

保健師からののお知らせコーナー

職別国保には保健師が在籍しており、被保険者の皆様の健康づくりを支援しています。健康に関するお悩みや健診結果の見方など、お気軽にご相談ください。

保健師って
どんな仕事？

保健師は、健康上の様々な問題の「予防」をお手伝いする専門職です。病気の発症予防、重症化予防に向けた取り組みを通して、皆様の健康の保持増進を支援しています。

職別国保保健師による健康づくり支援事業

特定保健指導

特定保健指導の希望者に対し、保健師がご自宅または事業所に訪問して保健指導を行います。対象になられた方には、利用勧奨のお電話や通知もしています。

保健指導

健診の結果、血圧・脂質・血糖のいずれかの項目で受診を勧める基準値よりも高い数値であった方に対し、保健師が訪問または電話にて保健指導を行います。対象になられた方には、利用勧奨のお電話や通知もしています。

健康講座

事業所等へ保健師が出向き、生活習慣病予防を主とした講話を行います（テーマについてはご希望をお伺いします）。費用は無料です。事業主や従業員の方々、ご家族の健康づくりのためにぜひお申し込みください。

●お申し込み先：

075-801-0478 (平日 9:00 ~ 17:00)

健康ダイヤル（電話健康相談）

健診結果に関することをはじめ、生活習慣病予防や日常の健康管理に関する相談等について、保健師がお答えします。通話料のみかかります。

●専用ダイヤル：

075-496-5544

保健師のつぶやき

9月に入ったとはいえ、まだまだ暑さの厳しい毎日ですね。夏の疲れが出やすい時期でもあります。皆様体調はお変わりないでしょうか？暑い夏の間、私たちの心身は知らず知らずのうちに大きなストレスを受けています。そこで、夏の疲れを早めにリセットさせるために重要なのが“日々の睡眠”です。次ページでは、睡眠の質を高めるためのポイントをお伝えしています。ぜひご自身の眠りを見直すきっかけにいただき、待ち遠しい秋を元気に迎えましょう。



あなたの睡眠、大丈夫？

皆様は普段、朝目覚めた時「よく休めた～」という感覚がありますか？（これを「睡眠休養感」といいます。）良い睡眠の必須条件は、“十分な睡眠時間※”と“睡眠休養感があること”です。睡眠は量だけでなく質も大事！睡眠の質は、実は普段の生活習慣と密接に関連しています。日常のちょっとした心がけで睡眠の質は高めることができ、その結果心身のコンディションが整うことで生活の質も高まります。この機会に、良い眠りを意識した生活を始めてみませんか？

※成人の場合、睡眠時間は6時間以上（日中の眠気に困らない程度）が目安です。

～ 睡眠の質を高める生活習慣 ～

- ☐ 就寝前の食事、コーヒーや緑茶、寝酒、喫煙は控える。



- ☐ 寝る前はスマホやタブレットを使用しない。



夜の明るい光、特にブルーライトは睡眠の質を低下させます。蛍光灯を暖色にしたり、スマホなどは画面の輝度を落とすなど工夫をしましょう。

- ☐ 就寝1～2時間前に入浴する。



- ☐ 夕方までは活動的に！自分に合った運動習慣を取り入れる。

運動は就寝の2～3時間前までに済ませましょう。

- ☐ 昼寝は15分程度、15時までに済ませる。



- ☐ 日中は活動的に！自然光を浴びることも意識する。



- ☐ 毎日規則正しい時間に寝床に入る。



- ☐ 規則正しい時間に起きて、日光を浴びる。



- ☐ 朝食を欠かさず食べる。

私たちの体内時計は1日約24.5時間周期で動いています。朝、日光を浴び朝食をとることで、この体内時計のずれをリセットできます。また、朝食でたんぱく質を十分にとることで、夜眠りを促すホルモン（メラトニン）がしっかり分泌されます。

Q. 休日の寝だめはどんなの？

A. 休日に寝だめをすると、体内時計が乱れて体が“時差ぼけ”の状態になり、休み明けにだるさや寝不足感が強くなる原因になります。また、生活習慣病やうつ病の発症リスク上昇、注意力や判断力の低下にも影響します。休日の睡眠時間は、多くても平日の睡眠時間の「+1時間」未満にしましょう。日中に15分程度の昼寝を取り入れるのもおすすめです。

