

休養・睡眠対策の推進及び進捗評価に関する研究
－休養に関するロジックモデルの見直しとアクション・プランの修正－

研究分担者 栗山 健一 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所
睡眠・覚醒障害研究部・部長

研究要旨

健康日本 21（第三次）における国民の健康増進に寄与する休養目標として、「睡眠休養感」および「睡眠時間」が十分に確保できていることが設定され、これに係る具体的な数値目標が定められた。この数値目標を達成するために、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」に基づき適切な睡眠の確保のための目標および具体的対策を広く教育・啓発することがまず求められるが、これを適切に提供する保健師や管理栄養士等の睡眠健康管理担当者の充実も重要な課題である。

このため休養・睡眠に関するロジックモデルの中で、企業や自治体における保健師や管理栄養士等の睡眠健康管理担当者の数をアウトプット指標としてモニタリングし、これらの睡眠健康管理担当者を活用する人の増加を中間アウトカムに加え、アクション・プランで企業や自治体における保健師や管理栄養士等の睡眠健康管理担当者を充実させることを盛り込むことで、上記課題を解決し健康増進に寄与する休養目標の達成を図る方針とした。

A. 研究目的

睡眠は生理学的に重要な休養行動であり、慢性的な睡眠不足のみならず睡眠充足感の不全は、生活習慣病をはじめとした様々な疾患の発病・悪化因子となる¹⁻⁶。厚生労働省による国民の健康増進の総合的推進方針である健康日本 21（第二次）においても、睡眠を休養行動の柱と位置づけ、「睡眠休養感」を指標とした睡眠健康の増進を図っている。令和 6 年度より開始される、「健康日本 21（第三次）」でも、引き続き「睡眠休養感」を睡眠健康指標として用いられている。

さらに、欧米では睡眠健康の指標として睡眠時間長が多く採用されており、成人において 7 時間の睡眠時間長を低点とし、これより短くても長くても、高血圧、脂質代謝異常、糖尿病等の生活習慣病やうつ病の発症率が高くなるとともに、総死亡率も上昇することが示されている⁷。令和 6 年度より開始された「健康日本 21

（第三次）」では、年代ごとに適切な睡眠時間を確保すること⁸が採用され、睡眠休養感および適切な睡眠時間の確保が国民の睡眠健康指標として示された。

健康日本 21（第三次）における休養（睡眠）目標（令和 14 年度時点）は、①睡眠で休養が取れている者の増加（80%）、②睡眠時間が十分に確保（20 歳～59 歳：6～9 時間；60 歳以上：6～8 時間）できている者の増加（60%）と定められた。これを基に、令和 5 年度に国・自治体・関係団体・個人の各レベルが取り組むべき施策（アクション・プラン）が提案されたが、健康日本 21（第三次）をより効果的に展開するためにアクション・プランを見直し、より実効性・有効性の高いプランに改訂することを本研究の目的とする。さらに、新しいアクション・プランに基づき、地域・自治体の健康づくり施策担当者の支援するための WEB 研修会を実施する。

B. 研究方法

既存のロジックモデルのうちアウトプット指標や中間アウトカム指標について精査・見直しを行い、適切な睡眠時間、睡眠休養感の確保をもたらす上でより現実に即した新ロジックモデルへ改訂する。改訂ロジックモデルに基づき、国・自治体・関係団体・個人の各レベルが取り組むべき、より実効性・有効性の高い施策（改訂アクション・プラン）を提案する。

（倫理面への配慮）

本研究に含まれるすべての研究計画は、文部科学省・厚生労働省の「疫学研究に関する倫理指針」「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」に基づいて実施された。

C. 研究結果

厚生労働行政推進調査事業費（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業：22FA2001）の中でまとめたロジックモデルにおいて、睡眠休養感および適切な睡眠時間を確保するために、これをサポートする支援者が明確

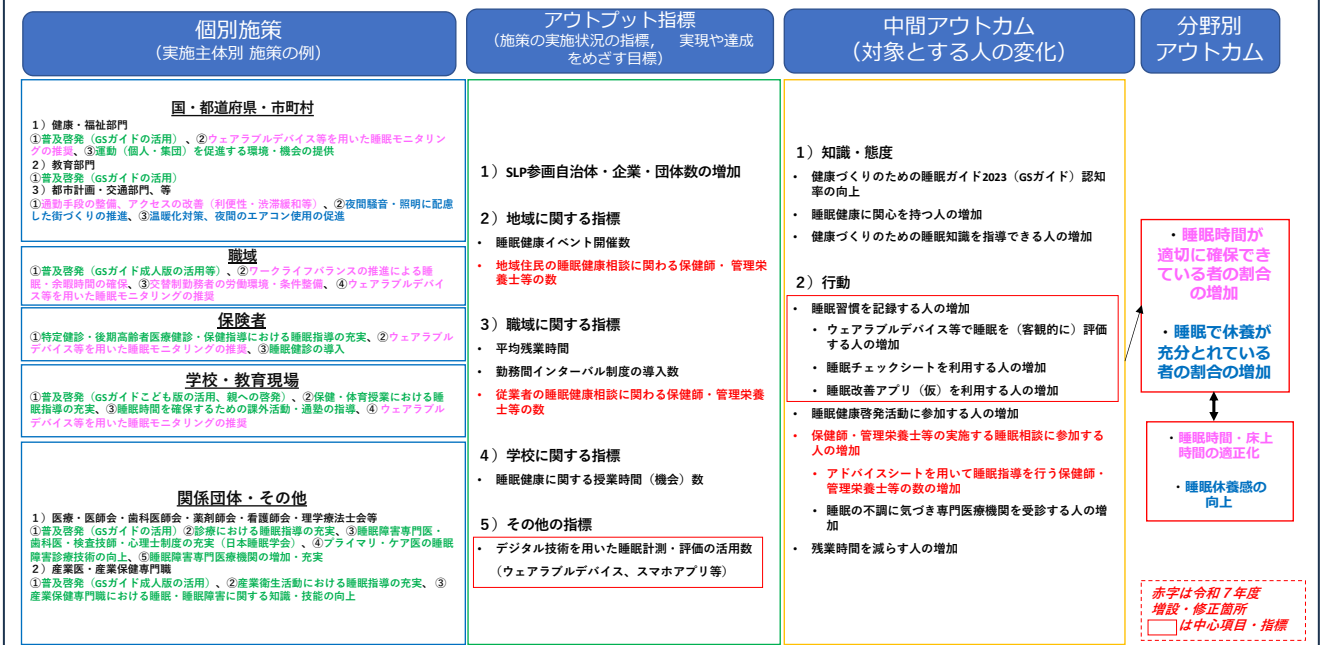
に定められていなかった。このため、地域住民および職域従業者に対し、健康相談に関わる保健師・管理栄養士を、睡眠健康向上をサポートするために睡眠に関する正しい知識を提供し、必要に応じて睡眠医療の受療を促す支援者と明確に位置づけた。そして、アウトプット指標として健康相談に関わる保健師・管理栄養士等の数を、中間アウトカムとして、保健師・管理栄養士等の実施する睡眠相談に参加する職員・住民の数を新たに設定した。また、健康づくりのための睡眠ガイド 2023 に基づき前事業（22FA2001）内で作成した睡眠アドバイスシート⁹を用いて、睡眠指導を行う保健師・管理栄養士等の数も中間アウトカム指標に加えた（資料1）。

さらに、前事業（22FA2001）内でまとめたアクション・プランの中の、介入のはしご¹⁰に基づく環境整備による選択の誘導（レベル6）において、「職域・自治体における睡眠健康増進の普及・啓発を担う保健師・管理栄養士の育成と配置の充実」を追加設定し、新アクション・プラン案（資料2）を作成した。

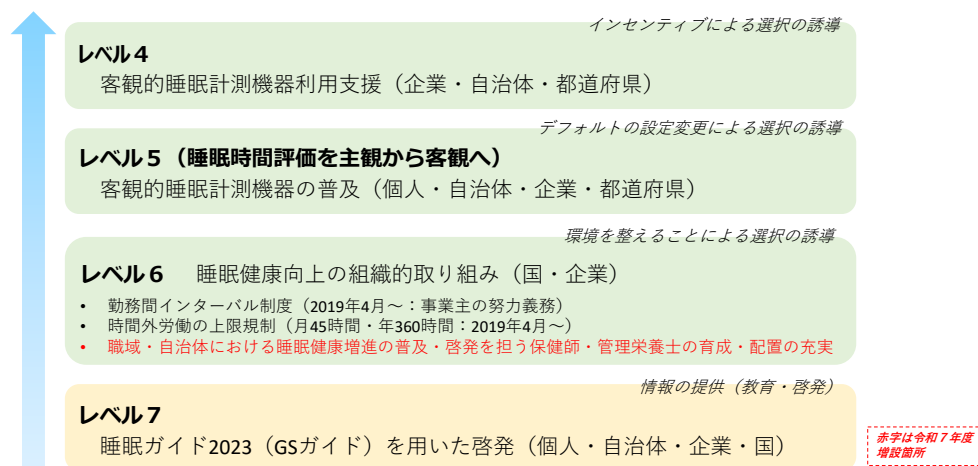
資料1

ロジックモデル＜睡眠時間が適切に確保できている者の割合の増加＞ ＜睡眠で休養が十分とれている者の割合の増加＞

緑は睡眠時間・睡眠休養感共通



資料2 睡眠健康増進のための中核的アクション・プラン案



これらに基づき、辻 一郎研究代表が設定した、健康づくり施策担当者の支援のためのアクション・プラン研修会（WEB研修会）第一回（2025年11月11日開催）において、「ガイドラインからアクションへ〈休養・睡眠〉」をテーマに、地域・自治体の健康管理担当者を対象に、新アクション・プランの内容を包含した、睡眠健康増進のための目標、や施策立案の参考事例および運用に関して説明を行った。さらに、その他の地域・自治体の健康管理を担う人材が集まる学会や、職域健康管理者を対象とした講演会等において、同様の内容を解説する機会を積極的に設けた。

健康日本21（第三次）で掲げる休養課題における労働者の位置づけ。2025年5月16日 第98回日本産業衛生学会スポンサーシンポジウム（仙台国際センター）
心身の健康増進を旨とした不眠症の予防・治療のあり方。2025年6月28日 日本睡眠学会第49回定期学術集会（広島大学霞キャンパス）
健康づくりのための睡眠ガイド2023の活用と課題。2025年9月14日 第72回 日本栄養改善学会学術集会 教育講演（東京農業大学）
『健康づくりのための睡眠ガイド2023』に準じた労働者の睡眠対策。2025年10月2日 川崎市睡眠改善研修（川崎市役所）
国民の睡眠健康管理指針における交替勤務従事者の睡眠管理上の課題。2025年10月5日 第63回日本医療・病院管理学会 指定委員会企画（東京科学大学 湯島キャンパス）
働く人と職場のための『睡眠』学～エンゲージメントとパフォーマンスを高める睡眠習慣～。2025年10月6日 マツダ株式会社 2025年度「健康講演」（マツダ株式会社本社講堂）
働く人のための新しい睡眠習慣。2025年10月17日 JFEスチール株式会社 2025年度 衛生週間特別講演会（JFEスチール千葉）

より良い眠りのために あなたも睡眠力アップ。2025年10月23日 清瀬市「きよせ健幸大学」講義（清瀬市役所）
国民の睡眠健康向上指針に準じた高齢不眠の予防と治療。2025年11月21日 第44回日本認知症学会学術集会ランチョンセミナー4（朱鷺メッセ 新潟）
国民の健康指針に準じた不眠症の予防・治療戦略。2025年11月22日 第38回日本総合病院精神医学会ランチョンセミナー6（ライトキューブ宇都宮）
心と体を整える睡眠。2026年2月25日 小平市健康づくり講座（上水南公民館）
良質な睡眠をとるコツを伝授します！～睡眠衛生指導のポイントを中心に～。2026年3月15日 2026年春のすいみんの日 市民公開講座（ベルサール神保町）

D. 考 察

睡眠健康増進のためのロジックモデルの中心は、ウェアラブルデバイス等を用いて自身の睡眠状態（睡眠時間等）を客観的に把握し、睡眠休養感などの主観的指標とともに、睡眠衛生に関する状態を継続的にモニタリングする人の増加と位置付けている。保健師や管理栄養士など、これをサポートするための睡眠に関する正しい知識を提供し、必要に応じて睡眠医療の受療を促すキーパーソンを確保・育成する事も国民の睡眠健康増進には欠かせない事から、これに関するモニタリング指標を、前述の指標と同等に重要なアウトプットおよび中間アウトカム指標に位置付ける方針を定めた。

アクション・プランにおいては、介入のはしごのレベル6（選択を可能とする環境調整）に、「職域・自治体における睡眠健康増進の普及・啓発を担う保健師・管理栄養士の育成・配置の

充実」を追加した。職域や自治体において睡眠健康の増進を援助する健康管理担当者が増えることにより、睡眠健康の増進を目指す個人の助けとなるばかりでなく、職域や自治体における健康増進の機運が高まり、企業・地域文化に昇華することが期待できる。

この方針に基づき実施した、健康づくり施策担当者の支援のためのアクション・プラン研修会（WEB研修会）には、多くの自治体の保健師や管理栄養士が参加した。自治体の健康管理担当者も睡眠健康増進の必要性を感じ、研修会に期待して参加されたと思われる。さらに、様々な医学系学会でも、本方針の解説を実施し、討議を展開することができた。また、職域の健康管理者からも説明の機会を求める声が挙がり、一般従業者を含めて睡眠健康管理・増進の必要性を説明する機会を設けた。今後もこのような機会を継続的に設けることで、日本全国の健康管理者ならびに地域住民、職域従業者に、科学的根拠の確かな睡眠健康増進に関する情報を届けることが重要と思われる。

睡眠健康の悪化は、精神健康の悪化を敏感に反映することが分かっている¹¹。健康日本21（第三次）では、特に働く人の健康増進を重視しているが、労災認定に占める精神疾患の割合がうなぎ上りに増加している昨今において¹²、睡眠健康の援助者の増加は、精神健康を援助する人員の増加を促すことにもつながる。こうした波及効果も含めて、本研究で定めた方針・成果は日本国民の健康増進に寄与しうらと思われる。

E. 結 論

ウェアラブルデバイス等を用いた客観的睡眠評価基盤が整うことに加えて、地域自治体や企業が、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」等を用いた睡眠健康教育・啓発を推進し、睡眠健康不安・不良者の援助を担う睡眠健康担当者（保健師や管理栄養士等）を充実させることで、より多くの国民が適切な睡眠改善対策を講じることが可能となる。

参考文献

1. Häusler N, Heinzer R, Haba-Rubio J, Marques-Vidal P. Does sleep affect weight gain? Assessing subjective sleep and polysomnography measures in a population-based cohort study (CoLaus/HypnoLaus). *Sleep*. 2019;42(6). doi:10.1093/sleep/zsz077.
2. Wang D, Zhou Y, Guo Y, Zhang R, Li W, He M, et al. The effect of sleep duration and sleep quality on hypertension in middle-aged and older Chinese: the Dongfeng-Tongji Cohort Study. *Sleep Med*. 2017;40:78-83. Epub 20171012. doi:10.1016/j.sleep.2017.09.024.
3. Reutrakul S, Van Cauter E. Sleep influences on obesity, insulin resistance, and risk of type 2 diabetes. *Metabolism*. 2018;84:56-66. Epub 20180303. doi: 10.1016/j.metabol.2018.02.010.
4. Korostovtseva L, Bochkarev M, Sviryaev Y. Sleep and Cardiovascular Risk. *Sleep Med Clin*. 2021;16(3):485-97. Epub 20210625. doi: 10.1016/j.jsmc.2021.05.001.
5. Chaudhry R, Suen C, Mubashir T, Wong J, Ryan CM, Mokhlesi B, et al. Risk of major cardiovascular and cerebrovascular complications after elective surgery in patients with sleep-disordered breathing: A retrospective cohort analysis. *Eur J Anaesthesiol*. 2020;37(8):688-95. doi: 10.1097/EJA.0000000000001267.
6. Ensrud KE, Blackwell TL, Ancoli-Israel S, Redline S, Cawthon PM, Paudel ML, et al. Sleep disturbances and risk of frailty and mortality in older men. *Sleep Med*. 2012;13(10):1217-25. Epub 20120615. doi: 10.1016/j.sleep.2012.04.010.
7. Shen X, Wu Y, Zhang D. Nighttime sleep duration, 24-hour sleep duration and risk of all-cause mortality among adults: a meta-

- analysis of prospective cohort studies. *Sci Rep.* 2016;6:21480. doi: 10.1038/srep21480.
8. Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. *Sci Rep.* 2022;12(1):189. doi: 10.1038/s41598-021-03997-z.
 9. e-健康づくりネット:睡眠:アドバイスシート (https://kennet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/advice-sleep.pdf)
 10. Department of Health (2010) Healthy Lives, Health People: Our strategy for public health in England. London. (http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_121941)
 11. 令和6年度 業務災害に係る精神障害に関する事案の労災補償状況. (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_59039.html)
 12. Palagini L, Hertenstein E, Riemann D, Nissen C. Sleep, insomnia and mental health. *J Sleep Res.* 2022;31(4):e13628. doi: 10.1111/jsr.13628.
- F. 健康危険情報
なし
- G. 研究発表
1. 論文発表
 1. Matsunaga S, Sado M, Kaneita Y, Arai M, Sasaki N, Tanaka K, Kuriyama K. Longitudinal association of non-restorative sleep with subjective health and work performance: a cohort study in the Japanese construction industry. *Ind Health.* 2026 Feb 9. doi: 10.2486/indhealth.2025-0204.
 2. Hazumi M, Kataoka M, Usuda K, Miyake M, Nakashita A, Kitamura M, Okazaki E, Yoshiike T, Matsui K, Kuriyama K, Nishi D, Kuroda N. The relationship between nonrestorative sleep and persistent post-acute sequelae of COVID-19: a longitudinal study of recovery trajectories. *Sleep Biol Rhythms* 2026. Doi: 10.1007/s41105-025-00629-1.
 3. Fushimi M, Kawamura A, Utsumi T, Nagao K, Matsui K, Kimura A, Aritake-Okada S, Yoshiike T, Kuriyama K. Relationship Between Insoluble Dietary Fiber Intake and Non-Restorative Sleep in Japanese Adults: A Cross-Sectional Analysis of the NHNS Japan, 2014 and 2018. *Nutrients* 17(23): 3749, 2025. doi: 10.3390/nu17233749.
 4. Yoshiike T, Yajima T, Utsumi T, Tripathi S, Kawamura A, Nagao K, Matsui K, Matsuda Y, Abe M, Ito M, Nakajima S, Kuriyama K. Autonomic evidence that avoidance matters in the mourning process: A prospective observational study in Japan. *Dialogues Clin Neurosci* 28(1): 1-10, 2026. doi:10.1080/19585969.2025.2597058.
 5. Kuriyama K. Nonrestorative sleep: a potential indicator or consequence of job stress. *Sleep Biol Rhythms* 23(4): 353-354, 2025. doi: 10.1007/s41105-025-00606-8.
 6. Hazumi M, Matsui K, Tabuchi T, Okubo R, Yoshiike T, Kitamura S, Kawamura A, Nagao K, Utsumi T, Izuhara M, Kizuki J, Fushimi M, Nishi D, Kuriyama K. Nonrestorative sleep mediates the influence of Adverse Childhood Experiences on psychological distress, physical health, mental health, and

- activity limitation: A longitudinal study for the general population in Japan. *Sleep Med* 133: 106658, 2025. doi: 10.1016/j.sleep.2025.106658.
7. 栗山健一. Column「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」. 特集「睡眠-覚醒障害」精神科 Resident 2025年 winter号 (6-5) .
 8. 内海智博, 栗山健一. TOPIC Sleep Tech. 特集「睡眠-覚醒障害」精神科 Resident 2025年 winter号 (6-5)
 9. 栗山健一. 睡眠保健活動「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」 特集 睡眠障害の診療 update 日本臨牀 83(7), 1040-1045, 2025.
 10. 内海智博, 栗山健一. 次世代に向け求められる睡眠健康増進のための社会基盤～客観的睡眠評価・ウェアラブルデバイスを用いた次世代評価系の構築～. 特集 新たな睡眠健康増進を目指した我が国の政策～健康づくりのための睡眠ガイド 2023 による国民健康啓発の発展～ 心と社会 日本精神衛生会 56(3), 33-40, 2025.
 11. 栗山健一. 特集の企画要旨. 特集 新たな睡眠健康増進を目指した我が国の政策～健康づくりのための睡眠ガイド 2023 による国民健康啓発の発展～ 心と社会 日本精神衛生会 56(3), 8-10, 2025.
 12. 駒田陽子, 志村哲祥, 松井健太郎, 河村葵, 羽澄恵, 栗山健一. こどもにおける睡眠ガイドのポイント. 特集「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」から考える Healthy Sleep～睡眠の量と質の両立による国民の健康増進～. 睡眠医療ネクサス 1(2), 61-66, 2025.
 13. 栗山健一. 「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」の概要とゴール. 特集「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」から考える Healthy Sleep～睡眠の量と質の両立による国民の健康増進～. 睡眠医療ネクサス 1(2), 49-55, 2025.
2. 学会発表
 1. 栗山健一. 国民の健康指針に準じた不眠症の予防・治療戦略 (ランチョンセミナー) 第 38 回総合病院精神医学会 2025 年 11 月 21-22 日 ライトキューブ宇都宮 (栃木)
 2. 栗山健一. 国民の睡眠健康向上指針に準じた高齢不眠の予防と治療. 第 44 回日本認知症学会学術集会 (ランチョンセミナー) 2025 年 11 月 21-23 日 朱鷺メッセ (新潟)
 3. 栗山健一. 国民の睡眠健康管理指針における交替制勤務従事者の睡眠管理上の課題. 第 63 回日本医療・病院管理学会学術総会 2025 年 10 月 4-5 日 東京科学大学湯島キャンパス (東京)
 4. 栗山健一. 心身の健康増進を目指した不眠症の予防・治療のあり方 (ランチョンセミナー) 日本睡眠学会第 49 回定期学術集会 2025 年 6 月 28-29 日 広島大学霞キャンパス (広島)
 5. 内海智博, 吉池卓也, 栗山健一. 睡眠の質の評価法. 日本睡眠学会第 49 回定期学術集会 2025 年 6 月 28-29 日 広島大学霞キャンパス (広島)
 6. 吉池卓也, 栗山健一. 睡眠休養感と心身の健康—最近の知見と公衆衛生向上のための戦略—. 日本睡眠学会第 49 回定期学術集会 2025 年 6 月 28-29 日 広島大学霞キャンパス (広島)
 7. 吉池卓也, 栗山健一. 睡眠の質とは何か—睡眠の質の重要性とその評価法—. 日本睡眠学会第 49 回定期学術集会 2025 年 6 月 28-29 日 広島大学霞キャンパス (広島)
 8. 河村 葵, 栗山健一. 更年期の睡眠問題とメンタルヘルス. 日本睡眠学会第 49 回定期学術集会 2025 年 6 月 28-29 日 広島大学霞キャンパス (広島)
 9. 栗山健一. 健康づくりのための睡眠ガイド 2023 の活用と課題. 第 72 回日本栄養改善

学会学術総会 2025年9月12-14日 東京農業大学世田谷キャンパス(東京)

10. 内海智博, 吉池卓也, 栗山健一. 精神科診療における Sleep Tech の応用. 第121回日本精神神経学会学術総会 2025年6月19-21日 神戸国際会議場(兵庫)
11. 金子宜之, 吉池卓也, 斎藤かおり, 大槻怜, 木附隼, 栗山健一, 鈴木正泰. 新たな「睡眠の質」指標を精神疾患診療にどのように活かすか. 第121回日本精神神経学会学術総会 2025年6月19-21日 神戸国際会議場(兵庫)
12. 栗山健一. 健康日本21(第三次)で掲げる休養課題における労働者の位置づけ～健康づくりのための睡眠ガイド2023を用いた睡眠障害の一次・二次予防～. 第98回日本産業衛生学会スポンサードシンポジウム 2025年5月14-17日 仙台国際センター(宮城)
13. 松永晶太, 田中勝利, 栗山健一. 睡眠休養感と医療費の関連. 第84回日本公衆衛生学会総会 2025年10月29-31日 グランシップ(静岡)
14. 内海智博, 吉池卓也, 長尾賢太郎, 栗山健一. 不眠症状を有する地域高齢男性における睡眠時間の主観-客観乖離と総死亡リスクとの関連. 第84回日本公衆衛生学会総会 2025年10月29-31日 グランシップ(静岡)
15. 高橋恵理矢, 吉池卓也, 内海智博, 河村葵, 長尾賢太郎, 羽澄恵, 岡邨しのぶ, 不破真衣, 松島舜, 南學正仁, 木村綾乃, 北村真吾, 松井健太郎, 栗山健一. 睡眠休養感の欠如は慢性疾患の死亡リスクを増加させる. 日本睡眠学会第49回定期学術集会 2025年6月28-29日 広島大学霞キャンパス(広島)
16. 伏見もも, 河村葵, 内海智博, 吉池卓也, 松井健太郎, 長尾賢太郎, 木村綾乃, 有竹清夏, 栗山健一. 日本人における不溶性食

物繊維摂取量と睡眠休養感の関連に及ぼす習慣飲酒、睡眠時間の影響. 日本睡眠学会第49回定期学術集会 2025年6月28-29日 広島大学霞キャンパス(広島)

17. 内海智博, 吉池卓也, 大庭真梨, 成田 瑞, 河村葵, 岡邨しのぶ, 栗山健一. 睡眠評価への活用を目的としたウェアラブルデバイスの精度・有用性検証の事業化. 日本睡眠学会第49回定期学術集会 2025年6月28-29日 広島大学霞キャンパス(広島)

3. 報道・その他

1. 栗山健一. 睡眠の悩み NHK テキスト きょうの健康 2026年4月号 pp11-19, 24-27
2. 栗山健一. “睡眠の悩み NHK きょうの健康 2026年3月30日～4月2日放送(第1・2・4回)
3. 栗山健一. 教えてなぜ? なに? 睡眠先生! FM 西東京 2026年3月7日～4月25日放送(全8回)
4. 栗山健一. 睡眠力をアップしてイキイキ生活～「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より～ 講演会報告 東京都在宅保健師の会 会報 2026年3月1日 第24号
5. 栗山健一. 「良質な睡眠をとるコツを伝授します! ～睡眠衛生指導のポイントを中心に～」. 2026年春のすいみんの日市民公開講座 日本睡眠学会主催・日本精神神経学会、日本神経学会、日本呼吸器学会、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会、日本循環器学会、エーザイ株式会社共催・日本睡眠健康推進機構後援 2026年3月15日(ベルサール神保町)
6. 栗山健一. 心と体を整える睡眠. 令和7年度 上水南公民館事業企画委員会企画 健康づくり講座 2026年2月25日(小平市上水南公民館)
7. 栗山健一. 不眠症の概要. 不眠症に対する認知行動療法研修 厚生労働省 2026年1月

- 15日 (NCNP)
8. 栗山健一. 最新データで導く快適睡眠への道! Smile Life 西武健康保険組合 2025 Autumn pp.22-23.
 9. 栗山健一. より良い眠りのためにあなたも睡眠力アップ! 令和7年度「きよせ健康幸大学」 2025年10月23日(清瀬市しあわせ未来センター)
 10. 栗山健一. 働く人のための新しい睡眠習慣. 2025年度衛生週間 特別講演会. 2025年10月27日(JFE スチール千葉 見学センター)
 11. 栗山健一. 働く人と職場のための『睡眠学』～エンゲージメントとパフォーマンスを高める睡眠習慣～. 2025年度「健康講演」. 2025年10月6日(マツダ株式会社本社)
 12. 栗山健一. 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に準じた労働者の睡眠対策. 睡眠改善研修 令和7年度セルフケア向上のためのメンタルヘルス研修. 2025年10月2日(川崎市役所本庁舎)
 13. 栗山健一. 会社における睡眠対策 BOOK 協会けんぽリーフレット 2025年10月
 14. 栗山健一. 知っておきたい睡眠の役割と良い睡眠のコツ 協会けんぽリーフレット 2025年10月
 15. 栗山健一. 最新データで導く快適睡眠への道! smile life 2025年秋号 pp.22-23. 株式会社法研
 16. 栗山健一. 睡眠改善で健康づくり6. 社会が取り組むべき睡眠健康向上対策 地方公務員安全と健康フォーラム vol.131 pp.28-29, 2025年8月号
 17. 栗山健一. 睡眠の質の高め方. あんしん Life 日経BP 2025年7月1日
 18. 栗山健一. 変わる睡眠シニアの新常識 聖教新聞(12面) 2025年6月25日 日刊
 19. 栗山健一. 睡眠力をアップしてイキイキ生活～「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より～. 東京の国保 No.680. 2025年5月春号
 20. 栗山健一. 睡眠改善で健康づくり5. 知らずに潜む睡眠の質を低下させる疾患 地方公務員安全と健康フォーラム vol.130 pp.28-29, 2025年4月号
 21. 栗山健一. 快適睡眠のための生活習慣 すこやかファミリー 4月号(第850号) pp.6-11.
- H. 知的財産権の出願・登録状況
1. 特許取得
なし
 2. 実用新案登録
なし
 3. その他
なし