

～しっかり眠って、安全運転～

## よく眠れていますか？

睡眠不足が続くと、日中に眠気やだるさなどを感じます。  
また、**仕事の能率が低下**したり、**交通事故**を招くおそれがあります。

さらに、慢性的な睡眠不足は、高血圧・糖尿病・心筋梗塞・脳卒中などの生活習慣病をおこしやすくします。

毎日元気に働くために、良い睡眠を心がけましょう。



良い睡眠時間の目安は、日中に眠気がおこらず、週末に寝だめをしなくても済む程度です。

### 「健康づくりのための睡眠指針2014」12か条（厚生労働省）

- 1: 良い睡眠でからだも心も健康に。
- 2: 適度な**運動**、しっかり**朝食**、ねむりとめざまめのメリハリを。
- 3: 良い睡眠は、**生活習慣病予防**につながります。
- 4: 睡眠による休養感は、**こころの健康**に重要です。
- 5: 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6: 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7: 若年世代は**夜更かし**避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8: 勤労世代の**疲労回復・能率アップ**に、毎日十分な睡眠を。
- 9: 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な**運動**でよい睡眠。
- 10: **眠くなってから寝床に入り**、起きる時刻は遅らせない。
- 11: いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12: 眠れない、その苦しみをかかえずに、**専門家に相談**を。