

基本方針①

生活習慣の改善と生活習慣病等の発症予防・重症化予防

3. 休養・睡眠

【現状と課題】

- ・睡眠による休養がとれていない者の増加
- ・身体活動・運動量の減少などによる睡眠の質の悪化



市民の皆様に取り組んでいただきたいこと

全世代

- ・趣味やリラックスできる時間をつくりましょう。

次世代

- ・早寝、早起きをして、生活リズムを整えましょう。
- ・ゲームやスマートフォンを使う時間と睡眠時間のバランスを保ちましょう。

働く世代

- ・寝る前の寝床でのスマートフォン等の使用を控えましょう。
- ・6時間以上の質の良い睡眠をとりましょう。

高齢世代

- ・床に就く時間が8時間以上にならないよう、長時間の昼寝は控えましょう。

・「眠れない」など、その苦しみを一人で抱えずに相談しましょう。