

- ◇しまね健康寿命延伸プロジェクトでは、今よりもうひとつ健康づくりに取り組む「+1(プラスワン)」活動を進めています。
- ◇昨日より一歩、健康に近づく具体的な「+1(プラスワン)」を「今週の+1」として紹介しています！

今週の+1

(3/20~3/26)

寝る1時間前には スマホを置いて、ぐっすり寝よう

直前までスマホを触っていると、脳が興奮して寝つきが悪くなります。

睡眠不足は、**肥満になりやすかったり、高血圧、糖尿病になるリスクがある**と言われています。

スマホを置いて、**徐々に頭が睡眠モード**になるようにしましょう！

「しまねMAMEインフォ」公開中！



5分位の短い動画で健康に役立つワンポイントがわかります！



最近、スマホ見ないように入れておくスマホ袋があるようです。どうしても手放せない場合は、強制的にしまうのもあり？



しまね健康寿命延伸プロジェクト