

演題名：短い睡眠時間と生活習慣病との関連

第 84 回日本公衆衛生学会総会

静岡県コンベンションアーツセンター／グランシップ

2025 年 10 月 29 日～31 日

【目的】令和 6 年度からスタートした第三次健康日本 21 では、睡眠で休養がとれている者の増加や睡眠時間が十分確保できている者の増加などを目標に、確保すべき睡眠時間が具体的な数値で示された。本研究では、福島県の一健診機関における睡眠の現状と、生活習慣や健診結果への影響を分析し、健康寿命の延伸を目標として今後の保健指導に活用する目的とした。

【方法】2019 年度から 2023 年度にかけて 5 年間連続で健康診査を受診し、睡眠を含めた生活習慣についての回答があった労働者 3,753 人(男性 2,034 人、女性 1,719 人)を対象とした。第三次健康日本 21 において、働き世代の睡眠時間が 6 時間未満であることが健康寿命の短縮に影響すると示している。また、本研究においても過去 5 年間の平均睡眠時間を計算し、全体の 1/4 にあたる睡眠時間 360 分（6 時間）を下回る人を「短い睡眠時間」、そうでない人を「それ以外」と分類し、男女別、年代別に生活習慣病(肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症)との関連をカイ 2 乗検定にて分析した。

【結果】男女別・年代別の睡眠時間について、男性では 40 歳代で睡眠時間の短い人が有意に多かった。また、女性では 30 歳代が有意に少なく、50 歳代が有意に多い結果となった。また、睡眠時間が短い群は男女とも肥満が、女性では糖尿病と有意に関係していた。

【考察】世界的にも睡眠時間が少ないと言われている日本において、極端に短い睡眠時間が様々な不調や病気を引き起こし、健康寿命の短縮に影響していると言われている。少子高齢化で労働人口減少の現代、第三次健康日本 21 において 20 歳以上 60 歳未満の世代で 6～9 時間未満を十分な睡眠時間と設定した背景からも睡眠の重要性がより高まっている。結果で分かった要因との関連で福島県では、メタボリックシンドロームを含む肥満が多く、糖尿病の有病率も高い。睡眠不足の影響を含めた視点で保健指導アプローチが必要であることが分かったため、健診の機会などに一人ひとりの健康寿命の延伸を目的に地域特性を考慮した睡眠保健指導を行っていきたいと考える。