



養父地域局保健師
小谷 千万里

「いい眠りで目覚め スッキリ！」

5人に1人が眠れない！

現在、日本人のおよそ20%、5人に1人が不眠に悩まされていると言われてます。

不眠の原因のひとつとして「現代の夜型社会」があります。社会が24時間眠らなくなり、それに伴う労働者も増え、また利用する側もつい夜更かしに…、と夜型人間が増え続けていくようです。20～50歳代を対象とした、

睡眠時間の変化に関するある調査では、1970年と比較すると、この30年間で、寝る時間が約1時間遅くなり、その分、睡眠時間が減っていることが分かったそうです。

●不眠と健康

では、たくさん眠ればいいのかと言うと、アメリカのあの調査によれば、睡眠時間は7～8時間の人が、一番長生きで、それ以上長くても短くても死亡率は高くなるなどのデータがあります。

●子どもたちの気力減退！

大人の夜型社会の影響は、子どもにも出ています。気力減退や疲労、体調不良等、小学生から感じ始め、高校生が

ピークとのことです。睡眠不足は、日中の生活に影響を及ぼし、学力低下や脳にも影響を与えていると言われています。

●眠りの質を向上させよう！

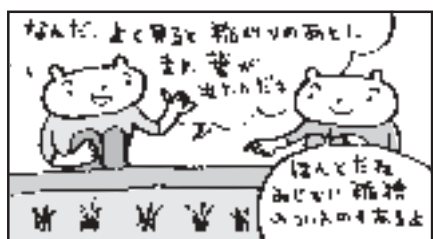
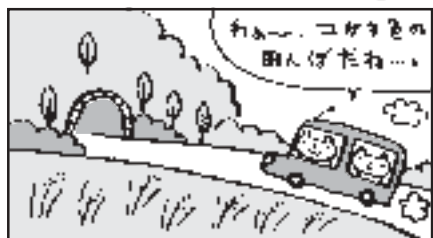
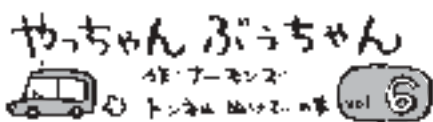
①朝、決まった時間に太陽の光を浴びよう！

太陽の光刺激を受けることにより、体内時計をリセットします。

②昼間なるべく戸外に出ていろんな人とふれあおう！
昼間に明るい所で活動し、社会のリズムと合わせます。

③規則正しい時間に食事をとろう！

1日のリズムを整えます。そしてリラクセスして眠りに就いたら、きつとスッキリとした目覚めが、待っていることと思います。



市営住宅入居者募集！

市営住宅の入居者を募集します。申込者多数の場合は、抽選で入居者を決定します。
〈市営住宅・世帯用〉 市内に住んでいるか勤務し、すでに同居しているか同居しようとしている月額所得が20万円以下の世帯が対象です。

【市営住宅八木団地】(S 47年度建設)

- ・募集戸数 1戸 3棟9号室(2K 34.00㎡)
- ・家賃 所得により月額4,100円～6,800円

【市営住宅米地第2団地】(S 53年度建設)

- ・募集戸数 1戸 2棟103号室(3DK 64.17㎡)
- ・家賃 所得により月額14,600円～25,000円

【市営住宅口米地団地】(S 47年度建設)

- ・募集戸数 1戸 3号室(2K 36.52㎡)
- ・家賃 所得により月額7,500円～12,500円

【市営住宅三宅団地】

- ・募集戸数 2戸
- (H 9年度建設) 204号室(3LDK 68.4㎡)
- (H 10年度建設) 409号室(2LDK 59.7㎡)
- ・家賃 所得により月額19,300円～36,700円

【市営住宅由良団地】(S 53年度建設)

- ・募集戸数 1戸 10号室(2階建 2戸1 59.0㎡)
- ・家賃 所得により月額12,900円～21,400円

〈市営住宅・単身用〉 市内に住んでいるか勤務している人(確実な人を含む)で、月額所得が20万円から60万1千円が対象です。

【特定公共賃貸住宅・伊佐団地】(H8年度建設)

- ・募集戸数 3戸 4階403号室 405号室 407号室(いずれも1DK 30.40㎡)
- ・家賃 所得により月額35,000円～50,000円

■申込方法

10月21日(木)から27日(水)までの間に、養父市役所都市整備部(☎662-3166)又は各地域局に申し込んでください。