

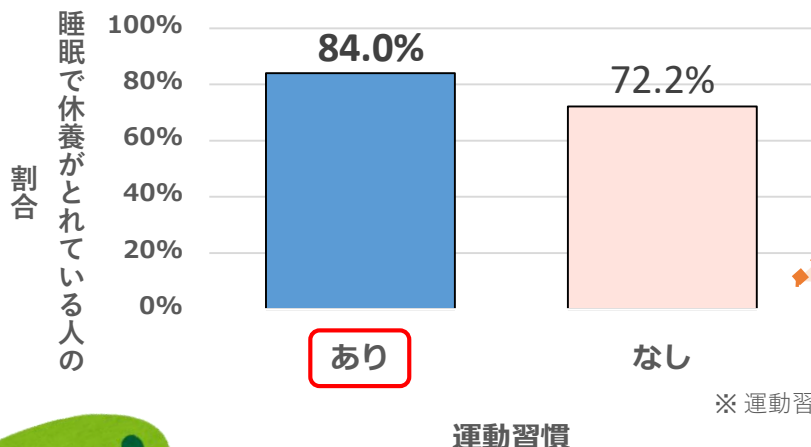
こころのホットライン隠岐圏域版

よい睡眠は、日中の活動がカギ!

「運動習慣の有無」と「睡眠で休養がとれている人の割合」との関係

(隠岐圏域 20~79歳)

(2022年度島根県県民健康調査)



運動習慣ありの人は睡眠で休養がとれている人が多い!?


※ 運動習慣があるとは：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していること

ポイント

質の良い睡眠をとって、スッキリ目覚めるには



朝 体内時計をリセット

- 起床時間を一定にする (休日の夜更かしに注意)
- 起床後に朝日を浴びる
- しっかり朝食を摂る  コーヒーで700cc まで
- カフェインの摂取量は1日400mgを超えない



毎日の歩き方に

+1 (プラスワン)

身体活動量を大きくアップ させる歩き方

- 前を向いて歩こう (20m位前を見るように)
- 大股で歩いてみよう (普段より5cm位先にかかとをつけて歩こう)
- かかとでついて、つま先で蹴るように歩く
- 腕をテンポよく振る
- 普段より速く、でもきつくないペースで!



昼 活動と自然光で昼夜のメリハリを

- こまめに体を動かす (散歩、体操、家事等)
- 座りっぱなしの時間を減らす
- 昼寝は15分程度



夜 睡眠を意識して活動・適正な睡眠時間を確保

夕方以降

- カフェインを控える
- 就寝直前の夕食を避ける

就寝 2時間前~

- ぬるめのお風呂につかる
- 寝酒・深酒をしない
- スマートフォンの使用を控える



就寝 1時間前~

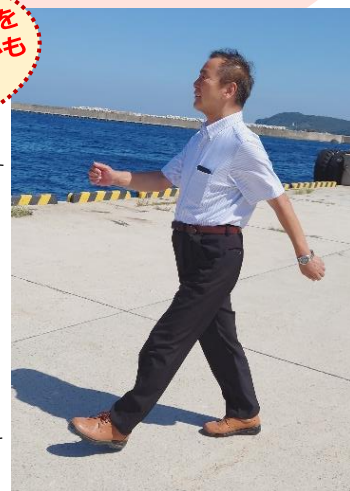
- やや暗い環境でゆったりとリラックス (ヨガ、音楽、アロマ、ストレッチなど)

就寝前

- 眠くなってから布団に入る
- 照明を消し、静かな環境に

歩数計やアプリを使ってもいいかも

早起きだけの朝のラジオ体操とセットで頑張りたいと思います!



知夫村健康で楽しい村づくり推進協議会長 (知夫村副村長) 田上 俊 様

健康づくりのための睡眠ガイド 2023



健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023



しまねMAME インフォ



豆

個人差はありますが、世代によって適正な睡眠時間はちがいます! 詳しくは、右の二次元バーコードを参照!!



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 | |
| | 島根専用いのちの電話 | 080-1332-7575 | 毎月1日・15日/18:00～21:00 | |
| | 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/8:00～17:00 | |
| | 相談支援事業所 太陽 | 08512-2-5699 | 月～金/8:30～17:30 | |
| | 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 | 毎月10日のみ/8:00～翌日8:00 | |
| | 島根専用いのちの電話 | 080-1332-7575 | 毎月1日・15日/18:00～21:00 | |
| | いのちの電話 ナビダイヤル | 0570-783-556 | 10:00～22:00 ※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 | |
| | 【ご自身がお住まいの町村窓口】 上記※へご連絡ください。 | | | |
| 精神科救急医療に関する相談 | 精神科救急情報センター | 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 （日曜は12:00～13:00を除く） | |
| | 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 | 月～金/8:30～17:15 | |
| | 西ノ島町商工会 | 08514-6-1021 | | |
| | 隠岐の島町商工会 | 08512-2-1157 | | |
| 子どもに関する相談 DVや女性に関する相談 | 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 | 08512-2-8577 | | |
| | 中央児童相談所（隠岐相談室） | 08512-2-9810 | | |
| 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 | 月～金/8:30～17:15 | |
| | 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 | | |