

ぐっすり眠れていますか？

3月18日は「春の睡眠の日」

睡眠は、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間が不足したり、睡眠の質が悪化したりすると、日常生活に支障を来すだけでなく生活習慣病やうつ病のリスクが高まります。

まずは良質な睡眠を妨げる次の習慣を見直し、それでも「寝つけない」「熟睡できない」「日中の眠気が強い」などが続く場合は専門医に相談しましょう。

◆夕方以降のカフェインやニコチン摂取

脳を覚醒させ、入眠を妨害し眠りが浅くなります。カフェインはコーヒー、緑茶、エナジードリンクなどに含まれます。就寝前3～4時間は摂取を控えましょう。

◆就寝前の飲酒

アルコールは一時的に入眠を促しますが、夜中に覚醒してしまうことが増え、熟眠感が得られません。睡眠薬代替りの飲酒は、過量飲酒に移行しやすいのでやめましょう。

◆寝スマホ

強いブルーライトの刺激を受けると、脳が日中だと錯覚し、睡眠ホルモンの分泌が抑制されてしまいます。とくに画面を間近で見るスマホは要注意です。



◆昼間の活動不足

日光をたくさん浴び、適度な運動をすることで睡眠の質が向上します。睡眠～覚醒のリズムにメリハリをつけることが大切です。

お酒の適量ってどのくらい？

適度な飲酒量は、純アルコール1日20g（女性は10g）程度です。お酒が強い（顔が赤くなりにくい）けれど翌日にお酒が残しやすい人は、実はアルコール依存症の割合が多く、お酒が強い人ほど要注意なのです。心身への影響を考え、1回/週の休肝日も忘れずに！

◆お酒の適量の目安 いずれか1種類で純アルコール20gです。

お酒の種類	ビール	酎ハイ	日本酒
1日の適量	中瓶1本 (500ml)	缶1本 (350ml)	1合 (180ml)
アルコール度数	5%	7%	15%

お酒の種類	ウイスキー	焼酎(25度)	ワイン
1日の適量	ダブル1杯 60ml	グラス1/2杯 100ml	小グラス2杯 200ml
アルコール度数	43%	25%	12%

☎ 相談先 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 (☎ 44-4560)

保健情報

保健福祉センター ☎ 44-4560 FAX 44-4337
金ヶ崎町西根鎌水 98 e-mail: hofuku@town.kanegasaki.wate.jp

☎ 保健福祉センター (☎ 44-4560)



「はり・きゅう・マッサージ等 施術助成」を終了します

町で実施してきた「はり・きゅう・マッサージ等施術助成」は、事務事業の見直しに伴い、3月31日をもって終了します。

長年にわたりご利用いただきありがとうございました。

☎ 保健福祉センター 福祉係 (☎ 44-4560)

「第十一回特別弔慰金」の 請求期限は3月31日(金)まで

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金は、先の大戦で公務などのため国に殉じた、元の軍人等の方々に思いをいたし、戦後の節目の機会に改めて弔意の意を表すため、残された遺族に対して記名国債として支給されるものです。

■支給対象者

令和2年4月1日時点で、恩給法による公務扶助料や遺族年金などの年金給付を受ける人がいない場合、戦没者の遺族1人に支給されます

■支給内容

額面 25万円 (5万円/年)

■請求期間

令和2年4月1日～令和5年3月31日

☎・受付窓口 保健福祉センター 福祉係 (☎ 44-4560)

4月2日は「世界自閉症啓発デー」 4月2日～8日は「発達障害啓発週間」

世界各地、日本各地で世界自閉症啓発デーに併せ、「癒し」や「希望」などを表す青色でライトアップが行われます。

期間中、役場庁舎のメモリアルタワーがブルーにライトアップします。

■ライトアップ期間

3月31日(金)～4月9日(日)

