

良い睡眠のために できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める

朝

規則正しい起床時刻を心がける
(休日に夜ふかし・朝寝坊しない)



昼

日中は積極的にからだを動かす



夜

カフェイン・飲酒・
喫煙を控える



夜間のパソコン・ゲーム・
スマホ使用は避ける



就寝間際の夕食、
夜食は控える



ストレスを
寝床に持ち込まない



寝室はなるべく暗く
心地よい温度に



毎日をすこやかに過ごすための

睡眠5原則

— 成人版 —

第1原則 適度な長さで休養感のある睡眠を
6時間以上を目安に十分な睡眠時間を
確保

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テ
眠りと目覚めのメリハリを

第4原則 嗜好品とのつきあい方に気をつけて
カフェイン、お酒、たばこは控えめに

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

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、
Good Sleepを!

成人のための Good Sleepガイド

— 健康づくりのための睡眠ガイド2023 —

睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう



良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、
朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は
良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかりからだを動かし、
夜は暗く静かな環境で休むといった、
寝て起きてのメリハリをつけることは、
睡眠休養感を高めることに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を
日常生活に取り入れましょう。

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、治療を要する疾患が隠れていることもあるため医療機関に相談をしましょう。

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と運動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班(令和5年度)