

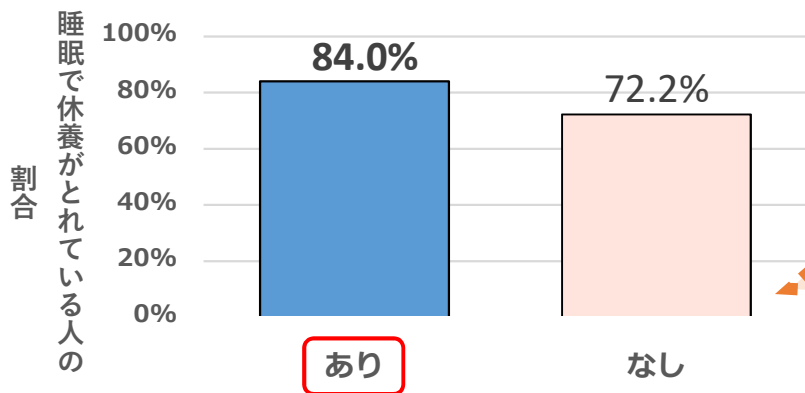
こころのホットライン隠岐圏域版

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

運動習慣

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

早起きだけが
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

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！！

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



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	
	知夫村民福福祉課		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		
	知夫村民福福祉課	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		