



休日に寝だめをしても睡眠不足は解消されません！！



自分の睡眠に満足できていますか?!

20～69歳の“約3割”が、『睡眠全体の質に満足できなかった』と回答

<令和元年国民健康・栄養調査報告書>



午前中に太陽の光を浴びる

朝食抜かずバナナだけでも食べる



五感を刺激し
睡眠ホルモンの分泌を誘う

よく噛んで食べる

味わう



マイペースにウォーキング

ちょっとでも湯船につかる

昼休みに15分間ウトウトする

休養と活動
メリハリが大事!
こんなことから
やってみよう!

適度な運動が
眠りを誘う



疲れを
残さない



眠れなくても焦らない

遠慮は無用！眠れない不安を抱えず、医師に相談を！



ふろん太

川崎フロンターレ
オフィシャルマスコット



カブレラ

高津公園体操は、区内40か所で行われています



高津公園体操

検索



高津区健康づくり推進連絡会議

検索

