

無料

相談室のご案内

こころのひろば



こころのひろば

電話カウンセリング 0120-213-727

※フリーダイヤル
※月～金曜日:9:30～21:30 土曜日:11:00～19:00
日・祝日、年末年始(12/29～1/4)は休み
※Web相談、対面での相談もご利用いただけます。

こころが疲れたときに…
お気軽にご利用ください



女性の体のお悩み相談室



女性の体のお悩み相談室〈女性限定〉

電話相談 0120-213-616

※フリーダイヤル
※24時間365日対応します!(一部サービスを除く)
※女性の看護師・管理栄養士が対応します。

健康・介護チャンネル



健康・介護チャンネル

ご自身やお子さまの健康、ご家族の介護など様々な悩みをご相談いただけます。

電話相談 0120-213-616

※フリーダイヤル
※24時間365日対応します!(一部サービスを除く)

～メールでも相談できます!～

健康・介護チャンネルページ画面上のメニューより、

“ご相談窓口”を選択、健康・介護相談フォームはこちらをクリック

※メール相談と電話相談は相談の対応者が異なるため、ご相談内容が連携されることはありません。
※メール相談の標準回答は4営業日以内(土日祝日・12/29～1/4を除く)です。
※メール相談の回答は1回のご相談につき3往復までとなります。

ご相談内容は、日本生命健康保険組合には原則連携されません。

各相談室の詳細は
健保組合HPを
ご覧ください!



日本生命健保オフィシャルHPでは、
他にもみなさまの健康に役立つ情報を発信しています!

<https://nissay-kenpo.or.jp/>



日本生命健保・はつらつ

No. 178

発行所

日本生命健康保険組合

大阪市中央区今橋3-5-12

(〒541-8501)

電話(06)6209-4868

はつらつ

組合員限り

2024年度
下期号
No.178

★2025年度予算のお知らせ

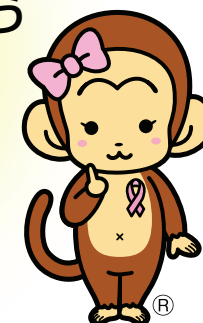
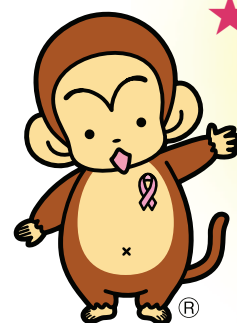
★医療機関の受診は…マイナ保険証で!

★マイナポータルで「わたしの情報」を確認してみよう

★健康保険は接骨院・整骨院で使える? ★女性のメンタルヘルス

★カラダのお悩み相談 膝のお悩み ★子どものアレルギー

★今日からできる! 睡眠改善



日本生命健保オフィシャルHPで健康に役立つ情報を発信しています!!

毎月更新!

健康こんぱす

Good Health Compass



健康に過ごす
Spending time healthily



心を整える
Organizing the mind



体を動かす
Moving the body



栄養をとる
Taking nutrition



暮らしを楽しむ
Enjoying life

健康な毎日過ごすための…
運動やレシピもご紹介しています♪



日本生命健保オフィシャルHP▶▶
スマートフォンからもご覧いただけます

<https://nissay-kenpo.or.jp/>



公式LINEの
友だち登録
はこちら♪



日本生命健康保険組合

収入支出予算額

収入合計

495.4億円

支出合計

459.6億円

収入支出差引額

35.8億円

当健康保険組合の2025年度予算が、2025年2月13日の組合会において承認されました。

一般勘定

調整保険料

5.5億円

財政調整事業交付金

3.3億円

保健事業費

12.1億円

財政調整事業拠出金・その他

13.5億円

利子収入・その他

2.2億円

収入合計

495.4億円

支出合計

459.6億円

収支差

35.8億円

保険料

484.5億円

納付金

160.3億円

保険給付費

273.7億円

2024年度の保険料率引き上げによる保険料収入の増加が影響し、2025年度予算は35.8億円の黒字見込みです。

介護勘定

収入合計

56.6億円

支出合計

46.9億円

収入支出差引額

9.7億円

収入

介護保険料収入

56.6億円

支出

介護納付金

46.9億円

2025年度は介護保険料率の変更はありません。

保険給付費（みなさまの医療費）

保険給付費 273.7億円

2024年度見込では、事業所編入により保険給付費は増加する一方、新型コロナの診療報酬に係る特例廃止などの影響もあり、1人当たりの保険給付費は減少する見通しです。

なお、2025年度予算では、コロナ禍以前からの医療費の継続的な増加傾向を踏まえて、増加を見込んでいます。

みなさまの医療費は削減できます！

はしご受診をしていますか？

同じ病気で複数の医療機関を渡り歩くと、初診料や検査・薬の重複により医療費は膨れ上がります！

かかりつけ医はありますか？

軽い症状にも関わらず大病院へ行っていないですか？紹介状なしで大病院を受診すると定額負担が加算され医療費は割高になります！

時間外受診をしていますか？

緊急時以外に時間外受診をいませんか？夜間・早朝・休日・深夜の時間外受診は、別途、割増料金が加算されます！

ジェネリック医薬品を活用していますか？

新薬の特許期間が過ぎた後に製造・販売される薬がジェネリック医薬品です。新薬と比べて2～5割ほど安くなります！

特例退職被保険者の標準報酬月額の改定について

特例退職被保険者の標準報酬月額は、「前年9月30日における特例退職被保険者以外の全被保険者の標準報酬月額を平均した額」と定めております。この度、以下のとおり変更となりますので、お知らせします。（2025年1月付「健康保険料の改定について」でご連絡しています。）

※保険料は、2025年3月27日口座振替分（2025年4月以降の保険料）から変更となります。

（変更前） 34万円

➡

（変更後） 36万円

※詳しくは日本生命健保オフィシャルHPのお知らせ、また3月中旬頃に発送の「納入告知書」をご覧ください。

2 はつらつ 2024下期号

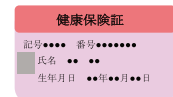
はつらつ 2024下期号 3

医療機関の受診は… マイナ保険証で!



【法改正に伴い、健康保険証の新規発行・再発行は終了しました】

- 発行済みの健康保険証については、
経過措置として**2025年12月1日までは従来どおり使用できますが、
原則マイナ保険証を利用してください。**
- 国がマイナンバーカードの取得および保険証の利用登録を推進
していますので、当健保組合としてもマイナ保険証を推奨してい
ます。
- マイナ保険証をお持ちでない方については、
2025年秋以降に保険証に代わる「資格確認書」を随時発行します。



<健康保険証>



<マイナ保険証>



<資格確認書>

【マイナ保険証とは?】

マイナンバーカードに
健康保険証の利用登録をしたものを指します

～マイナ保険証の作成方法は、2ステップのみ♪～

ステップ1

市区町村で
マイナンバーカード
の発行を受ける

ステップ2

ご自身で
マイナンバーカードに
健康保険証の
利用登録をする

マイナ保険証の完成!



健康保険証の利用登録は以下の方法があります

おすすめ!

いつでも
スマホで!



【マイナポータル】アプリ

受診時に!



病院・薬局の窓口にある
マイナンバーカード読み取り機

コンビニ・
商業施設で!

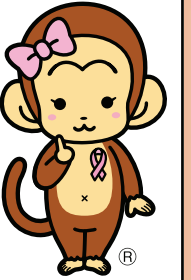


セブン銀行
ATM

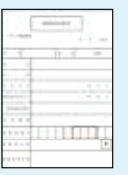
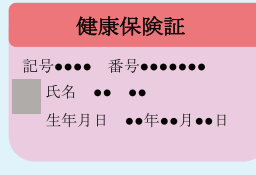
【保険診療の「証」について】

以下のいずれかを提示して
受診してください

これまでは全員が健康保険証で
受診をしていたけど、
今後は人によって「証」が異なるよ!



原則

	マイナ保険証	資格確認書	健康保険証
			
形状	マイナンバーカード	紙・はがき型	プラスチック・カード型
交付対象	お住まいの市区町村へ ご確認ください	マイナ保険証未保有者等 (オンライン資格確認を 受けることができない方)	2024年12月1日までに 発行された方
有効期限	発行から5回目の誕生日 (更新手続きが必要)	交付日から2年間	経過措置期間終了まで (2025年12月1日)
備考	マイナンバーカードの取 得後、ご自身で健康保険 証の利用登録が必要	現在保険証をお持ちで、 マイナ保険証を持って いない方には、2025年 秋以降に自動発行予定	経過措置期間が終了す るまでは廃棄せずに保 管してください

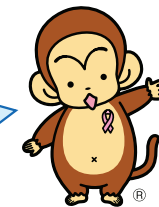
マイナ保険証の詳細はHPに記載しています! ⇒ 日本生命健保オフィシャルHP>受診編>マイナ保険証

コレも
知りたい!

【マイナ保険証のメリットについて】

Q

マイナ保険証にすると、
何が便利になるの?



アプリの
アイコンはこれ!



A

以下のメリットがあるよ!

- 医師や薬剤師と過去の診療情報や薬の内容が
共有でき、適切な医療が受けられる(本人が
同意した場合のみ)
 - 手続きなしで高額な窓口負担が不要になる
- さらに、スマートフォンの【マイナポータル】アプリを活用すれば、
過去に処方された薬の内容や、自身の健康保険に関する
資格情報(記号・番号、限度額区分等)が確認できるよ!



【マイナポータル】アプリでの
記号・番号の
確認手順はコチラ↓



【マイナポータル】アプリで何ができる? 次のページで詳細を確認してみよう!



マイナポータルホームページ「わたしの情報について」、デジタル庁「マイナポータルの機能追加について(2021年11月)」より

マイナ保険証の利用登録をしたら

マイナポータルで「わたしの情報」を確認してみよう



「わたしの情報」を確認するには…

- 1 PCやスマホでマイナポータルにアクセス、または、マイナポータルアプリを開く。
- 2 ICカードリーダーや読み取り機能のあるスマホでマイナンバーカードを読み取り、ログインする。
- 3 ホーム画面の各項目や、「その他のわたしの情報」をクリックして詳細メニューから確認したい情報を選ぶ。



マイナポータル
<https://myna.go.jp>



にありますので、健康管理や医療費控除などに役立てていきましょう。

マイナ保険証のメリットの1つに、過去の診療や薬剤情報などを医師・薬剤師と共有できるということがあります。これらの情報は、行政機関や地方自治体などが保有しており、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」の「わたしの情報」で確認することができます。内容は受診時などに本人が同意しない限り、医師でも見ることができません。受付時にカードリーダーで毎回同意を求められるのはそのためです。

マイナ保険証で共有できる
健康・医療情報はどこにある？

「わたしの情報」でどんなことがわかるの？(健康・医療関連)

= 本人の同意により医師・薬剤師へ共有できる情報

健康保険の記号・番号など

加入する健保組合の健保名や記号・番号・枝番がわかります。健保の手続きで記号・番号を知りたいときのほか、マイナ保険証未対応医療機関などでは、マイナンバーカードとこの画面を見せることで、保険診療が受けられます。

表示画面(スマホ)▶

健康保険証等情報

交付年月日：平成20年3月4日	
記号：0000	番号：00
氏名：健康太郎	性別：男
生年月日：昭和52年3月12日	住所：東京都千代田区千代田
資格取得年月日：平成20年3月1日	資格取得時年齢：28歳
被保険者氏名：健康太郎	被保険者氏名又は法定代理人氏名
本人・家族の別：本人	保険者番号：00000000
保険者番号	●健康保険組合
医療機関情報を見る	
指定医療機関の指定に関する情報	
指定医療機関	指定医療機関の指定
通院区分	通院区分

過去の診療や薬の記録 (約1か月半前～最大5年前)

医療機関でどのような診療を受け、何の薬を処方されたかがわかります。受診時に医師・薬剤師に情報を共有することで、より適切な医療・処方が受けられます。

※医師・薬剤師が情報を閲覧できるのは本人が同意してから24時間以内のみです。

※診療・薬剤情報は約1か月半以前のものです。直近の情報は、お薬手帳などで管理してください。



診療・薬剤情報

かかった医療費 (2021年9月以降)

期間を指定して、かかった医療費(窓口負担額・健保負担額・総額)を確認できます。国税庁の確定申告書等作成コーナーでマイナポータルと連携すれば、医療費控除に必要な医療費の情報を自動入力できます。

表示画面(PC)▶

医療費通知情報

医療費の合計	24,657円
支払期間	2021年9月1日～2021年12月31日まで
窓口負担額	24,657円
医療費通知情報詳細	
2021年12月	
●●● 整形外科クリニック (整形外科)	6,210円
医療費窓口負担額	
●●●● 歯科デンタルクリニック (歯科外科)	2,850円
医療費窓口負担額	

過去の健診結果 (2020年4月以降)

40歳以上の人は、特定健診結果(直近最大5回分)を確認できます。また、自治体で受けたがん検診等の結果も確認できます。



表示画面(PC)▶

健診情報／検診情報

項目	受診期間 判定値	2023年 9月4日	2022年 9月1日	2021年 9月14日	2020年 9月16日
収縮期血圧	▲140以上	106	110	116	105
拡張期血圧	▲90以上	59	64	79	63
空腹時血糖	▲300以上	73	73	89	79
随時血糖	▲300以上	—	—	—	—
HDL-C	▲50以上	52	51	49	47

かんたん解説 健康保険

健康保険は

接骨院・整骨院で 使える？



えっ!?
接骨院で
健康保険
使えないの？

「健康保険取扱い」と書かれていても、接骨院や整骨院は病院ではないので、健康保険が使える範囲は一部に限られます。肩こりや加齢による足の痛みなどに対する施術は、健康保険が使えず全額自己負担です。



健康保険が使えるのはどんなときですか？

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、原因がはっきりしているケガに対する施術のみです。

- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)
- 脱臼・ひび・骨折(応急手当以外は医師の同意が必要です。)

* 工作中・通勤途中のケガには健康保険は使えません。労災保険の対象です。
* 長期にわたって施術を受けても改善されない場合は、内科的な原因の可能性もあります。医療機関で診察を受けましょう。

次のようなケースには健康保険は使えません

全額自己負担となります。

- 日常生活の疲れによる肩こりや腰痛
 - スポーツによる肉体疲労や筋肉痛
 - 加齢による身体の痛みなどの不具合
 - 病気(脳疾患・ヘルニアなど)による痛みやしびれ
 - 過去のケガによる痛み
 - 骨盤矯正
 - 整形外科などの医療機関にかかっているケガ
- * 医療機関と接骨院・整骨院を同時に健康保険でかかることはできません。



接骨院・整骨院で気をつけることはありますか？

まずは、ケガや痛みなどの原因を正確に伝えてください。

そして、接骨院・整骨院が健康保険組合に提出する「療養費支給申請書」は、きちんと確認してサインや押印をしてください。白紙の用紙には決してサインしないでください。

後日、健康保険組合から、接骨院・整骨院での施術内容に対してお問い合わせをさせていただくことがありますので、ご協力をお願いします。お問い合わせに回答できるよう、施術の領収書は必ず保管してください。

「療養費支給申請書」確認ポイント

- 負傷名
- 負傷原因
- 負傷部位
- 負傷年月日
- 施術日
- 施術回数(施術を受けた日数)
- 一部負担金(窓口で支払った額)



★その他に、過去の予防接種の記録(自治体の保存義務は5年間)や、乳幼児健診の結果なども確認できます。

膝のお悩み

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか？

歩き始めや立ち上がりの際に膝が痛むような気がする…

変形性膝関節症の初期症状かもしれません

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨や半月板がすり減り、痛みが生じる疾患です。原因は加齢によることが多いですが、肥満や遺伝、膝のケガなどが関与して発症することもあります。特に**40代以降の女性に多くみられます**。

歩き始めなど、動作開始時の痛みが気になるようですね。変形性膝関節症の初期症状では、しばらくからだを動かすと徐々に痛みがやわらいだりしますが、段階を追って重症化していく恐れがあります。まず**整形外科で診察を受けてください**。

また、変形性膝関節症にかかると、膝の痛みのためあまり歩かなくなり、足の筋肉が衰え、更に膝に負担がかかるという悪循環に陥るケースが多くみられます。**早期に治療を開始し運動療法などを続ければ、進行を食い止めることも可能です**。

初期症状を見逃さない
ポイント

- 膝にこわばりを感じる
- 立ち上がり、動き出しが痛い
- 膝が重い感じがする
- 膝が腫れたり熱っぽい

膝が痛くて正座もできない！

症状が進行しているようです

すぐに整形外科を受診してください。変形性膝関節症の症状が中期になると、階段の昇り降りや急な方向転換時に強い痛みが生じるようになります。また、関節の変形（主にO脚）もみられるようになります。可動域が減少しているので、正座ができないほか、しゃがめない、足をまっすぐ伸ばせないといった症状はありませんか？ **関節の軟骨は自然に再生することはありません**。もし、一時的に痛みが治ったとしても、**自己判断で治療を中断することなく受診を続けてください**。

更に症状が進行して末期になると関節の骨同士が直接ぶつかり、普通に歩くことや座る、しゃがむといった動作も困難になります。**悪化を防ぐためにも専門医の診断を受けて治療を開始しましょう**。

■症状の進行

重症になると軟骨がすり減り、骨同士が直接ぶつかることにより強い痛みが生じるようになる

正常 軽度から中度 重症

これでV! 膝の健康を守る予防策

日常生活での注意点

- 肥満の場合は、減量する**
体重が重いと膝関節への負担は大きくなります。歩くだけでも膝への負荷は体重の3～4倍程度かかるといわれています。生活習慣を見直して減量しましょう。
- 膝を冷やさない**
冷えにより痛みが増すことがあるので、冷やすことなく温めてください。日々の入浴などで血行をよくしましょう。
- 膝に負担がかかるような動作は避ける**
なるべく正座をしないようにする、トイレは洋式を使用する、階段の使用頻度を減らすなど、膝への負担を最小限に抑えましょう。

足の筋肉を鍛える

膝の痛みがあるときは、痛くない範囲で動かしたり負担がかからない運動をおこないます。

- ウォーキング**
20～30分程度のウォーキングが効果的。膝の痛みがある場合は、イスに座った状態で足踏みをする。
- 太ももの前の筋肉を鍛える**
イスに浅く腰掛けて膝をまっすぐに伸ばす。この状態でかかとを10cm上げ、5秒キープしたのちゆっくりと10cm下ろす。反対側も同様に。

女性のメンタルヘルス

気になる！
女性の健康ラボ

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、この分泌量やバランスは月経周期や年齢によって変化します。加えて女性はライフステージごとに環境や役割も大きく変わりやすく、こころの健康に大きな影響が生じやすいといえます。

女性ホルモンはこころの健康に関係する

女性ホルモンにメンタルが左右されがちな時期は大きく分けて3つあります。

■こころの症状が出やすい時期

	主な症状	原因
月経前	PMS(月経前症候群) ※特に精神的な症状が強いものをPMDD(月経前不快気分障害)といい、治療の対象となります。	・ホルモンバランスの変化 ・気分を安定させる働きを持つ「セロトニン」の減少
出産後	マタニティブルー 産後うつ	・エストロゲン、プロゲステロンの急激な減少
更年期	更年期障害による精神症状	・エストロゲン分泌量の急激な減少

よくみられる症状

- 気分の落ち込み □怒りっぽくなる
- 集中力の低下 □疲れやすくなる
- 不眠、または過眠 など

原因がわかっていればこわくない！

●**ホルモンバランスの変動を自覚する**
こころの不調を感じたとき、女性ホルモンが原因だと前もって認識するだけで、対処がしやすくなります。例えば毎月の体調をアプリなどに記録することで、気をつけなければいけない時期などがわかります。

●**つらいときは、がまんせずに病院へ**
月経周期にともなって不調がある場合や、更年期障害が疑われる人は婦人科で相談できます。症状の記録があると受診の際もスムーズです。

●**生活習慣を整える**
普段から自分がリラックスできる方法を知って、ストレスをためないよう心がけましょう。適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠も重要です。
*身近な人の症状に気がついたときは、よく話を聞き、婦人科や心療内科の受診を勧めてみるのもいいでしょう。

子どもの健康 アレルギー

監修 大川こども＆内科クリニック
院長 大川 洋二

アレルギー疾患は、自分の判断で対応せず、医師の正確な診断に基づく治療を受けることが大切です。

子どものアレルギーの特徴

アレルギーとは、身体の免疫反応が特定の物質（アレルゲン）に対して過剰に働き、くしゃみ、鼻水、発疹などの症状が強く出る状態のことです。発疹が全身に広がる、呼吸困難、腹痛などがあればアナフィラキシーであり危険な状態です。原因となるアレルゲンは、食物をはじめ、花粉、ダニ、動物の毛やフケ、カビなどです。

子どもに多く見られるアレルギー疾患は、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎です。これらのアレルギー性疾患が次々に発症することからアレルギーマーチともいわれます。
遺伝的な要因もあり、アレルギーをもつ肉親がいる子どもは、アレルギー疾患にかかりやすい傾向にあります。

アレルギーの治療

アレルゲンを特定する正確な診断に基づき、環境整備や生活習慣改善の指示、症状に応じた薬の投与などが行

われます。
食物アレルギーの場合は、医師の指示にしたがって乳児期から食事制限に加えて症状の出ない範囲で少量ずつ摂取を開始することが多いようです。
アトピー性皮膚炎では、症状のない状態を維持することが重要なので、自己判断で薬をやめたりせずに、医師の指示にしたがって薬の量や使用間隔を調整することが大切です。また、非ステロイド系の軟膏薬も使用されてきています。

アレルギーの予防のために

家庭では、こまめに掃除や換気をし、花粉の時期はマスクやメガネを着用し、帰宅後はすぐに洗顔やうがいをさせます。紫外線が強い時期は日焼け止めを使用し、汗をかいたらシャワーで洗い流すなど皮膚を清潔に保ちます。また、新生児期から皮膚を清潔に保ち、全身に保湿剤を塗り、かきこわしを防ぐことで、アトピー性皮膚炎の発症リスクが低くなるといわれます。タバコの煙はアレルギーの発症や悪化のリスクを高めるので、家族は禁煙しましょう。

今日から
できる!

睡眠改善

監修 久留米大学学長・
日本睡眠学会理事長
内村 直尚

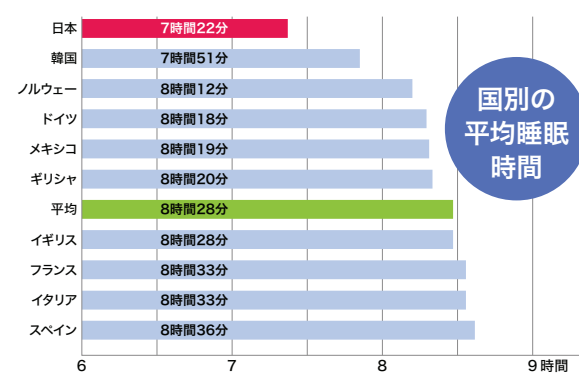
眠ったはずなのに眠った感じがしない、疲れているのに、夜中にむしろ目が冴えて眠れないといった経験がある人も多いでしょう。年齢によっても必要な睡眠時間は異なりますが、自分に合った睡眠時間を見つけ、質のよい睡眠をとることが大切です。



日本人は睡眠時間が短い!?

日本人の睡眠時間は世界で最も短く、世界平均の8時間28分に比べると1時間以上も短いことがわかります。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、十分な睡眠時間を確保することが大切なのはもちろん、睡眠休養感※に着目したライフシーンごとの睡眠改善の方法を紹介しています。次ページでは、特に仕事や家事に追われがちな働き盛りの世代が、すぐに試せる睡眠改善のポイントを紹介します。

※睡眠で休養がとれている感覚



「OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world」より改変

働き世代の睡眠のポイント

1日の睡眠時間は 6時間から8時間

※個人差あり

- ★起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ★平日に睡眠時間がとれない人は、1日だけ早く寝る曜日を決めて睡眠時間を確保する。
- ★休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内に作る。
- ★日中の眠気には、午後早い時間に15～30分以内の昼寝で対策。

眠れないときは 無理に眠らない

- ★眠気がないときに無理に眠ろうとすると、むしろ脳が興奮するのでNG。
- ★眠れないときは一旦寝床を離れ、眠くなるまで部屋を暗くして安静にする。



寝室の環境づくりも大切

- ★静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具を使う。
- ★できるだけ部屋を暗くし、就寝の2時間前からスマホなどの強い光を避ける。
- ★エアコンや加湿器を使い、温度・湿度を保つ。寝床内の温度は33℃前後が眠りやすい。

室温の目安 夏: 25～28℃ 冬: 15～18℃

湿度の目安 40～60%

女性は ホルモンバランスの影響が大きい

- ★女性は月経、妊娠・育児、閉経に伴い、女性ホルモンが睡眠に影響を与える。
- ★更年期の不眠症状が気になる場合は婦人科へ。

月経周期による睡眠への影響例

- ・月経前に睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる
- ・月経時は貧血でむずむず脚症候群が起りやすい（鉄分不足による脚の不快感）など

交代勤務(夜勤)の場合は 仮眠で睡眠時間を確保

- ★0時～4時に20分～50分の仮眠をとると、仕事の効率が改善する。
- ★仮眠をとる前にコーヒーなどでカフェインをとると目覚めが良い。



それでも… 改善しないときは 病院へ

- ★生活習慣等を改善しても眠れない、眠っても日中に強い眠気がある場合は、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害の可能性も考えられます。専門の医師に相談しましょう。

生活習慣の改善で睡眠も良くなる

生活リズムを整え、覚醒作用のある嗜好品を上手に控えることで眠りの質を上げることができます。肥満や生活習慣病の予防にもなるので一石二鳥!

朝食

欠食すると体内時計の調整がうまく行われず寝つきが悪くなる

夜の眠気をうながす効果があるので、朝食でたんぱく質を積極的にとる

カフェイン

覚醒作用を持つので寝つきを悪化させ、眠りの質を下げる

就寝時間の4時間前から控える。エナジードリンクやウーロン茶もカフェインを含むので注意

運動

運動習慣がない人は睡眠休養感が低い

日中はウォーキングや軽い筋トレなどを、就寝前はヨガやストレッチでリラックス!

寝酒

一時的に寝つきはよくなるが、飲酒3～4時間後覚醒したり、眠りが浅くなる

晩酌は控えめにし、寝酒は避ける。不眠が理由で寝酒がやめられない場合は医療機関へ

入浴

就寝前から体が程よく温まっていなくて寝つきが悪くなる

就寝前の1～2時間前にぬるめのお湯で入浴すると、就寝時に深部体温(臓器などからだの内部の温度)が下がり、寝つきがよくなる

喫煙

ニコチンには覚醒作用があり、眠りの質を下げる

喫煙歴の長い人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなるので、ぜひ禁煙を!