



よい睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。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。

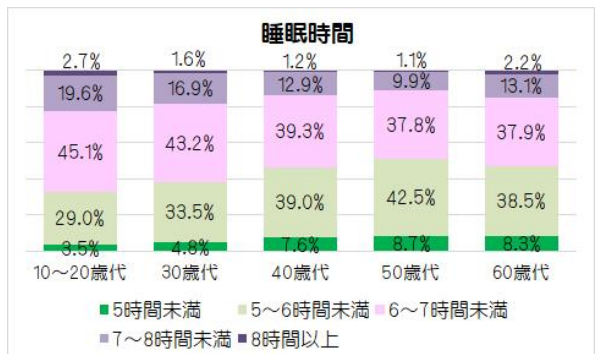
○必要な睡眠時間は年齢によっても変化します

夜間に実際に眠ることのできる時間は、加齢により徐々に短くなります。15歳前後では約8時間、25歳で約7時間、45歳では約6.5時間、65歳では約6時間というように、成人後は20年ごとに30分程度の割合で夜間の睡眠時間が次第に減少します。

○睡眠時間が短いと?

睡眠時間が6時間未満になると、死亡リスクが有意に上昇するといわれています。日本の男性労働者の追跡研究では睡眠時間が1日当たり6時間未満の人は、7時間以上8時間未満の人と比べて、心筋梗塞、狭心症などの発症リスクが4.95倍となることが報告されています

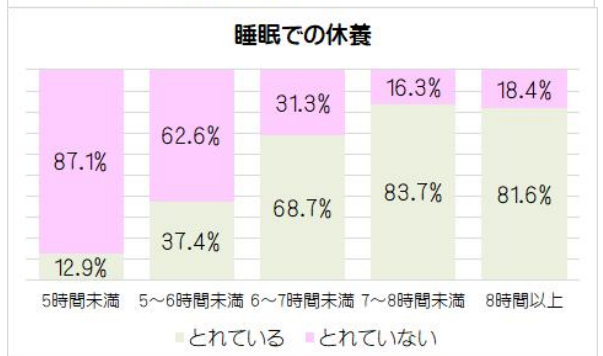
令和6年度の定期健康診断では、睡眠時間6時間未満の職員が各年代約1/3～半数と睡眠時間が短い職員が多く、特に50歳代の職員の睡眠時間の短さが目立っています。



○睡眠休養感が低いと?

睡眠休養感の低下が健康状態の悪化に関わることがわかっています。睡眠休養感の低下は肥満や糖尿病、脂質異常症を含めた代謝機能障害、こころの健康にも関連することがわかっています。

令和6年度の定期健康診断では6時間未満の睡眠時間で睡眠での休養が取れていない職員の割合が高くなっています。また、睡眠時間が短いほど睡眠で休養の取れていない職員の割合が高くなっているため、最低6時間の睡眠時間の確保が大切です。



○毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則

第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

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

嗜好品とのつきあい方に気をつけて

カフェイン、お酒は控えめに

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

良い睡眠のために～できることから始めましょう～

- 寝る前 NG: パソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける
- 寝室はなるべく暗く心地良い温度に
- ストレスを寝床に持ち込まない
- 就寝間際の夕食・夜食は控える
- カフェイン・飲酒・喫煙を控える
- 規則正しい時間に起きる(休日の夜ふかし・朝寝坊しない)
- 朝食で脳のエネルギー補給
- 日中は積極的に体を動かす

時計の数字: 0, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21