睡眠実態調査報告書

令和６年９月

全国健康保険協会 富山支部
協会けんぽ

目　次

第１章　調査の概要

Ⅰ　調査の概要

１．調査の背景と目的　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４

２．調査の対象　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５

３．調査の項目　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５

４．回答の状況　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５

５．回答者の属性　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６

６．解析対象者　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８

Ⅱ　報告書の見方　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９

第２章　調査結果

Ⅰ　調査結果の要約　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０

Ⅱ　調査結果の詳細

１．睡眠時間について

- １日の睡眠時間　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２
- 理想とする１日の睡眠時間　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３

２．睡眠休養の状況について

- 睡眠で休養が十分とれているか　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４
- 睡眠で休養が十分とれていない要因　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６
- 睡眠休養不良要因の年代間相違について　・・・・・・・・・・・・・・・・・２５
- 眠りを妨げている要因　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２７

３．睡眠の状態について　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３２

４．睡眠の質の状況について

- 寝つきの状況（入眠障害）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３４
- 夜間、睡眠の途中での目覚め（中途覚醒）　・・・・・・・・・・・・・・・・３５
- 希望する起床時間より早い目覚め（早期覚醒）・・・・・・・・・・・・・・・３６
- 睡眠時間の充足度　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３７
- 睡眠の質の満足度　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３８
- 日中の気分　　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３９
- 日中の身体的・精神的な活動の状況　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４０
- 日中の眠気　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４１
- 睡眠の質(質問8項目)の傾向について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４２
- 睡眠休養良好・不良における不眠の症状の有無について　・・・・・・・・・・４４

目　次

5．睡眠と生活習慣病の深い関係　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・48

- アテネ不眠尺度（AIS）による不眠の評価　・・・・・・・・・・・・・・・・・・50

6．質の良い睡眠や睡眠習慣改善のために行っていること・・・・・・・・・・・53

第３章　意見・要望

Ⅰ　睡眠に関するご意見・ご要望

1．協会けんぽへのご意見・ご要望　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60

2．睡眠に関するご意見　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・64

3．睡眠に関するご質問　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・75

第４章　調査票　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・77

第５章　参考資料

- 協会けんぽ支部別スコアリングレポート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・82
- ＮＤＢオープンデータ（厚生労働省）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・88

第１章 調査の概要

Ⅰ 調査の概要

1. 調査の背景と目的

全国健康保険協会（以下「協会けんぽ」という。）が保有する健診結果データを用いて、睡眠に関する質問項目（特定健診 標準的な質問票_質問項目20）「睡眠で休養が十分とれている（はい／いいえ）」の回答結果より睡眠休養の状況を都道府県支部別に集計した結果、協会けんぽ富山支部加入者の睡眠休養不良※の割合は、令和元年度～令和5年度の5年連続で男性、女性ともに全国ワースト1位、男性、女性をあわせると、平成29年度～令和5年度の7年連続で全国ワースト1位という結果となっています。（cf.P. 82）

睡眠は健康の維持・増進には欠かせない休養活動です。睡眠不足や睡眠の質の低下は、日中の眠気や疲労に加え、注意力や判断力の低下による作業効率の低下等、多岐にわたり影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合があります。

また、睡眠不足を含め、様々な睡眠の問題が慢性化すると、生活習慣病の発症リスクや症状の悪化、うつ病などの精神疾患の発症リスクを高めるという報告もあることから、日常的に量（睡眠時間）・質（睡眠休養感）ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは極めて重要なこととなります。

協会けんぽ富山支部では、睡眠習慣の改善に向けた取り組みを検討するため、令和4年度に加入者調査を実施し、生活習慣の状況（労働時間、勤務形態、各生活家事関連時間等）と睡眠休養の状況との関連について分析を行いました。（以下「令和4年度調査」という。）

令和4年度調査においては、適切な睡眠時間の確保が睡眠休養良好に大きく影響すること、労働環境（長時間労働、夜勤あり）が睡眠休養不良に影響している一方で、十分な余暇時間（趣味・娯楽等）の確保が睡眠休養良好に影響していることが示唆されましたが、なぜ睡眠で休養が十分とれていないのかの要因の把握には至りませんでした。

睡眠習慣の改善に向けた取り組みの検討を行うにあたっては、睡眠の実態を把握する必要があるものの、健診結果データにおける睡眠に関する項目については、睡眠休養の状況に関する質問項目のみであることから、睡眠の実態等（睡眠習慣・睡眠の量や質、睡眠に関する悩み等）を把握することは困難な状況となっております。

そこで、富山支部加入者の睡眠習慣の実態を把握し、今後の睡眠習慣の改善に向けた取り組みを推進していくための基礎資料とすることを目的として、本調査を実施いたしました。

※「睡眠で休養が十分とれているか（はい／いいえ）」を睡眠休養状況とし、「はい」と回答があったものを「睡眠休養良好」、「いいえ」と回答があったものを「睡眠休養不良」としております。

2. 調査対象

調 査 対 象：令和3年度(2021)に特定健診を受診された40歳～74歳の協会けんぽ富山支部加入者(富山県内在住)

調査対象数：29,646人 (市町村の規模に応じ、性別、年齢階層により層化し無作為抽出)

調 査 方 法：郵送による調査票配布。
回答方法については、調査票に個別アンケートフォーム二次元コードを記載のうえWEB回答を推奨。調査票に返信用封筒を同封し、郵送による回答も可能とした。

調 査 期 間：令和5年12月1日(金)～令和5年12月20日(水)

3. 調査項目

「睡眠に関する調査票」のとおり (cf. P. 78)

- 基本的事項
- 通勤、労働時間、夜勤交代勤務の有無について
- 家事、育児、余暇時間、昼寝の有無について
- 睡眠に関する事項

※ 睡眠に関する設問の一部には、睡眠の質の状態を測る尺度として広く用いられている、世界保健機関(WHO) における「睡眠と健康に関するプロジェクト」が作成した、アテネ不眠尺度(Athens Insomnia Scale)日本語版の質問8項目を用いた。

4. 回収の状況

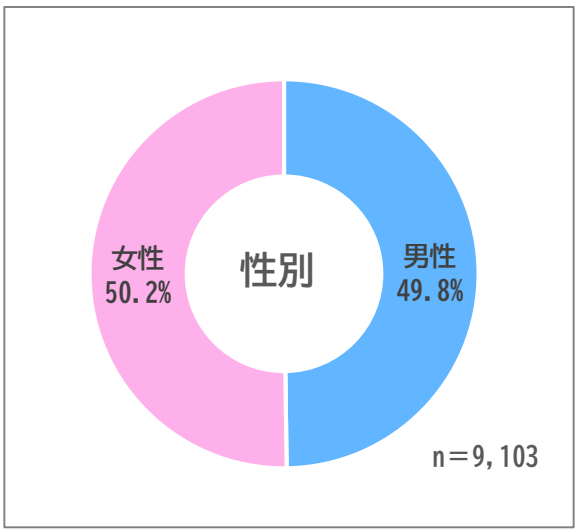
回 収 数：9,117件 (30.7%) WEB回収 3,384件、郵送回収 5,733件

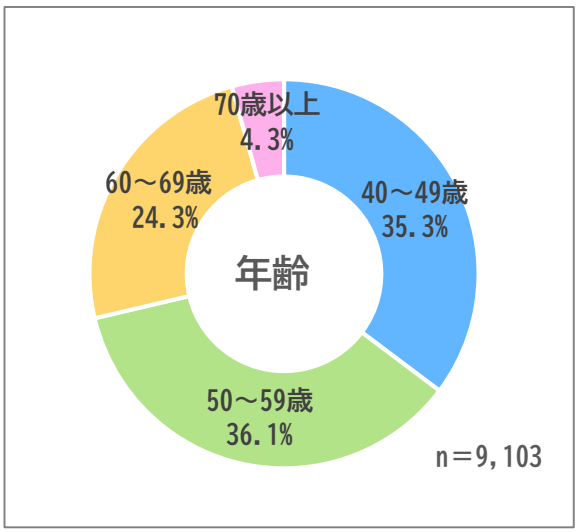
有効回答：9,103件

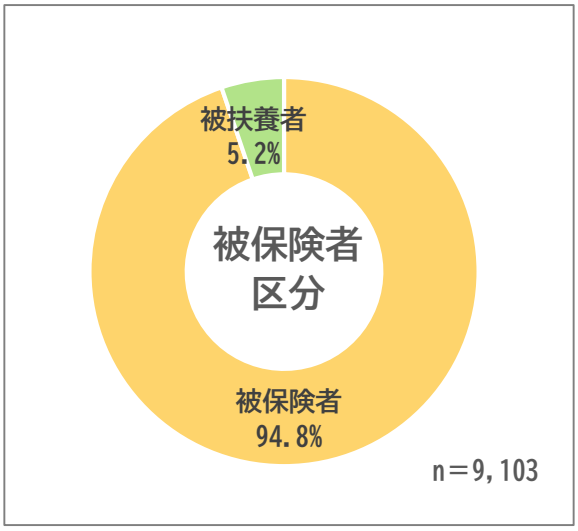
※ 全ての回答が記入されていない調査票、調査対象者以外が回答した調査票については無効回答とした。

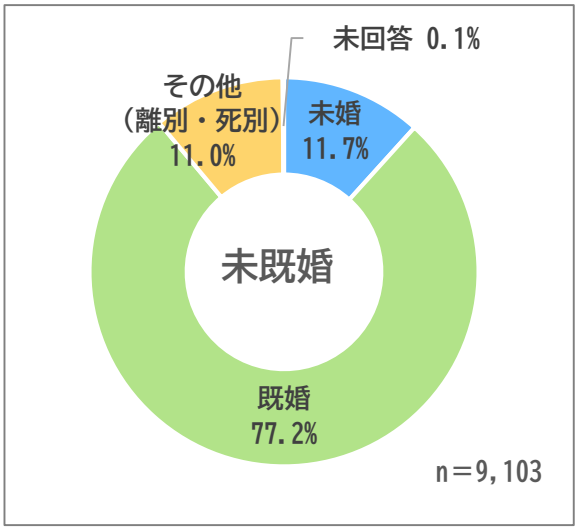
有効回答率：30.7%

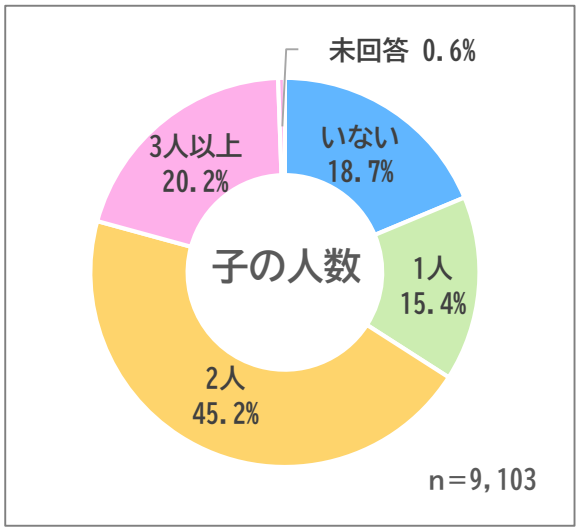
5．回答者の属性

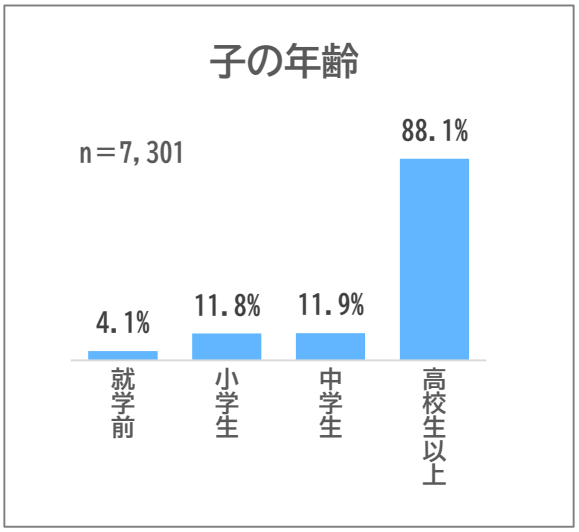




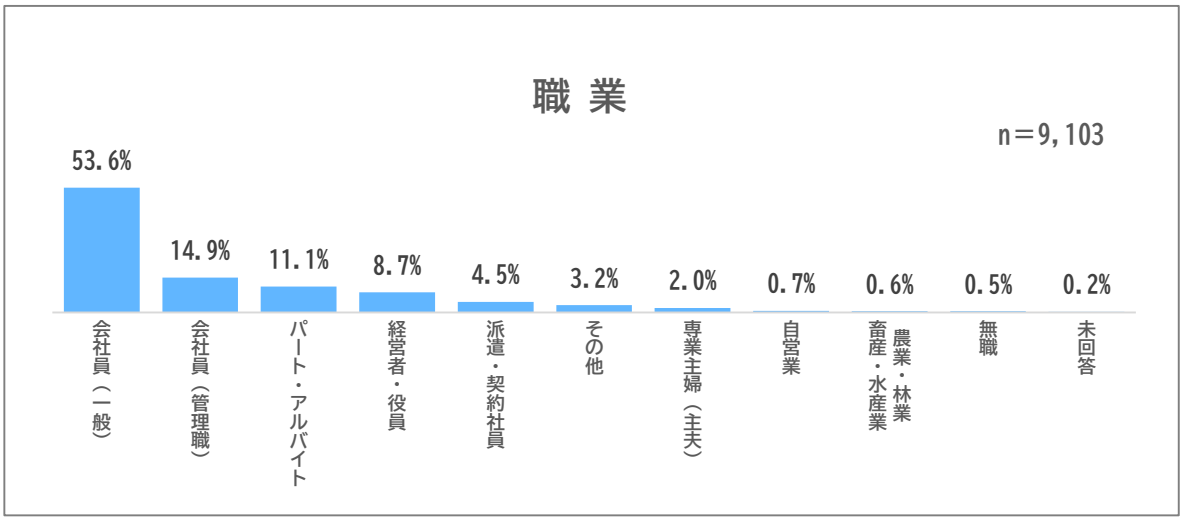






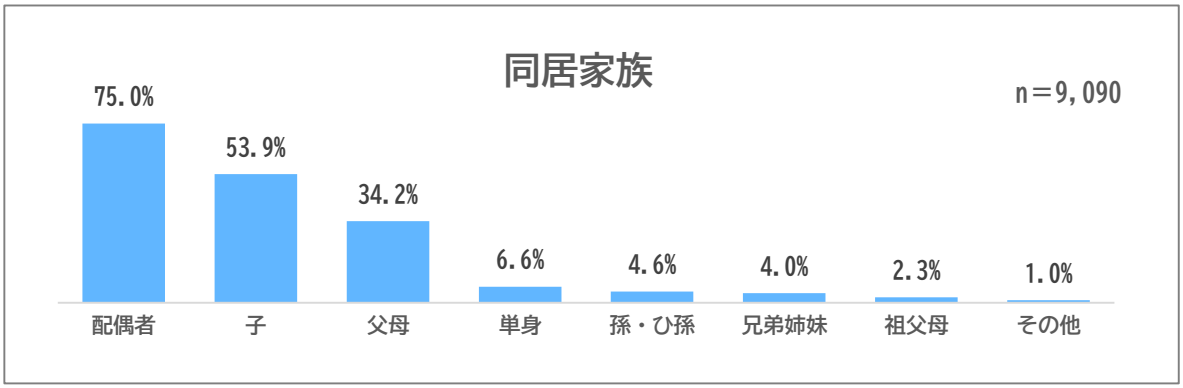


※ 複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

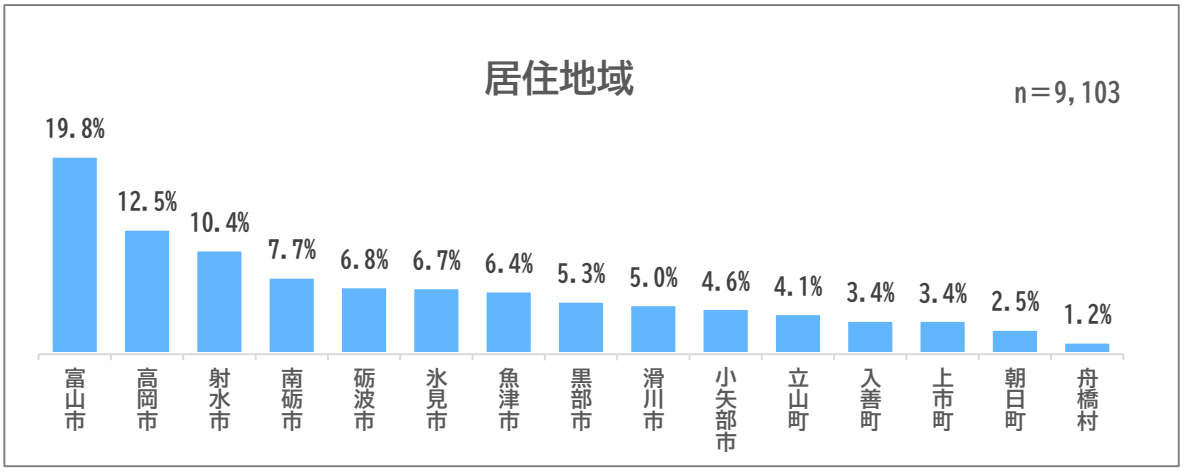


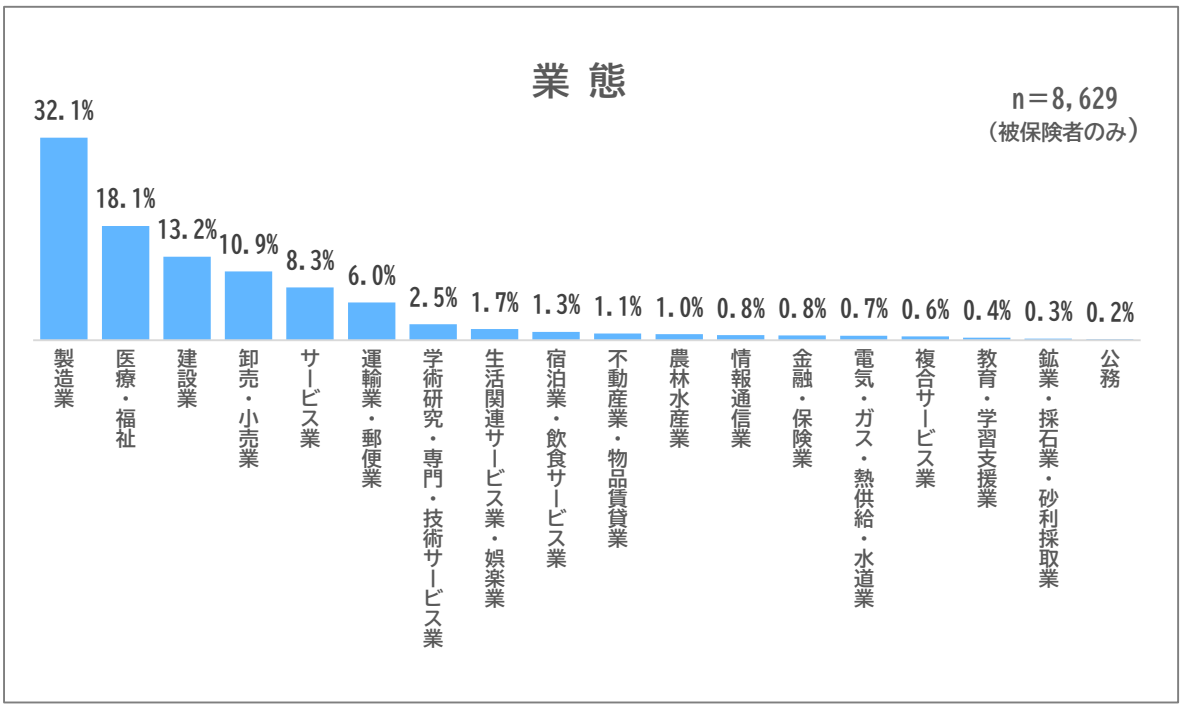
≪現在の職業「その他」の内容（一部抜粋）≫

運転手、トラックドライバー、美容師、大工、調理師、販売員、警備員、団体職員、嘱託職員、福祉施設職員
保育士、医療従事者、医療事務、臨床検査技師、看護師、歯科衛生士、介護福祉士、訪問介護職員　など



※ 複数回答のため、内訳合計が100%にならない。





6．解析対象者

被保険者　8,629人

※ 回答者の属性として「被扶養者」から得られた回答数が全体の5.2%となっており、一つの特性集団として解析することは困難であることから、調査結果においては「被保険者」のみを解析対象としています。

≪解析対象者クロス表≫

性別	年齢階級				総計
	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	
男性	1,530	1,483	1,274	238	4,525
女性	1,576	1,671	754	103	4,104
総計	3,106	3,154	2,028	341	8,629

Ⅱ　報告書の見方

- 調査票にはない項目「性別」、「年齢」、「居住地」、「被保険者・被扶養者区分」、「業態」については、調査票にあらかじめ付した調査対象者個別の識別番号に基づき、協会けんぽが保有するデータと紐づけを行い抽出を行いました。

- 図表中の「n」とは、各設問に対する回答者数を表します。
- 調査結果の割合は、各設問の回答者数を基数（100%）として、小数点第2位を四捨五入して算出しており、四捨五入の関係で割合の合計が100%にならない場合があります。

- 図表中、回答がなかった選択肢については「－」と表記しています。なお、グラフの見やすさの点から回答がなかった選択肢については省略しています。

- 複数回答形式（MA）の設問においては、割合の合計が100%を超える場合があります。

- 回答選択肢の語句が長い場合、本文や図表（グラフ）中では省略した表現を用いていることがあります。

第２章 調査結果

Ⅰ　調査結果の要約

１．睡眠時間について　（P.12）

1日の睡眠時間は「6時間以上7時間未満」が最多。

過去1ヶ月間における標準的な1日の睡眠時間（昼寝を除く）は、「6時間以上7時間未満」の割合が40.0%で最も高く、男性37.5%、女性42.8%となっている。「6時間未満」の割合は、男性23.3%、女性30.0%となっており、男性と比べて女性が6.7ポイント高くなっている。

２．睡眠休養の状況について　（P.14）

睡眠で休養が十分とれていない者（睡眠休養不良）の割合は62.7%。
睡眠休養不良の割合は男性と比べて女性が高く、40代、50代女性で高い。

女性の睡眠休養不良の割合は69.0%と男性（57.0%）に比べ12.0ポイント高くなっており、特に40～50代女性では睡眠休養不良の割合は7割を超える結果となっている。

なお、本調査における睡眠休養不良の割合は62.7%と、令和5年度協会けんぽ支部別スコアリングレポートの睡眠休養不良の割合（48.1%）と比べ高くなっているが、このことは、本調査の目的が「睡眠休養不良の要因を把握し、睡眠習慣の改善に繋げること」としたことにより、睡眠で休養が十分とれていないと感じておられる方からの回答が多数であったためと推察される。

３．睡眠休養不良の要因について　（P.16）

睡眠で休養が十分とれていない要因「眠りが浅い」が47.7%で最多。
睡眠バランス（レム睡眠・ノンレム睡眠）が乱れている可能性。

睡眠で休養が十分とれていない要因（睡眠に関する悩み）については、「眠りが浅い」が47.7%と最も高くなっている。一般的に「眠りが浅くなる」原因として、睡眠バランス（レム睡眠・ノンレム睡眠）が関係していると言われており、睡眠時間の不足をはじめ、ストレスや心配事などの心理的なもの、不安や環境の変化、不規則な生活習慣による体内リズムの乱れ、嗜好品（カフェインやアルコールなど）や睡眠環境（寝具が体に合わない、騒音が聞こえるなど）、加齢やホルモンバランスの変化などの様々な要因により睡眠バランスが乱れている可能性が考えられる。

４．眠りを妨げている要因について　（P.27）

眠りを妨げている要因は「仕事」、「健康状態（自身・家族を含む）」、「家事（特に女性）」が上位を占める。

眠りを妨げている要因（睡眠時間の短さやストレス・悩みや不安など）については、「仕事」が56.5%で最も高くなっている。また、女性においては「家事」が33.5%と男性（7.1%）と比べて26.4ポイント高くなっており、働く女性においては、会社での仕事に加えて、家庭における「家事・育児・介護」の多くを担っており、特に若い世代の女性の睡眠を妨げている要因となっていることがうかがえる。

５．睡眠の質の状況について　（P.50）

「不眠症の疑いあり」が51.9%（アテネ不眠尺度を用いた評価による）

本調査回答者における不眠症の可能性について、アテネ不眠尺度を用いて評価を行ったところ、「不眠症の疑いあり」が全体の51.9%という結果となった。「不眠の傾向あり」は18.2%という結果となっており、これらを合わせると約7割の方が「不眠の傾向あり」以上という結果となった。

注）アテネ不眠尺度による評価は、簡単な質問により不眠症の可能性の有無をみるものであり、問診を含む医師による診断を代用するものではない。

Ⅱ　調査結果の詳細

1．睡眠時間について

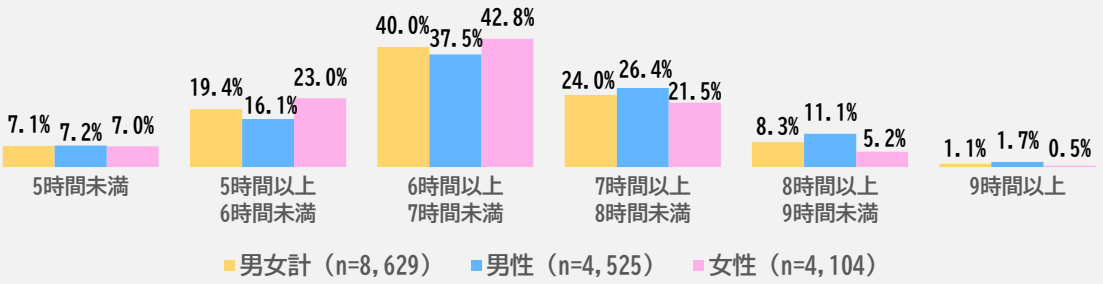
●　1日の睡眠時間

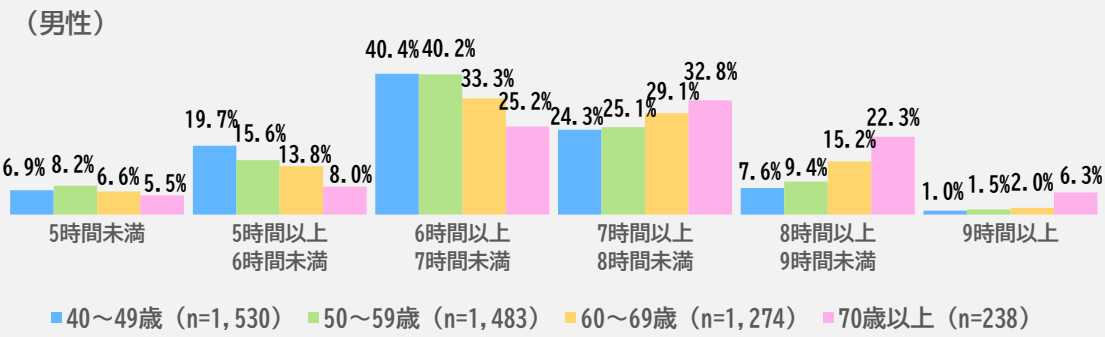
【8-1】１日の睡眠時間（昼寝を除く）を教えてください。

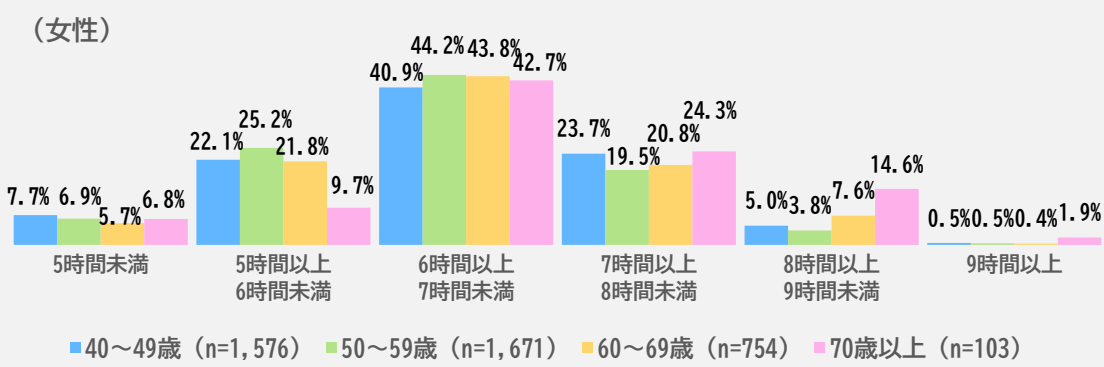
過去1ヶ月間における標準的な1日の睡眠時間(昼寝を除く)は、「6時間以上7時間未満」の割合が40.0%で最も高く、男性37.5%、女性42.8%となっています。「6時間未満」の割合は、男性23.3%、女性30.0%となっており、男性と比べて女性が6.7ポイント高くなっています。

性年代別にみると、男性は40～50代、女性ではすべての年代において「6時間以上7時間未満」が4割を超える結果となっている一方、50代女性において「6時間未満」が3割を超える結果となっています。

（図１）１日の睡眠時間







● 理想とする1日の睡眠時間

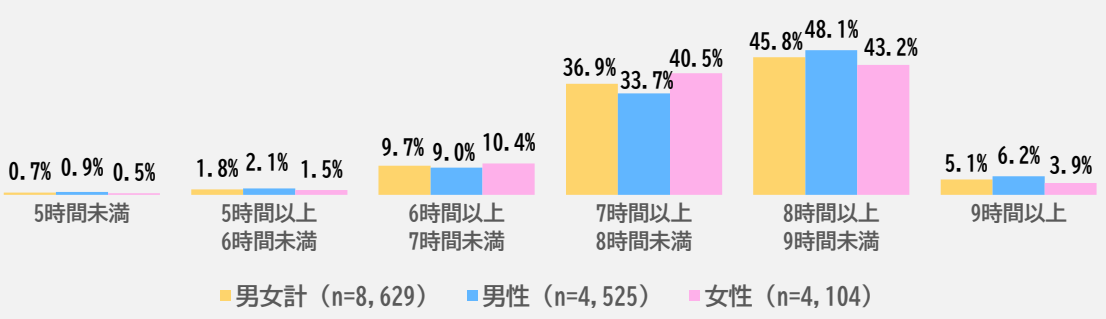
【8-2】理想とする１日の睡眠時間（昼寝を除く）を教えてください

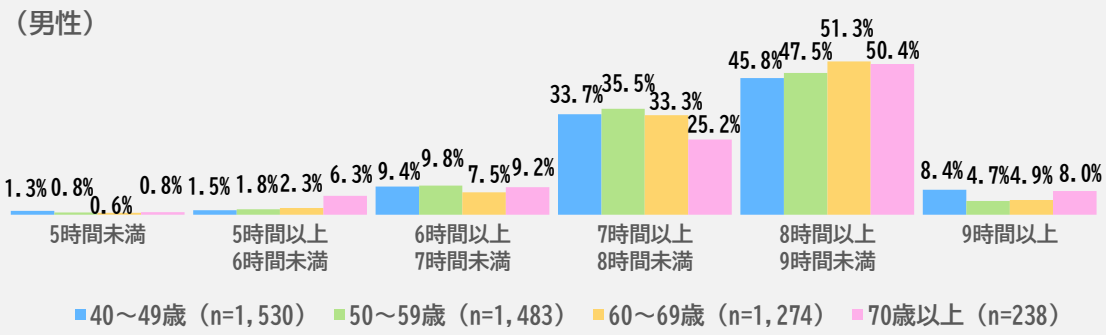
理想とする1日の睡眠時間については「8時間以上9時間未満」の割合が45.8%で最も高く、男性48.1%、女性43.2%となっています。ボリュームゾーンは「7時間以上9時間未満」とみられます。

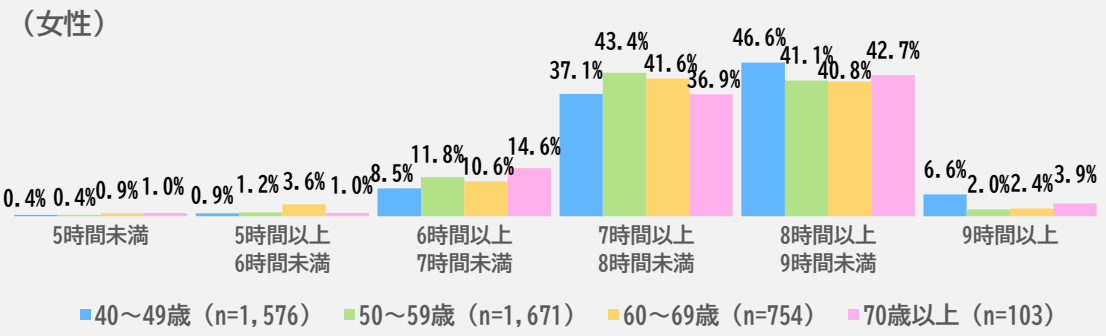
男女別にみると、男性は女性と比べて「8時間以上9時間未満」の割合が高く、女性は男性と比べて「7時間以上8時間未満」の割合が高くなっています。

性年代別にみると、男性は60代、女性は40代で「8時間以上9時間未満」の割合が高くなっています。

（図２）理想とする１日の睡眠時間







2. 睡眠休養の状況について

● 睡眠で休養が十分とれているか

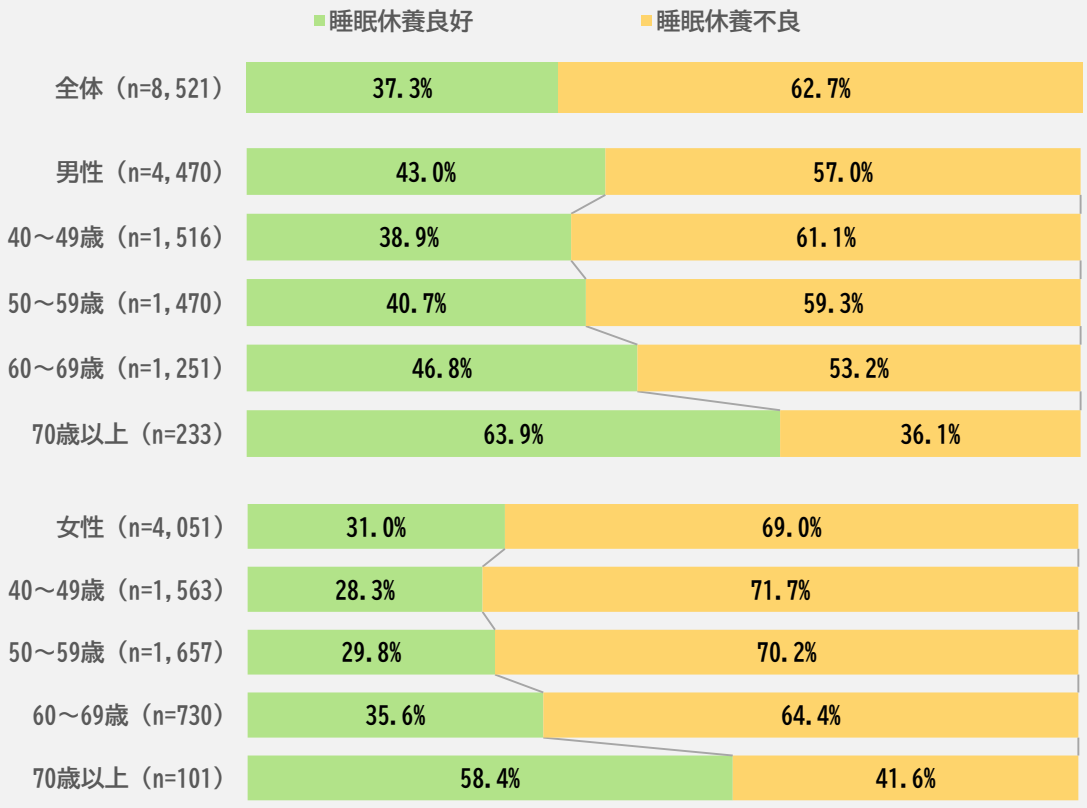
【問８-３】睡眠で休養が十分とれていますか。（SA）

睡眠休養の状況をみてみると、「睡眠で休養が十分とれていない」者の割合は62.7%という結果となっています。この結果は、最新の令和5年度協会けんぽ支部別スコアリングレポート（cf. P. 82）における睡眠休養不良※の割合（48.1%）と比べて高い水準となっていますが、このことは、本調査の目的が、「睡眠休養不良の要因を把握し、睡眠習慣の改善に繋げること」としたことにより、睡眠休養不良を感じておられる方からの回答が多数であったためと推察されます。

男女別にみると、女性の睡眠休養不良の割合は69.0%と男性（57.0%）と比べて12.0ポイント高くなっています。性年代別にみると、すべての年代において女性の睡眠休養不良の割合が男性と比べて高くなっています。特に40代、50代女性では睡眠休養不良の割合が7割を超えており、同年代の男性と比べて10ポイント以上高くなっています。

※ 以下、本報告書では「睡眠で休養が十分とれているか（はい／いいえ）」を睡眠休養の状況とし、「はい」と回答があったものを「睡眠休養良好」、「いいえ」と回答があったものを「睡眠休養不良」としています。

（図３）睡眠休養の状況



※ 回答があった者8,521人（未回答108人を除く）を対象としています。

【参考】国における休養・睡眠分野の目標

「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21※（第三次））」においては、休養・睡眠分野に関連する目標として、「睡眠で休養がとれている者の増加」及び「睡眠時間が十分に確保できている者の増加」を設定し、それぞれについて以下のような目標値を定め、取り組みを進めていくこととされています。

「健康日本21（第三次）」 休養・睡眠分野に関する目標・指標

目標	指標	現状値（令和元年度）	目標値（令和14年度）
睡眠で休養が とれている者の増加	睡眠で休養が とれている者の割合	**78.3%** ※20歳～59歳：70.4% 60歳以上：86.8%	**80%** ※20歳～59歳：75% 60歳以上：90%
睡眠時間が十分に 確保できている者の 増加	睡眠時間が6～9時間 （60歳以上については、 6～8時間）の者の割合	**54.5%** ※20歳～59歳：53.2% 60歳以上：55.8%	**60%** ※20歳～59歳：60% 60歳以上：60%

（出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイドライン２０２３」）

※ 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）とは

一次予防の観点から健康増進を図るため、厚生労働省が2000（平成12）年より開始した国民運動です。
国民の様々な健康課題に対して目標数値を定め、生活習慣の改善などに計画的に取り組むことで、国民の健康寿命の延伸を図るものです。「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「歯の健康」、「たばこ」、「アルコール」、「糖尿病」、「循環器病」、「がん」の9分野について、達成すべき数値目標等を掲げています。
2003（平成15）年に基本方針が策定され、健康日本21の取組結果を踏まえた「健康日本21（第二次）」が2012（平成25）年度より、「健康日本21（第三次）」が2024（令和6）年度より始まりました。

● 睡眠で休養が十分とれていない要因

【問８-４】睡眠で休養が十分とれていない要因は何だと思われますか。（MA）

「睡眠で休養が十分とれていない要因」については、「眠りが浅い」が47.7%で最も高く、次いで「睡眠時間が確保できない」（29.0%）、「年齢（加齢による）」（24.6%）、「夜中に何度もトイレに起きる」（23.6%）、「夜中に目が覚め眠れなくなる」（23.6%）という結果となっています。（上位5項目）

一般的に「眠りが浅くなる」原因として、睡眠バランス（レム睡眠・ノンレム睡眠）が関係していると言われており、睡眠時間の不足をはじめ、ストレスや心配事などの心理的なもの、不安や環境の変化、不規則な生活習慣による体内リズムの乱れ、嗜好品（カフェインやアルコールなど）や睡眠環境（寝具が体に合わない、騒音が聞こえるなど）、加齢やホルモンバランスの変化などの様々な要因により睡眠バランスが乱れている可能性が考えられます。

（表１）睡眠で休養が十分とれていない要因

設問		睡眠時間が確保できない	眠りが浅い	寝つきが悪い	ストレスで眠れない	悩みや不安感があり眠れない	手足が冷えて眠れない	体にかゆみや違和感があり眠れない	夜中に目が覚め眠れなくなる	夜中に何度もトイレに起きる	いびき・歯ぎしり・寝言	寝室の温度・湿度が快適でない	就寝前のスマホ	育児や介護などで頻繁に起きる	朝早くに目が覚め眠れなくなる	夜勤等の勤務シフトによる体内リズムの乱れ	運動不足	年齢（加齢）による	不眠症	睡眠時無呼吸症候群	その他の身体的・精神的疾患	その他
男性	n	600	1,312	445	533	418	99	102	597	812	258	88	376	32	473	216	443	700	91	206	20	81
（n=2,547）	%	23.6%	51.5%	17.5%	20.9%	16.4%	3.9%	4.0%	23.4%	31.9%	10.1%	3.5%	14.8%	1.3%	18.6%	8.5%	17.4%	27.5%	3.6%	8.1%	0.8%	3.2%
40～49歳	n	299	429	167	225	162	36	32	164	175	102	33	208	20	140	107	156	174	36	67	12	26
（n=926）	%	32.3%	46.3%	18.0%	24.3%	17.5%	3.9%	3.5%	17.7%	18.9%	11.0%	3.6%	22.5%	2.2%	15.1%	11.6%	16.8%	18.8%	3.9%	7.2%	1.3%	2.8%
50～59歳	n	193	479	158	191	149	33	41	202	282	80	31	132	10	153	70	129	256	25	72	5	28
（n=872）	%	22.1%	54.9%	18.1%	21.9%	17.1%	3.8%	4.7%	23.2%	32.3%	9.2%	3.6%	15.1%	1.1%	17.5%	8.0%	14.8%	29.4%	2.9%	8.3%	0.6%	3.2%
60～69歳	n	96	360	101	105	94	23	26	204	308	65	19	34	2	158	34	132	239	28	61	3	26
（n=665）	%	14.4%	54.1%	15.2%	15.8%	14.1%	3.5%	3.9%	30.7%	46.3%	9.8%	2.9%	5.1%	0.3%	23.8%	5.1%	19.8%	35.9%	4.2%	9.2%	0.5%	3.9%
70歳以上	n	12	44	19	12	13	7	3	27	47	11	5	2	－	22	5	26	31	2	6	－	1
（n=84）	%	14.3%	52.4%	22.6%	14.3%	15.5%	8.3%	3.6%	32.1%	56.0%	13.1%	6.0%	2.4%	－	26.2%	6.0%	31.0%	36.9%	2.4%	7.1%	－	1.2%
女性	n	951	1,238	605	537	462	340	108	664	447	262	108	627	51	334	240	493	615	96	33	33	161
（n=2,796）	%	34.0%	44.3%	21.6%	19.2%	16.5%	12.2%	3.9%	23.7%	16.0%	9.4%	3.9%	22.4%	1.8%	11.9%	8.6%	17.6%	22.0%	3.4%	1.2%	1.2%	5.8%
40～49歳	n	485	456	223	219	158	147	50	187	97	120	51	289	33	108	88	190	163	31	14	14	65
（n=1,121）	%	43.3%	40.7%	19.9%	19.5%	14.1%	13.1%	4.5%	16.7%	8.7%	10.7%	4.5%	25.8%	2.9%	9.6%	7.9%	16.9%	14.5%	2.8%	1.2%	1.2%	5.8%
50～59歳	n	364	529	259	228	203	139	35	317	199	101	39	271	11	148	108	205	290	44	12	13	75
（n=1,163）	%	31.3%	45.5%	22.3%	19.6%	17.5%	12.0%	3.0%	27.3%	17.1%	8.7%	3.4%	23.3%	0.9%	12.7%	9.3%	17.6%	24.9%	3.8%	1.0%	1.1%	6.4%
60～69歳	n	97	231	107	81	86	47	21	143	133	38	16	63	7	64	41	90	143	18	6	5	18
（n=470）	%	20.6%	49.1%	22.8%	17.2%	18.3%	10.0%	4.5%	30.4%	28.3%	8.1%	3.4%	13.4%	1.5%	13.6%	8.7%	19.1%	30.4%	3.8%	1.3%	1.1%	3.8%
70歳以上	n	5	22	16	9	15	7	2	17	18	3	2	4	－	14	3	8	19	3	1	1	3
（n=42）	%	11.9%	52.4%	38.1%	21.4%	35.7%	16.7%	4.8%	40.5%	42.9%	7.1%	4.8%	9.5%	－	33.3%	7.1%	19.0%	45.2%	7.1%	2.4%	2.4%	7.1%
総　計	n	1,551	2,550	1,050	1,070	880	439	210	1,261	1,259	520	196	1,003	83	807	456	936	1,315	187	239	53	242
（n=5,343）	%	29.0%	47.7%	19.7%	20.0%	16.5%	8.2%	3.9%	23.6%	23.6%	9.7%	3.7%	18.8%	1.6%	15.1%	8.5%	17.5%	24.6%	3.5%	4.5%	1.0%	4.5%

※【問8-3】「睡眠で休養が十分とれているか」に「いいえ」と回答があった者（睡眠休養不良）5,343人を対象としています。

眠りのメカニズム

「眠りが浅くなる」原因として、レム睡眠とノンレム睡眠が関係しているといわれています。

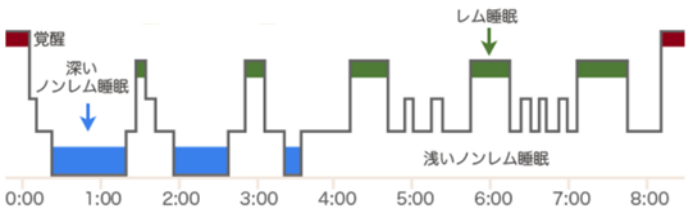
睡眠は「脳全体が一様に休んでいる状態」ではなく、眠っている間にも脳活動は様々に変化します。

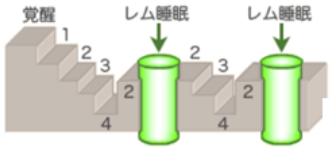
私たちの睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という２つのパターンがあります。簡単に言えば、レム睡眠は体が休んでいるのに脳は起きている状態、一方、ノンレム睡眠は体も脳もしっかり休んでいる状態となります。レム睡眠では記憶の定着が行われており、ノンレム睡眠では体だけではなく脳をしっかり休めて疲れを回復しているとされています。

睡眠脳波検査で測定した健常成人の典型的な夜間睡眠パターン（下図【夜間睡眠パターン】参照）をみてみると、睡眠は深いノンレム睡眠（段階３と４）から始まり、睡眠欲求が低下する朝方に向けて徐々に浅いノンレム睡眠（段階１と２）が増えていきます。その間に約９０～１２０分周期でレム睡眠が繰り返し出現し、睡眠後半に向けて徐々に一回ごとのレム睡眠時間が増加していきます。

また、眠りの深さは自律神経の活動と密接な関わりがあるとされています。レム睡眠の時ほど「交感神経（活動時に働く神経）」が優位で、ノンレム睡眠の時は「副交感神経（リラックス時に働く神経）」が優位となっています。つまり、「眠りが浅い」状態とは、レム睡眠の時間（交感神経が優位な状態）が長くなってしまい、ノンレム睡眠（副交感神経が優位な状態）にうまく移行できなくなっている可能性が考えられます。

【夜間睡眠パターン】





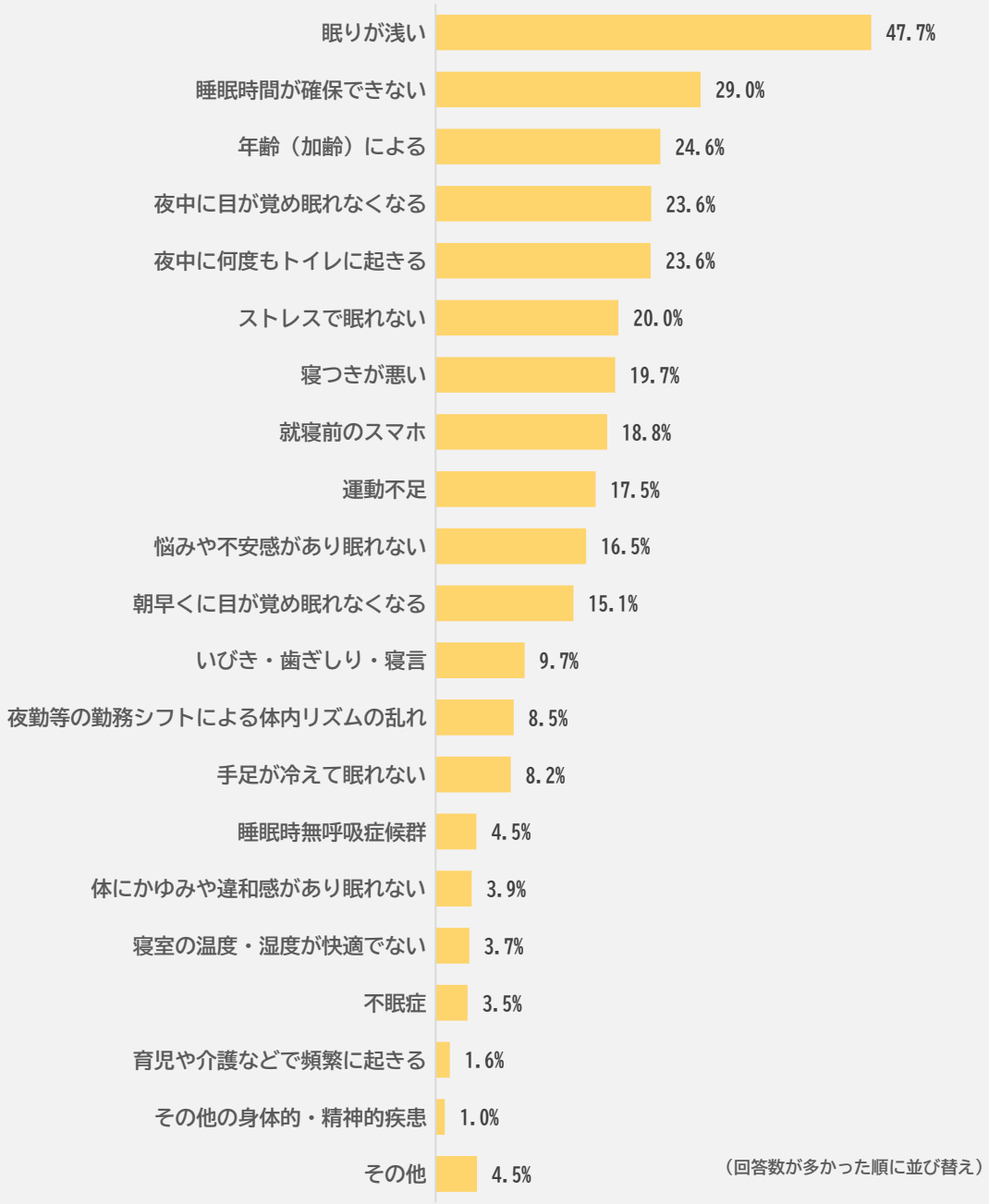
（出典:厚生労働省 e-ヘルスネット　眠りのメカニズム）

眠りが浅くなる原因は人それぞれで、ストレスや心配事などの心理的なもの、不安や環境の変化、不規則な生活習慣による体内リズムの乱れ、嗜好品（カフェインやアルコールなど）や睡眠環境（寝具が体に合わない、調光がうまくいっていない、騒音が聞こえるなど）、加齢やホルモンバランスの変化によるもののほか、睡眠時無呼吸などの疾患が原因となることがあるとされています。

また、レム睡眠（副交感神経が優位な状態）　、ノンレム睡眠（交感神経が優位な状態）の周期が乱れることにより、入眠障害・中途覚醒・早期覚醒などの不眠の症状が発生しやすくなるとされています。

（図４）睡眠で休養が十分とれていない要因

（n=5,343）



（回答数が多かった順に並び替え）

睡眠で休養が十分とれていない要因について、性年代別に回答が多かった上位5項目を抜粋しました。（cf.P. 20～23）

男女ともにすべての年代において「眠りが浅い」が4割を超える結果となっており、女性と比べ男性が高く、年齢が高齢になるほど割合が増加する傾向にあります。

そのほかの項目として、男女ともに40～50代で「睡眠時間が確保できない」、40～50代男性、40代女性で「ストレスで眠れない」が上位にあがったほか、男性は40代、女性は40～50代で「就寝前のスマホ（動画やメール）」があがっています。また、男女ともに50代から「年齢（加齢）による」が上位にあがり、年齢が高齢になるほど割合が高くなっています。

（図５）睡眠で休養が十分とれていない要因（性年代別上位５項目）

男性（40～49歳）	割合
眠りが浅い	46.3%
睡眠時間が確保できない	32.3%
ストレスで眠れない	24.3%
就寝前スマホ（動画やﾒｰﾙ・ｹﾞｰﾑ）	22.5%
夜中に何度もトイレに起きる	18.9%

女性（40～49歳）	割合
睡眠時間が確保できない	43.3%
眠りが浅い	40.7%
就寝前スマホ（動画やﾒｰﾙ・ｹﾞｰﾑ）	25.8%
寝つきが悪い	19.9%
ストレスで眠れない	19.5%

男性（50～59歳）	割合
眠りが浅い	54.9%
夜中に何度もトイレに起きる	32.3%
年齢（加齢）による	29.4%
睡眠時間が確保できない	22.1%
ストレスで眠れない	21.9%

女性（50～59歳）	割合
眠りが浅い	45.5%
睡眠時間が確保できない	31.3%
夜中に目が覚め眠れなくなる	27.3%
年齢（加齢）による	24.9%
就寝前スマホ（動画やﾒｰﾙ・ｹﾞｰﾑ）	23.3%

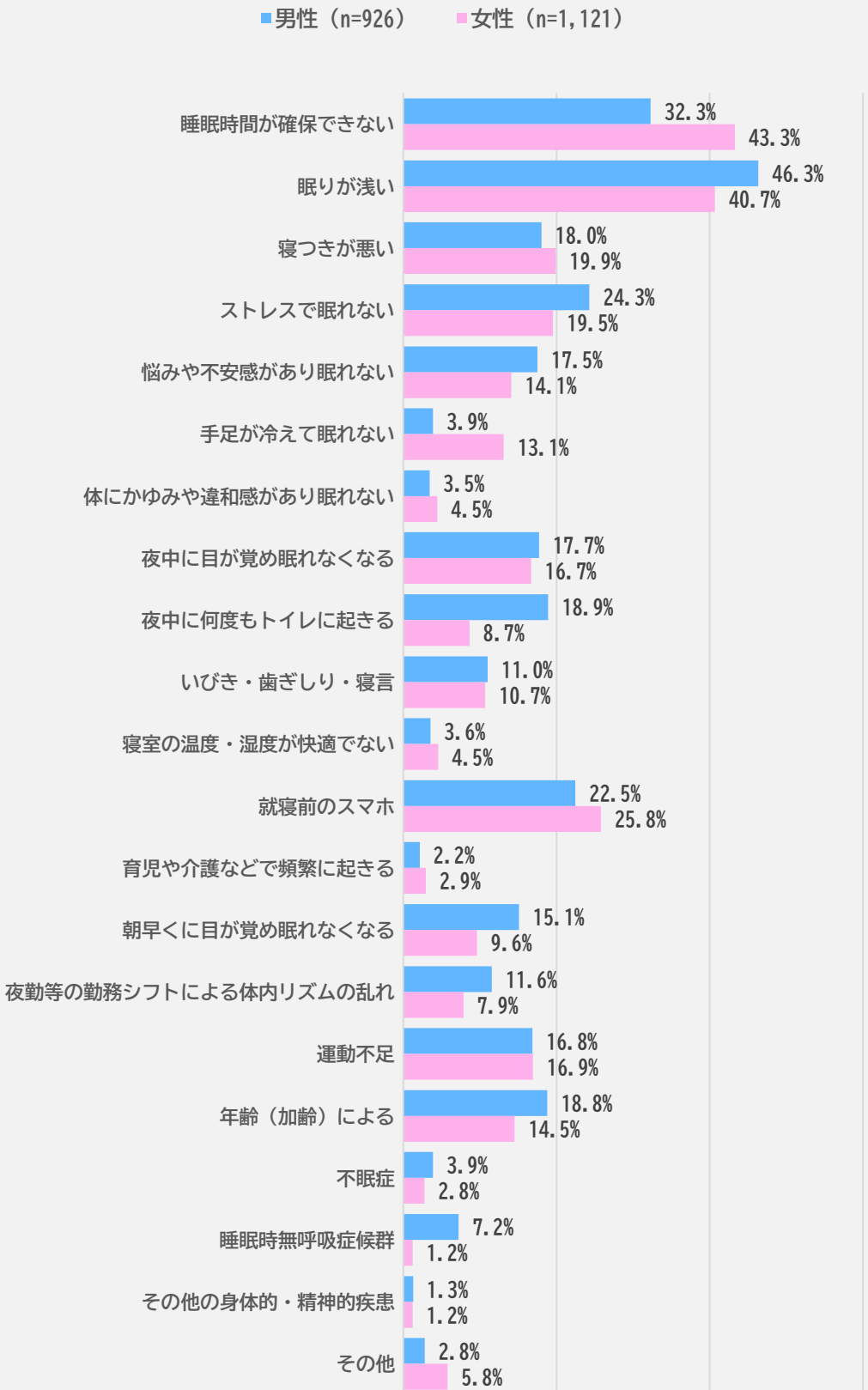
男性（60～69歳）	割合
眠りが浅い	54.1%
夜中に何度もトイレに起きる	46.3%
年齢（加齢）による	35.9%
夜中に目が覚め眠れなくなる	30.7%
朝早くに目が覚め眠れなくなる	23.8%

女性（60～69歳）	割合
眠りが浅い	49.1%
年齢（加齢）による	30.4%
夜中に目が覚め眠れなくなる	30.4%
夜中に何度もトイレに起きる	28.3%
寝つきが悪い	22.8%

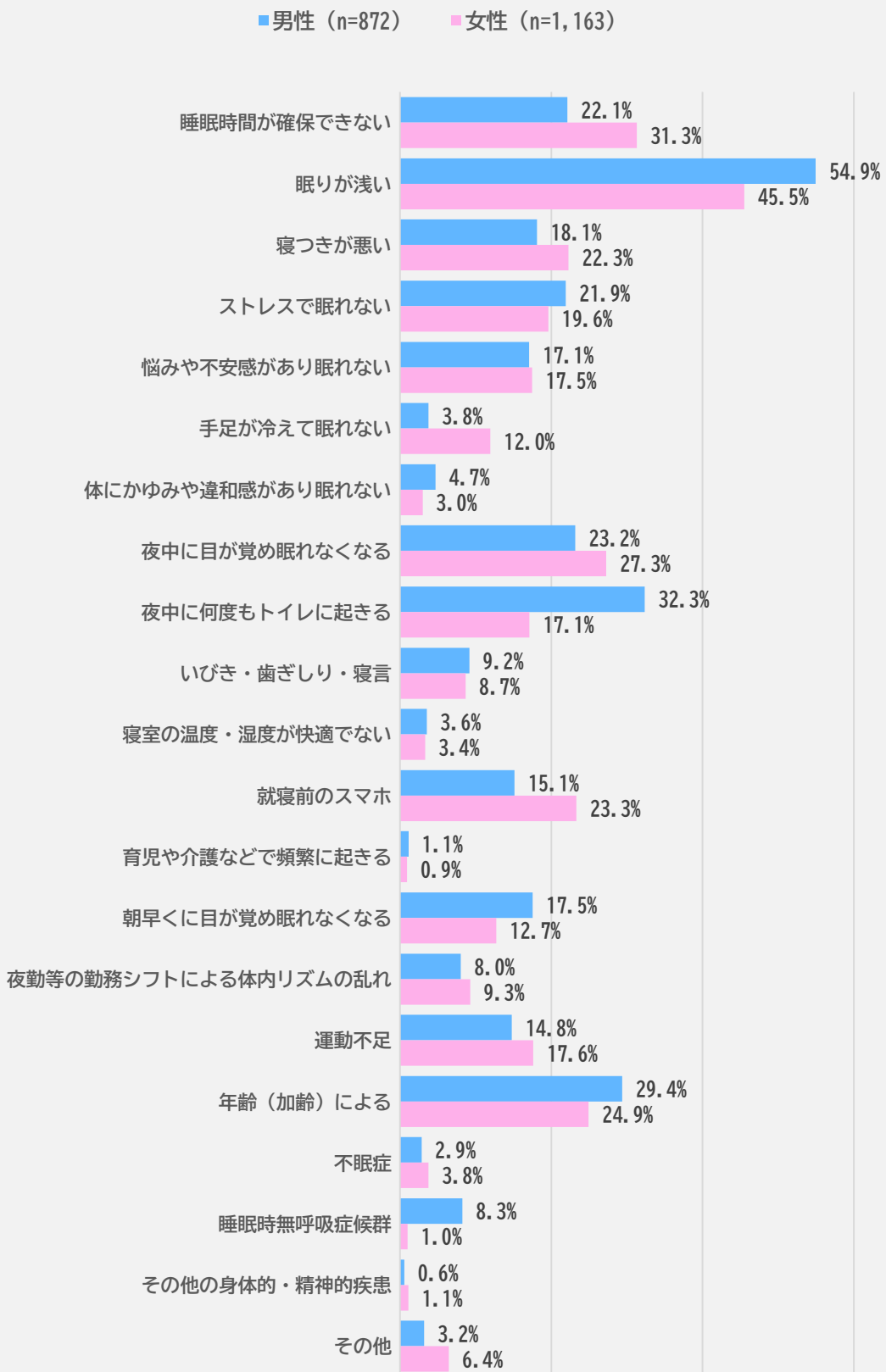
男性（70歳以上）	割合
夜中に何度もトイレに起きる	56.0%
眠りが浅い	52.4%
年齢（加齢）による	36.9%
夜中に目が覚め眠れなくなる	32.1%
運動不足	31.0%

女性（70歳以上）	割合
眠りが浅い	52.4%
年齢（加齢）による	45.2%
夜中に何度もトイレに起きる	42.9%
夜中に目が覚め眠れなくなる	40.5%
寝つきが悪い	38.1%

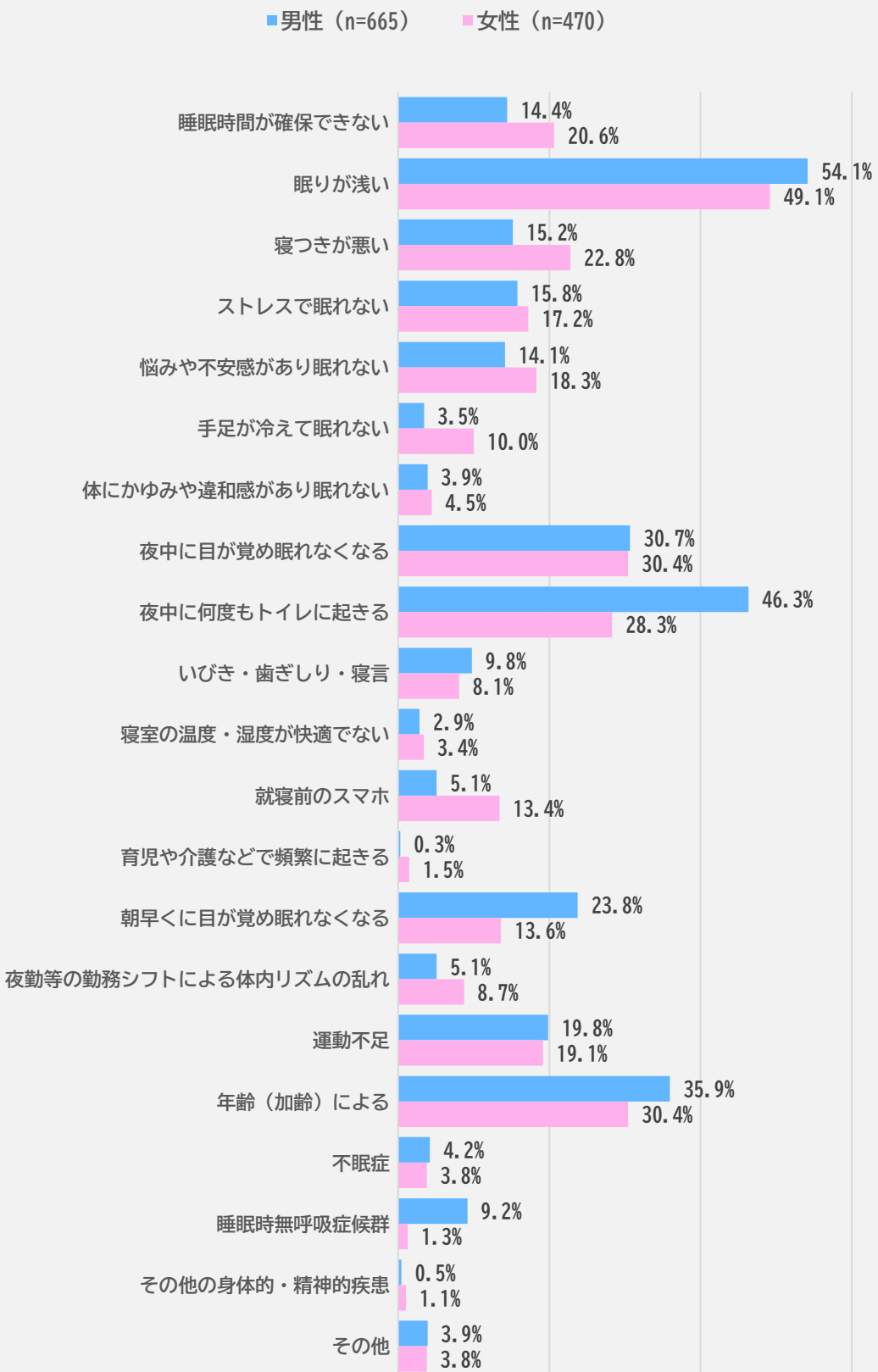
（図６）睡眠で休養が十分とれていない要因（性年代別／40～49歳）



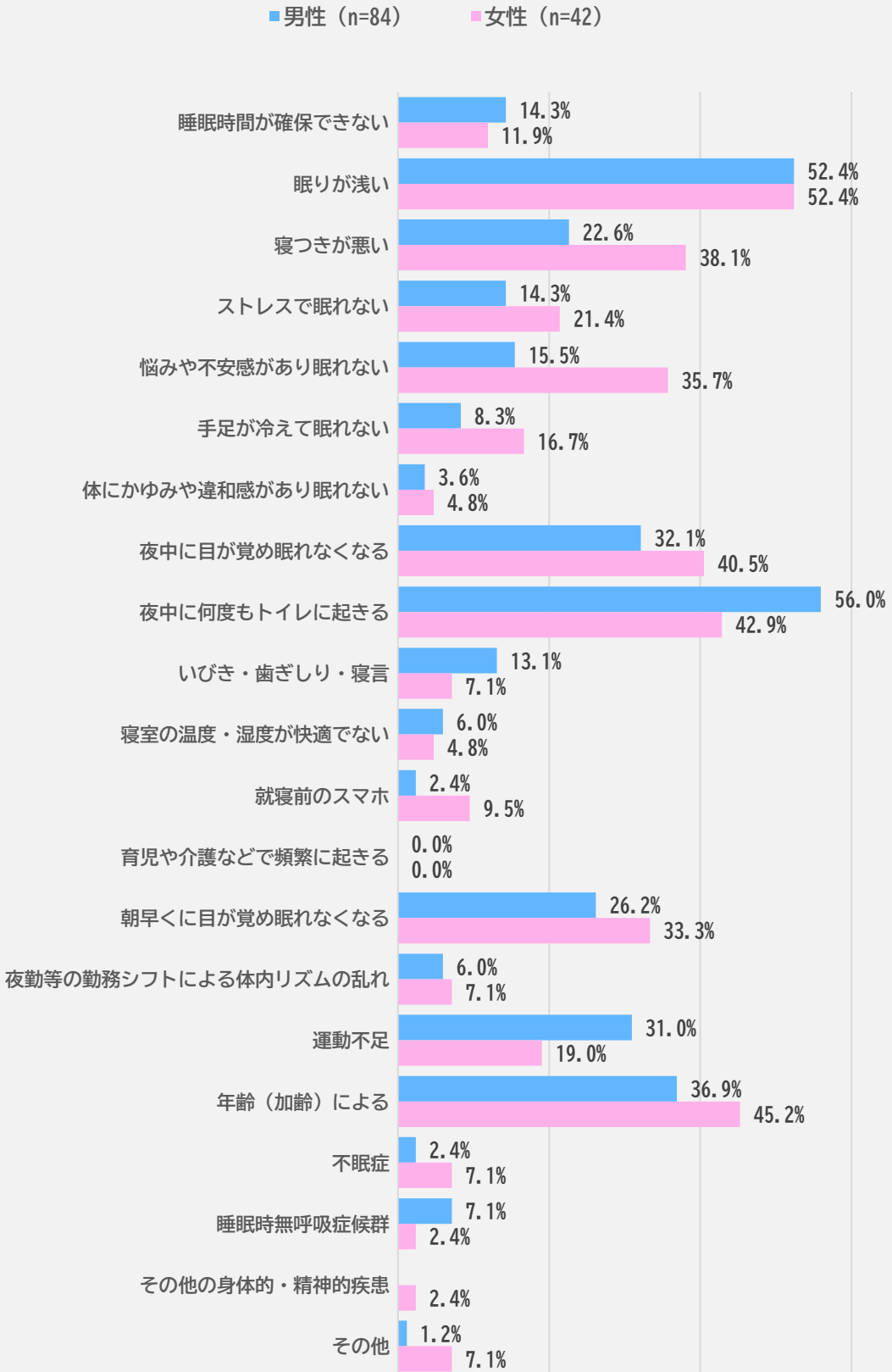
（図７）睡眠で休養が十分とれていない要因（性年代別／50～59歳）



（図８）睡眠で休養が十分とれていない要因（性年代別／60～69歳）



（図９）睡眠で休養が十分とれていない要因（性年代別／70歳以上）



≪睡眠で休養が十分とれていない要因（その他）の主な内容≫

「睡眠で休養がとれていない要因（その他）」で記述があった内容を一部抜粋し、掲載します。

なお、掲載にあたっては、ほぼ原文のままとし、回答者の特定を避けるため内容が変わらない程度に一部記述を編集しています。

- テレビやスマホを観ていて22時～23時頃に寝落ちして、夜中の2時～3時に目が覚め、それから朝まで家事をする。そのまま仕事に出かけることが多い。
- 家族が立てる騒音や外の音。
- 夜でないとできないことがあり、寝るのが遅くなり眠りにくい事がある。
- 不規則勤務、連勤による疲れの蓄積で睡眠だけでは疲れがとれない。
- 朝練ありのお弁当作り。
- 子供の寝相が悪いため。
- 職場、夜勤者からの電話応対。（オンコール対応）
- 疲れて、家事の途中でうたた寝する為、ベットに入ったらすぐに寝れず携帯さわる。
- 寝るのがもったいないと感じる。
- 同居家族との生活リズムの違い。
- 子供達が遅くまで起きていて寝付けない。
- うたた寝などのまま朝になり、寝室で眠れていないから。
- アパートのため物音が気になる。
- 内服薬の副作用。
- ペットに起こされる。
- 眠っているのに疲れがとれない。
- 仕事と家事の両立のため。
- 運動のしすぎ。
- 富山県が働かないと生きていけない町だから。
- 早朝の家事。
- 飲酒。余分に呑んでしまう。
- 夢（悪夢）で目が覚める。
- 夜中の方が落ち着いて家事などができるため。
- お酒を毎日飲む。余分に呑んでしまう。体がだるい。
- 次の日が早朝勤務の時、夜中時刻が気になる。

・ 睡眠休養不良要因の年代間相違について

睡眠休養不良の要因として回答があった【問8-4】の選択肢2～21の20項目（cf.P.16）を用いて主成分分析を行い、8主成分（第1～第8因子）を抽出のうえ、年代間における睡眠休養不良要因の傾向について検証を行いました。

※ 70歳以上の方については、比較的他の年代と比べて睡眠休養良好者が多いことから解析対象外としています。

【第1因子】 中途・早期覚醒要因（9・3・10・15）
【第2因子】 ストレス要因（5・6）
【第3因子】 運動不足・就寝前行動・加齢要因（13・17・18）
【第4因子】 不眠症や身体的・精神的疾患要因（4・19・21）
【第5因子】 手足の冷えなどの身体的違和感要因（7・8・12）
【第6因子】 睡眠時無呼吸症候群（11・20）
【第7因子】 睡眠時間確保困難（2・14）
【第8因子】 勤務シフトによる体内リズムの乱れ（16）
※（ ）内は【問8－4】の回答選択肢の番号

表2 回転後の成分行列

睡眠休養不良要因	成分（因子）							
	1	2	3	4	5	6	7	8
9. 夜中に目が覚め眠れなくなる	0.642	0.171	-0.012	0.138	0.080	-0.044	-0.034	0.074
3. 眠りが浅い	0.608	0.114	0.094	0.241	0.045	0.111	-0.001	0.029
15. 朝早くに目が覚め眠れなくなる	0.571	0.061	-0.010	0.001	0.034	0.067	-0.050	0.069
10. 夜中に何度もトイレに起きる	0.520	-0.078	0.086	-0.037	0.070	0.045	0.123	-0.118
5. ストレスで眠れない	0.098	0.817	0.059	0.089	0.041	0.034	0.031	0.047
6. 悩みや不安感があり眠れない	0.096	0.815	0.080	0.087	0.055	-0.010	0.029	-0.082
17. 運動不足	0.133	0.101	0.729	-0.023	0.013	0.096	0.000	0.034
13. 就寝前のスマホ（動画やメール・ゲーム）	-0.172	0.042	0.590	0.167	0.164	0.041	-0.050	0.111
18. 年齢（加齢による）	0.431	0.002	0.577	-0.081	-0.044	-0.051	0.018	-0.066
19. 不眠症	0.106	0.085	-0.008	0.679	0.004	0.041	-0.046	0.096
21. その他の身体的・精神的疾患	-0.084	-0.131	0.173	0.565	0.007	0.000	0.358	-0.457
4. 寝つきが悪い	0.212	0.242	0.027	0.527	0.126	0.014	-0.174	0.181
12. 寝室の温度・湿度が適切でない	0.059	-0.063	0.126	-0.071	0.678	0.033	-0.014	0.027
7. 手足が冷えて眠れない	0.022	0.100	0.057	0.079	0.652	0.021	-0.083	0.099
8. 体にかゆみや違和感があり眠れない	0.121	0.072	-0.080	0.085	0.527	-0.012	0.179	-0.141
20. 睡眠時無呼吸症候群	0.105	-0.034	0.043	0.007	-0.061	0.775	-0.016	0.011
11. いびき・歯ぎしり・寝言	0.033	0.055	0.050	0.046	0.103	0.763	0.027	-0.028
14. 育児や介護で頻繁に起きる	0.112	0.031	-0.067	-0.044	0.007	-0.017	0.781	0.028
2. 睡眠時間が確保できない	-0.259	0.080	0.078	-0.088	0.085	0.085	0.492	0.436
16. 夜勤等の勤務シフトによる体内リズムの乱れ	0.087	-0.078	0.100	0.205	-0.012	-0.043	0.094	0.737

（因子抽出法：主成分分析）

主成分分析とは

「主成分分析」とは、統計学上のデータ解析手法のひとつで、たくさんの量的な説明変数を、より少ない合算変数（複数の変数が合体したもの）に要約する手法です。この要約は「次元の縮約」という表現で呼ばれることもあります。要約した合算変数を「主成分」と呼びます。

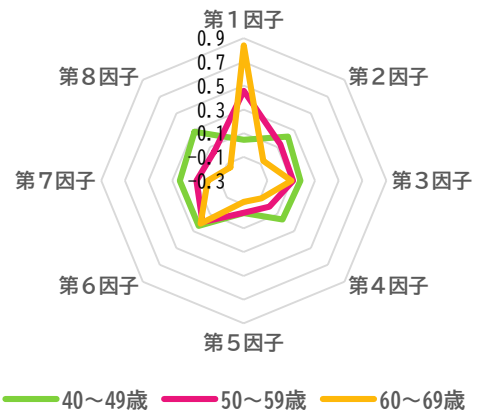
表3　睡眠休養不良要因(男性)

	第１因子	第２因子	第３因子	第４因子	第５因子	第６因子	第７因子	第８因子
40～49歳	0.045536	0.227293	0.176795	0.160892	-0.028630	0.236739	0.237920	0.283253
50～59歳	0.456138	0.134226	0.116708	0.007803	-0.030390	0.189536	0.098148	0.050288
60～69歳	0.839383	-0.065560	0.101148	-0.088980	-0.122010	0.212011	0.004507	-0.140560

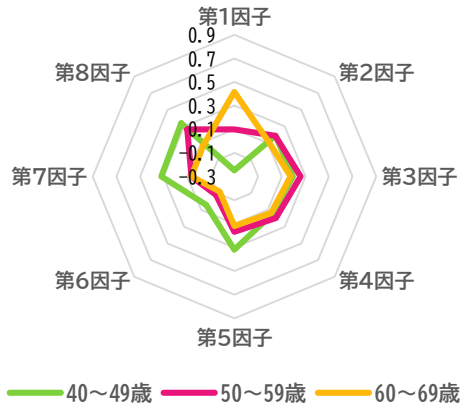
表4　睡眠休養不良要因(女性)

	第１因子	第２因子	第３因子	第４因子	第５因子	第６因子	第７因子	第８因子
40～49歳	-0.248030	0.190328	0.193111	0.150542	0.320107	0.040710	0.317502	0.338141
50～59歳	0.100109	0.189454	0.258896	0.194287	0.166273	-0.078310	0.063836	0.263113
60～69歳	0.415557	0.113108	0.174437	0.136701	0.118045	-0.121710	0.065428	0.072336

(図10)睡眠休養不良要因(男性)



(図11) 睡眠休養不良要因(女性)



【検証結果】

(男性)

年代が上昇するにつれて因子得点が低下	第２因子（ストレス要因） 第４因子（不眠症や身体的・精神的疾患要因） 第７因子（睡眠時間が確保できない） 第８因子（勤務シフトによる体内リズムの乱れ）
年代が上昇するにつれて因子得点が上昇	第１因子（中途・早期覚醒要因）
年代間の差異あまりなし	第３因子（運動不足・加齢要因） 第５因子（手足の冷え等身体的違和感要因） 第６因子（睡眠時無呼吸症候群）

(女性)

年代が上昇するにつれて因子得点が低下	第８因子（勤務シフトによる体内リズムの乱れ）
40歳代が一番高いが、50～60歳代は差異なし	第５因子（手足の冷え等身体的違和感要因） 第６因子（睡眠時無呼吸症候群） 第７因子（睡眠時間が確保できない）
年代が上昇するにつれて因子得点が上昇	第１因子（中途・早期覚醒要因）
年代間の差異あまりなし	第２因子（ストレス要因） 第３因子（運動不足・加齢要因） 第４因子（不眠症や身体的・精神的疾患要因）

● 眠りを妨げている要因

【問８-５】あなたの眠りを妨げている要因は何だと思われますか。（回答は３つまで）

眠りを妨げている要因（睡眠時間の短さやストレス・悩みや不安など）については、「仕事」が56.5%で最も高く、次いで「ご自身・ご家族を含む健康状態」（25.8%）、「家事」（21.0%）となっています。

男女別にみると、男女ともに「仕事」も高く、男性は62.6%と女性（51.0%）と比べて11.6ポイント高くなっています。一方、女性においては「家事」が33.5%と男性（7.1%）と比べて26.4ポイント高くなっています。

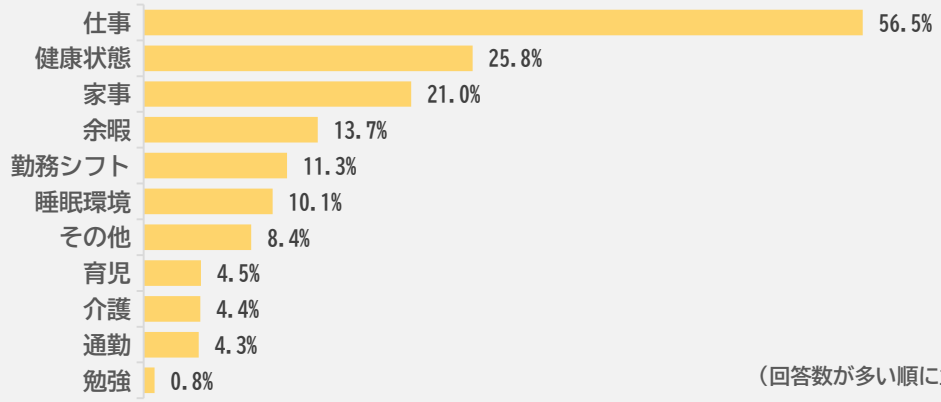
性年代別にみると、男女ともに40～60代は「仕事」、70代では「ご自身・ご家族を含む健康状態」が最も高くなっており、女性は「家事」、「育児」、「介護」がすべての年代で男性と比べて高くなっています。特に「家事」はすべての年代において、男性と比べて15ポイント以上高くなっており、40～50代女性では3割を超えています。働く女性においては、会社での仕事に加えて、家庭における「家事・育児・介護」の多くを担っており、特に若い世代の女性の睡眠を妨げている要因となっていることがうかがえます。

表５　眠りを妨げている要因（性年代別）

		通勤	仕事	勤務シフト	家事	育児	介護	勉強	余暇	睡眠環境	健康状態	その他
男性	n	147	1,656	304	189	75	75	22	354	249	720	186
（n=2,645）	%	5.6%	62.6%	11.5%	7.1%	2.8%	2.8%	0.8%	13.4%	9.4%	27.2%	7.0%
40～49歳	n	70	698	130	102	62	13	10	171	98	184	43
（n=1,006）	%	7.0%	69.4%	12.9%	10.1%	6.2%	1.3%	1.0%	17.0%	9.7%	18.3%	4.3%
50～59歳	n	46	581	99	51	12	33	7	105	72	243	69
（n=894）	%	5.1%	65.0%	11.1%	5.7%	1.3%	3.7%	0.8%	11.7%	8.1%	27.2%	7.7%
60～69歳	n	29	337	63	32	1	27	3	69	69	246	58
（n=649）	%	4.5%	51.9%	9.7%	4.9%	0.2%	4.2%	0.5%	10.6%	10.6%	37.9%	8.9%
70歳以上	n	2	40	12	4	－	2	2	9	10	47	16
（n=96）	%	2.1%	41.7%	12.5%	4.2%	－	2.1%	2.1%	9.4%	10.4%	49.0%	16.7%
女性	n	93	1,494	324	982	176	173	25	408	315	721	285
（n=2,930）	%	3.2%	51.0%	11.1%	33.5%	6.0%	5.9%	0.9%	13.9%	10.8%	24.6%	9.7%
40～49歳	n	56	649	123	460	155	31	16	180	126	233	94
（n=1,198）	%	4.7%	54.2%	10.3%	38.4%	12.9%	2.6%	1.3%	15.0%	10.5%	19.4%	7.8%
50～59歳	n	30	619	150	380	16	93	8	171	132	331	145
（n=1,220）	%	2.5%	50.7%	12.3%	31.1%	1.3%	7.6%	0.7%	14.0%	10.8%	27.1%	11.9%
60～69歳	n	8	216	47	133	4	42	1	50	51	139	44
（n=467）	%	1.7%	46.3%	10.1%	28.5%	0.9%	9.0%	0.2%	10.7%	10.9%	29.8%	9.4%
70歳以上	n	－	17	4	9	1	7	－	7	6	18	2
（n=45）	%	－	37.8%	8.9%	20.0%	2.2%	15.6%	－	15.6%	13.3%	40.0%	4.4%
総　計	n	240	3,150	628	1,171	251	248	47	762	564	1,441	471
（n=5,575）	%	4.3%	56.5%	11.3%	21.0%	4.5%	4.4%	0.8%	13.7%	10.1%	25.8%	8.4%

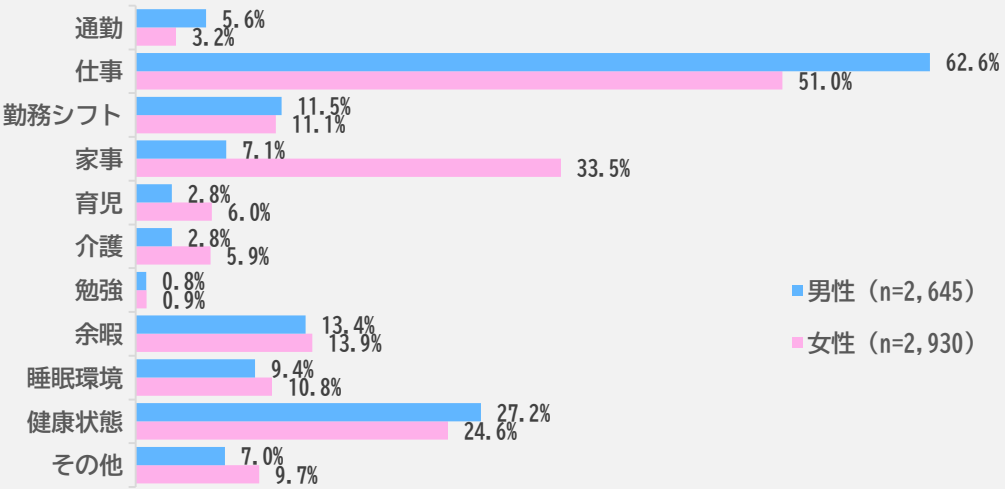
（図12）眠りを妨げている要因（性別・性年代別）

n=5,575

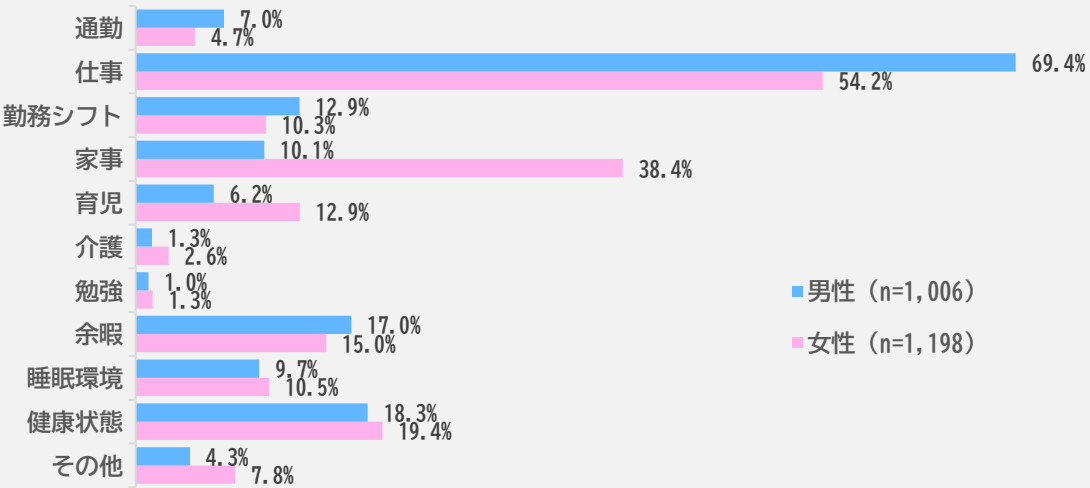


（回答数が多い順に並び替え）

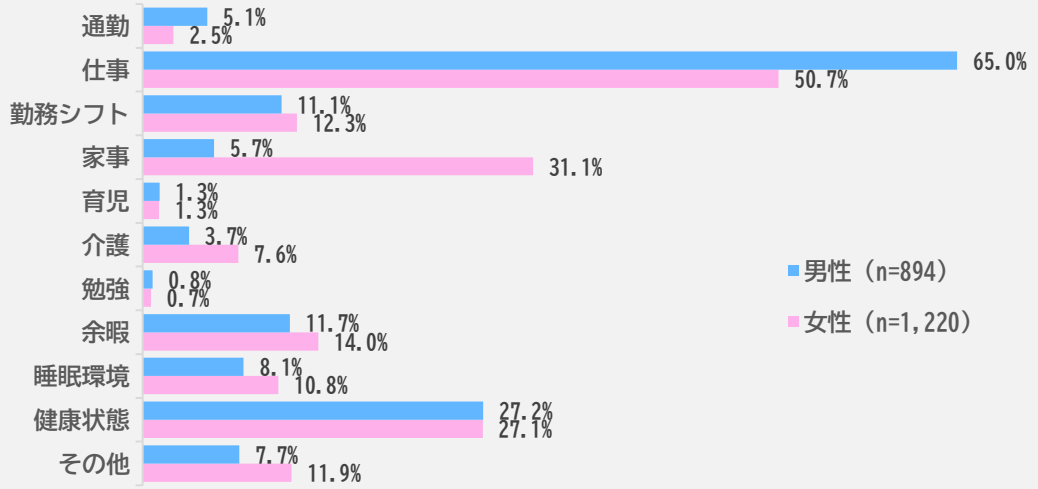
（男女別）



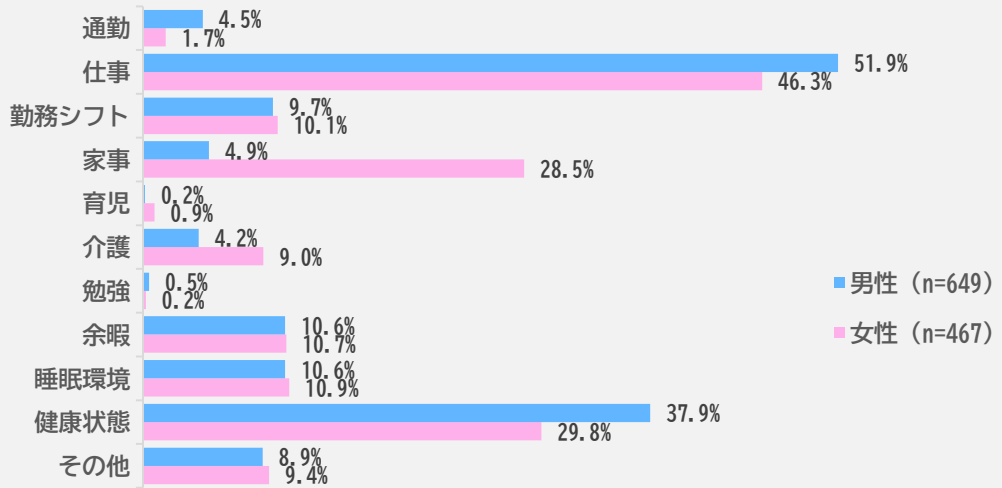
（40～49歳）



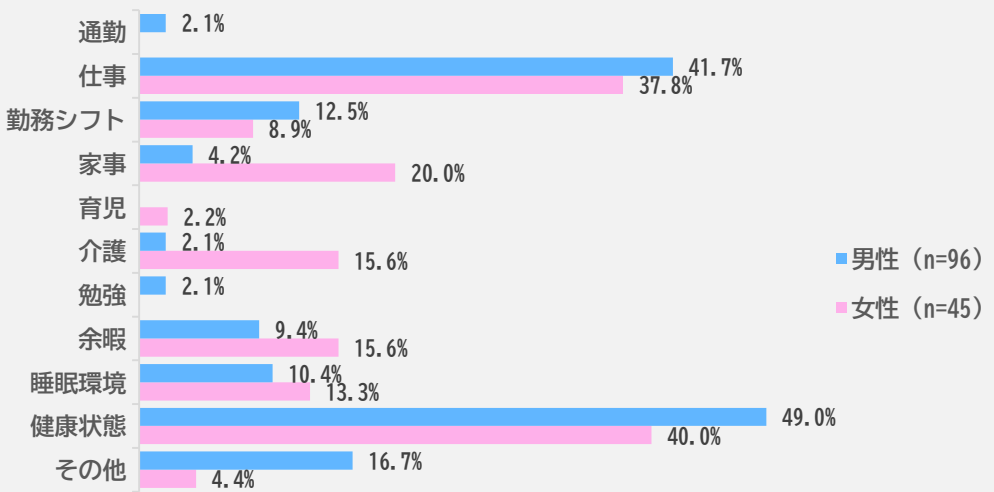
（50～59歳）



（60～69歳）



（70歳以上）



≪睡眠で休養が十分とれていない要因（その他）の主な内容≫

「眠りを妨げている要因（その他）」で記述があった内容を一部抜粋し、掲載します。

なお、掲載にあたっては、ほぼ原文のままとし、回答者の特定を避けるため、内容が変わらない程度に一部記述を編集しています。

- 家庭内の悩み
- 子供の心配事
- 家族に対しての心配
- 家での会話が全く無い不安
- 家庭の諸問題
- 両親との関係
- 実家の親の事
- 同居していない家族の事
- 職場での人間関係
- 人間関係による精神的な疲労
- 人間関係などの悩み（仕事だけではなく、家族や友達なども含む）
- 家計や将来の不安
- 将来の生活環境
- 漠然とした、将来の不安
- お金の悩み
- 不安、寂しさ
- 家族同居のストレス
- 同居、家事の協力の少なさ
- 同居家族との睡眠時間帯の相違
- 家族との生活習慣、生活時間、意見の違い
- 仕事で遅くなる家族を待ってしまうため
- 家族の生活に合わせると、就寝が遅くなる
- 子供が交代勤務で生活リズムが狂う
- 孫の帰りを待ち最後に風呂に入る為遅くなる
- 更年期障害の症状
- 仕事や家族への資任感
- 自己管理不足
- 自分のだらしなさ

- 自分のだらしなさ
- 神経質な性格も要因だと思われる
- 早く寝る努力不足（ダラダラＴＶ）
- 自分が早く寝ようとしていない
- １日が２４時間しかない
- 一日の時間の使い方に無理がある
- 時間に追われて生活している
- 遅くまでテレビを見ている
- ２１時頃にコーヒーを飲む
- 夜8時前後にお茶を飲むと一度目が覚める
- 社会的役割（市民団体の任務）
- 町内会やＰＴＡなどの仕事
- 仕事以外の地区の参加や仕事
- 眠りたい時に眠れないので寝られない
- イロイロと毎日の積み重ね…
- 独身である事
- 自分の時間が欲しい
- 自由に休暇が取れない
- 嫌な夢をみる
- 夢で起きることがある
- 夕食後寝てしまう
- 子供の頃から寝つきが悪い
- もともと眠りが浅い
- 体内時計がくるっている
- 猫が布団を出入りする際に目が覚める
- 夜中にペットの動きや声で起きる
- ペットのエサやり。起こされる。
- ペットロス
- わからない

3．睡眠の状態について

【問8-6】過去1ヶ月間に以下のようなことがありましたか。当てはまるものをすべて選択してください。（MA）

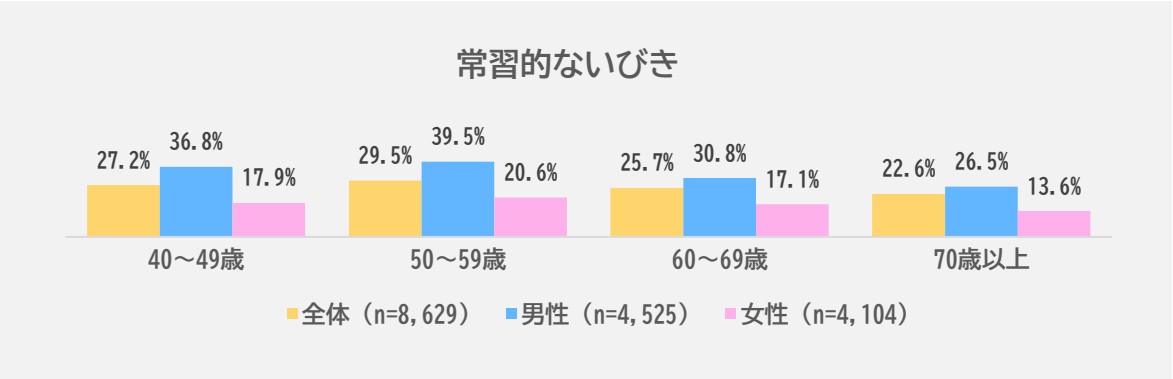
過去一ヶ月間における睡眠の状態については、「しょっちゅう（常習的に）いびきをかく」が全体の27.5%、「睡眠時の無呼吸」が全体の6.8%、「日中の眠気・居眠り」が全体の30.8%、「眠りが浅いまたはしばしば目が覚める（トイレで目が覚める）」が全体の47.6%、「起床時の倦怠感」が全体の27.4%という結果となっています。

これら5つの症状は、睡眠時無呼吸症候群（cf. P. 49）の代表的な症状となります。睡眠時無呼吸症候群の症状の特徴は、睡眠中のいびきと無呼吸状態を繰り返すことです。このため、睡眠時無呼吸症候群を発症すると睡眠が浅くなりがちになり、日中の眠気や起床時の頭痛などを引き起こします。

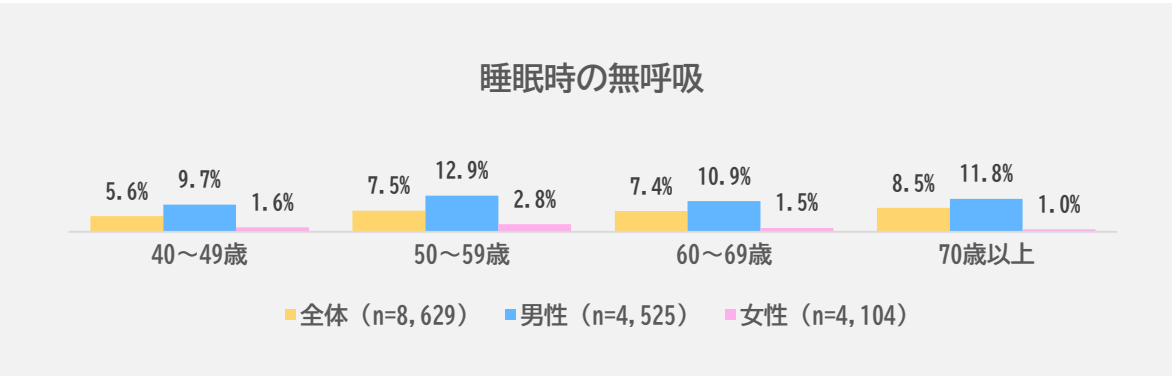
また、症状が長期間にわたると日中の倦怠感や集中力、注意力が散漫となり、居眠りなどによって思わぬ事故等を起こしやすくなるとされています。

これらの症状が長期間にわたる場合は専門医への受診を検討する必要となります。なお、睡眠時無呼吸症候群は治療法が確立されており、治療すれば短期間で効果が期待されます

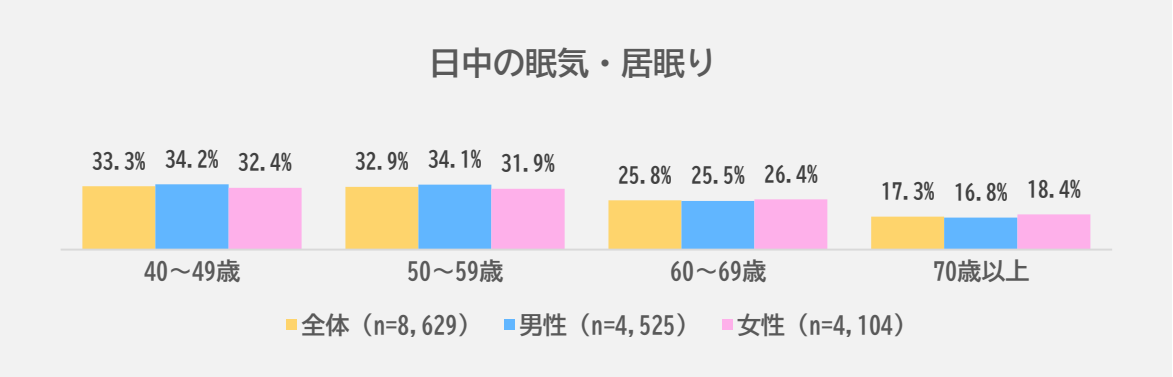
1．しょっちゅう（常習的に）いびきをかく（ご家族などに指摘されたことがある）



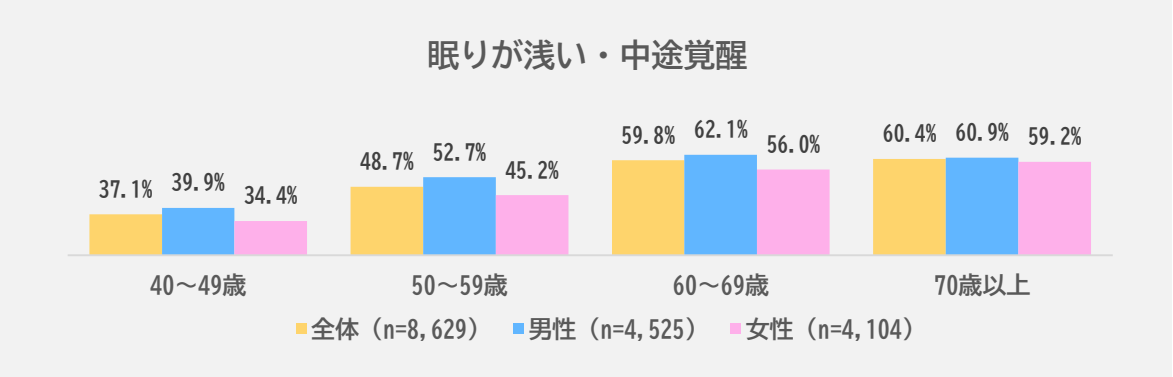
2．お酒を飲んでいなくても、寝ている時に呼吸（息）が止まっている日がある（ご家族などに指摘されたことがある）



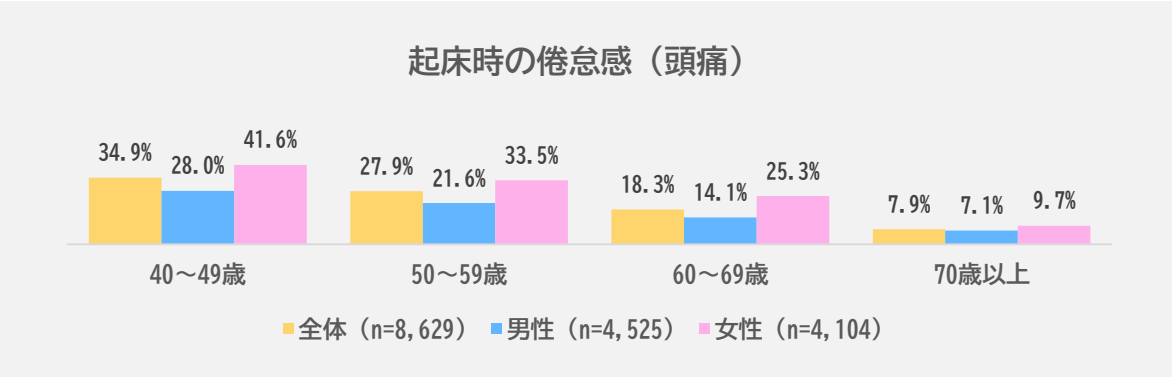
3．日中の眠気・居眠りで困ることがある（仕事中、会議中、運転中など）



4．眠りが浅いまたはしばしば目が覚める（トイレで目が覚める）



5．いくら寝ても朝疲れがとれていない感じがする（しばしば頭痛がする）



４．睡眠の質の状況について

睡眠の質の状況については、【問８-７】～【問８-14】の質問８項目を用いて調査を行いました。

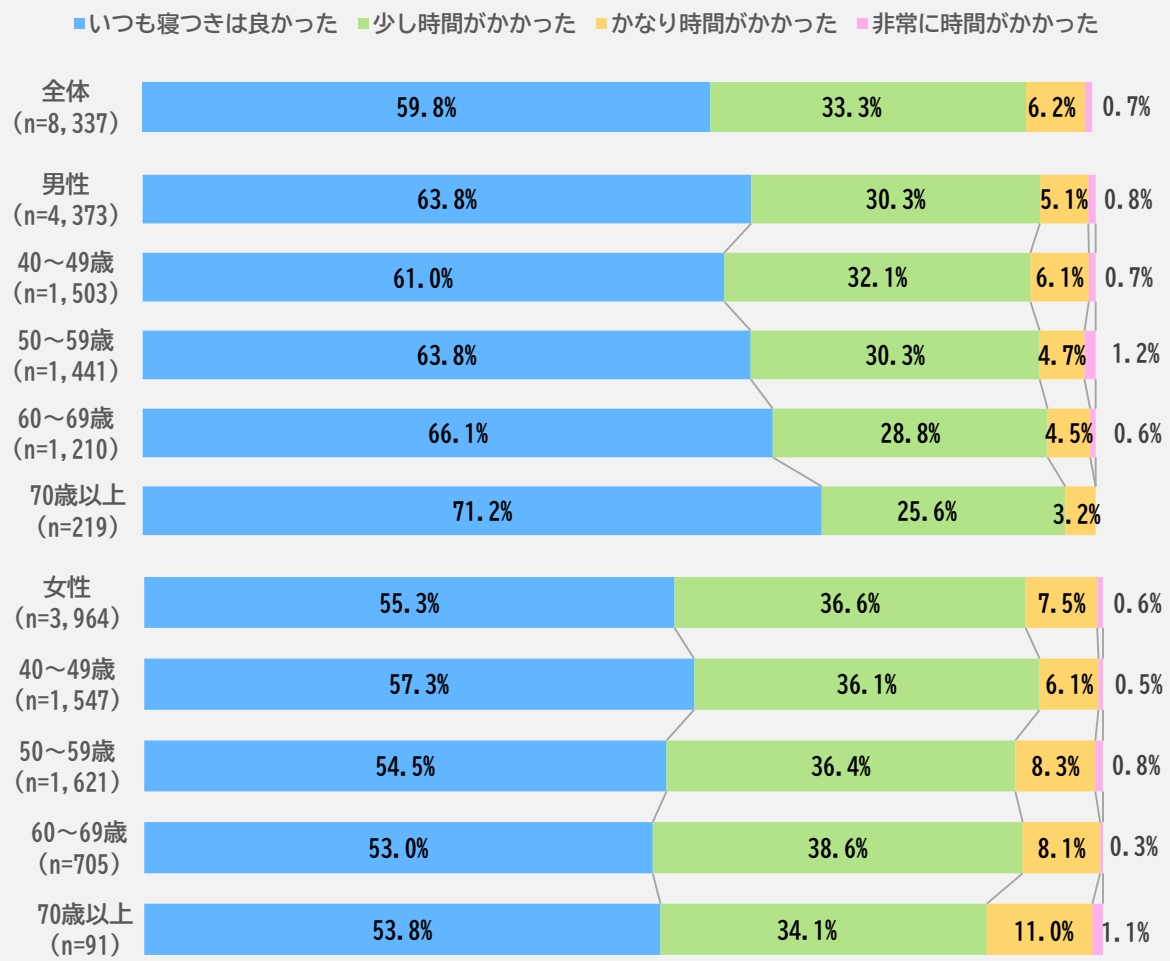
当該質問８項目については、睡眠の質を測る尺度として、世界保健機関（ＷＨＯ）における「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した、世界共通の指標である「アテネ不眠尺度（日本語版）」の質問８項目を（cf. P. 52）を用いました。

● 寝つきの状況（入眠障害）

【問８-７】寝つきはいかがでしたか（布団に入り電気を消してから眠りにつくまでの時間）

寝つき（以下「入眠障害」という。）の状況については、「いつも寝つきは良かった」が59.8%で最も高く、次いで「少し時間がかかった」（33.3%）、「かなり時間がかかった」（6.2%）、「非常に時間がかかった」（0.7%）となっています。男女別にみると、男性は「いつも寝つきは良かった」が63.8%と、女性（55.3%）と比べ8.5ポイント高くなっています。性年代別にみると、男性はすべての年代で「いつも寝つきは良かった」が6割を超えており、年齢が高齢になるほど増加する傾向となっています。

（図13）睡眠の質の状況（入眠障害）



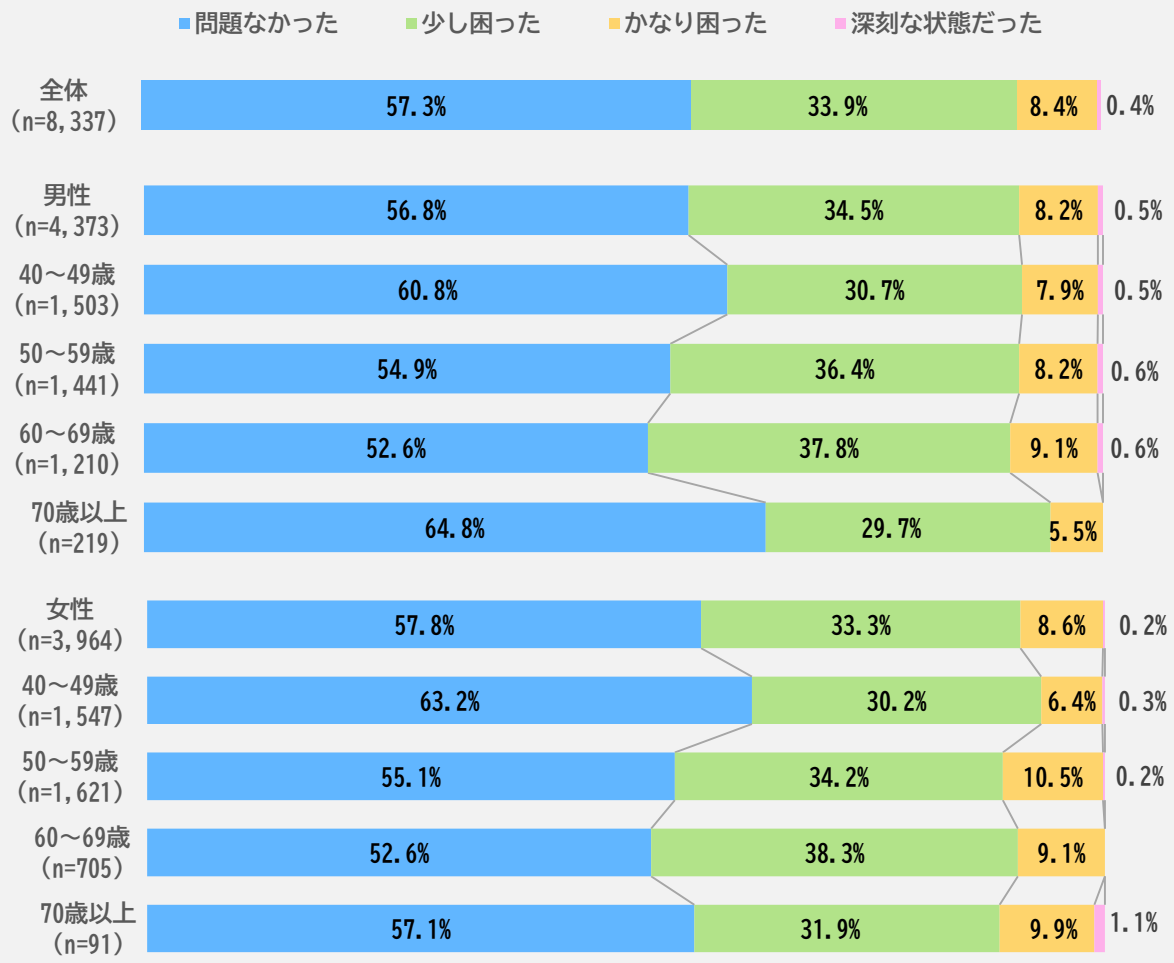
● 夜間、睡眠の途中での目覚め（中途覚醒）の有無

【問８-８】夜間、睡眠の途中で目が覚めることはありましたか

夜間、睡眠の途中での目覚め（以下「中途覚醒」という。）については、「問題になるほどではなかった」が57.3%と最も高く、次いで「少し困ることがあった」（33.9%）、「かなり困ることがあった」（8.4%）、「深刻な状態か、全く眠れなかった」（0.4%）となっています。

性年代別にみると、男女ともに50～60代で「困ることがあった」（「少し困ることがあった」、「かなり困ることがあった」、「深刻な状態か、まったく眠れなかった」を合算した割合）が高くなっています。

（図14）睡眠の質の状況（中途覚醒）



● 希望する起床時間より早い目覚め（早期覚醒）の有無

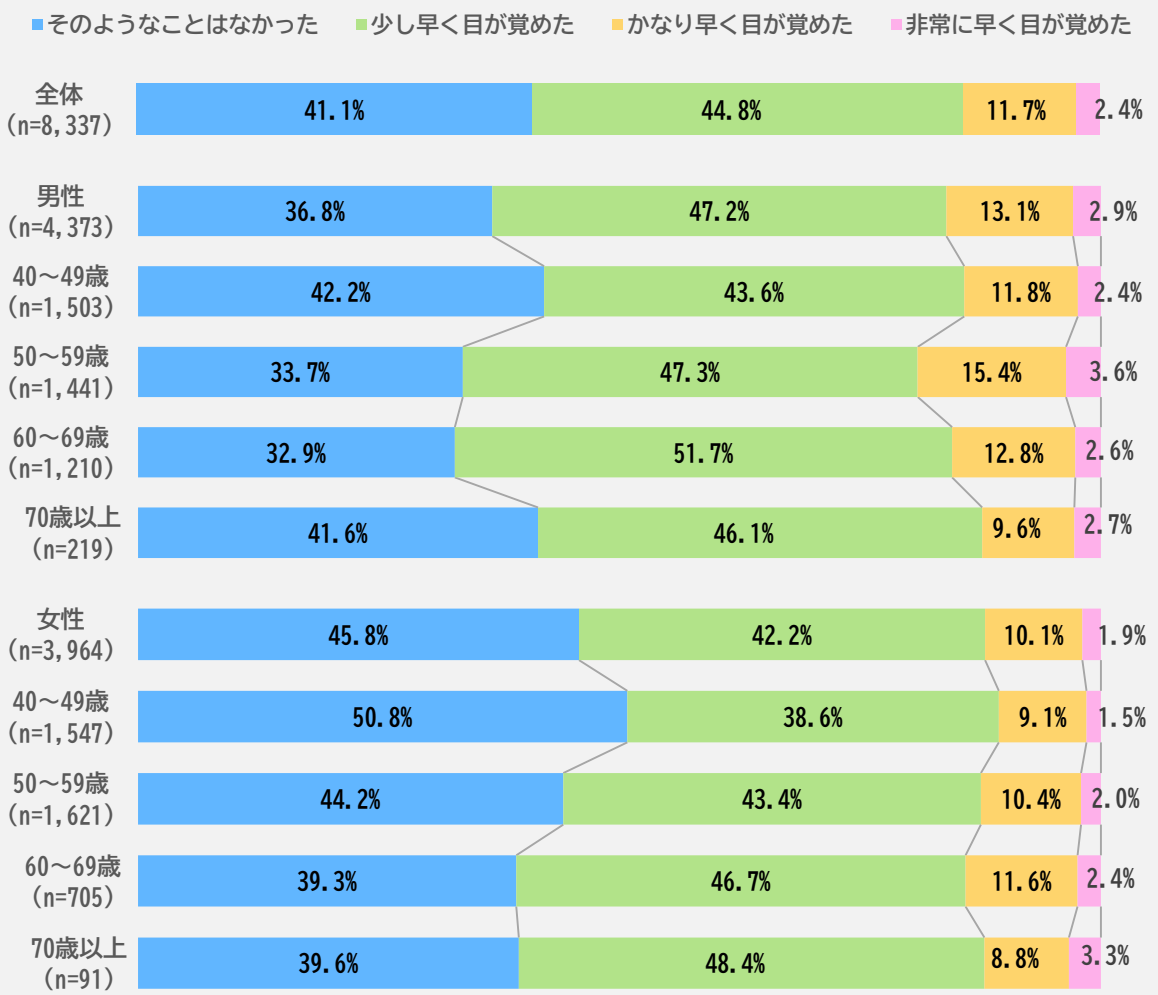
【問８－９】希望する起床時間より早く目が覚め、それ以降眠れないことはありましたか

希望する起床時間よりも早い目覚め（以下「早期覚醒」という。）については、「少し早く目が覚めた」が44.8%と最も高く、次いで「そのようなことはなかった」（41.1%）、「かなり早く目が覚めた」（11.7%）、「非常に早く目が覚めたか、全く眠れなかった」（2.4%）となっています。

男女別にみると、女性は「そのようなことがなかった」が45.8%と男性（36.8%）と比べて9.0ポイント高くなっています。

性年代別に見ると、男性では50代、60代で「困ることがあった」（「少し早く目が覚めた」、「かなり早く目が覚めた」、「非常に早く目が覚めた」を合算した割合）が高くなっており、女性は年齢が高齢になるほど「困ることがあった」（「少し早く目が覚めた」、「かなり早く目が覚めた」、「非常に早く目が覚めた」を合算した割合）が増加する傾向となっています。

（図15）睡眠の質の状況（早期覚醒）



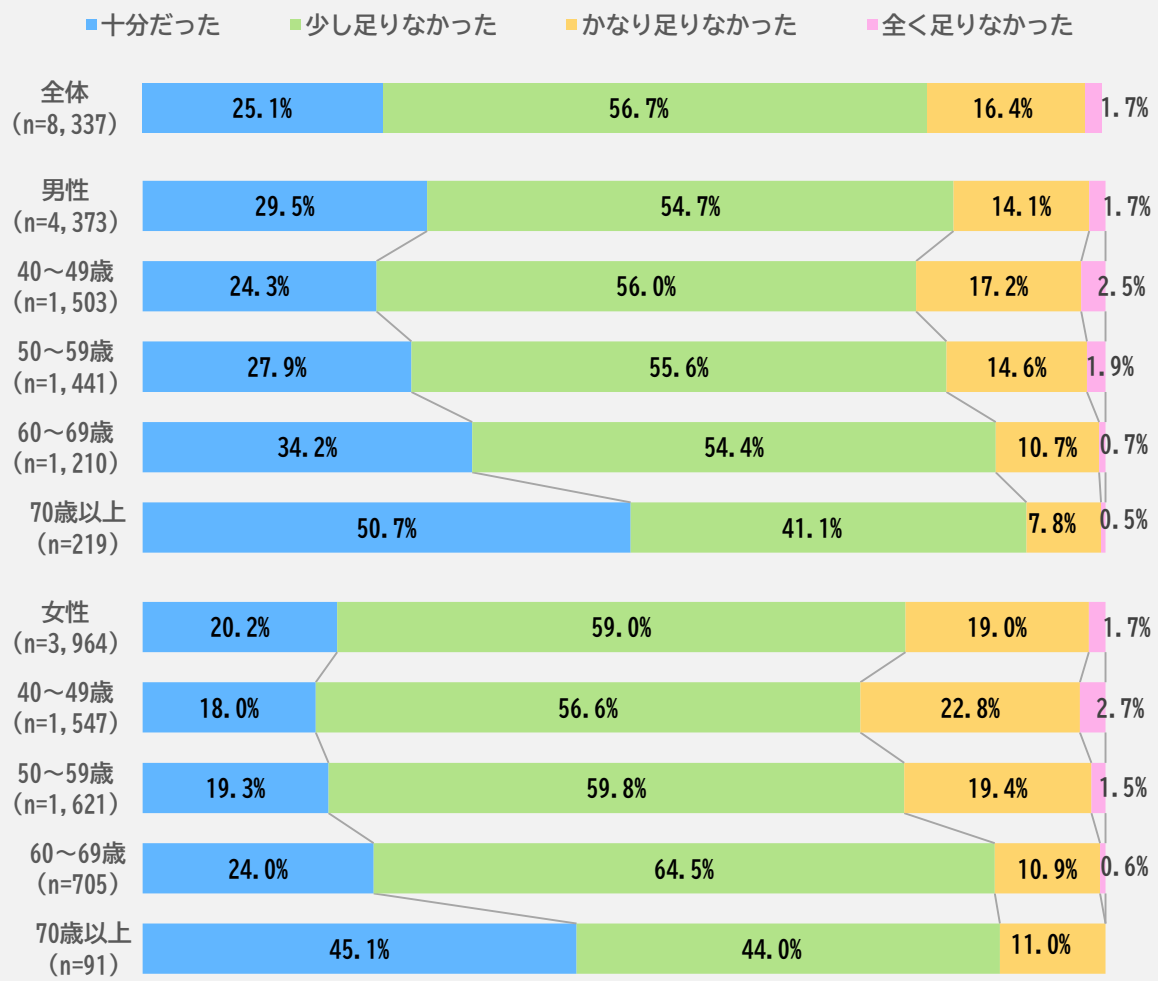
● 睡眠時間の充足度

【問８-10】昼寝時間を含めて、ご自身の睡眠時間は足りていましたか

昼寝を含めた睡眠時間の満足度については「少し足りなかった」が56.7%と最も高く、次いで「十分だった」(25.1%)、「かなり足りなかった」(16.4%)、「全く足りなかったか、全く眠れなかった」(1.7%)となっています。「十分だった」を除くと7割以上の方が、特に女性では、約8割の方が睡眠時間が足りなかったと感じている結果となりました。

性年代別にみると、男女ともに年齢が高齢になるほど睡眠時間の充足度が高くなる傾向にあるものの、男性は40代、50代、女性は40～60代において「十分だった」が3割を下回り、40代、50代女性においては「十分だった」が2割を下回る結果となっています。

（図16） 睡眠の質の状況（睡眠時間）



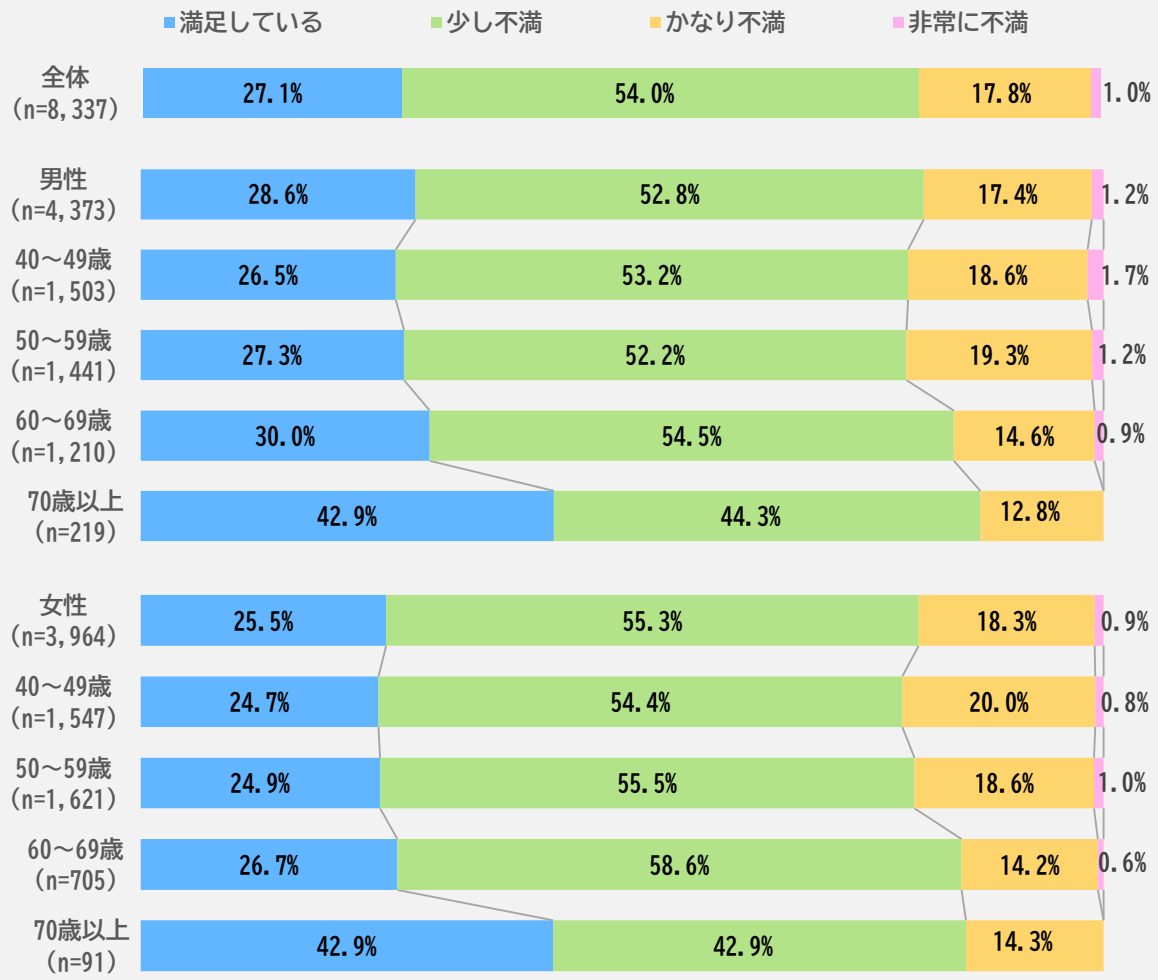
● 睡眠の質の満足度

【問８-11】全体的な睡眠の質はいかがでしたか

全体的な睡眠の質については、「少し不満」が54.0%で最も高く、次いで「満足している」(27.1%)、「かなり不満」(17.8%)、「非常に不満か、全く眠れなかった」(1.0%)となっています。「満足している」を除くと、7割以上の方が睡眠の質に満足していない結果となっています。

性年代別にみてみると、男女ともに年齢が高齢になるほど睡眠の質の満足度は増加する傾向にあるものの、40～60代では「満足している」が3割以下という結果となっています。

（図17） 睡眠の質の状況（睡眠の質）



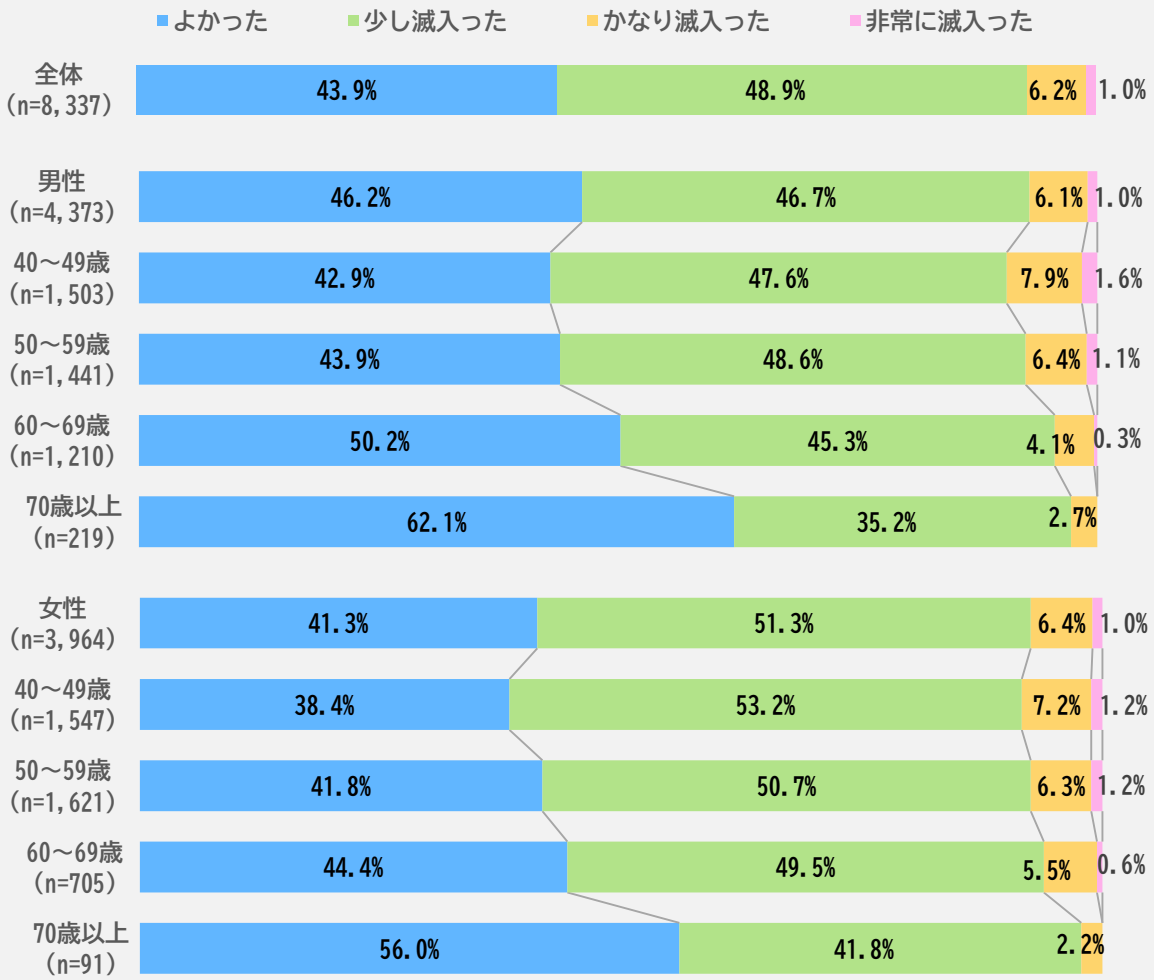
● 日中の気分の状況

【問８-12】日中の気分はいかがでしたか

日中の気分については「少し滅入った」が48.9%で最も高く、次いで「よかった」(43.9%)、「かなり滅入った」(6.2%)、「非常に滅入った」(1.0%)となっています。

性年代別にみると、男女ともに年齢が高齢になるほど「よかった」が増加する傾向にあるものの、女性は40代で「よかった」が4割を下回るという結果となっています。

（図18） 睡眠の質の状況（日中の気分）



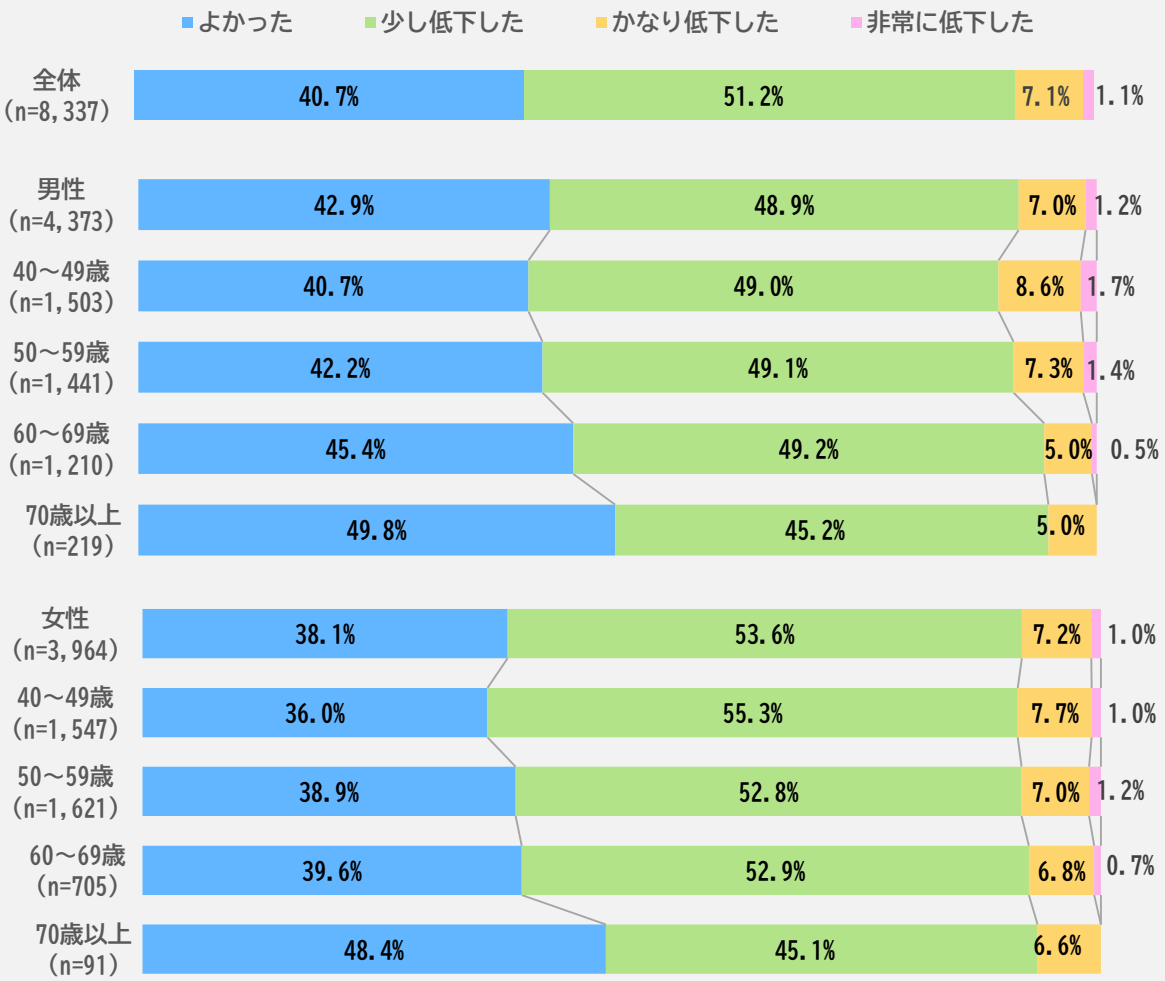
● 日中の身体的・精神的活動の状況

【問８-13】日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか

日中の身体的・精神的な活動の状態（以下「日中の活動」という。）については、「少し低下した」が51.2%と最も高く、次いで「よかった」（40.7%）、「かなり低下した」（7.1%）、「非常に低下した」（1.1%）となっています。

性年代別にみると、男女ともに年齢が高齢になるほど「よかった」が増加する傾向にあるものの、女性は40～60代で「よかった」が4割を下回る結果となっています。

（図19） 睡眠の質の状況（日中の活動）



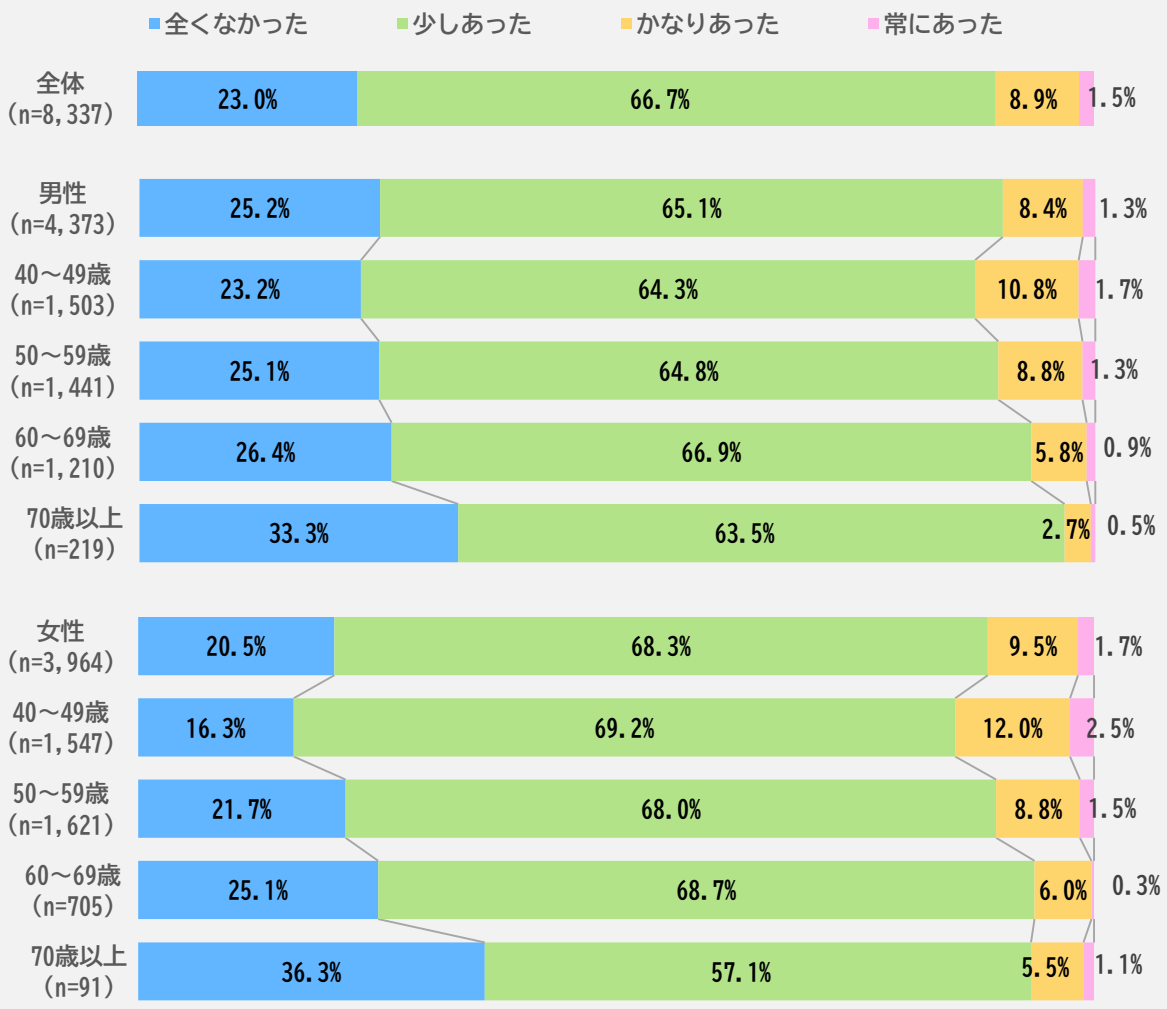
● 日中の眠気の有無

【問８-14】日中の眠気はありましたか

日中の眠気についてみてみると、「少しあった」が66.7%と最も高く、次いで「全くなかった」（23.0%）、「かなりあった」（8.9%）、「常にあった」（1.5%）となっています。「全くなかった」を除くと、７割以上の方が日中の眠気を感じる結果となっています。

性年代別にみると、男女ともに年齢が高齢になるほど「日中眠気があった」（「少しあった」、「かなりあった」、「常にあった」を合算した割合）は減少する傾向にあるものの、男女ともに40～60代で７割以上の方が、特に女性では40代で８割以上の方が日中の眠気を感じている結果となっています。

（図20） 睡眠の質の状況（日中の眠気）



● 睡眠の質(質問8項目)の傾向について

睡眠の質の状況に関する質問８項目（【問８-７】～【問８-14】）について、各項目の回答結果を「良好群」「不良群」に分類※し、全体の傾向をみてみました。

※ 各質問の回答選択肢で「1」と回答があったものを「良好」、「3」または「4」と回答があったものを「不良」としました。

【睡眠の質良好の割合】

睡眠の質良好の割合は「睡眠時間」、「睡眠の質」、「日中の眠気」が３割以下と他の項目と比べて低くなっています。

男女別にみると、男性は「日中の眠気」が25.2%、女性は「睡眠時間」が20.2%と最も低く、女性は「夜間睡眠途中での目覚め（中途覚醒）」、「希望する起床時間より早い目覚め（早期覚醒）」を除くすべての項目において、男性と比べて低くなっています。

性年代別にみると、男女ともに40～50代で「睡眠時間」が低くなっており、特に、40～50代女性では２割以下という結果となっています。

表6 睡眠の質良好割合(性年代別)

	n	【問8-7】入眠障害	【問8-8】中途覚醒	【問8-9】早期覚醒	【問8-10】睡眠時間	【問8-11】睡眠の質	【問8-12】日中の気分	【問8-13】日中の活動	【問8-14】日中の眠気
男性	4,373	63.8%	56.8%	36.8%	29.5%	28.4%	46.2%	42.9%	25.2%
40～49歳	1,503	61.0%	60.8%	42.2%	24.3%	26.5%	42.9%	40.7%	23.2%
50～59歳	1,441	63.8%	54.9%	33.7%	27.9%	27.3%	43.9%	42.2%	25.1%
60～69歳	1,210	66.1%	52.6%	32.9%	34.2%	30.0%	50.2%	45.4%	26.4%
70歳以上	219	71.2%	64.8%	41.6%	50.7%	42.9%	62.1%	49.8%	33.3%
女性	3,964	55.3%	57.8%	46.0%	20.2%	25.5%	41.3%	38.1%	20.5%
40～49歳	1,547	57.3%	63.8%	50.8%	18.0%	24.7%	38.4%	36.0%	16.3%
50～59歳	1,621	54.5%	56.0%	44.2%	19.3%	24.9%	41.8%	38.9%	21.7%
60～69歳	705	53.0%	55.3%	39.3%	24.0%	26.7%	44.4%	39.6%	25.1%
70歳以上	91	53.8%	59.3%	39.6%	45.1%	42.9%	56.0%	48.4%	36.3%
総計	8,337	59.8%	57.8%	41.1%	25.1%	27.1%	43.9%	40.7%	23.0%

図21 睡眠の質 良好割合(男性)

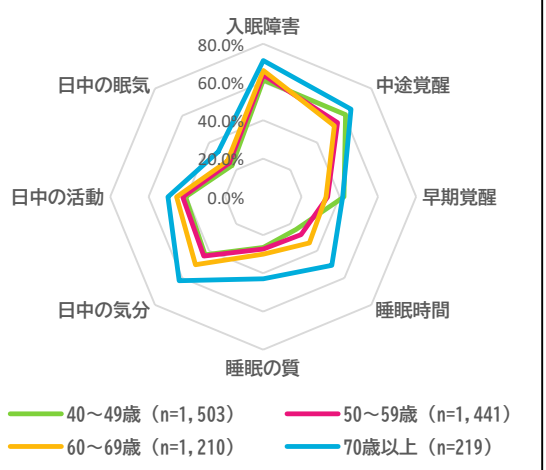
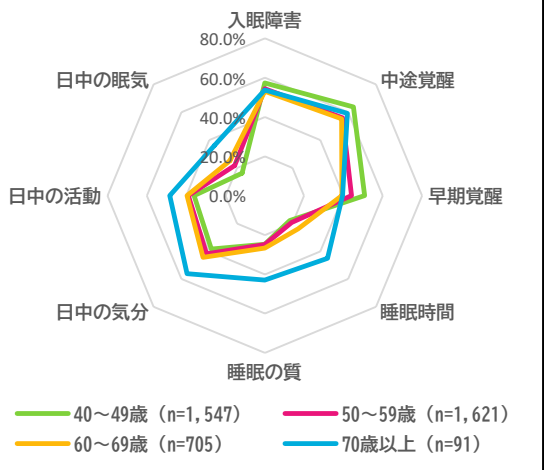


図22 睡眠の質 良好割合(女性)



【睡眠の質不良の割合】

睡眠の質不良の割合は「睡眠時間」、「睡眠の質」が他の項目と比べて高くなっています。

男女別にみると、男性は「睡眠の質」が18.6%、女性は「睡眠時間」が20.8%で最も高く、女性は「希望する起床時間より早い目覚め（早期覚醒）」を除くすべての項目において、男性と比べて高くなっています。

性年代別にみると、男女ともに40～50代で「睡眠時間」、「睡眠の質」、「日中の眠気」の不良の割合が高く、特に40代女性で「睡眠時間」の不良の割合が高くなっています。

表7　睡眠の質不良割合(性年代別)

	n	【問8-7】入眠障害	【問8-8】中途覚醒	【問8-9】早期覚醒	【問8-10】睡眠時間	【問8-11】睡眠の質	【問8-12】日中の気分	【問8-13】日中の活動	【問8-14】日中の眠気
男性	4,373	5.9%	8.7%	16.1%	15.8%	18.6%	7.1%	8.1%	9.7%
40～49歳	1,503	6.9%	8.4%	14.2%	19.7%	20.3%	9.4%	10.2%	12.6%
50～59歳	1,441	5.9%	8.7%	19.0%	16.5%	20.5%	7.5%	8.7%	10.1%
60～69歳	1,210	5.0%	9.7%	15.5%	11.4%	15.5%	4.5%	5.5%	6.7%
70歳以上	219	3.2%	5.5%	12.3%	8.2%	12.8%	2.7%	5.0%	3.2%
女性	3,964	8.1%	8.8%	12.1%	20.8%	19.2%	7.5%	8.2%	11.1%
40～49歳	1,547	6.6%	6.8%	10.6%	25.5%	20.9%	8.4%	8.7%	14.5%
50～59歳	1,621	9.1%	10.8%	12.5%	20.9%	19.6%	7.5%	8.3%	10.2%
60～69歳	705	8.4%	9.5%	14.0%	11.5%	14.8%	6.1%	7.5%	6.2%
70歳以上	91	12.1%	11.0%	12.1%	11.0%	14.3%	2.2%	6.6%	6.6%
総計	8,337	6.9%	8.9%	14.1%	18.2%	18.9%	7.3%	8.2%	10.4%

図23　睡眠の質 不良割合(男性)

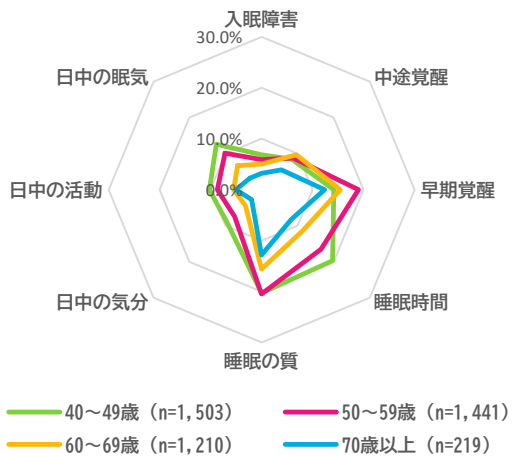
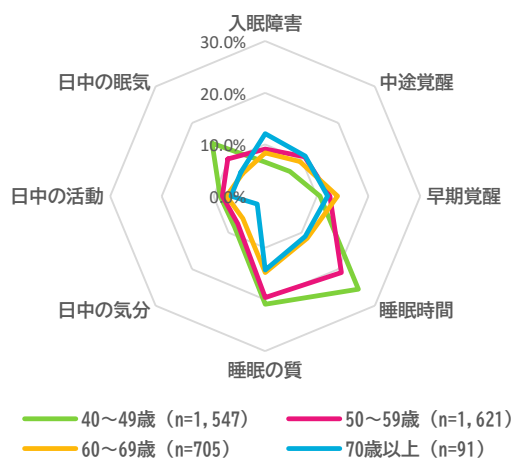


図24　睡眠の質 不良割合(女性)



● 睡眠休養良好・不良における不眠の症状の有無について

睡眠休養良好と睡眠休養不良で、不眠の症状5項目(【問8-7】～【問8-11】)の結果がどの程度異なるのかについて、【問8-7】～【問8-11】の各質問において、回答選択肢「1」を選択したものを「良好」、「3」または「4」を選択したものを「不良」として検証を行いました。

(1) 対象者　7,974人

① 【問8-3】睡眠休養の状況で回答があった8,187人(70歳以上の334人を除く※)

② ①のうち、【問8-7】～【問8-11】すべてに回答があった7,974人

※ 70歳以上の方については、比較的他の年代と比べて睡眠休養良好者が多いことから対象外とした。

≪対象者クロス表≫

性別	年齢階級			総計
	40～49歳	50～59歳	60～69歳	
男性	1,492	1,433	1,197	4,122
女性	1,538	1,620	694	3,852
総計	3,030	3,053	1,891	7,974

表8　睡眠休養良好×不眠の症状5項目(良好)

睡眠休養良好	n	良好				
		入眠障害	中途覚醒	早期覚醒	睡眠時間	睡眠の質
男性	1,722	79.1%	76.0%	46.9%	59.0%	56.5%
40～49歳	583	76.3%	78.6%	52.3%	53.9%	55.6%
50～59歳	581	81.8%	77.6%	45.3%	61.1%	57.5%
60～69歳	558	79.2%	71.7%	42.8%	62.2%	56.5%
女性	1,170	74.2%	78.9%	58.5%	53.2%	60.3%
40～49歳	436	74.6%	83.8%	65.7%	52.2%	60.4%
50～59歳	480	75.3%	77.6%	54.9%	53.1%	60.5%
60～69歳	247	71.3%	72.9%	53.0%	55.5%	59.9%

図25　睡眠休養良好と不眠の症状(良好)

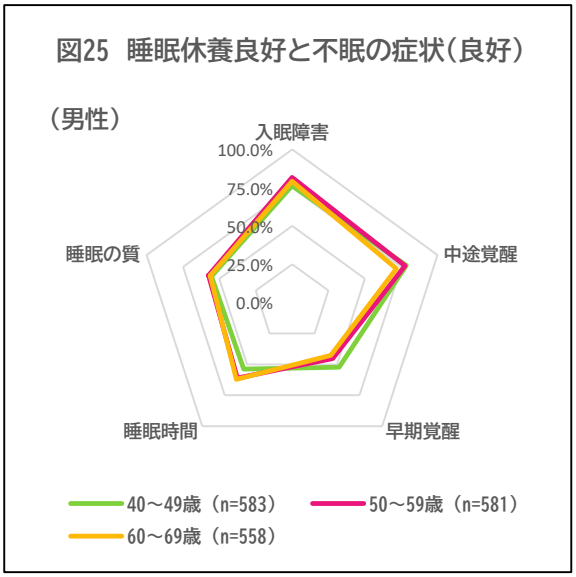


図26　睡眠休養良好と不眠の症状(良好)

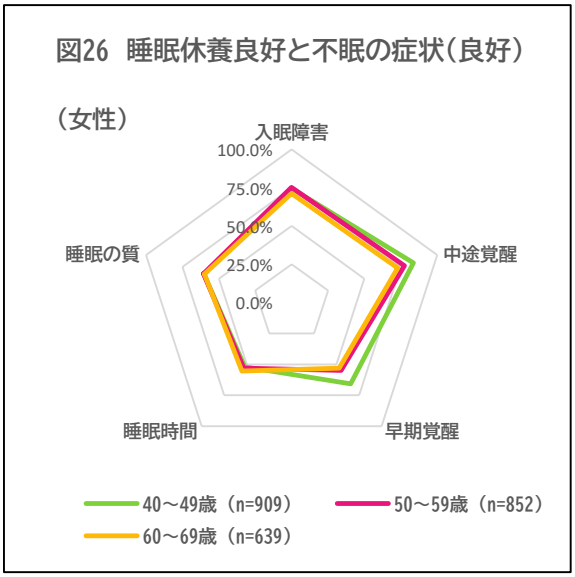


表9　睡眠休養良好×不眠の症状5項目（不良）

睡眠休養良好	n	不良 入眠障害	中途覚醒	早期覚醒	睡眠時間	睡眠の質
男性	1,722	1.5%	2.4%	6.7%	1.2%	1.7%
40～49歳	583	1.2%	1.9%	8.8%	0.2%	1.9%
50～59歳	581	1.4%	2.3%	6.6%	1.1%	2.0%
60～69歳	558	2.1%	1.6%	4.7%	1.4%	1.4%
女性	1,170	1.8%	1.8%	4.3%	1.8%	1.8%
40～49歳	436	2.1%	2.1%	4.1%	1.0%	1.2%
50～59歳	480	2.4%	0.4%	6.5%	1.2%	0.8%
60～69歳	247	1.5%	2.4%	6.7%	1.2%	1.7%

図27　睡眠休養良好と不眠の症状（不良）

（男性）

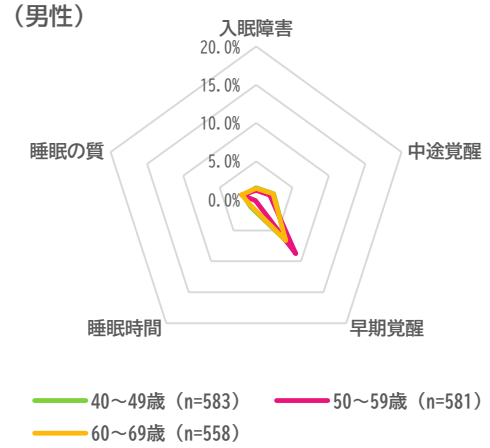


図28　睡眠休養良好と不眠の症状（不良）

（女性）

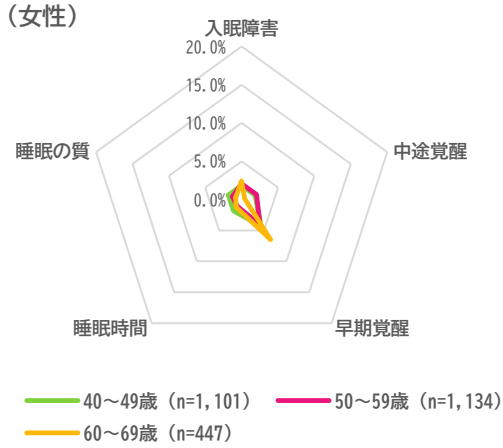


表10　睡眠休養不良×不眠の症状5項目（良好）

睡眠休養不良	n	良好 入眠障害	中途覚醒	早期覚醒	睡眠時間	睡眠の質
男性	2,400	52.4%	42.3%	29.2%	6.5%	7.2%
40～49歳	909	51.4%	49.8%	35.9%	5.6%	8.0%
50～59歳	852	51.6%	39.6%	25.8%	5.0%	6.7%
60～69歳	639	54.8%	35.2%	24.3%	9.5%	6.7%
女性	2,682	47.2%	48.8%	40.8%	4.8%	9.6%
40～49歳	1,101	50.5%	55.1%	45.1%	4.4%	10.6%
50～59歳	1,134	45.7%	45.3%	39.8%	4.8%	9.4%
60～69歳	447	43.2%	42.3%	32.9%	6.0%	7.4%

図29　睡眠休養不良と不眠の症状（良好）

（男性）

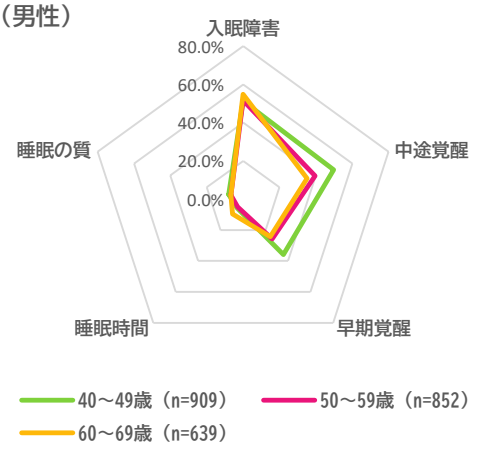


図30　睡眠休養不良と不眠の症状（良好）

（女性）

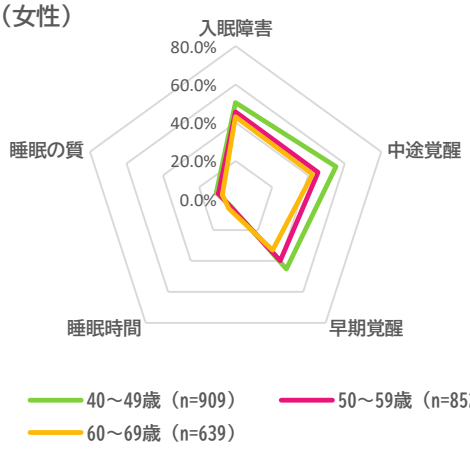


表11　睡眠休養不良×不眠の症状5項（不良）

睡眠休養不良	n	不良 入眠障害	中途覚醒	早期覚醒	睡眠時間	睡眠の質
男性	2,400	9.3%	13.9%	22.8%	27.2%	31.4%
40～49歳	909	10.2%	12.4%	19.1%	31.5%	32.1%
50～59歳	852	9.2%	13.5%	26.2%	27.8%	33.2%
60～69歳	639	8.0%	16.6%	23.3%	20.3%	27.9%
女性	2,682	10.5%	11.9%	15.1%	30.0%	27.1%
40～49歳	1,101	8.4%	8.5%	13.1%	34.9%	28.2%
50～59歳	1,134	12.2%	14.4%	16.0%	29.9%	27.7%
60～69歳	447	11.4%	13.6%	17.9%	18.1%	22.8%

図31　睡眠休養不良と不眠の症状（不良）

（男性）

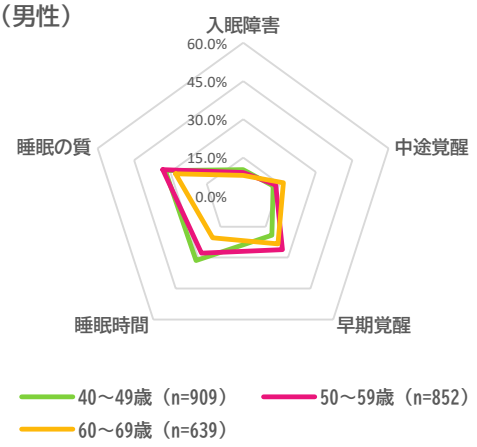
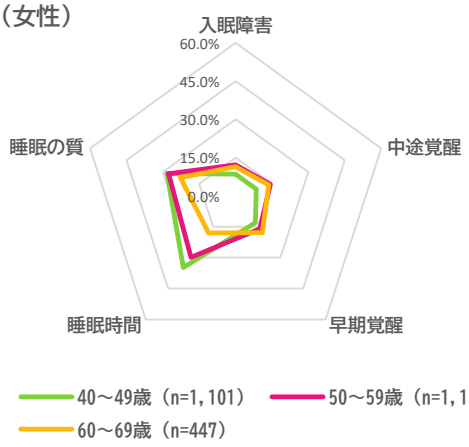


図32　睡眠休養不良と不眠の症状（不良）

（女性）



【検証結果】

（睡眠休養良好）

　不眠の症状５項目のうち、「早期覚醒」、「睡眠時間」、「睡眠の質」が他の項目と比べて良好の割合が低い傾向にありますが、すべての項目において不良の割合は１割以下となっています。

（睡眠休養不良）

　不眠の症状５項目のうち、「睡眠時間」、「睡眠の質」において良好の割合が１割以下となっている一方、「睡眠時間」、「睡眠の質」の不良の割合は高くなっています。

　男女別にみると、男性は「睡眠の質」、女性は「睡眠時間」の不良の割合が最も高くなっています。

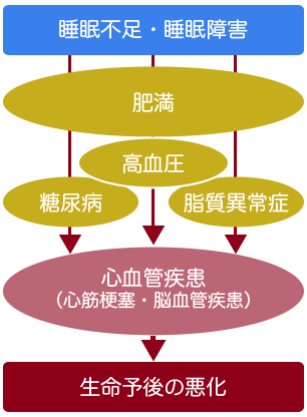
　性年代別にみると、女性は４０代の「睡眠時間」の不良の割合が高く、男性は５０代で「睡眠の質」の不良の割合が高くなっています。

5．睡眠と生活習慣病の深い関係

良い睡眠は生活習慣病予防につながります

これまでの様々な研究により、睡眠不足や不眠は生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることが分かってきました。また、うつ病などの精神疾患の発症リスクを高めるという報告もあることから、日常的に量・質ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは極めて重要となります。

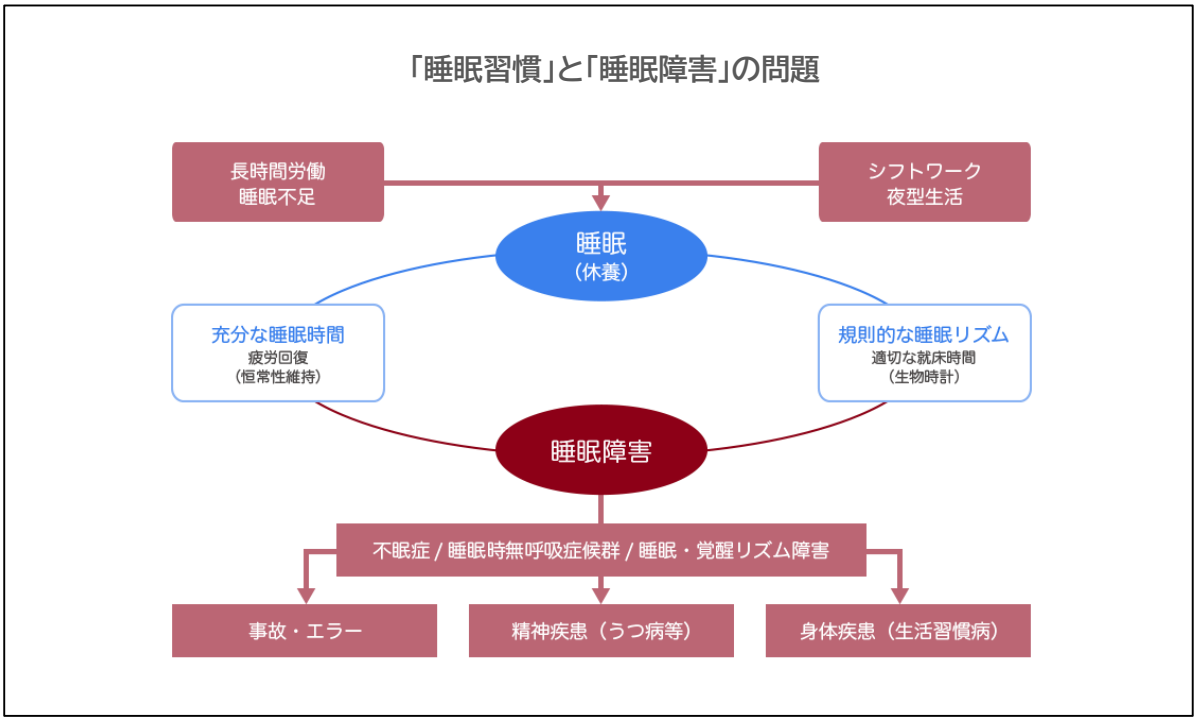
【睡眠障害と生活習慣病】



（出典：厚生労働省 e-ヘルスネット）

「睡眠習慣」と「睡眠障害」の問題

睡眠の問題は「睡眠習慣」と「睡眠障害」の問題に分けられ、「睡眠習慣」には睡眠不足や睡眠環境、生活習慣や嗜好品、生活リズムや夜勤・交代勤務などによる体内時計の問題が関係しており、「睡眠障害」には環境変化、加齢、病気やストレスによる不眠症・睡眠時無呼吸症候群（cf.P. 49）などが関係しています。慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や意欲低下、記憶力減退などのほか、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも影響を及ぼします。また、食欲が増大するなど食行動にも影響し、不眠症状のある人は良眠している人と比較して、糖尿病になるリスクが1.5～2倍になることが知られています。また、睡眠時無呼吸症候群の場合、夜間の呼吸停止によって生活習慣病の準備状態が進み、高血圧、糖尿病、不整脈、脳卒中、虚血性心疾患などの危険性を高めてしまいます。



（出典：厚生労働省 e-ヘルスネット）

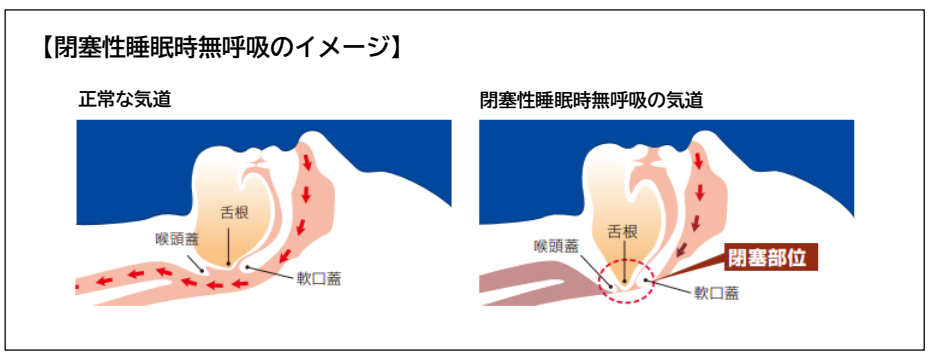
≪不眠症≫

不眠症とは、眠る機会や環境が適切であるにもかかわらず、なかなか寝つけない（入眠障害）、眠りが浅く、夜中に睡眠の途中で何度も目が覚める（中途覚醒）、朝早くに目が覚め、それ以降眠れない（早期覚醒）などの症状が出現し、それにより日常生活に何らかの支障（倦怠感や意欲低下・集中力低下、日中の眠気、食欲不振、仕事の効率低下）をきたす疾患です。不眠は誰でも経験しますが、自然に改善して再び眠れるようになることがほとんどですが、いったん慢性的な不眠に陥ると適切な治療を受けないと回復しにくいと言われています。不眠の原因はストレスやこころや身体の病気・薬の副作用など様々で、原因に応じた対処が必要となります。また、不眠が続くと不眠恐怖が生じ、緊張や睡眠状態へのこだわりのために、さらに不眠が悪化するという悪循環に陥ります。

≪睡眠時無呼吸症候群≫

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の呼吸停止を特徴とする睡眠障害です。睡眠中 に呼吸が止まる、または浅く・弱くなる ことで十分な睡眠を取ることができず、 日常生活に支障を引き起こす疾患です。代表的な症状として、寝ている時にいびきがよく見られるとともに、息が数秒から数十秒止まる、何度も目が覚めたり、トイレに行きたくなることがあります。また、夜間に繰り返される無呼吸で、血液中 の酸素が低下したり、無呼吸ごとに 中途覚醒が発生し、身体に悪影響を およぼすとともに睡眠を妨げ日中の眠気を増加させます。寝ている間の無呼吸になかなか気付くことができないために、検査・治療を受けていない多くの潜在患者がいると推計されています。医学的には、10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晩（7時間の睡眠中）に30回以上、もしくは1時間あたり5回以上あれば睡眠時無呼吸※とされています。睡眠時無呼吸は大きく2つに分類され、1つ目は、空気の通り道である上気道が物理的に狭くなり、呼吸が止まってしまう「閉塞性睡眠時無呼吸」、2つ目は、呼吸中枢の異常による「中枢性睡眠時無呼吸」ですが、大部分を占めるのは「閉塞性睡眠時無呼吸」といわれています。

※ 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診療ガイドライン作成委員会 編 「睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診療ガイドライン」



この疾患が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの活動に様々な影響を及ぼすことです。気付かないうちに日常生活に様々な支障が生じる可能性があるほか、低酸素状態に陥ることから高血圧や心不全などの合併症を引き起こす可能性が高まります。

睡眠時無呼吸は一般的に肥満気味の人がなりやすいと言われています。肥満の人は、軟口蓋や喉にも脂肪がつき、それによって上気道を狭め、睡眠時無呼吸になる可能性が高くなります。

しかし、睡眠時無呼吸のリスクは痩せ型の人にもあり、顎が小さい、顔の奥行きが少ない、首が短い、下顎が後退しているなどの骨格が影響しているといわれています。

● アテネ不眠尺度（AIS）による不眠の評価

睡眠の質の状況を調査するために用いた「アテネ不眠尺度（AIS）」の質問項目は、過去1ヶ月間で少なくとも週3回以上経験した不眠症状（【問8-7】～【問8-11】の5項目）と、日中症状（【問8-12】～【問8-14】の3項目）の合計8項目の質問で構成されており、各質問の回答を点数化し、該当点数によって不眠症の可能性の有無について評価することができます。（cf. P. 52）

そこで、当該質問8項目全てに回答があった8，337人を対象に「アテネ不眠尺度（AIS）」を用い、不眠症の可能性の有無について評価を行いました。注）

なお、評価にあたっては、質問8項目の合計点数3点以下を「睡眠がとれている」、4～5点を「不眠の傾向あり」、6点以上を「不眠症の疑いあり」としております。

同スケールによる評価の結果は、「睡眠がとれている（0～3点）」が29.9%、「不眠の傾向あり（4～5点）」が18.2%、「不眠症の疑いあり（6点以上）」が51.9%となっています。

男女別でみると、女性は「不眠症の疑いあり（6点以上）」が54.2%と男性（49.8%）と比べて4.4ポイント高くなっています。性年代別にみると、男性では40～50代、女性では40～60代において「不眠症の疑いあり（6点以上）」が5割を超える結果となっています。

注）アテネ不眠尺度による評価は、簡単な質問により不眠症の可能性の有無をみるものであり、問診を含む医師による診断を代用するものではありません。

（図33）アテネ不眠尺度（AIS）評価

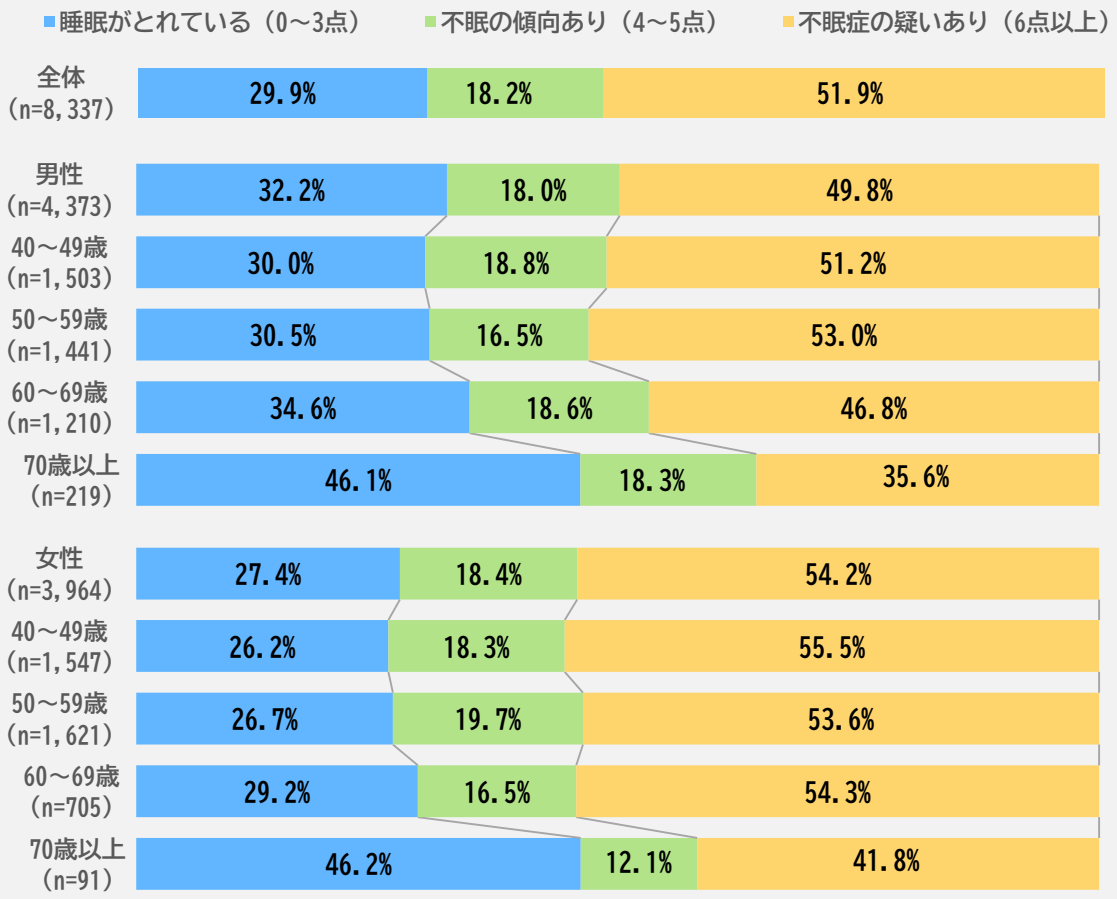
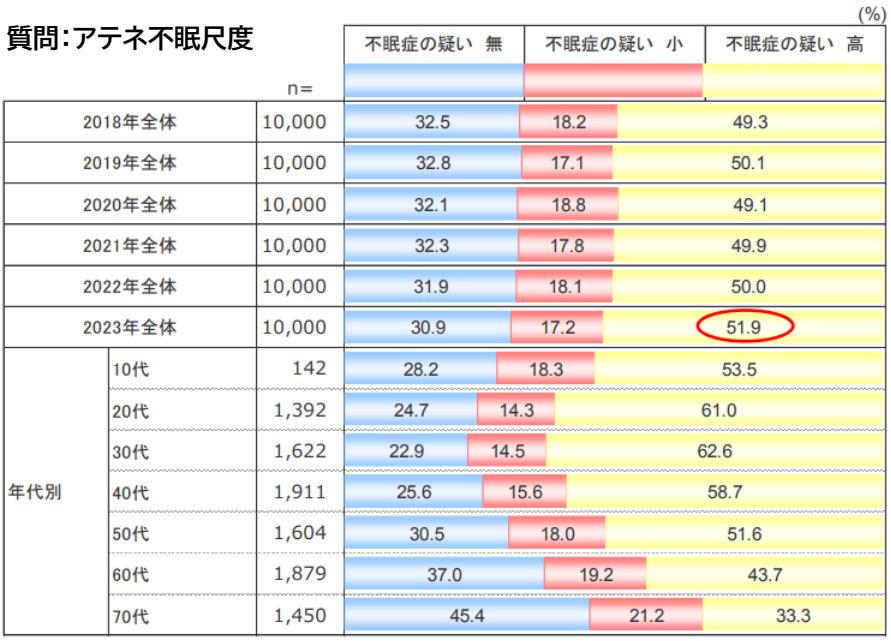


表12 アテネ不眠尺度(AIS)評価

		よく眠れている（0～3点）		不眠の傾向あり（4～5点）		不眠症の疑いあり（6点以上）		総計
		n	%	n	%	n	%	
男性		1,410	32.2%	786	18.0%	2,177	49.8%	4,373
	40～49歳	451	30.0%	283	18.8%	769	51.2%	1,503
	50～59歳	439	30.5%	238	16.5%	764	53.0%	1,441
	60～69歳	419	34.6%	225	18.6%	566	46.8%	1,210
	70歳以上	101	46.1%	40	18.3%	78	35.6%	219
女性		1,085	27.4%	730	18.4%	2,149	54.2%	3,964
	40～49歳	405	26.2%	283	18.3%	859	55.5%	1,547
	50～59歳	432	26.7%	320	19.7%	869	53.6%	1,621
	60～69歳	206	29.2%	116	16.5%	383	54.3%	705
	70歳以上	42	46.2%	11	12.1%	38	41.8%	91
総計		2,495	29.9%	1,516	18.2%	4,326	51.9%	8,337

【参考】アテネ不眠尺度を用いた全国調査結果

寝具販売で知られる西川株式会社(東京)が、社内研究機関である「日本睡眠科学研究所」監修のもと、全国1万人を対象に2018年より行っている睡眠実態調査「睡眠白書2023」(調査対象は全国の18～79歳までの男女10,000人)において、同スケールを用いた調査が行われており、全体の51.9%が「不眠症の疑いが高いあり」という結果が公表されています。



(出典:西川 睡眠白書2023 ～日本人の睡眠調査～)

日本語版アテネ不眠尺度

過去１ヶ月間に、少なくとも週３回以上経験したものを選んでください。

1	寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？	0点	いつも寝つきはよい
		1点	いつもより少し時間がかかった
		2点	いつもよりかなり時間がかかった
		3点	いつもより非常に時間がかかった、あるいは眠れなかった
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	0点	問題になるほどのことはなかった
		1点	少し困ることがあった
		2点	かなり困っている
		3点	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降眠れないことはありましたか？	0点	そのようなことはなかった
		1点	少し早かった
		2点	かなり早かった
		3点	非常に早かったか、全く眠れなかった
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていました？	0点	十分である
		1点	少し足りない
		2点	かなり足りない
		3点	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？	0点	満足している
		1点	少し不満である
		2点	かなり不満である
		3点	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
6	日中の気分はいかがでしたか？	0点	いつも通り
		1点	少し滅入った
		2点	かなり滅入った
		3点	非常に滅入った
7	日中の身体的及び精神的な活動の状態はいかがでしたか？	0点	いつも通り
		1点	少し低下した
		2点	かなり低下した
		3点	非常低下した
8	日中の眠気はありましたか？	0点	全くない
		1点	少しあった
		2点	かなりあった
		3点	激しかった
合計		点	[3点以下] 睡眠がとれています
			[4～5点] 不眠症の疑いが少しあります
			[6点以上] 不眠症の可能性が高いです

Okajima I, Nakajima S, Kobayashi M, Inoue Y.Development and validation of the Japanese version of the Athens Insomnia Scale. Psychiatry Clin Neurosci 2013;67(6):420-425.

6．質の良い睡眠や睡眠習慣改善のために行っていること

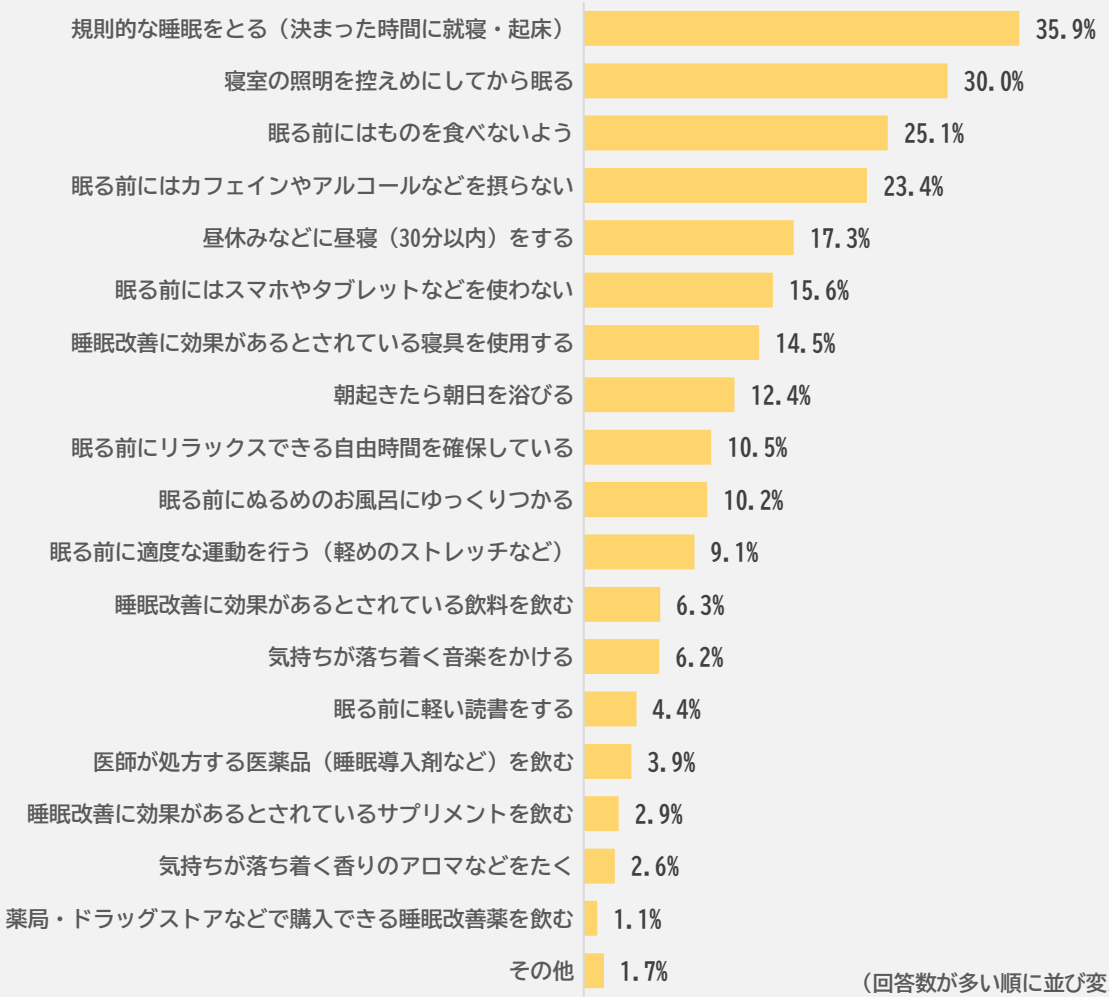
【問８-15】質の良い睡眠や睡眠習慣改善のために行っていること(行ったこと)はありますか。当てはまるものをすべて選択してください。(MA)

質の良い睡眠や睡眠習慣の改善のためおこなっている(行ったこと)については、「規則的な睡眠をとる(決まった時間に就寝・起床するようにしている)」が全体の35.9%と最も高く、次いで「寝室の照明を控えめにしてから眠る」(30.0%)、「眠る前にはものを食べないようにする」(25.1%)、「眠る前にはカフェインやアルコールを摂らない」(23.4%)、「昼休みなどに昼寝をする」(17.3%)となっています。

なお、全体の9割以上※の方が何かしら改善の取り組みを行っており(行ったことがある)、睡眠に対する関心の高さがうかがえます。

※【問8-15】の19項目のうちひとつでも選択した者は7,845人

（図34）睡眠習慣改善のために行っていること　n=8,629



（回答数が多い順に並び変え）

質の良い睡眠や睡眠習慣改善のために行っていること（行ったこと）について、性年代別に上位5項目を抜粋しました。（cf.P.55～58）

男女ともに「規則的な睡眠をとる」、「寝室の照明を控えめにしてから眠る」、「眠る前にはものを食べないようにする」、「眠る前にはカフェインやアルコールなどの刺激物を摂らないようにする」が上位にあがっています。

また、男性では、すべての年代において「昼休みなどに30分以内の昼寝をする」が上位にあがったほか、女性では50～70代で「眠る前にはスマホやタブレットなどを使わないようにしている」が上位にあがっています。

図35　質の良い睡眠や睡眠習慣改善のために行っていること（性年代別上位5項目）

男性（40～49歳）	割合
規則的な睡眠をとる	30.4%
寝室の照明を控えめにしてから眠る	25.3%
昼休みなどに昼寝をする（30分以内）	22.5%
眠る前にはものを食べない	19.8%
眠る前にカフェインやアルコールなどを摂らない	18.7%

女性（40～49歳）	割合
寝室の照明を控えめにしてから眠る	31.2%
規則的な睡眠をとる	30.6%
眠る前にカフェインやアルコールなどを摂らない	28.6%
眠る前にはものを食べない	26.0%
朝起きたら朝日を浴びる	14.2%

男性（50～59歳）	割合
規則的な睡眠をとる	34.2%
寝室の照明を控えめにしてから眠る	28.0%
眠る前にはものを食べない	23.0%
昼休みなどに昼寝をする（30分以内）	22.7%
眠る前にカフェインやアルコールなどを摂らない	16.7%

女性（50～59歳）	割合
規則的な睡眠をとる	36.0%
寝室の照明を控えめにしてから眠る	32.2%
眠る前にカフェインやアルコールなどを摂らない	28.6%
眠る前にはものを食べない	26.4%
眠る前にはスマホやタブレットなどを使わない	19.2%

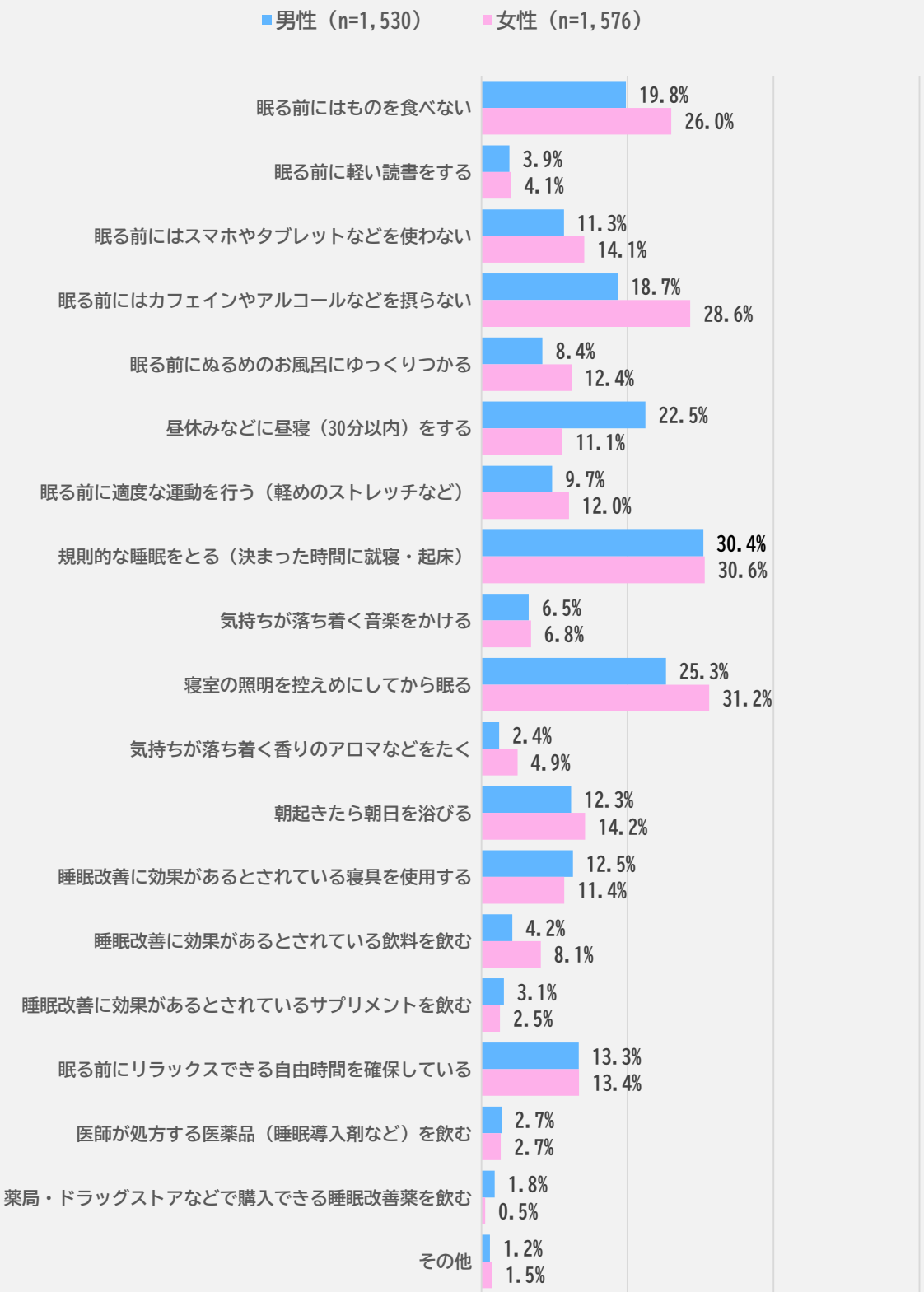
男性（60～69歳）	割合
規則的な睡眠をとる	45.1%
寝室の照明を控えめにしてから眠る	28.8%
眠る前にはものを食べない	25.3%
昼休みなどに昼寝をする（30分以内）	24.4%
眠る前にカフェインやアルコールなどを摂らない	17.8%

女性（60～69歳）	割合
規則的な睡眠をとる	39.3%
寝室の照明を控えめにしてから眠る	34.4%
眠る前にはものを食べない	33.0%
眠る前にカフェインやアルコールなどを摂らない	32.9%
眠る前にはスマホやタブレットなどを使わない	23.3%

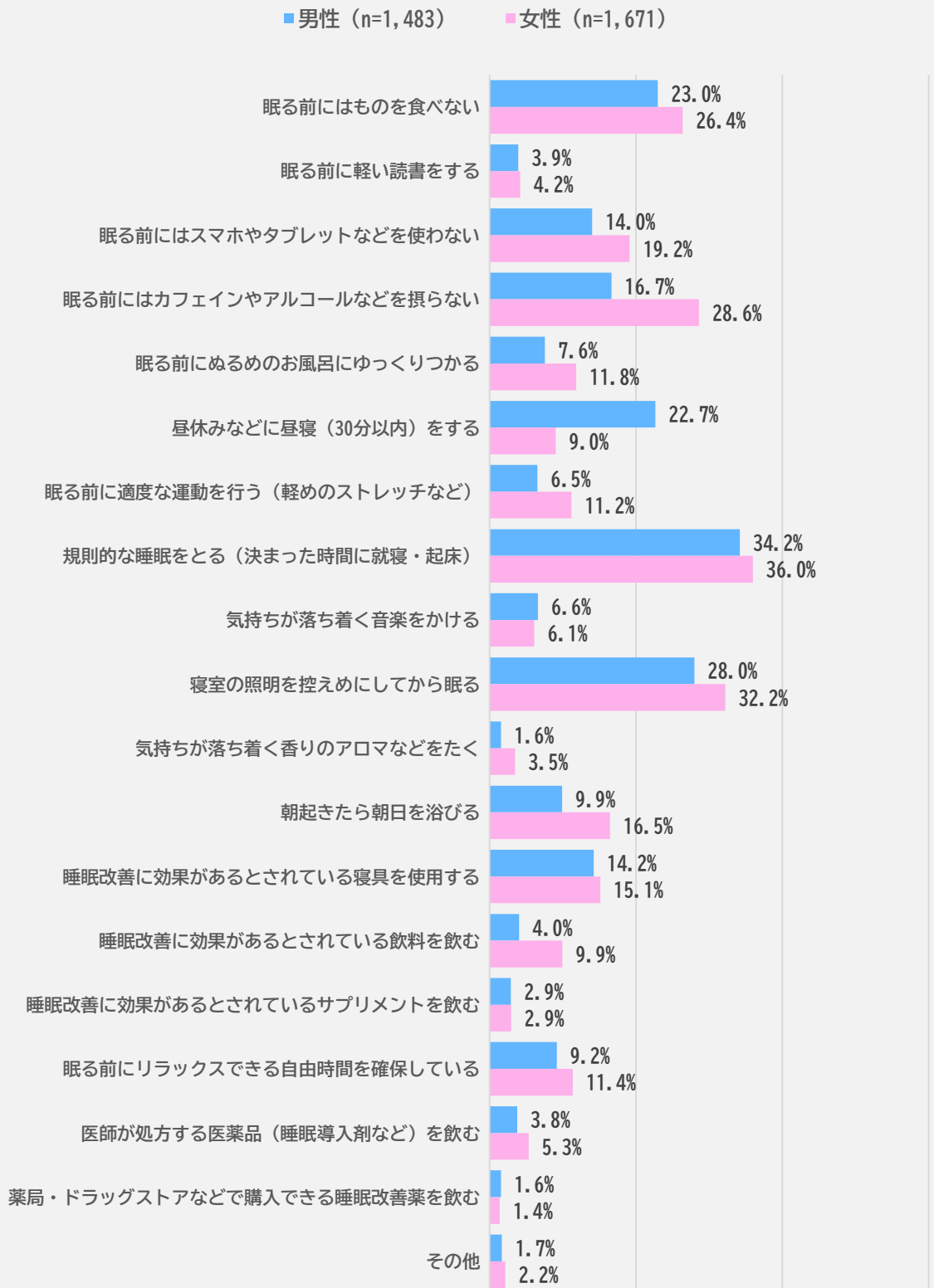
男性（70歳以上）	割合
規則的な睡眠をとる	52.5%
寝室の照明を控えめにしてから眠る	37.4%
昼休みなどに昼寝をする（30分以内）	31.9%
眠る前にはものを食べない	24.8%
睡眠改善に効果があるとされている寝具を使用する	24.4%

女性（70歳以上）	割合
規則的な睡眠をとる	50.5%
寝室の照明を控えめにしてから眠る	42.7%
眠る前にはものを食べない	38.8%
眠る前にカフェインやアルコールなどを摂らない	25.2%
眠る前にはスマホやタブレットなどを使わない	23.3%

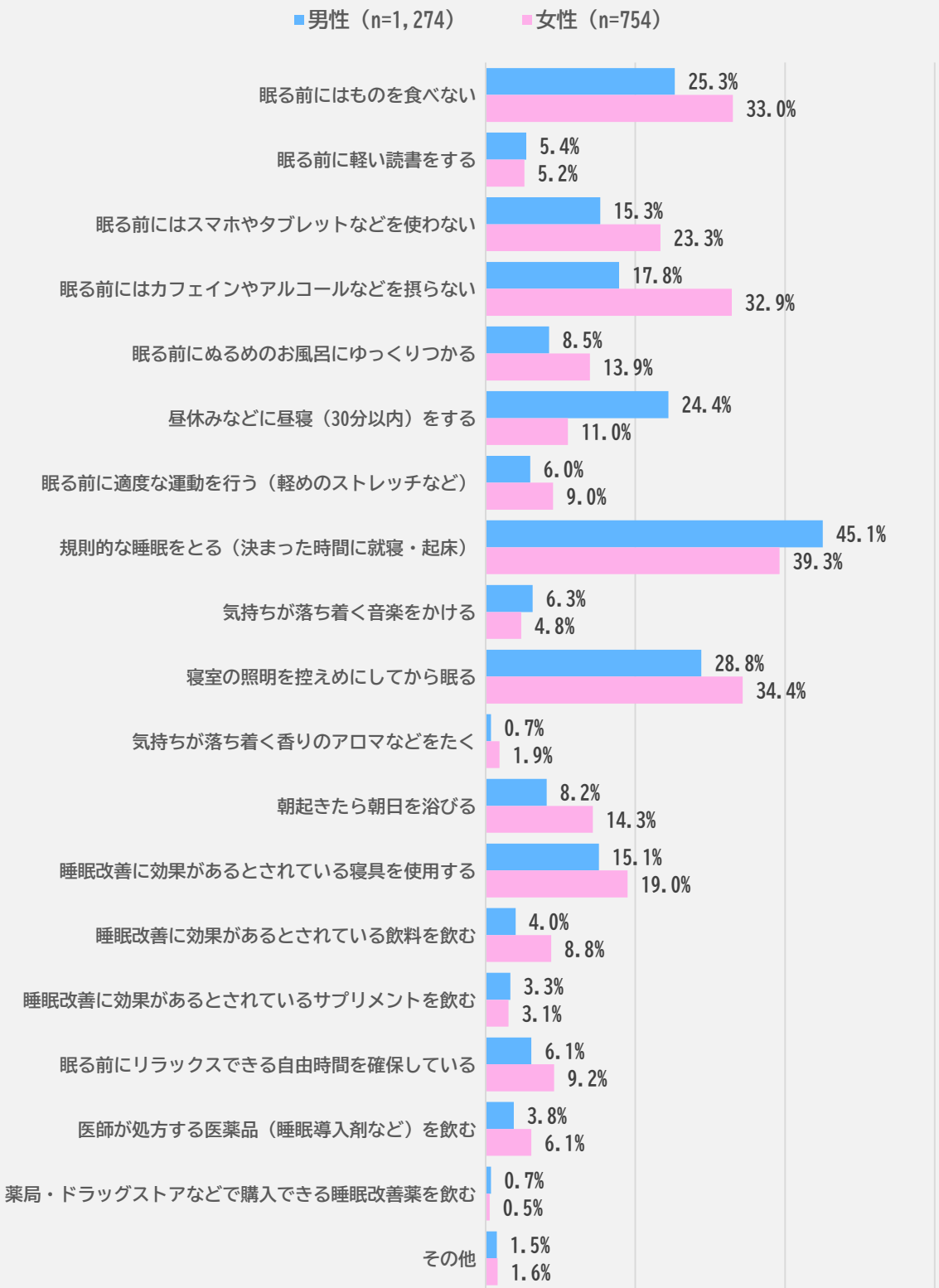
（図36）睡眠習慣改善のために行っていること（40～49歳）



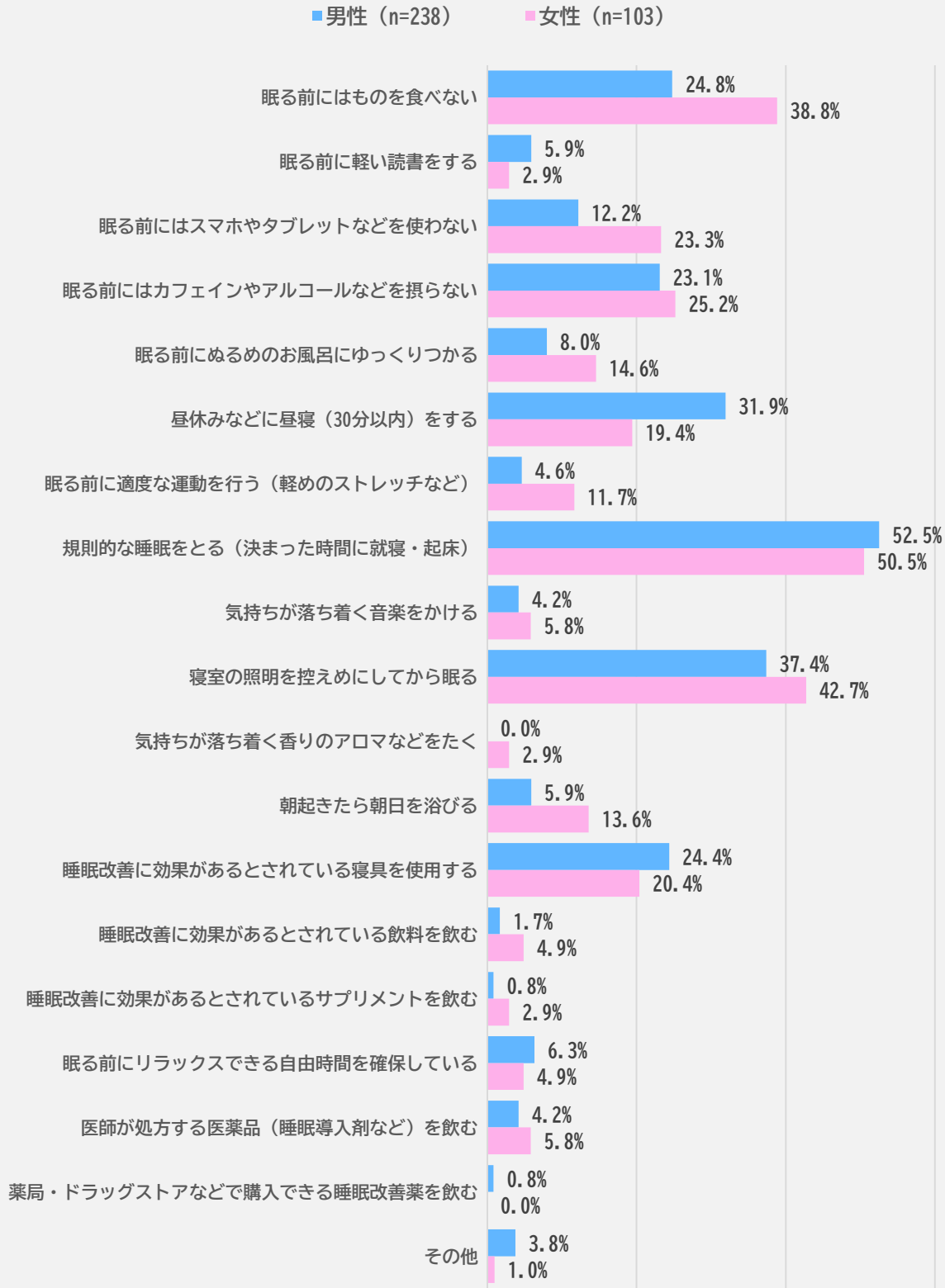
（図37）睡眠習慣改善のために行っていること（50～59歳）



（図38）睡眠習慣改善のために行っていること（60～69歳）



（図39）睡眠習慣改善のために行っていること（70歳以上）



≪質の良い睡眠や睡眠習慣改善のために行っていること（その他）の主な内容≫

「質の良い睡眠や睡眠習慣改善のために行っていること（その他）」に記述があった内容を一部抜粋し、掲載します。なお、掲載にあたっては、ほぼ原文のままとし、回答者の特定を避けるため、内容が変わらない程度に一部記述を編集しています。

- 毎日適度なスポーツ運動をする
- フィットネスに通うようにした
- 時間を決めて運動をするように努力している
- 休日に有酸素運動を行う
- 週に１回、もしくは２回運動をする
- 日中ウォーキングをする。太陽の光を浴びる
- ウォーキング等で日中の活動量を上げる
- 朝ストレッチする
- 耳栓をつける
- 睡眠改善アプリ
- 睡眠改善食品を食べる
- アルコールをやめた
- 適度の晩酌
- 漢方薬
- 水分を控える
- 手や足などツボ押しをする
- リラックスできる香りのクリームなどを使用する
- 眠る直前に風呂に入らない
- リラックス効果のある入溶剤を使用
- 足の裏にシップを張ると寝やすい
- 血行を良くすることを心がける
- ひとりの時間をつくり、しずかにすごす
- なるべくストレスにならないように
- 寝るときに何も考えない
- 良かったことを考えながら眠る
- 深部体温が上がらないように、寝具の枚数、材質を変えている。
- 睡眠効果のある柔軟剤で寝具を洗濯する
- 一人で寝る
- リラックスできる音楽を聞きながら寝る
- ラジオを聞きながら寝る
- 転職をした（退職した）
- 眠くなったら寝るようにしている

第3章 意見・要望

Ⅰ 睡眠に関するご意見・ご要望

睡眠についてご意見やご要望がございましたら、ご自由にお書きください。

睡眠に関する意見・要望を自由に記入していただいたところ、全体で773件の回答がありました。
いただいたご意見・ご要望・ご質問を一部抜粋して、掲載します。なお、掲載にあたっては、ほぼ原文のままとしていますが、回答者の特定を避けるため、内容が変わらない程度に一部記述を編集しています。

1．協会けんぽへのご意見・ご要望

- このアンケートが届いた頃、会社のイベントで「眠り方講座」という講演があり、今まさに自分にとって旬の話題でした。40代の頃までは睡眠について意識することはなかったのですが、50代になってから、心身の変化があることに気づき始め、そこからはこれまでの生活習慣を続けていてはいけないと自覚しましたが、母の介護をきっかけに生活改善どころか、どんどんムリすることが増えて、加齢も手伝ってか、今では何時に寝たのかわからないウタタ寝のまま朝を迎えている状況です。そのため夜中もトイレ以外の原因で目を覚めることもあるようで、朝までぐっすり寝た気がしません。
  ストレスや腰痛などの痛みなど複数の原因も引き金になり、とにかく現在は常に睡眠」を念頭においてできることから改善するよう心がけていこうと思っています。

- 今の生活は、仕事から帰ってから4～5時間で家事と翌日の準備（入浴等）をしなくてはいけなく、睡眠時間を増やしたり、ましてや趣味の時間や娯楽の時間を取るということはとても考えられません。
  9時間近く睡眠が取れているアメリカやフランスの生活ルーティンを知りたいと思いました。
  こうすれば時間が取れるよ、というような生活パターンをいくつか紹介してほしいです。参考にしたり、真似てみたりして、睡眠時間を増やすことにつながればいいと思いました。

- 1日の時間の過ごし方として、普段の生活の時間＋仕事の時間＋睡眠時間＝24時間としてみるならば、このアンケートの1日の時間の合計が24時間にならず、自分で見落としている時間があるので、1日の時間を有効に使い、睡眠時間を確保できるよう努めていきたいです。自分の日常生活を振り返るよい機会となりました。ありがとうございました。仕事などで感じたストレスを軽減するための読書、自己研鑽の時間を持つようにしています。

- 50歳前後から夜間の眠りが浅く、2～3時間おきに目が覚める。医師より処方された睡眠薬を飲んだり、サプリメントなど試みたがさほど変化はなかった。現在56歳になって、年齢（加齢）のせいだと感じるようになってきた。「眠り方改革」の冊子を参考にして、快眠の努力をしていきたいです。
  （富山県の睡眠専門医のリストなどがあれば受診しやすいと思いました。）

- 母が不眠症で困っています。むずむず脚症候群の症状もあるそうです。かかりつけ医には相談し、薬も飲んでいますがあまり改善されていません。睡眠外来に行くのはなぜか嫌がります。
  睡眠外来などの重要性を啓発し、不眠で医者にかかるという事のハードルを下げていただければ少しでも改善に繋がるのではないかと思います。

- 眠り方ガイドブックが同封してあり役立ちました。身体を温めると入眠が早いようだと発見しています。睡眠不足の時は何となく集中できていないとか、午後2時位に急に頭の中がふわふわして気が遠くなっています。このアンケートをもらって改めて眠りについて考えて、よりよくなるよう実行しようと思いました。

- 寝具をかえてみたり、お風呂に入ったり、快眠に良いと言われる事を試しても、これといった効果を感じる事ができません。寝付きが良くても眠りについてから必ずと言っていいほど3時間くらいで目が覚めて、それから眠れない事が多いです。年齢のせいと言わず、何か改善策の情報が欲しいです。

- 十分睡眠がとれていると思っています。(自称ですが)ただ、枕が自分に合っているか機会があったら専門店に行きたいと思っています。健康は適度な運動、食事そして睡眠がとても大切だと思っています。良い睡眠(質の良い)心掛けていきたいと思います。いい機会をありがとうございました。

- 自分の睡眠の質が良いかどうか知りたい。レム、ノンレムなど睡眠中の状態がどうなのか。自分に合った睡眠時間はどのくらいか。自由な時間もほしいし、睡眠時間も欲しい。1日の時間は決まっていて時間が足りない。よい工夫があれば教えてほしい。

- 現在のところ生活に対して数十年変わっていないのでありがたく思っています。
規則正しい3度の食事、快便、睡眠を行い、またストレスをあまり感じない生活を送って生きて行こうと思っています。ご苦労様です。今後も県民のため頑張ってください。

- 勤務時間、生活パターンが変わり、体が慣れるまで時間はかかります。睡眠が確保できるようになるべく規則的な時間に就寝、起床するよう心がけています。
良い睡眠がとれるアドバイスがありましたら、また教えていただけるとありがたく思います。

- 夜中に目が覚めたり(寝汗、自分のいびき)、パートナーの物音が気になって目覚めたり、自分の睡眠の質が悪いと感じています。よいねむりをしたいと思っているので、情報提供や睡眠に良いことを健康診断等で教えてほしい。

- 夜中に目が覚めると2時間ほど眠れない時がたびたびある。トイレに1度も起きない日もあれば、数回トイレに行く日もある。トイレ以外に数回目が覚め、朝つらい日がある。どうすれば朝までぐっすり眠れるのか知りたい。

- 睡眠に関するイベント情報が知りたいし、参加してみたい。睡眠に関する本も参考にしてみたい。
また、睡眠に効果のある寝具等を見にいってみたい。いろんな方々の対処方法も参考にしたいし、知り得たい。

- 睡眠時間は基本6時間以上とるようにはしていますが、6時間半位寝ると目が覚めてしまいます。海外の方は睡眠時間が多いらしいので、どういう睡眠の取り方をしているのか知りたいです。

- 入浴中に気が付くと眠っていることがあり、Webサイトなどで眠りではなく気絶しているのでは？という情報があった。睡眠と気絶の発生に何かつながりがあるのか知っておきたいです。

- 今回のリーフレットの様に直接手元に届くのは嬉しいです。私共のような超零細企業では、講座とか相談みたいなものは無いので、もっと手軽に健康相談みたいなものが出来れば良いと思います。

- 睡眠時に眠りが浅くなりスッキリしません。ホルモンバランスの乱れ（更年期）が原因なのか気になります。更年期の女性への指導（アドバイス）があると嬉しいです。
- 長年にわたり夜勤シフトを1週間勤務すると平均2～3時間睡眠で、週末になると眠気と頭痛が辛い。体内時計を素早くコントロール方法等を出来れば配布してほしい。
- 50を過ぎてから、いびきがひどくなった。それを気にしてか、余り深く寝れなくなった。いびき予防の方法を教えて欲しい。枕を変える以外で。
- 睡眠時無呼吸症候群と言われ、家でC-pap使いましたが改善が見られず中断しました。原因もよくわからずどうすればよいのか。病気のこともあり不安である。
- 睡眠時間はきちんと取っていますが、なぜか午前中に30分間ほどものすごく眠気を感じる事がよくあります。改善策をTV番組で知らせてください。早急に！
- 全国的にもそうですが、富山県は特に男性より女性のほうが睡眠時間が少ないと思います。今後、改善の方向での何か対策あればいいなぁと思います。
- 仕事内容等の不満・不安があると、眠っていても目が覚めて眠れなくなってしまいます。何か良い対策があれば、教えて欲しいです。
- 年齢を重ねてから睡眠の大切さに気が付きました。もっと若い頃（中学生～）から知識としてしっかり身につくよう教育があれば良いと思います。
- アンケートの結果が出たら内容をまとめて公表してもらえますか。富山県民が健康で皆の幸せが向上するような対策をお願いします。
- 以前から昼寝30分はしています。最近は目覚めた後も以前より眠気が残ります。睡眠に関するセミナーなどあればいいと思います。
- 睡眠導入剤や睡眠薬などの飲む量や、それに対しての眠る前にどのくらい前に飲めばいいのか分からないので教えてほしいです。
- 眠り方改革のガイドブックとても分かり易く、改めて睡眠について知る事が出来て良かったです。ありがとうございました。
- 腰痛があり、朝起きると体が痛い。何か軽減できるような事、物があるなら教えてほしい。他の方のしている事を知りたい。
- 人生の1/3 は睡眠である。睡眠の質をもっと上げたいと思っているがどうすれば良いのかがわからない。
- 富山県がワースト1位であることは知られていないと思うのでもっと公開して改善に繋げると良いと思います。
- 仕事、介護のストレスはどうすれば改善出来るのでしょうか？不安無く安眠出来る様になりたいです。
- 睡眠時間がどれだけ必要か、個人差があると思うが、その必要な時間の計測方法があれば知りたい。
- 加齢による頻尿を無くし、若い時のように1度も起きる事無く朝を迎える方法があれば知りたい。

- 昼寝はできない状況で日中(特に午後)の眠気をどのようにすれば改善できるのか知りたい。
- 夜中に目覚めたら眠れなくなることが悩みです。解消方法があればご教示ください。
- 何年も6時間以上寝続けることが出来なくなったので、改善方法を教えてほしい。
- どうしても睡眠時間が不足してしまう場合の対処法があれば知りたいです。
- アプリ(睡眠改善)があればいいな。
- サプリメントと睡眠の関係調べてほしい。
- 腰痛のため寝返りをうったときに目がさめる。良いアドバイスを知りたい。
- (睡眠が)改善される動画やセミナーがありましたら参加したいです。
- アンケートより、心理カウンセラーとの面談が必要では？
- 睡眠アプリを活用した健康相談があると良い
- どうしたらねむれるのかHPなどで公開してほしい。
- イビキをかかない方法と快眠できる寝方
- 睡眠を妨げる食べ物について知りたい。(カフェイン以外)
- 快眠についてのより良い情報提供。

2．睡眠に関するご意見

- 家族がなかなか入浴してくれなかったり、長風呂だったりするため、自分自身の入浴時間が遅くなり、寝るのが遅くなってしまう。子供の送迎で家事が中断してしまい、帰って来てから家事を再開するためすべてが遅くなってしまう。その結果、寝るのが遅くなってしまう。なかなか眠れず明け方近くにウトウトするが、家事をするために早く起きなければならず、しょっちゅう寝不足のまま仕事に行かなければならない。普段、上記のような状態のため休日になると朝起きれない。家族から「なまけている」「根性が足りない」とののしられる。家事・育児をやればやるだけ寝不足になっていくように思う。母親が家事・育児をやらなければいけないという思い込みを捨ててほしい。家事も育児も家族みんなでやろうという状況を作ってほしい。（世の中全体で）そうすれば睡眠時間ももう少し確保できるのではないかと思う。

- 1日の行動を睡眠（起床、就寝）時間を中心に組み立てる。昼休憩に15分から20分のウォーキング（中強度）を実践。朝晩、マインドフルネス瞑想の実践。（交換神経を意識）運動、食事、睡眠を意識。その他、書籍、SNS、健康に関すサイトなどで情報収集をしている等、自分の身体に関してのコントロールはしてると思う。最近は、ウェルビーイング（幸福学）も学び初めている。
  睡眠も含めて、60代前後の世代は、医者や薬に頼らずコツコツと健康管理を自分に合ったやり方で各自が作っていくことが良いと思う。行政からの指導に依存するばかりではお互いどうかな？と思ったりもします。

- 仕事柄しかたないが、夜勤があると睡眠のリズムがかなり乱れる。（特に夜勤。早番は7:00～だが、6:00には家を出なければならない。）疲れも取れたと感じるのに時間を要する。ショート夜勤なので夜勤明け日の翌日は出勤。そもそも8時間勤務。（休憩時間を入れて9時間拘束というのが…）
  何でも欧米を見習っていて都合の良いこと（企業や国にとって）はマネするのに、日本人は世界的にも睡眠時間が短い。（仕事の拘束時間が長い）睡眠を改善したいと思ってもなかなかできないのが現実。薬を服用等しても生活の改善ができなければ意味なし。と思う。

- テレビやスマホを観ていてすぐ寝落ちしてしまい、大体5時間くらいで目が覚めてしまう生活に体が慣れてしまっている状況です。夜中に起きたときは頭はスッキリしていて、やりかけの家事をします。そのまま朝になり仕事に出かけます。日中は特に眠気はなく仕事をしていますが、夕方になると強い眠気に襲われて仕事がはかどらないことがあります。原因としては、仕事量の多さだと思います。休日でも自宅で仕事をすることもあります。でも、この仕事が好きなので、苦に感じていません。それなりに良質の睡眠をうまく確保していきたいです。

- 若い頃はよく眠れていたが、仕事を任せられる年齢になり、趣味と仕事の共立をしながら過ごす中で、時間が足りなくなっていった。どこから時間を捻出するか、自分の睡眠時間からしかなく、睡眠を削っていろいろなことをしているうちに長時間眠れなくなっていった。ひどい時は2～3時間しか眠らない、眠れない日々が続き…。でも、日中の活動にはあまり影響がなかったため、それが普通になっていった。
  自分が睡眠障害だと思い始め治そうとするが、なかなか上手くいかない。
  現在、いろいろ自分に合った方法を模索しているところである。

- 親の介護生活で睡眠負債が始まり、介護が終了して1年もたつのにまだ12時にならないと眠気が起きなかったり、日中何回もあくびや眠気を感じたり、夜中に目が覚めたあとなかなか寝付けない日がよくあります。どうしたらよいか。考えて少しずつためしていますが…。
  睡眠は食事と同じ様に生命維持に大切と思っています。熟眠時のすっきり感は随分味わっておらず、よく出るあくび眠気、物忘れなど全身に影響してきていると思っています。今回のアンケートの8-15を参考に改善策をいくつか試してみたいと思います。

- 5年ほど前はもっと寝つきも悪く睡眠障害による体調不良もありました。このままでは身体が壊れると思い、睡眠改善のためにサプリメントや飲料、ストレッチなど色々やり始め、だいぶ改善されました。
  ただ、仕事から帰宅すると疲れが出て昼寝やボーっとしている時間があり、時間をうまく使いこなせていなくて、夜寝る時間を削って家事をこなしたりしていることもあります。もう少し家事の分担が出来ればいいのですが、旦那さんも家事を率先してやってくれるという理想とは違う家庭のため難しいです。

- 20歳の時から不眠に悩まされるようになりました。医師に相談して不眠症のお薬で治療薬をもらい飲んでいました。でも、20歳～今まで薬が切れると眠りが浅く、寝つきも悪い日が続き、薬がなくなると3・4時には目が覚めることが多く、薬を飲まないといけない状態に…。ついに朝までずっと起きてしまって仕事のやる気も起きなくなることも多々あります。今でも薬を飲む習慣になってしまいました。薬を飲むと寝つきもよくなり朝は少しボーッとしますが…。時間がたつとすっきり目が覚めます。

- 夫の出勤時間に合わせて起床しているため起きる時間が早くなっています。（4時半に起床）
  しかし、帰宅時間は18時～19時のため就寝時間は頑張っても21時半～22時になってしまいます。
  企業全体で労働時間について健康の面から考えて時間短縮を推進していただきたいです。特に富山県は女性も正社員のフルタイムで働くことが当然とされている地域のため、女性が負担する家事が多いです。もっと男女問わず、家事を分担して早めに就寝できる環境を整えるべきだと思います。

- 毎日、夜中（12：00～2：00頃）に1～2回目が覚めて眠れなくなる。ラジオをつけていると余計に目が覚め、無理に寝ようとすると眠れず。朝になって起きる事が多い。のどが渇いて目が覚めることも。毎日あるので、寝床の手の届くところにお茶を置いて口の中を少し潤さないと寝付けない。事務仕事で一日中パソコンを見ているので、肩こり、目の疲れがひどい。体がずっと不調。
  薬には頼りたくないのでどうしたらいいかわからない。

- 高齢で要介護状態の両親が近くに住んでいる。日中はもちろん夜間も直接的な介護があり、また状態の悪化もしやすくアクシデントやトラブルも多い。そのため常に心身の負担があり、ゆっくり休憩していると感じることができない。唯一解放されるのは（解放されたと感じるのは）両親が就寝してからで、自身の楽しみ憩いの時間となる。テレビラジオをつけていることが多く、楽しい反面、睡眠不足になっている。

- 主婦は子供が何才になろうと家事労働の量はさほど変わらない。子供が大きくなったり、夫の勤務時間など全員の時間が同じにならなければ家事の量が少なく長時間になる。たとえば帰宅時間がバラバラだから食事を作っても一度でなく2・3度温め、調理、片付けがやってくるし、洗濯も出来ず遅い時間にずれこむ。結局、寝る時間が遅くなるし、お風呂後に身体が冷えてしまう。

- 会社で仕事を考慮してもらいながら精神科に今も通院しています。寝付けないときは睡眠導入剤を処方してもらい起床時に影響しないようにしてもらっています。担当医師の指示の元、服用しているので眠れないときは薬に頼ることも悪くないと考えています。睡眠薬も、正しい飲み方を守れば睡眠出来るようになるし、生活リズムも整えられるので使い方が重要だと感じています。

- 次の日に自分も子供も休みでゆっくり寝ていようと思っていても、ほぼ同じ位の時間に目が覚めてしまい、特に何もする事なくたらたらと時間を過ごしてしまいます。家族に話しても「ゆっくり寝ていればいいんだ」と言われるのですが、もう自分の生活リズムがそうなっているとあきらめています。一応、6時間寝ていると答えましたが、実質もっと短い時もあります。

- 時間の問題よりも、仕事の人間関係ストレスや持ち帰り残業のようなことが結構ストレスになっているなと、このアンケートを答えながら気づきました。仕事については組織に属する身ですので個人の改善は難しく、プライベートで運動をすることで、気持ちをスッキリさせる方向を目標としたいなと頭では思っています。(体は言うことを聞かないけど(笑))

- 55歳頃から眠れない日が続き心療内科を受診。自己崩壊の一歩手前であったが、医師の処方により改善がみられた。睡眠について自分なりに勉強するようになり、継続してできる事を取り入れる事により睡眠時間は5時間程度だが安定している。
  頼りになるだけでもだめ、自己流でもダメだと思う。各個人の”アンパイ”を知ることだと思われる。

- 仕事の合間に農作業などもしており睡眠不足になる事が度々ある。兼業農家なので致し方ないとは思う。70代も近くなり、今後の自分の体の事など将来の事を考える事が多くなりつつある。不安な事ばかりなるべく考えない様にすることが大切だと思います。明るい未来を思い描く事が必要であり、一日一日を大切に過ごしていきたいと思っています。

- フレックスタイム出勤制度の大企業でないと7時間睡眠をとるのは物理的に不可能だと思う。
  7時間以上の睡眠をとるには夜の自由時間を削除しなければならず、仕事→ご飯食べて→寝る、という無機質な生活になる。生きている意味がさらにわからなくなる→ストレス→日中だるい、を繰り返すことになる。日本も欧州のように労働時間を短くしてほしい。

- 個々により考え方や物事に対する捉え方等、人それぞれ様々だと思う。今自分が出来うる事、責任という観点からも、どうしても睡眠に影響を与えてしまっていると思うが、これが自分のスタイルなのかなと思っている。いつの日かぐっすりと眠れる日が来るのか分からないが、今のスタイルを楽しくできるように。今不安というものはないのが一番です。

- スマートウォッチを夜寝る際も付けて、機能に睡眠を観察、記録するものがあるので毎日チェックしています。睡眠の質が一目で分かるので便利です。睡眠に関するアドバイスももらえます。眠りが浅い時は、前日の一日の行動や精神状態を振り返り、見直すようにしています。
  これからは、そんな機能の付いたスマートウォッチの普及も必要だと思います。

- 休日の朝は目が早く(予定時間より)目が覚めてしまう。うれしいからかな？と思いながら起き上がる。仕事が行き詰まると途中で眠りが浅くなってしまう。やはり、仕事でのことは精神的に思い詰めることがあるのだろうか？しかし、朝の目覚めは良いので、そんなに気にはしていないが…。
  どちらかと言えば、休日の早めの目覚めの方が気になる。

- 不眠症と言われ20年以上になります。現在、夜間寝られているのは4～5時間くらい。早めは悩みましたが、もうそういうものだとどこかで割り切っています。難しく考えてしまう方が自分には心身のストレスになってしまうので…。どうしても夜間（2～3時頃）目が覚めますが、今では一人で家事をするのにリラックスした時間です。

- 自分自身は精神的な負荷からの睡眠障害、そしてうつ病になり、病院での受診に踏み切るまで随分時間がかかりました。現在も通院しながら治療中です。睡眠障害の時点で病院へ行く決断が出来ていたらと今更ながら思います。メンタルクリニックや心療内科、精神科へもっとカジュアルに受診出来る環境になれば良いと思います。

- 職場が、昼寝をできる環境にない。休憩時間は20分程で、ご飯を食べてすぐに仕事になる。
以前の職場では、昼寝の環境が整っていて、1日通して身体の調子が良かった。昼寝の重要性は、理解しているが、働く職場環境が改善されなければ、理想の睡眠には近づかないと思う。トップが昼寝を容認出来ていない

- 私の年齢にすれば睡眠時間は足りていない方だと思いますが、心掛けて6～7時間くらいとれる様な生活スタイルにしていこうと思っております。なかなかこれまでの生活スタイルを変えていくことは大変なのですが、日頃より夫からも「ボケの始まりは睡眠不足から来る」と言われていることもあり、気を付けたいと思います。

- 床に入って寝るスイッチが入るまで時間がかかりすぎと感じます。そんな時、深夜放送をタイマーかけて寝ています。しかし、1～2・3時間たっても眠れません。加齢だとあきらめ日々辛いです。
ある人から睡眠導入剤は認知症になると聞いて飲みたくありません。本当のところどうですか。
医者は薬すすめてくれます。

- 仕事の時間が決まっているので寝たい時に眠れないし、まだ眠いのに起きなくてはならない。
早く寝ると早く目が覚めるのでつい夜更かしをしてしまう。日中は仕事なので趣味などを楽しむ自由時間が夜しかなく睡眠時間が短くなりがち。
仕事の時間を短くすると収入が減ってしまうので、なかなか改善が難しいです。

- 朝5時過ぎに起床するので、21時頃になると眠くなる。少しうたた寝する事があります。その後、お風呂に入って寝るのが12時前後です。改善したいと思うのですが、入浴時間が回ってくるまでついつい寝てしまいます。入浴後はすぐに眠れるので特に辛くはないですが、睡眠時間が短いので慢性的に睡眠不足です。

- 子どもの頃から日中にも強い眠気、居眠りが多く困った。睡眠障害なのかもしれないと思うこともあった。いろいろなことをするのに時間がかかるため、つい寝る時間が遅くなる。
朝はいつも目覚めが悪いが、家事があるから無理に起きている。しかし、頭がぼんやりしているので家事効率が悪い。これの繰り返しです。

- ついつい寝る前にスマホを開いて耳で聞いて寝る習慣があり、やめないとは思ってはいるのですが、なかなかやめられなくて深い眠りにつけない毎日です。夜中のトイレは平均3回で、多い時には4回行ったり、熟睡ができたためしがありません。日中はうつらうつらするだけで、孫がいるので昼寝もできません。

- 翌日の仕事に差支えないように家事等を早く終え就寝するようにしています。午後9時にはふとんに入っています。午前5時には起床し、朝食準備、清掃等効率よく生活をはりきってしています。
  7時50分には出勤、疲れが残っていたり元気のない日は一度もありません。
  毎日楽しく仕事、生活しています。

- 夜勤をしており不規則な生活のため、睡眠をとっても疲れが溜まっていて、休みの日には半日体力が持たない事があり、身体を動かせなくなってしまいます。
  また息子も交代制のため、息子の生活時間に合わせてしまうため、身体のリズムがおかしくなっていることもあるため睡眠不足なのでしょうね。

- よくテレビで日本人は働きすぎと言われるように、外国では昼休みが長かったり、昼寝の時間を設けたりとゆったりした無理のない日々を過ごしているように感じる。富山県もゆとりを持って生活しやすい県民に優しい場所になってくれたらと思う。特定の人達だけではなく、全ての人の事を考えてほしい。

- 過去1カ月間にはないが、夜中に目が覚めて眠れない事が何度かあった。次の日も仕事の為、寝なくてはと思っていても2時間程眠れず、朝方ようやく少し眠れた。またそのような事が起きるのではないかと不安に思う日があった。年齢のせいなのかもしれないが、改めて睡眠の取り方を考えさせられた。

- 子供がいるので朝寝坊したらどうしようとか、次の日お弁当作る日だったり、大切なイベントの前日などは心配で1時間ごとに目が覚めてしまいます。子どものいる家庭ではあるあるなのかなと思っています。
  子どもが一人立ちしたら少しゆっくりできて長く睡眠が取れればいいかなと思っています。

- 家事を分担できれば少しは余暇時間や睡眠時間を増やせると思うが、夫は全く家事をしない。
  富山では共働きが多いのに夫は仕事をしたら酒を飲むだけ、妻は食事に洗濯、片付けやゴミ分別など見えない家事まで全て妻がやる家庭が多い。家事も男女共同参画にするよう強くPRして欲しい。

- この仕事に就いて15年になりますが、週1回夜勤している事が心配になっている。今のところ体に問題は無いが、ガンのリスクは多いのかとは気にはかけている。セミナーにも参加して睡眠に対して出来る事はしている。”交代勤務の方へ”は参考にしたい。(この記事は良かった)

- 睡眠時間を適切に確保し、質の良い睡眠をとることが体に大切なのは誰もがわかること。
  その睡眠とるためには、人として社会生活の中で、いかに不安、ストレスをないものにできるかに繋がっている。まず、社会全体の不安要素が改善されなければ、睡眠習慣が満足できるものにはならない。

- 仕事で疲れて帰宅するとソファで寝てしまう事があり、朝まで寝ている生活が多かったり、また、途中で起きて布団で寝る時間が少なく、朝は疲れが残っている。(毎日きちんとした睡眠をとりたいと思っているが、なかなか生活リズムが治らない。)時々、体の調子が悪くなる事がある。

- 2・3時間で必ず目が覚める。そこからなかなか眠れない。最近は、眩暈がして倒れた事もあります。運動して身体を疲れさせるという事もしましたが、疲れが溜まるだけで眠れない。

- 夜間オンコール対応があるのでTELが気になり、早く寝ようと思うが、思えば思うほど寝れない。
  早番があり6:20には出社しようと考えていると寝付きが悪く、時間ばかり気にして深く寝れない日がある。夜勤や交替勤務をしている方は睡眠をどう確保すればいいか難しく感じる。

- 富山県がワースト1位なのは働く環境だと思う。残業量、仕事が多い。人材不足からの仕事の拘束が長い。人材の確保を解決しないかぎりワーストのままだと思う。もっとゆとりのある生活がしたいが専門職のため代わりがいない。もっと睡眠がとりたいと誰もが思っているはずです！！

- 意識して睡眠時間と起床時間を自分なりのルールで守るようにしている。日々のストレスもあり、思うように家事やリフレッシュが出来ないので7時間睡眠は出来ていても体調がよくない気がしている。ワークライフバランスがとれない仕事についているため仕方がないとも思っている。

- 「やらなきゃいけない」ということが多すぎるように思う。自分の眠る時間を確保するために、いかに負担を減らすのか。また、眠る前の誘惑（スマホやテレビ等）に勝って、ちゃんと「眠る」という行為を選択するということが自分自身でできるかどうかということ。

- いっぱい寝たいなぁと思うことがよくあるけど、寝る時間が多くあると、やりたいことも出来ないというジレンマに陥っています。休日は昼から午後6時の間どこかの時間帯で30分ウトウトすることが良くあります。そうしたらまた元気になれます。お昼寝って良いですね。

- 睡眠障害はとても深刻な病気です。眠れないことが習慣になるとそれに身体が慣れてきます。睡眠時間が足りないことで起きる病気がじわじわと確実に身体を蝕んでいきます。睡眠障害のきっかけといえる労働時間を提起して頂き、根本的な解決につながれば良いと思います。

- 目が覚めてから、実際の行動に移るまで気分が滅入ってしまい30分くらい必要。
  家庭環境からくる圧力ストレスと職場でのストレスに気分が明るくはなれないまま一日が終わり、時間に追われていくように次の日が始まり、何の打開策もないままです。ただの感想でした。

- 仕事と家事の後すぐ就寝すると睡眠時間は確保できるが、趣味等のゆったりした時間も過ごしたく、そうすると睡眠時間が短くなる。また、一般的に男性の家事をする意識がまだまだ薄く女性の負担が大きいと。家事の時間が減れば睡眠時間は長くなると思う。

- もっと睡眠時間をとらなければ、と思うのだが、一人暮らしだとついダラダラしてしまい、早く寝るつもりがいつも遅くなってしまう。睡眠不足は認知症にかかる確率も高くなるようなので、なんとか睡眠時間をしっかりとりたいのだが、なかなか上手くいきません。

- 職場で昼寝タイムを推奨してほしいです。昼寝時間が無いと、居眠りしている人にイライラし、ストレスになり、家事速度の低下、睡眠時刻が遅くになり、睡眠の妨げになるよ。

- 月に数回、真夜中に目覚めてしまい、そのまま眠れない日がある。（原因はよくわからないです。）
  そういう日は「仕方ない。明日は眠れるだろう。」と思うようにかまえて気にしない事にしています。

- 富山県の共働き、持ち家率1位なども関係あるのではないか。海外の様に中古住宅購入など住まいのあり方を変えるなど。働き方、ジョブ型なども海外に学ぶなど。全て良質な睡眠につながるのでは…

- 富山県は製造業が多く、三交代が多いので全国ワースト1位なのでは。

- 仕事から帰って食事の用意をする時、5時や6時や7時や9時に眠くなって座って仮眠をとってしまう。リズムがくるっているのかもしれない。目覚まし時計の音が聞こえなかったり鳴っていても起きれなかったり、時間が過ぎて遅刻してしまうことが最近よくある。

- 夜中に何度も目が覚め、その後眠れなくなることも度々あった。しかし、仕事中は眠くなるとか疲れることはあまりなかった。これは単に老化なのか？それとも感覚がおかしくなっているのか？
目を閉じて、覚めたら朝という感覚を味わってみたいものだ。

- 早く寝たいが、仕事・家の事で落ち着くのが24時、25時。その後は寝るだけの毎日。改善するため仕事の工夫、家の事の改善を考えているので少しずつ行っていってます。今は良いが、この後色々体にNGが出てくる前に対策をと考えています。

- 仕事が忙しいが育児もしなくてはならないので残業もせず帰宅したら休む間もなく子供の世話をするのでホッとできるのは夜の寝る前のほんの少しです。その日の子供の寝た時間によって左右されるので睡眠時間が少なくなる事もしばしばあります。

- 16時30から翌朝9時までの夜勤。会社の方針で仮眠時間があるからと勤務時間は1.5日計算…
夜勤をすればするほど休みが減る…夜勤をするたびに体内時計がくるい、眠れなくなる。夜勤をしてる人はほとんどの人が睡眠障害を抱えてると思う。

- 昼休みなどに昼寝する機会はあるが、昼に限らず待機時間に目を閉じて気持ちを落ち着くよう心掛けている。それは体をリラックスさせる為のもので決して寝込んでいる訳ではない。
ONとOFFをはっきりさせるためのもので自分なりの工夫である!!

- 三交替勤務（時々二交替）をしており、睡眠のリズムの調整がむずかしい。日勤（8：30～17：15）をして深夜勤務（0：30～9：15）では、2時間程度しか休まず勤務することもあり、疲れがとれにくい。
夜勤の後は寝ても寝ても眠い。

- 今回アンケートに答えてみて、自分が睡眠習慣改善のために行っている事がない事に気づいた。
これからはアンケートに書かれている事を少しでもできるようにしたいと思った。富山県民の睡眠休養満足度が3年連続ワースト1位だとは知らず驚いた。

- 数か月に1回程度、朝の時間を気にせず眠る事が出来るようになりました。子供達の部活や活動があると親の自分はより早く起きて動いています。でも、それができるのも高校卒業までだと思うので、今できる事をしたいと思う。楽しみたいと思う。

- 富山県の県民性もあるが、人間関係が大変な面があると思う。ストレスは大きいです。
女性参加と言われるが、やはり男性が何事も優位である現状に…。不平等差を感じます。

- トラック運転手（長距離）は9時間の睡眠をとらないといけない事になった（24年問題）のですが、逆に体がつらいです。適度な睡眠は人それぞれなので、このルールはいらないと思う。
1番の事故の原因は連続長距離運転での疲れだと思う。

- 10年以上前に睡眠時無呼吸症候群の検査を受け、器具を導入しました。睡眠が大きく改善し記憶力を取り戻しました。導入前の検査費用が高額なので補助金があったらと思います。

- 決まった時間には就寝するようにしています。くよくよ考えず、その日の事はその日のうちに片付ける事。いやな事は誰でもいいから聞いてもらう事にする。「まあ、いいや」投げやりかもしれないが、そう思う事にしている。一日を感謝する。

- 常に眠くなったら寝室に行く事にしています。必ずしも睡眠が最高な訳ではないのですが、眠くならないのに”寝よう、寝よう”と思わない様にしています。夜中に音などすると確認する事にしています。
  気になりながらだと眠れませんので。
- これを書くより寝たいと言いたくなるぐらい毎日辛い。男女が共に働くようになったのに女性の賃金は安く、家では家事が多く、そのうえ会社から勉強まで求められる。富山県の女性ほど最悪なものはない。
  お金いらないから眠らせて。
- 睡眠、栄養、運動、どれが欠けてもいけないが、睡眠が不足したことにより全ての日常生活に支障をきたすことを日々実感している。睡眠不足を解消したいと思うが、夜勤をしているとなかなか簡単ではないのが現実です。
- 夜間の睡眠が十分取れないのは加齢が原因かな？と考えています。
  眠れないことをあまり気にしないようにしています。
  昔は朝目が覚めると「あ～よく寝た～！！」とさわやかな気持ちになれたのにもう随分ないなぁ～。
- 睡眠時間までのゆっくりした自由な時間（ほっとくつろげる時間）がストレス解消になる様で、少し睡眠時間が不足してしまうが、それもいたしかたないと思う。体の為には、ゆっくり精神を休める時間が大切とは思う。
- 子供が小さいので、一緒に寝ていて寝た気がしない。子供が寝相が悪く動くたびに起きてしまう。
  夫が睡眠時無呼吸症候群でC-papを付けてくれない時はイビキがひどく眠れない。
- 帰宅後、家事がひと段落した21時頃から1～2時間仮眠をとり、その後入浴、家事の続きをして布団に入るが眠れず、睡眠不足となり日中眠いことがある。仮眠をとらなければいいと思うが体力がもたず寝てしまう。
- 毎日が忙しく疲れをとりたいがなかなか睡眠時間を確保することができていない。子供の部活なので休日もお弁当作りなどがあり…休んだ気がしない…朝寝坊してゆっくり休みたーい！
- 眠りにつけず色々考えたり、スマホでサーフィンしてしまうと更に眠れないという感じになっている。
  スマホを操作しなければもっと早く入眠できるとわかっているが…なかなか…意思が弱いですねぇ～！
- 睡眠時無呼吸症候群でシーパップを10年以上使用していたのに、一年前の再検査でシーパップは必要なしとの結果になり、使用をやめてから睡眠が浅くなり日中の眠気が酷くなった。
- 主治医から睡眠導入剤をもらっています。（ガンの手術後）ほとんど服用することはありませんが、しっかり寝ておきたい日の前日に服用し、しっかり寝る日を作り、元気を回復しています。
- ストレス等を感じない！何も考えず寝る。「明日も良い日であるように」と思って寝る。
- 日によって仕事中でも目を開けているのが困難なほど睡魔に襲われることがあります。
- 一晩中、夢をみている気がする。目がさめた時、夢疲れ感がある。実際は夢を見ずに深い眠りの時間帯もあるのかもしれないが、自分の眠りの状況が簡単にわかればよいのにと思う。
- 季節によって違いがあると思いますが、カーテンを開けて寝ることが自然に光が入って目覚めると思います。とにかく規則正しい生活を心がけ続ける事が大切だと思います。

- 睡眠の大切さはよくわかっているのだが、睡眠時間がしっかりとれない仕事の方へはどのように対応すべきか。(怠けているから睡眠時間がない訳ではないので)心配してしまう。
- 眠りに対して多くの方々が悩んでおられるのか、様々なサプリメントなどの対策品が世の中に多く出回っていることに感心している。それだけ眠れない人が多いということ。
- 仕事(家事も)と在宅介護(母)のみで、全く好きな時、好きなだけ睡眠がとれません。昼も用事でわずかな休息もとれません。家族のため身体をこわすわけにもいきません。
- 寝具店で仕事をしてるが、お客様に睡眠の大切な話をしても、半分くらいの人が「眠ければ寝る」、「眠くなければ無理に寝ない」そんなに大げさな事ではないと言われます。
- 木造住宅なので、音や人の声が気になり神経質になり目が覚める。2・3世帯同居の点もいろんな意味で考える事(ストレス)が多く、睡眠の質を悪くしている感じがする。
- 若い頃は子育て、家族構成などで思い通りの充分な睡眠時間は取れていませんでしたが、年老いてからは夫婦二人だけになったので、自分のペースの睡眠で満足しています。
- 富山県民の平均睡眠時間が短いのは、所得水準が低く、少しでも稼ごうと長時間労働をしていることも一因なのではないか。勤勉な県民性もあると思うが。(自分以外)
- 眠りが浅く熟睡できない。常に脳が覚醒しているようで、身体は充分睡眠時間をとって休めている感じだが、脳が休めていない感じがする。スッキリしない。
- 睡眠外来が富山には少なく常に混雑していて予約がとれない状況なので、困っている時にすぐ相談にのってくれる医師の方がもっと増えれば良いと思います。
- 毎日布団に入ったらすぐ眠りに落ちて朝までぐっすりなのだけど、朝の通勤時の運転中に眠りそうになることがよくあって(信号待ちなどで)、困っている。
- 毎日お酒を飲まないと眠れず、1回飲まずに眠ろうとしたが2時間くらい眠れず。ひどい時は日にちが変わっています。その為、毎日お酒を飲んで眠りにつきます。
- 規則正しい早寝ができていない事はないが、家族、特に通勤に時間がかかる子供が仕事で遅くなる日々が続くと、先に休んでと言われても正直心配で待ってしまう。
- やらなきゃいけないこと(家事)、仕事と自分のやりたいことをやろうとするとどうしても時間が足りないです。寝ないと身体つらいので寝るようにしています。
- 変な夢をみたり、怖い夢を見る事があり、疲れを感じる事がある。日中適度な運動で寝付きも良くなる。昼寝をしっかりとってしまうと寝付きが悪く最悪です。
- 睡眠時間はとっているが、寝ても疲れが抜けない。一度、起きてしまうと眠れない。
  不安で目が覚めてしまう。病気ではないかと心配になります。
- 子どもたちも県外の大学に行き、現在は旦那と2人暮らし。
  お互い正社員なので家事も助けあいストレスなく暮らせているので良く寝れます。

- 睡眠時間が短いと認知症発症のリスクが高いと聞いてかなり不安に思っています。
  不眠や不安の根源は仕事のストレスと老後の不安と思っています。
- 2～3回目が覚めますが、1.5h～2hは入眠できているため特に不眠だと思っていません。
  日中も眠気などなくしっかりと活動できています。
- 睡眠の質が悪いと将来的にどのようなことが起こりえるのか知りたいです。
  自分の睡眠状態がよくない日がずっと続いていて心配になります。
- 問診票は当日の体調を答えるものだと思っていて、健康診断前日の緊張のため「睡眠で休養が十分とれていない」と答えた事がある。
- 時短勤務だが他社のフルタイムとほぼ変わらず、家事育児にも追われて十分な睡眠時間が確保できていない。慢性的に疲れている。
- 食洗機をかけるのに、電気代が22時にならないと安くならない為、それまで起きてかけているので、
  早く寝ることができない。
- お酒の力で睡眠は良くないことは判っているのですが、仕事から開放されてリラックスできるので1日の締めくくりに飲んでしまいます。
- 以前は、睡眠3時間位でした。一念発起して改善できました。体調が良く、短気が無くなりました。
  日中の激しい睡魔も無くなりました。
- 睡眠時間をしっかりとれるよう、勤務時間など短くして普段の生活にみんながもう少しゆとりを持って過ごせるようになって欲しいです。
- 仕事が終わってから就寝時間までの時間の確保が難しい。
  家事、趣味の時間に費やされ、どうしても寝る時刻が0時回ってしまいます。
- 改善しなければならないと思いながら毎日を過ごしてます。睡眠の質が悪いのは、日々の生活習慣かと…気付く点がありました。
- 仕事から帰宅後、家事に時間を要するため、自分の余暇時間を確保するために睡眠時間を削ってしまっている現状にあると思う。
- 私は逆に寝過ぎることが心配になります。夜9時前後には眠くなります。
  寝過ぎることで認知症などにならないかと思います。
- 良い睡眠は健康生活の基礎だと思っているが実行がむずかしい。
  毎日すっきりすがすがしい気持ちで目を覚ましたいものです。
- 全く寝れてない訳ではないが、日中パソコンの画面や本に向かっていると、強烈な眠気に襲われる日が続いている。
- 8時間続けて眠る事が出来ません。2～3時間後、必ず目がさめます。車の運転中、眠たいです。
  何とか改善したいです。

- 加齢とともに睡眠の質が悪くなっていますね。
  ただ日中はそんなに眠たくないので、現状は特別の不満を抱いていません。
- 加齢によって、睡眠に満足出来てない！朝までぐっすりと寝れたら本当に幸せだと思う。
  若い時は良かった。
- 対人関係、日中の事を思い出し寝付けない。忘れようとするがなかなかできない。
  気にしないようにしたいのだが。
- アーユルヴェーダ的に早寝を心掛けたい。
  （45歳以上は、週に6日以上22時までに就寝すると良いそうです。）
- 仕事で不安が募るので、休みでも仕事をしてまず心を整えて、バランスをとりながら体を休めるようにしています。
- 睡眠について考えていると眠れない。
- 睡眠時無呼吸症候群と診断され治療している。以前に比べ日中の眠気がなくなった。
  （特に運転中、会議中）
- もう少し睡眠をとらないと体にも脳にも良くない事は分かっているが、寝るのがついつい遅くなってしまいます。
- ストレスからか、睡眠時体に力が入っている感じで…いつも疲れがとれない。くいしばっている感じ。
- 家事や育児の協力があれば睡眠時間が増えると思う。社会全体でそのようにしていって欲しい。
- 睡眠習慣改善は何もしていないが、仕事等精神的に楽になれば良い睡眠が出来るのではと思っている。
- 仕事と育児、家事等々でゆっくりと睡眠がとれずにいます。ゆとりある時間が欲しいなと思います。
- 脳にとって良い睡眠が大事。長時間より質や深さ。短時間でもぐっすり眠れることが大事。
- ストレス等を感じない！何も考えず寝る。「明日も良い日であるように」と思って寝る。
- 家族のことで心配なことが増えてきて、心から安心して眠ることができないです。
- 朝起きた時に、あ～すっきりした…という思いをもう一度だけでも味わいたい。
- 富山県は製造業が多く、三交代が多いので全国ワースト1位なのでは。
- 1日28時間くらい欲しい
- どうしたらいいか分からない。

3. 睡眠に関するご質問

- 質のいい睡眠とは何ですか？
- 何時に寝て何時に起きるのが理想なのか？
- 眠れない時はどうすれば良いのか？
- 睡眠不足は目の下にくまができる？
- 夢を見たくない。見なくて済む方法ないですか？
- 仕事から帰って眠るのは良いのでしょうか？（1時間ほど）
- 休みの日はつい寝すぎてしまいます。寝だめは効果ありますか？
- よく食事をした後眠くなります。血糖値が下がると眠くなるのでしょうか？
- どういう物を食べるとよくねむれますか？どうすれば良くねむれるでしょう？
- 無呼吸は改善されますか？受診が必要でしょうか？
- 朝なかなか起きない家族（子供）どうしたらいいですか？
  早く眠るように声掛けしても全く聞いてもらえません。
  （前日ゲームなどに夢中で夜中2時とか普通にしてます。）
- 寝る1～2時間前の半身浴がオススメ（40℃）とありますが、それが無理な時はどの様な入浴方法がありますか？（入浴方法以外でも）
- 運動や入浴方法によって深部体温の一時的に上げる事により深部体温の低下量の大になり、スムーズな入眠に繋がるとありますが、午前中の太陽光たっぷり浴び、体内時計早めること以外、何か他にありましたら知りたいです。
- 睡眠時無呼吸症候群はどこで診察していますか？改善できますか？
  季節によって必要な睡眠時間は変わりますか？（いつも通りの睡眠時間をとっているのに春は眠気が覚めない）
- ショートスリーパーやロングスリーパーは体質であり、変えることはできないのですか？
  （ロングスリーパーをショートスリーパーにすることはできますか？）
- 睡眠改善に効果があるとされている寝具とありますが、全国健康保険協会富山支部さんがオススメする寝具はありますか？（枕・マットレス・布団等の項目別トップ3くらい）
- 寝る前の水分量を気を付けているつもりだが、夜中トイレに起きてしまうのは習慣化されているという事なのか？普段から水分を多くとる事と関係あるのか？どのような改善方法があるのか知りたいです。
- 食後にイスに腰掛けているといつの間にか眠っていたり、入浴中に眠ってしまう。その為か眠気がなくなり寝る時間が遅くなる。そうなると睡眠時間が短くなる。入浴中眠くならないようにする方法は？
- 睡眠中に寝返りをあまりしていないように思う、と書きましたが、そのうえ夜中にトイレに行くために1度か2度ほど目が覚めますが、その時汗をかいてる事が多い。なぜですかね？

- 腰が痛くて寝返りをうつのが辛い。膝も痛い…。朝、起きる時体がこわばっていてなかなか起きれない。
  マットレスを変えればいいのか？身体をどのように整えればいいのか？
- 夜に趣味の活動をしている／したいのですが、寝つきが悪くなる原因になっているのかもしれません。
  どのような改善方法がありますか？オススメの方法を教えてください。
- どうしたら眠れるのか?医者に相談すると、「気にするな」とか「厚生労働相のHP見れば」なんて言われる。
  誰に何を聞けば、正解を得られるのか?
- 年中3時間睡眠で特に困る事はない。6時間を推奨され、試しに寝てもMAXで4、5時間で目が覚める。
  果たして本当に6時間必要なのかご教示頂きたい。
- 布団に入るとすぐに眠ってしまいます。あまり良くないと聞きました。
  ちょっと気になりますが、1秒で眠ってしまいます。どこか悪いのでしょうか？
- 2型糖尿病の予備群になっています。なにか関係はあるのか？
  父、祖父母もいびきが大きく「遺伝」するのか？健康診断時に検査等必要ですか？
- 日光を浴びると良いと言いますが、時間は10分くらいでいいのでしょうか？
  くもりや雨の日はどのようにすればいいのでしょうか？
- 不眠症だと考えられる場合、どのような機関に相談したらよいのか？
  また、その結果をどのように報告・相談したらよいのか？
- 寝ようとしてから数秒で寝ていると思います。もしかして気を失って寝ているのかもしれません。
  もしかして病気かしら？
- いびきがひどすぎるが恥ずかしいので医者には行けません。治せる療法できませんかね？（C-pap以外で）
- 睡眠時間が長くても短くても朝起きると頭痛がある。スッキリ起き上がれない。何が原因でしょうか？

第４章　調査票

令和５年12月

全国健康保険協会富山支部

睡眠習慣に関するアンケート調査のお願い

拝啓　向寒の候、日頃より、全国健康保険協会の健康保険事業の運営につきまして格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、全国健康保険協会富山支部において、加入者皆さまの**健康診断の結果を分析**した結果、**睡眠休養満足度**（注1）**が男性・女性ともに３年連続（2019～2021年度）全国ワースト１位**であることがわかりました。

注１）健康診断の問診票において、「睡眠で休養が十分とれていない」と回答した方の割合。

今般、これらの要因を把握し、加入者皆さまの睡眠・生活習慣の改善に繋げることを目的に、睡眠習慣に関するアンケート調査を実施することといたしました。

ご多用の折、大変恐縮ではございますが、本調査の趣旨をご理解の上、ご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

なお、本アンケートは令和３年度に健康診断を受診された富山支部加入者の皆さまから無作為に抽出した方々へ送付させていただいております。
また、アンケート調査につきましては無記名方式となっており、個人が特定されない形式にて集計し、睡眠・生活習慣の改善に向けた周知広報等に活用してまいります。

敬具

１．回答方法（以下のいずれかの方法からお選びください。）
① WEBによる回答（推奨）
② 郵送による回答
WEBによるご回答が難しい場合は、同封の調査票をご記入の上、同封の返信用封筒にてご返送ください（切手不要）。

２．回答期限
令和５年12月20日（水）

【お問い合わせ先】
〒930-8561　富山市奥田新町８-１ ボルファートとやま６階
全国健康保険協会富山支部　企画総務グループ　水口
TEL：076-431-6156　FAX：076-431-5274

識別番号

睡眠に関する調査票

問6～問8の生活・睡眠時間に関する設問にご回答いただくにあたってのお願い

- 過去1ヶ月間において、以下の例を参考に最も標準的な1日についてご回答ください。
  例1：お仕事（パート・アルバイト等を含む）をされていない場合は、土日祝日を除くいずれか1日
  例2：お仕事（パート・アルバイト等を含む）をされている場合は、勤務日のいずれか1日
  例3：夜勤等がある方は、最も多かったシフト形態（日勤、準夜勤、夜勤等）の1日
- 時間をご記入いただく場合は、10分単位を目安にご記入ください。ご記入がない場合は0分とみなします。

二次元コード

WEBでのご回答はこちらから

問1 あなたの現在のご職業を教えてください。（1つ選択）

1．経営者・役員　2．会社員（管理職）　3．会社員（一般）
4．派遣・契約社員　5．パートタイム・アルバイト　6．農業・林業・畜産業・水産業
7．自営業　8．専業主婦（主夫）　9．無職
10．その他（　　）

問2 あなたは現在、結婚されていますか。（1つ選択）

1．未婚　2．既婚　3．その他（離別・死別により現在は独身）

問3 お子様の人数を教えてください。（1つ選択）

1．いない　2．1人　3．2人　4．3人以上

問4 お子様のご年齢に当てはまるものをすべて選択してください。
（例）小学生と中学生のお子様がいる場合、「2．小学生」と「3．中学生」を選択ください。

1．小学校就学前　2．小学生　3．中学生　4．高校生以上

問5 現在、あなたと同居されている方をすべて選択してください。

1．単身（一人暮らし）　2．配偶者・パートナー　3．子ども
4．父母（義父母）　5．祖父母（義理の祖父母）　6．孫・ひ孫
7．兄弟・姉妹（義理の兄弟・姉妹）　8．その他（その他の親族・友人など）

問6 お仕事（パート・アルバイト等を含む）についてお伺いします。

6-1　1日の通勤時間（往復）を教えてください。　時間　分

6-2　1日の労働時間（休憩・残業を含む）を教えてください。　時間　分

6-3　夜勤や交代勤務はありますか。　1．なし　2．夜勤あり　3．交代勤務あり

問7 普段の生活についてお伺いします。

7-1 1日の家事時間（掃除・炊事・洗濯など）を教えてください。　時間　分

7-2 1日の育児時間（乳幼児のお世話や送迎）を教えてください。　時間　分

7-3 1日の余暇時間（趣味・娯楽など）を教えてください。　時間　分

7-4 普段、昼寝はされますか。（お勤めの方は、昼休み時間中に昼寝）

1．毎日する　2．する日の方が多い　3．しない日の方が多い　4．全くしない

問8 普段の睡眠についてお伺いします。

8-1 1日の睡眠時間（昼寝を除く）を教えてください。　時間　分

8-2 理想とする1日の睡眠時間（昼寝を除く）を教えてください。　時間　分

8-3 睡眠で休養が十分とれていますか。　1．はい　2．いいえ

8-4 睡眠で休養が十分とれていない要因は何だと思われますか。以下から当てはまるものを選択してください。（いくつでも）

1．特になし（休養は十分にとれている）　2．睡眠時間が確保できない（通勤・仕事・育児・介護等）
3．眠りが浅い　4．寝つきが悪い　5．ストレスで眠れない　6．悩みや不安感があり眠れない
7．手足が冷えて眠れない　8．体にかゆみや違和感があり眠れない
9．夜中に目が覚め眠れなくなる　10．夜中に何度もトイレに起きる
11．いびき・歯ぎしり・寝言（ご自身・ご家族を含む）　12．寝室の温度・湿度が快適でない
13．就寝前のスマホ（動画やメール・ゲーム）　14．育児や介護などで頻繁に起きる
15．朝早くに目が覚め眠れなくなる　16．夜勤等の勤務シフトによる体内リズムの乱れ
17．運動不足　18．年齢（加齢）による　19．不眠症　20．睡眠時無呼吸症候群
21．その他の身体的・精神的疾患
22．その他（　　）

8-5 あなたの眠りを妨げている要因（睡眠時間の短さやストレス・不安感などの要因）は何だと思われますか。以下から選択してください。（3つまで）

1．特になし　2．通勤　3．仕事　4．勤務シフト（夜勤・交代勤務など）
5．家事（掃除・炊事・洗濯など）　6．育児　7．介護　8．勉強
9．余暇（趣味・娯楽など）　10．睡眠環境（音・照明・温度・湿度など）
11．健康状態（ご自身・ご家族を含む）
12．その他（　　）

裏面へつづく➡

8-6 過去１ヶ月間に以下のようなことがありましたか。当てはまるものをすべて選択してください。

1．しょっちゅう（常習的に）いびきをかく（ご家族などに指摘されたことがある）
2．お酒を飲んでいなくても、寝ている時に呼吸（息）が止まっている日がある（ご家族などに指摘されたことがある）
3．日中の眠気・居眠りで困ることがある（仕事中、会議中、運転中など）
4．寝つきは悪くないが夜間の眠りが浅い または しばしば目が覚める（トイレで目が覚める場合も含む）
5．いくら寝ても朝疲れがとれていない感じがする もしくは 朝しばしば頭痛がある

★8-7～8-14の設問については、過去１ヶ月間に少なくとも週３回以上感じた（経験した）ものについて、当てはまるものを１つだけ選択してください。

8-7 寝つきはいかがでしたか。（布団に入り電気を消してから眠りにつくまでの時間）

1．いつも寝つきは良かった　2．少し時間がかかった　3．かなり時間がかかった
4．非常に時間がかかったか、全く眠れなかった

8-8 夜間、睡眠の途中で目が覚めることはありましたか。

1．問題になるほどではなかった　2．少し困ることがあった　3．かなり困ることがあった
4．深刻な状態か、全く眠れなかった

8-9 希望する起床時間より早く目が覚め、それ以降眠れないことはありましたか。

1．そのようなことはなかった　2．少し早く目が覚めた　3．かなり早く目が覚めた
4．非常に早く目が覚めたか、全く眠れなかった

8-10 昼寝時間を含めて、ご自身の睡眠時間は足りていましたか。

1．十分だった　2．少し足りなかった　3．かなり足りなかった
4．全く足りなかったか、全く眠れなかった

8-11 全体的な睡眠の質はいかがでしたか。（睡眠時間の長さに関わらず）

1．満足している　2．少し不満　3．かなり不満　4．非常に不満か、全く眠れなかった

8-12 日中の気分はいかがでしたか。

1．よかった　2．少し滅入った　3．かなり滅入った　4．非常に滅入った

8-13 日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか。

1．よかった　2．少し低下した　3．かなり低下した　4．非常に低下した

8-14 日中の眠気はありましたか。

1．全くなかった　2．少しあった　3．かなりあった　4．常にあった

8-15 質の良い睡眠や睡眠習慣改善のために行っていること（行ったこと）はありますか。以下から当てはまるものを選択してください。（いくつでも）

1. 眠る前にはものを食べないようにする
2. 眠る前に軽めの読書をする
3. 眠る前にはスマホやタブレットなどを使わないようにする
4. 眠る前にはカフェインやアルコールなどの刺激物を摂らないようにする
5. 眠る前にぬるめのお風呂にゆっくりつかる
6. 昼休みなどに昼寝（30分以内）をする
7. 眠る前に適度な運動を行う（軽めのストレッチなど）
8. 規則的な睡眠をとる（決まった時間に就寝・起床するようにしている）
9. 気持ちが落ち着く音楽をかける
10. 寝室の照明を控えめにしてから眠る
11. 気持ちが落ち着く香りのアロマなどをたく
12. 朝起きたら朝日を浴びる
13. 睡眠改善に効果があるとされている寝具（枕やマットレスなど）を使用する
14. 睡眠改善に効果があるとされている飲料を飲む
15. 睡眠改善に効果があるとされているサプリメントを飲む
16. 眠る前にリラックスできる自由時間を確保している
17. 医師が処方する医薬品（睡眠導入剤など）を飲む
18. 薬局・ドラッグストアなどで購入できる睡眠改善薬を飲む
19. その他（　　）

★ 睡眠についてご意見やご要望がございましたら、ご自由にお書きください。

アンケートは以上となります。ご協力いただき誠にありがとうございました。
お手数ですが、同封の返信用封筒にてご返送くださいますよう、お願いいたします。

【協会けんぽ支部別スコアリングレポート】

（データソース：「特定健診、特定保健指導分析データ分析報告書」より各項目の年齢調整割合）

● 年齢調整平均・年齢調整割合の計算方法に関する詳細

「特定健診、特定保健指導分析データ分析報告書」では、全ての集計は男女別に行った。
年齢調整平均・年齢調割合の計算方法については以下のとおり。

解説：年齢調整とは

高齢者ほど高血圧の割合が高いことはよく知られています。A地区よりもB地区の方が高血圧者の割合が多かったとしても、B地区の方が高齢者の割合が多ければ、A地区よりもB地区の方が（高齢者が多いので）高血圧の割合が多くてあたりまえとも考えられるので、血圧の状態に地区間の差があるかどうか判断できません。そこで、どちらの地区も年齢構成が同一だった場合に期待される高血圧者割合（＝年齢調整割合）を計算して比較することが行われます。

（1）年齢調整平均

年齢調整平均の推定値$\hat{\bar{Y}}$は次式で得られる。

$$\hat{\bar{Y}} = \left(\sum_{i=1}^{a} \sum_{j=1}^{m_i} w_{ij} y_{ij} \right) / w..$$

ただし、

$i = 1, 2, \ldots, \mathrm{a}$　：年齢階級
$j = 1, 2, \ldots, m_i$　：年齢階級i内での個人番号
w_{ij}　：年齢階級i, 個人jのウェイト
y_{ij}　：年齢階級i, 個人jの検査値

$$\mathrm{w}.. = \sum_{i=1}^{a} \sum_{j=1}^{m_i} w_{ij}$$

ここで、集計対象集団の年齢階級iの人数がn_i、基準人口がN_iのとき、$\mathrm{w}_{ij} = N_i / n_i$とする。
基準人口N_iは、2010年度の年齢階級別全受診者人数（体重測定値がある男女計：表A）とし、男女ともに同じ基準人口を用いた。

表A　年齢調整に用いた基準人口

年齢階級	基準人口
40-44歳	952,007
45-49歳	883,776
50-54歳	854,756
55-59歳	829,125
60-64歳	763,024
65-69歳	231,115
70-74歳	72,789

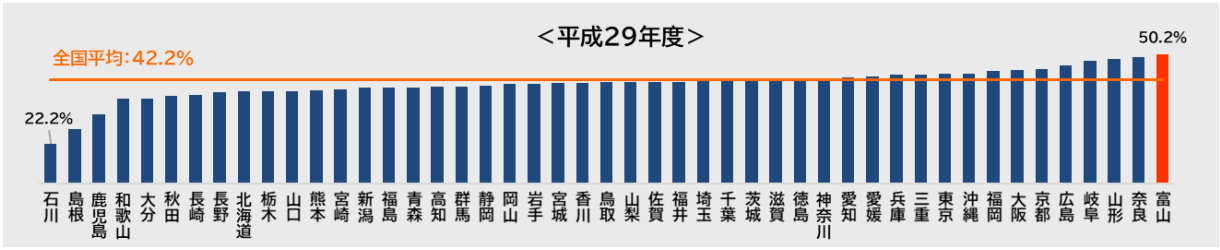
（2）年齢調整割合

年齢調整割合の推定値$\hat{\bar{Y}}$は、上記の式で、

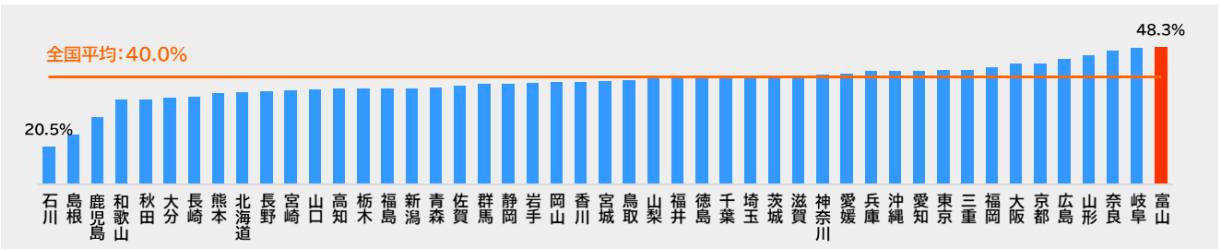
y_{ij}　：年齢階級i, 個人jの指標が該当＝1、非該当＝0とすることで得られる。

睡眠で休養が十分とれていない者（睡眠休養不良）の割合

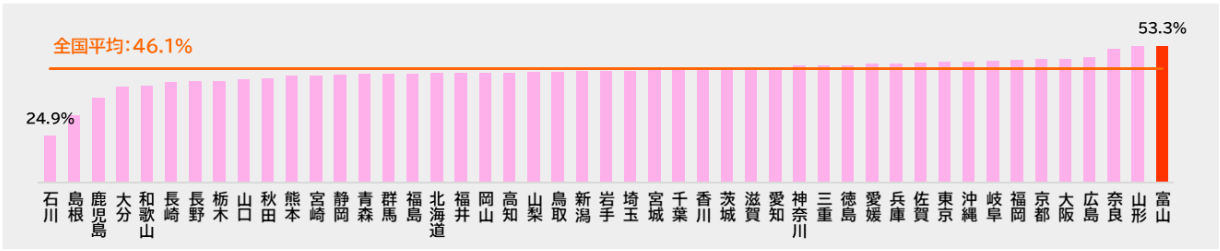
n = 6,347,401



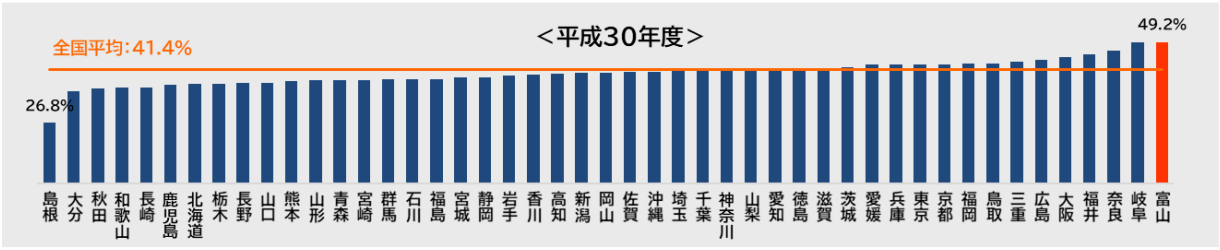
n = 4,070,247



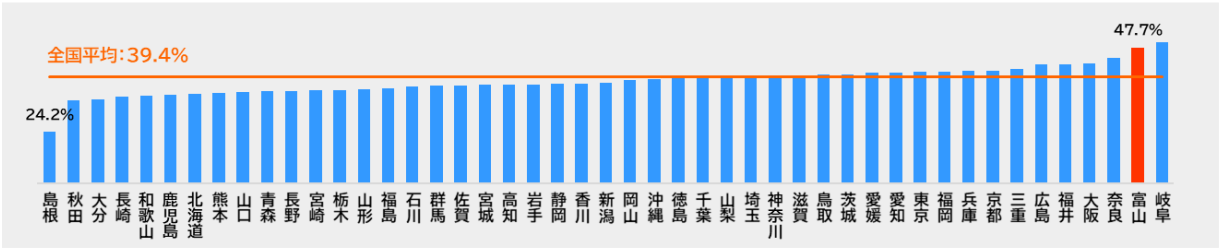
n = 2,277,154



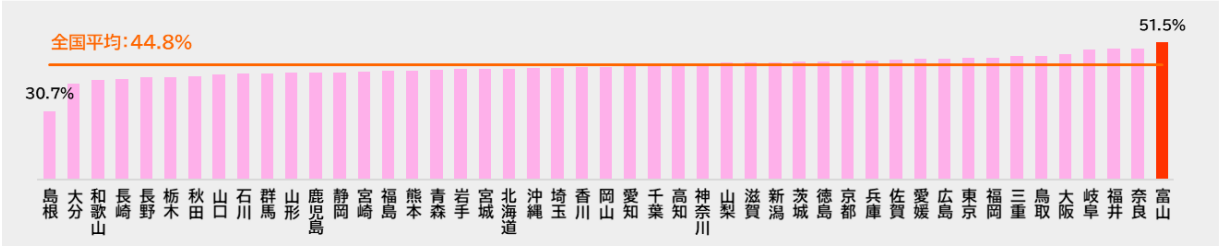
n = 7,544,834



n = 4,765,514

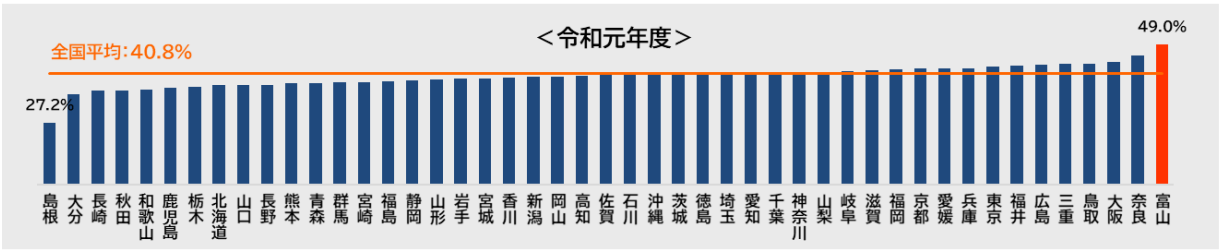


n = 2,779,320

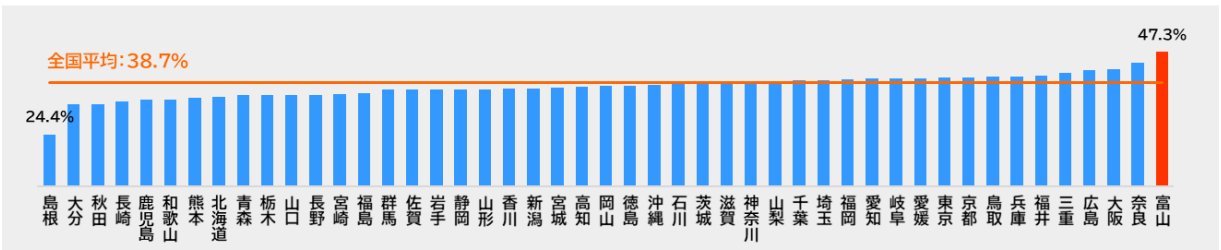


睡眠で休養が十分とれていない者（睡眠休養不良）の割合

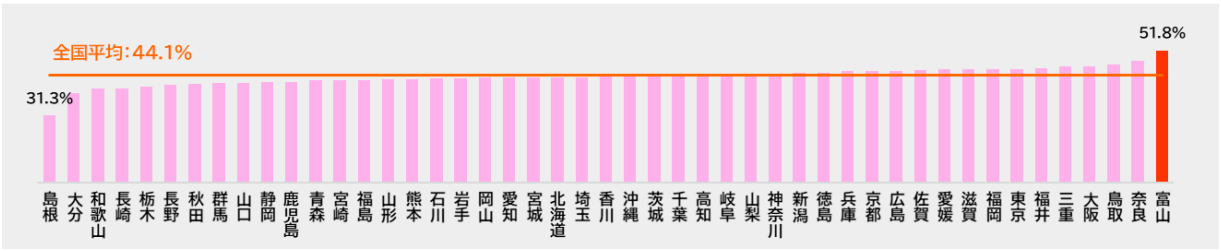
n = 8,425,439



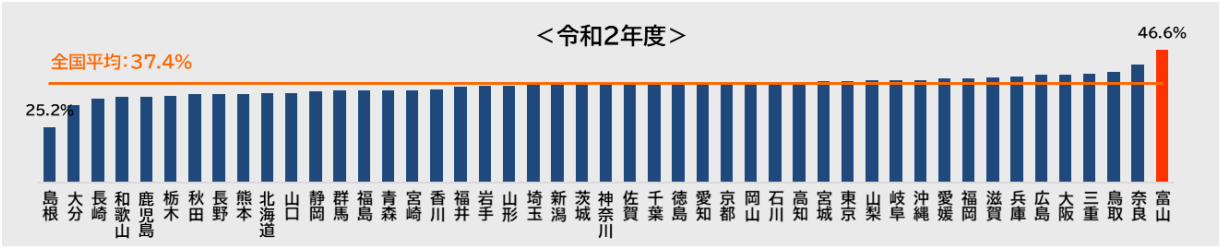
n = 5,202,477



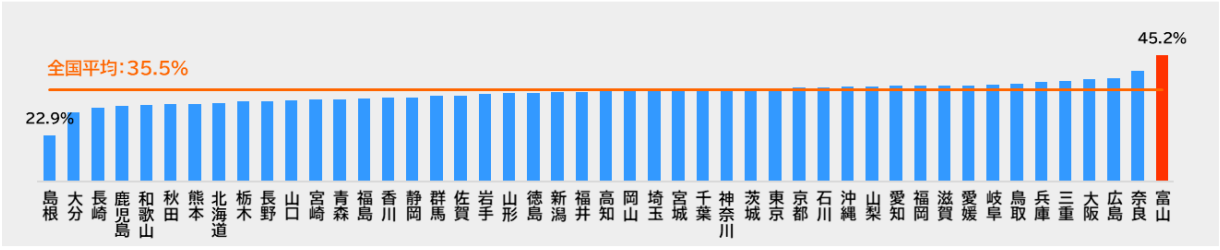
n = 3,222,962



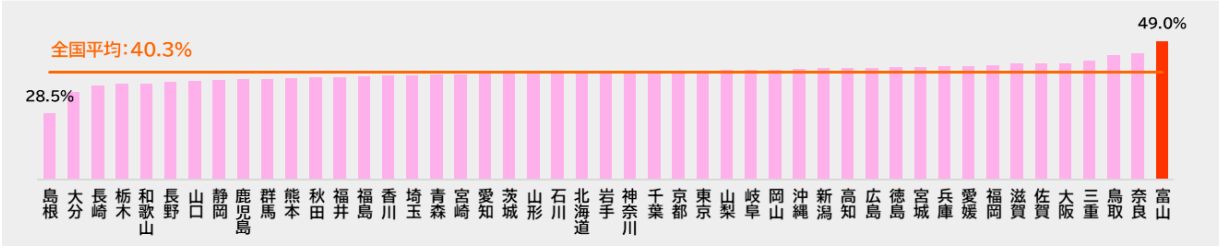
n = 8,459,424



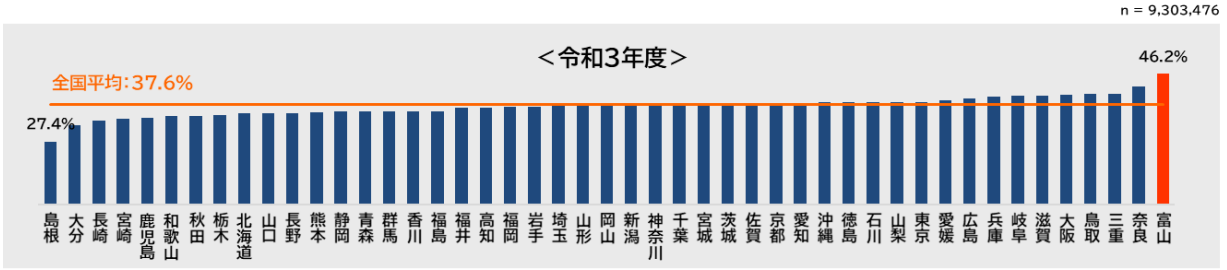
n = 5,175,103

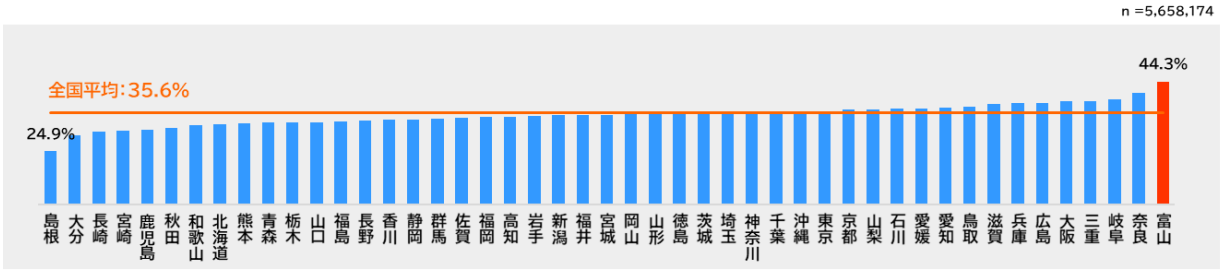


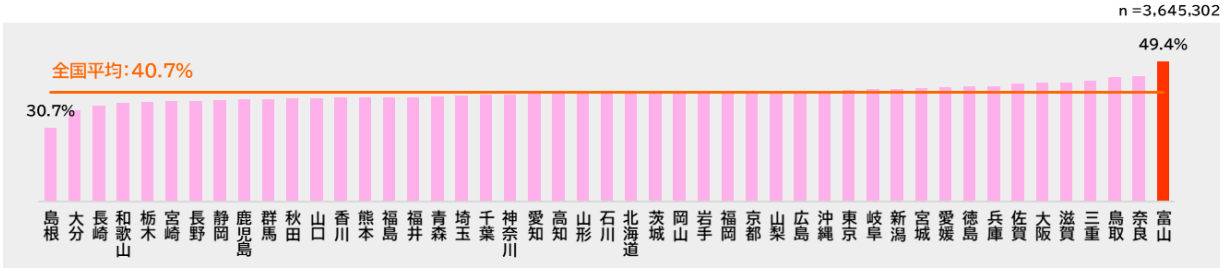
n = 3,284,321

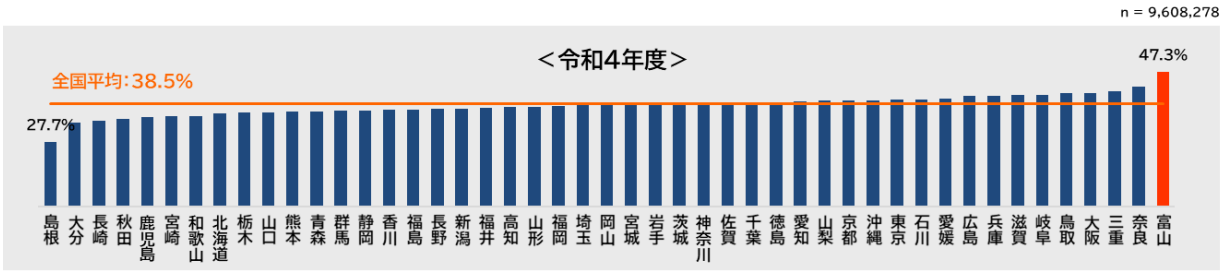


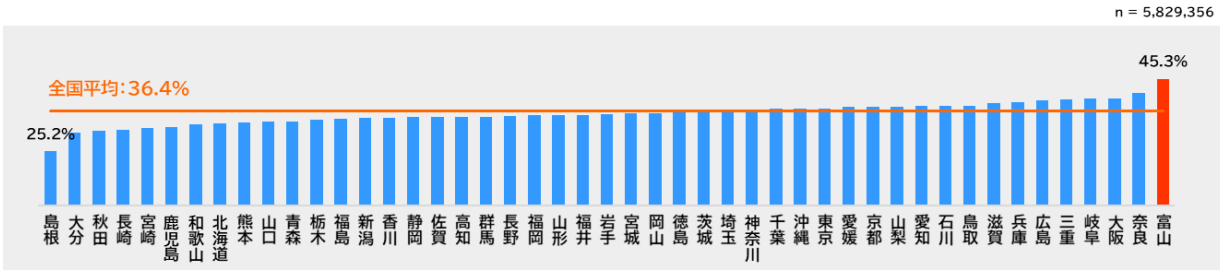
睡眠で休養が十分とれていない者（睡眠休養不良）の割合

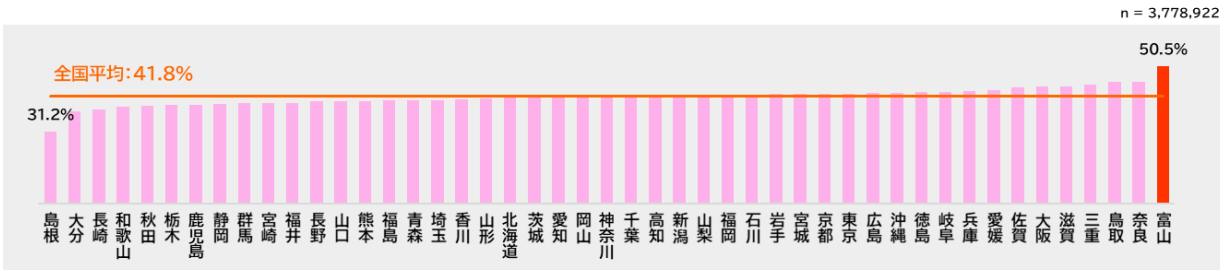






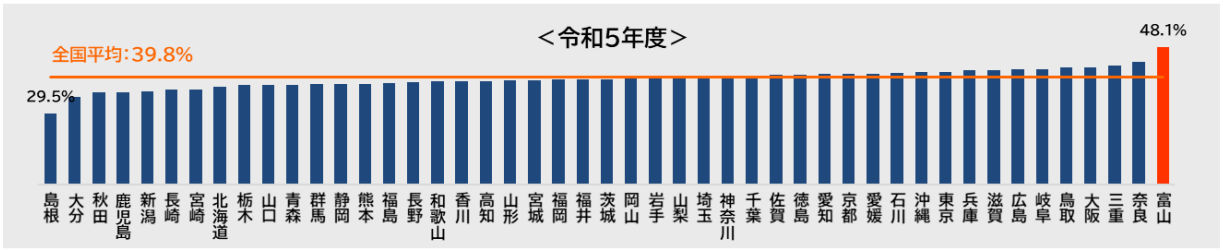




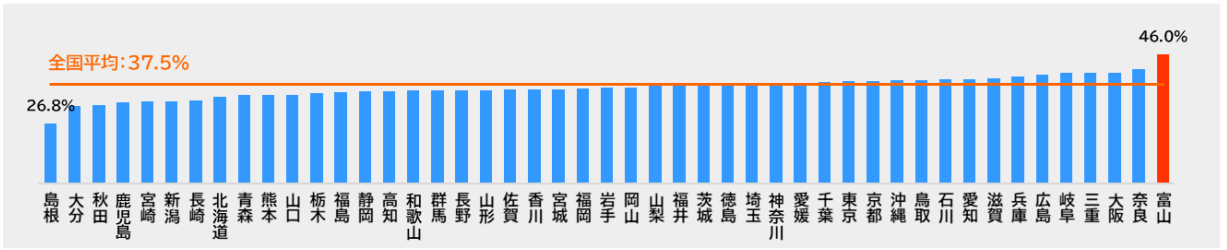


睡眠で休養が十分とれていない者（睡眠休養不良）の割合

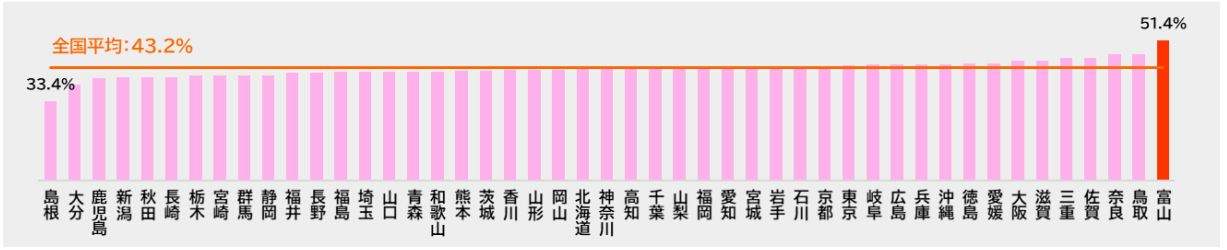
n = 9,890,384



n = 6,007,033



n = 3,883,351

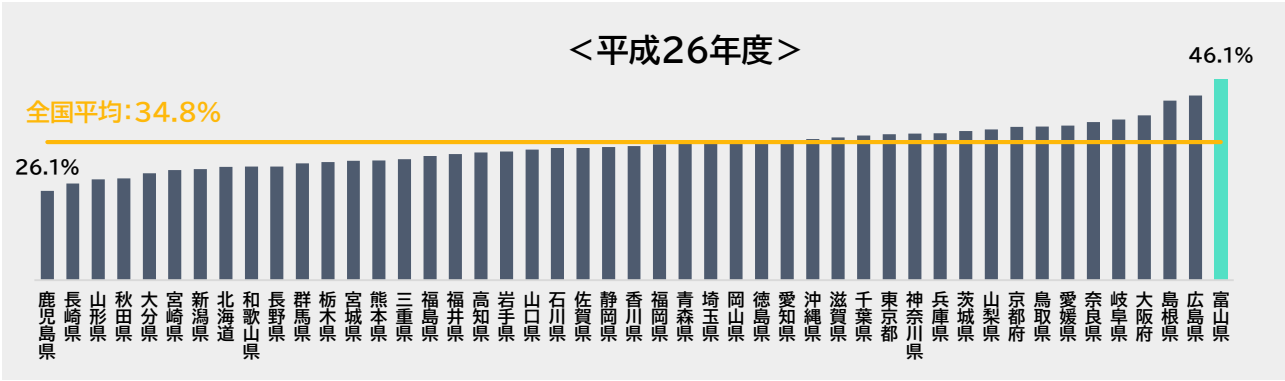


【NDBオープンデータ】

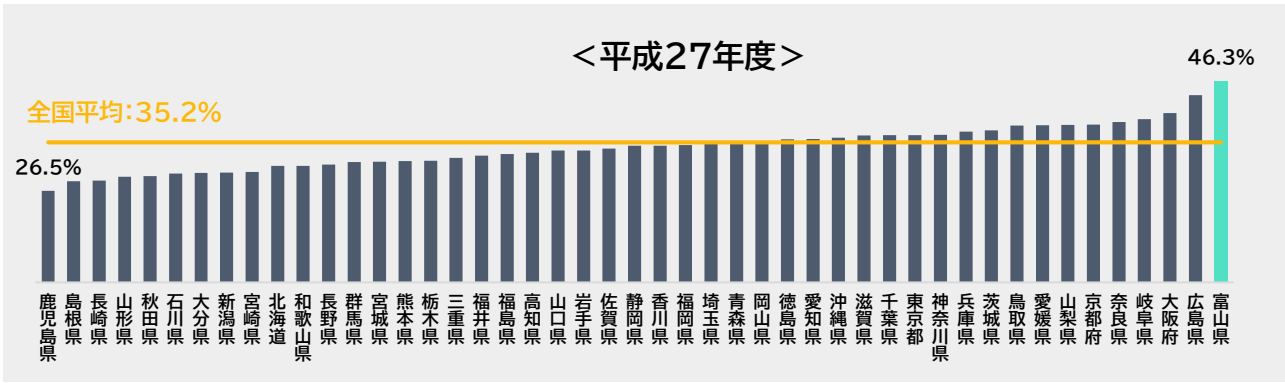
データソース：厚生労働省　NDBオープンデータ　（平成26年度～令和3年度）
標準的な質問票（質問項目20）　都道府県別性年齢階級別分布（年齢調整前）

睡眠で休養が十分とれていない者の(睡眠休養不良)の割合

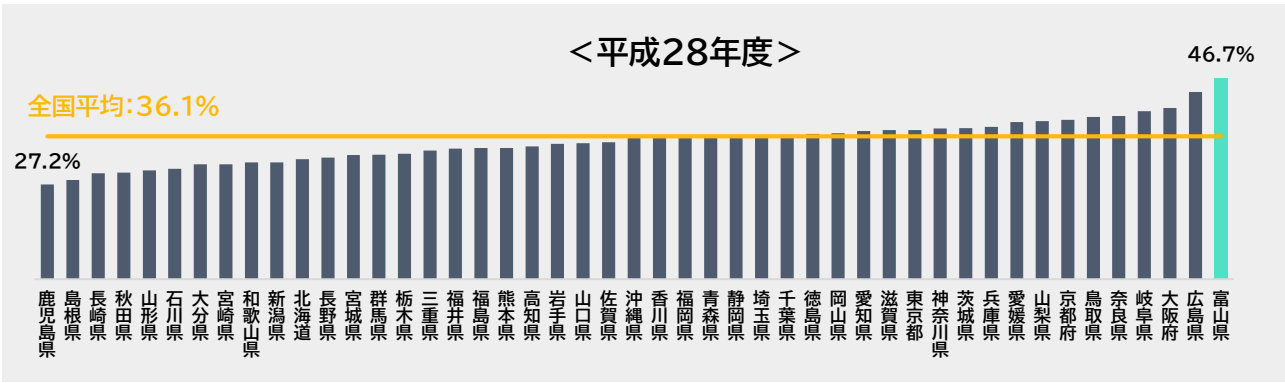
n = 21,480,756



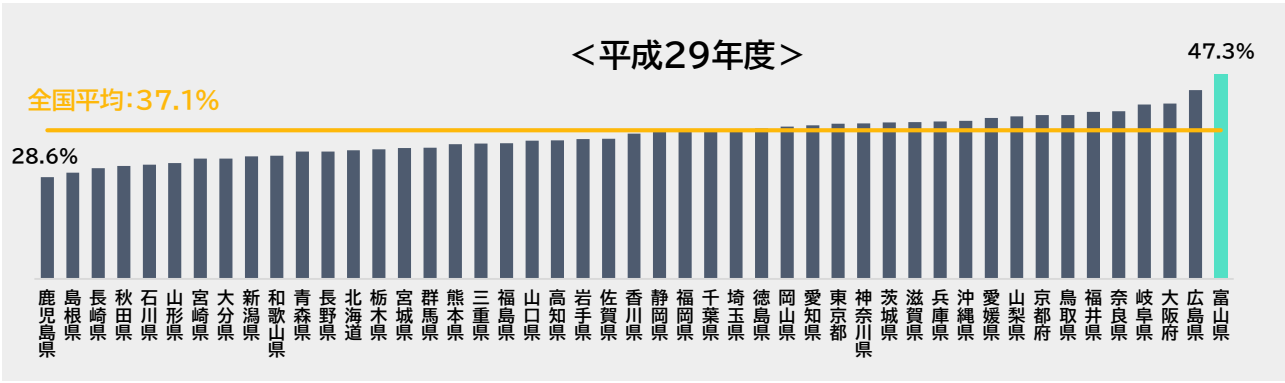
n = 22,586,530



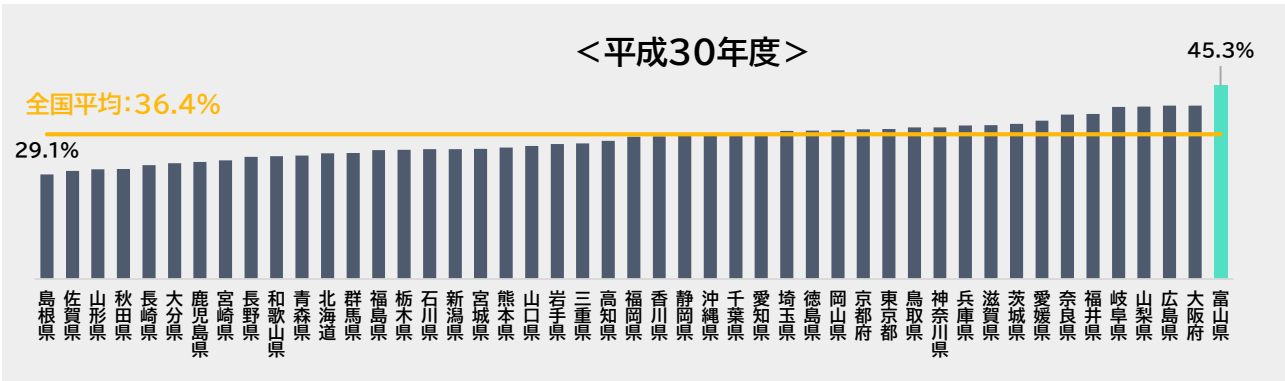
n = 23,258,875



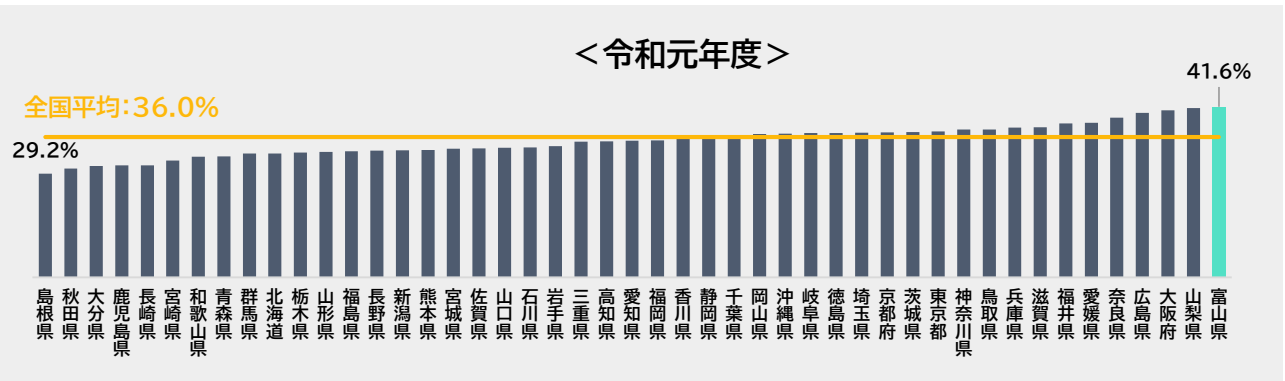
n = 24,656,745



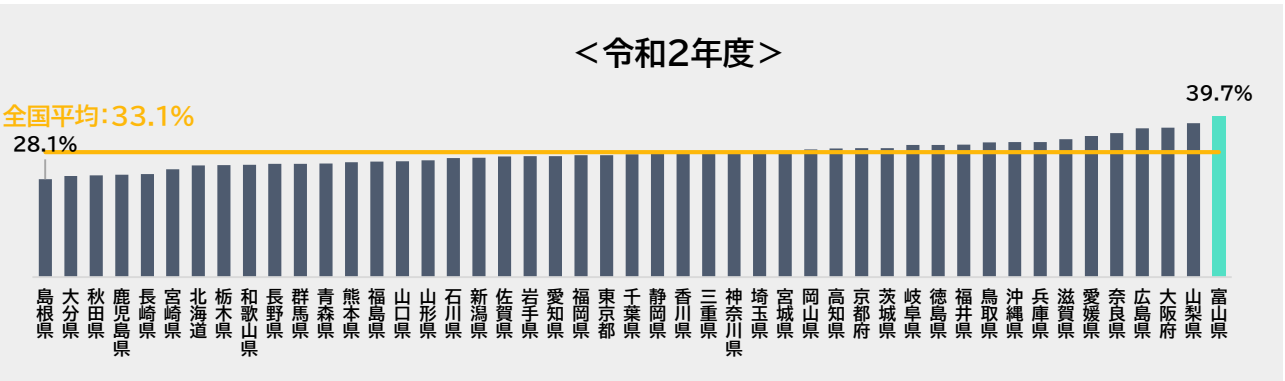
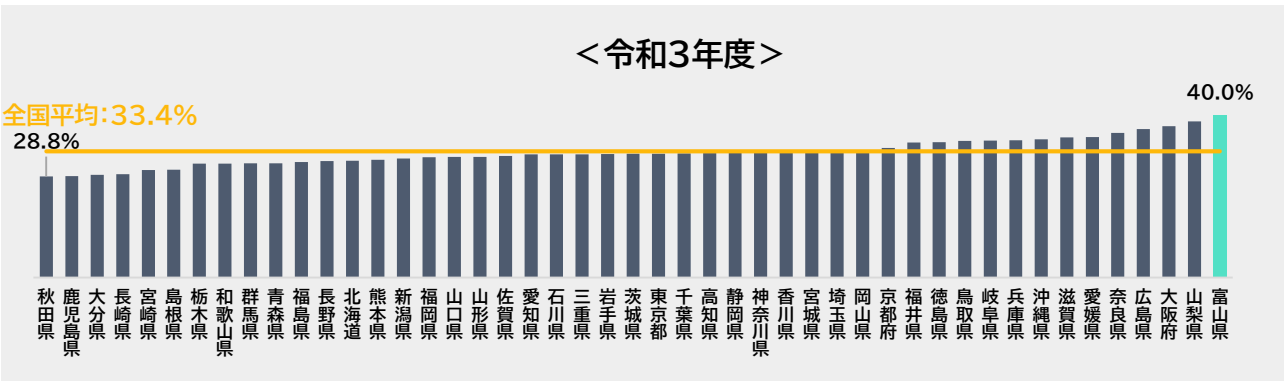
n = 25,462,287



n = 26,293,190



n = 25,448,721



n = 26,927,274