

よこぜチャレンジカード

ぐっすり睡眠編



10日間快眠アクションをして記録した方へ
コバトンALKOOマイレージポイントをプレゼント！

参加方法

- 1 取り組む睡眠の質を上げるための快眠アクションを探そう。
- 2 取り組みやすい快眠アクションを継続しよう！
- 3 快眠アクションに取り組めたらカードに記録しよう！
- 4 窓口やGoogleフォームで報告してポイントをもらおう！

氏 名:

問:横瀬町役場 健康子育て課 0494-25-0110

なんでぐっすり眠ることが大切なの？

「お疲れ」サイン、出ていませんか？

最近、朝起きた時に「ああ、よく寝た！」と思えていますか？
町の調査では、睡眠でしっかり休養がとれていると感じる人が、
以前よりも減っています。

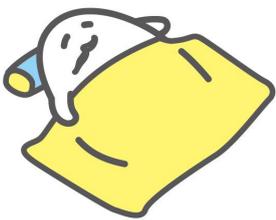
目指すのは「朝、スッキリ目覚める」こと！

睡眠は時間の長さだけでなく「質」が大切です！しっかり眠ることは、心の不調を防ぐためにも大切なセルフケアです！

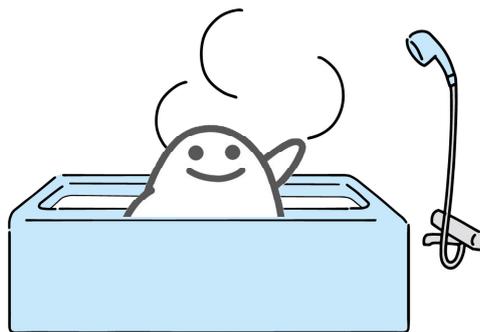
長時間お布団にいても、疲れが取れていなければ、それは体からの「見直してほしい」というサイン。

自分にぴったりの「心地よい眠りのリズム」を見つけていきましょう！

～ おすすめの快眠アクション～



寝る1時間前から
「スマホ」を使わない



お風呂は寝る「90分前」
までに済ませる



自分なりの
「リラックスタイム」
を作る



朝起きてすぐ
「太陽の光」を浴びる



夕方以降の
「カフェイン」を控える

快眠アクションについて記録しよう！

記録方法

- 1 取り組む快眠アクションを決める
- 2 ぐっすり眠れるように快眠アクションを行う
- 3 目標にした快眠アクションができたなら日付と○を記入しよう！

取り組む快眠アクションは
左ページを参考にしな！

目標にする快眠アクション



例) 寝る前にスマホを使わない



こちらからも報告できます
(Googleフォーム)

日付	目標に取り組めたら“○”	日付	目標に取り組めたら“○”
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

記入例

日付	目標に取り組めたら“○”
4/1	○

心と体のバッテリーを充電！

～ぐっすり眠ることのメリット～

① 脳の「お掃除タイム」で、心もスッキリ！

眠っている間、脳の中では不要な情報の整理や「お掃除」が行われています。しっかり眠ることで、イライラや不安が整理され、翌朝には前向きな気持ちでスタートできます！



② 「天然の美容液」で、体の中から若返る！

寝始めてから最初の深い睡眠中に、成長ホルモンがたっぷり分泌されます。これは肌のダメージを修復したり、代謝を助けたりする「天然の美容液」。若々しさを保つ最高の習慣です！



③ 免疫力を高めて、病気に負けない体へ！

睡眠不足は風邪などのウイルスに対する抵抗力を下げてしまいます。ぐっすり眠ることは、体の中に強力な「盾」を作るようなもの。毎日の健康を根本から守ります。！



④ 集中力アップで、仕事や運転も安全に！

質の良い睡眠は、脳のパフォーマンスを最大にしてくれます。うっかりミスを防ぎ、判断力が高まるため、仕事の効率アップや、車移動が多い横瀬町での安全運転にも直結します。



横瀬町の健康増進に関する計画である、第4次健康よこぜ21プランでは、

①「睡眠により疲れが十分とれている人」の割合

②「ストレスを解消できている人」の割合を高めることを目標としています。

しかし、①の現状値は「13.7%」、目標値は「25%」

②の現状値は「69.2%」、目標値は「80%」です。

目標達成目指して横瀬町のみんなでチャレンジしよう！