

9月3日「秋の睡眠の日」



健康づくり
応援 News



2024

2024/09/02

「睡眠の日」は、睡眠健康推進機構が日本睡眠学会との協力によって制定し、3月18日を「**春の睡眠の日**」、9月3日を「**秋の睡眠の日**」と定めています。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となります。

また、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（**睡眠休養感**）が、良い睡眠の目安となります。

睡眠時間をしっかり確保することに加え、
睡眠休養感を高める生活の工夫を意識しましょう！



添付ファイル

- [9月3日「秋の睡眠の日」](#)
- [健康づくりのための睡眠ガイド 2023](#)（厚生労働省）

