

事務連絡  
令和6年2月9日

各 

都道府県
市町村
特別区

 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康・生活衛生局健康課長

### 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」について

睡眠・休養分野における国民の健康づくりのための取組については、平成26年度に「健康づくりのための睡眠指針2014」（以下、「睡眠指針2014」という。）を策定し、「健康日本21（第二次）」に係る取組の一環として、睡眠・休養分野に関する普及啓発等に取り組んできたところである。

「睡眠指針2014」の策定から9年が経過し、睡眠・休養分野に関する新たな科学的知見が蓄積されてきた。また、「健康日本21（第二次）」の最終評価において、睡眠による休養を十分とれていない者の割合は増加している（すなわち悪化）と評価されており、令和6年度に開始となる「健康日本21（第三次）」においては、さらなる睡眠・休養分野の取組の強化が必要である。

こうした状況を踏まえ、令和5年7月より「健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会」において、睡眠・休養に係る幅広い有識者にも御議論いただいた上で、最新の科学的知見等に基づき「睡眠指針2014」を改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（以下、「睡眠ガイド2023」という。）を別添のとおりとりまとめた。

「睡眠ガイド2023」においては、対象者別（成人、子ども、高齢者）の睡眠・休養の推奨事項及び睡眠・休養に係る参考情報についてまとめている。今後、健康日本21（第三次）の推進に当たっては、これらを積極的に御活用いただき、健康づくりのための睡眠・休養の普及啓発に努められるようお願いする。