

4 睡眠時間の充足、よい睡眠のために実行していること[複数回答]、余暇の充実度

睡眠時間の充足について聞いたところ、「ほぼ足りている」の割合が41.3%で最も高く、「十分足りている」と合わせると66.2%であった。一方で、「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた割合は33.2%であった。

よい睡眠のために実行していることについて聞いたところ、「しっかり朝食を食べている」の割合が48.1%で最も高くなっている。一方で「特に何も行ってない」は19.7%であった。

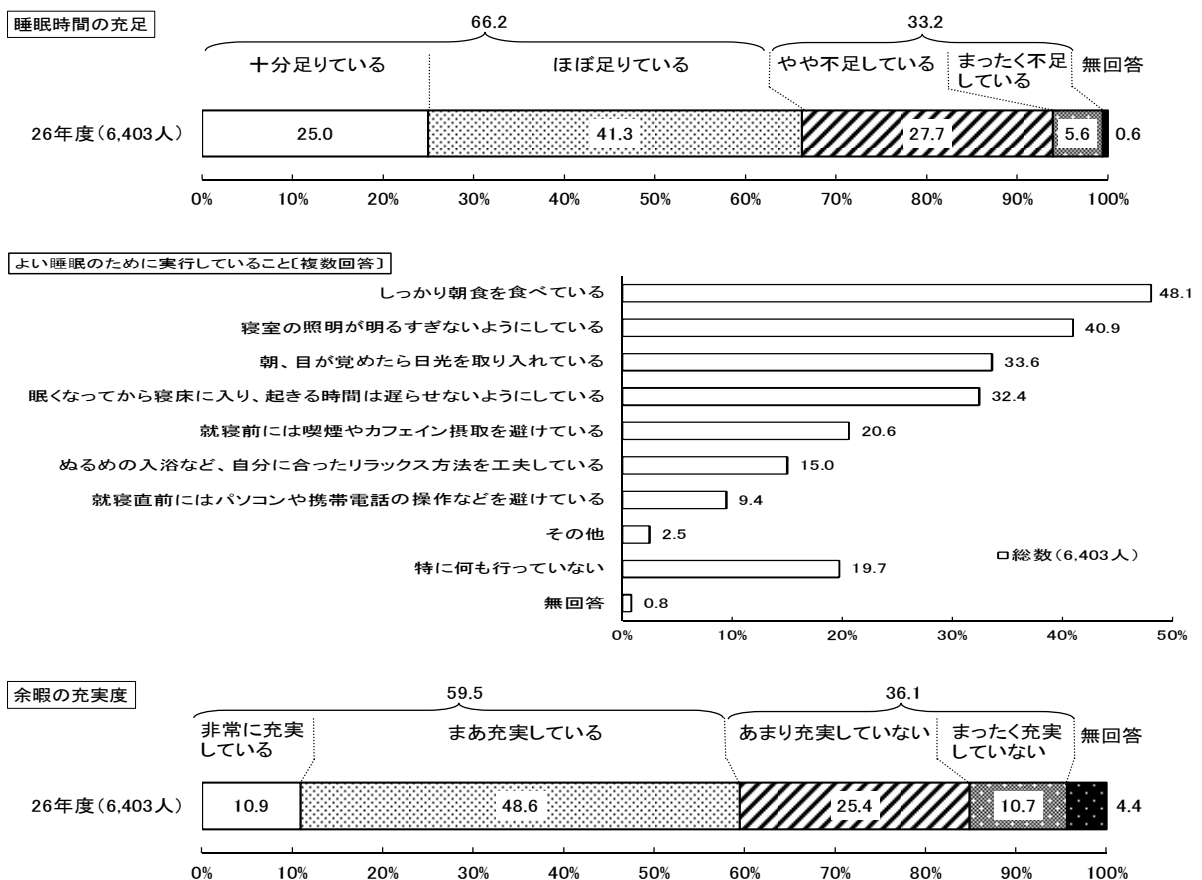
余暇の充実度について聞いたところ、「まあ充実している」の割合が48.6%と最も高く、「非常に充実している」と合わせると59.5%であった。一方で「あまり充実していない」と「まったく充実していない」を合わせた割合は36.1%であった。(図Ⅱ-3-7)

問 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。

問 より充実した睡眠のために、以下のような内容が推奨されています。あなたは、この内容を実行していますか。

問 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。

図Ⅱ-3-7 睡眠時間の充足、よい睡眠のために実行していること[複数回答]、余暇の充実度



注) 統計比率を合算した比率(66.2%、33.2%)は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない。

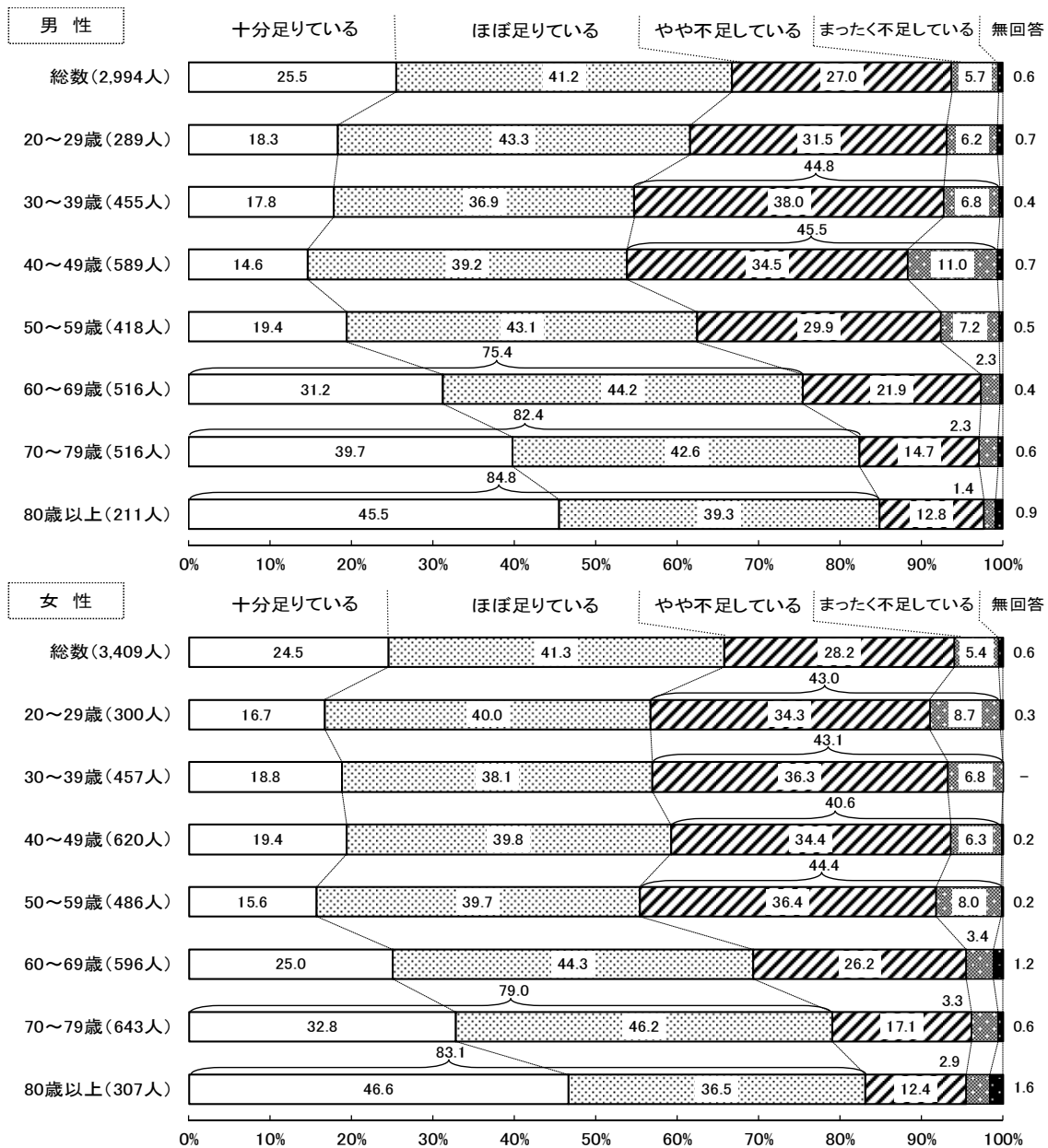
(1) 睡眠時間の充足一性・年齢階級別

睡眠時間が「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」人の割合は、男性30代～40代、女性20代～50代が4割を超えている

睡眠時間の充足を性・年齢階級別にみると、「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」人の割合は、男性では30代～40代、女性では20代～50代が、4割を超えている。

一方で、「十分足りている」と「ほぼ足りている」を合わせた、睡眠時間が「足りている」人の割合は、男性では60代以上、女性では70代以上が、7割を超えている。(図Ⅱ-3-8)

図Ⅱ-3-8 睡眠時間の充足一性・年齢階級別



注) 統計比率を合算した比率は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない場合がある。

(2) 睡眠時間の充足－就業状況、性別

睡眠時間が「やや不足している」と「まったく不足している」人を合わせた、睡眠時間が「不足している」人の割合は、男女とも非就業者より就業者の方が高い

睡眠時間の充足を就業状況、性別にみると、どの就業状況においても「ほぼ足りている」の割合が最も高くなっている。

一方で、「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」人の割合は、男性は、就業者 38.5%、非就業者 17.8%で、就業者の方が 20.7 ポイント高く、女性は、就業者 41.4%、非就業者 26.3%で、就業者の方が 15.1 ポイント高くなっている。(表Ⅱ-3-7)

表Ⅱ-3-7 睡眠時間の充足－就業状況、性別

| | 総 数 | 十 分 足 り て い る | ほ ぼ 足 り て い る | や や 不 足 し て い る | ま っ た く 不 足 し て い る | 無 回 答 |
|--------------|------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--|-------------|
| 総数 | 100.0 (6,403) | 25.0 | 41.3 | 27.7 | 5.6 | 0.6 |
| 就業者 | 100.0 (3,831) | 18.7 | 41.2 | 32.8 | 7.0 | 0.4 |
| 男 | 100.0 (2,163) | 19.6 | 41.5 | 31.5 | 7.0 | 0.4 |
| 主に仕事 | 100.0 (2,043) | 19.0 | 41.3 | 32.2 | 7.1 | 0.4 |
| 家事などのかたわらに仕事 | 100.0 (29) | 34.5 | 44.8 | 13.8 | 6.9 | - |
| 通学のかたわらに仕事 | 100.0 (30) | 20.0 | 40.0 | 26.7 | 13.3 | - |
| その他 | 100.0 (61) | 34.4 | 47.5 | 18.0 | - | - |
| 女 | 100.0 (1,668) | 17.4 | 40.8 | 34.4 | 7.0 | 0.4 |
| 主に仕事 | 100.0 (1,076) | 15.1 | 41.5 | 35.3 | 7.6 | 0.4 |
| 家事などのかたわらに仕事 | 100.0 (544) | 22.1 | 38.4 | 33.5 | 5.7 | 0.4 |
| 通学のかたわらに仕事 | 100.0 (20) | 5.0 | 50.0 | 35.0 | 10.0 | - |
| その他 | 100.0 (28) | 25.0 | 50.0 | 17.9 | 7.1 | - |
| 非就業者 | 100.0 (2,544) | 34.3 | 41.4 | 20.1 | 3.4 | 0.8 |
| 男 | 100.0 (819) | 40.5 | 40.7 | 15.4 | 2.4 | 1.0 |
| 女 | 100.0 (1,725) | 31.3 | 41.7 | 22.4 | 3.9 | 0.8 |
| 21年度 | 100.0 (7,259) | 36.2 | 38.0 | 21.3 | 3.7 | 0.9 |

注) 非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

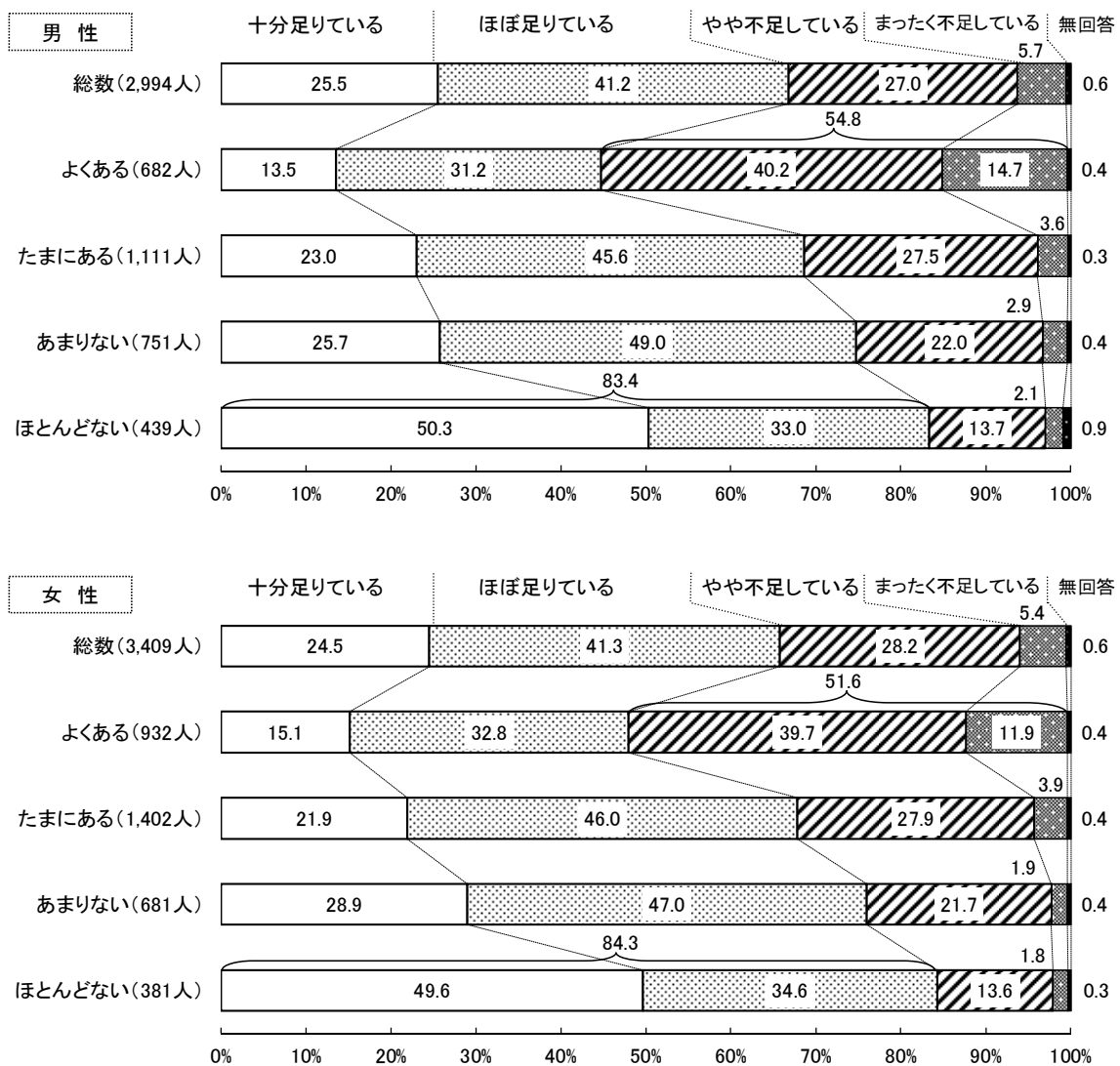
(3) 睡眠時間の充足—悩みやストレスの状況、性別

悩みやストレスがよくある人は、睡眠時間が「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合が男女とも5割

睡眠時間の充足を悩みやストレスの状況、性別にみると、悩みやストレスがよくある人は、「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合が、男性54.8%、女性51.6%であった。

一方で、悩みやストレスがほとんどない人は、「十分足りている」と「ほぼ足りている」を合わせた、睡眠時間が「足りている」割合が、男性83.4%、女性84.3%であった。(図Ⅱ-3-9)

図Ⅱ-3-9 睡眠時間の充足—悩みやストレスの状況、性別



注) 統計比率を合算した比率(54.8%、83.4%、84.3%)は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない。

(4) よい睡眠のために実行していること[複数回答]—性・年齢階級別

より充実した睡眠のために行っていることは「しっかり朝食を食べている」の割合が男女とも60代以上が5割以上

より充実した睡眠のために行っていることを性・年齢階級別にみると、男女とも「しっかり朝食を食べている」の割合が最も高く、男性45.5%、女性50.4%であった。

一方で、「特に何も行ってない」人の割合は、20代～30代男性で3割以上となっている。

(表Ⅱ-3-8)

表Ⅱ-3-8 よい睡眠のために実行していること[複数回答]—性・年齢階級別

| | 総 数 | よ 起 う き に る 時 間 は 遅 ら せ な い | 眠 く な つ て は 寝 床 に 入 り、 | 取 り、 目 が 覚 め た ら 日 光 を | し っ か り 朝 食 を 食 べ て い る | 撰 取 を 避 け て い る | 就 寝 前 に は 喫 煙 や カ フ エ ィ ン | 工 夫 し て い る | ぬ る め の 入 浴 な ど、 自 分 に | よ う 室 の 照 明 が 明 る す ぎ な い | 電 話 の 直 前 に は パ ソ コ ン を 避 け て い る | 就 寝 の 直 前 に は パ ソ コ ン や 携 帯 | そ の 他 | 特 に 何 も 行 っ て い な い | 無 回 答 |
|--------|------------------|--|--|--|--|--------------------------------------|---|----------------------------|--|---|---|--|-------------|--|-------------|
| 総数 | 100.0 (6,403) | 32.4 | 33.6 | 48.1 | 20.6 | 15.0 | 40.9 | 9.4 | 2.5 | 19.7 | 0.8 | | | | |
| 男 | 100.0 (2,994) | 32.8 | 25.8 | <u>45.5</u> | 15.6 | 10.8 | 37.1 | 7.5 | 2.2 | 23.8 | 0.9 | | | | |
| 20～29歳 | 100.0 (289) | 22.8 | 19.7 | 26.0 | 16.6 | 5.9 | 31.8 | 3.8 | 1.4 | <u>33.2</u> | 0.7 | | | | |
| 30～39歳 | 100.0 (455) | 26.8 | 22.2 | 33.4 | 13.4 | 9.9 | 34.1 | 3.7 | 1.3 | <u>33.2</u> | 0.7 | | | | |
| 40～49歳 | 100.0 (589) | 29.9 | 27.7 | 42.3 | 12.1 | 9.0 | 36.5 | 5.3 | 1.2 | 23.6 | 0.5 | | | | |
| 50～59歳 | 100.0 (418) | 36.6 | 23.2 | 39.7 | 14.4 | 9.3 | 31.3 | 6.7 | 1.7 | 25.1 | 1.2 | | | | |
| 60～69歳 | 100.0 (516) | 40.5 | 29.8 | <u>52.5</u> | 15.1 | 10.9 | 38.2 | 10.7 | 2.1 | 20.9 | 0.6 | | | | |
| 70～79歳 | 100.0 (516) | 35.3 | 28.1 | <u>61.4</u> | 20.0 | 14.9 | 44.0 | 11.6 | 3.9 | 15.9 | 1.6 | | | | |
| 80歳以上 | 100.0 (211) | 34.6 | 25.6 | <u>62.1</u> | 21.3 | 17.1 | 44.5 | 10.4 | 5.7 | 15.6 | 0.9 | | | | |
| 女 | 100.0 (3,409) | 32.1 | 40.5 | <u>50.4</u> | 25.0 | 18.6 | 44.3 | 11.1 | 2.7 | 16.0 | 0.7 | | | | |
| 20～29歳 | 100.0 (300) | 23.3 | 29.3 | 39.3 | 20.7 | 14.7 | 43.0 | 5.3 | 0.7 | 21.7 | 0.3 | | | | |
| 30～39歳 | 100.0 (457) | 22.1 | 41.4 | 43.1 | 26.0 | 14.9 | 46.2 | 7.7 | 0.9 | 17.7 | - | | | | |
| 40～49歳 | 100.0 (620) | 29.7 | 47.9 | 48.4 | 25.0 | 14.8 | 47.1 | 9.7 | 1.8 | 13.9 | - | | | | |
| 50～59歳 | 100.0 (486) | 31.9 | 40.3 | 42.8 | 23.5 | 18.1 | 39.9 | 13.0 | 2.7 | 19.8 | 0.4 | | | | |
| 60～69歳 | 100.0 (596) | 37.8 | 41.6 | <u>55.0</u> | 28.7 | 20.3 | 43.5 | 14.4 | 3.7 | 14.6 | 1.3 | | | | |
| 70～79歳 | 100.0 (643) | 38.7 | 38.7 | <u>60.3</u> | 25.3 | 23.3 | 47.3 | 13.8 | 4.0 | 11.7 | 1.4 | | | | |
| 80歳以上 | 100.0 (307) | 36.2 | 36.8 | <u>58.0</u> | 22.1 | 23.5 | 39.7 | 10.1 | 4.2 | 18.6 | 1.6 | | | | |

(5) よい睡眠のために実行していること[複数回答]—就業状況別

非就業者より就業者の方が、いずれの項目においても、より充実した睡眠のために実行している割合が低い

より充実した睡眠のために行っていることを就業状況別にみると、「特に何も行ってない」を除くすべての項目で、非就業者より就業者の方が低い割合になっている。(表Ⅱ-3-9)

表Ⅱ-3-9 よい睡眠のために実行していること[複数回答]—就業状況別

| | 総 数 | よ 起 眠 う き く な っ て し て い る 時 間 は 遅 ら せ な い | 取 り 、 目 が 覚 め た ら 日 光 を | し つ か り 朝 食 を 食 べ て い る | 摂 取 を 避 け て い る 喫 煙 や カ フ エ ィ ン | 工 合 め つ た り ラ ッ ク ス 方 法 を | ぬ る め の 入 浴 な ど 、 自 分 に | よ う 室 の 照 明 が 明 る す ぎ な い | 電 就 話 寝 の 直 前 に は パ ソ コ ン や 携 帯 | そ の 他 | 特 に 何 も 行 っ て い な い | 無 回 答 |
|--------------|------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|-------------|--|-------------|
| 総数 | 100.0 (6,403) | 32.4 | 33.6 | 48.1 | 20.6 | 15.0 | 40.9 | 9.4 | 2.5 | 19.7 | 0.8 | |
| 就業者 | 100.0 (3,831) | <u>31.7</u> | <u>30.1</u> | <u>43.2</u> | <u>18.3</u> | <u>12.9</u> | <u>38.2</u> | <u>7.7</u> | <u>1.8</u> | 22.2 | 0.5 | |
| 主に仕事 | 100.0 (3,119) | 31.4 | 28.0 | 41.7 | 16.9 | 12.2 | 36.9 | 6.9 | 1.7 | 23.2 | 0.6 | |
| 家事などのかたわらに仕事 | 100.0 (573) | 35.1 | 41.9 | 50.6 | 25.8 | 16.6 | 44.5 | 11.5 | 2.3 | 15.9 | 0.3 | |
| 通学のかたわらに仕事 | 100.0 (50) | 18.0 | 22.0 | 32.0 | 14.0 | 10.0 | 34.0 | - | - | 32.0 | - | |
| その他 | 100.0 (89) | 31.5 | 36.0 | 53.9 | 22.5 | 14.6 | 44.9 | 15.7 | 1.1 | 20.2 | - | |
| 非就業者 | 100.0 (2,544) | <u>33.5</u> | <u>38.6</u> | <u>55.3</u> | <u>23.9</u> | <u>18.0</u> | <u>45.0</u> | <u>12.1</u> | <u>3.5</u> | 15.9 | 1.2 | |

注) 非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

(6) よい睡眠のために実行していること[複数回答]—悩みやストレスの状況別

悩みやストレスが「ほとんどない」「あまりない」人は、「しっかり朝食を食べている」割合が高く、5割

より充実した睡眠のために行っていることを悩みやストレスの状況別にみると、「しっかり朝食を食べている」の割合は、悩みやストレスが「ほとんどない」人の割合が最も高く 55.1% となっている。(表Ⅱ-3-10)

表Ⅱ-3-10 よい睡眠のために実行していること[複数回答]—悩みやストレスの状況別

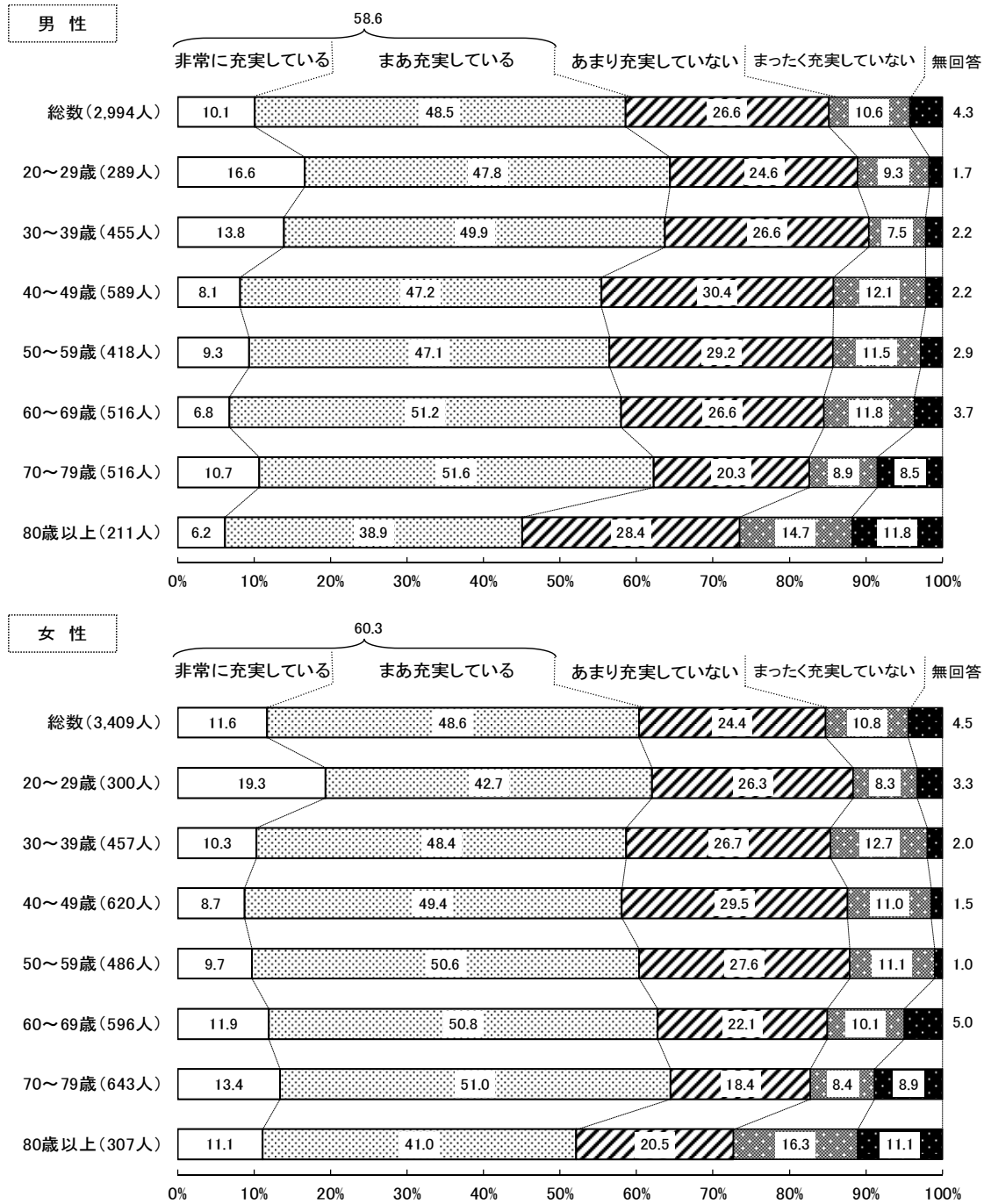
| | 総 数 | よ 起 眠 う き く な つ て い る 時 間 は 遅 ら せ な い | 取 朝 り 、 目 が 覚 め た ら 日 光 を | し っ か り 朝 食 を 食 べ て い る | 摂 就 取 寝 前 に は 喫 煙 や カ フ エ ィ ン | 合 ぬ っ た め の 入 浴 な ど 、 自 分 に 工 夫 し て い る | よ 寝 室 の 照 明 が 明 る す ぎ な い | 電 就 話 の 直 前 に は パ ソ コ ン や 携 帯 | そ の 他 | 特 に 何 も 行 っ て い な い | 無 回 答 |
|--------|------------------|---|---|--|---|--|---|---|-------------|--|-------------|
| 総数 | 100.0 (6,403) | 32.4 | 33.6 | 48.1 | 20.6 | 15.0 | 40.9 | 9.4 | 2.5 | 19.7 | 0.8 |
| よくある | 100.0 (1,614) | 26.4 | 29.8 | 41.6 | 20.0 | 13.1 | 37.6 | 8.4 | 3.7 | 21.7 | 1.1 |
| たまにある | 100.0 (2,513) | 33.7 | 34.3 | 46.9 | 21.4 | 16.8 | 44.1 | 8.2 | 2.2 | 18.1 | 0.4 |
| あまりない | 100.0 (1,432) | 35.8 | 36.5 | <u>53.8</u> | 20.3 | 13.1 | 41.7 | 12.0 | 1.5 | 19.8 | 0.5 |
| ほとんどない | 100.0 (820) | 34.9 | 34.4 | <u>55.1</u> | 19.9 | 16.2 | 37.2 | 11.0 | 2.6 | 20.7 | 1.0 |

(7) 余暇の充実度－性・年齢階級別

余暇が「まあ充実している」人は、男女とも約5割

余暇の充実度を性・年齢階級別にみると、「まあ充実している」人の割合が、男女とも最も高く、それぞれ48.5%、48.6%となっている。また、「まあ充実している」と「非常に充実している」を合わせた人の割合は、男性58.6%、女性60.3%であった。(図Ⅱ-3-10)

図Ⅱ-3-10 余暇の充実度－性・年齢階級別



注) 統計比率を合算した比率(60.3%)は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない。

(8) 余暇の充実度－就業状況別

就業者、非就業者とも、余暇が「まあ充実している」割合が最も高い

余暇の充実度を就業状況別にみると、「まあ充実している」人の割合が、就業者、非就業者とも最も高く、それぞれ48.7%、48.4%となっている。

一方、「まったく充実していない」人の割合は、非就業者が最も高く、11.7%となっている。
(表Ⅱ-3-11)

表Ⅱ-3-11 余暇の充実度－就業状況別

| | 総 数 | 非 常 に 充 実 し て い る | ま あ 充 実 し て い る | あ ま り 充 実 し て い な い | ま っ た く 充 実 し て い な い | 無 回 答 |
|--------------|------------------|---|--------------------------------------|--|---|-------------|
| 総数 | 100.0 (6,403) | 10.9 | 48.6 | 25.4 | 10.7 | 4.4 |
| 就業者 | 100.0 (3,831) | 11.2 | <u>48.7</u> | 27.0 | 10.1 | 3.0 |
| 主に仕事 | 100.0 (3,119) | 10.8 | 48.7 | 27.2 | 10.3 | 3.0 |
| 家事などのかたわらに仕事 | 100.0 (573) | 10.8 | 49.6 | 26.7 | 9.6 | 3.3 |
| 通学のかたわらに仕事 | 100.0 (50) | 38.0 | 36.0 | 22.0 | 4.0 | - |
| その他 | 100.0 (89) | 12.4 | 49.4 | 27.0 | 7.9 | 3.4 |
| 非就業者 | 100.0 (2,544) | 10.6 | <u>48.4</u> | 23.0 | <u>11.7</u> | 6.4 |
| 21年度 | 100.0 (7,259) | 10.7 | 48.0 | 27.9 | 12.4 | 1.0 |

注) 非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

(9) 余暇の充実度－悩みやストレスの状況別

悩みやストレスがよくある人は、余暇が「あまり充実していない」と「まったく充実していない」を合わせた割合が5割

余暇の充実度を悩みやストレスの状況別にみると、悩みやストレスがよくある人は、「あまり充実していない」と「まったく充実していない」を合わせた割合が53.8%となっている。

一方で、悩みやストレスがほとんどない人は、余暇が「非常に充実している」と「まあ充実している」を合わせた割合が71.7%と7割を超えている。(図Ⅱ-3-11)

図Ⅱ-3-11 余暇の充実度－悩みやストレスの状況別

