

## 7 睡眠・ストレスについて

### (1) 睡眠による休養の充足感

【☑保健医療計画 行動目標】

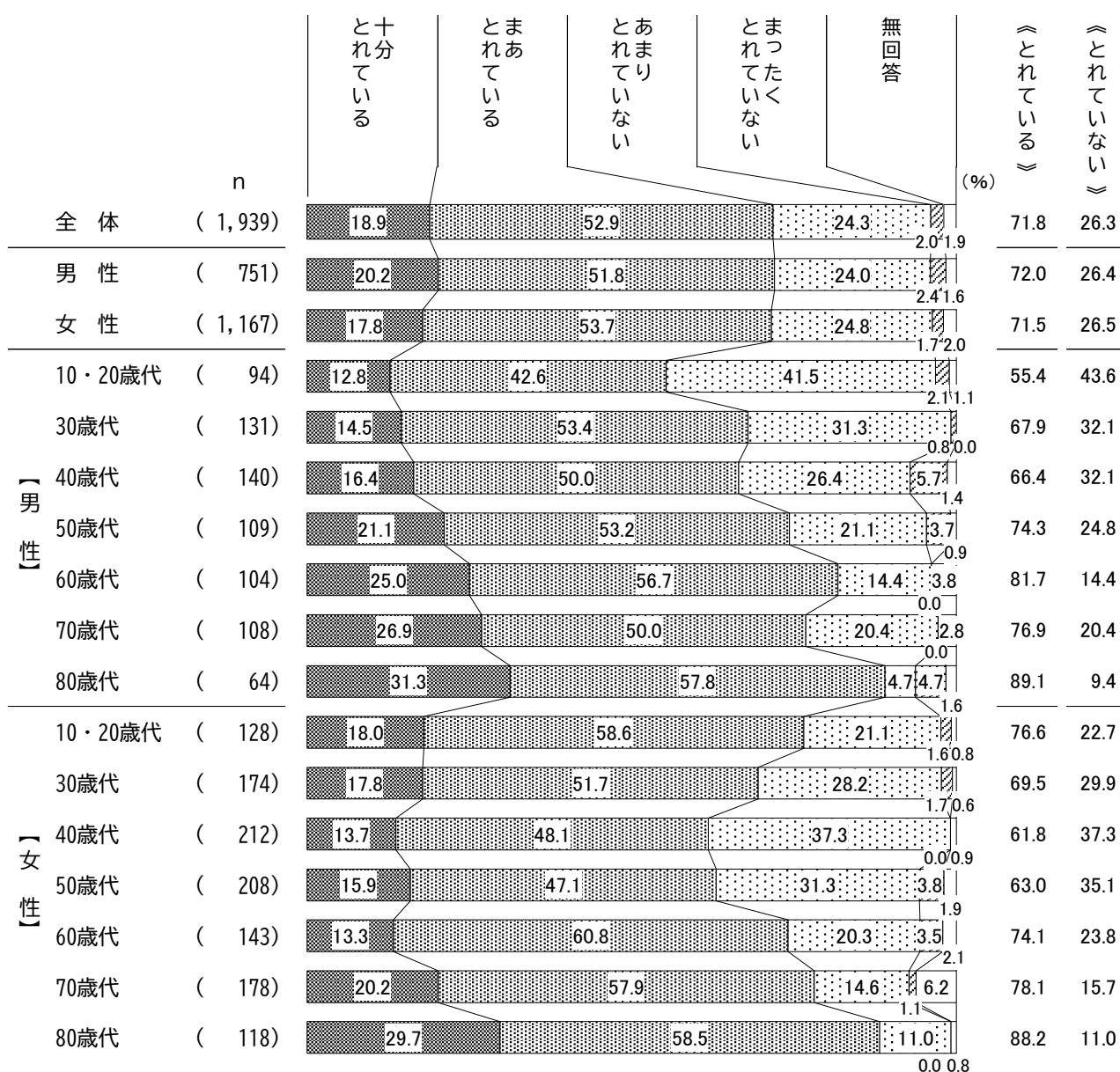
問20 あなたは、いつもとっている睡眠で「休養が十分にとれている」と思いますか。  
(○は1つ)

全体では、「十分とれている」(18.9%)と「まあとれている」(52.9%)を合わせて、《とれている》が71.8%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、《とれている》は、男性の60歳以上、女性の10・20歳代、60歳以上で高くなっており、特に、男女ともに80歳代で約9割となっています。一方、《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」の合計)は、男性10・20歳代で4割台半ば、女性40～50歳代で3割台後半と、他の年齢層より高くなっていきます。

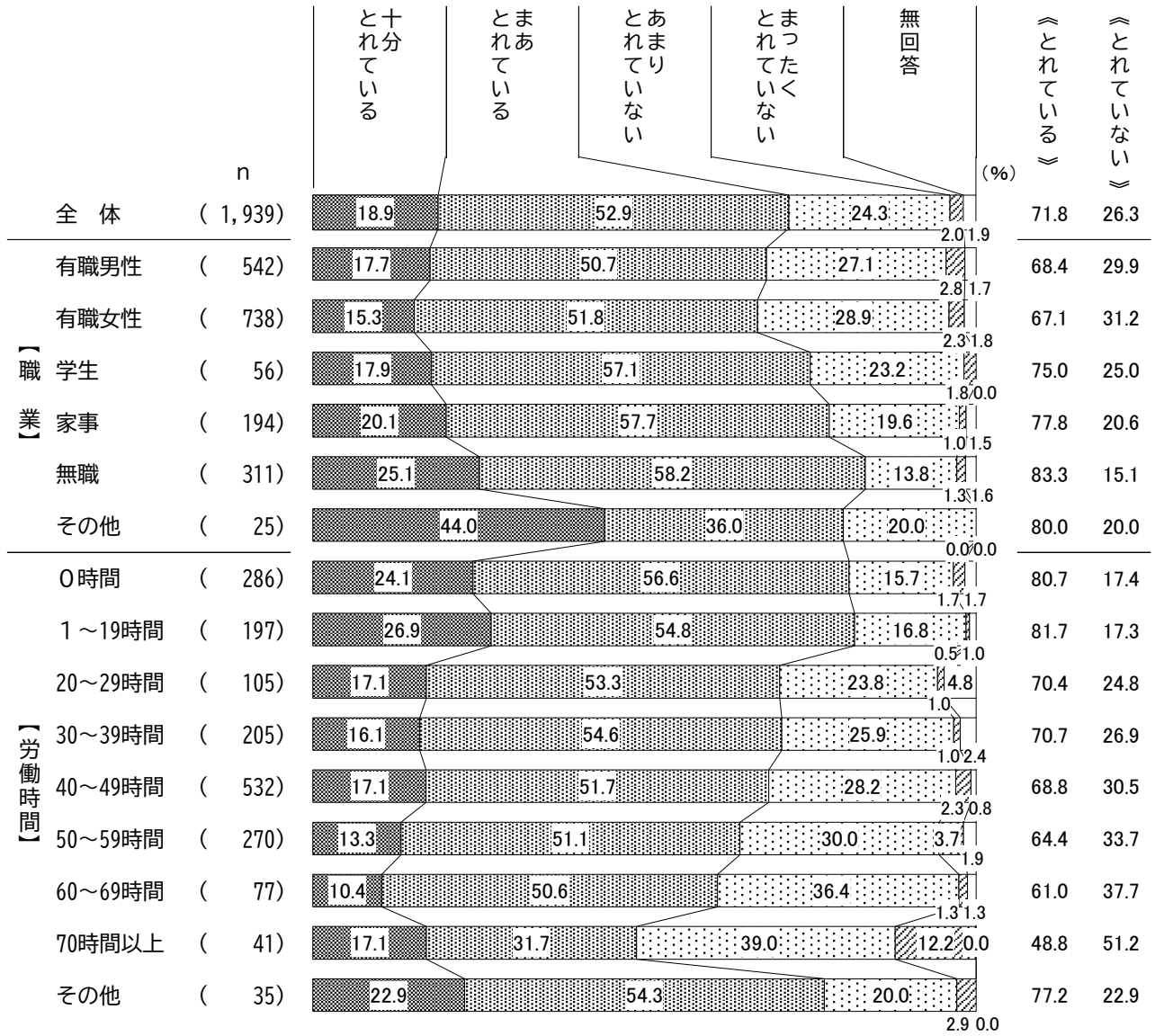
#### ◆全体／性別／性・年齢別



職業別にみると、《とれている》は、無職とその他で8割台と高くなっています。一方、《とれていない》は、有職男性と有職女性で3割前後となっています。

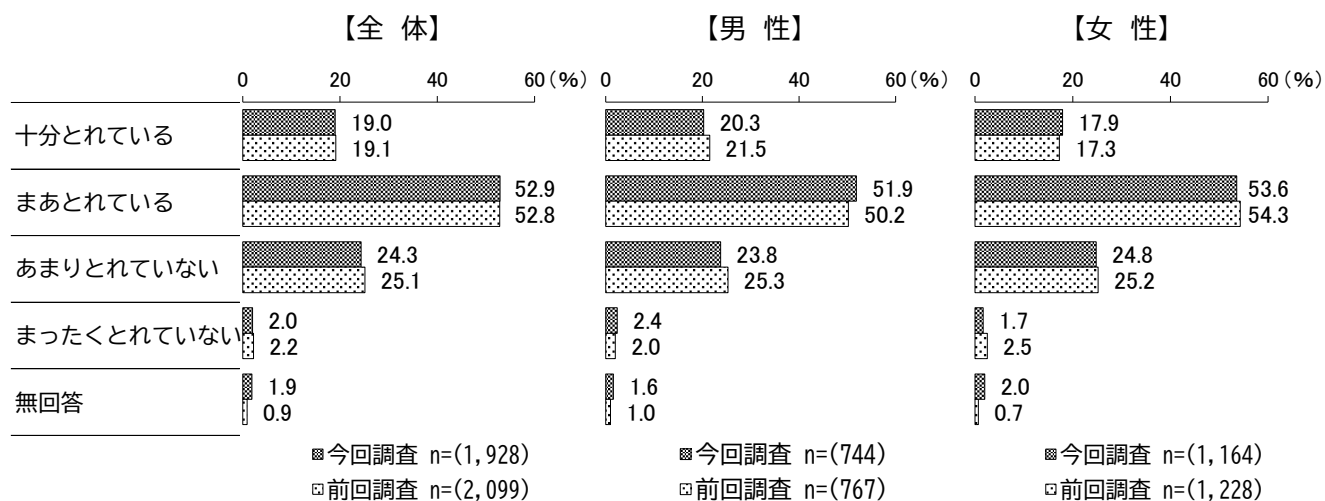
労働時間別にみると、《とれている》は、おおむね労働時間が長いほど低くなり、70時間以上では《とれていない》が5割を超えています。

◆職業別／労働時間別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



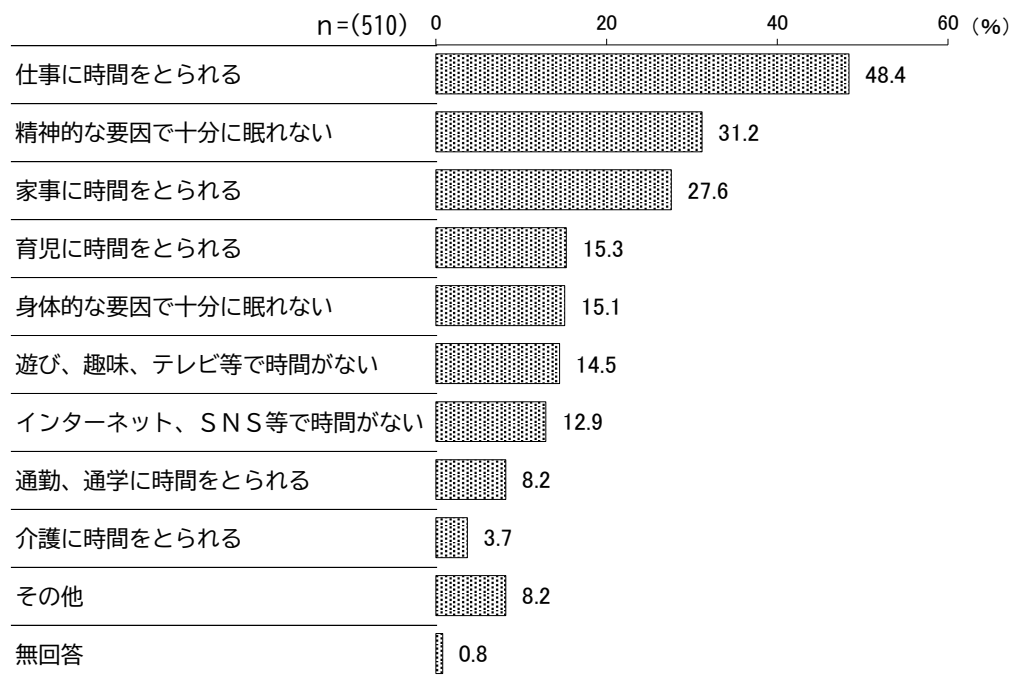
### (1-1) 休養がとれていない理由

【問20で「3. あまりとれていない」または「4. まったくとれていない」を選択した方】

問20-1 休養が十分にとれていない理由は、次のうちどれですか。(いくつでも○)

休養が《とれていない》と回答した人に、その理由をたずねたところ、全体では、「仕事に時間をとられる」が48.4%で最も高く、次いで「精神的な要因で十分に眠れない」が31.2%、「家事に時間をとられる」が27.6%などとなっています。

#### ◆全体



性別にみると、「家事に時間をとられる」での違いが最も大きく、女性の方が男性よりも約16ポイント高くなっており、女性は「精神的な要因で十分に眠れない」、「育児に時間をとられる」でも、それぞれ約11ポイント高くなっています。一方、「遊び、趣味、テレビ等で時間がない」は、男性の方が女性よりも約14ポイント高く、男性は「仕事に時間をとられる」でも約11ポイント高くなっています。

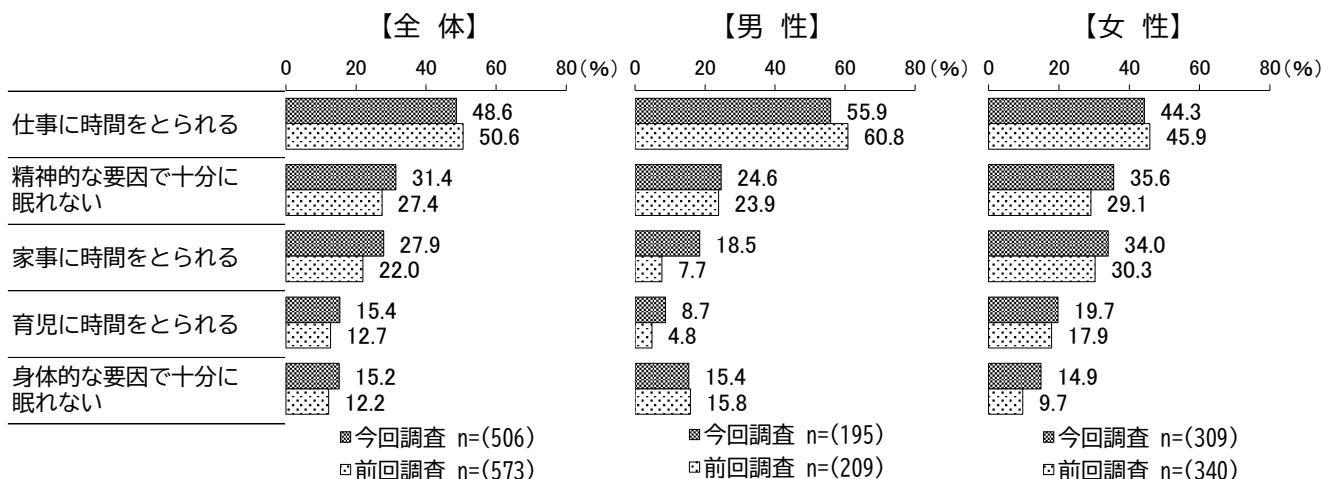
性・年齢別にみると、男女ともに20～50歳代は「仕事に時間をとられる」に比率が集中しており、特に、女性の10・20歳代は約8割となっています。「精神的な要因で十分に眠れない」は女性の70歳以上で5割台、「家事に時間をとられる」は女性の40～50歳代で4割台半ばから5割、「育児に時間をとられる」は女性の30～40歳代で4割前後と、それぞれ他の年齢層に比べて高くなっています。

前回調査との比較では、「家事に時間をとられる」が男性で約11ポイント、「精神的な要因で十分に眠れない」が女性で約7ポイント、「身体的な要因で十分に眠れない」が女性で約5ポイント増加しています。

◆性別／性・年齢別

		単位 (%)											
	n	仕事に時間をとられる	精神的な要因で十分に眠れない	家事に時間をとられる	育児に時間をとられる	身体的な要因で十分に眠れない	遊び、趣味、テレビ等で時間がない	Sインターネット、SNS等で時間がない	通勤、通学に時間をとられる	介護に時間をとられる	その他	無回答	
全体	510	48.4	31.2	27.6	15.3	15.1	14.5	12.9	8.2	3.7	8.2	0.8	
男性	198	55.6	24.2	18.2	8.6	15.2	23.2	12.6	10.6	2.0	9.6	0.5	
女性	309	44.3	35.6	34.0	19.7	14.9	9.1	12.6	6.8	4.5	7.1	1.0	
【男性】	10・20歳代	41	61.0	26.8	17.1	-	17.1	43.9	29.3	17.1	-	9.8	-
	30歳代	42	69.0	14.3	23.8	23.8	9.5	26.2	9.5	7.1	-	2.4	-
	40歳代	45	73.3	22.2	24.4	13.3	6.7	22.2	15.6	17.8	-	8.9	-
	50歳代	27	63.0	29.6	18.5	3.7	11.1	7.4	-	11.1	14.8	3.7	-
	60歳代	15	33.3	33.3	6.7	-	13.3	13.3	13.3	-	-	26.7	-
	70歳代	22	4.5	31.8	9.1	-	36.4	9.1	-	-	-	18.2	4.5
	80歳代	6	-	16.7	-	-	50.0	16.7	-	-	-	16.7	-
	【女性】	10・20歳代	29	79.3	27.6	24.1	6.9	10.3	13.8	27.6	10.3	-	3.4
30歳代		52	40.4	34.6	21.2	42.3	5.8	7.7	3.8	3.8	-	5.8	-
40歳代		79	48.1	24.1	50.6	38.0	13.9	8.9	16.5	5.1	1.3	2.5	1.3
50歳代		73	52.1	37.0	45.2	8.2	11.0	12.3	16.4	15.1	8.2	6.8	1.4
60歳代		34	41.2	44.1	17.6	-	20.6	2.9	11.8	2.9	5.9	17.6	-
70歳代		28	10.7	57.1	21.4	-	32.1	7.1	-	-	14.3	7.1	-
80歳代		13	-	53.8	7.7	-	38.5	-	-	-	-	23.1	7.7

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)



## (2) 日中に強い眠気を感じる頻度

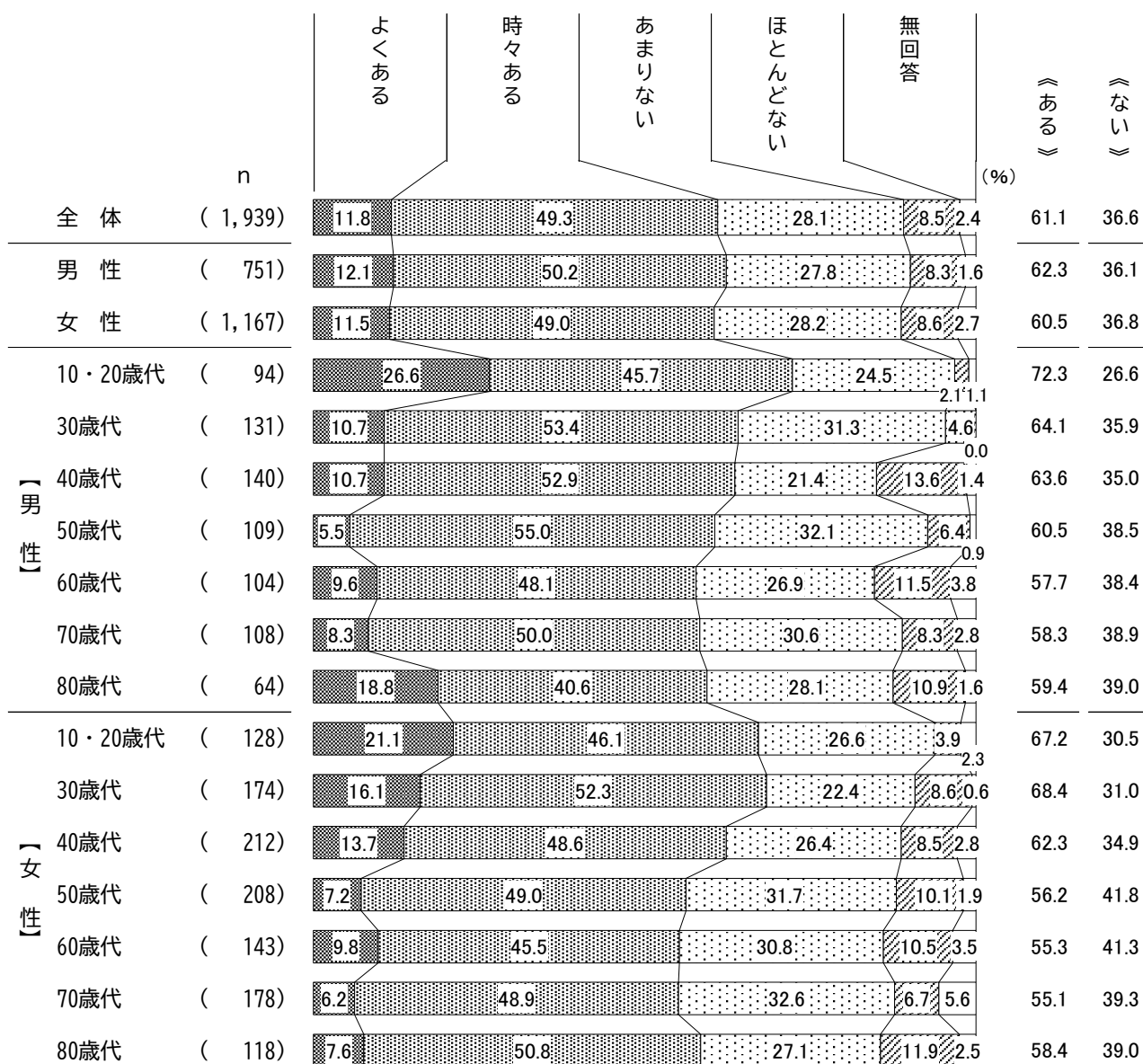
問21 あなたは、日中に強い眠気を感じることはありませんか。(○は1つ)

全体では、「よくある」(11.8%)と「時々ある」(49.3%)を合わせて、《ある》が61.1%となっています。一方、「あまりない」(28.1%)と「ほとんどない」(8.5%)を合わせて、《ない》は36.6%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、《ある》は、男性の10・20歳代で7割を超え、女性の10・20～30歳代で約7割と、他の年齢層より高くなっています。

### ◆全体／性別／性・年齢別



### (3) 悩みやストレスの状況

【保健医療計画 行動目標】

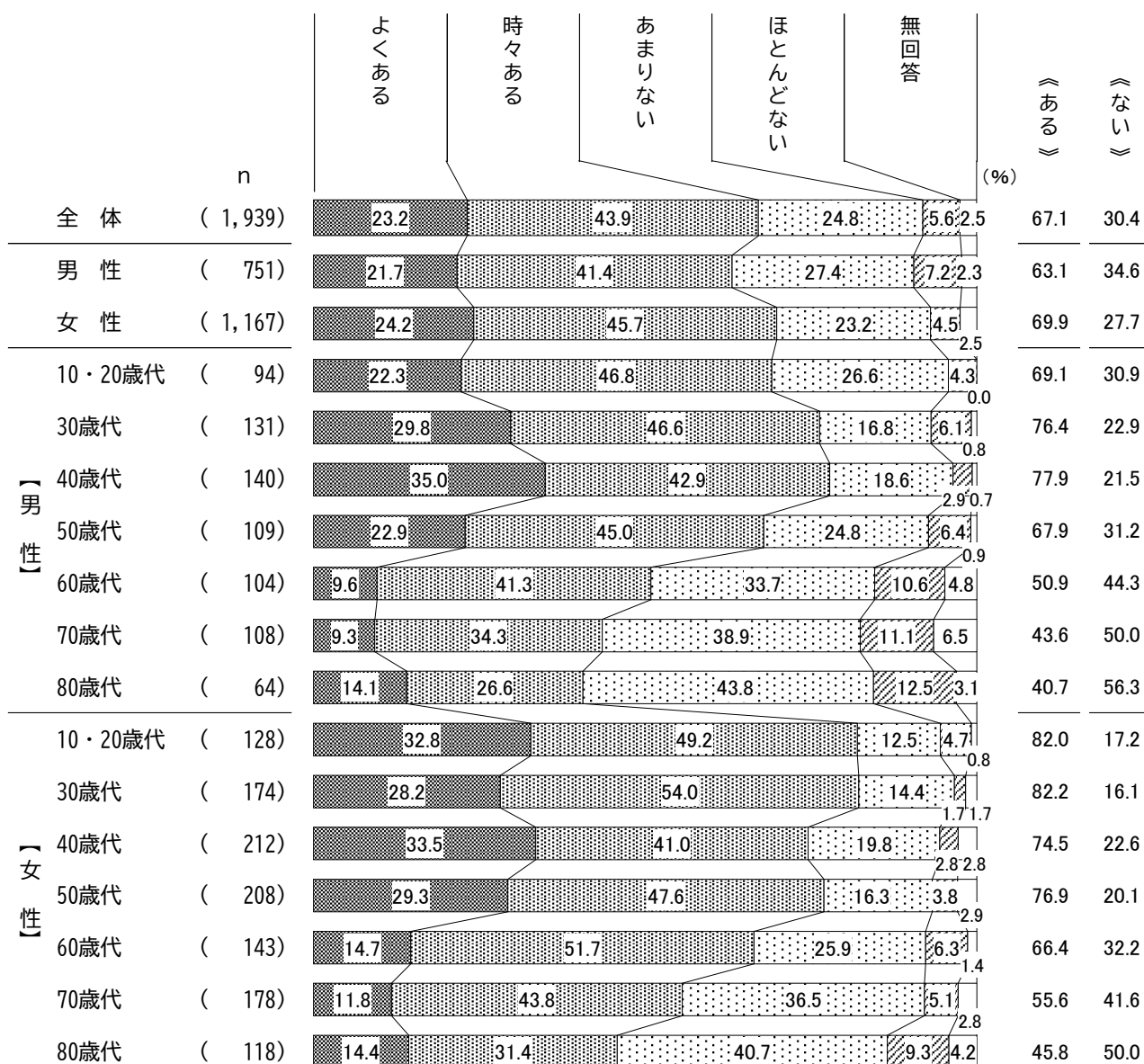
問22 あなたは、毎日の生活の中で悩みがあったりストレスを感じることがありますか。  
(○は1つ)

全体では、「よくある」(23.2%)と「時々ある」(43.9%)を合わせて、《ある》が67.1%となっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、《ある》は、女性の10・20～30歳代で8割を超えて高くなっており、男性の30～40歳代、女性の40～50歳代で7割台半ばから約8割となっています。一方、男性の70歳以上、女性の80歳代は、《ない》(「あまりない」と「ほとんどない」の合計)が5割台となっています。

#### ◆全体／性別／性・年齢別

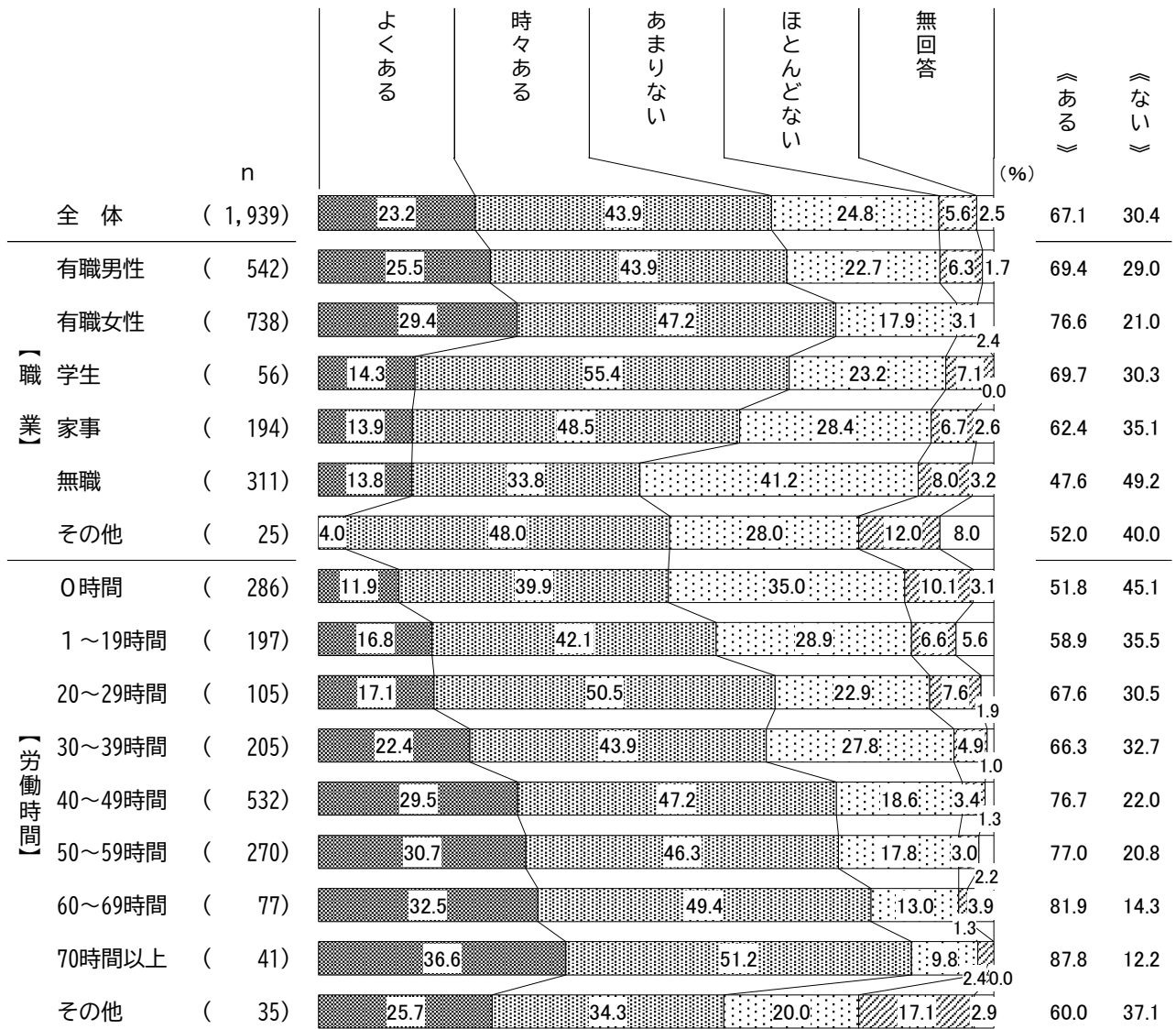


職業別にみると、《ある》は、有職女性で7割台半ばと最も高く、次いで有職男性と学生で約7割となっています。

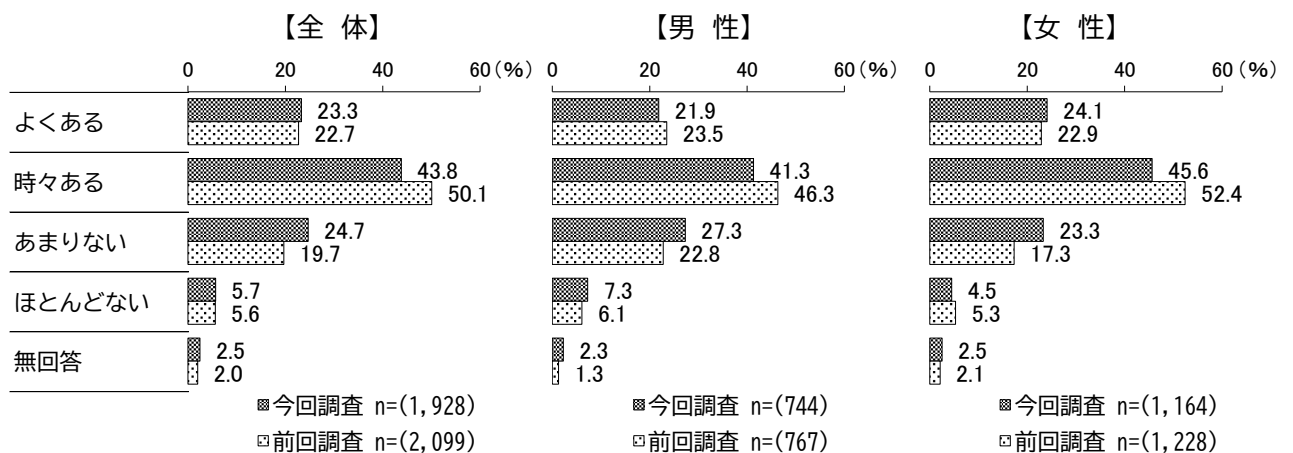
労働時間別にみると、《ある》は、おおむね労働時間が長いほど高くなり、70時間以上で約9割となっています。

前回調査との比較では、《ある》は、男性で約7ポイント、女性で約6ポイント減少しています。

◆職業別／労働時間別



◆前回調査との比較





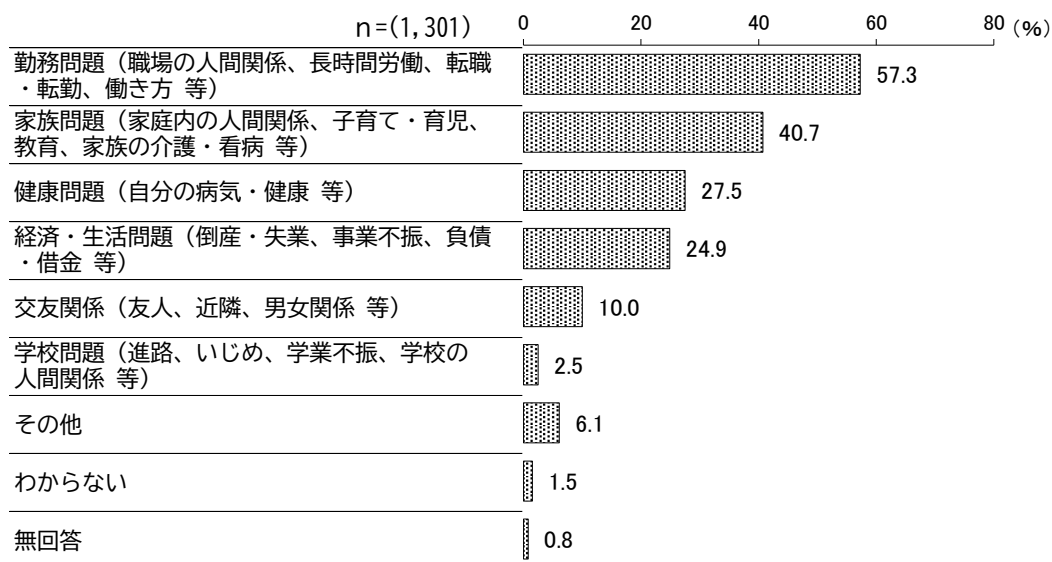
### (3-1) 悩みやストレスの原因

【問22で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】

問22-1 それはどのようなことが原因ですか。(いくつでも○)

悩みやストレスが《ある》と回答した人に、その原因をたずねたところ、全体では、「勤務問題」が57.3%で最も高く、次いで「家族問題」が40.7%、「健康問題」が27.5%、「経済・生活問題」が24.9%などとなっています。

#### ◆全体



性別にみると、「勤務問題」は、男性の方が女性よりも約16ポイント高く、「家族問題」は、女性の方が男性よりも約17ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「勤務問題」は、男性では30歳代で9割を超えて最も高く、次いで40歳代で8割台となっています。女性では10・20歳代で7割台半ばと、おおむね年齢が上がるほど低くなっています。「家族問題」は女性の60歳代で6割を超え、「健康問題」は男女ともに70歳以上で5割台半ばから6割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「健康問題」は、女性はおおむね年齢が上がるほど高くなっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	勤務問題 (長時間労働、 働き方問題等)	家族問題 (子育て・育児、 介護・看病等)	健康問題 (自分の病気・ 等)	経済・生活問題 (倒産・失業、 負債・借金等)	交友関係 (友人、近隣、 男女)	学校問題 (進路、いじめ、 学業不振、学校の 人間関係等)	その他	わからない	無回答	
全体	1,301	57.3	40.7	27.5	24.9	10.0	2.5	6.1	1.5	0.8	
男性	474	67.9	30.4	24.5	27.2	9.7	3.4	5.3	1.9	-	
女性	815	51.7	46.9	29.3	23.2	10.2	2.1	6.6	1.2	1.1	
【男性】	10・20歳代	65	70.8	9.2	27.7	26.2	23.1	15.4	6.2	1.5	-
	30歳代	100	91.0	32.0	15.0	24.0	13.0	1.0	2.0	1.0	-
	40歳代	109	83.5	36.7	16.5	29.4	5.5	2.8	3.7	0.9	-
	50歳代	74	74.3	35.1	20.3	27.0	5.4	1.4	5.4	-	-
	60歳代	53	56.6	35.8	18.9	39.6	1.9	-	3.8	3.8	-
	70歳代	47	14.9	23.4	55.3	21.3	14.9	-	10.6	8.5	-
	80歳代	26	7.7	38.5	53.8	19.2	-	3.8	15.4	-	-
【女性】	10・20歳代	105	73.3	22.9	15.2	22.9	15.2	6.7	2.9	3.8	-
	30歳代	143	69.2	49.0	13.3	19.6	10.5	1.4	5.6	1.4	1.4
	40歳代	158	61.4	49.4	20.9	24.7	13.9	2.5	8.2	-	1.3
	50歳代	160	63.8	55.6	29.4	30.0	9.4	2.5	6.9	-	-
	60歳代	95	35.8	62.1	36.8	23.2	2.1	-	7.4	2.1	-
	70歳代	99	12.1	43.4	55.6	21.2	10.1	-	5.1	2.0	3.0
	80歳代	54	-	33.3	63.0	13.0	5.6	-	11.1	-	3.7

職業別にみると、「勤務問題」は、有職男性で約8割と最も高く、次いで有職女性で7割となっています。「家族問題」は家事で6割台半ば、「健康問題」は無職で約6割、「学校問題」は学生で4割を超えて、それぞれ最も高くなっています。

◆職業別

単位 (%)

	n	勤務問題 (職場の人間関係、 転職・転勤、働き方 等)	家族問題 (家庭内の人間関係、 育児、教育、家族の 介護・看病、子育て 等)	健康問題 (自分の病気・健康 等)	経済・生活問題 (倒産・失業、事業不振、 負債・借金等)	交友関係 (友人、近隣、男女関係 等)	学校の問題 (進路、いじめ、学業不振、 学校の人間関係等)	その他	わからない	無回答
全体	1,301	57.3	40.7	27.5	24.9	10.0	2.5	6.1	1.5	0.8
有職男性	376	79.8	31.4	20.2	26.1	9.0	1.3	4.3	1.1	-
有職女性	565	70.8	44.6	21.9	26.2	11.0	0.9	5.1	0.5	0.4
学生	39	33.3	17.9	10.3	23.1	33.3	41.0	5.1	2.6	-
家事	121	3.3	66.1	38.0	14.0	4.1	2.5	7.4	5.0	4.1
無職	148	5.4	36.5	59.5	20.3	8.1	1.4	11.5	3.4	1.4
その他	13	23.1	69.2	69.2	30.8	-	7.7	7.7	-	-

(3-2) 悩みやストレスの解消状況

【☑保健医療計画 行動目標】

【問22で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】

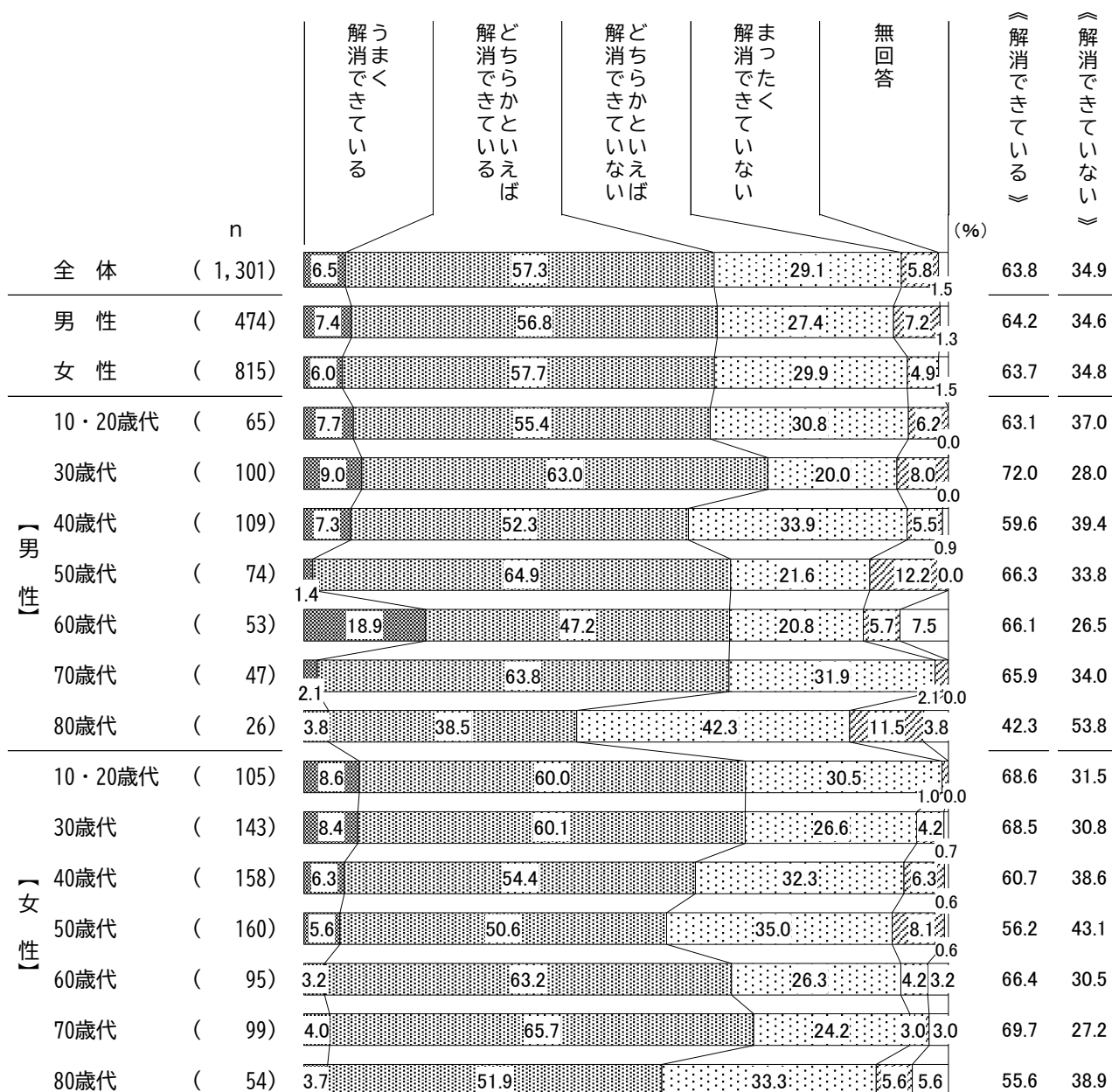
問22-2 悩みやストレスは解消できていますか。(〇は1つ)

悩みやストレスが《ある》と回答した人に、その解消状況をたずねたところ、全体では、「うまく解消できている」(6.5%)と「どちらかといえば解消できている」(57.3%)を合わせて、《解消できている》は63.8%となっています。

性別にみると、《解消できている》は、男女ともに6割台半ばとなっています。

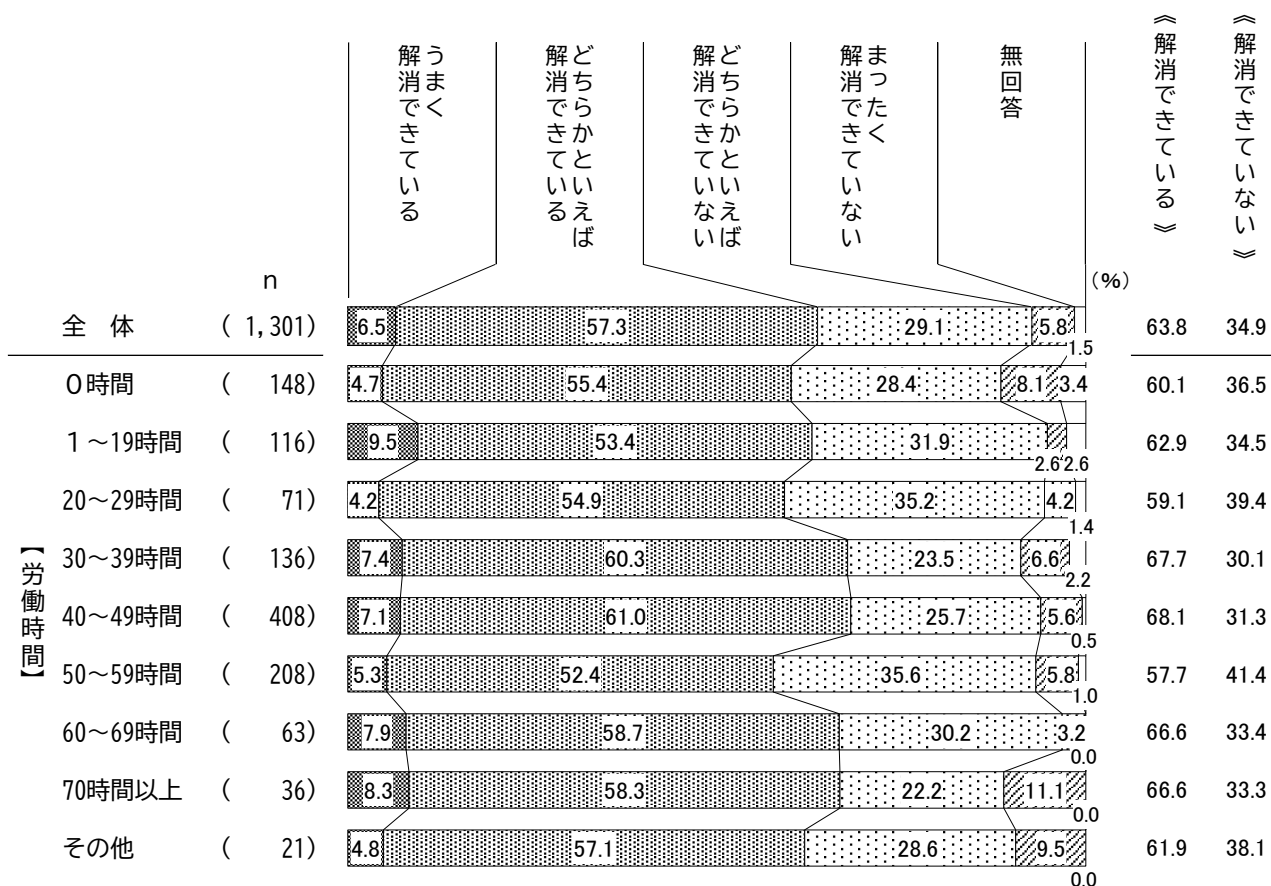
性・年齢別にみると、《解消できている》は、男性の80歳代を除いて、男女ともに5割以上となっています。一方、《解消できていない》(「どちらかといえば解消できていない」と「まったく解消できていない」の合計)は、男性の80歳代で5割台半ばと、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別

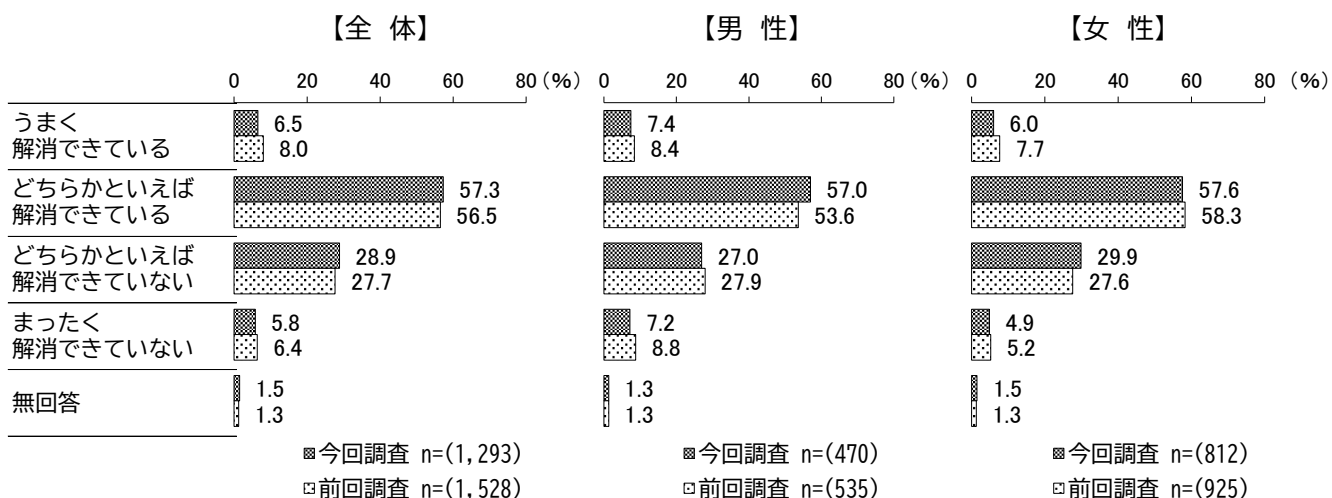


労働時間別にみると、いずれの労働時間でも《解消できている》が5割以上となっています。  
 前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆労働時間別



◆前回調査との比較



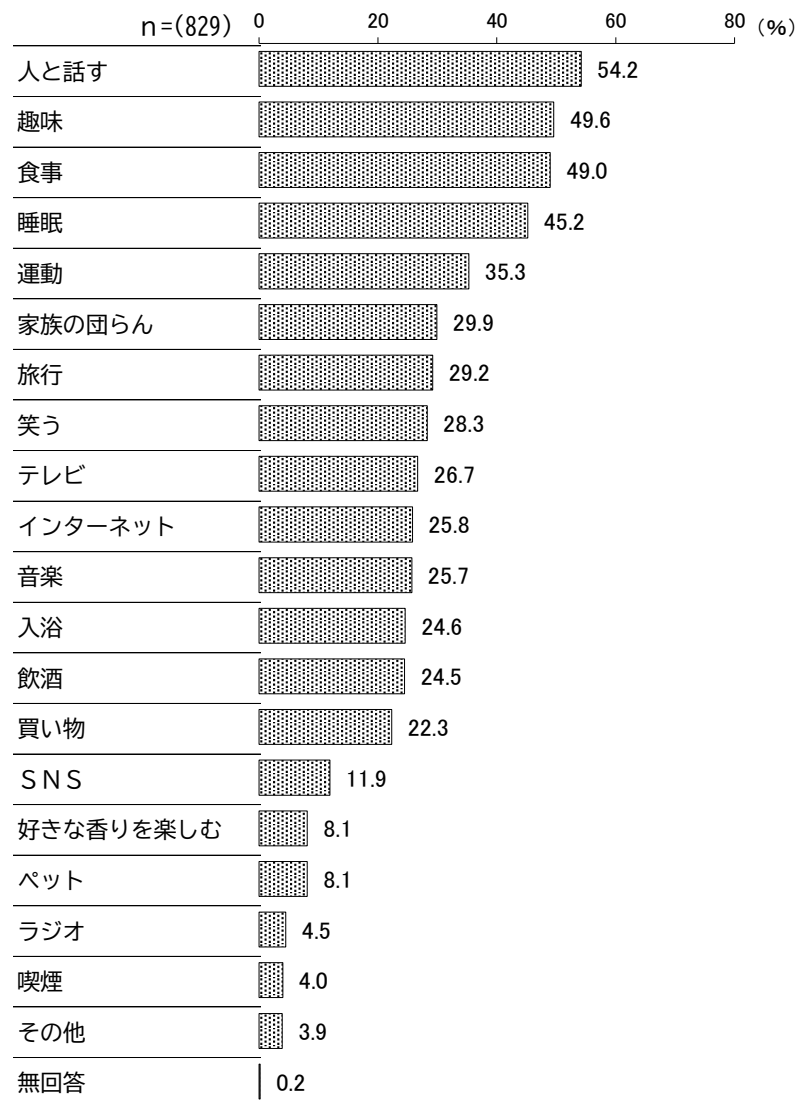
### (3-3) 悩みやストレスの解消法

【問22-2で「1. うまく解消できている」または「2. どちらかといえば解消できている」を選択した方】

問22-3 悩みやストレスの解消法は何ですか。(いくつでも○)

悩みやストレスが《解消できている》と回答した人に、その解消法をたずねたところ、全体では、「人と話す」が54.2%で最も高く、次いで「趣味」が49.6%、「食事」が49.0%、「睡眠」が45.2%などとなっています。

#### ◆全体



性別にみると、「人と話す」での違いが最も大きく、女性の方が男性よりも約23ポイント高くなっています。また、女性は「買い物」でも約21ポイント、「笑う」でも約10ポイント高くなっています。一方、「飲酒」は、男性の方が女性よりも約21ポイント高く、男性は「インターネット」でも約15ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「人と話す」は、男性では10・20歳代で約6割、女性では50・60歳代を除いて6割台となっています。「趣味」は、男女ともに10・20歳代で6割台半ば、「食事」は男性の10・20～30歳代、女性の10・20～40歳代で5割以上となっています。また、「睡眠」は、男性の30歳代、女性の10・20～30歳代で6割前後と高くなっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	人と話す	趣味	食事	睡眠	運動	家族の団らん	旅行	笑う	テレビ	インターネット	音楽	入浴	飲酒	買い物	
全体	829	54.2	49.6	49.0	45.2	35.3	29.9	29.2	28.3	26.7	25.8	25.7	24.6	24.5	22.3	
男性	304	40.1	49.0	45.1	46.4	40.5	28.6	31.9	22.0	22.4	35.2	21.1	23.4	37.5	9.5	
女性	519	62.8	50.5	51.6	45.1	32.4	30.8	27.7	32.2	29.5	20.6	28.5	25.6	17.0	30.1	
【男性】	10・20歳代	41	58.5	65.9	53.7	48.8	36.6	4.9	39.0	22.0	7.3	48.8	26.8	19.5	22.0	14.6
	30歳代	72	44.4	54.2	56.9	61.1	45.8	33.3	41.7	31.9	15.3	38.9	23.6	25.0	36.1	13.9
	40歳代	65	32.3	43.1	47.7	49.2	33.8	38.5	32.3	21.5	13.8	35.4	12.3	20.0	33.8	9.2
	50歳代	49	44.9	44.9	49.0	38.8	40.8	36.7	20.4	20.4	28.6	40.8	24.5	20.4	51.0	4.1
	60歳代	35	37.1	57.1	25.7	45.7	42.9	31.4	25.7	5.7	28.6	25.7	20.0	40.0	37.1	2.9
	70歳代	31	19.4	35.5	16.1	12.9	48.4	12.9	32.3	22.6	48.4	16.1	22.6	16.1	48.4	9.7
	80歳代	11	36.4	18.2	45.5	54.5	27.3	27.3	9.1	18.2	54.5	18.2	18.2	27.3	36.4	9.1
【女性】	10・20歳代	72	66.7	65.3	59.7	58.3	25.0	18.1	31.9	36.1	23.6	27.8	40.3	15.3	15.3	30.6
	30歳代	98	66.3	51.0	60.2	57.1	26.5	48.0	31.6	32.7	25.5	28.6	27.6	31.6	23.5	37.8
	40歳代	96	62.5	47.9	59.4	49.0	35.4	37.5	33.3	38.5	17.7	28.1	22.9	24.0	24.0	33.3
	50歳代	90	58.9	53.3	47.8	44.4	38.9	26.7	31.1	32.2	32.2	18.9	23.3	31.1	24.4	25.6
	60歳代	63	52.4	49.2	44.4	20.6	28.6	27.0	27.0	25.4	28.6	17.5	28.6	17.5	6.3	28.6
	70歳代	69	66.7	40.6	40.6	39.1	31.9	24.6	15.9	26.1	46.4	5.8	30.4	29.0	7.2	21.7
	80歳代	30	66.7	36.7	30.0	26.7	46.7	16.7	6.7	26.7	46.7	-	30.0	26.7	-	26.7

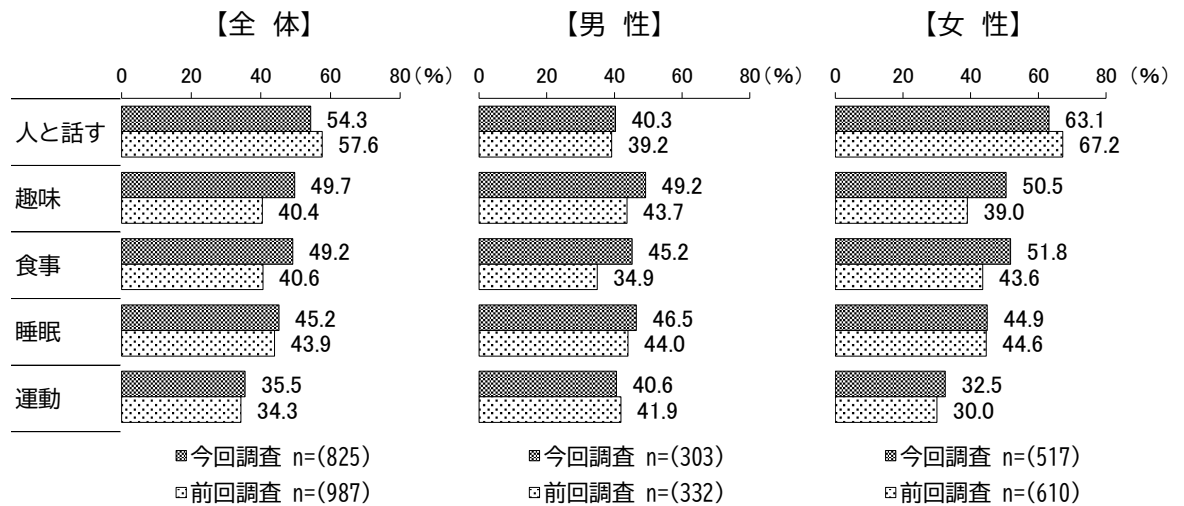
職業別にみると、「人と話す」は家事で約7割、「趣味」は学生で6割台半ば、「家族の団らん」は家事で4割台、「テレビ」は家事と無職で4割前後と高くなっています。また、「インターネット」は、有職男性と学生で3割台となっています。

前回調査との比較では、男女ともに「趣味」が増加しており、特に、女性で約12ポイント増加しています。また、「食事」も男女ともに増加しており、特に、男性で約10ポイント増加しています。

◆職業別(一部抜粋)

	n	単位 (%)													
		人と話す	趣味	食事	睡眠	運動	家族の団らん	旅行	笑う	テレビ	インターネット	音楽	入浴	飲酒	買い物
全体	829	54.2	49.6	49.0	45.2	35.3	29.9	29.2	28.3	26.7	25.8	25.7	24.6	24.5	22.3
有職男性	246	41.5	50.8	47.6	48.4	41.5	30.9	35.4	23.2	19.1	35.8	19.5	24.4	38.2	10.6
有職女性	360	61.1	53.9	55.6	49.4	31.9	30.8	31.1	31.9	25.6	24.4	27.2	26.7	21.4	30.6
学生	27	59.3	66.7	48.1	48.1	33.3	7.4	22.2	25.9	14.8	37.0	44.4	7.4	3.7	7.4
家事	79	68.4	46.8	44.3	35.4	30.4	41.8	17.7	36.7	40.5	12.7	34.2	25.3	8.9	29.1
無職	81	46.9	32.1	35.8	32.1	37.0	19.8	16.0	19.8	38.3	14.8	22.2	19.8	21.0	14.8
その他	11	72.7	36.4	27.3	36.4	27.3	27.3	54.5	27.3	36.4	18.2	27.3	18.2	9.1	36.4

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)





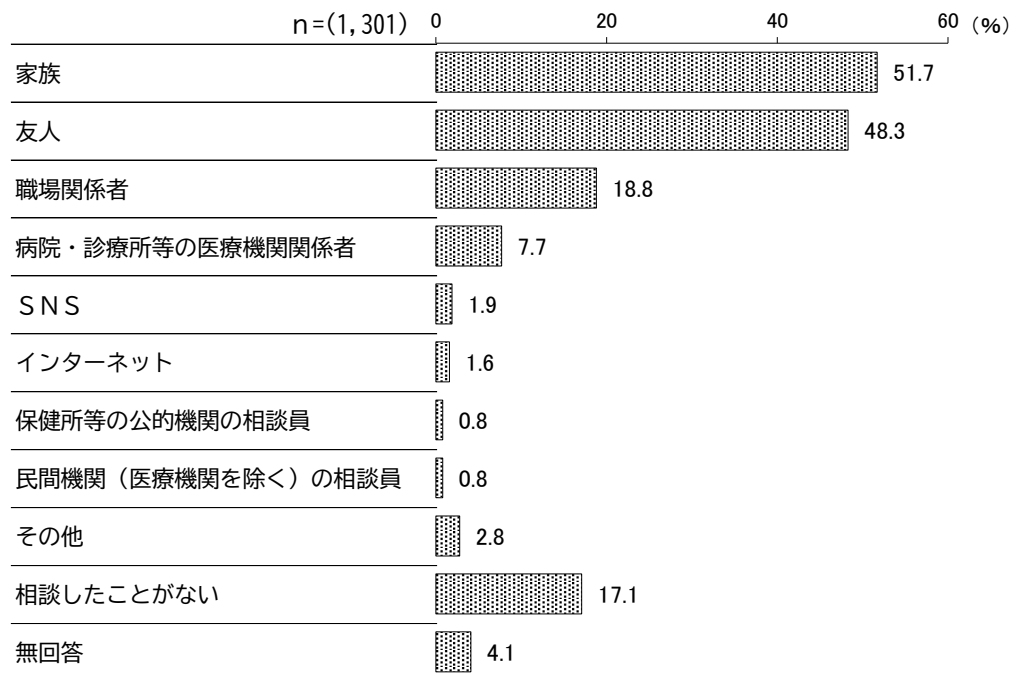
### (3-4) 悩みやストレスの相談相手

【問22で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】

問22-4 悩みやストレスはどなたに相談していますか。(いくつでも○)

悩みやストレスが《ある》と回答した人に、その相談相手をたずねたところ、全体では、「家族」が51.7%で最も高く、次いで「友人」が48.3%、「職場関係者」が18.8%などとなっています。

#### ◆全体



性別にみると、「友人」は、女性の方が男性よりも約22ポイント高く、女性は「家族」でも約13ポイント高くなっています。一方、「相談したことがない」は、男性の方が女性よりも約12ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「家族」は、女性の30歳代で7割台半ばと高くなっており、男性の10・20歳代と60～80歳代は3割台にとどまっています。「友人」は、男女ともにおおむね年齢が低いほど高く、女性の10・20歳代で約7割となっています。「職場関係者」は男性の30歳代で3割を超え、「病院・診療所等の医療機関関係者」は男女ともに80歳代で2割台と、他の年齢層より高くなっています。一方、「相談したことがない」は、男性の60歳以上で3割台となっています。

◆性別／性・年齢別

単位 (%)

	n	家族	友人	職場関係者	病院・診療所等の医療機関関係者	SNS	インターネット	保健所等の公的機関の相談員	民間機関（医療機関を除く）の相談員	その他	相談したことがない	無回答
全体	1,301	51.7	48.3	18.8	7.7	1.9	1.6	0.8	0.8	2.8	17.1	4.1
男性	474	43.9	34.6	19.6	7.2	1.7	1.9	0.4	0.2	2.3	24.7	4.9
女性	815	56.6	56.7	18.3	7.9	2.0	1.5	1.0	1.1	3.1	12.6	3.4
【男性】	10・20歳代	65	36.9	53.8	16.9	6.2	7.7	3.1	-	3.1	21.5	1.5
	30歳代	100	47.0	46.0	31.0	3.0	1.0	2.0	1.0	1.0	23.0	5.0
	40歳代	109	46.8	33.0	22.9	5.5	1.8	2.8	-	3.7	24.8	2.8
	50歳代	74	52.7	32.4	23.0	2.7	-	1.4	-	1.4	14.9	4.1
	60歳代	53	37.7	24.5	13.2	7.5	-	-	-	1.9	34.0	9.4
	70歳代	47	38.3	17.0	2.1	17.0	-	2.1	-	-	34.0	6.4
	80歳代	26	34.6	7.7	3.8	26.9	-	-	3.8	-	7.7	30.8
【女性】	10・20歳代	105	58.1	68.6	22.9	2.9	4.8	2.9	-	2.9	9.5	2.9
	30歳代	143	74.1	60.1	25.2	5.6	3.5	0.7	1.4	2.1	5.6	2.1
	40歳代	158	57.6	53.2	22.8	6.3	1.9	0.6	0.6	1.3	15.8	2.5
	50歳代	160	48.8	59.4	25.0	6.9	1.3	1.3	1.3	3.1	16.3	2.5
	60歳代	95	48.4	53.7	8.4	11.6	-	3.2	-	1.1	16.8	2.1
	70歳代	99	49.5	55.6	4.0	10.1	1.0	1.0	2.0	6.1	10.1	8.1
	80歳代	54	53.7	33.3	1.9	20.4	-	1.9	-	9.3	14.8	7.4

職業別にみると、「家族」は、家事で6割台半ばと高くなっています。「友人」は、有職男性と無職で3割台と低くなっており、この層は「相談したことがない」が2割台半ばと、他の層より高くなっています。

◆職業別

単位 (%)

	n	家族	友人	職場関係者	病院・診療所等の医療機関関係者	SNS	インターネット	保健所等の公的機関の相談員	民間機関（医療機関を除く）の相談員	その他	相談したことがない	無回答
全体	1,301	51.7	48.3	18.8	7.7	1.9	1.6	0.8	0.8	2.8	17.1	4.1
有職男性	376	44.1	36.2	24.5	4.8	1.9	1.9	0.3	0.3	2.1	23.7	4.3
有職女性	565	56.8	57.5	25.0	5.8	2.3	1.8	0.9	1.1	3.0	13.5	2.1
学生	39	41.0	64.1	7.7	2.6	10.3	2.6	-	-	2.6	15.4	5.1
家事	121	66.9	58.7	-	8.3	-	0.8	2.5	0.8	-	8.3	6.6
無職	148	43.2	32.4	-	20.3	-	1.4	0.7	0.7	4.7	24.3	6.1
その他	13	38.5	69.2	23.1	15.4	-	-	-	7.7	7.7	15.4	7.7

#### (4) うつ傾向の有無

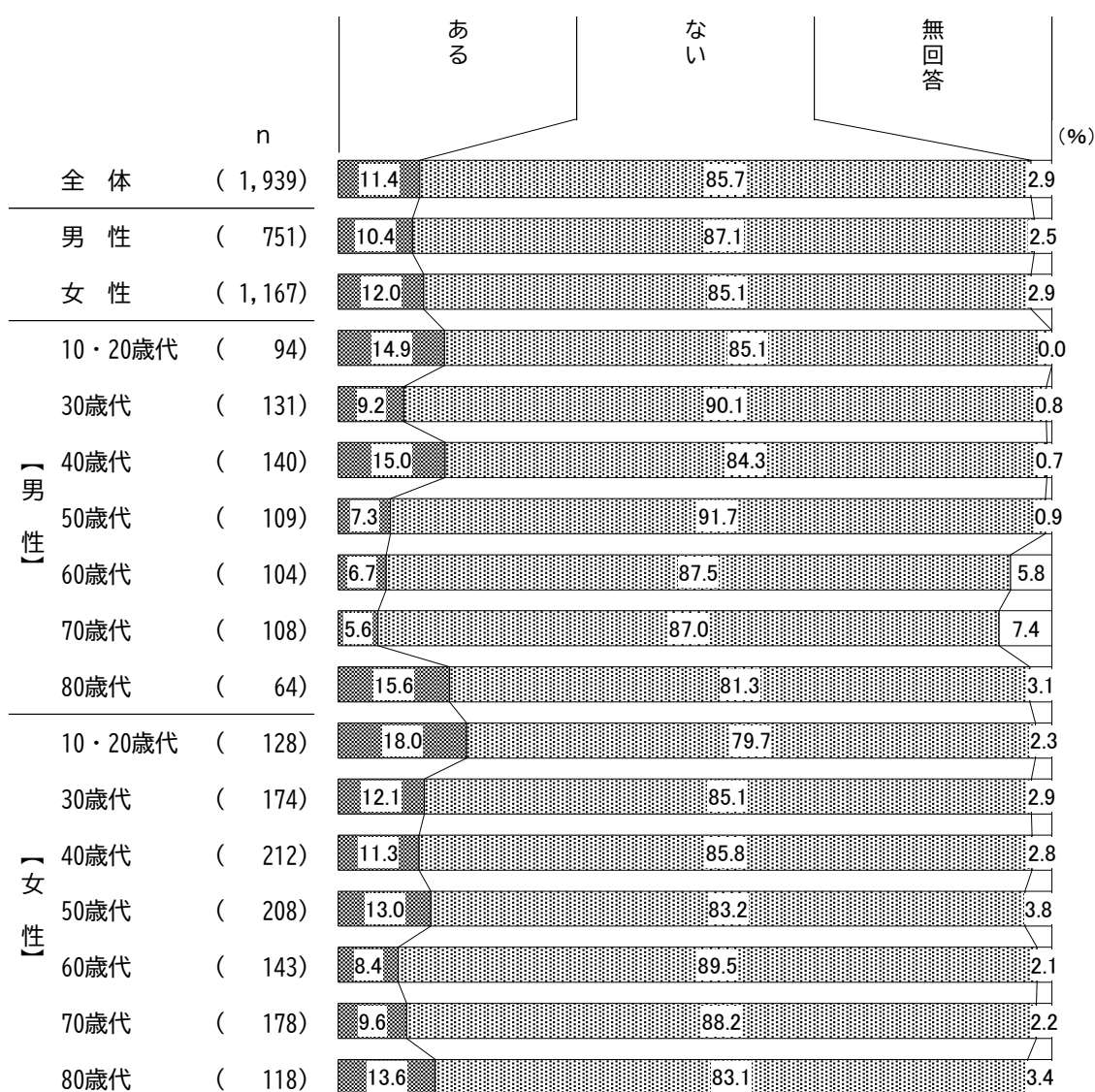
問23 あなたは、この2週間、これまで好きだったことに興味が無くなったり、楽しめなくなったりしていることがありますか。(〇は1つ)

全体では、「ない」が85.7%と高くなっていますが、「ある」が11.4%みられます。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、男女ともにいずれの年齢層でも「ない」に比率が集中していますが、「ある」は、女性の10・20歳代で約2割となっています。

#### ◆全体／性別／性・年齢別



(5) 精神的に不調になった時の専門機関での相談・治療の意向

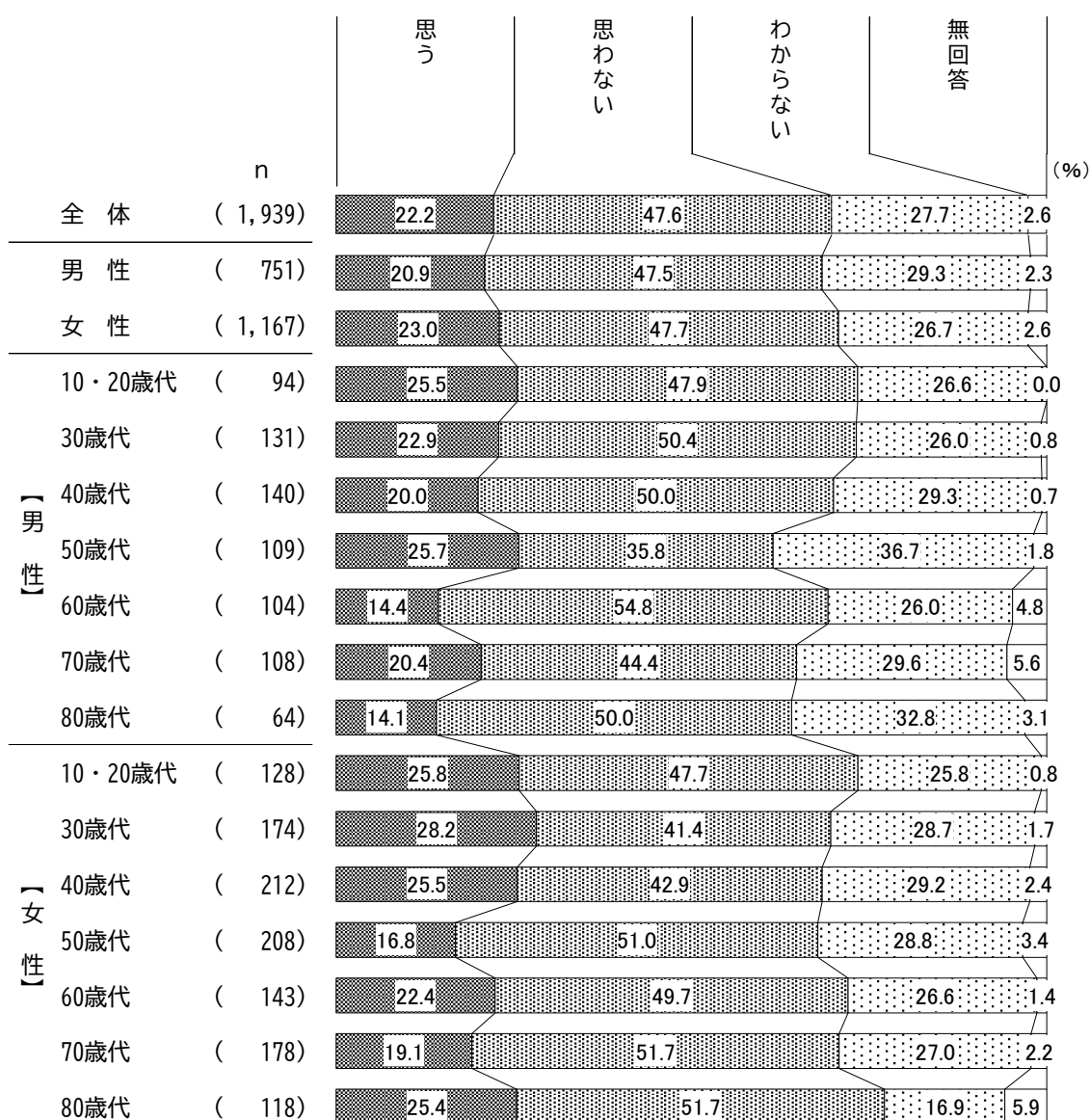
問24 あなたは、精神的に不調になった時、すぐに医療機関等専門機関で相談や治療をしようと思いますか。(○は1つ)

全体では、「思う」は22.2%、「思わない」が47.6%と、「思わない」の方が高くなっています。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、男女ともにいずれの年齢層でも「思わない」に比率が集中しています。「思う」は、女性の30歳代で約3割となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、「思わない」が男性で約6ポイント減少しています。

◆前回調査との比較

