

第411回 NRIメディアフォーラム

「日中の過度な眠気」の経済インパクト ～企業の生産性向上・経営リスク低減に向けて～

株式会社野村総合研究所

コンサルティング事業本部

ヘルスケア産業コンサルティング部

グループマネージャー	若林	城将
シニアコンサルタント	芦川	仁美
シニアコンサルタント	宗	俊吾
コンサルタント	竹原	佳歩

2026年8月26日



■ 本日本お伝えしたいこと

- 日本では睡眠不足による経済損失が課題として指摘される中、睡眠習慣の改善に向けた取組や市場拡大が進みつつある。
- しかし、睡眠の時間や睡眠の質を整えていても日中の眠気を感じる人も存在し、その実態や影響については十分に議論されていない。
- 本調査では、「日中の眠気」に着目し、その実態や就業への影響、生産性低下による経済損失を明らかにした。
- あわせて、日中の眠気による、見過ごされがちな経営リスクや、個人の対策だけでは解決しきれない課題について分析した。
- 以下では、調査結果や先進企業の取組から得られた示唆を踏まえ、日中のコンディション向上による人的資本価値向上（攻め）とリスク低減（守り）の両面から、今後求められる支援の在り方を提言する。

本資料における主な用語の定義

分類	用語	本調査における定義
睡眠	睡眠習慣の改善	睡眠時間の確保や規則正しい生活、睡眠環境の見直し等、日常生活における一般的なセルフケア
日中の コンディション	日中のコンディション	日中の眠気に加え、集中力・疲労感等を含む、日中の心身の状態全般 本資料における位置づけ： 日中のコンディション 日中の眠気 EDS
	日中の過度な眠気（EDS）	EDS：Excessive Daytime Sleepiness 日中の活動や仕事に影響するほどの過度な眠気。 本調査ではESS 11点以上を定義
	エプワース眠気尺度（ESS）	ESS：Epworth Sleepiness Scale 日中の眠気を評価する国際的に広く用いられている質問票。 本調査ではESSを用いて眠気レベルを評価した
生産性・ 経済損失	アブセンティーズム	健康問題により欠勤・休職している状態
	プレゼンティーズム	出勤しているものの、健康問題によりパフォーマンスが低下している状態
	WPAI-GH※	健康状態による仕事への影響を評価する国際的な質問票
	経済損失	アブセンティーズム及びプレゼンティーズムによる生産性低下を金額換算したもの

1

背景

2

日中の眠気の実態と経済損失

3

日中の眠気の就業への影響

4

日中の眠気の個人の対策の実態と課題

5

日中のコンディション向上のための提言

1

背景

2

日中の眠気の実態と経済損失

3

日中の眠気の就業への影響

4

日中の眠気の個人の対策の実態と課題

5

日中のコンディション向上のための提言

日本の睡眠不足による甚大な経済損失が指摘される中、睡眠関連市場の拡大や、2026年6月の「睡眠障害」標榜科追加など、睡眠習慣の改善に向けた動きが進展している。

「睡眠習慣の改善」に向けた取組は進みつつある

「睡眠不足大国」の経済損失



- OECD調査で日本の平均睡眠時間は7時間42分で35か国中最下位^{※1}。睡眠不足が課題として指摘されている
- 米ランド研究所の試算で、日本の睡眠不足の経済損失は年間20兆円規模、GDP比約2.92%^{※2}に達するとされる

睡眠関連市場の拡大



- 睡眠計測デバイス・アプリや機能性寝具、サプリメントなど睡眠関連の製品・サービス市場が拡大している
- 睡眠と健康や生産性との関係が明らかになる中、睡眠は重要な健康課題として注目されている

「睡眠障害」の標榜科追加



- 2026年6月、18年ぶりの制度改正で医療機関が標榜できる組み合わせの病態に「睡眠障害」が追加された^{※3}
- 患者が自身の症状に合った適切な医療機関を選択しやすくなることが期待される

※1 OECD Time Use Database (2026.4.30最新更新版)

※2 RAND Corporation “Why sleep matters — the economic costs of insufficient sleep” (2016年)

日本の睡眠不足による経済損失は年間で最大1,380億ドルと推計されている(当時のレートで約15兆円、現在のレートで約22兆円)

※3 厚生労働省「標榜可能な診療科名に係る医療法施行令の改正について」(改正内容・公布令和8年5月29日・施行令和8年6月1日・対象条文・既存の疾病/病態の列挙)

睡眠習慣の改善は重要だが、それだけでは十分に対応できない日中の眠気も存在する。
その影響は生産性や安全面からも無視できない。

着目すべきは、睡眠そのものだけでなく「日中のコンディション」ではないか？

十分寝ても残りうる日中の眠気



- 「十分寝たはずなのに頭が働かない」「睡眠スコアは良いのに昼間眠い」といった経験はないだろうか^{※1}
- 日中の眠気は、睡眠時間の不足だけでなく、睡眠の質や心身の不調など、様々な要因によって生じることがある^{※1}

気合では乗り切れない眠気



- 睡眠時間を削って働くことが評価されやすい文化や、眠気を「気合で乗り切るもの」と捉える意識が残る可能性
- 日中の眠気は本人の生活習慣や意欲の問題として捉えられ、適切な対応につながりにくい可能性がある

眠気の放置がもたらすリスク



- 状態の放置は、生産性の低下にとどまらず、ヒヤリハット^{※2}や重大事故といったリスク要因になり得る
- 個人の対策に加えて、組織的に日中の眠気を評価し、リスクを低減させる仕組みが必要と考えられる

※1 厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」 日中に週3回以上の眠気を感じる人は成人の34.8%との調査結果

厚生労働省 e-ヘルスネット「昼間の眠気 – 睡眠不足だけでなく睡眠・覚醒障害にも注意が必要」 夜十分に睡眠をとっているはずなのに、昼間の眠気がある原因として、過眠症などを記載

※2 事故には至らなかったが危険な状況が発生した出来事

背景 | 睡眠だけでなく、日中のコンディションも評価する時代へ

「眠れたか」だけでなく、その結果として、「日中に能力を発揮できる状態（コンディション）が維持できているか」も含めてとらえる必要があるのではないか。

これまでの視点



夜にとった睡眠

- ✓ 睡眠時間
- ✓ 睡眠の質
- ✓ 不眠症状 など

これからの視点



+



夜にとった睡眠

日中のコンディション

- ✓ 睡眠時間
- ✓ 睡眠の質
- ✓ 不眠症状 など

- ✓ 日中の眠気
- ✓ 集中力
- ✓ パフォーマンス など

夜にとった睡眠に加え、日中のコンディションを捉えることが重要

本調査では、睡眠不足でなく「日中の眠気」という新たな切り口で、就業への影響や生産性低下による経済損失を調査し、その改善に向けた方向性を検討した。

本調査の焦点

	睡眠十分	睡眠不十分
日中の眠気あり	本調査の焦点： 「日中の眠気」	
日中の眠気なし		「睡眠不足」 調査の焦点

Key Question

- 「日中の眠気」に着目した場合、日本経済においてどの規模の生産性低下（経済損失）が生じているか？
- 日中の眠気は、具体的に業務にどのような影響を与えるか？
- 日中の眠気に対して、個人はどのような対策を行っているか？その対策だけでは解決できない課題はあるか？
- 日中のコンディション低下を改善し、損失やリスクを低減するために、どのような支援の在り方が求められるか？

1

背景

2

日中の眠気の実態と経済損失

3

日中の眠気の就業への影響

4

日中の眠気の個人の対策の実態と課題

5

日中のコンディション向上のための提言

日中の眠気による生産性低下とその経済損失額を調査・推計した。

Key Question

「日中の眠気」に着目した場合、日本経済においてどの規模の生産性低下（経済損失）が生じているか？

本章における調査論点

	睡眠十分	睡眠不十分
日中の眠気あり	「日中の眠気」により、どの程度 生産性低下が生じているか？ その経済損失規模は？ (これまで国内未報告)	
日中の眠気なし		睡眠不足による経済損失： 約20兆円規模※

※ RAND Corporation “Why sleep matters — the economic costs of insufficient sleep” (2016年)

日本の睡眠不足による経済損失は年間で最大1,380億ドルと推計されている（当時のレートで約15兆円、現在のレートで約22兆円）

本調査では、日中の眠気と睡眠の状況を以下のようにグループ分けして調査・分析を行った。

- 日中の眠気の度合：エプワース眠気尺度（ESS）※¹を用いて評価した。
ESSは日中の眠気の国際的な評価指標で、臨床で広く用いられている。
- 睡眠の状況：確保すべき睡眠時間の目安（6時間）※²と、睡眠障害の基準（不眠症状が週3日以上）※³を用いて分類した。

注）日中の眠気の度合や睡眠の状況に関する定義やグループの名称は、今回の調査における便宜的なものである

日中の眠気の度合

グループ	本調査における定義
過度な眠気群 (EDS群)	ESS 11点以上 (日中の過度な眠気) EDS : Excessive daytime sleepiness
軽度眠気群	ESS 6~10点 (正常範囲内の強い眠気)
眠気なし群	ESS 5点以下 (正常範囲内の弱い眠気)

睡眠の状況

グループ	本調査における定義
睡眠不十分	平日の睡眠時間が6時間未満 または 不眠症状※ ³ が週3日以上
睡眠十分	平日の睡眠時間が6時間以上 かつ 不眠症状※ ³ が週2日以下

※¹ 臨床では11点以上が臨床で日中の過度な眠気リスク有の基準値として用いられる。本調査におけるグループおよび解釈は「The Epworth Sleepiness Scale」を参考にした。

※² 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」にて6時間以上を目安とすることが推奨されている。

※³ 「DSM-5精神疾患の診断・統計マニュアル」にて不眠症状（入眠困難、途中覚醒、早朝覚醒のいずれか）が週3夜以上起こることが、不眠障害の診断基準の一つとして記されている。

エプワース眠気尺度では、8つの日常的な状況における眠気を4段階で自己評価する。

日本語版エプワース眠気尺度（Japanese version on the Epworth Sleepiness Scale ; JESS）

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいとうとする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか。

最近の日常生活を思い浮かべてお答えください。

以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。

	うとうとする 可能性は ほとんどない	うとうとする 可能性は 少しある	うとうとする 可能性は 半々くらい	うとうとする 可能性が 高い
すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）	0	1	2	3
すわってテレビを見ているとき	0	1	2	3
会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
午後横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
すわって人と話をしているとき	0	1	2	3
昼食をとった後（飲酒なし）、静かにすわっているとき	0	1	2	3
すわって手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

Takegami M, Suzukamo Y, Wakita T, Noguchi H, Chin K, Kadotani H, Inoue Y, Oka Y, Nakamura T, Green J, Johns MW, Fukuhara S.
Development of a Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale (JESS) based on Item Response Theory. Sleep medicine 2009;10: 556-65.

**過度な眠気（EDS）群は、単に「少し眠い」状態ではなく、
「日中の活動や仕事に影響する過度な眠気」を抱える層である。**

日中の眠気のグループ定義（再掲）

グループ	本調査における定義
過度な眠気群 (EDS群)	ESS 11点以上※ (日中の過度な眠気) EDS : Excessive daytime sleepiness
軽度眠気群	ESS 6~10点 (正常範囲内の強い眠気)
眠気なし群	ESS 5点以下 (正常範囲内の弱い眠気)

※ESS 11点は、臨床でEDS（日中の過度な眠気）リスクの目安として用いられる基準

日中の過度な眠気／EDSとは

**EDS（Excessive daytime sleepiness）とは、
「日中の活動や仕事に影響する過度な眠気」**

身体的側面

慢性的な疲労感により本来のパフォーマンスを発揮しにくい

- ・ 5割以上が、「慢性的な疲れやだるさ」や
「仕事が終わった後の心身の疲弊」を経験

認知的側面

**眠気により思考力が鈍ったり、
会議や作業中に集中を維持できないことが頻繁にある**

- ・ 約3割が日常的に「会議中やPC作業中にうとうとする」、
「頭がぼーっとして深く考えられない」経験

精神的側面

眠気を制御できず、ストレスや自信の喪失につながる

- ・ 眠気の解消や予防のために様々な対策を行うが解決できず、
約4割が眠気を自分の意思で制御できない苦痛を感じている

NRI調査では、約5,000人を対象に、睡眠・日中の眠気の状態や労働生産性を調査した。

■ 調査名：NRI「睡眠・日中の眠気に関するアンケート調査」

■ 調査時期：2026年5月16日～6月2日

■ 調査方法：インターネットアンケート

■ 注意事項

- 不備のある回答は除外した。回答者数は不備回答除外後の値。
- 本調査は自己申告に基づく調査であり、医学的に疾患や症状を診断するものではない。
- 本調査は日中の眠気や睡眠の状態と生産性等との関連を調査したものであり、因果関係を示すものではない。

	一次調査	詳細調査
対象者	18～75歳の男女	一次調査に回答した就業者
回答者数	69,318名	5,150名
調査項目例	睡眠・日中の眠気の概要： 睡眠時間、不眠症状の有無、日中の眠気の有無	- 日中の眠気（エプワース眠気尺度（ESS）） - 就業に関して：勤務形態、業種、職務特性等 - 労働生産性：WPAI-GH ※1 - エンゲージメント ※2 - 日中の眠気への対策 - 医療機関の受診状況

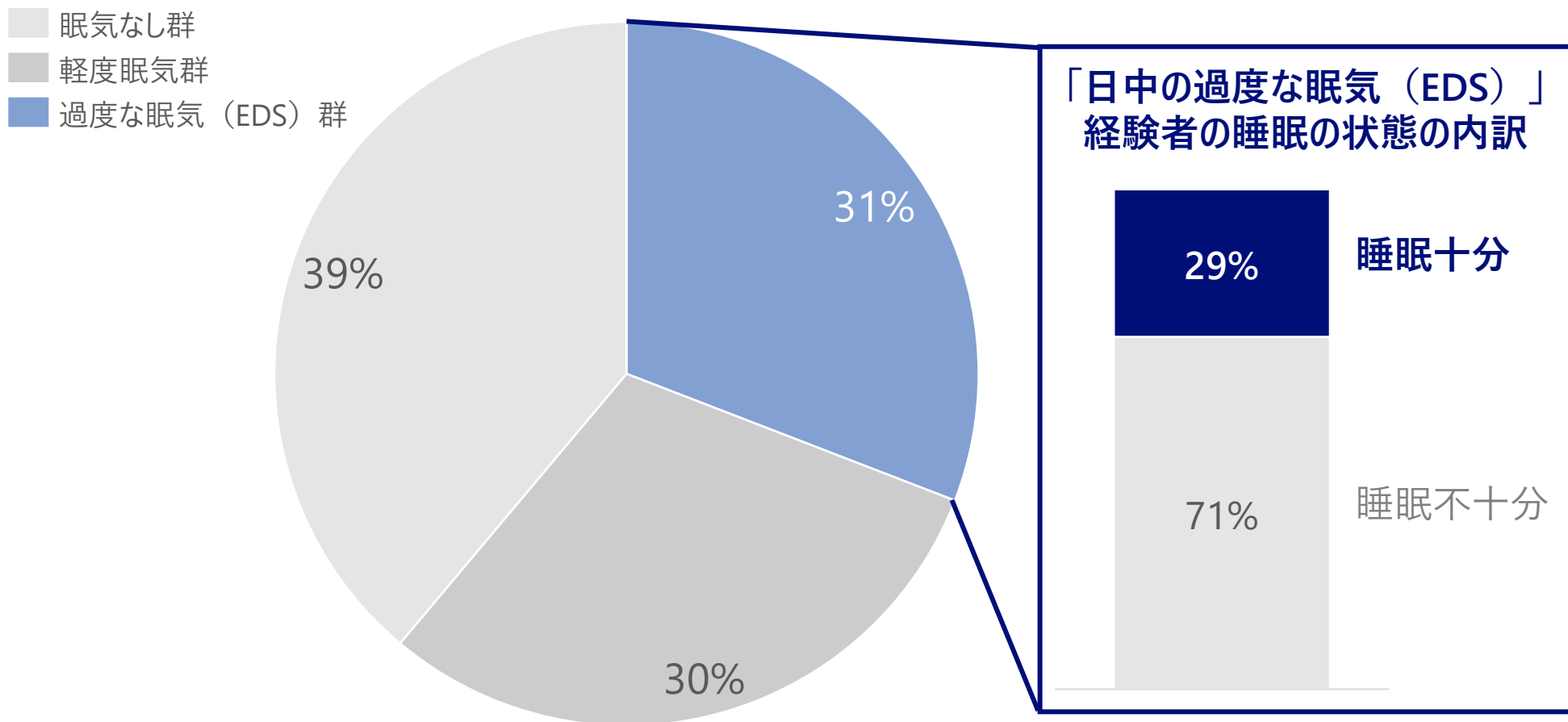
※1 仕事の生産性や活動障害の程度を数値化するための質問票（Work Productivity and Activity Impairment Questionnaire General Healthの略称）

※2 従業員の会社に対する信頼等を数値化するための一般的な指標

NRIの推計では、就業者の約31%が「日中の過度な眠気（EDS）」を経験しており、そのうちの約1/3（就業者全体の約9%）は睡眠が十分でも過度な眠気を感じている。

就業者における日中の眠気の分布の推計

※アンケート結果（n=5,150）をもとに、
政府統計の就業者の人口構成比に合わせて拡大推計



本調査では、欠勤（アブセンティズム）と出勤時の生産性低下（プレゼンティズム）を調査し、日本全体でどの程度の経済損失が生じているかを推計した。

本調査における経済損失の推計方法

労働生産性のデータ取得

アブセンティズム
健康問題による
欠勤

プレゼンティズム
健康問題による
出勤時の
生産性低下

アンケートにてWPAI-GH※1を用いて、
アブセンティズム・プレゼンティズムを聴取

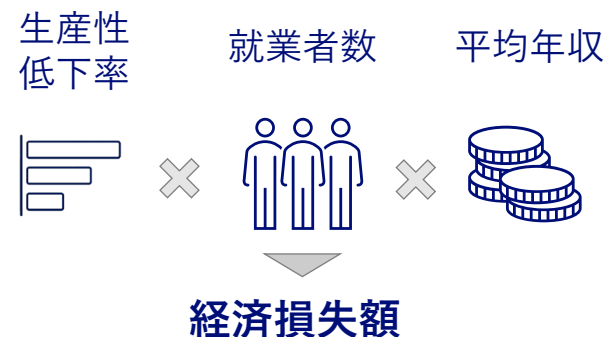
各群の生産性低下率の算出

生産性低下率
(アブセンティズム%、
プレゼンティズム%)



日中の眠気の度合×睡眠の状況の
各群別に労働生産性損失を算出

経済損失額の推計



就業者数、平均年収※2を用いて
日本全体の損失額※3を推計

※1 仕事の生産性や活動障害の程度を数値化するための質問票。過去7日間において、どの程度仕事の時間と生産性が損なわれたかを評価している

※2 就業者数はアンケート結果を基に人口比率で推計して算出している。平均年収は政府統計値を使用している

※3 本推計は、欠勤および勤務中の生産性低下を金額換算したものであり、医療費、事故損害、離職コスト等は含まない

NRIの推計では、日中の過度な眠気（EDS）に関する経済損失は、約19.8兆円。
その約4分の1にあたる約5.3兆円は、睡眠時間を確保している層で発生。

経済損失の推計

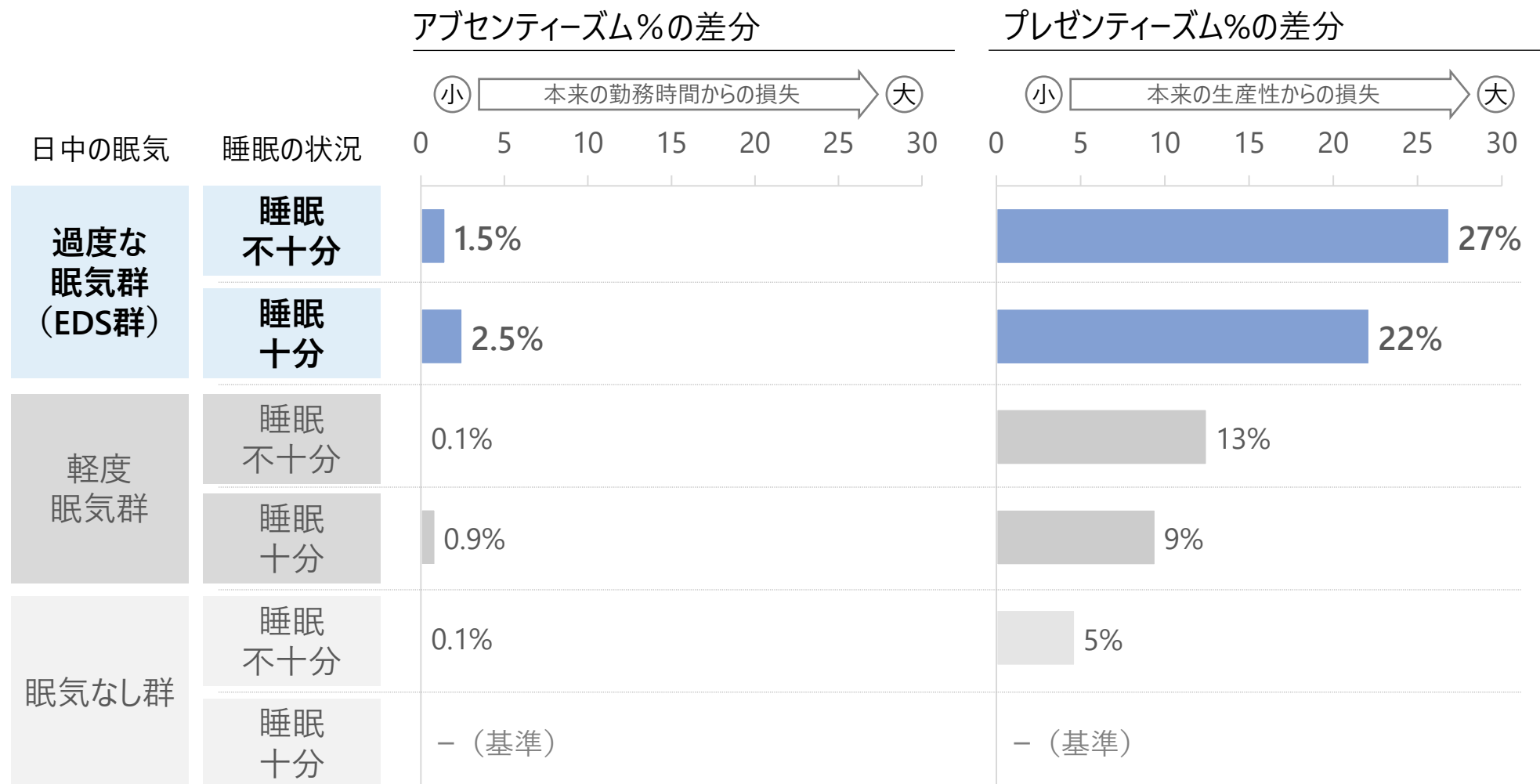
NRI推計



※本推計は、欠勤および勤務中の生産性低下を金額換算したものであり、医療費、事故損害等は含まない。推計額は、各国の人口等の背景、調査方法、推計ロジック等によって変動する
※損失額は理論上の推計値であり、全額が削減可能であることを意味しない

参考) 軽度眠気群における損失額は約9.1兆円 (睡眠十分：2.8兆円、睡眠不十分：約6.3兆円)
睡眠不十分な軽度眠気群の損失 (約6.3兆円) は睡眠不足による損失総額 (約22.7兆円) に含まれている
出所) NRI「睡眠・日中の眠気に関するアンケート調査」

アブセンティーズム（欠勤）とプレゼンティーズム（出勤時の生産性低下）は、日中の眠気が強いほど大きくなる傾向であり、日中の眠気が生産性低下と関連していることが示唆された。



※算出対象は、本調査対象者のうち「有償の仕事に従事している者」とした。なお、プレゼンティーズムは、そのうち過去7日間に実際の就業時間があった者に限定している。

(アブセンティーズム：n=4385、プレゼンティーズム：n=4181)

出所) NRI「睡眠・日中の眠気に関するアンケート調査」

日中の眠気の実態と経済損失 まとめ

- NRIの推計では、就業者の約3割が「日中の過度な眠気（EDS）」を感じており、その経済損失額は約19.8兆円。
- そのうち約5.3兆円は睡眠が十分でも起こる眠気による損失で、従来の睡眠不足の定義では見逃していた損失と言える。
- 就業中の生産性低下は日中の眠気が強いほど大きくなる傾向にあり、日中の眠気の強さが生産性低下と関連していることが示唆された。

1

背景

2

日中の眠気の実態と経済損失

3

日中の眠気の就業への影響

4

日中の眠気の個人の対策の実態と課題

5

日中のコンディション向上のための提言

経済損失として表れる業務影響に加え、
事故リスクや心理的負担など、損失額としてとらえきれない影響も調査した。

Key Question

日中の眠気は、具体的に業務にどのような影響を与えうるか？

本章における調査論点

位置づけ	調査論点	具体的な検討内容
経済損失額として 反映される影響	業務影響 日中の眠気は 日常の業務へ どの程度影響するか	日中の眠気度合により、作業スピードやミスなどの日常業務の遂行能力や作業効率への影響頻度に違いがあるか
経済損失額では とらえきれない影響	企業リスク 日中の眠気によって 事故・インシデントリスクに どの程度違いが出るか	- 日中の眠気度合により、機会損失、対人トラブル、信用失墜、労働災害リスクにおけるヒヤリハット経験率に違いがあるか - 業務特性や職階別に特徴があるか
	本人の負担 日中の眠気を抱える人は どのような心理的負担を 感じているか	日中の眠気を制御できないことや周囲からの誤解などによる心理的な負担があるか

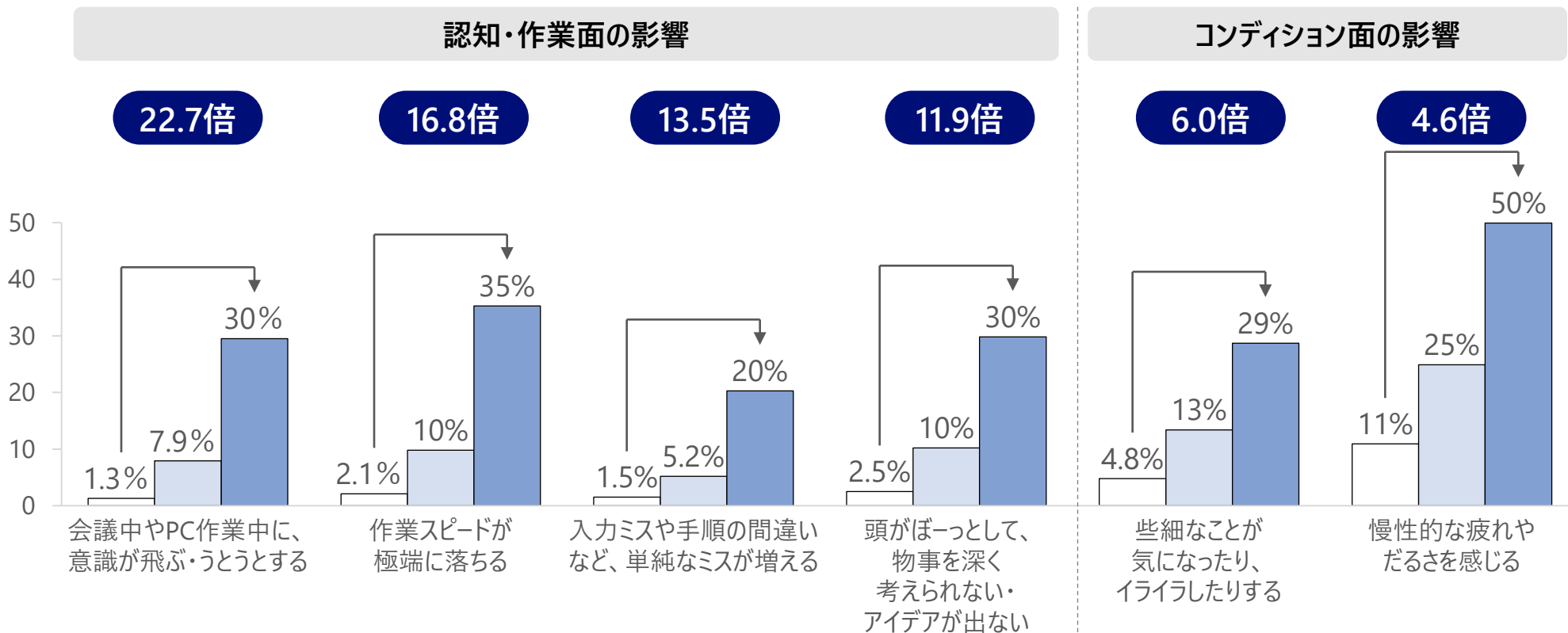
過度な眠気（EDS）群は眠気なし群と比較して、認知・作業面の影響が10倍以上発生。
イライラや慢性的な疲れ・だるさも4倍以上に上り、眠気による就業への影響は大きい。

日中の眠気による日常業務への影響

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

※「ほとんど毎日（週4日以上）」「頻繁にある（週2～3日）」と回答した割合 n=5,150

□ 眠気なし群 □ 軽度眠気群 ■ 過度な眠気（EDS）群



過度な眠気（EDS）群では眠気なし群と比べて、各種ヒヤリハット（機会損失・信用失墜・対人トラブル・労働災害）の経験率が3倍以上に上り、リスクが大きく高まっている。

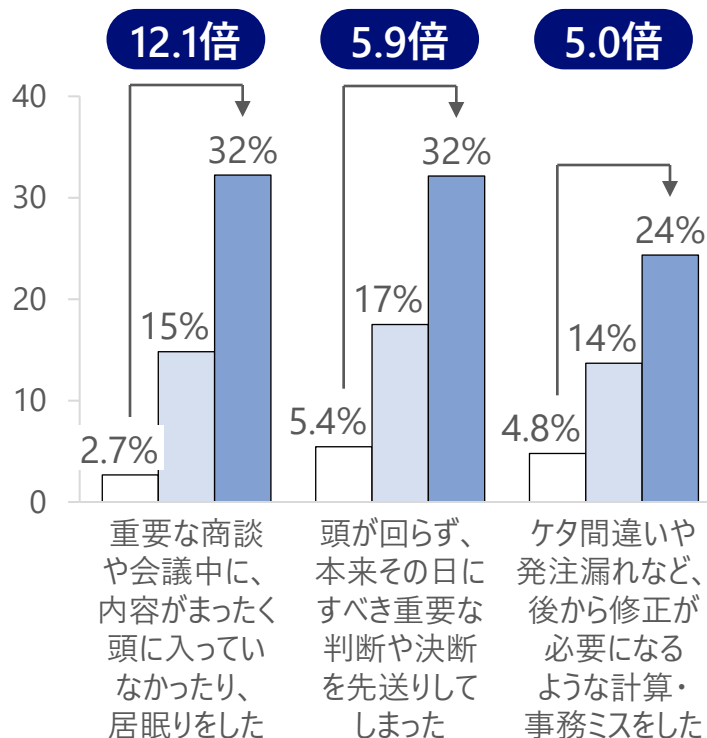
ヒヤリハットの経験割合

n=5,150

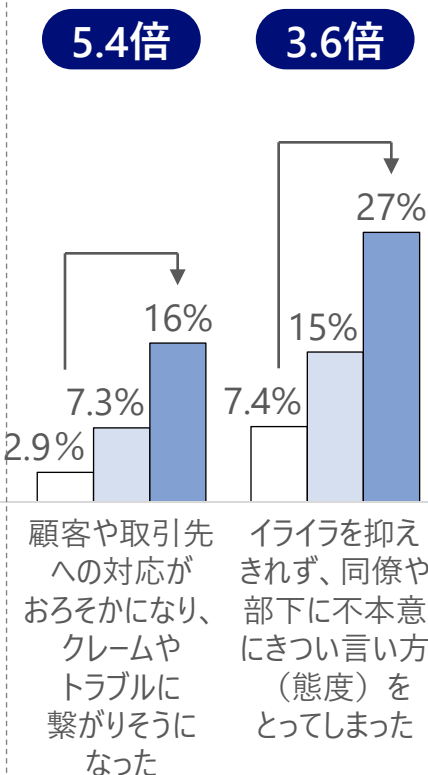
□ 眠気なし群 □ 軽度眠気群 ■ 過度な眠気（EDS）群

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

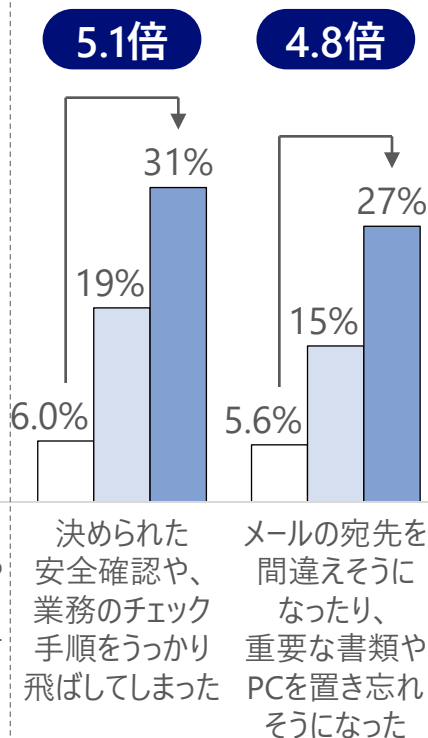
機会損失リスク



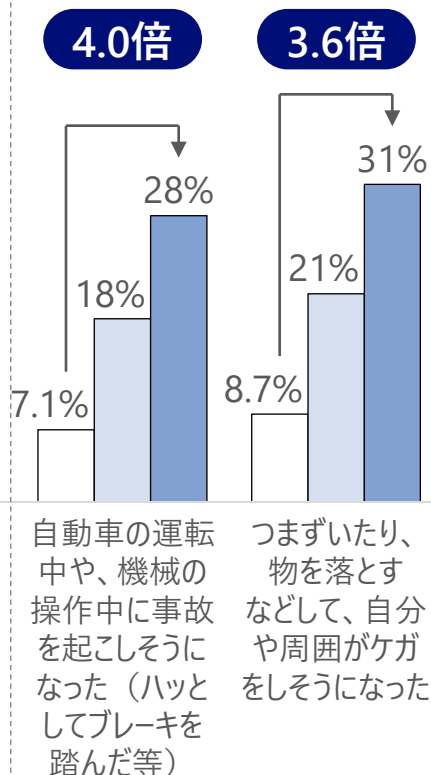
対人トラブルリスク



信用失墜リスク



労働災害リスク

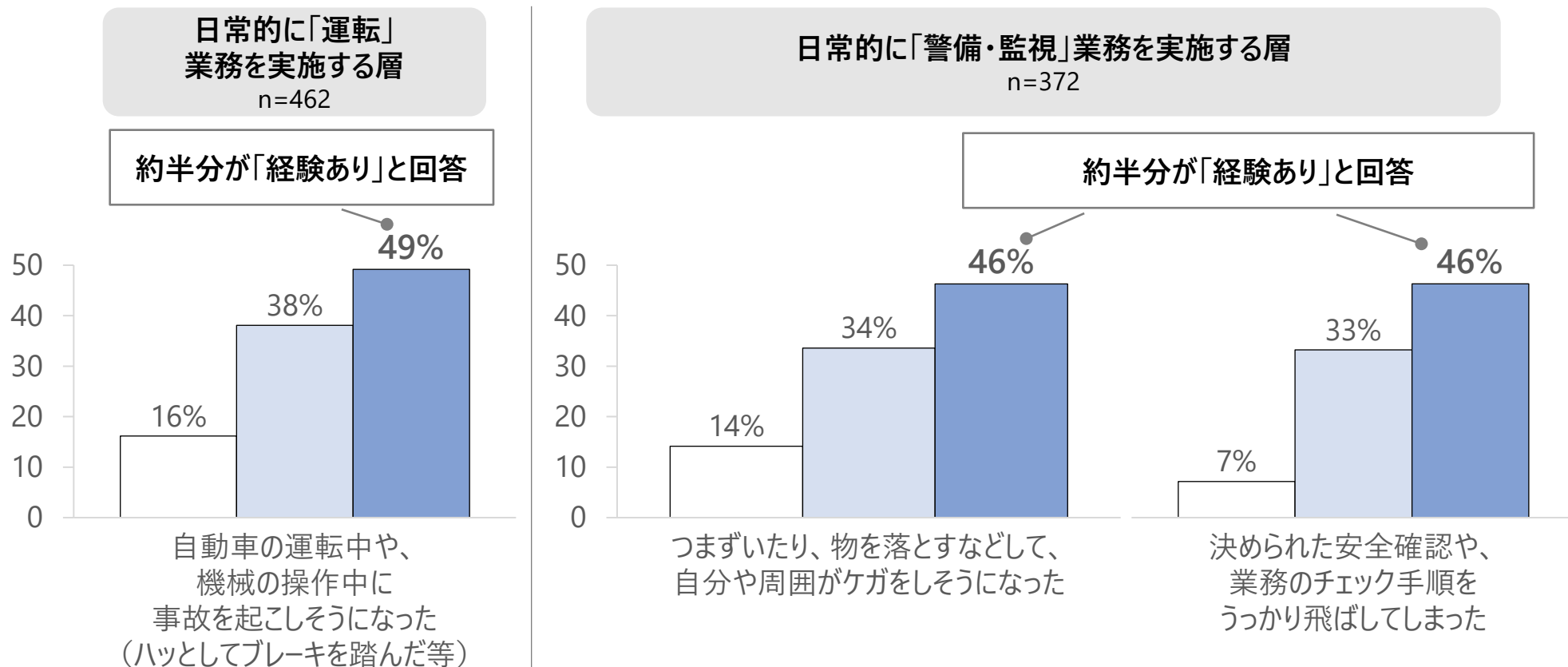


過度な眠気（EDS）群では、「運転業務における事故ヒヤリハット」や「警備・監視業務におけるケガのヒヤリハット・業務手順ミス」の経験割合がいずれも半数近くに及んでいる。

業務特性別のヒヤリハットの経験割合

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

□ 眠気なし群 □ 軽度眠気群 ■ 過度な眠気（EDS）群



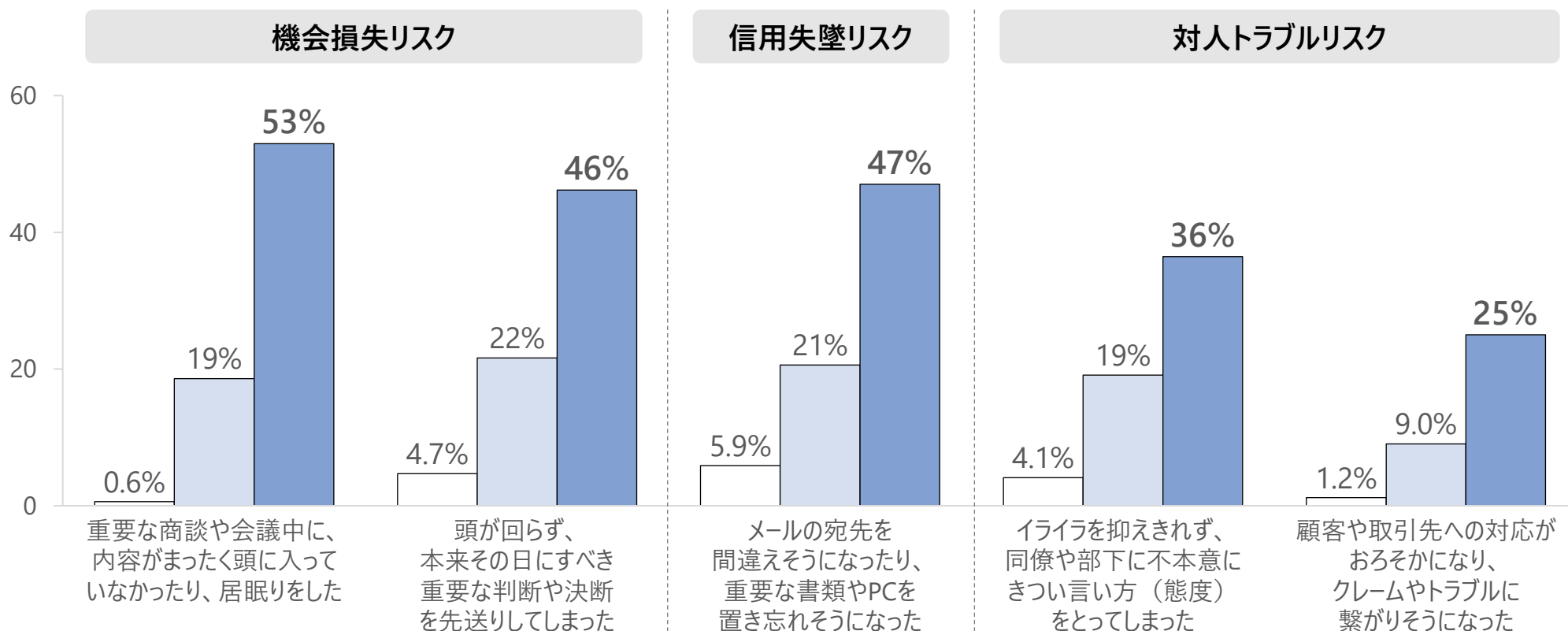
部長・課長層の過度な眠気（EDS）群では、半数近くが機会損失・信用失墜につながり得るヒヤリハットを経験。また、同僚・部下への態度悪化等の対人トラブルリスクも高い傾向。

管理職層（部長+課長級）のヒヤリハットの経験割合

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

n=605

□ 眠気なし群 □ 軽度眠気群 ■ 過度な眠気（EDS）群



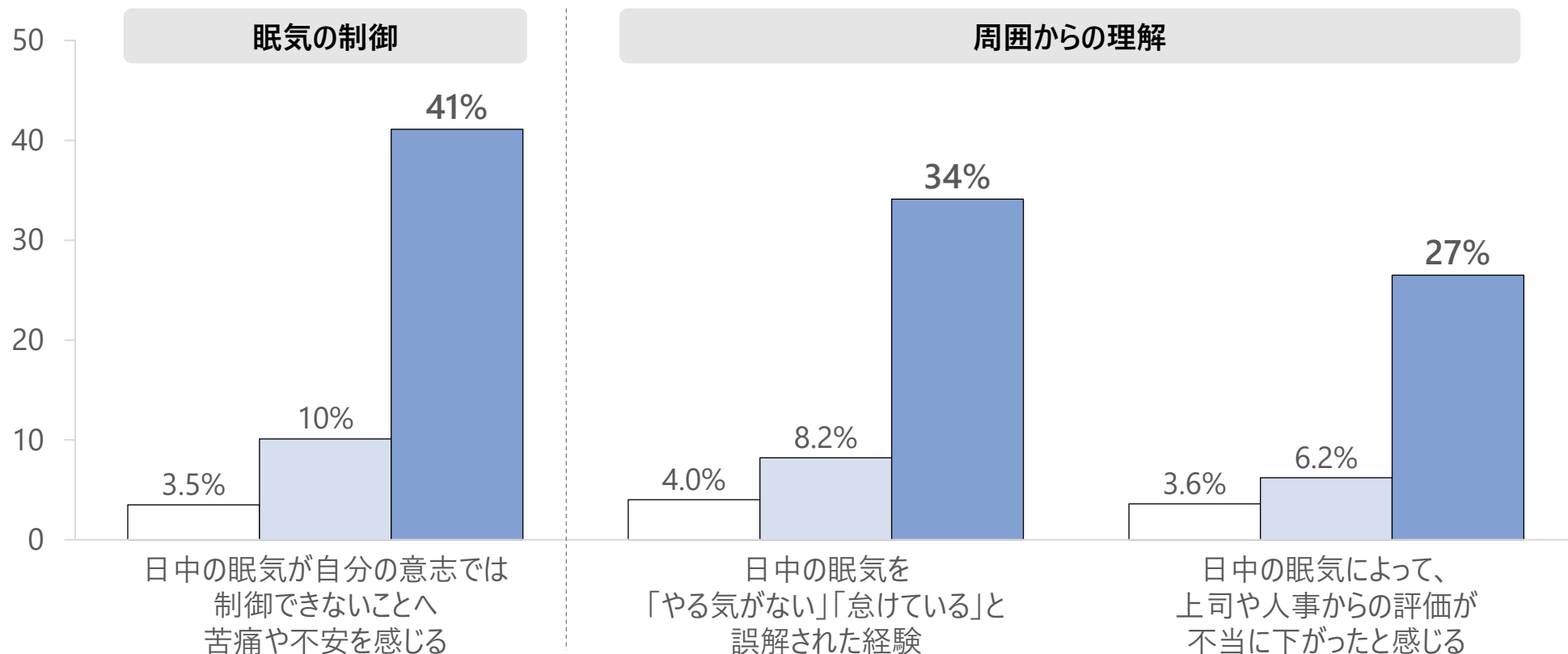
過度な眠気（EDS）群においては、3～4割程度が眠気を制御できない苦痛や、周囲に理解されない経験をしており、当事者の心理的な負担の深刻さもうかがえる。

日中の眠気による心理的負担

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

※「当てはまる」「ある程度当てはまる」と回答した割合 n=5,150

□ 眠気なし群 □ 軽度眠気群 ■ 過度な眠気（EDS）群



日中の眠気の就業への影響 まとめ

- 過度な眠気（EDS）群では、眠気なし群と比較して、単純ミスや作業スピードの低下といった認知・作業面の影響が10倍以上発生。また、イライラや慢性的な疲れ・だるさの経験率も4倍以上に上り、日中の眠気が作業効率やコンディションに強く関連していると示唆された。
- 過度な眠気（EDS）群では、機会損失・信用失墜・対人トラブル・労働災害等の各種ヒヤリハットを3割前後が経験。眠気なし群に比べて3倍以上リスクが高まっている。
- 過度な眠気（EDS）群の3~4割程度が眠気を制御できない苦痛や、周囲に理解されない経験をしている。

1

背景

2

日中の眠気の実態と経済損失

3

日中の眠気の就業への影響

4

日中の眠気の個人の対策の実態と課題

5

日中のコンディション向上のための提言

日中の眠気に対する個人の対策の実施状況と、個人の対策だけでは解決しきれない課題を調査した。

Key Question

日中の眠気に対して、個人はどのような対策を行っているか？その対策だけでは解決できない課題はあるか？

本章における調査論点

調査論点

具体的な検討内容

対策の実態

日中の眠気に対して、個人はどのような対策を行っているか？

- 日中の眠気を感じたときにどのような対策が実施されているか
- 日中のコンディション向上のためにどのような取組が行われているか
- 効果的と感じられている取組は何か

対策の課題

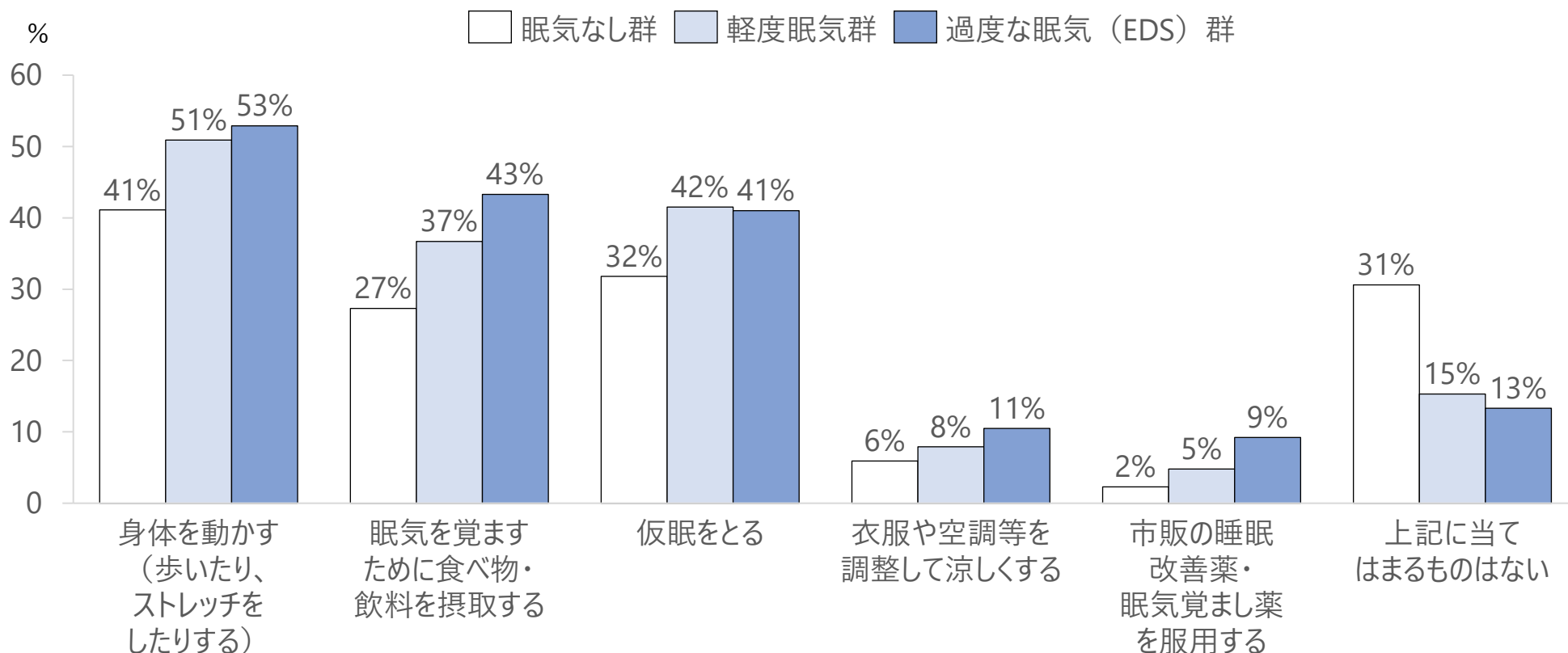
個人の眠気対策だけでは解決できない課題は何か？

- 個人の対策としてあまり実施できていないものがあるか
- その取組を阻む要因として考えられるものは何か

過度な眠気（EDS）群の方が眠気を覚まそうと様々な行動を試みていることがうかがえる。

日中に眠気を感じたときに実施する行動

n=5,150（複数回答、「上記に当てはまるものはない」は排他選択肢）

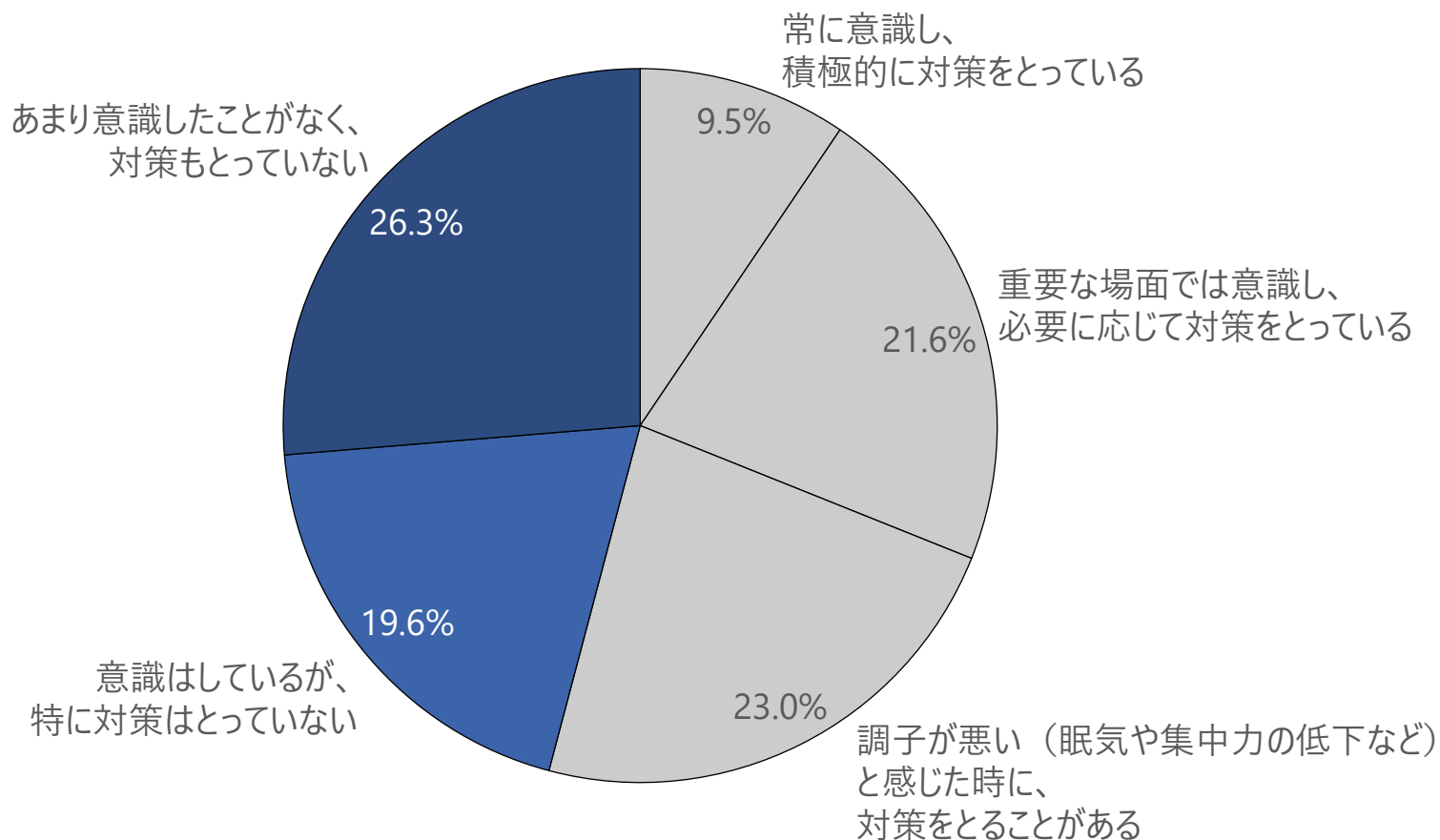


日中の眠気等のコンディションへ無対策の層は4割超。

約2割は「意識はあるが対策はとっていない」層で、対策への移行を後押しする余地が大きい。

日中のコンディションへの意識・対策

n=5,150



眠気なし群では習慣作りを重視する傾向がある一方、過度な眠気（EDS）群では製品やデバイス活用、医療相談の実施率が高く、より積極的な対策を実施する傾向がうかがえる。

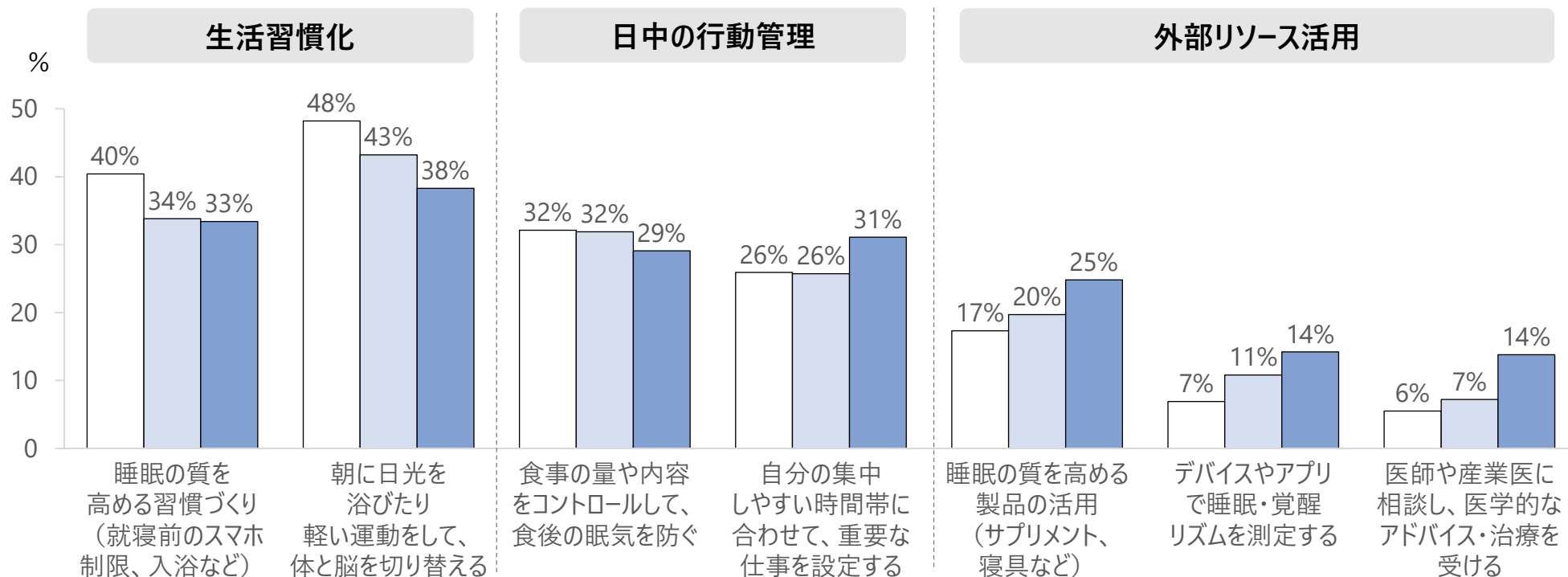
日中のコンディション向上のための取組（実施状況）

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

※対策を行っている人数に対する割合 n=2,628（複数回答）

日中のコンディション向上のために、日頃から行っている工夫・対策

□ 眠気なし群 □ 軽度眠気群 ■ 過度な眠気（EDS）群



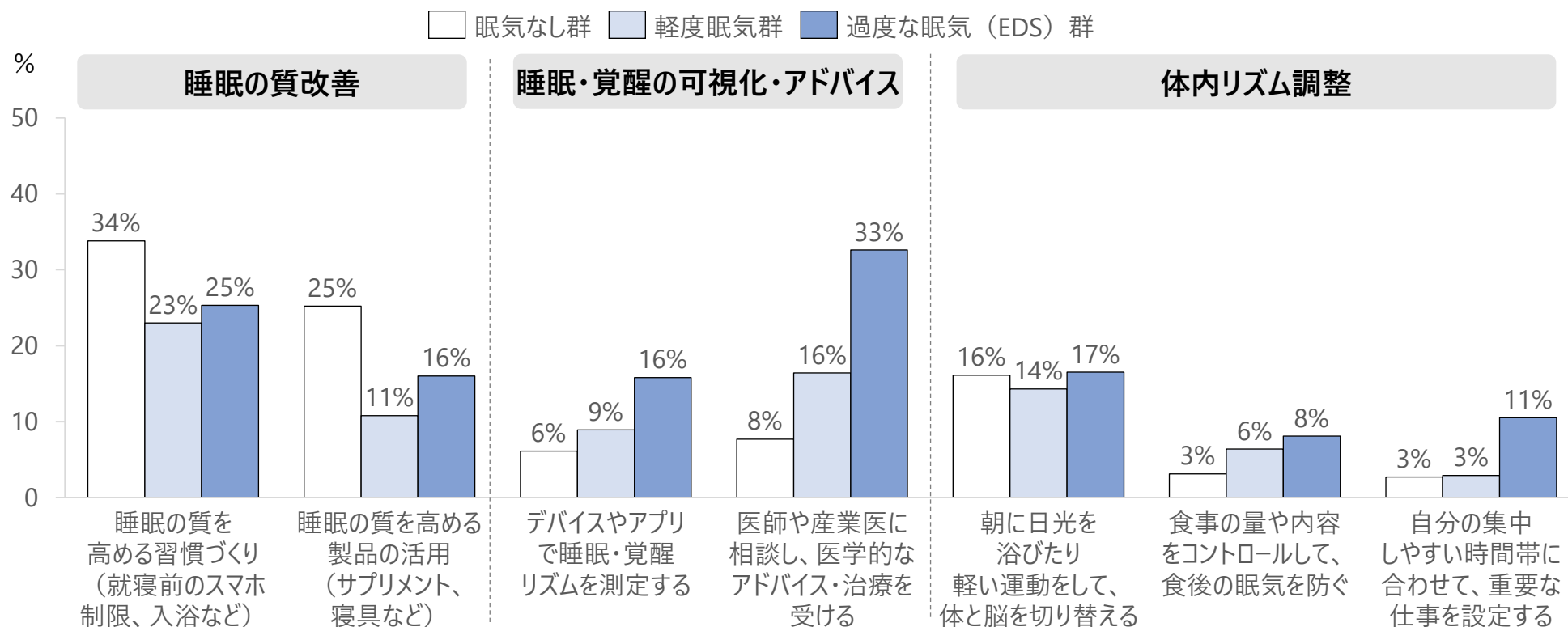
眠気なし群では睡眠の質改善の取組の効果実感が高い一方、過度な眠気（EDS）群では睡眠・覚醒状態の測定や医学的なアドバイス・治療が効果的と感じる割合が高い傾向。

日中のコンディション向上のための取組（効果実感）

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

※対策を行っている人数に対する割合 n=2,628（複数回答）

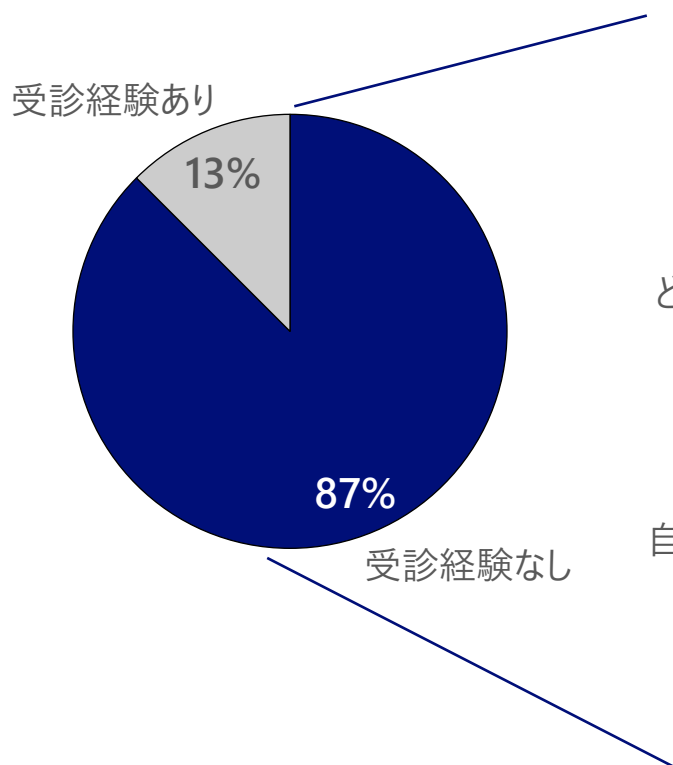
効果的な取組（実施者のうち、効果的と答えた割合）



**過度な眠気（EDS）群において医療機関の受診経験があるのは13%。
受診しない理由は「単なる睡眠不足や疲れと思う」が半分以上を占める。**

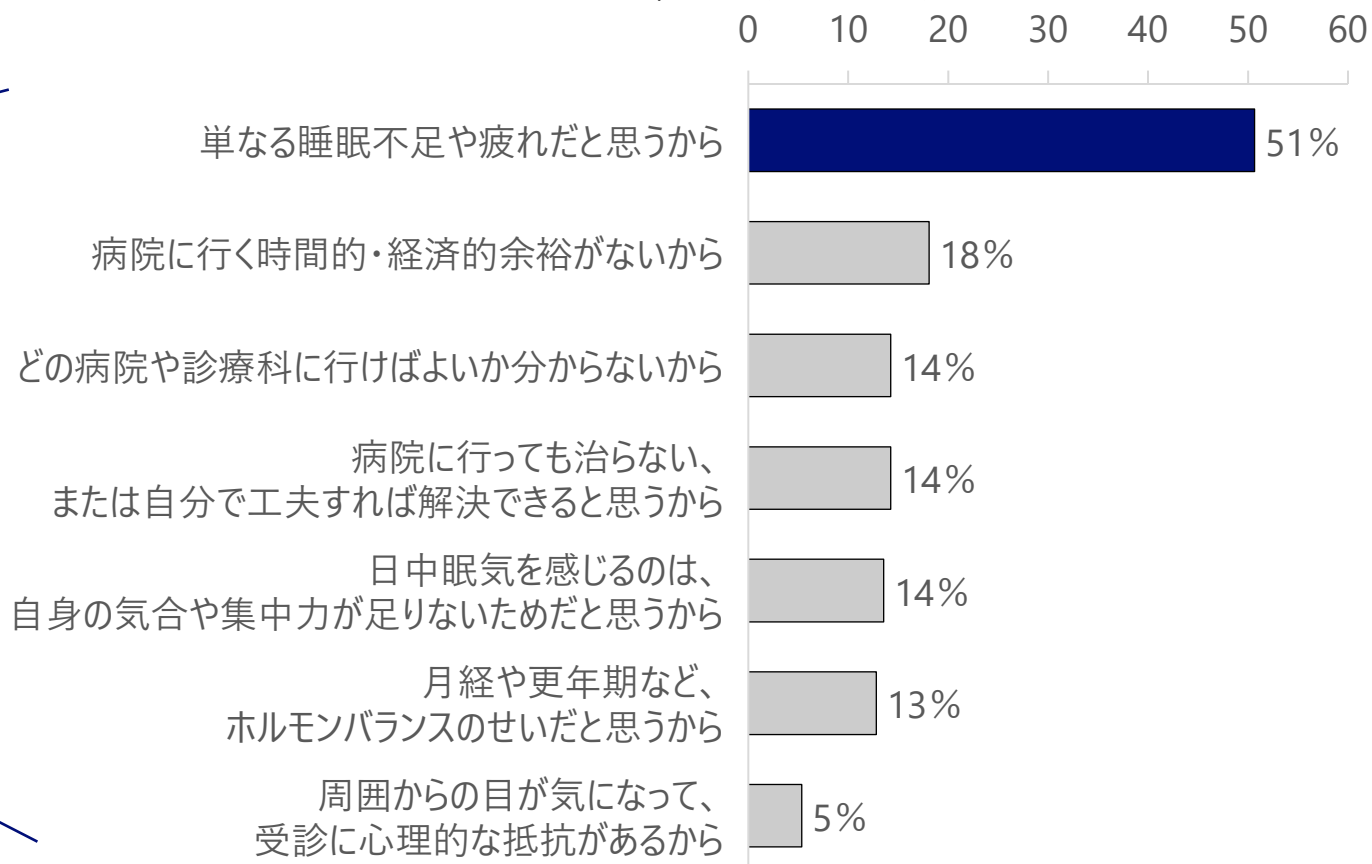
日中の眠気による医療受診経験

※過度な眠気（EDS）群の人数
に対する割合、n = 1,839



受診しない理由

※受診経験のない人数に対する割合、n=1,609（複数回答）



過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

過度な眠気（EDS）群の3～6割が、睡眠の問題やメンタルヘルスに関連する症状を経験。
日中の過度な眠気は、健康課題のサインである可能性がある。

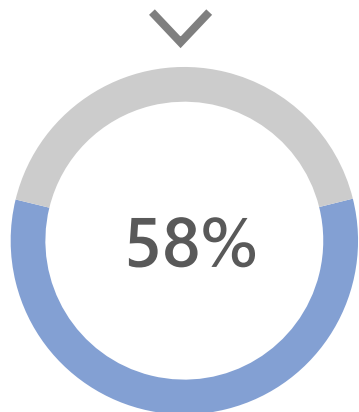
睡眠関連の症状経験

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

※過度な眠気（EDS）群の人数のうち各設問に「はい」と答えた割合、30％以上の設問のみ抜粋、n= 1,839

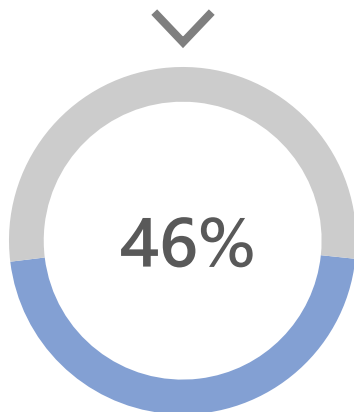
強い日中の眠気に関する症状経験

夜はしっかり寝ているはずなのに、日中に我慢できないほどの強い眠気に襲われることがありますか



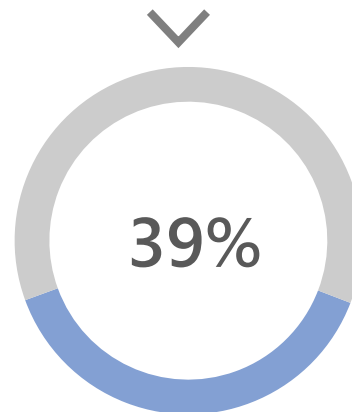
抑うつ状態に関連する症状経験

眠れないことに加えて、気分が落ち込んだり、食欲がない、何をしても楽しくないと感じることがありますか



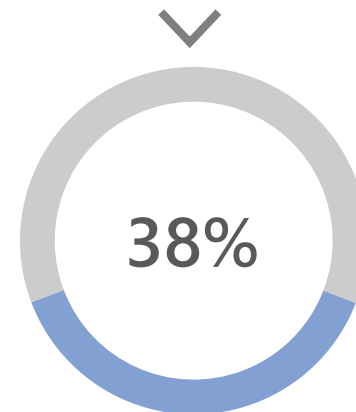
睡眠時の呼吸に関する症状経験

家族や友人から「寝ているときに息が止まっている」や「いびきがひどい」と言われたことがありますか



不眠に関連する症状の経験

布団に入ってもなかなか寝付けない、または夜中に何度も目が覚めてしまうことが多いですか



※ 本分析は疾患の診断や有病率の推計を目的としたものではなく、各症状に関する設問への回答状況を集計したものである。

症状の経験は疾患の存在を示すものではなく、診断には医療機関による評価が必要である。

※ 海外の縦断研究では、日中の過度な眠気は心血管疾患や死亡リスクとの関連も報告されており、日中の眠気は健康状態を示すサインである可能性が指摘されている。

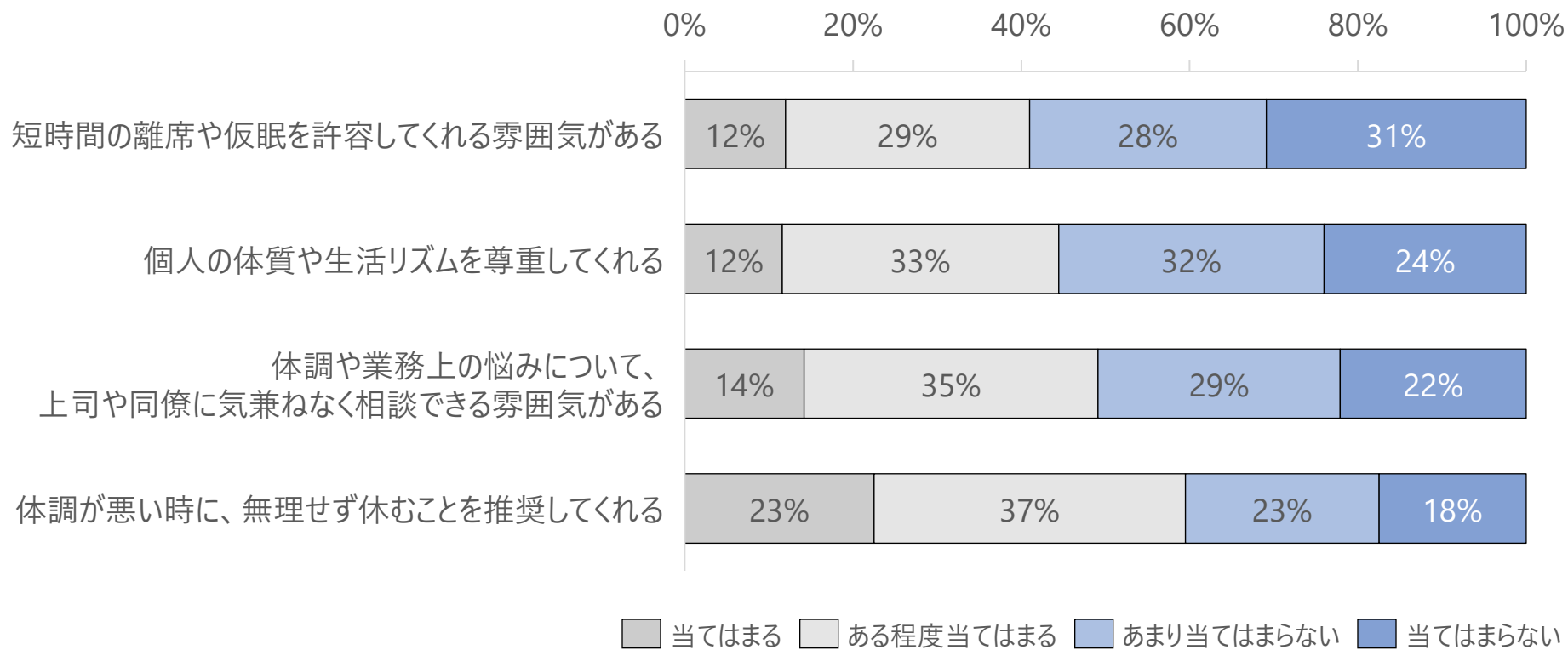
Wang et al., 「Association between Excessive Daytime Sleepiness and Risk of Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Cohort Studies」 Journal of the American Medical Directors Association, 2020; 21, 1979-1985

過度な眠気群の半数以上が、自身の体質や不調について職場の理解が十分でないと感じている。本人と職場の認識のズレや相談のしづらさが、適切な対処を妨げている可能性がある。

職場の理解度

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

※過度な眠気（EDS）群の人数に対する割合、n=1,839



日中の眠気の対策の実態と課題 まとめ

- 過度な眠気（EDS）群では、眠気解消や睡眠改善に対する行動を様々試みる傾向にある。当事者は様々な対策を実施しているが、個人の努力だけでは解決が難しい課題も存在する。
- 過度な眠気（EDS）群において医療機関の受診経験があるのは13%。受診しない理由は「単なる睡眠不足や疲れと思う」が半分以上を占める。
- 過度な眠気（EDS）群の半数以上が、自身の体質や不調に関する理解が十分でないと感じており、本人と職場の認識のズレや相談のしづらさが、適切な対処を妨げている可能性がある。

1

背景

2

日中の眠気の実態と経済損失

3

日中の眠気の就業への影響

4

日中の眠気の個人の対策の実態と課題

5

日中のコンディション向上のための提言

日中のコンディション低下の原因や、日中のコンディション向上の施策例と対策における現状の課題を踏まえ、今後求められる支援の在り方について検討した。

Key Question

日中のコンディション低下を改善し、損失やリスクを低減するために、どのような支援の在り方が求められるか？

本章における調査論点

調査論点

具体的な検討内容

原因

日中のコンディション低下はなぜ起こるのか？

- 日中のコンディション低下にはこういった要因が考えられるのか
睡眠不足以外にも要因はあるのか

対応策

日中のコンディション向上のために、どのような支援・仕組みが有効か？

- 日中のコンディション向上対策として実施されている取組はあるか
- 支援を実施するにあたっての課題は何か
- 上記を踏まえて、今後どのような対策を講じるべきか

※日中のコンディション：日中の眠気に加え、集中力・疲労感等を含む、日中の心身の状態全般

日中のコンディション低下は、睡眠不足だけでなく、十分寝ていても生じ得る。

睡眠の状況と日中のコンディション



日中のコンディション低下の背景は多様であり、その原因に応じた対策が必要である。

日中のコンディション低下の背景となりうる要因

睡眠不足

睡眠時間の不足

- ✓ 睡眠不足症候群
- ✓ 不眠障害 など

寝ているのに不調

実はきちんと休息できていない

- ✓ 睡眠関連呼吸障害
- ✓ 非回復性睡眠※¹ など

覚醒状態※²維持の異常

- ✓ ナルコレプシー
- ✓ 特発性過眠症 など

その他の精神・身体の不調

- ✓ 精神疾患
- ✓ 更年期障害 など

原因に応じて、対策を選択・組み合わせることが重要

※ 本資料は一般的な内容を整理したものであり、要因の精査・治療においては医療機関による評価が必要である。

※¹ 十分な睡眠時間を取ったにもかかわらず、休息感を得られない状態。「DSM-5精神疾患の診断・統計マニュアル」では、「回復感のない睡眠」を不眠障害の特徴の一つとして記載。

※² 目が覚めて、意識がはっきりしている状態。

一部の先進企業では、①労務環境整備、②睡眠改善、③受診・治療といった領域で、日中のコンディション対策につながる取組が始まっている。

対策の方向性	取組例	取組概要	実施企業例
① 労務環境の整備	仮眠制度	仮眠室を整備したり、昼間15分～30分ほどの仮眠を推奨	三菱地所株式会社
	業務時間の柔軟化	テレワーク、フレックス制度など個人の状況や体質に合わせて時間や環境を選択	
② 睡眠改善支援	睡眠改善インセンティブ	一定時間以上の睡眠など、良い睡眠習慣をとった人に対してインセンティブを付与	株式会社CRAZY
	睡眠研修・セミナー	睡眠の役割や、ビジネスパーソンが抱えがちな睡眠課題の原因や解決法などを紹介	SOMPOひまわり 生命保険株式会社
	睡眠状況の可視化	アプリやデバイスを活用し、個人の睡眠時間や質を可視化	
③ 受診・治療支援	専門家相談・紹介	睡眠状況に対して専門家のアドバイス提供や、睡眠課題を抱える人に対して相談会や面談を実施	米シュナイダー・ ナショナル社
	疾患スクリーニング	睡眠時無呼吸症候群等のスクリーニング検査を実施	
	治療補助	睡眠時無呼吸症候群等に対する治療費補助や、就業と治療を両立するための支援を実施	

仮眠や柔軟な働き方を個人のコンディションを整える生産性向上策として位置づけることで、三菱地所株式会社は生産性の向上効果を確認。

仮眠制度 + 業務時間の柔軟化

三菱地所株式会社

労務環境の整備

睡眠改善支援

受診・治療支援

取組概要

柔軟な働き方と仮眠制度による個人の生産性マネジメント

柔軟な働き方

テレワーク制度、
フレックスタイム制度など

パワーナップ（仮眠）

昼12時～15時の間に
15分～30分ほどの仮眠を推奨



個人のコンディションに応じて従業員が最適な働き方を選択

効果

仮眠をした期間において、
仮眠なしの期間と比較して

- 午後の集中スコア **5ポイント** 改善
(JINS MEME（瞬きや視線移動等のデータから集中力を可視化するウェアラブル端末）を用いたタイピングテストでの測定結果)
- 眠気の改善実感 **58%**
- 約**2/3**が「生産性が良くなった」と回答

Point

- 「長時間働く」ではなく「高いパフォーマンスを発揮する」ことを重視し、睡眠・休憩を生産性向上施策と位置付け
- 効果の実証や継続的な啓発を通じて、「仮眠＝サボリ」ではなく「生産性向上のための休息」へ意識改革し、利用を浸透

※株式会社ニューロスペース監修のもとで実証実験を実施。前半日程2週間は仮眠をせず、後半2週間は毎日30分間の仮眠を実施し、仮眠をしない期間と、仮眠を行う期間を比較

インセンティブ活用により睡眠習慣改善の実行ハードルを低減しつつ、睡眠を重要な経営課題として社内に浸透させることで、株式会社CRAZYは継続的な行動変容を実現。

睡眠改善インセンティブ

株式会社CRAZY

労務環境の整備

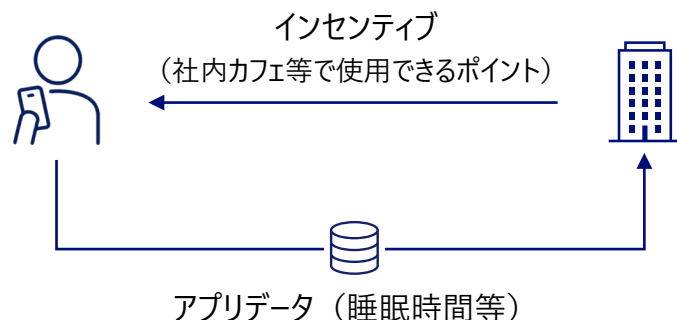
睡眠改善支援

受診・治療支援

取組概要

一定時間以上の睡眠をとった人に対してインセンティブを付与

- ✓ 一定以上の睡眠時間確保
- ✓ アプリへの入力



効果

- 社員の平均睡眠時間の増加
2018年7月（導入前） 2019年7月（導入後）
約 **5.5時間** → 約 **6.1時間**
- 社内のエンゲージメントスコア向上
- 社員の健康促進の効果実感
〈身体的変化〉睡眠時間の確保により、体調が崩れにくく
〈心理的変化〉眠ることや休むことを前向きに捉えるように

Point

- 生活習慣の改善は継続が難しいため、一定時間以上の睡眠確保にインセンティブを付与し、自発的な行動変容を促進
- 制度の趣旨や背景を継続的に共有することで、「睡眠は重要な経営課題」というメッセージを浸透
- 複雑な条件や手続きを排し、日常業務の中で無理なく継続できる仕組みを構築

※「睡眠報酬制度」として、株式会社エアウィーヴと共同で実施。睡眠時間の計測には、株式会社エアウィーヴのスマホアプリ「airweave sleep analysis」を使用

※株式会社CRAZYでは、仕事の時間や家事や家族と過ごす時間とのバランスを考えた上で、まずは最低限睡眠を取ってほしいラインとして6時間を基準値に設定

睡眠状況の可視化に加え、個別フィードバックや専門家相談を組み合わせることで行動変容を促し、SOMPOひまわり生命保険株式会社は睡眠課題や日中の眠気の改善を実現。

睡眠研修・セミナー+睡眠状況の可視化+専門家相談

SOMPOひまわり生命保険株式会社

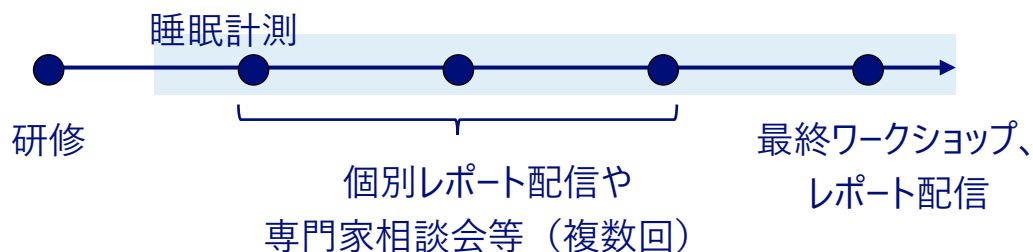
労務環境の整備

睡眠改善支援

受診・治療支援

取組概要

睡眠データを活用した個別最適な睡眠改善プログラム



Point

- 可視化だけでは行動変容につながりにくく、研修・個別フィードバック・専門家相談を組み合わせ、改善行動まで伴走することが重要
- 2ヶ月のプログラム中、参加者のモチベーションを維持するため、日々のTipsの配信や、お悩み相談会、中間ワークショップの実施など、こまめにフォロー

※ 株式会社ニューロスペースが提供するプログラム。睡眠の計測にはFitbitを活用

効果

プログラム後は、プログラム前と比較して

- 睡眠課題の「平均改善率 **22%**」
（睡眠課題：入眠困難、中途覚醒など全10項目）
- 睡眠満足度が**12%**から**65%**に増加
（睡眠に「満足している」+「大変満足している」割合）
- 日中の眠気改善や生活習慣定着を実現
（生活習慣：就寝1～2時間前の入浴、朝食をとるなど）

疾患リスクを早期発見し治療継続まで支援することで、米大手物流企業は、安全性の向上に加え、医療費削減や人材定着率向上を実現。

疾患スクリーニング+治療補助

米シュナイダー・ナショナル社

労務環境の整備

睡眠改善支援

受診・治療支援

取組概要

睡眠時無呼吸症候群の早期発見・治療を支援するプログラム

リスクスクリーニング

1万人超のドライバーを対象に睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング

睡眠検査・診断

リスクありと判定されたドライバーは睡眠検査。診断後はCPAP治療開始

治療継続

企業が治療費補助。従業員は治療と並行して業務を継続

外部ベンダーと連携し、発見～治療継続を一体で支援

効果

睡眠時無呼吸症候群の治療を受けたドライバーは、

- 疲労起因の事故頻度が **30%** 減少
- 医療費が平均 **58%** 削減
(578ドル/月削減)
- 人材定着率 **55%** 向上
(全社ドライバー平均の2.29倍)

Point

- 眠気・疲労を個人の自己管理問題にせず、睡眠時無呼吸症候群のリスクをスクリーニングで把握
- 診断後も業務を継続しながらCPAP治療を続けられる導線を整備し、治療参加のハードルを低減
- 健康施策を安全性向上・医療費削減・人材定着につなげ、経営上の投資対効果を可視化

※ 商用ドライバーでは睡眠時無呼吸症候群の有病率が約28%と一般人口における有病率（約4%）より高く、事故・医療費増加の要因として着目

※ 米国事例であり、医療保険制度や雇用慣行が日本と異なるため、効果水準をそのまま日本企業に当てはめるものではない

出所）Transport Topics「Sleep Apnea Program Cuts Costs for Health Care, Schneider Says」ほか、複数のインタビュー記事よりNRI作成

日中のコンディション対策には、労務環境整備・睡眠改善・受診支援を組み合わせた包括的な取組と、状態把握からフォローアップまでの継続的な支援が重要である。

日中のコンディションに対する制度・支援例のまとめ

労務環境の整備



- ✓ 仮眠制度
- ✓ 業務時間の柔軟化

睡眠改善支援



- ✓ 睡眠改善インセンティブ
- ✓ 睡眠研修・セミナー
- ✓ 睡眠状況の可視化

受診・治療支援



- ✓ 専門家相談・紹介
- ✓ 疾患スクリーニング
- ✓ 治療費補助

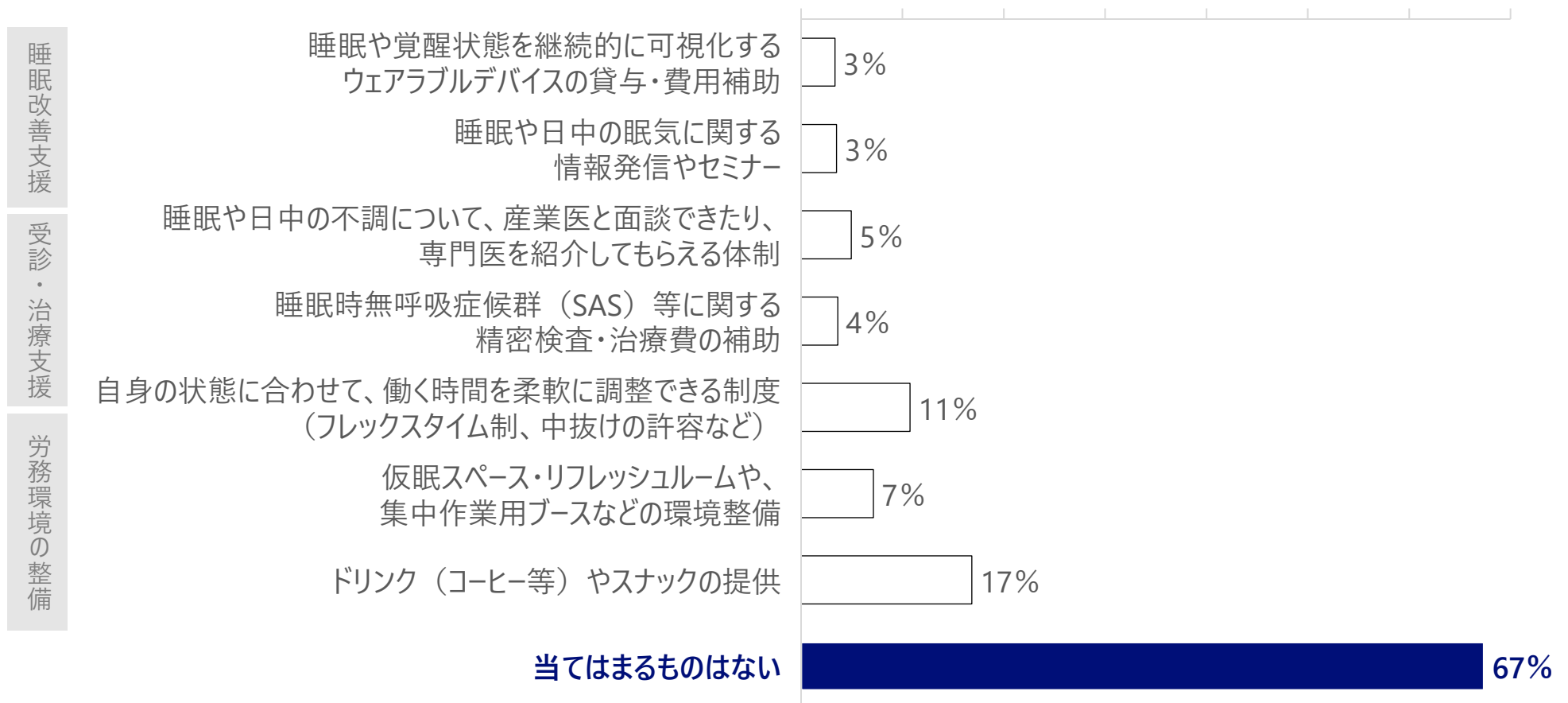
事例から得られる示唆

- 原因や状況に応じた多面的な支援が有効
- 制度整備だけでなく、利用しやすい職場風土づくりが重要
- 状態把握からフォローアップまでの継続的な支援が重要

睡眠や日中のコンディションに関する支援はまだ一部企業に限られ、
回答者の約7割が利用可能な制度がないと回答した。

勤務先で利用可能な制度や支援

n=5,150（複数回答、「当てはまるものはない」は排他選択肢）



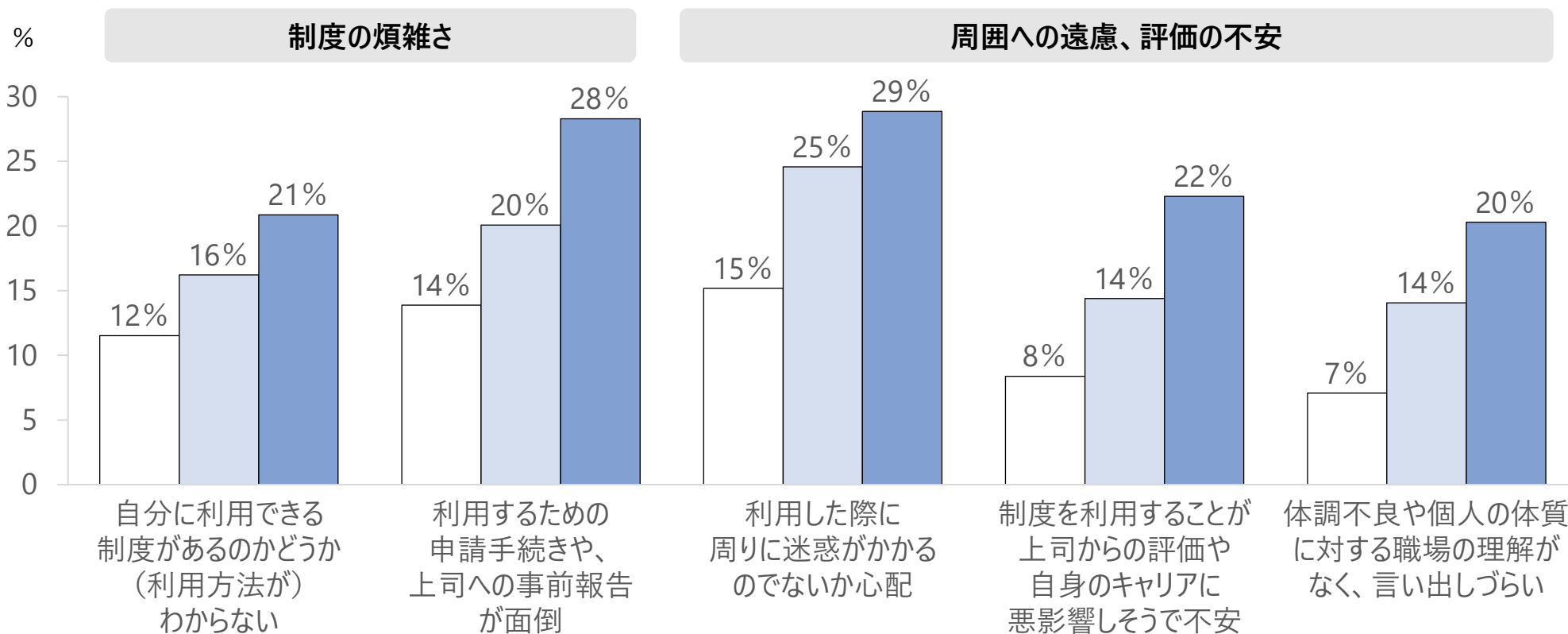
制度があっても、利用手続きの煩雑さや周囲への遠慮、評価やキャリアへの影響の不安が障壁となり、眠気が強い層ほど活用をためらいやすい傾向。

支援・制度利用の際の障壁

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

n=1,680（勤務先で睡眠・日中の眠気に関連する制度や支援があると回答した方）、複数回答

□ 眠気なし群 □ 軽度眠気群 ■ 過度な眠気（EDS）群



**日中の眠気対策には、制度不足・活用不足・発見不足の3つの壁がある。
そのため、必要な人に適切な支援を届ける仕組みが求められる。**

日中のコンディション対策を阻む3つの壁

1

制度が不足している

- 多くの企業で、睡眠・日中の眠気に関する制度や支援は未整備

2

制度が活用されていない

- 制度があっても、手続き負担、周囲への遠慮、評価やキャリアへの影響の不安等が利用の障壁となっている

3

支援が必要な人を把握できていない

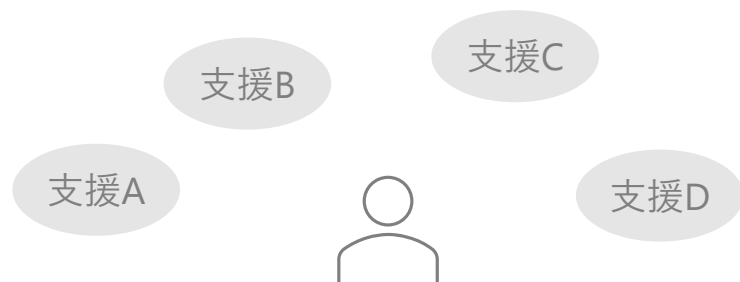
- 過度な眠気（EDS）群でも受診経験は限定的で、睡眠やメンタルヘルスに関する症状の経験者をフォローできていない



支援メニューの拡充だけでなく、「必要な人を適切な支援につなげる仕組み」が必要

支援を用意するだけでは不十分であり、
評価～フォローアップを一体化した「線」の仕組みが必要である。

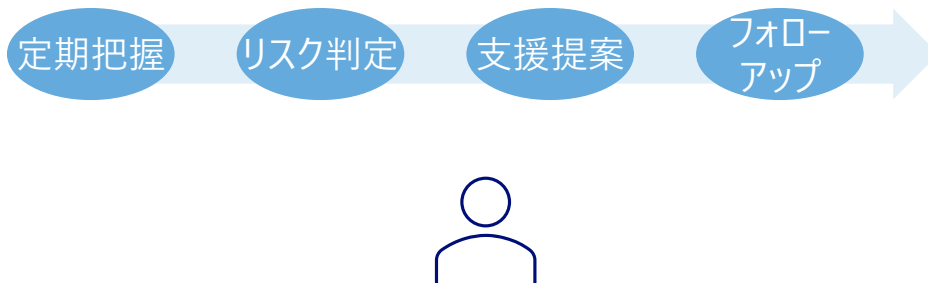
ありがちな支援のパターン



- ✓ 制度はあるが活用は個人次第
- ✓ 制度の利用意義が組織に浸透していない

制度活用を個人に任せる
「点」の支援

求められる支援のあり方



- ✓ 個人の自助努力でなく、組織的な体制
- ✓ 組織の目的に紐づいた支援設計

評価からフォローアップまでつなぐ
「線」の支援

日中のコンディションを定期的に可視化し、原因やリスクに応じて支援へ振り分けることで、個人任せにしない組織的な改善サイクルを構築する。

日中のコンディション向上に向けた支援の在り方

【評価】

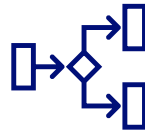
支援が必要な層を発見する



年1～数回、ストレスチェックなどと併せて、日中の眠気をはじめとするコンディションを評価

【支援】

必要な支援へつなげる



眠気のレベルや原因に応じて、睡眠改善支援、労務環境整備、受診・治療支援へ振り分け

【フォローアップ】

改善する、維持する



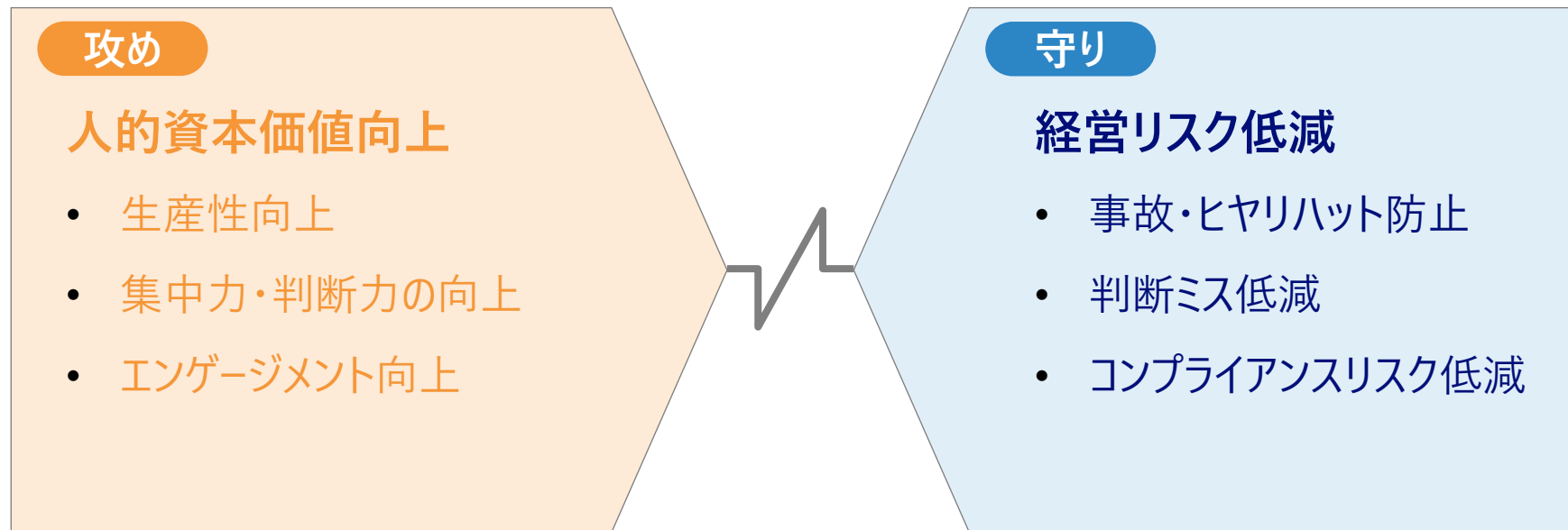
支援後の変化を確認し、必要に応じて追加の支援や専門家への相談などにつなげる

Point

- 個人の自己管理だけに委ねず、組織として日中のコンディション向上を支える仕組みにする
- 結果が人事評価や査定に不利益をもたらさない運用を前提とし、正直に回答できる心理的安全性を確保
- 発見して終わりではなく、「評価→支援→フォローアップ」までを一体運用する

日中の眠気を改善し、日中のコンディションを向上させることは、
人的資本価値向上と経営リスク低減という、攻めと守り両面の価値につながる。

日中のコンディション対策によってもたらされる価値



日中のコンディションの評価・支援・フォローアップを一体化することで、
従業員の能力発揮を支える経営基盤となる

日中のコンディション向上のための提言 まとめ

- 日中のコンディション低下の背景は睡眠不足以外にも睡眠・覚醒障害を伴う疾患など多様であり、原因に応じて、労務環境の整備、睡眠改善、受診・治療支援等を組み合わせた支援が求められる。
- 日中のコンディション対策には、制度不足、制度の活用不足、制度が必要な人の発見不足といった3つの壁があり、必要な人に適切な支援を届ける仕組みが求められる。
- 企業は、日中のコンディションを個人の自己管理課題にとどめず、評価・支援・フォローアップを通じて、従業員の能力発揮を支える経営課題として捉える必要がある。

「日中のコンディション」は企業が向き合うべき経営課題である。

- 「日中の過度な眠気（EDS）」を抱える就業者が約3割存在し、その経済損失は約19.8兆円にのぼる。
- 一定の睡眠時間を確保していても、日中の過度な眠気（EDS）を感じる層が約9％存在し、この「寝ても眠い」ことによる損失は約5.3兆円にのぼる。
- 日中の過度な眠気（EDS）は、作業効率といった生産性低下だけでなく、事故・インシデント（ヒヤリハット）やコンプライアンス違反など重大な経営リスクに直結する。
- 日中の眠気を改善し、日中のコンディションを向上させることは、人的資本価値向上と経営リスク低減という、攻めと守り両面の価値につながりうる。
- そのため、企業は日中のコンディションを個人の自己管理課題にとどめず、評価・支援・フォローアップを通じて、従業員の能力発揮を支える経営課題として捉える必要がある。

Appendix

■ 基本情報

- 調査回答者の属性（性別、年代、婚姻状況、子の有無、就業形態、勤務形態、業種）

■ 睡眠に関連する症状

- 睡眠に関連する症状

■ 睡眠の状況

- 睡眠時間分布
- 睡眠の充足感
- 不眠症状の経験頻度

■ 日中の眠気の度合

- 日中の眠気の有無
- 過度な日中の眠気（EDS）の頻度

■ 日中の眠気の度合グループの特徴

- 性別・年代別の特徴

■ 日中の眠気と就労状況の関係

- 眠気の度合グループ別仕事の満足度
- 眠気の度合グループ別ワークエンゲージメント
- 眠気の度合グループ別心身の消耗の度合

■ 日中の眠気による心理的負担

- 年代別の日中の眠気による心理的負担
- 職階別の日中の眠気による心理的負担

■ 受診のきっかけ

■ 経済損失の推計の内訳

今回の調査の回答者の属性（性別、年代、婚姻状況、子の有無）は以下の通り。

項目		人数（％）	
		一次調査 n=69,318	詳細調査 n=5,150
性別	男	35,435（51.1％）	3,123（60.6％）
	女	33,883（48.9％）	2,027（39.4％）
年代	30歳未満	13,778（19.9％）	597（11.6％）
	30～39歳	14,118（20.4％）	1,204（23.4％）
	40～49歳	14,004（20.2％）	1,335（25.9％）
	50～59歳	13,915（20.1％）	1,195（23.2％）
	60歳以上	13,503（19.5％）	819（15.9％）
婚姻状況	未婚	32,236（46.5％）	2,503（48.6％）
	既婚	37,082（53.5％）	2,647（51.4％）
子の有無	なし	36,587（52.8％）	2,799（54.3％）
	あり	32,731（47.2％）	2,351（45.7％）

今回の調査の回答者の属性（就業形態、勤務形態）は以下の通り。

項目		人数（%）	
		一次調査 n=69,318	詳細調査 n=5,150
就業形態	正社員・正職員	35,077（50.6%）	3,314（64.3%）
	契約社員・嘱託社員	4,296（6.2%）	326（6.3%）
	派遣社員	2,096（3.0%）	192（3.7%）
	パート・アルバイト	10,373（15.0%）	799（15.5%）
	経営者、役員	1,307（1.9%）	95（1.8%）
	自営業主	4,452（6.4%）	424（8.2%）
	専業主婦・主夫	4,523（6.5%）	—
	無職	4,062（5.9%）	—
	学生	1,539（2.2%）	—
	その他	1,593（2.3%）	—
勤務形態	交代勤務（月1日以上実施する人数・割合）	7,676（13.3%）	631（12.3%）
	夜勤・深夜労働（月1日以上実施する人数・割合）	8,092（14.0%）	783（15.2%）

今回の調査の回答者の属性（業種）は以下の通り。

項目		人数（％）	
		一次調査 n=69,318	詳細調査 n=5,150
業種	農業、林業	472（0.8％）	34（0.7％）
	漁業	60（0.1％）	4（0.1％）
	鉱業、採石業、砂利採取業	98（0.2％）	4（0.1％）
	建設業	3,130（5.4％）	250（4.9％）
	製造業	10,393（18.0％）	1,017（19.7％）
	電気・ガス・熱供給・水道業	848（1.5％）	66（1.3％）
	情報通信業	2,843（4.9％）	296（5.7％）
	運輸業、郵便業	2,812（4.9％）	281（5.5％）
	卸売業、小売業	6,211（10.8％）	539（10.5％）
	金融業、保険業	2,142（3.7％）	185（3.6％）
	不動産業、物品賃貸業	1,408（2.4％）	111（2.2％）
	学術研究、専門・技術サービス業	1,354（2.4％）	141（2.7％）
	宿泊業、飲食サービス業	1,935（3.4％）	161（3.1％）
	生活関連サービス業、娯楽業	1,336（2.3％）	134（2.6％）
	教育、学習支援業	2,540（4.4％）	225（4.4％）
	医療、福祉	7,371（12.8％）	599（11.6％）
	複合サービス事業	501（0.9％）	44（0.9％）
	サービス業（他に分類されないもの）	6,204（10.8％）	594（11.5％）
	公務（他に分類されるものを除く）	2,731（4.7％）	219（4.3％）
	分類不能の産業	1,100（1.9％）	103（2.0％）
	わからない	2,112（3.7％）	143（2.8％）

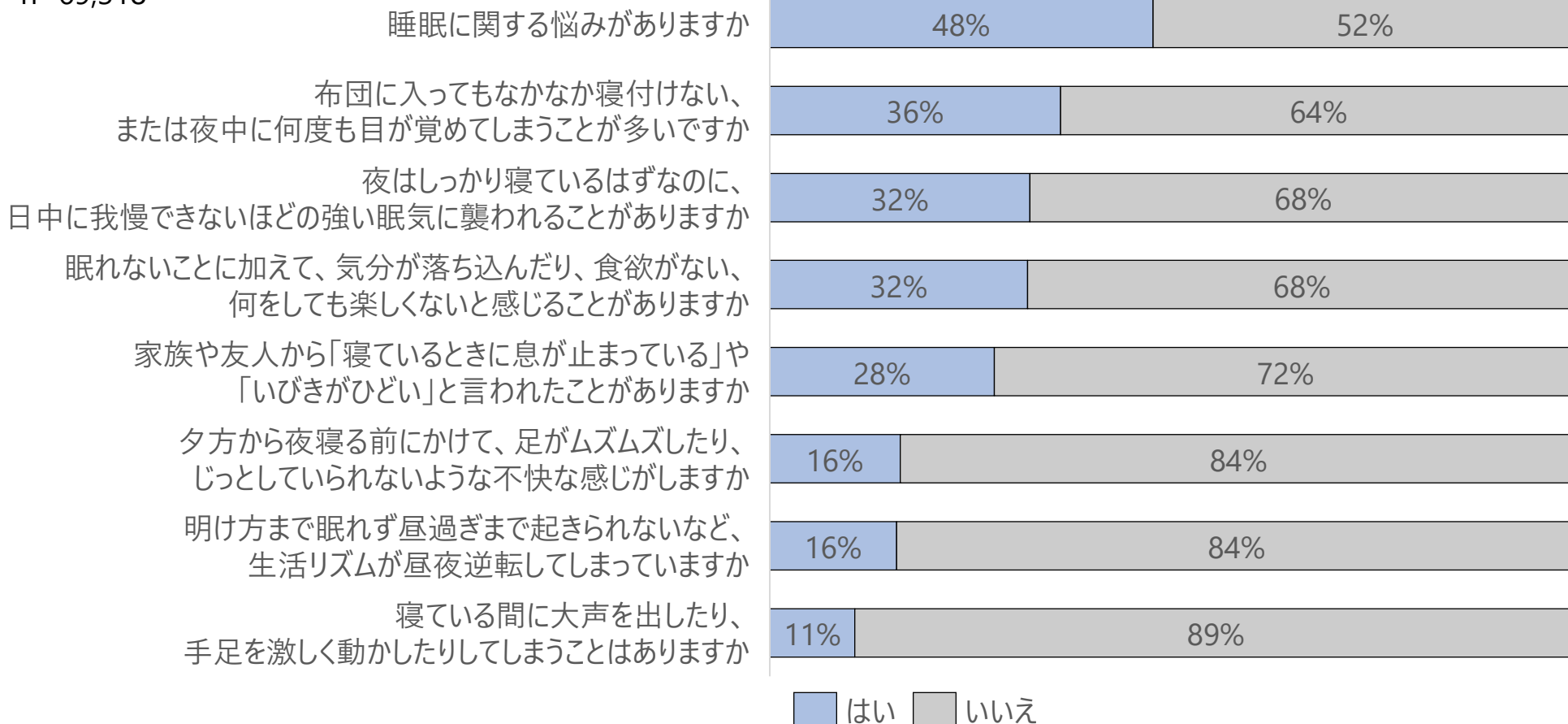
【参考】睡眠に関連する症状

回答者の半数弱が、睡眠に関する悩みがあると回答。

気分の落ち込み、無呼吸／いびき、日中の強い眠気、不眠症状は3割前後の人が経験。

睡眠に関連する症状の経験

n=69,318

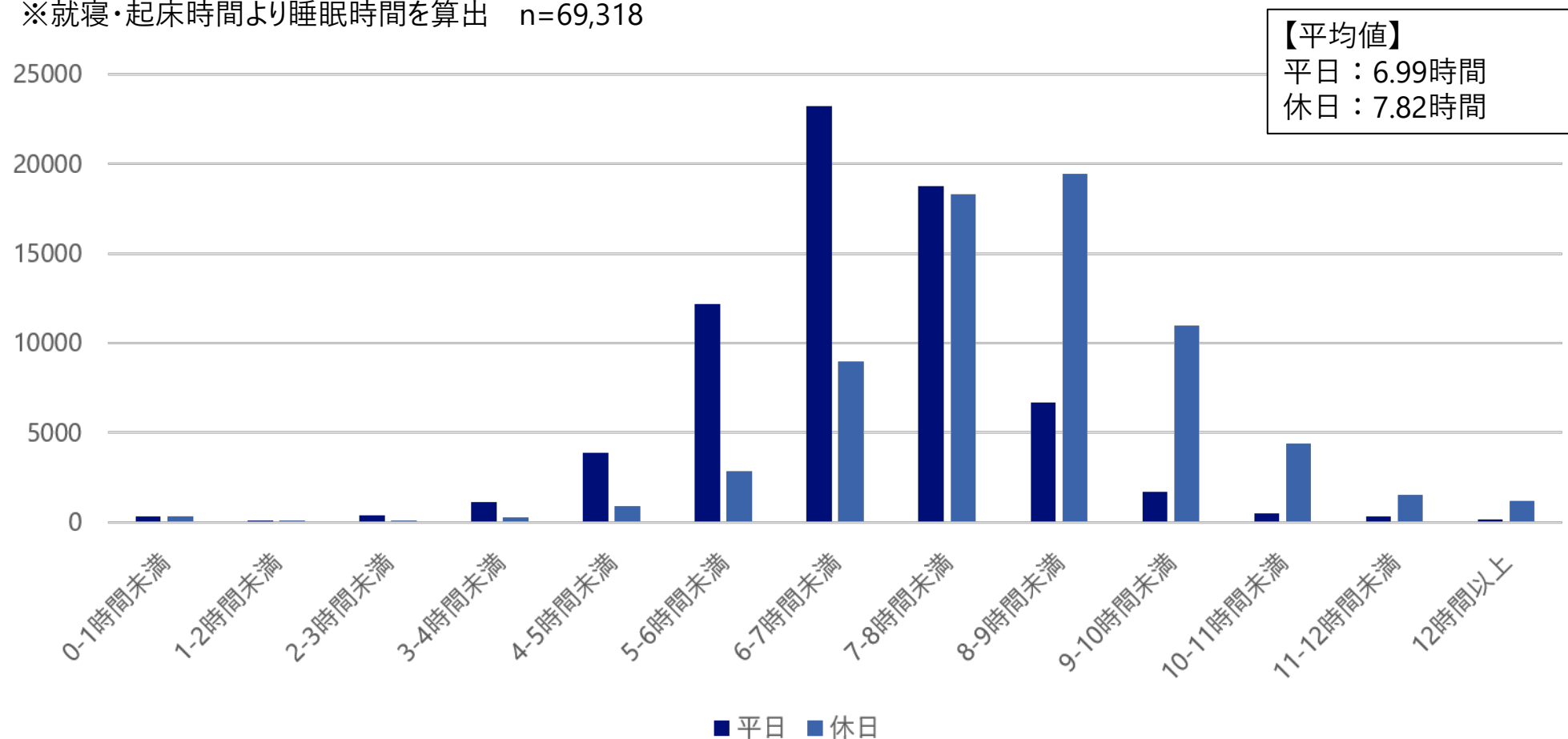


【参考】睡眠の状況 | 睡眠時間の分布

平日は6時間～7時間未満が最頻であるのに対し、休日は8時間～9時間未満が最頻。
平均睡眠時間は平日で6.99時間、休日で7.82時間。

睡眠時間の分布（度数）

※就寝・起床時間より睡眠時間を算出 n=69,318



【参考】睡眠の状況 | 睡眠時間の分布

平日は6時間～7時間未満が最頻で33.5%。7時間～8時間未満が27.0%と続く。
休日は8時間～9時間未満が最頻で28.1%。7時間～8時間未満が26.4%と続く。

睡眠時間の分布（度数・割合）

※就寝・起床時間より睡眠時間を算出 n=69,318

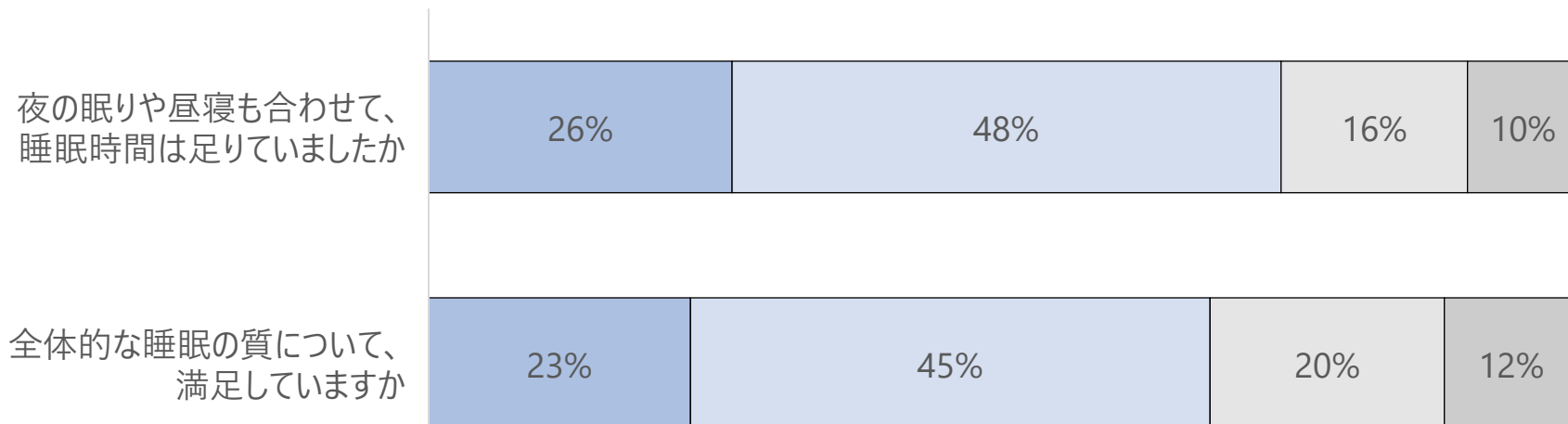
睡眠時間区分	平日		休日	
	度数	割合(%)	度数	割合(%)
5時間未満	5,804	8.4%	1,713	2.5%
5時間～6時間未満	12,166	17.6%	2,824	4.1%
6時間～7時間未満	23,202	33.5%	8,993	13.0%
7時間～8時間未満	18,737	27.0%	18,284	26.4%
8時間～9時間未満	6,662	9.6%	19,448	28.1%
9時間～10時間未満	1,729	2.5%	10,980	15.8%
10時間以上	1,018	1.5%	7,076	10.2%
合計	69,318	100%	69,318	100%

【参考】睡眠の状況 | 睡眠の充足感

睡眠の時間・質が十分な層はそれぞれ26%、23%。
いずれも「少し足りない」層が最も多く、半数弱を占める。

睡眠時間・質の充足感

※過去1カ月について回答 n=69,318



- 十分/満足している
- 少し足りない/少し不満
- かなり足りない/かなり不満
- 全く足りない/非常に不満、あるいは全く眠れなかった

【参考】睡眠の状況 | 不眠症状の経験頻度

入眠困難・早朝覚醒を週3日以上経験する割合は約25%。
中途覚醒を週3日以上経験する割合は4割強。

不眠症状の経験頻度

※過去1カ月について回答 n=69,318

寝床についてから実際に寝るまで時間がかかる
(寝つきが悪い)

14%

11%

17%

23%

35%

夜間、睡眠の途中で目が覚める

27%

14%

18%

18%

23%

希望する起床時間より早く目覚めて、
それ以降眠れない

13%

13%

17%

21%

35%

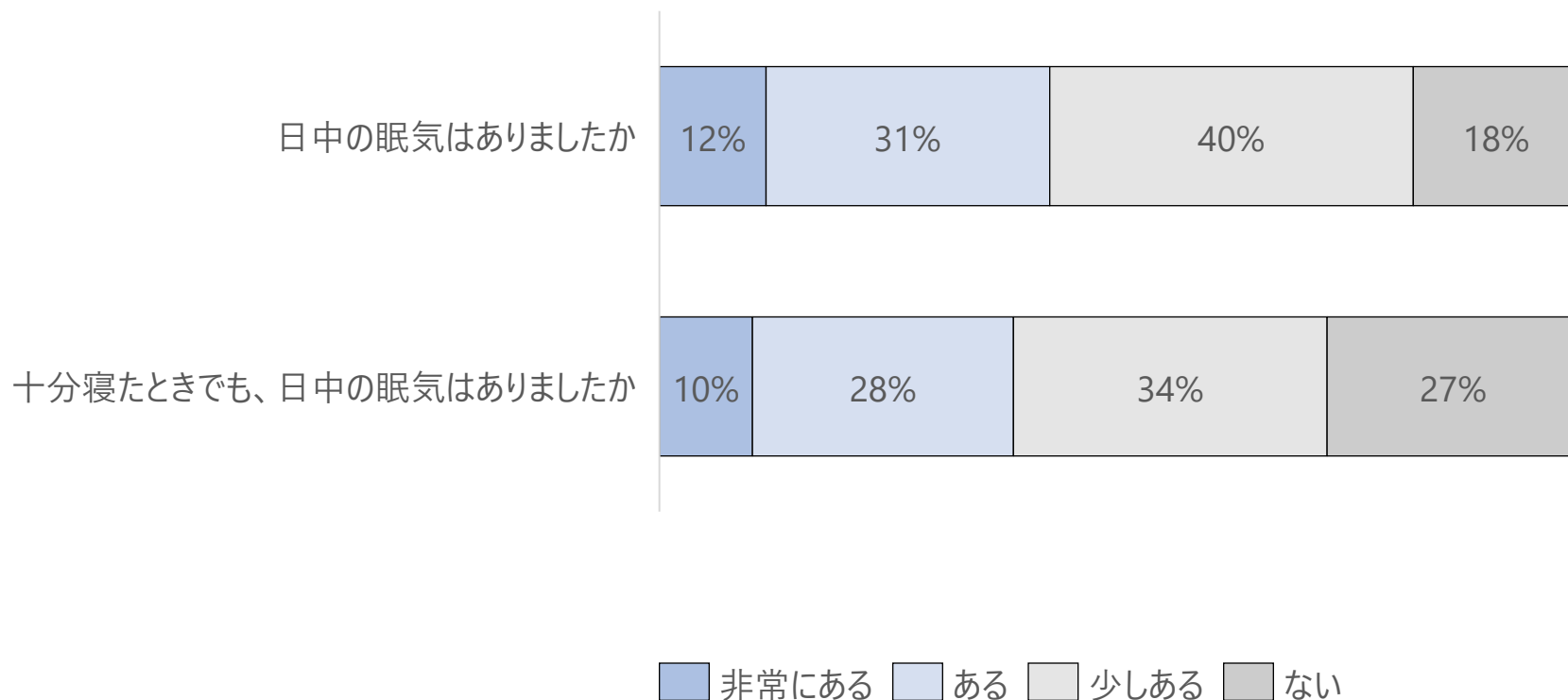
■ ほとんど毎日 ■ 週3日以上 □ 週に1～2日程度 ■ 週に1日未満 ■ まったくない

【参考】日中の眠気の度合 | 日中の眠気の有無

過去1か月間に日中の眠気が「非常にある」「ある」層は合わせて4割強。
約38%が十分寝ても眠気が「非常にある」「ある」と回答。

日中の眠気の経験有無

※過去1カ月について回答 n=69,318

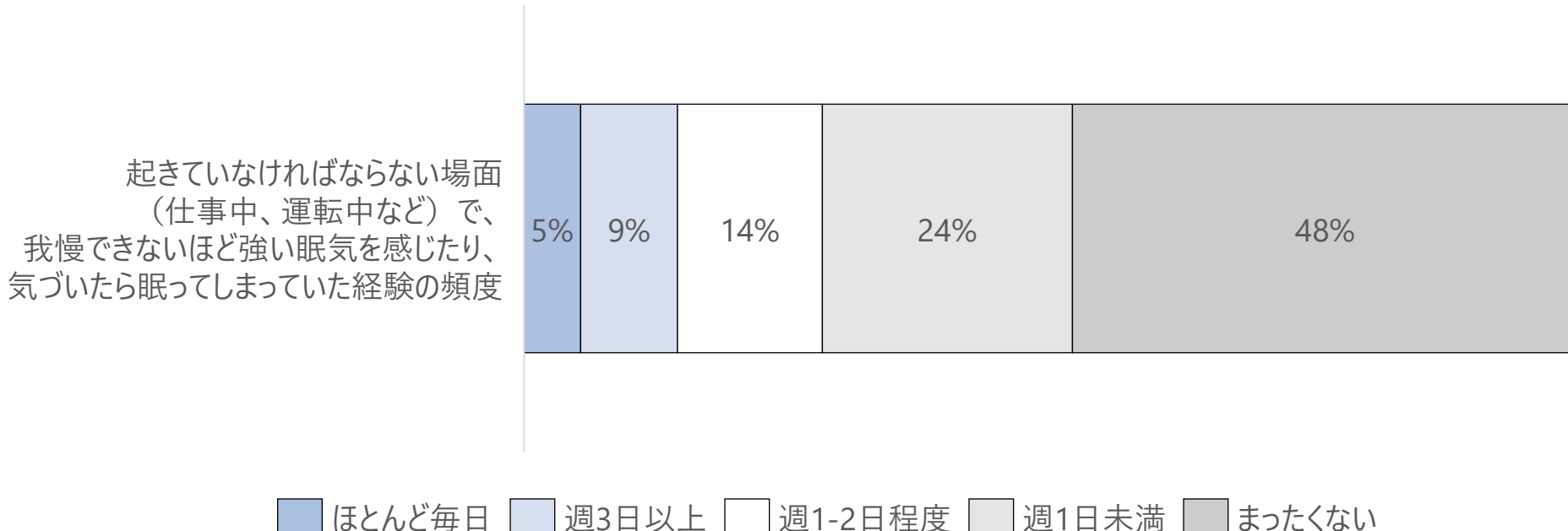


【参考】日中の眠気の度合 | 日中の過度な眠気（EDS）の経験頻度

日中、我慢できないほどの強い眠気を感じる頻度が週3日以上の割合は、14%。
一方で、半数弱は過去1か月間で日中の強い眠気を経験していない。

日中の過度な眠気（EDS）の経験頻度

※過去1カ月について回答 n=69,318



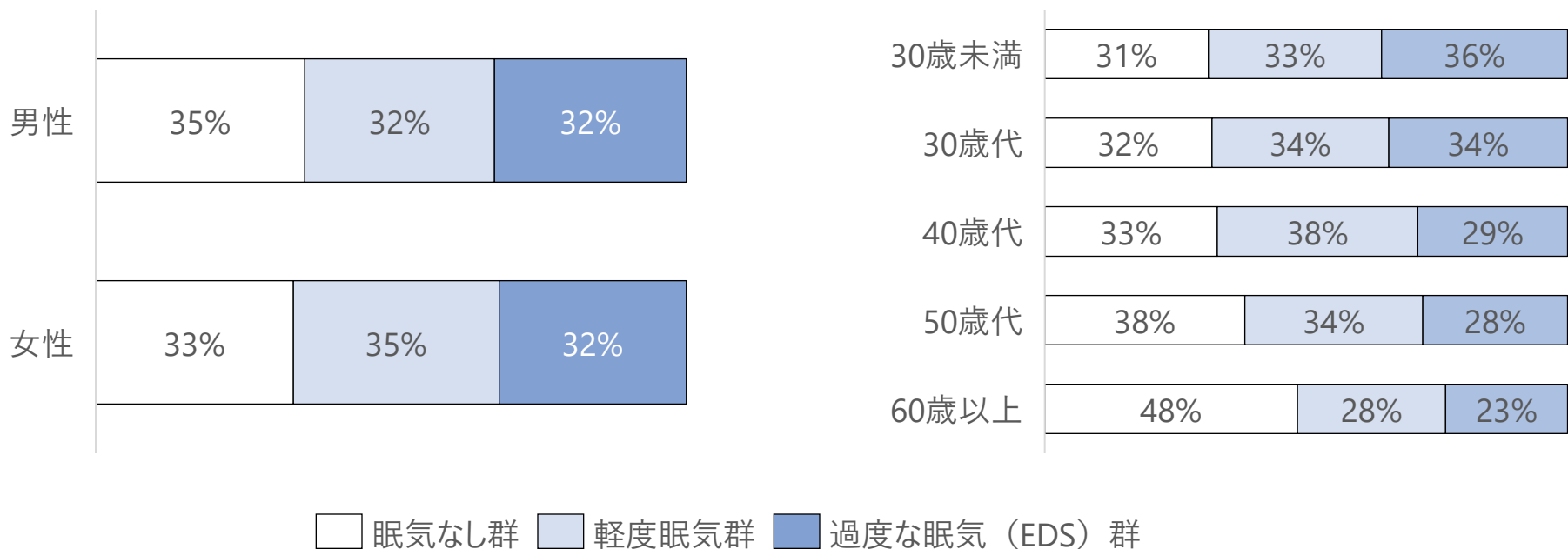
【参考】日中の眠気の度合グループの特徴 | 性別・年代別の特徴

過度な眠気（EDS）群の割合は男女で同程度。
年代別には若年層ほどESSスコアが高い傾向。

性別・年代別の日中の眠気の度合グループ

アンケート結果（n=5,150）をもとに、政府統計の就業者の人口構成比に合わせて拡大推計

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）



※日中の眠気には年齢・性別・ライフステージ・睡眠習慣・就業環境等の複数の要因が影響することが報告されており、本調査で観察された差異は属性そのものの影響を示すものではない。

出所）NRI「睡眠・日中の眠気に関するアンケート調査」

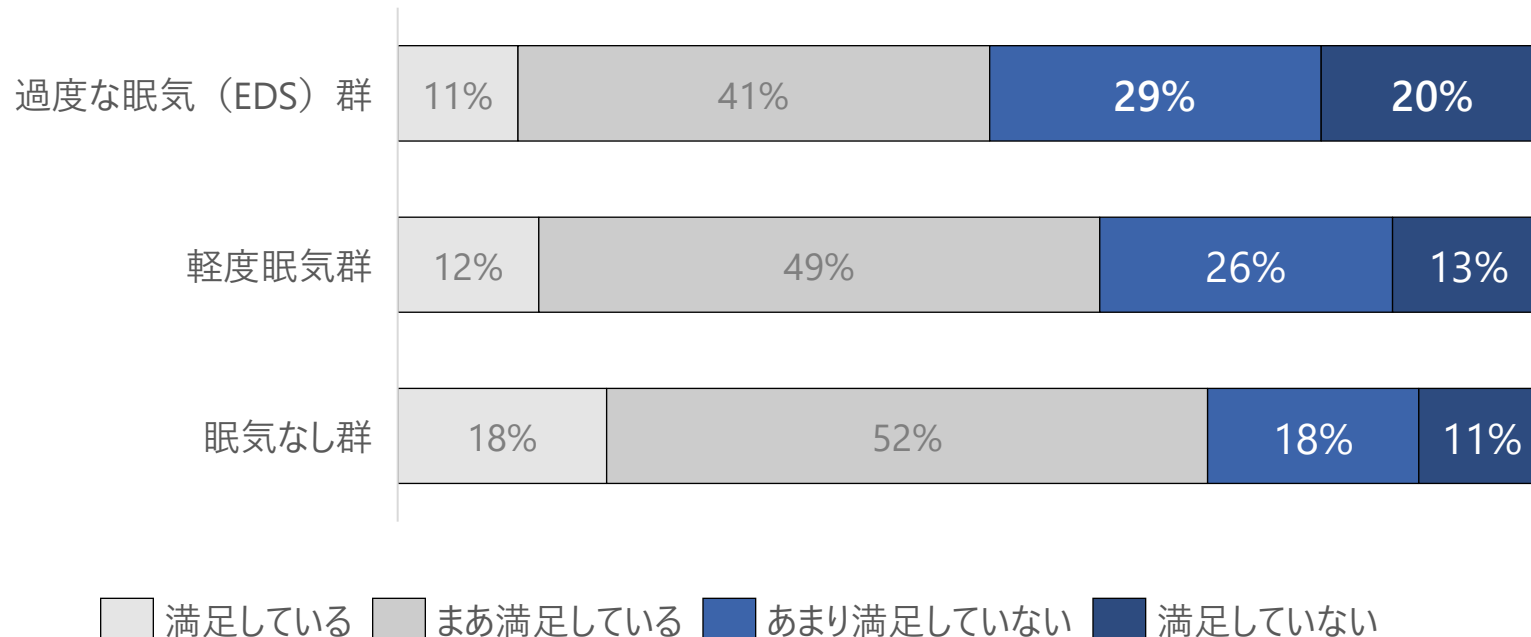
厚生労働省 e-ヘルスネット「睡眠と健康」、厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

過度な眠気（EDS）群は仕事への満足度が低い傾向で、約半数が満足していない。

仕事への満足度

n=5,150

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

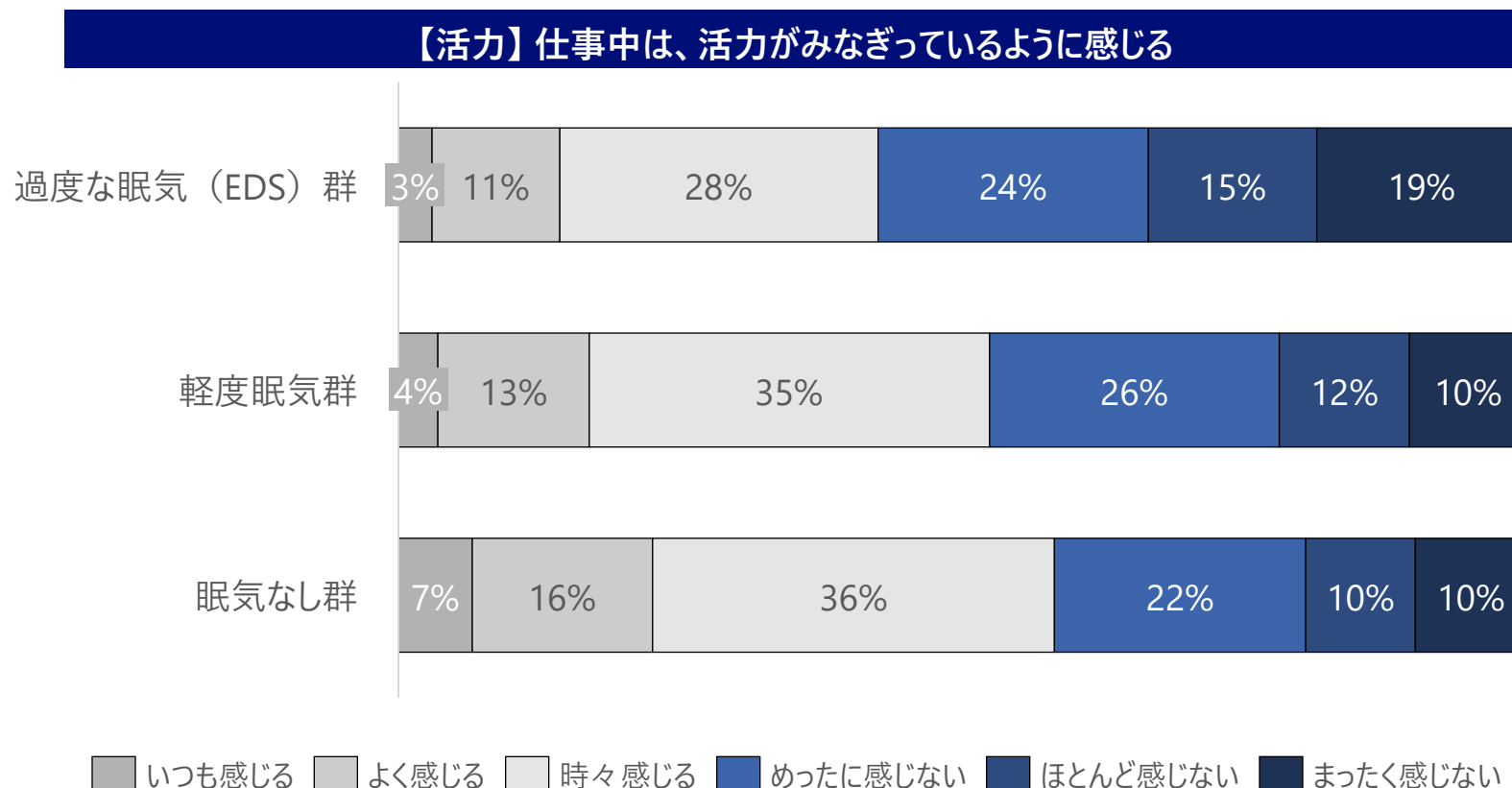


仕事への活力は、日中の眠気の度合いが強い層ほど低い傾向。

ワークエンゲージメント（活力）

n=5,150

過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）



仕事への没頭は、日中の眠気の度合いが強い層ほど低い傾向。

ワークエンゲージメント（没頭）

n=5,150

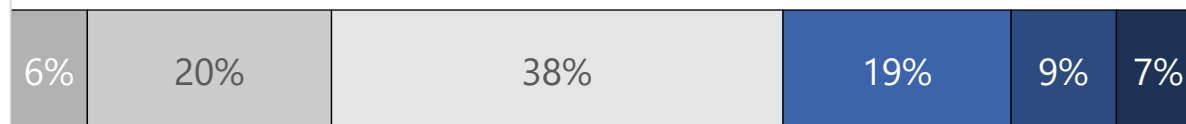
過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

【没頭】仕事をしていると、時間がたつのが速く、のめり込んでいる

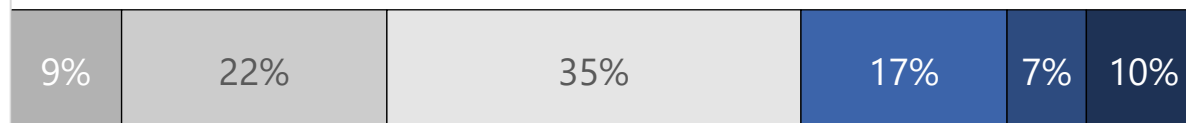
過度な眠気（EDS）群



軽度眠気群



眠気なし群



いつも感じる
 よく感じる
 時々感じる
 めったに感じない
 ほとんど感じない
 まったく感じない

日中の眠気の度合いが強い層ほど心身の消耗を感じており、
過度な眠気（EDS）群の半数以上が、日常的に心身の消耗感を経験。

心身の消耗の度合

n=5,150

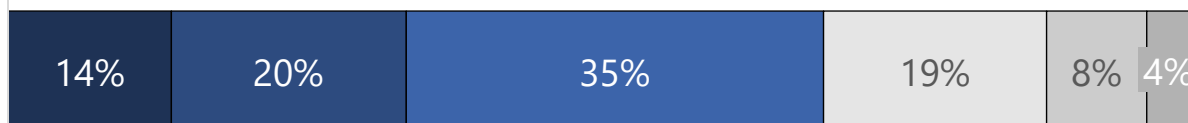
過度な眠気（EDS）群	ESS 11点以上（日中の過度な眠気）
軽度眠気群	ESS 6～10点（正常範囲内の強い眠気）
眠気なし群	ESS 5点以下（正常範囲内の弱い眠気）

【心身の消耗】1日の仕事が終わると、心身ともにすっかり疲れ果ててしまっている

過度な眠気（EDS）群



軽度眠気群



眠気なし群



いつも感じる
 よく感じる
 時々感じる
 めったに感じない
 ほとんど感じない
 まったく感じない

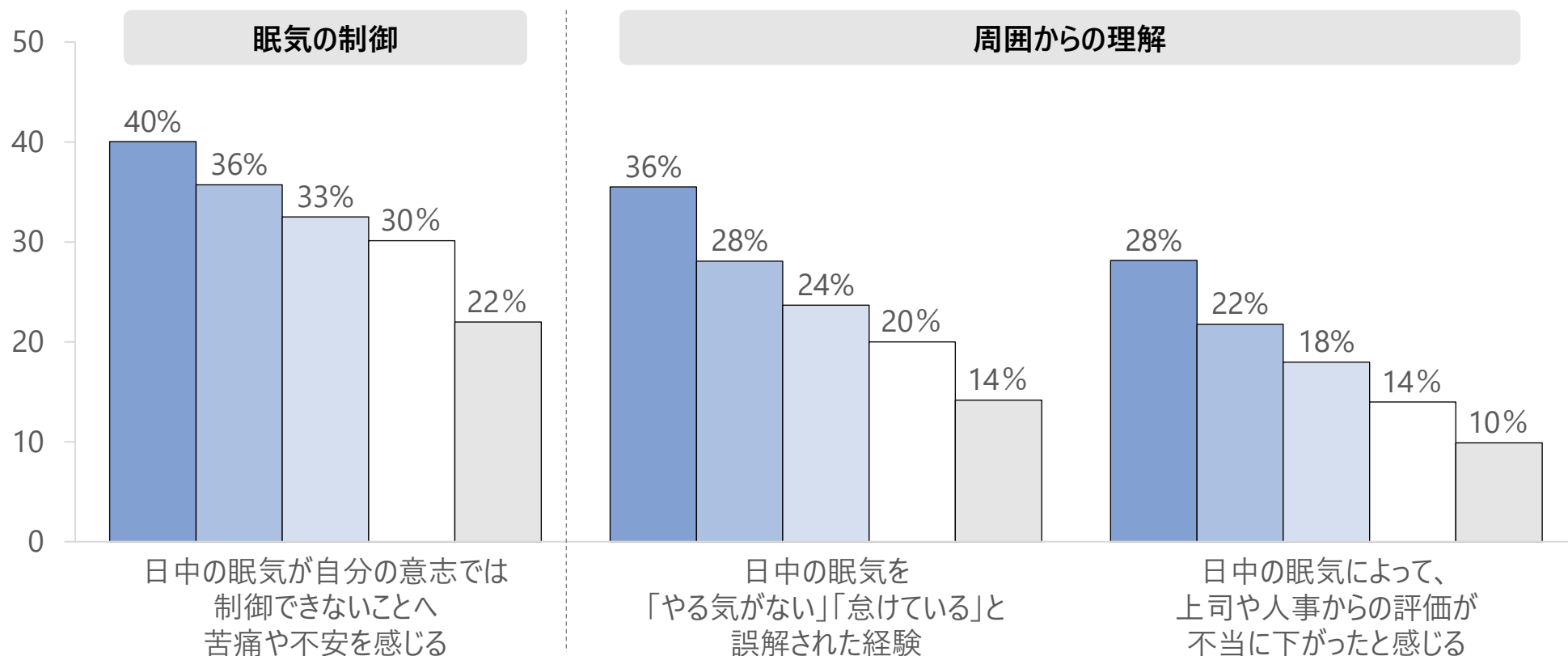
【参考】日中の眠気による心理的負担 | 年代別の日中の眠気による心理的負担

眠気を制御できない苦痛や、周囲に理解されない経験等の心理的負担は若年層ほど大きく、キャリア初期における見えにくい課題となっている可能性がある。

日中の眠気による心理的負担（年代別）

※「当てはまる」「ある程度当てはまる」と回答した割合 n=5,150

30歳未満 30歳代 40歳代 50歳代 60歳以上

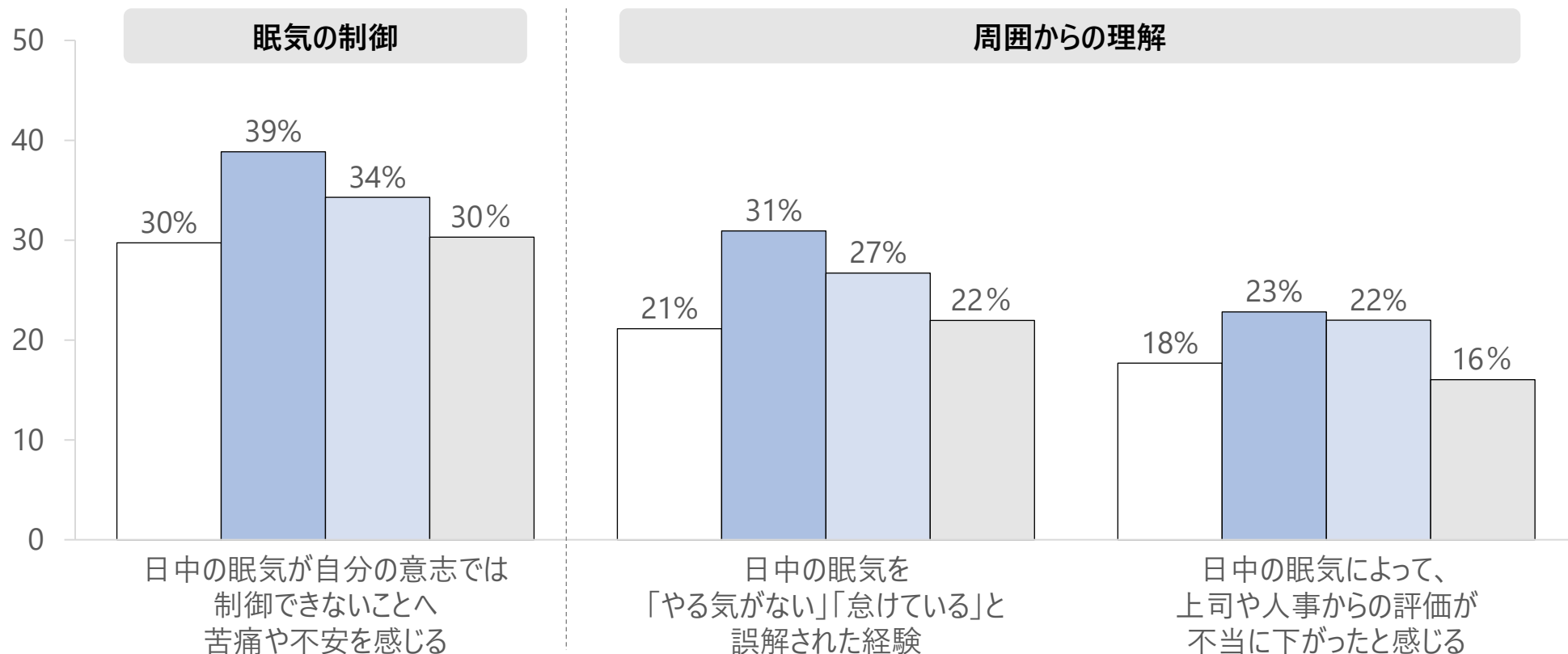


部長・課長といった中間管理職層においても、日中の眠気を制御困難な心理的負担や周囲からの誤解経験が比較的多く、組織全体で理解・支援を進めることが重要な可能性。

日中の眠気による心理的負担（職階別）

※「当てはまる」「ある程度当てはまる」と回答した割合 n=5,150

□ 役員級 ■ 部長・課長級 ■ 主任級／現場リーダー ■ その他

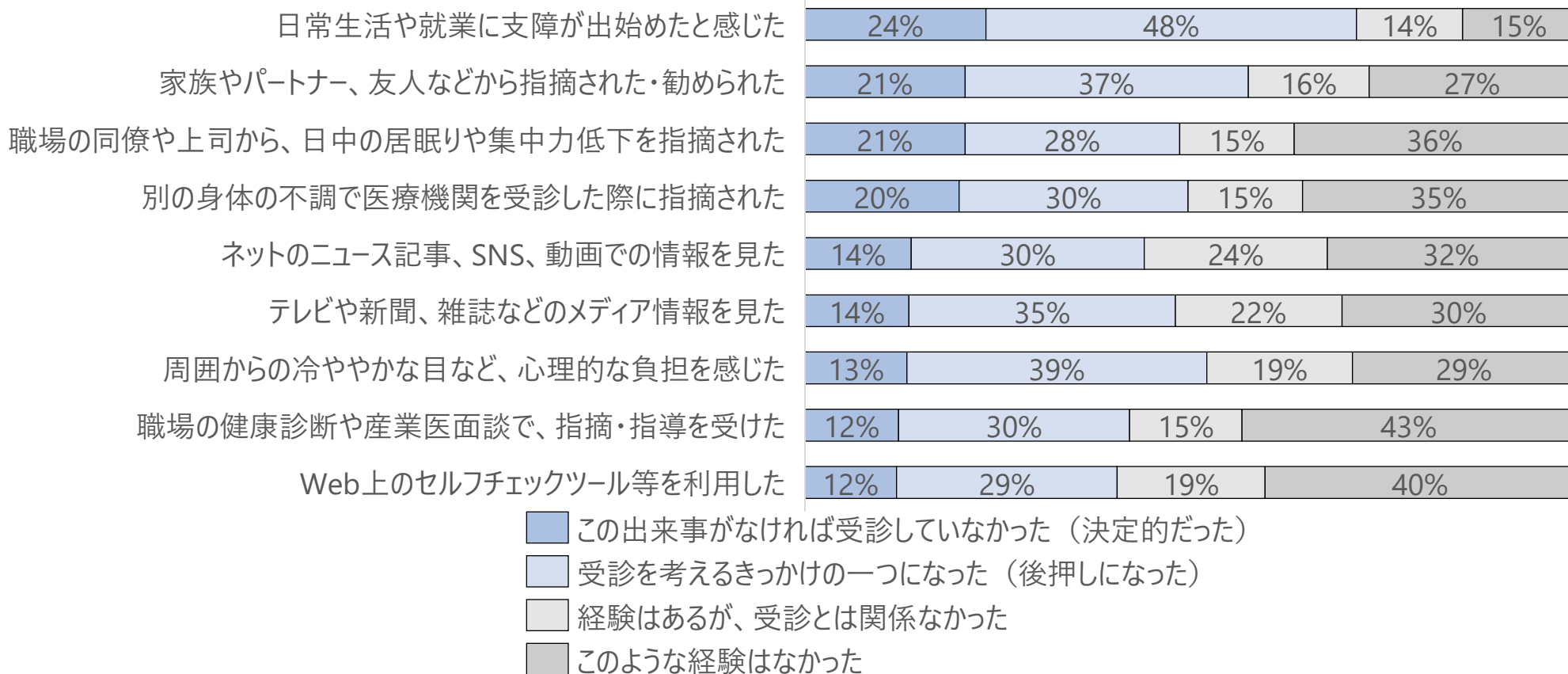


【参考】受診のきっかけ

受診のきっかけは「日常生活への支障」が決定的な要因として最多。
身近な人や職場での指摘や別症状での受診時の指摘が続く。

受診のきっかけ

※受診経験のある人数に対する割合、n=370



【参考】経済損失の推計の内訳

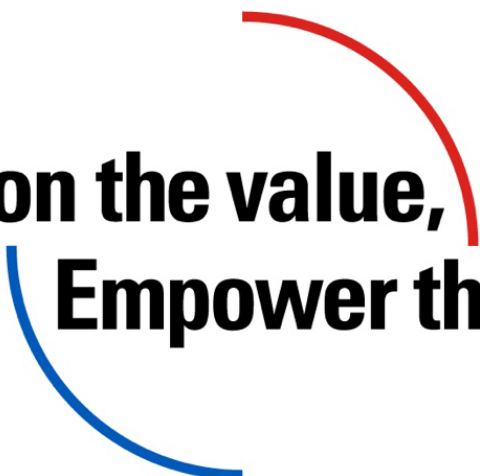
NRIの推計では、日中の過度な眠気に関する経済損失は、約19.8兆円。そのうち約5.3兆円は睡眠が十分でも起こる眠気による損失で、従来の睡眠不足の定義では見逃していた損失。

経済損失算定額

NRI推計

		睡眠の状況	
		睡眠十分	睡眠不十分
日中の眠気	過度な眠気群 (EDS群)	日中の過度な眠気による損失：約19.8兆円 5.3兆円	14.5兆円
	軽度眠気群	2.8兆円	6.3兆円
	眠気なし群	— (基準)	1.9兆円
		睡眠不足による損失：約22.7兆円	

※本推計は、欠勤および勤務中の生産性低下を金額換算したものであり、医療費、事故損害等は含まない。推計額は、各国の人口等の背景、調査方法、推計ロジック等によって変動する
※損失額は理論上の推計値であり、全額が削減可能であることを意味しない
出所) NRI「睡眠・日中の眠気に関するアンケート調査」



**Envision the value,
Empower the change**