

すいみん
よい睡眠って
なに？

ね
寝ているのに
つか
疲れがとれない…



健康づくりのための 睡眠ガイド

しん しん けん こう
心身の健康のために、
しつ りょう じゅう ぶん すい みん
質・量ともに十分な睡眠を！

すいみん
よい睡眠のために
き
気をつけることは？

すいみんじかん
睡眠時間は
どれくらい取れば
いいの？



©2023 Pokémon. ©1995-2023 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
Pokémon Sleep is developed by SELECT BUTTON inc. (ポケモンマスターズ・オブ
モン・Pokémonは登録商標。ワーム・ターボ・ゲーム・シリーズの登録商標です。

睡眠に関する推奨事項

高齢者

- ねどこ じかん は じかん いない めやす
寝床にいる時間は8時間以内を目安に！
- にちじょう しょくせいかつ うんどう しんじつ すいみんかんきょう みなお すいみんきゅうようかん
日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- なが ひるね やかん りょうみん さまた にちちゅう ちようじかん ひるね さ
長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

成人

- すいみんじかん じかん いじょう めやす ひつよう すいみんじかん かくほ
睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう！
- にちじょう しょくせいかつ うんどう しんじつ すいみんかんきょう みなお すいみんきゅうようかん
日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- すいみん ふちょう すいみんきゅうようかん ていか かん とき びょうき ひそ
睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要！

子ども

- しょうがくせい じかん ちゅうがく こうこうせい じかん せんこう すいみんじかん
小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう！
- あさ たいよう ひかり あ ちようしよく と にちちゅう うんどう
朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに！

- こじんさ ふ と く
個人差を踏まえて取り組みましょう！
- せいじくじゅうかん すいみんかんきょう しこうひん と かた みなお しんじょう つづ にちじょうせいかつ しじょう
生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう！

寝ても疲れが取れないなら
要チェック！

スマートライフプロジェクト/
睡眠に係る特設webコンテンツ



もっと詳しく
知りたい方は

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
を参照してください。





相談窓口

ひとりで悩まずご相談ください。

✿ 石川町保健福祉課 **TEL0247-26-8416**

・月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

✿ 県中保健福祉事務所 **TEL0248-75-7811**

・月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

✿ こころの健康相談統一ダイヤル **TEL0570-064-556**

・月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
・18:30～22:30(22:00まで受付)民間団体が対応します

✿ 福島いのちの電話 **TEL024-536-4343**

・毎日 10:00～22:00
・毎月第3土曜日 10:00～翌日10:00(24時間)

✿ 東京自殺防止センター **TEL03-5286-9090**

・毎日 20:00～2:30
(月曜日は22:30～2:30、火曜日は17:00～2:30)

✿ ふくしま24時間子どもSOS **TEL0120-916-024**

・年中無休 24時間

✿ 福島県ひきこもり相談支援センター

↓ 相談予約(下記いずれかの方法で)

- ・オンラインフォームにて受付
- ・電話にて受付(相談日をご案内します) TEL024-955-6203
(受付時間)火～土曜日 9:30～17:30(祝日・年末年始を除く)
- ・メールにて受付 E-mail: hikisen@kowakanet.or.jp



オンラインフォーム

相談してみた。
少しほっとした。

人に話すことで、
心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら  **まもろうよところ** **検索** 



3月は自殺対策強化月間です。

石川町保健福祉課