

### ③ 休養・睡眠

休養は、心身の健康を維持するために重要な要素であり、日常的に質・量ともに十分な睡眠をとり、余暇等で身体や心を養うことが重要です。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴の増加、情緒不安定、注意力・判断力の低下に関連する作業能率の低下等、多岐にわたって悪影響を及ぼし、事故のリスクを高めるなど、生活の質に大きく影響します。

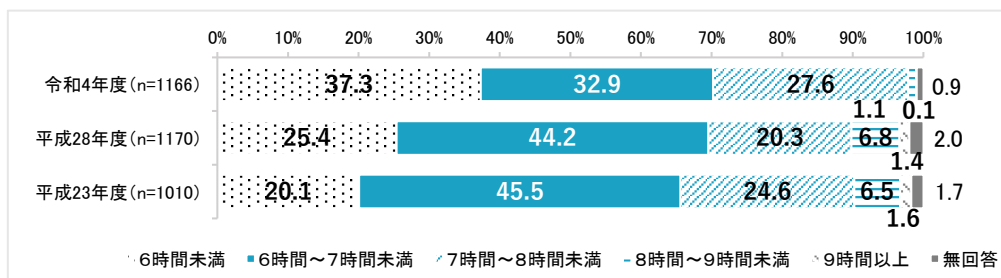
さらに、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクを高め、症状を悪化させる等、死亡率の上昇にも関与することが明らかになっています。また、うつ病等の精神障害の発症、再燃・再発リスクも高めます。

長時間労働は疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因と考えられており、脳・心疾患との関連性が強いと言われています。そのため、長時間労働削減の取り組みを含む労働環境整備も併せて行う必要があります。

#### 現状

成人の睡眠時間について、6～9 時間の者の割合は年々減少しており、令和 4 年度は 60.6%でした（図 2-2-3-1）。

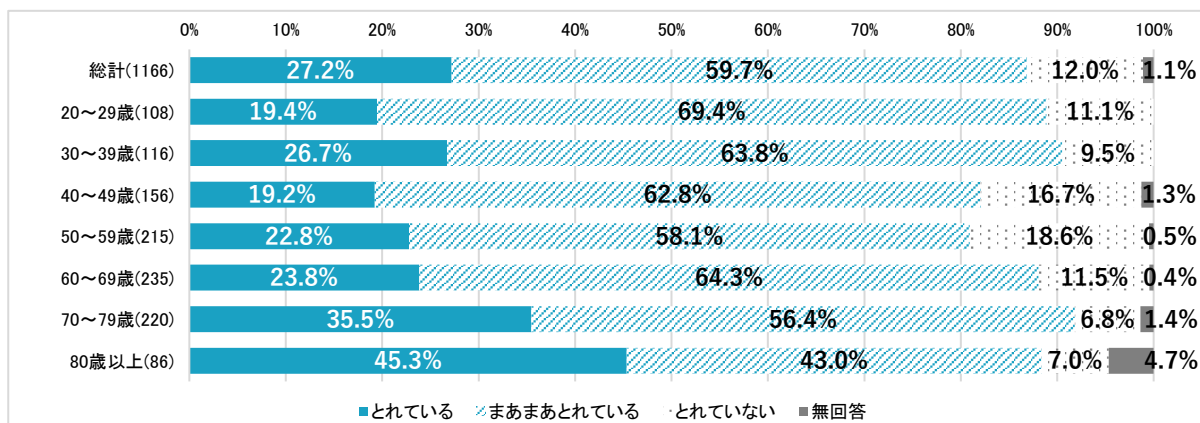
図 2-2-3-1) 1日の平均睡眠時間



出典：令和 4 年度県民健康づくり実践状況調査

睡眠で休養が十分とれているまたはまあまあとれている者の割合は 86.9%でした。特に他年代と比較して 40～50 歳代でやや低くなっています（図 2-2-3-2）。

図 2-2-3-2) 年代別 睡眠による休養感



出典：令和 4 年度県民健康づくり実践状況調査

令和4年度県民健康づくり実践状況調査によると、普段、イライラしやストレスで精神的な疲れを感じる県民の割合は69.7%でした。そのうち、57.4%がストレスを上手に発散していました。

表 2-2-3-1) ストレス解消方法上位5位（ストレスをいつも感じている・時々感じている者のみ回答）

	n	%
趣味や買い物、スポーツなどで気分転換する	462	56.9
よく眠る	351	43.2
医師や専門家、友人、家族などに相談する	204	25.1
不満などの問題を考えないようにする	187	23.0
温泉に行くなどゆっくりと休養する	171	21.1

出典：令和4年度県民健康づくり実践状況調査

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素であり、県民が休養を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣を確立することは、健康づくりの課題となっています。

週労働時間 60 時間以上の者の割合はベースライン時と比較して 2.5 ポイント減少しましたが、目標の達成には至っていません。(図 2-2-3-3)。また、長時間労働が急性心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病(NCDs)や精神疾患の発症リスクを高めることが指摘されています。過重労働を解消し、労働者が健康を保持しながら労働以外の生活時間を確保して働いていけるような労働環境を整備することが課題となっています。

## 課題

### ● 休養が十分とれず、生活習慣の乱れやストレス等に繋がり、日中のパフォーマンスに悪影響を及ぼし、長期的には生活習慣病(NCDs)の発症リスクを高める

(要因) 熟睡感が少ない、過重労働、ストレス発散不十分、休養の仕方を身に付けていない

## 目標の設定

	項目	ベースライン	出典	目標値
49	睡眠で休養がとれている者の割合(年齢調整値)	86.9%(R4)	県民健康づくり実践状況調査	90.0%(R17)
50	ストレスを上手に発散している者の割合(20歳以上)	57.4%(R4)	県民健康づくり実践状況調査	70.0%(R11)
51	週労働時間50時間以上の者の割合の減少(年200日以上)の就業者)	17.4%(R4)	就業構造基本調査	10.0%(R17)

「熟睡感」、「睡眠の質」、「睡眠休養感」といった「睡眠により休養をとれていると感じているか」に関連する主観的評価については、高血圧、糖尿病、心疾患やうつ病等の精神的健康と強く関連すると言われ、睡眠時間と併せて評価する有用性が示されています。

睡眠によって休養感がとれていない者の割合は横ばいで推移しています。質のよい睡眠をとることは心身の健康の保持増進において極めて重要であることから目標として設定しました。目標値は、本県の現状値が国よりも8.6%高いことから、目標値も健康日本21（第三次）よりも8.6%以上高い近似の値としました。

また、ストレスを感じることも多くても、自分に合った方法でストレスをため込みすぎないセルフケアが重要です。依存症とならないレベルに“上手に”ストレスと付き合い、こころの健康を維持するため目標に設定しました。過去10年間でほとんど割合に変化がないことから、最も「はい」と回答した者の割合が高かった20代67%を目安に、目標値を設定しました。

長時間労働は、仕事と家庭の両立だけでなく、健康の確保も困難にする要因となっています。働き方改革の一環として、労働基準法が改正され、時間外労働の上限が原則月45時間と規定されました。週労働時間40時間に月45時間の時間外労働分（約10時間）を足し、週50時間以上勤務している者の割合を指標としました。目標値は、現状値から40%減少させることとし、近似値の10%としました。

## 取り組みの方向性

### ● 「積極的休養」「良質な睡眠」の普及啓発

趣味、スポーツ活動等から個人の生きがいを通じてこころの健康づくりを進めるための普及啓発を行います。

また、広報や健康教育の機会を活用して、睡眠と生活習慣病（NCDs）の関連や睡眠の大切さ、ストレス解消法や快眠のための習慣等についての情報提供を行います。

年代に合わせた睡眠に関する正しい知識や適切な睡眠習慣について、情報提供していきます。

### ● 事業所のメンタルヘルス対策の推進

山梨県地域・職域保健連携推進協議会のより一層の活用と、労働局や山梨産業保健総合支援センターとの連携により、ワーク・ライフ・バランスの推進を図りながら、労働者のメンタルヘルス対策や休養についての普及啓発を行います。