# 今、私に必要な睡眠

## 健やかな眠りで、明日がもっと自由に

千葉市民の
**2人に1人は睡眠不足**

## 健やかな眠りに必要な量と質を確保するための

## 3つのポイント

### 環境づくり

**光・温度・音**

- 日中にできるだけ日光を浴びて、体内時計を調整しよう
- 寝る前・寝床でのデジタル機器の使用は控え、暗くしよう
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度にしよう
- 静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具にしよう

### 嗜好品

**カフェイン・酒・たばこ**

- 夕方以降のカフェイン・飲酒・喫煙を控えよう
- 眠りの質を悪化させる寝酒は控えよう
- 就寝直前の夕食や夜食習慣は眠りの妨げになるため控えよう

### 生活習慣

**食事・運動・リラックス**

- ６時間以上を目安に睡眠時間を確保しよう
- 朝ごはんをしっかり食べよう
- ストレス発散や睡眠の質を高めるため、日中は体を動かそう
- 寝る前の自分に合ったリラックス法を見つけよう

### こどもの睡眠時間の目安

| | |
|---|---|
| １～２歳 | 11～14 時間 |
| ３～４歳 | 10～13 時間 |
| 小学生 | ９～12 時間 |
| 中学･高校生 | ８～10 時間 |

### 大人の睡眠時間の目安

**６時間以上**

※高齢者は寝床で過ごす時間が８時間を超えないようにしよう

### 睡眠の基本的な特徴

- 睡眠にあてられる**時間は限られている**
- 必要な睡眠時間は**年齢や季節で変化**
- 睡眠には**個人差がある**

作成　千葉市　保健福祉局　健康福祉部　健康推進課　　令和７年３月