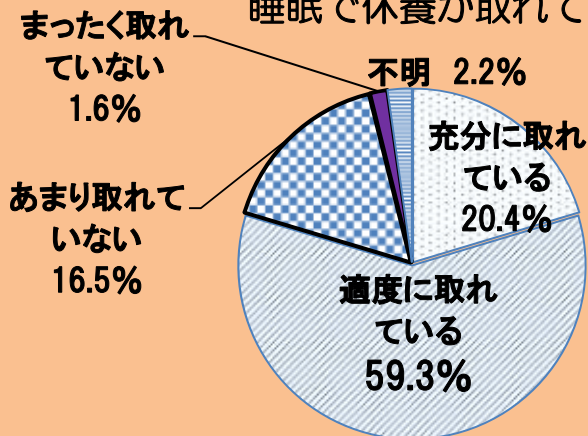


あなたは、眠れていますか？

睡眠には、疲労を回復しストレスを解消する働きがあります。睡眠に問題があると、生活習慣病のリスクが高まったり、うつ病などの精神的な疾患も引き起こします。

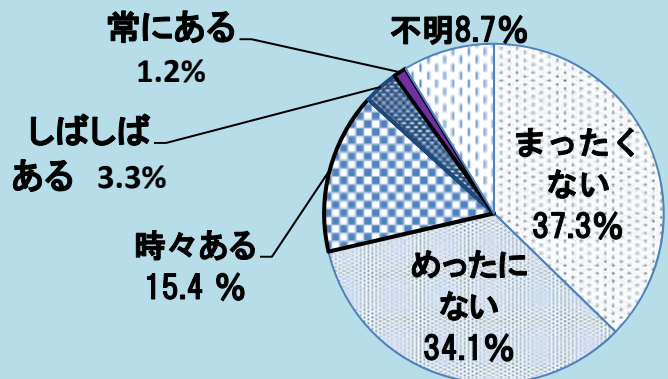
睡眠で休養が取れていますか



18%近くのかたが睡眠で休養があまり取れていない、または、まったく取れていないと感じています。

不眠のために昼間に不調を感じていますか

20%近くのかたが不眠のために昼間に不調を感じています。



健康みずほ 2 1

～瑞穂市第二次健康増進計画～

における、健康意識アンケート結果（瑞穂市在住40歳以上の男女を対象）より抜粋

<年齢による平均睡眠時間>

資料：厚生労働省

健康づくりのための

睡眠指針検討会

10歳代

成人以降50歳代まで

60歳代以上

8～10時間

6.5～7.5時間

6時間弱

睡眠時間、睡眠パターンは個人差があります。快適な睡眠を確保するためには・・・

お休みの日も決まった時間に起床！

朝、太陽の光を浴びよう！

～日中の活動は快適な睡眠のバロメーター～

