

2023年8月10日(木)

第1回ふなばし健やかプラン21推進評価委員会



ふなばし健やかプラン21(第二次)

～休養～

「質のよい睡眠を確保し、休養をしっかりと」

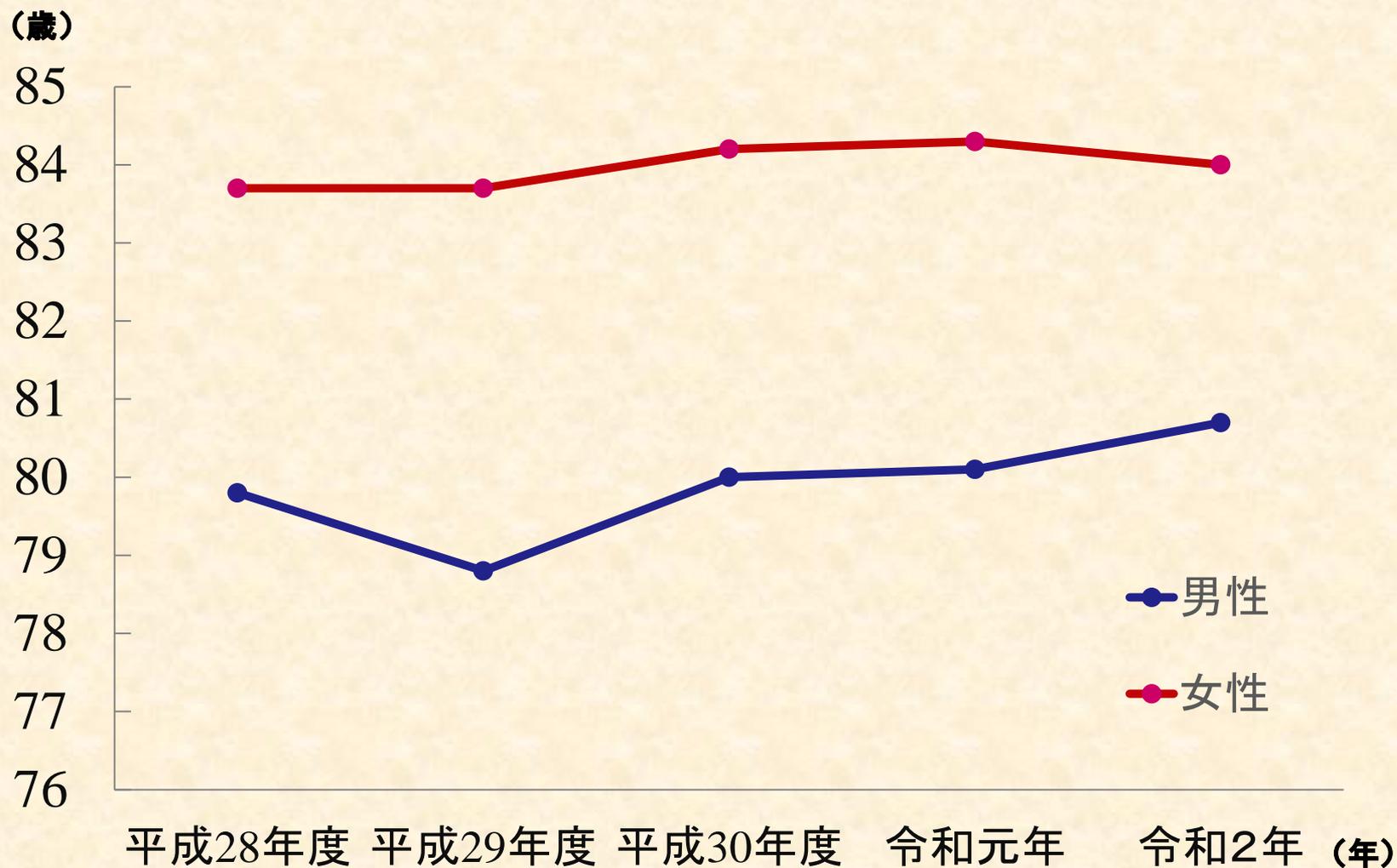


公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構

医療法人社団絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木

大川 匡子

船橋市における健康寿命の推移



ふなばし健やかプラン21(第2次)

ジェンダーギャップ指数

順位	国名	値	順位	国名	値
1	アイスランド	0.912	6	ドイツ	0.815
2	ノルウェー	0.879	7	ニカラグア	0.811
3	フィンランド	0.806	8	ナミビア	0.802
4	ニュージーランド	0.856	9	リトアニア	0.800
5	スウェーデン	0.815	10	ベルギー	0.796

125 日本 0.647

経済—所得/職業的地位
教育—就学率、進学率

健康—寿命、病気
政治—内閣や国会の男女比

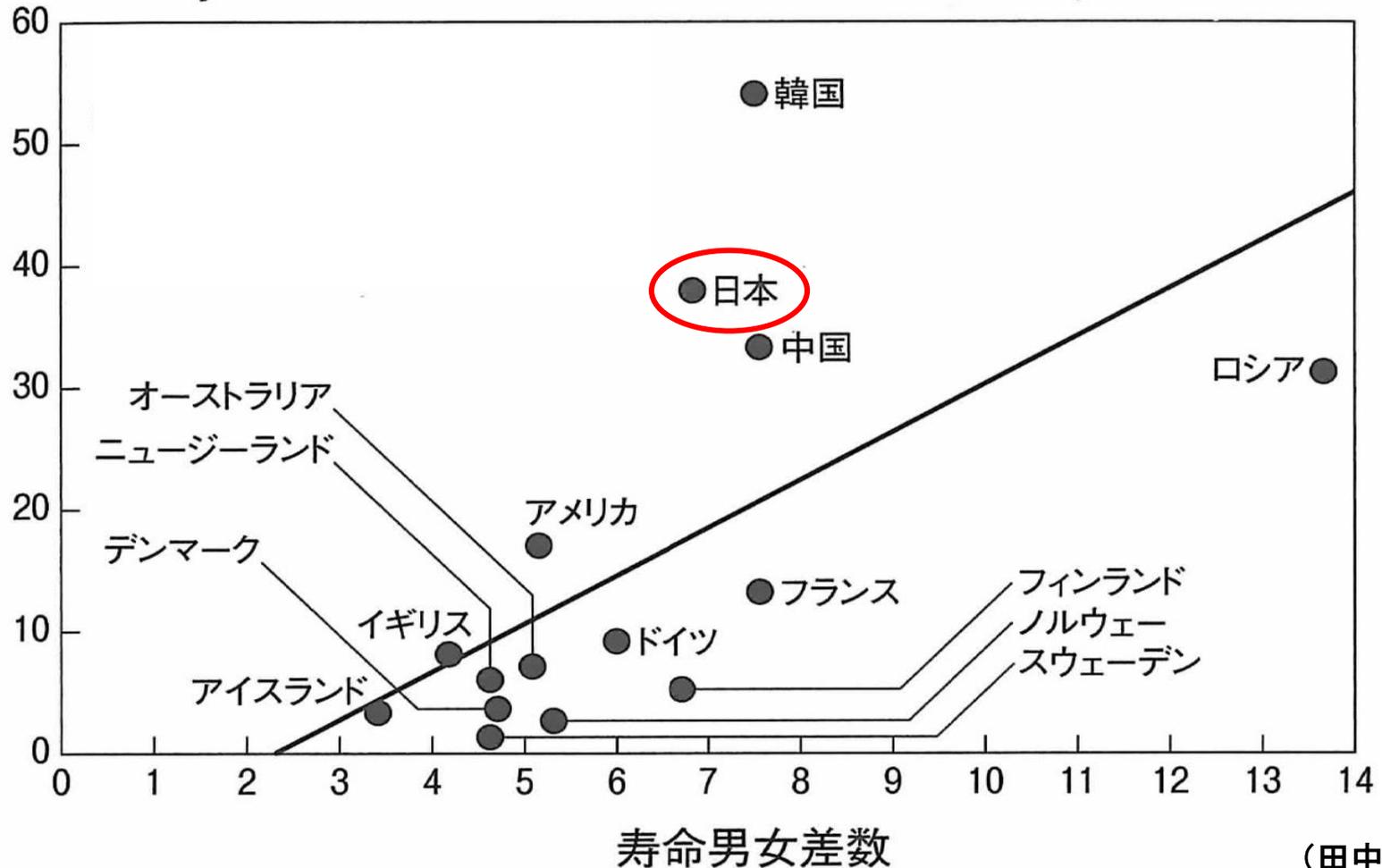
ジェンダー指数ギャップが大きいと 寿命の男女差が大きい

関数
 $y = -8.58 + 3.86x$

相関係数
 $r = -0.594$

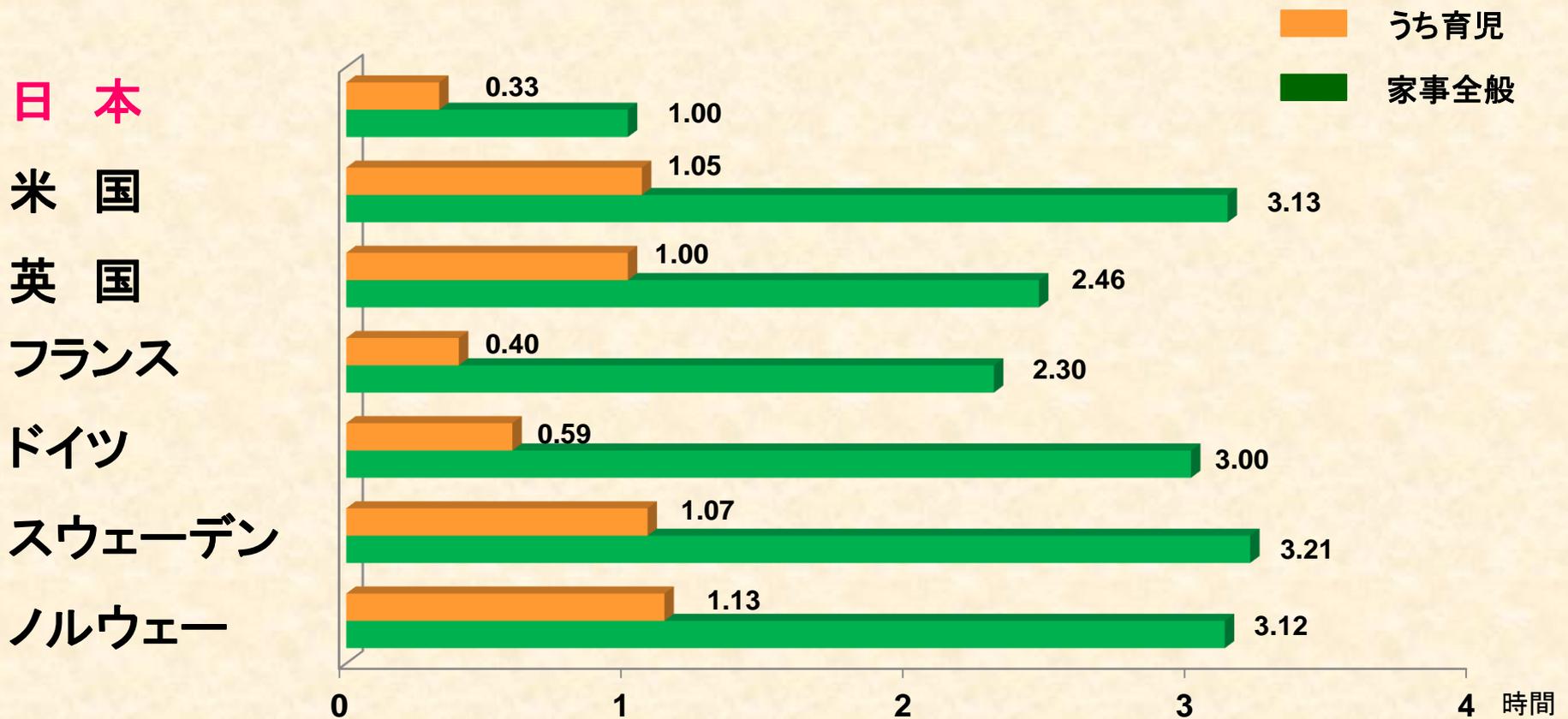
有意差
 $p = 0.018$

ジェンダー指数ギャップ順位数



(田中, 2008)

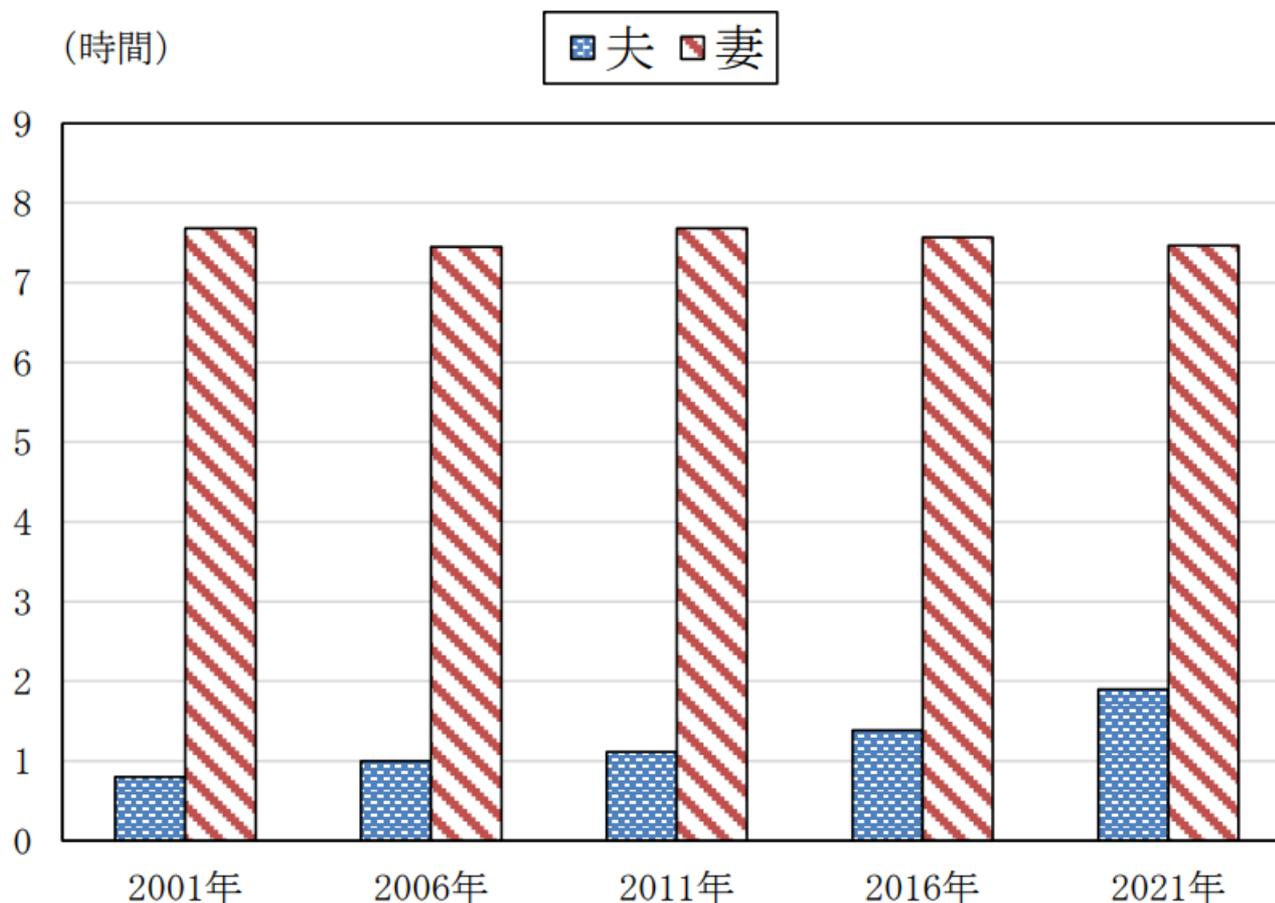
6歳未満児のいる 夫の家事・育児関連時間（1日あたり）



Eurostat: How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women And Men (2004) .
Bureau of Labor Statistics of the U.S.: America Time-Use Survey Summary(2006).
総務省 社会基本調査(2006).

わが国における 6歳未満児のいる 夫と妻の家事・育児関連時間の推移

図 2 - 2 6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間の推移
(2001年～2021年) 一週全体、夫婦と子供の世帯

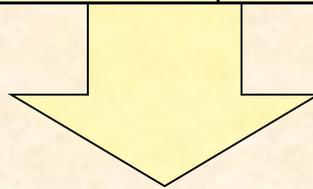


睡眠の実態

日本人の **5人に1人が睡眠障害** に悩む

(出典:厚生労働省 保健福祉動向調査の状況 2000)

	なかなか寝付けない	朝起きたい時刻に起床するのが難しい	朝起きても熟睡感がない	夜中に何度も目が覚める	朝早く目が覚めてしまう
総数	17.0%	17.0%	24.2%	19.5%	22.0%
男	14.3%	15.4%	22.7%	16.9%	24.8%
女	19.6%	18.6%	25.6%	22.0%	19.5%

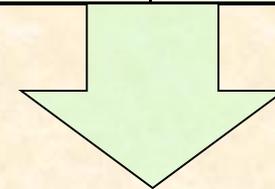


10代～30代前半

「悩みやストレス」

「仕事・勉強・通勤・通学のため

睡眠時間が取れない」



55歳以上

「トイレが近い」

「体の具合が悪い」

現代人の眠りの実態

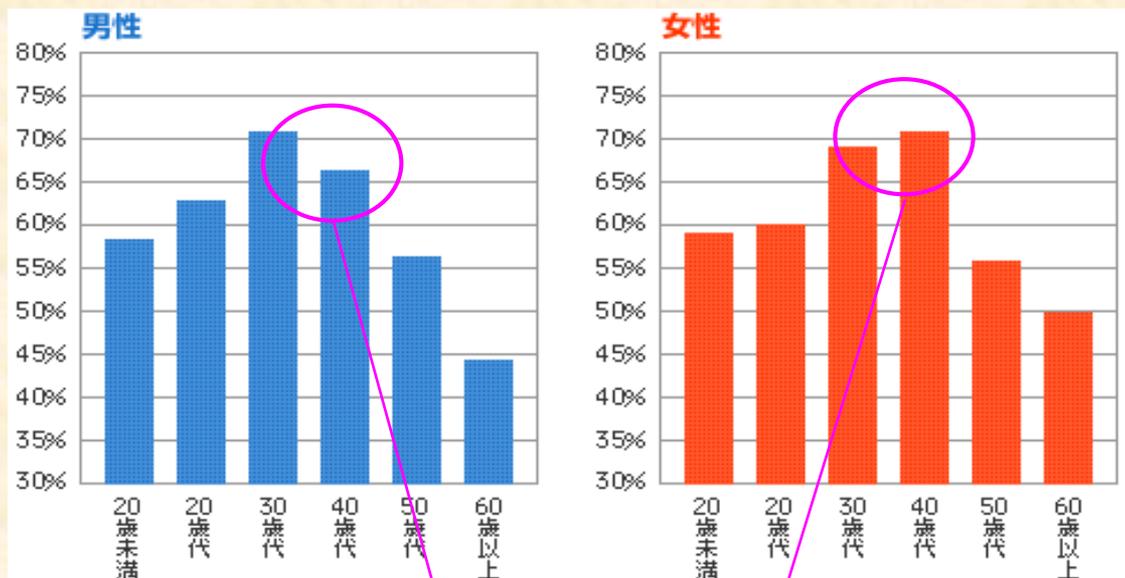
■ 眠りに関する調査

実施機関: 快眠コンソーシアム
調査方法: インターネット調査

実施時期: 2003.12.01～2004.08.31
調査対象者: 24,415名(男性13,176名、女性11,239名)

(株)イワタ, エスエス製薬(株), 花王(株), グンゼ(株), 太陽化学(株), (有)ハウスホールド, パラマウントベッド(株), ロフテー(株), 松下電工(株)

■ 年代別・睡眠時間の不足感



働き盛りの30代, 40代の人々の睡眠不足感は7割

船橋市 疫学調査

——どの変数が睡眠による休養感に影響を及ぼすのか——

大川匡子 (公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構)

岡島 義 (東京家政大学 人文学部 心理カウンセリング学科)

解析に使用した変数

分析対象：2018年ふなばし健やかプラン2 1（第2次）後期計画策定のための
市民意識調査

船橋市民 3,000名（無作為抽出）

回答の得られた20歳以上の成人1,186名

（男性567名，女性618名，不明1名，）

平均年齢：48.05 ± 14.65歳

アウトカム変数

- ・ **睡眠休養感**（現在の睡眠時間で十分に休養がとれていますか？）

独立変数

- ・ **BMI，年齢，性別，就労有無，世帯収入**
- ・ **運動習慣**（あなたは日頃から日常生活のなかで、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか？），**喫煙，飲酒，朝食の有無，食卓環境**（一緒に食べる人），**あいさつ習慣**（日頃、自分から周りの人にあいさつしていますか。）
- ・ **病気の数**（回答数），**歯の本数，咀嚼機能**（かんで食べるときの状態について、あてはまるものを選んでください。）
- ・ **地域との繋がり**（あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。），**社会参加**（仲間と声をかけあい，講座やサークル活動，ボランティア活動などに参加（または実施）していますか。）
- ・ **ストレス解消**（不満，悩み，苦労，ストレスなどを解消できていると思いますか。）
- ・ **周囲サポート**（あなたは自分の気持ちを理解してくれる人がいると思いますか。）

年齢別の重回帰分析のまとめ

年齢ごとに睡眠休養感に影響する要因が異なる。

- 40代未満（働き世代：若年層）

「気持ちを理解してくれるがいる（周囲サポート）」「社会参加している」人ほど、休養感が高い。「ストレス解消できていない」人ほど、休養感が低い

- 40～65歳（働き世代：中年層）

「年齢が上がる」、「噛んで食べることができる（咀嚼機能）」、「朝食を食べる」、「運動をしている」、「気持ちを理解してくれるがいる（周囲サポート）」人ほど、休養感が高い。「病気の数が多い」、「就労してない」、「ストレス解消できていない」人ほど、休養感が低い

- 65歳以上（引退世代）

「気持ちを理解してくれるがいる（周囲サポート）」人ほど、休養感が高い。「病気の数が多い」人ほど、休養感が低い

今後に向けて

- ・睡眠による休養感を得るためには、睡眠改善行動の実践や身体的、精神的健康といった要因に加えて、就労すること、歯の健康やソーシャルサポートが重要と考えられる。また、年代によって影響度も異なること、人数にばらつきがあることから、さらにデータを蓄積していく必要がある。
- ・一日の睡眠時間(平日, 休日), 就床時刻(平日, 休日), 起床時刻(平日, 休日)のアンケート項目をとることで、睡眠による休養感の重要性が明らかになる可能性が高い。