

学ぼう！働く世代の睡眠 第5回

厚生労働省発表

睡眠のガイドライン

睡眠のガイドライン

わが国における睡眠指針については、
平成15年度（2003）に

「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠の
ための7箇条」が制定されたのが始まりです。

次いで平成26年度（2014）に

「健康づくりのための睡眠指針2014」
が策定されました。

そして令和6年度に

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
が策定されました。

「睡眠ガイド2023」では適正な睡眠時間と
睡眠休養感の確保に向けた推奨事項を

「**成人**」「**こども**」「**高齢者**」

と年代別に取りまとめた点が特徴です。



学ぼう！働く世代の睡眠 第5回

厚生労働省発表

睡眠のガイドライン

睡眠のガイドライン

健康づくりのための睡眠ガイド2023

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	● <u>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</u>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	● 適正な睡眠時間には個人差があるが、<u>6時間以上</u>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、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・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。
こども	● <u>小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間</u>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。

図1：厚生労働省 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」 2024.2
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf> 参照2024.2.26

学ぼう！働く世代の睡眠 第5回

厚生労働省発表

睡眠のガイドライン

睡眠5原則（全年代共通）

第1原則

からだとこころの健康に、
適度な長さで休養感のある睡眠を

第2原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠
のための環境づくりを心がけて

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前の
リラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第4原則

カフェイン、お酒、たばこなど、
嗜好品とのつきあい方に気をつけて

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら
専門家に相談を

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をチェック

学ぼう！働く世代の睡眠 第5回

厚生労働省発表

睡眠のガイドライン

成人のための【Good Sleep】ガイド

ポイント：睡眠時間を十分に確保しましょう

- ・ 仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると慢性的な睡眠不足になりがちです。
- ・ 毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。
- ・ 週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。



学ぼう！働く世代の睡眠 第5回

厚生労働省発表

睡眠のガイドライン

子どものための【Good Sleep】ガイド

ポイント：夜更かしに注意しましょう

- ・小学生→中学生→高校生と成長するに伴い、夜更かし・朝寝坊になりやすくなります。
- ・夜更かしは、睡眠不足を招く一大要因です。
- ・週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。



学ぼう！働く世代の睡眠 第5回

厚生労働省発表

睡眠のガイドライン

高齢者のための【Good Sleep】ガイド

**ポイント：長い時間寢床で
過ごすのをやめましょう**

- ・必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。
- ・眠くなったら寢床に入る、
目が覚めたら寢床から
はなれるように心がけましょう。



【寄稿者】福岡 悦子（ふくおか えつこ）先生

元山陽学園大学看護学部教授 看護学部長
新見公立大学非常勤講師