

がんばる大阪府民ほど、 ねむりが足りてない？



TENTIAL

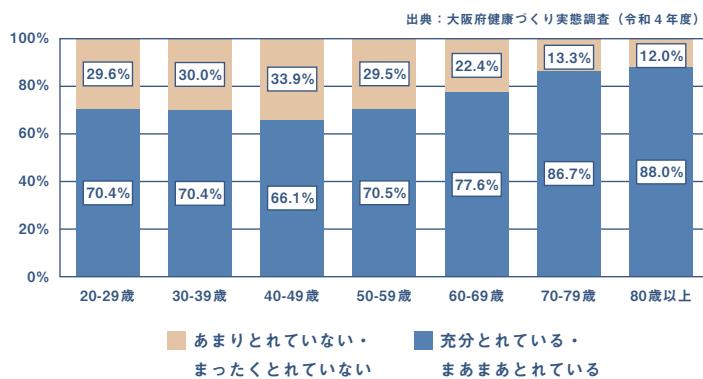
※TENTIALは健活おおさか推進府民会議の会員です。

睡眠は、カラダとココロの健康に欠かせない大切な要素です。

悪化すると、日中の眠気や疲労、注意力・判断力の低下だけでなく、心身のさまざまな病気のリスクも高まります。

睡眠には「睡眠時間（量）」だけでなく「睡眠休養感（質）」が、毎日のパフォーマンスや健康の大切なカギになります。

図表 55: 睡眠で休養が取れている状況（最近1か月）（大阪府・令和4年度）



府民の20代から50代の約30%が、睡眠による休養がとれていません。
「寝たはずなのに疲れが取れない...」
それは睡眠休養感が低下しているかもしれません。

睡眠休養感とは？

睡眠休養感とは、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚のこと。

睡眠時間
量

働く世代は
6時間以上確保

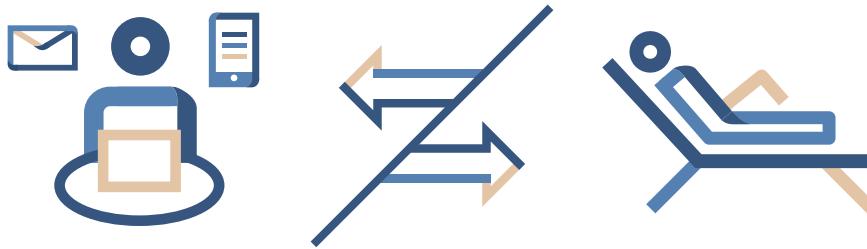
睡眠時間
質



量（睡眠時間）だけでは足りない。質（睡眠休養感）も大事。
睡眠環境や生活習慣を見直しましょう。

休む力を育てよう

仕事もプライベートも...
境目があいまいな現代だから、休む力が大事



良い睡眠のコツ

良い睡眠のためには、
朝から夜までの1日の過ごし方が大切です。



朝

- 朝の光を浴びる
- 朝食をしっかり食べる
- 適度な運動
- 仮眠は15~30分以内がおすすめ



- 嗜好品は嗜む程度で
夕方以降のカフェインや
アルコールの摂取はほどほどに



- 夕食 寝る2時間前に済ませる

- 入浴 寝る1~2時間前がおすすめ



夜

睡眠の準備 リラックス状態を作る

睡眠環境を整える



- 光：スマートフォンの使用は控え、寝る1時間前には部屋の明かりを少し落とす
- 音：静かな音楽を聞く
- 香：好きな香りでリラックス

- 適切な温度や湿度を保つため、測ることを心掛けましょう
- 寝床では寝る以外の作業はしない
- 自分が一番よく眠れると感じる寝具を使う

睡眠クイズ

Q1 夜眠れないときは、布団から出て寝くなるのを待つ方がいい

チラシに関する感想
はこちらから！

Q2 人によらず、必要な睡眠時間は同じである



Q3 睡眠は子どもの学習定着や脳・身体の成長にも影響する

健活10ポータルサイト

「睡眠」は大阪府民の健康を推進する「健活10」の項目の一つです。

詳しくは「健活10ポータルサイト」で検索！

