

良い睡眠＝量と質。働く環境、生活習慣、栄養面の見直しを



健康経営勉強会 開催

テーマ 睡眠と健康経営

睡眠改善で企業の生産性向上へ

企業が従業員の健康管理を経営課題として取り組む「健康経営」において、昨今、「睡眠」の重要性が注目されています。今回、心身の不調の予防のみならず、企業の生産性向上につながる睡眠の改善をテーマに健康経営勉強会を開催。健康づくりをサポーターする協賛社・協力団体のブース出展や参加者の交流会も実施されました。

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

講演① 良質な睡眠が企業の成長を支える

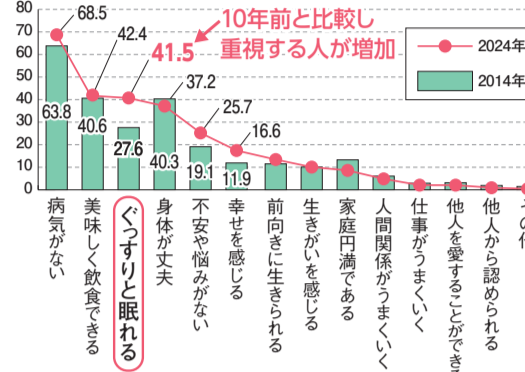


東北大学名誉教授・同大学院医学系研究科 公衆衛生学 客員教授 辻一郎氏

心の状態に影響を及ぼす睡眠不足

健康経営において、睡眠は企業の経営や成長に影響を及ぼす重要な課題です。「令和6年版厚生労働白書」の睡眠時間と心の状態に関するテーマでは、睡眠時間が6時間未満になると心の状態に顕著にマイナスの影響を及ぼすことが明らかになっています。就業者の理想の睡眠時間と実際の睡眠時間を比較した調査では、約7割が不足と回答し、理想の睡眠時間と実際の時間のギャップが

総合的な健康状態を判断する上で重視したことがらに対する回答別割合



資料：厚生労働省「少子高齢社会等調査検討事業」(2023(令和5)年度)

会社全体で改善に取り組む姿勢を

全国健康保険協会(協会けんぽ)宮城支部による「睡眠障害と働きがい及び生産性に関する実態調査」では、回答者の約4割が睡眠障害を抱え、その程度が著しい者ほど、働きがいも生産性も低い結果となり、従業員

睡眠の質を上げる

睡眠障害の要因は環境、身体および精神的なもの、生活習慣など多岐にわたるため、総合的な評価と対策を実施することが重要です。

講演② 薬学と分子栄養学で挑む睡眠改善

栄養状態を見直し睡眠の質を上げる

日本は2040年には65歳以上が人口の35%を占めると予測され、現役世代1.5人で高齢者一人を支えることとなります。今、まさに生産性を上げ、健康寿命を延ばすために、健康経営への取り組みが求められています。その中で、睡眠は大きな課題です。睡眠不足による

生産性の低下などの経済損失は日本では年間15兆円規模との試算があり、世界ワーストと言われています。睡眠時間もOECD(経済協力開発機構)加盟国の中で最下位です。実際に睡眠の悩みを抱えている人は多く、睡眠の質が下がっている可能性もあるでしょう。

適切な睡眠のための対策は、生活習慣の改善、医師の診察を受けて睡眠薬を使用するなど薬物治療、栄養状態の改善で睡眠を取りやすい体にするという三つに分けられます。今回は栄養面からのアプローチを中心に、「分子栄養学」の考え方を紹介します。分子栄養学は、心と体を内側から整える学問で、病気の炎症は細胞の栄養不足に起因すると考えます。オゾンレキチュラーは、体内の分子(栄養素)の濃度を最適

にするので、タンパク質(プロテイン)、ビタミン、ミネラルなどの材料が必要で、しっかりと吸収される必要があります。そこで、食事のポイントとしては、タンパク質の十分な摂取に加え、ビタミンB群、C、鉄、マグネシウム、亜鉛を十分に取る必要があります。サプリメントの活用も有効です。何よりも、必要なカロリーを確保することが大切です。

睡眠の質を上げる食事のポイント

- タンパク質を十分に取る
- ビタミンB群・C、鉄、マグネシウム、亜鉛など、必要十分取る
- 食事だけでなく、サプリメントも活用
- 必要十分なカロリーを確保する

午後には眠くなる、寝起きが辛いなどの睡眠の悩みは、睡眠ホルモンといわれるメラトニン、自律神経、血糖値コントロール、副腎疲労が関係しており、栄養によって改善が可能です。例えば、眠りの質に欠かせないメラトニンは、栄養からつくられます。

こんなお悩みはありませんか？

- 夜眠れない、夜中に何度も起きてしまう
- 朝起きられない、起きるのが辛い
- 毎日コーヒーやエナジードリンクを飲んでしまう
- 日中眠くなる、特に昼食後に

睡眠の質が下がっている可能性が高い

睡眠を取りやすい体にするという三つに分けられます。今回は栄養面からのアプローチを中心に、「分子栄養学」の考え方を紹介します。分子栄養学は、心と体を内側から整える学問で、病気の炎症は細胞の栄養不足に起因すると考えます。オゾンレキチュラーは、体内の分子(栄養素)の濃度を最適

にするので、タンパク質(プロテイン)、ビタミン、ミネラルなどの材料が必要で、しっかりと吸収される必要があります。そこで、食事のポイントとしては、タンパク質の十分な摂取に加え、ビタミンB群、C、鉄、マグネシウム、亜鉛を十分に取る必要があります。サプリメントの活用も有効です。何よりも、必要なカロリーを確保することが大切です。

午後には眠くなる、寝起きが辛いなどの睡眠の悩みは、睡眠ホルモンといわれるメラトニン、自律神経、血糖値コントロール、副腎疲労が関係しており、栄養によって改善が可能です。例えば、眠りの質に欠かせないメラトニンは、栄養からつくられます。

睡眠の質を上げる食事のポイント

- タンパク質を十分に取る
- ビタミンB群・C、鉄、マグネシウム、亜鉛など、必要十分取る
- 食事だけでなく、サプリメントも活用
- 必要十分なカロリーを確保する

午後には眠くなる、寝起きが辛いなどの睡眠の悩みは、睡眠ホルモンといわれるメラトニン、自律神経、血糖値コントロール、副腎疲労が関係しており、栄養によって改善が可能です。例えば、眠りの質に欠かせないメラトニンは、栄養からつくられます。

協賛社・協力団体PRタイム

健康経営の支援するサービスなどを紹介

協賛社・協力団体のPRタイムでは、第一生命はグループ企業が提供する福利厚生サービス「ベネフィット・ステーション」、住友生命は企業の健康経営を応援する「Vitality福利厚生タイプ」を紹介。宮城県は、「みやぎ健康月間」のイベント、協会けんぽ宮城支部は、「職場健康づくり宣言」を説明。ヘルスマネジメントコネクトは業務効率化に役立つAI導入などを呼びかけた。



第一生命保険株式会社 仙台総合支社 営業推進統括部長 長野 耕己氏
住友生命保険相互会社 仙台支社 営業推進担当部長 前田 直人氏
宮城県保健福祉部 健康推進課 副参事 兼 総務課長補佐 阿部 淳一氏
全国健康保険協会(協会けんぽ)宮城支部 企画総務グループ長補佐 高橋 耕平氏
一般社団法人ヘルスマネジメントコネクト 健康経営研究所 理事 佐藤 利幸氏

協賛社・協力団体ブース

健康づくりや生産性向上への情報も

講演会終了後には協賛社・協力団体のブースが設けられ、住友生命のブースでは、自身の健康状態をチェックできる血管年齢測定を実施。協会けんぽ宮城支部では、「出前健康づくり講座」などの無料支援ツールを案内した。ヘルスマネジメントコネクトによるChatGPTを活用した業務効率化の体験コーナーも注目を集め、参加者同士が健康経営の取り組みについて情報交換する姿も見られた。



血管年齢の測定結果がその場で分かり、実年齢とのギャップで健康状態をチェック
「出前健康づくり講座」の動画を公開。職場でできる運動コンテンツを紹介するチラシも
ChatGPTの体験コーナーでは実際の使用画面を見ながら利便性を体験

参加者交流会



健康経営への取り組みや課題について、積極的に情報交換する場としてにぎわった

「健康経営勉強会」参加者の声

- 睡眠が健康経営につながるという発想がなかったので、非常に興味深かった。
- 実際に職場で、どのような取り組みをしているのか、企業の事例などもあって理解しやすかったです。
- 睡眠不足により仕事の効率が落ちていることを実感しているところでした。睡眠に満足感がないことが社内で話題になることもありますので、情報共有させていただきます。
- 良質な睡眠が、大きくパフォーマンスを左右するという話について、データに基づき分かりやすい説明でした。
- 睡眠の質と量両方大切だが、重要な事は「睡眠の量」であるなるほど…。
- 質の良い睡眠をとるためには、生活習慣、薬、栄養など、色々なアプローチがある事を知りました。自分にあった方法をとり入れていきたいと思いました。
- 薬剤師としての視点で、市販薬と医療用医薬品の違いなどについて勉強になりました。またタンパク質の摂取が眠りの質に影響することも理解できました。
- 大企業から中小、零細企業まで、多様な取り組みを今後とも教示いただきたいと思います。

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。

- 「健康経営勉強会」などに、優先的に参加可能。
- 「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。

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 新規登録 募集中!

健サポフレンズ 新規登録は WEBサイトから

健サポフレンズ 検索 <https://www.kahoku.co.jp/ad/health-supply/entry/>