

## 「健康づくりのための睡眠指針」の改定に係る論点

### 1、指針の対象者と利用者

- 対象者は、睡眠に関する重篤な疾病にかかっていない一般国民とする。
- 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・ライフスタイル別に検討
- 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。  
（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解説）
- ・「健康（な）睡眠」を目標とした具体的な指針とする。

#### ② ライフステージ・ライフスタイル別の指針

- ・具体的な睡眠時間を示すかどうか。  
（年齢がすすむにつれて、睡眠時間は減少し、朝型化する）
- ・青年世代や勤労世代の短時間の睡眠を美德とする風潮へも警鐘をならす。
- ・睡眠不足予防について子育て、介護者、交代勤務従事者の観点からも記載。
- ・「忙しくて眠れない人」や「眠れなくて不安な人」にも応じて記載。

#### ③ 生活習慣病・こころの健康

- ・生活習慣改善に焦点を当て、保健指導（CBT、自己管理を含む）の方策を記載。
- ・睡眠時無呼吸と肥満・飲酒や生活習慣病との関係についても記載。
- ・睡眠とうつ病との関係についても記載。  
（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）

#### ④ その他

- ・慢性疲労や事故防止からの観点の記載も追記。
- ・世間で誤解されている事項について整理。  
（環境（音、光等）、生活習慣（運動習慣、食事、飲酒、喫煙、カフェイン、リラクゼーション等）、スマホ、成長、美容、記憶、等と睡眠との関係についても解説）

# 指針改定案

(第1回検討会検討結果)

## 快適な睡眠のための7箇条 → 健康な睡眠のための12箇条(案)

- (1) 快適な睡眠でいきいき健康生活
- (2) 睡眠は人それぞれ、日中元気  
はつらつが快適な睡眠のバロメーター
- (3) 快適な睡眠は、自ら創り出す
- (4) 眠る前に自分なりのリラックス法、  
眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
- (5) 目が覚めたら日光を取り入れて、  
体内時計をスイッチオン
- (6) 午後の眠気をやりすごす
- (7) 睡眠障害は、専門家に相談

- (1) 睡眠の重要性
- (2) 睡眠と健康づくり
- (3) 睡眠と生活習慣病
- (4) 睡眠とこころの健康・休養
- (5) 人それぞれの健康的な睡眠
- (6) 自ら創り出す快適な睡眠
- (7) 若年世代の夜更かし習慣予防
- (8) 勤労世代の睡眠不足予防
- (9) 熟年世代の睡眠と覚醒のメリハリ
- (10) 眠りたくても眠れない人への対策
- (11) 睡眠中の変化への対策
- (12) 睡眠の問題は専門家に相談

### 改定案の方向性

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

(新)