

ぐっすり眠れていますか？

睡眠時間は人それぞれです。
量も大切ですが、質を高めて、
“深く眠って疲れがとれた感覚”を
大切にしましょう。

起床後に
朝日をしっかり
浴びましょう



睡眠の質を上げる
メラトニンが
体内に生成
されます。

詳しく知りたい方はこちら



厚生労働省
SMART LIFE
PROJECT

日中は
活動的に
過ごしましょう



適度な運動により
寝つきが良くなり
深い睡眠に
つながります。

寝る前は
スマホの見過ぎに
注意しましょう



スマホの光によって
脳が覚醒してしまい
睡眠障害を
引き起こしやす
くなります。

不調が続くようであれば医療機関へ！



私たち保健活動推進員は、
地域の中での健康づくりの
推進役を担っています。

金沢区 保健活動推進員

