



健康づくりのための睡眠ガイド

100年を生きる。千葉市

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。
睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。
睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

問健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659

心地よく眠るための睡眠時間の目安 ZZZ ZZZ ZZZ ZZZ ZZZ

子どもの場合

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

成長期である高校生までは成人より長い睡眠時間が必要です。

大人の場合

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ましょう。

高齢世代は睡眠不足よりも長時間睡眠の方が健康リスク（死亡リスク）が高まります。

心地よく眠るための3つのポイント ZZZ ZZZ ZZZ ZZZ ZZZ

POINT 01 睡眠環境

光
音
温度

- 深夜のパソコン、寝る前のゲーム・スマホの使用は避けましょう。ブルーライトは体内時計に影響し、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が抑制されるため、睡眠・覚醒のリズムが遅れ、入眠効果が妨げられます。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、夏の時はエアコンなどで適度な室温を保ち、熱中症にも気を付けましょう。

POINT 02 生活習慣

食事
運動
リラックス

- 起床後に朝日の強い光を浴び、しっかり朝ご飯を食べることで、体内時計がリセットされ、睡眠・覚醒リズムが整い、脳の覚醒度が高まります。
- 日中適度な運動をすることで、夜間の睡眠の質が向上します。
- ストレスが高いまま寝床に入ると睡眠休養感が低下するため、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。

POINT 03 嗜好品

カフェイン
酒・たばこ
夜食

- コーヒーやエナジードリンクに含まれるカフェインの摂取は夕方までにしましょう。
- カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒーで700cc程度）を超えないようにしましょう。
- 寝酒や喫煙、就寝直前の食事は睡眠の質を悪化させるため、控えましょう。

睡眠不足は、集中力の低下など、学業や仕事に影響を及ぼします。これが日常的になると、肥満、メタリックシンドローム、循環器病、うつ病などの発症リスクにつながります。

夏休み中に夜更かしや朝寝坊が増えてしまった皆さん！これが習慣化すると、朝起きることが難しくなり、遅刻の増加や登校が困難になるなど、生活習慣の乱れにつながることもあるので注意してください！

あなたの睡眠健康度簡易チェック！

多い人ほど要注意！

<ul style="list-style-type: none"> ■睡眠時間が足りていない ■朝目覚めた時に、休まった感覚がない ■日中に眠気が強い ■寝室環境が快適でない（暑い・寒い・うるさい・明るい） ■寝る前や寝床でデジタル機器を使う 	<ul style="list-style-type: none"> ■日中の運動量が少ない ■夕方以降によくカフェインをとる ■喫煙や寝酒の習慣がある ■睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても睡眠の問題が続いている
---	--

出典＝厚生労働省 成人のためのGood Sleepガイド

今日はゆっくり休んで、明日パネル展に行ってみよう！

睡眠に関するパネル展

心地良い睡眠の方法や環境づくりについてパネル展示します。

日時 8月22日(金)～9月4日(木)
10:00～20:00（最終日は12:00まで）

会場 アリオ蘇我・波のゲート前