

報道関係者 各位

令和5年8月1日

 協会けんぽ
データで
多角的に分析

睡眠不足を含む生活習慣が メンタル系疾患の発症に影響！

～ その2：睡眠不足とメンタル系疾患の関係性 ～

健康経営の取組課題としてのメンタルヘルス対策に関する事業所実態調査

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

- 協会けんぽ広島支部では、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、健康の保持・増進につながる取組みを戦略的に実践する「**健康経営**」を推進しています。
- 健康経営の取組課題として、心の健康を崩すことが原因で長期欠勤や労働生産性の低下を招くことも多く、「**メンタルヘルス対策**」は企業にとって重要課題になっています。
- 今回、メンタルヘルスの状況について、広島支部加入者の健診データ・レセプトデータ・傷病手当金受給データ及び事業所アンケートを活用し、多角的に分析しました。その得られた内容について、複数回に分けて、情報提供をします。

《事業所実態調査の結果概要》

●令和2年度の健診の問診票において「睡眠で休養が取れていない」と回答された方が、翌年度メンタル系疾患を発症されたリスクは「睡眠で休養が取れている方」を1.0として比較すると**1.25倍**となりました。

●また、健診の問診票において、睡眠不足に加えて、「**就寝前に夕食をとる**」「**運動不足**」と回答された方について、メンタル系疾患の発症に影響がありました。

●年代別に見ると、男性は45～49歳で**1.54倍**、女性は35～39歳で**1.42倍**と、メンタル系疾患の発症のリスクが高い傾向となりました。また、コロナウィルスに感染された方において、メンタル疾患発症のリスクが高い傾向となりました。

 協会けんぽ 広島支部
マスコットキャラクター
健康 いろは

 協会けんぽ 広島支部
マスコットキャラクター
健康 かえで


- 本業務はニッセイ情報テクノロジー株式会社、株式会社こどもみらい・東京医科大学精神 医学分野 睡眠健康研究ユニット・産業精神医学支援プロジェクト 志村 哲祥 兼任 准教授と協働実施しました。


 今回の分析の詳細については、[広島支部ホームページ](#)に掲載しています

【協会けんぽについて】

中小企業等（約256万社）で働く従業員やそのご家族（約3,944万人）が加入している日本最大の医療保険を運営する公法人です。

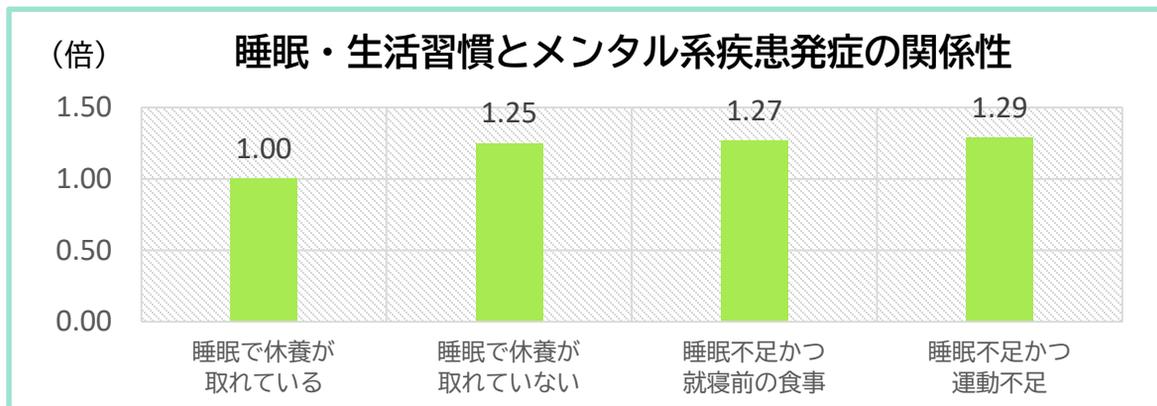
- ・ 加入事業所数（広島支部）： 58,546事業所（令和5年3月時点）
- ・ 加入者数（同上）： 1,044,575人（令和5年3月時点）

<本件に関するお問い合わせ>

全国健康保険協会広島支部
企画総務グループ
担当：尾田・柏矢
Tel.082-568-1014

睡眠・生活習慣とメンタル系疾患の関係性

● 今回のデータ分析では、令和2年度の健診の問診票において「睡眠で休養が取れていない方」が、翌年度メンタル系疾患を発症されたりリスクは「睡眠で休養が取れている方」を1.0として比較すると**1.25倍**となりました。一般的に言われているとおり、睡眠不足とメンタル系疾患発症について、関係性が見られました。



- また、健診の問診票において、睡眠不足に加えて、「就寝前に夕食をとる」「運動不足」と回答された方について、メンタル系疾患発症に影響がありました。
- 良い睡眠をとること、また、規則正しい生活習慣を続けることでメンタル不調の発症リスクを減らすことができると考えられます。

《データについて》

- 対象：令和2年度生活習慣病予防健診受診者（被保険者35歳～74歳）
- 睡眠不足：「睡眠で休養が取れている」にいいえと回答
- 就寝前の食事：「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」にはいいえと回答
- 運動不足：「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」にいいえと回答

参考 睡眠・生活習慣とメンタル系疾患の関係性（詳細）

- 令和2年度のメンタル系疾患**非発症者**のうち、翌年度の令和3年度に**メンタル系疾患発症者**になった方を問診票の項目別にオッズ比で比較したものです。

※生活習慣病予防健診受診者が対象のため、ここでは令和2年度で35歳以上の被保険者を対象としている

	問診票項目							ステージ1	ステージ I の内訳						
	睡眠休養	朝食有無	就寝前食事	体重増加	運動習慣	歩行速度	①		②	③	④	⑤			
睡眠で休養が取れていない	●						●	●	●	●	●	●			
朝食を抜くことが週に3回以上ある		●					いずれかあり	●							
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある			●						●						
20歳から10Kg以上体重が増加している				●						●					
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していない					●						●				
ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅い						●						●			
	(参考)生活習慣病予防健診を受診していない	(参考)令和2年度コロナ感染で医療機関受診あり	(参考)令和2年度睡眠時無呼吸症候群で医療機関受診あり	睡眠休養	朝食有無	就寝前食事	体重増加	運動習慣	歩行速度	ステージ1	①	②	③	④	⑤
オッズ比 (倍)	1.15	1.60	1.43	1.25	0.95	1.01	0.94	1.06	1.00	1.20	1.20	1.27	1.17	1.29	1.24
95%信頼区間	1.11	1.47	1.26	1.19	0.88	0.96	0.89	1.00	0.95	1.14	1.10	1.17	1.08	1.20	1.15
	1.19	1.73	1.61	1.32	1.01	1.07	0.99	1.12	1.06	1.27	1.32	1.37	1.27	1.39	1.33

年齢階層別のメンタル疾患の発症リスクについて

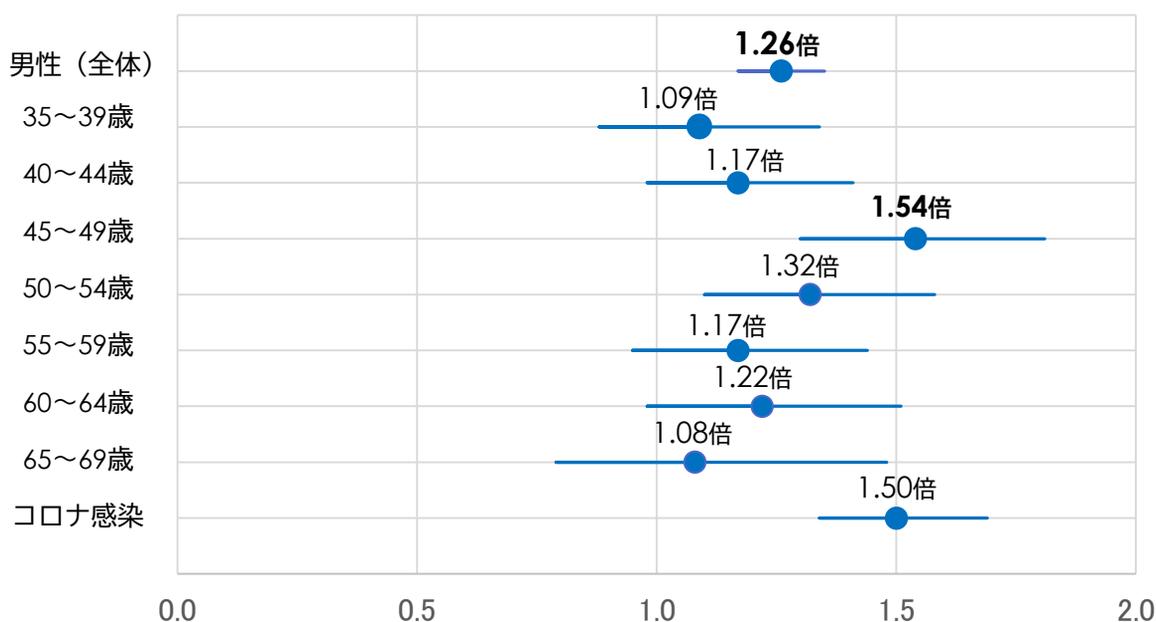
●令和2年度のメンタル系疾患**非発症者**で、次年度の令和3年度にメンタル系疾患**発症者**になった方について、年齢階層別に問診票における「睡眠で休養が取れていない」の回答別にオッズ比で比較しました。

●男性は45～49歳で**1.54倍**、女性は35～39歳で**1.42倍**と、メンタル系疾患の発症のリスクが高い傾向となりました。

●また、令和2年度にコロナウィルス感染症で医療機関で受診された方が、翌年度におけるメンタル系発症はオッズ比で男性は**1.50倍**、女性は**1.64倍**と高い傾向となりました。

※生活習慣病予防健診受診者が対象のため、ここでは令和2年度で35歳以上の被保険者を対象とする。

【男性】 オッズ比と95%信頼区間



【女性】 オッズ比と95%信頼区間

