

厚生労働省「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」の公表につきまして（公益財団法人健康・体力づくり事業財団からのご案内）

---

健康日本21推進全国連絡協議会  
会員団体 御中

事務局の公益財団法人健康・体力づくり事業財団です。  
日頃より当協議会の活動に対し、格別のご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課より、標題の件で周知依頼がございましたので、メールを共有いたします。

是非、ご活用のほどよろしく願いいたします。

=====

日頃より厚生労働行政へのご協力まことにありがとうございます。  
今般、厚生労働省健康・生活衛生局健康課では、厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班（研究代表者 栗山健一 国立精神神経医療研究センター）において作成された、「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」（以下、「ぐっすりガイド」という。）を、厚生労働省 HP で公表しましたのでお知らせいたします。

本「ぐっすりガイド」は、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に基づき、成人、子ども、高齢者の対象別に、良質な睡眠をとるための参考となる情報を、一般の方にもわかりやすくまとめたものです。普及啓発にご活用いただくとともに、管下の関係機関や関係団体等への周知について、御配慮・御協力いただくよう、宜しく願い申し上げます。

睡眠対策 | 厚生労働省 ([mhlw.go.jp](https://www.mhlw.go.jp))  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)

※ダウンロードの上、両面印刷、3つ折りの形式にて御活用ください。

-----  
厚生労働省健康・生活衛生局健康課  
健康指導係

Email: [sukoyaka@mhlw.go.jp](mailto:sukoyaka@mhlw.go.jp)

-----

=====

\*健康日本 21 推進全国連絡協議会 note でも公開していますので  
傘下の会員団体や関係者にも是非、共有をお願いいたします。

<https://note.com/kenkounippon21/>

(差出人)

-----

健康日本 21 推進全国連絡協議会

〒105-0021

東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル 7 階

公益財団法人健康・体力づくり事業財団

総務部 上村、吉永

TEL: 03-6430-9111

FAX: 03-6430-9211

[mailbox-21kyogikai@kenkounippon21.gr.jp](mailto:mailbox-21kyogikai@kenkounippon21.gr.jp)

-----