

第2回『年に1度の睡眠診断運動』結果レポート

全参加者の平均睡眠時間は5時間59分
約6割が、睡眠の「時間」も「深さ」も足りない“睡眠不足組”

—ポストコロナのビジネスパーソンの睡眠に変化も—



健康経営に必要とされる「睡眠」に対する意識向上を目指した『年に1度の睡眠診断運動』（幹事企業・団体：第一三共ヘルスケア株式会社、T&D 保険グループの株式会社 All Right、事務局：デロイト トーマツ ファイナンシャルアドバイザー合同会社、株式会社博報堂 Growth Studio of Creativity「TEKO」）では、3月18日の「春の睡眠の日」に合わせ、2023年11月に実施した第2回『年に1度の睡眠診断運動』[参加者2,319名（うち、有効計測データ1,612名分）]の集計結果をまとめました。

第2回『年に1度の睡眠診断運動』結果ダイジェスト

◆全参加者の平均睡眠時間は、5時間59分。

本運動の参加者における平均睡眠時間は5時間59分。昨年度（第1回）の6時間9分からやや減少し、6時間を下回る結果に。

◆約6割が、睡眠の「時間」も「深さ」も足りない“睡眠不足組”。

参加者の「睡眠時間の長さ」と「深い睡眠の割合」を基に、睡眠タイプを“睡眠優等組”、“もったいない睡眠組”、“睡眠あと1歩組”、“睡眠不足組”に4分類したところ、睡眠時間が短く、深い睡眠の割合も低い、“睡眠不足組”が58.3%で最多。昨年度（36.1%）からも大幅に増加。

◆寝酒は睡眠の「深さ」に悪影響？

コロナ禍の行動制限緩和による影響からか、アルコール摂取後の睡眠記録が昨年度19.0%→今年度30.0%と大幅に増加。アルコールを摂取した場合は、摂取していない場合と比べて「睡眠時間の長さ」は伸長するものの、「深い睡眠の割合」は低下することが判明し、寝酒が睡眠の「深さ」に悪影響を及ぼすことがうかがえる結果に。

◆「テレワーク」は睡眠の「時間」にも「深さ」にも好影響。

テレワークを行った日の睡眠記録は、行っていない日と比べ睡眠時間が長く、深い睡眠の割合も高いことが判明。テレワークを行った日の睡眠記録は、入浴時に「湯船に浸かった」割合が4.1%高いことに加え、湯船に浸かった場合は浸かっていない場合よりも、睡眠時間は長く、深い睡眠の割合も高いことから、テレワーク実施による移動時間等の削減が、睡眠に好影響を及ぼしていると推察される。

生活や働き方が大きく変わった現在、企業や団体における社員や職員の健康管理・健康経営の重要性はさらに高まっています。この新しい課題を解決するために「睡眠」に着目した運動がこの『年に1度の睡眠診断運動』です。

心身の健康に「睡眠」が重要であることは広く知られていますが、日常生活において自分の睡眠の状態を把握したり、周囲と比較したりできる機会は決して多くありません。

健康診断や人間ドックが健康を意識する機会になるのと同様に、「自分の睡眠の状態」を意識する機会」を引き続き本運動で創出すべく、2024年11月頃に第3回『年に1度の睡眠診断運動』の実施を予定しております。詳細は追ってお知らせいたします。

本件に関するお問い合わせ先

□報道関係者：「年に1度の睡眠診断運動」PR事務局

（株）SYNCA PR 事業部内）担当：大柳、久保 Tel: 03-4291-3344 /Mail: press@syncagr.com

□一般：『年に1度の睡眠診断運動』事務局 Mail: apply@suimin-shindan.com

◎『年に1度の睡眠診断運動』第2回（2023年度）結果レポート

■参加者数・属性



■全参加者における睡眠時間の傾向

全参加者の平均睡眠時間は5時間59分。

本運動では参加者の平均睡眠データを属性別に計測・比較しています。全参加者の平均睡眠時間は5時間59分と、昨年度の6時間9分からやや減少し、6時間を下回る結果となりました。これは、経済協力開発機構(OECD)の調査「Gender Data Portal 2021」(<https://www.oecd.org/gender/data/>)による日本人の平均睡眠時間(7時間22分/加盟30カ国の中で最下位)をも下回っており、ビジネスパーソンの睡眠不足傾向を示す結果と言えます。その他、下記傾向が見られました。

- ・ 年齢が高い世代ほど睡眠時間が短く、若い世代の方が長くなっています。
- ・ 性別における大きな差は見られませんが、男性より女性の睡眠時間が若干長くなっています。
- ・ BMI区分においては、低体重(やせ)と標準体重に大きな差は見られませんが、肥満の人は睡眠時間が短くなっています。



■睡眠のタイプ別結果

約6割が、睡眠の「時間」も「深さ」も足りない“睡眠不足組”。

本運動期間中に14日間計測を行った参加者には、計測した睡眠データを基に個人レポート結果がアプリ内で表示されます。このレポートでは「睡眠時間の長さ」と「深い睡眠の割合」を基に睡眠タイプを4つの組に分類。その結果、睡眠時間が短く、深い睡眠の割合も低い“睡眠不足組”が4つの組の中で最多の58.3%となり、昨年度（36.1%）からも大幅に増加しました。



■就寝前の行動と睡眠の関係性

寝酒は睡眠の「深さ」に悪影響？

コロナ禍の行動制限緩和による、会食増加などの影響からか、計測を実施した参加者1,612名の全睡眠記録のうち、アルコールを摂取後の睡眠記録が30.0%と、昨年度（19.0%）に比べ約1.5倍に増加。アルコールを摂取した場合は、摂取していない場合と比べ、睡眠時間は長いものの、深い睡眠の割合は低い結果となりました。また、その他の行動についても下記傾向が見られました。

- ・ 昼寝をした場合は、していない場合と比べて睡眠時間が短く、深い睡眠の割合も低い。
- ・ 夜にカフェインを摂取した場合はしていない場合と比べて睡眠時間が短く、深い睡眠の割合は高い。
- ・ 夜食を食べた場合は、食べていない場合と比べて睡眠時間が短く、深い睡眠の割合も低い。



■睡眠と働き方の関係性

「テレワーク」は睡眠の「時間」にも「深さ」にも好影響。

テレワークを行った日の睡眠記録は、行っていない日と比べて睡眠時間は長く、深い睡眠の割合も高いことが判明しました。テレワークを行った日の睡眠記録は、入浴時に「湯船に浸かった」割合が4.1%高いことに加え、湯船に浸かった場合は浸かっていない場合より睡眠時間の長さも、深い睡眠の割合も伸長したことから、テレワーク実施による移動時間等の削減が、睡眠に好影響を及ぼしていると推察されます。



さらに本運動にご参加いただく企業・団体様には自社の睡眠状況を全参加者データと相対的に把握できるレポートをご提供しています。全参加者の平均データと比較した社員や職員の皆様の睡眠状態や、睡眠への意識差、属性毎の傾向が把握することができます。

「年に1度の睡眠診断運動」に参画するデロイト トーマツ ファイナンシャルアドバイザー合同会社では、健康経営における睡眠の重要性に着目した取り組みの一環として、本運動の事務局としての運営サポートのみならず、一参加企業として第1回より計測に参加。今回、参加した従業員の睡眠結果が全般的に良い傾向にあったことを受け、「当社では、トップダウンで従業員のwell-being向上に向けたメッセージの発信や施策の実施、“平均残業時間4割削減”と“長時間残業者撲滅の実現”をKPIとした働き方改革の強化、ストレスケア・メンタルヘルスに関する組織支援プログラムの充実化といった健康経営の取り組みを推進しています。これらの取り組みが、従業員の睡眠向上に多少なりとも寄与しているのだとしたら、喜ばしいことだと思います。」とコメントしています。

『年に1度の睡眠診断運動』 第2回（2023年度）実施概要

◎実施期間：2023年11月1日(水)～11月30日(木)

◎参加人数：2,319名（うち、有効計測データ1,612名分を集計）

◎実施内容：

参加企業・団体の社員・職員の皆様に、専用アプリ（※スマートフォンで睡眠の質を計測することができる「ソムナス」のアプリを本運動参加者用に独自に改修・開発したものを）をインストールしたスマートフォンを枕元に置き、自分の睡眠を実施期間のうち任意の2週間計測いただきました。

◎公式HP：<https://www.suimin-shindan.com/>

本件に関するお問い合わせ先

□報道関係者：「年に1度の睡眠診断運動」PR事務局

((株)SYNCA PR事業部内) 担当：大柳、久保 Tel: 03-4291-3344 / Mail: press@syncagr.com

□一般：『年に1度の睡眠診断運動』事務局 Mail: apply@suimin-shindan.com