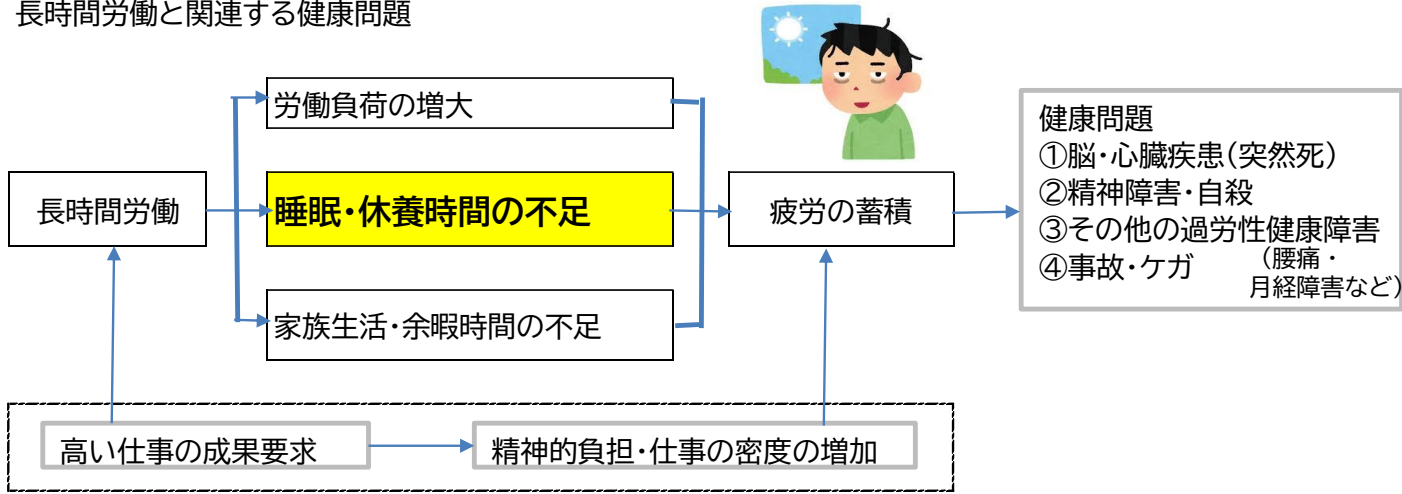




## あなたはよい睡眠とれていますか？

長時間労働と関連する健康問題



【参考】長時間労働者の健康ガイド：独立行政法人労働安全衛生総合研究所作成

### 日中の眠気は睡眠不足のサイン

- ・必要な睡眠時間は人によって異なります。(平均睡眠時間は6～8時間)
- ・睡眠は寝貯めすることはできません。・午後の眠気には15分位の昼寝も。

### ～良質な睡眠のための3つの生活習慣～

#### ① 「朝の光」と「朝食」で体内時計スイッチオン

- ・朝起きて、太陽の光を浴びること(曇っていても外は十分な光があります)。
- ・朝食は心と体の目覚めに重要です。

#### ② 「新・健康生活」のススメ

- ・禁煙と運動習慣は眠りを深くする。
- ・休日も平日と同じような生活リズムを心掛ける(休日朝ゆっくり起きても1—2時間程度。)

#### ③ お酒を睡眠薬代わりにしない

- ・飲酒は睡眠の質・量ともに悪化させます。
- ・適正量以上の飲酒や深酒は注意！

いろいろ試して眠れない日が続くなら、睡眠専門外来の受診を。



### コロナ下での「新・健康生活」のススメ

