

健康日本21推進全国連絡協議会  
会員各位

21協議会事務局 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。

スマート・ライフ・プロジェクト事務局（厚生労働省委託）より  
標題の件について、下記のとおり情報提供がありましたので、お知らせします。

## 記

スマート・ライフ・プロジェクトでは、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題について目標等を選定し、国民が主体的に取り組める国民健康づくり運動として「健康日本21」を推進しております。また、合わせて睡眠について設定された目標に向けて具体的な実践を進めていく手だてとして「健康づくりのための睡眠指針2014」を策定するなど、より良い睡眠を取ることの重要性を啓発しています。

このたび、心身の健康と睡眠をテーマにした特設 Web コンテンツ「睡眠の質を上げてカラダもココロも健やかに」を公開します。

本コンテンツでは、「睡眠と健康の深い関係」をテーマとした、スタンフォード大学医学部精神科教授の西野精治氏、東京慈恵会医科大学客員教授の千葉伸太郎氏による対談記事を掲載します。

さらに、「いきいき健康大使」の有森裕子氏、平原綾香氏の睡眠に関するエピソードや心地よい睡眠のための工夫等をまとめた記事「心地よい眠りのための取組紹介」も合わせて公開します。

本コンテンツを通じて、睡眠に関する知識やより良い睡眠をとるための工夫について知り、一人一人の健康づくりにお役立ていただけることを期待しています。

### ■「睡眠の質を上げてカラダもココロも健やかに」特設 Web コンテンツ

URL : <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/sleep>（「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト内）

内容：

- ・睡眠の専門家2名による対談記事 「睡眠と健康の深い関係」

（スタンフォード大学医学部精神科教授 西野精治氏・東京慈恵医科大学客員教授 千葉伸太郎氏）

- 仕事や学習時のパフォーマンスと睡眠にはどのような関係があるか
- 社員が良質な睡眠を取るために、企業ができる取組や工夫について
- 睡眠の質を高める実践的な方法 等

・「いきいき健康大使」の有森裕子さん、平原綾香さんインタビュー記事「心地よい眠りのための取組紹介」

ご不明事項等ございましたら、スマート・ライフ・プロジェクト事務局までメールにてお問い合わせください。

引き続き「スマート・ライフ・プロジェクト」をよろしく願い申し上げます。

■ □ ————— □ ■

スマート・ライフ・プロジェクト 事務局

URL⇒ <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

メール⇒ [info@smartlife.go.jp](mailto:info@smartlife.go.jp)

受付時間 平日 10:00～18:00（土日祝・年末年始休み）

■ □ ————— □ ■

-----  
【メール差出人】

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、阿部

TEL: 03-6430-9111

FAX: 03-6430-9211

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