

個人事業主の睡眠・メンタルヘルスと生活習慣に関する文献的考察

研究分担者 中田光紀 産業医科大学医学部公衆衛生学 教授

研究要旨

厚生労働省は、「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会」報告書（令和5年10月）を踏まえ、「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」（令和6年5月28日）を策定した。本研究では、個人事業者等が健康的に就業を継続するための基盤となる睡眠、メンタルヘルス、生活習慣に着目し、これらの就業者の健康状態に関する先行研究のレビューを実施した。特に、個人事業主と他の雇用形態との比較を通じて、健康状態や健康リスクの特徴について検討を行った。

文献レビューの結果、個人事業主では、勤務時間の自己管理が不十分となりやすいこと、休日取得が不規則となりやすいこと、夜間・深夜作業に従事しやすいこと、複数業務（マルチジョブ）による業務負荷が増大しやすいこと、さらに収入不安を背景とした過重就業に陥りやすいことなどが指摘された。これらの要因は、不規則な食事や夜間食を含む生活習慣の乱れを引き起こし、結果として概日リズム（サーカディアンリズム）の変調につながることが示唆された。

さらに、このような生活リズムの乱れや慢性的な睡眠不足は、高血圧、糖尿病、肥満、心血管疾患などの生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、抑うつ、不安、心理的ストレス、バーンアウトといったメンタルヘルス不調とも関連することが報告されていた。

以上より、個人事業者等に対する健康管理では、単に疾病予防にとどまらず、睡眠・休養の確保、生活習慣の改善、メンタルヘルス対策を包括的に推進する必要性が示された。今後は、このような就業形態で働く人々に対して、実効性および実装可能性の高い生活習慣改善策や健康支援体制を構築していくことが重要である。

A. 研究背景および目的

近年、社会構造や産業構造の変化、さらにはデジタル技術の進展や働き方改革の推進を背景として、働き方および就業形態の多様化が急速に進展している。これに伴い、従来の雇用労働者としての働き方に加え、個人事業主、フリーランス、業務委託契約による就業など、いわゆる「個人事業者等」として働く者が増加している。これらの働き方は、時間や場所にとらわれない柔軟な就業が可能である一方で、業務遂行のみならず健康管理についても本人が主体的に担う必要があるという特徴を有している。そのため、個人事業者等が長期的に健康を維持しながら安定して就業を継続するためには、心身の

健康に十分配慮した働き方を実践することが極めて重要である。

しかしながら、個人事業者等では、雇用労働者に対して企業が実施するような労働時間管理、健康診断、メンタルヘルス対策等の産業保健サービスを十分に受けにくいことが多く、就業形態の特性上、健康管理が不十分となりやすいことが指摘されている。このような背景から、個人事業者等における健康問題は、近年、労働安全衛生上の重要課題として認識されている。

具体的には、個人事業者等では、①勤務時間の自己管理が不十分となりやすいこと、②休日取得が不規則となりやすいこと、③夜間・深夜作業に従事しやすいこと、④複数業務（マルチ

ジョブ) による業務負荷が増大しやすいこと、⑤収入不安を背景として過重就業に陥りやすいこと、などの特徴が存在する。これらの要因により、労働時間管理が限定的となり、結果として長時間労働に陥りやすくなることが考えられる。さらに、このような過重就業は、睡眠時間の短縮や睡眠の質の低下を引き起こしやすく、慢性的な睡眠不足や疲労蓄積につながる可能性が高い。

加えて、長時間労働や不規則な働き方は、生活や生活リズムにも大きな影響を及ぼす。例えば、不規則な食事時間、夜間食、朝食欠食、運動不足などの生活習慣の乱れが生じやすく、それらが概日リズム（サーカディアンリズム）の変調をもたらすことが示唆されている。概日リズムの乱れや慢性的な睡眠不足は、単なる疲労感や日中の眠気にとどまらず、長期的には高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症、心血管疾患などの生活習慣病リスクを増大させることが報告されている。また、抑うつ、不安、心理的ストレス、バーンアウト等のメンタルヘルス不調とも密接に関連することが知られており、健康面のみならず就業継続や生活の質（QOL）にも大きな影響を及ぼすことが懸念されている（図1）。

このような状況を踏まえ、厚生労働省は「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会」報告書（令和5年10月）¹⁾を基に、「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」（令和6年5月28日）²⁾を策定した。同ガイドラインでは、個人事業者等として事業を継続する上で、自らの心身の健康に十分配慮することの重要性が明示されるとともに、各種支援制度や健康支援サービス等を活用しながら、主体的に健康管理を実践することが基本的な考え方として示されている。また、睡眠・休養の確保、長時間就業の防止、生活習慣の改善、メンタルヘルス対策などを包括的に推進する必要性も指摘されている。

しかしながら、個人事業者等における健康問題に関する研究は、雇用労働者を対象とした研究と比較して依然として限られており、特に睡眠、疲労、メンタルヘルス、生活習慣との関連を包括的に整理した知見は十分ではない。さらに、個人事業主と被雇用労働者との健康状態の違いや、個人事業主特有の健康リスクについても、体系的な検討は十分に行われていないのが現状である。

そこで本研究では、個人事業主の健康管理に資する基礎的知見を整理することを目的として、国内外の関連文献をレビューし、特に睡眠、メンタルヘルス、生活習慣との関連に焦点を当てながら、個人事業主に特徴的な健康課題について包括的に検討することとした。さらに、今後の健康支援施策や生活習慣改善策のあり方について考察し、個人事業者等に対する実効性および社会実装可能性の高い健康支援体制構築に向けた基礎資料を提供することを目的とする。



図1. 個人事業主の睡眠と生活習慣の状況と対策

B.研究方法

個人事業主の健康状態に関する文献レビュー
個人事業主の健康状態および健康管理上の課題を把握するため、国内外の関連文献について文献レビューを実施した。文献検索は、複数の医学・公衆衛生系文献検索システムを用いて行い、「self-employed」「freelancer」「occupational health」「sleep」「mental health」「lifestyle」「health

behavior」等のキーワードを組み合わせて検索した。さらに、個人事業主、フリーランス、従属的自営業など、多様な就業形態を対象とした研究を幅広く収集した。

検索の結果、個人事業主の健康管理、とくに睡眠、生活習慣、疲労、メンタルヘルスとの関連を検討した文献は依然として限られていた。その中でも、日本から2報、韓国から2報の計4報³⁻⁶⁾が、本研究テーマとの関連性が高く、個人事業主の健康課題を理解する上で重要な知見を提供していると判断されたため、これらを中心にレビューを行った。

C.研究結果

1. 生活習慣病リスクと健康行動

Nemoto ら³⁾は、日本の都市部に在住する労働者 8,538 人を対象として、就業形態と健康リスク行動との関連を検討した横断研究を実施している。その結果、個人事業主は、被雇用労働者（正規雇用・非正規雇用）と比較して、身体活動不足、長時間座位、高頻度飲酒、喫煙、肥満などの健康リスク行動を有する割合が高い傾向にあり、とくに若年男性においてその差が顕著であることが報告された。

さらに同研究では、自営業者は被雇用労働者と比較して、長時間労働に陥りやすいこと、定期健康診断を受診する機会が少ないことが指摘されている。これらの要因は、健康管理機会の不足を通じて、不健康な生活習慣の固定化や生活習慣病リスクの増大につながる可能性が示唆された。

個人事業主では、勤務時間や休日の管理を自ら行う必要がある一方で、収入確保や業務継続を優先するあまり、休息や健康管理が後回しになりやすい特徴がある。その結果、運動不足、不規則な食生活、飲酒・喫煙習慣などの生活習慣リスクが蓄積しやすく、長期的には高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症、心血管疾患等の生活習慣病発症につながる可能性が考えられる。

2. 睡眠・疲労・メンタルヘルスへの影響

睡眠およびメンタルヘルスに関する研究として、Lee ら⁴⁾は、韓国人労働者 34,750 人（被雇用労働者 23,938 人、個人事業主 10,812 人）を対象とした大規模研究を実施している。その結果、個人事業主は被雇用労働者と比較して、不安、全般的疲労、入眠困難、中途覚醒、起床後の強い疲労感などのリスクが有意に高いことが報告された。

これらの背景には、個人事業主特有の就業環境が関与している可能性が考えられる。すなわち、業務量や勤務時間を自己調整しなければならないこと、顧客対応や収入不安を常時抱えやすいこと、休暇取得が不規則となりやすいことなどが、慢性的な疲労や睡眠障害、精神的ストレスを引き起こしている可能性が示唆される。

また、形式上は自営業でありながら、特定の発注者に経済的に依存して働く「従属的自営業」に関する研究⁵⁾では、抑うつ・不安症状や睡眠障害のリスクが高いことが報告されている。このような働き方では、労働者性と自営業性の双方を有する不安定な立場となりやすく、心理社会的ストレス負荷が高まることが考えられる。

さらに、睡眠不足や概日リズム（サーカディアンリズム）の乱れは、単に疲労感や眠気を増大させるだけではなく、精神健康や生活習慣病リスクとも密接に関連することが知られている。そのため、個人事業主における睡眠・疲労管理は、今後の重要な健康管理課題の一つであると考えられる。

3. 健康診断・予防医療サービスへのアクセス

健康診断および予防医療サービスに関しては、わが国では被雇用労働者が職域健診を受診しやすい一方で、自営業者や無職者は自治体健診に依存しやすく、予防医療サービスへのアクセスが相対的に弱い集団とされている。

このため、個人事業主では、生活習慣病やメンタルヘルス不調の早期発見・早期介入が遅れ

る可能性があることが懸念されている。また、健診受診率の低さは、健康問題の潜在化や重症化につながる可能性も示唆されている。

さらに、特定健診・特定保健指導の拡充が、自営業者や無職者の健康アウトカムや健康行動に与える影響について検討した研究⁶⁾も報告されており、予防医療アクセス改善の重要性が示されている。

以上の研究結果を整理したものを図2に示した。



図 2. 個人事業主の健康管理に関する文献レビューのまとめ

D. 考察

本研究の文献レビューより、個人事業者等に対する健康管理では、単なる疾病予防にとどまらず、睡眠・休養の確保、生活習慣の改善、メンタルヘルス対策を包括的に推進する必要性が示された。

とくに、個人事業主では、長時間労働、不規則な勤務形態、収入不安、マルチジョブなどを背景として、睡眠不足や生活習慣の乱れが生じやすく、それらが身体的健康および精神的健康の双方に悪影響を及ぼしている可能性が考えられる。また、健康診断受診機会の不足や予防医療アクセスの脆弱性も、健康問題を増悪させる要因となりうる。

さらに、睡眠不足や概日リズムの変調は、生活習慣病やメンタルヘルス不調の共通基盤となる可能性があり、個人事業主における健康管理では、睡眠・疲労管理を中心とした包括的アプ

ローチが重要であると考えられる。

E. 結論

本研究の文献レビューより、個人事業主では、生活習慣病リスク行動、睡眠障害、疲労、メンタルヘルス不調などが、被雇用労働者と比較して高い可能性が示唆された。

また、健康診断や予防医療サービスへのアクセス不足も、健康問題を深刻化させる要因となりうることが示された。

今後は、このような就業形態で働く人々に対して、実効性および社会実装可能性の高い生活習慣改善策や健康支援体制を構築するとともに、睡眠・疲労管理を含めた包括的な健康支援を推進していくことが重要であると結論づけられた。文献レビューの結果、個人事業者等に対する健康管理では、単に疾病予防にとどまらず、睡眠・休養の確保、生活習慣の改善、メンタルヘルス対策を包括的に推進する必要性が示された。今後は、このような就業形態で働く人々に対して、実効性および実装可能性の高い生活習慣改善策や健康支援体制を構築していくことが重要であると結論付けられた。

F. 研究発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得
2. 実用新案登録
3. その他

1・2・3ともに該当事項なし

文献

- 1) 厚生労働省労働基準局：「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会」報告書（令和5年10月）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_36009.html 2026年4月28日アクセス
- 2) 厚生労働省：個人事業者等の健康管理に関するガイドライン
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40367.html 2026年3月28日アクセス

- 3) Nemoto Y, Sakurai R, Matsunaga H, Hasebe M, Fujiwara Y. Examining health risk behaviors of self-employed and employed workers in Japan: a cross-sectional study. *Public Health*. 2022; 211: 149-156.
- 4) Lee Y, Lee J, Kim UJ, Han E, Ham S, Choi WJ, Kang SK, Lee W. Analysis of self-reported mental health problems among the self-employed compared with paid workers in the Republic of Korea. *Ann Occup Environ Med*. 2022; 34: e8.
- 5) Won G, Park JB, Lee KJ, Ha R, Lee S, Jeong I. The association between dependent self-employment and self-reported depression/anxiety and sleep disorder in South Korea. *Ann Occup Environ Med*. 2019; 31: e13.
- 6) Oikawa M, Otake T, Awatani T, Noguchi H, Kawamura A. Impacts of health checkup programs standardization on working-age self-employed and unemployed: Insights from Japan's local government response to national policy. *J Health Econ*. 2025; 103: 103046.