



# ぐっすり眠れていますか？

令和7年9月発行

Vol. 4

事務局：健康づくり課

お問い合わせ：34-3281



## 良い睡眠に必要な量と質



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ます。

朝目覚めたときに感じる**休まった感覚**は**良い睡眠**の目安になります。



## 良い睡眠に必要な量と質



### 1. 適切な睡眠時間

**量**

必要な睡眠時間には個人差があります。適度な睡眠の目安として、朝、目覚めた時にしっかりと休まった感覚があることが重要です。

### 睡眠時間の目安(健康づくりのための睡眠ガイド)

- ・小学生:9~12時間
- ・中学生:8~10時間
- ・成人:6時間以上
- ・高齢者:寝床にいる時間は8時間以内にしましょう。

### 2. 良い睡眠のためのポイント

**質**

日中の行動を意識して、睡眠の質を向上しましょう。できることから日常生活に取り入れてみましょう。

### 睡眠5原則

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談しましょう

# 睡眠に関する推奨事項



## 高齢者

- ★ 寝床にいる時間は8時間以内を目安に！
- ★ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- ★ 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

## 成人

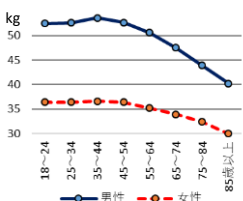
- ★ 睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう！
- ★ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- ★ 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要！

## こども

- ★ 小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう！
- ★ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに！

- 個人差を踏まえて取り組みましょう！
- 生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障きたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう！

加齢による筋肉量の変化(全身)



## おわび

令和7年7月発行 保健委員通信 Vol.3 に掲載したグラフが誤っていました。正しくは、左のとおりです。正しいデータを掲載できず、申し訳ありませんでした。

