

睡眠時間は足りていますか？ 睡眠の質を見直しましょう

近年、勤務形態の複雑化や生活の夜型化が進み、日本人は睡眠時間が少ないといわれています。慢性的な睡眠不足は生活リズムを乱し、精神疾患や生活習慣病の悪化につながります。自分に合った睡眠時間を知り、睡眠の質を向上させましょう。

睡眠の質 チェックリスト

- 布団に入ってから眠りにつくまで時間がかかる
- 夜中に目が覚める
- いつもの起床時間より早く目覚める
- 日中でも眠くなることがある
- いびきをよくかいている

1つでもチェックが付く場合には、自分に必要とされる十分な睡眠がとれていない可能性があります。



睡眠の質向上に向けてできること

- 適度な運動と1日3食の食事で生活リズムを整える
- 睡眠前のパソコンやスマートフォンの利用は避ける
- 布団に入る前にトイレに行く習慣をつける
- いびきが気になる場合は横向きで寝るようにする

寝不足による頭痛や集中力の低下などの自覚症状でお困りの方は、医療機関に相談しましょう。



消費生活センター通信

解決法を調べられる消費者トラブルFAQサイト開設！

消費者トラブルに遭ったとき、自力で解決が期待できるトラブルを中心に「消費者トラブルFAQサイト」を国民生活センターが開設しました。

時間や場所を問わず、ご自身で解決方法を調べ、ご自身で解決を図ることができるようになります。ぜひ、お役立てください。

ただし、消費者トラブルの中には複雑なものが多くあります。ご自身で解決が困難な場合は、消費生活センターにご相談ください。



困ったときには、お早めにご相談を！

消費生活センター

☎0299-90-1166 (相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

「消費者トラブルFAQサイト」

カテゴリー検索

- 不審なメールや電話・覚えのない請求や荷物
- ネットでの取り引き
- 訪問販売・電話勧誘
- 副業・儲け話
- エステ・美容医療
- クーリング・オフ
- クレジットカード・電子マネー
- 賃貸住宅
- 引っ越し
- 学習塾・教室
- 通信サービス
- SNSきっかけ



消費者トラブルFAQ

検索

住民基本台帳の閲覧状況

住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項、住民基本台帳の一部の閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき、下記のとおり2022年4月1日から2023年3月31日までの閲覧状況を公表します。

| 閲覧申請者 | 閲覧委託者の名称 | 利用目的の概要 | 閲覧日 | 対象範囲 | 閲覧件数(件) |
|-----------------------|--|---|-----------|--|---------|
| 文部科学省国立教育政策研究所 | 株式会社日経リサーチ 代表取締役社長 新藤 政史 | 「第2回OECD国際成人力調査(PIAAC)」のための対象者抽出 | 5月19日 | 地域=息栖 対象=16歳以上65歳以下(昭和31年12月23日から平成18年12月22日までに出生)の男女 | 36 |
| 自衛隊茨城地方協力本部長 | 自衛隊茨城地方協力本部 百里分駐所 所長 古家 浩徳 | 自衛官募集業務 | 6月16日・17日 | 地域=神栖市全域 対象=平成16年4月2日から平成17年4月1日までに出生の男女 | 951 |
| 総務省大臣官房総括審議官 | 一般社団法人 輿論科学協会 理事長 井田 潤治 | 「通信利用動向調査」のための対象者抽出 | 7月20日 | 地域=高浜、深芝、波崎、矢田部 対象=20歳以上(平成14年4月1日までに出生)の男女 | 43 |
| NHK放送文化研究所 | 一般社団法人 中央調査社 会長 境 克彦 | 「全国メディア意識世論調査」のための対象者抽出 | 8月16日 | 地域=知手中央三丁目 対象=16歳以上(平成18年9月末日までに出生)の男女 | 12 |
| 内閣府大臣官房政府広報室 | 一般社団法人 中央調査社 会長 境 克彦 | 「国民生活に関する世論調査」のための対象者抽出 | 8月29日 | 地域=太田 対象=18歳以上(平成16年9月末日までに出生)の男女 | 17 |
| 消費者庁 | 一般社団法人 新情報センター 事務局長 山本 恭久 | 「消費者意識基本調査」のための対象者抽出 | 9月2日 | 地域=知手中央五丁目 対象=15歳以上(平成19年10月末日までに出生)の男女 | 25 |
| 内閣府政策統括官(政策調整担当)付参事官 | 株式会社 日本リサーチセンター 代表取締役社長 杉原 領治 | 「こども・若者の意識と生活に関する調査」のための対象者抽出 | 10月5日 | 地域=平泉、平泉東一丁目、柳川 対象=昭和57年4月2日から平成24年4月1日までに出生の男女 地域=大野原二～三丁目 対象=昭和27年4月2日から昭和57年4月1日までに出生の男女 | 116 |
| 国立大学法人東京学芸大学 | 一般社団法人 輿論科学協会 理事長 井田 潤治 | 「若者の生活と意識に関する調査/生活と意識に関する世代比較調査」のための対象者抽出 | 10月19日 | 地域=溝口 対象=16歳以上29歳以下(平成4年11月2日から平成18年11月1日までに出生)の男女、30歳以上59歳以下(昭和37年11月2日から平成4年11月1日までに出生)の男女 | 36 |
| 環境省地球環境局総務課脱炭素社会移行推進室 | 株式会社 インテージリサーチ 代表取締役社長 村上 清幸 | 「家庭部門のCO2排出実態統計調査」のための対象者抽出 | 10月26日 | 地域=平泉 対象=昭和8年4月2日から平成15年4月1日までに出生の男女 | 60 |
| 内閣府大臣官房政府広報室 | 一般社団法人 中央調査社 会長 境 克彦 | 「社会意識に関する世論調査」のための対象者抽出 | 11月8日 | 地域=石神 対象=18歳以上(平成16年11月末日までに出生)の男女 | 17 |