

適正な睡眠をとみましょう

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。海外と比較すると日本人の平均睡眠時間は短くなっており、十分な睡眠の確保は重要な健康課題です。2024 年 2 月に、健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会から、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」が策定されました。

成人の睡眠

睡眠には、以下のような機能があります。

- 健康の維持・増進
- 疲労回復
- 成長
- 記憶の定着・強化など環境への適応能力向上



©川西市 2008

良い睡眠とは

睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）が十分にとれていることをいいます。

※睡眠休養感…睡眠で休養がとれている感覚

成人では睡眠不足の人が約半数？

成人の適正な睡眠時間は 1 日おおよそ 6～8 時間とされています。

20～59 歳の各世代で、睡眠時間 6 時間未満の人はおおよそ 35～50％です。（令和元年国民栄養調査より）

※適正な睡眠時間は個人差があるので、すべての人にあてはまるとは限りません。

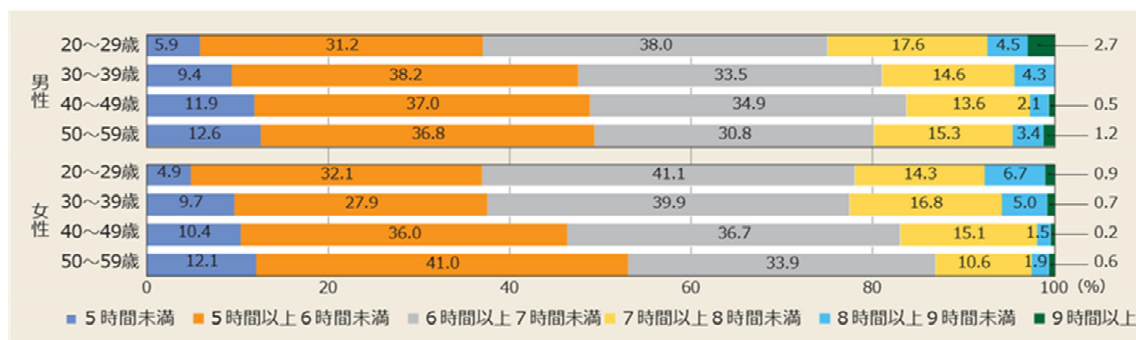


図 日本国民の各年代における睡眠時間割合 健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より

寝だめで睡眠不足は解消しない

平日の睡眠不足を休日に長い睡眠時間で解消しようとしても、眠りをためることはできません。平日の睡眠習慣を見直しましょう。

睡眠時間が不足すると...

肥満
高血圧
糖尿病
心疾患
脳血管疾患
認知症
うつ病
などのリスクが上がる



睡眠休養感が低いと...

心疾患
肥満
糖尿病
脂質異常症
抑うつ
などのリスクが上がる

※睡眠休養感がとれている人の割合
は年々減少傾向...

良い睡眠をとるためのポイント

十分な睡眠時間と睡眠休養感を確保する



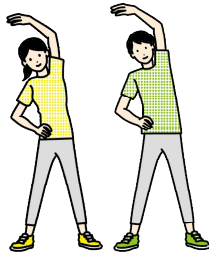
©川西市 2008

朝食はしっかり、夜食は控える



適度な運動習慣

中等度以上の運動をできれば週2回以上
できる範囲で継続しよう



夕方以降のカフェインは控える(日中も、
1日1~2杯程度で)

アルコールは適量で(寝酒はしない)
禁煙する



朝は部屋に光を入れて
日中は活動的に



寝るときは静かな環境で寝室を暗くする
デジタル機器は寝室に持ち込まない

