



衛生講話資料

健康維持の基本

睡眠・食事・運動のポイント

株式会社Mediplatの許可無く
対外的に参照・配布することを禁じます

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



健康維持の原則

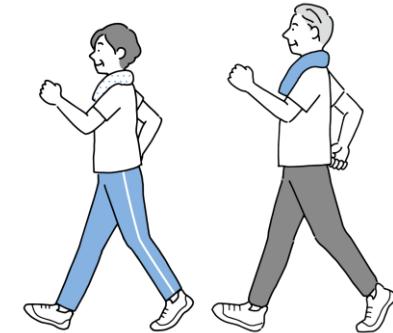
■ 健康維持 「3つの基本」



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
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

■ 睡眠不足はさらなる睡眠不足を招く

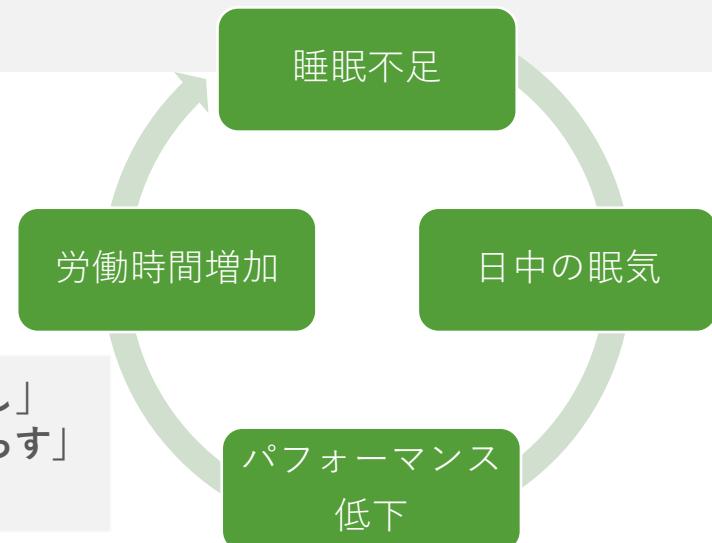
睡眠不足が睡眠不足の原因を増やし、
会社の**パフォーマンス**を下げていく
断ち切るには…

- 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

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

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



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

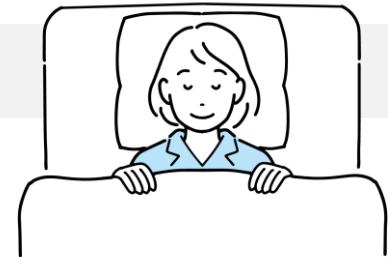


体内時計.jpより引用

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



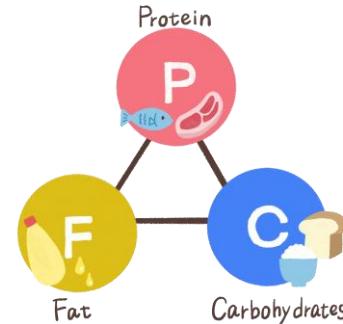
当てはまる場合は
睡眠不足の可能性あり

食事で抑えたいポイント

■ 食事の「3つの基本」



①in-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、少しづつ

- ・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

階段2階分
隣駅から歩く
つま先歩きetc…

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

**運動の効果はすぐには出ないが
長い目では効果大**

追加でできる工夫

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

