

質の良い睡眠をめざそう!



こどもなら
春でも **+** 眠が
必要です!

小・中・高校生は……

- 小学生は9～12時間の睡眠時間を確保しよう!
中・高校生は8～10時間睡眠しよう!
- 朝、起床したら朝日をたっぷり浴びよう!
- 日中は運動をしよう!
- 夜更かし・ゲーム・スマホは控えよう!

寝付き良く **瞬** 眠 暁を覚えず!

成人の方は……

- 6時間以上の睡眠時間を確保しよう!
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じたら病気が潜んでいることもあるので要注意!

高齢者は……

- 寝床にいる時間は8時間以内を目安に!
- 夜の良眠を妨げる長めの昼寝は避け、日中は活動的に過ごそう!



公益財団法人 **体力づくり指導協会**
<http://www.tairyoku.or.jp/>



高齢者体力づくり支援士
<http://www.sien.gr.jp/>

協賛企業(順不同)

株式会社アクアビルトコーポレーション/株式会社イーグル/石坂建設株式会社/株式会社エイ・デザイン/有限会社カミヤ防災/有限会社君津家電サービス
株式会社企成工業/株式会社共同メンテナンス/株式会社クラブビジネスジャパン/黒田精工健康保険組合/株式会社公生社/株式会社セントラルサービス
株式会社小松電気整備/三幸株式会社千葉支店/新日本化成株式会社/袖ヶ浦興産株式会社/株式会社太陽美術/株式会社拓越/株式会社豊島屋塩尻営業所
天宝機械株式会社/株式会社THF/TOMA税理士法人/有限会社中部防災/株式会社日鉱産業/日鉄環境株式会社東日本支店/北信土建株式会社中信支店
菓子問屋はせがわ/平成交通有限会社/株式会社ベイネット/保険サービスシステムHD株式会社/八富企業株式会社/株式会社山崎食品/USK株式会社
ミサワ環境技術株式会社/名鉄協商株式会社関東支社/山田建工株式会社/株式会社山田屋商店/横山商事株式会社/株式会社ラポート十日町

