

健康教室のご案内

まるごとけんこう財団は地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、各種教室を開催しています。ふるってご参加ください。

歯科 セミナー オーラルフレイルについて

12月5日(金) ■13:30~15:00

内 容 歯科医師の講話

申込受付 11月5日(水)から

定 員 先着20名 参加費 無料



サプリメントとお薬の 知っているようで知らない話

～その飲み方正しいですか?～

令和8年2月14日(土) ■10:00~11:30

内 容 サプリメントとお薬の違いや
飲み合わせについての講話

申込受付 1月14日(水)~1月23日(金)

定 員 30名 参加費 無料



▲申込

いそいそ健康シニア塾

～フレイルについて学ぼう～

① 令和8年2月20日(金)または
2月27日(金)
■13:30~15:30

内 容 フレイルチェック・体組成測定・
骨密度測定 等



② 令和8年3月6日(金) ■13:30~15:30

内 容 フレイル予防の食事と運動

申込受付 1月20日(火)から 対 象 60歳以上の方

定 員 先着20名 参加費 2,500円

申込先 まるごとけんこう財団
(公財) 郡山市健康振興財団

TEL.024-924-2911

受付9:00~17:15(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

Webサイトでもご案内しています!

まるごとけんこう

Q 検索

令和7年度 健康講演会

まるごとけんこう
財団

演
題

笑いは健康の良薬

～笑いで心と体をリフレッシュ～



笑いは健康の良薬です。三遊亭楽春の講演は「笑い」と「想像力」の2つの効果を活用します。笑いを随所に取り入れ、参加しているだけでも楽しい気持ちになれる講演会です。

講 師 さん ゆう てい らく はる 落語家 (真打)
三遊亭 楽春

日本心理学会 認定心理士、メンタル心理カウンセラー、認知症介助士、生活習慣病アドバイザー、食育指導士、食生活アドバイザー など

令和7年10月26日(日)

13:30~15:00(開場12:30)

入場無料

要予約

会 場 郡山市保健所 4階 大ホール

定 員 先着100名

申込方法 電話または応募フォームで申込み
TEL. 024-924-2911

申込受付 令和7年9月3日(水)から
(定員になり次第終了)

※詳細は、まるごとけんこう財団のWebサイトをご覧ください。

まるごとけんこうフェア

10:00~12:30
(受付12:00まで)

テーマ 心と体をリフレッシュ

会 場 郡山市保健所 4階 増進フロア 他

参加費
無料

●体組成測定 ●鍼灸体験 ●運動体験(先着電話予約)

まるごとけんこう財団 (公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL 024-924-2911 FAX 024-924-2907

e-mail: kkz@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を含んだ用紙を使用しています。

まるごとけんこう
財団

No.17
令和7年

まるごと けんこう

特集

健康にいい睡眠

朝目覚めたときに
よく眠れた感覚ありますか?



まるごとけんこう財団

健康にいい睡眠

朝目覚めたときによく眠れた感覚ありますか？

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となります。朝目覚めた時に感じるよい眠れた感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。よく眠れたと睡眠環境等を見直してみましょう。

監修 まるとけんこう財団 保健師

桜沢 美土里

出典 健康づくりのための睡眠ガイド2023

●成人(働く人)のポイント

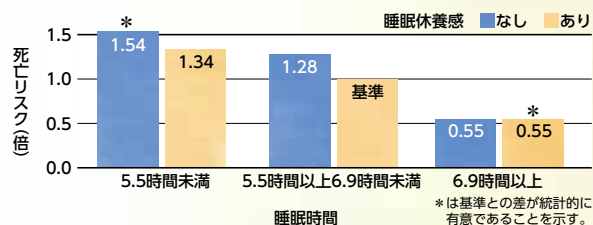
6時間以上の睡眠時間を確保する

40～64歳の成人(働く人)への調査(図1)では、睡眠時間が短く、よく眠れた感じがなかった場合に死亡リスクが大きくなります。睡眠時間が長く、良く眠れたと感じる場合に死亡リスクは小さくなります。

世界で行われた同様の研究でも、睡眠時間が6時間未満になると死亡リスクが大きくなる結果が報告されています。日本での研究では、睡眠時間が6時間未満の人は、睡眠時間が7時間以上8時間未満の人と比べて、心筋梗塞、狭心症などの血管疾患発症のリスクが4.95倍であることが報告されています。



図1. 成人(働く人)の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



●子どものポイント

小学生は9～12時間、
中学・高校生は
8～10時間の
睡眠時間を確保する



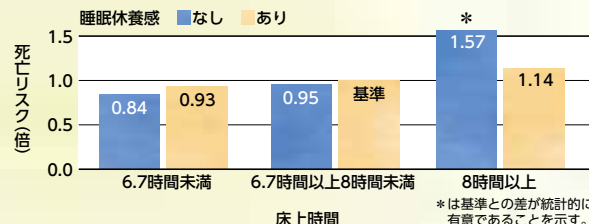
●高齢者のポイント

8時間以上寝床で過ごさない

65歳以上の高齢世代では、約8時間以上寝床にいてもよく眠れなかったと感じる人は死亡リスクが高まるという研究結果(図2)が報告されています。つまり、長寝をしても、実際に身体が眠れる時間は増えるわけではなく、むしろ入眠に時間がかかり、途中で目が覚めやすくなり、睡眠の効率が低下しているということになります。それにより睡眠で休養がとれている感覚も低下し、休養を増やす必要性を感じて長寝を助長する悪循環に陥りがちです。

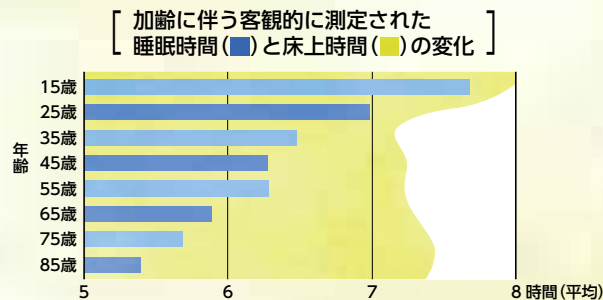


図2. 高齢者の床上時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



●床上時間と睡眠時間

下のグラフから、若い人ほど床にいる時間と睡眠時間はほぼ同時間なので、効率よく寝ていることになります。年齢が上がるにつれ、布団の中に入る時間は長いけれども睡眠時間は短い、ということがわかります。



子どもも大人もぐっすり眠るためのポイント

- 毎日同じ時刻に起床
- 起床後は日光を浴びる。曇りの日でもOK

- 日中にも日光を浴びて体内時計を調節
- しっかり朝食をとる
- 適度な運動習慣を身につける
- 寝室にはスマートフォンやタブレットは持ち込まない

- 就寝1～2時間前に入浴

- 寝る直前の夜食を控える

- 就寝前にリラックス

- 眠たくなってから寝床に向かう

- 寝室はできるだけ暗くして寝る

- 寝室の温度は暑すぎず寒すぎず

- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠る

- 眠るためにお酒を飲むこと(寝酒)はしない

- 喫煙(紙巻きタバコ、加熱式タバコ等のニコチンを含むもの)はしない

- カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒーは700ml程度)を超えないようにする(カフェインはコーヒー以外にも含まれる)

- カフェインの摂取は夕方以降控える

「飲料中のカフェイン量」	食 品 名	飲料100mlに含まれるカフェインの量
	コーヒー	60mg
	インスタントコーヒー(顆粒製品)	57mg
	玉露	160mg
	紅茶	30mg
	せん茶	20mg
	ウーロン茶	20mg
	エナジードリンク又は 眠気覚まし用飲料(清涼飲料水)	32～300mg