



カワセミ教授の

# 健康コラム

—第3次枚方市健康増進計画推進企画—

令和7年(2025年)1月 発行

このコラムでは、健康増進計画推進キャラクターの「カワセミ教授」が健康にまつわる情報をお届けします♪

枚方市健康増進計画推進キャラクター  
カワセミ教授

今月のテーマ

## 「睡眠とこころの健康について」

### 休息をとろう

#### 休養とは

「休養」の役割は2つ。1つは休むことで心身の疲労を癒して元気な状態に回復させること、もう一つは養うことで身体的、精神的、社会的な面で健康になることを言います。質の良い休養のためには十分な睡眠と、心身の健康を保つことが大切です。

#### 十分な睡眠をとろう

睡眠は身体の回復や脳の機能向上、こころの健康の維持にとって重要です！  
睡眠の質を向上させるためには生活習慣を整えることが大切。毎日の生活を振り返ろう！

#### 健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。



2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。



3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。



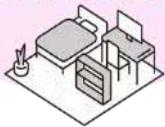
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。



5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。



6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。



7. 夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。



8. 疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。



9. 高齢期は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。



10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。



11. いつもと違う睡眠には、要注意



12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



出典：厚生労働省  
「健康づくりのための睡眠指針2014」

裏面も見てね！

# ストレス・メンタルヘルスについて知ろう

## こんな時ありませんか？

ちょっと体の具合が悪いかも  
でも薬を飲んだり、医療機関に行くほどでもない

ちょっと疲れたと感じる

何にもないのにイライラする

不安や気分の落ち込みが続く

食欲がない

最近寝不足かも

肩こりや目の疲れが続く

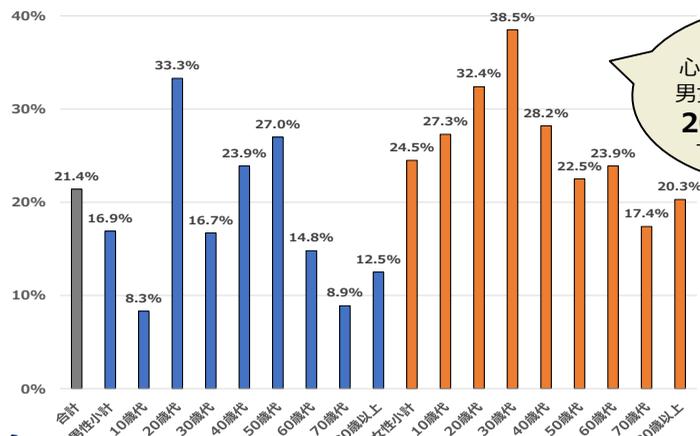


## それってストレスによるこころのヘルプサインかも！

5人に1人は心の病気にかかるといわれる時代。  
こころの不調は周囲に気づかれにくく、なかなか人には話せないことも…

過剰なストレスを蓄積しないこと、十分な睡眠をとること、余暇活動によりリフレッシュすることなど、悩みやストレスと上手につきあうことが大切です。

●悩みやストレス等のために身体や心の不調がある人の割合



悩みやストレス等で心身の不調がある人は、男女ともに働く世代である**20歳代～40歳代**で高い



## 自分に合ったセルフケアを

例えば

体を動かす



音楽を聴く



笑う



自分の気持ちを文字にしてみる



深呼吸する



眠る



など

## メンタルヘルスについて知ろう

厚生労働省の特設サイト「こころの耳」では、メンタルヘルスに関する情報や、簡易ストレスチェック、相談窓口の紹介などが無料で利用できます。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳



## 簡易チェックをしてみよう

「こころの体温計」では簡単に質問に答えるだけで、現在のストレス度や落ち込み度などのこころの状態をチェックすることができます。

※こころの体温計は自己診断をするものであり、医学的診断をするものではありません。



【発行（令和7年1月）】

枚方市健康福祉部 健康づくり課 / 枚方市大垣内町2丁目1番20号 / TEL：072-841-1458