



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

「のせけん」は、4月から形を変えて続きます！（予定）

- 令和2年から開始した5か年の事業「のせけん」は、令和7年8月末日に一旦の区切りを迎えます。
令和7年度からは、引き続き大阪大学の協力を得ながら、能勢町として家庭血圧測定の支援等を行う予定としていますので、ご自身の健康管理のためにお役立てください。
詳しくは4月号の広報のせ折込チラシ「のせ健サポート通信(仮)」でお知らせします。
- 令和7年4月より、のせけん事務局の電話番号(072-734-0325)は使えなくなります。
今後は、能勢町福祉部健康づくり課健康管理担当(072-731-3201)にお問合せいただきますようお願いいたします。

のせけん参加中の皆さまへ

第3回のせけん測定会 実施中です

第3回のせけん測定会は、令和4～5年度の第2回測定会后2年を迎える方から順次実施しています。時期が近づきましたら、対象の方には希望日を伺う往復ハガキをお送りします。

のせけん測定会は令和7年8月で終了します。

以前にご案内した際にご都合の合わなかった方も、この機会にぜひご参加ください。

ささゆり地域 血圧手帳提出のお知らせ

来月に、**ささゆり地域**(令和4年度から血圧測定開始の地域)の方の血圧手帳の提出をお願いする予定です。対象の方には4月下旬に通知と返信用封筒を送付しますので、ご提出ください。

今後、**血圧手帳のお渡しと回収は年に1回**になる予定です。

詳しくは、個別通知または来月号の広報折込チラシをご確認ください。



大阪大学 のせけんスタッフの ちょつといい話

3月18日は「春の睡眠の日」です🌸 気温の寒暖差が大きいこの時期は、体調管理が特に重要です。そのためには、質の高い睡眠を意識することが健康長寿のカギとなります。今月は「睡眠休養感」についてご紹介します！

「睡眠休養感」が支える健康長寿

💡 「睡眠休養感」とは？

単なる睡眠時間ではなく、朝目覚めたときに「睡眠で心身の休養がとれたか」という**自分自身の感覚**に基づく指標のことです。良い睡眠が健康や生活の質を高めるうえで重要であることから、最近特に注目されている指標になります！



💡 心血管系疾患や高血圧など病気との関係

最近の日本の研究では、「睡眠休養感」が高い人は、**心筋梗塞や心不全などの心血管系疾患や高血圧**になる可能性が低いことが明らかになりました¹⁾。

また、「睡眠休養感」が低下すると、**肥満や糖尿病などの代謝機能障害**になる可能性が高くなることも報告されています²⁾。



💡 こころの健康にも深い関係

「睡眠休養感」の低下は、**うつ病になる可能性**を高め、**抑うつやストレス感が強くなる**傾向があることが報告されています³⁾。また、「睡眠休養感」が低い人ほど「**自分は健康である**」という**認識が低い**と報告されています。⁴⁾



睡眠の質を高めるクイズにチャレンジ！

💡 ? 夜間に暖色系のLED照明をつけていても大丈夫でしょうか？

- A. 暖色系なら問題ない
- B. 調光しても短波長光が含まれるので注意が必要

答え：B

LED照明は青色発光ダイオードを使用しているため、暖色系でも短波長光(ブルーライト)が含まれています。**就寝時には消灯**しましょう！⁵⁾ 夜間の安全のためライトをつける必要がある場合は足元の照明を活用するのがおすすめです！

💡 ? 寝ている間に自覚しない音も、睡眠に影響を与えるでしょうか？

- A. 影響を与える
- B. 全く影響しない

答え：A

睡眠中の聴覚刺激は脳に伝わり、自律神経系やホルモン分泌に影響することがあります。寝る前にはテレビやラジオなどを消し、**静かな環境で眠る**よう心がけましょう！⁶⁾

¹⁾Otsuka Y et al., 2023 ²⁾Kaneita Y, et al., 2006 ³⁾Kaneko H, et al., 2020 ⁴⁾Walsh JK, et al., 2011 ⁵⁾健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会,健康づくりのための睡眠ガイド,2023 ⁶⁾Baudin C, et al., 2019.

(大阪大学大学院 医学系研究科 橘 由香、岡下 愛奈、木戸 倫子)

