

MitsuiSougou通信

良質な睡眠で心身の健康づくり

しっかり寝ているのに疲れが取れないと感じることはありませんか。それは「睡眠の質」が良くないことが原因かもしれません。睡眠の質は、心と体の健康にとって非常に大切です。良質な睡眠を取ることで、心身が整い、健康的な毎日を送ることができます。

今回は、睡眠不足によるデメリットや、良い睡眠の目安を紹介するので参考にしてみてください。

睡眠不足になるとどうなる？

良質な睡眠は、心と体の健康を保つために非常に重要です。睡眠不足が続くと、集中力が続かない、注意力が散漫になるなど、仕事の効率の低下を招きます。また、疲れが取れず元気が出ないために趣味を楽しめないなど、生活の質（QOL）の低下にもつながります。

ほかに睡眠不足は、肥満になりやすくなったり、血糖値をコントロールするインスリンの働きを悪くして糖尿病の発症リスクを高めたり、生活習慣病のリスクを高める場合がありますので注意が必要です。

良質な睡眠の目安と要素

良質な睡眠の目安は、

- ・朝起きたときに爽快で疲れを感じないこと
- ・日中に強い眠気を感じないこと

です。良質な睡眠を取ると、日中も元気に過ごせ、集中力や記憶力が向上します。

良質な睡眠を得るためには、次の2つの要素が重要です。

1. 環境と条件を整える

良質な睡眠を得るには十分な睡眠時間を確保する必要があるため、ベッドに入ってすぐ眠れる環境を整えることが大切です。寝室の温度は18～22℃、湿度は50～60%に調整し、快適な環境を作りましょう。また、ブルーライトが睡眠を妨げる原因となるため、寝る1時間前はスマートフォンやパソコンの使用を控えることをおすすめします。

2. 深い睡眠を取る

良質な睡眠は「眠った時間の長さ」ではなく、「途中で目を覚ますことなく眠った時間」が重要です。眠っている途中で何度も目が覚めると、深い睡眠を取ることができず、疲れが取れにくくなります。深い眠りが疲れをしっかりと回復させます。

【良質な睡眠を得るためのポイント】

- ・朝起きたらしっかり日光を浴び、生活リズムを整えましょう。
- ・寝室を温度18～22℃、湿度50～60%に調整して、快適な環境を作りましょう。
- ・寝る1時間前はスマートフォンやパソコンの使用を控えましょう。
- ・ぬるめのお風呂につかる、ストレッチするなどリラクゼーションする時間を作りましょう。
- ・休日でも就寝・起床時間を決めて体内時計が乱れないようにしましょう。

(出典：全国健康保険協会ホームページ)



iDeCo(個人型確定拠出年金)とは、将来にそなえて自分で作る私的年金の制度のことで!

iDeCoとは、公的年金(国民年金・厚生年金)とは別に給付を受けられる私的年金制度の一つです。

公的年金と異なり、加入は任意で、加入の申込、掛金の拠出、掛金の運用の全てをご自身で行い、掛金とその運用益との合計額をもとに給付を受け取ることができます。

節税しながら資産形成ができ、少額からでもはじめるので、投資経験がない方にも将来のお金の準備をする方法としておすすめの制度です。

公的年金と組み合わせることで、より豊かな老後生活を送るための一助となります。

三井総合保険事務所はiDeCoの加入手続きのお手伝いをしています。詳しい内容のご照会や資料請求など、お気軽にご相談ください!



資料請求はこちら

自動車保険の通知義務

次の①～⑦などに掲げる事実が発生する場合には、当社にご連絡ください。

①使用目的の変更する場合(通勤通学・日常レジャー・業務使用)

- ・お仕事への通勤にお車を使用するようになった場合
- ・退職して通勤にお車を使用しなくなった場合
- ・就職や転職によりお仕事にお車を使用するようになった場合など



②お子さまやご家族の方が免許を取って車を運転するようになる場合

年齢条件の変更や運転者限定の変更(本人・配偶者限定の場合など)が必要です。

③結婚した場合または結婚して住所が変わる場合

改姓の手続きや、住所変更などが必要です。

また、今までご両親の名義でご契約をしていた場合は、名義変更の手続きが必要になります。

④引っ越しなどにより住所が変わる場合

⑤車を買替える場合(車両入替)

⑥車を譲渡・売却・廃車する場合



⑦用途車種または登録番号(ナンバープレート)を変更する場合

☆自動車保険をご契約した場合、上記のようにあらかじめ決められたいくつかの事項について保険会社に通知する義務が生じます。

☆通知の内容によっては保険料の追加や返礼が発生する場合がありますが、手続き完了前に事故があった場合、最悪の場合には保険金の支払いが受けられない場合がありますので、早めのご連絡をお願い致します。

◆知って得する保険の話◆ ～保険料控除について～

対象となる契約の払込保険料について、所得税と住民税の負担を軽減できる制度を保険料控除制度といいます。保険料控除制度では、その年の1月1日から12月31日までの1年間に払い込まれた保険料の一定額を課税所得から控除することができます。保険料控除制度には地震保険料控除制度と生命保険料控除制度の2種類があります。ぜひ、生命保険や地震保険へのご加入をご検討下さい。

「ちょっと聞いてみたいな」ということがございましたら、どうぞお気軽にお声掛け下さい。



◆おいしいレシピ◆ ～レンジで完結!新玉ねぎの丸ごと酒蒸し～

やわらかくて甘みのある新玉ねぎをまるまる1個使うお料理です。旬の時期にぜひ試してみてください!

【材料】2人分

- ・新玉ねぎ 2個
- ・豚肉ばら(しゃぶしゃぶ用) 200g
- ・塩 小さじ 1/2
- ・酒 大さじ 3
- ・バター 10g
- ・ぼん酢 適量
- ★青ねぎ(小口切り) 適量
- ★かつおぶし 適量

【作り方】

1. 玉ねぎは上下を切り落とし、下を切り離さないように切り込みを3か所入れる。豚肉は4cm長さに切る。
2. 耐熱容器に1の玉ねぎを置き、その周りに豚肉を並べる。塩を振り、酒をまわしかけ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で10分ほど加熱する。
3. 器に盛り、バターをのせ、ぼん酢をかける。★をトッピングする。

◀新玉ねぎ▶

3月～5月にかけて店頭で並ぶ「新玉ねぎ」。水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。

