

今月の提案

## 睡眠対策



株式会社 アシスト



健康経営優良法人  
KENQ Investment for Health  
2026  
中小規模法人部門  
ネクストブライツ1000



睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。

睡眠は単なる休息ではなく、脳の老廃物を排出し記憶の整理・定着と脳の血流を増加させ、疲労した神経細胞を修復する能動的なメンテナンス時間です。

身体と脳の健康を維持するためにも慢性的な睡眠不足にならないよう工夫しましょう。

## 良い睡眠から健康に!



ポイント 睡眠時間を十分に確保しましょう

- 仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。
- 毎日十分な睡眠時間を確保できるような生活を工夫しましょう。
- 日中の強い眠気や、週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、慢性的な睡眠不足のサインです。
- 十分な睡眠時間の確保は睡眠体養感を高めます。

【※第1原則】

睡眠環境

光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避けましょう

- 寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。
- 寝る前はこれらの使用を避けるようにしましょう。

【※第2原則】

生活習慣

運動・食事・リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーション

- ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠体養感が低下します。
- 日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。
- 就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

【※第3原則】

嗜好品

カフェイン・お酒・たばこ

カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- 寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

【※第4原則】

適切な睡眠時間



Good Sleep

高い睡眠体養感

体内時計を整える

- 睡眠不足は肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。このため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。
- 交替制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にし、健康リスクを高めます。このため、仮眠のとり方や光の浴び方を工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身につけましょう。
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠体養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害や、うつ病などが隠れている可能性がありますので、医師に相談してください。

- ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーション
- ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠体養感が低下します。
- 日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。
- 就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関に相談しましょう。

【※第5原則】

睡眠について、こんなことありませんか？

- 睡眠時間が足りない

第1原則 ● 朝目覚めた時に休まった感覚がない  
● 日中に眠気強い

第2原則 ● 寝る前や寝床でデジタル機器を使う

第3原則 ● ストレスが強く、日中に解消しきれない  
● 食事時間が不規則だ

第4原則 ● 夕方以降によくカフェインをとる  
● 喫煙や寝酒習慣がある

第5原則 ● 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

当てはまる項目が多い人は要注意！生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう！

出典：厚生労働省 睡眠対策～健康づくりのための睡眠ガイド  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_inyou/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_inyou/kenkou/suimin/index.html)

(最終7ヶ所日 R8.4.22)

チーム  
対抗

## ウォーキングチャレンジ 2026春

【期間】

4月25日(土)～5月8日(金)

【ルール】

- ・ 歩数計アプリ等で歩数を記録
- ・ チームの平均歩数で順位決定
- ・ 5月1日(金)に中間発表
- ・ 上位2チームに賞品贈呈

☆健康経営優良法人2026  
ネクストブライツ1000に認定!!

2年  
連続!!

※ネクストブライツ1000とは？  
中小規模法人部門において  
上位500までの法人は  
「ブライツ500」として認定され、  
上位501～1500の法人が  
「ネクストブライツ1000」として  
認定されます。

2021年度より毎年認定を  
いただいておりますが、  
コツコツと毎月取り組みを  
継続してきたことが評価され、  
今後はさらに良い成果を出せるよう  
社員一丸となって  
取り組んでまいります!

