

ビジネスパーソン健康意識と睡眠に関する調査 働く人が自身の健康のために取り入れたいと考える「睡眠の質」改善

～3 月 18 日「睡眠の日」に考えたい、健康と眠りの相関関係～

＜調査結果サマリー＞

- ① 健康を求めている、具体的に策を講じている人は半数に留まる
- ② 「睡眠の改善」は無理なく取り入れられる健康への第一歩
- ③ ビジネスパーソンは睡眠の質に満足出来ていない
- ④ 眠りの満足度と寝具の寝心地との相関関係

西川では、社内研究機関である「日本睡眠科学研究所」監修のもと、3 月 18 日の「睡眠の日」に合わせ、「ビジネスパーソン健康意識と睡眠に関する調査」を行いました。「働き方改革」や「健康経営®」*がキーワードとなる現代において、今回は特に「健康になりたい人」を対象を絞り、健康への意識と実態を睡眠に絡めて詳らかにしました。調査では、忙しいビジネスパーソンが健康な心身を手に入れるために試行錯誤する様子が垣間見られました。

■調査方法

調査手法:WEB パネル調査

調査対象者:日本全国に居住する 20～50 代で「健康になりたい」と思うビジネスパーソン男女 600 名 調査

期間:2020 年 1 月 31 日～2 月 2 日

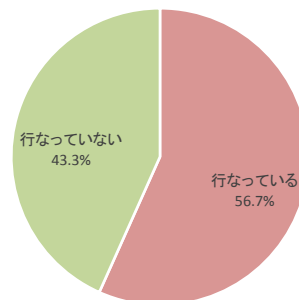
調査会社:株式会社クロス・マーケティング

*「健康経営®」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

① 健康を求めている、具体的に策を講じている人は半数に留まる

「働き方改革」という言葉が浸透して以来、生産性の高い働き方が模索されると共に、きちんと休息をとることの重要性も指摘されている。そんな中、健康になりたいと願うビジネスパーソンはそのため何らかのアクションしているのか。実践の有無を尋ねたところ、「行っている」と答えたのは 56.7%で、「行っていない」が 43.3%と、実行に移せている層は半数強に留まることが分かった。これは調査に回答した 20 代～50 代すべてに見られる傾向だった。

Q. あなたは健康になるために何か意識して行なっていますか?
(単一回答 n=600)



また、そもそもなぜ「健康になりたいのか」理由を聞いてみると、20代が「なんとなく」(35.7%)と考えている人が多い一方、30代では「生活環境の変化があったから(結婚・出産・昇進・転職等)」(43.8%)、「家族の介護をする必要があるから」(33.3%)、40代では「自分が重い病気を経験したから」(51.4%)、「仕事をばりばりしたいから」(36.9%)、50代では「世話してくれる人が自分以外いないから」(37.9%)、「家族や周りに迷惑をかけたくないから」(33.7%)が上位に来ており、ライフステージごとに健康に思いを巡らせるさまざまな要素があることが浮き彫りになった。

Q. あなたが健康になりたい理由は何ですか？

(複数回答 n=600)

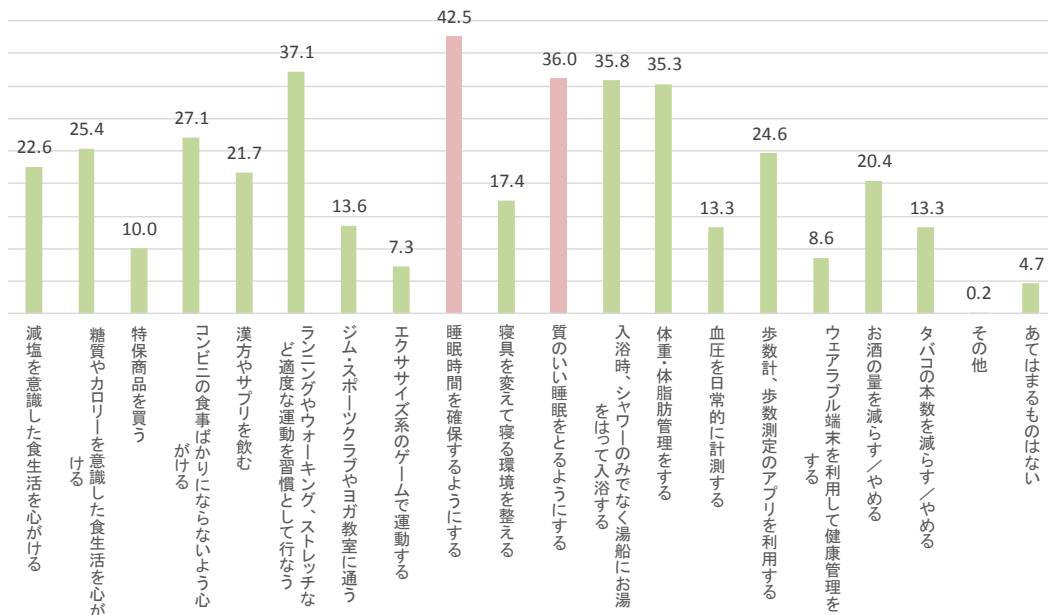
			20代	30代	40代	50代
		(n)				
全 体		600	25.0	25.0	25.0	25.0
健康になりたいと考える理由 (NA)	自身の体調がすぐれないから	121	18.2	30.6	30.6	20.7
	自分が重い病気を経験したから	37	8.1	13.5	51.4	27.0
	将来、病気になりたくないから	318	19.5	25.5	25.5	29.6
	病院に行くのが怖いから	65	29.2	21.5	27.7	21.5
	医療費を払うのがきついから (もったいないから)	168	19.6	28.0	29.2	23.2
	身近な人が亡くなったり病気になったから	59	16.9	32.2	27.1	23.7
	体力の低下を感じたから	247	18.2	23.1	26.7	32.0
	体型などの外見が気になるから	184	27.2	27.2	26.6	19.0
	家族の介護をする必要があるから	36	13.9	33.3	25.0	27.8
	世話してくれる人が自分以外いないから	95	13.7	20.0	28.4	37.9
	家族や周りに迷惑をかけたくないから	243	18.1	21.8	26.3	33.7
	十分な睡眠が取れていないと思うから	156	21.2	28.8	28.2	21.8
	生活環境の変化があったから (結婚・出産・昇進・転職・・・等)	48	29.2	43.8	18.8	8.3
	周りの人から健康面の問題を指摘されたから	33	24.2	30.3	27.3	18.2
	おいしいものを食べたいから	234	21.4	23.5	26.1	29.1
	仕事をばりばりしたいから	111	23.4	20.7	36.9	18.9
	長生きしたいから	148	23.0	26.4	25.0	25.7
	趣味を楽しみにたいから	229	22.3	24.9	24.5	28.4
	なんとなく	28	35.7	35.7	25.0	3.6
	その他	1	0.0	100.0	0.0	0.0

②「睡眠の改善」は無理なく取り入れられる健康への第一歩

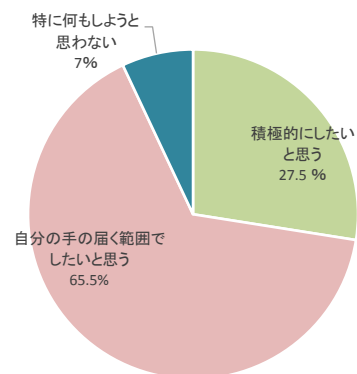
ビジネスパーソンが健康のために今後生活に無理なく取り入れられそうと考えている手段は何かを聴取したところ、「睡眠時間を確保するようにする」(42.5%)、「ランニングやウォーキング、ストレッチ」(37.1%)「質のいい睡眠をとるようにする」(36%)がトップ3と、1位と3位に「睡眠」に関するものが挙がった。ほか、睡眠関連で言うと「寝具を変えて寝る習慣を整える」も17.4%と、睡眠の質改善のために寝具に着目する層も一定数居ることが分かった。食事や運動に比べて「まずは睡眠から」という意識が高いことが伺える。合わせて聞いた「あなたは今後、健康になる・健康を維持するために、何かをしたいと思いますか」という問いに対しては「自分の手の届く範囲でしたいと思う」(65.5%)が「積極的にしたいと思う」(27.5%)を大きく上回っており、多忙なビジネスマンにとって身の丈にあった数居の高くはない健康法が求められていることが見て取れる。

Q. あなたが今後健康のために無理なく取り入れやすいと思うものは何ですか？

(複数回答 n=558)



Q. あなたは今後、健康になる・健康を維持するために、何かをしたいと思いますか？ (単一回答 n=600)



<日本睡眠科学研究所の見解>

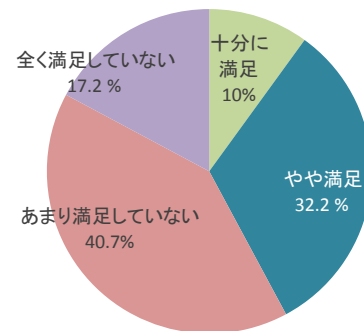
健康のためには睡眠が重要なことが認知されつつある様子が結果から視えた。睡眠時間の確保は通常なら無理なく取り入れられる項目でありながら、出社時刻や通勤時間、残業時間等の働き方に影響を受けるビジネスパーソンにとって実はハードルが高い項目にもなりうる。個々人で取り組めることとしては起床予定時刻から逆算して自分が何時に就寝したら睡眠時間がしっかり確保できるのか意識することが大切である。

③ ビジネスパーソンは睡眠の質に満足出来ていない

前項で述べたように、数ある健康への手段の中で「気軽に始められる」と考えられている「睡眠」に関するアプローチだが、ビジネスパーソンは今現在の自らの眠りの質にどの程度満足しているのか。睡眠の質(熟睡、目覚めの良さ)の側面から聞いたところ、「満足していない」(全く満足していない、あまり満足していない計)が 57.9%と、10 人に 6 人が自身の睡眠に満足出来ていないという結果になった。

Q. あなたの睡眠の満足度はどれくらいですか？

(単一回答 n=600)



<日本睡眠科学研究所の見解>

ビジネスパーソンは睡眠に満足できていない現状が明らかになった。睡眠の満足度を向上させるには睡眠時間の確保と睡眠の質を上げることが重要である。ビジネスパーソンにとって少なくなりがちな睡眠時間の中でいかに質の高い睡眠をとるか考えることも非常に重要である。質の高い睡眠をとるために、眠る前はリラックスできる環境を整え、副交感神経を優位にし、入眠しやすい状態にする。また、睡眠維持のために眠りに適した環境に整えておき、そして朝は日の光を浴びて生体リズムを整えることが大切である。

④ 眠りの満足度と寝具の寝心地との相関関係

質の良い睡眠をとって健康を手にするには、どんな手段が考え得るか。一定の「睡眠時間の確保」は前提条件となるが、見逃せないのが「睡眠の質」を高めることの重要性だ。西川では過去も寝室環境や寝床内環境の改善を提案しているが、今回も「睡眠の満足度」と「寝具の寝心地」の関係性に着目して調査をしている。その結果、寝具の寝心地に「十分に満足している」人は睡眠の質にも「十分に満足している」(59.7%)傾向があり、反対に寝具の寝心地に「全く満足していない」人は睡眠の質にも「全く満足していない」(71.2%)ケースが多く、両者には高い相関関係がある傾向が認められた。

Q. 「寝具の寝心地」と
「睡眠の満足度」について
(単一回答 n=600)

		該 当 数	睡眠の質について			
			十分 に 満 足	やや 満 足	あまり 満 足 して い ない	全く 満 足 して い ない
全 体		600	10.0	32.2	40.7	17.2
寝具の 寝心地 について	十分に満足	62	59.7	24.2	9.7	6.5
	やや満足	254	7.9	53.5	31.1	7.5
	あまり満足していない	225	0.9	18.2	64.0	16.9
	全く満足していない	59	1.7	1.7	25.4	71.2

<日本睡眠科学研究所の見解>

睡眠の質に影響を与える要因は多々あるが、今回の調査で寝具が睡眠の満足度に影響を与える様子が明らかになった。一概に寝具の寝心地といっても体格や感じ方には個人差がある。敷き寝具の場合は自分の体格にあった硬さのものを、まくらは首のカーブに合わせて自分に合った高さのものを、掛け寝具は季節に合わせて使い分けることが大切である。

睡眠ソリューション企業・西川が導入した「ちょっと寝ルーム」

西川では、自社の本社屋内に効率的な仮眠環境をコーディネートした『ちょっと寝ルーム』を設置しています。この取り組みをオフィス環境の改善に取り組まれる企業様に向けて提案・販売しており、現在様々な業種のオフィスや、スポーツ施設、病院関連施設より、導入の相談をいただいています。



報道各位からのお問い合わせ先

西川株式会社 担当: 森 TEL:03-3664-3962 FAX:03-3639-8767