

# ～今日の健康情報～ 早寝のために生活時間変革を

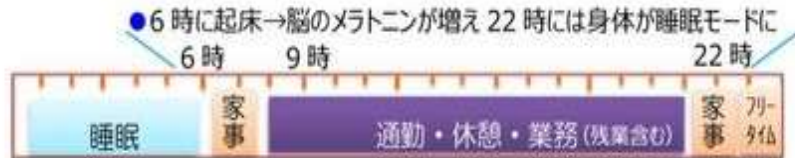
週の就業時間が長い人ほど、睡眠で休養が十分とれていない傾向にあります（H30年国民健康・栄養調査より）。暑い夏の疲れを癒し、免疫力や防衛体力を保ち、仕事や社会活動に打ち込むための大切な睡眠。今こそ、早寝のために生活時間を変革し、持続的な自己成長を目指してみませんか。

## 生活時間を知ろう

あなたはどちらの生活時間に近いですか。イメージして、早寝のために生活時間をリスケジュールしましょう（目安は30分前倒し）。



**Aさんの例**  
 就業) 60時間以上/週  
 睡眠) 5時間半/日



**Bさん(在宅勤務等)の例**  
 就業) 40~48時間/週  
 睡眠) 7時間/日



## 変革！早寝3本の矢



**1 就寝目標時間を大胆に決める**

時間を決めて、生活時間を逆算式に設定。早めの行動開始で、フリーな時間をも増やす！



**2 寝る3時間前には始動 1時間前には完了！**

普段より早めにお風呂や夕食をすませることで、就寝時間に最も入眠しやすい環境を創出！



**3 スマホ・PC・テレビでの自己投資は、翌朝に**

ブルーライトの光がメラトニンの分泌量を低下させ、浅い眠りに。情報収集は翌朝に回す！

### <良質な睡眠のためのワンポイント>

睡眠を促すメラトニンは、幸福ホルモンと呼ばれるセロトニンからつくられるよ。セロトニンを増やすには、日中はこまめに動き、原料となる大豆製品や乳製品、魚や卵などをバランスよく食べてね。

