

メンタルヘルスにもつながる



『質』の良い睡眠とは？

脳もからだもしっかりと休むことができる睡眠のこと。
夜に自然と眠気が生じ、深くぐっすり眠れたと実感でき、
朝スッキリ目覚められるような睡眠が理想的です。

からだに与えるメリット

疲労の回復

就寝中は、大脳も自律神経も起きて活動していたときの重労働から解放され、疲労回復物質の働きで疲労が回復します。とくに深い睡眠が得られているときは、疲労回復物質がたっぷり分泌されます。



肥満の防止

睡眠時間が短かったり睡眠の質が悪かったりすると食欲に関するホルモンのバランスが乱れ、食欲が増進して太りやすくなります。



睡眠の質を向上させる方法

毎朝同じ時間に起きる

睡眠と覚醒のリズムが乱れないようにすることが大切。さらに毎朝起床後に太陽の光を浴びることで、体内時計のリズムを整えることができます。自分に合った寝具を選ぶことも大事です。



ぬるめの入浴でリラックス

入眠の1時間以上前にぬるめのお湯にゆっくりつかって心身の緊張をほぐしましょう。眠りにつきやすくなります。



睡眠について悩みや不安があったら… お気軽にご相談ください



こころとカラダの健康サポート24

24時間電話健康相談サービス（年中無休）

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、
医師や保健師・看護師等の有資格者が、24 時間365 日対応します。

通話料・相談料無料

0120-201-099



ご利用はplus Batonから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズです。
<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/201099>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。（サービス提供会社：ティーベック株式会社）

T-PEC

東京土建国民健康保険組合の組合員および同一生計のご家族の方々がご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報をご電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ「個人情報の取扱い」|ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>) からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

東京土建国民健康保険組合

TP2511-0001L0007-4-1