

## 平成27年度 睡眠等に関する研修実施結果について

平成26年3月に厚生労働省より『健康づくりのための睡眠指針2014』が発表されましたが、近年睡眠による休養を十分にとれている人が社会的に減少傾向にあり、これらがヒューマンエラーや生活習慣病、メンタル不調などへつながることがわかってきました。

近年の健康診断結果における本市職員は、異常なし・支障なしは全体の30%に届かず、健康であるとは言い難い状況であることから、改めて自身の健康を意識し、生活習慣病のリスク軽減、メンタル不調の防止のため、健康増進に必要な代表的な要素である食事・運動・休養(睡眠)のうち、ごく当たり前である休養(睡眠)に着目し、平成27年度健康づくりのための睡眠等に関する研修を下記により実施しました。

### 記

#### 1. 実施項目とスケジュール

##### ・睡眠状況等の記録

6月・11月のそれぞれ3週間ずつ睡眠日誌に時間と睡眠の満足度など睡眠状況、各期間2回ずつ体重の増減を確認し表計算ソフトを利用して入力→データを所属長がとりまとめ、業務状況などに関連がないかを把握



##### ・庁内ネットワーク掲示板に、健康相談室から睡眠に関する様々な情報を発信し、知識定着を図る

- 1回目 『知ってる?』シリーズ 睡眠・たばこの知識
- 2回目 世界睡眠デーのお知らせ、クイズ形式による睡眠知識
- 3回目 睡眠日誌 睡眠の役割
- 4回目 食事と睡眠の質について
- 5回目 「秋の睡眠週間」

##### ・睡眠研修会開催

2月 睡眠の専門家を講師に 睡眠に関する研修会を開催

演題「睡眠でからだところを健康に! ～よい睡眠をとるコツ～」

## 2. 目的

- 自身の睡眠を見える化し、日中の活動との関連や適切な睡眠を知ることと並行して体重測定のきっかけづくりにより、合わせて自己管理と健康への意識づけを促す
- 所属長へのデータ報告をコミュニケーションのきっかけとした、話しやすく風通しのよい職場づくりから、精神疾患等の病気予防

## 3. 結果

### ・睡眠状況等の記録（職員のコメントから）

自身の体調を自覚し、自己管理をしようという意識がはたらいっている職員や、体重計測するきっかけになり、中には減量についてコメントする職員がみられるなど、一部負担と感じる職員もいたようですが、多くの職員にとって一定の実施効果が見てとれました。

なお、体重に関しては、減量や増量が目的ではなく、個々の適正体重を知ることや体重測定のカギづけづくりを目的としております。

#### 職員のコメント(一例)

- ・体調を崩す前も体調管理ができていなかったので自己管理できる範囲で気をつけたい。
- ・睡眠時間の「見える化」することで規則正しい生活を試みるようになった。
- ・睡眠時間により、業務の作業効率が大きく変わることを可視化することで判明した。
- ・もう少し睡眠時間をとった方が良かったと思った。
- ・記録することがプレッシャーとなってしまった。

### ・睡眠研修会開催結果

**講演「睡眠でからだところを健康に! ～よい睡眠をとるコツ～」**

平成28年2月9日 市民参画センター 職員約50名参集、聴講。

講師

国立精神・神経医療研究センター 睡眠障害センター  
臨床心理士 綾部 直子 氏

リラックス体操などを織り交ぜ、睡眠のメカニズムなどを大変わかりやすく説明してくださいました。

#### 聴講職員のコメント(一例)

- ・睡眠が生活習慣病と関わりがあることや睡眠の大切さを改めて認識した。リラックス体操が参考になった。
- ・効率よく仕事をするためにも、適切な睡眠が大切だと思った。など

今回の取り組みは、当たり前すぎて見落とししかねない、でも大切な睡眠にあえて着目したものでした。睡眠日誌については2~3週間の期間を通して記録することで見えるため、期間が長いと感じられたかも知れませんが、皆さんの協力を得て終了しました。

健康増進への取り組みは様々な方法がありますが、今は快眠でも、この先ある時眠れなくなっている、このごろ調子が今一歩だという時、記録することで自身を振り返ることも気づきの一つとなるかもしれません。