

市民会議メンバーの活動



「健やかまるがめ21」
マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

市民であれば
誰でも参加できます。
お気軽にお問合せ
ください。

市民会議とは…

2か月に1回、平日の午前中に集まっています。
丸亀市の健康づくりについて市民の目線で意見交換を行い、
講演会を計画したり、チラシを作成したりしています。
団体から推薦された人や活動に賛同した人23名で活動しています。



食生活、歯と口腔の健康グループ

高校生に食事のバランスにつ
いて伝えています。



いろいろなところに出向きお口の
健康について親子に伝えています。



食への関心を育み、誰かと食べる楽しさを伝えたい。
美味しく食べるためにお口の健康も
大事にしてほしいと思い活動しています。

運動グループ



健やかまるがめ21
フェスタでは全世代
が楽しめるポッチャ
を企画しました。また
子どもが自然に体を
動かしたくなるよう
けんけんぱができる
ブースを作りました。

家族で楽しく、日常生活で自然と運動が
できるよう活動しています。

生きがい・休養グループ



健やかまるがめ21フェスタでは
日常生活の中で少しでもリラック
スできるよう、自分でできるハンド
マッサージを紹介しました。香
りに癒されたり、手に触れること
で自分の心身をいたわること
につながることを市民の皆さんに
お伝えしました。

特に子育て世代の方がストレスに気づき、
上手く対処していけるようチラシを作成・配布し、
啓発を行っています。

健康管理、飲酒・喫煙グループ



スモーカーライザー
(吐き出した息に含
まれる一酸化炭素
の量を測定するも
の)を使い、禁煙に
関する働きかけを
行っています。

地域に出向き、特に働き世代や若年層にたばこへの知識を
高めてもらいたいと思い活動しています。
今後も禁煙に関して周知方法を考えていきます。

睡眠

毎月10日は
健幸の日

健幸10か条 ~10か条を続けて健康寿命を延ばそう!~

健康づくりのポイントである「健幸10か条」を生活に取り入れ、
家族ぐるみで良い生活習慣を身につけましょう。

令和8年度の重点は **1** と **6** です。

- 1 (い) つもよりのんびりする日**
~体を休めてリフレッシュしてみよう~
- 2 (に) コチンStopの日**
~今日はたばこを忘れてみましょう~
- 3 (は) 食3つの器で食べる日**
~バランスよく食べましょう~
- 4 (し) 故(感染症)から身を守る日**
~交通ルールを守りましょう~
- 5 (ご) はんを楽しむ日**
~だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう~
- 6 (無) 理なく体を動かす日**
~自分のできる範囲で体を動かしましょう~
- 7 (仲) 良くつながる日**
~地域や人とのつながりを大切にしましょう~
- 8 (歯) みがきを忘れない日**
~いつもより念入りに、忘れず歯みがきを~
- 9 (休) 肝日をとる日**
~楽しいお酒も肝日を忘れずに~
- 10 (受) 診する日**
~健康診断で自分の体をチェックしましょう~

フェスタのご案内

日時 令和8年2月11日(水・祝) 9時30分~12時

場所 丸亀市市民交流活動センターマルタス

詳細は、広報まるがめ1月号でお知らせ予定です。
市民の方ならどなたでもご参加いただけます。

健康づくりの“きっかけ”は…!

「まいにち健康チャレンジ」
マイチャレかがわ!
にチャレンジ!



小学生以上の香川県民限定で参加できる健康ポイント事業です。
健診を受けることやイベント等への参加でも健康ポイントが貯まります。
がんばると県内のサービス協力店で特典が受けられたり、
抽選でプレゼントが当たります。

「マイチャレかがわ」の
アプリはこのマークが目印

詳しい情報はHPをチェック
マイチャレかがわ 検索



元亀くんだより No.12

丸亀市健康増進計画「健やかまるがめ21」
丸亀市健康課 ☎24-8806 令和7年度12月発行

明日の自分のために。自分にあった睡眠をとろう

睡眠は偉大

睡眠は疲労回復、記憶力や集中力の向上、免疫力維持、生活習慣病予防などの効果があります。

キーとなるのは、体内時計

起床後に朝日を浴びることで体内時計はリセットされ、睡眠・覚醒リズムが整い、脳の覚醒度は上昇します。日中に光を浴びることで体内時計が調節され入眠を促進します。

保護者の方、 学生の皆さんへ

睡眠時間目安

小学生

9~12時間

中学・高校生

8~10時間

★ 乳幼児期

朝起きる時間を決め、カーテンを開けて明るくしましょう。

★ 小学生以降

夜寝る時間を決め、1日60分以上の身体活動(体育の授業や登下校、部活など)は睡眠の質をよくします。こどもの睡眠習慣は親の睡眠習慣に影響されやすく、家族ぐるみで早寝・早起きの習慣をつけることが大切です。

働き盛りの方へ

睡眠時間目安

6時間以上

起きた時

「ぐっすり眠れた」と感じていますか?

睡眠時間が極端に短いと生活習慣病や認知症などの発症リスクを高めることがわかっています。

睡眠で大切なことは休養感が得られること

睡眠休養感とは夜間の睡眠後に「十分休養がとれた」と感じる事

★ 睡眠休養感を低下させる要因

仕事などによる日中のストレス、就寝直前の夕食や夜食、朝食抜きなどの食生活の乱れ、運動不足など

眠りをためることはできません

休日の起床時刻が大きく遅れると体内時計が混乱します。休日でもだらだらと寝床で過ごさないようにしましょう。

最適な睡眠時間は人それぞれです

必要な睡眠時間は年齢などにより異なります。日中に集中力が欠けたり、強い眠気に襲われたりすることがなければよいとされています。自分にあった睡眠をとみましょう。

シニア世代の方へ

睡眠時間目安

8時間以内

寝すぎても

かえってよくありません

長い床上時間は健康リスクを高めます。寝床にいる時間が長いと眠りが浅く、睡眠の質が低下します。昼夜のメリハリをつけるため日中の活動時間を増やすとよいでしょう。



乳幼児期 (0~5歳)



小学生

年少期 (6~14歳)



中学生

青年期 (15~24歳)



高校生

壮年期 (25~44歳)

中年期 (45~64歳)



高年期 (65歳以上)

生活習慣

運動

就寝2~4時間前までがおすすです

ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動を継続的に行うことは寝つきを良くし睡眠休養感を高めます。

食事

睡眠は食事の影響を受けます

朝食の欠食や就寝前の夜食は、睡眠覚醒リズムが後退する原因になります。



環境づくり

スマートフォン

ブルーライトは体内時計に影響を及ぼします

就寝の約2時間前から睡眠を促すメラトニンの分泌が始まります。近距離で画面を直視するため眼に入る光の量が多くなり、ブルーライトによってメラトニンの分泌が抑制され入眠が妨げられます。睡眠前のスマートフォンの利用は控え、できるだけ暗くして寝ましょう。



入浴

就寝約1~2時間前がおすすです

入浴により一時的に体温が上昇し、その後体温が自然に下がる時が入眠しやすいタイミングです。



嗜好品

カフェイン

夕方以降の摂取は控えましょう

カフェインには覚醒作用があり、コーヒー以外にもお茶やコーラ飲料、エナジードリンクにも含まれます。

※特にこどもはカフェインに対する感受性が高いため注意



アルコール

かえって覚醒します

一時的に寝つきを促進し、深い眠りを増加させます。しかし体内で代謝される時に興奮性物質を増加させ、かえって覚醒することがあります。



たばこ

夕方以降の喫煙は睡眠の質を低下させます

ニコチンは体内で半分まで減少するのに約2時間かかるため、寝つき悪化、中途覚醒の増加、深睡眠の減少をもたらします。