

# 健康だより Vol.46

～睡眠の日の特集です～

令和8年3月2日発行  
宮城県教育庁福祉課福祉健康班  
公立学校共済組合宮城支部

## ○春の睡眠の日 3月18日

「睡眠の日」は、春（3月18日）と秋（9月3日）の年2回あります。  
日本睡眠学会と精神・神経科学振興財団が設立した睡眠健康推進機構が、  
睡眠健康への意識を高めることを目的に制定しました。

「睡眠の日」の前後1週間（3月11日～3月25日）は、健康睡眠週間  
として啓発活動が行われています。



## ○成人の睡眠時間は6時間以上が目安！

厚生労働省は、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（令和6年2月策定）において、**成人の睡眠時間**を「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。」と推奨しました。

睡眠時間が少ない方は  
約4割！！

1日の平均睡眠時間が6時間未満の成人の割合  
(令和6年国民健康・栄養調査結果より)  
男性 36.2%、女性 38.9%

### 睡眠時間を確保する働き方（睡眠時間が6時間未満になるリスク）

※1日当たりの労働時間が7時間以上9時間未満の人を基準とした場合

≪男性の場合≫

労働時間が9時間以上の人は2.76倍、11時間以上の人は8.62倍

≪女性の場合≫

労働時間が9時間以上の人は2.71倍、11時間以上の人は5.59倍



## ○不眠症状のタイプ

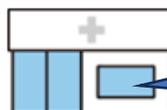
【入眠障害】布団に入ってもなかなか寝付けません。

【中途覚醒】睡眠中に何度も目が覚めます。一度目が覚めるとなかなか寝付けません。

【早朝覚醒】目覚まし予約時間よりも早く目が覚めてしまい、そのあと寝付けません。

【睡眠休養感の低下】睡眠時間は十分にもかかわらず、体の疲れが取れず休まった感覚がない。

いずれかの不眠症状が**2週間以上続く時**は、  
医療機関を受診することが推奨されています。



お酒に頼るのではなく、  
まずは相談を！

## ○睡眠と嗜好品の関係

### ・カフェイン

カフェインは、1日400mgを超えないようにしましょう。

例）ドリップの場合、コーヒーカップ4杯（700ml）まで。



### ・アルコール

アルコールは、一時的に寝つきを良くしますが、睡眠の後半の眠りの質を顕著に悪化させてしまいます。飲酒量が増えると、中途覚醒も増えます。飲酒量には注意しましょう。

### ・喫煙

タバコに含まれるニコチンには、覚醒作用があります。睡眠の質の低下をもたらしますので、喫煙を控えましょう。



## ○より良い睡眠のために

### ・朝日を浴びる

体内時計がリセットされます。  
太陽の光を浴びると、睡眠を整えるホルモン「メラトニン」が多く分泌されます。



### ・朝食を食べる

朝食を食べないと体内時計がずれていき、睡眠不足になりやすいです。

### ・運動をする

日中どのくらい活動したかが眠りの量や質に影響します。  
運動習慣がない人は、睡眠休養感が低いとされています。



- ・電車やバスでは立つ
- ・一駅前で降り歩く
- ・階段を利用する

なかなか運動をする時間が取れない場合は、  
生活の中で、体を動かす機会を作りましょう！

### ・就寝1～2時間前に入浴する

入浴することで手足の血管が拡張され、深部体温が下がり入眠しやすくなります。  
お湯が熱すぎると、交感神経が活発になり、入眠の妨げになります。

### ・スマホ・タブレットは寝室に持ち込まない

体内時計への影響が強い短波長光（ブルーライト）が多く含まれています。



### ・できるだけ暗くして眠る

中途覚醒にならないよう、照明を消し、遮光カーテンを使用するなど工夫しましょう。

## ○眠れない時は

感情が高ぶって眠れない時は、リラックス法を取り入れましょう。

リラックス法を使っても寝つきが悪い時は、無理に寝ようとはせず、一旦寝床を離れて、静かな暗めの場所で眠気が訪れるまでゆっくりと過ごしましょう。

### 《リラックス法》

- ・静かな音楽を聴く
- ・入浴（40度以下）、足湯
- ・アロママッサージ
- ・ストレッチ、瞑想、呼吸法など



aroma



breath



参考文献：

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

厚生労働省「Good Sleep ガイド(ぐっすりガイド)成人版」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001288005.pdf>

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福利課福利健康班までお願いします。

メールアドレス：[hukurf@pref.miyagi.lg.jp](mailto:hukurf@pref.miyagi.lg.jp)



## 【令和7年度 教育庁本庁の衛生管理目標(1月～3月)】

※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

からだの目標 『朝日を浴び、体内時計を整え、快適睡眠』

こころの目標 『仕事も佳境に入る頃。一人で抱え込まずに相談を。』