

## 4 休養・こころの健康について

(12) あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることはありますか。

(○は1つだけ) <B: 問12>

ストレスの状況は、「ときどき感じる」が48.5%と最も高く、次いで「感じる」が25.3%で合わせると73.8%となっています。

性別にみると、男女とも「ときどき感じる」が最も高く、男性では「あまり感じない」が8.4ポイント、「ほとんど感じない」が3.5ポイント女性より有意に高くなっています。女性では「感じる」が7.8ポイント男性より有意に高くなっています。

H24年調査と比較すると、「あまり感じない」が2.7ポイント減少しています。

H28年調査と比較すると、大きな差はありません。

図 12.1 ストレスの状況【全体・性別】\*\*

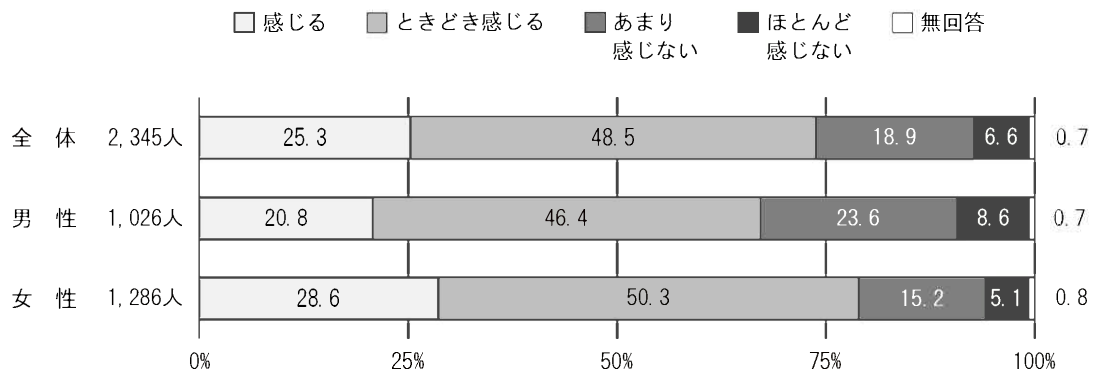


表 12 ストレスの状況【経年比較】

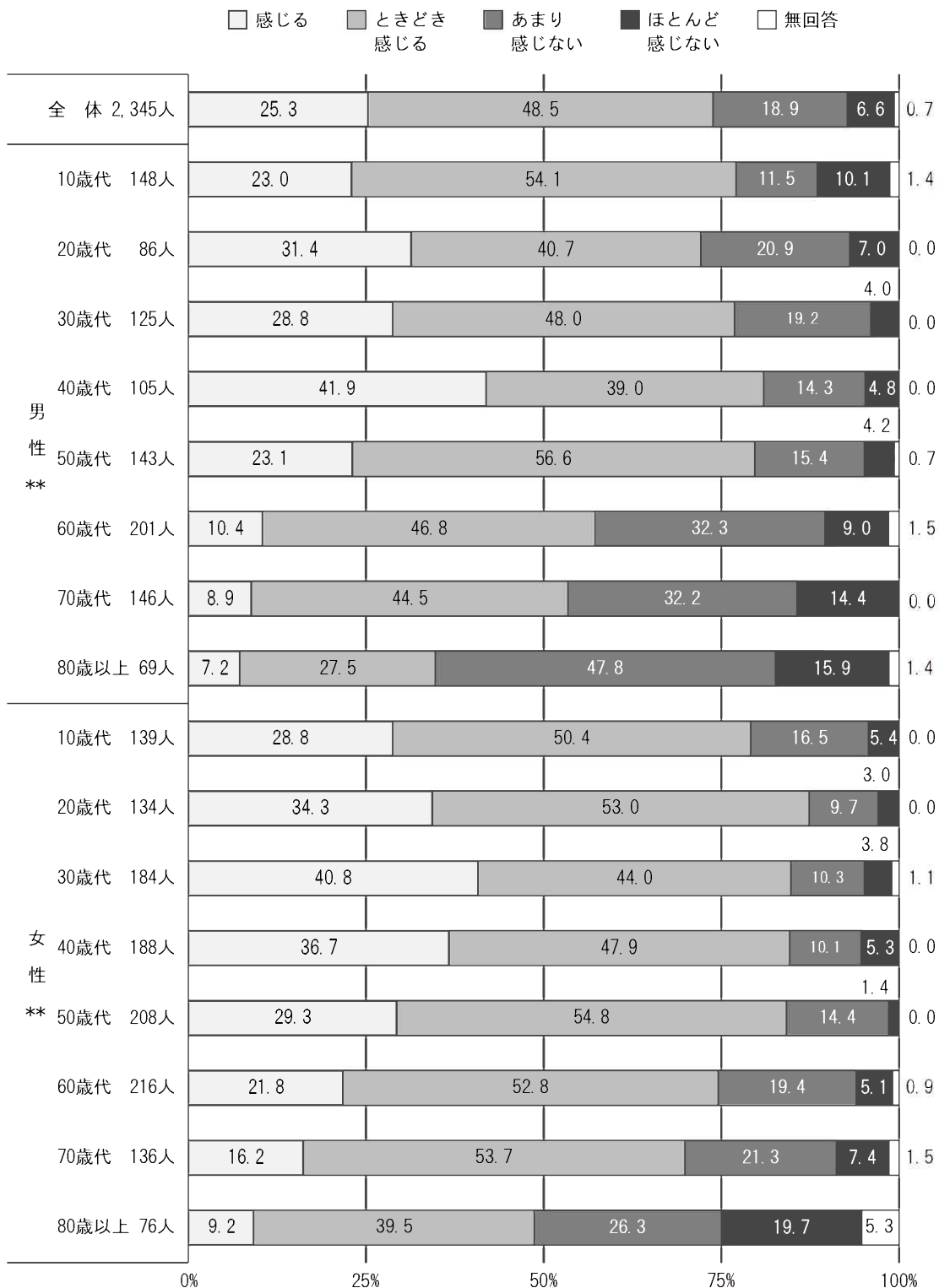
単位：%、ポイント

項目	H24年調査	H28年調査	今回調査	今回調査－ H24年調査	今回調査－ H28年調査
感じる	24.6	26.1	25.3	0.7	-0.8
ときどき感じる	45.7	47.7	48.5	2.8	0.8
あまり感じない	21.6	18.5	18.9	-2.7	0.4
ほとんど感じない	6.4	6.0	6.6	0.2	0.6
無回答	1.6	2.4	0.7	-0.9	-1.7

Ⅲ 調査結果

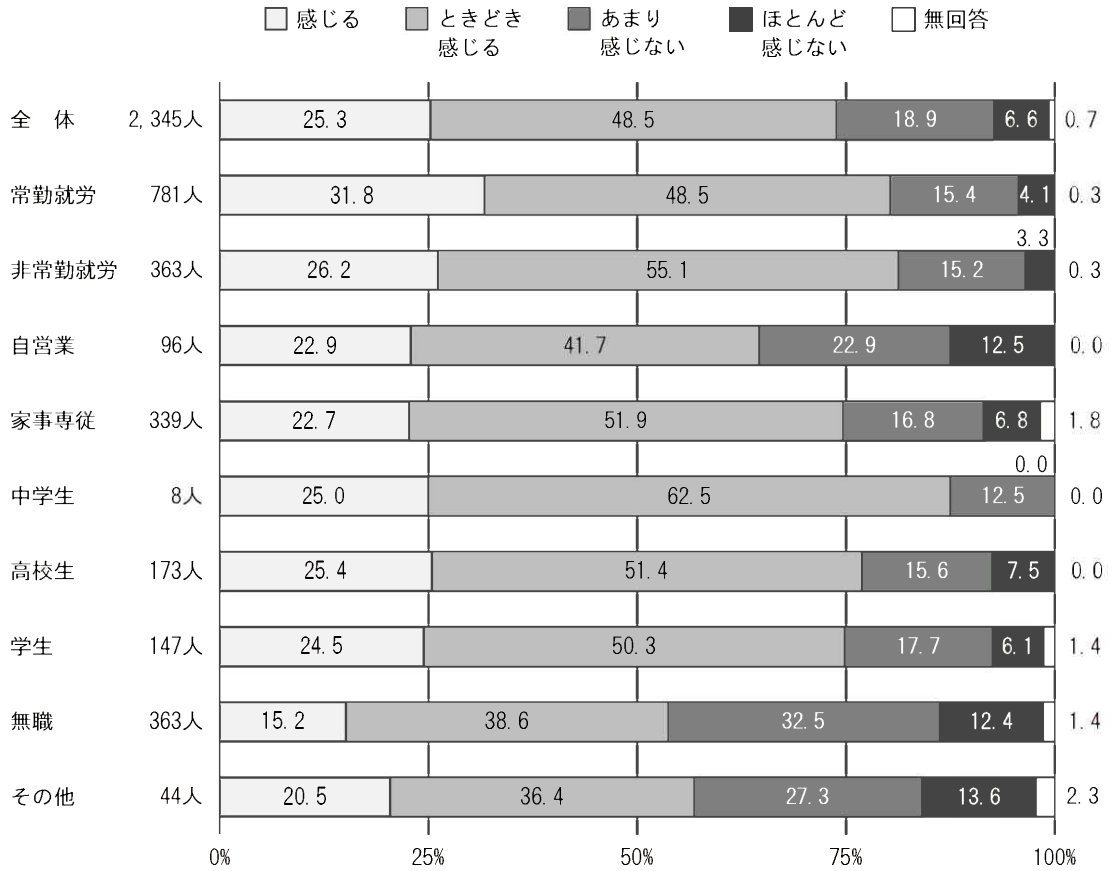
ストレスの状況を性・年代別にみると、男性では「感じる」が「20歳代」で31.4%、「30歳代」で28.8%、「40歳代」で41.9%と他の年代より有意に高く、「ほとんど感じない」が「70歳代」で14.4%、「80歳以上」で15.9%と有意に高くなっています。  
 女性では「感じる」が「30歳代」で40.8%、「40歳代」で36.7%と有意に高く、「ほとんど感じない」が「80歳以上」で19.7%と有意に高くなっています。

図 12.2 ストレスの状況〔性・年代別〕



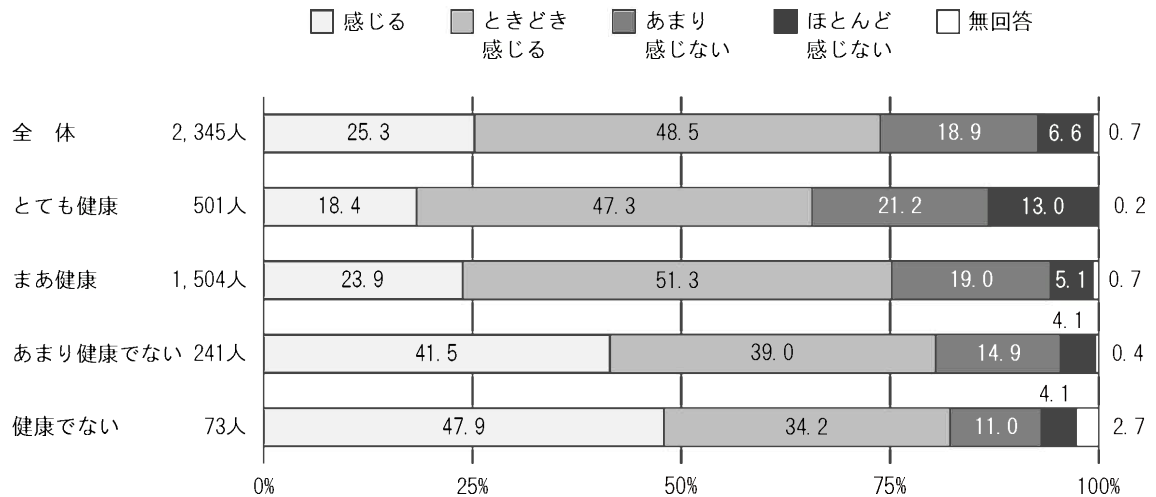
ストレスの状況を就労状況別にみると、「感じる」が「常勤就労」で31.8%と有意に高くなっています。また、「あまり感じない」が「無職」で32.5%と他の就労状況より有意に高く、「ほとんど感じない」が「自営業」で12.5%、「無職」で12.4%と有意に高くなっています。

図 12.3 ストレスの状況〔就労状況別〕\*\*



ストレスの状況を健康状態別にみると、「感じる」が「あまり健康でない」で41.5%、「健康でない」で47.9%と他の健康状態より有意に高く、「ときどき感じる」が「まあ健康」で51.3%と有意に高くなっています。また、「ほとんど感じない」が「とても健康」で13.0%と有意に高くなっています。

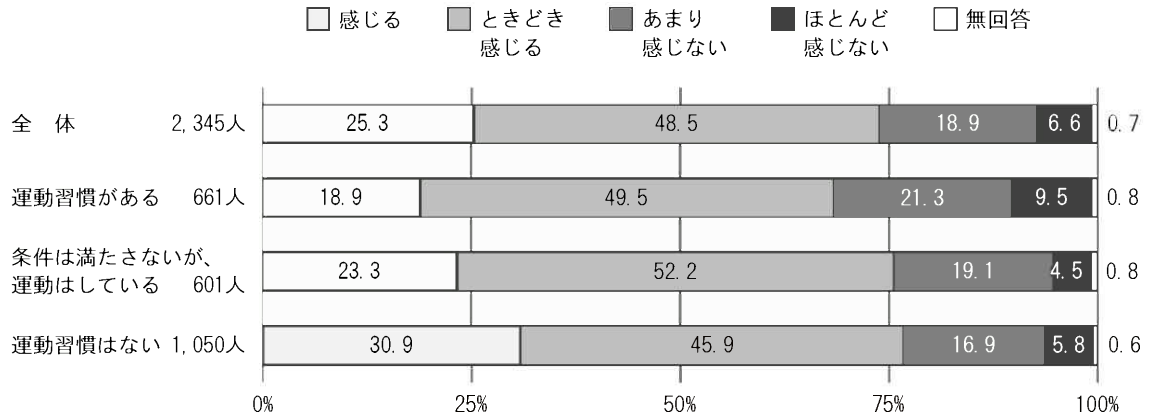
図 12.4 ストレスの状況〔健康状態別〕\*\*



Ⅲ 調査結果

ストレスの状況を運動習慣別にみると、「感じる」が「運動習慣はない」で30.9%と他の運動習慣状況より有意に高く、「ときどき感じる」が「条件は満たさないが、運動はしている」で52.2%と有意に高くなっています。また、「あまり感じない」が「運動習慣がある」で21.3%と有意に高く、「ほとんど感じない」が「運動習慣がある」で9.5%と有意に高くなっています。

図 12.5 ストレスの状況〔運動習慣別〕\*\*



【B：問12で「感じる」「ときどき感じる」とお答えの方のみ】

(12) -2 あなたは、そのイライラやストレスを解消できていますか。(〇は1つだけ)  
 <B：問12-2>

ストレス解消の状況は、「ある程度は解消できている」が55.8%と最も高く、次いで「あまり解消できていない」が22.3%となっています。「あまり解消できていない」「解消できていない」を合わせた割合は28.5%となっています。

性別にみると、女性は「あまり解消できていない」が23.4%と、男性より3.1ポイント高くなっています。

H24年調査と比較すると、「あまり解消できていない」が2.6ポイント有意に減少しています。

H28年調査と比較すると、「解消できている」が2.2ポイント増加しています。

図12-2.1 ストレス解消の状況〔全体・性別〕

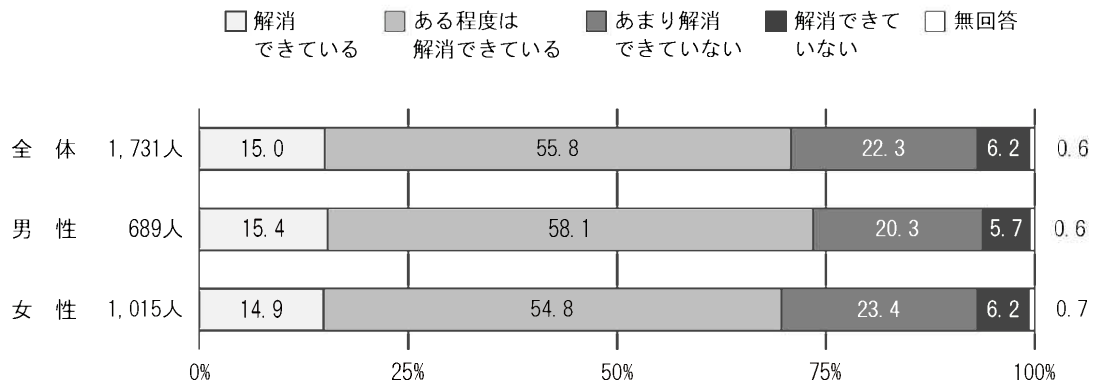


表12-2 ストレス解消の状況〔経年比較〕

単位：%、ポイント

項目	H24年調査	H28年調査	今回調査	今回調査－ H24年調査	今回調査－ H28年調査
解消できている	11.6	12.8	15.0	3.4	2.2
ある程度は解消できている	55.0	57.5	55.8	0.8	-1.7
あまり解消できていない	24.9	23.7	22.3	-2.6	-1.4
解消できていない	5.9	5.6	6.2	0.3	0.6
無回答	2.7	0.4	0.6	-2.1	0.2

計画における数値目標のデータ



ストレスが解消できていない人の割合

・全体 28.5% (目標値 25%以下)

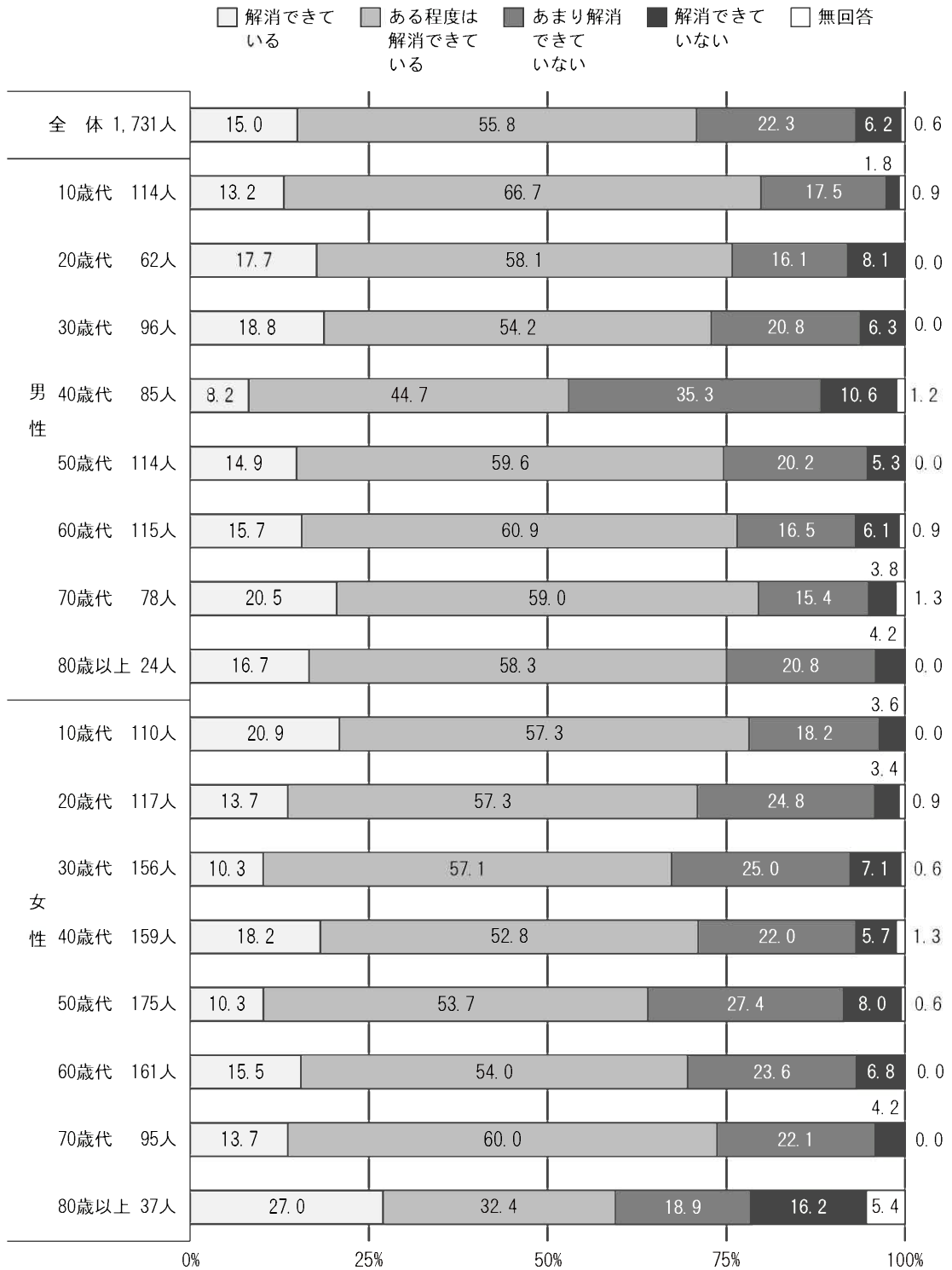
<問12-2で「あまり解消できていない」「解消できていない」と答えた人の割合>

Ⅲ 調査結果

ストレス解消の状況を性・年代別にみると、男性では、「あまり解消できていない」が「40歳代」で35.3%と最も高く、「解消できていない」が「40歳代」で10.6%と最も高くなっています。

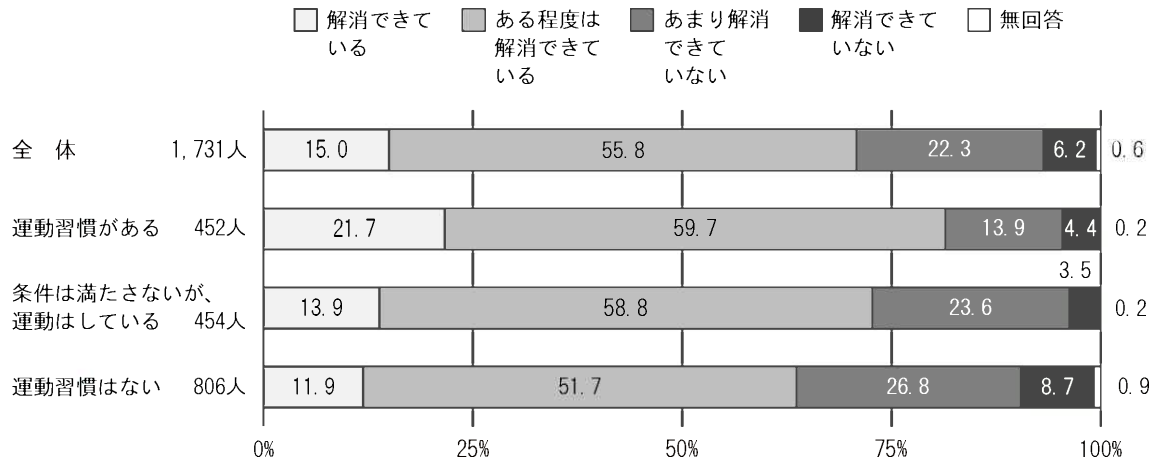
女性では、「あまり解消できていない」が「50歳代」で27.4%と最も高く、「解消できていない」が「80歳代以上」で16.2%と最も高くなっています。

図 12-2.2 ストレス解消の状況〔性・年代別〕



ストレス解消の状況を運動習慣別にみると、「解消できている」が「運動習慣がある」で21.7%と他の運動習慣状況より有意に高くなっています。また、「あまり解消できていない」が「運動習慣はない」で26.8%と有意に高く、「解消できていない」が「運動習慣はない」で8.7%と有意に高くなっています。

図 12-2.3 ストレス解消の状況〔運動習慣別〕\*\*



Ⅲ 調査結果

(13) あなたには、日頃、自分の気持ちや悩みを打ち明けたり、相談にのってくれる人がいますか。(〇は1つだけ) <B: 問 13>

相談相手の有無は、「身近にいる」が 66.9%、「身近ではないが、いる」が 15.3%、「いない」が 15.1%となっています。

性別にみると、男性では「いない」が 21.1%と、女性より 11.3 ポイント有意に高くなっています。女性では「身近にいる」が 71.9%と、男性より 10.3 ポイント有意に高くなっています。

H24 年調査と比較すると、「身近ではないが、いる」が 2.4 ポイント有意に増加しています。

H28 年調査と比較すると、大きな差はありません。

図 13.1 相談相手の有無〔全体・性別〕\*\*

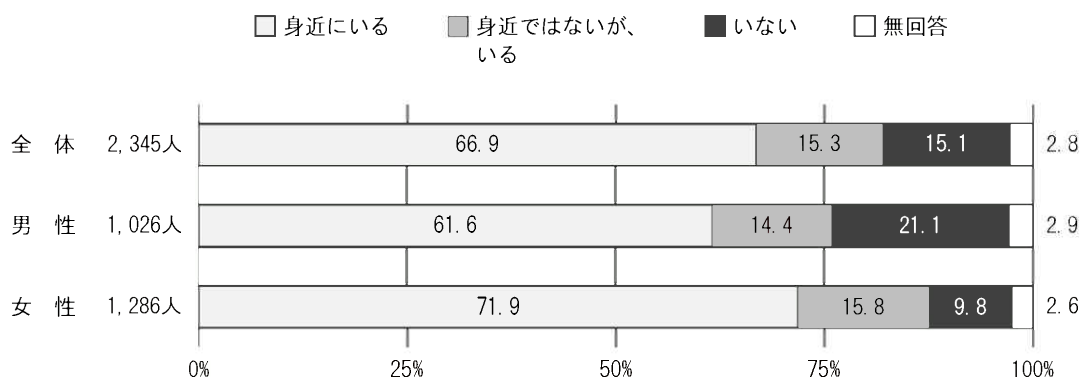


表 13 相談相手の有無〔経年比較〕

単位：%、ポイント

項目	H24 年調査	H28 年調査	今回調査	*	
				今回調査－H24 年調査	今回調査－H28 年調査
身近にいる	69.7	65.1	66.9	-2.8	1.8
身近ではないが、いる	12.9	16.3	15.3	2.4	-1.0
いない	14.1	14.4	15.1	1.0	0.7
無回答	3.3	4.2	2.8	-0.5	-1.4

計画における数値目標のデータ



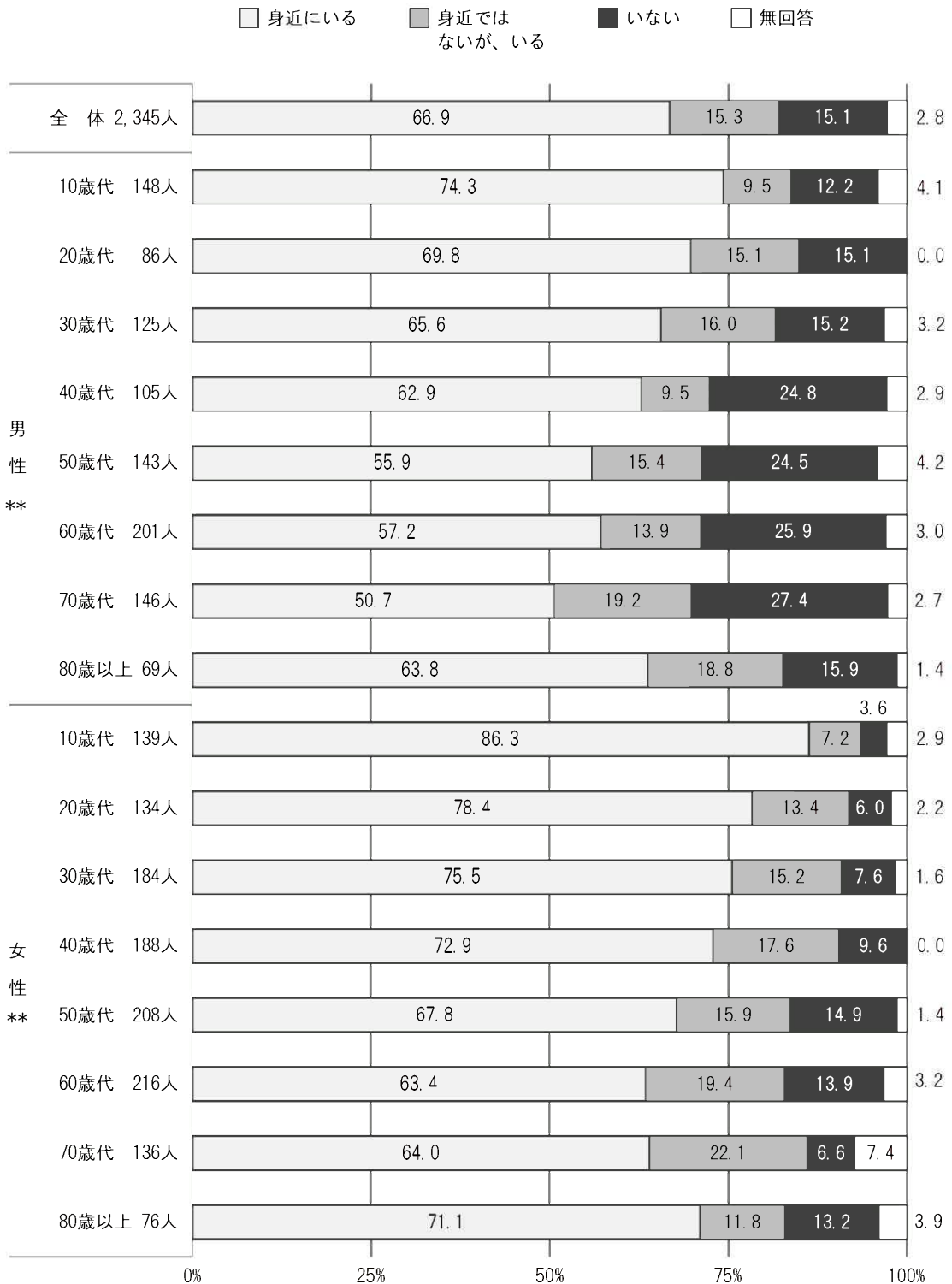
身近に相談相手のいない人の割合

- ・全体 15.1% (目標値 10%以下)
- <問 13 で「いない」と答えた人の割合>



相談相手の有無を性・年代別にみると、男性では「身近にいる」が「10歳代」で74.3%と有意に高く、「いない」が「70歳代」で27.4%と他の年代より有意に高くなっています。  
 女性では「身近にいる」が「10歳代」で86.3%と有意に高く、「身近ではないが、いる」が「70歳代」で22.1%と有意に高くなっています。また、「いない」が「50歳代」で14.9%、「60歳代」で13.9%と有意に高くなっています。

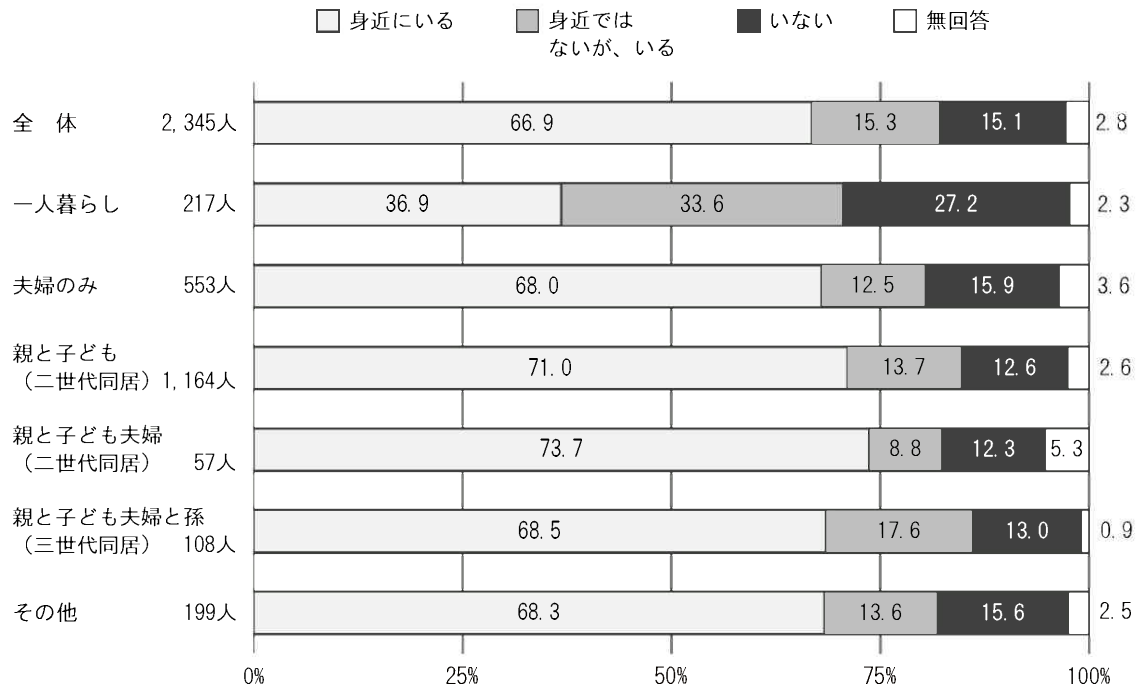
図 13.2 相談相手の有無〔性・年代別〕



Ⅲ 調査結果

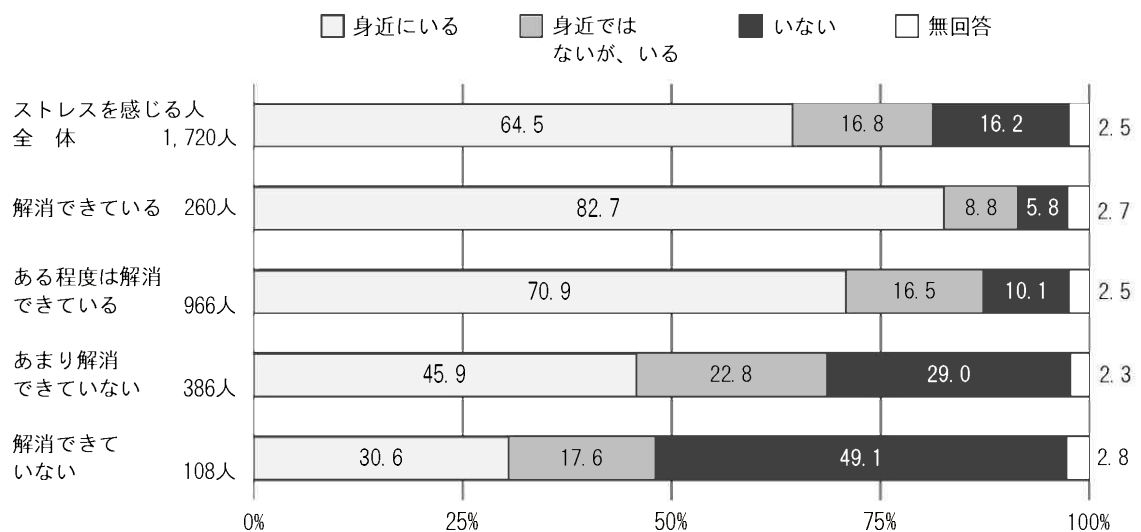
相談相手の有無を家族構成別にみると、「身近にいる」が「親と子ども（二世帯同居）」で71.0%と他の家族構成より有意に高く、「身近ではないが、いる」が「一人暮らし」で33.6%と有意に高くなっています。また、「いない」が「一人暮らし」で27.2%と有意に高くなっています。

図 13.3 相談相手の有無〔家族構成別〕\*\*



相談相手の有無をストレス解消状況別にみると、「身近にいる」が「解消できている」で82.7%、「ある程度は解消できている」で70.9%と他のストレス解消状況より有意に高く、「身近ではないが、いる」が「あまり解消できていない」で22.8%と有意に高くなっています。また、「いない」が「あまり解消できていない」で29.0%、「解消できていない」で49.1%と有意に高くなっています。

図 13.4 相談相手の有無〔ストレス解消状況別〕\*\*



【B：問13で「身近にいる」「身近ではないが、いる」とお答えの方のみ】

(13) -2 相談にのってくれるのは誰ですか。(〇はあてはまるものすべて) <B：問13-2>

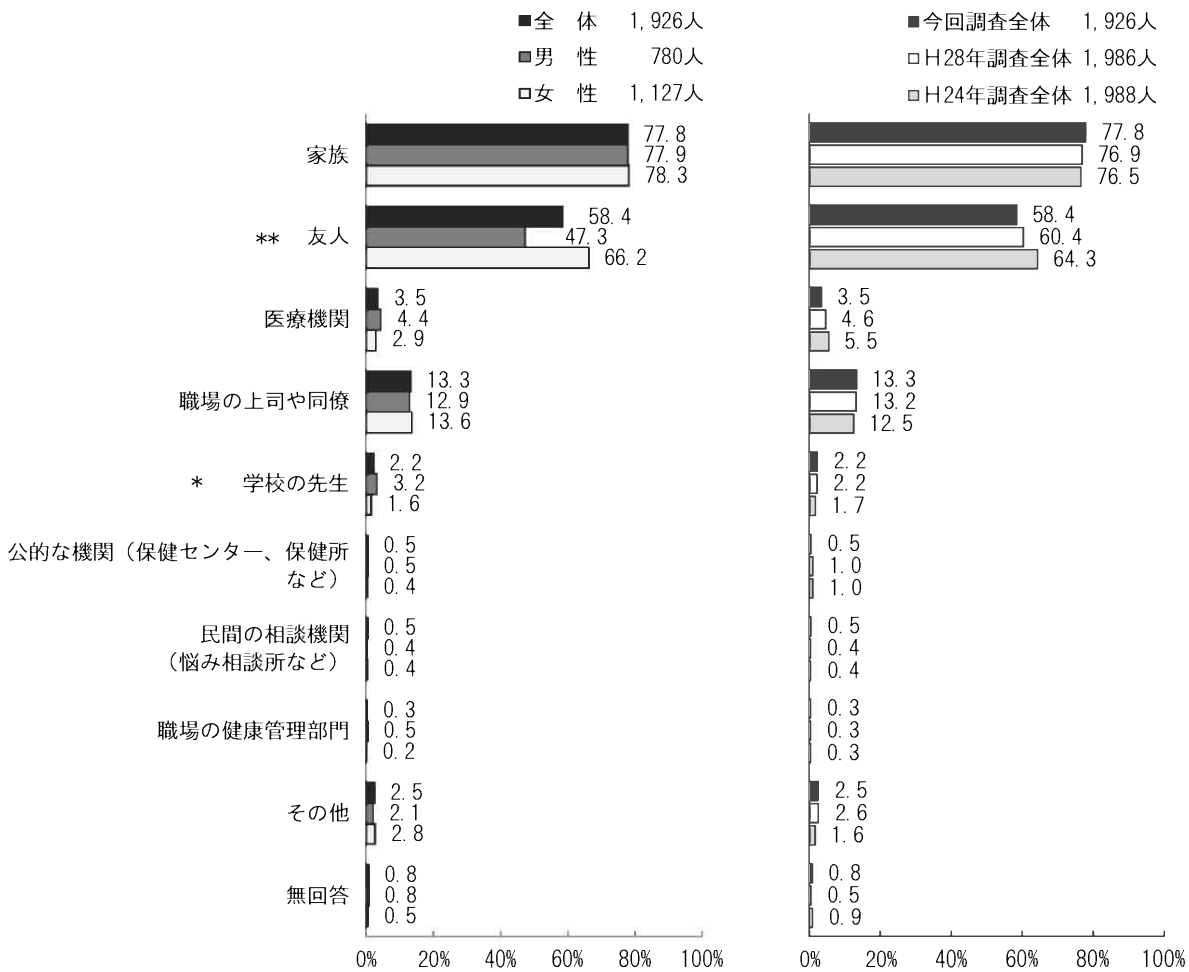
相談相手は、「家族」が77.8%と最も高く、次いで「友人」が58.4%、「職場の上司や同僚」が13.3%となっています。

性別にみると、男性では「学校の先生」が3.2%と女性より有意に高くなっており、女性では、「友人」が66.2%と男性より有意に高くなっていきます。

H24年調査と比較すると、「友人」が5.9ポイント有意に減少し、「医療機関」が2.0ポイント有意に減少しています。

H28年調査と比較すると、大きな差はありません。

図13-2 相談相手（複数回答）〔全体・性別・経年比較〕



「その他」の内容	
項目	件数
家族	13
恋人・パートナー	8
インターネット・SNS など	4
宗教	4
医師など	2
その他	12

Ⅲ 調査結果

相談相手を性・年代別にみると、男性では「20歳代」～「80歳以上」で「家族」が最も高くなっています。また、「友人」が「10歳代」で82.3%、「20歳代」で65.8%と他の年代より有意に高く、「職場の上司や同僚」が「20歳代」で20.5%、「30歳代」で24.5%、「40歳代」で28.9%、「50歳代」で20.6%と有意に高くなっています。

女性ではすべての年代で「家族」が最も高くなっています。また、「友人」が「10歳代」で76.9%と有意に高く、「職場の上司や同僚」が「20歳代」で21.1%、「30歳代」で20.4%、「40歳代」で23.5%、「50歳代」で20.1%と有意に高くなっています。

表 13-2.1 相談相手（複数回答）〔性・年代別〕

単位：%

項目	回答者数 (人)	**/**	**/**	-/-	**/**	**/**	-/-	-/-	*/-	**/**	無回答
		家族	友人	医療機関	職場の上司や同僚	学校の先生	公的な機関 (保健センター、 保健所など)	民間の相談機関 (悩み相談所など)	職場の健康管理部門	その他	
全体	1,926	77.8	58.4	3.5	13.3	2.2	0.5	0.5	0.3	2.5	0.8
男性計	780	77.9	47.3	4.4	12.9	3.2	0.5	0.4	0.5	2.1	0.8
10歳代	124	70.2	82.3	0.8	1.6	17.7	2.4	0.8	0.0	0.0	0.0
20歳代	73	72.6	65.8	5.5	20.5	4.1	0.0	2.7	0.0	4.1	0.0
30歳代	102	73.5	48.0	2.0	24.5	0.0	1.0	0.0	2.9	2.9	0.0
40歳代	76	86.8	36.8	3.9	28.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
50歳代	102	82.4	37.3	2.9	20.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
60歳代	143	86.0	35.0	6.3	9.1	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	2.1
70歳代	102	71.6	35.3	5.9	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.9
80歳以上	57	80.7	29.8	10.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	0.0
女性計	1,127	78.3	66.2	2.9	13.6	1.6	0.4	0.4	0.2	2.8	0.5
10歳代	130	80.8	76.9	1.5	3.1	13.1	0.0	1.5	0.0	0.8	0.8
20歳代	123	83.7	73.2	0.8	21.1	0.0	0.8	0.8	0.0	4.1	0.8
30歳代	167	84.4	59.3	3.0	20.4	0.0	0.6	0.6	0.0	3.6	0.0
40歳代	170	80.6	71.2	1.8	23.5	0.0	0.0	0.6	0.6	0.6	0.0
50歳代	174	77.0	64.4	2.3	20.1	0.0	0.6	0.0	0.0	1.7	0.0
60歳代	179	74.3	69.3	3.9	6.7	0.6	0.6	0.0	0.6	2.8	0.6
70歳代	117	62.4	59.0	5.1	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8	1.7
80歳以上	63	82.5	46.0	7.9	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	3.2	1.6

相談相手を家族構成別にみると、「友人」が「一人暮らし」で73.2%と他の家族構成より有意に高く、最も高くなっています。また、「家族」が「夫婦のみ」で84.7%、「親と子ども（二世帯同居）」で80.2%と有意に高くなっています。

表 13-2.2 相談相手（複数回答）〔家族構成別〕

単位：%

項目	回答者数（人）	**	**	**		**				**		
		家族	友人	医療機関	職場の上司や同僚	学校の先生	公的な機関 （保健センター、保健所など）	民間の相談機関 （悩み相談所など）	職場の健康管理部門	その他	無回答	
全体	1,926	77.8	58.4	3.5	13.3	2.2	0.5	0.5	0.3	2.5	0.8	
家族構成	一人暮らし	153	48.4	73.2	6.5	15.0	0.0	0.0	0.7	0.0	7.8	0.7
	夫婦のみ	445	84.7	45.4	3.6	9.9	0.2	0.0	0.2	0.4	2.5	1.1
	親と子ども （二世帯同居）	987	80.2	61.5	2.6	14.3	3.7	0.7	0.5	0.3	1.6	0.4
	親と子ども夫婦 （二世帯同居）	47	78.7	66.0	4.3	12.8	2.1	0.0	0.0	2.1	0.0	2.1
	親と子ども夫婦と 孫（三世帯同居）	93	76.3	64.5	0.0	9.7	4.3	0.0	1.1	0.0	1.1	1.1
	その他 （上記以外）	163	77.3	57.7	6.7	17.8	0.0	0.6	0.6	0.0	4.3	0.6

相談相手をストレス解消状況別にみると、「家族」が「ある程度は解消できている」で78.3%と他のストレス解消状況より有意に高く、「友人」が「ある程度は解消できている」で63.9%と有意に高くなっています。

また、「医療機関」が「解消できていない」で17.3%と有意に高くなっています。

表 13-2.3 相談相手（複数回答）〔ストレス解消状況別〕

単位：%

項目	回答者数（人）	**	*	**				**	*			
		家族	友人	医療機関	職場の上司や同僚	学校の先生	公的な機関 （保健センター、保健所など）	民間の相談機関 （悩み相談所など）	職場の健康管理部門	その他	無回答	
全体	1,926	77.8	58.4	3.5	13.3	2.2	0.5	0.5	0.3	2.5	0.8	
解消状況	解消できている	238	81.5	63.0	2.1	18.5	1.7	0.0	0.4	0.4	2.1	0.0
	ある程度は 解消できている	844	78.3	63.9	2.7	15.0	2.4	0.7	0.1	0.0	2.5	0.5
	あまり解消 できていない	265	67.9	53.6	3.4	12.8	1.9	0.4	0.8	1.1	1.9	0.4
	解消できて いない	52	63.5	51.9	17.3	13.5	0.0	0.0	3.8	0.0	7.7	1.9

Ⅲ 調査結果

(14) お子さんの普段の起床・就寝時刻は次のどれにあてはまりますか。(〇は1つだけ)

< A : 問 7 >

あなたの平均睡眠時間はどのくらいですか。(〇は1つだけ) < B : 問 14 >

1. A : 0～14 歳調査

平日の睡眠時間について、年齢別にみると、「0歳」、「1～2歳」、「3～5歳」では「10時間」が、6～14歳では「9時間」が最も高くなっています。また、「6～14歳」で、「9時間」が41.7%と他の年齢より有意に高くなっています。

H29年調査と比較すると、「10時間」が「0歳」で43.8ポイント減少しています。

図 14.1.1 睡眠時間・平日 (A : 0～14 歳調査) [全体・年齢別]\*\*

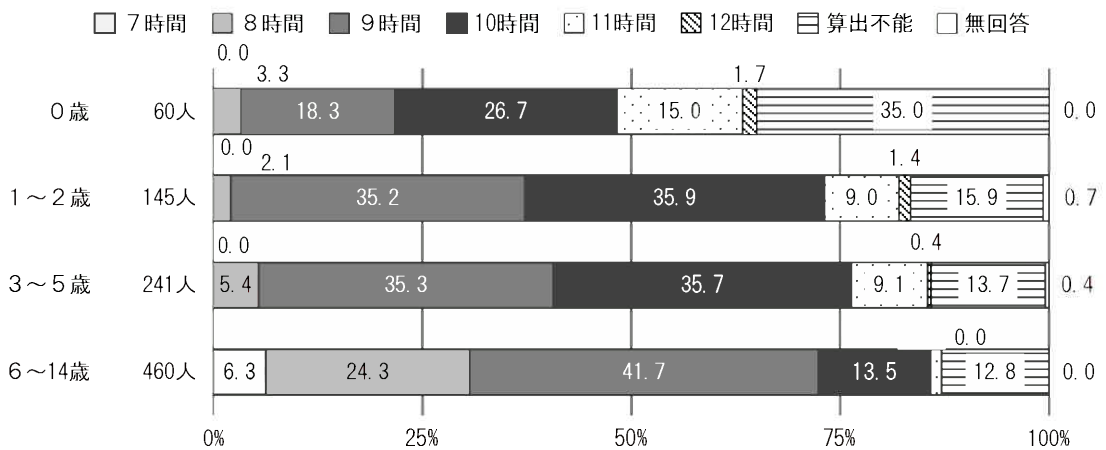


表 14.1.1 睡眠時間・平日 (A : 0～14 歳調査) [経年比較]

項目	回答者数(人)	6時間			7時間			8時間			9時間		
		H29	今回	今回-H29	H29	今回	今回-H29	H29	今回	今回-H29	H29	今回	今回-H29
0歳	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.3	3.3	3.3	18.3	15.0
1～2歳	145	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	2.1	22.6	35.2	12.6
3～5歳	241	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	5.4	2.4	35.4	35.3	-0.1
6～14歳	460	0.7	0.0	-0.7	1.6	6.3	4.7	15.2	24.3	9.1	40.1	41.7	1.6

項目	回答者数(人)	10時間			11時間			12時間		
		H29	今回	今回-H29	H29	今回	今回-H29	H29	今回	今回-H29
0歳	60	70.5	26.7	-43.8	1.6	15.0	13.4	0.0	1.7	1.7
1～2歳	145	62.8	35.9	-26.9	1.2	9.0	7.8	0.0	1.4	1.4
3～5歳	241	55.2	35.7	-19.5	0.7	9.1	8.4	0.0	0.4	0.4
6～14歳	460	27.6	13.5	-14.1	0.5	1.3	0.8	0.0	0.0	0.0

休日の睡眠時間について、年齢別にみると、「0歳」、「1～2歳」、「3～5歳」で「10時間」、6～14歳で「9時間」が最も高くなっています。また、「6～14歳」で、「8時間」が10.4%と他の年齢より有意に高くなっています。

H29年調査と比較すると、「10時間」が「0歳」で42.2ポイント減少しています。

図 14.1.2 睡眠時間・休日（A：0～14歳調査）〔全体・年齢別〕\*\*

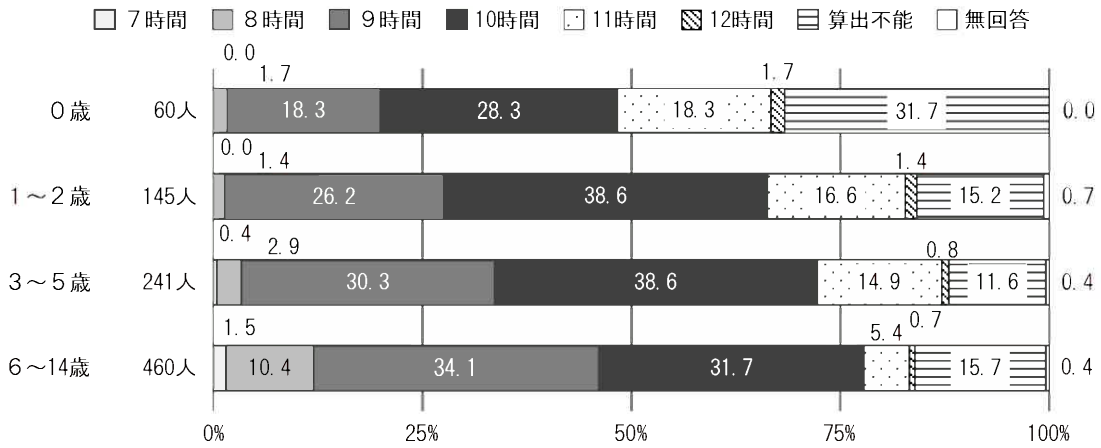


表 14.1.2 睡眠時間・休日（A：0～14歳調査）〔経年比較〕

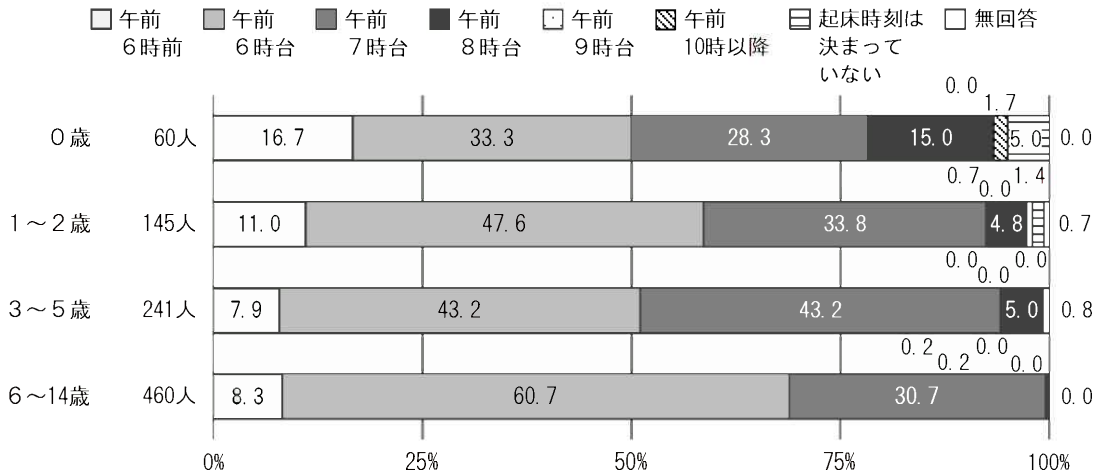
項目	回答者数(人)	6時間			7時間			8時間			9時間		
		H29	今回	今回-H29	H29	今回	今回-H29	H29	今回	今回-H29	H29	今回	今回-H29
0歳	60	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	1.7	3.3	18.3	15.0
1～2歳	145	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.4	0.2	9.8	26.2	16.4
3～5歳	241	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.4	0.4	2.9	2.5	18.3	30.3	12.0
6～14歳	460	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	1.5	1.2	10.4	9.2	21.0	34.1	13.1

項目	回答者数(人)	10時間			11時間			12時間		
		H29	今回	今回-H29	H29	今回	今回-H29	H29	今回	今回-H29
0歳	60	70.5	28.3	-42.2	0.0	18.3	18.3	0.0	1.7	1.7
1～2歳	145	68.9	38.6	-30.3	2.4	16.6	14.2	0.6	1.4	0.8
3～5歳	241	68.7	38.6	-30.1	2.2	14.9	12.7	0.0	0.8	0.8
6～14歳	460	68.7	31.7	-37.0	2.8	5.4	2.6	0.0	0.7	0.7

Ⅲ 調査結果

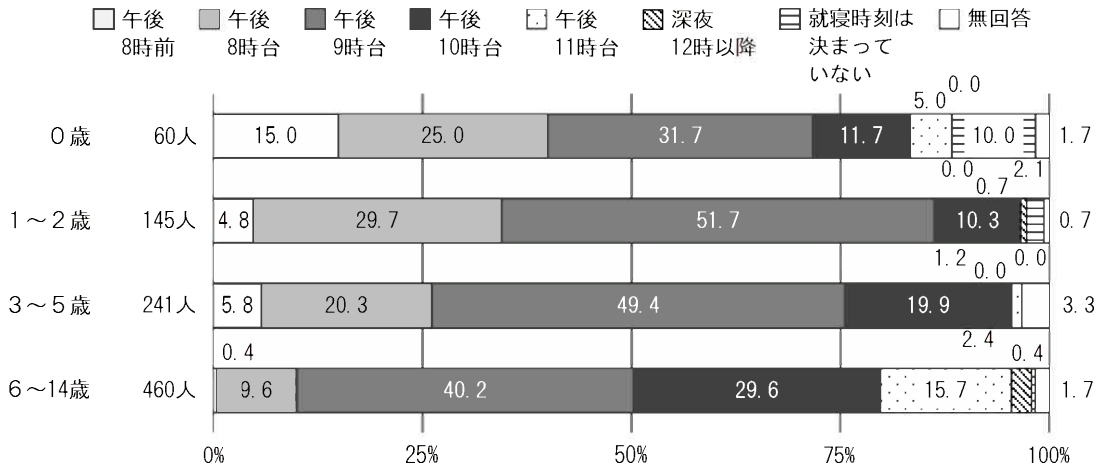
平日の起床時間について、年齢別にみると、「0歳」、「1～2歳」、「6～14歳」では「午前6時台」、「3～5歳」では「午前6時台」と「午前7時台」が最も高くなっています。また、「6～14歳」で、「午前6時台」が60.7%と他の年齢より有意に高くなっています。

図 14.1.3 起床時間・平日（A：0～14歳調査）【全体・年齢別】\*\*



平日の就寝時間について、年齢別にみると、いずれの年齢でも「午後9時台」が最も高くなっています。また、「6～14歳」で、「午後10時台」が29.6%と他の年齢より有意に高くなっています。

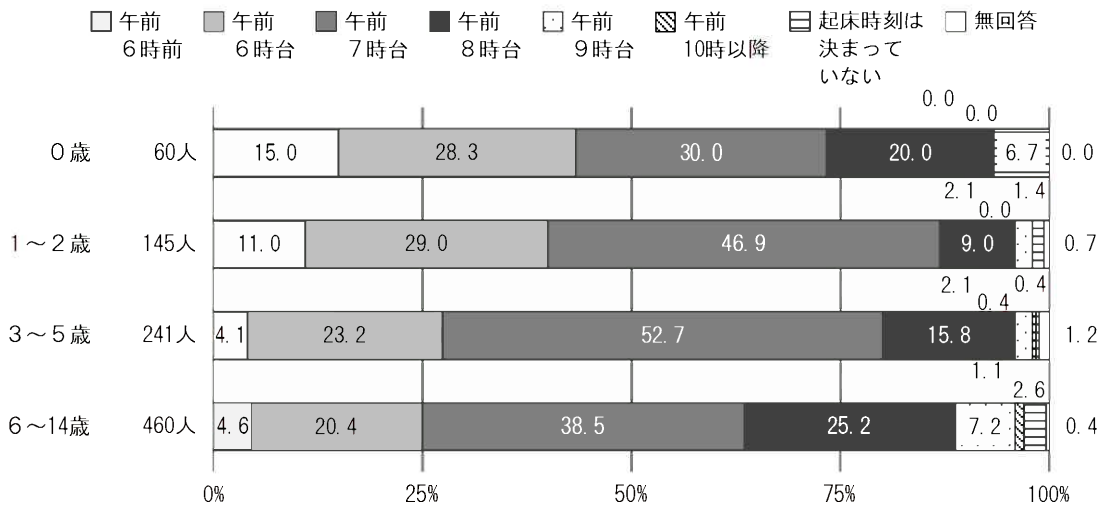
図 14.1.4 就寝時間・平日（A：0～14歳調査）【全体・年齢別】\*\*





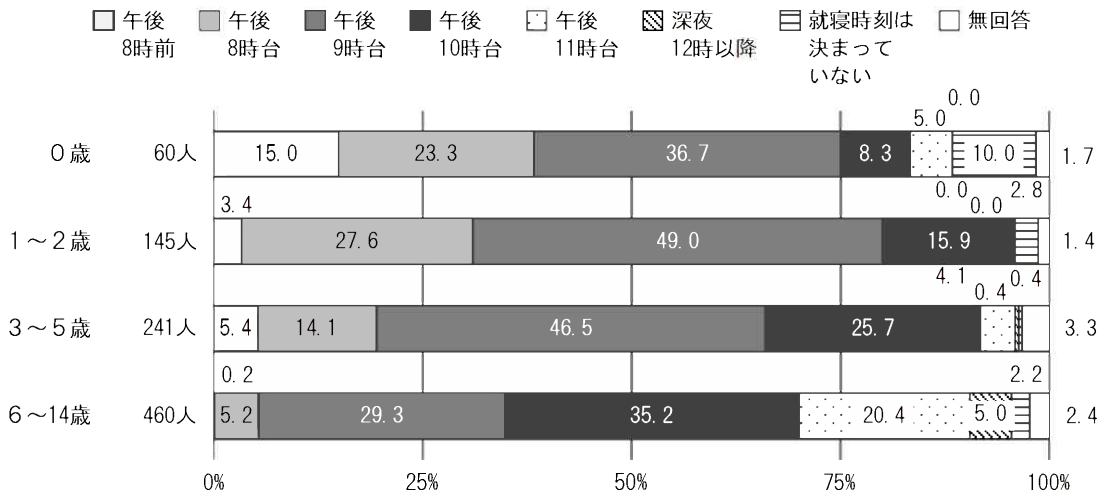
休日の起床時間について、年齢別にみると、いずれの年齢でも「午前7時台」が最も高くなっています。また、「6～14歳」で、「午前8時台」が25.2%と他の年齢より有意に高くなっています。

図 14.1.5 起床時間・休日（A：0～14歳調査）〔全体・年齢別〕\*\*



休日の就寝時間について、年齢別にみると、「0歳」、「1～2歳」、「3～5歳」で「午後9時台」、6～14歳で「午後10時台」が最も高くなっています。また、「6～14歳」で、「午後10時台」が35.2%と他の年齢より有意に高くなっています。

図 14.1.6 就寝時間・休日（A：0～14歳調査）〔全体・年齢別〕\*\*



Ⅲ 調査結果

2. B : 15 歳以上調査

15 歳以上調査では「6 時間以上 8 時間未満」が 61.5% と最も高く、次いで「6 時間未満」が 32.3% となっています。

性別にみると、男性では「8 時間以上」が 6.4% と女性より有意に高く、女性では「6 時間未満」が 34.7% と男性より有意に高くなっています。

H24 年調査と比較すると、「8 時間以上」が 1.7 ポイント有意に減少し、「6 時間以上 8 時間未満」が 3.5 ポイント有意に増加しています。

H28 年調査と比較すると、「6 時間以上 8 時間未満」が 3.5 ポイント増加しています。

図 14.2.1 睡眠時間 (B : 15 歳以上調査) [全体・性別] \*\*

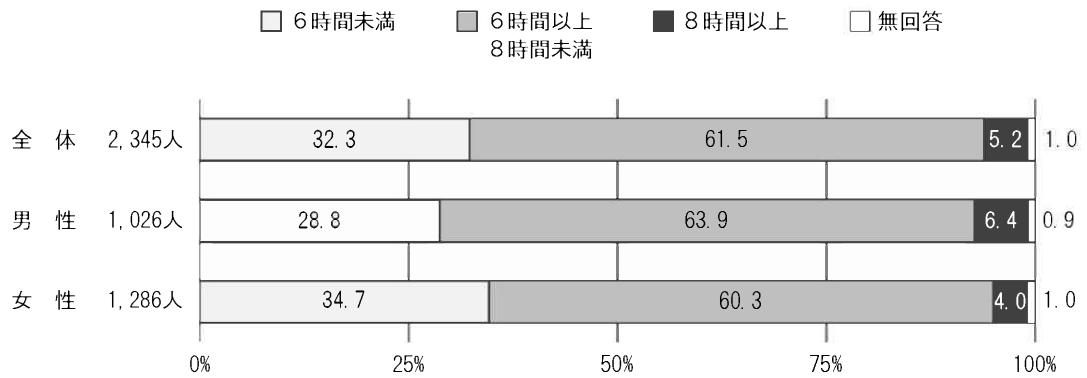
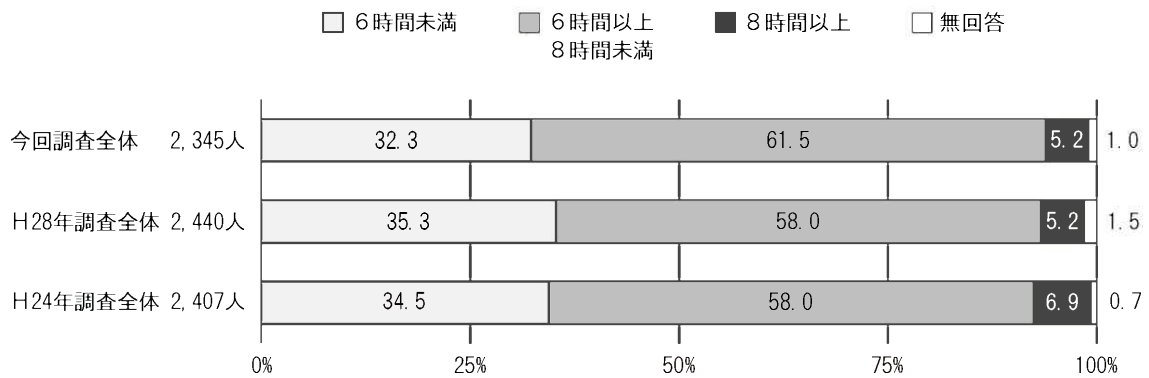


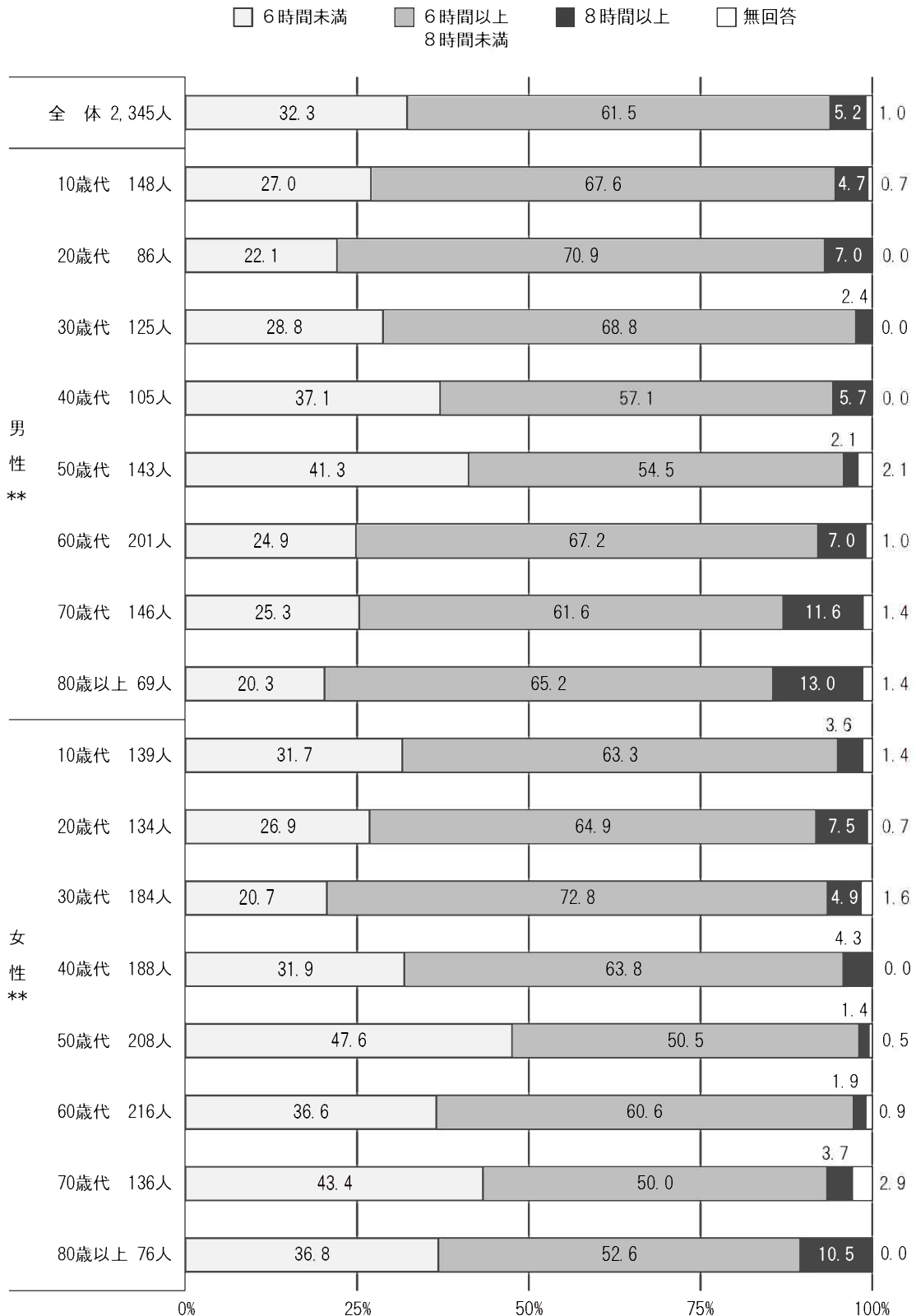
図 14.2.2 睡眠時間 (B : 15 歳以上調査) [経年比較] \*\*



睡眠時間を性・年代別にみると、男性では「6時間未満」が「50歳代」で41.3%と他の年代より有意に高く、「8時間以上」が「70歳代」で11.6%、「80歳以上」で13.0%と有意に高くなっています。

女性では「6時間未満」が「50歳代」で47.6%、「70歳代」で43.4%と有意に高く、「8時間以上」が「80歳以上」で10.5%と有意に高くなっています。

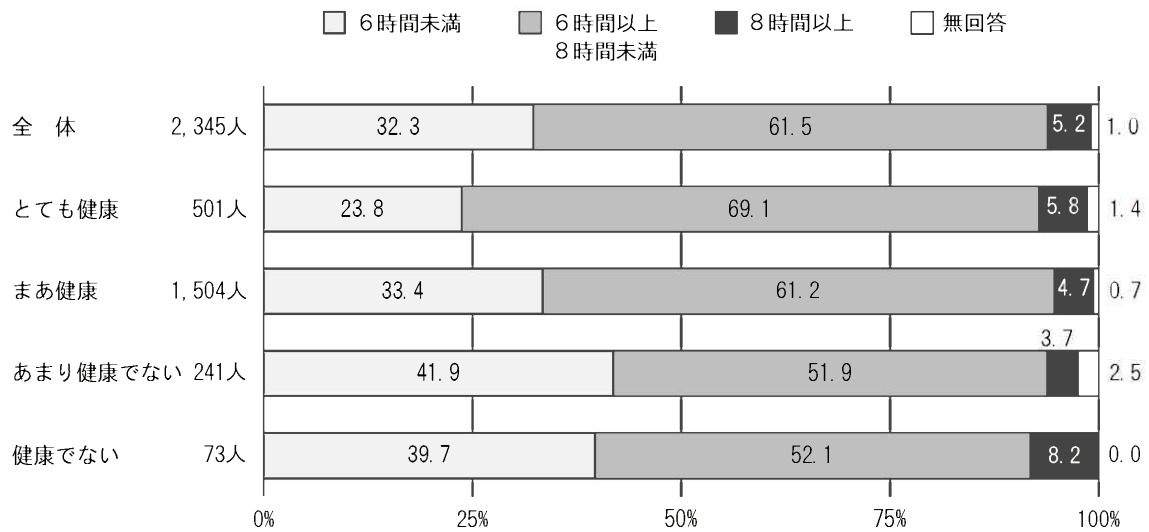
図 14.2.3 睡眠時間（B：15歳以上調査）〔性・年代別〕



Ⅲ 調査結果

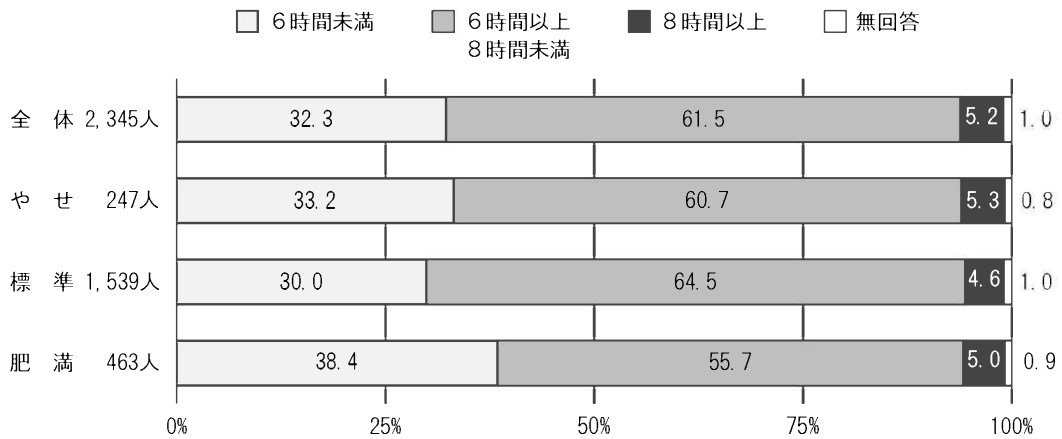
睡眠時間を健康状態別にみると、「6時間未満」が「あまり健康でない」で41.9%と他の健康状態より有意に高く、「6時間以上8時間未満」が「とても健康」で69.1%と有意に高くなっています。

図 14.2.4 睡眠時間（B：15歳以上調査）〔健康状態別〕\*\*



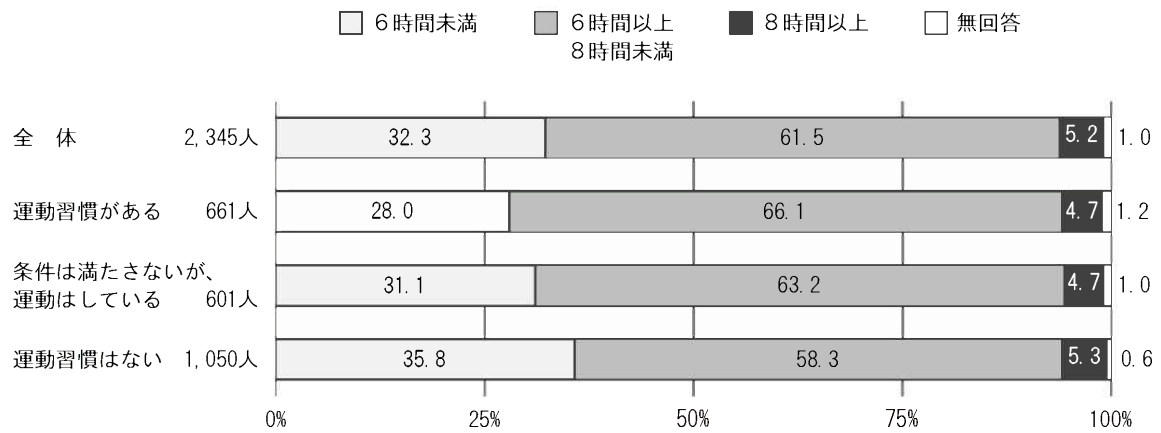
睡眠時間を肥満度別にみると、「6時間未満」が「肥満」で38.4%と他の肥満度より有意に高く、「6時間以上8時間未満」が「標準」で64.5%と有意に高くなっています。

図 14.2.5 睡眠時間（B：15歳以上調査）〔肥満度別〕\*



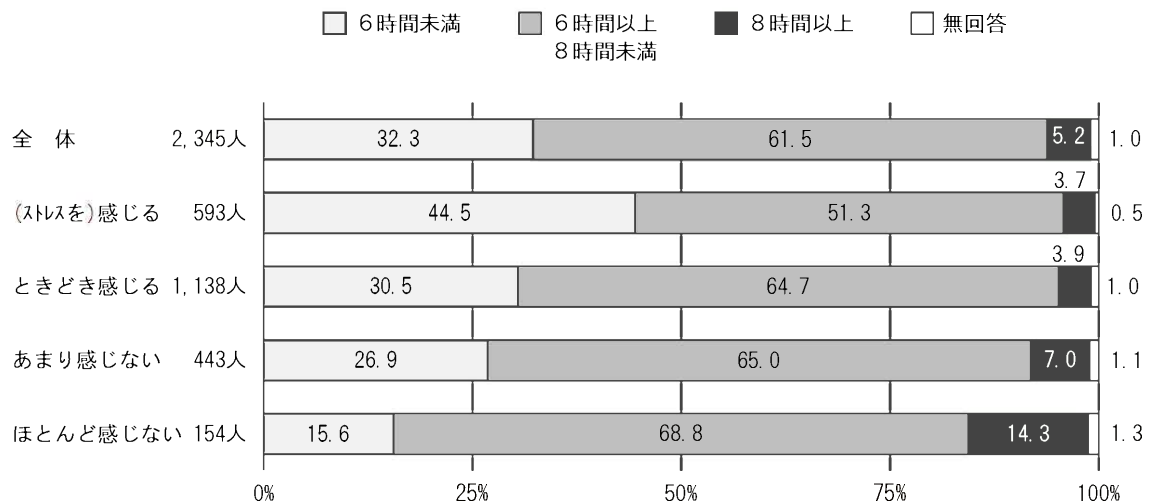
睡眠時間を運動習慣別にみると、「6時間未満」が「運動習慣はない」で35.8%と他の運動習慣状況より有意に高く、「6時間以上8時間未満」が「運動習慣がある」で66.1%と有意に高くなっています。

図 14.2.6 睡眠時間（B：15歳以上調査）〔運動習慣別〕\*



睡眠時間をストレスの状況別にみると、「6時間未満」が「(ストレス)を感じる」で44.5%と他のストレス状況より有意に高く、「6時間以上8時間未満」が「ときどき感じる」で64.7%、「ほとんど感じない」で68.8%と有意に高くなっています。

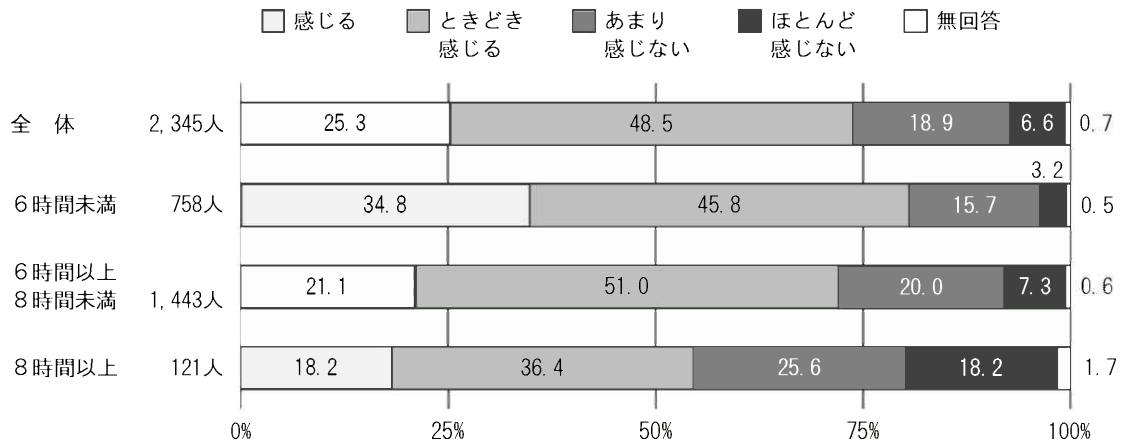
図 14.2.7 睡眠時間（B：15歳以上調査）〔ストレスの状況別〕\*\*



Ⅲ 調査結果

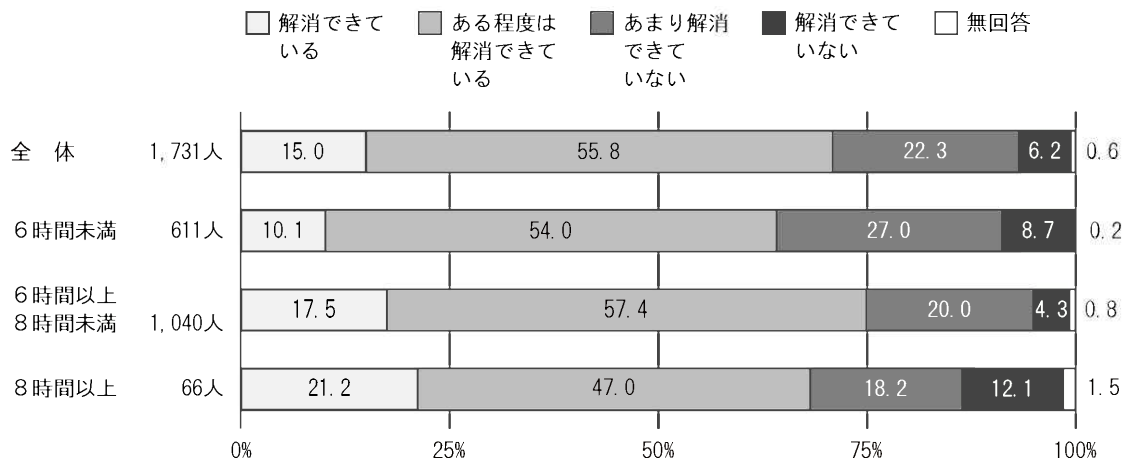
ストレスの状況を睡眠時間別にみると、「感じる」が「6時間未満」で34.8%と他の睡眠時間より有意に高く、「ときどき感じる」が「6時間以上8時間未満」で51.0%と有意に高くなっています。また、「あまり感じない」が「8時間以上」で25.6%と有意に高く、「ほとんど感じない」が「8時間以上」で18.2%と有意に高くなっています。

図 14.2.8 ストレスの状況〔睡眠時間別〕\*\*



ストレス解消の状況を睡眠時間別にみると、「解消できている」が「6時間以上8時間未満」で17.5%と他の睡眠時間より有意に高くなっています。また、「あまり解消できていない」が「6時間未満」で27.0%と有意に高く、「解消できていない」が「6時間未満」で8.7%、「8時間以上」で12.1%と有意に高くなっています。

図 14.2.9 ストレス解消の状況〔睡眠時間別〕\*\*



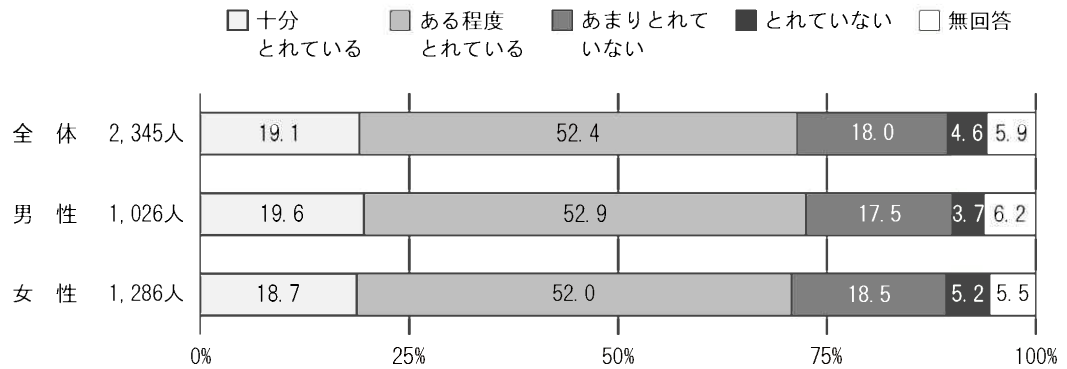
(15) あなたは、睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(〇は1つだけ)

<B : 問 15>

睡眠による休養は、「ある程度とれている」が52.4%と最も高く、次いで「十分とれている」が19.1%となっています。「あまりとれていない」「とれていない」を合わせた割合は22.6%となっています。

性別にみると、大きな差はありません。

図 15.1 睡眠による休養〔全体・性別〕



Ⅲ 調査結果

睡眠による休養がとれていない割合について、H24年調査と比較すると、「あまりとれていない」と「とれていない」の合計が、男性の「20歳代」で11.5ポイント減少し、女性の「10歳代」で13.0ポイント有意に減少しています。

H28年調査と比較すると、「あまりとれていない」と「とれていない」の合計が、男性の「20歳代」で16.4ポイント、「30歳代」で15.0ポイント有意に減少し、女性の「10歳代」で22.8ポイント有意に減少しています。

表 15 睡眠による休養がとれていない割合〔経年比較〕 単位：%

項目	H24年調査			H28年調査			今回調査			
	あまりとれていない (1)	とれていない (2)	A = (1)+(2)	あまりとれていない (3)	とれていない (4)	B = (3)+(4)	あまりとれていない (5)	とれていない (6)	C = (5)+(6)	
全体	19.4	4.5	23.9	22.2	4.9	27.1	18.0	4.6	22.7	
男性	10歳代	22.7	5.9	28.6	23.7	3.6	27.3	20.3	2.7	23.0
	20歳代	19.4	13.0	32.4	30.1	7.2	37.3	15.1	5.8	20.9
	30歳代	27.1	1.9	29.0	26.0	15.4	41.4	24.0	2.4	26.4
	40歳代	31.1	5.0	36.1	32.7	8.2	40.9	23.8	10.5	34.3
女性	10歳代	31.7	2.1	33.8	35.4	8.2	43.6	16.5	4.3	20.8
	20歳代	25.2	7.2	32.4	19.4	7.5	26.9	20.1	5.2	25.3
	30歳代	25.5	6.3	31.8	26.5	3.1	29.6	21.2	7.1	28.3
	40歳代	24.2	9.0	33.2	27.7	4.6	32.3	18.6	5.9	24.5

表 15 睡眠による休養がとれていない割合〔経年比較〕 続き

単位：ポイント

項目	今回調査－ H24年調査	今回調査－ H28年調査
	C－A	C－B
全体	-1.3	-4.5
男性	10歳代	-5.6
	20歳代	-11.5
	30歳代	-2.6
	40歳代	-1.8
女性	10歳代	-13.0
	20歳代	-7.1
	30歳代	-3.5
	40歳代	-8.7

計画における数値目標のデータ



睡眠により休養を十分とれない人の割合

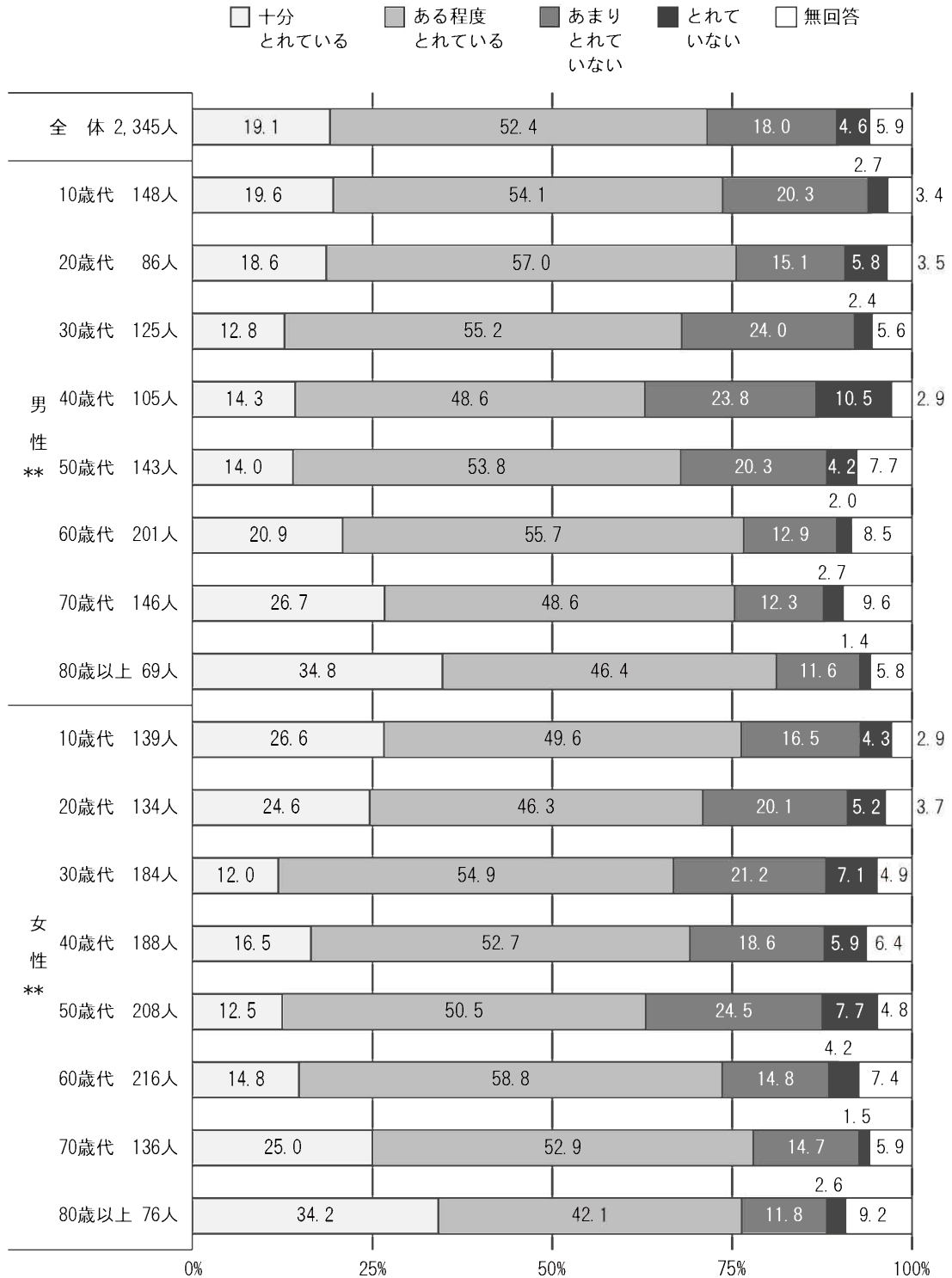
- ・全体 22.7% (目標値 18%以下)
  - ・10～40歳代男性 26.1% (目標値 28%以下)
  - ・10～40歳代女性 25.0% (目標値 28%以下)
- <問 15で「あまりとれていない」「とれていない」と答えた人の割合>



睡眠による休養を性・年代別にみると、男性では「十分とれている」が「70歳代」で26.7%、「80歳以上」で34.8%と他の年代より有意に高く、「とれていない」が「40歳代」で10.5%と有意に高くなっています。

女性では「十分とれている」が「10歳代」で26.6%、「70歳代」で25.0%、「80歳以上」で34.2%と有意に高く、「あまりとれていない」が「50歳代」で24.5%と有意に高くなっています。

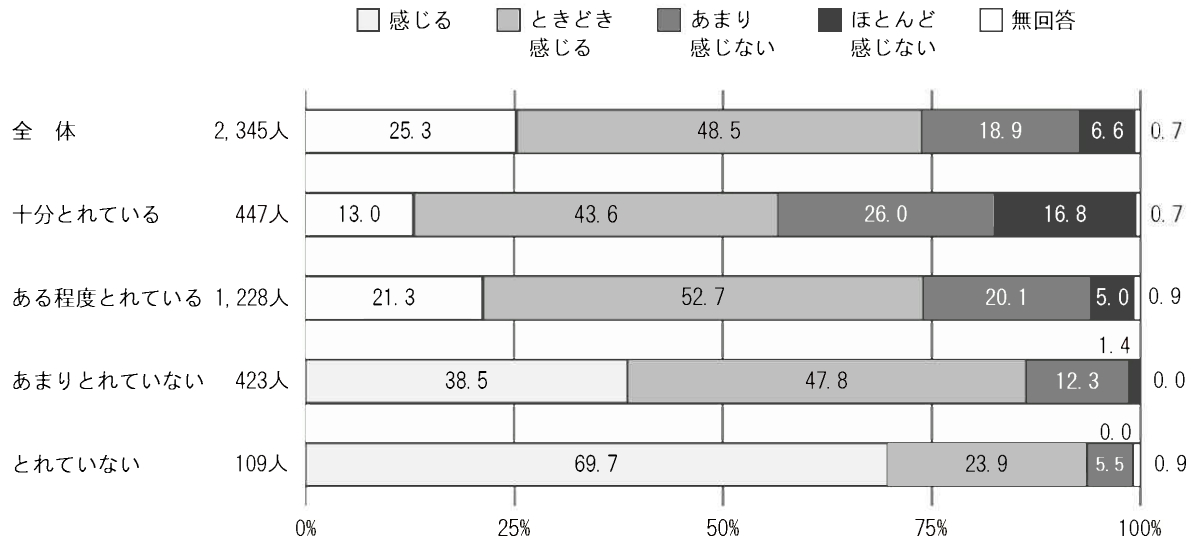
図 15.2 睡眠による休養〔性・年代別〕



Ⅲ 調査結果

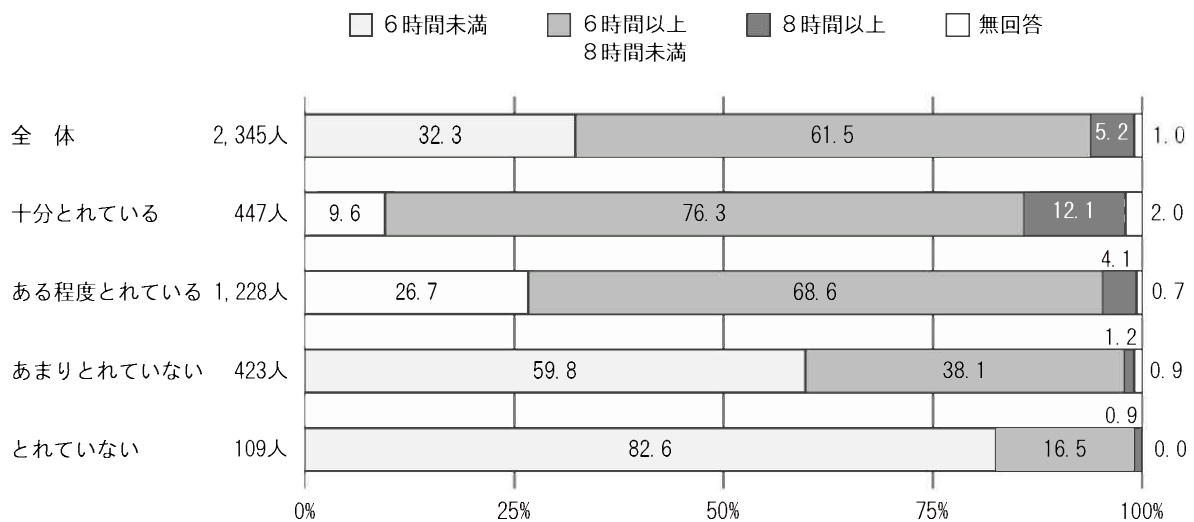
ストレスの状況を睡眠による休養別にみると、「十分とれている」では、ストレスについて「あまり感じない」が26.0%、「ほとんど感じない」が16.8%と他の睡眠による休養状況より有意に高く、「あまりとれていない」では「感じる」が38.5%、「とれていない」では「感じる」が69.7%と有意に高くなっています。

図 15.3 ストレスの状況〔睡眠による休養別〕\*\*



睡眠時間を睡眠による休養にみると、「十分とれている」では、「6時間以上8時間未満」が76.3%と他の睡眠時間より有意に高く、「あまりとれていない」では「6時間未満」が59.8%、「とれていない」では「6時間未満」が82.6%と有意に高くなっています。

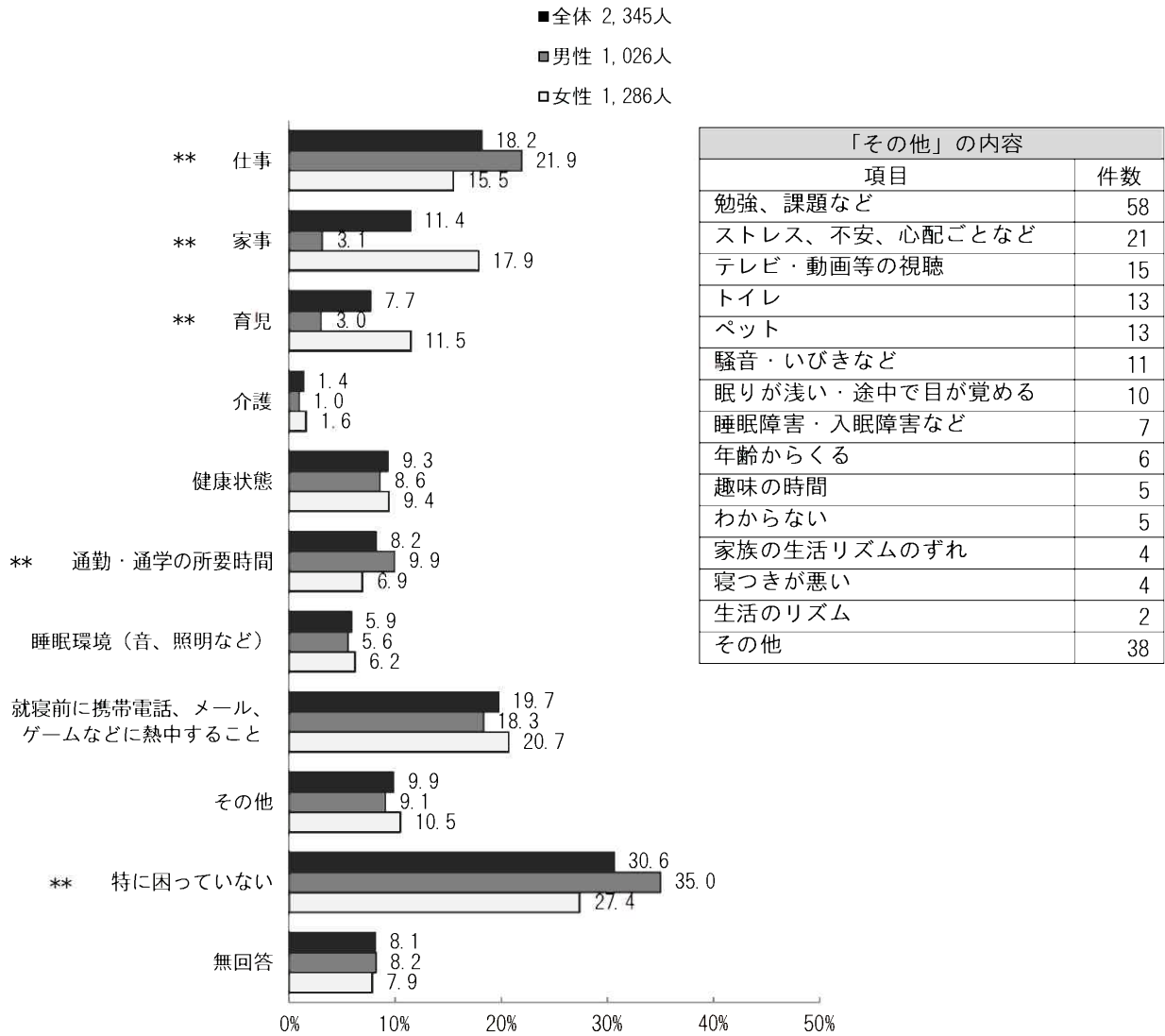
図 15.4 睡眠時間〔睡眠による休養別〕\*\*



(16) あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。(〇はあてはまるものすべて)  
 <B : 問 16>

睡眠確保の妨げとなっていることは、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」が19.7%と最も高く、次いで「仕事」が18.2%となっています。  
 性別にみると、男性は「仕事」が21.9%と最も高く、女性より6.4ポイント有意に高くなっています。女性は「家事」が17.9%と、男性より14.8ポイント有意に高くなっています。

図 16 睡眠確保の妨げ（複数回答）〔全体・性別〕



Ⅲ 調査結果

睡眠確保の妨げについて、性・年代別にみると、男性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」が「10歳代」で43.9%、「20歳代」で40.7%と他の年代より有意に高く、「仕事」が「30歳代」で48.8%、「40歳代」で44.8%と有意に高くなっています。

女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」が「10歳代」で47.5%、「20歳代」で38.1%と有意に高く、「育児」が「30歳代」で41.8%と有意に高く、「家事」が「40歳代」で34.0%、「50歳代」で27.9%と有意に高くなっています。

表 16.1 睡眠確保の妨げ（複数回答）〔性・年代別〕

単位：%

項目	回答者数 (人)	**/**	**/**	**/**	-/*	**/**	**/**	-/-	**/**	**/**	**/**	特に困っていない	無回答
		仕事	家事	育児	介護	健康状態	通勤・通学の所要時間	睡眠環境（音、照明など）	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	その他			
全体	2,345	18.2	11.4	7.7	1.4	9.3	8.2	5.9	19.7	9.9	30.6	8.1	
男性計	1,026	21.9	3.1	3.0	1.0	8.6	9.9	5.6	18.3	9.1	35.0	8.2	
10歳代	148	6.8	0.0	0.0	0.0	2.0	20.9	5.4	43.9	20.3	25.0	4.1	
20歳代	86	31.4	3.5	4.7	0.0	5.8	17.4	7.0	40.7	7.0	19.8	2.3	
30歳代	125	48.8	8.0	14.4	1.6	4.8	9.6	5.6	22.4	4.8	16.8	7.2	
40歳代	105	44.8	7.6	6.7	1.0	10.5	17.1	9.5	21.0	7.6	16.2	3.8	
50歳代	143	31.5	4.2	0.7	2.1	7.0	9.8	6.3	13.3	7.0	35.0	8.4	
60歳代	201	13.4	0.5	0.0	1.0	10.0	6.0	5.0	7.5	6.0	50.2	11.4	
70歳代	146	4.1	2.1	0.0	0.7	12.3	0.0	4.8	2.1	12.3	54.1	11.0	
80歳以上	69	1.4	1.4	0.0	1.4	20.3	0.0	0.0	1.4	2.9	53.6	17.4	
女性計	1,286	15.5	17.9	11.5	1.6	9.4	6.9	6.2	20.7	10.5	27.4	7.9	
10歳代	139	6.5	0.7	0.0	0.0	3.6	24.5	5.0	47.5	17.3	21.6	3.6	
20歳代	134	29.1	11.2	12.7	0.7	6.7	15.7	6.7	38.1	8.2	17.9	4.5	
30歳代	184	25.5	31.5	41.8	0.5	3.8	6.0	7.6	26.1	7.1	14.7	4.9	
40歳代	188	23.4	34.0	23.4	0.0	5.9	4.8	4.3	20.2	5.9	20.2	4.8	
50歳代	208	19.7	27.9	3.4	3.4	13.9	4.8	8.7	18.8	11.1	26.4	4.3	
60歳代	216	7.9	11.6	0.5	2.8	10.6	1.9	6.5	9.3	14.4	39.4	10.6	
70歳代	136	1.5	4.4	0.0	2.9	16.2	0.0	5.1	2.9	12.5	43.4	15.4	
80歳以上	76	0.0	2.6	0.0	2.6	19.7	0.0	2.6	0.0	6.6	43.4	25.0	

睡眠確保の妨げについて、就労状況別にみると、「仕事」が「常勤」で40.5%と他の就労状況より有意に高く、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」が「高校生」で43.4%、「学生」で51.0%と有意に高くなっています。

表 16.2 睡眠確保の妨げ（複数回答）〔就労状況別〕

単位：%

項目	回答者数（人）	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	特に困っていない	無回答
		仕事	家事	育児	介護	健康状態	通勤・通学の所要時間	睡眠環境（音、照明など）	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	その他			
全体	2,345	18.2	11.4	7.7	1.4	9.3	8.2	5.9	19.7	9.9	30.6	8.1	
就労状況	常勤	781	40.5	14.1	12.2	0.5	6.5	13.3	6.1	21.9	5.1	22.5	6.1
	非常勤	363	17.6	23.7	8.0	1.7	9.6	3.6	7.4	17.1	7.7	28.4	8.8
	自営業	96	20.8	9.4	5.2	3.1	5.2	1.0	8.3	11.5	14.6	40.6	6.3
	家事専従	339	0.9	15.0	12.7	3.2	10.0	0.0	4.7	10.0	12.1	38.6	10.0
	中学生	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	25.0	0.0	62.5	0.0
	高校生	173	3.5	0.0	0.0	0.0	4.0	22.0	5.8	43.4	18.5	25.4	4.0
	学生	147	9.5	1.4	0.0	0.0	2.0	21.1	5.4	51.0	23.1	17.0	2.7
	無職	363	0.0	1.4	1.4	1.7	20.4	0.6	5.0	7.7	9.6	46.0	12.9
	その他	44	2.3	11.4	6.8	2.3	13.6	0.0	2.3	9.1	9.1	38.6	13.6

睡眠確保の妨げについて、健康状態別にみると、「健康状態」が「あまり健康でない」で27.4%、「健康でない」で57.5%と他の健康状態より有意に高く、「特に困っていない」が「まあ健康である」で32.2%と有意に高くなっています。

表 16.3 睡眠確保の妨げ（複数回答）〔健康状態別〕

単位：%

項目	回答者数（人）	**	*	**	*	**	**	**	**	**	**	特に困っていない	無回答
		仕事	家事	育児	介護	健康状態	通勤・通学の所要時間	睡眠環境（音、照明など）	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	その他			
全体	2,345	18.2	11.4	7.7	1.4	9.3	8.2	5.9	19.7	9.9	30.6	8.1	
健康状態	とても健康である	501	16.4	8.0	8.8	0.2	1.2	11.8	3.2	26.7	10.0	33.1	5.6
	まあ健康である	1,504	19.1	13.5	8.0	1.5	6.8	7.6	6.2	19.1	9.6	32.2	7.9
	あまり健康でない	241	18.3	9.1	6.2	2.9	27.4	5.0	7.9	13.7	11.2	22.4	10.8
	健康でない	73	12.3	4.1	0.0	0.0	57.5	8.2	11.0	11.0	8.2	6.8	16.4