

## 健康経営の根本に関わるテーマ「睡眠」



**辻一郎氏**  
Tsuji Ichiro  
東北大学 名誉教授  
同大学院医学系研究科公衆衛生学  
客員教授

**仕事は睡眠の妨げに 事業主の理解必須**

辻 2006年に発表された日本大学の研究によると、睡眠不足が原因の経済的損失のうち、プレゼンテーション（健康問題による生産性の低下）によるものは約3兆664億円。これは、アブセンティズム（欠勤）による損失の約50倍。睡眠不足解消の重要性が分かる数字です。しかし、日本はOECD加盟国の中で最も睡眠時間が短く、その大きな要因の一つとなっているのが男女ともに仕事というデータもあり、日本人の勤勉さが皮肉にも睡眠の妨げになっているとも言えます。睡眠は、身体や脳の疲労回復だけでなく、ネガティブな感情を整理してくれる大切なもの。睡眠不足が続けば、集中力や作業能力が低下して、判断力が衰えミスが増える。過去、世界で起きた重大事故の中にも、睡眠不足が関与したと考えられるものは少なくないです。つまり従業員の良好な睡眠は、社会の安全と企業の経営・成長にとって不可欠な要素です。

### 睡眠への取り組みは 自社の実態把握から

鈴木 研究結果の中で最も注目すべきポイントが、ワークエンゲージメント（仕事への意欲を持ち、満足している状態）及びプレゼンティズムと睡眠との関連性です。ワークエンゲージメントを見ると、睡眠障害がある人は、無い人と比べて「活力」「熱意」「没頭」のいずれも低く、働きがいも失われています。そしてプレゼンティズムについては、睡眠障害のある人は、生産性低下の割合が大きいことが見て取れます。心身の不調から十分なパフォーマンスを発揮できない状況で仕事を続けると、将来的に身体、精神の健康問題が深刻化し、アブセンティズムにつながるリスクが高まります。本研究で、睡眠障害によるプレゼンティズムを解消することが、事業の利益に直結することが明らかになりました。この結果をもとに、協会けんぽ宮城支部では事業所の職場環境改善につながる「睡眠カルテ」を作成し

ることが想像でき、事業主の理解が必要不可欠と感じています。

※①使用データ：協会けんぽ宮城支部 健診データ（2021年度。対象：35〜74歳の被保険者の中から、年齢、性別、問診票の睡眠項目に欠損値がなく業態別に無作為抽出した22,365人にアブセンティズムを送付。分析対象者6,267人（有効回答率28.0%）

提供する予定です。

辻 すでにIT企業などは睡眠不足解消に関する取り組みを始めているようです。「パワーナップ（※②）」の考え方も広まりつつあって、そのための職場環境を整える企業も増えてきています。今年公表された「健康日本21（第三次）」には「睡眠で休養が取れている人の割合を80%以上に、6〜9時間睡眠を取っている人の割合を60%以上に」という目標が加わっています。その具体化のために厚生労働省が作成した「グッドスリープガイド」は、成人、子ども、高齢者と3つの世代別に良い睡眠のための情報がまとめられていて、非常に分かりやすい。こういうものを活用するのも一つですが、その前にまずは睡眠時間や質の悩みについて、自社の実態を把握していただきたいですね。今はウェアラブル端末を使用して睡眠の質の評価もできますし、その結果に応じて専門機関のアドバイスを受けることも必要だと思います。

※②パワーナップ：午後の時間帯に15〜30分程度の積極的仮眠。脳のパフォーマンスを向上させると言われています。

辻 健康経営がスタートしたころは、睡眠について触れられることはほとんど無かったですね。ところがここ数年は睡眠への関心が非常に高まり、話題にも上る。協会けんぽの出前健康づくり講座に、今年から睡眠の講座を取り入れたところ、今最も人気があるそうです。今後、健康経営と睡眠のテーマはさらに深く掘り下げていくことが求められるでしょう。

鈴木 「健康日本21（第三次）」にある、睡眠休養感、睡眠時間、過労働時間への配慮は、従業員の健康づくりにはとても重要です。また今回の研究を通じて感じたのは、職場環境の整備には制度的な後押しが効果的だということです。制度化することによって、事業主も取り組みやすくなる。このことから、制度設計も大切だと考えています。

鈴木 「健康日本21（第三次）」にある、睡眠休養感、睡眠時間、過労働時間への配慮は、従業員の健康づくりにはとても重要です。また今回の研究を通じて感じたのは、職場環境の整備には制度的な後押しが効果的だということです。制度化することによって、事業主も取り組みやすくなる。このことから、制度設計も大切だと考えています。

# 睡眠の改善と健康経営 生産性向上の重要ポイント

今回のテーマは「睡眠」。昨今、健康経営における睡眠の重要性が注目されています。睡眠の質が業務の生産性に大きく関わるとのデータもあり、改善に取り組む企業も増えてきました。睡眠と健康経営の関わりや県内企業の現状、今後の取り組みについて、東北大学名誉教授・同大学院医学系研究科公衆衛生学客員教授・辻一郎氏と仙台百百合女子大学教授・鈴木寿則氏のお二人に伺いました。

※健康経営とは、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

### 良い睡眠のために できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める

**朝** 規則正しい起床時刻を心がける（休日に夜ふかし・朝寝坊しない）

**昼** 日中は積極的にからだを動かす

- カフェイン・飲酒・喫煙を控える
- 夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける

**夜** 就寝間際の夕食、夜食は控える

- ストレスを寝床に持ち込まない
- 寝室はなるべく暗く心地よい温度に

## 教えて! あなたの職場の健康づくり 健サポフレンズ登録企業が取り組む「職場の健康づくり」の一例をご紹介します。

### 「心の健康」大切に。自分らしく働ける職場環境の実現を フレスコキクチ

宮城、福島両県に16店舗を展開するスーパーマーケット「フレスコキクチ」は、今年3月に協会けんぽ福島サポートを受けて「健康事業所宣言」を行い、職場での健康づくりを本格的に開始しました。「社長（代表取締役社長：菊地盛夫さん）が健康経営に関心が高く、最初から積極的だった」と話すのは、プロジェクトリーダーを務める田村真一さん。田村さんは2023年を準備期間と位置づけ、健康経営アドバイザーの資格を取得。さらに健康みやぎサポーターズの勉強会に参加したほか、同業他社からの情報収集などを進め、この春の健康経営宣言にこぎ着けました。

ユニークな取り組みの一つが「ドレスコードの自由化」。社長の発案から始まって若手社員数名が音頭を取り、社員、パート・アルバイトが自分らしさを失わずに仕事ができる環境づくりを進めています。昨年、第一段階で髪色、髪型を自由とし、今年はネイルやアクセサリーも自由化。来店客からは「店の雰囲気が明るくなった」と好評の一方、管理者側からは「髪色などを注意するストレスが減り、純粋に仕事の評価ができる」と好意的な意見も。「これは想定外の効果でした」と田村さん。また、近年問題の「カスタマー・ハラスメント」対策にも取り組んでおり、店内へポスターを掲示し理解を求めています。「さまざまな取り組みを社員・パート・アルバイトの全従業員で共有している。無理なくできることを続けて、優良法人認定取得を目指したい」と、これからのビジョンを描いています。

総務部 健康経営推進PJリーダー 田村 真一さん

**フレスコ株式会社**  
本部・フレスコキクチ相馬店  
／福島県相馬市中村字宇多川町17

## 健サポフレンズ募集!

職場での健康づくり(健康経営)に

- ① 取り組んでいる
- ② 取り組む予定がある
- ③ 取り組みたいと考えている

以上のいずれかに該当する、宮城県内に事業所を有する企業・団体であること。

登録のメリット

- 「職場での健康づくり勉強会」などに、優先的に参加可能。
- 「職場での健康づくり情報紙」などを職場まで、優先送付。
- 「健康みやぎサポーターズ」協賛社による、サービス提供・商品サンプリング・ミニセミナーなど。
- 健康経営・職場での健康づくりに関する、情報の提供・質問への回答・取り組み支援など。
- 登録各社からの情報や取り組み事例を、河北新報特集紙面および特設WEBサイトで紹介。

健康経営情報紙(タブロイド)版8P

その他、健康づくりに関するさまざまなメリットを提供する、双方向の会員組織を目指します。

登録料・会費 無料

健サポフレンズ 新規登録は WEBサイトから

2024年7月時点 登録110社

健サポフレンズ 検索

<https://www.kahoku.co.jp/ad/health-suppl/entry/>

### 健康みやぎサポーターズ 2024年度スケジュール

2024年

- 7月22日…紙面特集Vol.21 掲載
- 9月…紙面特集Vol.22 掲載
- 11月…健康経営勉強会
- 12月…紙面特集Vol.23 掲載

2025年

- 2月…健康づくり情報紙発行
- 3月…紙面特集Vol.24 掲載

お問い合わせ 健康みやぎサポーターズ事務局(河北新報社営業局営業部) Tel.022-211-1318 10:00-17:00(平日のみ) 企画・制作/河北新報社営業局