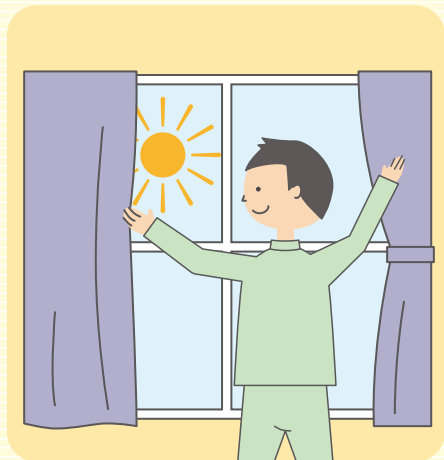


# 健康な生活は良い眠りから ～忙しい生活の中でも睡眠の質をあげるコツ～



## ①起きたら



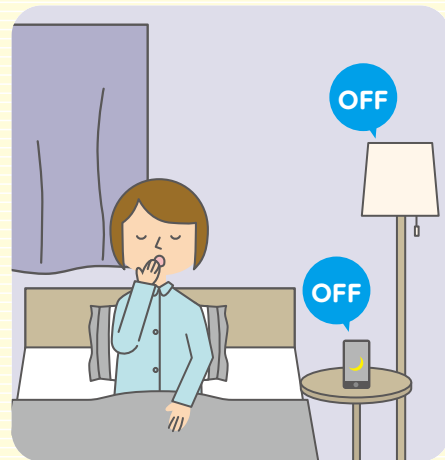
カーテンを開けて  
日光を取り入れる

## ②日中は



お昼寝で午後もスッキリ  
目安は 20～30 分

## ③寝る前は



光の刺激を避けて夜の準備

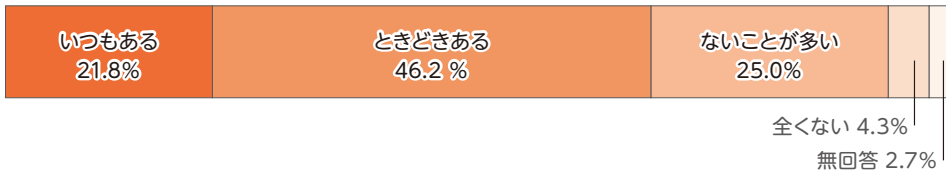
睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。

睡眠についての正しい知識を身につけ、健康なところとからだを目指しましょう。



あなたは満足に眠れていますか？  
睡眠の充足度について、「いつもある」と答えた人は21.8%でした。

## 世田谷区民の健康づくりに関する調査報告書(令和3年3月)



## 健康せたがや<sup>プラス</sup>1とは？

世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！

何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

健康せたがやプラス1 検索



しっかりと朝食をとる  
朝の目覚めを促します



適度な運動をしよう  
理想は1日30分



夕方以降はカフェイン摂取を控える  
寝る3~4時間前から注意



ぬるま湯で  
ゆったりリラックス  
寝る1~2時間前



寝る前の飲酒は控える  
睡眠が浅くなります



寝床に入るのは眠たくなってから  
ゆったりBGMでリラックス

