

企業従業員の労働パフォーマンス低下には 睡眠による休息の不足が強く関係する

日本の企業従業員の労働パフォーマンスとさまざまな生活習慣の関係について分析した結果、労働パフォーマンス低下には男女とも睡眠による休息の不足が最も強く関係し、次いで運動習慣の欠如、就寝前の夕食摂取が関係することが分かりました。また、男性の方が多くの生活習慣が関係していました。

日本では、超少子高齢化の進行に伴って生産年齢人口が減少しており、生産性の向上をいかに図るかが大きな課題となっています。企業では、労働者の健康保持を通して労働パフォーマンスの改善を図る「健康経営」の一環として、喫煙、運動、食事などの生活習慣を改善する取り組みが行われています。しかし、実際にどのような生活習慣が労働パフォーマンスに関係するのか、またそれらに性差があるのかについては、十分に明らかにされていませんでした。

本研究では、日本の企業従業員（1万2476人、21～69歳）の健康診査、診療報酬明細書、労働パフォーマンスのデータを用いて、生活習慣（喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠に関する11項目）と労働パフォーマンスとの関係を男女別に検討しました。その結果、男女ともに睡眠による休息の不足が最も強く労働パフォーマンスの低下に関係し、次いで運動習慣の欠如、就寝前の夕食が関係することが分かりました。さらに男性では、歩行速度が遅いこと、喫煙、朝食の欠食が、女性では食べる速度が速いことが、それぞれ労働パフォーマンスの低下と関係しており、男性の方がより多くの生活習慣が労働パフォーマンスと関係することが分かりました。

これらの結果から、企業従業員の労働パフォーマンス改善に向けた生活習慣改善の取り組みとしては、睡眠の改善、運動習慣の定着、適切な時間の夕食摂取に関する健康教育や職場環境の整備が重要であると考えられました。また、性差を踏まえた支援対策の検討も望まれます。

研究代表者

筑波大学体育系

武田 文 教授

研究の背景

日本では、超少子高齢化の進行によって生産年齢人口は減少し、労働力の減少や生産性の低下が大きな課題となっています。企業では、労働者の健康保持を通して労働パフォーマンスの改善を図る「健康経営」の一環として、喫煙対策や運動の奨励、食生活支援など、疾病予防の観点から生活習慣の改善に関するさまざまな取り組みが行われています。しかし、日本の企業従業員において実際にどのような生活習慣が労働パフォーマンスに関係するのか、またそれらに性差があるのかについては、これまで十分に明らかにされていませんでした。そこで本研究では、日本の企業従業員の特定健康診査と診療報酬明細書のデータ、および労働パフォーマンスに関する調査データを用いて、喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠などの生活習慣と労働パフォーマンスとの関係を性別に解析しました。

研究内容と成果

2016年の日本の1企業の従業員（21～69歳）の特定健康診査と診療報酬明細書のデータおよび労働パフォーマンスの調査データを用い、参考図の表に示す項目に欠損のない1万2476人分について、以下の生活習慣と労働パフォーマンスとの関係を分析しました。

生活習慣については、特定健康診査の標準的な質問票のデータから生活習慣11項目（喫煙、運動習慣、身体活動、歩行速度、就寝前の夕食、夕食後の間食、朝食の欠食、食べる速度、飲酒頻度、1日当たりの飲酒量、睡眠による休息）についての回答結果を用いました。労働パフォーマンスについては、出勤している労働者の健康問題による労働遂行能力の低下を表す「プレゼンティーズム」^{注1)}の指標である「世界保健機関 健康と労働パフォーマンスに関する質問紙（短縮版）日本語版」（WHO-HPQ）の調査データから、HPQ得点を算出しました（表参照）。また受療状況について、診療報酬明細書のデータから高血圧、糖尿病、脂質異常症、悪性新生物、筋骨格系疾患、精神疾患、歯科疾患に関して治療・処置・薬剤投与いずれかの有無を基に受療を判定しました。

男女別に、HPQ得点を目的変数、生活習慣11項目を説明変数（基準カテゴリ：良好な生活習慣）、属性（年齢、職種、役職）および受療状況を調整変数とした重回帰分析（強制投入法）を実施しました（参考図）。その結果、男性においては、睡眠による休息の不足（ β ^{注2)} = -0.108）、運動習慣の欠如（ β = -0.052）、歩行速度（ β = -0.051）、喫煙（ β = -0.035）、就寝前の夕食（ β = -0.031）、朝食の欠食（ β = -0.030）がHPQ得点と関連していました。女性においては、睡眠による休息の不足（ β = -0.076）、就寝前の夕食（ β = -0.053）、食べる速度（ β = -0.032）、運動習慣の欠如（ β = -0.028）がHPQ得点と関連していました。

これらの結果から、日本の企業従業員の労働パフォーマンス低下には、男女ともに生活習慣の中でも睡眠による休息の不足が最も強く関係し、加えて運動習慣の欠如、就寝前の夕食が関係することが分かりました。加えて、男性では歩行速度が遅いこと、喫煙、朝食の欠食が、女性では食べる速度が速いことが関係し、男性は女性よりも労働パフォーマンスに関係する生活習慣が多いことが明らかになりました。

今後の展開

本研究から、日本の企業従業員の労働パフォーマンス低下には睡眠による休息の不足が最も強く関係し、次いで運動習慣の欠如、就寝前の夕食が関係することが分かりました。さらに、労働パフォーマンスの低下に関連する生活習慣には性差があることも分かりました。従って、企業従業員の労働パフォーマンス改善に向けた生活習慣改善の取り組みとしては、男女ともに睡眠の改善、運動習慣の定着、適切な時間の夕食摂取に関する健康教育や職場環境の整備等を行うことが重要であり、また性差を踏まえた支援策の検討も望まれます。

参考図

表. 本研究で使用したデータ

【生活習慣】	「特定健康診査の標準的な質問票」（厚生労働省）に基づく	* 赤字は不良、青字は良好な生活習慣を示す
喫煙	「現在、たばこを習慣的に吸っている。」	(はい/いいえ)
運動習慣	「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施」	(はい/いいえ)
身体活動	「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」	(はい/いいえ)
歩行速度	「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。」	(速い/遅い)
就寝前の夕食	「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。」	(はい/いいえ)
夕食後の間食	「夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ある。」	(はい/いいえ)
朝食の欠食	「朝食を抜くことが週に3回以上ある。」	(はい/いいえ)
食べる速度	「人と比較して食べる速度が速い。」	(速い/ふつう/遅い)
飲酒頻度	「お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度」	(毎日/時々/ほとんど飲まない(飲めない))
1日あたりの飲酒量	「飲酒日の1日当たりの飲酒量」	(男性：2合未満/2合以上) (女性：1合未満/1合以上)
睡眠による休息	「睡眠で休養が十分とれている。」	(はい/いいえ)
【診療情報明細書】	高血圧症、脂質異常症、糖尿病、悪性新生物、精神疾患、感染症、筋骨格疾患、歯科疾患、に関する治療・処置・薬剤投与のいずれかがあったもの	
【労働パフォーマンス調査】	WHO-HPQ(World Health Organization and Work Performance Questionnaire)短縮版 「過去4週間の間のあなた総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。0-10の尺度上で評価してください。」 の回答×10=HPQ得点 ※得点範囲は0-100点。得点が高いほど労働パフォーマンスが高い。	

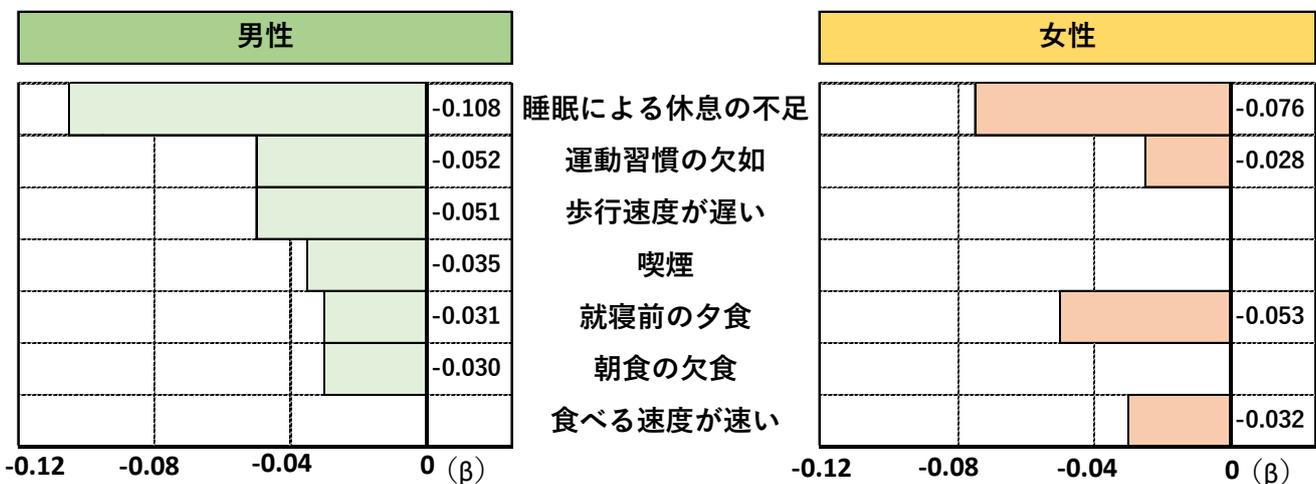


図. 重回帰分析により労働パフォーマンスと関係が認められた生活習慣
(βのマイナス絶対値が大きいほど労働パフォーマンスが低い)

用語解説

- 注1) プレゼンティーズム：アブセンティーズム（欠勤）の対比語で、労働者が健康問題を持ちながら出勤して生産性が低下している状態を表わす。
- 注2) β：標準化偏回帰係数。ここでは、|β|が大きいほど生活習慣と労働パフォーマンスとの関係が強いことを示す。

研究資金

本研究は、東京海上ディーアール株式会社（旧：東京海上日動リスクコンサルティング株式会社）の受託研究の一環として実施されました。

掲載論文

- 【題名】 Relationships between lifestyle habits and presenteeism among Japanese employees.
（日本の企業従業員における生活習慣とプレゼンティーズムとの関係）
- 【著者名】 Momoko Tsuchida, Takafumi Monma, Sakiko Ozawa, Ayako Kikuchi, Fumi Takeda
- 【掲載誌】 Journal of Public Health
- 【掲載日】 2023年11月9日
- 【DOI】 10.1007/s10389-023-02136-4

問合わせ先

【研究に関すること】

武田 文（たけだ ふみ）

筑波大学体育系 教授

URL: <https://www.hcs.tsukuba.ac.jp/~takeda/>

【取材・報道に関すること】

筑波大学広報局

TEL: 029-853-2040

E-mail: kohositu@un.tsukuba.ac.jp