

NET119緊急通報システム

～聴覚や発語に障がいのある人へ～

NET119緊急通報システムは、聴覚や発語に障がいのある人のためのシステムです。
南阿蘇村・阿蘇市・南小国町・小国町・産山村・高森町の在住または在勤・在学されている人で、聞きとりや音声での通報が困難な人を対象にご利用いただけます。 ※事前に登録が必要です。



〈問い合わせ〉 阿蘇広域消防本部 通信指令課 Tel (34) 0024 FAX0967-34-0199

国民健康保険からのお知らせ

〈問い合わせ〉 健康推進課 医療保険係国保担当 Tel (67) 2704

生活習慣病を招く睡眠不足

慢性的な睡眠不足は、肥満や糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病やうつ病などの発症リスクを高めたり、症状を悪化させたりします。

また、睡眠不足は食欲を増進させるホルモンを増やすことが分かっており、肥満を招きやすくなります。さらに不眠症状のある人は、健康な人に比べ糖尿病にかかるリスクが1.5～2倍になるといわれています。

健康づくりの基礎ともいえる眠りの質を高め、健康に過ごしましょう。



睡眠トラブルチェックリスト

- なかなか寝つけない (30分～1時間以上)
- 睡眠の途中で何度も目が覚める
- 朝早くに目が覚めて寝つけない
- 日中、強い眠気におそわれる
- 日中に気力がわかない
- 睡眠中のいびきが激しい・呼吸が停止する
- 睡眠中に脚がぴくつく・就寝時に脚がむずむずする

これらが長く続くときは、
専門医に相談しましょう。



人間の寿命を80年とすると、そのうちの25年間は眠っている計算になります。毎日のことだけに軽視されがちですが、健康に過ごすためには、この25年分の睡眠の質をいかに高めるかが大切です。

寒さで筋肉がゆるみにくい冬は、深部体温が下がらず睡眠が浅くなりがちです。寝る前に布団乾燥機や湯たんぽで布団を温めておくと血行がよくなり、ぐっすりと眠ることができます。