



富山県の睡眠満足度向上に向けた

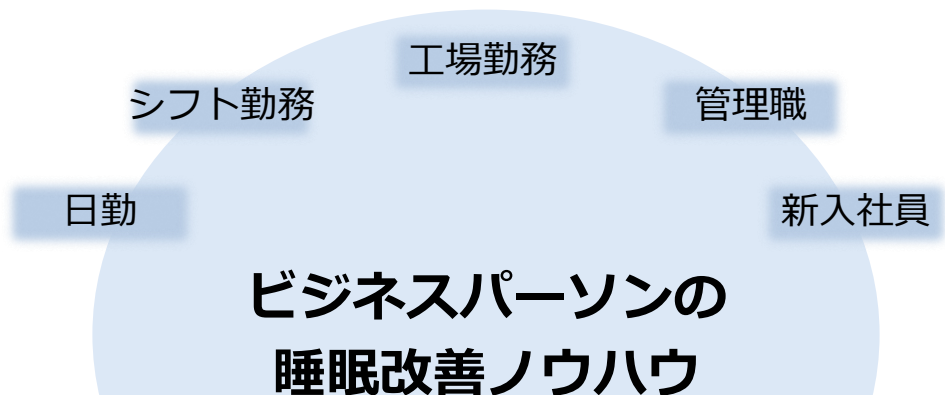


調査分析結果について

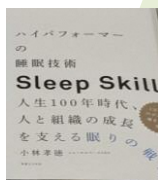


当社ニューロスペースのご紹介

従業員を対象とした睡眠改善の豊富な実績を持つスリープテック企業です



様々なメディアで紹介
(日経X-TECH, 日刊工業新聞, 日経新聞等)



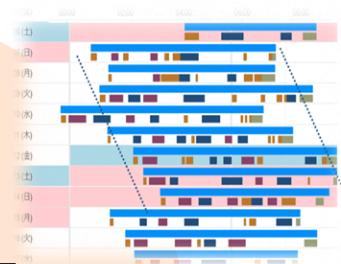
**業界をけん引する
豊富な睡眠知見**

2020年2月書籍発刊

2019年WBS放映

Forbes JAPAN連載
「睡眠をアップデート」

**デバイスを活用した
睡眠データ解析**



睡眠とデータ分析に長けた
データアナリティクス



1. 調査概要

2. 調査結果のご報告

2-1. 睡眠実態アンケート調査

2-2. 睡眠計測トライアル

3. まとめ

1. 調査概要

2. 調査結果のご報告

2-1. 睡眠実態アンケート調査

2-2. 睡眠計測トライアル

3. まとめ

1. 調査概要 ～調査の目的と概要～

【本調査の目的】

- 本調査は、富山県の睡眠時間が全国平均並みである一方、睡眠で十分休養が取れていないと感じている人の割合が全国で最も多いことから、県民の睡眠不足や不眠の要因、改善方法についての県内事業所と協力して行うことを目的として実施した。

【調査期間】

- 2020年8月～2021年3月初旬

【調査内容】

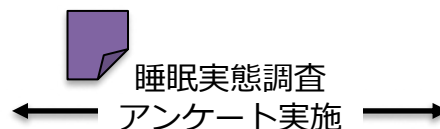
- 県内事業者への睡眠実態アンケート調査の実施
- 県内事業者への睡眠デバイスを使った計測トライアルの実施

1. 調査概要 全体のスケジュール

8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

1 アンケートによる睡眠実態調査

アンケート設計



2 デバイスによる睡眠計測トライアル

協力事業者募集

▲ 事前説明会(10/20)

▲ 事前アンケート実施

▲ 事後アンケート実施

睡眠計測期間 (11/9~11/27)

▲ 個人宛てに睡眠レポートを配布

睡眠計測データ集計・分析

1. 調査概要

2. 調査結果のご報告

2-1. 睡眠実態アンケート調査

2-2. 睡眠計測トライアル

3. まとめ

2. 調査結果 アンケートによる睡眠実態調査 概要

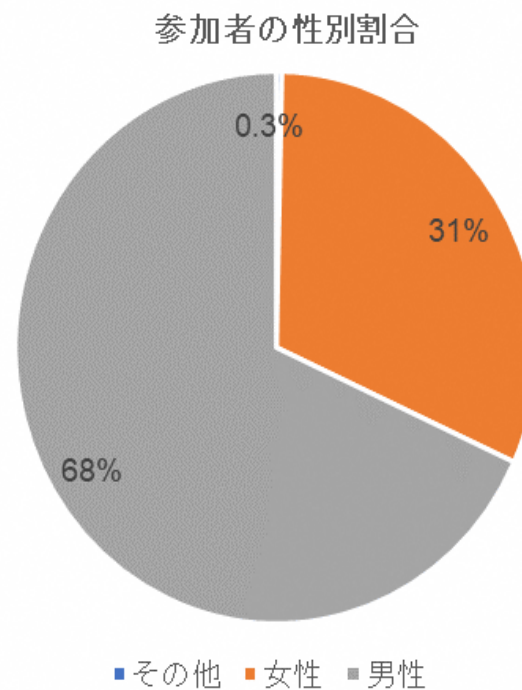
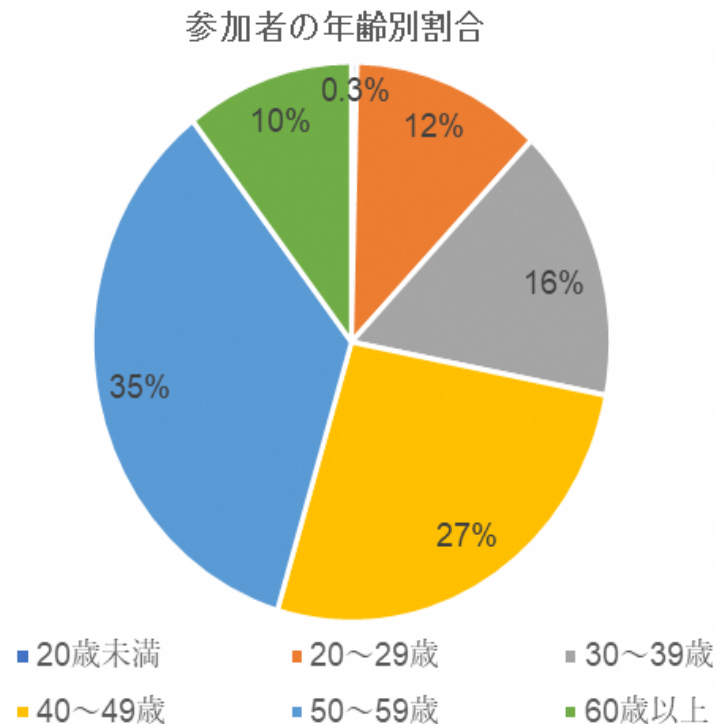
- 県内の事業者に協力を頂き、約1,000名の従業員の皆様にご回答を頂きました。

項目	内容
回答方法	Webでのアンケート
設問数	39問
回答期間	10月～11月
全回答数	1,054件
内、有効回答数	877件

睡眠実態調査：回答者の属性

- 年齢層は50代が最も多く、男性が68%、女性が31%というアンケート参加者の属性となっている。

回答者の属性 (N=877)



睡眠実態調査：業種別割合

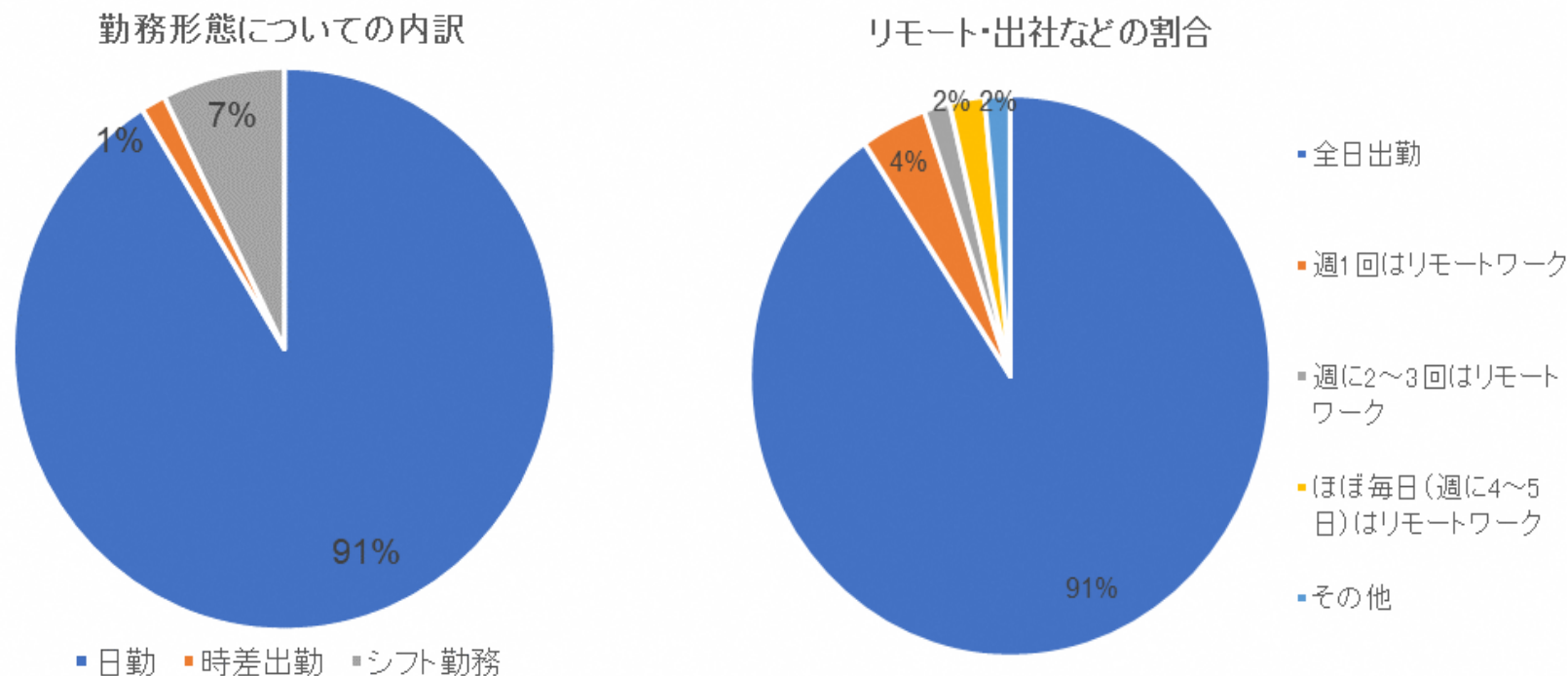
- 回答者の数を業種別に見ると、多くが情報通信業・電気・ガス・熱供給・水道業となっている。

業種	回答者数(件)	割合
情報通信業	566	64.5%
電気・ガス・熱供給・水道業	160	18.2%
製造業	31	3.5%
卸売・小売業	20	2.3%
建設業	16	1.8%
医療・福祉	4	0.5%
運輸業・郵便業	3	0.3%
金融・保険業	3	0.3%
鉱業	1	0.1%
その他	73	8.3%
合計	877	100%

睡眠実態調査：勤務形態について

- 勤務形態については、ほとんどの回答者が日勤での勤務で、出社をしているというスタイルだった。コロナウイルスなどでリモートワークなども一部では行われているが、ほとんどの人はあまり生活自体には変化が無い状況。

勤務形態についての質問 (N=877)

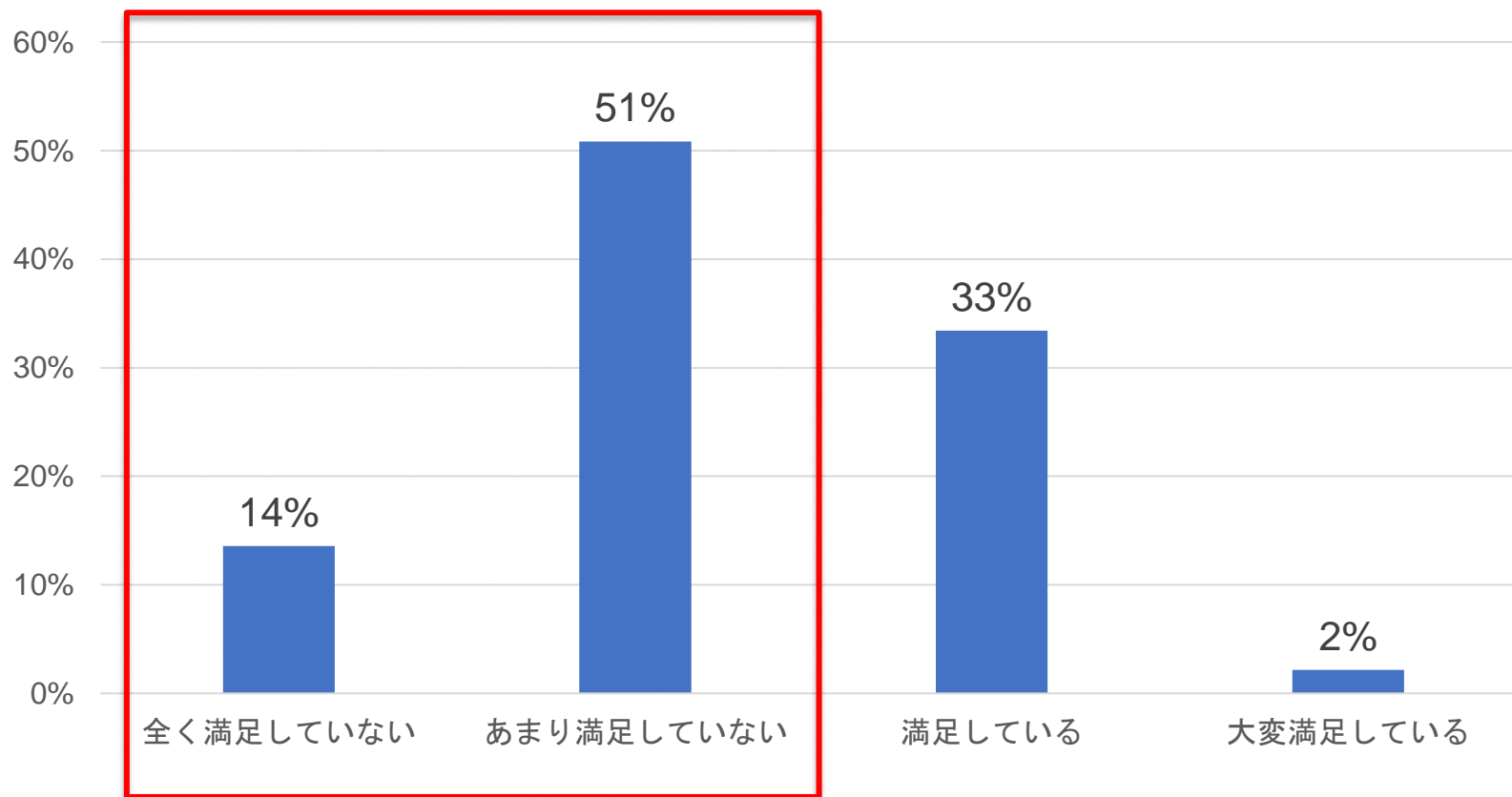


ここから中身に入ります

睡眠実態調査：睡眠満足度

- 睡眠に不満を持っている人が全体の64%。（厚労省が公開しているオープンデータでの富山県の睡眠に不満な人は47%なので、統計データより高い水準）

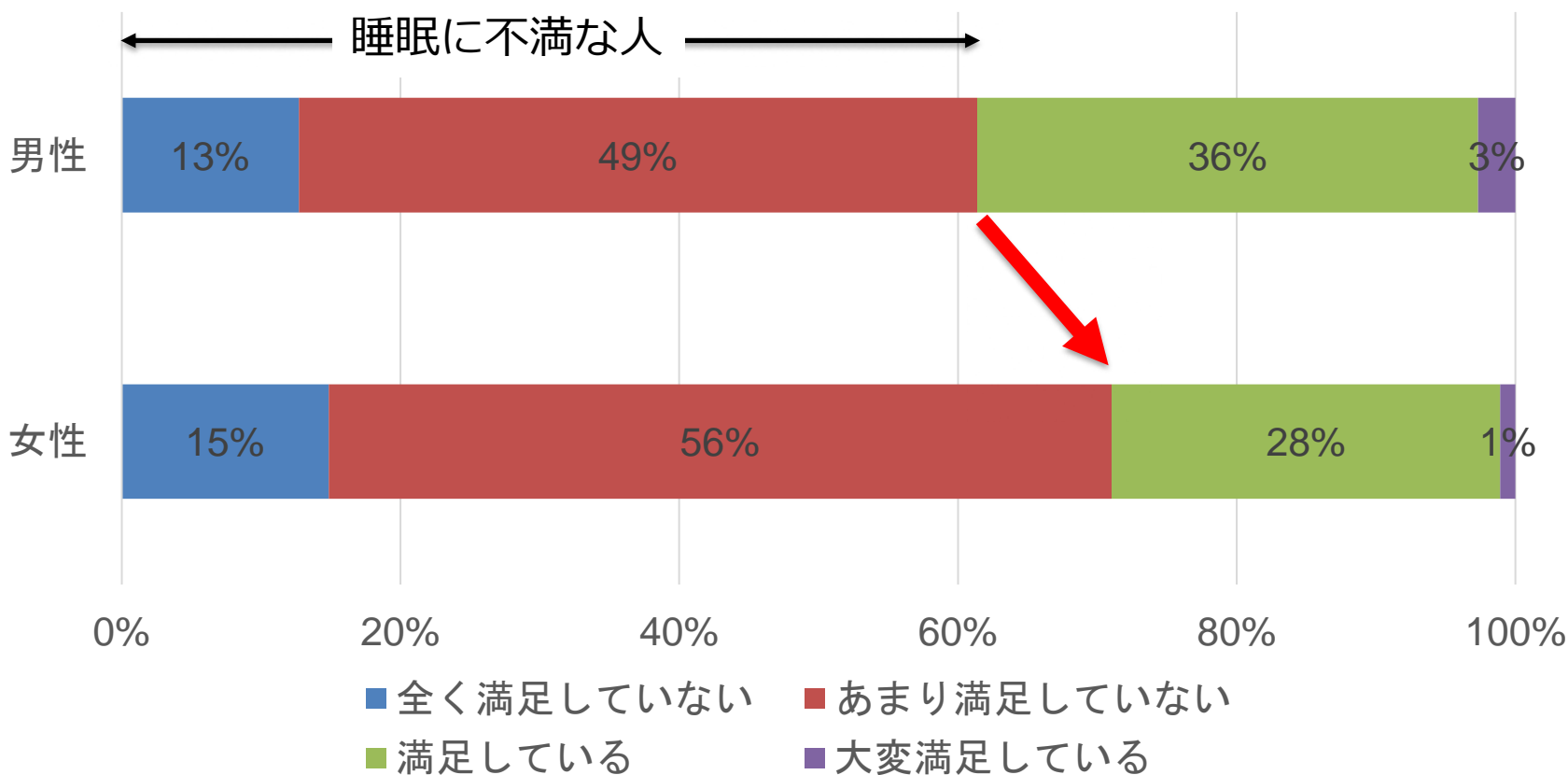
睡眠満足度の割合 (N=877)



睡眠実態調査：睡眠満足度×男女別

- 男女別に見ると、女性の方が睡眠満足度に不満を持っていることがわかる。
- 睡眠に不満を持つ人は男性62%に対し、女性は71%となっている。

睡眠満足度の割合 男女別 (N=874)

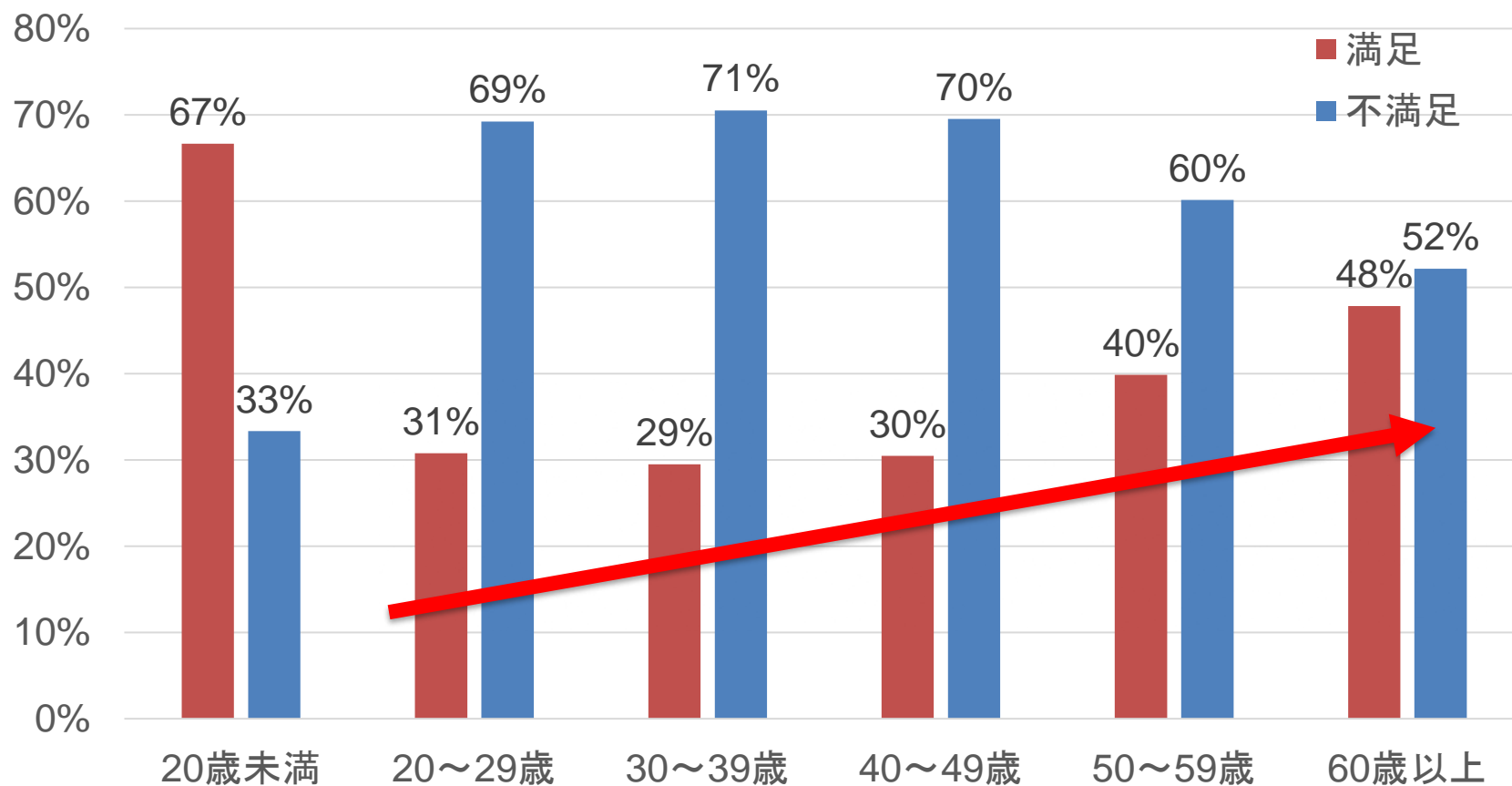


**男性よりも女性の方が
睡眠への不満感が強い**

睡眠実態調査：睡眠満足度×年齢別

- 年齢別に見ると睡眠満足度は高齢になるほど上がっていくという結果に。

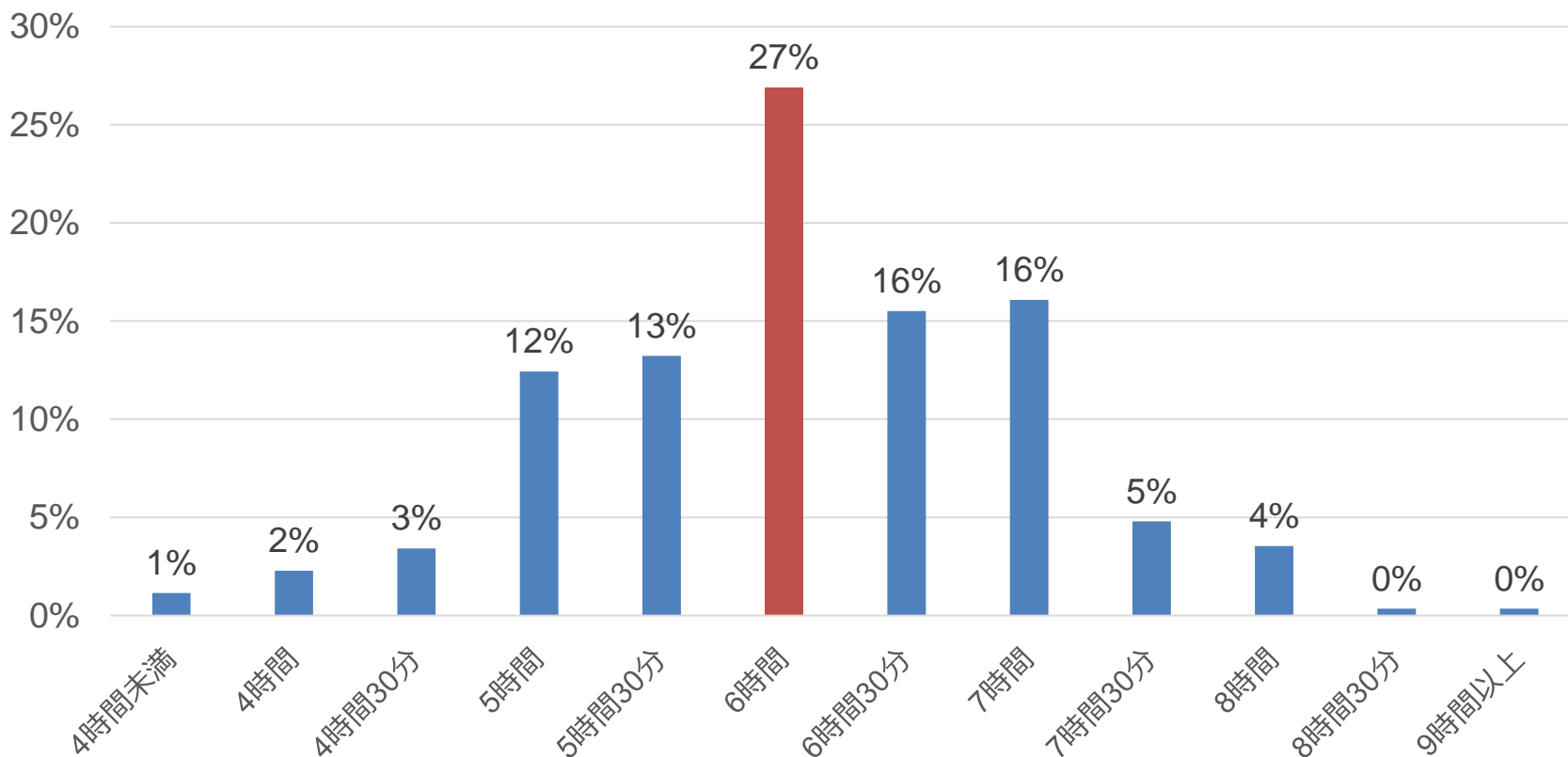
睡眠満足度の割合 年齢別 (N=877)



睡眠実態調査：睡眠時間の分布

- 平日の睡眠時間の平均値は6時間5分、以下のような分布に。

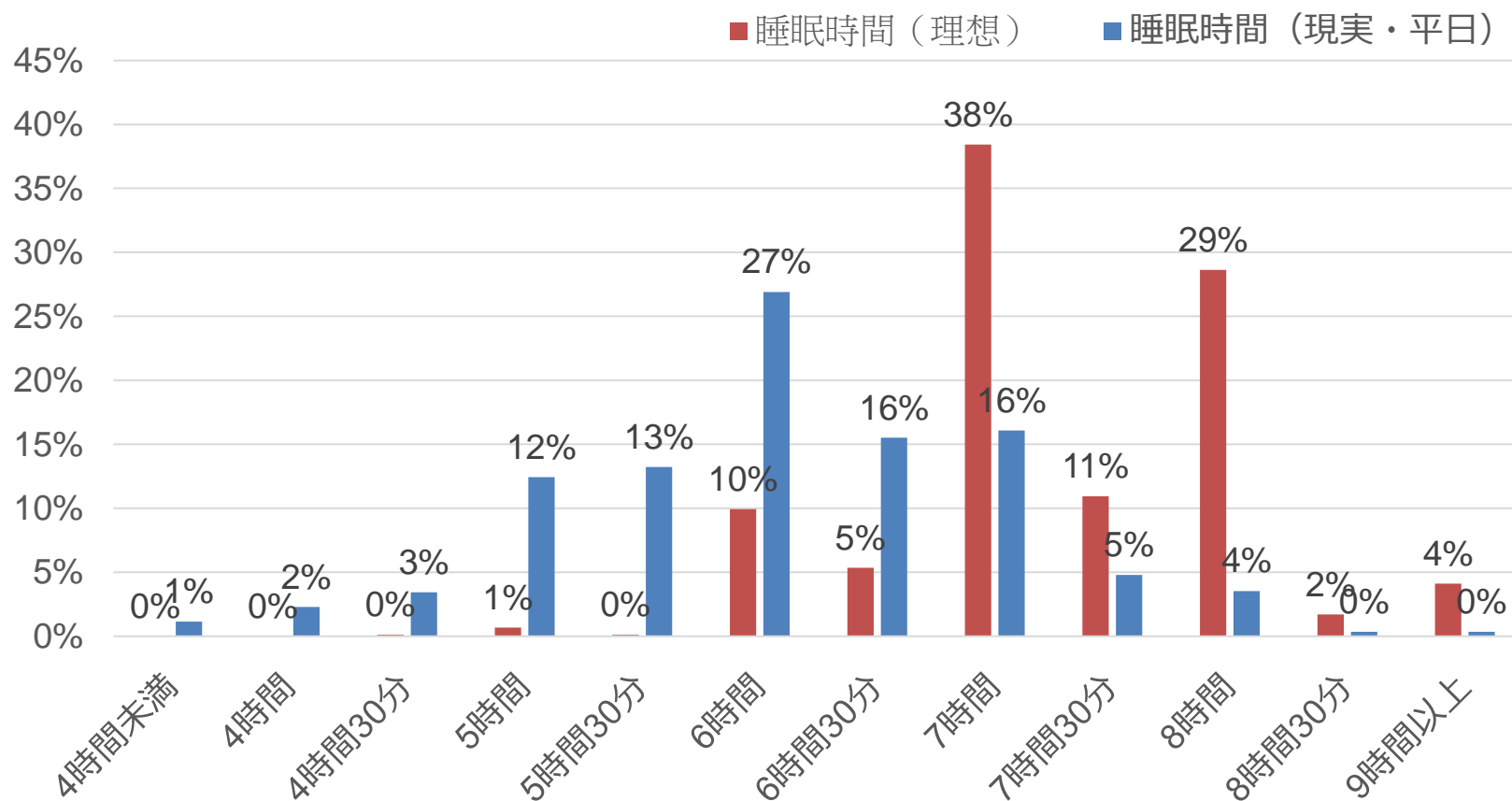
平日の睡眠時間の長さ (N=877)



睡眠実態調査：睡眠時間の理想と現実の差

■ 理想の睡眠時間を横に並べてみる。

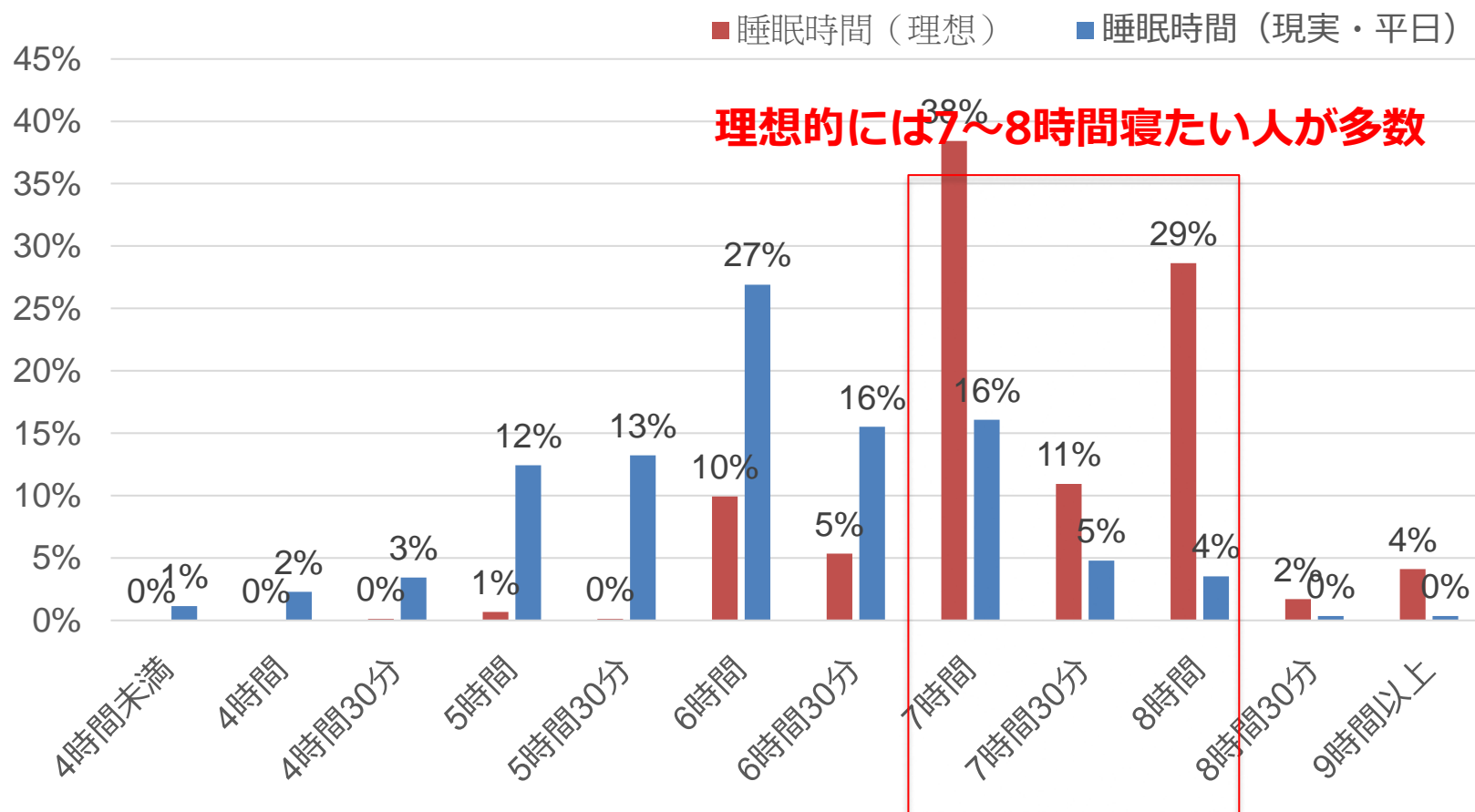
平日の睡眠時間（理想・現実）（N=877）



睡眠実態調査：睡眠時間の理想と現実の差

- 理想的な睡眠時間との差は1時間13分、睡眠不足がちの傾向が伺える。

平日の睡眠時間（理想・現実）（N=877）



睡眠実態調査：睡眠時間の理想と現実の差

■ ちなみに男女別で見ると・・・

項目	理想の睡眠時間	平均睡眠時間（平日）	理想-現実(平日)
男性	436分（7時間16分）	366分（6時間6分）	70分（1時間10分）
女性	442分（7時間22分）	362分（6時間2分）	80分（1時間20分）

睡眠実態調査：睡眠時間の理想と現実の差

■ ちなみに男女別で見ると・・・

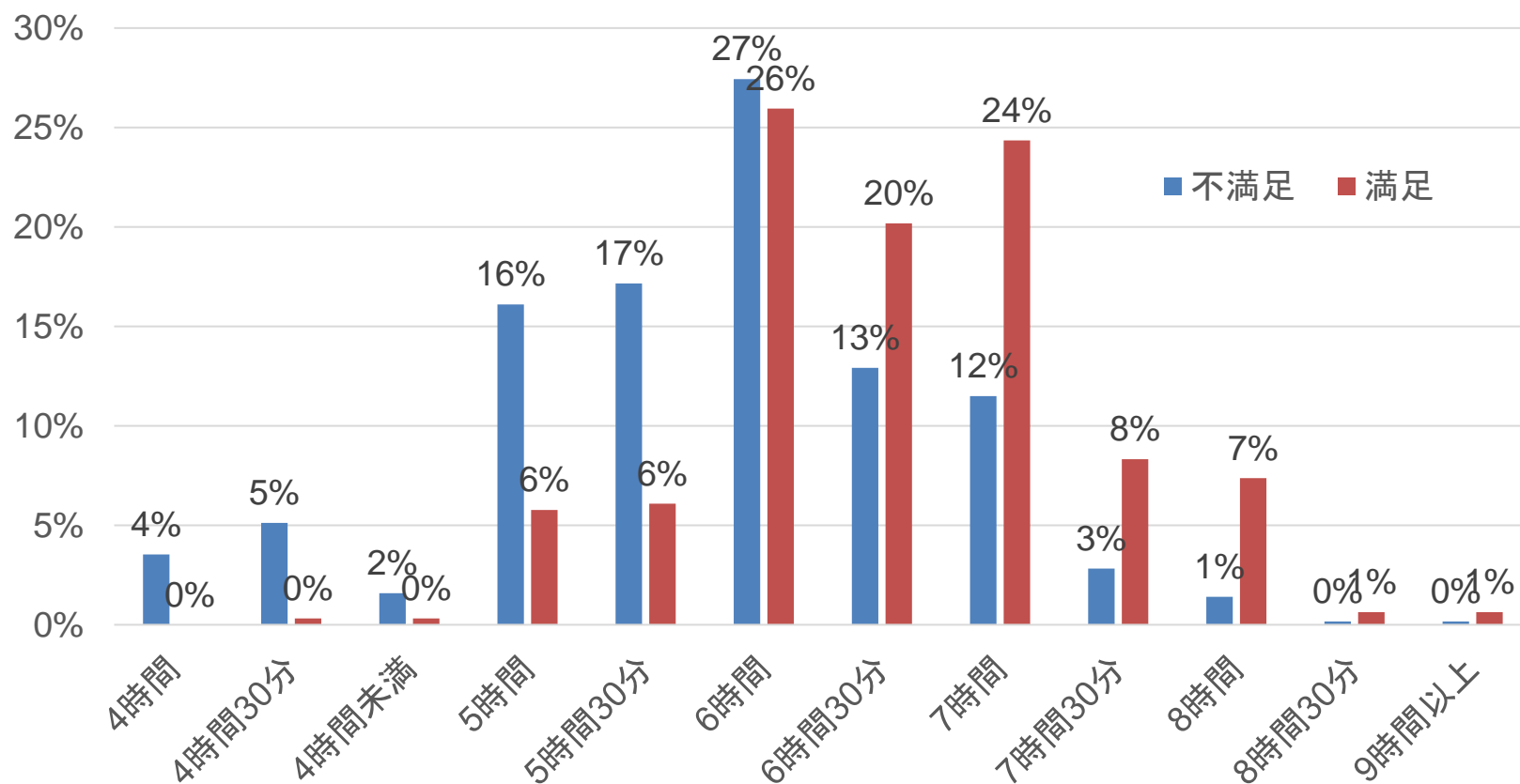
項目	理想の睡眠時間	平均睡眠時間（平日）	理想-現実(平日)
男性	436分（7時間16分）	366分（6時間6分）	70分（1時間10分）
女性	442分（7時間22分）	362分（6時間2分）	80分（1時間20分）

10分の差をどう見るか

睡眠実態調査：睡眠時間と満足度の関係

- 睡眠時間と睡眠満足度は大きく関わっている。

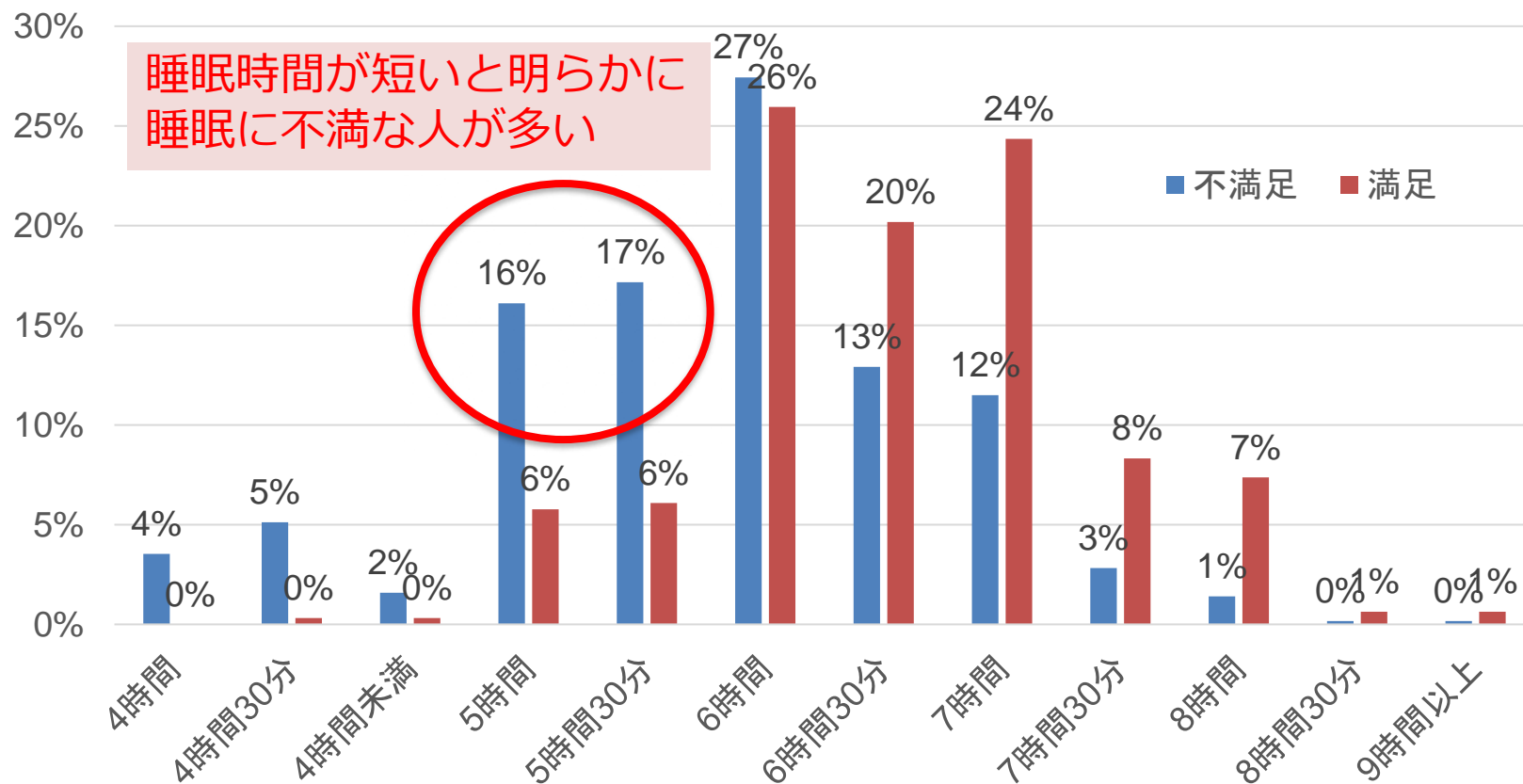
平日の睡眠時間と睡眠満足度の関係 (N=877)



睡眠実態調査：睡眠時間と満足度の関係

- 睡眠時間と睡眠満足度は大きく関わっている。

平日の睡眠時間と睡眠満足度の関係 (N=877)

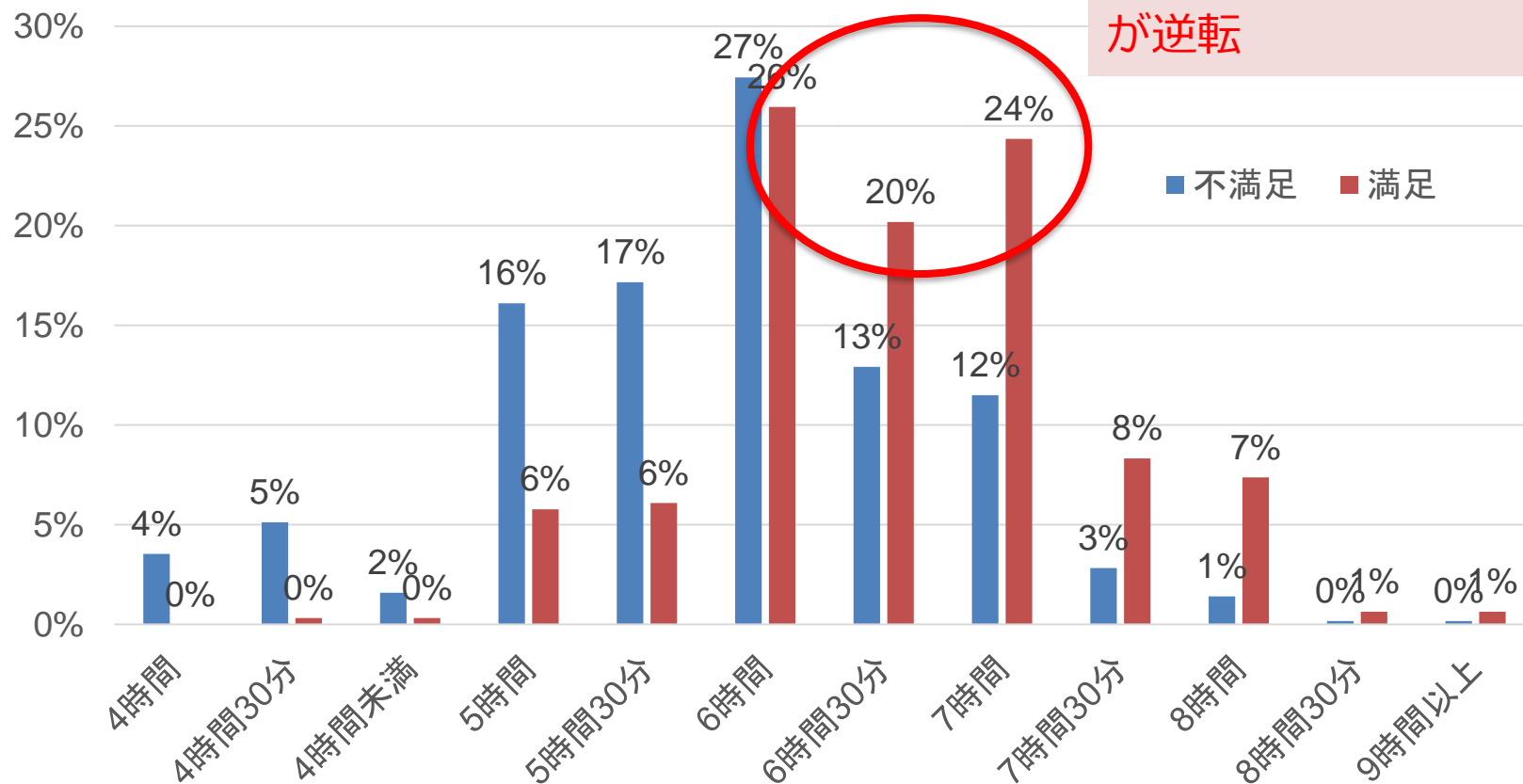


睡眠実態調査：睡眠時間と満足度の関係

- 睡眠時間と睡眠満足度は大きく関わっている。

平日の睡眠時間と睡眠満足度の関係 (N=877)

睡眠時間6時間半を境目に満足と不満の人の比率が逆転

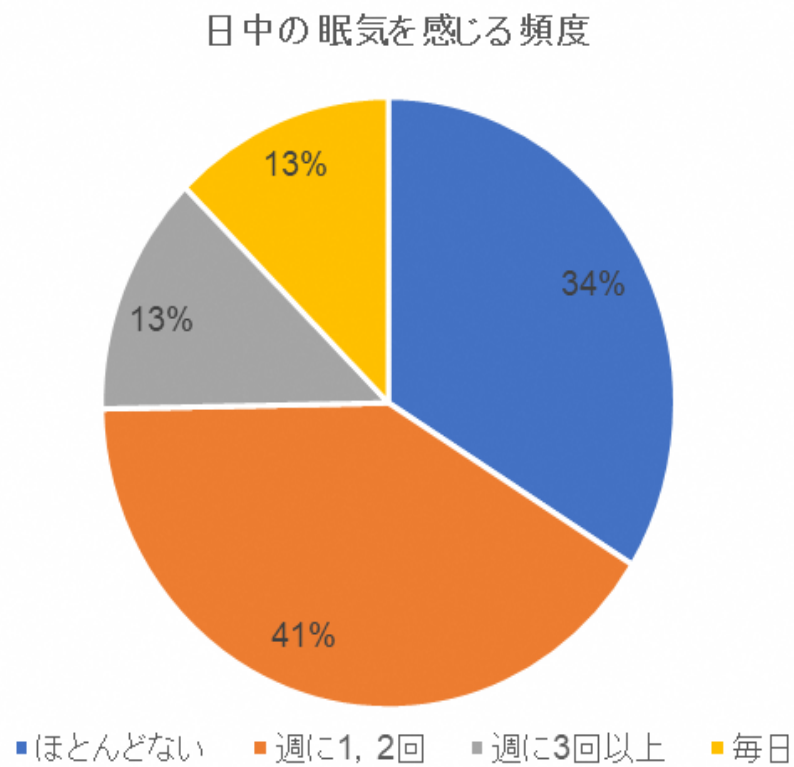


**おおよそ6時間半の
睡眠時間を確保できるかが
睡眠満足度に大きく影響**

睡眠実態調査：日中の眠気を感じる頻度

- 週に3回以上眠気を感じる人は26%。

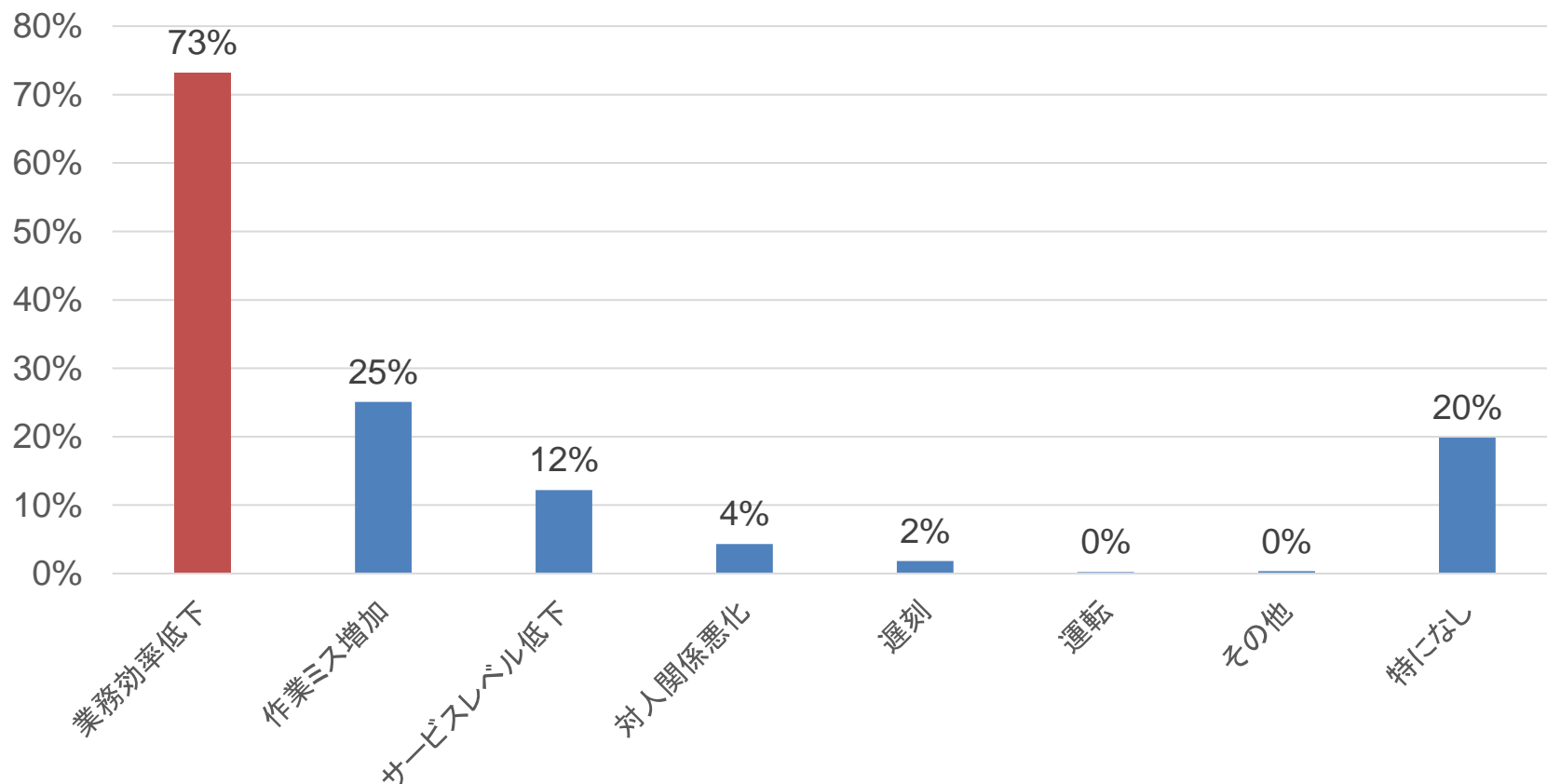
日中の眠気を感じる頻度 (N=877)



睡眠実態調査：眠気による仕事への影響

- ほとんどの人が眠気を感じると「業務効率が低下する」と回答。

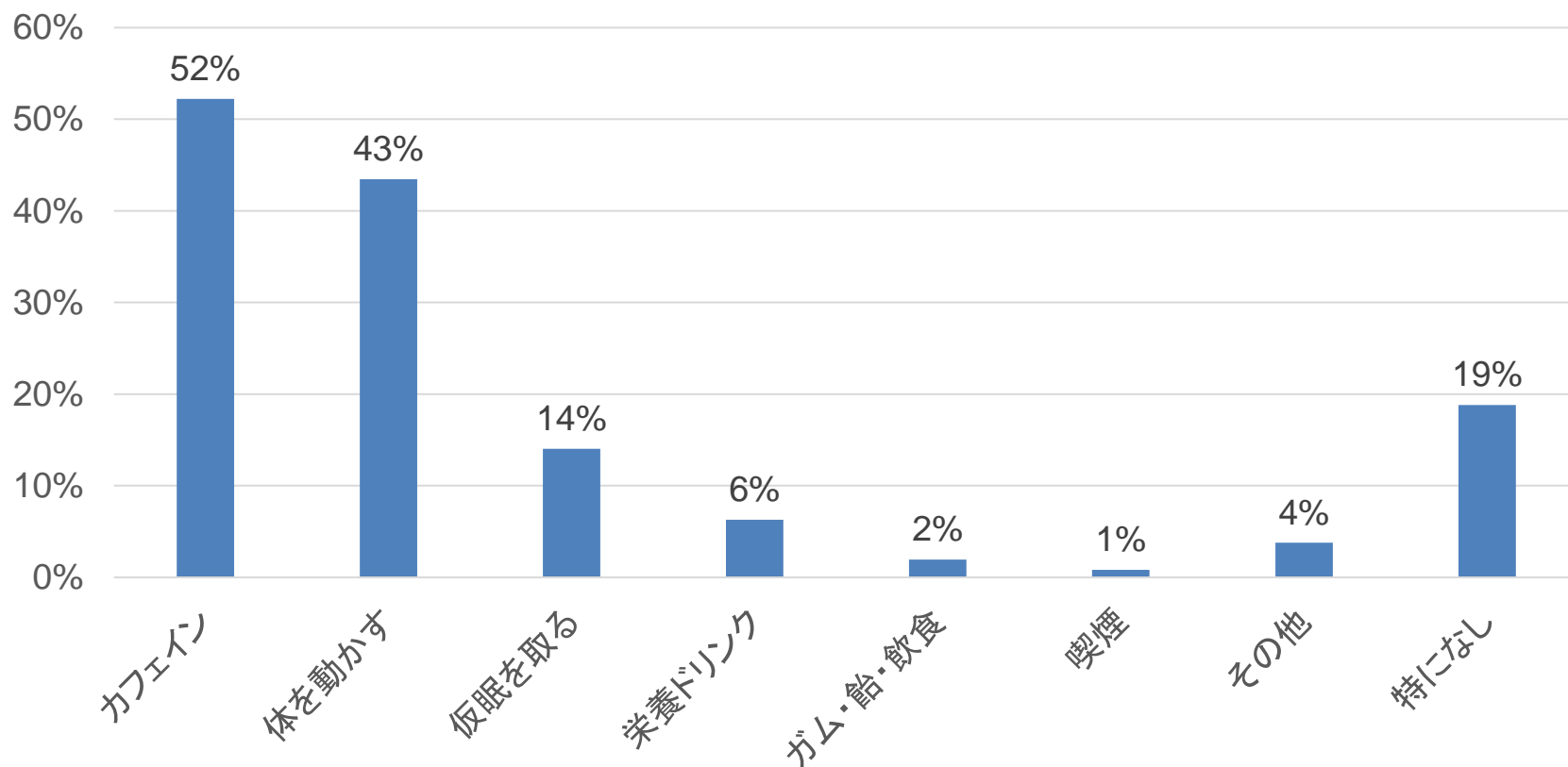
眠気を感じる時の仕事への影響 (N=877)



睡眠実態調査：日中の眠気への対応策

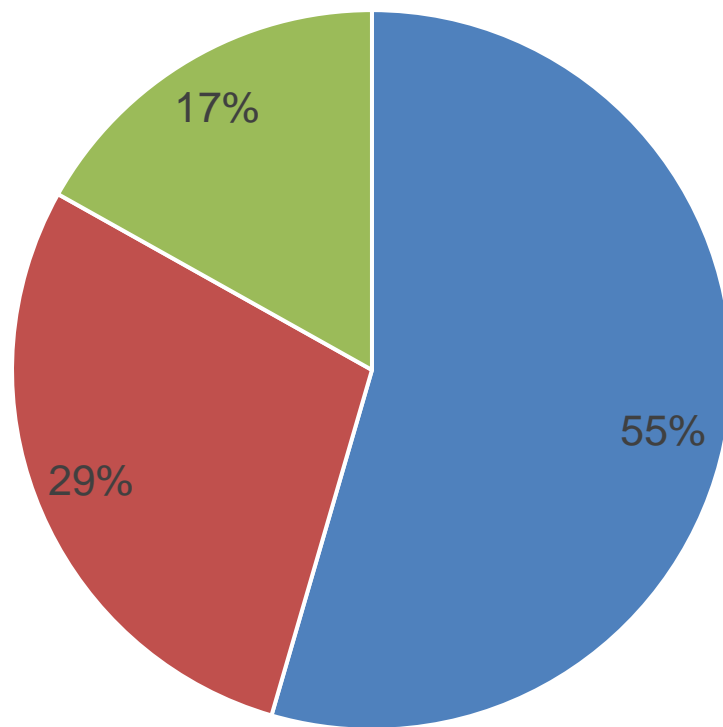
- 眠気対策は多くがカフェインと体を動かすこと。栄養ドリンクも6%いる・・・

日中の眠気への対応策（N=877）



睡眠実態調査：休憩中に仮眠は取れるか？

仕事の休憩中に仮眠が取れるか？（N=877）

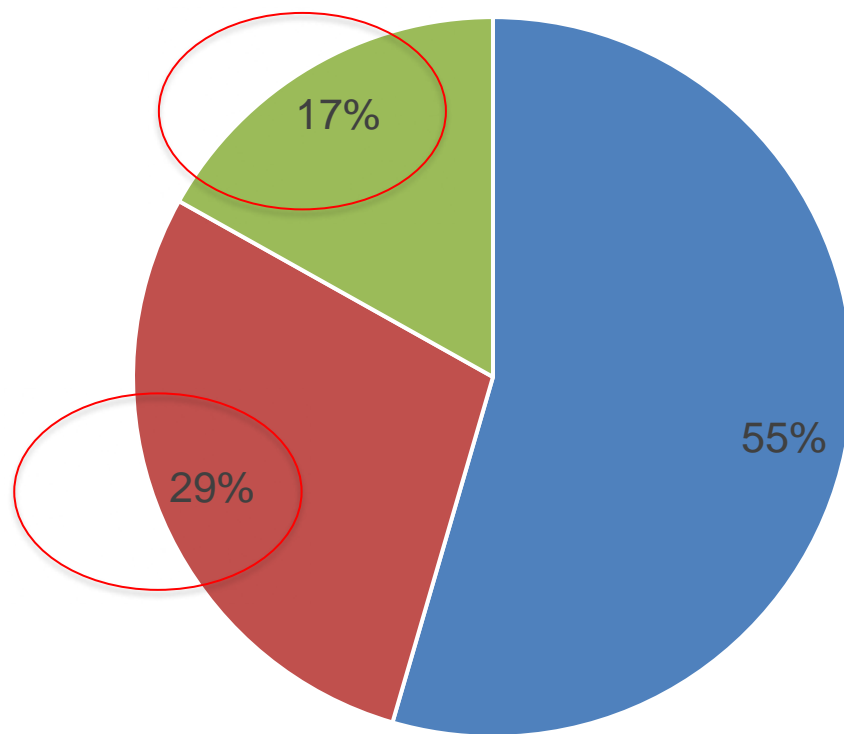


■ とることができない ■ 日や状況によっては可能 ■ 毎日とろうと思えばとれる

睡眠実態調査：休憩中に仮眠は取れるか？

- 休憩中に仮眠が取れる可能性のある人は「46%」。現在仮眠を取っているのは14%なので、32%の人が仮眠活用のポテンシャルあり。

仕事の休憩中に仮眠が取れるか？（N=877）



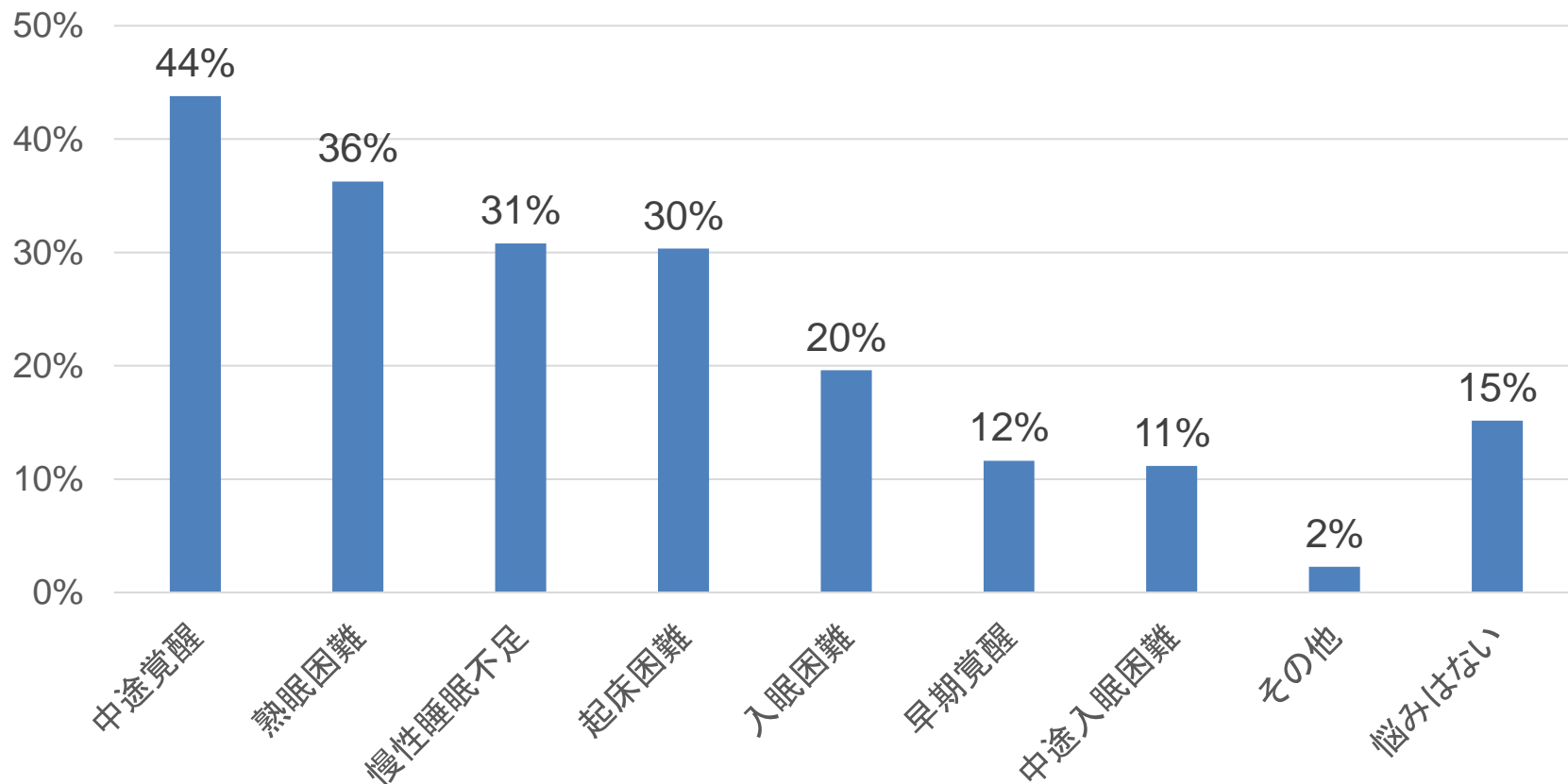
■ とることができない ■ 日や状況によっては可能 ■ 毎日とろうと思えばとれる

仮眠活用のポテンシャルは 大きい

睡眠実態調査：睡眠課題の傾向

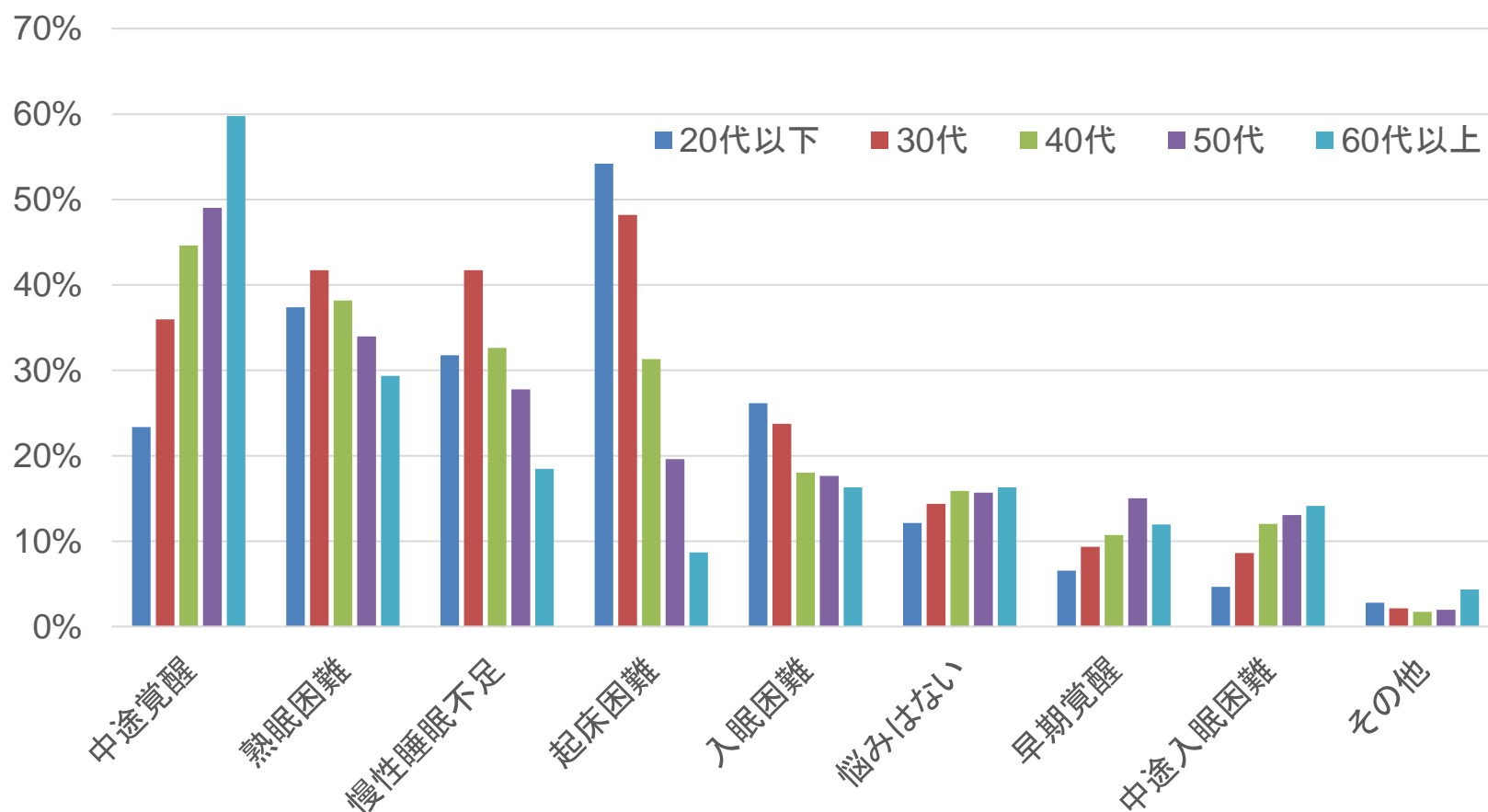
■ 多い悩みは、中途覚醒・熟眠困難・慢性睡眠不足・起床困難と続く。

睡眠課題の傾向 (N=877)



睡眠実態調査：年代別の睡眠課題の傾向

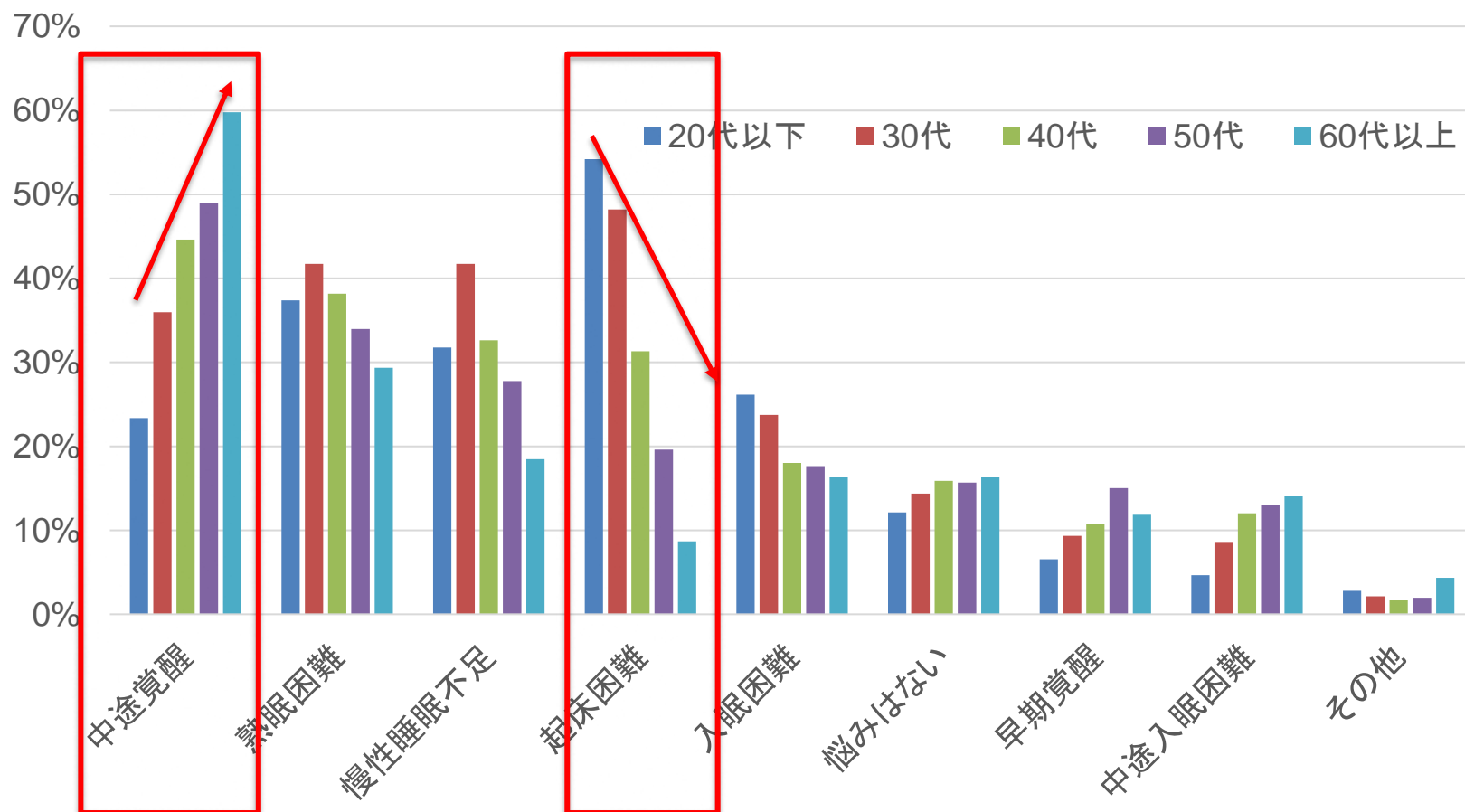
年代別の睡眠課題の傾向 (N=877)



睡眠実態調査：年代別の睡眠課題の傾向

- 高齢になればなるほど多くの人が中途覚醒に課題を抱える一方、30代以下の若年層は起床困難が最大の課題となる。

年代別の睡眠課題の傾向 (N=877)

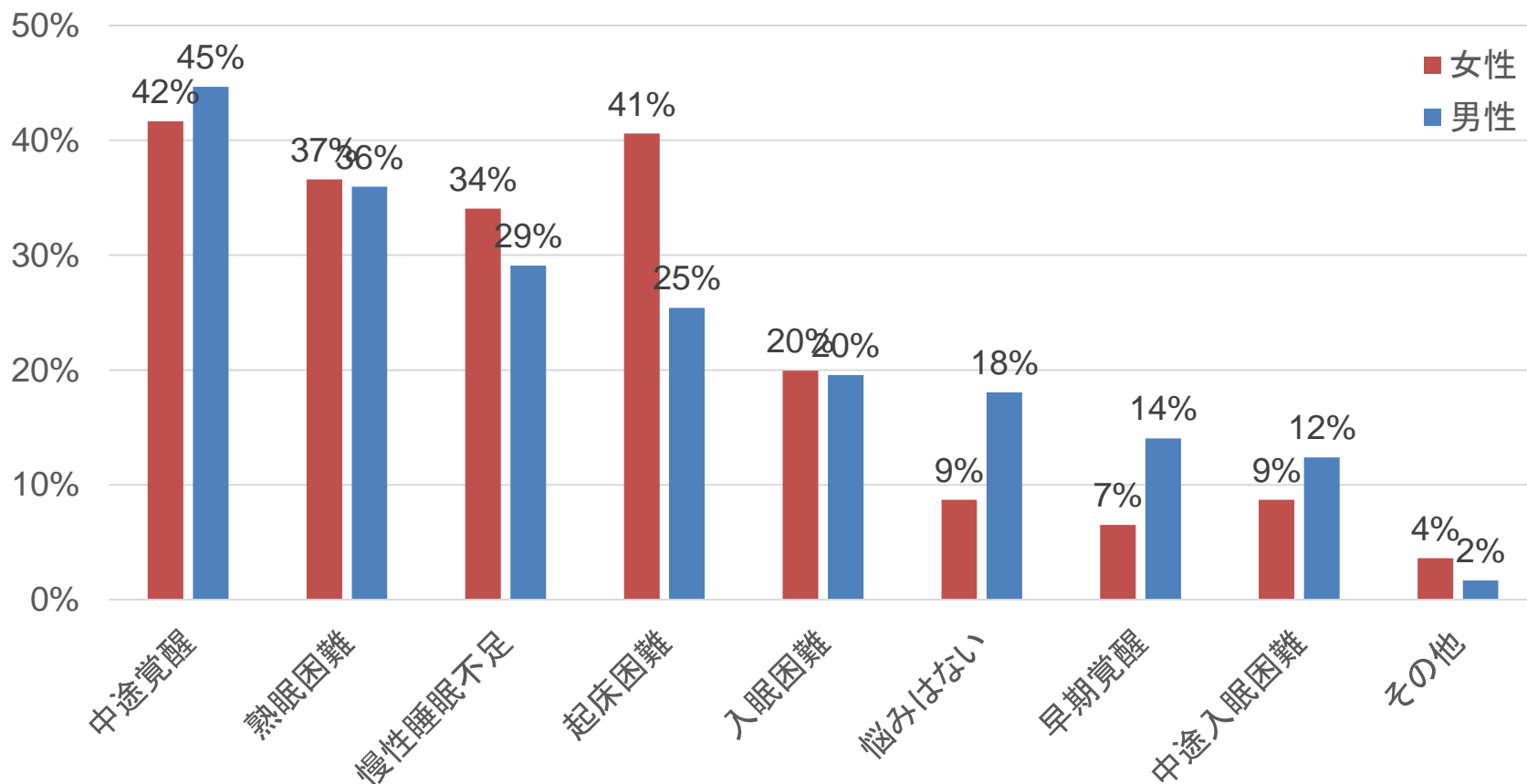


40代以降は中途覚醒が課題として大きく 30代までは起床困難の課題が大きい

ただし30代は熟眠困難・慢性睡眠不足なども課題感が大きい点は注意

睡眠実態調査：男女別の睡眠課題の傾向

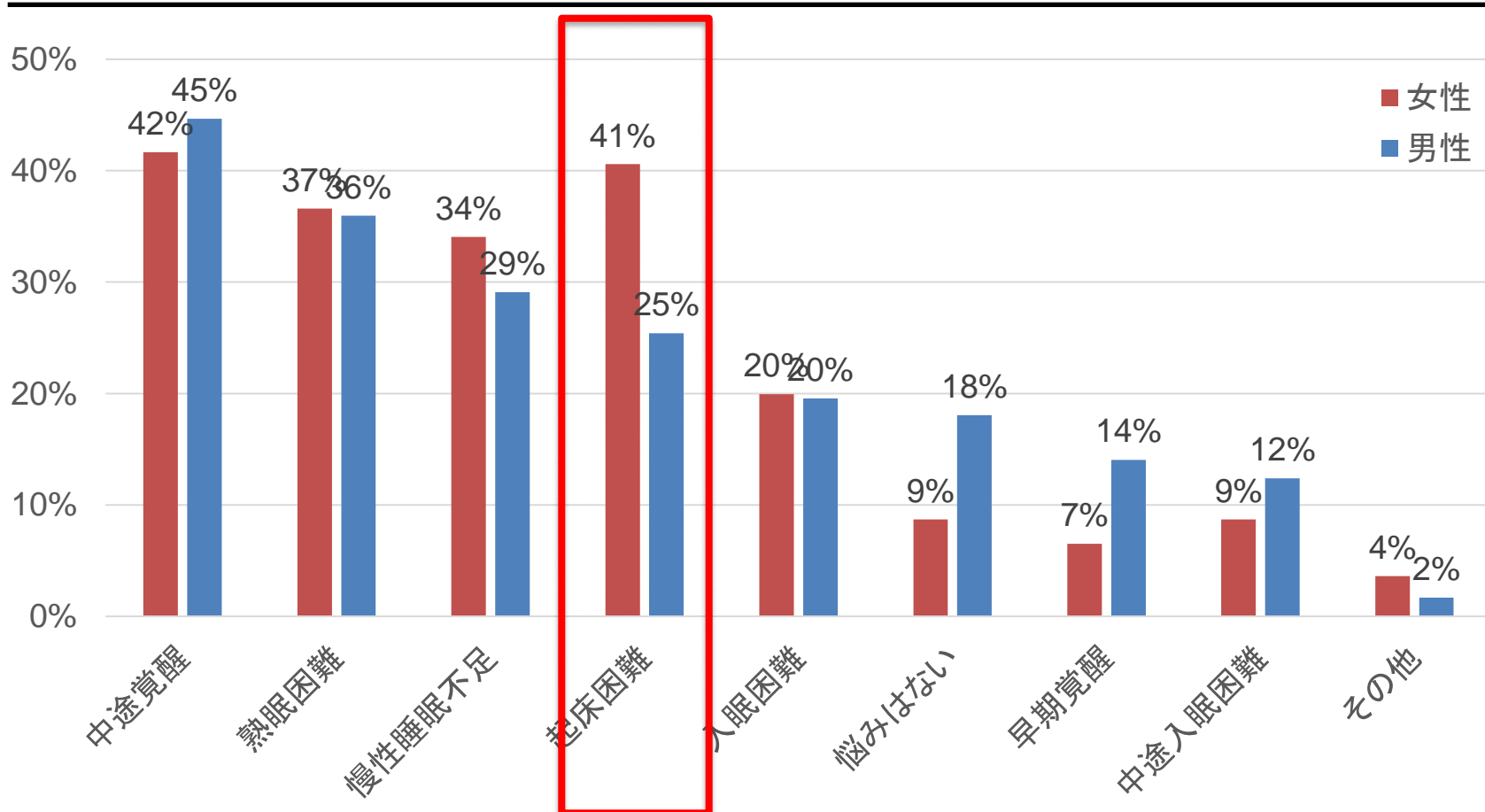
男女別の睡眠課題の傾向 (N=874)



睡眠実態調査：男女別の睡眠課題の傾向

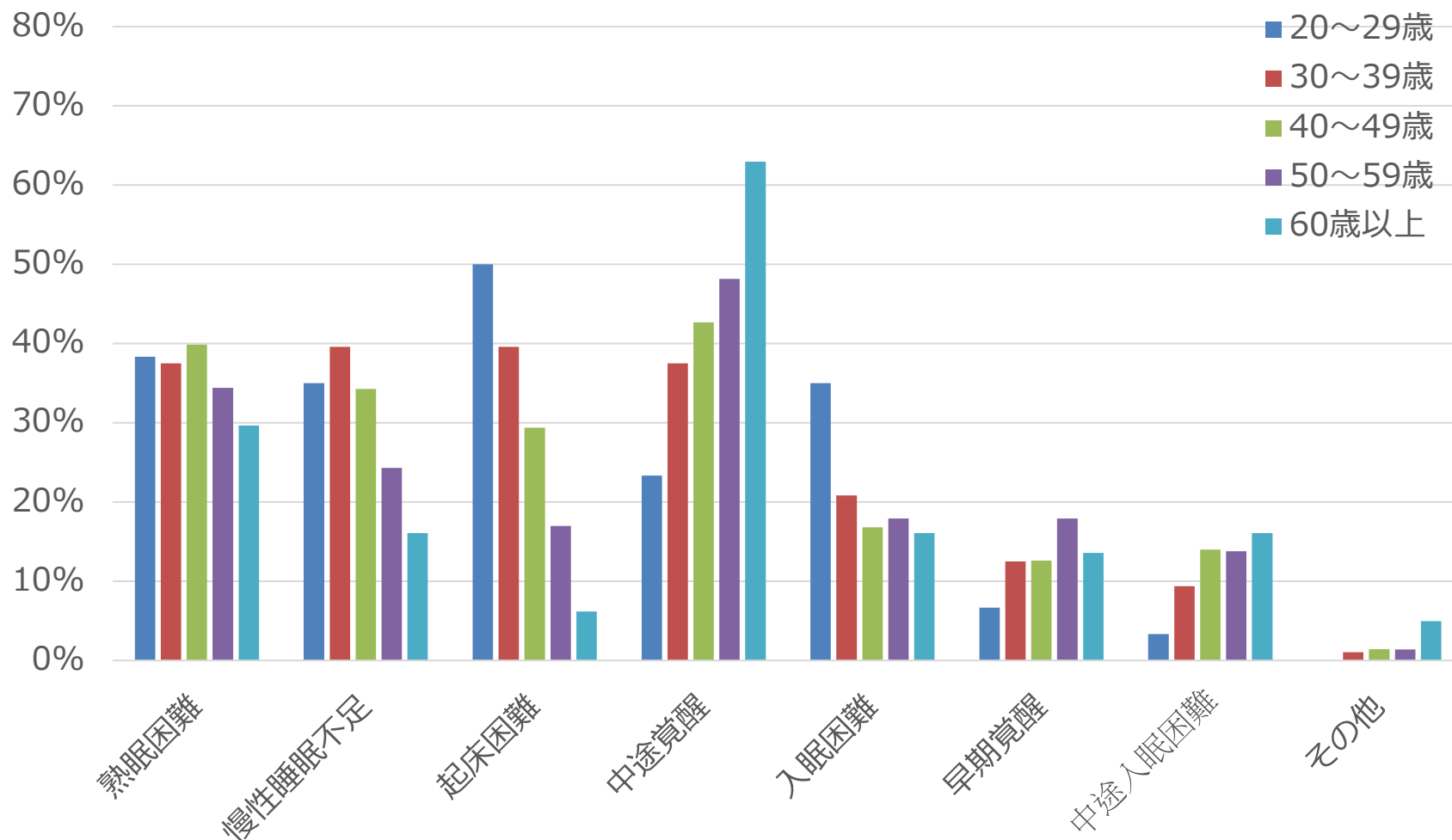
- 女性はより強く起床困難の悩みが強い。

男女別の睡眠課題の傾向 (N=874)



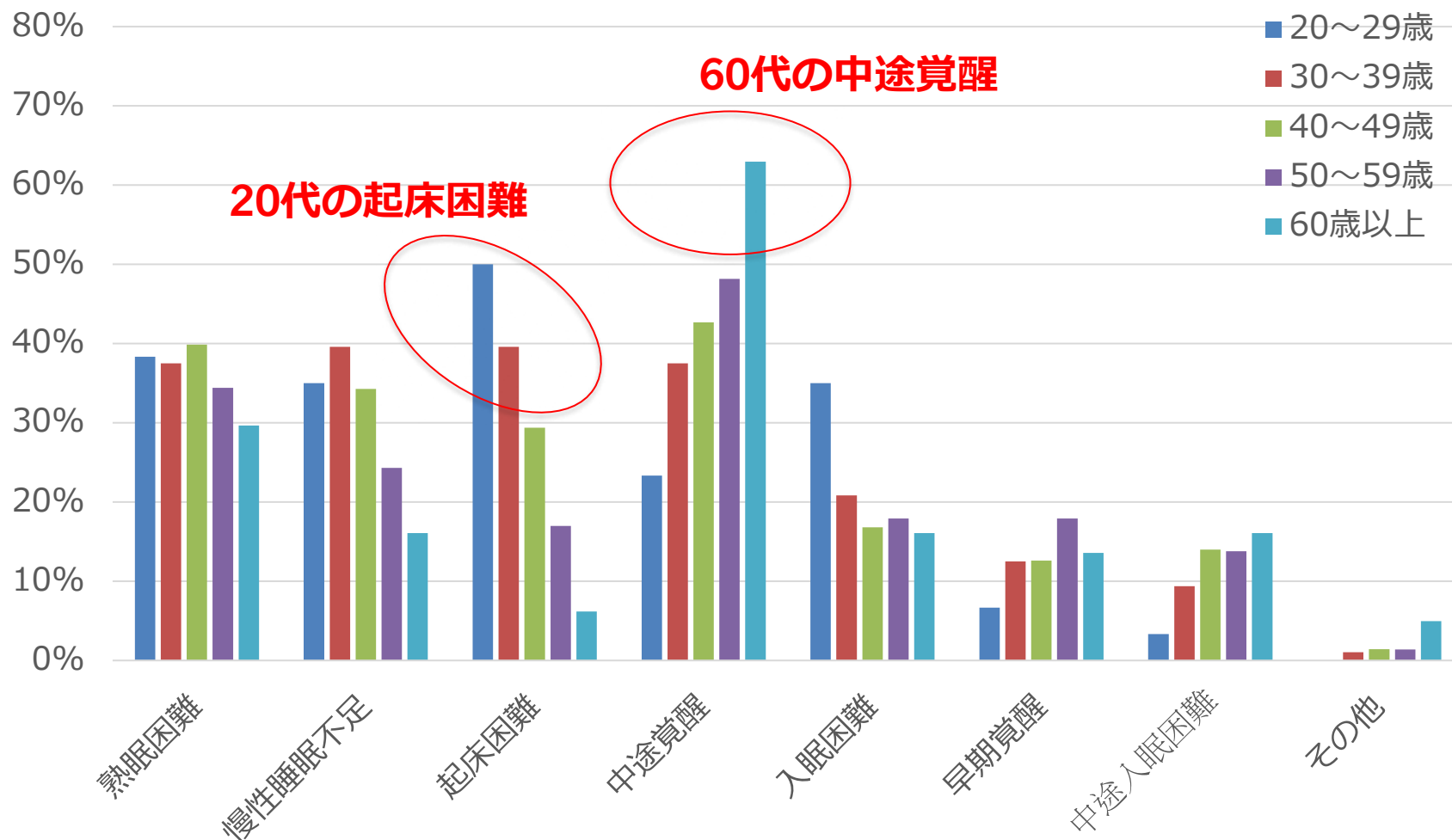
睡眠実態調査：男女×年齢別の睡眠課題の傾向

男性の年代別睡眠課題の傾向 (N=598)



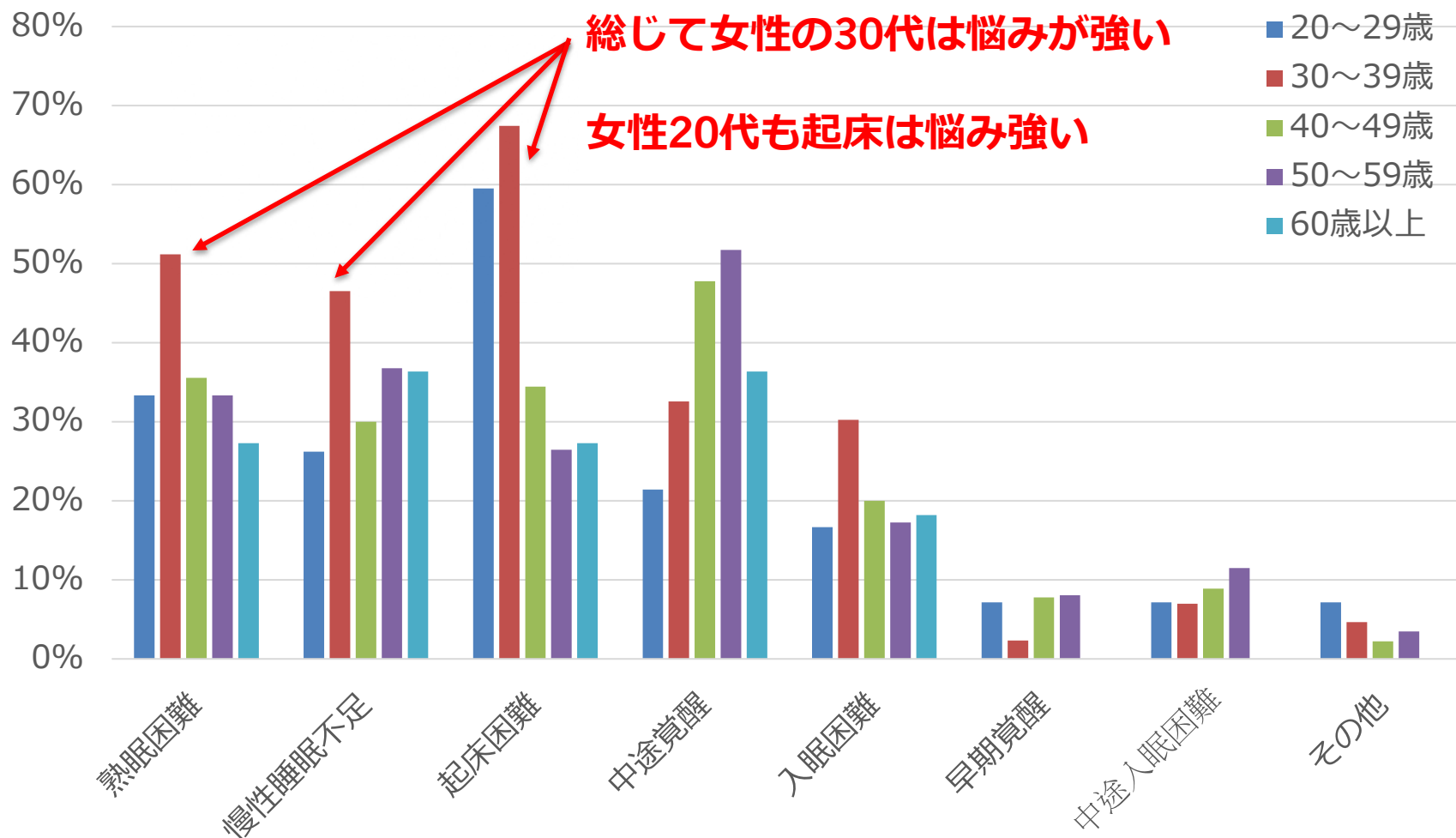
睡眠実態調査：男女×年齢別の睡眠課題の傾向

男性の年代別睡眠課題の傾向 (N=598)



睡眠実態調査：男女×年齢別の睡眠課題の傾向

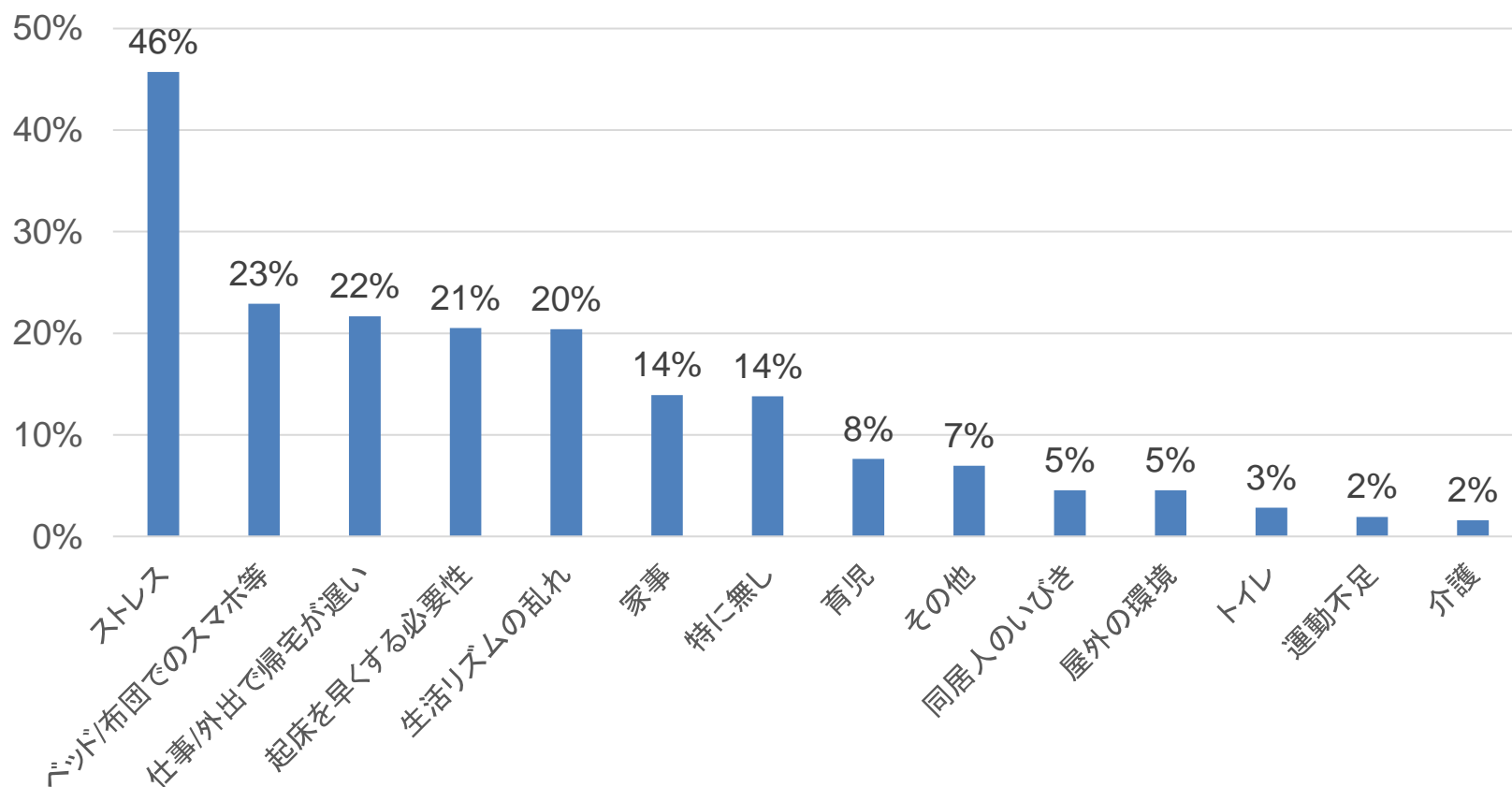
女性の年代別睡眠課題の傾向 (N=273)



睡眠実態調査：睡眠を妨げる原因

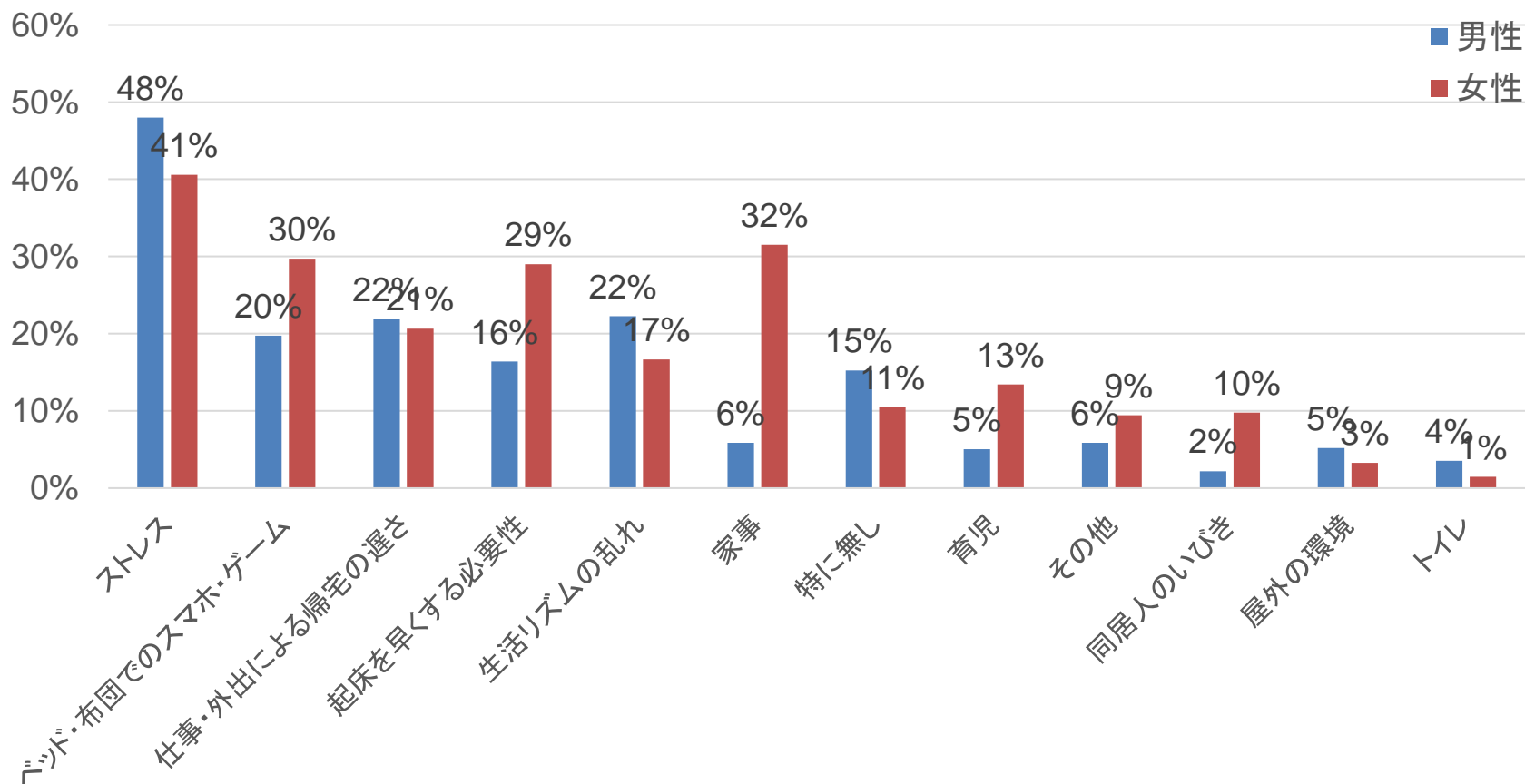
- 実に46%の人が睡眠を妨げる原因として「ストレス」を挙げている。
- 次いでベッド/布団でのスマホ、仕事/外出で帰宅が遅いなどが続く。

睡眠を妨げる原因（N=877）



睡眠実態調査：男女別の睡眠を妨げる原因

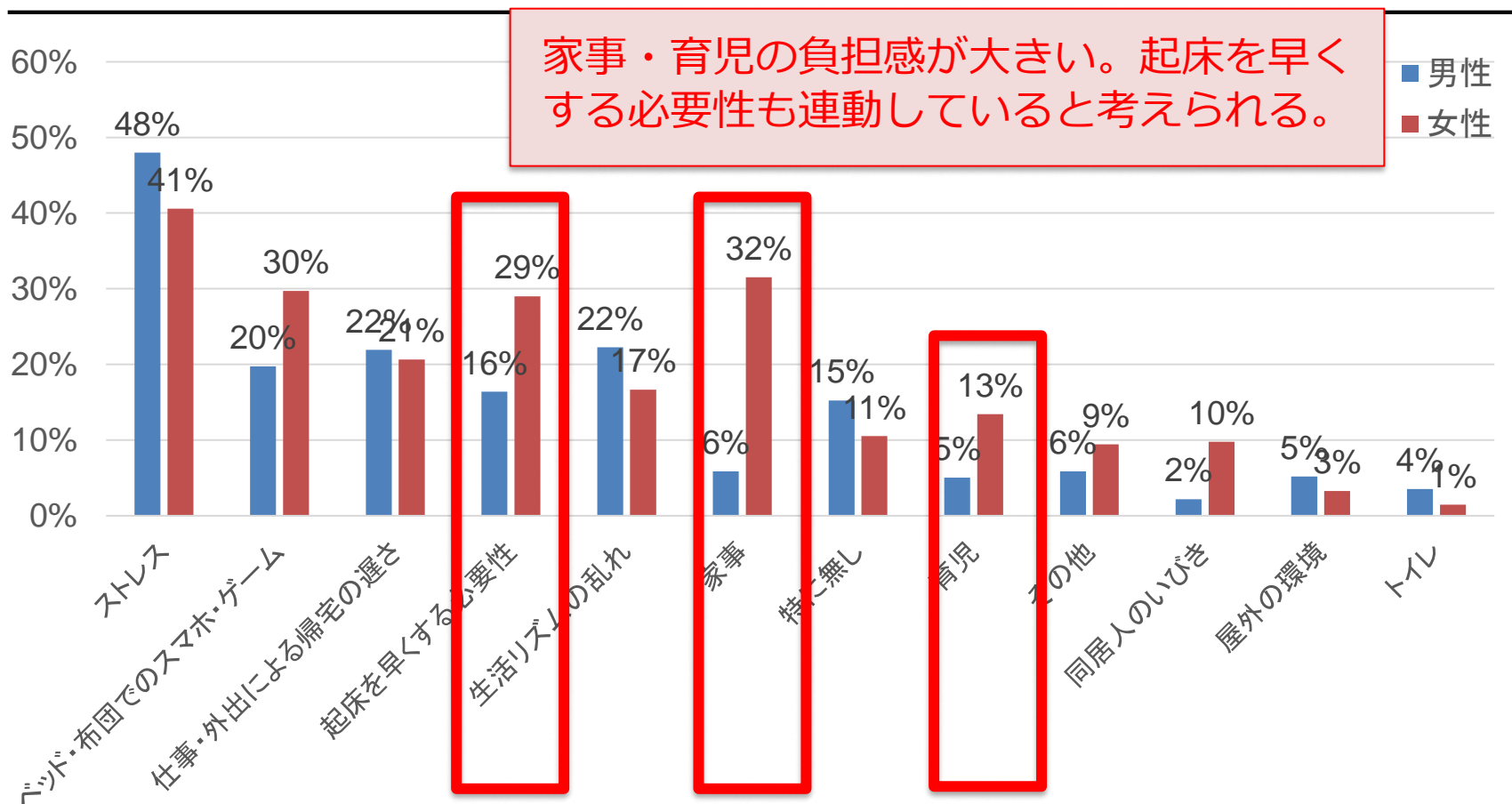
男女別の睡眠を妨げる原因（N=874）



睡眠実態調査：男女別の睡眠を妨げる原因

- 男女別に分けてみると、男性・女性共にストレスが原因として多い一方で、特に女性で家事や起床を早くする必要性の多さが際立つ。

男女別の睡眠を妨げる原因（N=874）



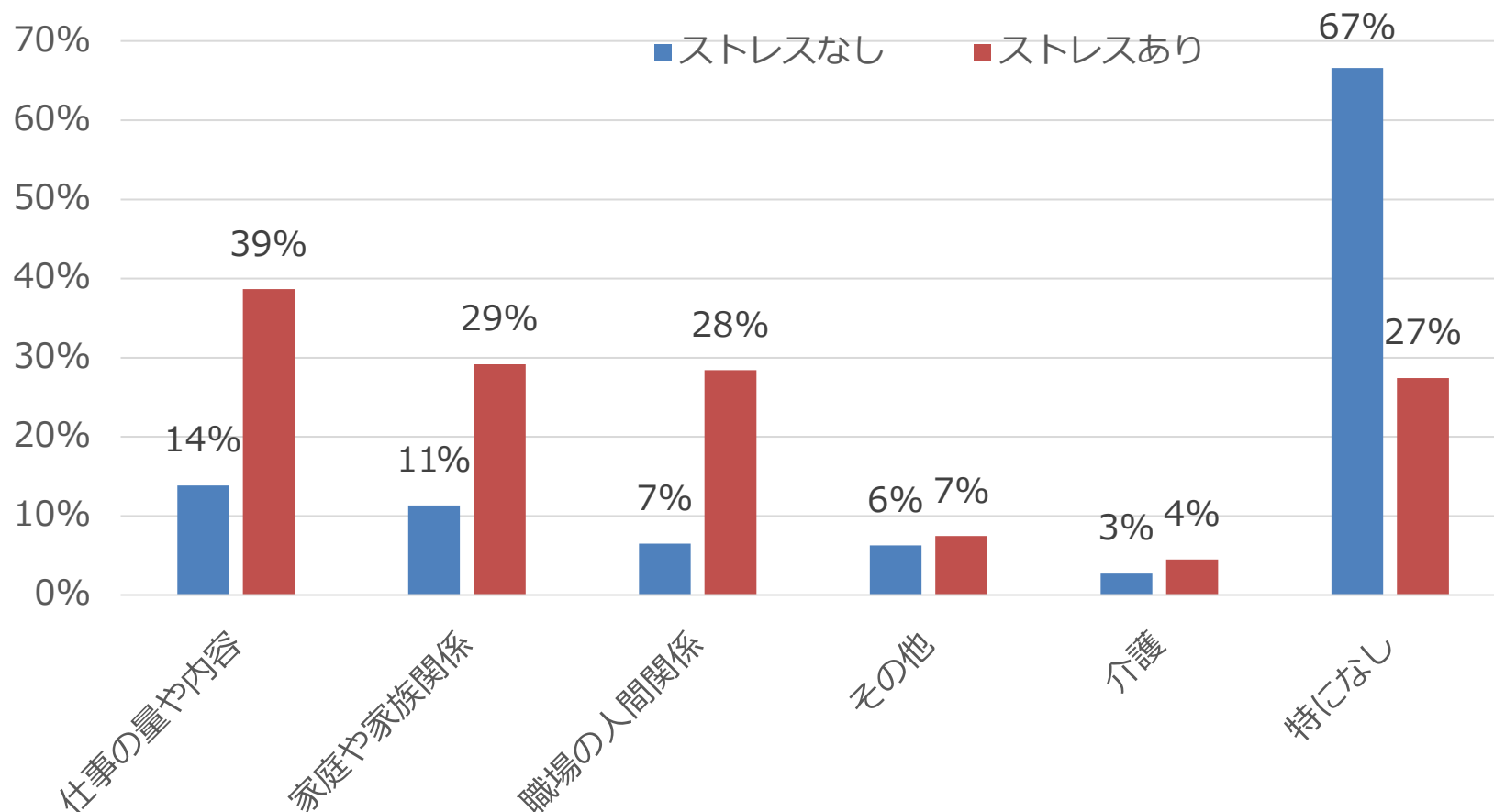
**男性はストレスが原因として大きい
(何のストレスかは後述)**

**女性はストレスも要因として大きい
加えて
家事・育児負担が大きく
睡眠満足度低下に繋がっている可能性**

睡眠実態調査：生活上の悩みについて

- ストレスの要因として、仕事の量や内容、職場の人間関係が多い

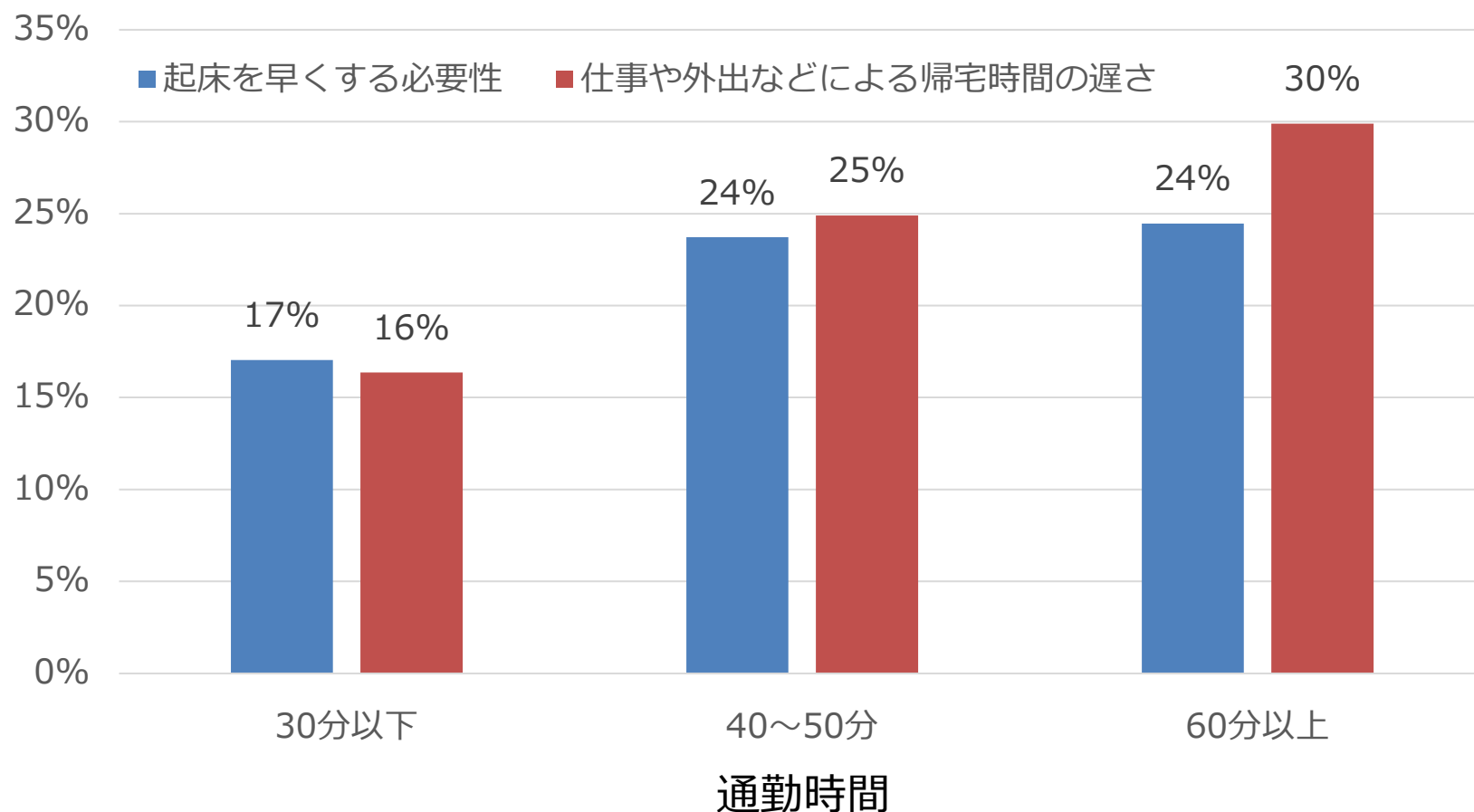
生活上の悩み (N=877)



睡眠実態調査：通勤時間の影響

- 通勤時間が長いほど、睡眠課題で「起床を早くする必要性」や「帰宅時間の遅さ」を挙げている人が多く、通勤時間の長さも影響している。

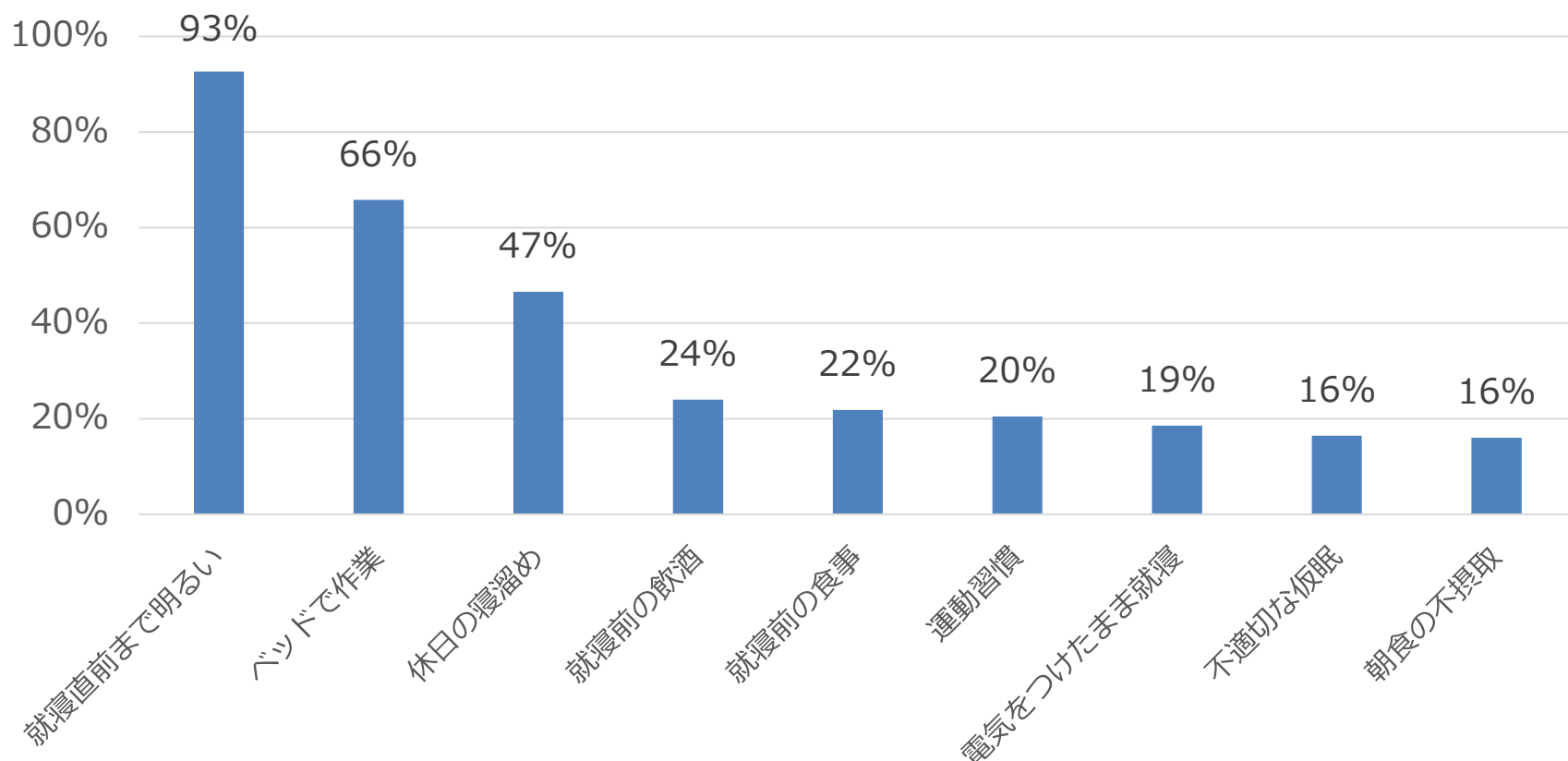
通勤時間と睡眠課題の関係（N=370件）



睡眠実態調査：生活習慣について

- 「就寝直前まで明るい部屋にいる」「ベッド・布団で作業（スマホ等）」「休日の寝だめ」が睡眠に影響ある三大生活習慣

生活習慣の傾向（N=874件）



「就寝直前まで明るい部屋にいる（部屋の照明）」

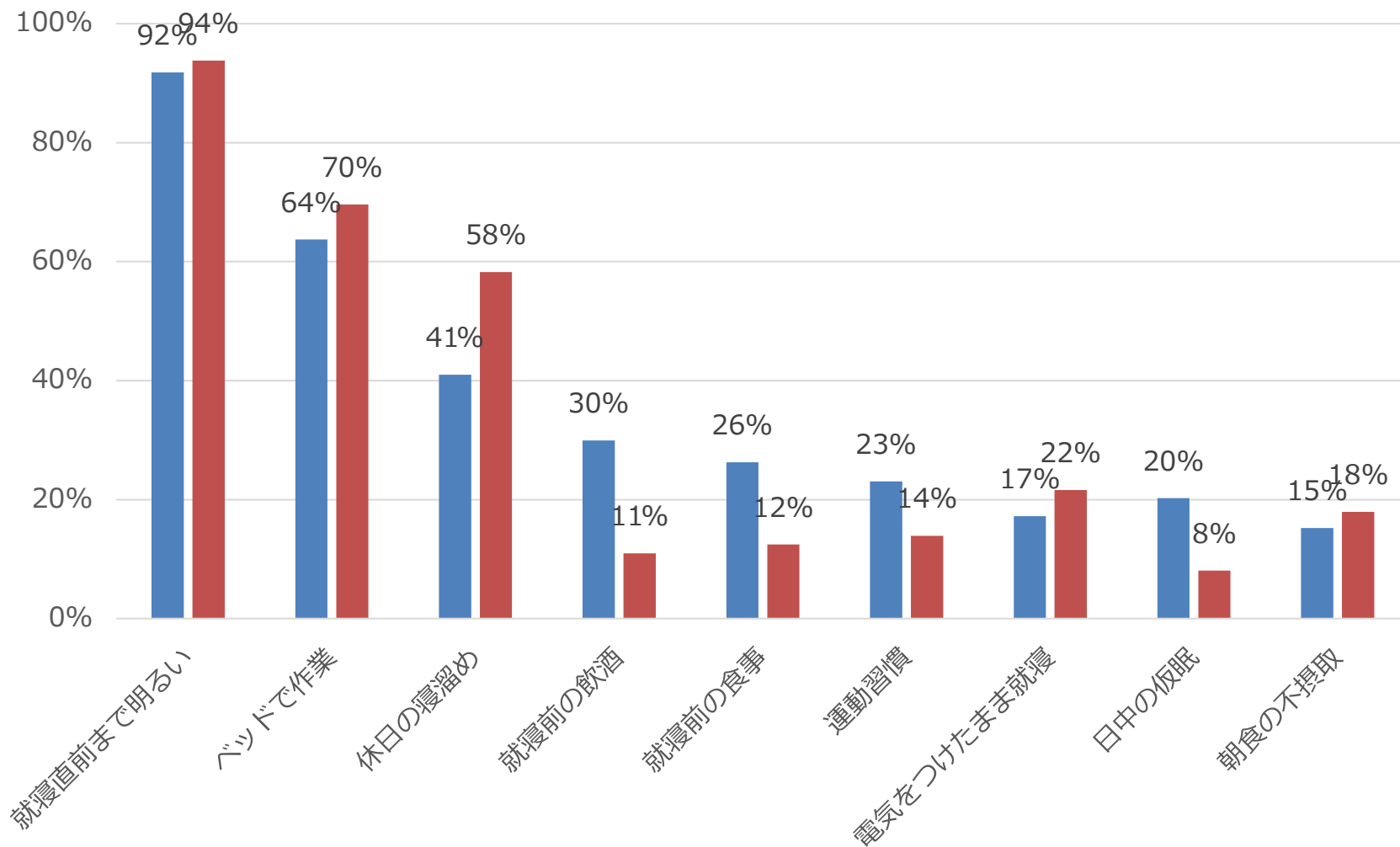
「ベッド・布団で作業（スマホ等）」

「休日の寝だめ」

睡眠に影響を与えそうな三大生活習慣

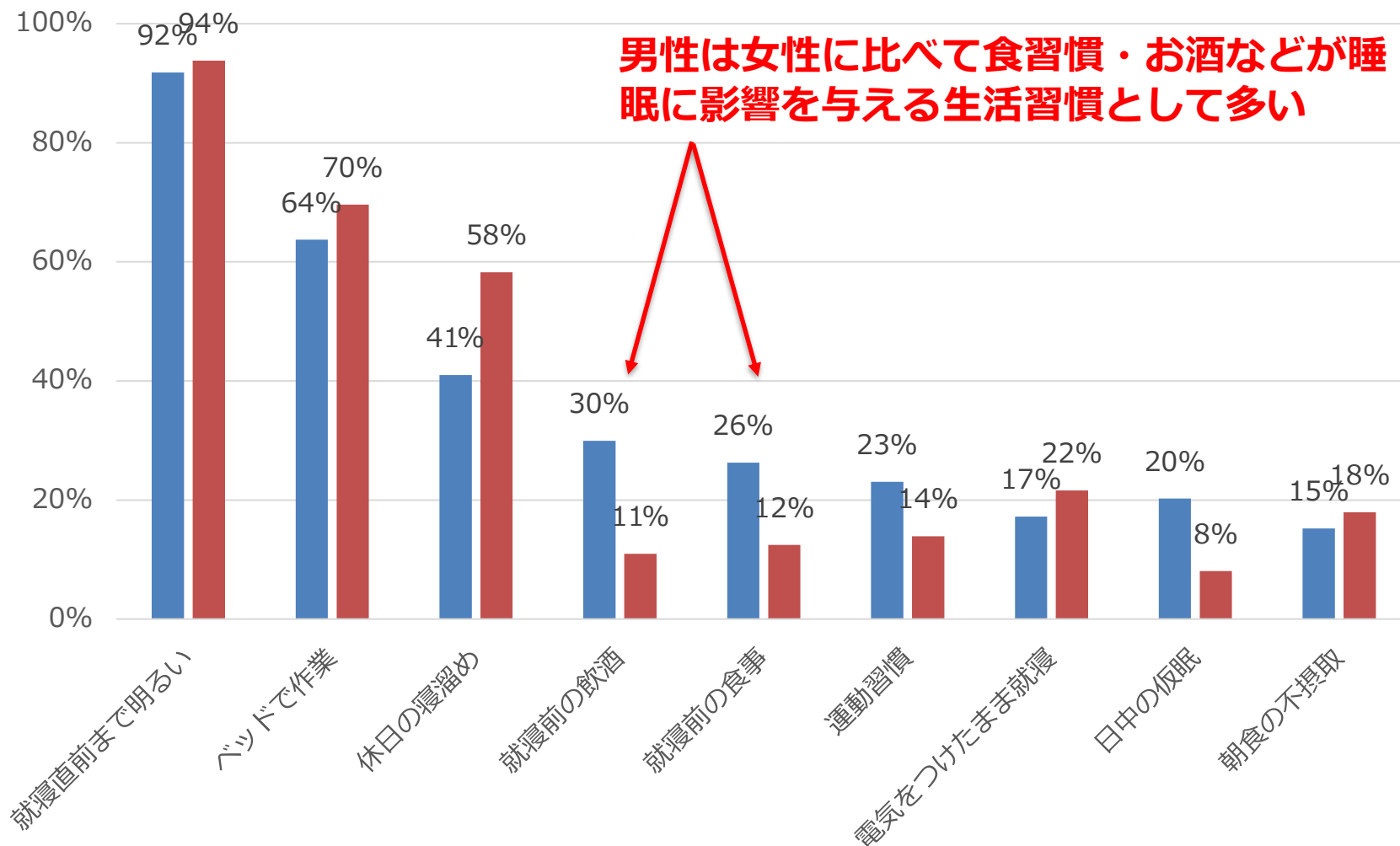
睡眠実態調査：男女別の生活習慣について

男女別の生活習慣について (N=874件)



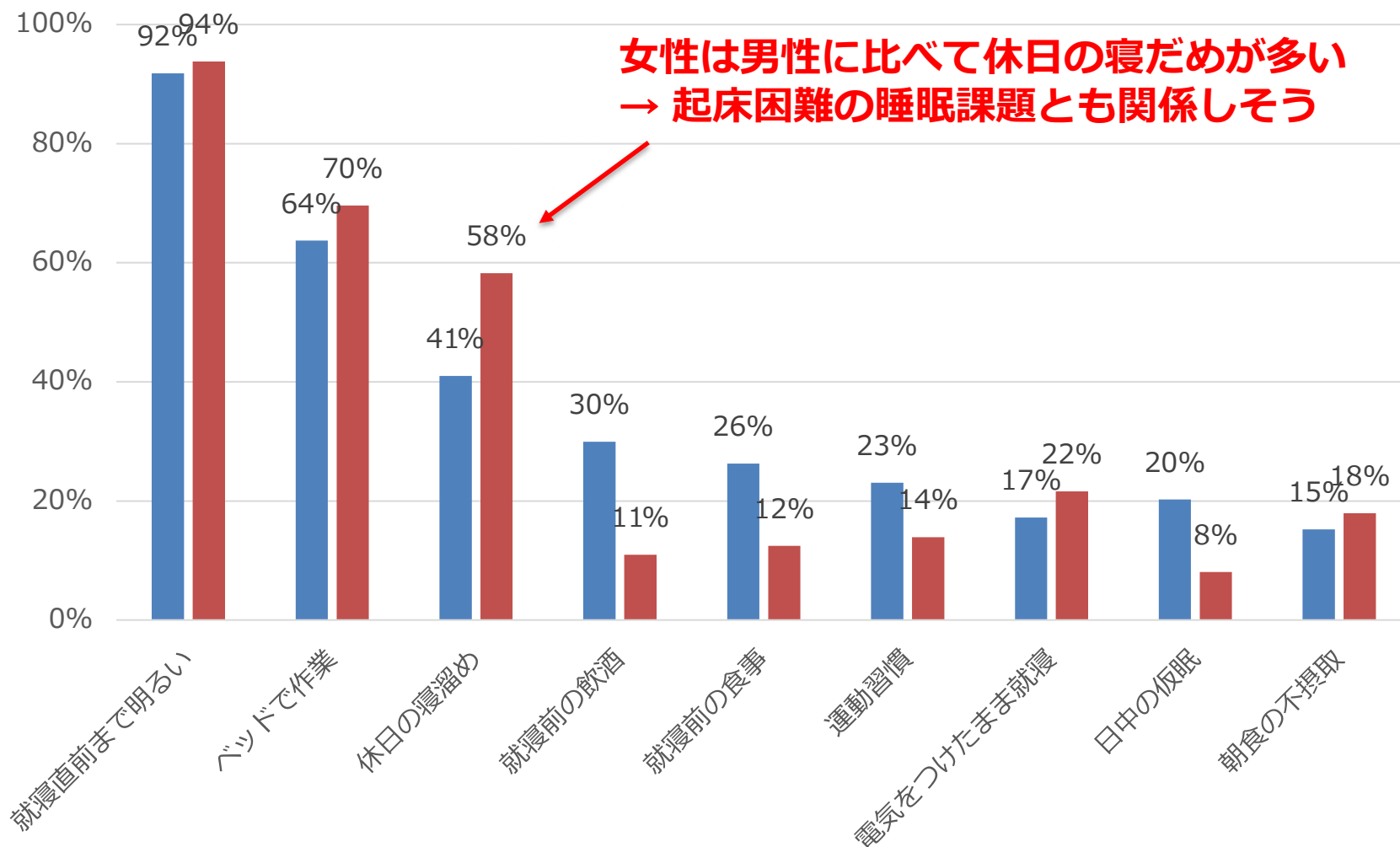
睡眠実態調査：男女別の生活習慣について

男女別の生活習慣について (N=874件)



睡眠実態調査：男女別の生活習慣について

男女別の生活習慣について (N=874件)



男女差で見ると以下が多い

男性は比較的「お酒や就寝直前のご飯」

女性は「休日の寝だめ」

睡眠実態アンケート調査まとめ

1. **睡眠の量を増やすことが大事**
 - ・ 睡眠時間と睡眠満足度は深く関わりがある、6時間半がポイント
 - ・ 理想と現実の差は1時間13分、睡眠不足の傾向
2. **日中の眠気は業務効率に影響、事業者にとって睡眠への取り組みは生産性を上げる。眠気対策は仮眠活用はポテンシャルあり。**
3. **年代・性別によって睡眠課題の傾向が変わる、それぞれで対策必要（例えば30代までは起床困難、40代以降は中途覚醒が悩み）**
4. **睡眠への影響で大きいのはストレス（特に仕事関連）、女性は加えて家事・育児の負担感が強い**
5. **睡眠に影響を与える生活習慣は「部屋の照明」「ベッド・布団で作業（スマホ等）」「休日の寝だめ」**

1. 調査概要

2. 調査結果のご報告

2-1. 睡眠実態アンケート調査

2-2. 睡眠計測トライアル

3. まとめ

睡眠計測トライアルの概要

- 計測期間 : 2020年11月9日～2020年11月27日（3週間）
- 対象人数 : 100名
- デバイス : ニューロスペース提供の睡眠計測デバイス
- アプリ : ニューロスペース提供のアプリ（lee BIZ）
- 対象選定方法 : 県内各事業者からの応募



睡眠計測デバイスについて



**センサーを電源ケーブルにつなぎ
コンセントに接続**

*** 電源が入ると緑のランプが点灯します**

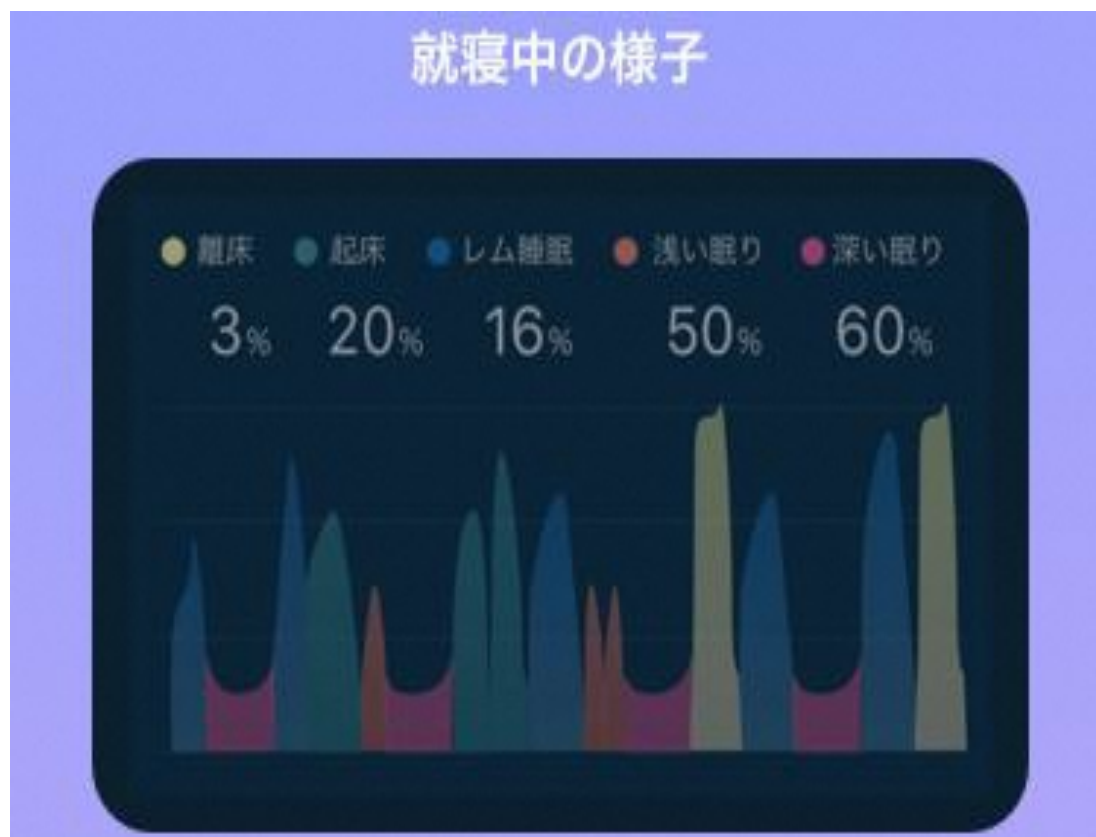


**ランプが点灯している面を上
マットレスの下に設置**

*** 左胸の真下あたりに設置**

*** 2人で寝ている場合はご自身の方へ**

睡眠アプリの画面



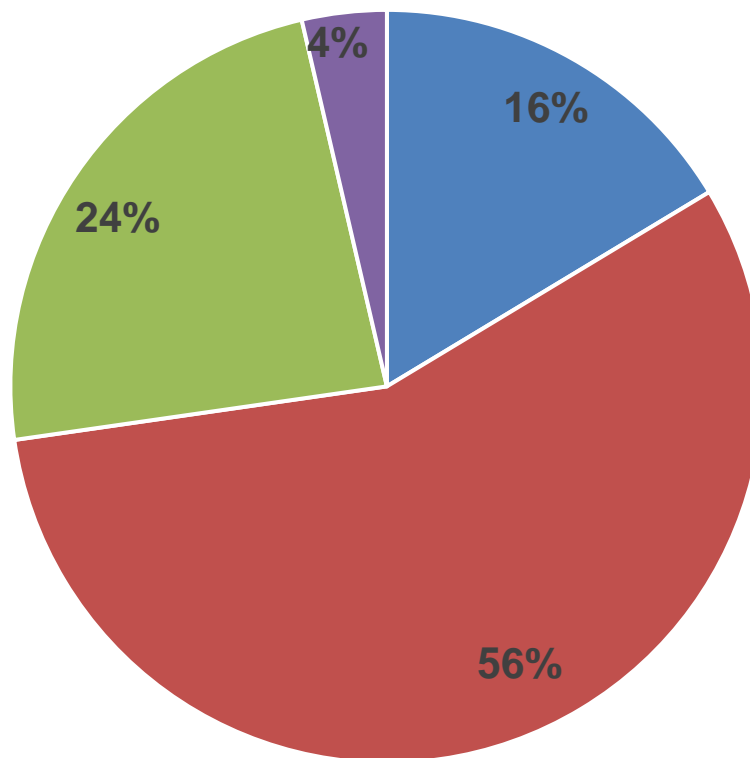
参加者の属性

項目	男性	女性	合計
20～29歳	8人	9人	17人
30～39歳	10人	10人	20人
40～49歳	9人	12人	21人
50～59歳	11人	12人	23人
60歳以上	8人	3人	11人
合計	46人	46人	92人

参考) 参加者100名の内、事前アンケートに回答を頂いた92名が対象

計測状況について

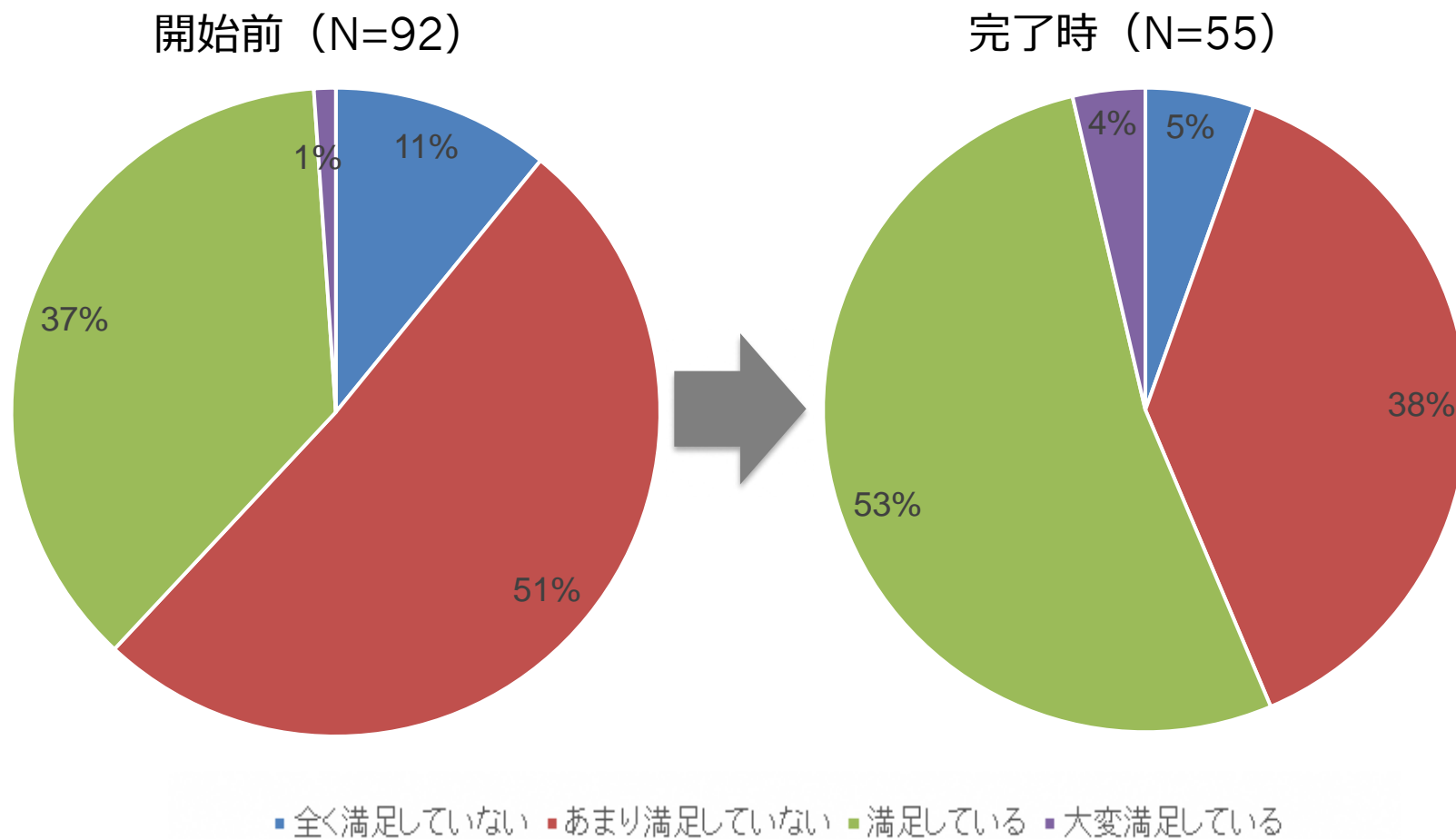
計測状況について (N=55)



■ 問題無く測定できた ■ ある程度測定できた ■ あまり測定できなかった ■ その他

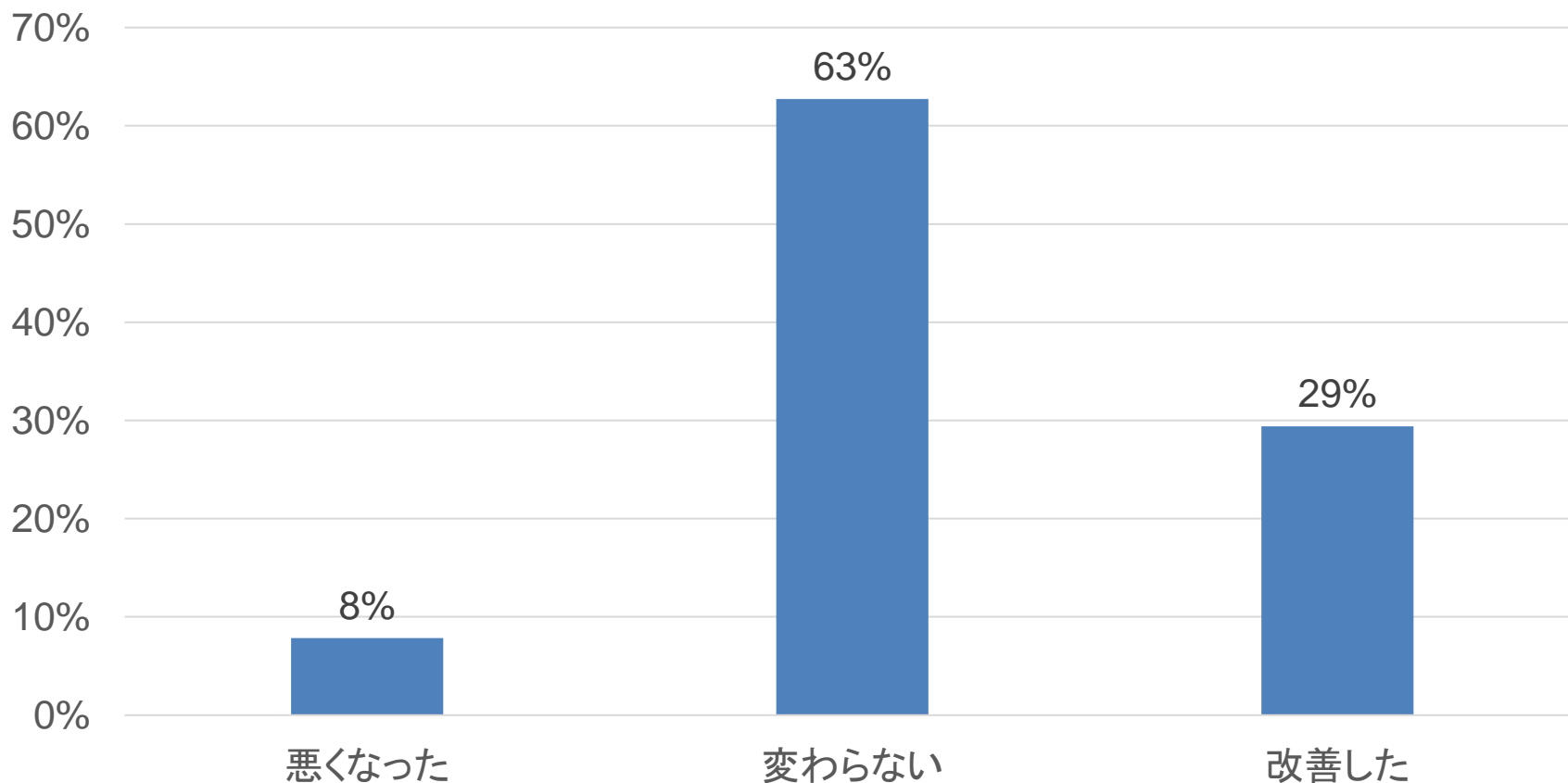
睡眠満足度について

睡眠満足度の変化



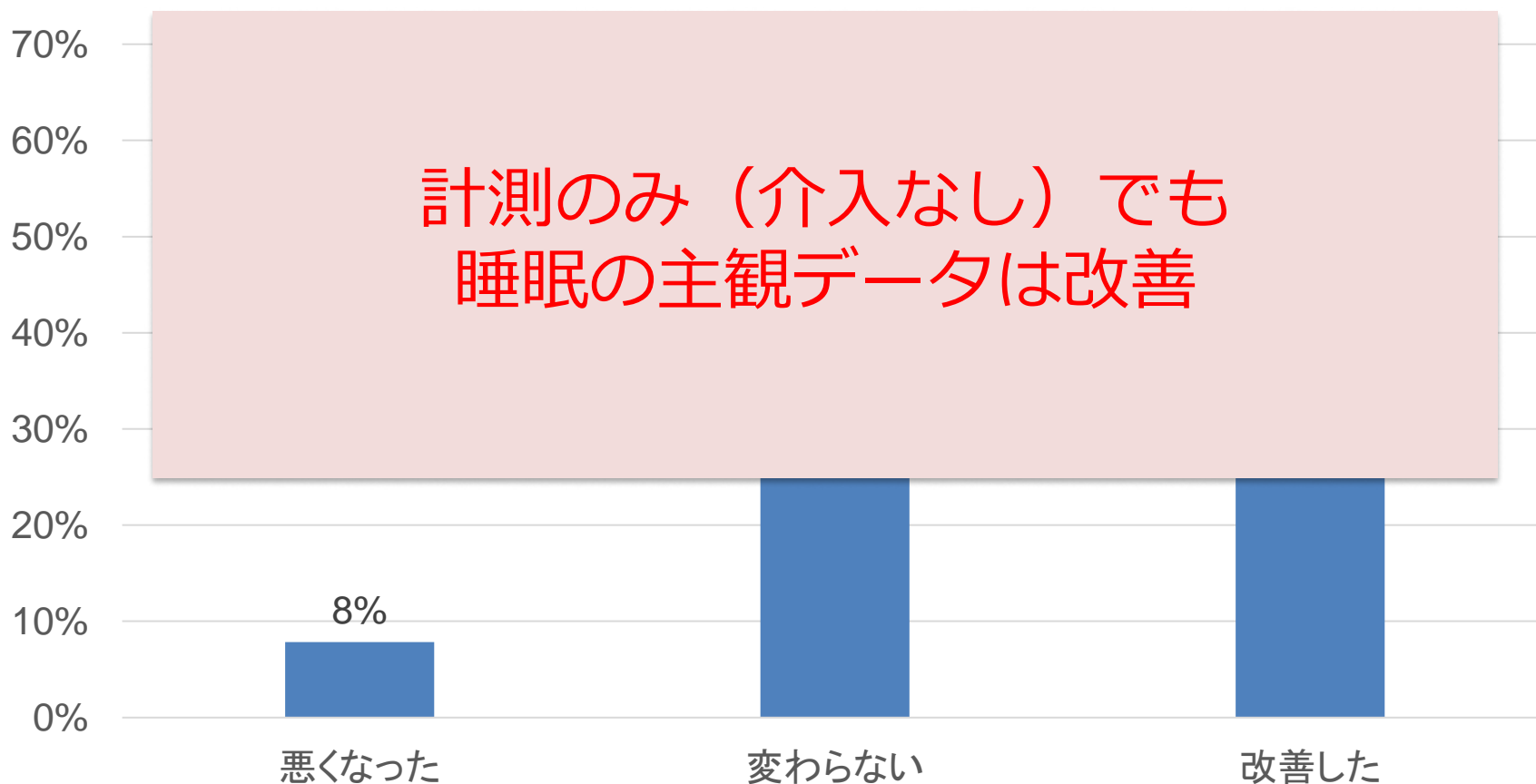
睡眠満足度について

睡眠満足度の変化(N=51,事前と最終時のアンケートの両方に回答をしている人)



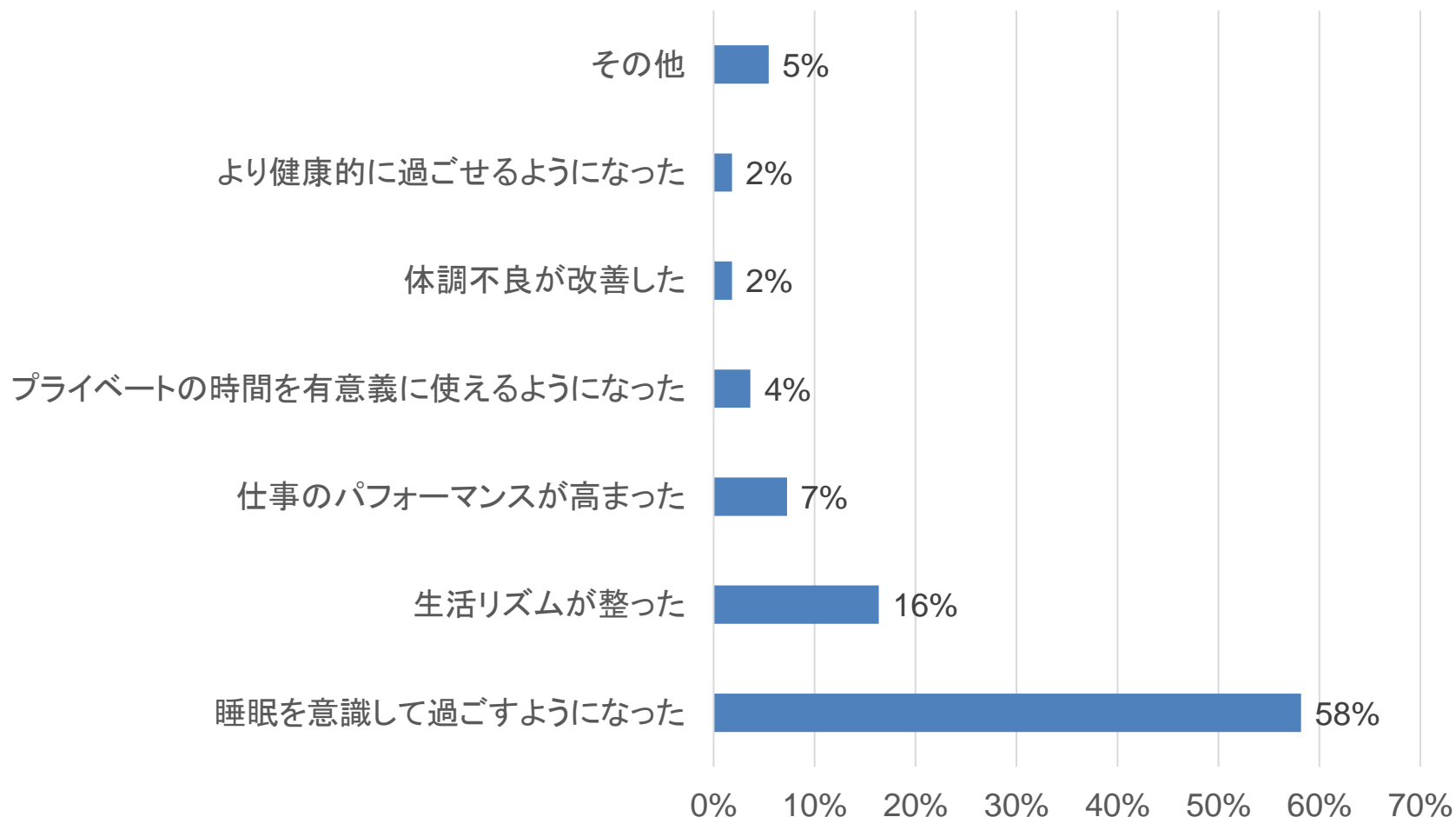
睡眠満足度について

睡眠満足度の変化(N=51,事前と最終時のアンケートの両方に回答をしている人)



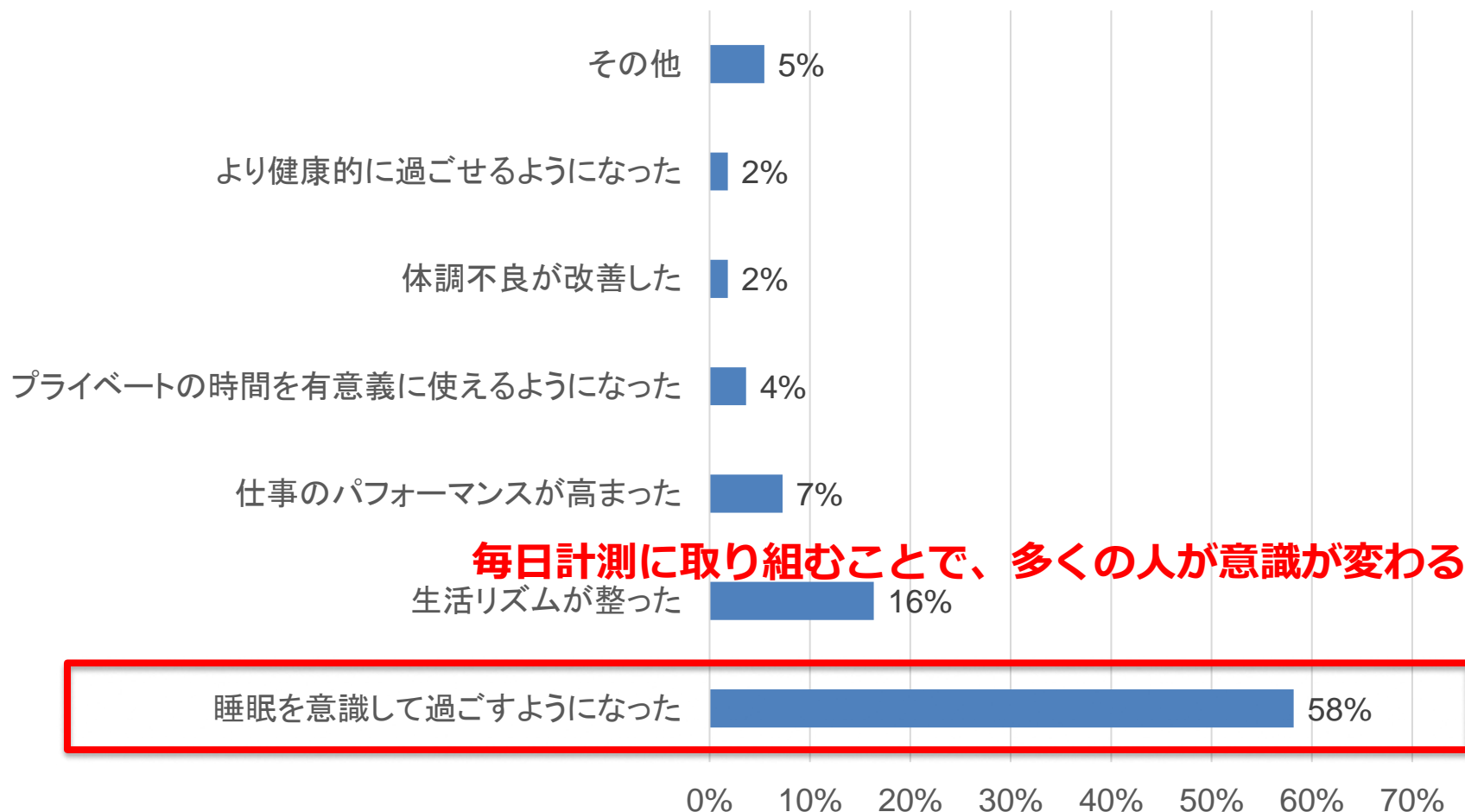
プログラムの効果を実感したこと

プログラムの効果を実感したこと (N=55、複数回答あり)



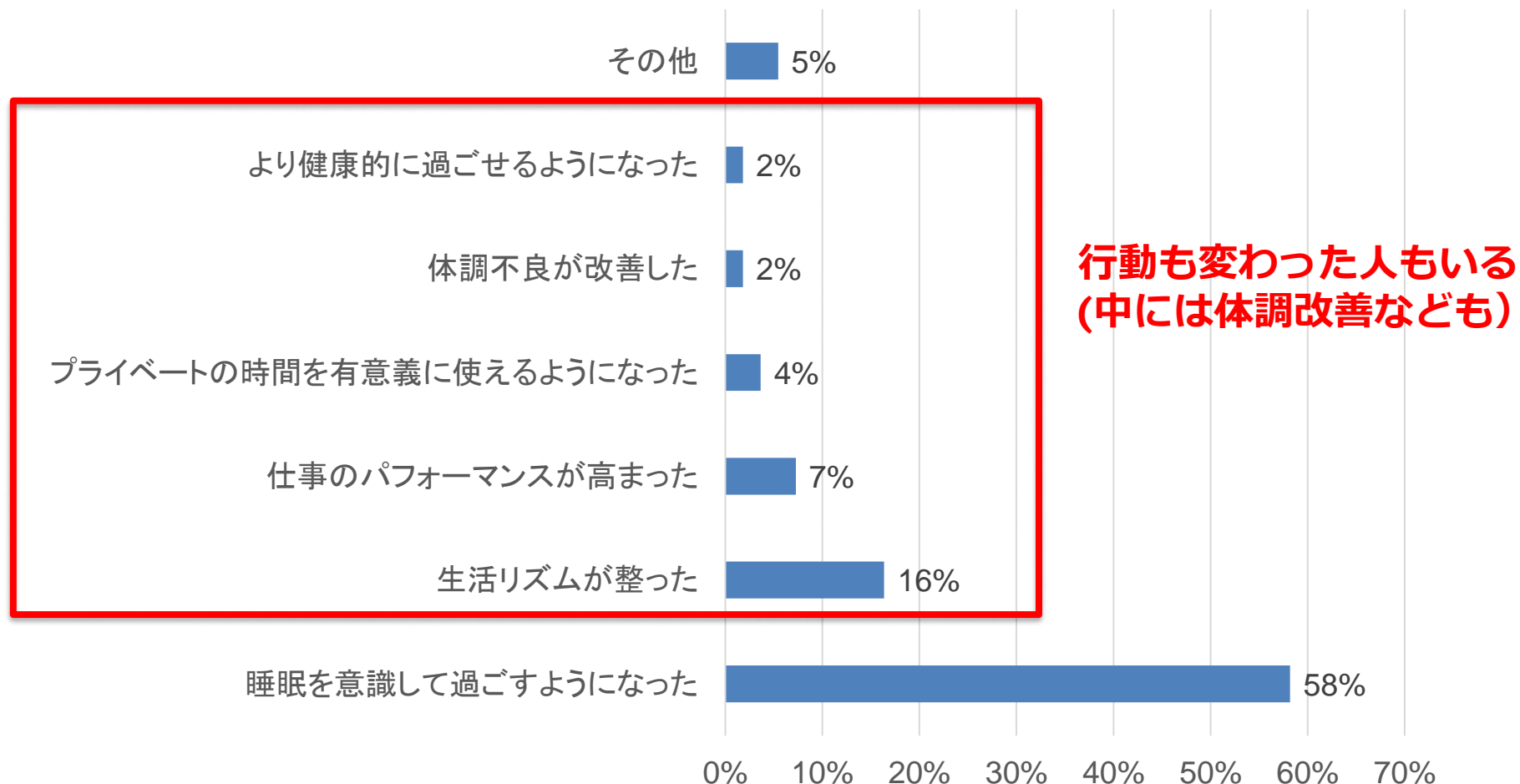
プログラムの効果を実感したこと

プログラムの効果を実感したこと (N=55、複数回答あり)



プログラムの効果を実感したこと

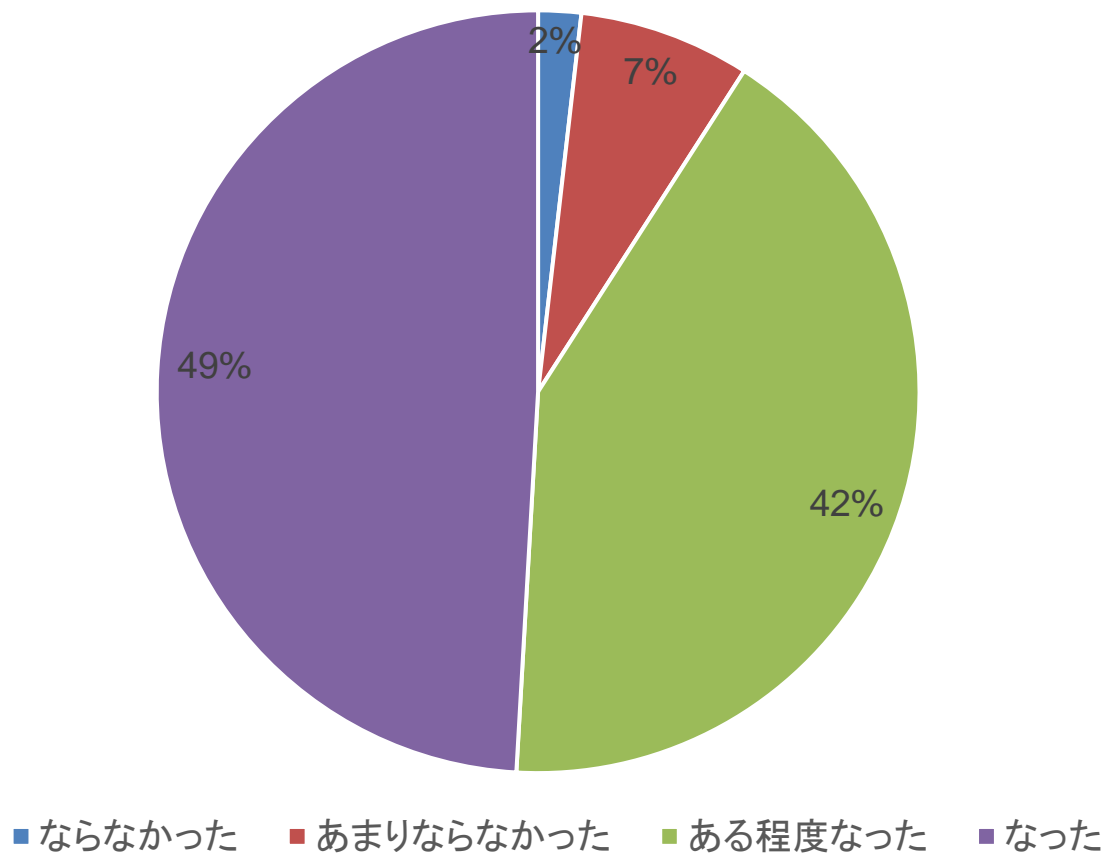
プログラムの効果を実感したこと (N=55、複数回答あり)



ご自身の睡眠について考えるきっかけになったか

- 全体の91%の人が「ある程度なった+なった」

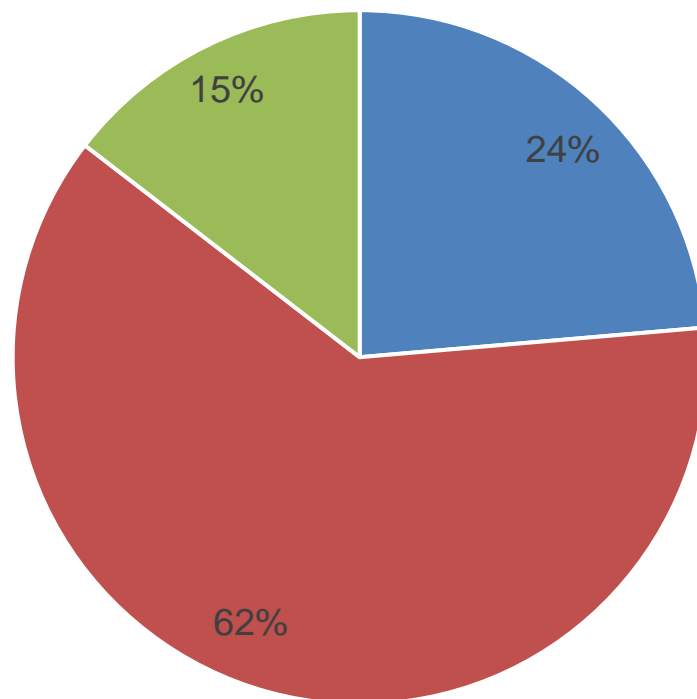
ご自身の睡眠について考えるきっかけになったか (N=55)



本取り組みへの満足度

- 全体の77%が本取り組みに満足をしている。

本取り組みへの満足度 (N=55、複数回答あり)



■ あまり満足していない ■ 満足している ■ 大変満足している

睡眠計測トライアル まとめ

1. **睡眠計測には多くの参加者にご満足頂いた
(睡眠計測が上手くできない場合は不満につながる結果に)**
2. **睡眠計測だけでも睡眠に対する意識は変わる**
3. **一部の人は行動も変わり、中には睡眠や生活が変わる例も**
4. **睡眠計測は一定の効果を出すことがわかるが、課題は計測を負担ない形で継続してもらうこと、利用条件の制約など**

1. 調査概要

2. 調査結果のご報告

2-1. 睡眠実態アンケート調査

2-2. 睡眠計測トライアル

3. まとめ

1. **睡眠の量を増やすことが大事**
 - ・ 睡眠時間と睡眠満足度は深く関わりがある、6時間半がポイント
 - ・ 理想と現実の差は1時間13分、睡眠不足の傾向
2. **日中の眠気は業務効率に影響、事業者にとって睡眠への取り組みは生産性を上げる。眠気対策は仮眠活用はポテンシャルあり。**
3. **年代・性別によって睡眠課題の傾向が変わる、それぞれで対策必要（例えば30代までは起床困難、40代以降は中途覚醒が悩み）**
4. **睡眠への影響で大きいのはストレス（特に仕事関連）、女性は加えて家事・育児の負担感が強い**
5. **睡眠に影響を与える生活習慣は「部屋の照明」「ベッド・布団で作業（スマホ等）」「休日の寝だめ」**

1. **睡眠計測には多くの参加者にご満足頂いた
(睡眠計測が上手くできない場合は不満につながる結果に)**
2. **睡眠計測だけでも睡眠に対する意識は変わる**
3. **一部の人には行動も変わり、中には睡眠や生活が変わる例も**
4. **睡眠計測は一定の効果を出すことがわかるが、課題は計測を負担ない形で継続してもらうこと、利用条件の制約など**

今後の検討で踏まえるべき富山県の傾向

1) 高齢人口（65歳以上）が拡大し、生産人口（15～64歳）が減少している

富山県の人口動態統計では、過去から生産人口（15～64歳）と年少人口（15歳未満）が減少しており、一方で高齢人口は増え続けている。今後もこの傾向は続くと見られることから、**拡大する高齢層**を念頭に置く必要がある。

2) 全国に比べて第二次産業の比率が高く、第三次産業の比率が低い

富山県においては、医薬品やアルミニウム関連産業が集積しており、化学工業や金属製品製造業などの製造業が多い。中でも住宅アルミサッシは全国でもトップシェアとなっている。こうした事業所・製造拠点においてはシフト勤務も一定数いると想定され、**シフト勤務向けの睡眠**についても考慮していく必要がある。

3) 女性の正社員割合は全国1位だが、男性の家事・育児参加率は低い

富山県は女性の正社員割合が全国平均より高く、H29で3位となっている。一方で、男性の家事・育児参加率が低いと言われており、H30のデータで全国平均を下回っている。女性は睡眠への不満も強く出ており、**働く女性の負担**について考える必要がある。

以上