

日本人の睡眠時間は足りていない!?



必要な睡眠時間は年齢が若いと長く、
高齢になるほど短くなる!!



<必要な睡眠時間>

乳幼児	小学生	中高生
10時間以上	9~12時間	8~10時間

小学生、中学生、高校生と年代が上がるにつれて睡眠不足を感じている子どもの数が増加しています。

睡眠不足は、成長期の子ども達の体や脳の成長を阻害し、精神状態を不安定にさせるなど、影響が深刻です。

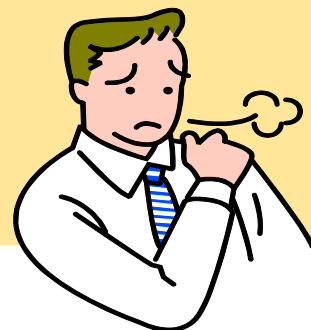


<必要な睡眠時間>

25歳頃	45歳頃	65歳以上
約7時間	約6.5時間	約6時間

1日に平均6~8時間の睡眠がとれている人は、全体の5~6割です。

20歳~64歳では7割程度で、年々減少しています。
働く世代では、「寝ても疲れがとれない」と感じている人が増えています。(国民健康・栄養調査より)



* 必要な睡眠時間は、冬は夏に比べて睡眠時間が長くなるなど季節の影響や1日の活動量などによっても変わってきます。

* 必要な睡眠時間には個人差があります！
成人では少なくとも6時間以上を確保するようにしましょう。

