



健康にい～にゃん週間

令和7年度 第3回

2月4日(水)～2月10日(火)

第3回目のテーマ

気持ちいい1日のスタートは 睡眠と朝食 にあり！

気持ちのいい朝を迎えると1日が明るくなりますよね！
そのために大切なのが睡眠です。そして、朝食も睡眠と深くつながっています。
より良い睡眠をとるための生活を意識し、1日を明るく元気に過ごしましょう♪

01

睡眠時間

身体が必要とする睡眠時間は年齢や個人によって異なります。

リスク

肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病 など
※睡眠時間や寝床で過ごす時間が長い場合も健康リスクになります

昼寝

長い昼寝や頻回の昼寝は認知機能の低下との関連があると言われています

推奨

6～9時間

02

睡眠の質

睡眠時間が十分であっても、睡眠の質が悪い場合は健康リスクが高まると言われています。

リスク

心筋梗塞、狭心症、心不全といった心血管疾患

低下させる要因

睡眠不足、日中のストレス、食習慣の乱れ、運動不足、慢性疾患がある など

⇒生活習慣を見直すことが大切です。

レンジで簡単！
朝ごはんレシピ

【材料】2人分

小松菜 1茎

卵 1個

じゃこ 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

小松菜のなたね和え



- ①小松菜を食べやすい長さに切って耐熱ボウルに入れ、ラップをしてレンジで2分加熱する。
- ②ザルに移して冷水にさらし、水気を絞る。
- ③耐熱ボウルに卵を溶き、レンジで30秒加熱したら泡だて器でほぐし、さらに20秒加熱する。
- ④③に小松菜、じゃこを入れ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

「寝だめ」では眠りをためられない!?

平日の日中の眠気は完全には解消できません。
平日と休日の生活時間がズレることを社会的時差ボケと言います。
肥満や糖尿病などの生活習慣病、脳血管障害、心血管系疾患、うつ病の発症リスクとなります。

より良い睡眠のポイント

朝

朝日を浴びる

朝食を欠食しない

昼

日光を浴びる

減塩(夜間の頻尿を改善する)

運動は寝る2～4時間前までに

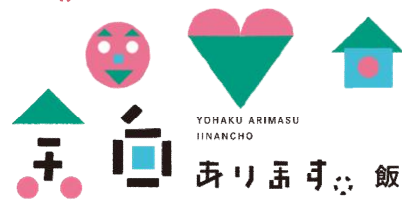
寝る前

飲酒、喫煙は控える

スマートフォン等を使用しない

睡眠の質が落ちてきているかも!?

- ✓ 寝付くまでに時間がかかる
- ✓ 夜に何度も目が覚める
- ✓ 朝、疲れている
- ✓ 休日に長く寝てしまう



ありあす 飯南町

健康づくりに取り組んで、『健康』と『い～にゃんPAYポイント』を手に入れよう！

健康にい～にゃん週間中に、チャレンジカードに取り組んでもらうとい～にゃんPAYポイントを贈呈します。
チャレンジカードは、役場各支所、町内公民館等に配置しています。

*年3回連続でチャレンジしてくださった方には、追加のい～にゃんPAYポイントをお渡しします。