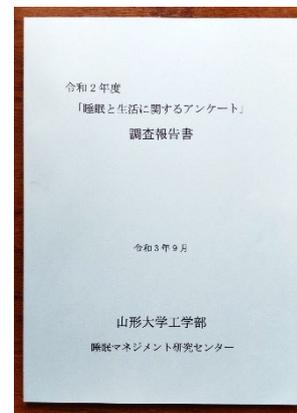


令和3年（2021年）10月13日

「睡眠と生活に関するアンケート」調査を米沢市で実施 ～健康長寿米沢市民会議への協力～

【本件のポイント】

- 山形大学睡眠マネジメント研究センターは、2021年2月、米沢市健康課のご協力のもと、米沢市民（小学生、中学生、高校生、大学生、一般）を対象に「睡眠と生活に関するアンケート」を実施。9月に報告書を発行した。
- 就寝時間や食事時間等の基本的な生活習慣だけでなく、新型コロナウイルス感染症による生活習慣の変化や睡眠への影響についてもアンケートを実施。
- 調査報告書は、今後の睡眠研究に役立てるとともに、米沢市民の皆様の健康増進や快適な睡眠のために役立てていただく予定。



【概要】

COI(Center of Innovation)プログラム^(※1)では、健康快眠支援を重要な研究対象として活動しています。2021年度には各所で行われている睡眠に関する研究を統合し、快適な睡眠空間と睡眠マネジメントシステムを確立する目的で、山形大学睡眠マネジメント研究センター（センター長 山内泰樹教授）を設立しました。

睡眠に関する実態調査として、2021年2月に、米沢市在住の小学生から高齢者まで500名以上の方にご協力いただき、睡眠、入浴、運動習慣等に関する質問事項にお答えいただく「睡眠と生活に関するアンケート」にご回答いただきました。また、コロナ禍により、生活や睡眠がどのような影響を受けたのかについても調査しました。その結果、女性は睡眠に関する満足度があまり高くないことや、コロナ禍により20%程度の人において、睡眠に影響が出ていることなどが明らかになりました。今回の調査で、健康や睡眠に対する意識や生活習慣を大まかに捉えることができたので、今後も山形県民の生活に立脚した社会の改善に向けた活動を進めていきたいと考えております。また、このアンケート調査は健康長寿市民会議への協力の一環として、米沢市の健康課と連携して実施したもので、調査報告書は米沢市民の健康増進や快適な睡眠の実現のためにご活用いただくことになっています。

【背景・目的】

健康長寿や良質な睡眠についての理解を深め、健康に関する施策や指導に役立てるためには、まず米沢市民の健康や睡眠に関する実態を把握する必要があります。特に、昨年来、コロナ禍の影響により、在宅勤務や自宅学習が増え、生活習慣の変化が健康や睡眠等に影響していることが懸念されます。睡眠マネジメント研究センターの目的は、こうした睡眠環境の実態を把握し、睡眠に関するニーズを明らかにすることで、山形県民の生活に立脚した社会の改善に向けた研究開発へとつなげていくことです。

【研究手法・研究成果】

米沢市健康福祉部健康課にご協力いただき、米沢市の小・中・高・大学生、一般の方を対象に、睡眠に関する項目、睡眠に影響を与えると思われる生活習慣、新型コロナウイルス感染症流行前後の生活の変化等について、質問紙に回答いただきました（合計567件）。その回答を年代や性別ごとに集計・分析するとともに、集計結果の間での相関を見るためのクロス集計を行いました。

研究成果として、次の項目について、健康や睡眠に対する意識や生活習慣を大まかに捉えることができました。

- (1) 生活（スマホ使用時間、夕食時間、夜食、減塩、食べ過ぎ、新型コロナ流行前後の変化）
- (2) 健康（常用している薬、健康不安、ストレス、悩み、健康診断の受診）
- (3) 寝室環境（人数、気になる音、寝室の照明、3日間の室温・湿度、暖房、電気毛布）
- (4) 睡眠（寝る時間、起きる時間、寝つきの良さ、目覚めの良さ、眠りの深さ、満足感、昼間の眠気、寝具、いびき、寝言、新型コロナ流行前後の変化）

主な結果として、カテゴリーごとの平均睡眠時間は小学生9.8時間、中学生8.6時間、高校生7.6時間、一般8.1

時間で、30~40代の男女と50~60代女性が8時間未満でした。眠りの満足感は、満足計で小中高26.5%(小中は3割前後、高校は2割弱)、一般13.1%でした。不満足計では小中高26.5%、一般37.4%で、30~40代女性で54.0%ということがわかりました。

上記の結果の中で顕著な点は、報告書61ページの「考察」をご覧ください。

(1) 性別、年代からの顕著な点

目覚めの良さについて、50代男性で高く、20代男性で最も低い。また、30~40代女性は同年代の男性に比べ悪い。起きた時の眠りの満足度については、20代女性(2割)が最も高く、30代以上の女性は1割程度で、70代女性は満足している人が全くいない。特に30~40代女性で5割以上が不満足で、子育てや家事の影響を精査する必要がある。

(2) コロナ禍の前後による生活の変化について

15ページに示したように、生活習慣への影響としては、「運動の習慣」、「スマホの使用時間」、「食べ過ぎ」の3つが上位で挙げられた。小中学生では「運動の習慣」(小学生32.6%、中学生52.1%)が高く、高校生では「スマホの使用時間」(34.0%)が高い。一般ではいずれの年代でも「運動の習慣」(平均28.3%)が高く、「スマホの使用時間」は20代男女(4割以上)、30~40代女性(36.8%)で高くなっている。「食べ過ぎ」は、20代女性、50~60代男女(2割以上)で高い。

58~60ページに示したように、眠りに関しては、昼間の眠気が大きくなる傾向が見られるが、これは40代くらいまでに限られ、50代以上ではほとんど変わらない、という結果であった。眠りの満足感も、高校生から40代くらいまでは満足感が低くなっている。寝つきに関しても、15~30%程度悪くなっている。

多数の回答は「変化なし」ということであるが、15~30%の人々で悪くなっているということは、十分に対策を講じる必要がある割合であると思われる。少なくとも「良くなった」という回答は、全項目を通じてほとんど見られなかった。

(3) 運動習慣と睡眠(寝つき、目覚めの良さ)

運動習慣が顕著に少ない30代~40代の中で、週5日~毎日運動習慣がある人は、6割以上の人が「寝つきが良い」、「目覚めが良い」と回答している。

(4) スマホ使用時間(3時間以上)と睡眠(寝つき、目覚めの良さ)

寝つきに比べて、目覚めの良さについては、スマホ使用時間が長い年代は顕著に目覚めが悪い、「とても悪い」の割合が多く認められた。小中高では3時間以上使用する者は母数が少ないものの、高校生男女は約6割、大学生を含む20代は約半数以上、30~40代女性も約4割は目覚めの悪さを自覚している結果だった。

(5) ストレスと睡眠(寝つきと目覚め)

ストレスが「とてもある」と「ある」人は、寝つきの良さでは「悪い」との回答は2割程度だった。70代以上の女性で顕著に寝つきの悪さが見られた。目覚めが悪いと答えた人は小学生以上から20代の若年層が50~70%と多く、寝つきの悪さに比して多かった。

(6) 悩みが睡眠(寝つきと目覚め)に与える影響

ストレスと同様の傾向で、「目覚めが悪い」と「とても悪い」と答えた人が全体で3割程度、若年層、特に20代女性で7割を超え、目覚めに影響を与えている可能性があった。寝つきは全体に「よい」という回答が高めであるが、一般では年代が上がる、「よい」回答が下がり、「悪い」という回答が少し増える傾向にある。

(7) 短睡眠時間(6時間以下)が生活に与える影響

一般男女では、短睡眠時間者は5%程度ではあるが、「ストレスがとてもある」「ある」の計は20代、30~40代で高めに出る傾向が見られた。今回の短睡眠時間者の母数自体は高くはないが、ストレスの高い割合が半数以上であるため、ストレスが一つの要因となっている可能性が考えられる。

【参考】

山形大学睡眠マネジメント研究センター <https://sleep-management.jp/>

※用語解説

1. COIプログラム：センター・オブ・イノベーション(COI)プログラムとは、文部科学省が基礎研究段階から実用化を目指した産学連携による研究開発を支援するものです。10年後の目指すべき社会映像を見据えたビジョン主導型のチャレンジング・ハイリスクな研究開発を支援しています。

支援対象：大学等(18拠点)、実施期間：2013年度~2021年度(原則として9年)

お問い合わせ

山形大学 学術研究院 教授 山内 泰樹(情報・エレクトロニクス専攻)

TEL 0238-26-3346 メール yamauchi@yz.yamagata-u.ac.jp