

9月3日は  
秋の  
睡眠の日

# WE NEED

# 睡眠

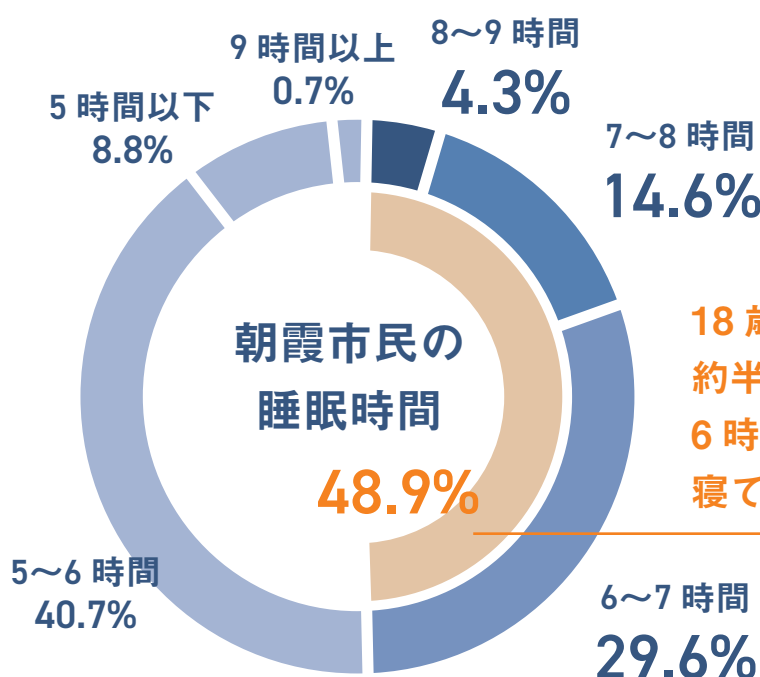
zzz

すい 眠

— 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



市ホームページ「睡眠」



©むさ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)

