

事務連絡  
平成26年6月13日

高齢者支援課長 }  
老健局 振興課長 } 殿  
老人保健課長 }

健康局がん対策・健康増進課長

「健康づくりのための睡眠指針 2014」の周知について（依頼）

当課においては、睡眠分野における国民の健康づくりについて、平成12年度より「健康日本21」に睡眠に関する具体的な項目として「睡眠による休養を十分とれていない者の減少」などの目標を設定し、更に平成14年度には、「健康づくりのための睡眠指針」（以下「旧指針」という。）を策定し、取組を進めてきたところです。

旧指針策定から10年以上が経過し、睡眠に関する科学的知見の蓄積が更に進んだこと、さらに、平成25年度より「健康日本21（第二次）」を開始したことから、旧指針に代わる新たな指針を策定することとし、有識者の検討を踏まえ、今般、「健康づくりのための睡眠指針2014」（以下「睡眠指針2014」という。）を別添のとおり、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、地域や職域等での睡眠指針 2014 の積極的なご活用による普及啓発に努めていただくため、地方公共団体や公益社団法人日本医師会等の関係団体に対して、通知を発出したところです。

つきましては、介護施設等においても、「睡眠指針2014」を積極的にご活用いただくことにより、「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をお願いしたいと考えておりますので、睡眠指針2014の周知が図られますよう、特段の御配慮をお願いいたします。