

20～69 歳男性 7 万人に調査「よく眠れない」39% 内、半年以上続く「慢性不眠」は 88.5% 理想の“7 時間睡眠” 7 割が「取りたいと思う」も 実施率はわずか 3 割

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス『ストレスオフ白書 2019-2020』VOL.2

【セミナー招待】「ストレスを原因とした疲労とリカバリー対策について」
(株)ベネクス 副社長・博士(医学)片野秀樹氏 7月31日(水)東京・恵比寿にて開催

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス(事務局:東京都渋谷区、代表理事:恒吉 明美)は、全国の男女14万に行っている大規模調査「ココロの体力測定」を基に「日本人とストレス性疲労」の研究を進め、『ストレスオフ白書』にまとめています。今回のテーマは「慢性不眠」です。

【1】「よく眠れない」と感じている期間(男女別)

- ・「よく眠れない(②~⑩)」は、男性で39.4% 女性で40.4%と男女とも約4割が睡眠に悩みを持っている。
- ・「よく眠れない」の内80%以上が「6か月以上」と慢性化している傾向にある(⑫÷⑪、以下「慢性不眠」)。

<男女別 「よく眠れない」と感じている期間>

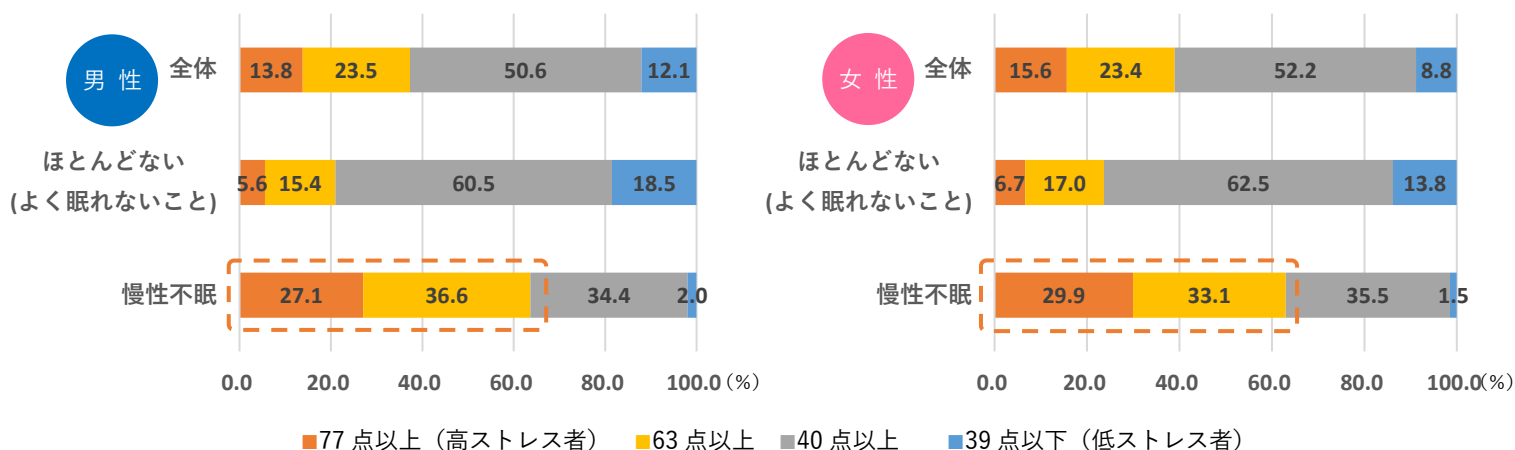
	ほとんど ない	ここ 数週間	1~3か月 未満	3~6か月 未満	6か月~ 1年未満	1~3年 未満	3~5年 未満	5~10年 未満	10~20年 未満	20年以上	よく 眠れない	不眠慢性化	「よく眠れない」 内慢性化率
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪(②~⑩)	⑫(⑤~⑩)	⑫÷⑪
男性	61.0	1.9	1.4	1.2	2.0	5.5	5.9	7.8	7.1	6.3	39.0	34.5	88.5
女性	59.6	3.4	2.3	1.7	2.7	6.7	5.4	6.9	5.8	5.5	40.4	33.0	81.7

(%)

【2】ストレスレベル別 不眠傾向(男女別)

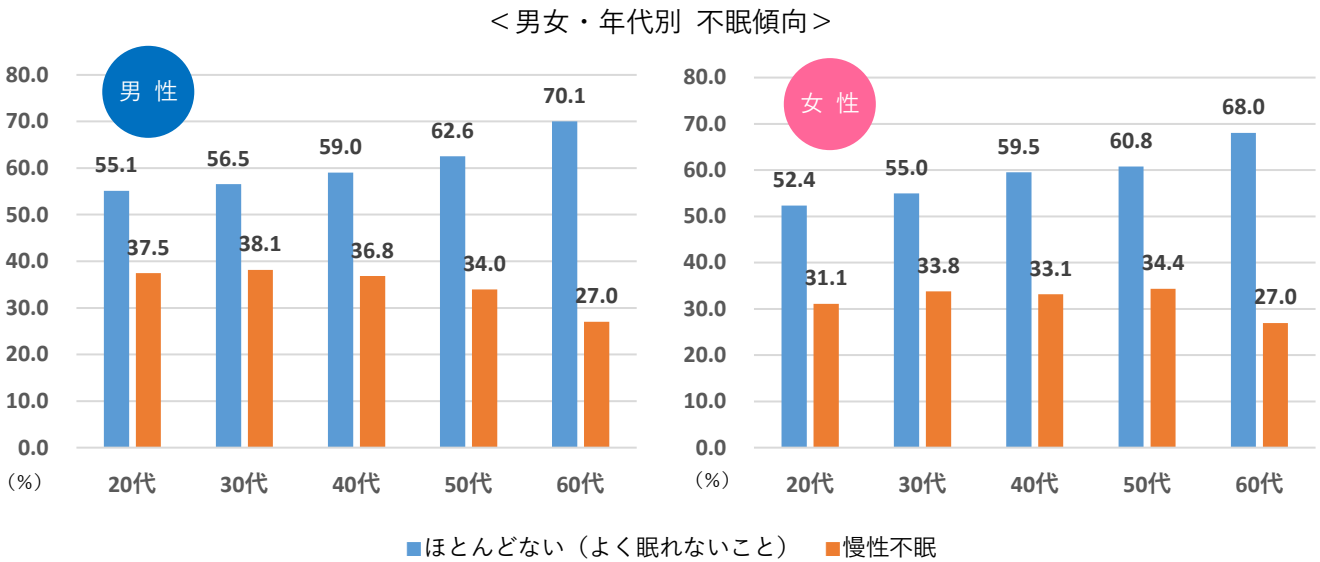
- ・「よく眠れない」回答者は高ストレス者割合が非常に多い。
- ・低ストレス者の多くは「よく眠れない」症状がなく、また「1か月未満」の短期的な症状にとどまる。

<男女・ストレスレベル別 不眠傾向>



【3】年代別・不眠傾向（男女）

- ・「ほとんどない（よく眠れないこと）」は年齢を重ねるごとに割合が多くなり、男女共 60 代で約 7 割。
- ・「慢性不眠（よく眠れない）」は、男性で 20～30 代がピークに。女性は 20 代から慢性不眠傾向が始まり、50 代まで平均的に続く。



【4】仕事（家事）のパフォーマンスに対する満足度と不眠傾向（男女）

- ・男女共、「ほとんどない（よく眠れないこと）」と比較し、不眠傾向にあると仕事や家事のパフォーマンスへの満足度が低い。

＜男女別 仕事（家事）のパフォーマンスに対する満足度と不眠傾向＞

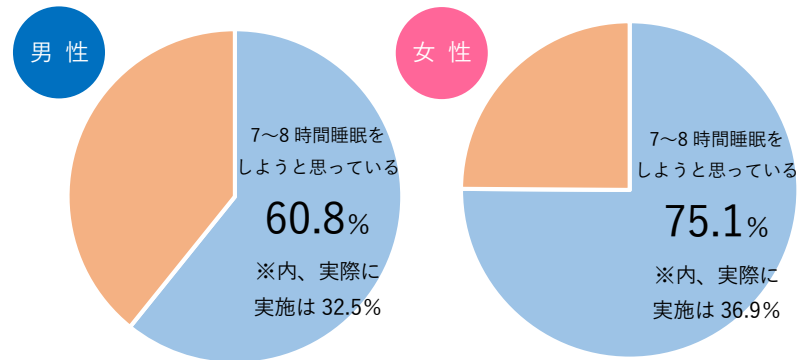
男性		満足度 (0～6点)	満足度 (7・8点)	満足度 (9～10点)	パフォーマンス レベル
		(A)	(B)		(B)-(A)
ほとんどない	①	67.8	23.9	8.2	-59.6
近ごろ不眠	②～④	79.6	15.9	4.5	-75.0
慢性不眠	⑤～⑩	83.9	12.8	3.3	-80.6

女性		満足度 (0～6点)	満足度 (7・8点)	満足度 (9～10点)	パフォーマンス レベル
		(A)	(B)		(B)-(A)
ほとんどない	①	67.0	25.1	7.9	-59.1
近ごろ不眠	②～④	76.1	19.2	4.7	-71.3
慢性不眠	⑤～⑩	80.9	15.2	3.9	-77.0

【5】7～8 時間睡眠への積極性（男女別）

- ・「7～8 時間睡眠」への積極性は男性で6割、女性で7割を超えるが、実際の実施率は3割強にとどまる。積極的な姿勢はあっても、約7割が必要と感じている睡眠時間を取れていない傾向にある。

<男女別 7～8 時間睡眠への積極性>



[調査概要]

調査名 : ココロの体力測定 2019

方 法 : インターネット調査

調査期間 : 2019 年 3 月 6 日～3 月 18 日

サンプル数 : 14 万人 (男女各 7 万人)

※都道府県ランキングに必要な数、各県 1000 サンプル以上を確保し、その後人口比率 (都道府県、年代、有職割合) でウェイト修正

設問数 : 15 問

調査機関 : 株式会社メディプラス研究所

●本レポート活用対象 :

・男女各 7 万人

▼▼▼ 【セミナー告知】お申し込み受付中！ ▼▼▼

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 第4回セミナー 7/31（水）東京・恵比寿にて開催
話題のリカバリーウェア「ベネクス」副社長が語る現代人のストレス性疲労と対策法
「ストレスを原因とした疲労とリカバリー対策について」

片野秀樹 氏

株式会社ベネクス 副社長・博士（医学）

2005年株式会社ベネクスの創業メンバーとして起業。同社研究開発責任者として、日本・米国・欧州の約20大学との共同研究を担当。これまで同社が取り組んできた疲労を中心としたエビデンスをベースにしたテクノロジーマーケティングの根拠となる多角的な論文発表に携わってきた。現在、日本体育大学特別研究員として継続的な研究活動にも日々取り組んでいる。実店舗をメディアとしたユニークな医療メディアの構築に邁進している。



当法人では、日本人の4割以上^{※1}が抱えている「ストレス性疲労^{※2}」に着目。勉強会・ストレスオフ・アライアンス説明会を兼ねて、有識者を講師に招いての定期セミナーを開催しています。

※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定 2018」調査より ※2) ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態

■開催概要

日時： 2019年7月31日（水）16:00~17:30

場所： 東京・恵比寿

参加費： 無料

募集人数： 30名程度

※応募者多数の場合は当法人会員を優先。

募集対象： 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス
正会員企業、または参画検討の経営者・人事、
管理部担当、マーケティング、広報など

申込締切： 定員になり次第終了

▼セミナー内容

【第一部】

講演： 片野秀樹氏

（株式会社ベネクス 副社長・博士（医学））

テーマ：

ストレスを原因とした疲労とリカバリー対策について

・現代社会のペース乱れがストレス性疲労を増長する

・現代人が過ごすべき「休み方」の本質を考える

・未病段階にこそ、自分を守る判断基準を導入する

・健康維持するうえで重要な3つのバランス

・スポーツ科学の分野では、いち早く「休養」に注目

・ストレス性疲労対策に「休養」と「休息」をうまく使い分ける時代に

【第二部】

講演：（一社）ストレスオフ・アライアンス運営事務局

テーマ： 14万人のデータに見る日本人の休み方意識

■参加のお申し込みはこちらから■

参加ご希望の方は、オンラインフォームよりお申し込みください。

オンラインフォーム： <https://stressoff-alliance201907.peatix.com/>

■ 『ストレスオフ白書 2019-2020』とは

当法人では、参画企業の株式会社メディプラス研究所が全国14万人（男女各7万人、20～69歳）に行っている大規模インターネット調査「ココロの体力測定」を基に、睡眠、食事といった生活習慣から、働き方・休み方、デジタル依存といった社会問題、年代別のストレス課題まで、日本人のストレス性疲労状況を『ストレスオフ白書』として編纂。年1回開催される当法人総会にて、参画企業に配布予定です。

■ 社会課題「ストレス性疲労」の改善を目指して。

2018年10月、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス設立

ストレスオフ・アライアンスは2017年に準備委員会を立ち上げ、社会のあらゆるストレス問題に対して議論を重ねてきましたが、本格的にこの社会課題に対峙するため、2018年10月22日に一般社団法人ストレスオフ・アライアンスを設立しました。

当法人では、日本の成人の47.6%がストレス性疲労を抱えていると推計^{※1}しています。さらに重度であると思われる人は、適切な量、時間を働けておらず、社会生産力^{※2}は著しく低下している傾向です。

産官学の有識者によるさまざまな視点からストレス性疲労を研究し、参画企業と協力しながら、社会の生産力の回復・成長に貢献することを目指します。

※1 株式会社メディプラス研究所「ココロの体力測定 2018」より14万人（男女各7万人）へのインターネット調査から抽出

※2 当法人では、「社会生産力」を「仕事・家事などを含む労働力」と定義しています

■ 組織概要

名 称 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス
設 立 : 2018年10月22日
代表理事 : 恒吉 明美（株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所）
理事（企業）: ロート製薬株式会社
株式会社JVCケンウッド・ビクターエンタテインメント
WIN フロンティア株式会社
株式会社メディプラス
株式会社メディプラス研究所
監 事 : 株式会社 産業経済新聞社
事務局 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 運営事務局
東京都渋谷区恵比寿 4-6-1 恵比寿 MF ビル 2階 株式会社メディプラス内
TEL : 03-6408-5121
E-mail : info@stressoff-alliance.or.jp
HP : http://stressoff-alliance.or.jp

<お問い合わせ先>

ストレスオフ・アライアンス 広報事務局
TEL : 03-5411-0066 FAX : 03-3401-7788
E-mail : pr@netamoto.co.jp
担当 : 柴山（携帯 : 070 - 1389 - 0172）