

# 健康ニュース

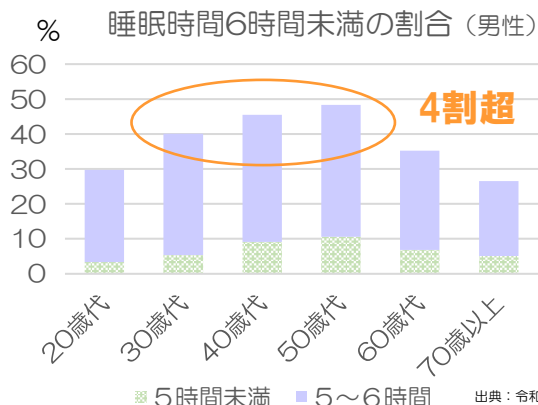
知ってビックリ!

愛知県西尾保健所より

そうなの!?  
情報①

## 働き世代の4割以上が睡眠不足の可能性!?

また、睡眠時間(量)だけでなく、睡眠による休息(質)が十分に取れていない人も少なくありません。



睡眠不足は、

- ⚠ 生産性の低下
- ⚠ 集中力・判断力の低下
- ⚠ ミスや事故のリスク増加

につながります。

睡眠は、日中の活動で生じた心身の疲労を回復するだけでなく、

“学んだことを定着させる” “変化やストレスへの適応力を高める”

効果もあります!

良い睡眠の力ぎは・・・

「量」と「質」



睡眠の量

十分な睡眠時間  
(6時間以上)



睡眠の質

睡眠で休息が  
とれている感覚

疲労回復・集中力維持  
健康・生産性の向上

### ◆STEP1

まずは、自分の睡眠が  
足りているのかを  
チェック!



厚生労働省  
「睡眠チェックシート」

### ◆STEP2

今日から出来る対策は  
↓こちら



厚生労働省  
「成人のための  
Good Sleepガイド」

そうなの!?  
情報②



“寝だめ”で睡眠不足は取り戻せる?

実際に眠りを「ためる」ことはできません。

むしろ、休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサインです!

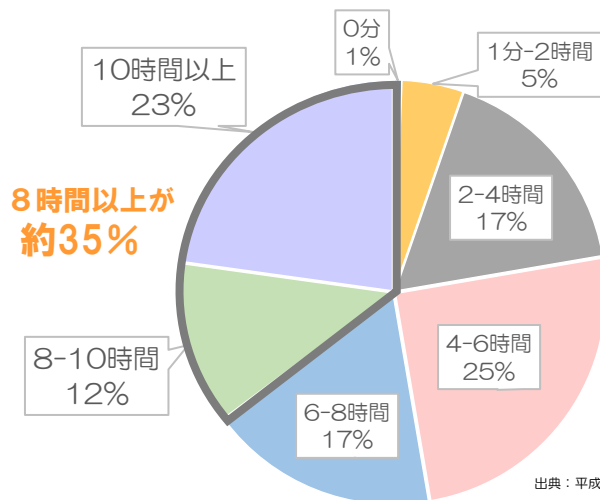
そうなの!?  
情報③

## 「座りっぱなし」が健康リスクを高める！？



普段の1日の中で、どのくらい座ったり、寝転んだりして過ごしていますか？  
(就寝時間は除く)

日本人成人における平日1日の総座位時間の割合



出典：平成25年 国民健康・栄養調査

▶座りすぎが、**肥満・血圧の上昇・からだの痛み・生活習慣病・認知機能の低下**などに関連していることが多くの研究で示されています。

▶特に8時間以上の座りすぎはリスクが高まると言われています。

▶運動をしている人でも座位時間が長いとリスクが高まるので要注意です！

※座りっぱなしは、長時間の座位による健康影響の大きさを表現した言葉として、「第2の喫煙」とも言われています。

そうなの!?  
情報④

## 大切なのは、「座り続けない」こと

そのために、30～60分に1回は椅子から立ち上がる、身体を動かすなどのブレイクが効果的です！

### 健康面

血流改善



肩こり・腰痛予防



疲労軽減



ブレイクを入れる効果



### 仕事面

集中力回復



作業効率向上



◆職場での取組例

スタンディングミーティング、ながら運動 など

健康は個人の生活習慣と深く関わるため、事業所として関わるには難しい面もあると思います。しかし、正しい知識を伝え、健康について考えるきっかけをつくることはできます。

**従業員の健康づくりは、今いる従業員一人ひとりが力を発揮できる職場づくりの土台です。**  
できることから取り組んでみましょう。