

9月1日～9月30日は、健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 **良い睡眠**
～健康寿命の延伸～



朝、目覚めた時に

「よく休んだ」「疲れがとれた」と感じていますか？

この「よく休んだ」「疲れがとれた」という感覚は「睡眠休養感」と言い、**良い睡眠の目安**となります。

良い睡眠には、量(適切な睡眠時間)と質(高い睡眠休養感)が重要です。

【適切な睡眠時間】

こども、成人、高齢者といった年齢や個人によって異なりますが、一般的には成人であれば、6～8時間が目安とされています。

必要な睡眠時間は個人によって違いますので自分に合う時間を探してみましょう。

【高い睡眠休養感】

睡眠休養感を高めることで、心筋梗塞、狭心症といった心血管系の発症リスクを低下させることも分かってきています。

睡眠には、1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割がありますので、睡眠の質である休養感を高めましょう！

睡眠の質をあげるために今日からできること

1

生活リズムと眠る環境を整える

(例：日中に日光を浴びる、寝室にスマートフォンを持ち込まない)



2

運動や食事もしっかり

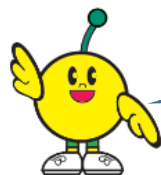
(例：日中の適度な運動習慣、生活リズムを整えるため朝食はしっかりと)



3

嗜好品は要注意

(例：カフェインやアルコール、ニコチンは睡眠の悪影響を与える可能性があります)



この機会に生活習慣を振り返ってみましょう！
裏面に生活習慣チェックを掲載しています

ふくしま“推しの健活”7チェックシートで、生活習慣を振り返ってみよう！！
(まずは10点以上を目指して毎日の生活習慣を見直していきましょう！)

FUKUSHIMA
推しの健活

生活習慣チェックシート

あなたの“健活”指数はどのくらい？
生活習慣を振り返って、あなたに合った
健康づくりに取り組みましょう！

減塩・禁煙・脱肥満
みんなであそぼう！

7つの“推し”の健活

生活習慣についての質問と回答欄

○できていない…2点 △まあまあ…1点 ×できていない…0点

① 食生活

Q 野菜をちゃんと食べている？減塩に気を付けている？

1日当たり野菜350g以上 両手で3杯分程度 ×3 食塩6.5gまで



A [] [] 点

② 運動

Q 毎日8,000歩、歩いている？

ふくしま健民アプリ なら歩数が分かって特典もゲット！



A [] [] 点

③ 適正体重

Q 自分の適正体重を知って、維持している？

BMI値18.5以上25未満が適正体重！
BMI値= 体重kg ÷ (身長m)² $75 \div (1.7 \times 1.7) = 25.95$

18.5未満	痩せ
18.5以上25未満	適正体重
25以上	肥満

A [] [] 点

④ 適正飲酒

Q お酒の適量を知っている？飲み過ぎていない？

1日当たり日本酒は1合、ビールはロング缶1本(500ml)まで



A [] [] 点

⑤ 禁煙

Q 禁煙している？

禁煙は、循環機能の改善、心臓発作のリスク減など健康改善効果が期待できます。

A [] [] 点

⑥ 睡眠

Q ちゃんと眠れている？

睡眠時間の目安は6～9時間(60歳以上は6時間～8時間)



A [] [] 点

⑦ 健診・検診

Q 健診・検診を定期的に受けている？

がんは早期に発見できるほど治る可能性が高くなる！



A [] [] 点

合計

/14点