

厚生労働科学研究費補助金

循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

**「健康づくりのための睡眠指針2014」のブラッシュアップ・アップデート  
を目指した「睡眠の質」の評価及び向上手法確立のための研究**

(19FA1009)

平成31年度 総括・分担研究報告書

**研究代表者 栗山 健一**

令和2(2020)年 3月