

未来の健康のために

～うおめま地方の健康調査～
魚沼コホート研究(*) 調査報告

新潟大学大学院医歯学総合研究科
健康増進医学講座 南魚沼分室
☎775・7876



※コホート研究は、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究です

「なかなか眠れない」と感じる人の割合 ～「うおめま地方の健康調査」5年後アンケート調査から～

「なかなか眠れない」と感じる人は、年齢が高くなるにつれて多くなる傾向がみられました。また、女性では男性に比べて「なかなか眠れない」と感じる人が多くいました。

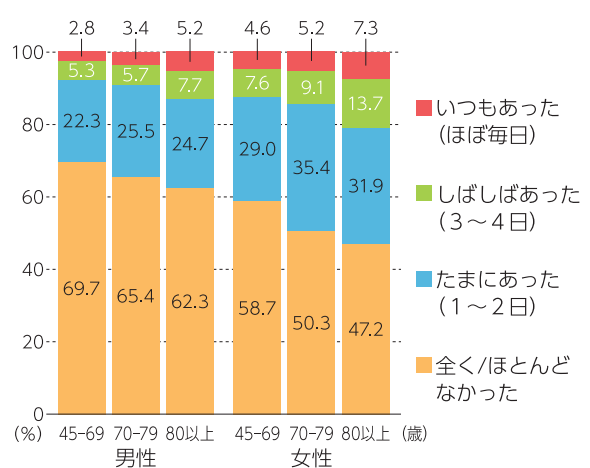
睡眠は心身の疲労回復に欠かせません。不眠症（寝つきが悪い、途中で起きてしまう、熟睡できないなど）の状態が長く続くと、日中の意欲低下や集中力低下などが現れるだけでなく、生活習慣病のリスクになることも知られています。

良い睡眠のためのポイント ～寝つきをよくし、眠りを深くするためには～

- ①規則正しい食生活と適度な運動を心がける
- ②寝る前にカフェインを多く含む飲み物（緑茶、コーヒーなど）やお酒は控える
- ③寝室は音や光を控えめに、心地よい温度に調整する
- ④考え事や心配事は寝床に持ち込まないようにする
- ⑤起床後に太陽の光を浴びて体内時計をリセットする
- ⑥肥満に注意する（いびきをよくかく人や寝ている間に呼吸が止まる人は睡眠時無呼吸症候群の可能性あり）

～寝つけない、眠っても疲れがとれないなどの状態が続いて日中もつらい場合には、早めにかかりつけ医に相談しましょう～

最近1週間のうち「なかなか眠れない」と感じる頻度※1



※1 アンケート記入時の最近1週間の体や心の状態を問う質問の中で「なかなか眠れない」という項目に回答した人を集計。百分率(%)は四捨五入の関係で合計が100%にならない場合があります

参考資料

・健康づくりのための睡眠指針 2014 (厚生労働省健康局)



・睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン (日本睡眠学会)



※魚沼コホート研究調査報告の内容は、魚沼市と湯沢町の広報紙(9月号)、健康増進医学講座の発行物などにも掲載しています

令和5年度入園説明会
園子育て支援センター
☎772・7754

ほのぼのの広場では、保育園・こども園の入園を考えている・悩んでいる人を対象に説明会を開催します。
(入園申請書を配布します)

日 9月20日(火) 塩沢会場
日 9月22日(木) 大和会場
日 9月27日(火) 六日町会場
各日午前10時30分～11時
申 不要。直接会場におこしください。

子育て・教育
くれよんクラブに参加しませんか
☎773・6811

問 保健課
子どもの育てにくさを感じている保護者や、障がいのある子どもの保護者の情報交換や勉強会を開催しています。保育士に子どもを預けて参加できます。
日 9月13日(火) 午前10時～11時
会 子育て支援センター
子育ての駅「ほのぼの」
内 小学校入学と入学後の支援
※学校教育課員が説明します
申 不要。直接会場におこしください。

子育て・教育
文化施設
掲示板