



保健活動推進員だよ！

質のよい睡眠をとるためには

～なぜ人は眠る必要があるのか？～

睡眠には体を休めるだけでなく、脳を休める大切な役割があります。
ただ寝るだけでなく、質のよい睡眠をとることが心と体の健康につながります。

質のよい睡眠をとるための生活習慣のコツ

寝る時は照明を暗くする



明るい光は、睡眠ホルモンの分泌を妨げ、寝付きが悪くなります。スマホの光も避けましょう。

就寝時間の1～2時間前に入浴する



徐々に体温が下がることで寝付きがよくなります。

寝る前のカフェインとアルコールは避ける



カフェインを含むコーヒーなどの飲み物やたばこ・酒には覚醒作用があり、良質な睡眠を妨げます。

リラックス時間の確保



腹式呼吸や音楽などでリラックスすると自律神経が整えられ入眠を促します。

規則正しい時間に起きて、太陽の光を浴びる

体内時計がリセットされます。



朝食はしっかり摂る

良質なたんぱく質をとることで脳が活発に動きだします。



昼寝は15～30分程度とする(成人)

長時間の昼寝は、夜間の睡眠の質を低下させ、認知機能低下のリスクを増加させることが報告されています。



運動習慣をつける

適度な運動習慣を身につけることで寝つきが良くなり、ぐっすり眠ることができます。



自分に合った適切な睡眠時間をご存知ですか？

小学生 9～12時間

中学・高校生 8～10時間

成人 6時間以上

60歳以上 寝床にいる時間は8時間以内



根岸地区



根岸地区では、メンバーに指導者がいたことをきっかけに体操教室を月に1回行っています。最近ではセラバンド(ゴム製バンド)を使って筋トレに励んでいます。



滝頭地区



体操教室で、体力測定を実施しました。日々の健康を考えるととても良い機会になりました。その他、ゴミ拾いウォーキング、赤ちゃん教室等、地域の健康づくりに取り組んでいます。

岡村地区



今年度から「健康体操」を地区独自の運営に切替。「もじゃもじゃ体操」「太極拳」「ハマトレISOGO体操」などを取り入れ活動しています。

磯子地区



6月、西柴バス停から一万数千歩を歩き八景島へ。大汗の後、爽やかな紫陽花八景ブルーに癒され、お弁当タイムには笑顔が弾けました。

各地区の活動紹介

保健活動推進員は、地域の健康づくりの推進役として様々な活動を行っています。



屏風ヶ浦地区



後半の雨天にもめげず横浜の3大乗りものYOKOHAMA AIR CABIN・大観覧車・マリンルージュを巡るウォーキングを101名で楽しみました。

杉田地区



新杉田駅でたばこポイ捨てと受動喫煙防止PRのテッシュ配りをしました。

朝の挨拶で心もグリーンになりました☀



上笹下地区



正しい体力測定方法を学び、年に3~4回地域で行っています。今年の健民祭では参加者全員での片足立ちに挑戦しました。測定コーナーも子どもから大人まで多くの参加者でにぎわいました。

洋光台地区



晴天の下にシーサイドラインに沿って富岡から南部市場まで歩きました。意外と知らない地元の名所旧跡を巡って楽しい1日を過ごしました。



磯子区保健活動推進員会 会長に新しく就任した石川 悦代からのご挨拶

令和7年4月から磯子区保健活動推進員会の会長になりました石川です。とまどうことばかりですが、今できることを一つずつ積み重ね、各地区協力して地域の健康づくりのパートナー・応援隊としてがんばります。よろしくお願いいたします。



- 令和8年2月発行
- 発行・問い合わせ先
- 令和7年度編集委員

磯子区保健活動推進員会(事務局 磯子福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係)
横浜市磯子区磯子3-5-1 TEL 045-750-2445 FAX 045-750-2547
根岸地区・滝頭地区・岡村地区・洋光台地区



2027年は磯子区制100周年