

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。

この指針では、睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだとこころの健康づくりを目指しています。