

令和5年10月2日	資料1
第2回 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会	

## 健康づくりのための睡眠指針の改訂について（案）

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

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. 眠くなってから寝床に入り、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、からだところの健康づくりを目指しています。

# 構成（案）について

- 今回の見直しでは、既存の研究結果等を踏まえ、年代別に睡眠に係る推奨事項を設定。
- ライフステージ別の睡眠に係る推奨値についての情報を整理し、エビデンスレベルに基づいた構成に改訂。

## 改訂案

### 睡眠指針2023（仮称）

#### 推奨事項

- 今回の改訂では、①成人、②こども、③高齢者の区分で推奨事項を提示。
- ライフステージ別の睡眠に係る推奨事項について、メタ解析等で一定のエビデンスがある情報を記載。 ※ 個々人の仕事や生活状況等を踏まえて適用

#### 参考情報

- 保健指導実施者等が睡眠に係る取組を推進するにあたって参考となる情報を記載。  
注：コホート研究等からの報告も含まれるため、今後のエビデンスの蓄積により内容が変化する可能性がある。
- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| ①からだと心の健康のための睡眠について | ⑤睡眠障害について        |
| ②良質な睡眠のための環境づくりについて | ⑥妊娠・子育てと睡眠健康について |
| ③運動、食事等の生活習慣と睡眠について | ⑦就業形態と睡眠の課題について  |
| ④睡眠と嗜好品について         |                  |

# 睡眠に係る推奨事項（案）について

## 成人版

- ✓ 毎日の睡眠時間を6時間以上確保することを推奨。
- ✓ 「睡眠休養感」の確保のため、適正な生活習慣や睡眠環境を整備すること等を推奨。  
(例：食習慣の見直し（朝食をとる、就寝間際の夜食を控える）、寝室の環境整備、嗜好品の見直し)
- ✓ 交替制勤務の場合、夜間勤務中の仮眠や昼間に睡眠をとる場合の遮光等の睡眠環境を整備することを推奨。
- ✓ 睡眠の不調や睡眠休養感の低下の背後に疾患が潜んでいる場合があることについての注意を喚起。  
(例：閉塞性睡眠時無呼吸、更年期障害等)

## こども版

- ✓ 1-2歳児は11-14時間、3-5歳児は10-13時間、小学生は9-12時間、中学・高校生は8-10時間の睡眠時間を確保することを推奨。
- ✓ 夜更かしや朝寝坊に対する注意を喚起。
- ✓ 生活習慣における注意点を提示。
  - 起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる。
  - スクリーンタイムを減らし、体を動かす。
  - 朝食をしっかりとする。
  - 寝床ではデジタル機器の使用を控える。

## 高齢者版

- ✓ 個人の体調や生活状況に合わせた睡眠時間、床上時間を見つけることを推奨。
- ✓ 昼間の仮眠（昼寝）は短時間にすることを推奨。
- ✓ 「睡眠休養感」の確保も重要であり、睡眠環境や生活習慣等を見直しても睡眠休養感の低下が改善しない場合は、医師に相談することを推奨。

# 睡眠に係る参考情報（案）について①

## ①からだと健康のための睡眠について

- ✓ 睡眠時間が7時間前後の場合に、生活習慣病やうつ病の発症及び死亡リスクが、最も低いとの報告あり。
- ✓ 適正な睡眠時間に加え、睡眠休養感を得ることも、健康増進と健康寿命の延伸に効果的との報告あり。

## ②良質な睡眠のための環境づくりについて

- ✓ 日中にできるだけ日光を浴びることで夜間のメラトニン分泌量が増加し、入眠が促進されるとの報告あり。
- ✓ 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが効果的との報告あり。
- ✓ 寝室の温度設定や就寝1～2時間前の入浴の睡眠に対する効果を紹介。
- ✓ 静かな睡眠環境の確保の重要性を紹介。

## ③運動、食事等の生活習慣と睡眠について

- ✓ 適度な運動習慣は、入眠の促進、中途覚醒の減少、睡眠時間の増加により、睡眠の質を高めるとの報告あり。
- ✓ ライフステージに合わせた運動のタイプ、強度、タイミングや頻度を紹介。
- ✓ 体内時計の調整における朝食の重要性や、就寝前の夜食や間食が体内時計の調整に及ぼす悪影響について紹介。
- ✓ 就寝前にはリラックスし、無理に寝ようとするのを避けることが効果的との報告あり。

## 睡眠に係る参考情報（案）について②

### ④睡眠と嗜好品について

- ✓ カフェインの摂取量は、1日400mgを超えないようにとの報告あり。
- ✓ カフェイン含有飲料（コーヒー、紅茶、エナジードリンク等）中のカフェイン量について紹介。
- ✓ アルコールは一時的には寝つきを促進するが、睡眠後半の眠りの質を顕著に悪化させるとの報告あり。
- ✓ たばこに含まれるニコチンは覚醒作用を有しており、睡眠の質を悪化させるとの報告あり。

### ⑤睡眠障害について

- ✓ 睡眠に関連する症状は「睡眠環境、生活習慣、嗜好品」に起因するものと「睡眠障害」に起因するものがある。
- ✓ 睡眠障害には、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸、むずむず脚症候群、過眠症等がある。
- ✓ 睡眠障害が疑われる場合は、早期の医療機関への受診を推奨。

### ⑥妊娠・子育てと睡眠健康について

- ✓ 女性の睡眠は、ホルモンバランスによる影響を受ける。
- ✓ 妊娠中の睡眠不足や睡眠障害による睡眠の質の低下は、胎児の健康リスクとなる可能性があるとの報告あり。
- ✓ 養育者にとって、子育て期の睡眠の確保は健康維持・増進のために重要であることを紹介。

### ⑦就業形態と睡眠の課題について

- ✓ 交替制勤務は体内時計の機能に逆らって生活せざるを得ないため、身体に負担の掛かる業務形態であることから、不眠や睡眠休養感の低下等により、生活に支障を来たしている場合は医療機関の受診を推奨。
- ✓ 勤務中の眠気、仕事の効率低下、事故防止に対する対応策を紹介。

（例：夜勤勤務中に適切に仮眠ができる環境整備、カフェイン含有飲料の活用、サングラスの活用等）