



# 良質な睡眠で心と体を元気に

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。しかし、シフトワークや長時間勤務、SNSの視聴やゲームなどによる夜型生活を行うことで、睡眠不足や睡眠障害の危険が多くあります。睡眠の問題を放置すると、うつ病などの心の病の発症や、生活習慣病の悪化にもつながります。



そこで、私たちに身近な睡眠を、より良質なものにするためのポイントについて紹介しますので、できることから実践し、質の良い睡眠で清々しい明日を迎えましょう。

## 規則正しい睡眠・食事を

決まった時間に布団に入るようにしましょう。布団に入る時間がバラバラだと、どんなに運動や食事に気をつけていても快眠は得られません。朝食は、脳のエネルギー源となることから簡単なものでもよいので、食べましょう。また、就寝時間近くになって夕食や夜食を摂ると、消化活動が睡眠を妨げるので控えましょう。

## 光で体内時計を整えよう

朝は起きたらすぐに光を部屋の中に取り込みましょう。人の体内時計は24時間よりも長めにできています。体内時計を毎日整えるためには起床直後の光が効果的です。

また夜の光は、長時間浴びると体内時計が遅れます。白っぽい昼白色の蛍光灯より、赤っぽい暖色系の蛍光灯が理想です。

## できることから運動習慣に

運動習慣のある人には不眠が少ないことがわかっています。特に普段から不眠がちな人は、習慣的に運動を行うことで、寝つきがよくなり深い睡眠が得られるようになります。就寝の3時間くらい前に、早足の散歩や室内で椅子に座ってラジオ体操、階段で踏み台昇降運動などの自分に合った有酸素運動を行うと更に良い睡眠が確保できます。

## 平日と休日の睡眠リズムをずらさない

起床時刻が乱れると体内時計も乱れます。特に学生にとって夏季休暇は、睡眠リズムを崩しやすい季節です。もし睡眠リズムが崩れている場合は、2学期にむけて、学校がある日と休日の起床時刻や就寝時刻が大きく（2時間以上）ずれないよう整えていきましょう。

## 寝つきをよくするには 就寝2～3時間前の入浴を

体温の上昇が寝つきをよくします。寝る直前の入浴は深い睡眠には良いとされていますが、寝つきを悪くしてしまう心配があります。寝つきを優先させるなら、就寝2～3時間前が理想です。

## 昼寝は午後3時までに20分程度で

もし眠気が残っているときは、昼寝が効果的です。昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。昼寝を上手に活用しましょう。

(健康推進課)

## 農業委員会委員などを任命しました

農業委員会委員の任期満了に伴い公募を行ったところ、応募された候補者10人について、令和5年6月議会において選任同意が得られたため、この度、町長から任命書が交付されました。

任期は、令和8年7月19日までの3年間です。

また、農地利用最適化推進委員4人が農業委員会から委嘱されました。農業の担い手への農地の集積・集約化や遊休農地の発生防止・解消のほか、農業への新規参入者の促進など農地などの利用の最適化の推進に向けて活動いただきます。



▲農業委員会委員10人

☎農業委員会（農林緑地課内） ☎820-5638

## 令和5年度 熊野町防災・減災まちづくり 会議に参加してみませんか

町では、防災・減災まちづくり条例を制定し、町と町民の協働による災害に強いまちづくりを推進するため、「熊野町防災・減災まちづくり会議」を開催しています。

防災について一緒に学んで、考えてみませんか。

令和5年度のテーマ  
「みんなで考えよう熊野町の防災」

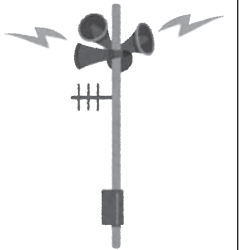
- 第3回開催情報『町民と地域の連携』
- 時 8月20日(日) 13:30～16:30
- 所 町民会館 定30人(先着順)
- 申 防災安全課へご連絡ください。
- 講 師 秦 康範 (山梨大学大学院総合研究部 工学域土木環境工学系准教授)
- ☎ 防災安全課 ☎820-5631

## 全国瞬時警報システム（Jアラート） 全国一斉伝達訓練を実施します

☎8月23日(水) 11:00

全国瞬時警報システム（Jアラート）とは、緊急地震速報や弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕がない緊急事態に、国（総務省消防庁）が通信衛星を用いて、その情報を放送するシステムです。

当日は、町内の屋外スピーカーと戸別受信機から訓練放送が流れますので、ご注意ください。



(防災安全課)

## 広島県からのお知らせ

第72回[令和5年度]  
**広島県統計グラフ  
コンクール**

応募締切 9月5日必着

作品募集

あなたも挑戦してみませんか!!

新聞やテレビで気になること、身の回りの出来事、興味のあることをテーマに統計グラフで表した「ポスター作品」を募集します。皆様からの楽しい作品をお待ちしています。



▲詳細はこちら

☎広島県総務局統計課  
管理・普及グループ  
☎513-2524  
(政策企画課)