

# HEALTH LETTER

NARA MEDICAL UNIVERSITY

2024  
July  
Vol.19



## 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が策定され、より良い睡眠への取り組みがスタートしました。

### 我が国における睡眠指針への取り組み

我が国における睡眠指針については、平成15年度に「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7カ条～」が策定されたのが始まりであり、次いで平成26年度に「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定されました。これらの指針を活用して、「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」における休養分野の取組が進められてきたところです。「健康づくりのための睡眠指針2014」の策定から約10年が経過し、睡眠に関する新たな科学的知見が蓄積されてきています。

その一方で、「健康日本21（第二次）最終評価」において、休養分野の指標である「睡眠による休養を十分とれていない者の割合」は、ベースライン値の18.4%（平成21年）から、15%（令和4年度）に低下させることを目標としていましたが、最終評価時は21.7%（平成30年）とむしろ増加し、睡眠の状況は悪化

しています。また、年齢階級別に分析すると、特に中高年（50歳代）において増加の度合いが大きくなっています。こうした状況を踏まえ、休養・睡眠分野の取組をさらに推進するため、睡眠の大切さを国民にわかりやすく伝え、より多くの国民が良い睡眠習慣を身につけるための手立てとなることを目指し、最新の科学的知見に基づき「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が令和6年2月に策定されました。令和6年度から開始する「健康日本21（第三次）」における睡眠への取り組みでは、適正な睡眠時間と睡眠休養感の確保に向け、年代別（「成人」「子ども」「高齢者」）の取り組みがまとめられています。また、女性の健康の観点や、交替制勤務等への対応等、国民一人ひとりの生活状況やニーズ等に合わせた睡眠の不調等の健康リスクや生活習慣における工夫についても整理された内容です。

### 健康づくりにおける睡眠の意義

睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養です。

そのため、日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することで、心身の健康を保持し、生活の質を高めて行くことは非常に大切なことです。しかしながら、睡眠は年代やその人を取り巻く生活環境等非常に個人差が大きいものです。

では、「良い睡眠」とはどのような状態が望ましいと考えるのでしょうか。実は、8時間以上たつぷりと長く眠ることや、深いノンレム睡眠が多い睡眠をとること以上に、その人が「まあ良く眠れた」と思っていて、日中に元気に活動できれば、それが「良い睡眠」であると言えるのではないのでしょうか。

現代の睡眠医学では、単に夜眠れないだけでは、睡眠障害とは診断されず、厳密な病気としての不眠は、不眠が原因で体調

不良やパフォーマンス低下などの有害な症状が生じて、日中の活動に支障が生じた状態を言います。最新の睡眠障害国際分類第3版では、「不眠症」という病名ではなく、「不眠障害」という名称に変更されています。

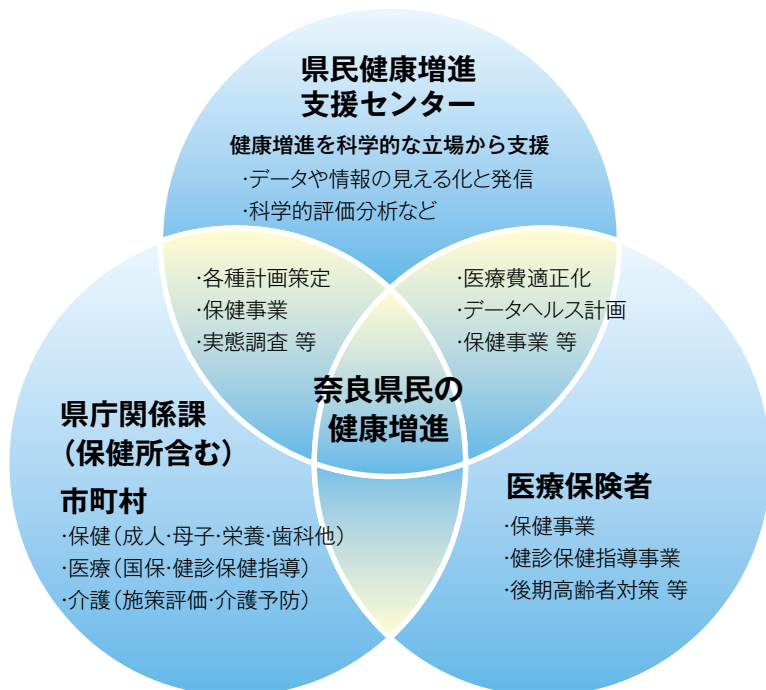
実際に睡眠時間や質に加えて、「睡眠休養感」の確保が、とくに働く世代の健康にとって重要になっています。「睡眠休養感」とは、朝起きて目覚めたときにどれだけ体が休まったと感じたか、日中の活動性やパフォーマンスに注目した満足度を主観的にした指標と言えます。「健康日本21（第三次）」では、以下の休養・睡眠分野に関する目標・指標を定め、取組を進めていくこととしており、生活指導の実践者が、個人の生活実態に寄り添いながらも、個人の情報リテラシーを高め、選択した情報に基づく実効性の高い支援の提供と、支援した成果を客観的に評価していくことが求められています。

目標	指標	現状値（令和元年）	目標値（令和14年）
睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合	<b>78.3%</b> ※20歳～59歳：70.4% 60歳以上：86.8%	<b>80%</b> ※20歳～59歳：75% 60歳以上：90%
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合	<b>54.5%</b> ※20歳～59歳：53.2% 60歳以上：55.8%	<b>60%</b> ※20歳～59歳：60% 60歳以上：60%

## センター活動について

県民健康増進支援センターでは、奈良県立医科大学の第3期中期計画における地域貢献事業として、奈良県民の健康増進への貢献を目的に保健・医療保険・福祉に関し、県と連携して研究に取り組み、その成果を県民に還元するとともに、市町村や県が実施する保健・医療保険・福祉事業への協力・連携及び実践的研究に取り組みます。

### 主な支援先



### 主な活動内容

#### センター機能の周知・行政等との連携強化 県及び市町村等の保健・医療保険・介護事業の評価・分析及び事業展開に関する個別支援

- 保健事業およびアンケート調査に関する評価・事業展開の相談
- 中和保健所派遣
- KDB データの活用と情報提供システムの構築など

#### 調査・研究

- 健康増進に寄与する調査研究
- 行政のエビデンスに基づく施策展開のための研究支援など

#### 保健・医療保険・介護の各種計画策定及びプロジェクト支援

- 計画等を評価・分析し策定や進捗管理の支援
- 計画の評価や地域の健康課題の検討等に伴う調査・分析助言など

#### PR・情報発信

- 公開講座「くらしと医学」
- センター機能の周知
- ニュースレター発行
- データ活用に関する情報提供など

## 令和5年度の支援活動について

### 支援件数

個別相談や会議・講師派遣など

総数 155件

(内訳)

相談 72件 会議・講師等 83件

### 主な支援先

- 県庁 医療保険課・健康推進課など
- 全国健康保険協会奈良支部
- 保健所等 奈良県中和・郡山保健所、奈良県精神保健福祉センター
- 市町村 橿原市、香芝市、葛城市、田原本町、高取町、広陵町、曾爾村、御杖村、黒滝村など

### 具体的な支援内容

#### ● プロジェクト支援

下記の各種計画策定及び評価にかかるデータや情報等を基にした評価分析・対策の検討(会議資料作成)など

- 県や市町村の健康増進計画、食育推進計画
- 市町村の地域福祉計画、介護保険計画、自殺対策計画、データヘルス計画

#### ● データ分析

上記以外の保健・医療・福祉に関する調査や事業に関するデータや情報等を基に、評価分析及び新たな評価システム開発など

#### ● 調査支援

- 各種計画評価のための有効な調査対象者に関する支援
- 保健事業等のアンケート調査に関する支援

#### ● 研究・学会等

共同研究事業、学会での研究報告

- 日本公衆衛生学会 他

#### ● 講師・委員等派遣等

- 各種計画策定や進捗管理の会議等において、事業や調査の評価等に対する専門的な知見や意見及び助言
- 保健事業等にかかる研修での講師や検討会等でのアドバイザー等

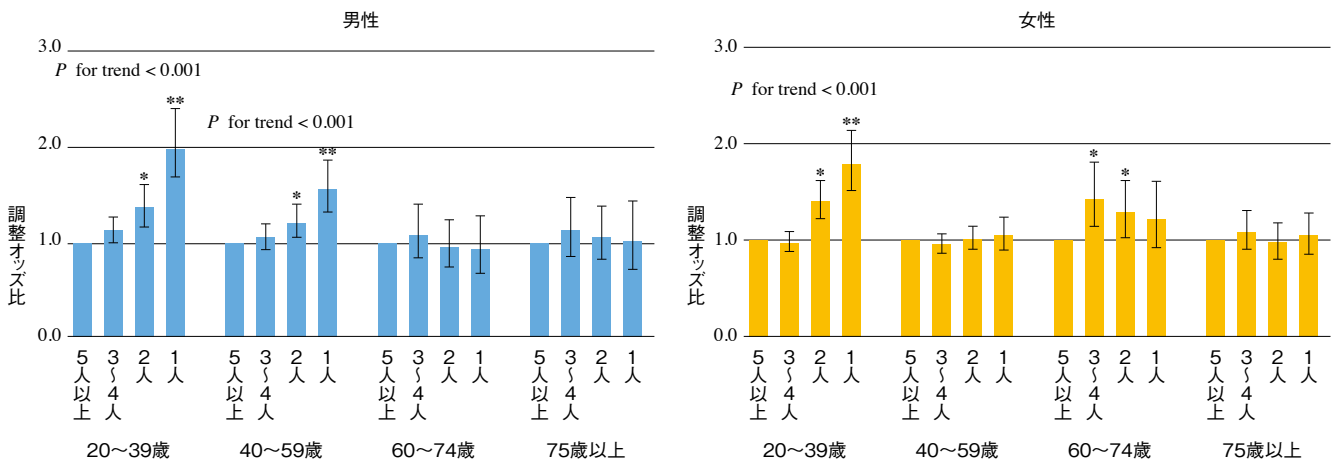
#### ● その他

# 研究報告

## 「Frontiers in Public Health」(2024年3月11日)で、 「世帯の人数と心理的苦痛の関連」を発表しました

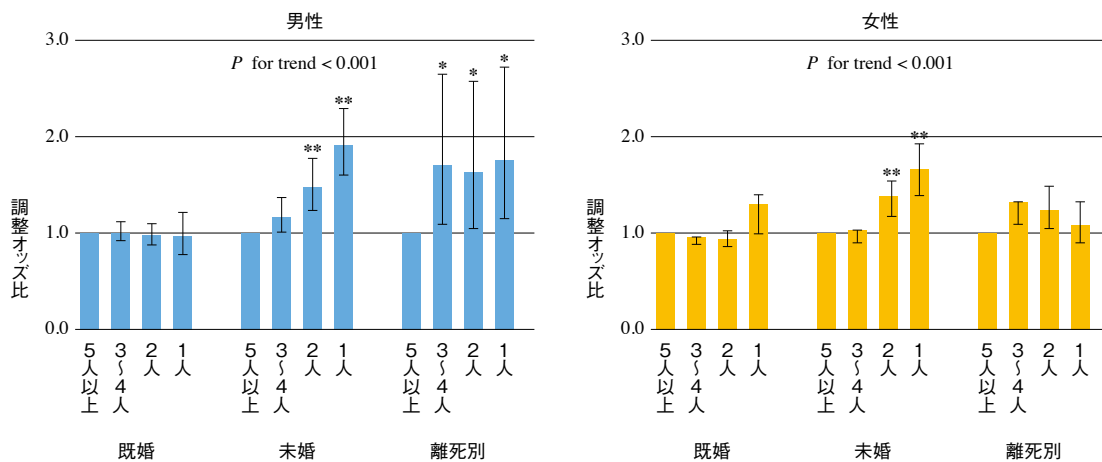
一人暮らしや少人数の世帯は増加の一途をたどっています。2024年4月には「孤独・孤立対策推進法」が施行され、孤独や孤立への総合的な対策が必要とされています。これまでも世帯の人数とがんや認知症、幸福感、メンタルヘルスなどの関連が研究されていますが、世帯の人数が及ぼし得る影響は、年齢や性別、配偶者の有無などにより異なる可能性があります。本研究では、厚生労働省による2019年の「国民生活基礎調査」のデータを用いて、世帯の人数と心理的苦痛との関係を性・年代・婚姻状況別に検討しました。解析対象者は、20歳未満の人などを除外した40万5,560人(男性19万3,346人、女性21万2,214人)としました。「K6」という尺度で評価された「こころの状態」の結果で、合計得点が13点以上の場合を「心理的苦痛が強い」と定義しました。世帯の人数は5人以上、3~4人、2人、1人に分類しました。統計的手法(ロジスティック回帰分析)を用いて、社会経済状況や生活習慣、現病歴などの影響を調整した結果、世帯の人数が少ないほど心理的苦痛が強い人が多いという量反応関係が、男性で20~59歳、女性では20~39歳の年齢層で認められました。一方、これより上の年齢層では、同様の関係は認められませんでした。性別と婚姻状況で層別化すると、男女とも未婚者でのみ、量反応関係が認められました。本研究は横断研究のため因果関係を示すことは出来ませんが、世帯の人数が少ないほど心理的苦痛の強い人が多いことを示す量反応関係が、性別に関係なく、若い世代と未婚者で認められました。高齢者だけでなく若年者にも、単身世帯だけでなく少人数世帯にも目を向ける必要があることを示唆しています。

図1. 性・年代別「心理的苦痛が強い」と世帯の人数との関連



エラーバーは95%信頼区間を示す。\* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.001$ 。

図2. 性・婚姻状況別「心理的苦痛が強い」と世帯の人数との関連



エラーバーは95%信頼区間を示す。\* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.001$ 。

## 新スタッフ紹介

### 奈良県で働く保健師の仲間を増やしたい！！

この度、県民健康増進支援センターのサブコーディネーターを拝命しました保健師の信野と申します。

前職での奈良県庁や保健所、精神保健福祉センター、難病相談支援センター、県職員健康管理部門、及びコロナ禍での県統括保健師としての経験を活かして、保健師等皆様の身近なご相談の窓口として役割を果たすことを目指して参ります。

そして、保健師が心に余裕をもって活動ができること、奈良県で保健師として働きたい、働き続けたいと思う仲間が増えていくことを願っています。微力ではありますが、皆様と歩む県民健康増進支援センターとして、今後ともよろしくお願いいいたします。



県民健康増進支援センター  
サブコーディネーター  
信野保健師

公立大学法人 奈良県立医科大学

## 県民健康増進支援センターの取り組み

～奈良県民の健康長寿を目的に取り組む地域貢献事業です～

県・市町村の保健・福祉・国保担当者の皆さまを対象に  
評価・調査分析等の相談支援を行っています



### こんなお悩みをご相談ください

- 住民の健康問題をどんなアンケートで把握すれば良いのか
- 調査に必要な対象者の人数や選び方などを知りたい
- 調査の業務委託の際に正確なデータを得るための注意点を知りたい
- 調査結果をどのように分析し、どのようにまとめてわかりやすく見せるのか知りたい
- 保健事業やネットワーク作り等を行うための情報収集や資料についてアドバイスがほしい
- エビデンスに基づく事業が求められているが、どのように取り組めばいいのか

#### 日時

年末年始、祝日等を除く毎週月曜から金曜日  
午前9時から午後5時まで(完全予約制 費用：無料)

#### 場所

奈良県立医科大学基礎医学棟 4階 県民健康増進支援センター

#### 担当

専門のコーディネーターが個別に対応します。

まずは、  
お気軽に  
お電話にて  
ご相談ください

ご相談をご希望の方は下記までご連絡ください

#### 連絡先

TEL(代表)0744-22-3051内線(3608) ※電話受付 平日の9:00～17:00

公立大学法人 奈良県立医科大学 県民健康増進支援センター

奈良県橿原市四条町840 奈良県立医科大学 基礎医学棟 4階

URL <http://www.naramed-u.ac.jp>