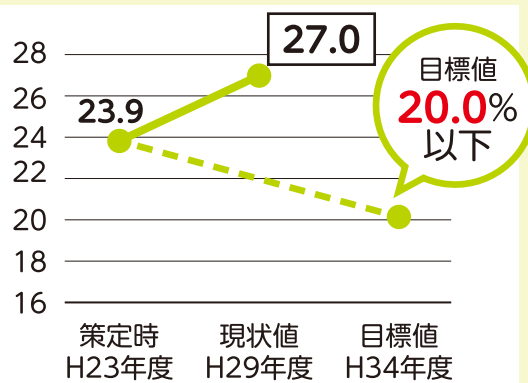


休養（**き**ゅうよう）は睡眠でしっかりと

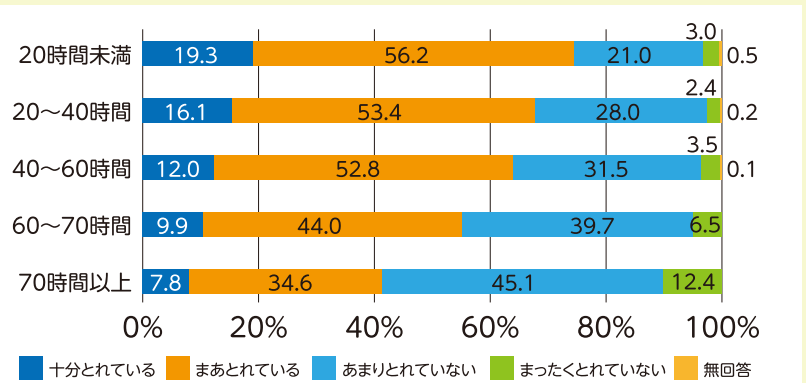
中間評価の結果

- ◆「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合」は、増加しています。
- ◆就労時間が長いほど「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合」が高い状況です。（H29年度生活習慣に関するアンケート調査）

毎日の睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(%)



毎日の睡眠で休養が十分にとれているか (1週間の就労時間別割合(%))



知っていますか?!

あなたのちょうどよい睡眠!

ちょうどよい睡眠時間は、個人差があります。

「スッキリ目覚め、起きているとき眠気を感じず、

活発に活動できる」ことが目安

(健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)より抜粋)

○適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

寝る前のお酒は睡眠を浅くし熟睡感が得られません。ニコチンやカフェインには覚醒作用があるので、就寝前の喫煙やコーヒー紅茶は避けましょう。

○若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

朝目覚めたら日光を浴びましょう。遅くまで寝床で過ごすると夜型化します。夜更かしの原因となる、寝床に入ってから携帯電話やゲームは止めましょう。

○勤労世代の疲労回復能率アップに毎日十分な睡眠を

日中の眠気は睡眠不足のサインです。睡眠不足は作業能率を低下させます。休日の寝だめでは改善しないので、毎日睡眠時間を確保しましょう。昼休みの30分以内の昼寝は作業能率の改善に効果的です。

○熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠

若い頃に比べ睡眠時間は短くなります。長い時間を寝床で過ごすると睡眠が浅くなり、夜中に目が覚めやすく熟睡感が得られません。睡眠の安定につながるため、日中、適度な運動をしましょう。

睡眠による休養感は、心の健康や生活習慣病予防につながることを意識しましょう!