

人生の 1/3 は 睡眠

あなたはどのくらい
眠れていますか？

働く世代にとって必要な

睡眠時間は **6～9 時間**

1日に少なくとも **6 時間** 以上の睡眠を確保しましょう

睡眠を 6 時間以上とると、

日中の眠気と疲労感が改善し、
ストレスを感じにくくなります

忙しい平日も睡眠時間を
6 時間以上を維持して
こころとからだの
健康を守りましょう

