

# あなたは「睡眠休養感」を感じていますか？



## 【睡眠休養感とは】

朝、目覚めたときに「しっかり休めた」と感じることを。

逆に「疲れがとれない」「体がだるい」場合は、感じていないといえます。



### 良い睡眠のポイント

良い睡眠には **質（睡眠休養感）** と **量（睡眠時間）** が大切です！

睡眠時間の目安 —— 個人差があります。自分に合ったバランスを見つけましょう！

1～2歳児 → 11～14時間

3～5歳児 → 10～13時間

小学生 → 9～12時間

中学・高校生 → 8～10時間

働き世代 → 6～8時間

働き世代の約35～50%が、**睡眠時間6時間未満**と回答！※

シニア世代 → 8時間以上寝床で過ごさないよう注意しましょう

日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう



※出典：健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省令和元年国民健康・栄養調査）▶



# 良い睡眠休養感を高めるために



## 朝の習慣

- 起きたら朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる



## 昼の習慣

- 積極的に体を動かす
- 昼寝は30分以内



## 夜の習慣

- 寝る1~2時間前に入浴する
- カフェイン、飲酒、喫煙を控える
- パソコン・ゲーム・スマホの使用は、寝る1~2時間前から避ける



### ブルーライトに注意!\*

入眠の準備は就寝の2時間前から始まります。  
スマホなどの光は覚醒作用が強いので避けましょう。

※厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」より▶



## 就寝準備

- 寝室は暗く、静かで心地よい温度に保つ

※睡眠習慣を見直しても、睡眠休養感が得られず、日常生活に支障をきたす場合には、早めに医療機関を受診しましょう。



## Q 休日の寝だめで疲れは取れますか？

### A 寝だめで疲れは取れません!

休日に夜更かしや朝寝坊をしすぎると **体内時計**※が乱れ、時差ボケのような状態に。結果的に体調を崩しやすくなります。毎日なるべく同じ時間に起きることを心がけましょう。



### ※体内時計とは >

私たちの体には約24時間周期のリズムがあり、夜になると眠くなり、朝は自然に目覚めるようになっています。しかし、実際には24時間より10分ほど長いいため、食事や太陽の光で調整が必要です。

## 交替制で勤務する方へ

～仕事効率を向上させるために～

交替制勤務では、適切な休息と環境づくりが重要です。以下のポイントを意識し、体調を整えましょう。

→勤務と勤務の間は十分な休息を確保する

→夜勤中の仮眠を活用する

→適度にカフェインを摂取する\*

→強い照明を避け、環境を整える

※仮眠前にカフェインを摂取することで目覚めが良くなります

