

## 平成30年度第3回清須市健康づくり推進協議会ご意見と対応

	ご意見	回 答
1	<p>睡眠については、「睡眠を十分にとろう」より、「自分にあった睡眠時間をみつける」の方がいいのではないかと思います。</p> <p style="text-align: right;">佐橋委員 加藤委員</p>	<p>事務局で検討いたしました結果、アンケート内容が「ふだん十分眠れていますか。」となっており、アンケートによる睡眠の評価が難しくなるため、重点ポイントは変更せず、本文中で睡眠の質・量について記載しました。</p> <p>【掲載内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 9 ページ</li> <li>「・・・睡眠の大切さを理解し、質（深さ）・量（時間）ともに十分な睡眠をとることから・・・」</li> <li>・ 32 ページ</li> <li>「個人にあった効果的かつ質の良い睡眠がとれるよう、睡眠と休養の大切さについてさらに啓発することが必要です。」</li> </ul>