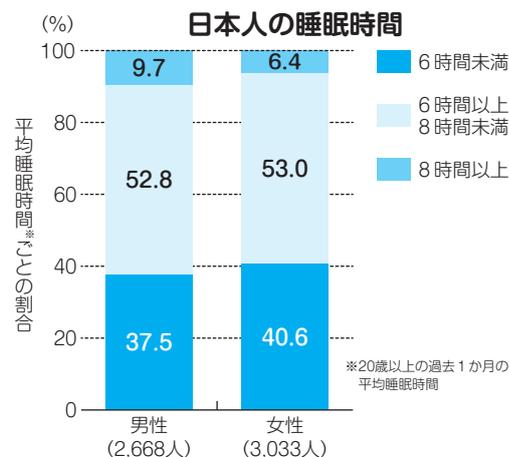


心も体も毎日スッキリ！したいなら 睡眠習慣を見直してみませんか？

日本人は、先進国の中で最も睡眠時間が短いことが調査結果*1で明らかになっています。

厚生労働省が作成した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、成人の推奨睡眠時間を6時間以上としています。国の調査では約4割の人が睡眠時間を「6時間未満」と回答しています*2。一方で、睡眠時間が長すぎると、特に高齢者において健康被害が生じることも分かかってきており、「短すぎず長すぎない丁度良い睡眠」を取る必要性が指摘されています。

皆さんの睡眠習慣はどうですか？毎日の睡眠時間を見直し、健康的な生活を目指しましょう！



*1 OECD Gender date portal *2 厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査報告

質の良い睡眠を取る6つのポイント

- ① 毎日決まった時刻に起きる
- ② 毎日朝ご飯を食べる
- ③ お風呂は寝る1～2時間前に入る
- ④ スマホやゲーム、テレビは寝る1時間前までに終わる
- ⑤ 仮眠は20分以内、午後3時までに
- ⑥ 日中の運動、活動時間を増やす

睡眠時間と健康への影響

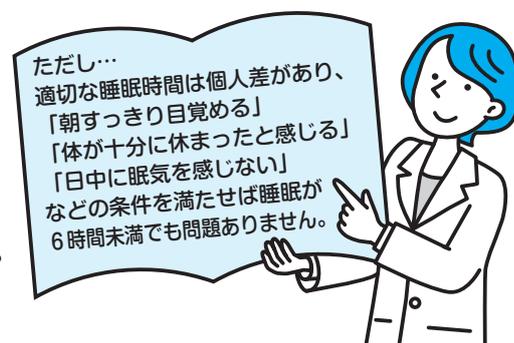
6時間未満または9時間以上の睡眠が健康に与えるリスク

- ① 生活習慣病、認知症、うつ病などのリスクが上昇します。
- ② 注意力・判断力・記憶力が低下し、学業や仕事の効率が悪化します。
- ③ 日中の眠気が原因で事故につながる恐れがあります。

「寝だめ」は逆効果

平日の睡眠不足を休日で解消しようとするいわゆる「寝だめ」は、平日の社会生活に合わせて調整されていた体内時計を狂わせ、「時差ボケ」を引き起こします。この時差ボケは、週末のわずか1～2時間の体内時計のズレでも発生し、上記のような悪影響をもたらすことが明らかになっています。

休日の睡眠時間は、多くても平日の睡眠時間の「+1時間」未満にしましょう。



自分の睡眠をチェックしてみましょう！

- 睡眠によって十分に休養できていないと感じる
- 日中に倦怠感や眠気を感じることもある
- 眠気で日中の生活に支障が出ることもある
- 実際に眠っている時間以外にも、寝床で長時間過ごすことがある



以上の項目に1つでも当てはまる人は睡眠習慣を見直すことが大切です。

また「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、中学生の推奨睡眠時間は8～10時間とされています。しかし、御坊市が独自に行ったアンケートでは、推奨睡眠時間を確保している中学生はわずか14.3%に留まるという結果が出ました。

子どもの生活習慣は家族の影響を大きく受けます。この機会に、家族全員で睡眠時間や生活スタイルを振り返り、より良い睡眠習慣を目指してみましょう。