

○健康づくりのための睡眠

春は、環境の変化がある時期です。入職者や異動者は新しい職場に緊張や不安を覚えたり、迎える側も環境が変わり疲労を覚えます。質の良い睡眠をとり、体調を整え、今年度のスタートを切りましょう。



～睡眠5原則 ～健康な睡眠を促進するための指針～

- 第1原則:適度な長さで休養感のある睡眠を確保する。成人は6時間以上。
- 第2原則:環境づくりに配慮し、光・温度・音に気をつける。
- 第3原則:適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラクセスを心がける。
- 第4原則:嗜好品(カフェイン・お酒・たばこ)を控える。
- 第5原則:眠りに不安を感じたら専門家に相談する。



○質の良い睡眠をとるための準備

睡眠による休養感を高めるために、以下のことに取り組んでみましょう。



・夜間のパソコンやスマートフォンの使用は避ける

LED（ブルーライト）は脳への刺激があります。**就寝の1時間前から使用を控え**、室内の照明を半分にするなど明るさに気をつけましょう。



・就寝間際の夕食・夜食は控える

睡眠直前の2時間以内に食事を摂ると、睡眠の質を低下させる可能性があります。



・カフェインを控える

夕方以降のカフェインは控えましょう。カフェインは、**1日400mgを超えないように**しましょう。例)ドリップコーヒーの場合、コーヒーカップ4杯(700ml)まで。



・飲酒を控える

アルコールは、**一時的に寝つきを良くしますが、睡眠の後半の眠りの質を顕著に悪化させてしまいます**。飲酒量が増えると、中途覚醒も増えます。



・喫煙を控える

タバコに含まれるニコチンには、**覚醒作用があります**。睡眠の質の低下をもたらしますので、喫煙を控えましょう。

【厚生労働省 Good Sleep（ぐっすりガイド）成人版】

【Pokemon Sleep 健康づくりのための睡眠ガイド】



出典：厚生労働省 Good Sleep（ぐっすりガイド）成人版 PDF：<https://www.mhlw.go.jp/content/001288005.pdf>,

Pokemon Sleep 健康づくりのための睡眠ガイドリーフレット：<https://www.mhlw.go.jp/content/001298243.pdf>

○宮城県教職員生活習慣病健診



1. 健診の目的

生活習慣に起因する疾病の予防に対処するため、「人間ドック」、「器官別検診」を実施し、疾病の早期発見、早期治療に努めるとともに、教職員自らの生活習慣を積極的に改善することを支援し、生活の質の向上に役立てるものです。

2. 対象者

公立学校共済組合宮城支部の組合員（任意継続組合員を除く）のうち、下記「6. 申込期間」内に組合員資格を有している方。

※育児休業者及び大学院修学休業者等を含む組合員が対象となります。

3. 健診種目

①人間ドック(1日コース・宿泊コース)

※検査項目は「宮城県教職員生活習慣病健診実施要項」検査項目比較一覧表、
又は、公立学校共済組合宮城支部のホームページ
(<https://www.kouritu.or.jp/miyagi/index.html>)をご覧ください。

【公立学校共済組合宮城支部
ホームページ二次元コード】



②婦人科検診 ③子宮頸がん検診 ④乳がん検診 ⑤胃がん検診
⑥肺がん検診 ⑦大腸がん検診 ⑧脳検診

4. 検診費用

自己負担がある場合を除き、宮城県教育委員会及び公立学校共済組合宮城支部が負担します。

5. 申込方法

- ①インターネットで「公立学校共済組合宮城支部」と検索し、ホームページを開きます。
- ②公立学校共済組合宮城支部ホームページ内「厚生サービスを利用する」の「教職員生活習慣病健診」をクリックします。
- ③該当する申し込みフォームより申し込みます。申し込み後、「**入力内容を印刷する**」をクリックします。

※申し込みは、原則パソコンからお願いします。

6. 申込期間

令和7年4月8日（火）午前9時から令和7年4月22日（火）午後5時まで

※休職者や、知事部局等の他の共済組合からの転入者の申し込み忘れがないようご注意願います。

※すべての検診について、希望する場合は必ず申請してください。

※健診機関との調整があるため、申込期間後は受け付けることができません。

7. 服務上の取り扱い

県教育委員会に属する職員は、健診の受診に必要な時間は職務に専念する義務が免除されます。
市町村立学校の教職員については、当該市町村教育委員会の定めるところによります。

詳細については、令和7年3月26日付

福第379号・公立宮城第11の22号「令和7年度 宮城県教職員生活習慣病健診について」
をご覧ください。



「人間ドック」、「器官別検診」を活用し、
疾病の早期発見に努め、生活習慣を積極的に改善しましょう。



【令和7年度 教育庁本庁の衛生管理目標（4月～6月）】

からだの目標 『新年度、心新たに始めてみよう！禁煙・運動・腹八分目』

こころの目標 『人間関係づくりのスタート。積極的にお互いを知ろう(関心を持って会話しよう)』