

## 目 次

### I. 総合研究報告

健康づくりのための睡眠指針改定およびこれと連動した行動・習慣改善ツール開発・環境整備に関する研究

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 栗山 健一

1

#### <資料>

「健康づくりのための睡眠指針2023（案）」

ファクトシート

- ① 成人（働く人）版（案）
- ② 子ども・青少年版（案）
- ③ 高齢者版（案）

インフォメーションシート

- ① 序文：良い睡眠の概要と『ぐっすりガイド』（案）
- ② 第1原則：からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を（案）
- ③ 第2原則：光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて（案）
- ④ 第3原則：適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラクセスで眠りと目覚めのメリハリを（案）
- ⑤ 第4原則：カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて（案）
- ⑥ 第5原則：眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を（案）
- ⑦ 妊娠・子育てと睡眠健康（案）
- ⑧ 交替制勤務に従事している人が『ぐっすりガイド』を用いる際の注意点（案）

「ぐっすり（Good Sleep）ガイド」

- ① 成人版
- ② こども版
- ③ 高齢者版

「睡眠チェック&アドバイス」

- ① 睡眠チェックシート
- ② アドバイスシート

## II. 分担総合研究報告

1. 睡眠休養感に関連する疫学研究  
日本大学 医学部社会医学系公衆衛生学分野 兼板 佳孝  
北里大学大学院 医療系研究科産業精神保健学 田中 克俊  
----- 15
2. 環境要因に関する睡眠指針案の作成  
奈良県立医科大学 医学部疫学予防医学講座 佐伯 圭吾  
----- 29
3. 「睡眠による休養感」予測要因に関するシステマティックレビュー  
日本大学 医学部社会医学系公衆衛生学分野 井谷 修  
京都大学大学院 医学研究科精神医学 渡辺 範雄  
日本大学 医学部社会医学系公衆衛生学分野 兼板 佳孝  
滋賀医科大学 精神医学講座 角谷 寛  
----- 41
4. 米国睡眠研究資料を用いた睡眠休養感の横断的・縦断的関連因子の同定  
国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 吉池 卓也  
----- 65
5. 職域における睡眠衛生指導による睡眠健康改善効果の検討に関する研究  
国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 栗山 健一  
秋田大学大学院 医学系研究科精神科学講座 三島 和夫  
日本大学 医学部精神医学系精神医学分野 鈴木 正泰  
北里大学大学院 医療系研究科産業精神保健学 田中 克俊  
滋賀医科大学 精神医学講座 角谷 寛  
埼玉県立大学大学院 保健医療福祉学研究科保健医療福祉学部健康開発学科 有竹 清夏  
----- 83
6. 睡眠休養感の促進を目的としたプラットフォーム開発のための基礎的研究  
東北大学大学院 医学系研究科保健学専攻老年・在宅看護学分野 尾崎 章子  
東京工業大学 リベラルアーツ研究教育院 駒田 陽子  
東京医科大学大学院 医学研究科精神医学分野 志村 哲祥  
株式会社プロアシスト 橋本 英樹  
国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 栗山 健一  
----- 99

## III. 研究成果の刊行に関する一覧表 ----- 107