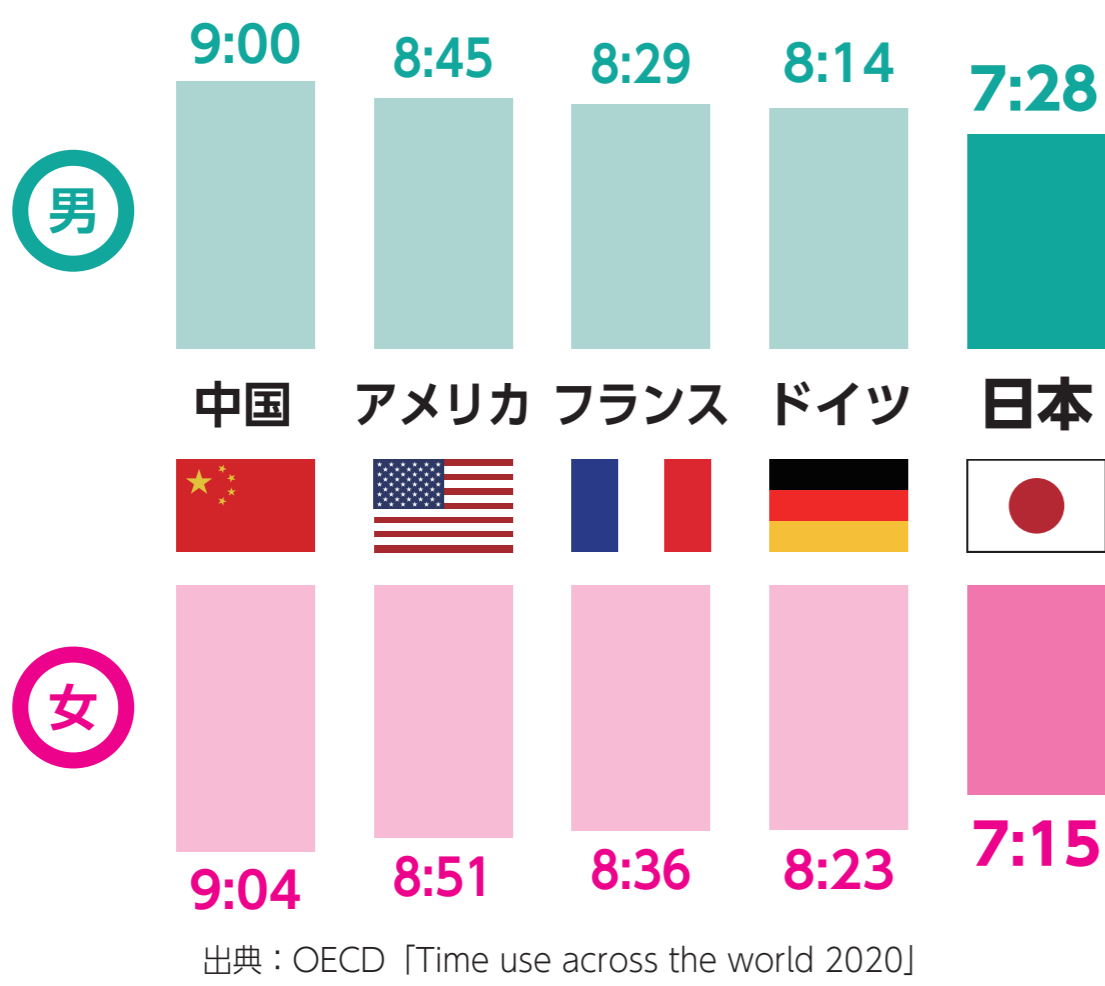


「世界的に短い」都民の睡眠時間

最近、ぐっすり眠れていますか？

日本人の平均睡眠時間は、OECDによる33か国比較において、最も短くなっています。

<平均睡眠時間の国際比較(15歳以上)>

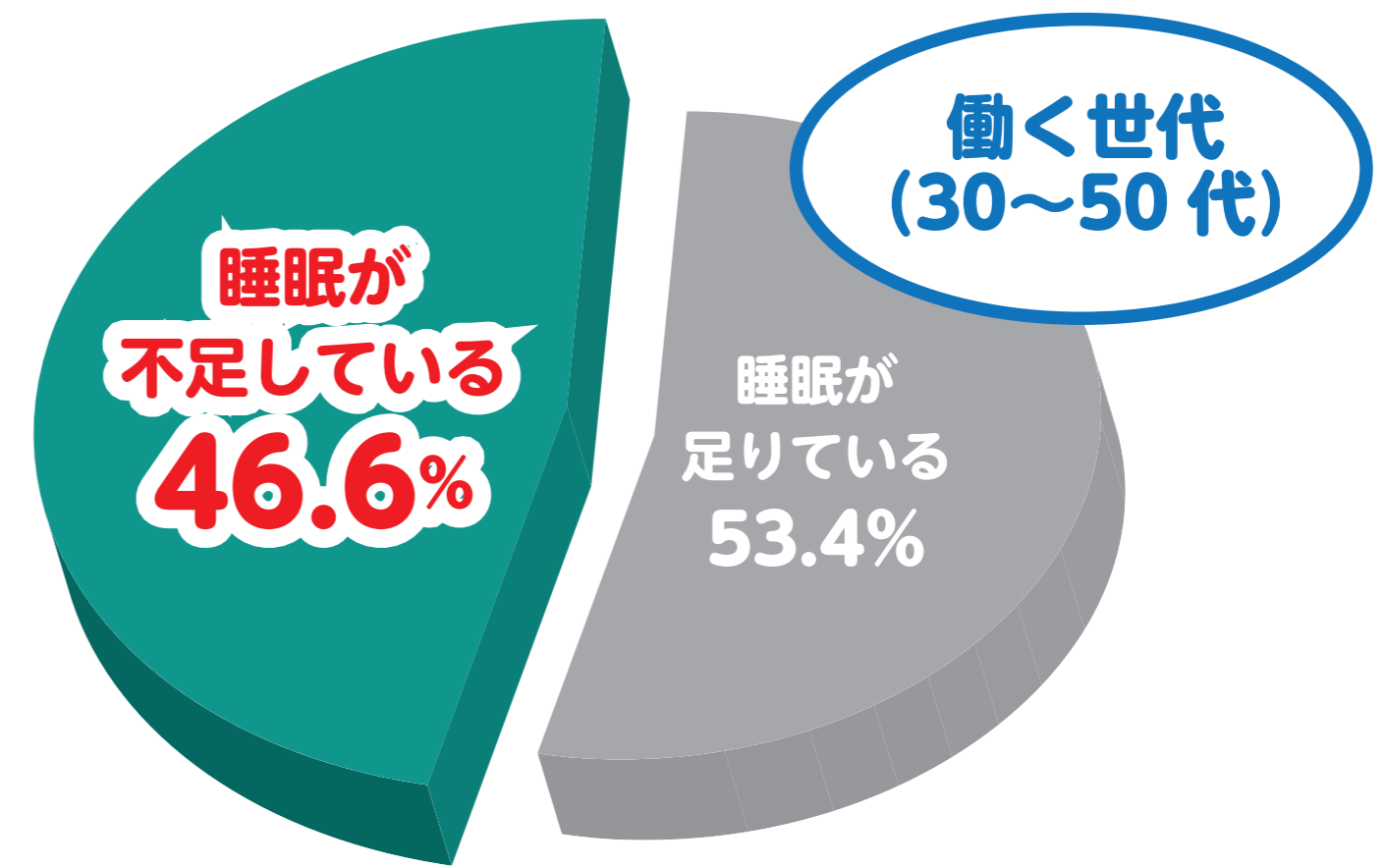


その中でも・・・
「睡眠時間ランキング」
47都道府県中
東京都 41位

出典：総務省統計局「平成28年 社会生活基本調査」

働く世代の都民は、男女ともに約半数が睡眠に関して問題を抱えています。

<睡眠の充足感(平成28年 東京都)>



快眠のコツを試してみましょう

忙しい生活の中でも、ちょっとした工夫で睡眠の質は上がります。

- 休日の寝坊は控えめに。起きたらまず、カーテン全開で太陽光を浴びよう。
- 休憩時間でひと眠り。眠気には、20～30分の仮眠で対処。
- 今日はひと駅歩いて帰ろう。まずは10分！ウォーキングやジョギングなどを取り入れよう。
- 眠るためにお酒を飲むのはやめよう。
- もう寝なきゃ。寝る前にテレビやスマートフォンを見る習慣を見直して。
- いただきます。朝食で1日のスイッチを「ON」！1日3食、なるべく決まった時間に。
- 夕方以降はカフェインを避けて。
- 気持ちいいなあ。寝る1～2時間前に、半身浴がオススメ。40℃
- 眠い 眠い。無理に眠ろうとせず、寝床に入るのは眠くなってから。

快眠の目安は、
日中、眠気や不調がないかどうか

