

# 睡眠習慣と健診結果の相関関係分析

---

全国健康保険協会 奈良支部

濱屋 賢治、浴畑 心

# 【目的】

支部スコアリングレポートにおける「睡眠で休養が十分取れていない者の割合」について、奈良支部は男女ともに10年連続で45位もしくは46位の状況が続いている。

当支部加入者の睡眠習慣改善を図るため、加入者へのアンケート調査結果と健診結果に基づき、睡眠習慣改善につながる要因分析を実施したものである。

# 【方法】

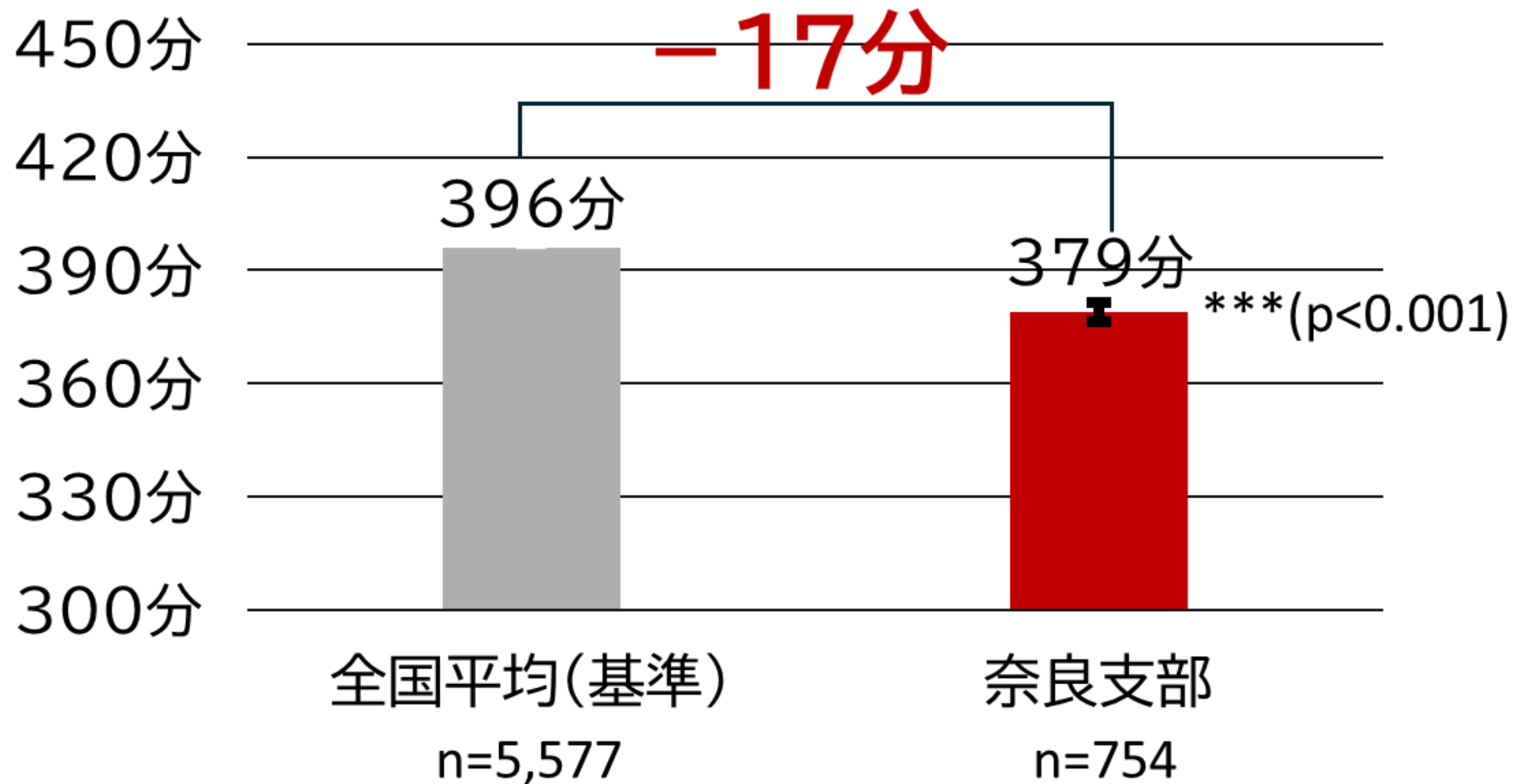
2023、2024年度に生活習慣病予防健診を受診した40～74歳の奈良支部被保険者63,638人に対しDMを自宅に送付（回答はWEBアンケート方式）。

アンケートの回答結果（有効回答人数754人）と健診結果を分析し、委託先事業者が保有する全国平均データ（有効回答人数5,577人分）との比較検証及び健診データ（60,442人分）84項目との関連性の検証（ロジスティック回帰等）を行った。

# 【結果】 全体傾向

奈良支部加入者の平均睡眠時間は全国平均より有意に短かった。

## 平均睡眠時間の比較

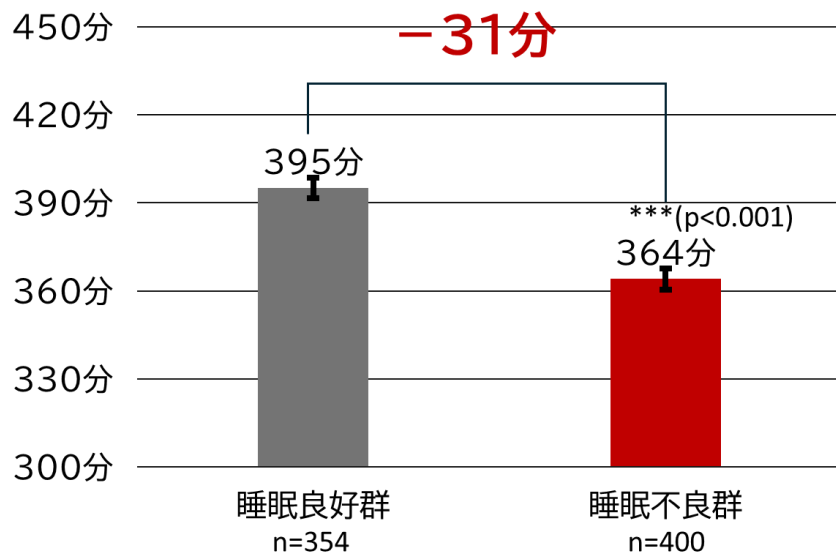


※全国平均を基準とした1標本t検定を使用

# 【結果】 睡眠の質と睡眠時間の関係

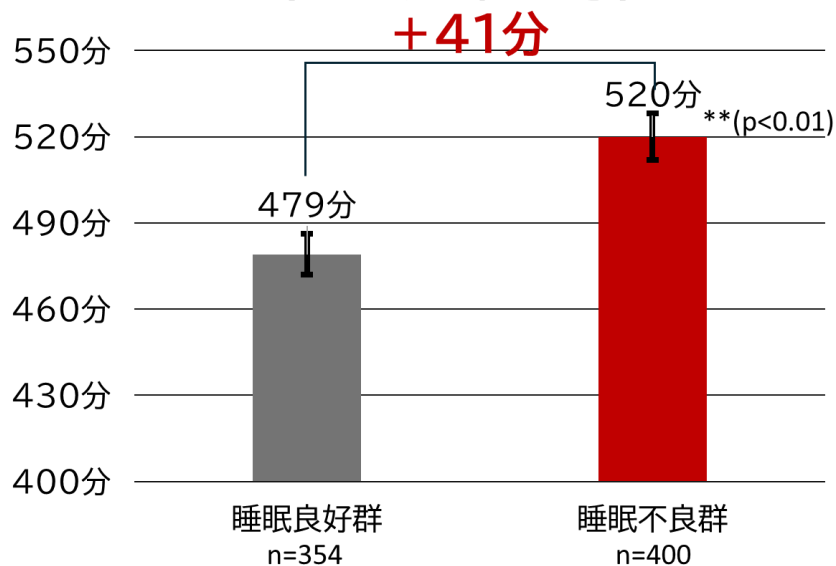
睡眠休養不良群は睡眠休養良好群より平均睡眠時間が有意に短く、平均労働時間が有意に長く、6時間未満睡眠の割合が有意に高かった。

### 平均睡眠時間



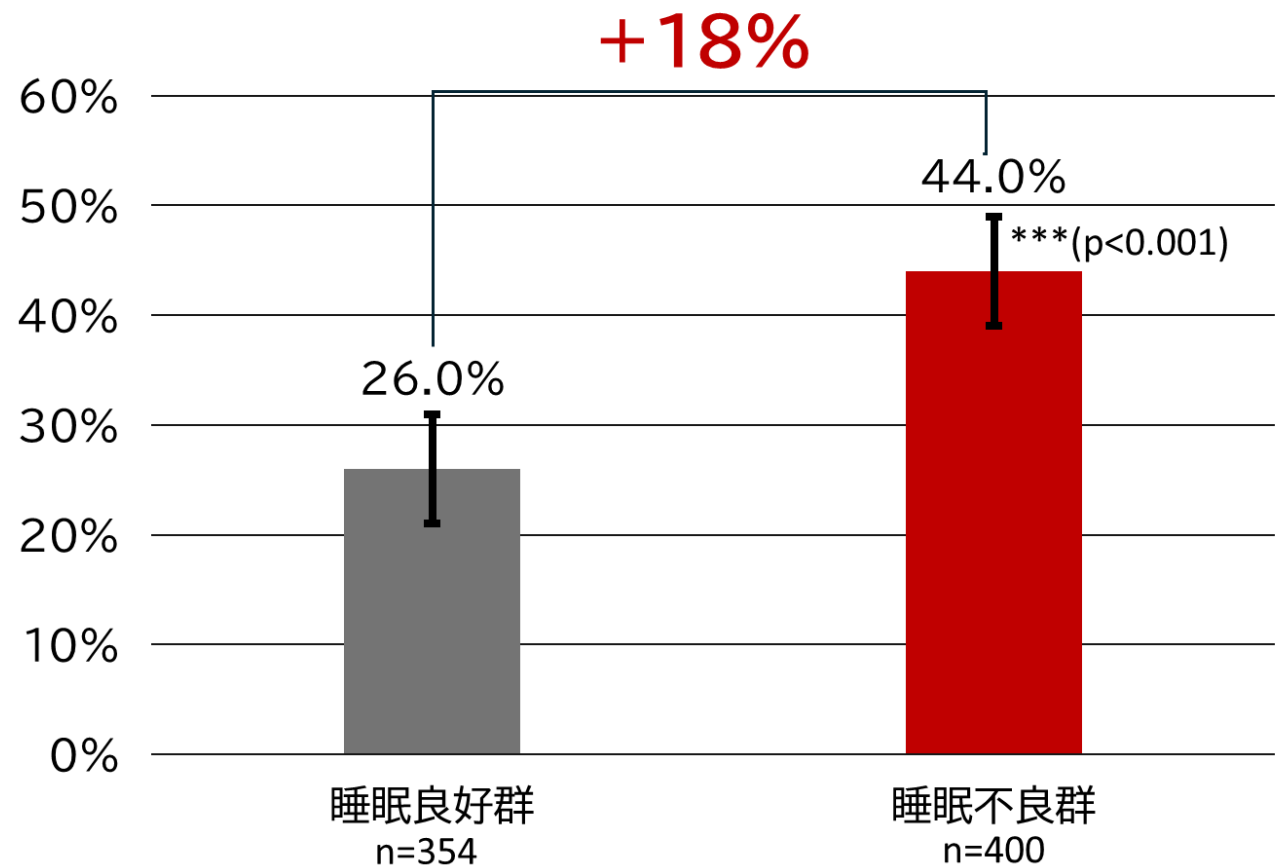
※平均睡眠時間の比較には独立サンプルのt検定を使用

### 平均労働時間



※平均労働時間の比較には独立サンプルのt検定を使用

### 睡眠時間6時間未満の割合

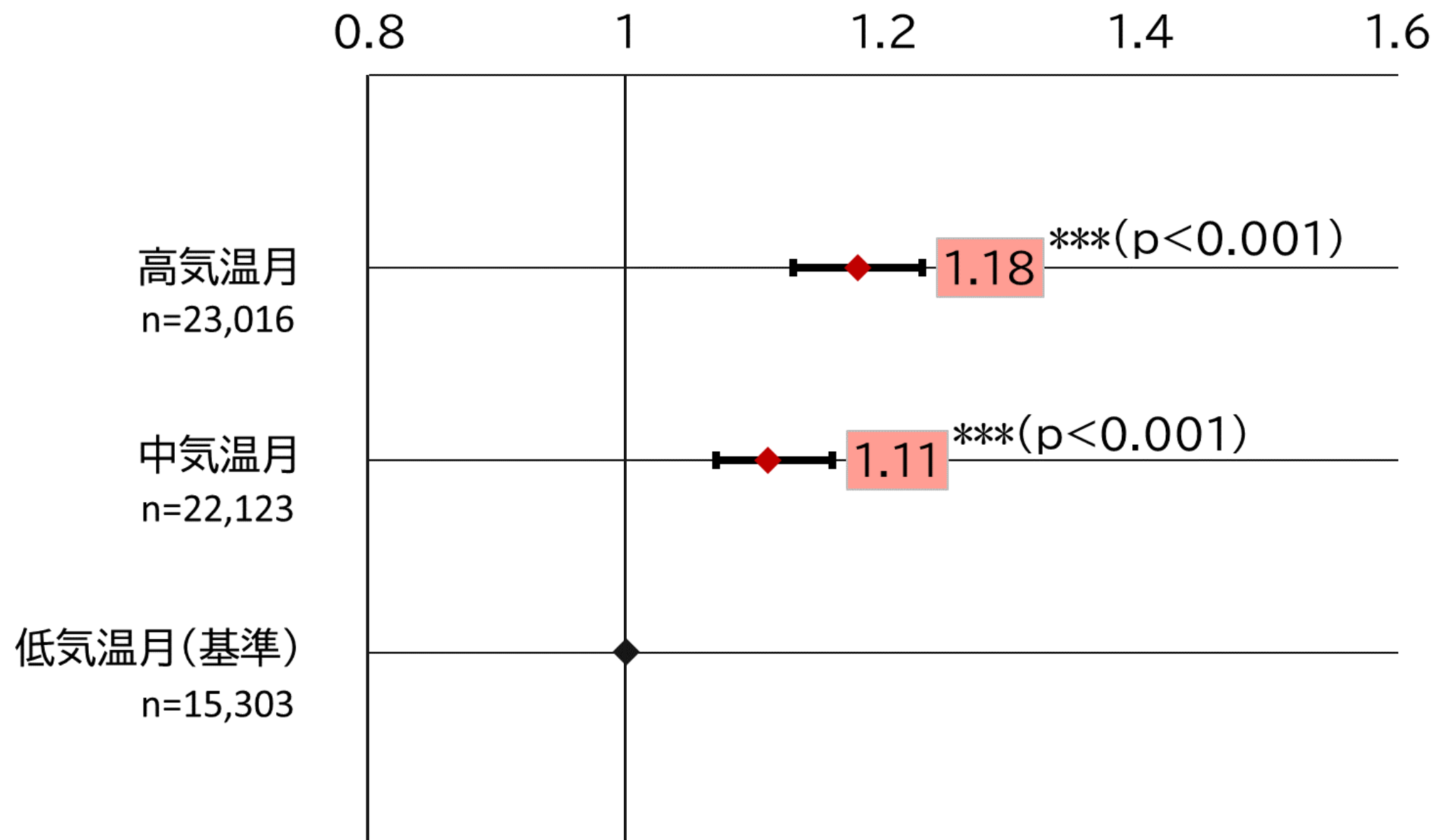


※6時間未満の割合の比較にはカイ二乗検定を使用

# 【結果】 健診受診月と睡眠休養不良率の関係①

高気温月（特に6、7、9月）の健診受診者の睡眠休養不良率が有意に高かった。

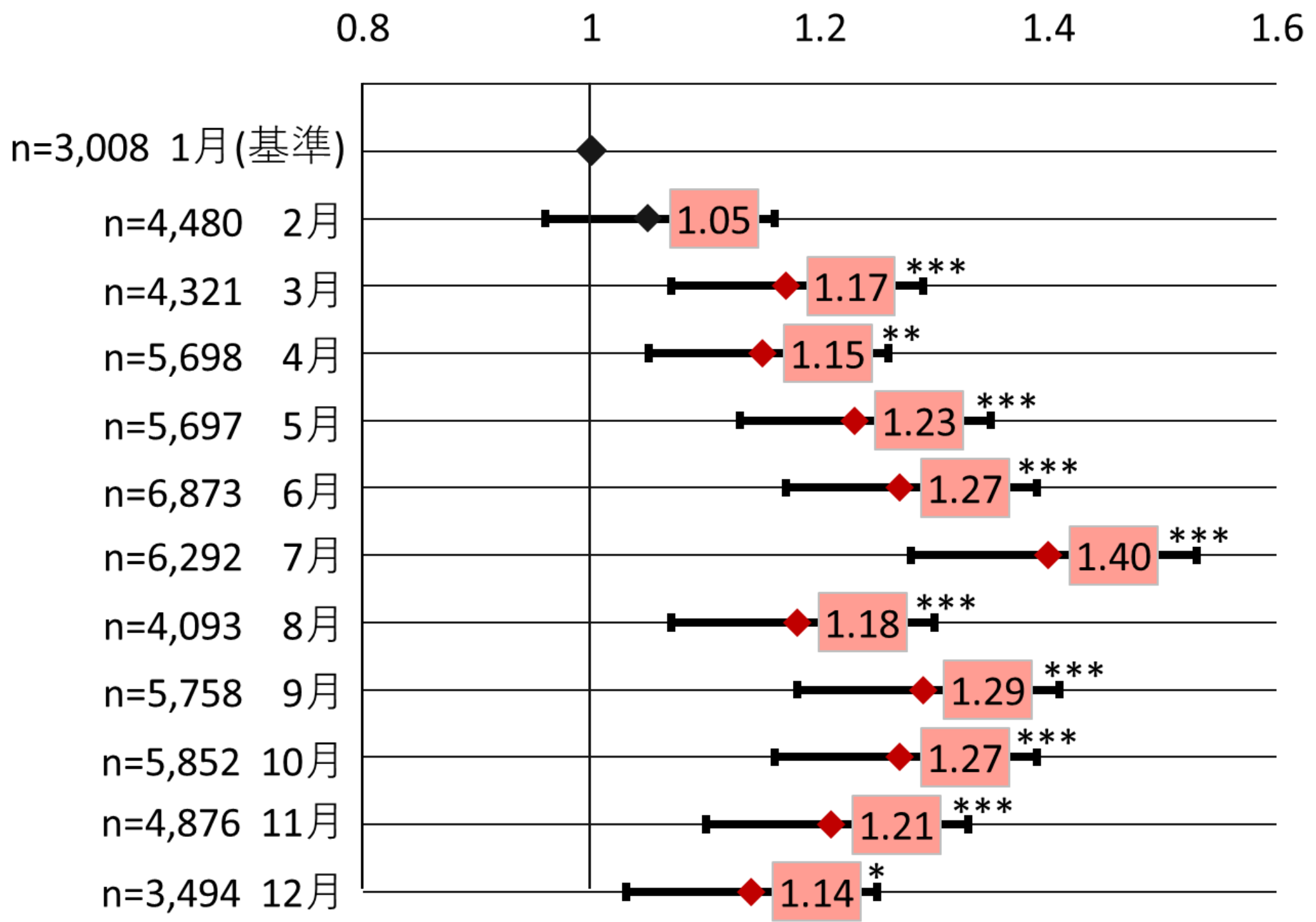
年齢・性別調整済みオッズ比および95%信頼区間



※低気温月…12,1,2,3月、中気温月…4,5,10,11月、高気温月…6,7,8,9月

# 【結果】 健診受診月と睡眠休養不良率の関係②

年齢・性別調整済みオッズ比および95%信頼区間



※\*: p<0.05、\*\*\*: p<0.01、\*\*\*: p<0.001

※8月については盆休み等の長期休暇による睡眠時間の確保という交絡因子が影響していると推察される。

# 【結果】生活習慣と睡眠休養不良率の関係①

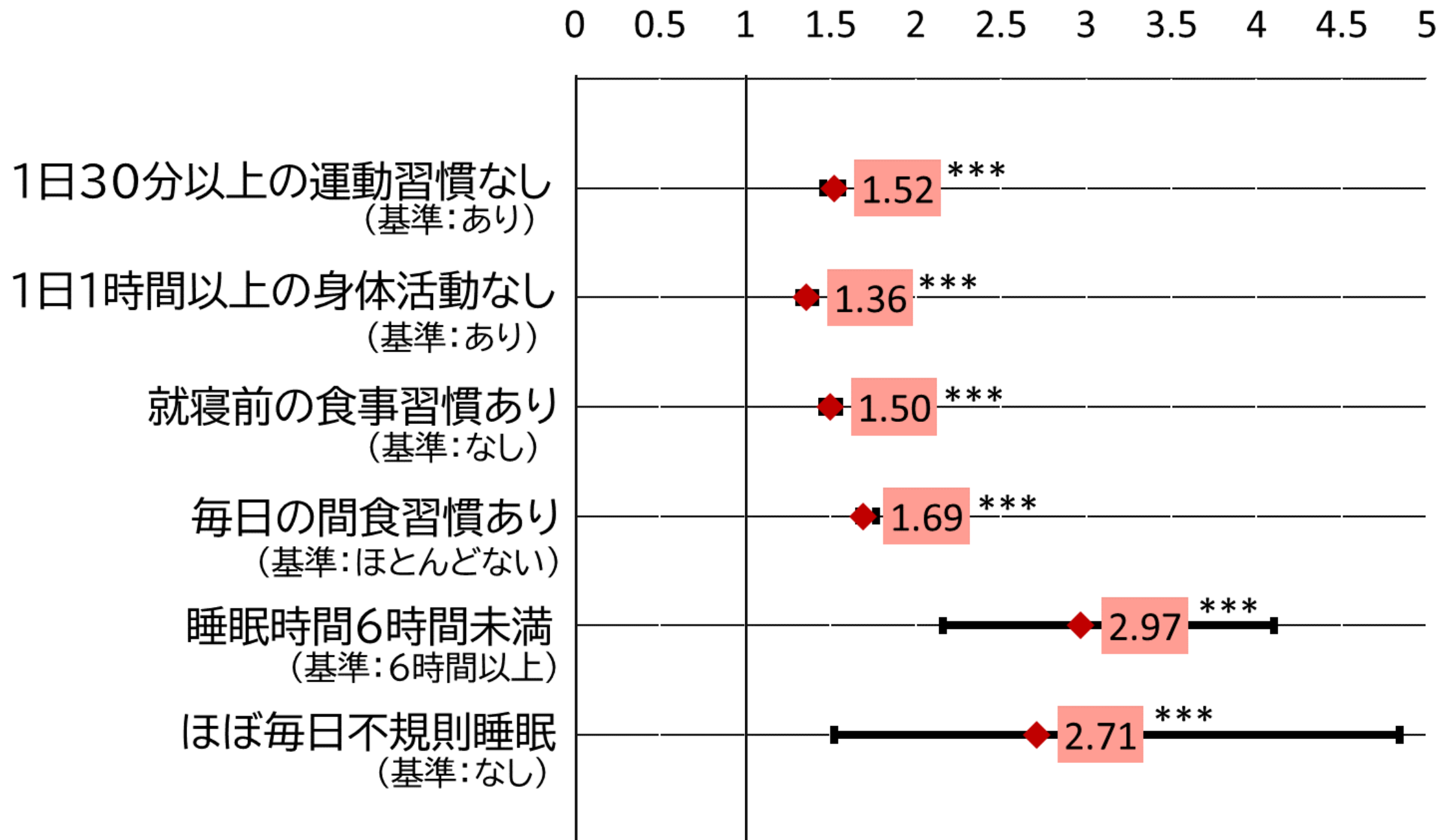
「運動習慣がない」「身体活動が少ない」  
 「就寝前の食事習慣あり」「間食習慣あり」  
 「睡眠時間6時間未満」「不規則な就寝時間」  
 に該当する者の睡眠休養不良率が有意に高かった。

## 【質問項目等】

種類	項目	質問内容	回答	対象者数
健診質問票	【運動習慣】	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施している。	あり(基準)	15,538
			なし	44,886
	【身体活動】	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施。	あり(基準)	25,767
			なし	34,653
	【就寝前食事習慣】	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	なし(基準)	40,514
			あり	19,773
	【間食習慣】	朝昼夜の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	ほとんどない(基準)	12,954
			時々	33,527
毎日			13,752	
アンケート	【睡眠時間6時間未満】	直近一か月間において、仕事があった日の以下の時間をそれぞれお答えください。(睡眠時間=寝床に入っている時間-寝るまでの時間)	6時間以上(基準)	467
			6時間未満	254
	【不規則な睡眠習慣】	睡眠の習慣について、あなたにあてはまる頻度をお答えください(いつも異なった時間に就寝する)	なし(基準)	363
			週に1日以上	188
			週に3日以上	110
			ほぼ毎日	60

# 【結果】生活習慣と睡眠休養不良率の関係②

年齢・性別調整済みオッズ比および95%信頼区間



※ \*\*\*:  $p < 0.001$

※間食習慣および不規則な睡眠習慣については、視認性のため図示を省略

## 【考察】

睡眠で十分な休養が取れているかについては、運動・食事習慣、労働時間、気温等と相関関係にあることが示唆された。奈良支部においては、分析結果を基にした健康講座の実施や、特設ページにおいて分析結果を分かりやすく伝える等の取り組みを行っている。

なお、睡眠休養感に影響がある食事習慣の改善についても、別で実施した「特定保健指導対象者減少率の要因分析」における分析結果も踏まえつつ、特設ページにおいて今後広報を行っていく予定である。