

もうすぐ「睡眠の日」。 世界一寝不足の国のあなたへ送る WEB コンテンツ「睡眠負債度診断」にトライ！



2024年3月15日（金）は「世界睡眠の日」（「世界睡眠医学協会」により毎年3月の第三金曜日と制定）、3月18日（月）は「春の睡眠の日」（「睡眠健康推進機構」により制定）と定められていることをご存知でしたか？経済協力開発機構（OECD）による調査※では、日本人の睡眠時間は調査対象の先進国33か国の中で最も短いことが判明。睡眠不足がまるで借金のように蓄積していくことを指した「睡眠負債」という言葉も生まれています。しかし、自分の睡眠負債に気づいていない人も多いようです。そこで JINS は、睡眠の環境を整えるメガネ「JINS SCREEN FOR SLEEP」の発売に合わせ、楽しくゲーム感覚でトライできる WEB コンテンツ「睡眠負債度診断」（<https://www.jins.com/jp/campaign/jins-sleep/selfcheck/>）を本日公開しました。あなたも自分の睡眠について振り返り、睡眠負債度や快眠のためのナイトルーティンをチェックしてみましょう！

※OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world

監修：千葉伸太郎博士 医学博士 太田総合病院記念研究所・太田睡眠科学センター所長

Point01

ここ1ヶ月の平均的な睡眠時間を選べと…

睡眠負債レベルをユニークなキャラクターになぞらえて教えてくれる！6段階のうちあなたはどのレベル？！



Point02

寝る前の時間に、つついやりがち行動を選べと…

快眠のためのアドバイスを教えてくれる！

