

お元気ですか？

保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

「睡眠休養感」を高めて健康に長生きを

お出かけにはぴったりの春日和が続くこのごろ、皆さま元気にお過ごしですか？ 4月は入学や引っ越しのほか、職場内の異動や昇進など、変化が多い季節です。疲れから寝付きが悪い、眠りが浅いという方はいませんか？

このたび厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が発表されました。

〈睡眠ガイドで推奨されていること〉

こども

●睡眠時間：1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に

●朝は太陽の光を浴びて、朝食をとる。日中は運動をして、夜ふかししないように注意する

成人

●睡眠時間：6時間以上を目安に

高齢者

●寝床で過ごす時間が8時間以上にならないことを目安に

●日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす

特に同ガイドの中では睡眠時間と同じくらい「睡眠休養感(※1)」が重要とされています。睡眠休養感の高さが心筋梗塞、狭心症、心不全といった心血管疾患の発症率低下と関連することなどが示されています。

睡眠で休養がとれている人の割合は年々減少傾向にあります。特に20歳以上の方の割合が低いとされています。

生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。

〈睡眠の質を上げる工夫〉

●朝に太陽の光を浴びて体内時計を整える

●就寝前は38～41℃のお風呂にゆっくりつかり、心身の緊張をほぐす

●就寝2時間前からスマホやタブレットなどブルーライトを含む明るい光を避ける

●休日の寝だめで体内時計がずれるため、平日の起床時刻との差は2時間以内に

(※1)睡眠の質を測る指標で、睡眠によって朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたかを評価したもの

まなびの広場



KanKanKan インフォメーション

公民館、図書館、歴史民俗資料館からのお知らせです



中央図書館

☎ 中央図書館 Tel.0299-92-3746

図書館「映画会」で楽しみませんか？

中央図書館では、定期的に映画会を開催しています。大きなスクリーンでの迫力ある映像を、ぜひお楽しみください。

一般映画会 毎月第4日曜日 午後2時30分～

子ども映画会 毎月第1・3土曜日 午後2時30分～

※上映タイトルについては、館内のポスターをご覧ください

中央図書館・うずも図書館

こどもまつり

市内在住の児童を対象に、絵本の読み聞かせや映画の上映を行ないます。

中央図書館

日時=4月21日(日) 午前11時～正午(受付 午前10時30分～) 定員=30人(先着順)

うずも図書館

日時=4月21日(日) 午後2時～3時(受付 午後1時30分～)

としょかんナゾとき

図書館や本に関する謎を解き明かす「ナゾとき」にチャレンジしてみませんか？

対象=中学生以下

日時=4月23日(火)～5月12日(日)

場所=中央図書館、うずも図書館

配布場所=各図書館カウンター



矢田部公民館

☎ 矢田部公民館 Tel.0479-48-3311



休日の小さな音楽会

ロビーでミニコンサートを開催しています。

日時=毎月第3土曜日 午後1時30分～2時

4月20日(土)

今回は、クラリネットとピアノのアンサンブルです。

昭和から平成の歌謡曲やディズニーソングなど幅広いジャンルの演奏をお届けします。どうぞお楽しみに！

出演= 安藤裕也・松尾順子



歴史民俗資料館

☎ 歴史民俗資料館 Tel.0299-90-1234



ミニ展示「端午の節句」

五月人形や日本各地の凧たこを展示します。

開催期間=4月27日(土)～5月12日(日)

時間=午前9時～午後4時30分

休館日=月曜日



消費生活センター 通信



気づいていますか？ 身近に潜むリスク

4月は新年度の始まりです。新しい環境での生活に伴い、勧誘や通信販売利用など、消費者トラブルが増える時期です。身近にありそうなリスクと注意点をまとめました。

●こんな経験ありませんか？

Q1 身に覚えのない業者から電話がかかってきたことがある。

Q2 内容をよく把握していないのに契約したことがある。

Q3 突然来た知らない訪問者の話を丁寧に聞いたことがある。

Q4 知人から投資話の勧誘を受けたことがある。

Q5 高額な買い物や高額な契約を、ひとりで決めたことがある。

●Q1～Q5の注意点

A1 悪質業者が個人情報を手に入れている可能性もあると認識してください。

A2 契約約款をすべて読んで理解している人は多くありません。安易に契約してしまいトラブルに陥るリスクがあります。

A3 何かの勧誘や詐欺かもしれません。契約の検討は慎重に。

A4 内容は必ず自分で確認しましょう。知人が都合の良い情報だけを伝えている可能性があります。

A5 買い物をする時は利点にばかり目が行きがちになります。第三者に相談することで、自分では気づいていない欠点に気づくことがあります。

困ったときには、お早めにご相談を！

消費生活センター

Tel.0299-90-1166(相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)