

ぐっすり睡眠で からだもこころも 健康に

「ぐっすり眠れた感覚」



「おおよそ6時間以上の睡眠」



- ①生活習慣病（高血圧、虚血性
心疾患、脳卒中など）の予防
- ②眠気や疲労が原因の事故・ケガの
リスクの低下



富山県高岡厚生センター地域・職域連携推進協議会



今も、未来も、健やかであるために
私たちは「働き盛り世代」の皆さんの健康を応援します