

# 生活習慣病を予防するために 多休(しっかり休養をとる)を心がけましょう



適度な運動とバランスのとれた食生活とともに、心身の疲労回復となる「休養」は、健康づくりの3大要素と言われます。あなたの「休養」、改めて見直してみませんか？

## セルフ チェック

当てはまる項目が多いほど、休養・睡眠不足の可能性が高まります。

### 1日6～8時間の快眠

年をとると早寝早起きの傾向が強まり眠りが浅くなる人が増えます。規則正しい生活習慣と適度な運動で、質のよい睡眠(快眠)の工夫を。

### 月6日以上の日休

疲れがたまっている人は家でのんびり疲労回復、元気な人は外へ出て身体を動かしてストレス解消。こころの切り替えは大切です。

### 1日30分以上の気分転換

日常生活では、気分転換という休養も。どんなに忙しくても、のんびりできる自分だけの時間を作るようにしましょう。

### 休養不足度は？

- 疲れがたまっている
- 休日は寝て終わってしまう
- 仕事(家事)に集中できない
- 仕事(家事)をする意欲がわかない
- 自分の時間がとれない

### 睡眠不足度は？

- 眠りが浅い、すぐ目覚めてしまう
- 寝る間際までスマホや携帯をみている
- 就寝・起床時間が不規則
- いびきがうるさいと言われる
- 日中、居眠りしてしまうことがある



## 全国生活習慣病 予防月間スローガン 2015

### 休

養で  
病気予防し  
健康長寿



(明日の風・埼玉県・43歳・主婦)

### 睡

眠が  
百薬の長と  
知った朝



(おーさん・新潟県・66歳 農業)

### 健

康と  
長寿の鍵は  
多休から



(元気丸・広島県・30歳・主婦)

### 睡

眠中  
スマホも私も  
充電中



(抹茶・N・岐阜県・17歳・高校生)



## 2月は全国生活習慣病予防月間

一般社団法人日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/>