

介護事業所の皆さまへ



疲労の回復に大切な睡眠についてお伝えします！



働く人の「こころ」と「からだ」の健康について  
事業者、労働者を無料でサポートします！

**(独) 労働者健康安全機構 和歌山産業保健総合支援センター**

〒640-8137

和歌山市吹上2丁目1-22和歌山県日赤会館7階

☎ : 073-421-8990

<https://wakayamas.johas.go.jp/>



# よりよい睡眠のために

## 睡眠12か条

～健康づくりのための睡眠指針2014～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

# よりよい睡眠のために



朝

- ・毎朝決まった時間に目覚める
  - －寝床で長く時間を過ごさない
- ・日光を浴びる
- ・規則正しい朝食習慣
  - －消化器の働きを活発にし、朝の目覚めを助ける

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。  
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

# よりよい睡眠のために



昼

- 昼休みに15分程度の短時間の仮眠をとる
  - 午後の眠気を改善し、仕事の効率を上げる
  - 昼寝は30分を越えない、午後3時まで
- 仮眠の前にコーヒーや緑茶などのカフェインを飲んでおく
  - 仮眠から目覚める頃にカフェイン刺激が現れる
- 適度な運動を行う
  - 20～30分のウォーキングなど週に2～3回行う

5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

# よりよい睡眠のために



夜

- ・夕食後のカフェイン摂取、就寝前にたばこを吸わない
- ・夕食が遅くなる時は分食をして、寝る前に食べ過ぎない
- ・スマートフォンやパソコンを就寝前に見ない
- ・眠る1時間～2時間前にぬるめの湯で入浴する
- ・寝つけの寝酒は厳禁
- ・ストレッチや音楽、アロマなどでリラックス
- ・照明器具やカーテンで静かさと暗さを調整

6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

# それでも眠れないときは・・・



夜

- ・寝つけないときはいったん床を離れる
  - －眠ろうと意気込まない
  - －自然に眠くなったときに床に入る
- ・眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ・睡眠中の激しいいびき、呼吸停止、足のむずむず感や歯ぎしりがあるときは、医師に相談を
- ・眠っても日中の眠気や居眠りで困っているときは医師に相談を

10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

健康を維持増進するための

# 3つの予防医療と「和歌山さんぽ」の役割

健康増進活動

1次予防

支援内容

すべて無料

- ・産業保健に関する情報提供・広報啓発
- ・セミナー開催、講師派遣
- ・個別訪問支援（メンタルヘルス対策含む）

早期発見・早期治療

2次予防

- ・健康診断の有所見者への医師からの意見聴取
  - ・医師の面接指導  
（ストレスチェック後の高ストレス、長時間労働者）
  - ・健康相談
  - ・産業保健指導
  - ・職場環境改善のための支援（職場巡視）
- \*50人未満小規模事業所が対象

社会復帰支援・再発予防

3次予防

海南地域の事業所は「和歌山市・海南地域さんぽ」が担当  
☎：073-431-1119

治療と仕事の両立支援

- 両立支援促進員による個別調支援
- 病院内出張窓口の開設





和

歌

山

さ

ん

ぽ

ホームページ公開中！

<https://wakayamas.johas.go.jp/>



メルマガ会員募集中！！

<https://wakayamas.johas.go.jp/mailmagazine>

登録はこちらから・・・



(独) 労働者健康安全機構  
和歌山産業保健総合支援センター

〒640-8137 和歌山市吹上2丁目1-22

和歌山県日赤会館7階

☎073-421-8990 FAX073-421-8991

いろいろな支援や情報を  
無料で提供しています。  
お気軽にご相談ください。



「和歌山さんぽ」は働く人の「こころ」と「からだ」の健康について事業者、労働者を無料でサポートします！