

# 健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

“こころ”も“からだ”も健康を保つために、自分の睡眠習慣を見直してみましよう。

1

良い睡眠で、  
からだもこころも  
健康に。

2

適度な運動、  
しっかり朝食、  
ねむりとめざめの  
メリハリを。

3

良い睡眠は、  
生活習慣病予防に  
つながります。

4

睡眠による休養感は、  
こころの健康に  
重要です。

5

年齢や季節に応じて、  
ひるまの眠気で  
困らない程度の  
睡眠を。

6

良い睡眠のためには、  
環境づくりも  
重要です。

7

若年世代は  
夜更かし避けて、  
体内時計の  
リズムを保つ。

8

勤労世代の  
疲労回復・能率アップ  
に、毎日十分な  
睡眠を。

9

熟年世代は  
朝晩メリハリ、  
ひるまに適度な運動で  
良い睡眠。

10

眠くなってから  
寢床に入り、  
起きる時刻は  
遅らせない。

11

いつもと違う  
睡眠には、  
要注意。

12

眠れない、  
その苦しみを  
かかえずに、  
専門家に相談を。