

1に運動
2に食事
しっかり禁煙

良い睡眠

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム，循環器系疾患（高血圧，心筋梗塞，狭心症，脳卒中），うつ病などの発症リスクとなるとともに，仕事の効率も低下させます。

このため，慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。
（健康づくりのための睡眠ガイド2023より）

睡眠に関する推奨事項〈成人〉

☆日常の食生活や運動，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



☆睡眠時間は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

☆睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じるときは病気が潜んでいることもあるので注意が必要です

良い睡眠には，量（適切な時間）と質（高い睡眠休養感）が必要です。
良い睡眠をとるためのポイントが載っています。ぜひ，ご覧ください。



Good Sleepガイド
（厚生労働省）