

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!

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



週刊 KYT



兵庫県交通共済協同組合