

事 務 連 絡

平成26年6月17日

各都道府県 介護保険担当主管部（局）御中

各市区町村 介護保険担当主管部（局）御中

厚生労働省老健局高齢者支援課

振興課

老人保健課

「健康づくりのための睡眠指針 2014」の周知について（依頼）

日頃より、介護保険行政に御理解と御協力いただきありがとうございます。

厚生労働省健康局がん対策・健康増進課より、別紙のとおり周知依頼がありましたのでお知らせいたします。

健康局においては、睡眠分野における国民の健康づくりについて、平成14年度に「健康づくりのための睡眠指針」を策定し、取組を進めてきたところですが、今般、新たに「健康づくりのための睡眠指針 2014」（以下「睡眠指針 2014」という。）をとりまとめたところです。

睡眠指針 2014 では、最新の科学的知見に基づいて見直しを行った結果、指針を7箇条から12箇条に拡大するとともに、その視点も「快適な睡眠」から「健康づくりに資する睡眠」へと変更することとしました。さらに、世代ごとの睡眠のとり方や睡眠と生活習慣病との関係などについても記載を充実しました。この指針により、今後、国民一人ひとりが自らの睡眠を見直し、自分にあった睡眠を確保することができるようになることを目指しています。

つきましては、介護施設等において睡眠指針 2014 を積極的にご活用いただき、「健康づくりに資する睡眠」に関する適切な知識の普及啓発が図られるよう、管内関係団体、関係機関へ睡眠指針 2014 について周知いただきますようお願いいたします。

なお、睡眠指針 2014 の内容にかかる御質問は、厚生労働省健康局がん対策・健康増進課へお問い合わせください。

【本件連絡先】

厚生労働省老健局

高齢者支援課

TEL：03-5253-1111（内線 3971）

振興課

TEL：03-5253-1111（内線 3937）

老人保健課

TEL：03-5253-1111（内線 3949）

【指針の内容に関する問い合わせ先】

厚生労働省健康局

がん対策・健康増進課

TEL：03-5253-1111（内線 2393）