

健康づくり 基本計画  
‘休む’  
無理をしないで 休息・良い睡眠を!



## 必要な睡眠時間は人それぞれ

～健康づくりのための睡眠ガイド2023より～



複数の研究から、7時間前後の睡眠時間が人が、生活習慣病やうつ病の発症および死亡に至るリスクがもっとも低いことがわかっています。しかし、適正な睡眠時間は年代や個人によって異なります。

### 成人

- 適正な睡眠時間は個人差があるが、6時間以上を目安として、必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。

### 高齢者

- 寝床で過ごす時間が長いと、健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

### こども

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動して、夜更かしの習慣化を避けましょう。

## 令和7年度「県民健康調査」 こころの健康度・生活習慣に関する調査のお知らせ

福島県立医科大学では、県民の皆さまの「こころ」や「からだ」の健康状態を伺い、必要に応じて適切なケアや支援を行うための調査を実施します。普段の生活では気づきにくいご自身の「こころ」や「からだ」の変化をチェックできる機会にもなります。

専門的な支援が必要と判断された場合には、公認心理師、保健師、看護師などによる「ここから健康支援チーム」からご連絡いたします。

**対象者** 令和7年4月1日現在住民登録のある方  
など

**調査票発送時期** 令和8年2月上旬より発送予定

**回答方法** 郵送での回答 随時  
オンライン（スマホ・パソコン）での回答 4月末まで



福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター ☎024-549-5170  
午前9時～午後5時（土日祝・年末年始を除く）

12月  
より

## 小児インフルエンザ予防接種助成 を始めました！



- 申請書（こども家庭課窓口またはホームページに掲載しています）
- 領収書の原本（氏名、予防接種の種類、接種年月日記載のもの）  
※紛失した場合は接種した医療機関にご相談ください。  
領収書がない場合、助成できませんのでご了承ください。
- インフルエンザ予防接種を受けたことが確認できるもの（母子健康手帳の写しなど）
- 振込先口座のわかるもの
- 申請期限 令和8年3月31日（火）
- 申請窓口・問い合わせ先  
広野町 こども家庭課 ☎0240-27-2115  
※郵送での申請も可能です。ホームページをご覧ください。

## 高齢者帯状疱疹予防接種の接種期間は3月31日までです！

令和7年4月1日から高齢者帯状疱疹予防接種が定期接種となり、今年度の対象者については、すでに案内・予診票を送付しています。接種期間は令和8年3月31日までとなりますのでご注意ください。

### 対象者

- ①今年度（令和7年4月1日～令和8年3月31日）に65歳になる方
- ②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な方

③令和7年度から令和11年度までの5年間の経過措置として、その年度内に70、75、80、85、90、95、100歳になる方（100歳以上の方については令和7年度に限り全員対象となります）

### 自己負担額

生ワクチン 2,500円  
組み換えワクチン 6,500円×2回

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## ひろの健康ポイントカードの実施期間は3月15日までです！

令和7年度ひろの健康ポイントカードの実施期間は令和8年3月15日までで、賞品交換のためのカードの提出期限は3月25日（水）となっています。ポイントを貯めた方は、忘れずに提出してください。

**ポイントカードの提出先** 広野町保健センター 広野町健康福祉課窓口

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



## 「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

- 日時** 2月18日（水）午前10時～正午  
**場所** 保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。  
保健センターへご連絡ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

