

睡眠に関すること

休日の寝だめによる社会的時差ボケは、慢性的な睡眠不足と、頻回に体内時計のずれが生じることによる健康への悪影響のダブルパンチで生活習慣病、脳血管障害、心血管系疾患及びうつ病の発症リスクとなることが報告されています。

詳しくは、[健康づくりのための睡眠ガイド2023](#)をご覧ください。



あなたを救う健康10カ条

4.睡眠



その4 ぐっすり眠り疲れをとりましょう

睡眠により十分な休養を取り、日々の心身の疲れをとることができるよう、規則正しい生活リズムを確立することや適切な睡眠のとり方を習得し、毎日の生活で実践しましょう。

健康にまつわるうわさ

休日の寝だめは
健康によくない
らしいで

茨木保健所 地域・職域連携推進協議会

健康にまつわるうわさ

体内時計が
ずれるねんて

茨木保健所 地域・職域連携推進協議会



©2014 大阪府もずやん