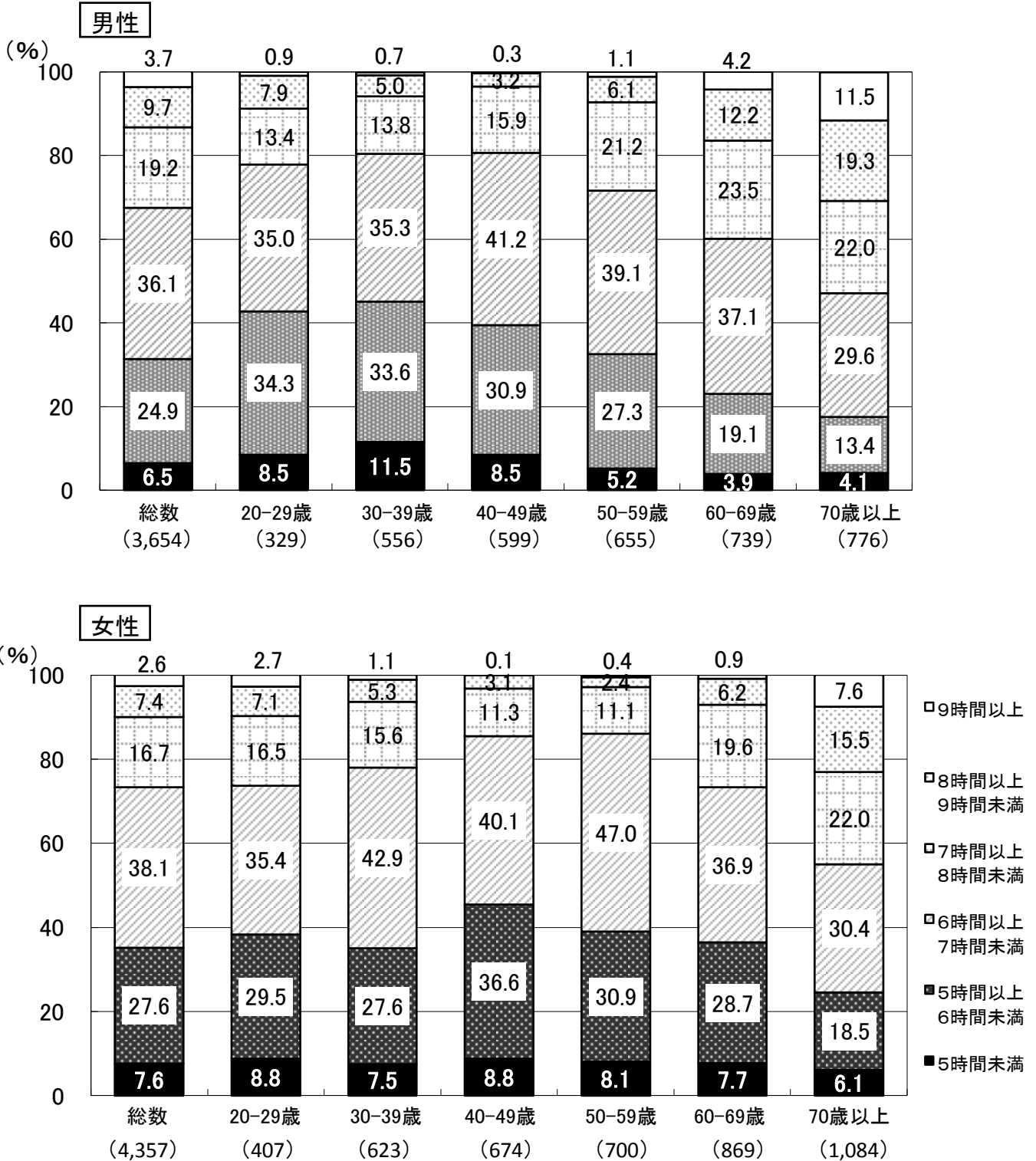


第3章 睡眠・休養に関する状況

1. 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」が最も多く、男性36.1%、女性38.1%である。

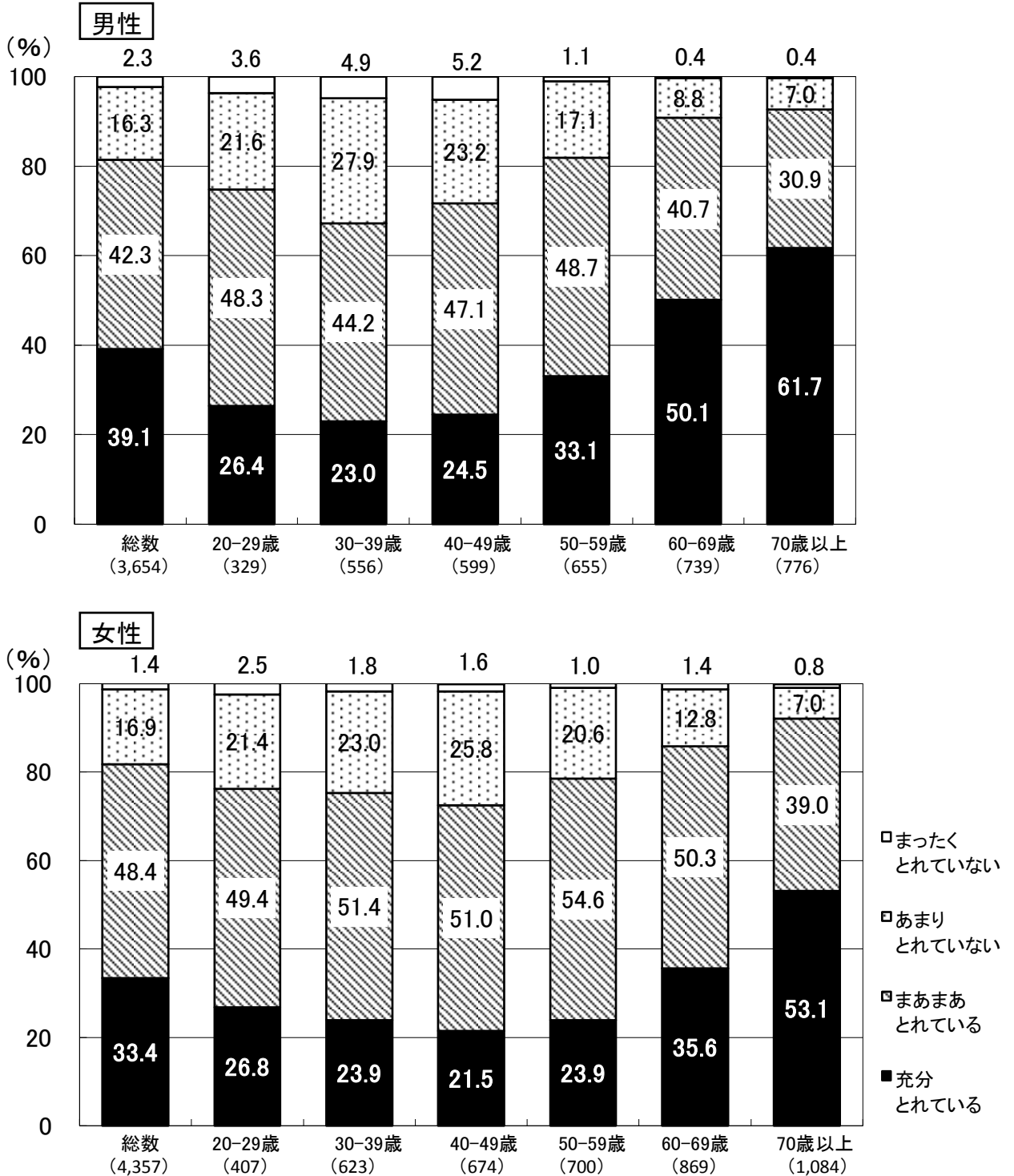
図25 1日の平均睡眠時間(20歳以上)



2. 休養の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が「まったくとれていない」又は「あまりとれていない」と回答した者の割合を合わせると、男性18.6%、女性18.3%である。

図26 睡眠で充分休養がとれている者の割合(20歳以上)



(参考) 「健康日本21」の目標
 睡眠による休養を充分にとれていない人の減少
 目標値：とれない人の割合 21%以下
 (策定時の値に対して1割以上の減少)