

## 6 休養・こころの健康

### (1)睡眠・休養について

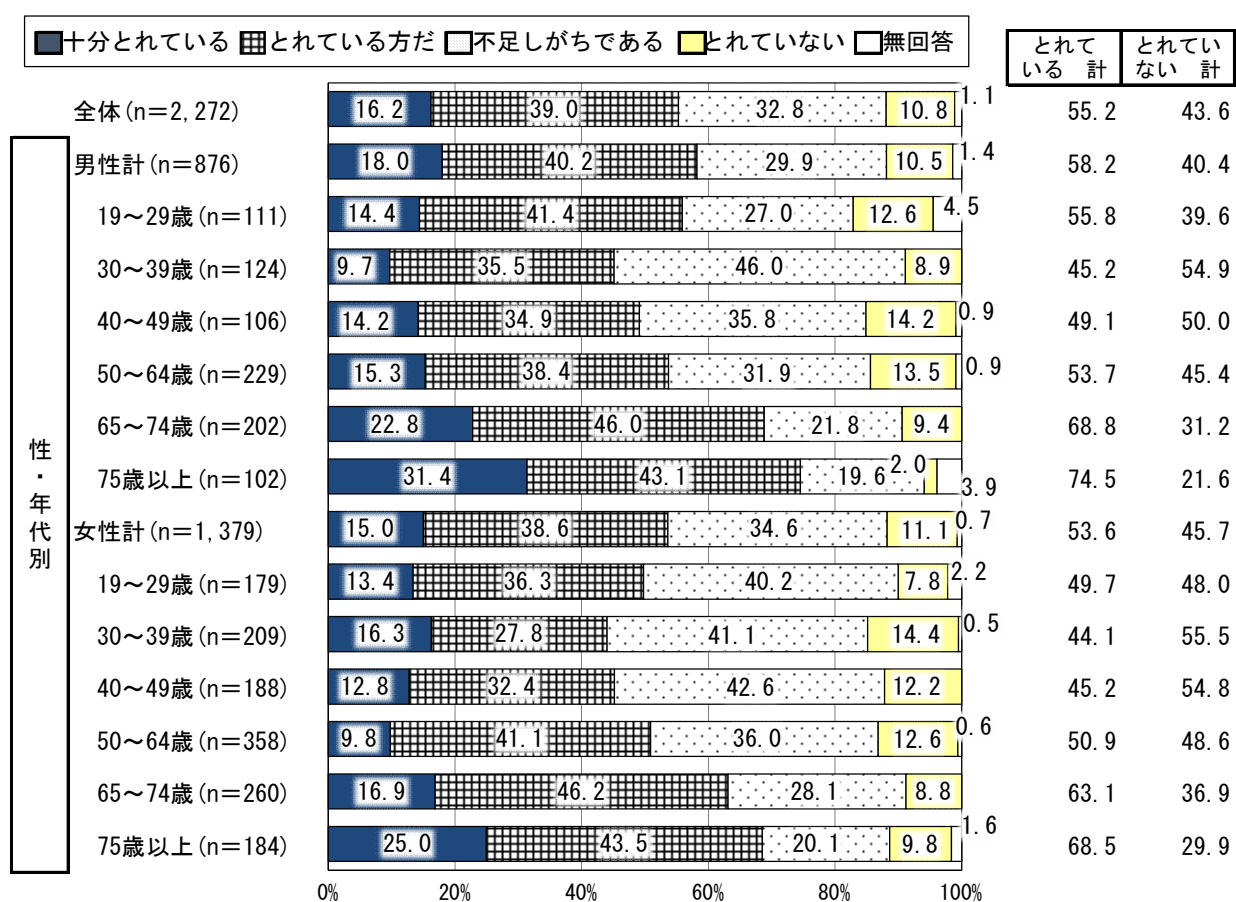
#### ①睡眠による休養度

◆いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○は1つ)【19歳以上問46】

睡眠による休養について、「不足しがちである」と「とれていない」の合計値『とれていない』は43.6%となっています。

性別・年代別で見ると、『とれていない』の割合は男女ともに30歳代で最も高く、男女ともに5割半ばとなっています。40歳代以降は年代が上がるにつれて『とれていない』の割合は低くなっています。

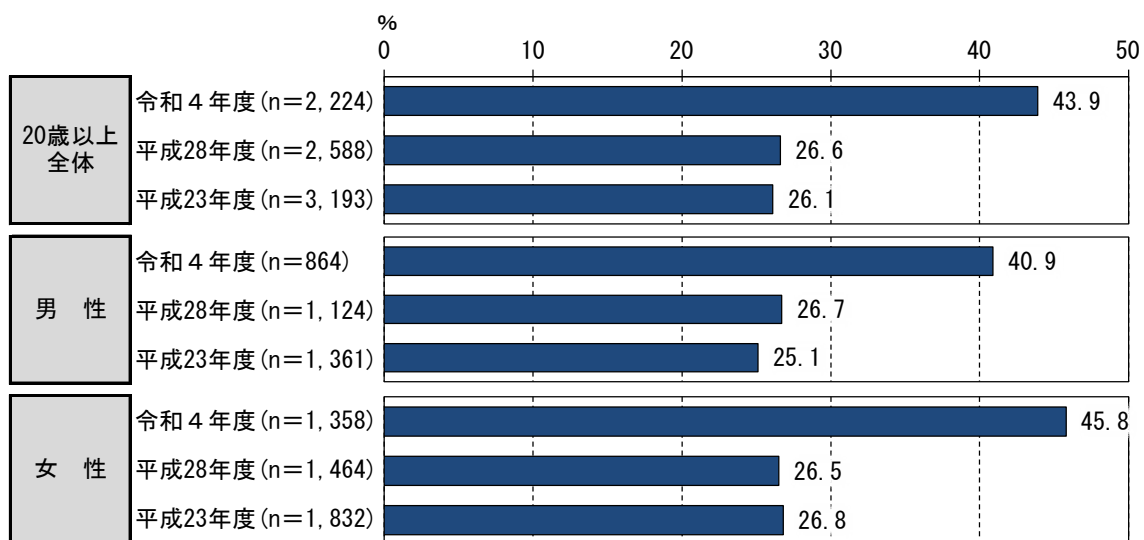
19歳以上の睡眠による休養度（性別・年代別）



20歳以上の睡眠による休養について、「不足しがちである」と「とれていない」の合計値『とれていない』者の割合は、平成23年度から令和4年度の11年間、平成28年度から令和4年度の6年間でみると、有意\*に増加しています。

特に、平成28年度と令和4年度の比較において、男性は14.2ポイントの増加、女性は19.3ポイントの増加が見られ、男女とも有意\*に増加しています。

20歳以上の睡眠による休養が十分とれていない者の割合（性別、経年比較）



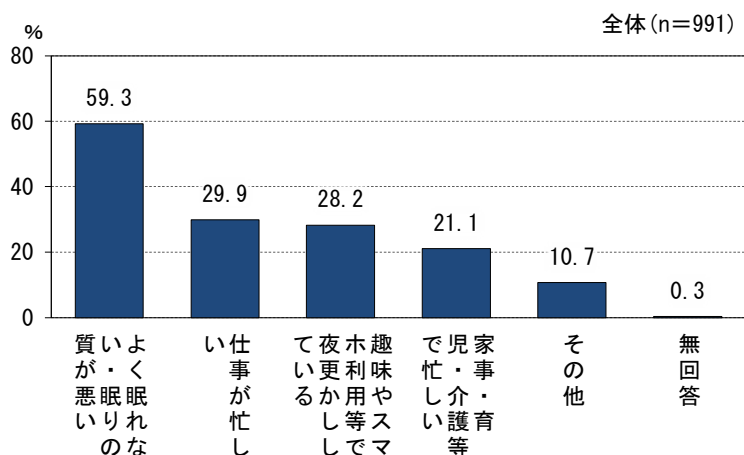
※平成28年度調査、平成23年度調査は「休養が不足しがちである」「休養不足である」を合計した数値を掲載

## ②睡眠が足りない理由

◆睡眠が足りない理由は何ですか。(○はいくつでも)【19歳以上問46-1】

睡眠が足りない理由について、「よく眠れない・眠りの質が悪い」が59.3%で最も高く、次いで「仕事が忙しい」が29.9%、「趣味やスマホ利用等で夜更かししている」が28.2%となっています。

19歳以上の睡眠が足りない理由



性別・年代別で見ると、男性は19～29歳から40歳代にかけて「仕事が忙しい」が最も割合が高く5割を超えており、50歳以上では「よく眠れない・睡眠の質が悪い」が最も割合が高く、7割を超えています。女性は30～40歳代で「家事・育児・介護等で忙しい」が最も割合が高く5割を超えており、50歳以上では男性と同様に「よく眠れない・睡眠の質が悪い」が最も割合が高く、年代が上がるにつれてその割合は高くなっています。

19歳以上の睡眠が足りない理由 (性別・年代別)

性別・年代別	サンプル数	よく眠れない・質が悪い	仕事が忙しい	夜更かし・趣味やスマホ利用	育児・家事・介護等	その他	無回答	
全体	991	59.3	29.9	28.2	21.1	10.7	0.3	
性別・年代別	男性計	354	60.7	37.3	27.1	8.2	12.1	-
	19～29歳	44	50.0	59.1	52.3	6.8	9.1	-
	30～39歳	68	36.8	61.8	45.6	19.1	4.4	-
	40～49歳	53	50.9	54.7	26.4	17.0	11.3	-
	50～64歳	104	70.2	29.8	20.2	1.9	10.6	-
	65～74歳	63	82.5	4.8	7.9	1.6	19.0	-
	75歳以上	22	72.7	4.5	9.1	4.5	31.8	-
	女性計	630	58.6	25.9	28.9	28.4	9.7	0.3
	19～29歳	86	43.0	44.2	48.8	19.8	11.6	-
	30～39歳	116	48.3	31.0	37.1	54.3	7.8	-
40～49歳	103	44.7	34.0	35.0	50.5	3.9	-	
50～64歳	174	62.6	27.0	23.0	21.3	10.3	-	
65～74歳	96	78.1	7.3	18.8	9.4	11.5	1.0	
75歳以上	55	83.6	-	5.5	1.8	16.4	1.8	