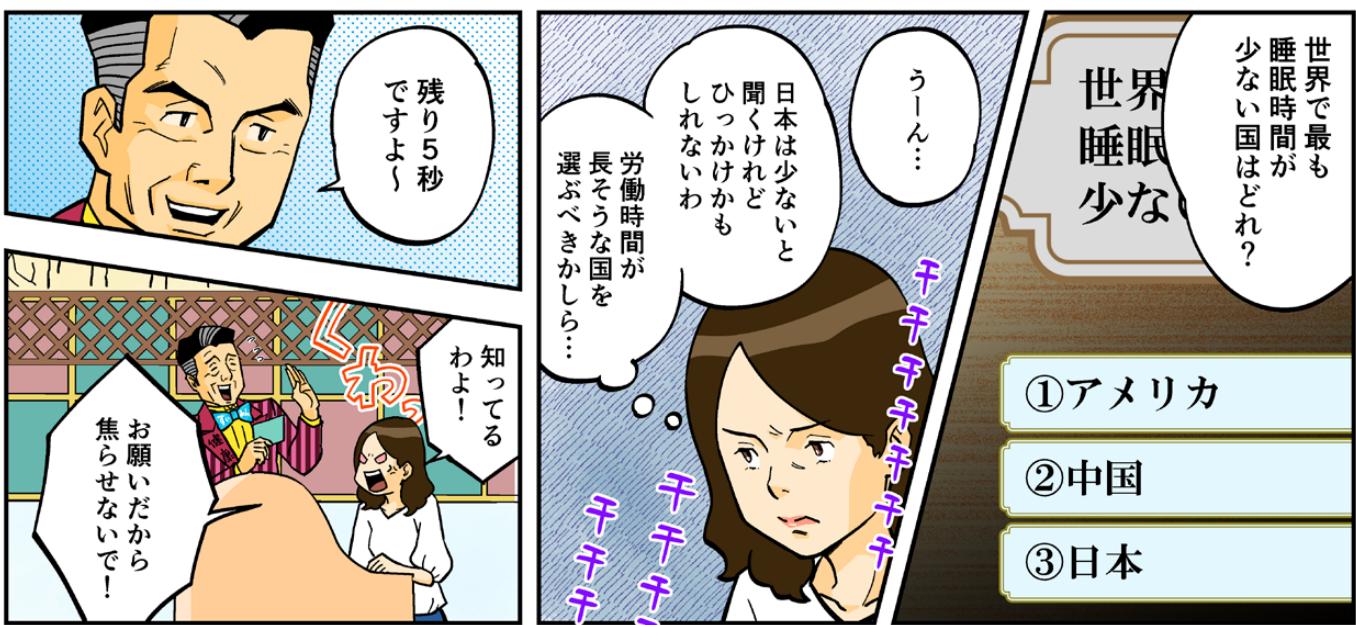
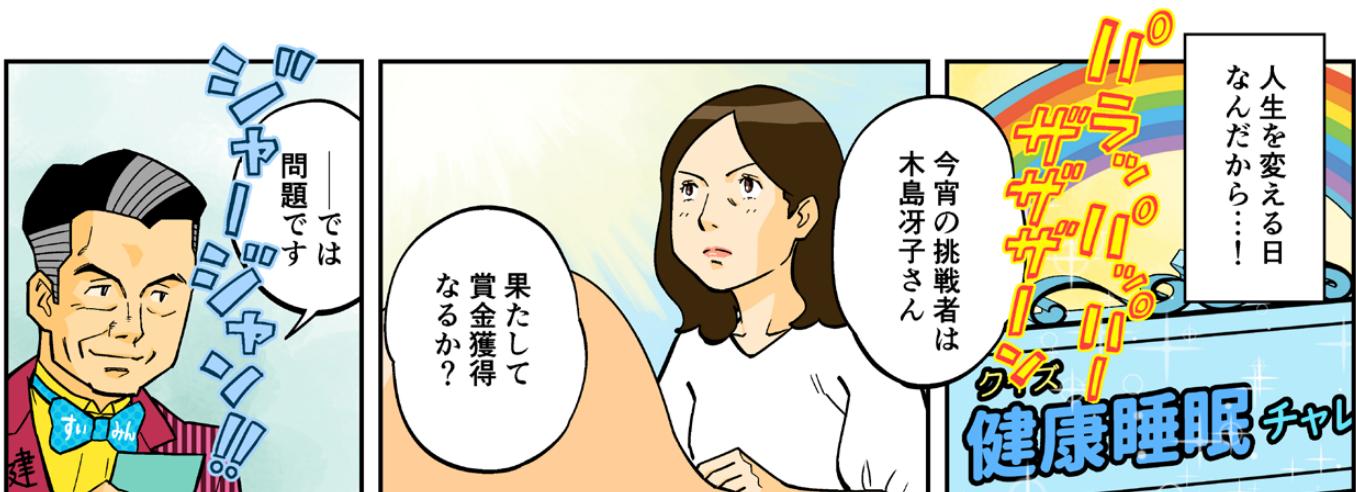


してはいけない！短時間睡眠







つづく



【睡眠時間の確保のために】RISE睡眠コンシェルジュ/睡眠改善インストラクター 青野麻紀子
夜、いつもより10分早く寝てみましょう。1か月で5時間、1年では60時間以上も睡眠を長くとることができます。

質の高い睡眠とれていますか？

「睡眠負債」チェック

日々のちょっとした睡眠不足で、自覚のないままに蓄積する「睡眠負債」。生活習慣病などのリスクを高める恐ろしいものです。現在の睡眠状態をチェックしてみましょう。

どちらかというと夜型で夜ふかしをよくする

目覚めが悪く、体がだるい

ベッドに入ると数秒で寝落ちする

よくいびきをかく

大量の寝汗をかくことがある

休日は思い切り朝寝坊する

起床後4時間頃(お昼前)に眠気を感じる

電車やバスなど移動時に居眠りをする

やる気が出ない

理由もなくイライラする、最近キレやすくなったり

モノ忘れや仕事でケアレスミスが多くなった

風邪をひいたり体調を崩しやすくなったり

3つ以上

あてはまる人は
注意が必要です！

もっと詳しい睡眠の質セルフチェックはこちら！

<https://suimin-switch.jp/self.html>

監修：ライズTOKYO株式会社

<https://www.risetokyo.jp/>



日本電気健康保険組合