

からだところろに効く睡眠のとり方

毎日よく眠れているかチェックしてみましょう

- 平均すると睡眠時間が6時間未満
- 朝起きた時に体がだるい
- 午前中に眠くなる

どれか一つでも当てはまっていたら・・・

<慢性的な睡眠不足> の可能性があります！



慢性的に睡眠不足だといろいろなリスクが高まります

体への影響



肥満や高血圧、
糖尿病



脳卒中や心筋梗塞のリスクも！



心への影響



抑うつ
(うつ病になりやすくなる)

ストレスに弱くなる



仕事への影響



注意力の低下
(うっかりミスが起こる)

集中力の低下や
もの忘れが増える



こんな工夫をすると体調が整いやすくなります

7月は
「ヤマトの人は〇〇
シリーズ～睡眠編～」
ぜひチェックを！

【①朝日を浴びる】



朝日を浴びることで
体内時計が整いま
す。朝起きたらまず
カーテンを開けま
しょう。

【②朝ごはんを食べる】



バナナ一本、
おにぎり一個
からでも！
熱中症予防
にも効果あり◎

【③睡眠優先日の設定】



勤務の前日や
週の真ん中は
寝る前にスマホを
見ずに6時間は
眠るなど

WEB  ID kenpo PW dayori2025

▲けんぽだよりWEB



クオカードに
交換できる
ポイントが
貯まる！

▲MY HEALTH WEB

どちらもクロネコマイページから