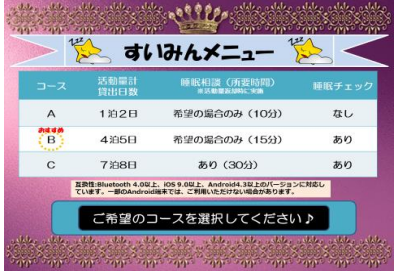



活動量計を用いた睡眠保健指導の取り組み

ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠支援 ・健康増進活動 ・主体性 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動量計 ・ポピュレーションアプローチ ・ハイリスクアプローチ
1～9			
改善・取組みの背景と課題	<p>当社では従業員の健康を重要な経営課題と捉え、事業場ごとに優先順位に基づき、積極的に健康維持・増進の取り組みを行っている。</p> <p>特に睡眠は、生活習慣病やメンタルヘルスだけでなく、労働災害・生産性・品質保証と関連しており、近年睡眠障害は経営課題として注目を集めている。</p> <p>研究・開発職が大半を占める当事業場においても、労働生産性やプレゼンティーズムの観点から睡眠障害の支援が不可欠と考え、全従業員を対象に睡眠教育や睡眠支援活動を行っている。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>睡眠障害を抱える従業員を減らすためには、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの両方向からの支援が必要と考えられる。</p> <p>ポピュレーションアプローチとしては、全従業員に対して、自分自身の睡眠に関心を持ち、セルフケア行動が行えるように、ヘルスリテラシーの向上を目的とした睡眠教育の実施及び各種情報発信を行った。</p> <p>ハイリスクアプローチの観点からは、睡眠に問題を抱える従業員が早期に睡眠障害の存在に気づき、適切な指導や治療につながる事が重要と考えられる。</p> <p>そのため、睡眠状態を主観、客観の両面から評価できるツールをそれぞれ用いた睡眠支援プログラムを導入した。</p>		
改善・取組みの概要	<p>1. ポピュレーションアプローチ</p> <p>当社八王子事業場(4拠点)に勤務する従業員全員を対象に、秋の睡眠の日にe-Learningによる睡眠教育を実施した。e-Learningでは、クイズ形式で睡眠に関する情報提供や教育を行い、受講後にはアンケート調査を実施した。</p> <p>また、健康増進セミナーの一環として、外部専門家による睡眠セミナーを実施した。</p> <p>2. ハイリスクアプローチ</p> <p>事業場全従業員に健康診断時に問診票を配布し、そのうち、睡眠時間「5時間未満」と回答した従業員に対して、個別にメールで睡眠保健指導の呼びかけを行った。希望者には、オリジナルで作成した「すいみんメニュー」を使用し、活動量計の貸出、睡眠問診票を使用した睡眠チェック、睡眠相談の希望の有無の項目で3コースの支援方法を設け、対象者の希望するコースを確認し実施した。</p>		

<p>写真・図表・イラスト</p>	<p>◆ すいみんメニュー：従業員が主体となる支援方法を意識し、3コース準備</p>  <p>* Aコース：活動量計の貸出、結果説明 * Bコース：Aコースの支援内容に加えて ・睡眠状況の確認 ・アテネ不眠尺度 ・MINI（精神疾患の簡易スクリーニング検査） * Cコース：Bコースの支援内容に加え、睡眠相談</p> <p>◆ 活動量計：機器に関心の高い従業員の特性を生かし、睡眠支援に活用</p> <p>結果のイメージ</p>  <p>浅い睡眠／深い睡眠／レム睡眠の3種の睡眠時間と、夜間に目覚めた時間を推測。</p>
<p>効果</p>	<p>① 定期健診問診票を配布した従業員 4761 人中、「5 時間未満」と回答した 576 人（約 12%）に対し、個別メールで睡眠保健指導を呼びかけ、268 人（約 6%）が参加した。なお参加者の睡眠相談の支援メニューの割合は、A コースは数名のみで、B コースは約 30%、Cコースは約 70%と 1 番多かった。</p> <p>② 活動量計は睡眠の状態を視覚化することで、客観的に睡眠の問題を認識できるツールと思われる。睡眠保健指導を受けた従業員のうち、ほぼ 100%が再利用を希望しており、活動量計は睡眠保健指導に有用なツールであると考えられた。</p> <p>③ 睡眠保健指導を実施した従業員に対し、3 か月後にアンケートを実施した。その結果、睡眠時間「5 時間未満」と回答した割合、および休養が取れていないと回答した割合が、保健指導介入前後でそれぞれ約 30%程度減少した。保健指導を受けた従業員は、規則正しい生活リズムや運動の導入、意識的に睡眠時間を確保する等の生活習慣の行動変容がみられた。それらの改善によって、寝つきの改善や睡眠の質が向上したと考えられ、睡眠の保健指導は効果があったと思われる。</p>
<p>この GPS の経験から学ぶことができるポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 複数の選択肢を用意することで、個々の従業員のニーズに合わせた支援を行うことができるとともに、従業員が主体となった睡眠改善の実施が可能であった。 ・ 活動量計というツールを利用することにより、睡眠状況を数値やグラフで見える化させることができ、実際のサポートにつながった。ただし、自分が感じている主観的睡眠状況（質・時間・熟睡感など）と、活動量計の客観的データが、100%一致しないことも多く、睡眠状況の詳細な問診は不可欠と思われる。 ・ 従業員によって睡眠状態や抱えている問題が多種多様であるため、睡眠保健指導のスキル向上及び、産業医、カウンセラー、外部専門医等との連携が必要である。睡眠障害に適切に対処することによって、従業員の健康増進や労働生産性の向上に大いに貢献できるものと考えられる。
<p>参考資料</p>	<p>1) 「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省 2014 年</p>
<p>投稿者</p>	<p>白川 裕美子 e-mail 2019 年 12 月 19 日</p>