

第6条 睡眠時間は6時間以上確保、 ストレス解消に心がけよう

睡眠には、1日の活動でたまった疲労やストレスを回復させる役割があります。ストレス社会といわれる現代では、十分な睡眠をとり、日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保するなどして、ストレスへの対応能力を高めることが重要です。

年代別睡眠のポイント (出典：健康づくりのための睡眠ガイド2023)

○子ども

- 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ましょう。

●年齢別の推奨睡眠時間

| | | | |
|---------|---------|--------|--------|
| 1～2歳児 | 3～5歳児 | 小学生 | 中学・高校生 |
| 11～14時間 | 10～13時間 | 9～12時間 | 8～10時間 |

○成人

- 適正な睡眠時間には個人差がありますが、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！
- 食生活や運動などの生活習慣や、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感（朝目覚めた時に感じる休まった感覚）を高めましょう！
- 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すが、病気が潜んでいる可能性にも注意が必要！

○高齢者

- 寝床に入っている時間は8時間以上にならないことを目安にしましょう！
- 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、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

良い睡眠のために

- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。
- 脳の興奮を鎮め、スムーズな入眠を促すため、寝床に就く前に少なくとも1時間はリラックスする時間を確保しましょう。
- 夕方以降のカフェイン、晩酌での深酒や眠るためにお酒を飲むこと（寝酒）、喫煙は睡眠の質を悪化させる可能性があります。
- 眠れない・・・その苦しみをかかえずに医師に相談を。

健康たかおかスマイルプランでは、

- ・睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少
 - ・ストレス解消を行っている人の割合の増加
- を目指しています

