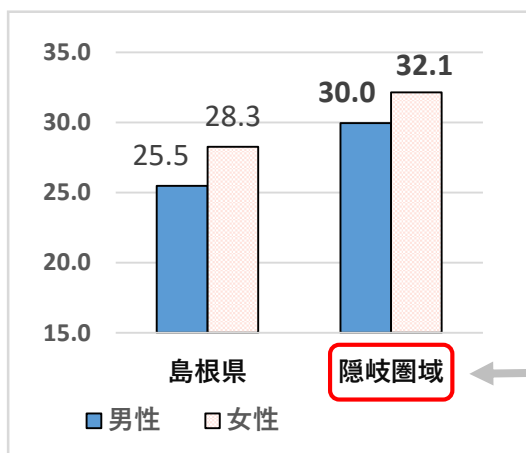


## こころのホットライン隠岐圏域版

# よい睡眠とれていますか？

～よりよい睡眠は、心身の健康や日々の活力に繋がります～



(2020年度 特定健診〔国保〕)

県と比べると、睡眠で十分休養がとれない者の割合が**高**くなっています。

「なかなか寝付けない」

「何度も目が覚める」

「早く目が覚めてしまう」

「十分な時間寝ているが、休まった感覚がない」

などの症状はありませんか？

## ポイント

## 質の良い睡眠をとって、スッキリ目覚めるには

### 日中に体を動かす

- ・習慣的に運動する (ウォーキング、体操、家事、スポーツ 等)



### 生活リズムを整える

- ・朝日を浴びる
- ・3食の規則正しい食事
- ・起床・就寝時間を一定に

### 寝る前のリラクゼーション

- ・ぬるめのお風呂につかる (寝る2～3時間前)
- ・夕方以降はカフェインを控える
- ・寝酒はしない
- ・寝る1時間前からスマートフォンの使用を控える
- ・ゆったりとした音楽をきく
- ・軽いマッサージ・ストレッチ



### 仲間づくりや社会参加を積極的にしましょう！

- ▶日中に人と交流することで、ストレス発散や身体活動、生活リズムを整えることに繋がります。

#### 西ノ島町高齢者クラブ連合会 口村光房 会長より (浦郷大雅クラブ)



クラブの活動で、図書館の花壇の整備や、お茶会等をしています。地域の人から声をかけられる機会も増えました。

そういった活動をすることで、体を動かす機会が増えたり、精神的に元気になっていると感じています。

夜もよく眠れ、明日もまた元気に活動できます。



それでも「眠れない」「こころの疲れがとれない」といったときは、各相談機関や保健所へご相談ください。(裏面参照)

**【各種相談窓口】**※「年中無休」と記載以外は、土・日・祝日・年末年始は受付していませんのでご注意ください。

内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの悩み	隠岐保健所（島前）	08514-7-8121	月～金/8:30～17:15
	隠岐保健所（島後）	08512-2-9710	
	島根いのちの電話	0852-26-7575	月～金/9:00～22:00 土9:00～日22:00※年中無休
	心のダイヤル （県立心と体の相談センター）	0852-21-2885	月～金/9:00～17:00
	海士町健康福祉課	08514-2-1822	月～金/8:30～17:15
	西ノ島町健康福祉課	08514-6-0104	
	知夫村村民福祉課	08514-8-2211	
	隠岐の島町保健福祉課	08512-2-8562	
	相談支援事業所 ウェーブ	08514-2-1502	月～金/9:00～17:00
	相談支援事業所 シオン	08514-7-8250	月～金/8:15～17:15
	相談支援事業所 太陽	08512-2-5699	月～金/8:30～17:00
	相談支援事業所 にじ	08512-6-2289	月～金/8:30～17:30
	自死に関連した相談	自死予防いのちの電話	0120-783-556
いのちの電話 ナビダイヤル		0570-783-556	10:00～22:00 ※年中無休
島根いのちの電話		0852-26-7575	月～金/9:00～22:00 土9:00～日22:00※年中無休
ひきこもりに関する相談	隠岐保健所（島前）	08514-7-8121	月～金/8:30～17:15
	隠岐保健所（島後）	08512-2-9710	
	島根県ひきこもり支援センター （県立心と体の相談センター）	0852-21-2045	月～金/8:30～17:15
	海士町健康福祉課	08514-2-1822	
	西ノ島町健康福祉課	08514-6-0104	
	知夫村村民福祉課	08514-8-2211	
隠岐の島町保健福祉課	08512-2-8561		
精神科救急医療に関する相談	精神科救急情報センター （県立こころの医療センター）	0853-30-2100	休日/8:30～17:15 夜間/17:15～8:30
安全と平穏に関する相談	浦郷警察署	08514-6-0121	24時間対応 ※年中無休
	隠岐の島警察署	08512-2-0110	
	警察相談専用電話（松江）	#9110 または 0852-31-9110	平日/8:30～17:15 土日・祝日は当直員が対応
消費者トラブルに関する相談 （詐欺被害、消費者金融につ いて など）	島根県消費者センター（松江）	0852-32-5916	日～金/8:30～17:00
	消費者ホットライン	局番無しの188	お近くの消費生活センター等に つながります。
	島根県警察本部悪質商法110番（松江）	0852-27-4649	平日/8:30～17:15
法律に関する相談	法テラス西郷法律事務所	050-3383-5326	平日/9:00～12:00 13:00～17:00
	隠岐ひまわり基金法律事務所	08512-3-1877	月～金/9:30～18:00
経営に関する相談	隠岐國商工会（海士・知夫）	08514-2-0376	
	西ノ島町商工会	08514-6-1021	
	隠岐の島町商工会	08512-2-1157	
DVや女性に関する相談	中央児童相談所（隠岐相談室）	08512-2-9810	
子どもに関する相談			
経済的な困り事の相談	海士町社会福祉協議会	08514-2-0010	月～金/8:30～17:15
	西ノ島町社会福祉協議会	08514-6-1470	
	知夫村社会福祉協議会	08514-8-2270	
	隠岐の島町社会福祉協議会	08512-3-1303	
高齢者に関する相談	海士町地域包括支援センター	08514-2-1822	
	西ノ島町地域包括支援センター	08514-6-1182	
	知夫村地域包括支援センター	08514-8-2211	
	隠岐の島町地域包括支援センター	08512-2-4500	