

令和5年7月31日	資料2
第1回 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会	

睡眠に関するこれまでの取組について



我が国における健康づくり運動と睡眠指針の変遷

睡眠指針に関する動き

S53～
第1次国民健康づくり

1978

S63～
第2次国民健康づくり
アクティブ80ヘルスプラン

1988

H12～
第3次国民健康づくり
健康日本21

2000

H15
健康づくりのための睡眠指針
～快適な睡眠のための7箇条～

・指針の視点を「快適な睡眠」とした

H25～
第4次国民健康づくり
健康日本21(第二次)

2013

H26
健康づくりのための睡眠指針 2014

・指針の視点を「健康づくりに資する睡眠」とした
・年齢や生活活動背景（就学・労働形態等）を考慮した睡眠健康の在り方を提案

改訂

R6～
第5次国民健康づくり
健康日本21(第三次)

2024

R5
健康づくりのための睡眠指針2023（仮称）

平成26年3月31日公表

～睡眠12箇条～

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| 総論 | 第1条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。 |
| 科学的知見 | 第2条. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。 |
| 科学的知見 | 第3条. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。 |
| 科学的知見 | 第4条. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。 |
| 科学的知見 | 第5条. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。 |
| 保健指導 | 第6条. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。 |
| 保健指導 | 第7条. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。 |
| 保健指導 | 第8条. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。 |
| 保健指導 | 第9条. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。 |
| 保健指導 | 第10条. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。 |
| 早期発見 | 第11条. いつもと違う睡眠には、要注意。 |
| 早期発見 | 第12条. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。 |

- この指針では、睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだところの健康づくりを目指しています。

SLPにおける睡眠コンテンツについて

SLPの取組の一環として、睡眠に関するイベント等を通じて啓発活動を行っている。

一般の方向け

睡眠に関する計6つの話題を、専門家との対談を通して紹介。

皆さま向け 一人ひとりの健康づくりのために睡眠に関する知識を紹介します

専門家に聞きました 今日から使える睡眠トリビア

布団に入ったらずくに寝つけて、朝までぐっすり眠れて、スッキリ目覚める。そんな睡眠が理想ではありませんが、現実なかなか難しいもの…。どうすれば快適な生活が手に入るのか、正しい情報はあまり知られていません。そこで、睡眠・覚醒障害研究の専門家である国立精神・神経医療研究センターの栗山健一先生に、睡眠に関するトリビアについて伺いました。良い睡眠が得られると、疲れが取れるだけでなく、もっと大きなメリットがあるようです。自分の睡眠について、一度見直してみませんか？

日本人の睡眠時間の短さは大問題！

長く眠ればいいわけではない？
睡眠の質の大切さ

昼寝にもポイントがある？
午後のパフォーマンスを上げる
昼寝の方法

眠りが浅いときには
「遅寝・早起き」がいい？

若者の寝不足の原因はスマホ？

睡眠中に呼吸が止まる…
睡眠時無呼吸症候群は自分で気付
ける？



企業の人事・労務担当者向け

企業の取組事例を企業2社へのインタビューを通して紹介。

- ・三菱地所：仮眠30分で業務効率アップ
三菱地所が導入したパワーナップ制度とは？

—御社が2018年から導入したパワーナップ制度の概要を教えてください。



概要としてはシンプルで、「就業時間中に1日30分までの仮眠をしていいですよ」という制度です。

元々当社のフレックスタイム制度では10時～15時をコアタイムとしていたため、その時間帯は基本的に昼の1時間の休憩しか認めていませんでしたが、パワーナップ制度導入以降は昼休憩の1時間とは別に30分まで仮眠をしてもよいということになりました。仮眠時間は休憩をつけることになっているので、勤務時間には含まれません。

※現在、コアタイムは廃止しており、就業時間中、休憩時間の制約は特になし。

- ・ネクストビート：「戦略的仮眠室」で仕事の効率化と生産性
向上を目指すネクストビートの取組

—戦略的仮眠室を導入した経緯について教えてください。

2018年に東京本社オフィスを移転することになり、これを機に健康経営に注力しようということと、労務担当者が社員に対して調査を行いました。すると、夜にぐっすり眠れないという課題が現場から上がってきたんです。

これには、当社の就業時間が10時～19時で、21時には完全退社するというルールを定めているという背景があります。人材紹介事業に携わるキャリアアドバイザーが多く在籍する弊社は、19時～21時の時間帯を求職者様の対応に充てることになっていくと多くなくなってしまいます。そのため夕食の時間が遅くなって、必然的に消化活動も遅くなり、夜の睡眠に影響してしまうわけです。

そこで、限られた時間の中で求められるパフォーマンスをどう発揮するか、日中の業務をより効率化するため何ができるかと模索したところ、仮眠という方法を取り入れることになりました。仮眠室設置に際しては睡眠コンサルタントのアドバイスを受けています。



毎日の生活に
休養と睡眠をプラス。



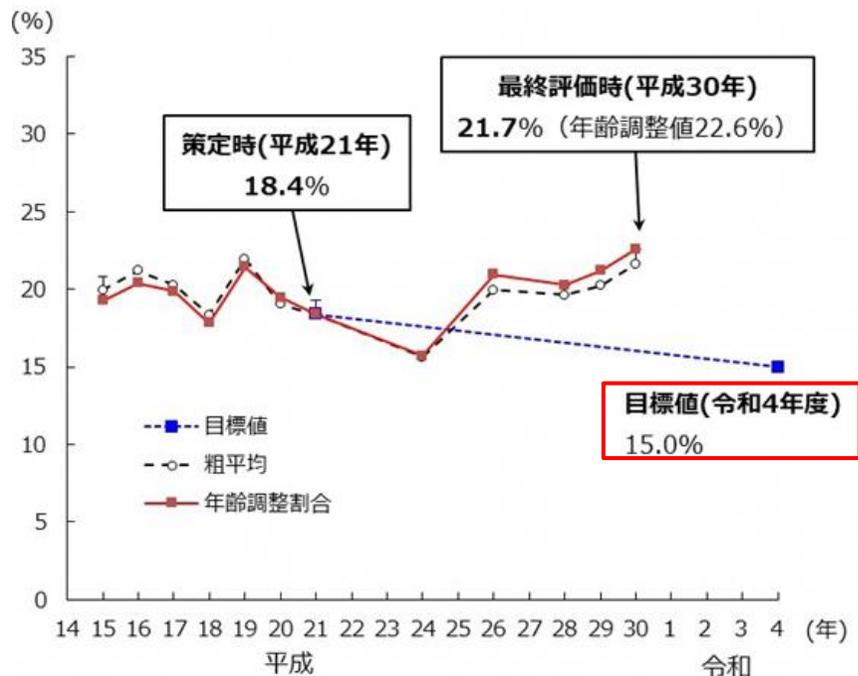
SUKOYAKA JAPAN
健ジャパン!

健康寿命をのびよう みんなで、健康寿命世界一を目指そう！
SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

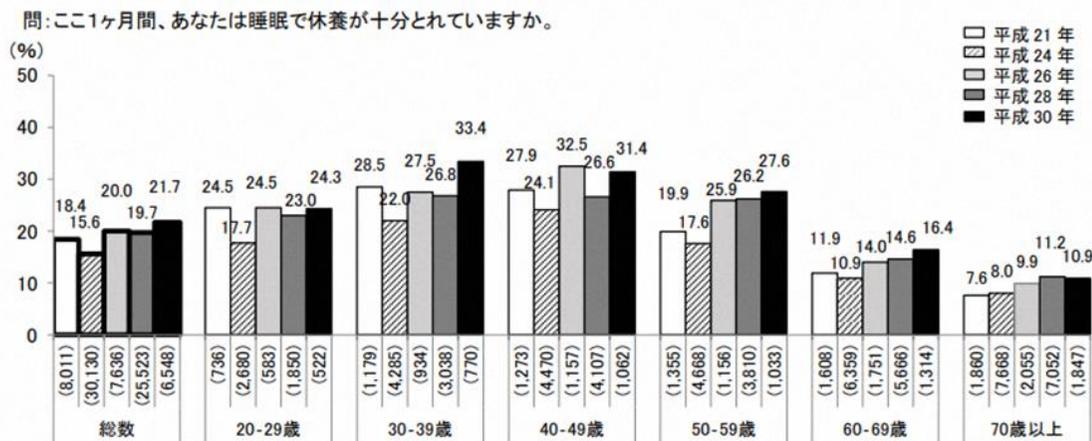
健康日本21（第二次）最終評価（2022）

睡眠による休養を十分にとれていない者の減少の割合においては、「D 悪化している」であった。

▽睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の推移
(男女計)



▽睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の年次比較
(20歳以上、男女計、年齢階級別)



※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者の割合

(出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」)

【評価等（抜粋）】

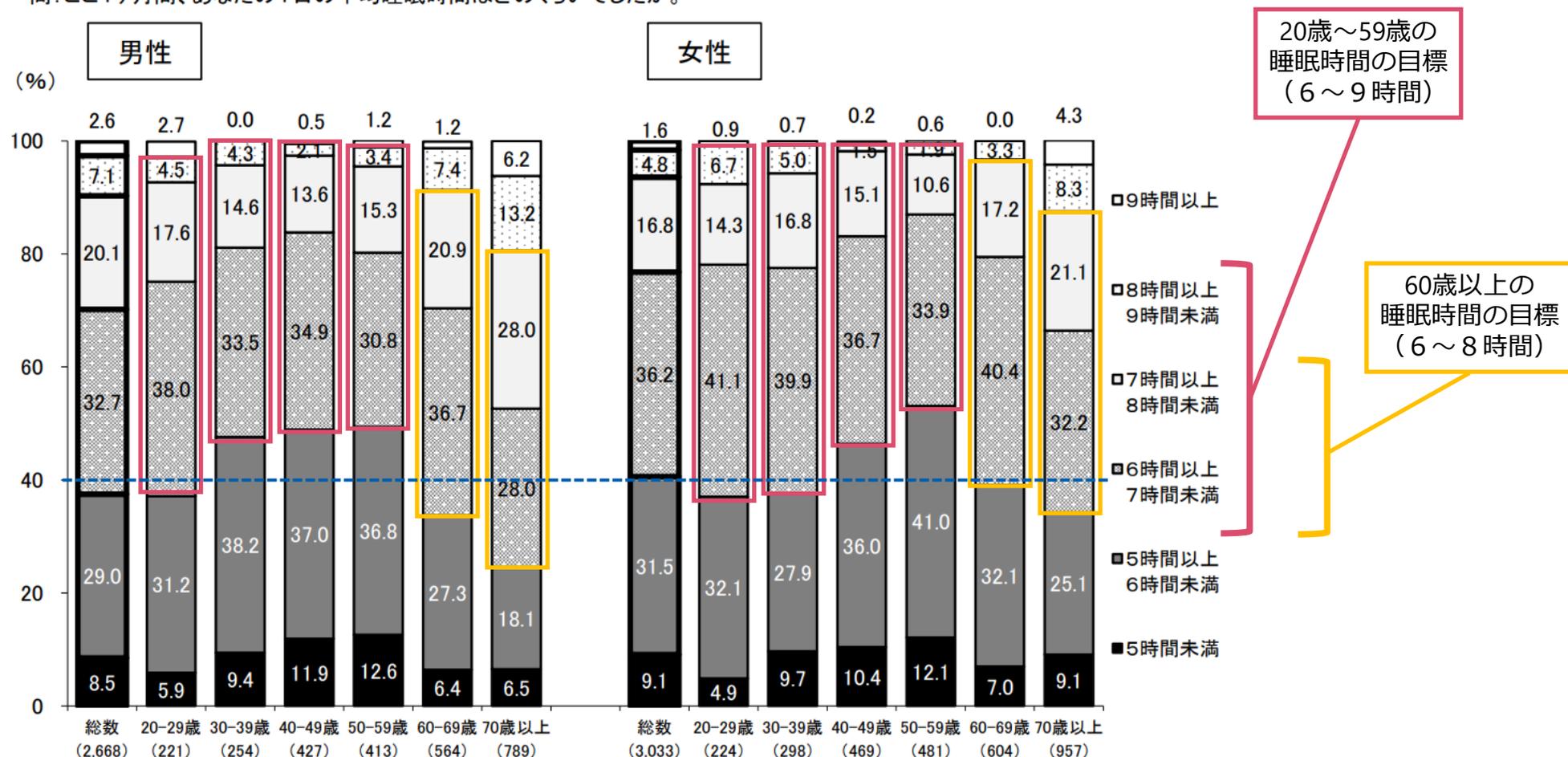
- 評価は「**D 悪化している**」であった。
- 年代別に分析すると、ほぼ全ての世代で、睡眠による休養を十分にとれていない者の割合は増加傾向であった。
- 特に中高年者（50歳代）においては、増加の度合いが大きかった。
- これらの結果について性差は認められなかった。

1日の平均睡眠時間：令和元年国民健康・栄養調査結果

- 6時間未満の者の割合は、男性37.5%、女性40.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の30～50歳代、女性の40～50歳代では4割以上であった。

▽ 1日の平均睡眠時間（20歳以上、性・年齢階級別）

問：ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



健康日本21（第三次）の全体像

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「**誰一人取り残さない健康づくり**」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「**より実効性をもつ取組の推進**」に重点を置く。

ビジョン

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

誰一人取り残さない健康づくり (Inclusion)

集団や個人の特徴を踏まえた健康づくり

性差や年齢、ライフコースを加味した取組の推進

健康に関心が薄い者を含む幅広い世代へのアプローチ
自然に健康になれる環境づくりの構築

多様な主体による健康づくり
産官学を含めた様々な担い手の有機的な連携を促進

基本的な方向

ビジョン実現のため、以下の基本的な方向で国民健康づくり運動を進める

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

より実効性をもつ取組 (Implementation)

目標の設定・評価
エビデンスを踏まえた目標設定、中間評価・最終評価の精緻化

アクションプランの提示
自治体の取組の参考となる具体的な方策を提示

ICTの利活用
ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

健康日本21（第三次） 睡眠分野に関する目標項目

「睡眠による休養を十分にとれていない者」に加え、「睡眠時間」に関する目標を設定。

目標	指標	現状値（令和元年）	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%

◎令和3年度～令和5年度

「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」

・研究代表者：栗山 健一（国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長）

【検討事項】

- 生活習慣、睡眠環境、健康状態等の因子が、睡眠の質に与える寄与度について評価。
- 自らの生活習慣等を振り返ることを可能にするツールとして、生活習慣等の睡眠に与える寄与度を基にしたチェックボックス等を作成。
- ウェアラブルデバイスやアプリケーション等の普及状況も鑑み、より適切な睡眠管理のための、これらのデバイスの活用方法についての提言を作成。
- 主に勤労世代が適切に睡眠を含む休養が行えるように、職場等における取組を整理するとともに、睡眠のプレゼンティズム等への影響を明らかにし、これらの取組を促進する方策を体系的に整理するとともに優良事例を提示。