

No. C 051 2025/12

健康体力づくりコラム



保健師 光子の部屋によくおでんした♪

睡眠・休養と心身の健康 ～健康づくりのための睡眠ガイド2023～

健康に関する話題について取り上げます。健康に関わる生活習慣、病気の予防、社会とのつながりなど、ちょっと広くみてみませんか？人を理解するいろいろな視点を感じてもらい、みんなが健康で暮らせる地域づくりの一助になれば幸いです。皆さま、「よくおでんした！（岩手弁で「ようこそおいでくださいましたの意味）」



岩渕 光子

Profile

保健師、健康運動指導士、
1億人元気運動協会認定
チェアエクササイズ・インストラクター

某大学で保健師・看護師の教育に携わる。地域に出向き、あちこち見たり聞いたりすることが大好き。地域に暮らす人への支援に興味を持ち研究している。

睡眠は年齢で変わるの？性別で違うの？

- 加齢とともに睡眠は生理学的に変化
 《日本人(成人)の睡眠事情(厚生労働省 2020)》
 - 入眠困難: 女性の20歳代と70歳以上、男性の20歳代が多い
 - 中途覚醒(夜間覚醒+早朝覚醒): 中高年層に多い
 - 睡眠の質(悪い/不満): 壮年層、性別では女性に多い ※ 男女ともに増加傾向
 - 睡眠不足と日中眠気: 男女ともに若年層ほど高い
 - 睡眠不足: 20歳代の男女、50歳男性で増加傾向
- ライフステージ(乳幼児、小学生、思春期、青年期・壮年期、高齢期)に応じて周囲の社会環境は変化するため、睡眠は社会的要因に強く影響を受ける
- 睡眠の性差と女性特有の睡眠問題があり、男女を取り巻く社会的要因の違いが大きく関係
 - 男性は女性よりも夜型を示すが、中年期以降は入れ替わり、女性が夜型を示す
 - 女性の育児や家事などの社会的役割も影響している可能性
 - 女性の睡眠に関する訴え(入眠困難や中途覚醒の多さ、睡眠不足など)が増加
 - 性ホルモンの影響の可能性

睡眠に個人差はあるの？

- 睡眠の個人差とは？
性、年齢、遺伝子等の生物学的素因に基づく個体差
- 睡眠時間の個人差：各年齢層によって必要とされる睡眠時間が違う
体質的な睡眠欲求量の差(短時間睡眠者、長時間睡眠者)
- 睡眠・覚醒リズムの個人差(クロノタイプ)：
朝型、夜型といった分類で認識されている
夜型のピークは女性で19.5歳, 男性21歳
50歳を過ぎたころから男性は朝型傾向となる
- 社会生活と睡眠の個人差：
学校への登校や職場の出勤などの社会生活では時間的制約が発生
→社会生活スケジュールに合わせた生活を送ることで睡眠不足(睡眠負債)
動物に個体差があるように、ヒトの睡眠もそれぞれである

なぜ健康づくりにおいて睡眠は大事か？

【睡眠が不足すると？】

- 日中の眠気や疲労感
- 頭痛等の心身の訴えの増加
- 情動不安定
- 作業効率の低下(注意力や判断力の低下など)
- 学業成績の低下
- 事故等

【睡眠問題は長引くと？】

- 肥満
 - 高血圧
 - 2型糖尿病
 - 心疾患
 - 脳血管障害の発症
- ※うつ病などは発症初期から睡眠問題が出現する

日頃から、質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分確保する



心身の健康保持し、生活の質を高める

健康づくりにおける睡眠で目指すものは？

- 健康日本21(第3次)の睡眠分野の目標

悪化「健康日本21
(第二次)最終評価」

	目標	指標	現状値(令和元年)	目標値(令和14年度)
質	睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合	78.3% ※20~59歳:70.4% 60歳以上:86.8%	80% ※20~59歳:75% 60歳以上:90%
量	睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6~9時間(60歳以上については6~8時間)の者の増加	54.5% ※20~59歳:53.2% 60歳以上:55.8%	60% ※20~59歳:62% 60歳以上:60%

【重要課題】 睡眠休養感の向上／適正な睡眠時間の確保

↓
健康寿命の延伸

健康づくりのための睡眠ガイド2023
(厚生労働省.2024)

睡眠に関する推奨事項 *年代別にまとめた！*

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none">長い床上時間が健康リスクとなるため、症上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が進んでいる可能性にも留意する。
こども	<ul style="list-style-type: none">小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。朝は光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける

時間確保だけでなく、良質な睡眠確保に向けた睡眠環境や生活習慣等の見直しを含む

健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省.2024）