

# 生活習慣改善の試み

元気で健やかな  
毎日をめざしたい！



# 安眠に影響を与える原因を探る

要因

- **心理的**要因：(悩み、精神的ストレス 等)
- **身体的**要因：(加齢、痛み、痒み、  
睡眠時無呼吸症候群 **運動量** 等)
- **環境**要因：(温度、湿度、明るさ、音、香り、色、  
寝具 等)
- **社会**要因：(時差ボケ、交代制勤務、遠距離通勤、  
**子育て、介護** 等)

安眠のためには、

心理刺激や感覚刺激をできるだけ少なくする

# 就寝時刻、起床時刻の変化を少なく！

- 規則正しい生活のためには就寝時刻と起床時刻の固定  
(特に就寝時刻)
- 眠りのためには「体温」と「脳」のスイッチを大切に！
- 深い睡眠では皮膚温が上がり深部体温が下がり、  
その差は $2^{\circ}\text{C}$ 以下(例えば皮膚温が $34.5^{\circ}\text{C}$ の時、  
深部体温が $36.5\sim 36.2^{\circ}\text{C}$ )
- 脳のスイッチが入りにくい条件：  
興奮、緊張、ストレス、肉体疲労、運動、食事、  
スマホ、コンピュータ



寝るまでに電気を順番に切っていくように  
脳のスイッチを徐々に切りリラックスしていくと眠りやすい

# 睡眠日誌をつける

## 睡眠日誌（自分の睡眠を知ろう）

記入年 \_\_\_\_\_ 年

注) 前日の眠り

(夜中) 0時 2時 4時 6時 8時 10時 12時 (昼) 2時 4時 6時 8時 10時 (夜中) 0時

月	日	0時	2時	4時	6時	8時	10時	12時	2時	4時	6時	8時	10時	0時	
月	日	[睡眠記録]													
月	日	[睡眠記録]													
月	日	[睡眠記録]													
月	日	[睡眠記録]													
月	日	[睡眠記録]													
月	日	[睡眠記録]													
月	日	[睡眠記録]													
月	日	[睡眠記録]													
月	日	[睡眠記録]													
月	日	[睡眠記録]													

睡眠の記入例



眠っていた



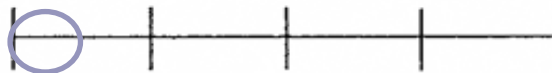
うとうと  
していた



起きて  
いた

この10日間の気分

かなり悪い やや ふつう やや かなり良い



この10日間のうちで、特に変わったこと

注：時刻帯は30分きざみで、およそのところを記入してみましょう。

図1 睡眠日誌の例

# 習慣改善

## ■ 睡眠習慣改善をサポートするオリジナルツールの開発

睡眠・生活日誌

睡眠・生活リズムの安定を目指す日誌ツール	行動時刻を記録	睡眠・生活リズムの安定を目指す日誌ツール	行動時刻を記録	睡眠・生活リズムの安定を目指す日誌ツール	行動時刻を記録	睡眠・生活リズムの安定を目指す日誌ツール	行動時刻を記録	睡眠・生活リズムの安定を目指す日誌ツール	行動時刻を記録	睡眠・生活リズムの安定を目指す日誌ツール	行動時刻を記録
毎朝、起床の準備	起床の準備	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎
つぎや朝服、洗面	洗面の準備	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎
朝の目覚めを記録しましょう。	今朝の目覚め	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎

行動	時刻	例										
	5											
起床	6											
朝食	7											
	8											
	9											
	10											
	11											
朝食	12											
	13											
昼寝	14											
	15											
	16											
	17											
	18											
夕食	19											
	20											
入浴	21											
	22											
	23											
就寝	24											
	1											

一週間の振り返りメモ

気づいたこと

これからも続けたいこと

少しずつ改善したいこと

睡眠と日中の行動時刻を記録することで、生活リズムの安定を目指す日誌ツール。大人向け、子ども向けなど複数のバリエーションを開発。

## ■ 習慣改善をサポートするスマートフォンアプリの開発

睡眠習慣改善アプリ

NERUTOKU  
ねるとく

by EMOR

2019/10/04  
Friday

Dinner  
19:29

NEXT>> Bath 20:59

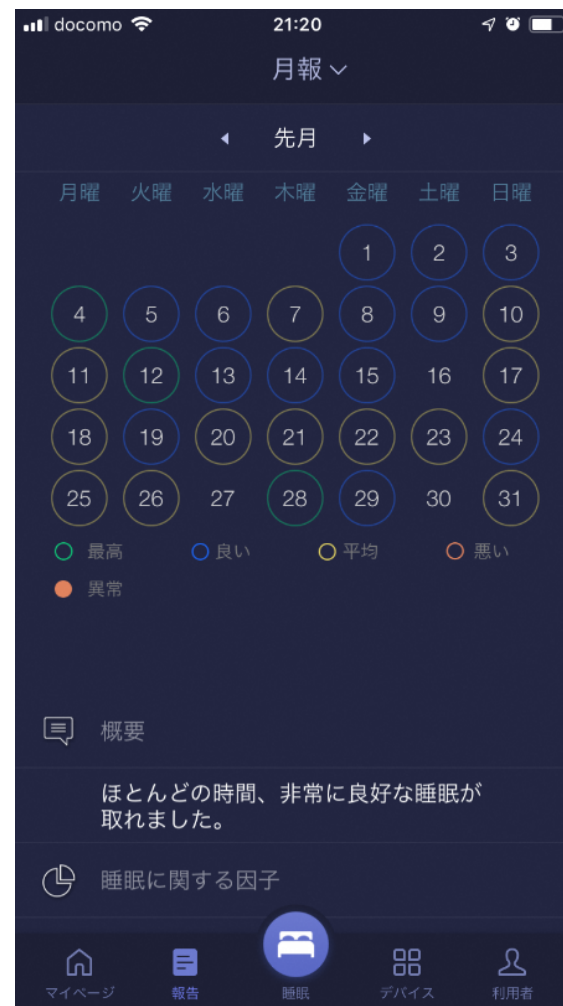
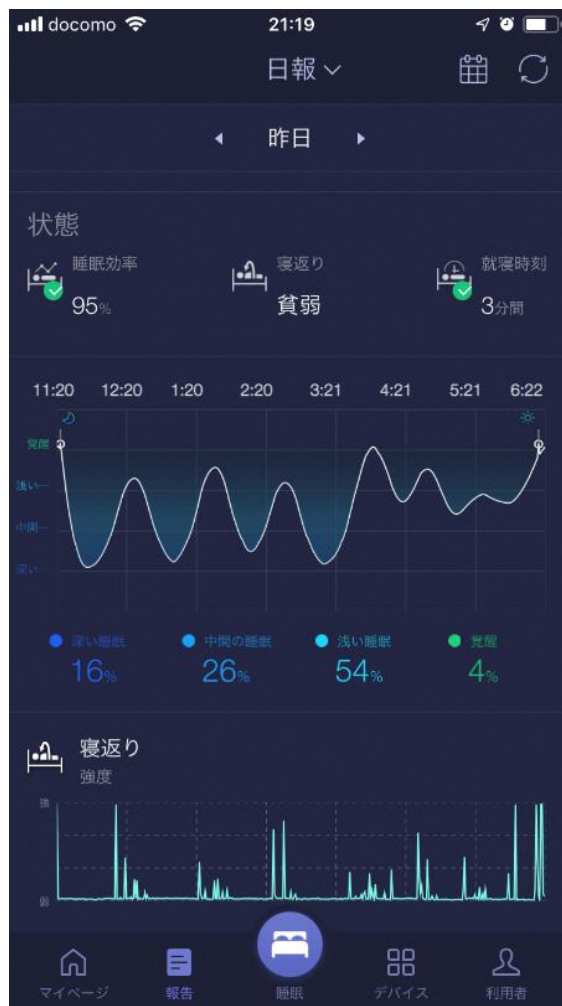
10:55 11:55 16:25 13:59

19:29 20:59 22:29

行動記録 スケジュール 履歴 コイン 設定

左記の日誌のアプリ版。カレンダーと連動することで、自分にとってぐっすり眠れて調子のよい生活リズムを見つけることができる。2021年現在、無料で公開中。

# 最近は様々な睡眠アプリで 日常の睡眠状態が把握できる



# 眠りを計測する(センサー付き枕)

眠りを計測するために最適な枕

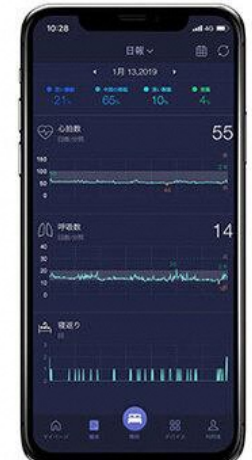
EMOOR SLEEP PILLOWでわかること



睡眠スコア



眠りの深さ



心拍数・呼吸数  
寝返り

# 眠りを測定できるマットレス

## EMOOR SLEEP MATTRESS



睡眠スコア  
睡眠時間

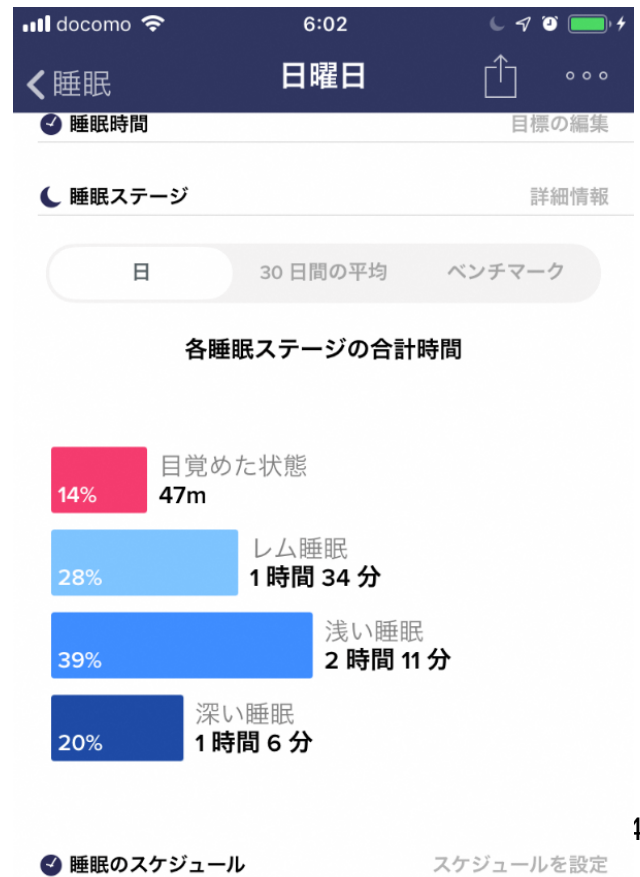
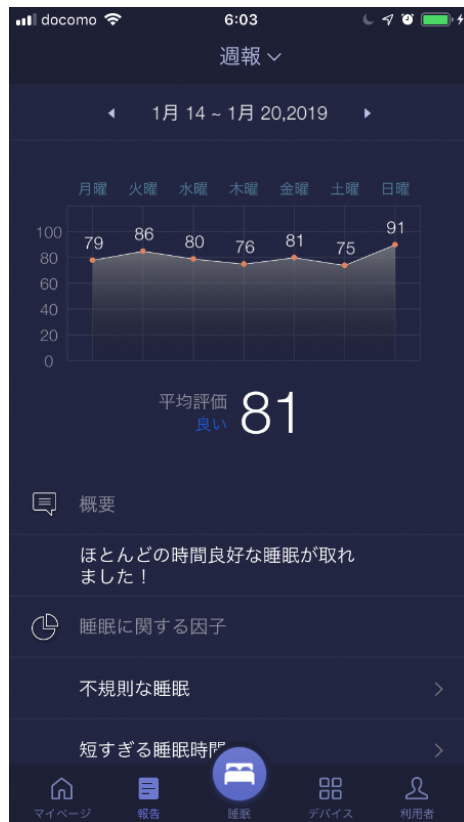
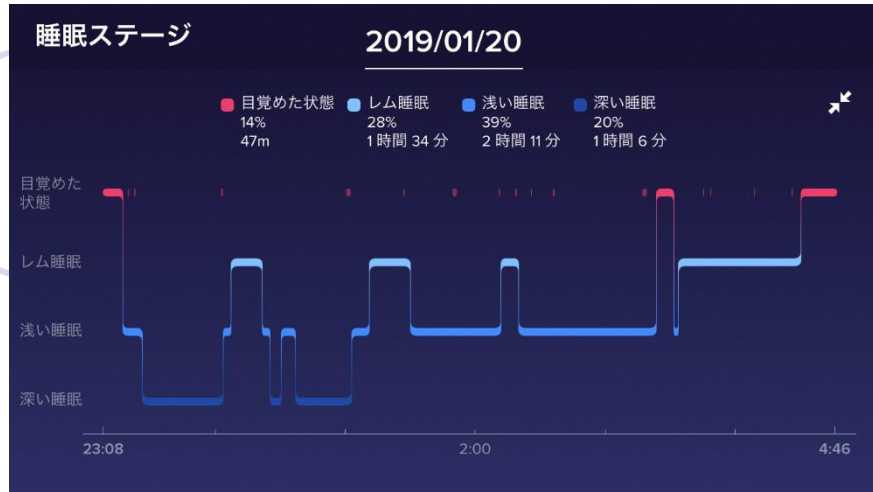
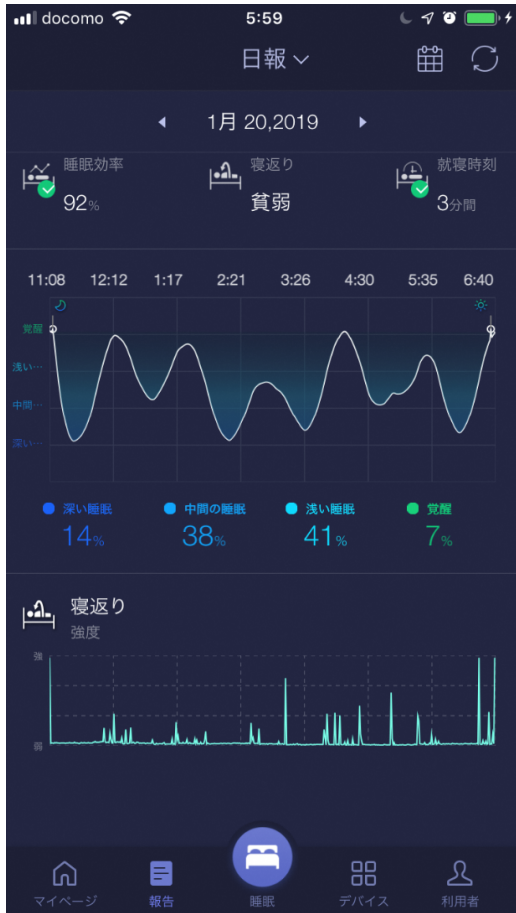


眠りの深さの推移  
心拍数/呼吸数



寝返り  
室温/湿度







# 光と体内時計（メディアの影響）

光は毒にも薬にもなる

● **朝の光:** 体内時計を昼用にセット

● **夕闇:** 内臓を夜間モードに

メラトニン分泌により就寝準備  
膀胱が広がり貯蓄尿量増やす  
肝臓が余分にグルコースを（ブドウ糖）  
を作り睡眠中にも脳に栄養補給



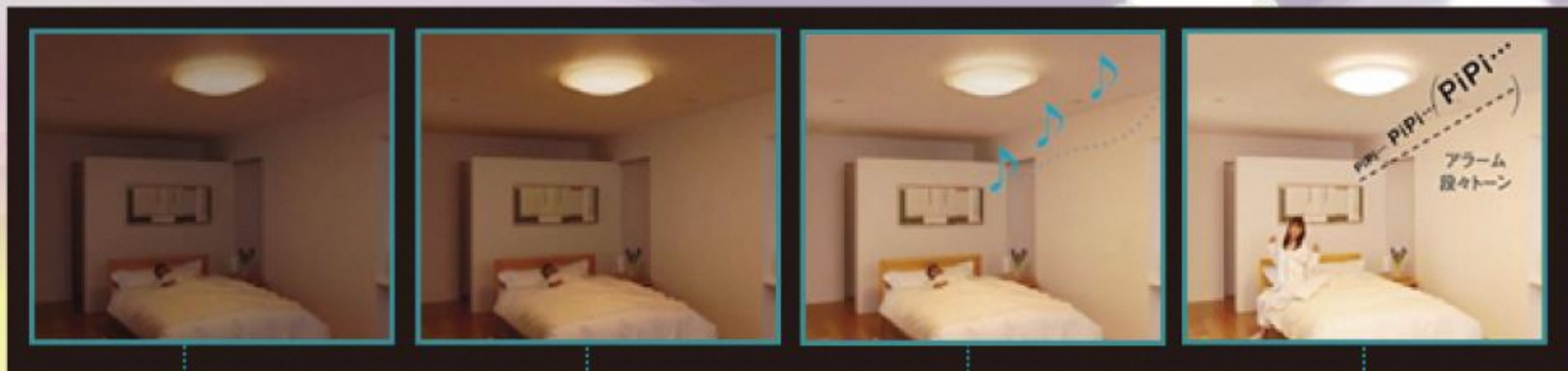
● **夜間の光:** PCや携帯、タブレットも

日光と同じ青い波長の光を発する  
内臓が夜間モードに落ち着いている  
中で、一日の活動開始せよと信号が  
送られ、概日リズムが乱れる

とくに子どもの  
の瞳孔は大き  
く、水晶体  
は澄んでい  
るので影響  
は大きい



# 目覚めの良さを改善起床前漸増光照射照明器具



消灯状態から  
わずかに点灯

日の出を模して  
徐々に明るく

背景音を段階的に  
音量を上げて再生

100%の明るさで点灯  
アラーム音開始

明るさ

起床設定時刻の  
30分前

朝をイメージさせる背景音を  
段階的に音量を上げて発生

日の出のように徐々に明るく調光開始

約2分

起床設定時刻

音量

起床設定時刻以降は、  
アラーム音または  
朝をイメージさせる  
背景音を再生

AM6:30

AM7:00

時間(例) 42

## 光と音で快適なお目覚め環境をサポートする『目覚めのあかり』

はじめまして。  
ネムりにこだわる  
LEDです。



詳しくは ▶panasonic.jp/nemuri/



### 子供部屋にもおすすめ

**NEW PTA 文字くつきり光**

文字が見やすい「色温度(6200K)」と「明るさ」で、小さな文字もくつきり見え、子供部屋で読書や勉強をするときにおすすめです。

## 発達中の子供には、大人より長い時間の睡眠が必要です。

10~12歳の小学生について調べました。\*2016年3月 当社調べ

約45%の子供が睡眠時間は8時間以下です



推奨睡眠時間 学期中(6~13歳)9~11時間

■小学生高学年 平均睡眠時間 \*保護者調査(n=471)



約40%の保護者が『子供の睡眠が足りていない』と感じている  
n=471

睡眠不足の原因ベスト3 (保護者複数回答(n=186))

- 1位 スマホ・PC・タブレット・ゲーム...約61%
- 2位 テレビ...約42%
- 3位 塾や習い事...約31%

約45%の保護者が『朝子供を起こすのが大変だ』と感じている  
n=389

## 『目覚めのあかり』を使うと、起床時や朝の子供の機嫌に好影響があり、保護者に起こされる子供が18人から9人に減少しました。



目覚めのあかりが、児童に与える影響を調査するため、富山大学 神川康子教授 監修のもと、小学3~6年生の児童に実際に使用してもらい調査を実施。目覚めのあかりを使うと、保護者に起こされる子供が減少し、目覚めもすっきりして、朝の機嫌が良くなること示されました。



富山大学 専任・医学博士 人間発達科学部専攻 神川 康子教授

【調査方法】  
 ・調査対象者: 33名(小学3~6年生児童およびその保護者)  
 ・調査期間: (同年1月18日~3月11日)  
 ・調査方法: 保護者目覚ましタイマー(使用可/30分)/使用なし(1条件あり)1週間ずつ連続使用し、合計1ヶ月間、起床時の気分や朝の気分を毎朝調査用紙に記録(気持ち良い/100、悪い/0)して5段階の主観評価

# 漸増光照射照明器具を使用すると

ぜん ぞう こう しょう しゃ

早寝



昼間の主観的  
集中力UP

目覚めの良さから始まる

好循環

自立起床

十分な食事

気分の良い  
目覚め



# 生活習慣病の改善に良い眠りを

- 睡眠不足でレプチン減少、グレリン増加
- 睡眠不足で細胞を生まれ変わらせ、身体機能を活性化する「アミノ酸」に変化
- 成長ホルモン(筋肉、骨、代謝に影響)は黄金の90分に最も多く出る
- 皮膚の水分量は睡眠で上昇
- 睡眠が乱れているとインフルエンザなどのワクチン接種効果が認められない場合もある
- リウマチや自己免疫疾患、アレルギーは様々なものがトリガーとなるが、睡眠時の免疫増強働かないと悪化する危険もある
- アルツハイマーの原因物質の一つである「アミロイドβ」も眠れば正常に分解、排出される
- 睡眠不足で老廃物排出が上手くいかず、脳がダメージを受け認知症の危険因子となる
- 脳の保護液である脳脊髄液は150ccほどであるが、1日4回600ccほど入れ替わっている。この時に脳の老廃物も一緒に除去される。老廃物は神経細胞が活発である覚醒時に溜まり、日中にも老廃物除去は行われるが、就寝時のまとまった除去があることでバランスが取れる。



# 睡眠・生活習慣の 改善は未来への投資

- 社員の心身の健康は企業の重要な財産
- 従業員の健康を守ることが企業の成長を約束
- 自身の睡眠習慣を見直すことが自分への投資
- あしたも働きたいという気持ちにさせる
- 夢のある企業へ

眠ることを大切にして  
創造性、思考力、判断力、貢献力、  
人間力、UP！



眠りで世界の人を元  
気にする

EMOR

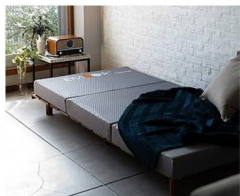
組織で取り組む睡眠  
改善

SleepTechne

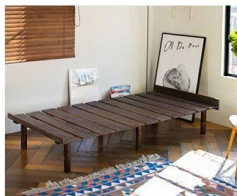
## エムールグループの取り組み内容と実績

### 環境改善

#### ■ 寝具家具の企画開発/EC販売 年間20万人以上がご利用



EMOOR GRAND MATTRESS  
¥19,999



天然木スノコベッド OSMOS-オスモス  
¥15,990



マシュマロ アッパービロー  
¥9,990



日本製 布団6点セット「ルミエール3」  
¥9,990

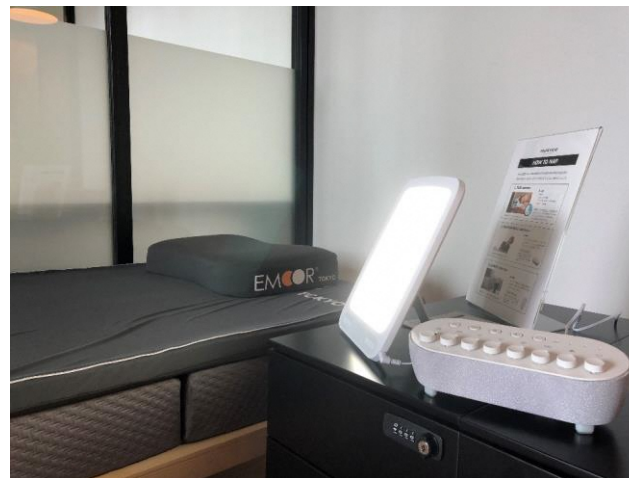


肘付きオットマン座椅子 Mollet  
¥7,990



3層フィルター空気清浄機 STREAM  
¥15,990

#### ■ 仮眠空間の提案と提供



wework

国内最大級のワーキング  
スペースプロバイダー  
。wework入居者が利用  
する仮眠スペースとして  
、マットレスや枕のほか  
、光や音を含めた空間を  
設計、提供。



# 習慣改善

## ■ 従業員の睡眠調査/分析



## ■ アスリートの睡眠改善支援



### アビームコンサルティング株式会社

日本発のグローバルコンサルティングファーム。経営戦略として働き方改革「Workstyle Innovation」を推進し、社員を「Business Athlete」と捉えた組織運営を行っている。スリープテクネ社では延べ第4チームに渡って同社の睡眠分野をサポートしている。

他実績多数



### 日テレ・東京ヴェルディベレーザ

日本女子サッカーリーグに所属する女子サッカーチーム。主要タイトル獲得数は、なでしこリーグ所属チーム中最多の計51回で、多くの日本代表選手を輩出している。複数年に渡って睡眠改善をサポート。

# 啓発事業

## ■ 健康経営通信の発行

SleepTechne  
**健康経営×睡眠最前線**  
vol.1 企業における睡眠施策はもはや健康増進や福利厚生ではない?!

2019年11月号  
企業における睡眠施策の取り入れ方

TOPIC 1  
残業時間が減っても睡眠時間は増えない?

TOPIC 2  
持続的生産性を決める心身の健康管理スキル

TOPIC 3  
～規模別事例付～  
脳機能を最大限に活かす仮眠

SleepTechne  
**健康経営×睡眠最前線**  
Health management  
Sleep Forefront  
vol.2  
2020

「睡眠」に取り組むのか?  
なぜ今、従業員の

Pick UP  
睡眠改善  
サービスマップ

Special Interview  
株式会社Kao-De-See  
取締役  
三原 直樹 × 八重樫 徹

企業の経営者、総務人事担当向けに提供しているフリーペーパー。睡眠を経営に取り入れる実例や、従業員への睡眠実態調査結果から言えることなど、独自の視点でメディアを作成し、発信している。

## ■ EMOOR TOKYO/睡眠に関するWebメディアサイト運営

EMOOR TOKYO  
HOME 寝具を選ぶ 寝具を改善する 睡眠を学ぶ 睡眠カルタ/マイページ EMOOR TOKYOとは

EMOOR TOKYO  
HOME 寝具を選ぶ 寝具を改善する 睡眠を学ぶ 睡眠カルタ/マイページ EMOOR TOKYOとは

快適な寝室環境のポイント

EMOOR TOKYO  
HOME 寝具を選ぶ 寝具を改善する 睡眠を学ぶ 睡眠カルタ/マイページ EMOOR TOKYOとは

日中の行動ポイント

01 太陽の光をあびて体内時計を“朝モード”に

02 規則正しい食事で1日のリズムの土台づくり

03 日中15分!お昼寝習慣で覚醒リズムにメリハリを

03 光

04 音

01 温度・湿度

02 湿度

07 防音・遮音

08

睡眠環境、習慣に関して、すでに公開されている研究論文をベースに、一般の方にもできるだけわかりやすくお伝えしていくことを目的としたWebメディアサイト。豊富なコンテンツは無料で公開している。

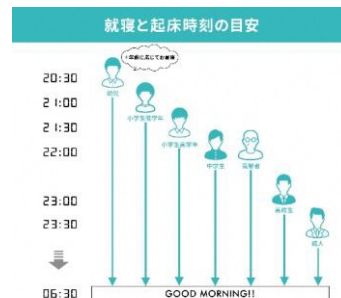
# 啓発事業

## ■ 働く方向けの睡眠セミナーの開催



三菱地所が運営する参加型健康増進プログラム「丸の内ヘルスカンパニー」の一環として、「睡眠チャレンジ」を企画開催。睡眠を計測して競い合うゲーム性を取り入れることで、多くの方にご参加頂いた。

## ■ コロナ禍における情報発信

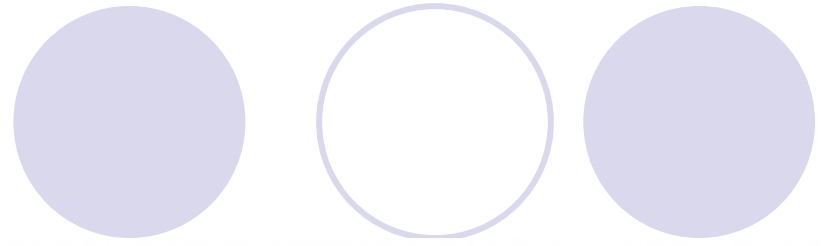
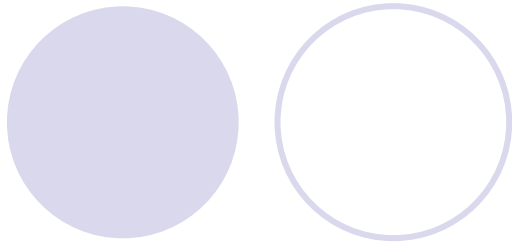


※最適な睡眠時間には個人差があります。  
※生活リズムに合った最適な睡眠時間を目安として提示しています。



コロナ禍でSTAY HOMEが求められる中、睡眠・生活研究所より全4回に渡って、睡眠に関する啓発コンテンツを発信。

- 家族で取り組もう  
「免疫力向上のための生活時間割」
- 1 学校や仕事があるときと同じように早寝を心がけましょう！
  - 2 寝る前はリラックスして、「明日は何して遊ぶのかな」とか「何を食べようかな」と、楽しい事を思い浮かべましょう！
  - 3 朝、起きたらカーテンや窓を開けるなどして太陽の光を取り入れましょう！ ついでに空気の入れ替えも忘れずに！
  - 4 朝ごはんは1日のエネルギーの源、ちゃんと食べましょう！
  - 5 昼間は勉強や仕事、運動や気分転換などの優先順位を考えて、活動的にすごしましょう！
  - 6 お昼寝は、午後3時前までに20分以内で切り上げましょう！ 幼児でも90分位で！
  - 7 就寝約2時間前からは、お部屋の照明を暗めにして、スマホやパソコン、TVは控え、リラックスした気分で音楽を聴いたり、読書をしたり、ストレッチするのも良いでしょう！
  - 8 心配ごとや不安があったら寝れないのは誰も同じなので、あまり気にせず、寝れたらそのうち寝れると気楽に考えることも大切です！
  - 9 学校や仕事があっても無くても、「寝る・起きる・食べる・運動する」の生活リズムのズレは1~2時間以内にしきましょう！
  - 10 家族と一緒に過ごす時間と、一人ひとりが自分の過ごしたい時間を持つるように、思いやりを持ち合って、心地よい距離を見つけているのも良いでしょう！



## ☑ 寝室環境チェックリスト①

ポイントは、温度・光・音・リラックスです。  
できることから整えて、快適な寝室環境を  
つくっていきましょう。

項目	チェックポイント	○△×
寝室の位置	静かさを確保できる敷地や住戸内の奥が良い。 難しい場合はカーテンや雨戸等で騒音対策を。	
窓の位置	起きやすいのは東窓。風通しと換気にも配慮して できれば二つ窓があると良い。	
カーテン・雨戸	光や騒音、温湿度調節に効果的。 朝は覚醒のためにカーテンや雨戸は開ける。	
明るさ	就寝前は段階的に明るさを落とし、眠る際はメラトニン 分泌のため、30ルクス以下（フットライト程度）にする。	
騒音	40dB以下（図書館を想像下さい）が望ましい。 環境上難しい場合は、ホワイトノイズスピーカーを使う。	
香り	夜は鎮静作用のあるラベンダー、カモミール、レモン等。 朝は、覚醒作用のあるジャスミンやペパーミントが効果的。	
色彩	寝室には、鎮静効果のある淡い色彩を使う。 例）ベージュ、ピンク、ブルー、グリーン等	
雰囲気	落ち着ける好みの空間づくり （寝具カバー・家具・照明・敷物などインテリアの工夫）	
温度	夏季28℃、冬季18℃、布団の中（寝床内）は33℃を目安に エアコン等を使用する。電気毛布は就寝時はOFFにする。	

## ☑ 寝室環境チェックリスト②

ポイントは、温度・光・音・リラックスです。  
できることから整えて、快適な寝室環境を  
つくっていきましょう。

項目	チェックポイント	○△×
湿度	年間を通して50±5%が快適。夏は除湿シート等で除湿、 冬は加湿器等を使って湿度を調整する。	
敷き寝具	体温や湿度調整のために寝返りがしやすい「硬さ・反発 弾性」と十分な広さのある寝具を選ぶ。	
掛け寝具	肌触り、肌沿いの良いものを。季節に合わせて、肌掛け 布団、掛け布団、タオルケット、毛布などを使い分ける。	
まくら	首のカーブを埋める高さのものを基準に、寝た際に 苦しくないものを選ぶ。できれば洗えるものが良い。	
寝衣	身体を締め付けない吸汗性の良い寝衣を選ぶ。 パジャマに着替えること自体が入眠のサインになることも。	



睡眠・生活  
研究所  
Sleep & Life Lab.

# 睡眠の質を向上させるために

できる事一つから  
始めましょう♡



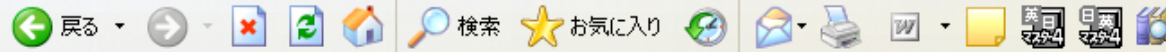
- 寝室に日の出をつくる  
(起床前漸増光照射:照明器具あり)
- いきなり大きな音で起きない、起こさない
- 起床後カーテンを開け、窓越しで良いので光を浴びる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- 行動のスイッチを入れる(ラジオ体操、着替え、化粧 等々)
- 日中はしっかり頭と身体を使う(仕事、勉強、読書、スポーツ、コミュニケーション、)
- 昼食後に10分~20分の仮眠(15時以降は仮眠、居眠りをしない)
- 夕方頃のウォーキング、有酸素運動で体温を上げる
- 自分なりのストレス解消法を意識する(睡眠、食事、運動、おしゃべり、買い物、カラオケ)
- 夕食は就寝時刻の2時間前までには済ませる
- 夕食時や就寝前までのアルコールやカフェインは控えめに(個人差在り)
- 就寝1~2時間前にはスマホやタブレット、パソコンなどの液晶画面を凝視することを止める
- 入浴は就寝直前は熱すぎないよう、暑いお風呂が好きな人は就寝より1時間前くらいに

- 入浴はシャワーより湯船に浸かる
- 入浴時に蒸したオルで顔や首周りを温める
- 入浴剤の香りや色を楽しむ
- 浴室は暗めの光環境がリラックスできる
- 就寝1時間~30分前くらいから居室の照明を徐々に暗く
- パジャマなどの寝衣に着替えるのも眠りのスイッチを入りやすくする
- 就寝前の水分補給(命の水:麦茶など、カフェインやアルコールを含まない飲み物)
- 信頼できる人との安らぐ会話(コミュニケーション「おやすみなさい」だけでも)
- 好きな音楽、懐かしい音楽も副交感神経を有意にする
- 読書、ストレッチなどの就寝前のルーティーンを決めておく
- 明日の楽しみな事を一つ考える(どこへ、誰と、何を、…)
- 照明やテレビ、ラジオなどを付けて就寝する場合は30分以内のオフモードで
- 就寝時刻、起床時刻を毎日子どもは1時間以上、大人は2時間以上ずらさない

# 日本睡眠改善協議会 (人々の健康、QOL向上、企業の健康経営を目指し)

日本睡眠改善協議会 ~ Japan Organization of Better Sleep ~ - Microsoft Internet Explorer

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H)



アドレス(D) http://221.250.254.162/JOBS/

Canon Easy-WebPrint 印刷 高速印刷 プレビュー オプション 両面 印刷リストを表示



ログインの前には必ずcookieを有効にしてください

正会員専用ページ ログイン

ID:

パスワード:

▶ログイン

日本睡眠改善協議会について | 睡眠改善インストラクター講座検定について

## 日本睡眠改善協議会

### 設立目的

日本人の3人に1人が睡眠に不満を感じていると言われている現代、生活時間の変化から、単に睡眠時間を問題にしても不満を解消することは不可能に近く、睡眠の質を如何にして改善するかが課題になっています。加えて睡眠は体調や生活習慣、生活環境にも影響を受けるため、万人向けの方策ではなく、自分に合った方策を創り出すことが重要です。しかし実際にはそのような方策実現への取り組みは始まったばかりです。そこで学識経験者と快適な眠りの環境を提供する快眠コンソーシアムとが共同し、睡眠に関する科学的研究成果に基づいた快眠生活を得るための具体的方策に関する啓蒙活動を推進するとともに、睡眠関連産業の発展に寄与する人材を育成することにより、広く国民の睡眠を改善することを目的とします。

睡眠に関する正しい環境と生活習慣をアドバイスする「睡眠改善インストラクター」を育成します。

※「日本睡眠改善協議会」は日本人の睡眠の改善を目的に設立された非営利団体です。

2006年から30回の養成講座を開催しています  
2012年からは大学認定のインストラクター制度ができ、富山大学でも20人が合格しています！

基礎講座  
「睡眠改善学」  
に「子どもの教育と睡眠」

応用講座  
「睡眠改善学」  
に「現場における指導法」

# 生体リズムはいつ確立するか

➔ 生体時計は生まれたときから脳に備わっている。

➔ 中枢神経がめざましく発達する新生児期から乳幼児期に機能が整備されていく。

➔ 生体時計を整備する同調因子：



➔ 生体リズムは300以上 みられる  
例えば：心拍、体温、消化吸収、血圧、発汗、呼吸、月経、自律神経、ホルモン分泌……。



# コロナ時代を元気に生き抜くために・・・

- ヒトは昼行性であることを忘れずに！
- 親しき仲こそソーシャルディスタンス！
- 海外旅行もしないでソーシャルジェットラグはととても残念！
- マスク、手洗いは周囲の人への思いやり！
- 生産性、創造力、思考力、人間関係、人間力の向上は

「睡眠習慣の改善」から！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
世界を変えるための17の目標





ご清聴ありがとうございました

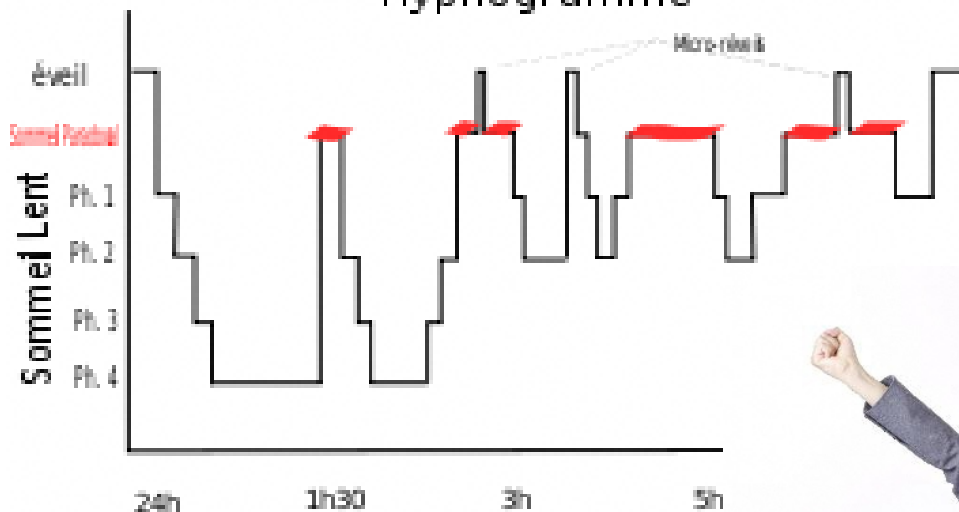
生活・仕事にメリハリをつけて  
脳と体のしなやかさ、回復力をUP  
が組織・企業の生産性UPに直結



# 「とやま」の実態と対策

## まとめ

Hypnogramme



# 今回の富山県内の調査から

(情報通信業65%の日勤ビジネスパーソンメインの877件の分析から)

- 睡眠に不満64%
- 男性(61%)より女性(71%)に不満高い
- 20~49歳の不満(70%前後)が高い
- 睡眠時間は男性(366⇒436分)も女性(362⇒442分)も理想値より1時間以上不足、特に女性が6時間以下多い
- この1年で睡眠時間が減った人26%、起床時気分が悪くなった人32%、変わらない人は6割 (世界的な調査でも睡眠状況は悪化しているとの報告)
- 日中の眠気を感じる人66%(うち毎日感じる人13%)
- 日中の眠気は13~14時が35%、14~15時が21%
- 眠気が仕事に及ぼす影響は業務効率低下が73%、作業ミス増加25%
- 眠気対策はカフェイン52%、体を動かす43%、仮眠をとる14% など
- 仮眠は取れる環境にない55%
- 遅寝早起きが睡眠不足になっている、6時間以下になると不満足感高い
- 24時以降の就寝と、起床は何時でも不満傾向
- 24時以降就寝が睡眠6時間以下になりやすい
- 40代から睡眠が短めの人(35%程度)が増える傾向



# 今回の富山県内の調査の傾向(つづき)

## ● 睡眠の悩み

(中途覚醒44%、熟眠困難36%、慢性睡眠不足31%、起床困難30%、  
入眠困難20%、早朝覚醒12%、中途入眠困難11%、悩みなし15%)

- 中途覚醒は年齢と共に増加、男女ともに40代から4割を超えて増加傾向
- 熟眠困難は各年代に30%強、30代女性では51%と特に多い(育児?)
- 慢性睡眠不足も30代男女に多く40%を超えている。60歳以上の女性にも多い
- 起床困難は若い世代ほど多い(20代30代女性60%以上、60代男性6%)
- 入眠困難が20代女性と30代男性にやや多く30%以上なのはスマホ等の光環境に課題があるかも?
- 早朝覚醒は男性に多い。とくに50代男性が18%で最も多い。
- 中途入眠困難は年齢と共に上昇傾向だが男性に多い。とくに60歳以降では女性0%、男性16%

すぐに、ぐっすり、すっきり!  
に憧れますが、現実はいかに?

# 今回の富山県内の調査の傾向(つづき)

職場も家庭も支え合い！  
互いが人生の伴走者に！

- **睡眠を妨げる要因**
- ストレス(全世代で40%以上、男性に多い傾向)、寝具内でのスマホやゲーム(20代30代が多く、とくに女性)、帰宅時間の遅さ(20代女性、20・30代男性が多い傾向、通勤時間60分以上も遅くなる)、早く起きるため(30・40・50代女性に多い傾向)、生活リズムの乱れ(20代と60代女性26%、20代・30代・40代男性も25%程度)、家事(30・40・50代女性に圧倒的に多い)、育児(30代女性37%、40代21%が多い)など
- ストレスの内容は、仕事の量や内容(39%)、家庭や家族関係(29%)、職場の人間関係( )28%が主である。
- **生活習慣・環境の課題**
- **就寝直前まで明るい93%全世代の課題**、ベッドで作業66%若い世代ほど、休日の寝だめ47%若い世代ほど、就寝前の飲酒24%で40代以上男性に多い、就寝前の食事22%(30代から50代の男性に多い)、運動習慣21%とくに50代以上の男性に課題、電気をつけたまま就寝19%、不適切な仮眠16%20代30代男性は30%以上、朝食欠食16%特に20代30代の男女は5人に一人欠食。

今日から改善できる習慣を  
一つ「快眠宣言」しては！？

# 今日からでもじゅうぶん間に合います ♡

## 眠りは脳と心の大切な栄養源

- 自分の睡眠を知る
- 睡眠を科学的に理解する(正しく理解・活用:リテラシー)
- 睡眠を妨げる要因(刺激)を改善する
- 社員、従業員の健康管理が生産性向上の鍵
- 人生100年時代をレジリエント(弾力的・柔軟)に生きるために
- 自分と家族と、社会の人々の眠りを大切に ♡  
(家庭の仕事も働き方改革!)
- 就寝前には明日の楽しみな事を ♡  
朝は目覚めたことに感謝



# 快適な眠りがもたらすもの

心身の健康

成長・発達

学力

免疫力

記憶力

より良い人間関係

QOLの高い生活