

すいみん  
よい睡眠って  
なに？

ね  
寝ているのに  
つか  
疲れがとれない…



けん こう  
健康づくりのための  
すい み ん  
睡眠ガイド

しん しん けん こう  
心身の健康のために、  
しつ りょう じゅう ぶん すい み ん  
質・量ともに十分な睡眠を！

すいみん  
よい睡眠のために  
き  
気をつけることは？

すいみんじかん  
睡眠時間は  
どれぐらい取れば  
いいの？



©2023 Pokémon. ©1995-2023 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK Inc.  
Pokémon Sleep is developed by SELECT BUTTON Inc. ポケットモンスター・ポケ  
モン・Pokémonは任天堂・クリエーターズ・ゲームフリークの登録商標です。

寝ても疲れが  
取れないなら  
要チェック！

スマートライフプロジェクト/  
睡眠に係る特設webコンテンツ



もっと詳しく  
知りたい方は

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」  
を参照してください。



# 睡眠に関する推奨事項

## 高齢者

- ★ 寝床にいる時間は8時間以内を目安に！
- ★ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- ★ 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

## 成人

- ★ 睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう！
- ★ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- ★ 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要！

## こども

- ★ 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しましょう！
- ★ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに！

- 個人差を踏まえて取り組みましょう！
- 生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう！

寝ても疲れが取れないなら要チェック！

スマートライフプロジェクト/  
睡眠に係る特設webコンテンツ



もっと詳しく知りたい方は

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を参照してください。

