

Tips

「よい睡眠」って、どんな睡眠？

睡眠は、健康増進・維持にとって欠かすことのできない休養活動です。睡眠不足などの睡眠の問題により、生活習慣病の他、認知機能や精神面など様々な病気の発症リスクが増え、寿命短縮リスクが高まることが報告されています。

厚生労働省は令和6年2月に「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定し、科学的知見に基づき、休養・睡眠分野の取組を推進することとしました。このガイドには、ライフステージごと（高齢者・成人・子ども）に睡眠に関する推奨事項（下表参照）が示されています。また、睡眠時間（量）だけでなく、朝目覚めた時に感じる休養感（質）の両方が重要としています。

必要な睡眠時間は年齢や季節によっても変化しますし、個人差もあります。成人や子どもでは睡眠時間が短いことによる健康へのリスクが報告されていますが、逆に65歳以上の高齢者では床上時間（寝床で過ごす時間）が長すぎるのが健康リスクとなります。

そのため、健康状態、身体機能、生活環境等個人の状況に応じて、質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠をとることができるよう、日常生活を工夫して取り組みましょう！

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者※	推奨事項
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ことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	● 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する。 ● 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、夜ふかしの習慣化を避ける。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

参考・引用：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」、「成人のためのGood Sleepガイド」