

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。

良い睡眠をとりましょう。

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康手帳(2022年版)より
「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を前半と後半に分けてお伝えします。



健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

- 1.良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2.適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3.良い睡眠は生活習慣病予防につながります。
- 4.睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5.年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6.良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

(厚生労働省健康局)より

次回は後半です

