

令和6年8月23日

郡市区等医師会長 殿

大阪府医師会長
中 尾 正 俊
(公 印 省 略)

「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」の公表について

日頃より本会事業に格別のご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

今般、別添のとおり厚生労働省より日本医師会を通じて、厚生労働科学研究班において作成された「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」の公表について周知依頼がありました。

同ガイドは、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」に基づき、成人、こども、高齢者の対象別に、良質な睡眠をとるための参考情報がまとめられており、厚生労働省ホームページからダウンロードが可能です。

つきましては、貴会におかれましてもご了知いただくとともに、貴会会員への周知方ご高配を賜りますようお願い申し上げます。

■ 厚生労働省ホームページ「睡眠対策」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

(ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 生活習慣病予防 > 睡眠対策)

(参 考)

■ 日本医師会ホームページ「メンバーズルーム」から別添文書の閲覧が可能です。

https://www.med.or.jp/japanese/members/bunsyo/data3/kenko2/2024ken2_898.pdf

※ユーザー名とパスワードでのログインが必要です。

ユーザー名：会員 ID（日医刊行物送付番号）の 10 桁の数字（半角入力）です。

宛名シール下部に印刷されている 10 桁の数字です。

パスワード：生年月日の「西暦の下 2 桁、月 2 桁、日 2 桁」を並べた 6 桁の数字（半角入力）です。

※ユーザー名・パスワード等の問合せは、日本医師会（代表・03-3946-2121）まで。

【担当事務局】

大阪府医師会地域医療 1 課

TEL: 06-6763-7012 FAX: 06-6766-2875