

がんばる大阪府民ほど、 ねむりが足りてない？



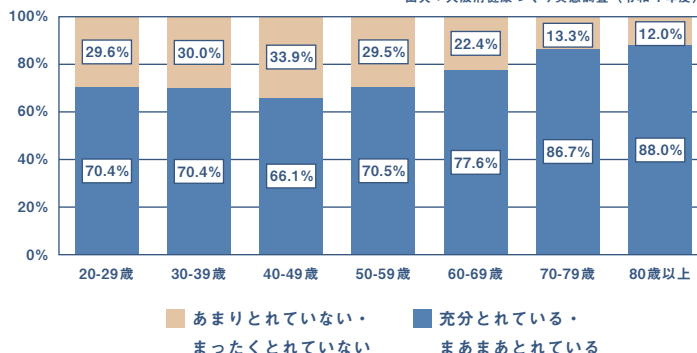
TENTIAL

※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: 睡眠で休養がとれている状況（最近1か月）（大阪府・令和4年度）

出典：大阪府健康づくり実態調査（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？

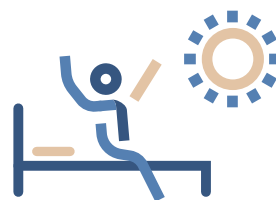
睡眠休養感とは、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚のこと。

睡眠時間 量

働く世代は
6時間以上確保



睡眠時間 質

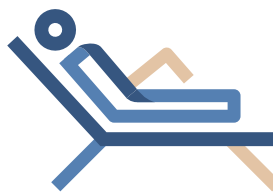


量（睡眠時間）だけでは足りない。質（睡眠休養感）も大事。
睡眠環境や生活習慣を見直しましょう。

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：静かな音楽を聴く
- 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、
測ることを心がけましょう
- ・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、布団から出て眠くなるのを待つ方がいい
- Q2 人によらず、必要な睡眠時間は同じである
- Q3 睡眠はこどもの学習定着や脳・身体の成長にも影響する

チラシに関する感想
はこちらから！



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！

