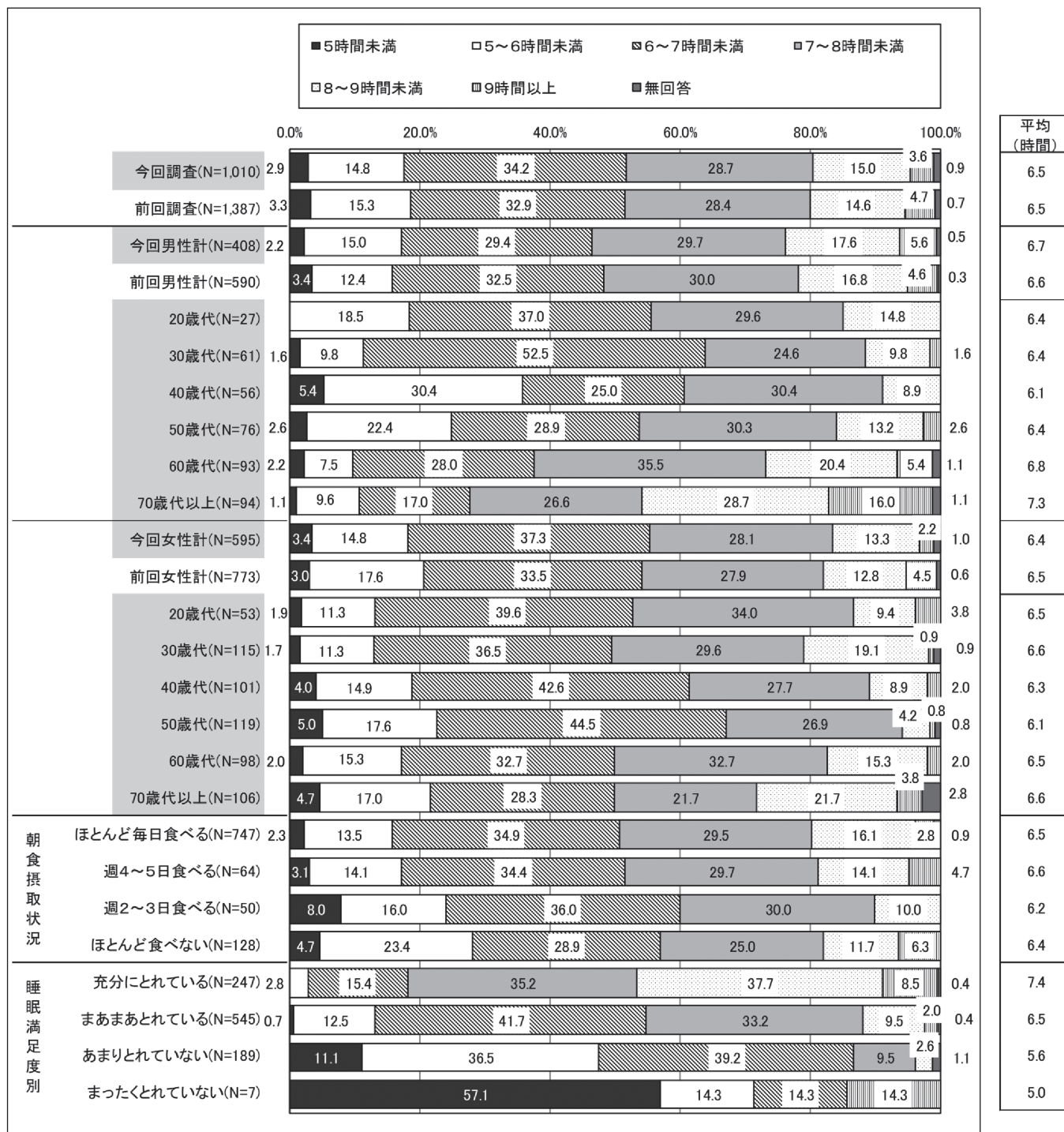


5 休養・こころの健康について

(1) 平均睡眠時間

全体の平均睡眠時間は 6.5 時間となっています。性別では、男性の平均睡眠時間は 6.7 時間、女性は 6.4 時間となっています。また、性・年齢別では、男性の 40 歳代と女性の 50 歳代の平均睡眠時間が最も短くなっています。睡眠満足度別では、平均睡眠時間が短くなるほど、睡眠満足度が低下しています。

図 25 平均睡眠時間（性別、性・年齢別、朝食摂取状況別、睡眠満足度別）



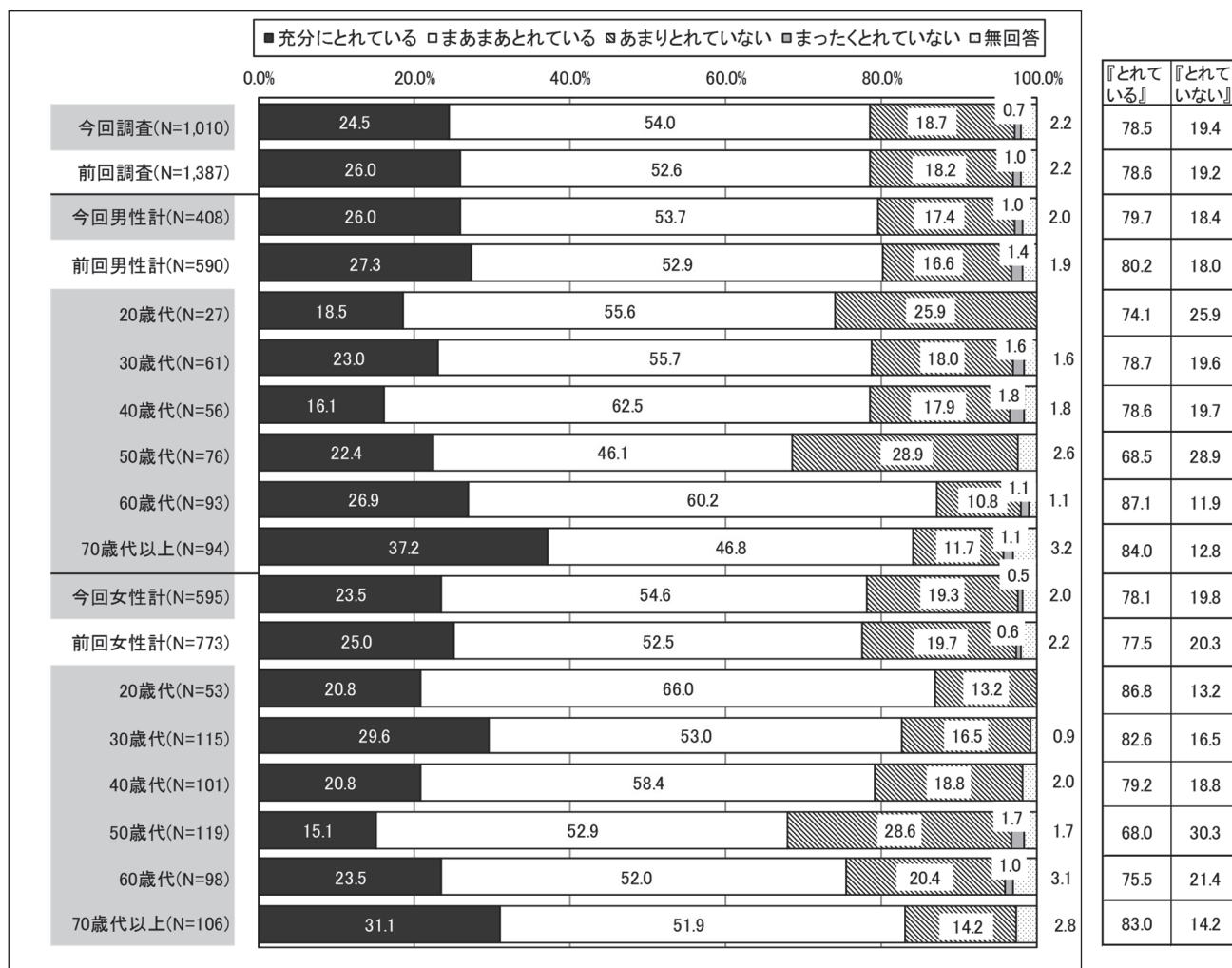
(2) 睡眠状況

①睡眠状況

全体では、「まあまあとれている」が54.0%で最も多く、「充分にとれている」は24.5%となっており、合わせて78.5%が睡眠を『とれている』と回答しています。性・年齢別では、男女ともに50歳代は『とれている』の割合が他の年代と比較して最も低くなっています。

前回調査との比較では、「充分にとれている」が全体で1.5ポイント減少しています。

図 26 睡眠状況（性別、性・年齢別）



※『とれている』…「充分にとれている」と「まあまあとれている」を合わせたものを指します。

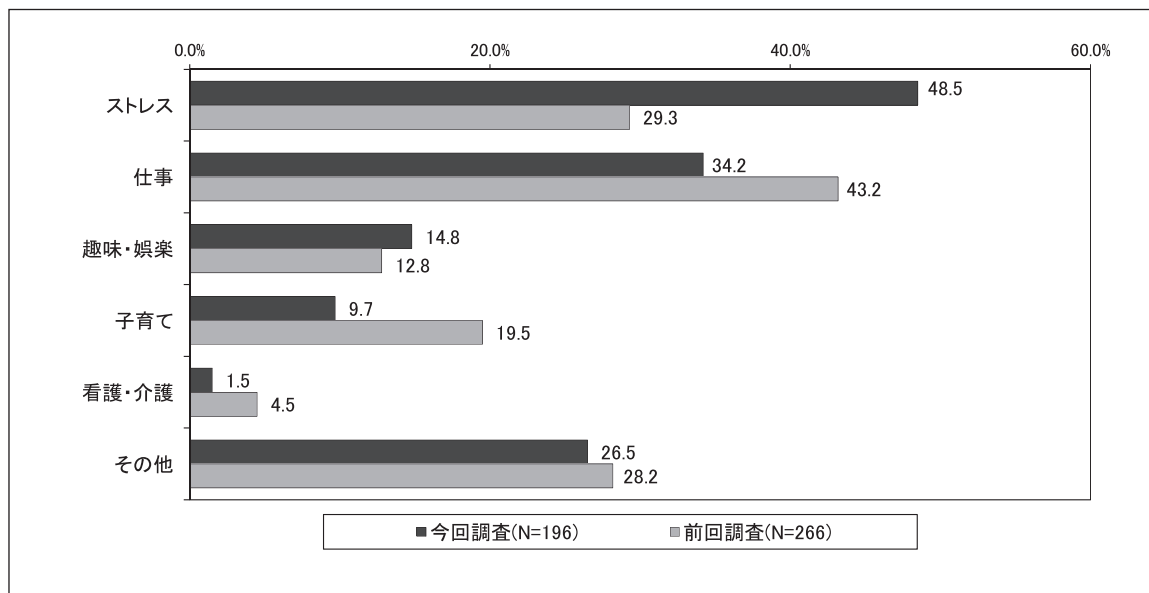
※『とれていない』…「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせたものを指します。

②睡眠不足の理由

全体では、「ストレス」が48.5%で最も多く、次いで「仕事」「趣味・娯楽」の順となっています。性別では、男性は「仕事」が44.0%で最も多く、女性は「ストレス」が51.7%で最も多くなっています。

前回調査との比較では、男女ともに「ストレス」が顕著に増加しており、全体では19.2ポイント増加しています。一方、「仕事」、「子育て」、「看護・介護」については男女ともに減少しています。

図 27 睡眠不足の理由（性別）



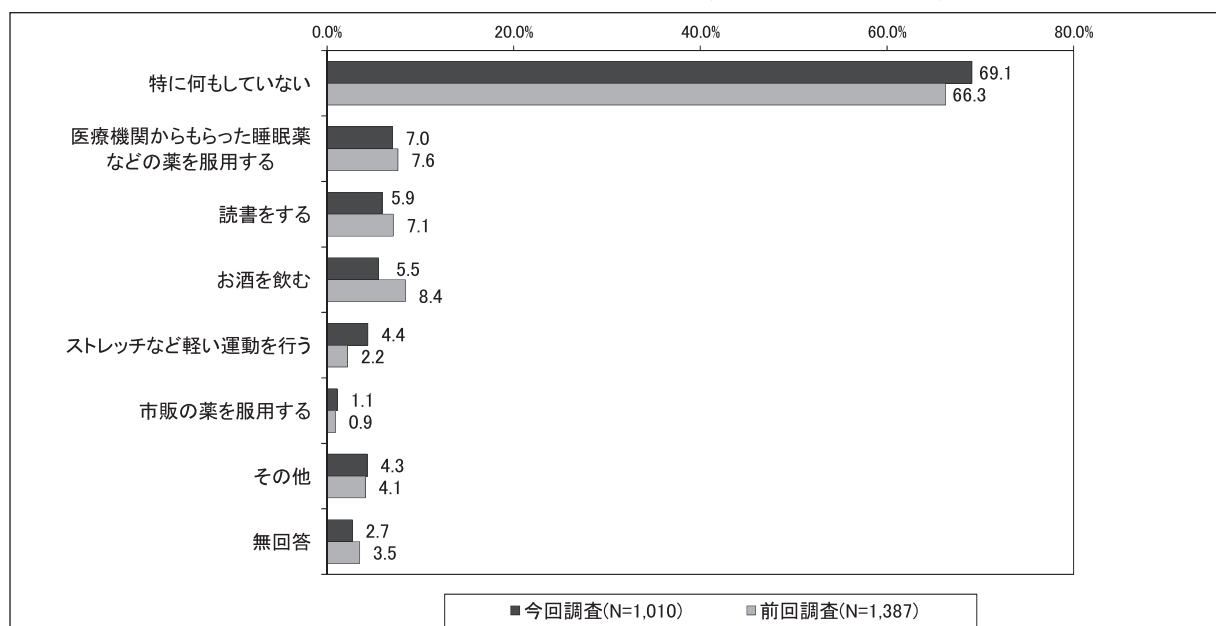
		サンプル数	ストレス	仕事	趣味・娯楽	子育て	看護・介護	その他
今回調査		196	48.5	34.2	14.8	9.7	1.5	26.5
前回調査		266	29.3	43.2	12.8	19.5	4.5	28.2
性別	今回男性	75	42.7	44.0	12.0	5.3	1.3	28.0
	前回男性	106	24.5	54.7	14.2	10.4	3.8	21.7
	今回女性	118	51.7	28.0	16.9	12.7	1.7	26.3
	前回女性	157	33.1	35.0	11.5	26.1	5.1	33.1

(3) 眠れない時の対処方法

全体では、「特に何もしていない」が69.1%で最も多く、次いで「医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する」、「読書をする」、「お酒を飲む」の順となっています。性・年齢別では、「医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する」について、男女ともに70歳代以上が他の年代より高くなっています。

前回調査との比較では、「特に何もしていない」が全体で2.8ポイント増加しています。「お酒を飲む」については、全体で2.9ポイント減少しており、特に男性が減少しています。

図 28 眠れない時の対処方法（性別、性・年齢別）



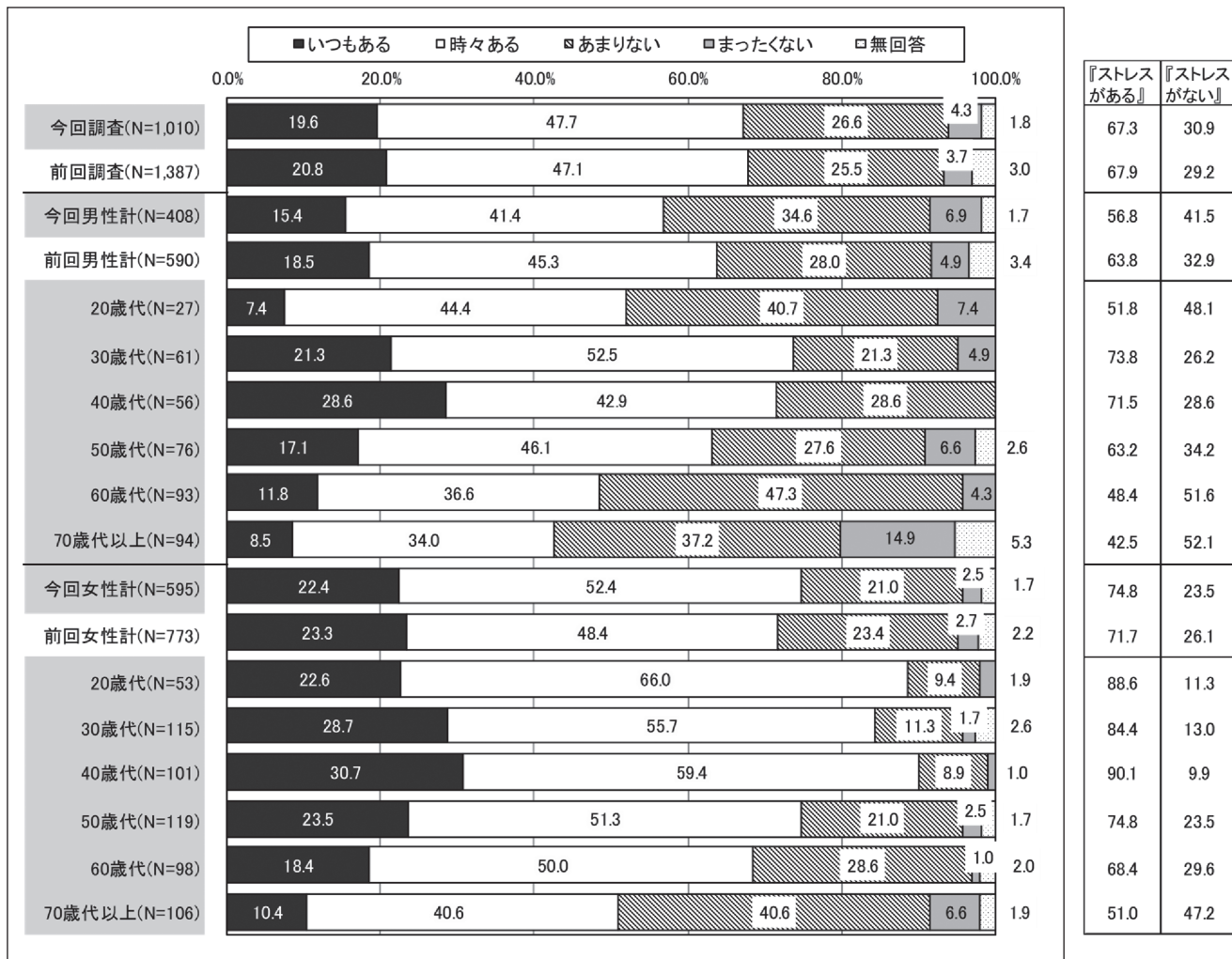
	サンプル数	特に何もしていない	医療機関からもらった睡眠薬を服用する	読書をする	お酒を飲む	ストレッチなど軽い運動を行う	市販の薬を服用する	その他	無回答
今回調査	1,010	69.1	7.0	5.9	5.5	4.4	1.1	4.3	2.7
前回調査	1,387	66.3	7.6	7.1	8.4	2.2	0.9	4.1	3.5
性別									
今回男性計	408	71.3	5.9	4.4	8.6	3.2	1.2	2.5	2.9
前回男性計	590	64.9	5.9	5.6	13.6	1.5	0.8	4.1	3.6
20歳代	27	96.3	-	-	-	3.7	-	-	-
30歳代	61	72.1	-	3.3	9.8	8.2	1.6	3.3	1.6
40歳代	56	69.6	3.6	3.6	14.3	5.4	1.8	1.8	-
50歳代	76	72.4	5.3	2.6	11.8	2.6	-	2.6	2.6
60歳代	93	77.4	6.5	5.4	6.5	1.1	1.1	1.1	1.1
70歳代以上	94	57.4	12.8	7.4	6.4	1.1	2.1	4.3	8.5
今回女性計	595	67.9	7.9	7.1	3.2	5.2	1.0	5.4	2.4
前回女性計	773	67.7	4.4	8.2	4.4	2.7	0.9	4.3	3.2
20歳代	53	77.4	1.9	5.7	1.9	3.8	-	7.5	1.9
30歳代	115	73.0	5.2	4.3	3.5	5.2	0.9	7.0	0.9
40歳代	101	63.4	7.9	9.9	6.9	5.0	-	6.9	-
50歳代	119	70.6	5.9	6.7	3.4	5.9	1.7	4.2	1.7
60歳代	98	69.4	7.1	10.2	2.0	4.1	2.0	4.1	1.0
70歳代以上	106	57.5	17.0	5.7	0.9	6.6	0.9	3.8	7.5

(4) ストレスの状況

① ストレスの状況

全体では、「時々ある」が47.7%、「いつもある」が19.6%となっており、合わせて67.3%が『ストレスがある』と回答しています。性別では、男性が56.8%、女性が74.8%となっており、性・年齢別ではいずれの年代でも女性が男性よりもストレスを感じています。最も深刻な「いつもある（恒常的にストレスを感じている）」の割合が最も多い年代は、男女ともに40歳代となっています。

図 29 ストレスの状況（性別、性・年齢別）



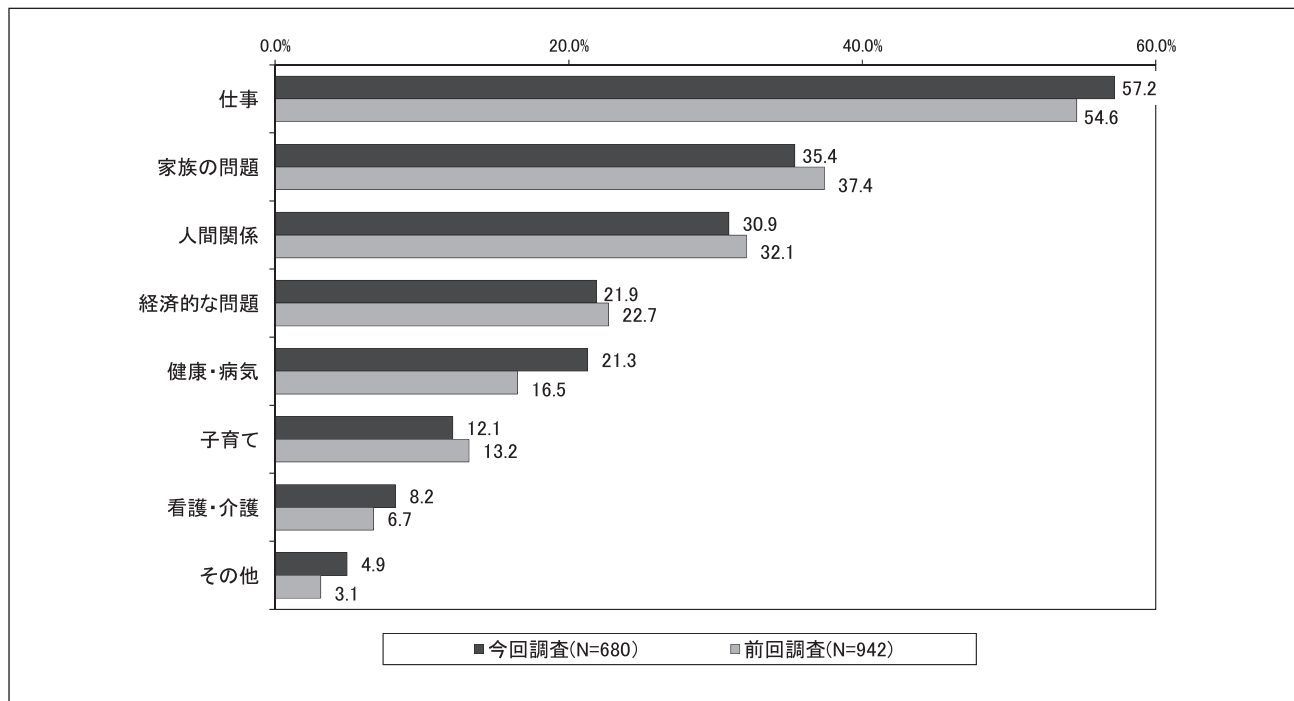
※『ストレスがある』…「いつもある」と「時々ある」を合わせたものを指します。

※『ストレスがない』…「あまりない」と「まったくない」を合わせたものを指します。

②ストレスの原因

全体では、「仕事」が 57.2%で最も多く、次いで「家族の問題」、「人間関係」の順となっています。前回調査との比較では、「仕事」、「健康・病気」が男女ともに増加しています。

図 30 ストレスの原因（性別、性・年齢別）



		サンプル数	仕事	家族の問題	人間関係	経済的な問題	健康・病気	子育て	看護・介護	その他
今回調査		680	57.2	35.4	30.9	21.9	21.3	12.1	8.2	4.9
前回調査		942	54.6	37.4	32.1	22.7	16.5	13.2	6.7	3.1
男性 年齢	今回男性計	232	67.2	21.1	26.7	22.0	17.2	6.0	3.4	5.2
	前回男性計	376	66.8	23.1	26.1	22.1	15.7	3.5	4.8	2.9
	20歳代	14	50.0	21.4	50.0	21.4	-	-	-	21.4
	30歳代	45	91.1	11.1	33.3	13.3	11.1	17.8	2.2	2.2
	40歳代	40	80.0	15.0	22.5	20.0	2.5	12.5	-	-
	50歳代	48	85.4	25.0	31.3	33.3	18.8	2.1	2.1	2.1
	60歳代	45	57.8	26.7	31.1	20.0	26.7	-	6.7	2.2
	70歳代以上	40	22.5	27.5	5.0	22.5	32.5	-	7.5	15.0
女性 年齢	今回女性計	445	51.7	42.9	32.8	21.8	23.6	15.3	10.8	4.7
	前回女性計	554	46.6	47.1	36.5	22.9	17.0	19.9	8.1	3.2
	20歳代	47	68.1	23.4	51.1	21.3	17.0	6.4	4.3	10.6
	30歳代	97	69.1	39.2	35.1	26.8	13.4	30.9	1.0	1.0
	40歳代	91	62.6	48.4	33.0	23.1	13.2	25.3	9.9	1.1
	50歳代	89	58.4	50.6	29.2	25.8	32.6	12.4	16.9	9.0
	60歳代	67	28.4	47.8	32.8	11.9	29.9	1.5	22.4	3.0
	70歳代以上	54	5.6	38.9	18.5	16.7	42.6	-	11.1	7.4

③ストレス解消法の有無

全体では、「持っている」が 52.1%となっています。性・年齢別では男女ともに 20 歳代で「持っている」が最も多くなっており、年齢が上がるにつれて、ストレス解消法を持っている人が減少する傾向がみられます。

前回調査との比較では、「持っている」が、男性は 5.0 ポイント減少しているのに対して、女性は 5.6 ポイント増加しています。

図 31 ストレスの解消法の有無（性別、性・年齢別）

