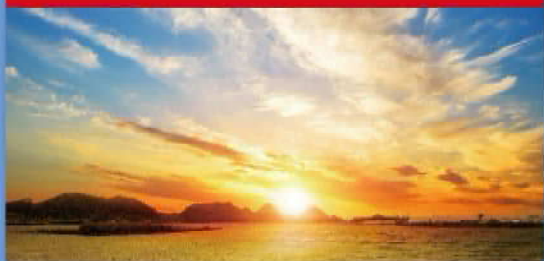


ポイント①

## 朝 日



朝日を浴びて体内時計を  
リセット

ポイント③

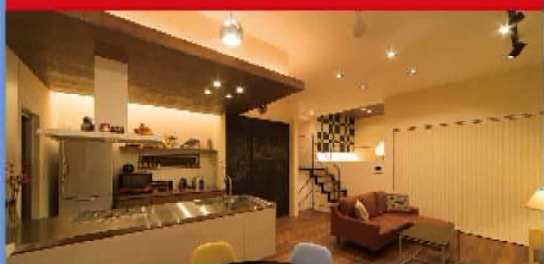
## カフェイン



覚醒作用は4~8時間持続  
夕方以降は控える

ポイント⑤

## 部屋の照明



寝る前の明るすぎる  
照明に注意

ポイント②

## 朝 食



朝食で生活リズムを  
整える

ポイント④

## ブルーライト



パソコンやスマホの青い光は  
寝つきを悪くする

ポイント⑥

## 睡眠時間



作業安全のためにも  
6時間以上の睡眠

# 「睡眠の質」を整えて 仕事のパフォーマンスを上げよう

健康に関するご相談は、お近くの健康支援室へお問い合わせください

お問い合わせ先

札幌健康支援室  
☎ 011-806-0080

仙台健康支援室  
☎ 022-222-2247

東京健康支援室  
☎ 03-5725-2261

名古屋健康支援室  
☎ 052-688-7001

大阪健康支援室  
☎ 06-7660-0090

広島健康支援室  
☎ 082-500-7927

高松健康支援室  
☎ 087-806-1011

福岡健康支援室  
☎ 092-534-2530