

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。

標題の件で、スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省委託）より以下のとおり情報提供がございましたのでお知らせいたします。

=====

本日は、表題の件の通り「寝ても疲れがとれないなら要チェック！

あなたの睡眠の質は大丈夫ですか？」の

特設 Web コンテンツを公開しましたので案内させていただきます。

厚生労働省では、生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、主体的に取り組める国民健康づくり運動として「健康日本21」を推進しております。また、令和6年2月、科学的な知見に基づいた健康づくりのための睡眠ガイド2023を発表いたしました。

スマート・ライフ・プロジェクトの取組の一環として、睡眠の悩みを解消する方法やぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツをご紹介します

「寝ても疲れがとれないなら要チェック！あなたの睡眠の質は大丈夫ですか？」を

本日3月11日（月）より公開いたしました。

本コンテンツでは、皆様が「眠り」について感じている疑問を、睡眠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に伺い、睡眠の質を上げる3つポイントなど分かりやすく説明いたします。

本コンテンツを通じて、睡眠に関する正しい知識や良い睡眠を得るためのコツについて知り、国民一人一人の健康づくりや健康支援にお役立ていただけることを願っています。

寝ても疲れがとれないなら要チェック！あなたの睡眠の質は大丈夫ですか？

特設 Web コンテンツ 概要

■URL：https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/

■公開日：2024年3月11日（月）

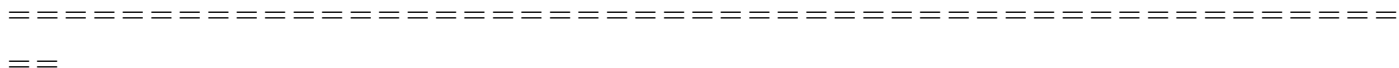
■内容：睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツをご紹介します。

本コンテンツを通じて、国民一人一人の健康づくりや健康支援にお役立ていただけることを願っています。



スマート・ライフ・プロジェクト 事務局

URL⇒<https://www.smartlife.go.jp> メール⇒info@smartlife.go.jp



【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

