

睡眠習慣等に関するアンケート調査について

【実施概要】

1. 目的

睡眠習慣、睡眠の質や睡眠を妨げる行動等が生活習慣病リスクやひいては医療費にどのような影響を与えるか検証し、事業所の担当者に対して職場の健康づくりにより役立つ情報を提供することを目的として、アンケート調査を実施する。

2. 対象者

令和3年度の健診受診者リスト及び問診票を活用し、性別、年齢、睡眠項目に欠損値がない者を抽出。その中から、直近の加入者データと突合し、業態、年齢、性別に偏りが出ないよう無作為抽出した22,365人を対象

3. 実施期間

令和5年9月21日～令和5年10月31日まで

4. アンケート回答方法

郵送及びWEBの併用

5. アンケート回収

計7,001件(郵送回答分4,095件＋WEB回答分2,906件)、回収率31.3%

6. 使用した調査票

調査名	調査概要	設問数
ピッツバーグ睡眠質問票	過去1か月間の睡眠について、7つの構成要素(睡眠の質、睡眠時間、入眠時間、睡眠効率、睡眠困難、睡眠薬の使用、日中の眠気)を得点化し、「睡眠障害」かを判定。	18問
ユトレヒトワークエンゲージメント	仕事に関連するポジティブで充実した心理状態として、「活力」、「熱意」、「没頭」の3つが揃った状態として定義される。その状態を数値化して図れる尺度。	3問
東大1項目	プレゼンティーイズム(何らかの疾患や症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力や生産性が低下している状態)を測定できる尺度。	1問

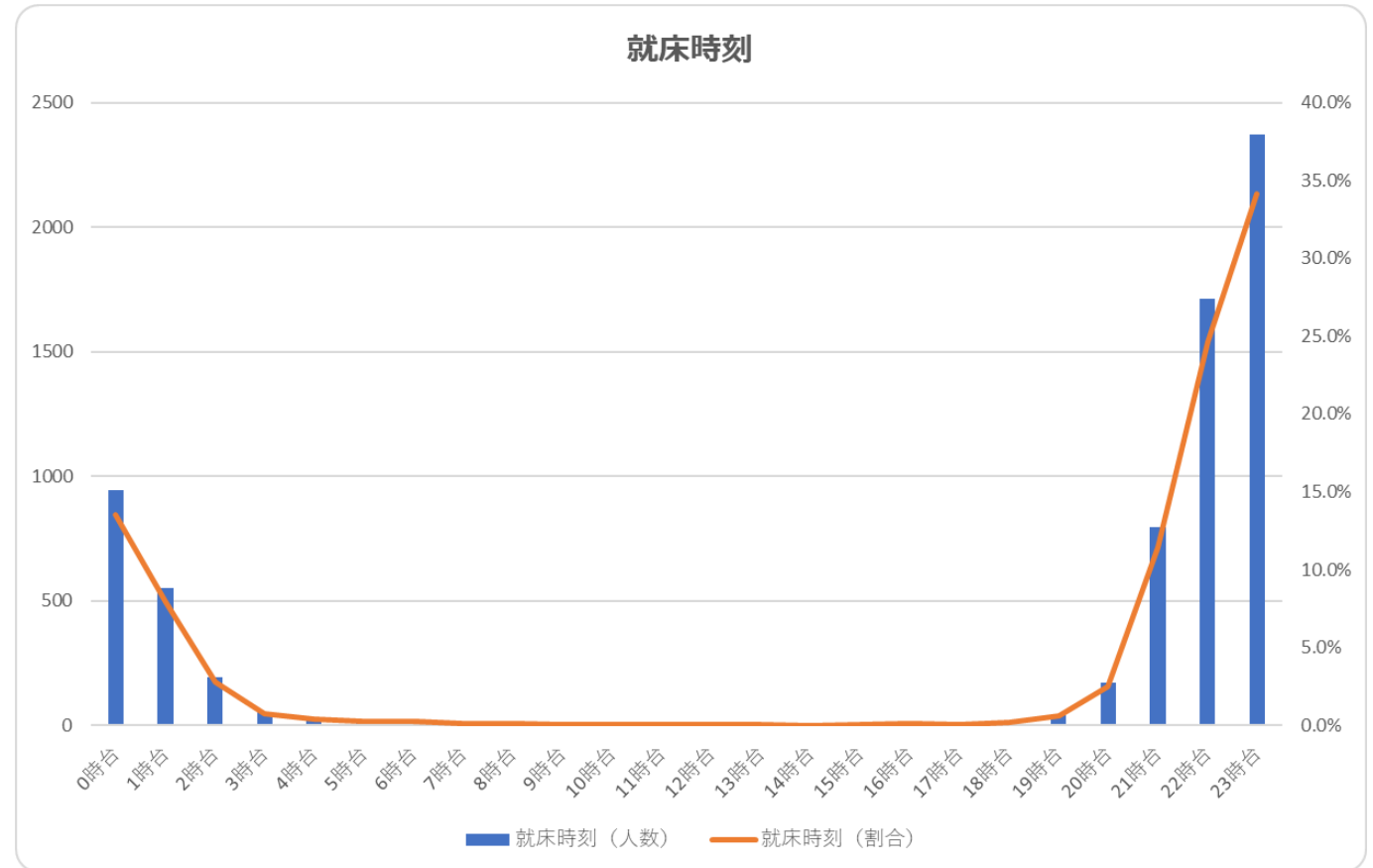
調査結果の概要

- 過去1か月間において、通常何時ごろ寢床につきましたかの設問(n=6,955)に対して、就寝時刻は21時台～23時台と回答した者が全体の約70%であった(3ページ)。
- 過去1か月間において、通常何時ごろ起床しましたかの設問(n=6,947)に対して、起床時刻は5時台～6時台と回答した者が全体の約72%であった(4ページ)。
- 過去1か月間において、寢床についてから眠るまでにどれくらい時間を要したかの設問(n=6,932)に対して、就寝してから30分以内に眠ると回答した者が全体の約89%であった(5ページ)。
- 過去1か月間において、実際の睡眠時間は何時間くらいかの設問(n=6,919)に対して、睡眠時間を5時間～8時間と回答した者が全体の約84%であった。中でも、睡眠時間を6時間～7時間取っていると回答した者が約36%と最も多かった(6ページ)。
- 過去1か月間において、睡眠困難と回答した者の原因として、「夜中または早朝に目が覚めた」「トイレに起きた」といった中途覚醒により睡眠が中断されたことが原因としている人が多かった(7ページ)。
- 過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますかの設問(n=6,836)に対して、睡眠の質が「非常に良い」「かなり良い」と回答した者は全体の約63%であった一方で、約37%は睡眠の質が悪いという回答となった(8ページ)。
- 過去1か月間において、どれくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか(医師から処方された薬あるいは薬屋で買った薬)の設問(n=6,926)に対して、睡眠薬を使用していると回答した者は全体の約7%であった(9ページ)。
- 過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に起きていられなくなり困ったことがあったかの設問(n=6,930)に対して、起きていられなくなることがあると回答した者が全体の約28%であった。更に、「1週間に3回以上」起きていられなくなることがあると回答した者は全体の約4%であった(10ページ)。
- 過去1か月間において、物事をやり遂げるのに必要な意欲を持続するうえで、どの位問題がありましたかの設問(n=6,871)に対して、「全く問題なし」「ほんの僅かだけ問題があった」と回答した者が全体の約83%であった。一方で「いくらか問題があった」「非常に大きな問題があった」と回答した者は全体の約17%であった(11ページ)。
- 仕事に関してどう感じていますかの設問(n=6,852)に対して、「活力」「熱意」「没頭」の全ての項目で、「1か月に数回」と回答した者が最も多かった(12ページ)。
- 病気やケガがない時に発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価する設問(n=6,853)に対して、81%以上と回答した者が全体の約40%以上であった(13ページ)。

調査詳細

問：過去1か月間において、通常何時ころ寢床につきましたか？

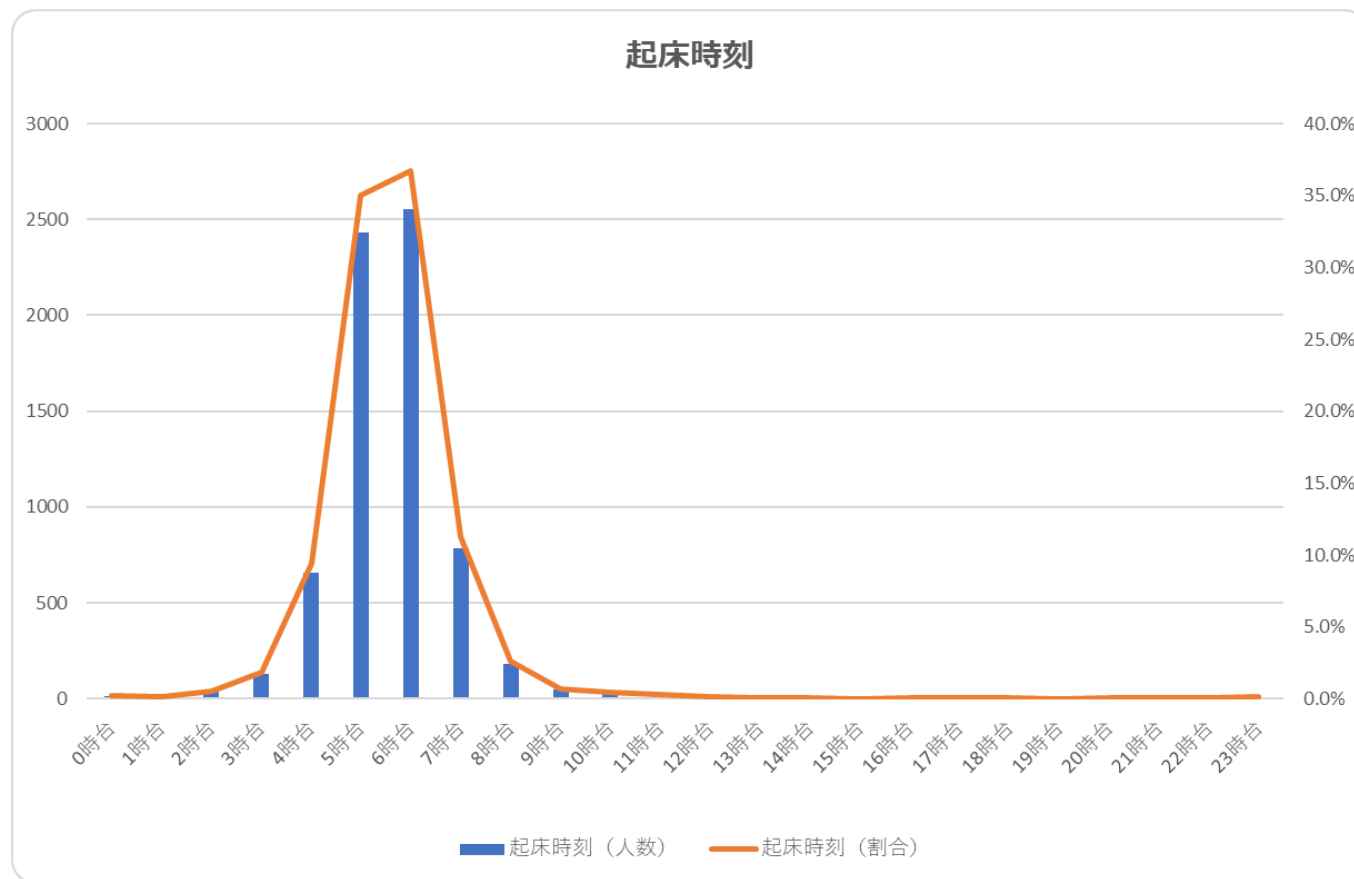
時間帯	就床時刻 (人数)	就床時刻 (割合)
0時台	943	13.6%
1時台	550	7.9%
2時台	192	2.8%
3時台	52	0.7%
4時台	28	0.4%
5時台	18	0.3%
6時台	19	0.3%
7時台	7	0.1%
8時台	6	0.1%
9時台	4	0.1%
10時台	2	0.0%
11時台	4	0.1%
12時台	5	0.1%
13時台	2	0.0%
14時台	0	0.0%
15時台	4	0.1%
16時台	7	0.1%
17時台	3	0.0%
18時台	12	0.2%
19時台	41	0.6%
20時台	173	2.5%
21時台	796	11.4%
22時台	1714	24.6%
23時台	2373	34.1%
合計	6955	100%



就寝時刻は21時台～23時台と回答した者が全体の約70%であった。

問：過去1か月間において、通常何時ころ起床しましたか？

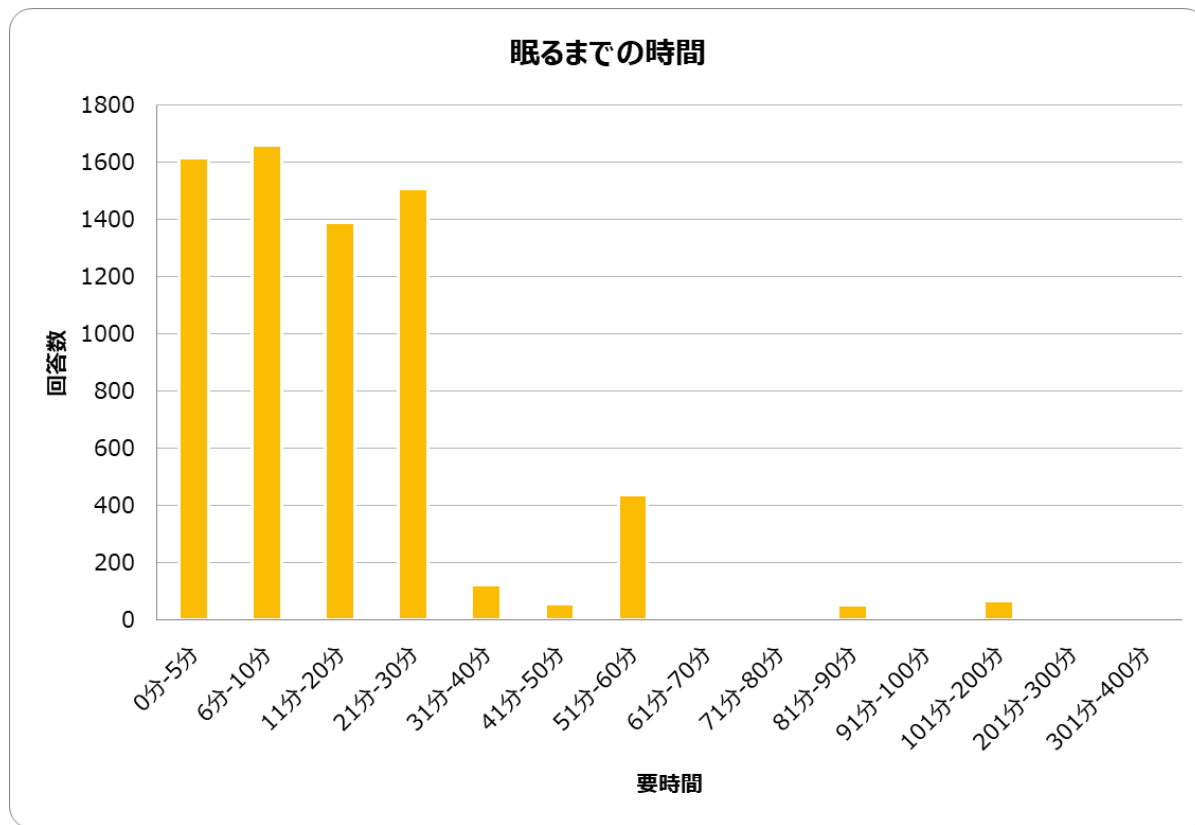
時間帯	起床時刻 (人数)	起床時刻 (割合)
0時台	13	0.2%
1時台	12	0.2%
2時台	36	0.5%
3時台	129	1.9%
4時台	656	9.4%
5時台	2433	35.0%
6時台	2552	36.7%
7時台	784	11.3%
8時台	182	2.6%
9時台	49	0.7%
10時台	33	0.5%
11時台	18	0.3%
12時台	9	0.1%
13時台	6	0.1%
14時台	3	0.0%
15時台	1	0.0%
16時台	4	0.1%
17時台	5	0.1%
18時台	3	0.0%
19時台	1	0.0%
20時台	2	0.0%
21時台	3	0.0%
22時台	5	0.1%
23時台	8	0.1%
合計	6947	100%



起床時刻は5時台～6時台と回答した者が全体の約72%であった。

問：過去1か月間において、寝床についてから眠るまでにどれくらい時間を要しましたか？

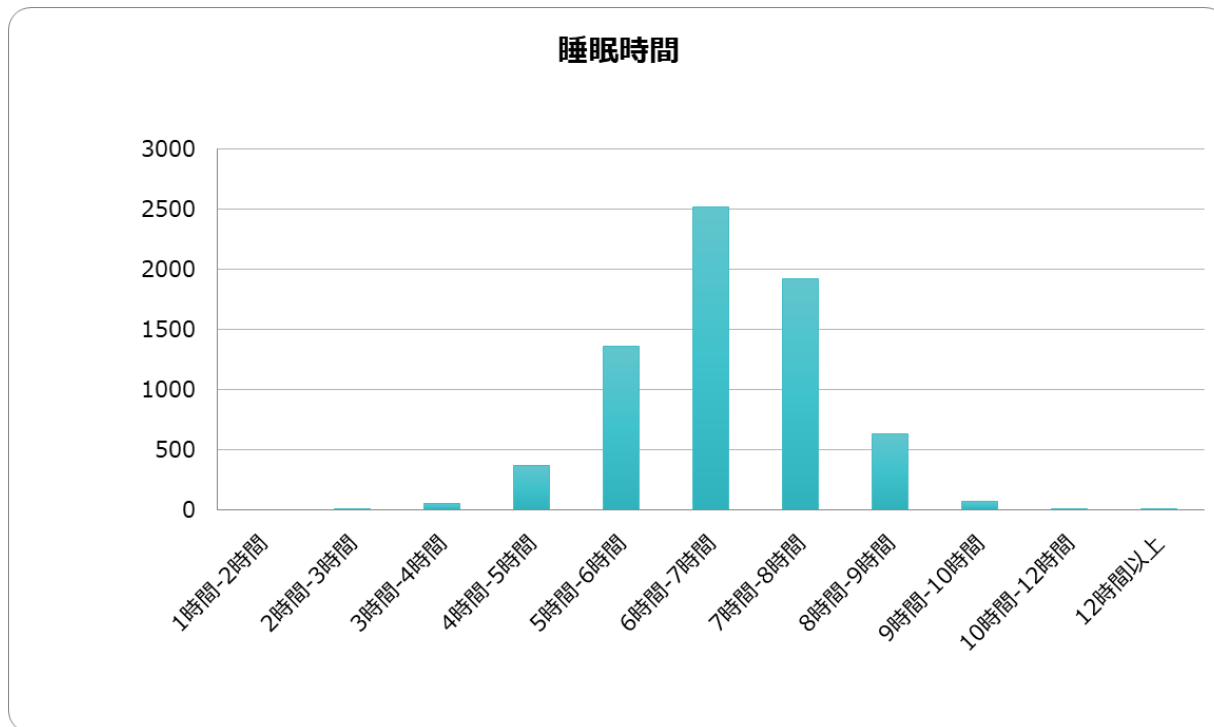
No.	要時間	回答数	割合
1	0分-5分	1615	23.30%
2	6分-10分	1658	23.92%
3	11分-20分	1389	20.04%
4	21分-30分	1506	21.73%
5	31分-40分	122	1.76%
6	41分-50分	58	0.84%
7	51分-60分	436	6.29%
8	61分-70分	7	0.10%
9	71分-80分	5	0.07%
10	81分-90分	52	0.75%
11	91分-100分	9	0.13%
12	101分-200分	69	1.00%
13	201分-300分	5	0.07%
14	301分-400分	1	0.01%
合計		6932	100.0%



「就寝してから30分以内に眠る」と回答した者が全体の約89%であった。

問：過去1か月間において、実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか？

睡眠時間	回答数	割合
1時間-2時間	0	0.00%
2時間-3時間	10	0.14%
3時間-4時間	49	0.71%
4時間-5時間	364	5.26%
5時間-6時間	1355	19.58%
6時間-7時間	2517	36.38%
7時間-8時間	1918	27.72%
8時間-9時間	628	9.08%
9時間-10時間	69	1.00%
10時間-12時間	8	0.12%
12時間以上	1	0.01%
合計	6919	100.0%

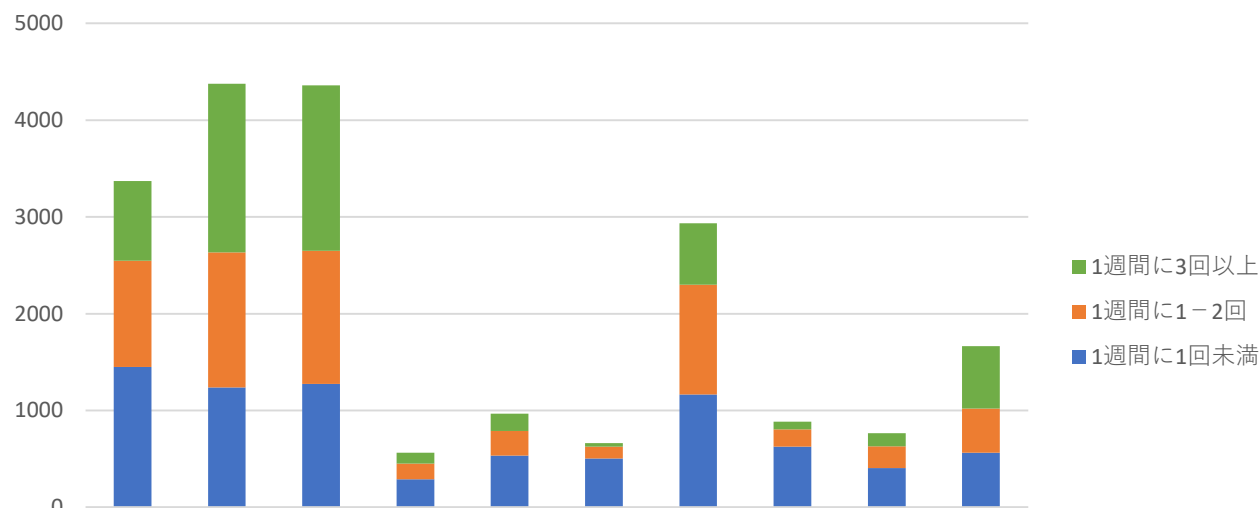


睡眠時間を5時間～8時間と回答した者が全体の約84%であり、その中でも6時間～7時間と回答した者が約36%であった。

問：過去1か月間において、どれくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか？

頻度	問5a. 寝床についてから30分以内に眠ることができなかったから	問5b. 夜中または早朝に目が覚めたから	問5c. トイレに起きたから	問5d. 息苦しかったから	問5e. 咳が出たり、大きなびきをかいいたから	問5f. ひどく寒く感じたから	問5g. ひどく暑く感じたから	問5h. 悪い夢を見たから	問5i. 痛みがあったから	問5j. その他 ※
1週間に1回未満	1451	1237	1273	290	535	503	1164	625	405	562
1週間に1～2回	1095	1398	1378	161	253	122	1137	181	223	459
1週間に3回以上	824	1742	1709	112	177	39	635	78	137	644
合計	3370	4377	4360	563	965	664	2936	884	765	1665

睡眠困難の原因

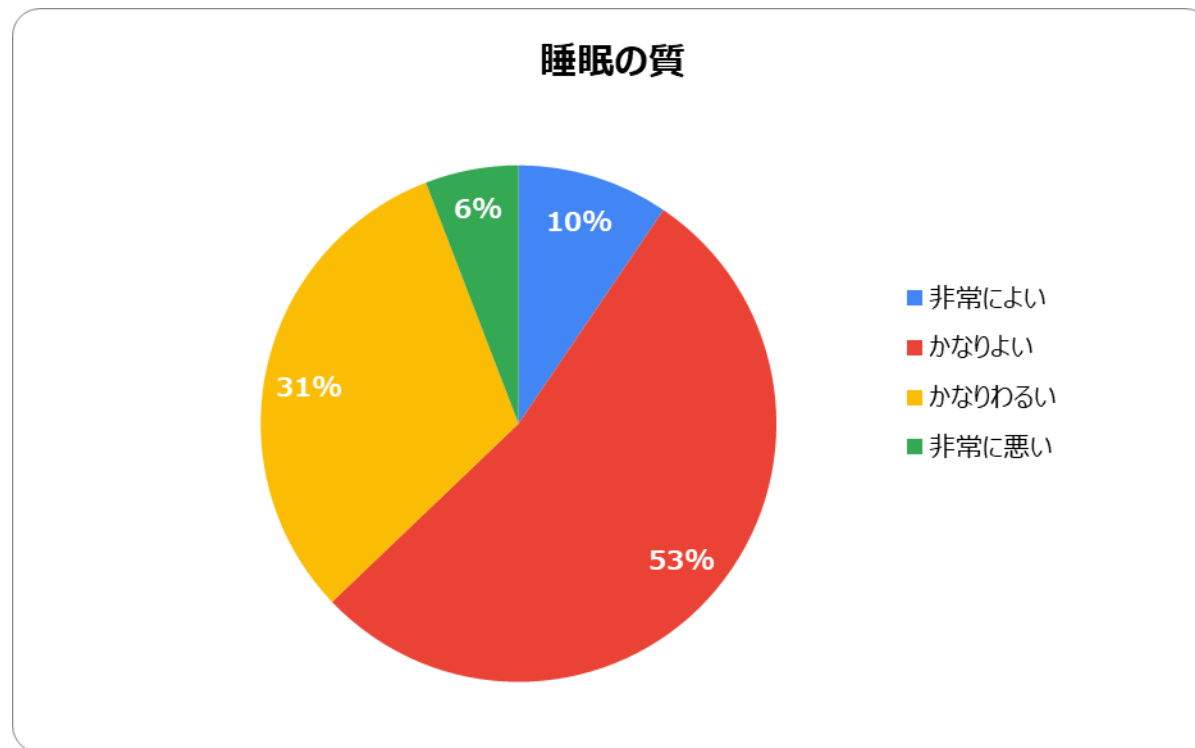


※問5j.その他の回答は
P15～P22に掲載

睡眠困難の原因として、「夜中または早朝に目が覚めた」「トイレに起きた」といった中途覚醒により睡眠が中断されたことが原因としている人が多かった。

問：過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？

回答内容	回答数	割合
非常によい	649	9.5%
かなり良い	3649	53.4%
かなり悪い	2138	31.3%
非常に悪い	400	5.9%
合計	6836	100.0%

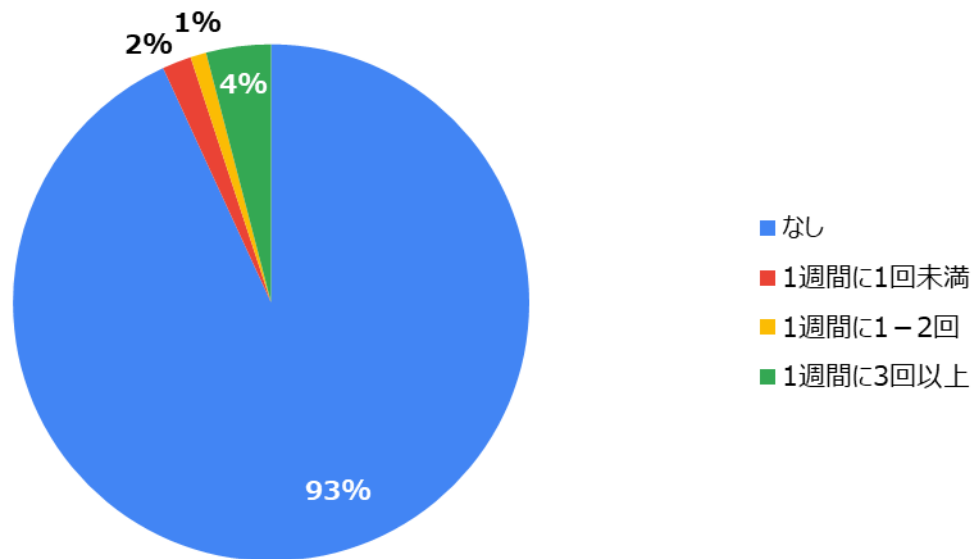


睡眠の質は「非常に良い」「かなりよい」と回答した者が全体の63%であった一方で、37%の人が睡眠の質が悪いという回答結果となった。

問：過去1か月間において、どれくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか(医師から処方された薬あるいは薬屋で買った薬)？

回答内容	回答数	割合
なし	6450	93.1%
1週間に1回未満	126	1.8%
1週間に1－2回	69	1.0%
1週間に3回以上	281	4.1%
合計	6926	100.0%

睡眠薬の使用頻度

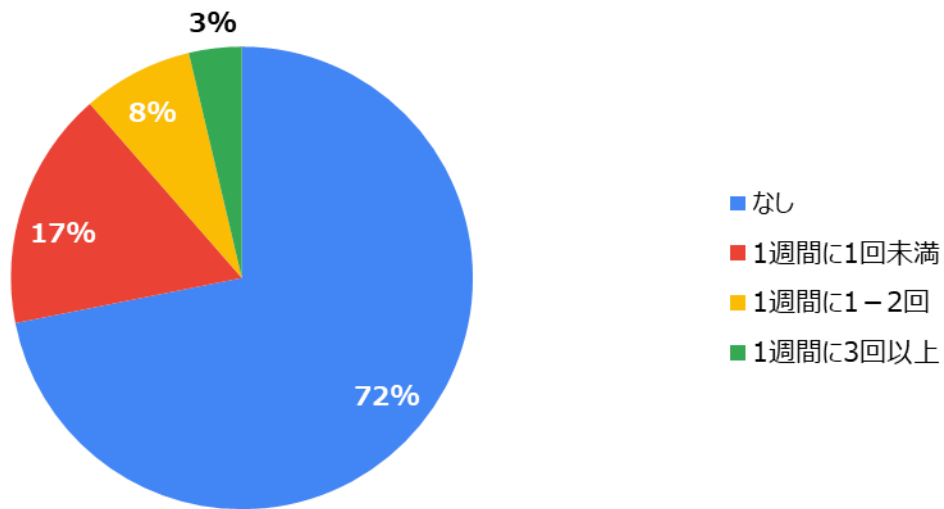


睡眠薬を使用していると回答した者は、全体の約7%であった。

問：過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、起きていられなくなり困ったことがありましたか？

回答内容	回答数	割合
なし	4981	71.9%
1週間に1回未満	1157	16.7%
1週間に1－2回	536	7.7%
1週間に3回以上	256	3.7%
合計	6930	100.0%

車の運転中や食事中や社会活動中など
眠ってはいけない時に起きていられなくなる頻度

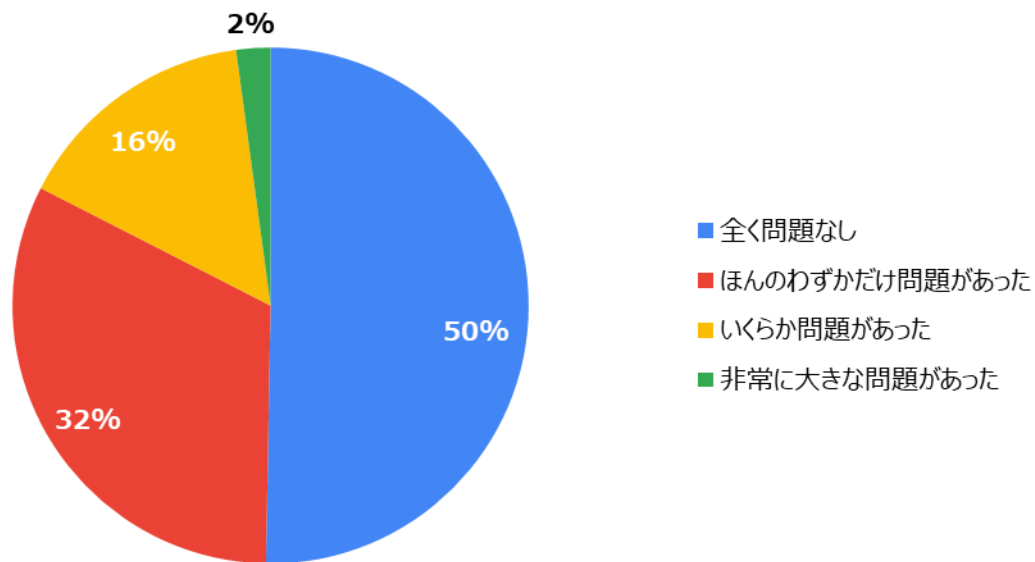


車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に起きていられなくなることがあると回答した者は、全体で約28%であり、その中で1週間に3回以上と回答した者が約4%であった。

問：過去1か月間において、物事をやり遂げるのに必要な意欲を持続するうえで、どの位問題がありましたか？

回答内容	回答数	割合
全く問題なし	3455	50.3%
ほんのわずかだけ問題があった	2215	32.2%
いくらか問題があった	1054	15.3%
非常に大きな問題があった	147	2.1%
合計	6871	100.0%

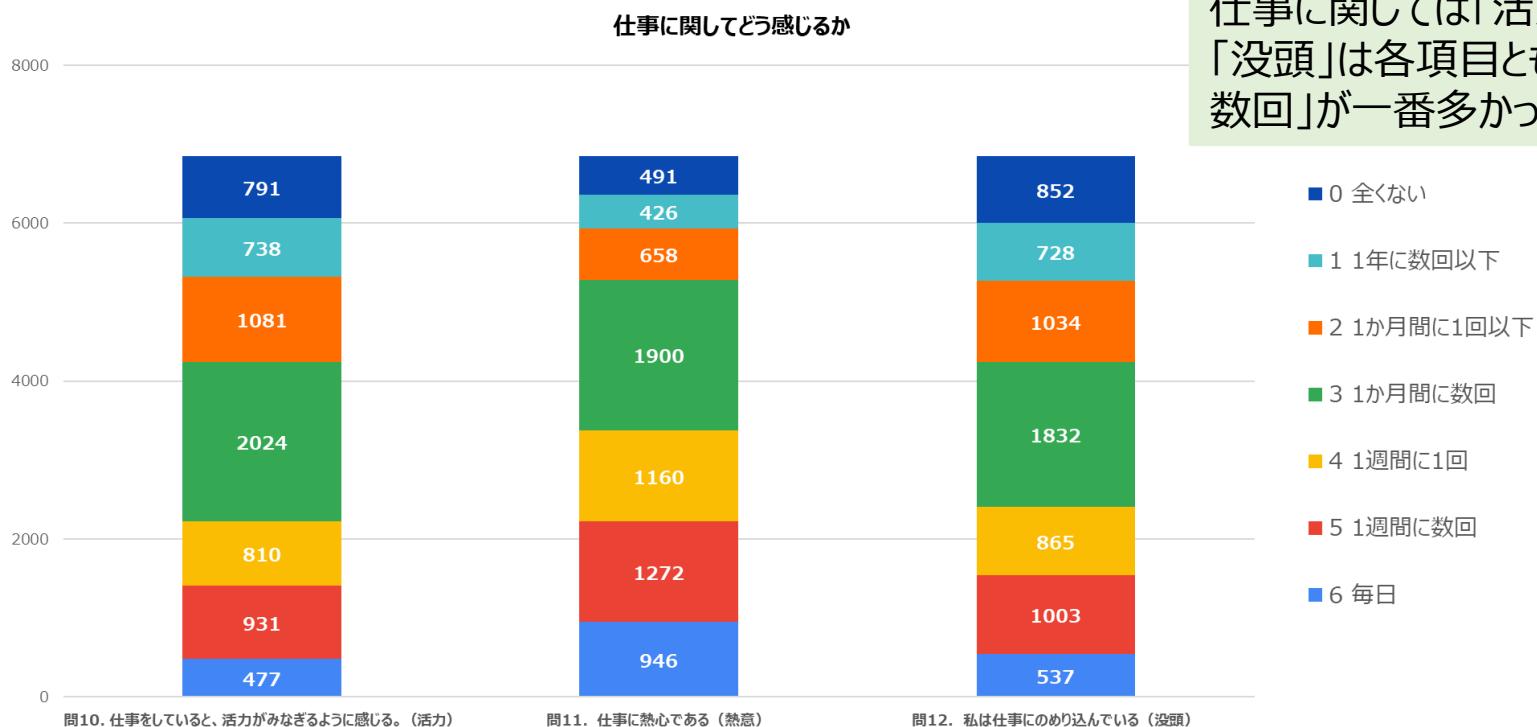
物事をやり遂げるのにあった問題の程度



物事をやり遂げるのにあった問題の程度は「全く問題なし」と「ほんの僅かだけ問題があった」と回答した者が全体の約83%、「いくらか問題があった」「非常に大きな問題があった」で約17%であった。

問：あなたは仕事に関してどう感じていますか？

回答内容	問10. 仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる。(活力)	問10 割合	問11. 仕事に熱心である(熱意)	問11 割合	問12. 私は仕事にのめり込んでいる(没頭)	問12 割合
全くない	791	11.5%	491	7.2%	852	12.4%
1年に数回以下	738	10.8%	426	6.2%	728	10.6%
1か月間に1回以下	1081	15.9%	658	10.0%	1034	15.1%
1か月間に数回	2024	29.5%	1900	27.7%	1832	26.7%
1週間に1回	810	11.8%	1160	16.9%	865	12.6%
1週間に数回	931	13.6%	1272	18.6%	1003	14.6%
毎日	477	6.9%	946	13.8%	537	7.8%
合計	6852	100.0%	6853	100.0%	6851	100.0%



仕事に関しては「活力」「熱意」「没頭」は各項目とも「1か月回数」が一番多かった。

問：病気やケガがない時に発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価してください。

出来具合	回答数	割合
0%-10%	123	1.8%
11%-20%	60	0.9%
21%-30%	128	1.9%
31%-40%	122	1.8%
41%-50%	468	6.8%
51%-60%	518	7.6%
61%-70%	959	14.0%
71%-80%	1760	25.7%
81%-90%	1425	20.8%
91%-100%	1285	18.8%
101%以上	5	0.1%
合計	6853	100.0%

病気やけががない場合の仕事の出来具合について、50%以下が約13%、51～80%が約47%、81%以上が約40%であった。

病気やけががない場合の仕事の出来具合

