



厚生労働省の平成29年度
 国民健康・栄養調査によると、
 〈睡眠で休養が十分に取れて
 いない人〉の割合は20・2%
 で増加傾向にあります。
 主要な原因は不規則な生活
 や精神的なストレスといわれ
 ています。

◆**体内時計のリズムと睡眠**
 私たちの体は、それぞれに
 備わっている体内時計のリズ
 ムに従って、活動しています。
 体内時計は約24〜25時間周期
 で、毎朝、太陽の光でリセッ
 トされます。そのため、夜更
 かしなどで生活習慣が乱れる
 と体内時計が崩れ、睡眠に影
 響が出てしまいます。

◆**睡眠のリズム**

睡眠のリズムには個人差が
 あり、体内時計の周期が24時
 間より短いと朝型、長いと夜
 型になりやすいといわれてい
 ます。また、加齢とともに睡
 眠時間は短くなり、朝型にな
 る傾向があります。

年齢	睡眠時間（夜間）
15歳前後	約8時間
25歳	約7時間
45歳	約6.5時間
65歳	約6時間

◆**生活習慣の工夫**

睡眠のリズムは体内時計の
 リズムに左右されます。規則
 正しい生活習慣を送り、睡眠
 のリズムを整えましょう。
 ▼**毎朝、同じ時間に起床して
 朝日を浴びる**

太陽の光を浴びることで、
 体内時計がリセットされます。
 ▼**日中は、適度な運動をする**
 運動による疲れによって眠
 りにつきやすくなります。
 ▼**アルコールを飲み過ぎない**
 アルコールは浅い眠りとな

り、利尿作用が働き、目覚め
 やすくなります。

▼**寝る前にコーヒーやタバコ
 は避ける**
 カフェインが含まれる飲み
 物やタバコには、覚醒作用が
 あるため睡眠を浅くします。

▼**入浴は就寝2時間前までに
 済ませる**
 体温が高いと眠れません。
 入浴後、自然と体温が下がっ
 てくるころがよく眠れます。

▼**寝る直前までテレビや携帯
 電話の画面を見ない**
 テレビやパソコン、携帯電
 話などの電子機器から出る青
 い光は、睡眠を促すホルモン
 の分泌を阻害し、眠りにつき
 にくくします。

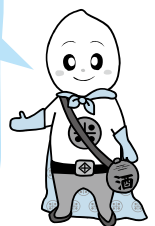
睡眠は心身の疲労回復に大
 きな役割を担っています。生
 活習慣を見直して、質の良い
 睡眠を取りましょう。



庁舎建設通信

No.23

新しい役場の
 建築工事が順調に
 進んでいるマイ!



新庁舎建設工事中!

新庁舎建設の年内の工事は
 11月末で終了しました。再開
 は来年4月の予定です。
 工事現場は、建物の周りが
 シートで囲まれて中が見えな
 くなりましたが、シートの向
 こうからは、型枠を設置した
 リコンクリートを流し込む音
 が聞こえ、作業が順調に進ん
 だことがうかがえました。
 工事がある程度進んだら、
 町民の皆さんに現場見学して
 いただく機会を設ける計画で
 す。



▶ドローンで撮影した
 工事の状況

■担当：庁舎建設推進事務局

☎76・2131