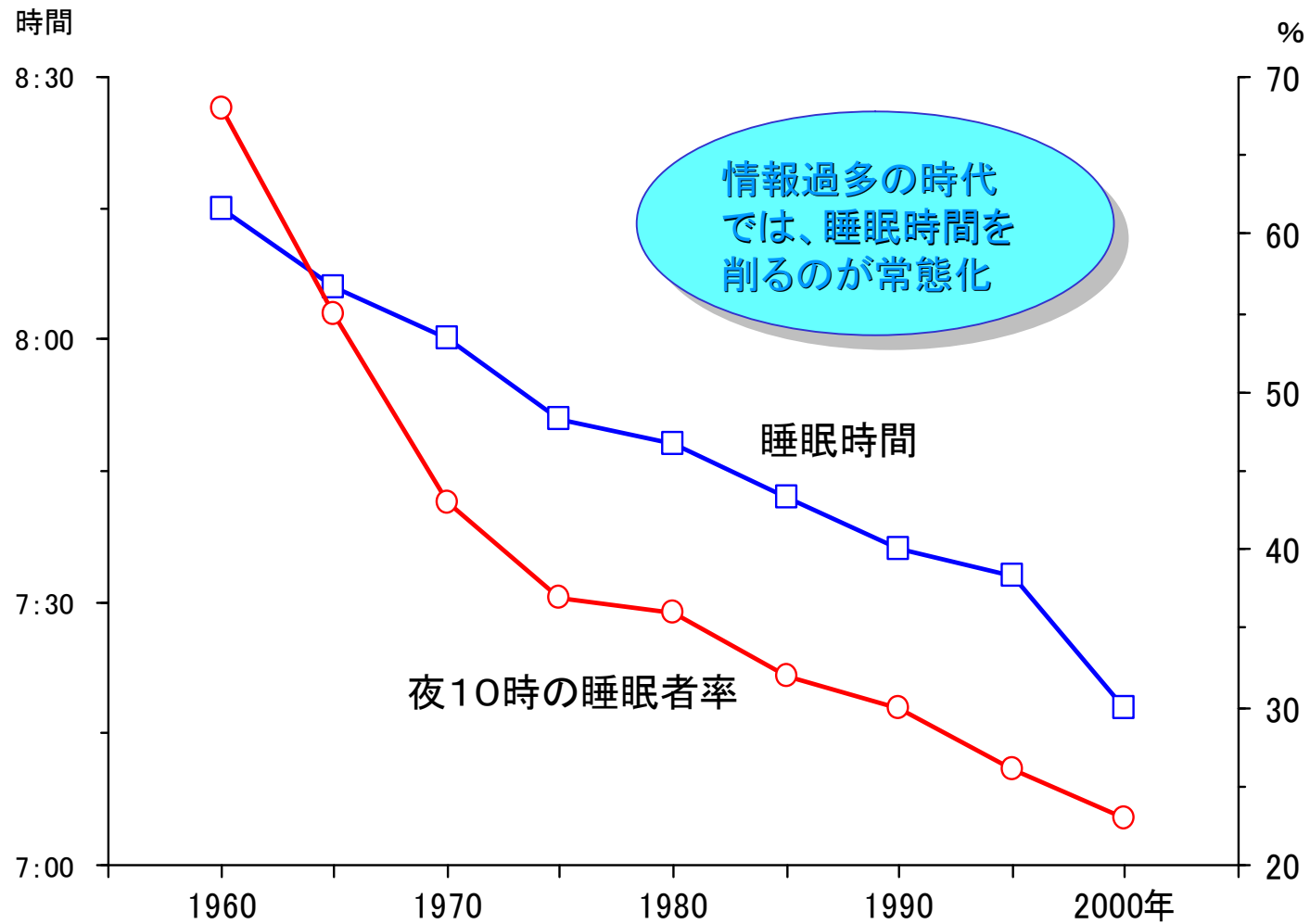


日本人の睡眠時間の短縮化と夜型化の時代変遷



40年間で睡眠時間が1時間減少(世界1の減少)

NHK国民生活時間調査より