



健康経営宣言企業の皆さま、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。年末年始、ゆっくりとお休みできた方も、お仕事等忙しく過ごされた方もみえると思いますが、そろそろ疲れがたまってくる頃ではないでしょうか。厳しい寒さも続き体は弱りがちかもしれません。そんな時期だからこそ、**適切な睡眠**をとってほしいと思います。

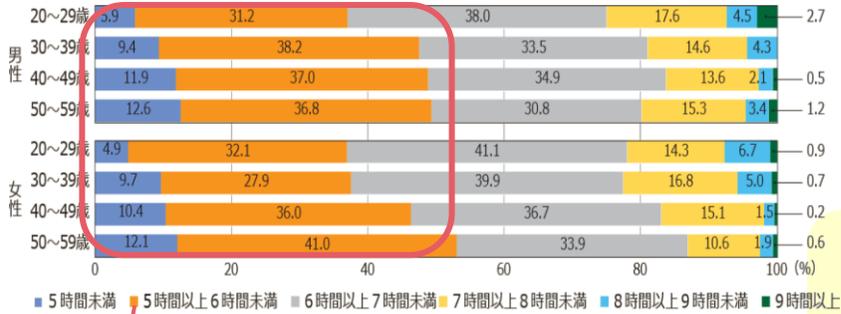
## 働く世代にとって必要な睡眠時間は最低6時間

量

質

## 睡眠休養感を高めましょう ～朝すっきり目覚められますか？～

日本国民の各年代における睡眠時間割合



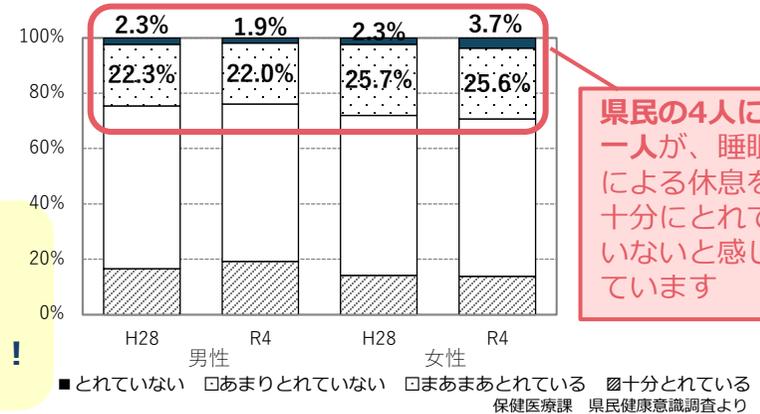
厚労省 健康づくりのための睡眠ガイド2023成人版より

どの年代でも約35～50%の人が睡眠時間が6時間未満！



適切な睡眠には  
睡眠の量と質の両方を  
十分に確保することが大切です！

睡眠による休養状況



県民の4人に一人が、睡眠による休息を十分にとれていないと感じています

■とれていない □あまりとれていない □まあまあとれている □十分とれている  
保健医療課 県民健康意識調査より

- 成人における適正な睡眠時間は6～8時間。しかし個人差があるので、日中の眠気や睡眠休養感に応じて、**自分にとって必要な睡眠時間を探ることが大切です。**
- 休日の「寝だめ」で**睡眠不足を解消することはできません。**寝だめにより体内時計が混乱しさらに睡眠習慣が変調する危険があります。**平日の睡眠時間を増やすことを考えましょう。**

- 朝気持ちよくすっきり目覚められない、昼間の眠気が強い**等の場合、睡眠で休養がとれている感覚＝睡眠休養感が不足している可能性があります。
- 睡眠休養感は生活習慣や睡眠環境と深く関係しています**（詳しくは次頁）。健康的な生活習慣により睡眠の質が向上し生活習慣病の予防につながる…という好循環が期待できます。



睡眠時間や質の不足により、以下のような健康リスクが高まることが分かっています

- 心筋梗塞、狭心症、脳血管疾患（脳卒中など）
- 2型糖尿病
- 高血圧
- 肥満、メタボリックシンドローム
- 認知症
- うつ病

※厚労省 健康づくりのための睡眠ガイド2023、良い眠りは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと より

～良い睡眠から健康に～



～睡眠の量と質を確保し、良い睡眠をとるために、生活を見直してみましよう！～

## 規則正しい生活習慣で体内時計を整えよう

睡眠と覚醒のサイクル（体内時計）には、脳内で分泌される「メラトニン」というホルモンが大きく関連しています。

規則正しい生活や光の調整により、メラトニンの分泌も規則正しくなり、体内時計が整います。

 **朝：起床**  
日光を浴びて体内時計をリセット

- 起床後カーテンを開けて日光を浴びる
- 通勤のために外に出て日光を浴びる
- 朝食摂取により脳に栄養を補給し覚醒を促す

 **昼**

- 通勤や工作中的のストレッチ、家事等、昼間の適度な運動、身体活動は快眠に効果的

 **夜：就寝準備**  
覚醒を促すものを避けましよう

- 夕方以降のカフェイン摂取は控える
- 就寝前2～4時間前の運動は避ける
- 就寝2時間前までに夕食を終える
- 就寝の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、強い光を避ける



**睡眠の不安を感じたら、医師に相談しましよう！**

生活習慣や睡眠環境を見直しても睡眠の不調が続く場合、睡眠の妨げとなる病気が隠れている場合があります。

## 睡眠環境（光・温度・音）を整えよう

**光**

- メラトニンは強い光により分泌が抑制される
- 昼間は積極的に室内に日光を取り入れる
- 夜間は照明を暗めにする、スマートフォン等の使用を控える等、光の量を減らす



**温度**

- 寝室は暑すぎず寒すぎない室温に
- 就寝1～2時間前の入浴で一度体温を上げることはスムーズな入眠に効果的

**音**

- できるだけ静かな環境で眠る
- 中途覚醒の原因になる音を避ける工夫を

### —— 労働時間と睡眠の関係 ——

- ）勤務時間が長くなるほど睡眠時間が短くなり疲労が蓄積する傾向が分かっています
  - ）交替制勤務の職種で導入が始まっている「勤務間インターバル制度」は、休養時間を長く確保できる一方で、労働時間が長くなり睡眠習慣が不規則になる可能性があります
- 睡眠の確保のため職場全体でも労働時間を見直してみましよう**

～健康経営宣言企業の皆さまにお知らせ～

令和6年度「清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰 健康経営優良企業部門」の表彰企業が決定しました！表彰式は、3月2日（日）に開催される「清流の国ぎふ健康づくりフォーラム」において行います。表彰式の様子や表彰企業の取組みは、表彰式後に県ホームページにおいて公開する予定です。

【表彰企業】 大規模部門：岐阜スバル自動車株式会社 中小規模部門：ブリヂストンBRM株式会社 関事業所