



produced by MEDIPLAT

## 衛生講話資料

# 健康維持の基本

睡眠・食事・運動のポイント

## 1. 健康維持の原則

## 2. 睡眠

1. 睡眠の「悪循環」
2. 個人でできる対策

## 3. 食事

1. 3つの基本
2. Bad/Good食事法

## 4. 運動

1. 基本と工夫



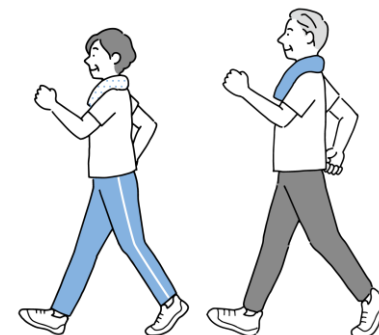
## ■ 健康維持「3つの基本」



①睡眠



②食事



③運動

どこでも言われる基本だが  
この3つを抑えない健康法はない



「抜け道」に見えても  
大きな落とし穴が・・・？

# 睡眠の「悪循環」

## ■ 成人の必要睡眠時間は【7時間以上】

- ・世界平均が7時間、標準偏差が1時間程度

Nat Commun, 2022 Dec;13(13):7697.

- ・海外では**7時間未満**を短睡眠と扱う傾向  
& 6時間未満と健康障害の報告は多数

MMWR Morb Mortal Wkly Rep . 2016 Feb 19;65(6):137-41.



「6時間寝れば“十分”」ではない

年齢	推奨睡眠時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
<b>18～64歳</b>	<b>7～9時間</b>
65歳以上	7～8時間

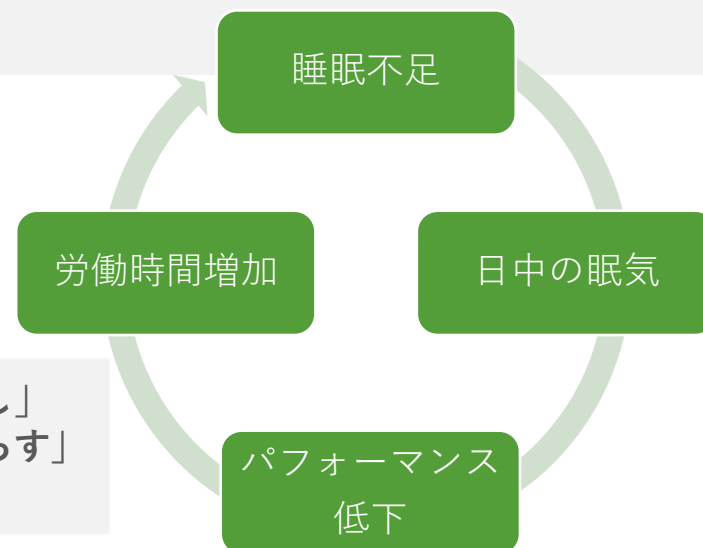
Sleep Health. 2015 Mar;1(1):40-43.より作成

## ■ 睡眠不足はさらなる睡眠不足を招く

睡眠不足が睡眠不足の原因を増やし、  
会社の**パフォーマンス**を下げていく  
断ち切るには…

- ①睡眠時間を増やす
- ②過重労働を減らす
- ③睡眠障害は治療

睡眠は「量なくして質なし」  
「睡眠の質を上げて量を減らす」  
はできない



# 個人でできる睡眠対策

## ■ 睡眠の大切な3要素

①量 ②規則性 ③質

まずは**量**を寝ることから

## ■ 睡眠の規則性を作るのは光

- ・睡眠の**規則性**や1日の**リズム**を作るホルモンが**メラトニン**
- ・**体内時計**の覚醒と睡眠を切り替えて**自然な眠り**を誘う

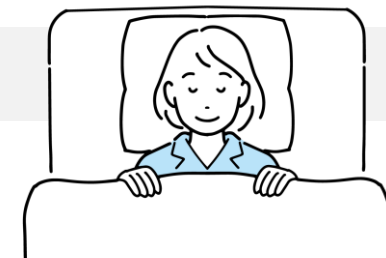


体内時計.jpより引用

## 太陽の光を浴びることが大切

## ■ 睡眠の量が足りているかの“目安”

- ① **昼間**の居眠り・うたた寝が多い
- ② 布団に入れば**5分以内**に眠れる／**寝落ち**する
- ③ 休日に平日よりも**2時間以上**眠る



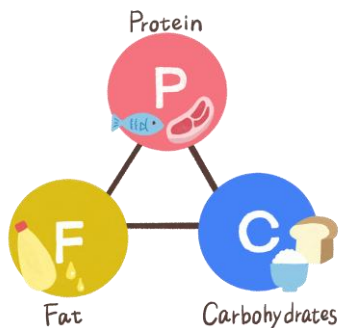
当てはまる場合は  
**睡眠不足**の可能性あり

# 食事で抑えたいポイント

## ■ 食事の「3つの基本」



① in-out



② バランス



③ 時間

「ポイントを抑える」  
ことで楽しみながら取り組む



無理な食事制限・過剰なダイエットは  
心も体も苦しくなる

# 3つの「Bad食事法」

## ① 食べ過ぎ(in-out)

- ・ 摂取カロリー＞消費カロリーなら体重は増える
- ・ 間食するのであれば、総カロリーを意識して調整
- ・ 「●●食べれば健康」などの「追加健康法」にご用心

## ② 朝食を抜く(タイミング)

- ・ 朝食欠食だけでも心血管疾患などのリスク上昇
- ・ 日中の眠気にも関係（※睡眠不足→朝食欠食という関連も）

JAMA. 2019;321(13):1255-1265.

Nutr Neurosci . 2024 Nov;27(11):1283-1292.

## ③ だらだらカロリー(タイミング)

- ・ 食べるときと食べないときを分ける
- ・ おやつも「ながら食べ」はしない
- ・ 飲み物のカロリーも注意

カフェイン取るなら  
ブラックコーヒーか  
せめて無糖カフェオレに

睡眠不足 & 朝食べない → 昼眠い → エナジードリンク  
→ カロリー増 → 肥満 という悪循環も

## 3つの「Good食事法」

### ① サラダを追加

- ・日本人の野菜摂取量は目標(350g)に対し256gと大きく不足 (R5年国民健康・栄養調査)
- ・**緑黄色野菜**を一品追加(×野菜ジュースは代用にならないので注意)
- ・同時に**噛むこと**を意識して

### ② タンパク質を一品(バランス)

- ・現代食は基本的に**タンパク質不足**傾向
- ・糖質の前に食べるとより良い可能性

### ③ 食後の散歩(食後1時間以内)

- ・上がった糖をすぐ使う→糖の吸収を阻害
- ・**眠気の予防**にも良い

可能であるなら  
「動きながらミーティング」も

「選び方」「食べ方」を気をつけるだけでも  
様々な効果がある



# 運動は「コツコツ」がコツ

## ① 毎日、少しずつ

- ・ いきなり重量負荷、マラソン…は▲
- ・ 目標が遠くなり、身体も壊しやすい
- ・ **1日15分**からでも意味あり

Lancet. 2011 Oct 1;378(9798):1244-53.

## ② 生活に組み込む

- ・ 通勤中、昼休み、帰り際にできることから
- ・ **少しでも**やったら自分を褒める

## ③ 有酸素と無酸素を両方

- ・ **有酸素運動**はジョギング・水泳・サイクリングなど
- ・ **無酸素運動**は筋トレや重量を用いた運動、短時間高強度の運動  
→慣れてきたら**セット**にしてみる



階段2階分  
隣駅から歩く  
つま先歩きetc…

運動の効果はすぐには出ないが  
長い目では効果大

## 自分の“欲”を刺激して

例えばスタンプラリー形式にするとか  
例えば目標とご褒美を設定するとか

## 仲間がいるとなおGood

仲間がいると報告し、刺激する関係に  
「人の目」は継続性に大きく関わる

## お金に絡めると始めやすい

報酬がなくなると効果が下がるとされるものの  
健康のために予算を設定するのも一手

運動に限らず  
応用できる工夫

