

## 資料 5

### ④ 同じ時刻に毎日起床

- ・早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる
- ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝が  
つらくなる



### ⑤ 光の利用でよい睡眠

- ・目が覚めたら日光を入れ、体内時計をスイッチオン
- ・夜は明るすぎない照明を

### ⑥ 規則正しい 3 度の食事、規則的な運動習慣

- ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食は  
ごく軽めに
- ・運動習慣は熟睡を促進



### ⑦ 昼寝するなら 15 時前の 20-30 分

- ・長い昼寝はかえってぼんやりと
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響



### ⑧ 眠りが浅いときは積極的に遅寝・早起きに

- ・寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

### ⑨ 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止や 足のぴくつき・むずむず感には要注意

- ・背景に睡眠の病気、専門家の治療が必要



### ⑩ 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医 に相談

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学  
校に支障がある場合は専門家に相談



### ⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- ・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減  
らし、夜中に目覚める原因となる



### ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

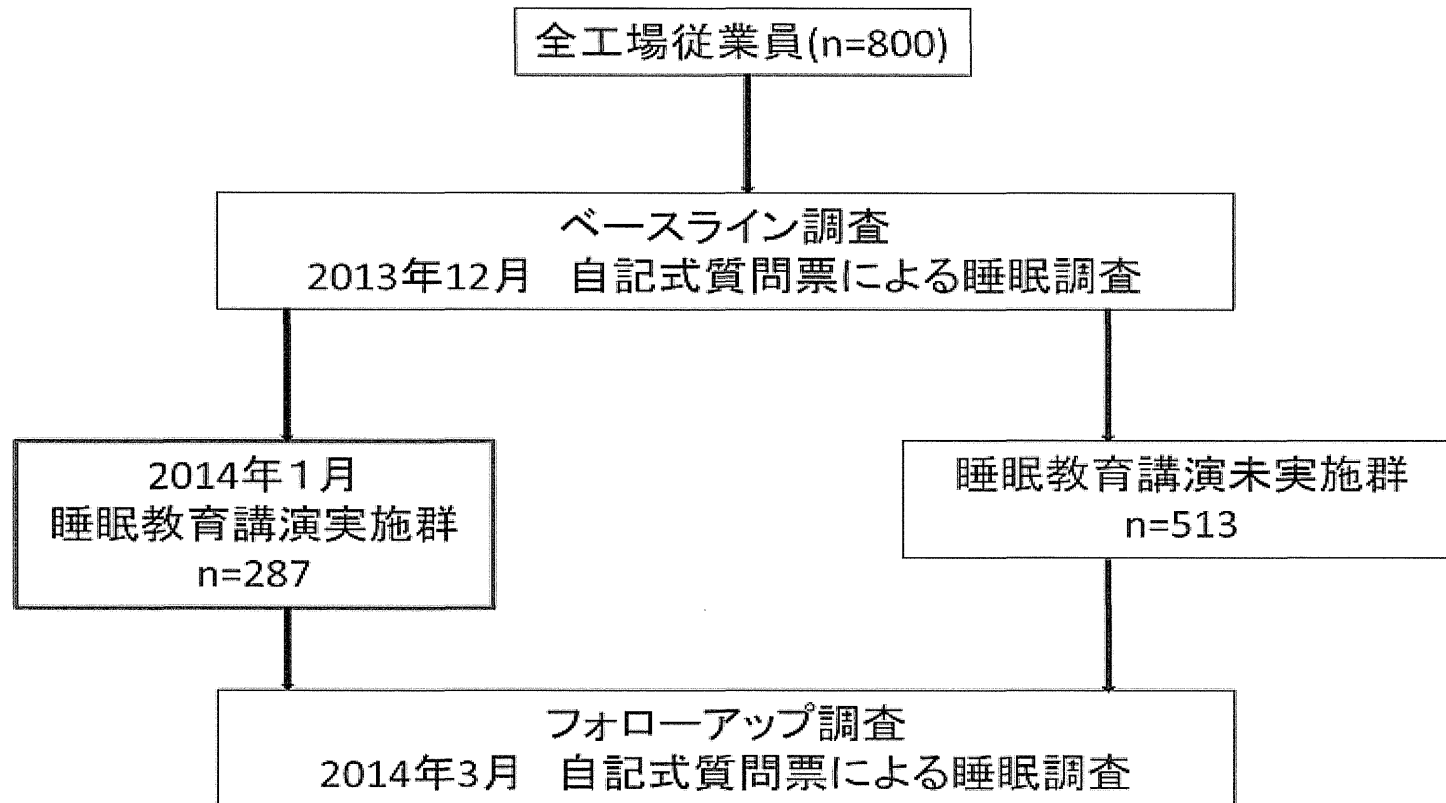
- ・一定時刻に服用し就床
- ・アルコールとの併用をしない



睡眠クイズの答え

問1	問2	問3	問4	問5	問6	問7	問8	問9	問10	問11
×	×	×	○	○	×	×	○	×	×	×

表 1 調査および教育講演の流れ



# 表2 ベースライン時点における男女別プロフィール

	男性	女性	P		男性	女性	P
<b>年齢階級</b>			0.523	<b>喫酒習慣</b>			0.001
30歳未満	29.2%	26.2%		なし	72.8%	86.2%	
30歳以上40歳未満	20.4%	26.9%		1週間に1回未満	8.4%	5.4%	
40歳以上50歳未満	27.1%	26.9%		1週間に1~2回	4.6%	3.8%	
50歳以上	23.2%	20.0%		1週間に3回以上	16.2%	3.6%	
不明	0.2%	0.0%		不明	0.0%	0.8%	
<b>職種</b>			0.009	<b>喫煙習慣</b>			<0.001
管理職	3.6%	0.0%		吸わない	45.0%	90.8%	
非管理職	86.2%	95.4%		1ヶ月以上吸っていない	3.8%	0.8%	
不明	9.9%	4.6%		時々吸う日がある	2.1%	0.0%	
<b>雇用形態</b>			0.221	毎日吸っている	47.0%	7.7%	
正規	90.9%	93.1%		不明	2.1%	0.8%	
非正規	3.4%	4.6%		<b>1ヶ月あたりの超過勤務時間</b>			0.215
不明	5.8%	2.3%		20時間未満	53.8%	56.9%	
<b>深夜勤務(22:00~5:00)</b>			0.001	20時間以上45時間未満	35.7%	30.0%	
なし	30.6%	46.9%		45時間以上100時間未満	1.8%	0.0%	
あり	66.0%	49.2%		100時間以上	0.6%	0.8%	
不明	3.4%	3.8%		不明	8.0%	12.3%	
<b>睡眠時間</b>			0.341	<b>仕事負担度自己評価得点</b>			0.641
5時間未満	6.6%	7.7%		低い(0~1点)	50.8%	50.0%	
5時間以上7時間未満	54.0%	62.3%		やや高い(2~3点)	21.2%	23.1%	
7時間以上9時間未満	37.7%	29.2%		高い(4~5点)	15.1%	15.4%	
9時間以上	1.3%	0.8%		非常に高い(6~7点)	6.2%	3.8%	
不明	0.5%	0.0%		不明	6.7%	7.7%	
<b>PSQI得点</b>			0.699	<b>1ヶ月あたりの休日取得日数</b>			0.469
5点以下	55.9%	50.8%		8日以上	37.3%	36.9%	
6~10点	33.2%	39.2%		4日以上8日未満	52.1%	56.2%	
11~15点	2.1%	2.3%		4日未満	9.5%	5.4%	
16点以上	0.3%	0.0%		不明	1.1%	1.5%	
不明	8.5%	7.7%		<b>労働災害ヒヤリハット経験</b>			0.647
<b>エプワース睡眠尺度得点</b>			0.010	1ヶ月以内に経験なし	67.9%	70.0%	
0~5点	29.3%	30.0%		1ヶ月以内に経験あり	32.1%	30.0%	
6~10点	42.9%	35.4%		不明	0.0%	0.0%	
11~15点	20.0%	19.2%		<b>運動習慣</b>			<0.001
16~20点	5.1%	13.1%		とてもよく運動する	5.1%	1.5%	
21点以上	1.1%	2.3%		まあまあ運動する	26.9%	17.7%	
不明	1.4%	0.0%		あまり運動しない	37.5%	29.2%	
				ほとんど運動しない	27.1%	50.0%	
				不明	3.4%	1.5%	

ベースライン調査における結果を集計した。  
P値はχ2検定にて算出した。

表 3

## 睡眠に良い生活習慣実践の比較(男性)

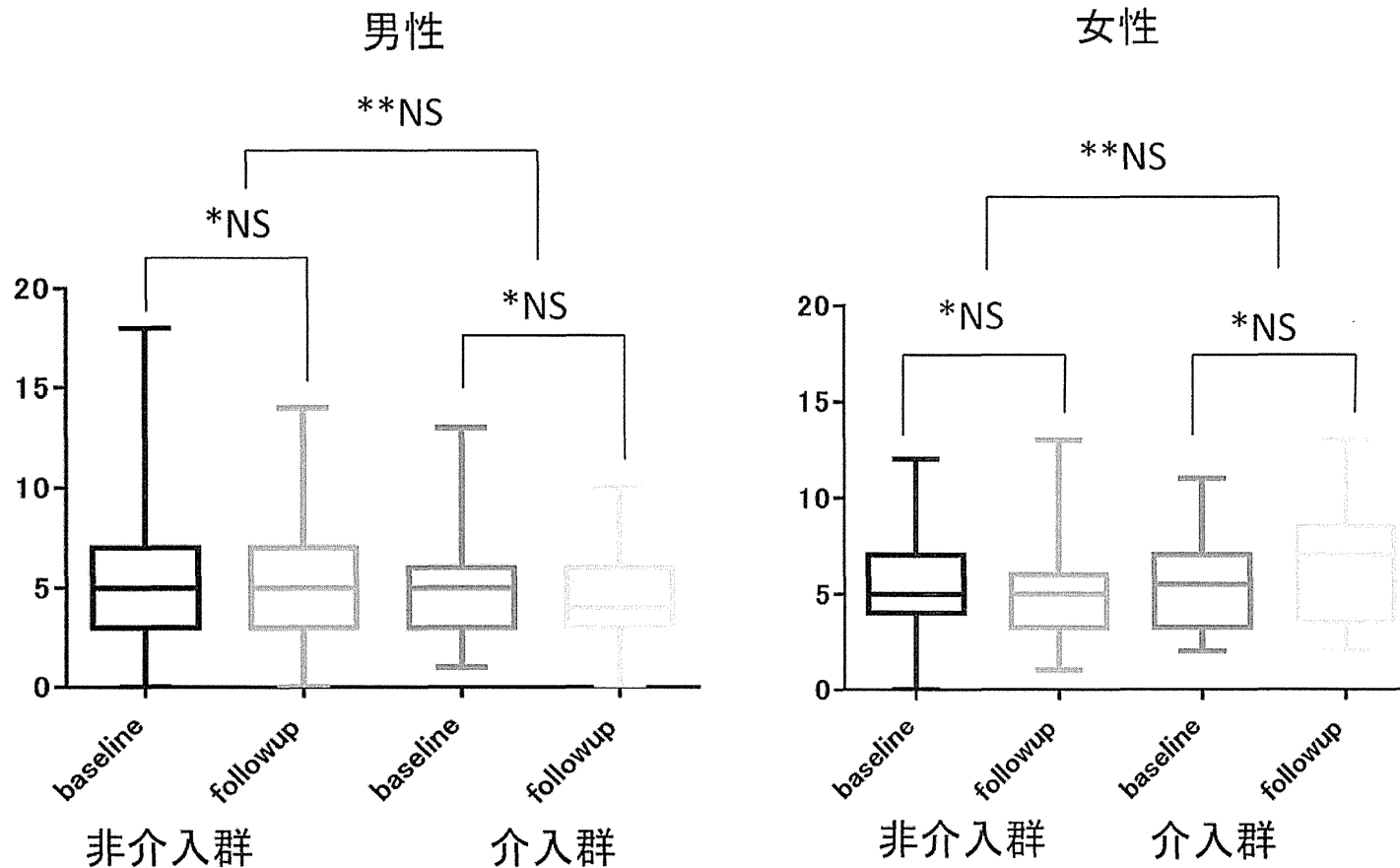
	群	介入前(%)	介入後(%)	介入前後の差(%)	*P値(群内比較)
①夕食のほかに軽く食べた	非介入群	23.2	23.4	0.2	NS
	介入群	15.0	20.0	5.0	NS
②運動や体操をした	非介入群	15.6	17.8	2.2	NS
	介入群	17.5	16.2	-1.3	NS
③お風呂に入ったり、シャワーをあびたりした	非介入群	31.5	29.6	-1.9	NS
	介入群	21.2	17.5	-3.7	NS
④本を読むようにした	非介入群	13.3	12.7	-0.6	NS
	介入群	11.2	12.5	1.3	NS
⑤音楽をきくようにした	非介入群	18.5	19.4	0.9	NS
	介入群	11.2	11.2	0.0	NS
⑥規則正しい生活を心がけた	非介入群	28.1	29.6	1.5	NS
	介入群	22.8	21.5	-1.3	NS
⑦コーヒーや紅茶などを飲まないようにした	非介入群	16.6	16.0	-0.6	NS
	介入群	10.0	10.0	0.0	NS
⑧昼寝の時間や回数を減らした	非介入群	13.6	12.1	-1.5	NS
	介入群	11.2	11.2	0.0	NS
⑨眠くなってから床に入るようにした	非介入群	43.5	40.4	-3.1	NS
	介入群	39.2	38.0	-1.2	NS
⑩朝に早起きをするようにした	非介入群	20.6	18.1	-2.5	NS
	介入群	15.2	19.0	3.8	NS
⑪寝酒をしないようにした	非介入群	18.5	18.9	0.4	NS
	介入群	12.5	15.0	2.5	NS
⑫朝に光を浴びるようにした	非介入群	10.8	12.5	1.7	NS
	介入群	6.2	10.0	3.8	NS

\*P値はMcNemar's testにて算出した。

# 表 4 睡眠に良い生活習慣実践の比較(女性)

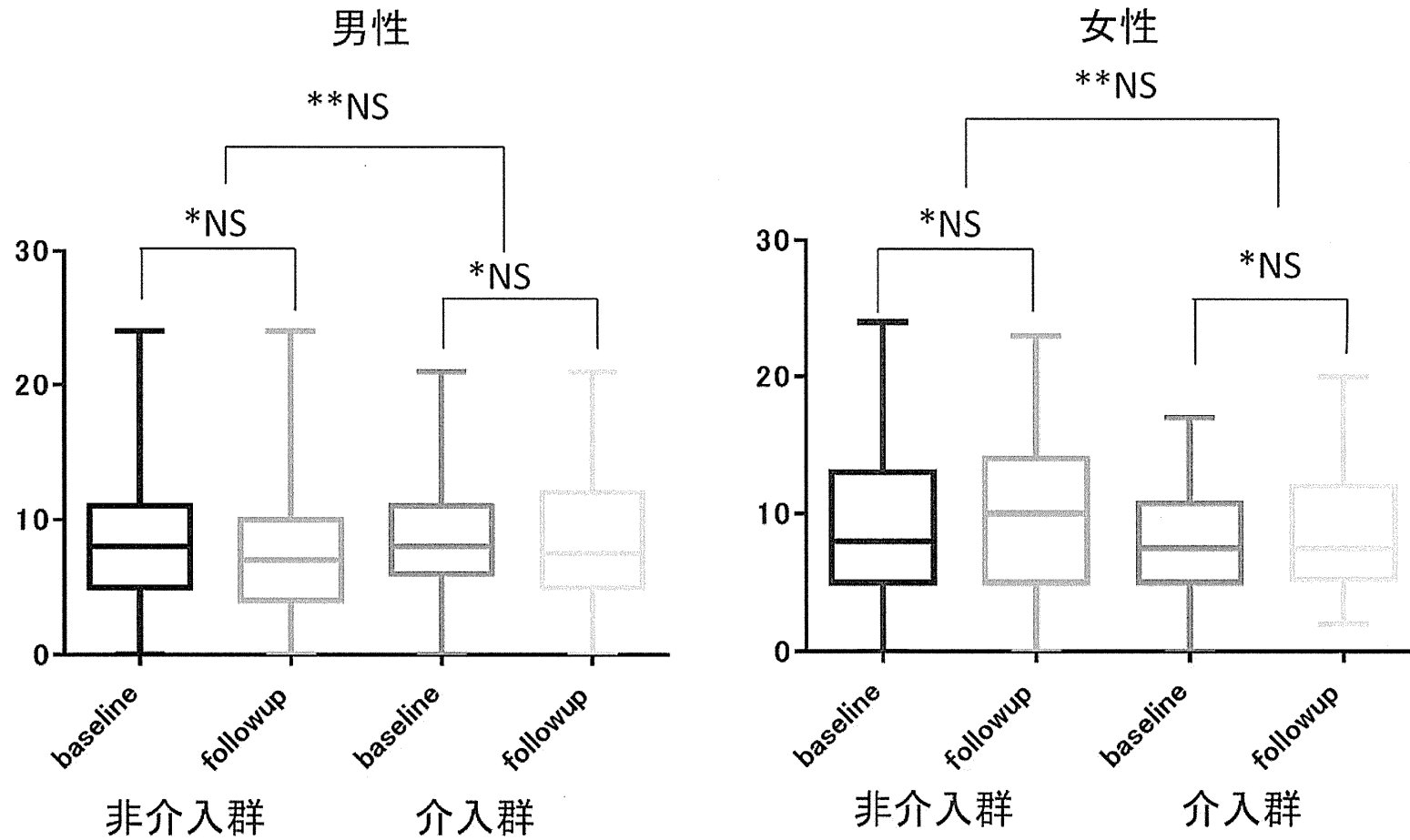
	群	介入前(%)	介入後(%)	介入前後の差(%)	*P値(群内比較)
①夕食のほかに軽く食べた	非介入群	26.9	29.0	2.1	NS
	介入群	35.0	45.0	10.0	NS
②運動や体操をした	非介入群	14.9	19.1	4.2	NS
	介入群	10.0	25.0	15.0	NS
③お風呂に入ったり、シャワーをあびたりした	非介入群	36.6	34.4	-2.2	NS
	介入群	30.0	45.0	15.0	NS
④本を読むようにした	非介入群	13.8	16.0	2.2	NS
	介入群	10.0	25.0	15.0	NS
⑤音楽をきくようにした	非介入群	25.5	26.6	1.1	NS
	介入群	35.0	20.0	-15.0	NS
⑥規則正しい生活を心がけた	非介入群	39.8	39.8	0.0	NS
	介入群	35.0	25.0	-10.0	NS
⑦コーヒーや紅茶などを飲まないようにした	非介入群	20.2	24.5	4.3	NS
	介入群	15.0	25.0	10.0	NS
⑧昼寝の時間や回数を減らした	非介入群	22.2	20.0	-2.2	NS
	介入群	25.0	20.0	-5.0	NS
⑨眠くなってから床に入るようにした	非介入群	43.0	47.3	4.3	NS
	介入群	40.0	55.0	15.0	NS
⑩朝に早起きをするようにした	非介入群	25.0	27.2	2.2	NS
	介入群	20.0	35.0	15.0	NS
⑪寝酒をしないようにした	非介入群	26.4	20.9	-5.5	NS
	介入群	20.0	45.0	25.0	0.063

表 5 Pittsburgh Sleep Quality Index比較



\*Paired T-Testにて検定(群内比較)  
 \*\*Unpaired T-Testにて検定(群間比較)

# 表 6 Epworth Sleepiness Scaleの比較



\*Paired T-Testにて検定(群内比較)

\*\*Unpaired T-Testにて検定(群間比較)

## 表7 労働災害・ヒヤリハット経験の比較

質問:この1ヶ月間で、仕事中に実際に事故にあったり、また事故にあわないまでも事故にあいそうになってヒヤリとしたりハットなったりしたことはありますか。

男性

	群	介入前(%)	介入後(%)	介入前後の差(%)	*P値(群内比較)
1ヶ月間の労働災害・ヒヤリハット経験	非介入群	30.5	29.1	-1.4	NS
	介入群	29.1	30.2	1.1	NS

女性

	群	介入前(%)	介入後(%)	介入前後の差(%)	*P値(群内比較)
1ヶ月間の労働災害・ヒヤリハット経験	非介入群	25.8	24.2	-1.6	NS
	介入群	33.3	23.8	-9.5	NS

\*P値はMcNemar's testにて算出した。



【2】睡眠習慣に関する介入研究

⑥高校生に対する睡眠指針の普及と衛生教育

研究分担者 地家真紀<sup>1</sup> 兼板佳孝<sup>2</sup>

研究協力者

1 日本大学医学部社会医学系公衆衛生学

2 大分大学医学部公衆衛生・疫学講座

研究要旨 睡眠習慣は思春期において身につけるべき生活習慣のひとつである。2014年に厚生労働省から公表された睡眠指針はすべての国民、世代を対象にしたものであった。そのため思春期にはそぐわないもの、思春期には表現が難しいと考えられる項目が散見された。本研究では高校生が理解でき、さらに行動に移せる睡眠指針を作成することを目的とした。中学、高等学校の教員を対象に睡眠指針の条項について無記名自記式質問調査の実施、さらに複数の研究者がディスカッションを行い必要な内容を、疫学研究論文を参考に追加し高校生向け指針を作成した。

無記名自記式調査より未成年者が法律で禁止される項目や異なる世代向けの項目を削除した。そして睡眠疫学研究を参考にスマホに関する内容（通話、メール、SNS）を加えより高校生の生活に近づけた指針を作成した。

これらの高校生向け指針を示すことにより思春期の睡眠衛生教育がより充実することを期待する。

A. 研究目的

身体的、精神的、社会的側面から思春期は規則正しい生活習慣を身に着ける時期だとされる。しかしながら現代の思春期は24時間型店舗やレストランの普及、塾への通学など夜間に外出のしやすい環境に加え、インターネットやスマートフォンの普及に伴い24時間インターネット社会と接することができる環境下で生活をしている。そのため生活の夜型化や睡眠習慣が乱れやすいとされる。

総務省が実施している平成23年社会生活基本調査でわが国の思春期の起床時刻、就寝時刻、睡眠時間について報告されている<sup>1</sup>。それによると、中学生の平日の平均起床時刻は6時41分、高校生では6時36分、平日の就寝時刻は

中学生では22時55分、高校生では23時42分、平日の平均睡眠時間は中学生では7時間51分、高校生7時間9分と報告されている。さらに週平均の睡眠時間の推移において中学生では平成8年では8時間11分の睡眠時間が平成23年では8時間09分に、また高校生においては平成8年では7時間43分の睡眠時間が平成23年では7時間34分にと、それぞれ3分、9分短くなっている。人種や地域によって睡眠時間が異なることが知られており、一概に比較できないがアメリカ睡眠財団は14～17歳であれば8～10時間の睡眠時間を推奨しており、わが国の思春期の睡眠時間が短い<sup>2</sup>。また、日本全国の思春期約10万を対象とした調査では、6時間未満の睡眠時間と回答したものは

40.6%、不眠症状を訴えるものは21.5%、日常の過剰な眠気を訴えるものは33.3%と報告されており、わが国の思春期の睡眠は量的にも質的にも充分と言いきれない状況といえる<sup>3-5</sup>。現代の思春期は睡眠に問題を抱えるものは少なく、思春期の睡眠の問題は公衆衛生学的な課題として認識されている。このような現状から、学校教育の一貫として実施される睡眠に関する保健教育だけでなく国を含めた対策が行われている。例えば「健やか親子21(第2次)」<sup>6</sup>では学童期・思春期から成人期に向けた保健対策が取られていたり、「健康日本21(第2次)」<sup>7</sup>において、将来を担う次世代の健康を支えるため、子どもの頃からの健全な生活習慣の獲得が目標に掲げられていたり、思春期の健康増進に対して厚生労働省をはじめ各機関が協働し対策に取り組んでいる。睡眠は、喫煙や飲酒習慣、食事・栄養、休養、運動とともに健康を維持するための大事な生活習慣のひとつである。「眠れない」者を増やさないためにも積極的な睡眠教育が実施されるべきだと考える。

睡眠教育は学校教育の中において保健体育の教科書に記載され教育が行われている。中学校・高等学校ともに見開き2ページで睡眠について示され、さらに関連する項目ページ(生活習慣病の項目において睡眠に関する記述があるなど)にて構成される。コンパクトにまとめられているが、教科書によってその内容に差があることは去年度の報告書で示した通りである。

2014年3月に、厚生労働省は睡眠指針<sup>8</sup>を公表した。この内容はすべての日本国民へ向けた内容となっており、若年世代へ向けた条項のほか勤労世代、熟年世代に向けた条項も含まれる。つまりすべての国民を対象とした指針であるがゆえ、未成年が禁止されているタバコやお酒の条項が含まれている。思春期の睡眠教育としてこの睡眠指針を使用する際、未成年者に禁止されているものについて「使用するのはいくなく」と教育するはいささか困難だと考える。そして、睡眠指針の文言において思春期世代があ

まり目にしない言葉も散見されるため思春期の多くが理解できる平易な日本語を用いる必要があると考えた。

そこで、高校生が理解でき、さらに行動に移せる睡眠指針『高校生向け 健康づくりのための睡眠指針～高校生向け睡眠12箇条』を作成することを目的に本研究を実施した。

## B. 研究対象と方法

### I 中学校、高等学校教員への自記式質問調査

2014年に公表された睡眠指針はすべての世代に向けられているため、未成年にはそぐわない内容が含まれている。そこで中学校、高等学校の教員を対象に指針の条項が「中学生・高校生にとって必要である/必要ではない/どちらでもない」か、自記式質問票による調査を実施した(資料1)。

### II 高校生向け指針の作成

「I 中学校、高等学校教員への自記式質問調査」において、対象者の20%以上が「必要でない」という条項を削除した。さらに、複数の研究者がディスカッションを行い必要な内容を、疫学研究論文を参考に追加した。高校生向け指針を普及させるための冊子を作成する際、高校生向きに平易な日本語への言い換えを行った。さらに漢字にルビを振った。

### [倫理面への配慮]

### I 中学校、高等学校教員への自記式質問調査

調査の実施にあたって自記式質問票は無記名とし匿名性を確保した。また、日本大学医学部倫理委員会の承諾を得て実施した。

## C. 結果

### I 中学校、高等学校教員への自記式質問調査

2地域の中学校、高等学校の教員を対象として2015年6～7月に調査を実施した。103人に調査票を配布し87人から回答を得た。さらに不完全な回答1通を除いた86通を有効回答とした(有効回答率 84.5%)

表に示した通り、対象者の90%以上が必要だ

と回答した条項は7項目であった。さらに、対象者の20%以上が必要でないとは回答した条項は9項目であった。

## II 高校生向け指針の作成

中学校・高等学校教員の調査結果ならびに睡眠疫学研究論文を参考に、高校生向けに12箇条を資料2の通り、作成した。

## D. 考察

### I 中学校、高等学校教員への自記式質問調査

中学校・高等学校の教員の20%以上が「必要でない」と回答した項目はタバコ、酒にかんする項目であった。これは、「未成年者喫煙禁止法」<sup>8</sup>「未成年者飲酒禁止法」<sup>9</sup>と法律で禁止される内容である。また、思春期を対象とした睡眠疫学研究の中で飲酒習慣や喫煙習慣が短い睡眠時間、主観的な睡眠、日中の眠気、不眠症DEに関連していると報告されている。つまり、法律、睡眠疫学研究において、必要でないと判断された。

思春期の多くが学校に通うように世代によって日常の時間の使い方は異なる。そのため勤労世代の「仕事」は、思春期はイメージしづらい。また、睡眠は世代によって就寝、起床時間は異なることが知られている<sup>1</sup>。当然のことながら、世代によって推奨される睡眠時間も異なる<sup>2</sup>。よって、異なる世代向けの指針を必要でないとは判断されるのは妥当だと考える。

### II 高校生向け指針の作成

勤労世代向け、8条の「仕事」を思春期がイメージしやすいよう「勉強」という文言を置き換えた。また平易な日本語を使うようにした。

高校生向け指針の中において、9条を携帯電話やスマートフォン、SNSの内容に大幅に変更した。Munezawaらは、就寝後携帯電話を使用して通話すること、およびメールを操作することについて、短い睡眠時間、悪い睡眠の質、日中の過剰な眠気、不眠の4つの睡眠症状と比較した。消灯後、携帯電話で毎日通話するもの

は男性の7.6%、女性の9.0%、そしてメール操作を毎日するものは男性の14.0%、女性の21.3%存在した。通話すること、メールを操作することいずれも、使用頻度が増加すると4つの睡眠症状の有訴者が増加したことが報告された<sup>11</sup>。さらに、S Lemolaらは、12~17歳の思春期を対象にスマートフォンと従来の携帯電話の使用状況を報告している。それによると夜間電源を入れてベッドにおくものはスマートフォン使用者の60.5%、従来の携帯電話使用者の41.2%、電源をいれたままだがベッドに持ち込まない者はそれぞれ22.7%、11.8%であった。さらに電源オフもしくは寝室に持ち込まない者はそれぞれ16.7%、47.1%であった<sup>13</sup>。スマートフォンは電話の機能をもったパーソナルコンピューターであり、スマートフォンを使用するの方が就寝中にインターネット社会とつながりやすい環境にいることが推測される。スマートフォンは近年著しく普及した電化製品である。そのためスマートフォンに特化した睡眠疫学研究は少ないが、思春期の睡眠を守るためには就寝後のスマートフォンの使用について指針に加えるべきだと判断し9条とした。

## E. 結語

未成年者として法律で禁じられているものを指針として示さないこと、さらに現代の思春期の生活にあわせたスマートフォンの使用一通話、メール、SNSについて指針に示すことにより思春期の睡眠衛生教育がより充実することを期待する。

## 参考文献

1. 総務省 平成23年社会生活基本調査
2. Max Hirshkowitz, Kaitlyn Whiton, Steven M. Albert, Cathy Alessi, Oliviero Bruni, Lydia DonCarlos, Nancy Hazen, John Herman, Paula J. Adams Hillard, Eliot S. Katz, Leila Kheirandish-Gozal, David N. Neubauer,

- Anne E. O'Donnell, Maurice Ohayon, John Peever, Robert Rawding, Ramesh C. Sachdeva, Belinda Setters, Michael V. Vitiello, J. Catesby Ware. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Sleep health. 2015; 1:233-43
3. Ohida T, Osaki Y, Doi Y, Tanihata T, Minowa M, Suzuki K, Wada K, Suzuki K, Kaneita Y. An epidemiologic study of self-reported sleep problems among Japanese adolescents. Sleep 2004; 27: 978-85.
  4. 4. Morioka H, Itani O, Kaneita Y, Ikeda M, Kondo S, Yamamoto R, Osaki Y, Kanda H, Higuchi S, Ohida T. Associations between sleep disturbance and alcohol drinking: A large-scale epidemiological study of adolescents in Japan.. Alcohol 2013; 47: 619-28
  5. 5. Kaneita Y, Munezawa T, Suzuki H, Ohtsu T, Osaki Y, Kanda H, Minowa M, Suzuki K, Tamaki T, Mori J, Yamamoto R, Ohida T. Excessive daytime sleepiness and sleep behavior among Japanese adolescents: A nation - wide representative survey Sleep and biological rhythms. 2010; 8: 282-94.
  6. 厚生労働省 健やか親子 21 (第 2 次) (2015 年)
  7. 厚生労働省 健康日本 21 (第 2 次) (2013 年)
  8. 厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014 (2014 年)
  9. 未成年者喫煙禁止法  
<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/M33/M33HO033.html>
  10. 未成年者飲酒禁止法  
<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/T11/T11HO020.html>
  11. Y Kaneita, T Ohida, Y Osaki, T Tanihata, M Minowa, K Suzuki, K Wada, H Kanda, K Hayashi. Insomnia among Japanese adolescents: a nationwide representative survey. Sleep 2006; 29: 1544-50
  12. Munezawa T, Kaneita Y, Osaki Y, Kanda H, Minowa M, Suzuki K, et al.: The association between use of mobile phones after lights out and sleep disturbances among Japanese adolescents: A Nationwide Cross-Sectional Survey. Sleep 2011; 34: 1013-1020.
  13. Sakari Lemola, Nadine Perkinson-Gloor, Serge Brand, Julia F. Dewald-Kaufmann, Alexander Grob. Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age. Journal of Youth and Adolescence 2015; 44: 405-18.
- F. 健康危険情報  
特になし
- G. 研究発表
- G-1. 論文発表  
なし
  - G-2. 学会発表  
なし
- H. 知的財産権の出願・登録状況  
(予定を含む。)
1. 特許取得  
なし
  2. 実用新案登録  
なし
  3. その他  
なし

表 中高の教員における、思春期に必要と考える睡眠指針項目(%)

	必要	不必要	どちらともいえな	無回答
1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。				
1-①良い睡眠で、からだの健康づくり	98.8	1.2	0.0	0.0
1-②良い睡眠で、こころの健康づくり	94.2	1.2	3.5	1.2
③良い睡眠で、事故防止	84.9	5.8	9.3	0.0
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。				
2-①定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす	97.7	1.2	1.2	0.0
2-②朝食はこころとからだのめざまめに重要	94.2	3.5	1.2	1.2
2-③睡眠薬の代わりに寝酒は睡眠を悪くする	16.3	48.8	34.9	0.0
2-④就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける	39.5	32.6	27.9	0.0
3. 良い睡眠は、生活習慣予防につながります。				
3-①睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める	88.4	5.8	4.7	1.2
3-②睡眠時無呼吸症候群は生活習慣病の原因となる	55.8	10.5	32.6	1.2
3-③肥満は睡眠時無呼吸のもと	68.6	9.3	22.1	0.0
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。				
4-①眠れない、睡眠による休息感が得られない場合、こころのSOSの場合あり	82.6	3.5	11.6	2.3
4-②睡眠による休養感がなく、日中もつらい時にはうつ病の可能性も	57.0	5.8	34.9	2.3
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。				
5-①必要な睡眠時間は人それぞれ	69.8	7.0	19.8	3.5
5-②睡眠時間は加齢で徐々に短縮	32.6	25.6	39.5	2.3
5-③年をとると朝型化、男性でより顕著	31.4	24.4	41.9	2.3
5-④日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番	72.1	9.3	15.1	3.5
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。				
6-①自分に合ったリラックス法が眠りへの心身の準備となる	84.9	2.3	10.5	2.3
6-②自分の睡眠に適した環境づくり	89.5	2.3	4.7	3.5
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。				
7-①子どもには規則正しい生活を	94.2	3.5	0.0	2.3
7-②休日に遅くまで寝床で過ごすを夜型化を促進	86.0	8.1	3.5	2.3
7-③朝目が覚めたら日光を取り入れる	95.3	2.3	0.0	2.3
7-④夜更かしは睡眠を悪くする	90.7	3.5	2.3	3.5
8. 勤労世代の疲労回・能率アップに、毎日十分な睡眠を。				
8-①日中の眠気が睡眠不足のサイン	60.5	12.8	20.9	5.8
8-②睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる	73.3	12.8	10.5	3.5
8-③睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる	69.8	10.5	15.1	4.7
8-④午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善	52.3	22.1	20.9	4.7
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるま適度な運動で良い睡眠。				
9-①寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る	44.2	24.4	29.1	2.3
9-②年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を	43.0	22.1	32.6	2.3
9-③適度な運動は睡眠を促進	74.4	14.0	9.3	2.3
10. 眠くなってからふとんにはいり、起きる時刻は遅らせない。				
10-①眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない	50.0	25.6	22.1	2.3
10-②眠ろうとする意気込みが頭と冴えさせ寝付きを悪くする	54.7	12.8	30.2	2.3
10-③眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに	41.9	25.6	30.2	2.3
11. いつもと違う睡眠には、要注意。				
11-①睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意	79.1	5.8	12.8	2.3
11-②眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談	83.7	2.3	11.6	2.3
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。				
12-①専門家に相談することが第一歩	75.6	4.7	17.4	2.3
12-②薬剤は専門家の指示で使用	73.3	11.6	12.8	2.3

## 思春期用睡眠指針作成に向けての調査(案)

2014年3月に厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針2014」を発表しました。この指針は国民全体を対象に作成されていますが、中学生や高校生にはそぐわない内容も含まれています。今後、中学生や高校生向けの睡眠指針を別に作成する必要もあろうかと考えています。つきましては、現行の睡眠指針のなかで中学生や高校生に必要なものと、必要でないものにつきまして、ご意見をお聞かせ下さい。睡眠指針は12箇条の主文に、2～4つの副文がそれぞれ付されています。副文のなかで、中学生・高校生にとって必要か、不必要か、どちらともいえないか、当てはまるものに1つだけ○をして下さい。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
  - 1-①良い睡眠で、からだの健康づくり
    1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない
  - 1-②良い睡眠で、こころの健康づくり
    1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない
  - ③良い睡眠で、事故防止
    1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない
  
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
  - 2-①定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
    1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない
  - 2-②朝食はこころとからだのめざまめに重要
    1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない
  - 2-③睡眠薬の代わりに寝酒は睡眠を悪くする
    1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない
  - 2-④就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける
    1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない
  
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
  - 3-①睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
    1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない
  - 3-②睡眠時無呼吸症候群は生活習慣病の原因となる
    1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない
  - 3-③肥満は睡眠時無呼吸のもと
    1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 4-①眠れない、睡眠による休息感が得られない場合、こころの SOS の場合あり
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
- 4-②睡眠による休養感がなく、日中もつらい時にはうつ病の可能性も
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 5-①必要な睡眠時間は人それぞれ
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
- 5-②睡眠時間は加齢で徐々に短縮
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
- 5-③年をとると朝型化 男性でより顕著
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
- 5-④日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 6-①自分に合ったリラックス法が眠りへの心身の準備となる
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
- 6-②自分の睡眠に適した環境づくり
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 7-①子どもには規則正しい生活を
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
- 7-②休日に遅くまで寢床で過ごすとは夜型化を促進
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
- 7-③朝目が覚めたら日光を取り入れる
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない
- 7-④夜更かしは睡眠を悪くする
1. 必要
  2. 不必要
  3. どちらともいえない

8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

8-①日中の眠気が睡眠不足のサイン

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

8-②睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

8-③睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

8-④午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるま適度な運動で良い睡眠。

9-①寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

9-②年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

9-③適度な運動は睡眠を促進

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

10. 眠くなってからふとんにはいり、起きる時刻は遅らせない。

10-①眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

10-②眠ろうとする意気込みが頭と冴えさせ寝付きを悪くする

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

10-③眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

11. いつもと違う睡眠には、要注意。

11-①睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

11-②眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない



12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

12-①専門家に相談することが第一歩

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

12-②薬剤は専門家の指示で使用

1. 必要 2. 不必要 3. どちらともいえない

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針 2014」に含まれていない内容で、かつ、中学生や高校生の睡眠について、生徒に伝えたい事項や情報等がございましたら自由にご記入ください。

最後にご所属をお教え下さい。

1. 中学校            2. 高等学校

記入が終わりましたら、封筒に入れご提出くださいますようお願い致します。

ご協力ありがとうございました。

厚生労働科学研究費補助金

(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)

「健康日本 21 (第 2 次) に即した睡眠指針への改訂に資するための疫学研究」

資料2

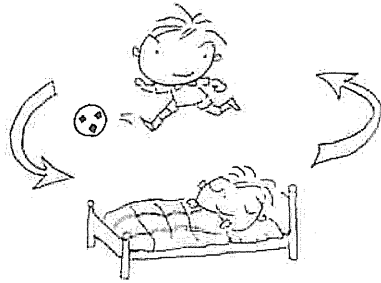
高校生向け  
健康づくりのための睡眠指針  
～高校生向け睡眠 12 箇条～

第1条 <sup>よ すいみん</sup> 良い睡眠で、<sup>けんこう</sup> からだも <sup>けんこう</sup> ころも健康に。

① <sup>よ すいみん</sup> 良い睡眠で、<sup>けんこう</sup> からだの健康づくり

② <sup>よ すいみん</sup> 良い睡眠で、<sup>けんこう</sup> ころの健康づくり

③ <sup>よ すいみん</sup> 良い睡眠で、<sup>じこぼうし</sup> 事故防止



第2条 <sup>てきど うんどう</sup> 適度な運動、<sup>ちょうしょく</sup> しっかり朝食、<sup>ねむりとめざめ</sup> ねむりとめざめのメリハリを。

① <sup>てきど うんどう</sup> 適度な運動は <sup>すいみん</sup> 睡眠を <sup>そくしん</sup> 促進

② <sup>ちょうしょく</sup> 朝食は <sup>けんこう</sup> ころと <sup>からだ</sup> からだの <sup>めざめ</sup> めざめに <sup>じゅうよう</sup> 重要

③ <sup>こうちや</sup> コーヒーや <sup>のす</sup> 紅茶の <sup>ちゅうい</sup> 飲み過ぎに注意

第3条 <sup>よ すいみん</sup> 良い睡眠は、<sup>せいかつしゅうかんびょうよぼう</sup> 生活習慣病予防につながります。

① <sup>すいみんぶそく</sup> 睡眠不足や <sup>ふみん</sup> 不眠は <sup>せいかつしゅうかんびょう</sup> 生活習慣病の <sup>きけん</sup> 危険を <sup>たか</sup> 高める

② <sup>ひまん</sup> 肥満は <sup>ねむ</sup> 眠っているときに <sup>こきゅう</sup> 呼吸が <sup>と</sup> 止まる <sup>げんいん</sup> 原因に

第4条 <sup>すいみん</sup> 睡眠による <sup>きゅうようかん</sup> 休養感は、<sup>けんこう</sup> ころの健康に <sup>じゅうよう</sup> 重要です。

① <sup>ねむ</sup> 眠れない、<sup>ねむ</sup> 眠っても <sup>つか</sup> 疲れがとれないのは、

<sup>ばあい</sup> ころの SOS の場合あり

② <sup>ねむ</sup> 眠っても <sup>やす</sup> 休んだ <sup>き</sup> 気がしない、

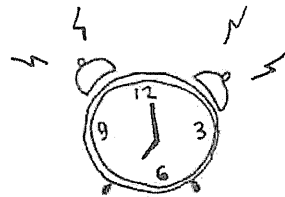
<sup>ひるま</sup> 昼間も <sup>とき</sup> つらい時は <sup>びょう</sup> うつ病の <sup>かのうせい</sup> 可能性も

③ <sup>なや</sup> ひとりで <sup>そうだん</sup> 悩まず相談しよう

ねむけ こま ていど すいみん  
第5条 ひるまに眠気で困らない程度の睡眠を。

ひつよう すいみんじかん こじんさ  
①必要な睡眠時間には個人差があります

につちゆう ねむけ こま ていど しぜん すいみん いちばん  
②日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番



よ すいみん かんきょう じゅうよう  
第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

じぶん あ ねむ じゅんび  
①自分に合ったリラックスが眠りへの準備となる

じぶん すいみん てき かんきょう  
②自分の睡眠に適した環境づくり

よふ さ たいないどけい たも  
第7条 夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。

きそくただ せいかつ  
①規則正しい生活を

きゅうじつ おそ す  
②休日に遅くまでふとんで過ごすのはやめましょう

あさ め さ たいよう ひかり あ  
③朝、目が覚めたら太陽の光を浴びよう

よふ すいみん わる  
④夜更かしは睡眠を悪くする

ひろukaiふく のうりつ まいにちじゅうぶん すいみん  
第8条 疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

につちゆう ねむけ すいみんぶそく  
①日中の眠気は睡眠不足のサイン

すいみんぶそく べんきょう あくえいきょう  
②睡眠不足は勉強に悪影響

すいみんぶそく つづ かいふく じかん  
③睡眠不足が続くと回復に時間がかかる

