

# 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

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。

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で  
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て、  
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。

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](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)

# 良い睡眠から健康に!



【※第1原則】

## 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。
- 日中の強い眠気や、週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、慢性的な睡眠不足のサインです。
- 十分な睡眠時間の確保は睡眠休養感を高めます。

【※第2原則】

## 寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避けましょう

- 寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。
- 寝る前はこれらの使用を避けるようにしましょう。

【※第3原則】

## ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーション

- ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。
- 日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。
- 就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

【※第4原則】

## カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- 寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

## 睡眠について、こんなことはありませんか?

- 睡眠時間が足りていない
- 第1原則** ● 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 第2原則** ● 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- ストレスが強く、日中に解消しきれない
- 第3原則** ● 食事時間が不規則だ
- 夕方以降によくカフェインをとる
- 喫煙や寝酒習慣がある
- 第4原則**
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている
- 第5原則**

当てはまる項目が多い人は要注意!  
生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう!

睡眠環境  
光・温度・音

生活習慣  
運動・食事・リラックス

嗜好品  
カフェイン・お酒・たばこ



- 睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。このため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。
- 交替制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にし、健康リスクを高めます。このため、仮眠のとり方や光の浴び方を工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身につけましょう。
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害や、うつ病などが隠れている可能性がありますので、医師に相談をしてください。

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関に相談しましょう。

【※第5原則】

