

STOP! 居眠り運転!

睡眠時間の確保と質の良い睡眠を!

質の良い睡眠をとるためのポイント①
就寝前は目覚ましをかけ
スマホを手元から離す



質の良い睡眠をとるためのポイント②
休日も起床時間は
一定に保つ



睡眠時間の目安

最低? 時間の睡眠を!



兵庫県交通共済協同組合

こちらのQRコードを
読み取ると事故防止動画
がご覧いただけます

令和7年8月配信分

セミナー動画



週刊KYT

