

(5) 身体活動と睡眠

適度な運動をしよう

健康なからだをつくる運動習慣

健康なからだをつくるためには適度な運動が必要です。普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。健康づくりのための「身体活動」と「運動」が推奨されており、年齢別に目標が示されています。安全のための注意を守って日頃から取り組みましょう。

健康づくりの運動習慣の目標(健康づくりのための身体活動基準・運動ガイド2023)

対象者※1	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上)	

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

安全のための注意点

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談を。

+10(プラス・テン)のすすめ

今より10分多く、毎日からだを動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることがわかっています。生活の中で身体活動を積み重ねて、無理なく+10を目指しましょう。

身体活動の効果

メタボや軽度の生活習慣病の方も、ぜひ+10を。内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。

理想は歩くことと同程度のきつくない運動を1日に30~60分、週3回以上行うことです。



十分な睡眠をとろう

生活習慣や睡眠環境等を見直し、適正な睡眠時間を確保するとともに、睡眠休養感を高めましょう。

対象者※1	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none">● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none">● 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する。● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

(健康づくりのための睡眠ガイド2023)



(6) こころの健康

ストレスとは？

ストレスは誰にでもあるもの。暑さや寒さ、人込みなどもストレスを与えるもの(ストレッサー)ですし、結婚、昇進などの環境の変化も、ストレッサーになり得ます。その人にとって、程よいストレッサーであれば、やる気や生活の張りに変えていくことができます。しかし、心身が疲労していたり、あまりにも強いストレッサーであると、上手く跳ね返すことができません。この状態を放っておくと、心身が疲れきってしまい、こころや身体、行動などに影響が現れることがあります。

ストレスのサインに気づいたときは、早めにケアしましょう。

ストレスタイプと対応法

■ あなたのストレスタイプを知り、ケアをしましょう

以下の項目は、ストレスを受けたときに出やすい心身のサインです。あなたに当てはまるものに全てチェックをしてください。

A・B・Cのグループのうち、最もチェックの数が多かったグループがあなたのストレスタイプです。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする | <input type="checkbox"/> 気になる事があると食欲がなくなる |
| <input type="checkbox"/> お腹を壊しやすい(下痢・嘔吐) | <input type="checkbox"/> めまいがする |
| <input type="checkbox"/> 首や肩がこる | <input type="checkbox"/> 眠れない、又は途中で目が覚める |
| <input type="checkbox"/> 胃が痛い | <input type="checkbox"/> 便秘気味である |

合計
点

A

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 悪い未来の予想ばかりしてしまう | <input type="checkbox"/> 自分を卑下しがち |
| <input type="checkbox"/> 人と一緒にいるのが億劫 | <input type="checkbox"/> なんだかやる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 集中力が低下している | <input type="checkbox"/> 消えてしまいたいと思う |
| <input type="checkbox"/> 楽しいと感じることが少なくなった | <input type="checkbox"/> 心配性である |

合計
点

B

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ささいな事でカッとなりやすい | <input type="checkbox"/> 衝動買いをすることがある |
| <input type="checkbox"/> 自分をコントロールできない感じがある | <input type="checkbox"/> 最近落ち着きがない |
| <input type="checkbox"/> 人や物に入つ当たりすることがある | <input type="checkbox"/> 常にピリピリしている |
| <input type="checkbox"/> 思い通りにならないと気に入らない | |
| <input type="checkbox"/> 他人から注意されると無性に腹が立つ | |

合計
点

C

ストレスタイプ

A

身体に出やすいタイプ

症状が重症になる前に早めに対処しましょう。気合で何とかしようとしても逆効果。身体症状は、無理をしているあなたを止めるために身体が出しているSOSのサインです。



B

気持ちが落ち込むタイプ

自信がなく、悪い出来事を自分のせいだと思っ
てしまい、ますます落ち込んでしまいます。誰か
と一緒に騒いで発散させるのは、このタイプに
はかえって疲れる結果となり、逆効果です。



C

イライラしがちなタイプ

思い通りにいかない出来事があると、そのもど
かしさが憤りとなり、率直に外へ向かって現れ
ます。我慢しようとするのはこのタイプには逆
効果。ますますイライラが募ってしまいます。



北九州市いのちとこころの情報サイト <http://www.ktq-kokoro.jp/>

様々な相談窓口や心についての情報を記載しています。
日頃の生活に役立つサイトとなっています。



タイプ別対応法

A おすすめ対応法

身体をゆつくりケアしてあげましょう。身体疲労を回復するためのケアがおすすめです。例えば好きな香りの入浴剤を入れたお風呂にゆつくり入る、予定を気にせず眠れる時間を作るなど、身体を労わる時間を過ごしましょう。



B おすすめ対応法

沈んだ気持ちをリラックスさせてあげましょう。ゆつくり、一人になって、リラックスできることをしてみましょ。例えば自然の多い場所の散策やガーデニングなど、自然と触れ合うこと、ペットなどの動物と過ごすこと、好きな香りを身にまとうことなど。あなたがほっとできることをして、自分だけのご褒美時間を大切にしましょう。



C おすすめ対応法

イライラを発散させてあげましょう。イライラのエネルギーを有効的に発散させる方法がおすすめです。例えば、好きなスポーツに打ち込んだりストレッチをしたりなど、身体を動かすこと。スポーツ観戦での応援、ひとりカラオケなども良いでしょう。



北九州市こころの体温計 <https://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>

気軽に! 簡単! こころの健康チェック

- 本人モード
- アルコールチェックモード
- 家族モード
- 赤ちゃんママモード
- ストレス対処タイプ

