

世界的に有名であるGAF A (Google、Amazon、Facebook、Apple) は、時代の変化に対応し、モノではなくサービスによって大きな成功を収めました。しかも自社商品を持たずに成長している点は驚きです。たとえば「レッドブル」は、日本のリポビタンDを参考に商品化されました。リポビタンDの年間売上は約8億円ですが、レッドブルは世界で約80億円と10倍の売り上げに差がでています。しかも自社工場を持たずに成長したのです。ここから学べるのは、

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～



地域おこし協力隊 ICT支援員
曾我部 久さん

雄武町に赴任して6か月が経ちました。ICT支援員として学校に入り、生徒たちの職業感や進路との繋がりを考えるサポートができればと考えています。その中で強く感じたことを紹介します。

市場のニーズをいかにシンプルかつわかりやすく伝えるかが成功の鍵だということです。ICTやDXは便利な道具ですが、それに依存するだけでは不十分で、学びの本質を考えることが必要になります。

また「ローストビーフ論」と呼ばれる話もあります。ある家庭では肉を焼く前に両端を切る習慣がありました。理由を尋ねると「親もそうしていたから」と答えましたが、実際はオーブンが小さかったため、理由は伝わらず習慣だけが残っていました。子育ても学びも同じです。「勉強しなさい」と言うより「学んだことを教えてね」と伝えると、子どもは楽しみながら学びを深めていきます。

私はこの町で、子どもたちが学びを通して自分の力を実感し、未来に希望を持てるような環境づくりに貢献したいと考えています。雄武町の教育や地域の特色を生かしながら、生徒や保護者が新しい視点を得るきっかけづくりや、地域と学校を繋ぐ役割を果たしていければと思います。地域おこし協力隊として、町と子どもたちの成長を支える一助となるよう活動が続けていきます。

※地域おこし協力隊がこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



こじま
みつき ちゃん

ゆびわをつくる人



しんたに
きっぺい くん

チューチューバー



Everyone's infirmary

みんなの保健室



よく眠れていますか？

睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進と維持に不可欠な活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛や情緒不安定、注意散漫などを引き起こします。また、肥満や高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管疾患の症状悪化にも関連し、死亡率の上昇にも関係することが明らかになっています。ほかにも、睡眠の問題がうつ病などの精神疾患の発症リスクを高めるという報告もあります。

日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことが重要です。

睡眠休養感とは？

睡眠で休養がとれている感覚のことです。

睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスを回復する重要な役割があるため、睡眠休養感を向上させることも重要です。

睡眠とメンタルヘルスに関する研究報告も多数行われています。たとえば、日本で成人を対象とした研究では、睡眠による休養感が低い人ほど、抑うつや度合いが強いという結果が出ており、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」においても睡眠休養感の向上が重視されています。

睡眠に関する推奨事項

子ども	- 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しましょう。 - 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避けましょう。
成人	- 適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。 - 食生活や運動などの生活習慣、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。 - 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣などの改善を図ることが重要ですが、病気が潜んでいる可能性もあるので注意しましょう。
高齢者	- 布団やベッドにいる時間が長すぎると健康リスクとなるため、8時間以内を目安に必要な睡眠時間を確保しましょう。 - 食生活や運動などの生活習慣、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。 - 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、活動的に過ごしましょう。

生活習慣や睡眠環境、お酒・たばこ・コーヒーなどの嗜好品の摂り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

もっと詳しく知りたい方は
こちらをチェック！



健康づくりのための睡眠ガイド2023

問健康推進課保健係