

# すこやか×こころ

## 睡眠の借金、抱えていませんか？



仕事や学業、家事などで忙しい毎日を送っているかと思いますが、年度末はより忙しくなるのではないだろうか。日々の疲れを解消するにはさまざまな方法がありますが、

もより1時間短いという日が3日続くと、計3時間の睡眠負債となり、その分本来解消されるはずの疲れが蓄積されることとなります。

その中でも睡眠は特に重要となります。しかし、忙しい中で思うように睡眠時間を確保できず、疲れが溜まっていますか？必要な睡眠時間を確保できず、不足が積み重なると「睡眠負債」と言い、健康に大きな影響を与えます。そんな睡眠負債について考えてみましょう。

睡眠負債が蓄積すると、免疫力の低下や身体の修復機能の低下、高血圧や動脈硬化といった心血管系疾患のリスク、注意・集中力の低下など、さまざまな影響があります。

### 睡眠負債の解消方法

睡眠負債を解消するには、やはり適切な睡眠が重要です。いわゆる「寝だめ」は一時的な眠気を解消することはできませんが、蓄積された疲れの解消や睡眠負債を取り戻すことにはつながりません。毎日規則正しく、決まった時間に就寝できるような心がけましょう。

また、寝るための環境を整えることも重要です。リラックスクスできる静かな部屋にし、寝る1時間ほど前からはスマホ

・トフォンなどの使用を控えましょう。温かいお風呂に入り、軽いストレッチを行うことで身体が温まり、身体が眠る準備に入ってくれます。カフェインやアルコールは眠りが浅くなりやすいため、寝る3時間前からは摂取しないようにしましょう。

寝るとき以外の時間帯にもできることがあります。太陽の光を浴びることは体内時計を整える効果があるため、特に朝の光を浴びましょう。日中の適度な運動も、程よい疲労感があるため、眠りを深くするために有効です。

睡眠負債は気がつかないうちに蓄積し、身体に大きな影響を与えます。負債を解消するにも時間を要するため、日々の疲れはその日の睡眠で解消できるよう規則正しい生活と質の良い睡眠を心がけましょう。

睡眠負債とその影響  
私たちが必要とする睡眠時間は個人差があるものの、成人で7〜9時間とされています。しかし、仕事や学校で忙しかつたり、ついつい夜更かしをして睡眠時間が不足することがあるかと思えます。例えば、1日の睡眠時間がいつ

もより1時間短いという日が3日続くと、計3時間の睡眠負債となり、その分本来解消されるはずの疲れが蓄積されることとなります。

睡眠負債は気がつかないうちに蓄積し、身体に大きな影響を与えます。負債を解消するにも時間を要するため、日々の疲れはその日の睡眠で解消できるよう規則正しい生活と質の良い睡眠を心がけましょう。

# 保健センターからのお知らせ

## 各種予防接種費用を助成します

町外の医療機関で予防接種を実施した場合、費用の一部を助成します。

今年度を実施した予防接種の申請は令和8年3月31日までの申請をお早めに申請をお願いいたします。

### 対象の予防接種

- ① インフルエンザワクチン
  - ② 新型コロナウイルスワクチン
  - ③ 带状疱疹ワクチン
  - ※これまで町の助成を受けていない方のみ
  - ④ 高齢者肺炎球菌ワクチン
  - ※これまで町の助成を受けていない方のみ
- ※詳しい対象者、助成額については町ホームページをご確認ください
- 助成方法** 次の2点を持参の上、保健センターで申請手続きをしてください
- ① 医療機関で発行された領収

## 令和7年度ぬくもり福祉券の申請お忘れではないですか？

書、明細書（予防接種を受けたことがわかるもの）  
② 口座がわかるもの（通帳、キャッシュカードなど）

問合せ先 保健福祉課保健係（保健センター内）

☎ 53・3155



予防接種HP月形町

満70歳以上の方に「ぬくもり福祉券」を配布しています。未申請の方は保健センターまでお越し下さい。

**配布・使用期間** 令和8年3月31日まで

### 持ち物 印鑑

※ぬくもり福祉券は、令和7年度で交付終了となります。※代理の方が申請する場合、券を利用する方と代理の方の【印鑑】が必要です

問合せ先 保健福祉課高齢者支援係 ☎ 53・3155

# 戸籍の窓

## ごめいふくを お祈りします

1月19日  
打田 太津子さん 97歳 札比内2  
2月6日  
開藤 悦夫さん 78歳 南札比内3  
2月7日  
中村 萬吉さん 89歳 知来乙2

## ご厚志ありがとうございました

### 社会福祉協議会へ

- 亡姉の生前のお礼として  
岩崎 武男様(麻生)  
30,000円(故リエ子様)
- 亡父の生前のお礼として  
太田 義雄様(札幌市)  
(故義一様)
- 亡父の生前のお礼として  
永井 宗壹様(北郷)  
100,000円(故勁石様)

情報の提供をお待ちしております  
広報紙では、「大会で活躍した」、  
「こんな取り組みをしている」など  
町民の皆さんの活躍を掲載して  
います。「記事にしたらどうだろう」、  
「広報紙に載せてほしい話題がある」  
などがありましたら、企画振興課企画係  
までご連絡ください。

### 訂正とお詫び

2月5日発行広報2月号「祝 二十歳を祝う会」に掲載しました内容に誤りがありました。

訂正しお詫び申し上げます。

訂正前 月形小学校卒業時の担任

訂正後 月形中学校卒業時の担任



# 図書館だより



**開館日**  
毎週月～土曜日  
**開館時間**  
午前10時～午後6時  
**貸出**  
午後5時30分まで

### 新着図書

「60歳から楽しむピアノ」

寺田 理恵子 著

番組の最初の頃の本田先生の言葉を思い出す。「この番組は、シヨパンの『革命』をマスターする番組ではなく、ピアノをマスターする番組です」ピアノの弾き方の基本をマスターする番組ではあったが、結果的に、ピアノを通じて自分と向き合い、人生の楽しみ方を習得することができた。ピアノが弾けるようになって、自分に自信が持てる

### 新着図書

「オーロラが見られなくても」

近藤 史恵 著

ようになった。自分自身の中にあつたエネルギーをピアノは引き出してくれた。シヨパンの『革命』は、白秋を迎えた私自身の「革命」になったのだ。  
人生まだまだ！これからもチャレンジあるのみ！

### 「白露」

今野 敏 著

### 「成瀬は都を駆け抜ける」

宮島 未奈 著

### 「人生が変わる片づけの習慣」

西崎 彩智 著

### 「かんたんお風呂ヨガ」

早坂 信哉 著

「読むだけで料理がうまくなる本」

樋口 直哉 著

## close 休館日

3月

1日、8日、15日、  
20日、22日、29日

4月

5日、12日、19日、  
26日、29日

## おはなし会

おはなし会を開催します。  
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。

ぜひお越しください！

開催日 3月7日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎53・3677

## スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします！

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町公式LINEアカウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっとしたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。

「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人がいない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。

なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行など、スマートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となりますのでご了承ください。

問合せ先

総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373

Eメール: [kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp](mailto:kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp)