

健康日本21推進全国連絡協議会

会員団体 御中

事務局の公益財団法人健康・体力づくり事業財団です。

日頃より当協議会の活動に対し、格別のご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本日、スマート・ライフ・プロジェクトHP上にて

「健康増進普及月間」イベント「睡眠教室ムービー」特設 Web コンテンツ（楽しく学ぼう 正しい睡眠）が公開されました。

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/correct_sleep/

以下は、ホームページからのリリース文の引用です。ご確認のほどよろしくお願いたします。

厚生労働省では、今年度の「健康増進普及月間」（令和4年9月1日～30日）の実施にあたり、若年層をはじめとした、国民の皆さんへ休養・睡眠について、正しい知識を身につけて、日頃の行動を変えていくことを促す目的として、「睡眠教室ムービー」特設 Web コンテンツを9月30日（金）より公開します。

本コンテンツでは、メディア等でご活躍中のお笑いコンビ、エイトブリッジの二人と一緒に、正しい睡眠について分かりやすく・楽しく学べる「睡眠教室ムービー」を掲載します。睡眠・覚醒障害研究の専門家である国立精神・神経医療研究センターの栗山健一先生のご監修の元、厚生労働省が策定している科学的な知見に基づく「睡眠12箇条」の中でも、特に若年層の皆さんに関わりの深いトピックスを盛り込んでいます。

日頃の生活を見直して、正しい睡眠の習慣を身につけていただけることを期待しています。

内容：「睡眠教室ムービー」3種類

（「授業 その1・良い睡眠のための環境づくり」「授業 その2・体内時計のリズム」「授業 その3・心も体も健康な毎日」を）

引用元

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/news/2022/09/30/1155>

【メール差出人】

健康日本21推進全国連絡協議会

〒105-0021

東京都港区東新橋2-6-10 大東京ビル7階

公益財団法人健康・体力づくり事業財団

総務部 上村、吉永

TEL: 03-6430-9111

FAX: 03-6430-9211

mailbox-21kyogikai@kenkounippon21.gr.jp
