

「睡眠の質の特設 Web コンテンツ公開」のお知らせ（スマート・ライフ・プロジェクト事務局からのご案内）

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

