

「良い睡眠」って何??

Q 睡眠時間が少なくても質が良ければ OK?

A 睡眠時間と睡眠の質は相互に関係しています

<良い睡眠には2つのことが重要>

- ① 睡眠時間を確保すること
- ② 睡眠の質を上げること

睡眠時間×睡眠の質＝「良い睡眠」



一般的に、睡眠時間がしっかりとれていて、途中で目覚めたりせずにぐっすり眠れている状態を「良い睡眠」といいます。

※「時間」を確保しても「質」が低ければ良い睡眠とはいえません。

Q「睡眠の質」って何を目安にすればいいの?

A「睡眠休養感」で測ります

良い睡眠の目安は、朝、目覚めたときに睡眠で休養がとれた感覚(睡眠休養感)があるかどうかです。

反対に昼間に強い眠気を感じたり、睡眠中に何度も目覚めるような状態は睡眠休養感が低いといえ、日中の活動量の低下につながり、それがさらに夜の寝つきを悪くさせるという悪循環を招きます。



睡眠休養感を高めるために、自分に合った睡眠時間の確保や、生活習慣・睡眠環境の見直しを行いましょう。

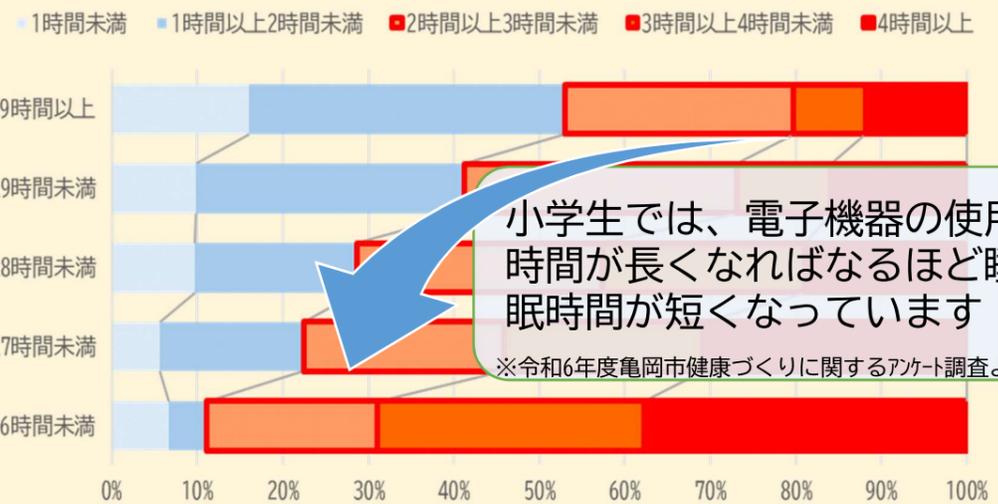
睡眠の質とスマホの関係

<必要な睡眠時間>

乳幼児	小学生	中高生
10時間以上	9～12時間	8～10時間

小学生、中学生、高校生と年代が上がるにつれて睡眠不足を感じている子どもの数が増加しています。

1日の睡眠時間×電子機器の使用時間(小学生・平日)



小学生では、電子機器の使用時間が長くなればなるほど睡眠時間が短くなっています!

※令和6年度亀岡市健康づくりに関するアンケート調査より

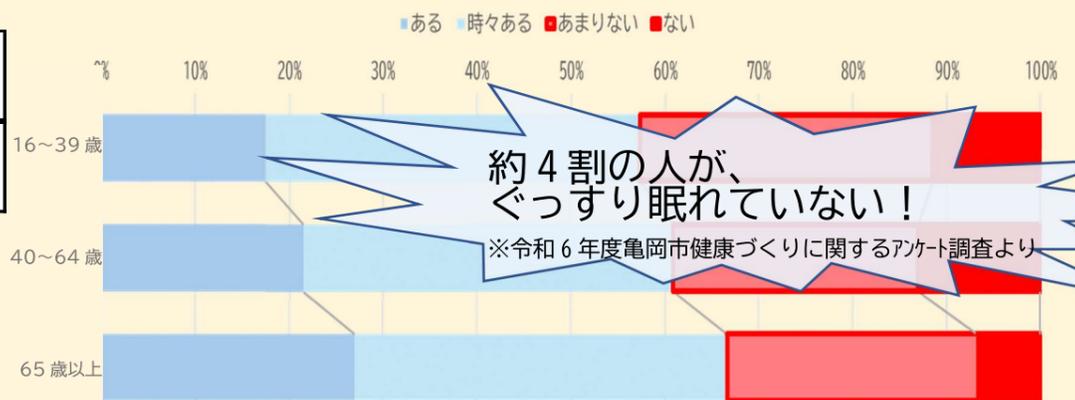
睡眠不足は、成長期の子どもの体の成長を阻害し、精神状態を不安定にさせるなど、影響が深刻です。

<必要な睡眠時間>

25歳頃	45歳頃	65歳以上
約7時間	約6.5時間	約6時間

1日に平均6～8時間の睡眠がとれている人は、全体の5割弱です。

目覚めた時、十分に眠れた感覚があるか(一般・高校生)



約4割の人が、ぐっすり眠れていない!

※令和6年度亀岡市健康づくりに関するアンケート調査より

働く世代では、「寝ても疲れがとれない」と感じている人が増えています。(国民健康・栄養調査より)

必要な睡眠時間は、個人差があります。季節の影響や1日の活動量などによっても変わってきます。成人では少なくとも6時間以上を確保するようにしましょう。

