

いいがた スイッチON/OFFテク

2026年1月配信

睡眠（成人編）



良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要！

量（時間）

必要な睡眠時間は人それぞれですが、6時間以上が目安。6～8時間が適正といわれています。

6時間未満 ➡ 肥満 心疾患 うつ病などのリスクが増加！

質（休養感）

「ぐっすり眠って疲れがとれた」感覚は、十分な睡眠時間の確保と同じくらい、心身の健康のために大切です。

◆交代制勤務と睡眠◆

交代制勤務では、睡眠の不調などの健康リスクに注意が必要です。良い睡眠を保つ工夫として、勤務と勤務の間の十分な休息、夜勤中の仮眠、強い照明を避けることなどが有効とされています。

良い睡眠のコツ

光

- できるだけ暗くして眠る
- 日中はできるだけ日光を浴びる

音

- できるだけ静かな環境で
- 外の騒音は防音カーテンや窓から離れて寝る対策を

温度

- 就寝1～2時間前に入浴して体を温めてから寝床に入る
- 室温は冬暖かく、夏涼しく

朝食

- しっかりと朝食を食べると体内時計が調整され睡眠のリズムが整う

カフェイン

- カフェインの摂取量は1日400mg未満にする
- 夕方以降の摂取は控える



運動

- 日中の運動は睡眠時間を増やし、睡眠の質を高める
- 「息が弾み汗をかく」程度のウォーキングやジョギングなどの有酸素運動や筋力トレーニングがおすすめ

女性の健康

女性の心とからだは、女性ホルモンの影響を強く受けています。
自分自身のからだを理解するのはもちろん、周囲の理解も大切です。



女性の主な健康課題

月経痛・PMS（月経前症候群）

妊娠・出産

更年期障害

女性の健康管理支援アプリ

新潟県民限定

ルナルナの有料機能が無料で利用できます

使える機能（プレミアムコース）

- 疑問や不安に監修医がお答えする“教えて先生”
- ひとりひとりの生理周期に合わせた“より精度の高い妊娠可能性日をお知らせする機能”
- ルナルナからパートナーへ生理予定日や生理周期に合わせた体調をお知らせする“パートナー共有機能”
- 生理前後の体調を振り返りケアが必要なタイミングがわかる“体調振り返りグラフ機能”
- 生理周期など気になる症状をチェックできる“セルフチェック機能”

無料期間
2027/10/31
まで

職場での取組例

制度の変更

- ・生理休暇を取りやすくするため名称を変更する
(例) 健康管理休暇 など

環境づくり

- ・体調不良時に休むことができるスペースの確保
- ・休暇を取りやすい雰囲気づくり

情報提供・啓発

- ・女性の健康課題について全社員向けのセミナーの開催
- ・骨密度測定会の開催

こんな方にオススメ

- ・これから妊娠を希望する方
- ・忙しくて自分の体調管理を後回しにしがちな方
- ・生理周期を管理・把握したい方
- ・体調管理をしたい方
- ・女性のヘルスケアに関心のある方
- ・パートナーと一緒に健康や妊活を考えたい方

詳しくはこちらから

