

# 良い睡眠のために できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める

**朝**  
規則正しい起床時刻を心がける  
(休日に夜ふかし・朝寝坊しない)

**昼**  
日中は積極的にからだを動かす

**夜**  
カフェイン・飲酒・喫煙を控える  
夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける  
就寝間際の夕食、夜食は控える  
ストレスを寝床に持ち込まない  
寝室はなるべく暗く心地よい温度に

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、治療を要する疾患が隠れていることもあるため専門家に相談をしましょう。

毎日をすこやかに過ごすための

# 睡眠 5 原則

— 全年代共通 —

- 第1原則** からだとところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
- 第2原則** 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- 第3原則** 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- 第4原則** カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて
- 第5原則** 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、  
**Good Sleepを!**

# 成人のための ぐっすり Good Sleepガイド (イメージ)

— 健康づくりのための睡眠ガイド2023 —

睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう



適切な睡眠時間  
高い睡眠休養感

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。  
睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

# 良い睡眠から健康に！



## ポイント 睡眠時間を十分に確保しましょう

- 仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると慢性的な睡眠不足になりがちです。
- 毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。
- 週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

## 睡眠環境

光・温度・音

## 寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避けましょう

- 寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。
- 就寝前はこれらの使用を避けるようにしましょう。

## 生活習慣

運動・食事・リラックス

## ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーション

- ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。
- 日中のうちにストレスを分散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。

## 嗜好品

カフェイン・酒・たばこ

## カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- 寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。
- 就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

## あなたの睡眠健康度簡易チェック

睡眠時間が足りていない

**第1原則**  朝目覚めた時に休まった感覚がない

日中に眠気が強い

寝室環境が快適でない

**第2原則** 例) 寒い・暑い・うるさい・明るい

寝る前や寝床でデジタル機器を使う

日中の運動量が少ない

**第3原則**

食事時間が不規則だ

夕方以降によくカフェインをとる

**第4原則**

喫煙や寝酒習慣がある

睡眠環境、生活習慣、嗜好品の

**第5原則** とり方を改善しても眠りの問題が

続いている

多いほど要チェック！

Good Sleep ガイドを参考に睡眠習慣を整えましょう。



- 睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。このため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。
- 交替制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にし、健康リスクを高めます。このため、仮眠のとり方や光の浴び方を工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身につけましょう。
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸等の睡眠障害、うつ病などの睡眠障害が隠れている可能性がありますので、医師に相談をしてください。

睡眠習慣を改善しても  
眠りの問題が続く場合、  
専門家に相談しましょう。



# よい睡眠のために できることから始めよう

- 睡眠時間を十分に確保する
- 睡眠休養感を高める

**あさ朝**

起床後から日中にかけて  
太陽の光をたくさん浴びる

**ひる昼**

朝食はしっかり摂る

TVの視聴、ゲーム・スマホの  
使用時間を減らし、体を動かす

コーヒー、コーラ類、エナ  
ジードリンクなど  
カフェイン飲料を控える

**よる夜**

夜ふかしに注意する

寝床では  
デジタル機器の使用を避ける

寝室は暗く、静かで  
心地よい温度に

お子さんや保護者の睡眠に悩みがある場合、専門家に相談しましょう。

まいにち 毎日  
すこやかに過ごすための

# 睡眠 5 原則

— 全年代共通 —

**第1原則** からだとこころの健康に、  
適度な長さで休養感のある睡眠を

**第2原則** 光・温度・音に配慮した、  
良い睡眠のための環境づくりを心がけて

**第3原則** 適度な運動、しっかり朝食、  
寝る前のリラックスで  
眠りと目覚めのメリハリを

**第4原則** カフェイン、お酒、たばこなど、  
嗜好品とのつきあい方に気をつけて

**第5原則** 眠れない、眠りに不安を覚えたら  
専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、  
Good Sleepを!

詳細は「e-ヘルスネット」へ

(<https://www.mhlw.go.jp/content/001208247.pdf>)

厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課

# こどものための Good Sleepガイド

健康づくりのためのガイド2023  
睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう



良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、

朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は

良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかりからだを動かし、

夜は暗く静かな環境で休むといった、

寝て起きてのメリハリをつけることは、

睡眠休養感を高めることに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を

日常生活に取り入れましょう。

# よい すい みん けん こう 良い睡眠から健康に！



## ポイント 夜ふかしに注意しましょう

- 小学生→中学生→高校生と成長するに伴い、夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります。
- 夜ふかしは、睡眠不足を招く一大要因です。
- 週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

睡眠環境  
光・温度・音

寝る前・寝床の中での  
テレビ・ゲーム・スマホ使用を控えましょう

- 夜の居室は暗めにし、寝室は暗くして眠りましょう。
- 寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。

生活習慣

運動・食事・リラックス

起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しよう

- 登校時や学校で太陽の光を十分に浴びましょう。
- 週末も普段と同じ時間に起床して、太陽の光を浴びましょう。
- 日中はしっかり運動し、ストレスを消散しましょう。

嗜好品  
カフェイン

朝食をしっかりとり、カフェイン摂取を控えましょう

- 朝食を欠かさず、三度の食事を規則正しくとりましょう。
- カフェイン飲料（コーヒー・コーラ類・エナジードリンクなど）の摂取量をできる限り減らしましょう。

## あなたの睡眠健康度簡易チェック

- 第1原則**  睡眠時間が足りていない  
 朝目覚めた時に休まった感覚がない  
 日中に眠気が強い
- 第2原則**  寝室環境が快適でない  
 例) 寒い・暑い・うるさい・明るい  
 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 第3原則**  日中の運動量が少ない  
 食事時間が不規則だ
- 第4原則**  よくカフェインをとる
- 第5原則**  睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

多い人ほど要チェック！  
Good Sleep ガイドを参考に睡眠習慣を整えましょう。



## 子どもにおける睡眠時間の目安

1～2歳	11～14時間	小学生	9～12時間
3～5歳	10～13時間	中学・高校生	8～10時間

- 日中に十分運動し、ストレスを消散できないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用等）が生じ、夜ふかし・朝寝坊を助長する可能性があります。
- 乳幼児～小学生頃までは、錯乱性覚醒（寝ぼけ）、睡眠時遊行（夢遊病）、夜尿（おねしょ）などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合が多く、多くは成長とともに自然に消失します。

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、  
医師に相談を。



# 良い睡眠のために できることから始めよう

- 8時間以上寝床で過ごさない生活を
- 睡眠休養感を高める

朝

長い時間寝床で過ごさない



昼

日中になるべく多く  
太陽の光を浴びる



日中は長時間の昼寝は避けて  
運動を習慣付ける



カフェイン・飲酒・喫煙を  
控える



夜

寝床には眠くなってから入る  
(寝床内でTVやスマホを見ない)



寝室はなるべく暗く  
心地よい温度に



睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を整えても睡眠の悩みが続く場合、  
専門家に相談しましょう。

毎日をすこやかに過ごすための

## 睡眠 5 原則

— 全年代共通 —

第1原則

からだところどころの健康に、  
適度な長さで休養感のある睡眠を

第2原則

光・温度・音に配慮した、  
良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、  
寝る前のリラック스로  
眠りと目覚めのメリハリを

第4原則

カフェイン、お酒、たばこなど、  
嗜好品とのつきあい方に気をつけて

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら  
専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、  
Good Sleepを！

# 高齢者のための Good Sleepガイド

(イメージ)

— 健康づくりのための睡眠ガイド2023 —

睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう



良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、  
朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は  
良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかりからだを動かし、  
夜は暗く静かな環境で休むといった、  
寝て起きてのメリハリをつけることは、  
睡眠休養感を高めることに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を  
日常生活に取り入れましょう。

# 良い睡眠から健康に！



## ポイント

### 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう

- 必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう。

## 睡眠環境

光・温度・音

### 寝室はなるべく暗く心地よい温度に調節しましょう

- 寝室の温度は、季節に応じて眠りを邪魔しない範囲に調節しましょう。
- 日中はできるだけ太陽の光を浴び、寝室は支障のない範囲で暗くし、昼夜のメリハリをつけましょう。

## 生活習慣

運動・食事・リラックス

### 日中は長時間の昼寝は避けて運動習慣を設けましょう

- 昼寝は短時間に留めましょう。
- 日中はしっかりと体を動かし、睡眠時間の確保・睡眠休養感の向上を促しましょう。

## 嗜好品

カフェイン・酒・たばこ

### カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- 1日のカフェイン摂取総量が多いと、午前中の摂取であっても夜の睡眠に影響する場合があります。
- 寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

## あなたの睡眠健康度簡易チェック

- 寝床で過ごす時間が長い
- 第1原則**  朝目覚めた時に休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適でない
- 第2原則** 例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 第3原則**  食事時間が不規則だ
- 夕方以降によくカフェインをとる
- 第4原則**  喫煙や寝酒習慣がある
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている
- 第5原則**

多い人ほど要チェック！

Good Sleep ガイドを参考に睡眠習慣を整えましょう。



- 加齢とともに、必要な睡眠時間が減少するとともに、早寝・早起き傾向にシフトします。
- 一人でやる運動習慣も睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。
- 多くの睡眠障害は加齢とともに罹患率が増します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸等の睡眠障害が隠れている可能性もありますので、専門家に相談をしてください。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、専門家に相談しましょう。

