

令和5年7月31日	資料4
第1回 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会	

# 改訂に向けた論点について

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 健康づくりのための睡眠指針2014改訂の必要性

## 最新のエビデンスの整理

- 前回基準策定から10年以上が経過し、最新のエビデンスが蓄積
- システマティックレビューにより評価

## 国民へのさらなる普及・啓発

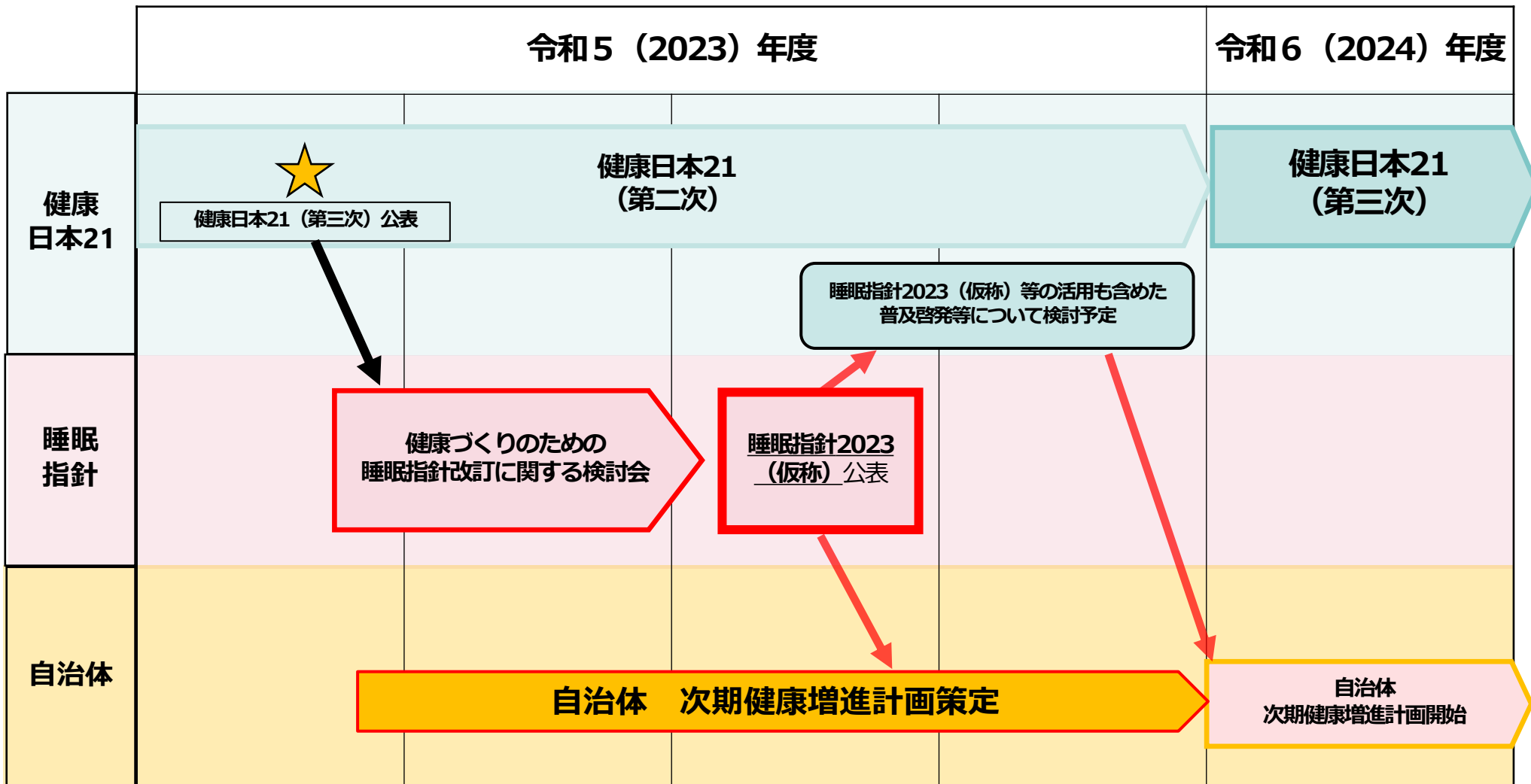
- 健康日本21（第二次）において、睡眠の質確保（休養感）に関する目標は未達（悪化）
- 健康日本21（第三次）では、新たに睡眠時間に関する目標を設定

- **健康づくりのための睡眠指針2014の改訂を検討する**

## 健康日本21（第三次）の推進に向けたアクションプラン

健康日本21（第三次）では、「より実効性をもつ取組の推進（Implementation）」に重点を置くこととしており、目標達成のための具体的な方策（アクションプラン）を、取組を実行する自治体等の関係者や国民に示すこととしている。

# 睡眠指針改訂に関する今後の検討スケジュール



【論点1】 属性等を踏まえた構成について

【論点2】 「良質な睡眠のための環境づくり」について

【論点3】 「睡眠と嗜好品」について

【論点4】 「就業形態と睡眠の課題」について

## 論点1 属性等を踏まえた構成について

健康日本21（第三次）も踏まえ、個人の属性やライフステージ・ライフコースを考慮した内容を示すこととしてはどうか。

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（令和5年5月31日 厚生省告示第207号）（抜粋）

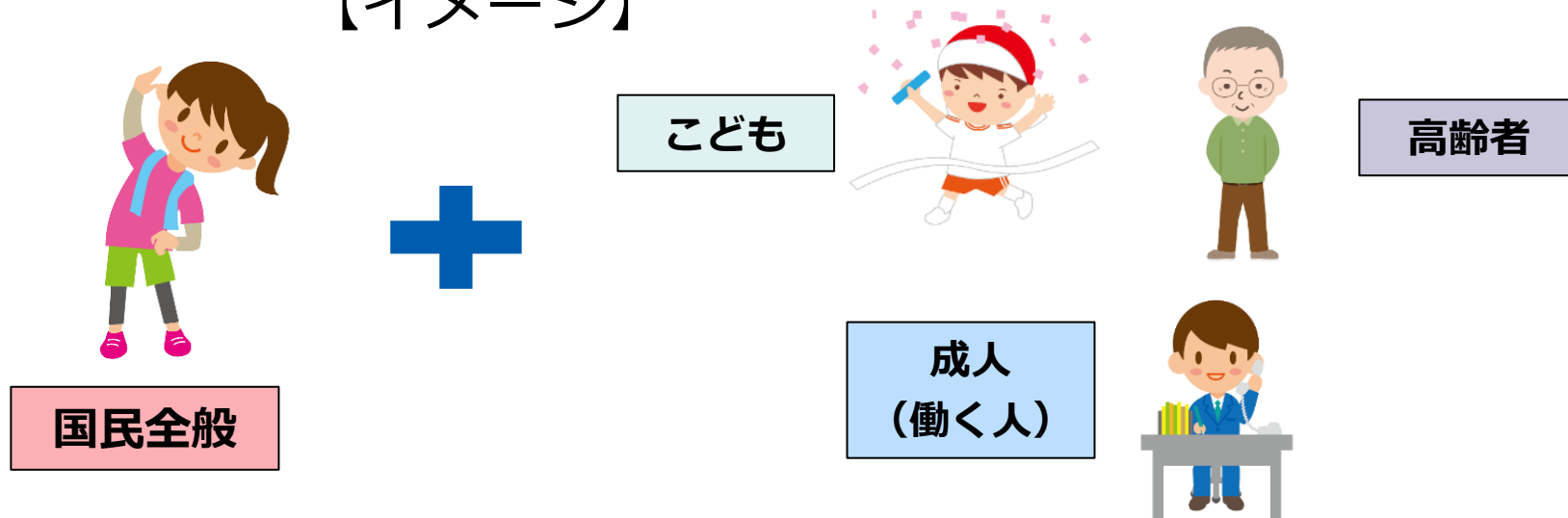
第一 国民の健康の増進に関する基本的な事項

一・二・三 （略）

四 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

・・・（前略）・・・各要素を様々なライフステージ（乳幼児期、壮青年期、高齢期等の人の生涯における各段階をいう。以下同じ。）において享受できることがより重要であり、各ライフステージに特有の健康づくりについて、引き続き取組を進める。  
・・・（中略）・・・ライフコースアプローチ（胎児期から高齢者に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりをいう。以下同じ。）について、健康づくりに関連する計画等とも連携しつつ、取組を進めていく。

【イメージ】



## 論点2 「良質な睡眠のための環境づくり」について

「良質な睡眠のための環境づくり」について、どのように考えるか。

- 光や照明と睡眠の関係等について、どのように考えるか。



- 騒音が睡眠に及ぼす影響等について、どのように考えるか。



- 温度・湿度と睡眠の関係等について、どのように考えるか。



### 論点3 「睡眠と嗜好品」について

嗜好品が良質な睡眠の妨げとなっていることが示されつつあるが、これをどのように考えるか。

- カフェインの摂取が睡眠に及ぼす影響等について、どのように考えるか。
- アルコール摂取と睡眠の関係等について、どのように考えるか。
- 喫煙が睡眠に及ぼす影響等について、どのように考えるか。



## 論点4 「就業形態と睡眠の課題」について

就業形態と関連する睡眠の課題について、どのようなことが考えられるか。

- 交替制勤務における仮眠の活用等について、どのように考えるか。
- 交替制勤務における光や照明の調整等について、どのように考えるか。

