

報道関係 各位

令和6年9月3日

(担当) 企画総務部企画総務グループ

水口、宮下

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

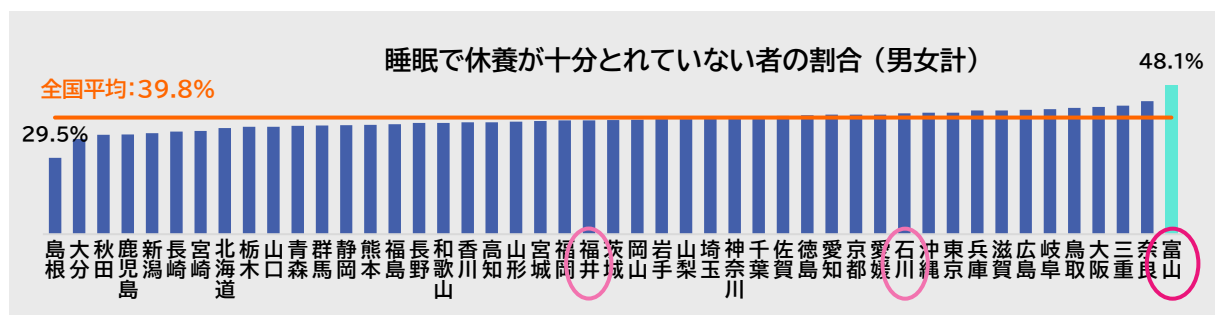
～睡眠習慣実態アンケート調査より～

- 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

全国健康保険協会富山支部（以下「当支部」という。）加入者の健診結果（約15万人）によると、「睡眠で休養が十分とれていない方の割合（男女計）」が平成29年度から令和5年度までの7年連続で全国ワースト1位（ただし、この間▲2.1%とやや改善傾向）となっていることから、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加入者調査を実施しました。（cf.別添「報告書」）

<参考>

全国健康保険協会が保有する令和5（2023）年度の健診結果データを用いて、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



<<2023年度（令和5年度）支部別スコアリングレポート>>

■年度推移

平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
50.2%	49.2%	49.0%	46.6%	46.2%	47.3%	48.1%

▲ 2.1%

<Ⅰ. 調査の概要>

令和3(2021)年度に特定健診を受診された40歳～74歳の当支部の加入者から、市町村の規模に応じ、性別・年齢階層により層化し、約3万人の対象者を無作為に抽出。郵送により調査票を配布した。

調査期間：令和5年12月1日～同12月20日

回収件数：9,103件（有効回答数） 回収率：30.7%

（被保険者8,629件/被扶養者474件、男性4,533件/女性4,570件）

解析対象者：被保険者 8,629件

※ 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。

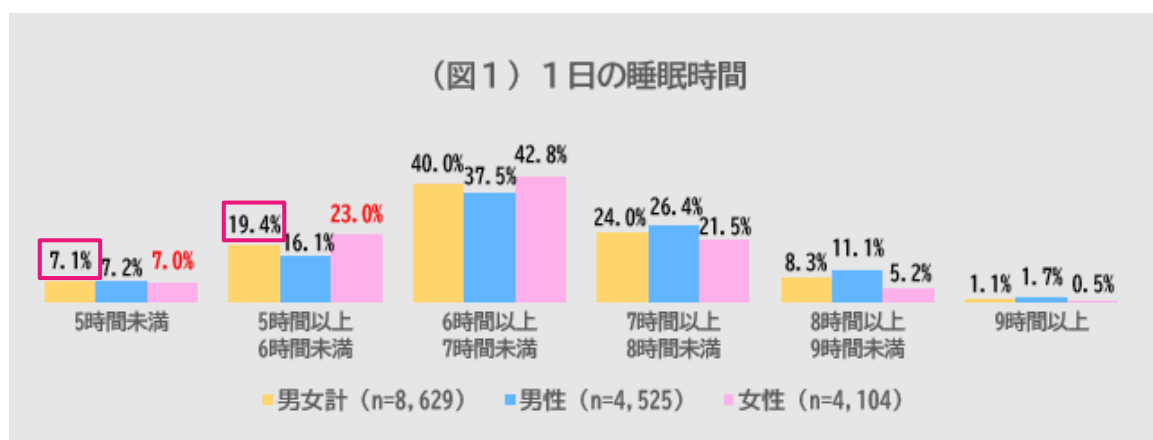
<Ⅱ. 調査結果および分析>

1. 回答結果のポイント

① 睡眠時間について（昼寝を除く）

1日の睡眠時間は「6時間以上7時間未満」の割合が40.0%で最も高く、「6時間未満」の割合は26.5%であった。

男女別にみると、「6時間未満」は女性が30.0%と男性（23.3%）と比べ6.7ポイント高くなっている。



《詳細は報告書 P12》

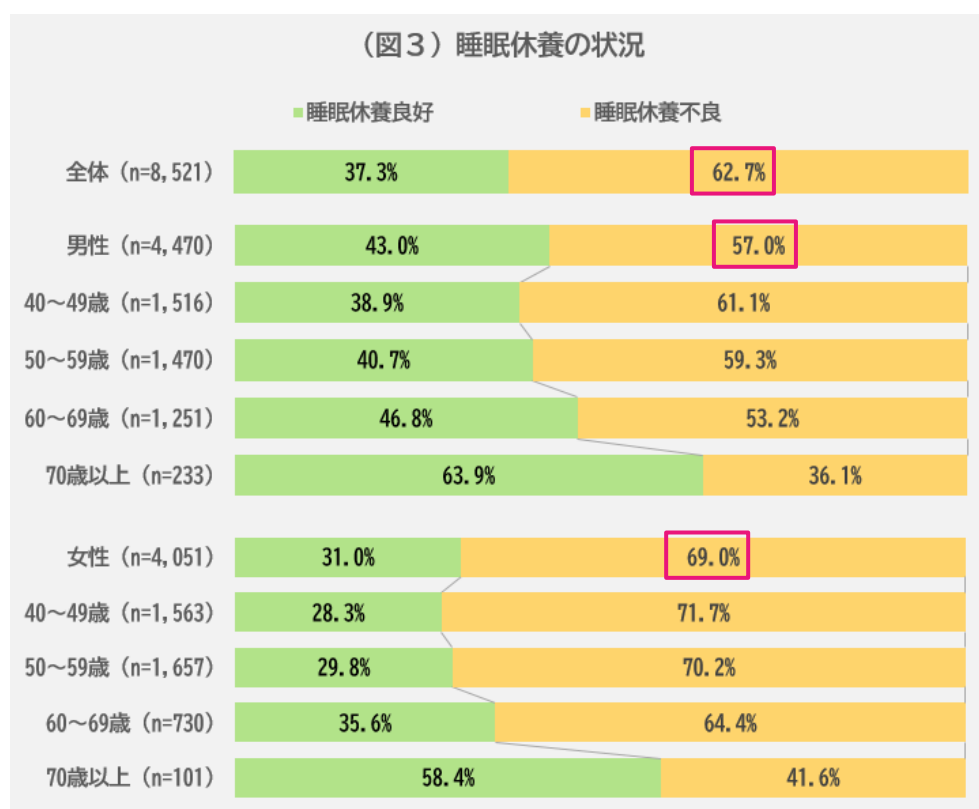
② 睡眠休養の状況

睡眠で休養が十分とれていない方の割合：62.7%

(男性：57.0% 女性：69.0%)

本調査回答者のうち、睡眠で休養が十分とれていないと回答した方は6割を超えており、女性においては約7割の方が睡眠で休養が十分とれていないという結果であった。

※ 本調査回答者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における睡眠休養不良の割合(48.1%)と比べ高い水準となっているが、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る。

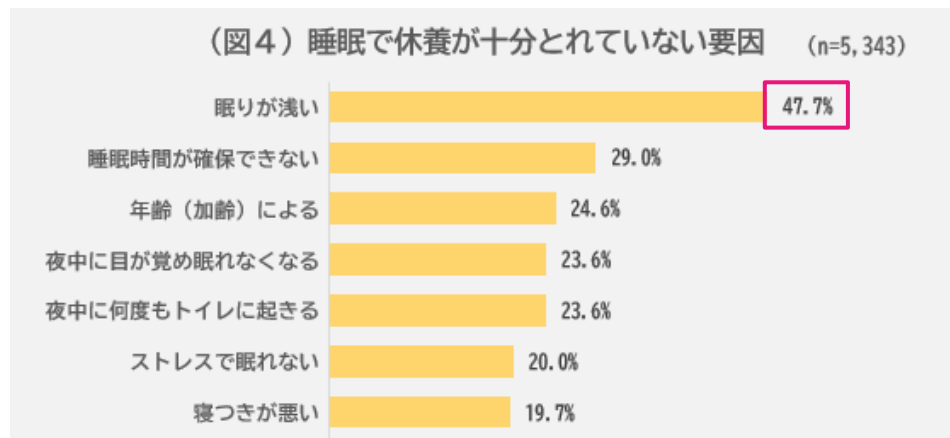


《詳細は報告書 P14》

③ 睡眠で休養が十分とれていない要因（睡眠で休養が十分とれていないと回答した方ベース）

第1位	： 眠りが浅い	47.7%
第2位	： 睡眠時間が確保できない	29.0%
第3位	： 年齢（加齢）による	24.6%

睡眠で休養が十分とれていない要因として「眠りが浅い」が47.7%で最も高く、睡眠の質に関する悩み（夜中に目が覚め眠れなくなる、寝つきが悪い）も上位にあがった。

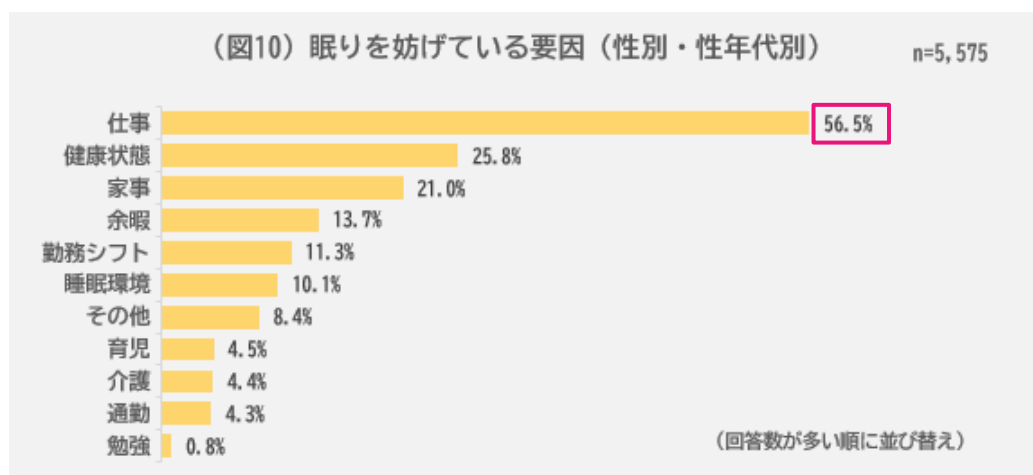


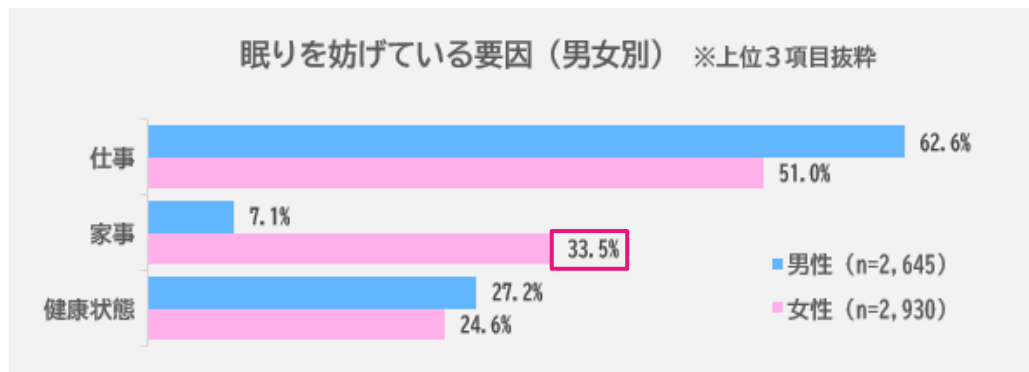
《詳細は報告書 P18》

④ 眠りを妨げている要因（睡眠時間の短さやストレス・悩みや不安などの要因）

第1位	： 仕事	56.5%
-----	------	-------

「健康状態（自身・家族を含む）」が2位となっており、男女別でみると、女性は「家事」が33.5%と男性（7.1%）と比べ26.4ポイント高くなっている。





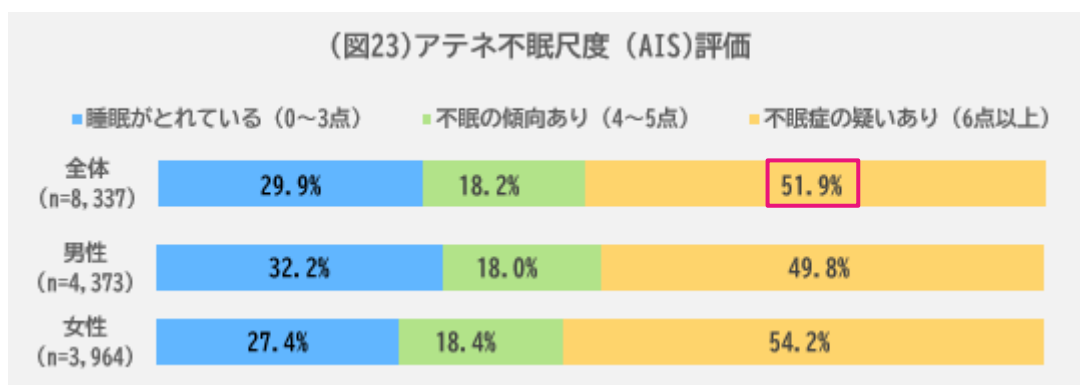
《詳細は報告書 P28》

2. アテネ不眠尺度（A I S）※による不眠症の評価

※世界保健機関（WHO）による「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不眠症判定法

不眠症の疑いあり：51.9%

「不眠の傾向あり」が18.2%という結果となり、「不眠症の疑いあり」、「不眠の傾向あり」を合わせると、約7割の方が「不眠の傾向あり」以上となった。男女別にみると、女性は「不眠症の疑いあり」が54.2%と男性（49.8%）と比べて4.4ポイント高くなっている。



《詳細は報告書 P50》

<不眠症とは>

入眠障害(寝つきが悪い)、中途覚醒(目が覚める)、早朝覚醒などの睡眠問題があり、そのために日中の倦怠感、意欲低下、集中力低下、食欲低下などの不調が出現する疾患

<Ⅲ. まとめ>

1. 睡眠で休養が十分とれていない方は、本調査回答者の6割を超えている。
睡眠で休養が十分とれていない要因として「眠りが浅い」という回答が最も多く、睡眠の質に関する悩み（夜中に目が覚め眠れなくなる、寝つきが悪いなど）も上位にあがった。

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示唆される。

2. アテネ不眠尺度による評価では、不眠症の疑いがある方が同回答者の5割を超える結果となった。

不眠症は、業務上の事故や生産性に大きく影響するほか、健康の保持増進にも非常に重要な疾患であることから、睡眠に影響を及ぼしうる不適切な睡眠環境、生活習慣等の見直しを図り、睡眠に関連する症状を改善していくことが必要である。それでも症状が改善されない場合には、医療機関への受診の検討が必要。

3. 今回の調査において、睡眠を妨げている要因は男女とも「仕事」との回答がトップとなった。（富山県においては、シフト勤務になることが多い「老人福祉・介護」、「病院」、「一般貨物自動車運送業」、「金属製品、医療品製造業」の従業者数が全国に比べて高い※¹）

これに対応するため、従業員だけではなく職場として“健康経営”の一環とした改善に向けた関与（働き方改革、時間単位有給休暇制度、仮眠制度、勤務間インターバル制度※²の導入等）を推進することにより、従業員のウェルビーイング（健康・睡眠）を維持することが必要。

※1 出典：令和3年度経済センサス活動調査産業横断的集計（富山県経営管理部統計調査課）

※2 勤務間インターバル制度…働き方改革関連法（2019年）で努力義務化（欧州では11時間のインターバルが義務化されているが日本は遅れている）

4. 今回の調査において、働く女性から家事負担が大きく睡眠を妨げているという意見が多く見受けられた。家庭内での家事の分担等、家族の協力について意識改革が必要。

<睡眠の質の向上と健康の保持増進に向けて>

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、企業の生産性の低下に繋がります。

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及び健康経営の推進に係る周知を図るとともに、本調査による基礎資料を基に今後も継続して取り組みを検討してまいります。

つきましては、本調査結果及び今後の取り組みについて、各種報道等でご周知くださいますようお願い申し上げます。

● 睡眠に関する 5 つのポイント（参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023）

1. 世代別に推奨される睡眠時間

【高齢者（60 歳以上）】

- ・床上時間が 8 時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
- ・日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

【成人（20 歳～59 歳）】

- ・個人差があるが、6 時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

【子ども（0 歳～19 歳）】

- ・小学生は 9～12 時間、中学・高校生は 8～10 時間を参考に睡眠時間を確保する。
- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりととり、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

2. 睡眠の質と量を確保する環境づくり（睡眠環境、生活習慣、嗜好品）

【睡眠環境】

- ・睡眠休養感を高めるためには、睡眠のための環境を整える（光・温度・音の 3 要素）ことや食生活・運動との生活習慣を改善することが重要です。

【質のよい睡眠につながる生活習慣】

- ・朝は一定の時刻に起きる ・朝食をしっかりとる ・適切な運動習慣を身に付け、日中にしっかりと身体を動かす ・昼寝は 30 分未満、夕方以降は昼寝をしない ・就寝前の夜食や間食はしない ・就寝前はリラックスして脳の興奮を鎮める（スマートフォン等の使用は控える） ・お風呂はぬるめ（38～40℃）のお湯にゆっくり浸かり、眠る 1～2 時間前には入る ・寝室は適温を保ち、できるだけ静かな睡眠環境を確保する 等

【嗜好品】

- ・睡眠に影響を及ぼす嗜好品（カフェイン、アルコールなど）について知り、上手に付き合うことも、睡眠の質を保つことに繋がります。

3. 睡眠障害および睡眠関連症状への対応

睡眠環境・生活習慣・嗜好品の 3 項目についてコントロールしても「眠れない」「眠っても休養が取れた感じがしない」「日中に眠気を感じる」などの睡眠に関連する症状がある場合には、睡眠障害が潜んでいる可能性があります。

「睡眠ガイド」では、睡眠障害が疑われる場合に実践できることが示されていますが、それらを実践しても症状や日常生活の困りごとが改善しない場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。

4. 妊娠・子育て期の良質な睡眠のための工夫

妊娠中はホルモンの分泌パターンが大きく変動するため、睡眠の状態も変動します。また、産後の女性はまとまった睡眠が取りづらくなることから、「睡眠ガイド」では、妊娠中や子育て期に良質な睡眠を取るための工夫が具体的に示されています。

5. 交代制勤務者の睡眠課題への対応

交代制勤務では、仮眠の導入やカフェイン摂取などの工夫をすることで、業務中の眠気が改善し、仕事の効率が向上します。

交代制勤務で働く労働者の安全と健康を確保するためには、仮眠の導入や覚醒レベルを上げる工夫が不可欠です。

日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに適切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である。