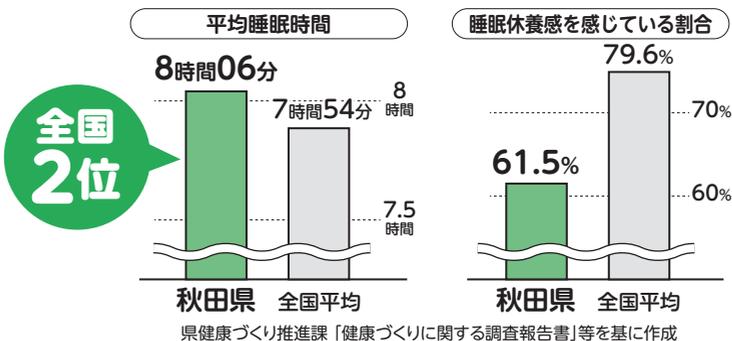


今の睡眠で十分な「休養感」を得られていますか？

Good Sleep でからだもこころも健康に！

朝起きた時の重さ・だるさは、睡眠の「質」不足が原因かもしれません。秋田県民の睡眠時間は全国2位と長い一方、睡眠休養感*を感じている割合は全国平均以下となっています。良い睡眠には「量」と「質」の両立が不可欠です。毎日の習慣を見直し、朝の爽快感を取り戻しましょう。

* 睡眠休養感:朝目覚めた時に「よく休めた」と感じる主観的な感覚のこと



何気ない習慣の見直しで睡眠の質を改善！

◎睡眠環境

- 深夜に寢床でのスマホ、ゲーム、パソコンの使用は控える



◎嗜好品

- コーヒーやエナジードリンクなどのカフェインのとり過ぎに注意
- お酒の量はほどほどに



◎生活習慣

- 日中からだを動かしてストレスを発散
- 寝る前にリラックスする方法を身につける

自宅でできる軽運動 YouTube 動画集



※せせ健康寿命日本一!

☎ 県健康づくり推進課 ☎ 018-860-1426



留学生の「あきたのファミリー」募集中

ホストファミリーになりませんか？

「あきたのファミリー」は、県内大学等の留学生と家族ぐるみで交流し、留学生に日本の家庭を体験してもらい、互いの文化について理解を深め合うボランティアプログラムです。ご応募をお待ちしています。



秋田県国際交流協会
ウェブサイトはこちら▼

☎ (公財)秋田県国際交流協会
☎018-893-5499

☎ 県国際課 ☎018-860-1218



「耳の日」市民公開講座開催！

知ってください、難聴のこと

耳鼻咽喉科の医師が、耳の健康の維持や補聴器について講演します。当日は、耳の不自由な方向けに、内容の要約筆記と手話通訳を用意しています。公開講座終了後には耳に関するお悩みなどの無料相談も行います。参加無料・予約不要（先着 80 名）です。

日時 3月7日(土)13:00~14:00

ところ 能代厚生医療センター 2階 講堂 (能代市)

☎ 県福祉政策課
☎018-860-1313



最新の発掘成果を一挙公開！

秋田県埋蔵文化財発掘調査報告会

最新の発掘調査の成果から、秋田の歴史をひもとく会です。秋田市の道女木遺跡や秋田城跡、大仙市の払田柵跡など県内8遺跡の調査成果に加え、水中遺跡への取り組みも紹介します。入場無料・申込不要で、定員は先着220名です。

日時 3月7日(土)10:30~14:55

ところ 秋田県生涯学習センター(秋田市)

☎ 県埋蔵文化財センター
ウェブサイトはこちら▼

☎ 0187-69-3331



県公式SNSで 県政最新情報を チェック!!

友だち登録者にリアルタイムの防災情報やクマ情報などをお届け!



友だち追加
お願いします!

県の事業やイベント、知事記者会見など幅広く情報を発信中!



他の広報媒体紹介

● 広報紙「あきたびじょん」(音声版、点字版もあります。お問い合わせください。)

● テレビ広報「あきたびじょんNEXT」

● ラジオ広報「秋田県からのお知らせ」

二次元コードは、カメラズームで読み取りやすくなります!

