

よい睡眠とれていますか？

睡眠が十分でないと、

さまざまな病気になったり

寿命が短くなる

リスクが増えます。

必要な睡眠時間を
確保しよう

6時間以上を目安に、
自分にとって
適正な睡眠時間を



睡眠休養感を
高めよう

起きたときに、
十分に休んだと
感じればOK

よい睡眠のために ～できることから始めよう～

快適な 環境づくり

- 寝室は静かでなるべく暗く
- 快適な室温に
- 寝室にスマートフォンを持ち込まない

眠りと目覚めの メリハリをつける生活習慣

- 朝食はしっかりとり、日中に日光を浴びる
- ウォーキングなどの運動習慣を身につける
- 寝る前にリラックス
- ぬるめのお湯でゆっくり入浴

お酒、タバコ、 カフェインは控えめに

- 寝酒や深酒をしない
- 夕方以降は喫煙しない
- できれば禁煙
- 夕方以降はカフェインをとらない

日中の
強い眠気が続く
などの場合は
専門家に相談を

毎年、健診を受診することで、からだの変化に早期に気づくことができます。ぜひ、年1回の健康診査を受けて、いつまでも健康な生活を送りましょう。