

健康づくりのための睡眠 ～第3次 とよあけ健康21計画～

◎こころの健康は、自分のらしく生きるために重要な条件で、体の健康とも関連があります。栄養（食生活）、運動、睡眠などは、うつ病や不安障害との関連が明らかになっており、健康的な生活習慣により、こころと体の両方から健康を保つことが大切です。

◆睡眠◆

睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満や高血圧、糖尿病、心臓病や脳血管障害の発症リスクを高め、症状を悪化させてしまうことがあります。

日々の生活において、量（睡眠時間）、質（睡眠による休養感）ともに十分な睡眠がこころと体の健康には欠かせません。

睡眠の基本的な特徴

- ・眠ることができる時間には限りがあります。
- ・必要な睡眠時間は年齢によっても変化します。加齢が進むと徐々に睡眠時間が短くなり、適切な睡眠習慣を考える上で、年代や性別の配慮が必要となります。
- ・必要な睡眠時間は季節によっても変化します。夏季に比べ冬季には10～40分程度、睡眠時間が長くなります。
- ・睡眠時間には健康状態や生活環境等個人差があります。

年代別

子ども

- ・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、中学生以上は8～10時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。
- ・朝起きる時間を決め日光を浴びること、朝ごはんをたべること、適度な運動により夜ふかしが習慣化しない工夫をしましょう。

成人

- ・個人差はありますが、適正な睡眠時間はおよそ6～8時間、少なくとも6時間以上は確保しましょう。
- ・1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させるため、睡眠で休養がとれている感覚（睡眠休養感）を高めましょう。そのためには、就寝直前の食事や、朝食抜き、運動不足など生活習慣を見直しましょう。

高齢者

- ・長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないようにしましょう。
- ・日中の長時間の昼寝は避け、昼夜のメリハリのため活動時間を増やしましょう。
- ・食生活や運動等の生活習慣を見直し、睡眠休養感を高めましょう。

★参考

- ・[睡眠対策 | 厚生労働省](#) ～ 厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023～