

HEALTH

ヘルス

「SGホールディングスグループ健康保険組合」 健康づくりのための 質の良い睡眠のススメ

睡眠は大切な生活習慣の一つ。
朝はスッキリと目覚め、昼に
眠気で困らない、十分な睡眠
をとりましょう。



東京健康推進室
国分 彩香さん

質の良い睡眠をとる工夫

朝 体内時計をリセット

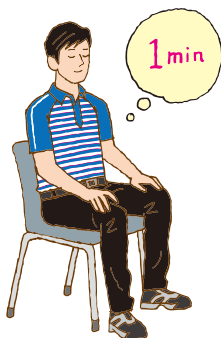
- ・毎朝、起きる時間を一定に
- ・朝ごはんを食べる

昼 適度に体を動かす

- ・適度な仕事や運動

夜 心身のリラックス

- ・寝る前はブルーライト（スマホ・PC）から離れる
- ・寝る前の食事・飲酒・たばこ・カフェイン摂取は避ける
- ※寝酒は眠りを浅くするので逆効果
- ・寝る前に目を閉じ、ゆっくりと腹式呼吸でリラックス



!! おすすめ !!

- ・昼間に眠気があるときは短い仮眠をとる（15時まで30分以内）

※1分間、目を閉じるだけでも効果あり

質の良い睡眠には良い効果があります！

- 生活習慣病の予防
- 疲労回復・能率アップ
- 心の健康効果



【ご相談・お問い合わせ】

SGホールディングスグループ健康保険組合 京都健康推進室 ☎ 0120-81-6570 東京健康推進室 ☎ 0120-81-3433