

## (ウ) 休養・睡眠

日々の生活において、睡眠や余暇が重要であり、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせません。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の体調悪化の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業能率の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等、重大な結果を招く場合もあります。また、睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患の発症リスク上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっているため、睡眠を含む休養について取組を推進していきます。

<県の現状> ※健康ちば21（第2次）の最終評価から抜粋

「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少」

策定時よりも増加しており、目標値に達していません。性・年齢別にみると、男女とも50歳代までで高い割合となっています。

計画策定時 (H23)	中間評価(H29)	最終評価 (R3)	第2次目標値
23.9%	27.0%	26.0%	20%

(データソース：生活習慣に関するアンケート調査)

「週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少」

策定時より減少していますが、目標値に達していません。特に男性は12.5%と依然として高い状況にあります。年齢別では、男性は30～50歳代で高く、女性は20～40歳代で高くなっています。

計画策定時 (H25)	中間評価(H29)	最終評価 (R3)	第2次目標値
10.8%	11.1%	8.3%	5%

(データソース：生活習慣に関するアンケート調査)

<県の課題>

- 若い世代から休養・睡眠の必要性の普及啓発が必要です。
- 事業所や企業が従業員への健康づくりの取組を推進するための支援が必要です。

<県が実施する具体的施策・取組の方向性>

「千葉県自殺対策推進計画」と連携して推進します。

1 質の高い十分な睡眠の確保の推進

- 質の高い十分な睡眠の確保について、必要性とともにその方法を普及啓発していきます。また、従業員の健康づくりに取り組む事業所や企業への周知を図ります。

## 2 ストレス解消についての普及啓発

- 日常生活の中で手軽にできるストレス解消法について県民に周知します。また、過度のストレス状態に陥った場合に現れる症状を情報提供します。

## 3 長時間労働の是正

- 県内中小企業等において長時間労働の是正や多様な働き方の普及等が図られるよう、企業向けセミナーの開催やポータルサイトを活用した情報発信等を行うとともに、アドバイザーの派遣等を通じ県内企業の取組を支援します。

### 〈目標〉

No	目標項目		現状値	目標値 (R14年度)
1	睡眠で休養がとれている者の増加	20～59歳	66.4% (R3年度)	75%
		60歳以上	79.7% (R3年度)	90%
2	睡眠時間が十分に確保できている者の増加 (睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～8時間))	20～59歳	—	60%
		60歳以上	—	60%
3	睡眠時間が8時間以上の者の割合の増加(小学5年生)	男子	67.1% (R3年度)	増加
		女子	69.2% (R3年度)	
4	週労働時間60時間以上の雇用の減少 (週労働時間40時間以上の雇用のうち、週労働時間60時間以上の割合)		16.4% (R3年度)	5% (R7年)

※No4の目標値は、国が「過労死等の防止のための対策に関する大綱」の見直し等を踏まえてR7年に更新予定。



## 「多様な働き方推進事業」

(担当: 商工労働部雇用労働課多様な働き方推進班)

### ○働きやすい環境づくりアドバイザーの派遣

県では、働き方改革の推進やテレワーク導入に取り組む県内中小企業を支援するため、希望する企業等に働きやすい環境づくりアドバイザーを派遣します。企業のニーズに合わせて、経験豊かな社会保険労務士や中小企業診断士などのアドバイザーが課題解決に向けた様々な支援を行いますので、ぜひ御活用ください。

支援対象 県内に事業所を有する中小企業者等

支援内容 1 働き方改革の推進、2 テレワーク導入支援

利用料金 無料

(注) 募集期間や支援企業数等の最新情報は、

担当課のホームページを御確認下さい。



### ○働き方改革・テレワーク好事例集

専門家派遣などを通じて、働き方改革の推進やテレワークの推進に取り組んできた県内企業・事業者の皆様の事例を掲載しています。誰もが活躍できる職場づくりに取り組みたい方や、課題解決のヒントをお探しの方、是非御覧ください！