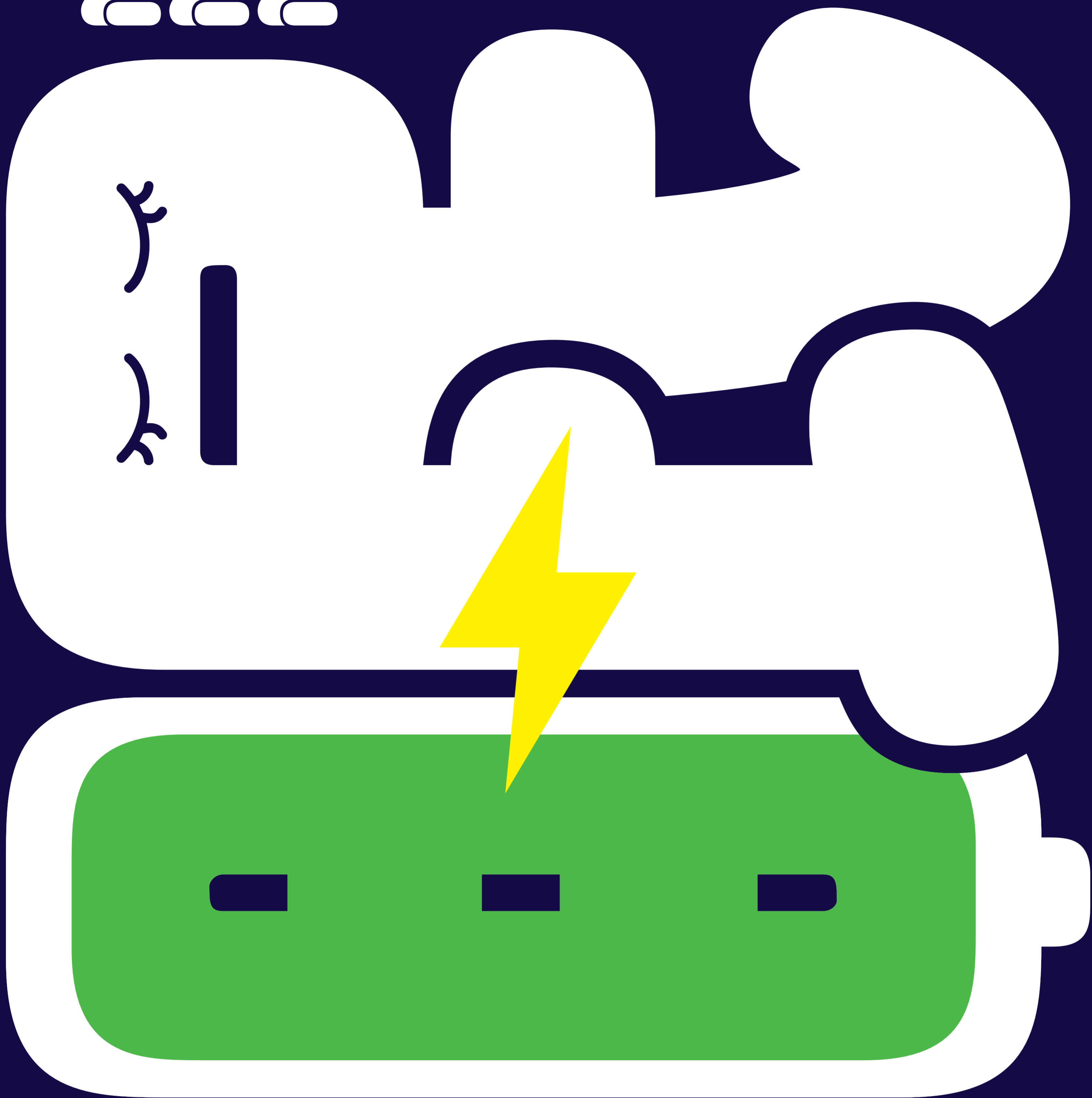
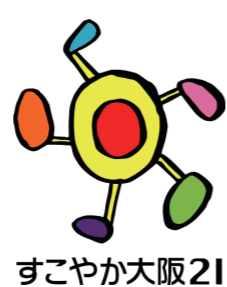


ZZZ



眠りのチカラ、 明日へのパワー

成人は**6時間以上**の睡眠時間を確保しましょう。
(小学生は9~12時間、中・高校生は8~10時間。高齢者は寢床にいる時間を8時間以内に。)



すこやか大阪21

大阪市健康局

休養・睡眠の
情報はこちら▶

