

福祉委員

No.86
令和6年
5月号

だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会

キャラクター「うべっぼくん」

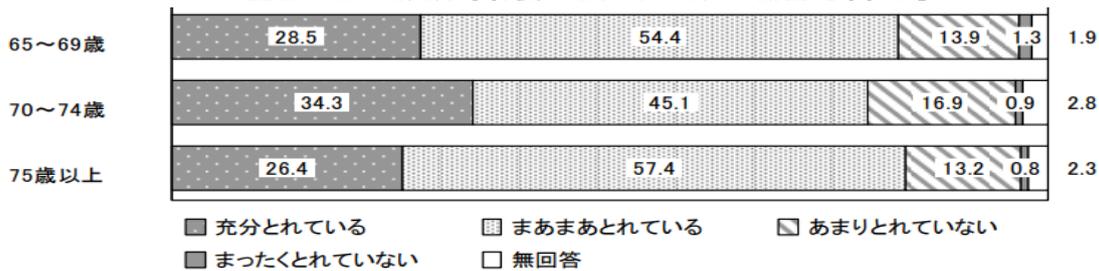
福祉委員

健康

あなたの「眠り」は大丈夫！？

心と体の健康に大きく関係する睡眠。しかし、睡眠で休養が「充分とれている」と回答した人の割合は、3割前後と少なめです。(図1) また、高齢世代では、寝床で過ごす「床上時間」の長さが健康リスクに影響を与えられています。

図1 睡眠で十分な休養がとれている人の割合【年代別】



出典：第四次宇部市健康づくり計画 元気プランうべ

◆推奨する睡眠時間

【成人】



6時間以上

【高齢者】



8時間以上にならないこと

◆高齢者は長時間の睡眠が健康に悪影響！

8時間以上の長時間睡眠による将来の死亡リスク

1.33倍

◆30分以上の昼寝に要注意！

30分以上の昼寝を習慣としている人は昼寝習慣のない人と比べ将来の死亡リスク

1.27倍

◆寝床にいる時間は…

寝床にいる時間は「睡眠時間+30分程度」を目安に8時間以上にならないよう、目覚めた時に体が休まったなど感じる「睡眠休養感」が得られる睡眠時間※をみつけましょう。

※6時間以上を目安



◆昼寝するときは…

夜間の睡眠を妨げる原因になるため、日中の長時間の昼寝は避けましょう。目覚ましをかけるなど工夫しましょう。



◆昼夜のメリハリを…

日中にできるだけ太陽の光を浴び、習慣的に運動することがおすすめです。社会や他者とのつながりや信頼関係によって睡眠や身体活動などが促されます。

土砂災害から身を守るためには、私たち一人ひとりが土砂災害に対して日頃から備えておくことが重要です。ここでは、土砂災害から身を守るために最低限知っておくべき3つのポイントを紹介します。



1. お住まいの場所が、土砂災害警戒区域か確認

土砂災害のおそれのある地区は「土砂災害警戒区域」等とされています。普段から自分の家がこれらの土砂災害のおそれのある地区にあるかどうか、市のハザードマップや県・国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」などで確認しましょう。また、避難の際にどこにどのように逃げるのか知っておくことが大切です。



2. 土砂災害警戒情報や雨量に情報に注意

雨が降り出したら、「土砂災害警戒情報」に注意しましょう。これは、警戒レベル4相当情報であり、市町村が警戒レベル4避難指示を発令する目安となる情報で、災害のおそれが高まっていることを示しています。土砂災害警戒情報は、気象庁や県ホームページ、テレビやラジオの気象情報でも発表されます。



3. 警戒レベル4で危険な場所から全員避難

お住まいの地域に土砂災害警戒情報（警戒レベル4相当情報）が発表されたら、自治体からの警戒レベル4避難指示の発令に留意し、地域内の方々に声をかけあい近くの避難場所など、安全な場所に避難しましょう。特に、お年寄りや障害のある人など避難に時間がかかる人や、夜中に大雨が想定される場合は、警戒レベル3高齢者等避難が発令されたタイミング等で早めに避難することがより安全です。

早めの避難が
おススメだよ！



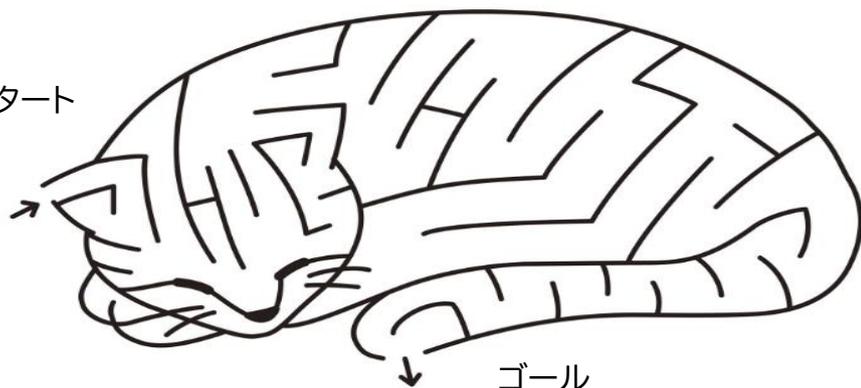
「土砂災害から身を守るには」首相官邸ホームページより抜粋

脳トレおまけ

スタートからゴールを目指しましょう。

「人を変える人」を変える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

スタート



【発行】

社会福祉法人宇部市社会福祉協議会

TEL33-3134 FAX22-4392