



MYヘルス・ブレティン (MYHB) は、明治安田厚生事業団の公益事業を発信する広報誌です。当事業団の健康調査事業の成果の中から、役立つテーマを選び、わかりやすくレビューしています。どうぞ皆さまの健康増進にお役立てください。

第2号特集

心地よい睡眠で活力ある1日を！

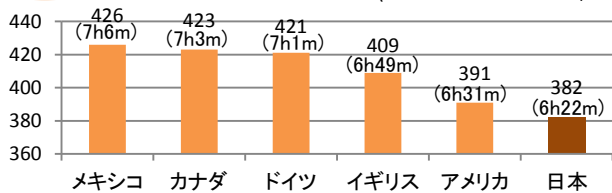
睡眠は、心身の健康のバロメーター。1日の約3分の1は睡眠、不眠によるさまざまな問題を抱える人が少なくありません。睡眠の正しい知識を身につけて爽やかな朝を迎えましょう。

DATA FILE

睡眠の現状は、健康的とはいえないようです

量 日本人の睡眠時間は短い！

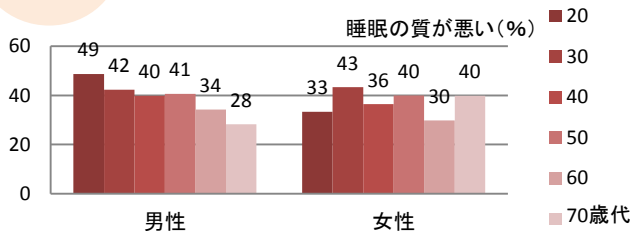
1日の平均睡眠時間(上段：分、下段：h時間,m分)



(World sleep foundation, 2013より)

各国22~55歳の男女1,500名を対象とした調査によると、日本人の睡眠時間は6時間22分と他国より少ない

質 約4割の人が睡眠の質が悪い！



(明治安田新宿健診センター調査より)

睡眠の質が「やや悪い」「非常に悪い」と答えた受診者は約4割にもものぼる。特に眠るまで30分以上かかる入眠困難者が15%だった。(2014年4~8月健診受診者4,703名)

睡眠と健康

睡眠は、多くの健康問題と関連します

睡眠不足・睡眠障害

- 入眠困難 (寝つけない)
- 中途覚醒 (夜中に目が覚める)
- 早朝覚醒 (早く目が覚めてしまう)
- 熟眠障害 (熟睡できない)

交感神経緊張 食欲や糖代謝ホルモン異常
 免疫機能低下 活動性低下 脳細胞喪失

肥満・血圧・血糖・脂質異常 思考・記憶障害 うつ

認知症

生活習慣病 がん メンタルヘルス

健診で健康管理を！

快眠クイズ

睡眠に問題をかかえている人にとって、正しいと思うものは？

- ①8時間の睡眠が必要だ
- ②早寝・早起きを心がける
- ③寝酒で眠気を誘うのはいい

正解は裏面へ

快眠には運動がおススメ!

MYヘルス・ブレティン
(第2号: 2014年 10月 1日)

厚生労働省の「睡眠指針2014」では、睡眠時間は加齢とともに短くなるというデータなどが示され、睡眠への正しい情報が科学的に示されています(右表)。

ライフステージ別には、若年世代は“夜更かし”、働く世代は“睡眠不足”、熟年世代は“睡眠と覚醒のメリハリ”が、睡眠課題とされています。

指針では、「運動」がすすめられています。下記を参考に、ご自分にあった運動をみつけましょう。



適度な運動をタイミングよく!

光と運動の刺激で覚醒、体内時計を調整するために

朝

太陽のもと運動



犬の散歩 ラジオ体操 気功・太極拳等

定期的な、適度な運動習慣を身につけて良い睡眠を得るために

日中

継続できる運動



ウォーキング ジョギング スポーツ等

心穏やかに寝つきを良くするために ※激しい運動は逆効果

寝る前

リラックス運動



ストレッチング ヨガ 軽体操等

年齢	夜間睡眠時間
10代前半まで	8時間以上
25歳	約 7時間
45歳	約6.5時間
65歳	約 6時間

睡眠指針2014 (Sleep, 2004:27:1255より)

明治安田厚生事業団では、ウェルネス事業として「快眠講座」など各種健康づくりプログラムを実施しています

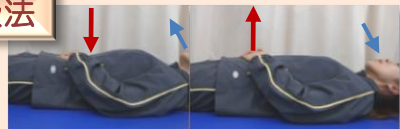
Relax
脱力法



- ①鼻で息を吸いながら、緊張(手にひらを体側に、つま先を引いて)
 - ②口から息を一気に吐いて、脱力(手のひら、つま先を開いて)
- ※血圧が高い方は、緊張時に注意

①②各5秒
3セット

呼吸法



- ①口で「フッフュー」とリズムカルに息を吐き切る(お腹に手をあて、へこませながら)
- ②鼻からゆったり大きく息を吸う(お腹に手をあて、膨らませながら)

①②3秒
3セット

【快眠クイズ】正解はすべて×

- ①必要な睡眠時間は6~8時間とされるが加齢で短くなる(右上表)。日中の眠気で困らなければよい。
- ②生活リズムが大事。眠れずに寝床で過ごすより、眠くなったら寝床につく“遅寝・早起き”がよい。
- ③寝酒で寝つきは良くなるものの、酒量が多いと、途中で目が覚め、眠りが浅く熟睡できなくなる。

「MYヘルス会」を創設

国民健康保険組合の加入者向けに公益プランをご提供

明治安田厚生事業団では、公益事業の一環として、国民健康保険加入者向けに健康管理・増進サービスを提供する「MYヘルス会」を2014年10月1日に設立しました。

具体的には、以下のようなプランを実施することとしています。

- ① 各種の健康管理・増進関連情報を「MYヘルス会」の会員に提供します。
- ② 会員向けに格安の健康診断や人間ドックプランを新宿健診センターで開発しました。
MYヘルスチェック：期間限定の目的別健康診断 (12,960円~21,600円<税込>)
MYヘルスドック：期間限定の人間ドック (32,400円~37,800円<税込>)
- ③ 健診を受けられた方全員に、健康増進プログラムを無料で実践指導します。

健康管理や増進へのサポートが比較的手薄になる自営業者や高齢の方(国民健康保険加入者)を対象にしています。お客さまやお知り合いで該当する方がおられましたら、ご案内・ご紹介いただきますようお願いいたします。

ホームページ：<http://www.my-zaidan.or.jp/my-health>

お問い合わせ：03-3349-2731 (平日9時~17時、土日祝除く)

ご紹介ください

自営業者・高齢者の健康をサポート



MYヘルス会
MEIJI YASUDA HEALTH MEMBERS

より詳しい情報は

明治安田厚生事業団

検索



笑顔でおもてなし

明治安田新宿健診センター

公益財団法人 明治安田厚生事業団
MEIJI YASUDA LIFE FOUNDATION OF HEALTH AND WELFARE