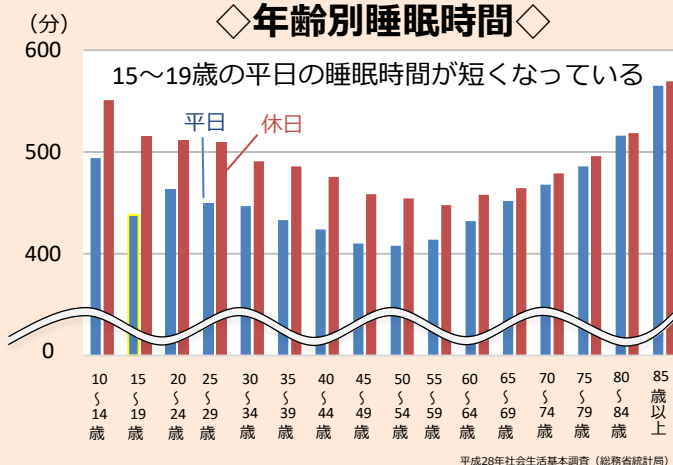


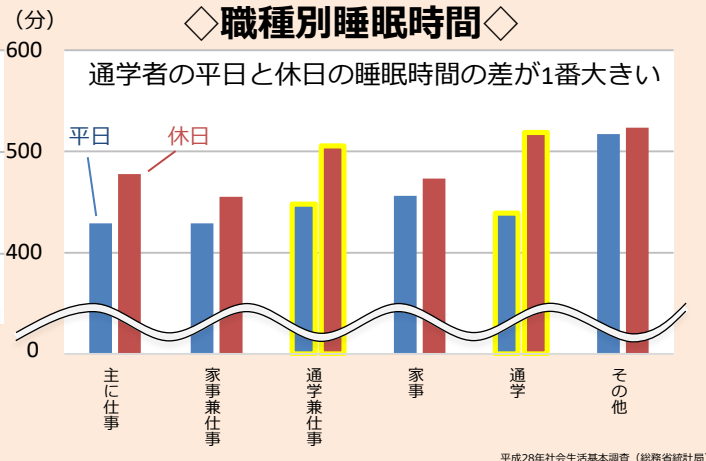
日本人の睡眠時間と生活習慣の現状は？

必要な睡眠時間：6時間（360分）以上 8時間（480分）未満 by厚生労働省

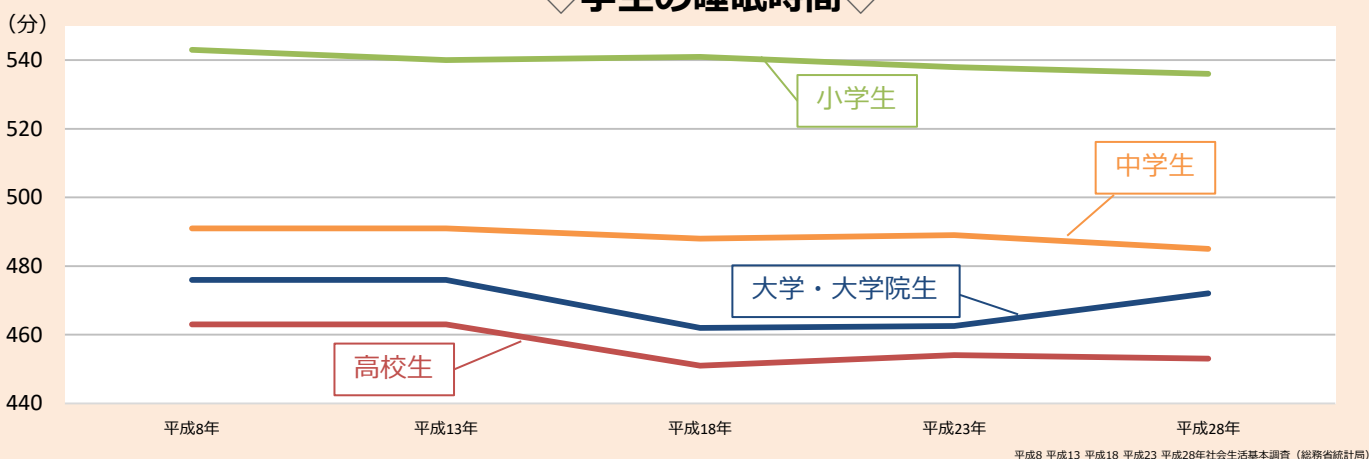
◇年齢別睡眠時間◇



◇職種別睡眠時間◇



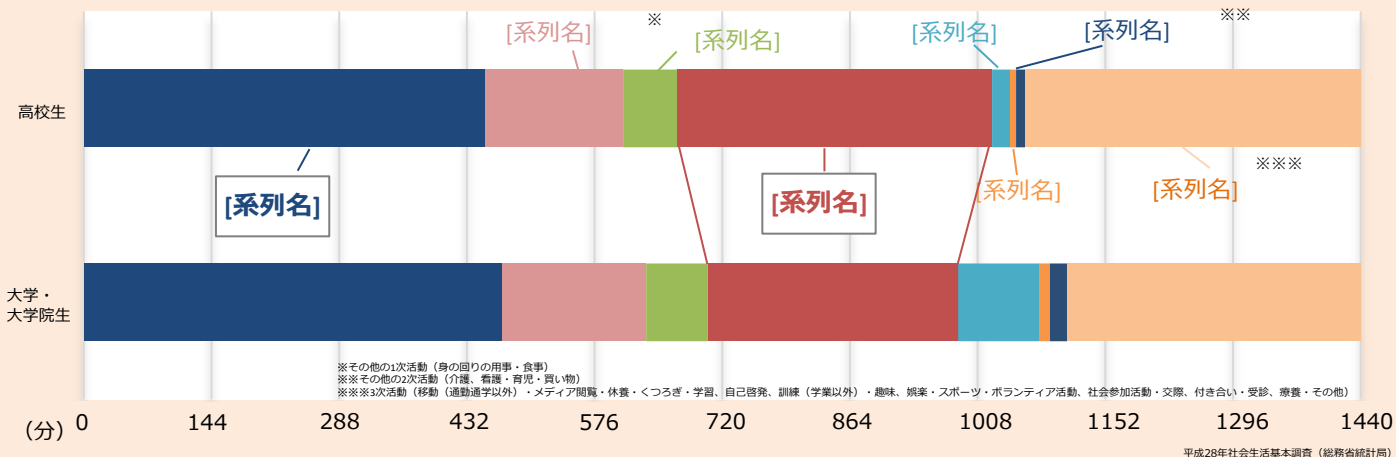
◇学生の睡眠時間◇



どの年を見ても高校生の睡眠時間が1番少ない！

平成28年の高校生と大学・大学院生の開きが広いのはなぜだろう？

◇1日（1440分）の生活時間の割り当て（平成28年）◇



高校生は睡眠時間が短くその分、学業に時間を当てている

大学・大学院生は睡眠時間が増える代わりに学業の時間が減っている

高校生は休日にしっかり寝ている分、平日は学業などに励んでいる！