

休養（指標1）

領域	領域2 生活習慣の改善											最終評価（R4）																									
分野	休養											c（悪化）																									
指標名	睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合を増やす（20歳以上）											中間評価（H30）																									
出典	健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]											c（悪化）																									
指標数値の推移 （20歳以上） （参考：男性） （参考：女性）	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5																				
		73.7%				68.5%				63.8%					60.1%																						
		—				68.7%				65.1%					61.5%																						
		—				68.3%				62.6%					59.1%																						
図表	<table border="1"> <caption>睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合の推移</caption> <thead> <tr> <th>年次</th> <th>総数</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H20</td> <td>73.7%</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>H24</td> <td>68.5%</td> <td>68.7%</td> <td>68.3%</td> </tr> <tr> <td>H28</td> <td>63.8%</td> <td>65.1%</td> <td>62.6%</td> </tr> <tr> <td>R3</td> <td>60.1%</td> <td>61.5%</td> <td>59.1%</td> </tr> </tbody> </table>																	年次	総数	男性	女性	H20	73.7%			H24	68.5%	68.7%	68.3%	H28	63.8%	65.1%	62.6%	R3	60.1%	61.5%	59.1%
年次	総数	男性	女性																																		
H20	73.7%																																				
H24	68.5%	68.7%	68.3%																																		
H28	63.8%	65.1%	62.6%																																		
R3	60.1%	61.5%	59.1%																																		
分析	<p>■睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合は、ベースライン値と比べて減少している（増減率：▼12.3%）。 （男女とも、ベースライン値と比べて減少している（増減率：男性▼10.5%、女性▼13.5%））</p> <p>■最終評価時では中間評価時と比べて、数値が減少しているが、減少幅はやや小さくなっている。</p>																																				
評価	<p>■睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合は、ベースライン値と比べて減少した。</p> <p>■増減率が指標の方向に対して-5%超であるため、最終評価を「c（悪化）」とする。</p>																																				
課題	<p>■引き続き、適切な睡眠の意義やとり方について、地域の推進主体と連携しながら普及啓発を行うとともに、職域とも連携しながら社会環境整備を進める。</p> <p>■施策の実施に当たっては、都民の意識・行動変容を促すため、ナッジ理論等を活用するなど、健康づくりに関心を持ちにくい層への効果的なアプローチを図る。</p> <p>■コロナの影響を受けて変化した生活様式に即し、睡眠の質の確保のための都民が実践しやすい施策（良い睡眠のための生活習慣の確立、就寝前からの環境整備の重要性の啓発等）を検討する。</p>																																				

休養（指標 2）

領 域	領域 2 生活習慣の改善											最終評価（R4）																					
分 野	休養											c（悪化）																					
指 標 名	眠れないことがまったくない、あるいはめったにない人の割合を増やす（20歳以上）											中間評価（H30）																					
出 典	健康に関する世論調査 [東京都生活文化局]											c（悪化）																					
指標数値の推移 （20歳以上） （参考：男性） （参考：女性）	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5																
						52.4%				48.3%					33.5%																		
						54.2%				49.2%					37.7%																		
						50.6%				47.6%					30.3%																		
図 表	<table border="1" style="margin-top: 10px; width: 100%; border-collapse: collapse;"> <caption>指標数値の推移（図表）</caption> <thead> <tr> <th>評価時期</th> <th>総数 (%)</th> <th>男性 (%)</th> <th>女性 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H24</td> <td>52.4</td> <td>54.2</td> <td>50.6</td> </tr> <tr> <td>H28</td> <td>48.3</td> <td>49.2</td> <td>47.6</td> </tr> <tr> <td>R3</td> <td>33.5</td> <td>37.7</td> <td>30.3</td> </tr> </tbody> </table>																	評価時期	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)	H24	52.4	54.2	50.6	H28	48.3	49.2	47.6	R3	33.5	37.7	30.3
評価時期	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)																														
H24	52.4	54.2	50.6																														
H28	48.3	49.2	47.6																														
R3	33.5	37.7	30.3																														
分 析	<p>■眠れないことがまったくない、あるいはめったにない人の割合は、ベースライン値と比べて減少している（増減率：▼36.1%）。</p> <p style="color: blue;">（男女とも、ベースライン値と比べて減少している（増減率：男性▼30.4%、女性▼40.1%））</p> <p>■最終評価時では中間評価時と比べて、数値が減少しており、減少幅が大きくなっている。</p>																																
評 価	<p>■眠れないことがまったくない、あるいはめったにない人の割合は、ベースライン値と比べて減少した。</p> <p>■増減率が指標の方向に対して-5%超であるため、最終評価を「c（悪化）」とする。</p>																																
課 題	<p>■引き続き、適切な睡眠の意義やとり方について、地域の推進主体と連携しながら普及啓発を行うとともに、職域とも連携しながら社会環境整備を進める。</p> <p>■施策の実施に当たっては、都民の意識・行動変容を促すため、ナッジ理論等を活用するなど、健康づくりに関心を持ちにくい層への効果的なアプローチを図る。</p> <p>■コロナの影響を受けて変化した生活様式に即し、睡眠の質の確保のための都民が実践しやすい施策（良い睡眠のための生活習慣の確立、就寝前からの環境整備の重要性の啓発等）を検討する。</p>																																

睡眠不足の理由（令和3年 健康に関する世論調査 男女別 20歳以上）※複数選択可

(%)

男性	20代		30代		40代		50代		60代		70歳以上	
1	終業時間・帰宅時間	43.8	終業時間・帰宅時間	55.9	終業時間・帰宅時間	56.9	終業時間・帰宅時間	52.9	その他	34.8	寝つきが悪い	53.8
2	寝つきが悪い	37.5	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	32.2	寝つきが悪い	30.6	寝つきが悪い	38.6	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	32.6	その他	34.6
3	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	35.4	寝つきが悪い	20.3	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	19.4	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	31.4	終業時間・帰宅時間	23.9	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	15.4
4	勉強・自己啓発	18.8	介護・育児	15.3	家事	18.1	その他	12.9	寝つきが悪い	19.6	勉強・自己啓発	7.7
5	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	12.5	家事	13.6	介護・育児	12.5	家事	10.0	家事	10.9	終業時間・帰宅時間	3.8
6	その他	10.4	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	11.9	その他	9.7	家族の帰宅時間	5.7	勉強・自己啓発	8.7	家族の帰宅時間	3.8
7	家事	2.1	その他	10.2	勉強・自己啓発	8.3	勉強・自己啓発	5.7	家族の帰宅時間	6.5	家事	3.8
8	介護・育児	2.1	勉強・自己啓発	6.8	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	8.3	介護・育児	2.9	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	6.5	介護・育児	3.8
9	家族の帰宅時間	-	家族の帰宅時間	-	家族の帰宅時間	2.8	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	1.4	介護・育児	-	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	3.8
10	無回答	2.1	無回答	1.7	無回答	-	無回答	-	無回答	-	無回答	-

男性計	
終業時間・帰宅時間	44.9
寝つきが悪い	31.8
テレビ、ゲーム、スマートフォン等	28.3
その他	16.2
家事	10.9
勉強・自己啓発	9.0
趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	7.5
介護・育児	6.9
家族の帰宅時間	3.1
無回答	0.6

女性	20代		30代		40代		50代		60代		70歳以上	
1	終業時間・帰宅時間	50.8	介護・育児	40.2	家事	38.8	寝つきが悪い	35.6	寝つきが悪い	41.8	寝つきが悪い	48.5
2	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	41.0	家事	36.8	終業時間・帰宅時間	31.1	家事	34.7	その他	36.4	その他	48.5
3	寝つきが悪い	26.2	終業時間・帰宅時間	33.3	寝つきが悪い	30.1	終業時間・帰宅時間	29.7	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	18.2	介護・育児	12.1
4	勉強・自己啓発	16.4	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	33.3	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	29.1	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	26.7	終業時間・帰宅時間	12.7	家事	9.1
5	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	14.8	寝つきが悪い	26.4	介護・育児	23.3	家族の帰宅時間	18.8	勉強・自己啓発	7.3	テレビ、ゲーム、スマートフォン等	6.1
6	家事	14.8	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	16.1	その他	23.3	その他	14.9	家族の帰宅時間	7.3	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	3.0
7	その他	9.8	その他	12.6	家族の帰宅時間	12.6	介護・育児	11.9	家事	5.5	家族の帰宅時間	3.0
8	家族の帰宅時間	8.2	家族の帰宅時間	10.3	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	9.7	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	7.9	趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	3.6	終業時間・帰宅時間	-
9	介護・育児	3.3	勉強・自己啓発	3.4	勉強・自己啓発	6.8	勉強・自己啓発	3.0	介護・育児	1.8	勉強・自己啓発	-
10	無回答	-	無回答	-	無回答	-	無回答	-	無回答	1.8	無回答	-

女性計	
寝つきが悪い	33.0
終業時間・帰宅時間	29.3
テレビ、ゲーム、スマートフォン等	28.0
家事	27.7
その他	20.9
介護・育児	17.7
家族の帰宅時間	11.6
趣味（テレビ、ゲーム、スマートフォン等以外）	10.0
勉強・自己啓発	6.1
無回答	0.2