



1 課題

市民アンケートの結果、睡眠による休養が「とれていない」と回答した人の割合は、男女ともに、30・40・50歳代で高く、働く世代の課題である。
睡眠休養感は脳・心身健康、幸福感、ウェルビーイングとも密接に関連。

2 概要

WEB問診により受診者の睡眠状態を診断し、快眠セミナーの受講につなげる。
快眠セミナーでは、睡眠改善法のアドバイスや行動変容を促進し、睡眠に関する生活習慣や心身の健康状態を改善する。
令和7年度は、健康づくり推進事業所（※）の社員を対象とし、働く世代の健康づくりとともに、事業所の経営面の効果をも高める。

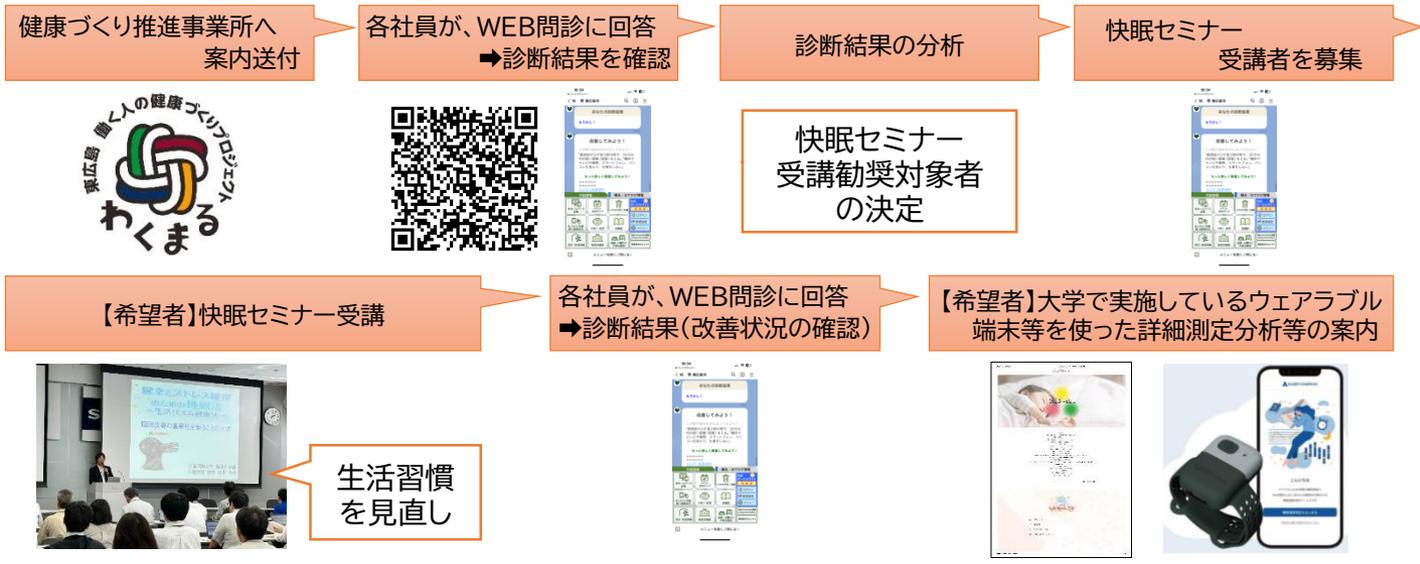
大学 田中 秀樹
 広島国際大学
 健康科学部
 睡眠改善学 教授（学部長）

市担当課 ×

健康福祉部医療保健課

※ 健康づくり推進事業所
 東広島市では、働く人の健康づくりを推進するため、職場で健康づくりを実践する事業所を募集し、支援しています。これにエントリーしている事業所を「健康づくり推進事業所」と呼び、市から、健康情報提供、無料健康講座、相談支援、認定マーク提供、市長表彰等を行っています。

睡眠健康度診断の流れ



3 到達目標・方法

令和6年度COMMONプロジェクトにおいては、約9割の人が行動変容し睡眠の質も改善、5割以上の人が睡眠改善を実感し、疲労、眠気、仕事のパフォーマンスや健康状態も改善した。
研究成果を活かし、市医療保健課の事業として実施することで、広く市民の睡眠に関する生活習慣や心身健康を改善する。