

## 「健康づくりのための睡眠指針」の改訂に係る論点(案)

### 1、指針の対象者と利用者

- 対象者は、睡眠に関する疾病にかかっていない健康な人とする。
- 利用者は、地域・職域の保健指導実施者(医師、保健師等)、一般国民とする。

### 2、改定のポイント

- ① 科学的根拠に基づいた指針
- ② ライフステージ別に検討
- ③ 生活習慣病・こころの健康に関する記載を充実

### 3、論点

#### ① 科学的根拠に基づいた指針

- ・科学的根拠に基づいた指針を示し、睡眠に関する正しい知識を普及啓発する。  
→指針として示すほど科学的根拠がまとまっていない事項については、  
解説編で提示・解説するかどうか。

#### ② ライフステージ別の指針

- ・年齢がすすむにつれて、睡眠時間は減少し、朝型化する。  
→年代別に指針を示せるかどうか。

#### ③ 生活習慣病・こころの健康

- ・睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になるとともに、肥満は睡眠時無呼吸の原因の一つである。  
→新指針に加えるかどうか。
- ・眠れず、休息感がなく日中もつらい時にはうつ病の可能性がある。  
→新指針に加えるかどうか。

#### ④ 睡眠時間

- ・15年指針では「自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない」とある。  
→新指針で具体的な数値を示すかどうか。

#### ⑤ その他

- ・世間で誤解されている事項について整理する。  
→環境(音、光等)、生活習慣(運動習慣、食事、アルコール、たばこ、等)、スマホ、成長、美容、記憶、等と睡眠との関係についても解説するかどうか。

※本資料は、現行指針に対する有識者の意見について、平成25年9月より事務局が聴取してきた結果を、とりまとめたものである。