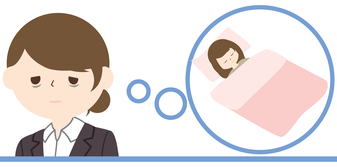
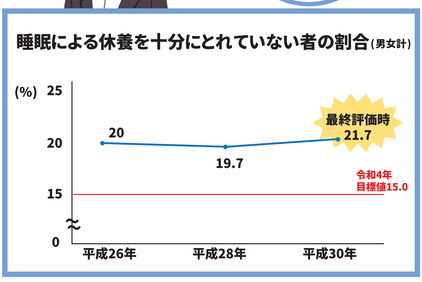
良い睡眠で健康に！
ー快眠のコツー

**十分な睡眠や余暇を通して
ストレスに対処することは、心身の健康に欠かせない。
厚生労働省は 2022 年 10 月に、
10 年間の国民の健康増進に関する基本的な方針である
健康日本 21（第二次）の最終報告を発表した。**

**「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合」は、
目標値の 15%を達成せず、「悪化している」評価となった。**
（令和 2・3 年は、新型コロナウイルス感染症の影響で調査中止）





**睡眠不足を含めさまざまな睡眠の問題が慢性化すると、
肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の
発症リスク上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも
関与することが明らかとなっている。**

良い睡眠を行うための生活ポイント



太陽の光を浴びる



朝食をとる

1 日のリズムをリセットする。



運動する

まずは 10 分程度の
ウオーキングや
ジョギングがおすすめ







眠気には、15～30分程度の昼寝

まずは 10 分程度の
ウオーキングやジョギングがおすすめ

夕方以降のカフェインを避ける





就寝前のスマホやテレビを見る習慣を見直す



就寝 90 分前の入浴

入浴で体温が一時的に上がり、
入浴後に深部体温が下がることで
寝つきがよくなる。



参考：国民健康・栄養調査、健康日本21（第二次）最終評価報告書
スマート・ライフ・プロジェクト、東京都福祉保健局

© 2022 シダックス栄養士会 N0.2301