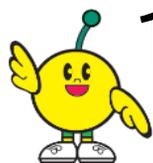


健康増進普及月間

#みんな 健康寿命を のばそう!



期間:9月1日~30日



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 **良い睡眠**
~健康寿命の延伸~

朝目覚めた時に「よく休んだ」「疲れがとれた」と感じていますか？

ひとそれぞれ違いますが、睡眠環境や生活習慣などを工夫して睡眠の質を高

この「休んだ」という感覚は「睡眠休養感」と言い、**良い睡眠の目安**となります。良い睡眠

には、**量(適切な睡眠時間)**と**質(高い睡眠休養感)**が重要です。必要な睡眠時間は、こども、成人、高齢者などめ、心身の健康を保持し、健康寿命を延ばしましょう！

睡眠の質をあげるために今日からできること

1

生活リズムと眠る環境を整える

(例:日中に日光を浴びる、寝室にスマートフォンを持ち込まない)

2

運動や食事もしっかり

(例:日中の適度な運動習慣、生活リズムを整えるため朝食はしっかりと)

3

嗜好品は要注意

(例:カフェインやアルコール、ニコチンは睡眠の悪影響を与える可能性があります)



詳細は、こちらを
をご覧ください

