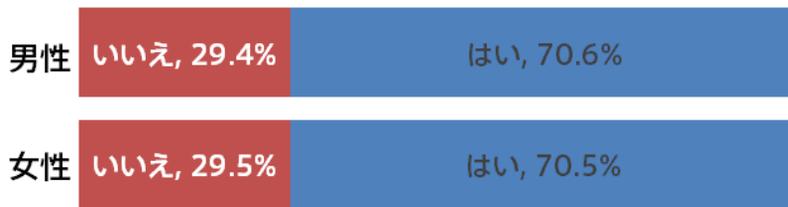




第20号テーマ：頑張りすぎない睡眠改善を始めてみませんか？

健康づくりアドバイス～最近ぐっすりと眠れていますか？～

日本人の5人に1人が睡眠の問題を抱えていると言われています。健康診断時の問診表を分析してみると、EAファーマ健保の加入者では睡眠で休養が十分にとれていないと回答した方が男性では【29.4%】、女性では【29.5%】と男女ともに、3人に1人が満足な睡眠を得られていないことがわかりました。



2023年度健康診断の問診：睡眠で休養が十分とれている。被扶養者含む

みなさんが抱えている多くの睡眠の悩み

- 日中の眠気
- 眠れない
- 寝付けない
- 二度寝してしまう
- 寝ても疲れが取れない
- 寝起きが悪い



このような睡眠の悩みは、「睡眠の量」が不足していることや、「睡眠の質」が低いことが要因として考えられます。

睡眠にはメリットがいっぱい！

「時間がない」「忙しい」「寝ている場合じゃない」と睡眠を後回しにしてしまう人が多いのが現状ですが、睡眠には以下のようなメリットが科学的に証明されています。

睡眠で得られるメリット



- からだを守る
- こころを守る
- 生産性向上
- ダイエット効果

睡眠の質を上げる生活習慣のポイント

人は「睡眠」を夜だけで頑張ってしまうがちですが、
実は今夜の快眠は朝からつくることができます。
快眠のための習慣を少しずつ取り入れて、スモール睡眠改善に取り組みましょう。

簡単チャレンジ！



起きたら朝日を浴びる

起床後に光を浴びて
体内時計リセットと睡眠
ホルモン分泌を促しましょう。

深呼吸をする

スマホ・PCの使い過ぎで
こわばったからだをゆるめ、
幸せホルモンの分泌を促しましょう。



ベッド・布団に スマホを持ち込まない

スマホのブルーライトは
脳を覚醒させる睡眠の大敵。
まずは「持ち込まない」から
始めてみましょう。



頑張っってチャレンジ！



朝食を食べる

起きてから1時間以内の朝食で
体内時計を整え、からだところの
調子を整えましょう。
特にタンパク質摂取がおすすめ。

30分の運動

19時頃の運動は
体温を下げ、快眠に繋がります。
帰りに一駅前で降りて歩くなど意識
的にからだを動かしましょう。



就寝前1時間以降 PC・スマホは見ない

ベッドに入る1時間前、もしくは
30分前からブルーライトを
浴びないようにしましょう。



健保からのお知らせ



3月末までに受診できる健診があります。
ご希望の方は12月末までのお申込みがおすすめです！！

35歳以上被保険者

- 単独検査
 - ・ 胃部内視鏡検査
 - ・ 胸部CT検査
 - ・ 大腸内視鏡検査
 - ・ 脳検査

女性加入者

- 婦人科単独検査
 - ・ 子宮頸部細胞診検査
 - ・ HPV検査
 - ・ マンモグラフィもしくは乳房超音波検査

被扶養者

- 被扶養者向け健診
 - ・ 人間ドック (35歳以上)
 - ・ 定期健診A
 - ・ 巡回レディース健診 (女性)
 - ・ 婦人科単独検査 (女性)



健診予約システム上で
健診・人間ドックを申込済の場合、
申込画面右上の【単独検査】
申請バナーよりお申込みください。



各健診の詳細は

EAファーマ
健保HPより

