

9月3日は
秋の
睡眠の日

WE NEED 睡眠 zzz

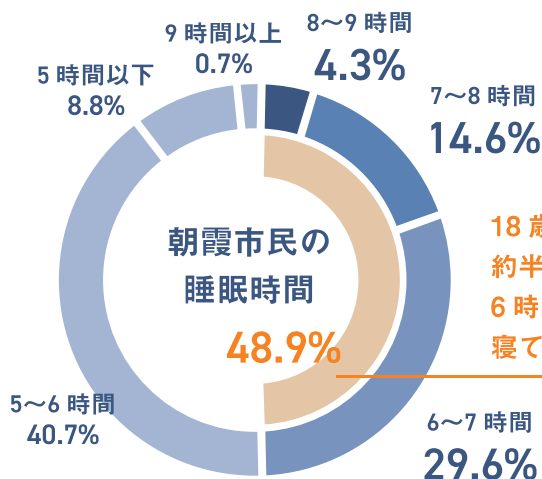
すい みん

カラダとココロに大切なこと —
ぐっすり眠ること、すっきり目覚めること

睡眠は、カラダとココロの健康に欠かせない重要な休養活動です。
不足すると、日中の眠気や疲労、注意力の低下、心身の様々な病気のリスクを高めます。
「質」と「時間」、どちらも大切です。

十分な睡眠時間の目安

1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間
成人	6～9時間
高齢者	6～8時間



18歳以上の
約半数の人が
6時間以上
寝ています



市ホームページ「睡眠」



© なましのフロントあさか
けんこう大使



「健康日本21（第三次）」「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より
※睡眠時間には個人差があります。

（令和5年度 朝霞市民健康意識調査より）

朝霞市健康づくり課（保健センター）