

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）

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。