



保健師
うちむら あやか
内村 彩華

節目年齢が近づき、休日も早起きができるようになった今日この頃…(笑)

最近ぐっすり眠れていますか？



良い眠りを導くためのポイント

厚生労働省が、健康づくりにおける睡眠の重要性から策定・提唱した『睡眠12か条』をご紹介します。

① 良い睡眠で、からだが健康になる

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。この指針をもとに、正しい知識を身につけ、適切な睡眠量の確保と質の改善により、からだとこころの健康づくりに取り組みましょう。

② 適度な運動、しっかりと朝食、ねむりとめざめのメリハリを

1日30分以上の適度な運動は、寝つきをよくします。ただし、眠る直前の激しい運動は逆効果です。



● 朝食をとることで、朝の目覚めを促し、生活リズムをつけることができます。

● 寝る前のカフェイン摂取や寝酒・タバコは、睡眠の質を悪くします。

③ 良い睡眠は生活習慣病予防につながる

● 睡眠不足や不眠は、肥満や

高血圧、高血糖、心臓病や脳卒中などの病気の危険性を高めます。

④ 睡眠による休養感はこのころの健康にも重要

● 眠れない、熟睡感がないなどの不眠症状は、こころの病気の症状として現れることがあります。

⑤ 年齢や季節に応じて昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

● 日本人の成人に必要な睡眠時間は、6〜8時間といわれています（個人差・季節変動があります）。

● 加齢により睡眠時間が短くなることは自然です。日中の眠気で困らないようであれば大丈夫です。

⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要

● 寝室や寝床の温度・湿度・明るさなども、寝つきや眠りの深さに影響します。

● めるめのお風呂に入る、ストレッチをするなど、自分に合ったリラックス方法を工夫しましょう。



⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

● 夜更かしが体の不調や体重増加、学力低下と関係していることがわかっています。



● 寝床に入ってからメールやゲームをすると、目が冴えてしまいなかなか眠れなくなりま

● 休日の夜更かしは睡眠リズムを狂わせ、翌朝の目覚めを悪くします。

⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

● 睡眠不足は、注意力や作業能率を下げます。忙しくても、毎日必要な睡眠時間を確保しましょう。

● 昼食後の30分以内の昼寝は、作業能率の回復に役立ちます。休日の寝だめは効果がありません。

⑨ 熟年世代は朝晩メリハリで、昼間に適度な運動

● 無理に長い時間眠ろうとすると、眠りが浅くなり熟睡感が得られなくなります。

■ 睡眠不足…時間外労働が続いたりして、床に就きたくても就けずに十分な睡眠時間が確保できない状態。

■ 不眠…時間はあるのに床に入ってもなかなか寝付けない、何度も目が覚めるような状態。

● 自らの工夫だけでは改善できないと感じた時は、早めに医師や保健師に相談しましょう。

⑩ 眠くなってから寝床に入らず、起きる時刻は遅くならない

● その日の眠気に応じて「眠くなったら寝床につく」とことが、スムーズに眠るコツです。

⑪ いつもと違う睡眠には要注意

● 睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のむずむず感などがみられたら、早めに受診しましょう。

● 日中に適度に体を動かし、昼は覚醒、夜は熟睡という睡眠リズムを作りましょう。

ぼうさいコラム

Disaster Management Column

Vol.18 風水害にご注意を



台風第9号により増水した厚真川（8月23日撮影）



きよ 裕季
さだいけ 祐季
定池 祐季
東京大学大学院情報学環
総合防災情報研究センター(CIDIR)
特任助教

剣淵町出身。北海道大学大学院文学研究科博士後期課程修了、博士（文学）。北海道大学助教を経て現職。専門は、災害社会学・防災教育。

北海道南西沖地震を奥尻島で経験、災害復興と地域防災に関する研究に取り組むほか、各地で防災教育活動を展開している。2014年より厚真町防災アドバイザー。

8月は、1週間に3個の台風が北海道に上陸するという初めての事態に見舞われました。6月の厚真町は、平年の約4倍の降水量があり、土砂崩れも発生しました。9月から10月にかけて、引き続き風水害への備えが必要です。

大雨の時に河川や用水路を見に行くのは危険です。決して近づかないようにしましょう。また、川の上流で大雨が降った後は、後に下流も増水します。周辺の天気も気にしておくと安心です。雨が降っている時や直後に限らず、たくさん水が地中にしみこみ、しばらく時間が経った後に土砂災害になることもあります。天気が回復してからでも注意が必要です。

平成25年に発行された「防災ハザードマップ」の「洪水ハザード

マップ」には、厚真川の浸水予測と、入鹿別川危険区域マップ、急傾斜地崩壊危険箇所、土石流危険箇所、地すべり危険箇所と避難所などの情報が掲載されています。

一般的に、ハザードマップを見たことのある割合は2割から3割程度と言われています。災害が起きてからハザードマップを見るのでは間に合いません。道内で続く大雨を機に、今のうちにハザードマップをじっくり見て、自宅の周りや生活圏を中心に災害予測や避難所を確認することをお勧めします。

登記Q&A

第8回 土地家屋調査士ってどんな人？

①土地・建物の所有者に代わって、表示に関する登記の申請手続きをする人

調査結果をもとに、法務局へ提出する登記申請書、図面などを作成し、手続きを行います。

②土地・建物に関する調査・測量をする人

所有する土地の範囲を確定する境界標の設置や、地積の測定をします。地積測量図は土地の所在位置、形状、面積を証明しています。

③土地境界に最も詳しい人

土地家屋調査士が土地の測量を行う時、隣接所有者へ境界の立会い、確認の作業を行います。「境界」とは、異筆の土地の間の境界で、地番の境を指します。

④筆界特定制度を活用するために土地所有者に代わって申請手続きをする人

筆界特定制度とは、土地の所有者として登記されている人などの申請に基づいて、筆界特定登記官が、外部専門家である筆界調査委員の意見を踏まえて、現地における土地の筆界の位置を特定する制度です。土地家屋調査士は土地所有者に代わって申請手続きをいたします。

⑤土地の境界紛争を裁判によらない方法で解決する人（ADR認定土地家屋調査士）

平成19年4月1日より、裁判よりもコストや時間を抑えた境界紛争の解決の方法を定めた「ADR法」が施行されました。ADR認定土地家屋調査士は、土地所有者の状況により最適な方法で問題解決にあたります。

問い合わせ先

- 札幌法務局苫小牧支局 ☎0144-34-7403 [ホームページ](http://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo) http://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo
- 札幌司法書士会苫小牧地区 ☎0144-33-8885 [ホームページ](http://www.sihosyosi.or.jp/) http://www.sihosyosi.or.jp/
- 札幌土地家屋調査士会 ☎011-271-4593 [ホームページ](http://www.saccho.com/) http://www.saccho.com/