

令和6年2月22日

郡市区等医師会長 殿

一般社団法人 大阪府医師会
会長 高井 康之
(公印省略)

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」について

平素は本会事業に格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、日本医師会より標記に関する通知がありました。

本通知は、「健康づくりのための睡眠指針 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たこと、健康日本21（第三次）において睡眠・休養分野の更なる取組の強化が必要であること等を踏まえ、厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会」において検討の上、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が取りまとめられたことを周知するものです。

本ガイドにおいては、対象者別（成人、子ども、高齢者）の睡眠・休養に関する推奨事項及び参考情報がまとめられており、今後、健康日本21（第三次）の推進にあたり、本ガイドを積極的に活用することを求めています。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知賜りますとともに、貴会会員へご周知くださいますようお願い申し上げます。

<事務局>

大阪府医師会 地域医療1課（澤野）

TEL：06-6763-7012