

健発0331第55号
平成26年3月31日

各〔都道府県知事
保健所設置市市長
特別区区長〕殿

厚生労働省健康局長
(公印省略)

「健康づくりのための睡眠指針2014」について

睡眠分野における国民の健康づくりについては、平成12年度より「健康日本21」において、睡眠に関する具体的な項目として「睡眠による休養を十分にとれていない者の減少」などの目標を設定し、更に平成14年度には「健康づくりのための睡眠指針」（以下「旧指針」という。）を策定し、取組を進めてきたところである。

旧指針の策定から10年以上が経過し、睡眠に関する科学的知見の蓄積が更に進んだこと、さらに、平成25年度より「健康日本21（第二次）」を開始したことから、旧指針に代わる新たな指針を策定することとし、有識者の検討を踏まえ、今般、「健康づくりのための睡眠指針2014」（以下「睡眠指針2014」という。）を、別添のとおり、取りまとめた。

睡眠指針2014では、最新の科学的知見に基づいて見直しを行った結果、指針を7箇条から12箇条に拡大するとともに、その視点も「快適な睡眠」から「健康づくりに資する睡眠」へと変更することとした。さらに、世代ごとの睡眠のとり方や睡眠と生活習慣病との関係などについても記載を充実することとした。この指針により、今後、国民一人ひとりが自らの睡眠を見直し、自分にあった睡眠を確保することができるようになることを目指している。

健康日本21（第二次）の推進に当たっては、健康づくりに資する睡眠の確保を一層普及するため、地域や職域等での睡眠指針2014の積極的なご活用による普及啓発に努めていただくようお願いする。

なお、別添の団体にも送付していることを申し添える。