

日本人の平均的な 睡眠時間



7 時間 12 分

厚生労働省は、健康のために推奨する睡眠時間や生活習慣を世代ごとに示した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を新たにまとめました。(2023/12) **しっかり睡眠はとれていますか？**

推奨される睡眠時間

 <p>小学生</p> <p>9~12時間</p>	 <p>中学生 高校生</p> <p>8~10時間</p>
 <p>成人</p> <p>6時間以上</p>	 <p>高齢者</p> <p>8時間以上にならないこと</p>

