

文美健康情報 25

2025 年 6 月

文芸美術 国民健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町 2-7-2 ミレーネ神田 PREX4 階

Tel. 03-6811-7293 Fax. 03-6811-7294

良い睡眠



健康でいられることは素晴らしいことです。良い睡眠は健康のもと。

適切な睡眠時間の目安

- 小学生 9～12 時間
- 中高生 8～10 時間
- 成人 6 時間以上
- 高齢世代 寝床に 8 時間以内

良い目覚め



良い睡眠をとるには

- ① 日中できるだけ日光を浴びる。
- ② 就眠の 1 時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控える。
- ③ 就眠の約 1～2 時間前に入浴（ぬるめ）する。
- ④ 寝室のカーテンは防音・遮光機能があるもの。
- ⑤ 朝、目覚めたら寝室に朝日を入れる。
- ⑥ 毎朝決めた時間に起きる。
- ⑦ 朝食はしっかりとる。夕食は就眠 2 時間前までに。
- ⑧ 日中の運動・身体活動を増やす。

睡眠不足が続くと

- ① 注意力の低下（自動車の運転✕）。
- ② 記憶力、学習能力の低下（勉強✕）
- ③ 代謝機能・免疫力の低下（体調✕）
- ④ 気分障害のリスク（仕事の乗り✕）
- ⑤ 生活習慣病のリスク増（いつの間にか悪化）
- 5～10 年後、高血圧、心不全、虚血性心疾患、脳血管障害等

■ 年度末時点で 40 歳以上の方へ特定健康診査受診券を送付いたしました。

■ 資格取得年月日より 1 年以上継続して組合に加入している方に
人間ドック等の費用を一部補助しています。
詳しくは組合ホームページをご覧ください。



www.bunbi.com