

【役場保健師】

健康戦隊 守るんじやー

問合せ先 東栄保健福祉センター 福祉課 ☎76・1815

Vol.87



みんなの健康と睡眠

みんなの健康と向き合う

WHO（世界保健機関）によると、「こころの健康」は、「人生のストレスに対処しながら、自らの能力を発揮し、よく学び、よく働き、コミュニティにも貢献できるような、精神的に満たされた状態」とされています。令和6年度の厚生労働白書では、こころの健康と関連すると考えられる事に、精神障害による労災請求件数の増加や自殺者数の増加があげられています。こころの健康と向き合い健やかに暮らすために、睡眠の質の向上があります。

睡眠時間とみんなの状態の関係

睡眠時間の長さは、こころの健康を確保する上で重要な要素のひとつです。就業している方を対象とした調査では、理想の睡眠時間と実際の睡眠時間の乖離が大きくなるほど、うつ傾向・不安傾向がありました。

町民で睡眠不足と回答した方は約4人に1人

特定健診受診者のうち睡眠不足と回答した方は、令和4年度25・7%、令和5年度30・5%、令和6年度27・0%とほぼ4人に1人が睡眠不足の状況でした。令和6年度の全国の特定健診受診者のうち27・8%の方が睡眠不足と回答し、東栄町と同様の傾向を示していました。

ぐっすり眠って、すっきり起きる 子どものための取り組み

東栄小学校・東栄中学校の学校保健員会が7月に開催されました。テーマは「睡眠」と「メディア」についてです。ぐっすり、すっきりねむって、すっきり起きるために、①就寝・起床時刻を毎日同じにする ②寝る前はメディア機器を使わないで過ごす ③家族みんなで夜8時以降ノーメディアにチャレンジ を小学生と中学生が挑戦しています。

睡眠と健康

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠は日中の活動で生じた心身の疲労を回復し、睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）が十分に確保されることで、心身の健康を保ちます。

自殺予防週間

9月10日(水)から9月16日(火)の1週間は「自殺予防週間」です。東栄町は、ホームページに「知らせしてほしい、心のSOS」相談窓口のご案内」を掲載しています。また、福祉課健康推進係は、ゲートキーパーの出前講座の開催に取り組んでいますのでお気軽にご相談ください。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023 令和6年度厚生労働白書

地域おこし協力隊活動報告

MEI NEWSを発行しています！

とうえいCS地域コーディネートとして活動している地域おこし協力隊の松本芽依です。今回は個人通信『MEI NEWS』について少しお話をさせていただきます。

移住してきて半年が経とうとしています。東栄町は、「ただの“人”ではなく、“あの人”になれる町」だと日々感じていきます。一人一人が自分の活動に誇りを持ち、互いの個性を認め合い、思いやりをもって関わり合っている。そんな温かい関係性に、とても惹かれています。

皆さんにとっては当たり前かもしれないこの環境も、都市部から来た私にとっては特別で、貴重なものです。だからこそ、外から来た私だからこそ気づけることや感じたことを私自身の視点でお伝えしたい。そんな思いからMEI NEWSを発行しています。町民の皆さんが、東栄町の「素敵な当たり前」に、改めて気づききっかけになれば嬉しいです。最近では知ってくださる方も増えてきて嬉しい限りです。M

MEI NEWSは町内の飲食店などにも置かせていただいています。基本的には私が手渡ししています。原始的な方法かもしれませんが、手書きで作る、自分の手で届けるこのスタイルを通して、皆さんと直接繋がれること、自分を知ってもらえることが、私にとって一番のやりがいです。

これからも、私らしく東栄町での移住生活を発信していきたいと思えます。MEI NEWSが皆さんの日常に少しでも彩りを添えられる存在になったら嬉しいです。「町民全員と知り合いたい！」という夢を胸に、これからも多くの方と関わり、多くの方にMEI NEWSをお届けできるよう頑張ります。今後ともよろしくお願いいたします。



問合せ先 教育課 ☎76・0509

今月の特集

まちの話題

ほっとニュース

お知らせ

暮らしの情報

その他