

News Release

報道関係 各位

令和4年12月19日

(担当) 企画総務部企画総務グループ

水口、中澤

TEL: 076-431-6156 FAX: 076-431-5274

睡眠時間・余暇時間が睡眠の満足度に大きく影響！

～ 睡眠習慣にかかるアンケート調査より ～

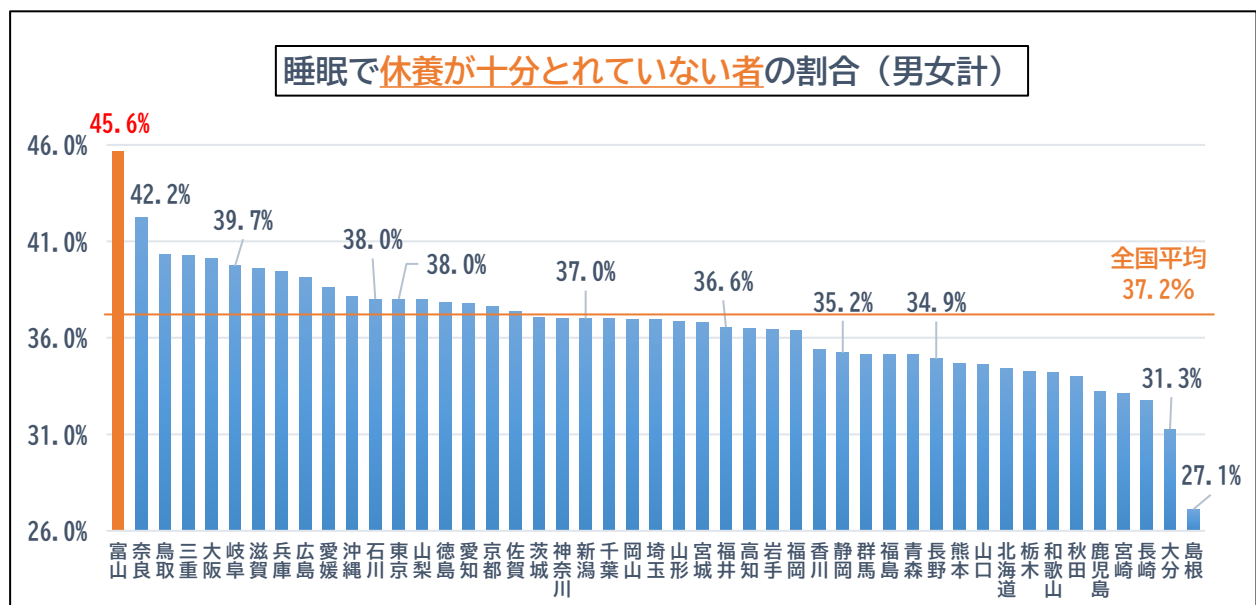
全国健康保険協会富山支部^(注1)（以下「当支部」という。）は、当支部の加入者が「睡眠で休養が十分とれていない（全国ワースト1位）」ことから、生活習慣の状況の実態を把握し、睡眠習慣との関連性を分析することにより、睡眠習慣の改善に向けた取り組み検討の一助となることを目的として加入者調査を実施しました。

(cf. 別添「報告書」)

< 1. 都道府県別の比較（協会データ） >

当支部加入者の睡眠の質は全国ワースト1位

令和3年度（2021年度）の協会データを用いて、睡眠習慣に係る問診票の回答結果を加入支部別に集計した結果、当支部加入者は睡眠で休養が十分とれていない割合が45.65%と全国ワースト1位（男女とも3年連続第1位）でした。



< 2. アンケート調査の概要 >

令和 2 年度に健康診断を受診した当支部の加入者（特定健診受診者である 40 歳から 74 歳を対象）から、市町村の規模に応じ、性別・年齢階級等の割合が均一になるよう約 3 万人の対象者を無作為に抽出。

アンケート調査は、実睡眠時間、労働（残業）時間、勤務形態（夜勤等）、家事時間、余暇時間等を聴取した。（調査期間：令和 4 年 5 月～6 月）

調査回収件数：10,759 件

（被保険者 9,882 件/被扶養者 877 件、男性 5,235 件/女性 5,524 件）

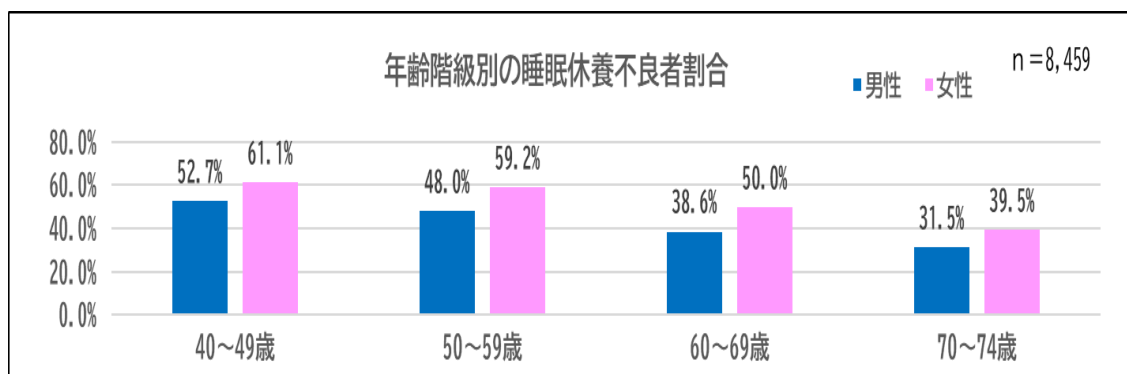
（注）なお、被扶養者については回収件数が少なく、ひとつの特性集団としての解析が難しいことから、分析の対象外とした。

< 3. 調査の分析結果 >

- 「睡眠で休養が十分とれているか」を睡眠休養状況とし、「いいえ」と回答があったものを「睡眠休養不良」としている。
- 睡眠休養不良と生活・労働時間との関連性を把握するため、「睡眠休養」変数を目的変数とし、「睡眠時間（4 群）」「労働時間（4 群）」「夜勤の有無（2 群）」「余暇時間（4 群）」等を説明変数として、ロジスティック回帰分析〔各変数がどのくらい目的変数に影響を及ぼしているかを調べる手法〕で男女別にオッズ比〔目的変数と説明変数の関連性の大きさを示す値〕を求めた。

◇ 年齢階級別の睡眠休養不良者割合

男女ともに、年齢が高齢になるほど睡眠休養不良者の割合は減少していた。

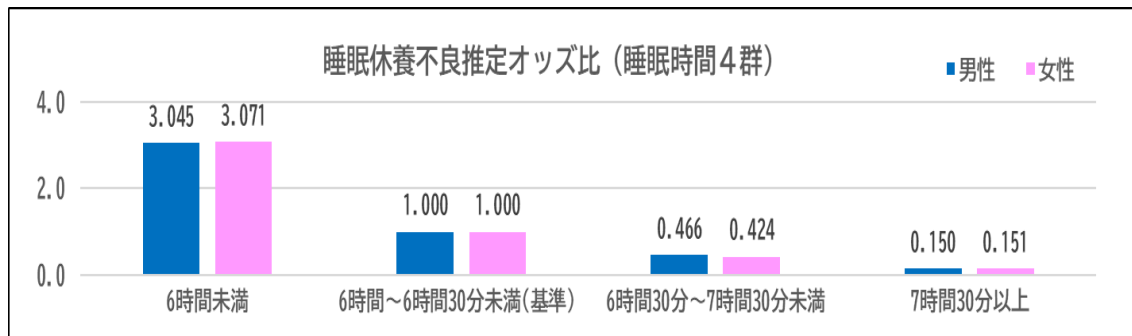


<分析結果>

① 睡眠時間

睡眠時間が 6～6.5 時間群に比べ、睡眠 6 時間未満群は男女ともに推定オッズ比が 3.0 以上と高い睡眠休養不良割合であった。

逆に睡眠 6.5 時間以上は男女ともに睡眠休養不良割合は大きく減少していた。



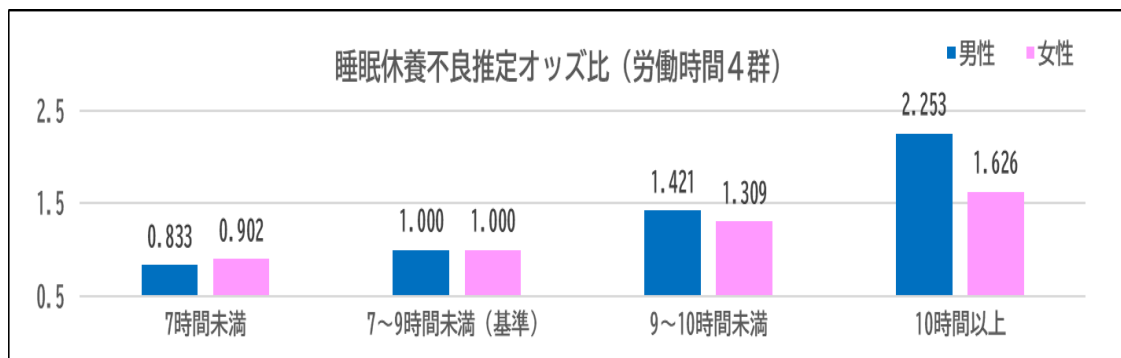
<調査結果より> cf.「参考資料」P 4

睡眠時間の平均は 6 時間 22 分であった。

男性の平均は 6 時間 30 分、女性は平均 6 時間 13 分となっている。

② 労働時間

労働時間が 9 時間以上の人は男女ともに睡眠休養不良割合は増加していた。
特に男性は、睡眠休養不良に影響が大きい。



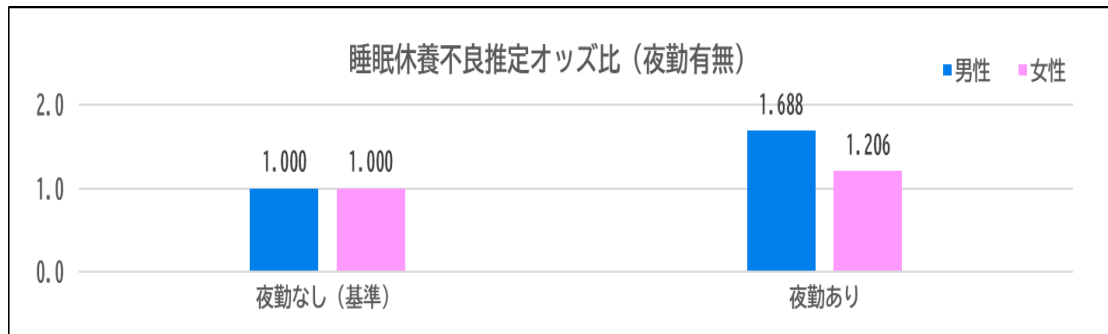
<調査結果より> cf.「参考資料」P 7

労働時間の平均は 8 時間 50 分であった。

男性の平均は 9 時間 10 分、女性は平均 8 時間 29 分となっている。

③ 夜勤

男性では夜勤なし群に比べ、夜勤あり群は睡眠休養不良割合が顕著に高い。
一方で、女性についても夜勤あり群がやや高いものの、顕著な差は見られなかった。



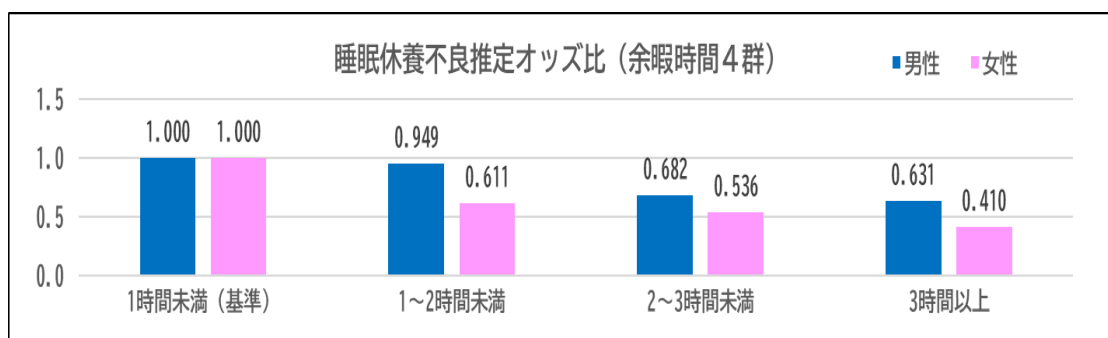
<調査結果より> cf.「参考資料」P41～42

「夜勤あり」の割合は11.0%、「夜勤なし」の割合は89.0%であった。
男女別では、男性に夜勤が多い結果となった。

業態別では「医療・福祉」「運輸業・郵便業」「宿泊・飲食サービス業」で夜勤が多い傾向にあった。

④ 余暇時間（趣味、娯楽、休養等）

余暇時間 1 時間未満に比べ、男性では 2 時間以上、女性では 1 時間以上群で睡眠休養不良割合が顕著に減少している。



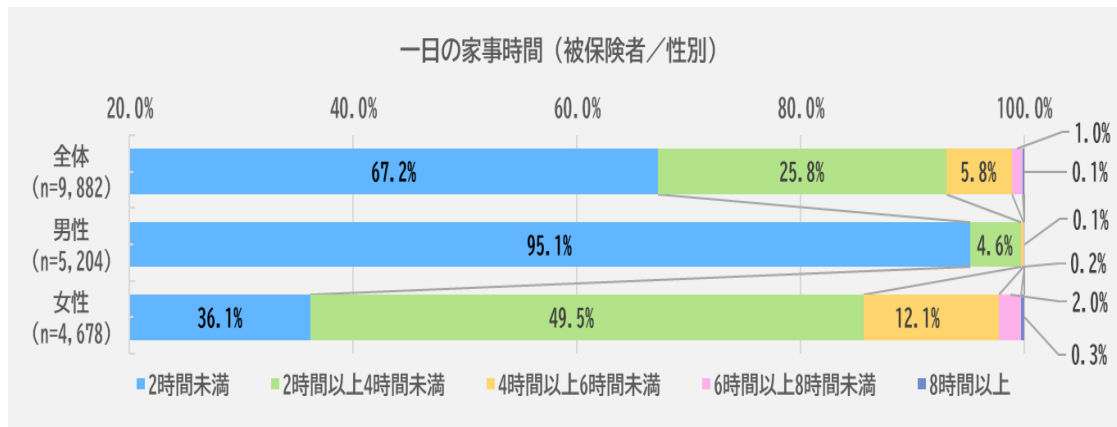
<調査結果より> cf.「参考資料」P17

一日の余暇時間が「3 時間以上」と回答した割合が 29.2%と最も高かった。

余暇時間の平均は 2 時間 12 分で、男性は平均 2 時間 23 分、女性は平均 2 時間 1 分となっている。

<参考 1：家事時間（掃除、炊事、洗濯等）>

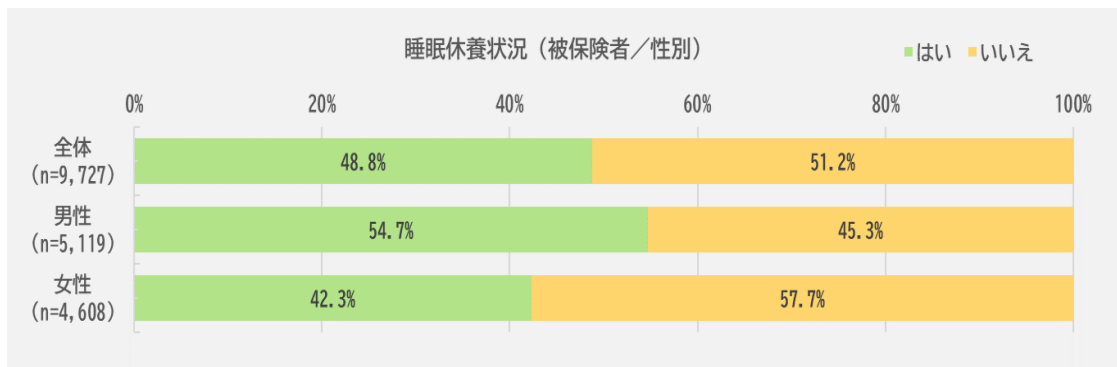
一日の家事時間の平均は1時間37分（男性：43分、女性：2時間21分）となっている。時間別にみると、2時間未満は男性に多く、2時間以上は女性に多い傾向にあった。



<参考 2：属性ごとの睡眠休養状況>

（ア）性別

男性に比べ、女性の方が睡眠休養不良者の割合が高い傾向にあった。

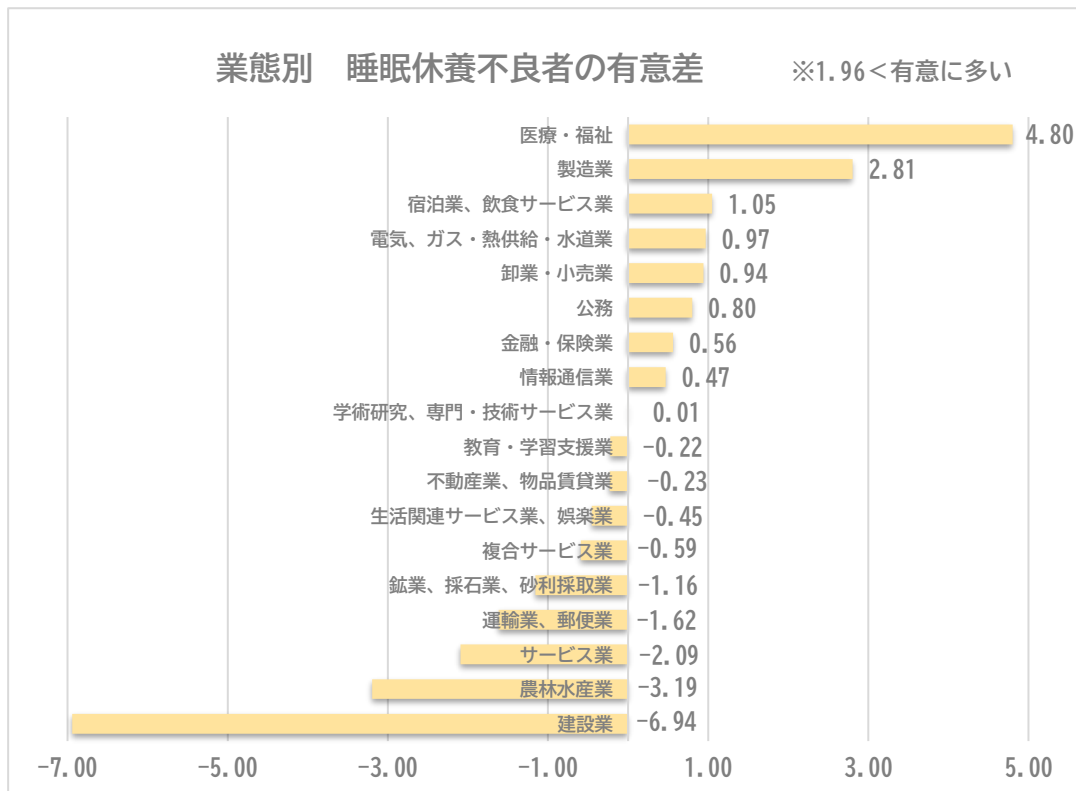


（イ）市町村別

今回の調査結果からは、市町村と睡眠休養状況の間に有意な差異はみられなかった。

(ウ) 業態別

「医療・福祉」「製造業」において睡眠休養不良者が多い傾向にあった。



<まとめ>

睡眠時間の不足（6時間未満）が睡眠の質に大きく影響があることが示唆された。労働時間が多い（夜勤あり）ことも睡眠の不良に影響しているが、一方で余暇時間が確保できることにより、睡眠の質が改善される可能性も示唆された。

また、男性に比べ女性の方が睡眠休養不良である割合が高いほか、「業態別」においても有意差が確認された。

本調査は、当支部加入者の生活習慣の状況（睡眠時間、労働時間、勤務形態など）の実態を把握し、睡眠習慣との関連性を分析することを目的としたものであり、生活習慣が睡眠の質に影響があることが立証されたが、当支部加入者がなぜ睡眠の質が悪いのか、直接的な要因は判明できていない。

直接的な要因分析には、他県との比較分析が必要であるが、他県のデータを保有していない等により困難な課題ではあるが、今後とも睡眠の質が悪い要因分析に努めていく予定である。

< 4. 睡眠の質の向上と健康の保持増進に向けて >

睡眠の質の向上に向けた取組を推進

質の悪い睡眠は生活習慣病の罹患リスクを高め、医療費の負担増、QOLの低下等につながることから、加入者の健康の保持増進のためにも、生活習慣の改善を推進することが重要です。また、睡眠不良は仕事へのパフォーマンスにも影響を及ぼします。

今後、当支部では、加入者の健康の保持増進のため、引き続き生活習慣の改善に係る周知を図ってまいります。つきましては、本取組を各種報道等で積極的にご周知いただきますようよろしくお願い申し上げます。

<睡眠の効果>

慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こします。（様々な脳機能（注意力、集中力、記憶、学習機能）の低下、感情面（感情抑制力、意欲、抑うつ状態）への影響、モラルの低下）

さらに、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られており、「交感神経の機能不全」「代謝異常」などにより、肥満、高血圧、糖尿病や脂質異常症、さらには心筋梗塞や狭心症などの心血管疾患といった生活習慣病の罹患リスクが高まることが明らかになっています。

睡眠の質の向上は、これらの能力や機能を十分に発揮し、心身ともに健康状態を維持することにつながるため、とても大切な問題です。

企業においても一人ひとりの睡眠が充足すれば、生産性は上がり、創造的になり、意欲が増し、新たな挑戦を生むことにつながります、ハラスメントの発生を抑制し、メンタル不調に陥るリスクを下げ、ミスや事故の予防にもなります。結果として個人の成功と企業の価値を上げることに寄与します。

<睡眠の質を上げるには>

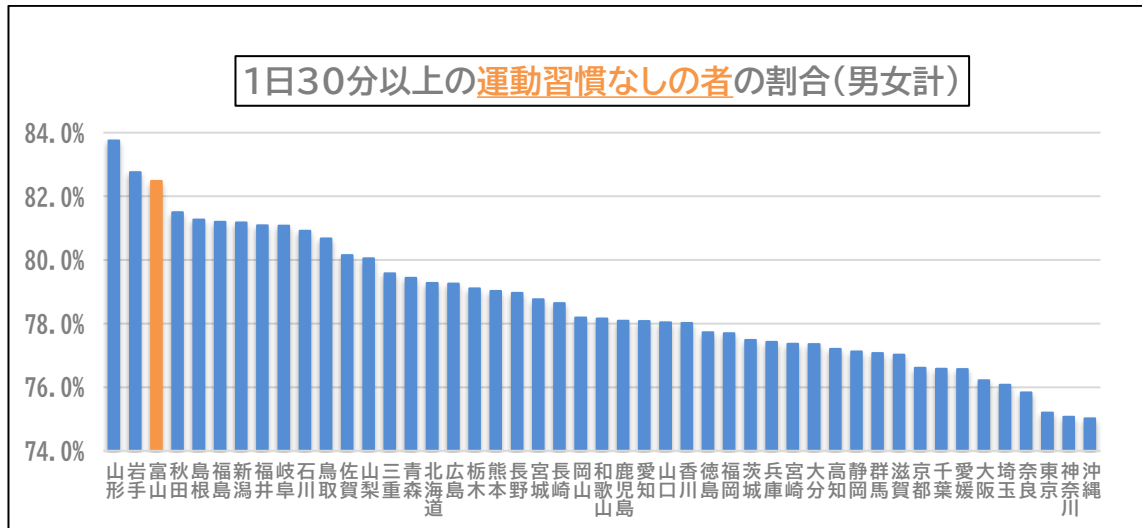
○ 睡眠時間の確保

最低でも6時間の睡眠をとりましょう。（働く世代の26歳～64歳の推奨睡眠時間は7～9時間、許容睡眠時間は6～11時間^{（注2）}）

繁忙期でも、平日のうち2日は6時間の睡眠を確保する。

○ 適度な運動を

快眠にとって効果的なのは適度な運動です。(①10～30 分のウォーキングを週に 3 回、②夕方に汗をかくような運動、③就寝前にリラックスできるストレッチや呼吸法 など)



※令和 3 年度の協会けんぽの問診票データから、運動習慣について加入支部別に集計した結果、当支部の加入者は「運動習慣なしの者の割合も全国ワースト 3 位」である。

○ 光を味方につける

人は明るくなると覚醒し、暗くなると眠くなります。
朝起きたら日光を浴びて体内時計をリセットしましょう。
夜は暖色の柔らかい照明か、スタンドなどの間接照明を利用しましょう。
スマートフォンの視聴は寝る 2 時間前までに。

○ 食事でリズムを整える

朝食を食べる。(朝食は体内時計をリセットする 2 番目に大きなスイッチ)
栄養バランスのよい食事を心がける。

(注 1) 平成 20 年 10 月 1 日、国の政府管掌健康保険事業を継承し、これを運営する法人として設立されました。主に、中小企業で働く従業員とその家族が加入する健康保険の保険者として健康保険事業を行っています。約 250 万事業所、約 4,030 万人の加入者からなる日本最大の医療保険者であり、当支部には、県内約 2 万事業所、約 40 万人の方が加入されています(令和 4 年 3 月時点)。

(注 2) アメリカ国立睡眠財団 (NSF) : National sleep Foundation' s sleep time duration Recommendations ; methodology and results summary : Sleep health ,2015