



# 健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠 12 箇条～

良い睡眠は、体調や心を回復・安定させます。健康な生活のために、良い睡眠について学びましょう！

## 第 1 条

良い睡眠で、  
からだも心も健康に。



## 第 2 条

適度な運動、しっかり朝食、ねむりと  
めざましのメリハリを。



## 第 3 条

良い睡眠は、生活習慣病予防に  
つながります。

## 第 4 条

睡眠による休養感は、  
こころの健康に重要です。

## 第 5 条

年齢や季節に応じて、  
昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。



## 第 6 条

良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です。



## 第 7 条

若年世代は夜更かし避けて、体内時計  
のリズムを保つ。

## 第 8 条

勤労世代の疲労回復・能率アップに、  
毎日十分な睡眠を。

## 第 9 条

熟年世代は朝晩メリハリ、  
昼間に適度な運動で良い睡眠。



## 第 10 条

眠くなってから寝床に入り、起きる時刻  
は遅らせない。

## 第 11 条

いつもと違う睡眠 \* には要注意

\* 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感  
や歯ぎしりは要注。眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合  
は専門家に相談

## 第 12 条

「眠れない」  
その苦しみをかかえずに、  
専門家に相談を。



# 睡眠のすすめ

## 厚生労働省の睡眠ガイドが 10 年ぶりの改定

2023 年末、厚生労働省が「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を発表しました。

睡眠不足や睡眠の問題が慢性化すると様々な心身の病気の発症リスクの上昇や悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与していると言われてます。

**質（睡眠休養感）と量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは極めて重要です。**

しかし、令和元年の国民健康・栄養調査結果では、1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は、男性 37.5%、女性 40.6%。性・年齢階級別では、男性 30～50 歳代、女性 40～50 歳代では4割以上を占めており、国民一人ひとりの十分な睡眠の確保は重要な健康課題となっています。

## 【眠ること】は身体と脳を休ませる時間

脳が疲労すると

考えがまとまらない  
活気・やる気がでない  
判断力・注意力の低下

長期間続くと

抑うつ状態になりやすくなります。



## 睡眠と体内時計

ヒトの体内時計の周期は『約 25 時間』のため、地球の周期（約 24 時間）とは 1 時間のずれがあります。夜更かしを続けると体のリズム（夜に体温・血圧・脈拍が低くなり、朝から昼にかけ高くなる）がずれ、睡眠障害を引き起こす可能性があります。



## より良い睡眠のための 12 カ条（一部抜粋）



**4 条：睡眠による休養感は、こころの健康に重要。**

\* 眠れない、寝ても疲れがとれない場合はこころの SOS の可能性も。

**5 条：年齢や季節に応じて昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。**

Q. 必要な睡眠時間は？ A. 実は、現代でも未解決の問題ですが、高齢者は「8 時間以上にならないようにする」、成人は「6 時間以上」、小学生「9～12 時間」、中高生「8～10 時間」が目安。

**10 条：眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。**

\* 30 分以上眠れない場合は、いったん寢床を離れて気分転換し、眠気がでてから再度寢床につく。

## 睡眠豆知識

\* 長期的に記憶を保持する場合には、覚えた直後に睡眠をとったほうが良い。

\* 勉強や仕事の合間でも睡眠を挟むと記憶力がアップ！（5 分程度目をつぶって休むでも良い）

\* 徹夜の翌日は、計算の正確さが落ちてしまう。

\* 良い香りをかぎながら寝ると悪夢を見づらくなる。



参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023

監修：川崎幸クリニック 臨床心理士 池見



医療情報を  
“もっと” お手軽に **“GET!”**  
LINE インスタ登録してね！  
みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE  
友だち登録は  
こちらから！



公式Instagram  
フォローはこちらから！