



SPECIAL **特集** FEATURE

睡眠公衆衛生と 保健師

眠れていますか?の一言から

医学や行動科学の進展に伴い、うつと不眠の関係など、睡眠に関する知見が明らかになっている。「健康日本21」でも睡眠の重要性が指摘され、公衆衛生領域での包括的な対応が求められている。地域や職域で「睡眠の健康」に目を向ける好機として、最新の知識と実践を学びたい。