埼医業Ⅰ第1294号
令和6年8月26日

郡市・大学医師会長　殿
（担当理事）

埼玉県医師会長　　金　井　忠　男
（担当常任理事　　登　坂　英　明）
（公印省略）

「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」の公表について

時下、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、標記の件について、日本医師会常任理事から通知（令和6年8月22日付、日医発第898号（健Ⅱ））がありましたので、貴会におかれましてもご了知いただきますとともに、管下関係医療機関あて周知についてご高配くださいますよう、お願い申し上げます。

なお、本文につきましては、日本医師会文書管理システムにアクセスいただき、ご確認ください。

【日医文書管理システム】
https://www1.med.or.jp/japanese/joho/prefmed/

担　当：業務課業務Ⅰ担当　石川
ＴＥＬ：048-824-2611
ＦＡＸ：048-822-8515

日医発第 898 号（健Ⅱ）
令和 6 年 8 月 22 日

都道府県医師会担当理事　殿

日本医師会常任理事
佐原　博之
（公印省略）

「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド)」の公表について

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」については、令和 6 年 2 月 15 日付日医発第 2025 号（健Ⅱ）の文書をもって貴会宛にお送りさせていただいております。

今般、厚生労働科学研究班において作成された「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド)」が厚生労働省 HP で公表された旨、別添のとおり同省より本会に対して周知方依頼がありました。

同ガイドは、「健康づくりための睡眠ガイド 2023」に基づき、成人、こども、高齢者の対象別に、良質な睡眠をとるための参考情報がまとめられております。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知いただくとともに、貴会管下郡市区医師会等への周知方、ご高配のほどお願い申し上げます。

令和６年８月 20 日

日本医師会　会長　殿

厚生労働省健康・生活衛生局健康課

「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド)」について

日頃より厚生労働行政へのご協力まことにありがとうございます。
今般、厚生労働省健康・生活衛生局健康課では、厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班（研究代表者　栗山健一　国立精神神経医療研究センター）において作成された、「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」（以下、「ぐっすりガイド」という。）を、厚生労働省 HP で公表しましたのでお知らせいたします。

本「ぐっすりガイド」は、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」に基づき、成人、こども、高齢者の対象別に、良質な睡眠をとるための参考となる情報を、一般の方にもわかりやすくまとめたものです。普及啓発にご活用いただくとともに、管下の関係機関や関係団体等への周知について、御配慮・御協力いただくよう、宜しくお願い申し上げます。

睡眠対策 ｜厚生労働省 (mhlw.go.jp)：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/index.html
※ダウンロードの上、両面印刷、３つ折りの形式にて御活用ください。

【問合せ】
厚生労働省健康・生活衛生局健康課
健康指導係
TEL：03-5253-1111
Email:sukoyaka@mhlw.go.jp

良い睡眠のために できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める

朝

規則正しい起床時刻を心がける
（休日に夜ふかし・朝寝坊しない）



昼

日中は積極的にからだを動かす



夜

カフェイン・飲酒・
喫煙を控える



夜間のパソコン・ゲーム・
スマホ使用は避ける



就寝間際の夕食、
夜食は控える



ストレスを
寝床に持ち込まない



寝室はなるべく暗く
心地よい温度に



睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、治療を要する疾患が隠れていることもあるため医療機関に相談をしましょう。

毎日をすこやかに過ごすための

睡眠5原則

―成人版―

第1原則 適度な長さで休養感のある睡眠を
6時間以上を目安に十分な睡眠時間を
確保

第2原則 光・温度・音に配慮した、
良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則 適度な運動、しっかり朝食、
寝る前のリラックスで
眠りと目覚めのメリハリを

第4原則 嗜好品とのつきあい方に気をつけて
カフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたら
専門家に相談を

睡眠環境 ・ 生活習慣 ・ 嗜好品に気をつけて、
Good Sleepを！

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/index.html

成人のための Good Sleep（ぐっすり）ガイド

― 健康づくりのための睡眠ガイド2023 ―

睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう





良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班（令和5年度）

良い睡眠から健康に！



【※第1原則】

ポイント 睡眠時間を十分に確保しましょう

- 仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。
- 毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。
- 日中の強い眠気や、週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、慢性的な睡眠不足のサインです。
- 十分な睡眠時間の確保は睡眠休養感を高めます。

睡眠環境
光・温度・音

【※第2原則】

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避けましょう

- 寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。
- 寝る前はこれらの使用を避けるようにしましょう。

生活習慣
運動・食事・リラックス

【※第3原則】

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーション

- ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。
- 日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。
- 就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

嗜好品
カフェイン・お酒・たばこ

【※第4原則】

カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- 寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。



睡眠について、こんなことありませんか？

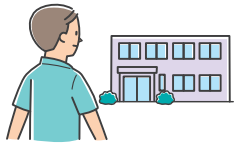
第1原則	●睡眠時間が足りていない ●朝目覚めた時に休まった感覚がない ●日中に眠気が強い
第2原則	●寝る前や寝床でデジタル機器を使う
第3原則	●ストレスが強く、日中に解消しきれない ●食事時間が不規則だ
第4原則	●夕方以降によくカフェインをとる ●喫煙や寝酒習慣がある
第5原則	●睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

当てはまる項目が多い人は要注意！
生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう！

- 睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。このため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。
- 交替制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にし、健康リスクを高めます。このため、仮眠のとり方や光の浴び方を工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身につけましょう。
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害や、うつ病などが隠れている可能性がありますので、医師に相談をしてください。



睡眠習慣を改善しても
眠りの問題が続く場合、
医療機関に相談しましょう。
【※第5原則】



良い睡眠のためにできることから始めよう

- 睡眠時間を十分に確保する
- 睡眠休養感を高める

朝

起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる



朝食はしっかりとる



昼

TVの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らし、からだを動かす



コーヒー、コーラ類、エナジードリンクなどカフェイン飲料を控える



夜

夜ふかしに注意する



寝床ではデジタル機器の使用を避ける



寝室は暗く、静かで心地よい温度に



お子さんや保護者の睡眠に悩みがある場合、小児科や睡眠外来などの医療機関、保健所や療育センターに相談しましょう。

毎日をすこやかに過ごすための

睡眠5原則

—こども版—

第1原則 適度な長さで休養感のある睡眠を
年齢にあった十分な睡眠時間を確保

第2原則 光・温度・音に配慮した、
良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則 適度な運動、しっかり朝食、
寝る前のリラックスで
眠りと目覚めのメリハリを

第4原則 嗜好品とのつきあい方に気をつけて
カフェインのとりすぎに要注意

第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたら
専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、
Good Sleepを！

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/index.html

こどものための Good Sleepガイド

— 健康づくりのための睡眠ガイド2023 —

睡眠時間と睡眠休養感を確保してすこやかな生活を送ろう





良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、
朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は
良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかりからだを動かし、
夜は暗く静かな環境で休むといった、
寝て起きてのメリハリをつけることは、
睡眠休養感を高めることに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を
日常生活に取り入れましょう。

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班（令和５年度）

良い睡眠から健康に！



睡眠について、こんなことありませんか？

第１原則
- 睡眠時間が足りていない
- 日中に眠気が強い

第２原則
- 寝室環境が快適でない
  例）寒い・暑い・うるさい
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う

第３原則
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則だ

第４原則
- よくカフェインをとる

第５原則
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

当てはまる項目が多い人は要注意！
生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう！



【※第1原則】

ポイント　夜ふかしに注意しましょう

- 小学生→中学生→高校生と成長するに伴い、夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります。
- 夜ふかしは、睡眠不足を招く一大要因です。
- 週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。
- 日中の居眠り、勉強・運動に集中できない、すぐイライラする、なども睡眠不足が原因かもしれません。



【※第2原則】

寝る前・寝床の中でのTV・ゲーム・スマホ使用を控えましょう

- 夜の居室は暗めにし、寝室は暗くして眠りましょう。
- 寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。



【※第3原則】

起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しよう

- 登校時や学校で太陽の光を十分に浴びましょう。
- 週末も普段と同じ時間に起床して、太陽の光を浴びましょう。
- 日中はしっかり運動し、ストレスを発散しましょう。
- 朝食を欠かさず、三度の食事を規則正しくとりましょう。



【※第4原則】

朝食をしっかりとり、カフェイン摂取を控えましょう

- カフェイン飲料（コーヒー・コーラ類・エナジードリンクなど）の摂取量をできる限り減らしましょう。

こどもにおける睡眠時間の目安

1～2歳	11～14時間	小学生	9～12時間
3～5歳	10～13時間	中学・高校生	8～10時間

- 日中に十分運動し、ストレスを発散できないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用など）が生じ、夜ふかし・朝寝坊を助長する可能性があります。
- 乳幼児～小学生頃までは、錯乱性覚醒（寝ぼけ）、睡眠時遊行（夢遊病）、夜尿（おねしょ）などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合が多く、多くは成長とともに自然に消失します。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関や保健所、療育センターに相談を。
【※第5原則】



良い睡眠のためにできることから始めよう

- 8時間以上寝床で過ごさない
- 睡眠休養感を高める

朝

長い時間寝床で過ごさない



昼

日中になるべく多く太陽の光を浴びる



日中は長時間の昼寝は避けて運動を習慣付ける



カフェイン・飲酒・喫煙を控える



夜

寝床には眠くなってから入る
（寝床内でTVやスマホを見ない）



寝室はなるべく暗く心地よい温度に



睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を整えても睡眠の悩みが続く場合、医療機関に相談しましょう。
睡眠薬の使用に関する悩み・不安は、かかりつけ医に相談しましょう。

毎日をすこやかに過ごすための

睡眠5原則

—高齢者版—

第1原則 適度な長さで休養感のある睡眠を寝床に8時間以上とどまらない

第2原則 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第4原則 嗜好品とのつきあい方に気をつけてカフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、Good Sleepを！

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/index.html

高齢者のための Good Sleep（ぐっすり）ガイド

― 健康づくりのための睡眠ガイド2023 ―

睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう





良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班（令和5年度）

良い睡眠から健康に！



睡眠について、こんなことありませんか？

第1原則	●寝床で過ごす時間が長い ●朝目覚めた時に休まった感覚がない ●日中に眠気が強い
第2原則	●寝室環境が快適でない 例）寒い・暑い・うるさい ●照明・テレビなどをつけたまま寝る
第3原則	●日中の運動量が少ない ●食事時間が不規則だ
第4原則	●夕方以降によくカフェインをとる ●喫煙や寝酒習慣がある
第5原則	●睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

当てはまる項目が多い人は要注意！
生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう！

【※第1原則】

ポイント 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう

- 必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう。
- 寝床の中で過ごす時間が長すぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。



睡眠環境
光・温度・音

【※第2原則】

寝室はなるべく暗く心地よい温度に調節しましょう

- 寝室の温度は、季節に応じて眠りを邪魔しない範囲に調節しましょう。
- 日中はできるだけ太陽の光を浴び、寝室は支障のない範囲で暗くし、体内時計を整え、昼夜のメリハリをつけましょう。

生活習慣
運動・食事・リラックス

【※第3原則】

日中は長時間の昼寝は避けて運動習慣を設けましょう

- 昼寝は午後の早い時間で短時間にとどめましょう。
- 日中はしっかりとからだを動かし、睡眠時間の増加・睡眠休養感の向上を促しましょう。
- 規則正しく食事をとり、体内時計を整えましょう。

嗜好品
カフェイン・お酒・たばこ

【※第4原則】

カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- 1日のカフェイン摂取総量が多いと、午前中の摂取であっても夜の睡眠に影響する場合があります。
- 寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

- 加齢とともに、必要な睡眠時間が減少するとともに、早寝・早起き傾向にシフトします。
- 一人で行う運動習慣も睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。
- 多くの睡眠障害は加齢とともに罹患率が増します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますので、医療機関に相談をしてください。

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関に相談しましょう。
【※第5原則】

