

シリーズ「睡眠ガイド」

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」というものが厚労省から発表されています。

<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

働く世代に関係するところをまとめました。

(その1) 働く世代と睡眠ガイド

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」というものが厚労省から発表されています。

この中から、働く世代に関係するところを毎月紹介していきます。

(その2) 環境と睡眠

(その3) 運動・食事と睡眠

(その4) 嗜好品と睡眠

(その5) 睡眠障害

(その6) 女性と睡眠

(その7) 交替制勤務と睡眠

このガイドに関連して、「Good Sleep ガイド」(「ぐっすりガイド」と読みます)という両面印刷三つ折りで紙一枚にまとめられたものもあります。

<https://www.mhlw.go.jp/content/001288005.pdf>

成人・子ども・高齢者、それぞれに作られたものがあります。

それらのうち「成人のための Good Sleep ガイド」は、以下のような感じです。

