

「睡眠」しっかりとれていますか？

—あなたの生活習慣を見直し睡眠の質を高めましょう—

最近よく眠れていますか？なかなか寝付けない、眠った感じがしない、朝目覚めた時スッキリしないなどの睡眠の問題をそのまま放置してしまうと、昼間眠くなって仕事や勉強に集中できないなど、日常生活に支障が生じ、うつ病などの心の病気につながることもあります。

そうならないためにも、まずは自分の生活習慣を見直し睡眠の質を高めましょう。

睡眠障害の原因

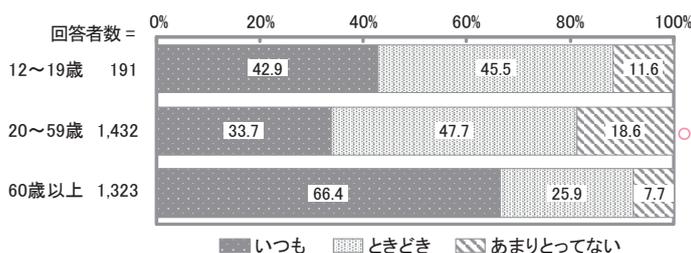
寝る前にこんなことしていませんか？

- ①お酒の飲みすぎ 
- ②スマートフォンの使用 
- ③電気をつけて寝る 
- ④昼寝の時間が長い 
- ⑤コーヒーを飲む 

睡眠の質を高めるには？

- ①37～40度のお風呂に入る 
- ②自分に合った寝具選び 
- ③朝太陽の光を浴びる 
- ④夕食は眠る3時間前に終える 
- ⑤寝る前に軽いストレッチ 

飛島村の睡眠状況 十分な睡眠をとっていますか



20～59歳で十分な睡眠がとれていない人の割合は約7割となっています。