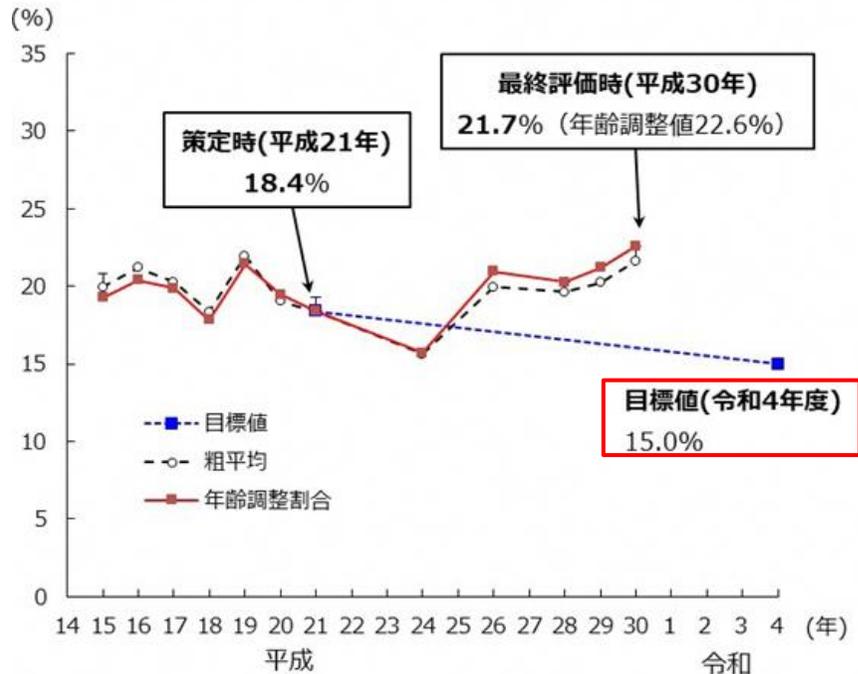


休養・睡眠領域資料

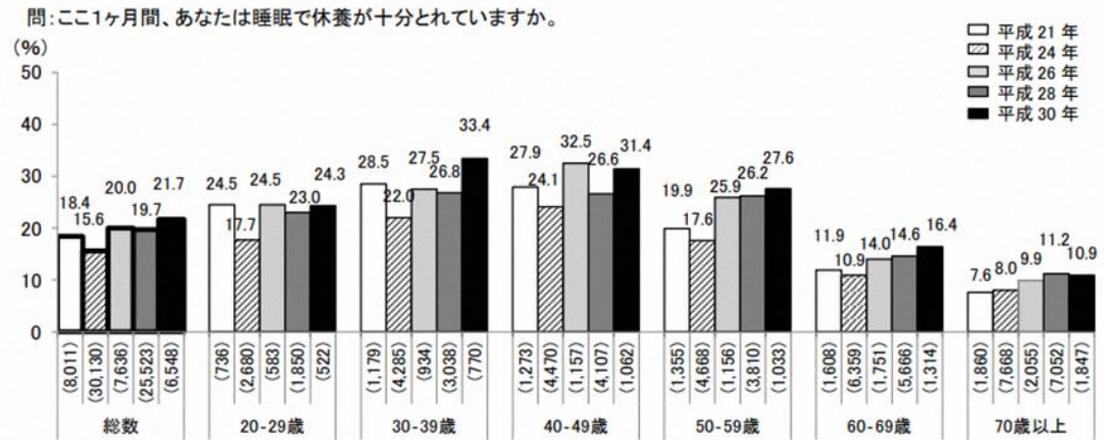
健康日本21（第二次）最終評価の結果

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）】

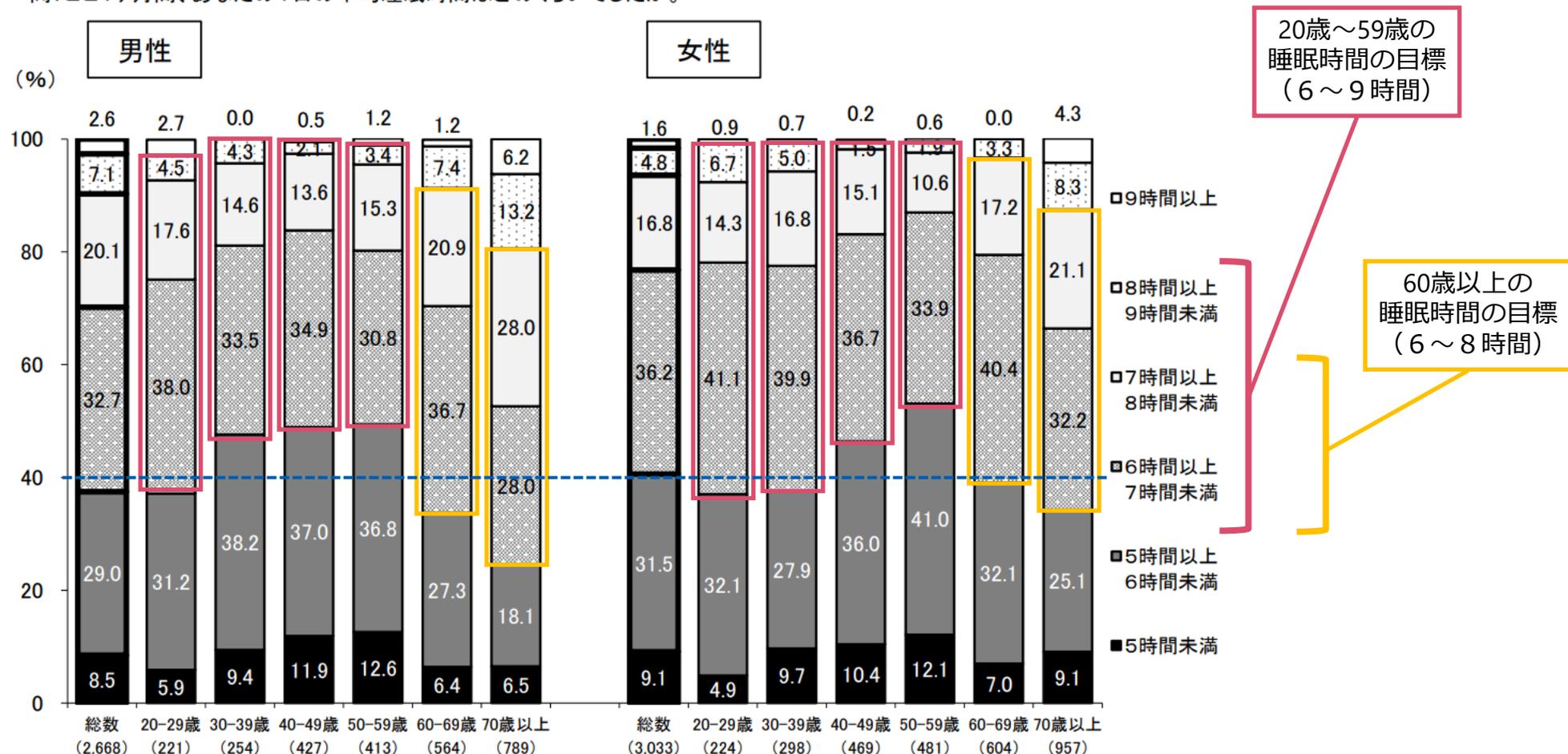
- 評価は「**D 悪化している**」であった。
- 年代別に分析すると、ほぼ全ての世代で、睡眠による休養を十分にとれていない者の割合は増加傾向であった。
- 特に中高年者（50歳代）においては、増加の度合いが大きかった。
- これらの結果について性差は認められなかった。

令和元年国民健康・栄養調査結果の概要

- 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） 休養・睡眠領域の目標項目

「睡眠で休養がとれている者」に加え、「睡眠時間が十分に確保できている者」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）
<p>睡眠で休養がとれている者の増加</p> <p>睡眠の質</p>	<p>睡眠で休養がとれている者の割合</p>	<p>78.3%</p> <p>※20歳～59歳：70.4%</p> <p>60歳以上：86.8%</p>	<p>80%</p> <p>※20歳～59歳：75%</p> <p>60歳以上：90%</p>
<p>睡眠時間が十分に確保できている者の増加</p> <p>睡眠の量</p>	<p>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</p>	<p>54.5%</p> <p>※20歳～59歳：53.2%</p> <p>60歳以上：55.8%</p>	<p>60%</p> <p>※20歳～59歳：60%</p> <p>60歳以上：60%</p>
<p>週労働時間60時間以上の雇用者の減少</p>	<p>週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合</p>	<p>8.8%</p> <p>(令和3年)</p>	<p>5%（令和7年）</p> <p>※過労死等の防止のための対策に関する大綱の見直し等を踏まえて更新予定</p>

我が国における健康づくり運動と休養・睡眠分野のガイドラインの変遷

睡眠分野に関する動き

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

【目標指標】
睡眠休養感 等

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

【目標指標】
睡眠休養感 等

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

【目標指標】
睡眠休養感、睡眠時間

R5 **健康づくりのための睡眠ガイド2023**

- ・ライフステージ（成人～高齢者）に応じた推奨事項の見直し
- ・睡眠環境や生活習慣等に関する参考情報の提示

健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会

1. 目的

新たな科学的知見等に基づき「健康づくりのための睡眠指針2014」を見直し、健康日本21（第三次）における睡眠分野の取組推進に資するものとするを目的とする。

2. 検討事項

- 健康づくりのための睡眠指針2014の改訂
 - エビデンスに基づくライフステージに応じた目標の策定
 - 睡眠分野におけるその他のエビデンスの整理
 - 国民の睡眠を促す方策の検討

3. 構成

	構成員	所属
1	内村 直尚	久留米大学学長、日本睡眠学会理事長
2	小賀 徹	川崎医科大学 呼吸器内科学 主任教授
3	大神 あゆみ	大神労働衛生コンサルタント事務所 代表
4	尾崎 章子	東北大学 大学院医学系研究科・医学部 保健学専攻 基礎・健康開発看護学講座 老年・在宅看護学分野 教授
5	兼板 佳孝	日本大学医学部社会医学系公衆衛生学分野 教授
6	加茂 登志子	若松町こころとひふのクリニック PCIT研修センター長
7	栗山 健一	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
8	黒瀬 巖	公益社団法人 日本医師会 常任理事
9	駒田 陽子	東京工業大学 リベラルアーツ研究教育院 教授
10	堀越 博一	公益社団法人日本薬剤師会 理事
11	吉池 卓也	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 室長
12	吉崎 貴大	東洋大学 食環境科学部食環境科学科・准教授

(敬称略・五十音順)

4. スケジュール

令和5年7月31日： 第1回

令和5年10月2日： 第2回

令和5年12月21日： 第3回

健康づくりのための睡眠ガイド2023の推奨事項一覧

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者※1	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none">● 長い床上時間が健康リスクとなるため、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。● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 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。
こども	<ul style="list-style-type: none">● 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、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※1 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

国民に向けた普及啓発のツール（ぐっすりガイド）について

睡眠の重要性と取り組み方について国民向けにわかりやすく示した「ぐっすりガイド」を作成してはどうか。

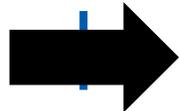
健康日本21（第二次）

健康づくりのための睡眠指針2014

健康づくりのための睡眠指針 2014
～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 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。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 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。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

改訂



健康日本21（第三次）

健康づくりのための睡眠ガイド2023

上記ガイドを基に、国民へ向けた睡眠の
ポイントをわかりやすくまとめた

成人版 **ぐっすりガイド（イメージ）**

こども版 **ぐっすりガイド（イメージ）**

高齢者版 **ぐっすりガイド（イメージ）**

健康づくり支援担当者のための総合情報サイト

日本全国の地方自治体や企業・団体などで、健康づくりの取り組みを検討・実施されている方々に向けて、健康づくりのポイントや参考となる事例をそれぞれの内容にあわせたツールでご紹介しています。今後も新規ツールの追加や、指針・ガイドライン等の改訂に伴う内容の更新を予定しています。

これから検討を始める方、既に実施している施策をより効率的にしたい方など、健康づくりを実施される方に、すぐにご活用いただける情報をお届けします。

健康課題別ツールのご紹介

健康づくり施策の実施段階でご活用いただけるパンフレットやパンフレットの解説書、記録シートなどをご用意しました。指針・ガイドライン等の改訂時には適宜内容の更新を行います。また、新規ツールも追加予定です。ぜひダウンロードしてご活用ください。



身体活動の促進



肥満予防（男性編）



アルコール（女性編）



アルコール（男性編）



睡眠



女性の健診・検診

支援ツール

適切な睡眠とは

睡眠による休養感が大切

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要で、休養感の低下は、体や心の不健全な健康状態とかがわかることが明らかにされているからです。



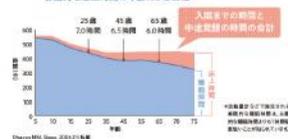
休養感を高めるために

- 適度な睡眠時間を確保する
- 睡眠を妨げる要因、睡眠にかかわる習慣的な行動や環境を見直す

必要な睡眠時間は年齢とともに少なくなる

必要な睡眠時間は年齢とともに減っていきますが、寝不足が蓄積すると健康（床上時間）は高齢になるほど長くなる傾向があります。体が必ずしもより多く睡眠を必要とせず、途中で目が覚めやすくなるため、休養感を得られにくくなります。自分にとって必要な睡眠時間を把握し、それに合わせて寝不足が蓄積しないようにしましょう。

年齢別の必要な睡眠時間の目安



世代別の最適な睡眠

働く世代にとって必要な睡眠時間は6〜7時間

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に7時間前後睡眠に達しない人は死亡リスクの増加が最も多く、6時間未満の短い睡眠は死亡リスクの増加と関連することがわかっています。

休養感のある睡眠のために

- 1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保する



睡眠不足が慢性的に続くと死亡リスク増加の関連
睡眠不足が慢性的に続くと死亡リスク増加の関連
睡眠不足が慢性的に続くと死亡リスク増加の関連

リタイア世代は長寝に注意する

リタイア世代では8時間以上の睡眠を必要とする人は多くありません。また、床上時間が長いのに休養感がないと死亡リスクが上がるというデータがあります。

休養感のある睡眠のために

- 長く寝ることよりも、よく眠れたと感じることが重要
- 長時間に伸びるよりも起床時の疲労、疲労はなるべく避ける
- 日中は活動的に過ごし、昼と夜（活動と休息）のメリハリをつける



夜更しでも睡眠が必要な場合は夜更しから早寝まで、寝て代えて30分長、リタイア世代は15分以内と定める

解説書

よく知らない睡眠のこと



長い睡眠時間の影響

長い睡眠時間もまた不健康状態とかわかることがわかっています。長い睡眠時間の増加は、慢性的な睡眠不足の状態に起因する可能性があります。この世代では、慢性的な睡眠不足の割合が低下するのに対して、社会的な役割が減少し睡眠に充てる時間が減り、寝不足が蓄積することが相対的に顕著となり、入眠障害や中途覚醒を増やすなど、かえって睡眠の質が低下することが不健康状態とかわかる理由として推測されています。この世代では、短い睡眠への影響が明らかでなく、長時間もしくは9時間以上の長い睡眠や長い床上時間が身体機能や認知機能の低下と関連し、死亡リスクの増加と関連することが示されています。長時間睡眠になってしまえば、睡眠不足が蓄積し、活動が滞りやすい状態（例えば、活動が滞りやすい状態）が蓄積している可能性にも注意が必要です。

どんな研究？①

米朝高齢者2,676名（平均年齢73.3歳）を対象に夜間の床上時間と死亡との関連を縦断調査した結果、床上時間が7時間57分以上であった人は、6時間40分〜7時間57分であった人と比べて、死亡のリスクが1.25倍高かったことが報告されています。

どんな研究？②

平日と休日の睡眠時間を問うた38,015名のアンケート結果から、65歳未満の集団で、平日・休日ともに睡眠が5時間以下の人では、睡眠が6〜7時間の人と比べて死亡リスクが1.65倍高かった。平日の睡眠が5時間以下であっても、休日の睡眠が6時間以上であった人では、死亡リスクの増加がなかったことが報告されています。この研究結果から、平日に不足した睡眠を休日に取り戻す「週末」には一定の効果があると解釈できます。しかし、**最適な睡眠は、慢性的に睡眠不足から十分な睡眠を確保することです。**つまり、平日から十分な睡眠をとることで休日に睡眠時間を延ばすことなく、平日も休日も得られるよう心がけることが重要です。

好事例

企業の人事・労務担当者向け まずは何から始めよう？
企業取組事例をチェックしてみましょう

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？

従業員のパフォーマンス向上や健康づくりのために、睡眠改善の活動に取り組む三菱地所株式会社では、2018年から本社ビル内に仮眠室を設置し、「パワーナップ制度」を導入しました。就業時間内に仮眠室で30分まで仮眠が取れるというこの制度。導入に当たっては、単にハード面の整備だけでなく、管理職をはじめとした社員全体への啓発も重要だったようです。担当者である同社人事部の根神 剛さんに、制度実施の経緯や実際の利用状況なども含めて伺いました。



企業の人事・労務担当者向け まずは何から始めよう？
企業取組事例をチェックしてみましょう

「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り組み

2013年の創業時から、社長が旗振り役となって健康経営に取り組んでいる株式会社ネクストビート。2017年には休憩スペースで仮眠を取れる環境を整えており、東京本社の移転を行った翌年には睡眠コンサルタントの指導を受け、「戦略的仮眠室」として個室も設けました。経済産業省と日本健康会議が共同で実施する「健康経営優良法人2021（大規模法人部門）」にも認定されたネクストビート社の取り組みについて、担当者の上津原清子さんに詳しく伺いました。

