

3. 休 養

I 現状と課題

複雑な現代の社会においては、学校、職場や日常的な社会生活に起因する疲労やストレスにより、精神的な疲れを訴える者や健康を損なう者も増えています。こうした社会の中でこころの健康を保つためには、心身の疲労回復と生き生きとした生活を過ごすための休養が重要な要素となります。

適度な運動や適正な食生活に加え、十分な睡眠と、ストレスからの早期回復のために休養を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣を形成することが必要です。

「休」とは、労働や社会活動等によって生じた心身の疲労を安静や睡眠をとることによって解消、疲労を回復し健康の保持を図ることを意味します。

また、「養」とは英気を養うといった言葉からも分かるように、今後の生活に向けて自らの身体・精神・社会的な機能を高めるべく主体的に行動することにより、健康増進を図り、QOLの向上に繋がるものといえます。

質の高い睡眠は心身の休養のために欠かすことができません。一方で近年は交代制勤務の増加や長時間の通勤、受験勉強、ゲームやインターネットで長時間過ごす夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害を招く要素が多くなっています。

睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にする、適切な判断力を鈍らせる、事故のリスクを高めるなどが指摘されており、生活への影響が大きいといえます。

また、睡眠の障害は、こころの病気の症状の一つとして現れることも多く、病気の再発や再燃のリスクを高めることも知られています。

平成22年の県民健康・栄養調査によると、県民の睡眠時間は5～6時間が30.9%、6～7時間が32.8%となっており、5時間未満の者は7.1%でした。また、この1カ月睡眠が「寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど眠れないことがあった」という項目質問で、「頻繁にある」と回答した者は12.4%でした。

問「ここ1カ月間、あなたは寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか」に対する回答（平成22年県民健康・栄養調査）

	人数	%
総数	1,119	100.0
頻繁にある	139	12.4
ときどきある	451	40.3
めったにない	334	29.8
まったくない	194	17.3
無回答	1	0.1

厚生労働省のホームページによれば、睡眠時間が短いと肥満になりやすいこと、また睡眠障害は様々な身体疾患を増悪させ、例えば睡眠時無呼吸症候群はメタボリックシンドロームにしばしば合併し、高血圧、脂質異常症、糖尿病、逆流性食道炎などを増悪させるとあります。睡眠不足や睡眠障害がさまざまな生活習慣病に与える影響が明らかにされつつあり、不眠や睡眠障害を放置せず、適切に対処する必要があります。

前計画の健康ちば21の最終評価でも、効果的な睡眠をはじめとするストレス処理のための生活習慣について、保健指導や情報発信を引き続き実施する、としたところです。

また、近年過重労働に起因する脳血管疾患・心疾患・精神障害の発症が問題となっており、平成22年に閣議決定された「新成長戦略」では、週労働時間60時間以上の雇用者（就業者のうち自営業主、家族従業者を除外）の割合を半減する目標が掲げられるなど、長時間労働が注目されています。

本県における県民の労働時間の実情について、今後関係機関と連携して実態を把握するとともに、改善に向けて取り組む必要があります。

Ⅱ 目標

目標項目	現状（H22年）	目標（H34年）
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	23.9% （H23年度）	20.0%以下
睡眠で十分休養が取れている者の割合の増加 （参考値）	38.6% （H22年度）	70.0%
週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少	—	平成25年度調査結果により設定

※参考値：母集団が大きい値であることから参考までに記載しました。

Ⅲ 県が実施する具体的施策・取組の方向性

1 質の高い十分な睡眠の確保の推進

○睡眠の大切さ、睡眠と健康との関連などに関する情報について、広く県民一般に提供していきます。特に、朝の目覚めがすっきりしている、睡眠で十分に休養がとれているなど、睡眠の質の確保は大切です。

○関係機関と連携し、年次有給休暇の取得促進、効率的な業務推進による時間外勤務の縮減などを含め、ライフスタイルに合わせた柔軟で多様な働き方ができるよう県民の理解を広め、意識の啓発を図っていきます。

○「健康づくりのための睡眠指針」の紹介などにより、十分な睡眠と質の高い睡眠の確保のための手法等について情報発信します。

2 ストレスの解消の普及啓発

- 日常生活の中で手軽に出来るストレス解消法について、県民に周知します。
- 過度のストレス状態に陥った場合に現れる症状や相談機関について情報提供します。

Ⅳ 県民・関係団体等の活動

県民・家庭	◇十分な睡眠を確保できる生活習慣を継続しましょう。
市 町 村	◇広報誌などを通じて、睡眠の大切さを呼びかけます。 ◇過度のストレス状態や睡眠障害であられる症状について情報発信します。
地 域	◇地域のイベントなどにより住民がリラックスできる場や方法を提供します。
学 校	◇「早寝早起き朝ごはん」と連携し睡眠の重要性について指導します。
職 場 ・ 企 業	◇ライフスタイルに合わせた柔軟で多様な働き方ができる職場環境を目指します。
保 健 医 療 専門職・団体	◇過度のストレス状態や睡眠障害に陥った場合に相談・治療対応します。
医 療 保 険 者	◇特定健診・特定保健指導等を通じ、睡眠の大切さを周知します。