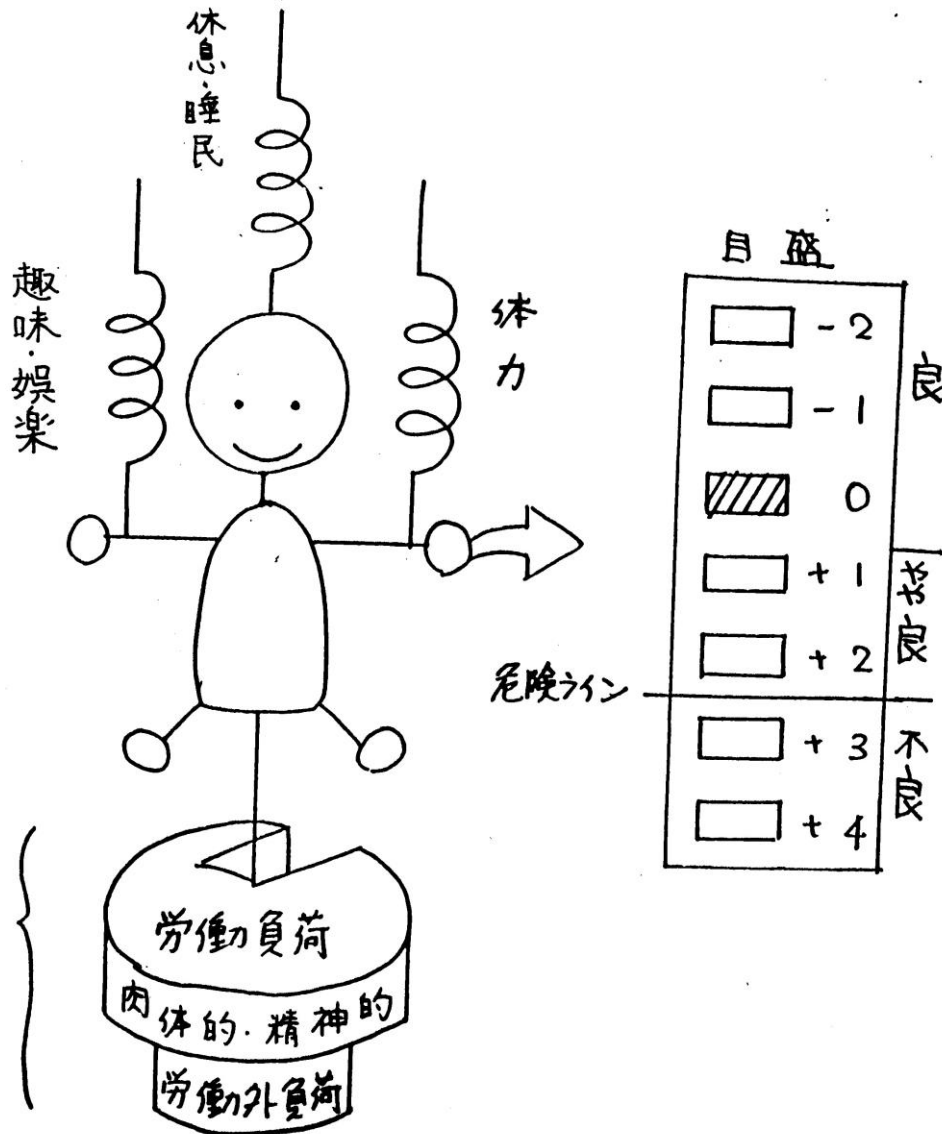


自然に健康になれるまちづくり

健康バネばかり

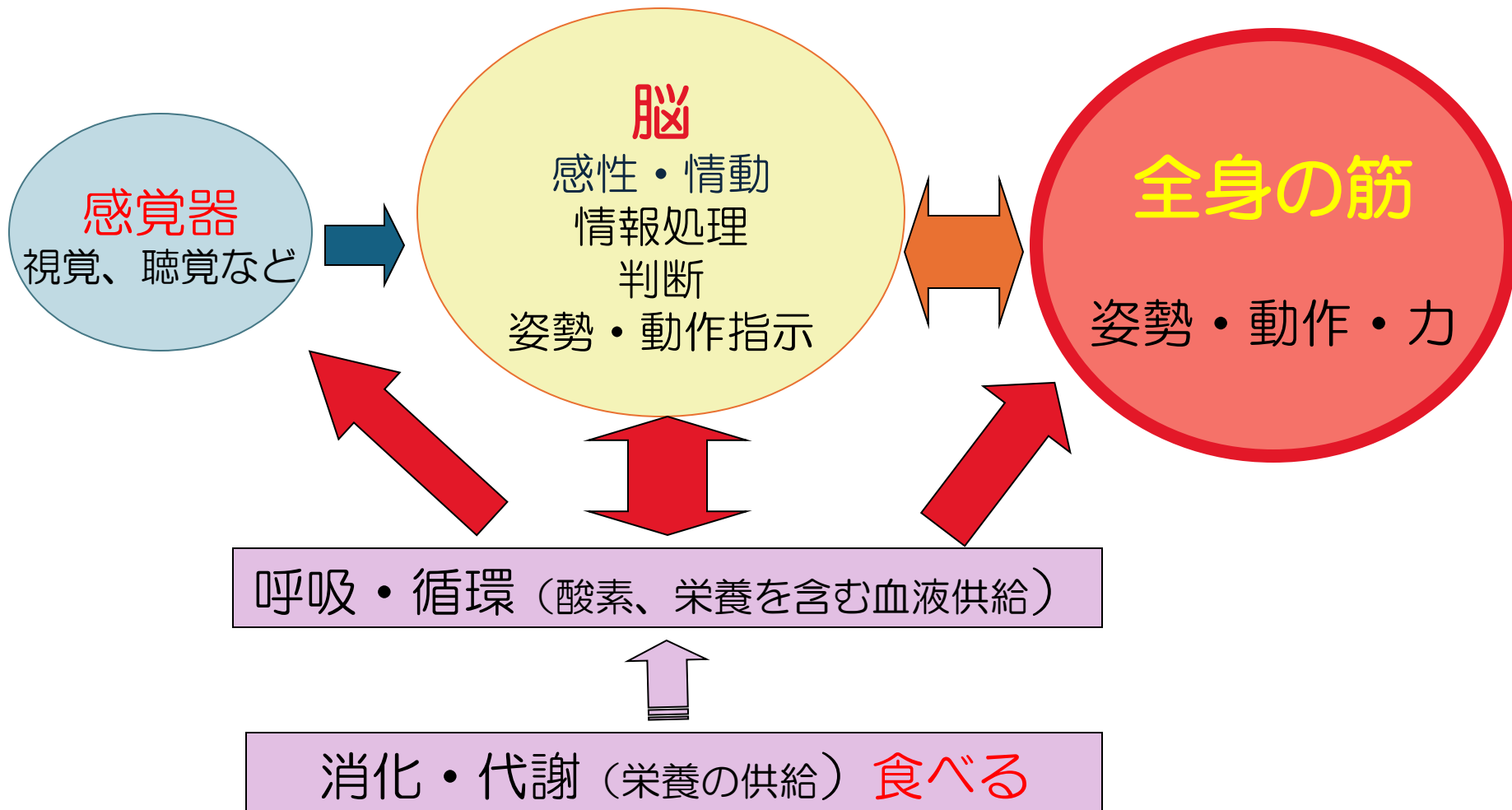


近年の研究で、睡眠時間が短いと、寿命が短くなるだけでなく、認知症、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、高血圧、腰痛、うつ病などの健康障害の発症率が高くなることが証明されています。

小学生について、睡眠時間が確保されていると、成績がアップする、ことが報告されています。

健康の保持増進のためには「**適正な睡眠時間の確保**」と「睡眠で疲労が回復したと感じられ」睡眠、すなわち「**睡眠休養感**」が得られる睡眠が重要です。

活動を産み出す身体機能



昼

活動期

最大活動

活動停止

栄養補給

内部貯蓄
エネルギー

組織・細胞レベルの
疲労と回復

- ① 疲れにより眠る (生命活動の維持)
- ② 体内時計により眠る (25時間のサーカディアンリズムのリセット) 光、食事、音、運動、社会活動で24時間にリセット

細胞死

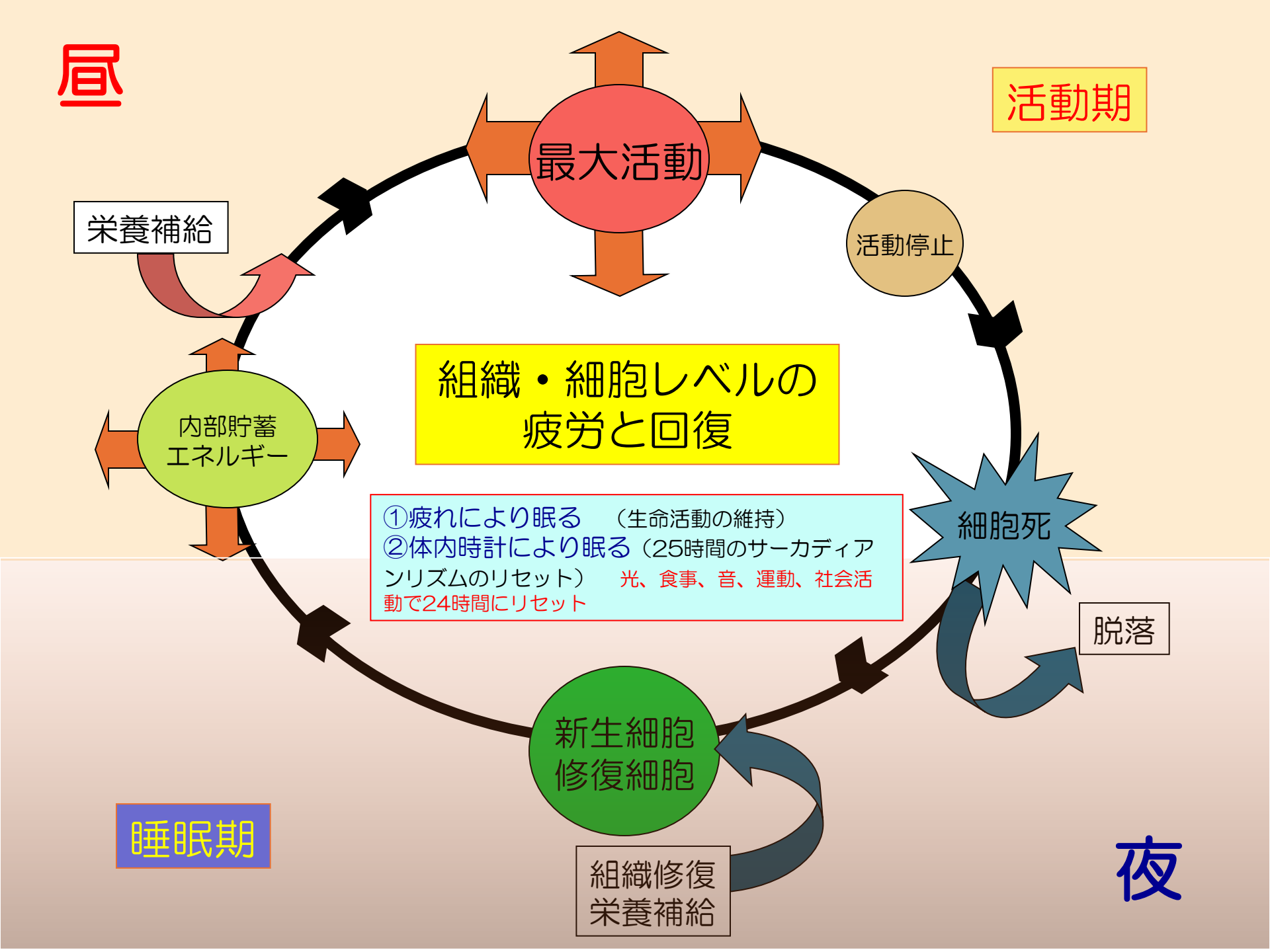
脱落

新生細胞
修復細胞

組織修復
栄養補給

睡眠期

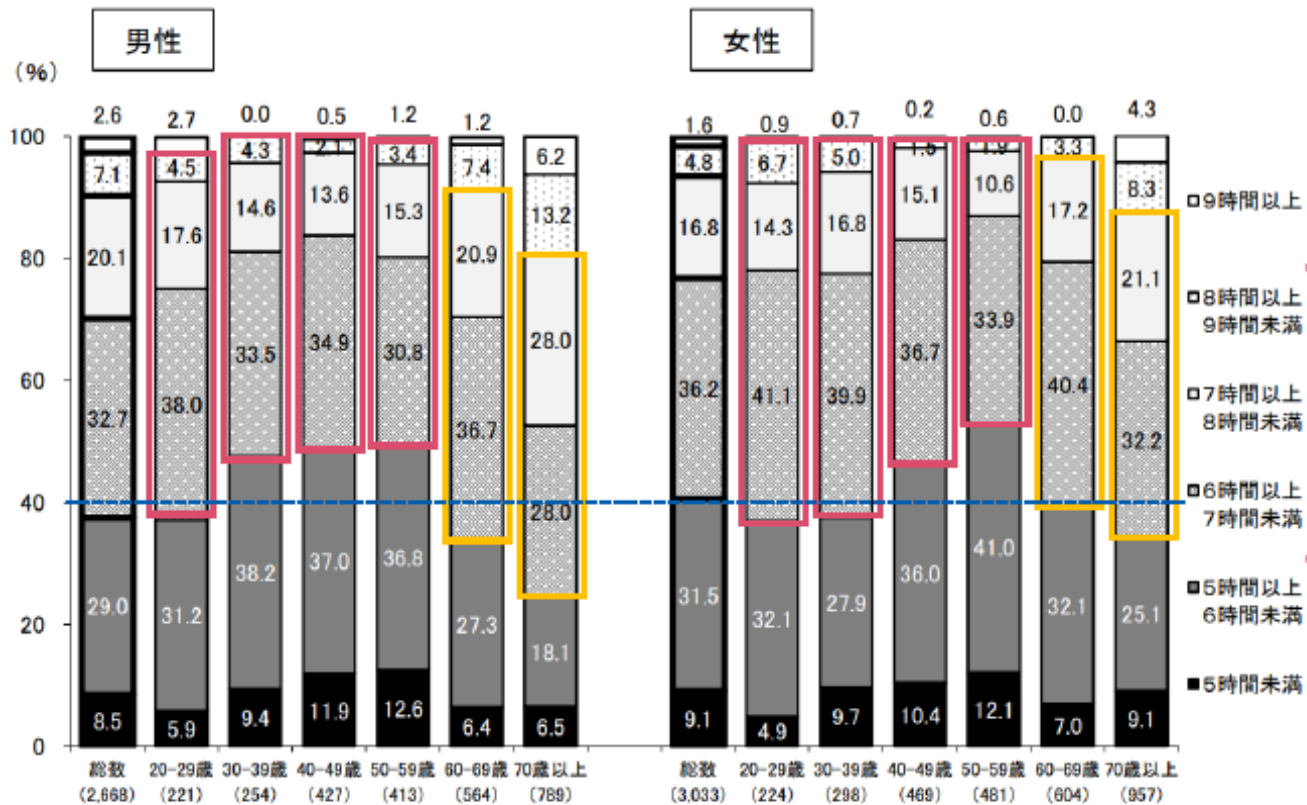
夜



日本人の1日の平均睡眠時間

▽1日の平均睡眠時間（20歳以上、性・年齢階級別）

問：ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

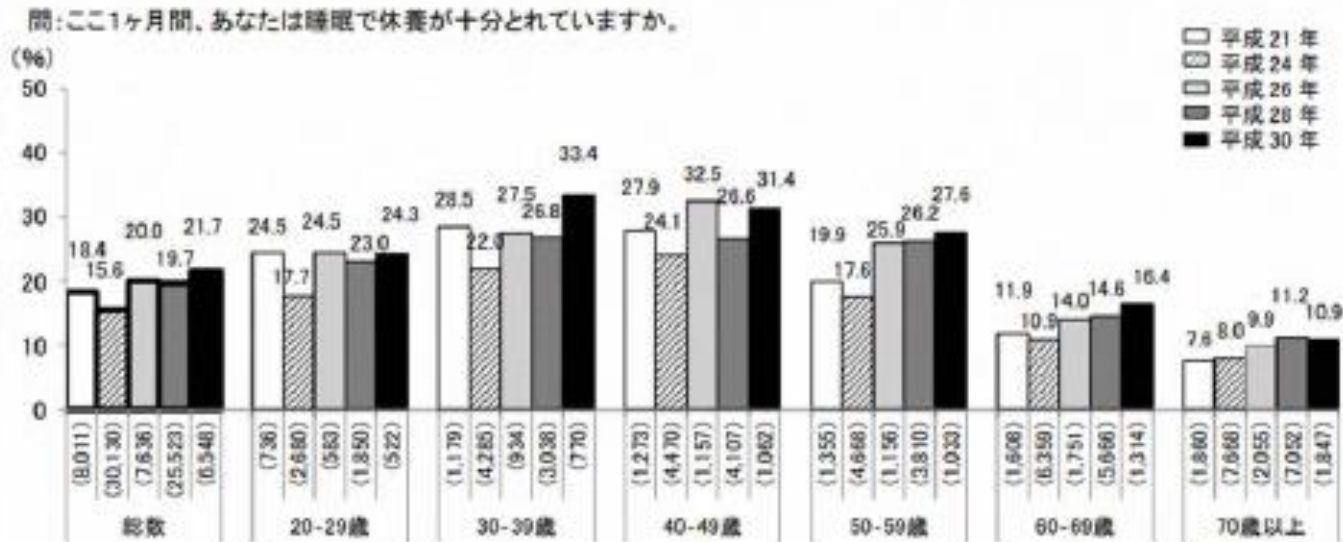


20歳～59歳の
睡眠時間の目標
(6～9時間)

60歳以上の
睡眠時間の目標
(6～8時間)

(出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」)

年代別「睡眠休養感」が得られていない率の推移

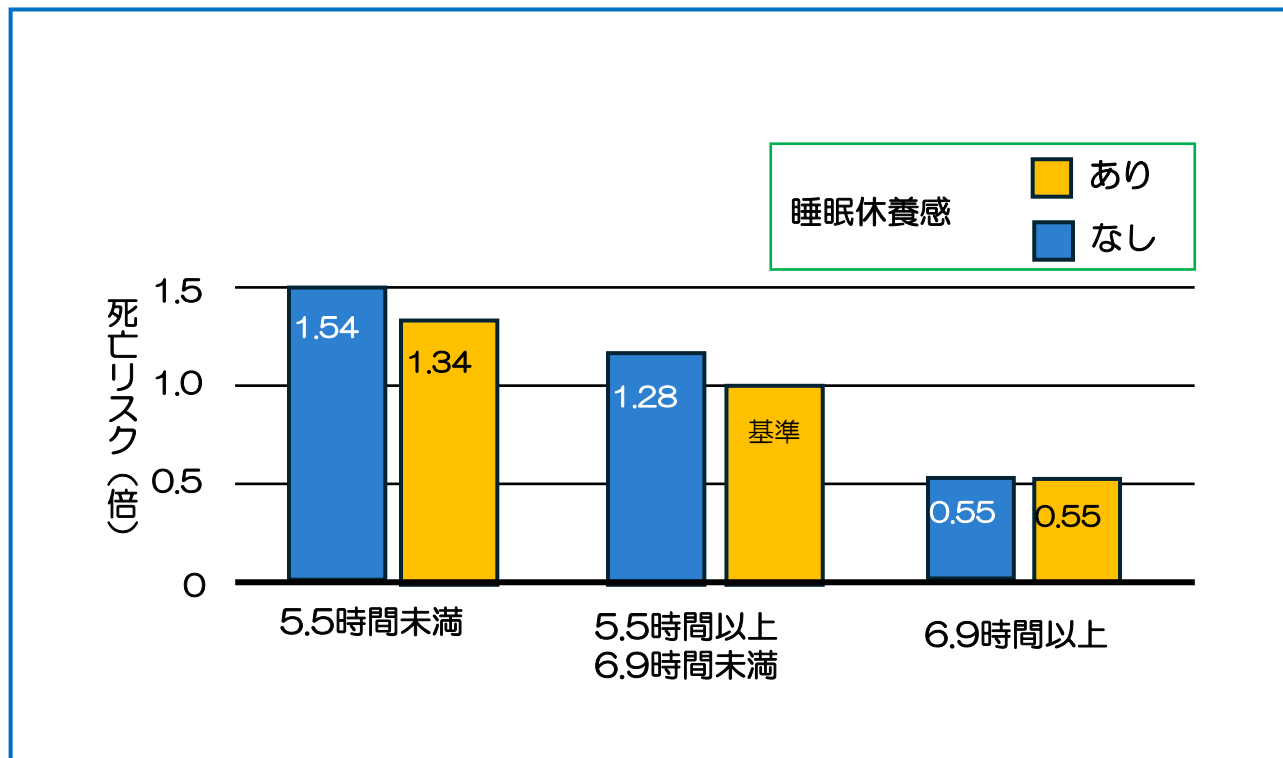


※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者の割合

(出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」)

全ての年代で「睡眠休養感」が得られていない率が増加

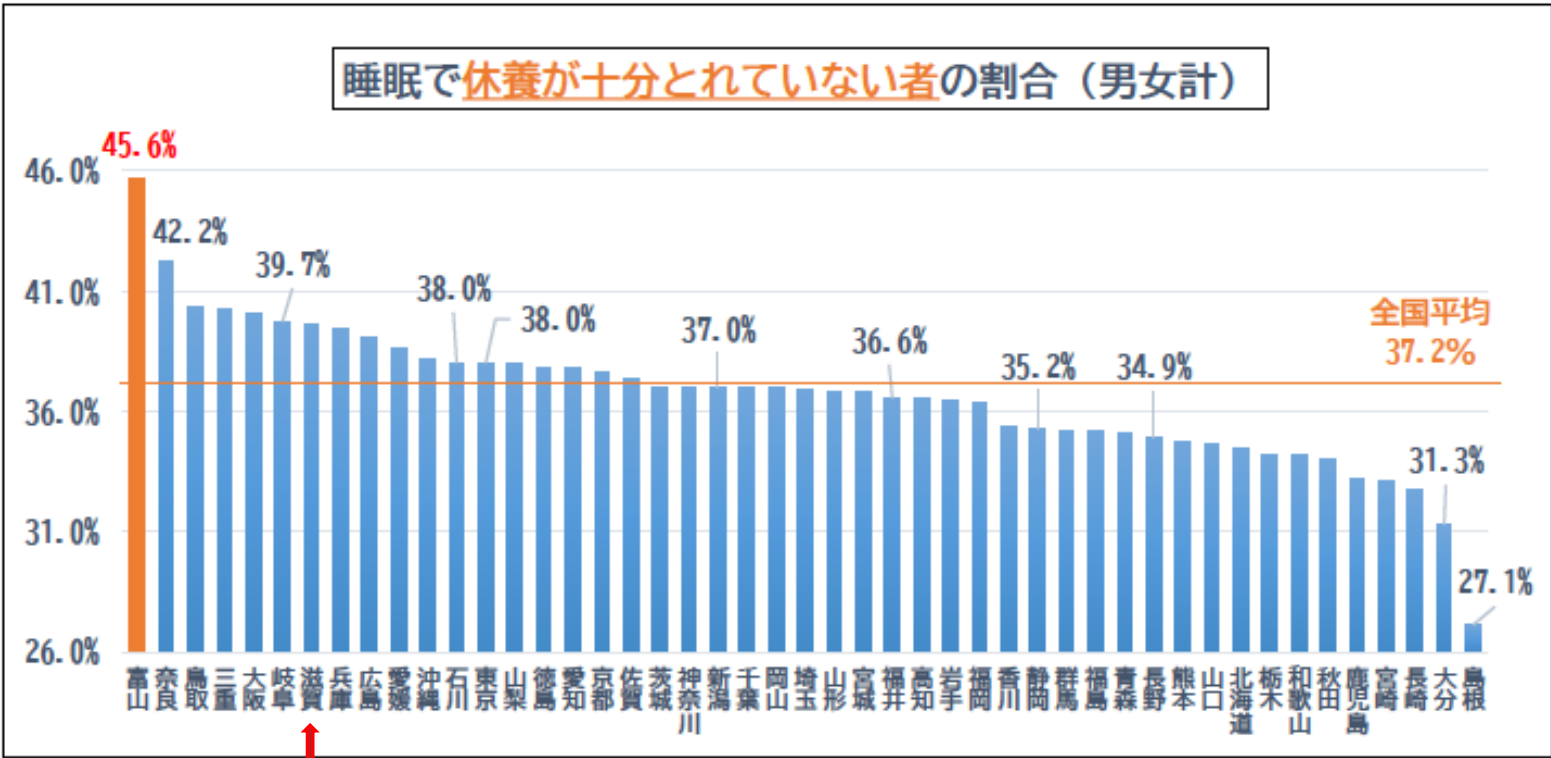
働く人の睡眠時間・「睡眠休養感」と死亡リスクの関連



健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会 参考資料より

同じ時間寝ていても「睡眠休養感」が得られなければ死亡リスクが高くなる

「睡眠休養感」に関わる、気になるデータ



2021年度全国健康保険協会データ

健康づくりのための睡眠指針2014

平成26年3月31日公表

～睡眠12箇条～

総論

第1条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

科学的知見

第2条. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

科学的知見

第3条. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

科学的知見

第4条. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

科学的知見

第5条. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

保健指導

第6条. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

保健指導

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。

保健指導

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。

保健指導

第9条. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

保健指導

第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。

早期発見

第11条. いつもと違う睡眠には、要注意。

早期発見

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。

健康づくりのための睡眠ガイドラインが示す睡眠の推奨事項

全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

高齢者	<ul style="list-style-type: none">● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、<u>睡眠休養感</u>を高める。● <u>睡眠の不調</u>・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none">● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。