

# 良い睡眠は、からだところの健康につながります



～少しずつ、できることから始めていきましょう～

1. 良い睡眠で、からだもところも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、ところの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

## [ワンポイント アドバイス]

### ◆睡眠時間

からだが必要とする睡眠時間は、成人の目安としては、6時間以上8時間未満とされていますが、個人差があり、自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注意するとよいでしょう。

(厚生労働省:健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～)