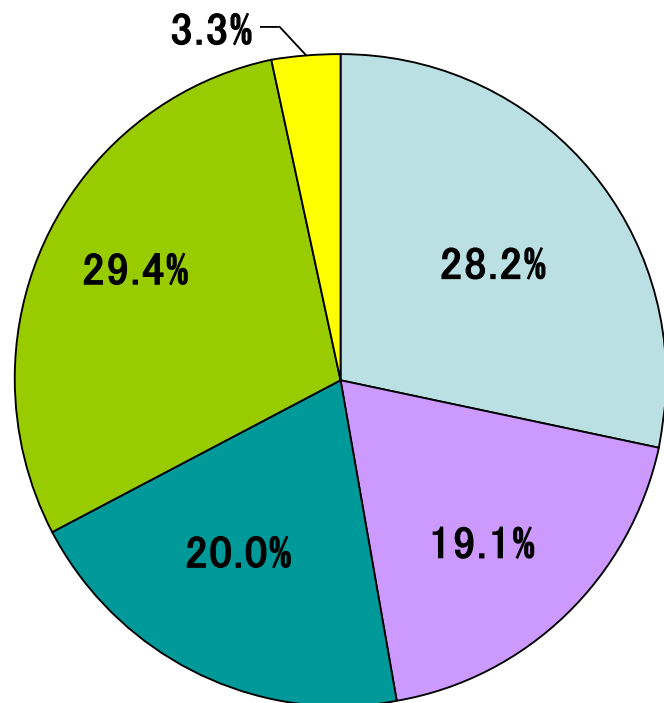


# 平日と休日の睡眠時間の差(過去1年)



休日に埋め合わせ

- 休日のほうが2時間以上長い
- 休日のほうが2時間ぐらい長い
- 休日のほうが1時間ぐらい長い
- ほぼ同じ
- 休日のほうが短い

◆ 半数近い人が、休日は平日より2時間以上長く床に居る

睡眠は貯金できない。これは借金を返済しているようなもの。  
日曜日の夜の寝つきが悪くなり、月曜日は時差ボケの状態。