

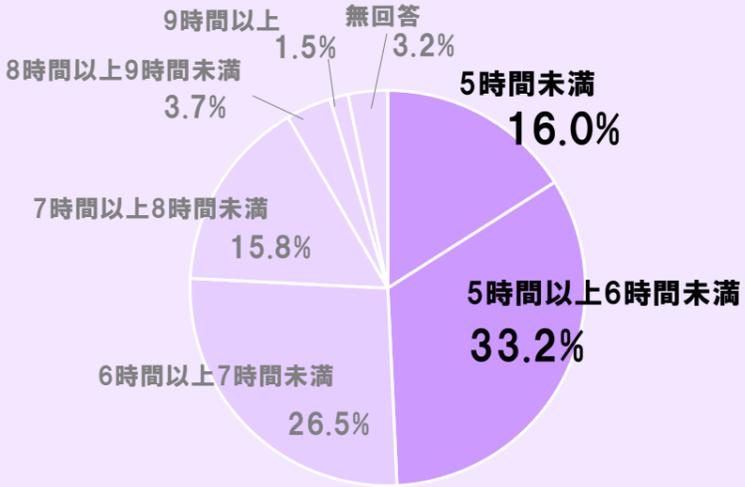
2026
8月

適正な睡眠時間、確保できていますか？

適正な成人の睡眠時間については、
→ **6時間以上**の睡眠時間を確保することが推奨されています。(個人差あり)

草加市民の1日の平均睡眠時間は？

※18歳以上の方の中から無作為に3,000人を抽出した
令和5年度市民健康意識調査



その結果
約半数の方が、**6時間未満**と回答
40～60代の睡眠時間が短い傾向です。

睡眠時間が短いと...

肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、
認知症、うつ病などの発症リスクが高まります。



快眠のための 生活習慣



- 睡眠の質を上げるメリット—
- 集中力や判断力の向上
 - 生活習慣病のリスクの低下
 - 疲労回復
 - 脳機能の回復
 - ストレス解消
 - 免疫力アップ
 - 美肌効果 等...

MEMO

7月	日	月	火	水	木	金	土	9月	日	月	火	水	木	金	土		
					1	2	3	4					1	2	3	4	5
	5	6	7	8	9	10	11		6	7	8	9	10	11	12		
	12	13	14	15	16	17	18		13	14	15	16	17	18	19		
	19	20	21	22	23	24	25		20	21	22	23	24	25	26		
	26	27	28	29	30	31			27	28	29	30					

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5