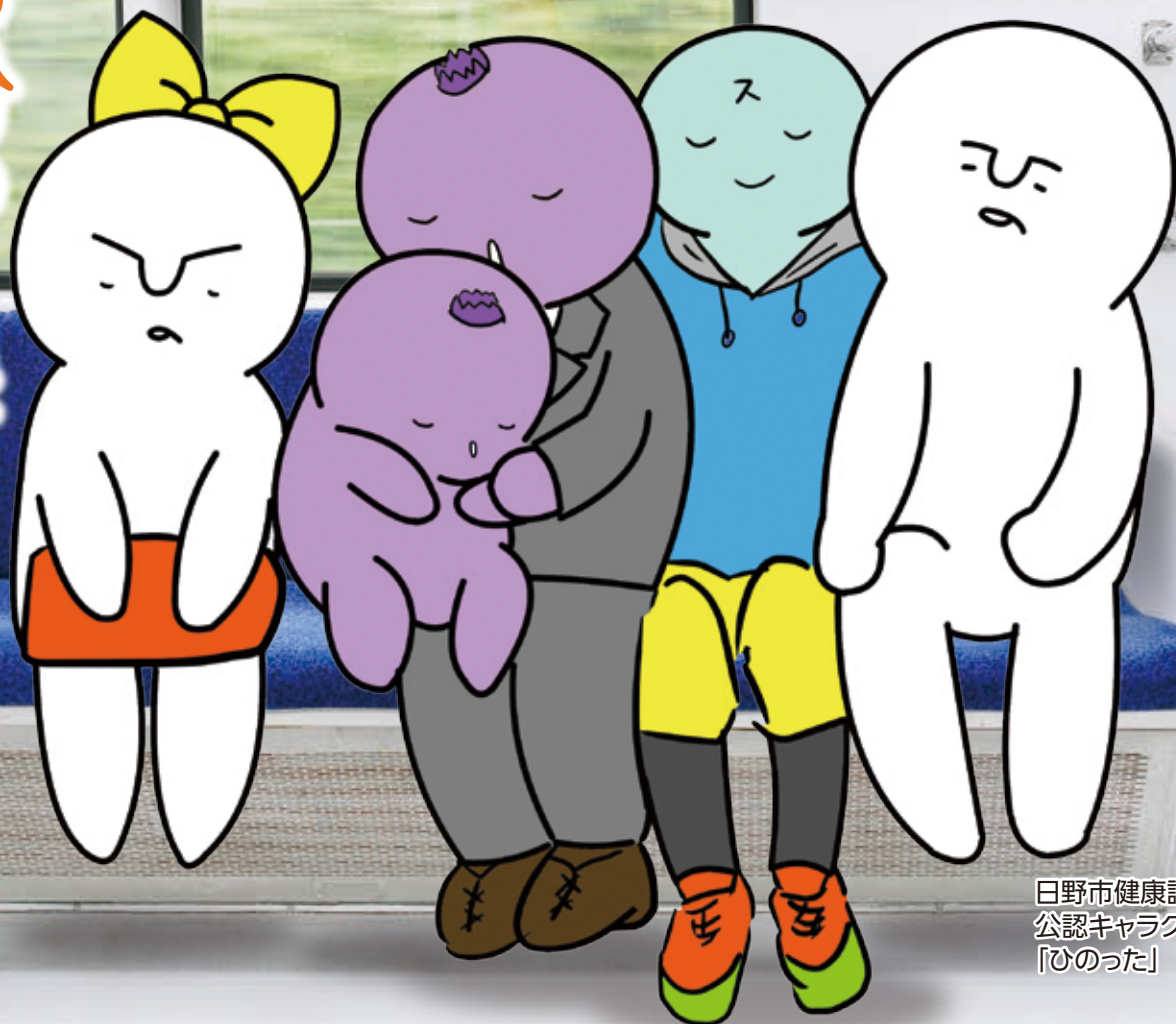


人生の3分の1を
どう過ごす？



日野市健康課
公認キャラクター
「ひのった」

■コンテンツ(もくじ)

- | | | | |
|-----------------|---|----------------------|---|
| ちゃんと眠れてる？ | | | |
| ●森の動物たちと`睡眠トーク、 | 2 | ●快眠を招く 生活習慣24時 | 6 |
| ●睡眠のメカニズムを知ろう | 4 | ●睡眠だけではない!! 脳や体の休ませ方 | 8 |