

# 健康づくりのための睡眠指針

## ～睡眠12箇条～

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。  
あなたの睡眠は心地よいものですか？

### 第1条 良い睡眠で、 からだも心も健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり  
良い睡眠で、こころの健康づくり  
良い睡眠で、事故防止

### 第2条 適度な運動、しっかり朝食、 ねむりとめざまめのメリハリを。

寝つきをよくするために、寝酒をする人が  
いますが、お酒は睡眠を浅くするため、  
熟睡感が得られません。  
ニコチンやカフェインには、覚醒作用があ  
るため、就寝前の喫煙やコーヒー・紅茶等  
の摂取を避けましょう。



### 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防に つながります。

睡眠不足や不眠は、生活習慣病発症の危険  
を高めます。  
睡眠時無呼吸症候群の予防のために、肥満  
にならないことも大切です。



### 第4条 睡眠による休養感は、 こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得られない  
のは、こころのSOSの場合があります。  
睡眠による休養感がなく、日中もつらい  
場合、うつ病の可能性も。

### 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。

睡眠時間は加齢に伴い、徐々に短縮します。  
必要な睡眠時間は人それぞれです。  
日中に、眠気で活動に支障がでない程度の  
睡眠が一番です。

### 第6条 良い睡眠のためには、 環境づくりも重要です。

温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと  
感じられる程度に調整しましょう。  
意識的に体をリラックスさせることで、気  
持ちもリラックスし眠りに入りやすくなり  
ます。

### 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。

朝、目が覚めたら日光を浴び、体内時計を  
リセットしましょう。遅くまで寢床で過ごす  
と夜型化を促進します。  
寢床に入ってから携帯電話、メール、ゲーム  
などに熱中すると目が覚めてしまい、夜更  
かしの原因になります。



### 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。

睡眠不足は仕事の能率を低下させるだけ  
でなく、ヒューマンエラーの危険性を高め  
ます。  
睡眠不足が長く続くと、疲労回復に時間が  
かかります。睡眠不足による疲労の蓄積を  
防ぐためには、毎日必要な睡眠時間を確保  
することが大切です。  
夜間に必要な睡眠が確保できなかった場  
合、午後の早い時刻の短い昼寝が能率改  
善に効果的です。



### 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。

長い時間眠ろうと、寢床で過ごす時間を必  
要以上に長くすると、かえって睡眠が浅く、  
夜中に目覚めやすくなります。  
日中にしっかり目覚めて過ごせているよう  
であれば、適切な睡眠時間は確保できてい  
ると考えられます。

### 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。

無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高  
め、目がさえてしまいます。  
寢床についても30分以上眠れない場合  
は、一旦寢床をでて気分転換をし、眠気が  
でてから再度寢床につきましょう。



### 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意  
です。  
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しましょう。

### 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。

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠つて  
も日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠  
に問題が生じて、自らの工夫だけでは改善  
しないと感じたときには、早めに専門家に  
相談することが重要です。睡眠薬は、専門  
家の指示で使用しましょう。

