

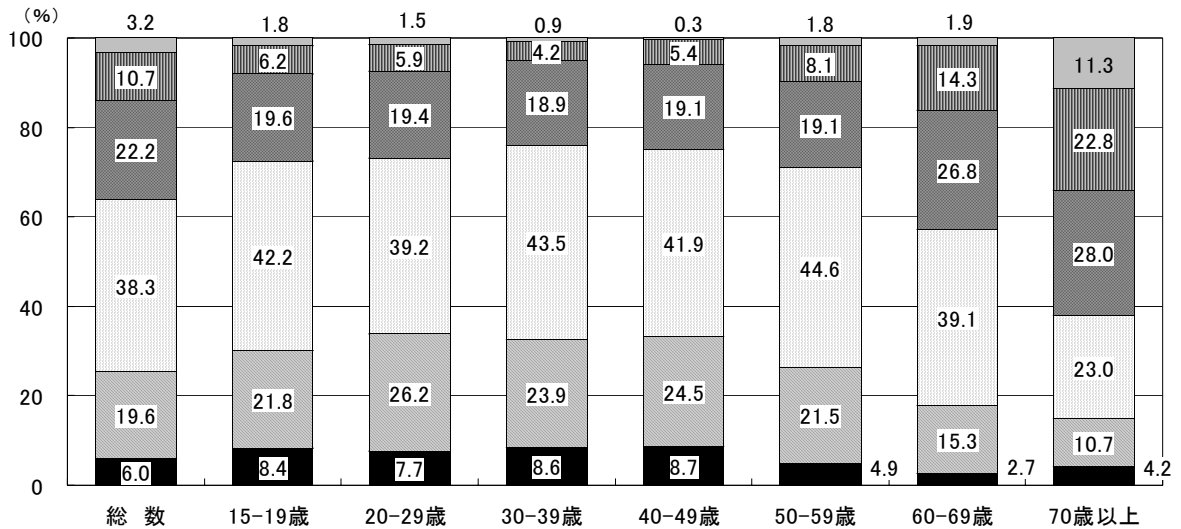
### 3. 睡眠・休養の状況

#### 3-1. 平均睡眠時間

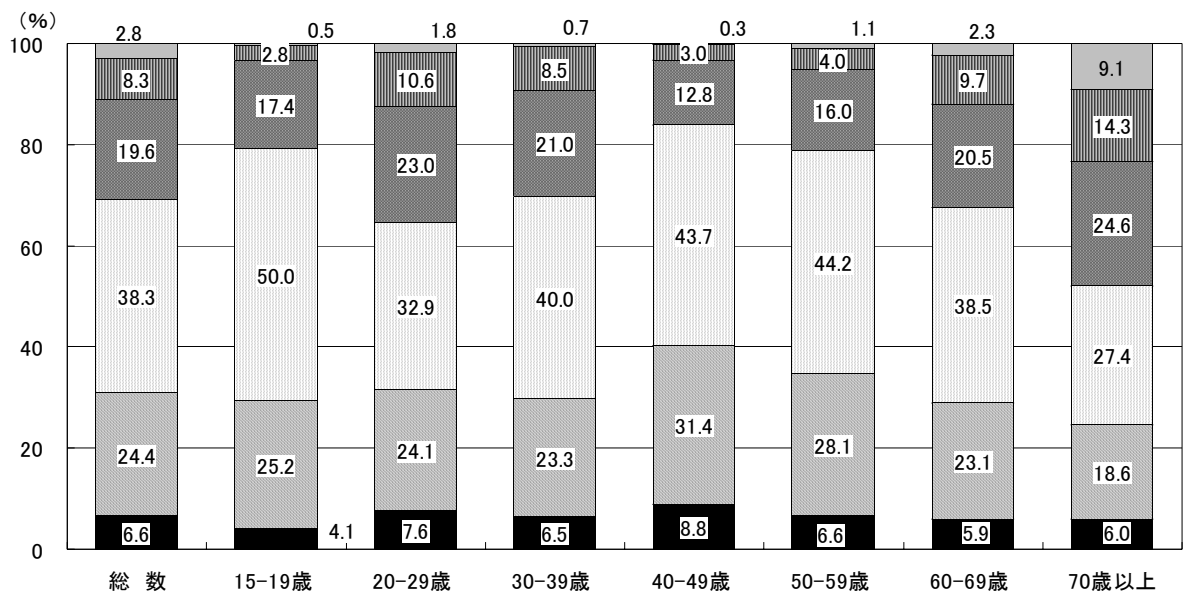
1日の平均睡眠時間は、男女ともに「6時間以上7時間未満」が最も多く、約4割であった。

図12 1日の平均睡眠時間(15歳以上)

**男**



**女**

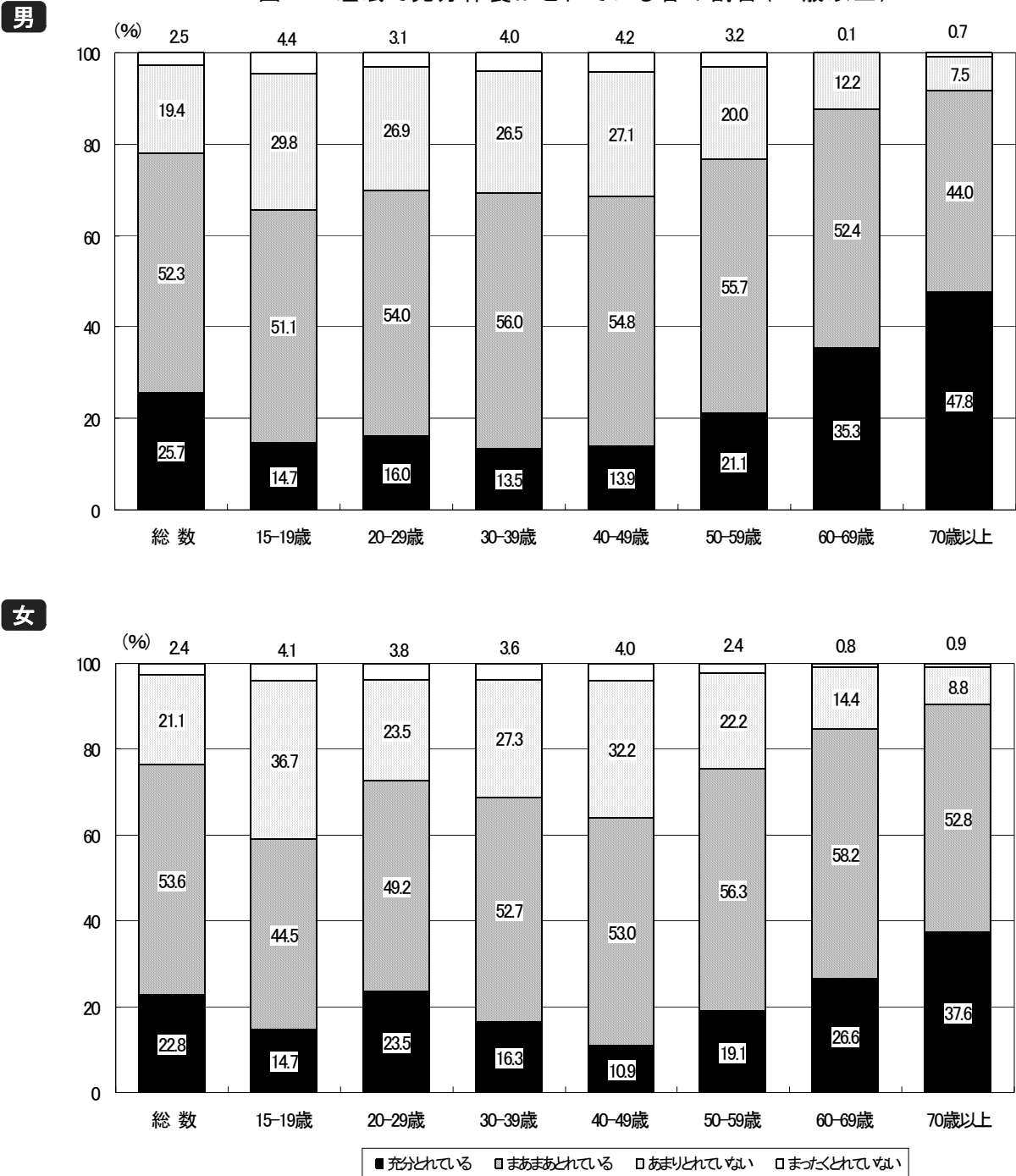


■ 5時間未満 □ 5時間以上6時間未満 □ 6時間以上7時間未満 ■ 7時間以上8時間未満 ■ 8時間以上9時間未満 □ 9時間以上

### 3-2. 睡眠で充分休養がとれている者の割合

睡眠で充分休養がとれている者の割合において、「充分とれている」、「まあまあとれている」と回答した者の割合を合わせると、総数では男女ともに75%を超えていた。一方、15~40歳代では、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した者が多かった。

図13 睡眠で充分休養がとれている者の割合(15歳以上)

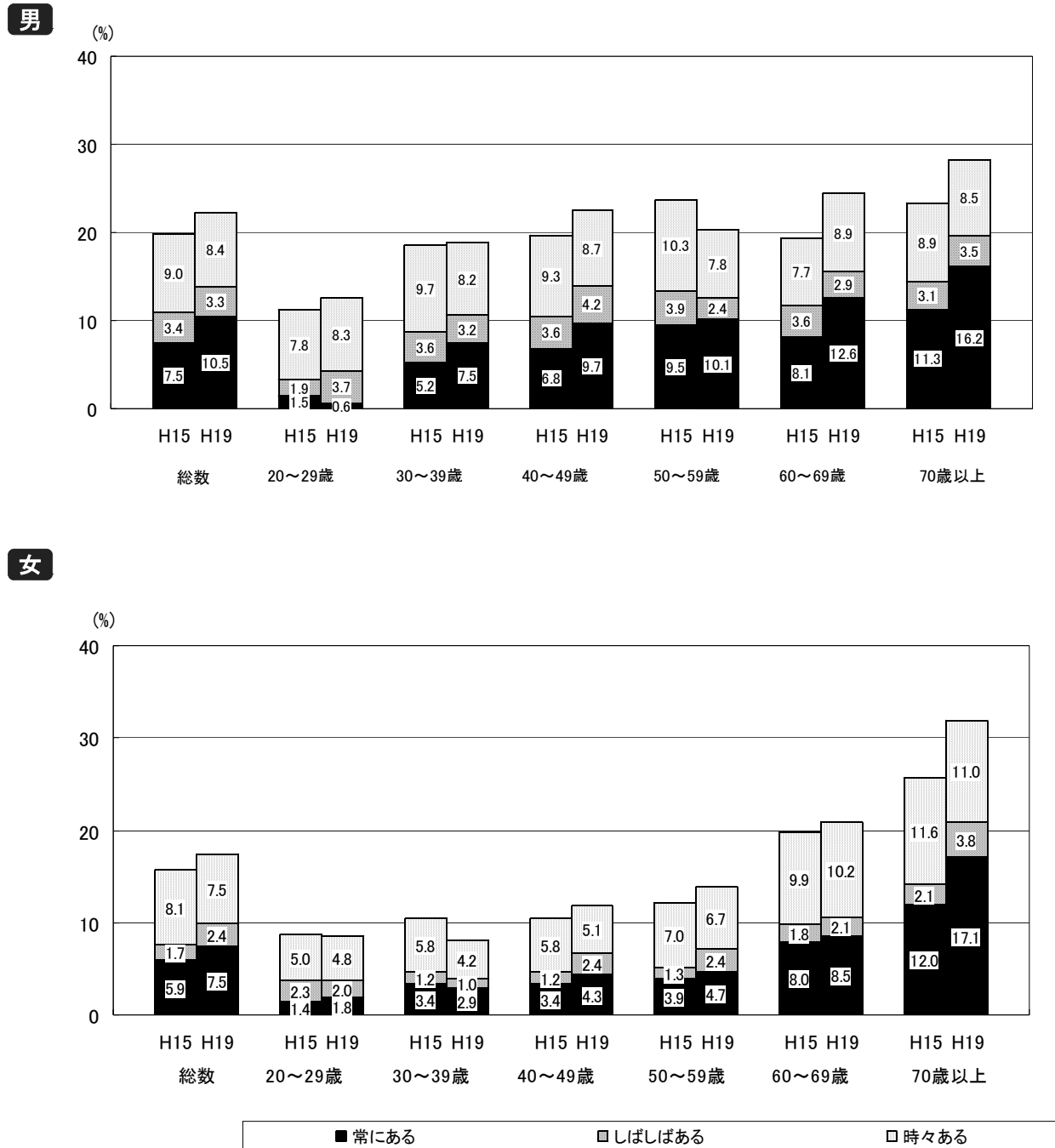


(参考)  
「健康日本21」の目標値  
睡眠による休養を充分にとれていない人の割合  
21%以下

### 3-3. 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、お酒を使うことがある者の状況

眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、もしくはお酒を使うことがある者の割合は、男性の50歳代、女性の20～30歳代を除いて、平成15年に比べ増加していた。

図14 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬、  
もしくはお酒を使うことがある者の状況（20歳以上）



(参考)  
「健康日本21」の目標値  
睡眠の確保のために補助品やアルコールを使うことのある人の割合  
13%以下

表9 眠るために睡眠薬や安定剤などの薬を使うことがある者の状況（15歳以上）

		総数		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
男性	H19	全くない	3,404	90.6	223	99.1	309	95.4	541	94.9	534	92.9	616	94.0	618	88.4	563	79.3
		めったにない	78	2.1	2	0.9	10	3.1	11	1.9	7	1.2	14	2.1	14	2.0	20	2.8
		時々ある	91	2.4	0	0.0	2	0.6	5	0.9	14	2.4	8	1.2	25	3.6	37	5.2
		しばしばある	36	1.0	0	0.0	2	0.6	3	0.5	1	0.2	5	0.8	10	1.4	15	2.1
		常にある	149	4.0	0	0.0	1	0.3	10	1.8	19	3.3	12	1.8	32	4.6	75	10.6
		総数	3,758	100.0	225	100.0	324	100.0	570	100.0	575	100.0	655	100.0	699	100.0	710	100.0
	H15	全くない	4,178	91.6	276	97.9	516	98.1	668	97.0	626	94.1	785	93.3	691	88.7	616	79.3
		めったにない	93	2.0	5	1.8	4	0.8	6	0.9	15	2.3	14	1.7	21	2.7	28	3.6
		時々ある	103	2.3	1	0.4	3	0.6	2	0.3	5	0.8	13	1.5	24	3.1	55	7.1
		しばしばある	35	0.8	0	0.0	2	0.4	2	0.3	2	0.3	7	0.8	8	1.0	14	1.8
		常にある	150	3.3	0	0.0	1	0.2	11	1.6	17	2.6	22	2.6	35	4.5	64	8.2
		総数	4,559	100.0	282	100.0	526	100.0	689	100.0	665	100.0	841	100.0	779	100.0	777	100.0
女性	H19	全くない	3,713	85.2	214	98.2	379	95.7	666	96.2	585	93.6	653	87.9	630	79.1	586	65.9
		めったにない	130	3.0	3	1.4	6	1.5	10	1.4	15	2.4	23	3.1	33	4.1	40	4.5
		時々ある	196	4.5	1	0.5	6	1.5	7	1.0	9	1.4	28	3.8	61	7.7	84	9.4
		しばしばある	67	1.5	0	0.0	2	0.5	3	0.4	4	0.6	13	1.7	13	1.6	32	3.6
		常にある	253	5.8	0	0.0	3	0.8	6	0.9	12	1.9	26	3.5	59	7.4	147	16.5
		総数	4,359	100.0	218	100.0	396	100.0	692	100.0	625	100.0	743	100.0	796	100.0	889	100.0
	H15	全くない	4,501	86.1	287	96.6	549	95.5	699	94.1	671	94.0	855	90.4	689	78.1	751	70.1
		めったにない	190	3.6	5	1.7	12	2.1	16	2.2	17	2.4	23	2.4	48	5.4	69	6.4
		時々ある	231	4.4	2	0.7	5	0.9	11	1.5	10	1.4	32	3.4	66	7.5	105	9.8
		しばしばある	49	0.9	1	0.3	3	0.5	2	0.3	5	0.7	7	0.7	13	1.5	18	1.7
		常にある	257	4.9	2	0.7	6	1.0	15	2.0	11	1.5	29	3.1	66	7.5	128	12.0
		総数	5,228	100.0	297	100.0	575	100.0	743	100.0	714	100.0	946	100.0	882	100.0	1,071	100.0

表10 眠るためにお酒を使うことがある者の状況（20歳以上）

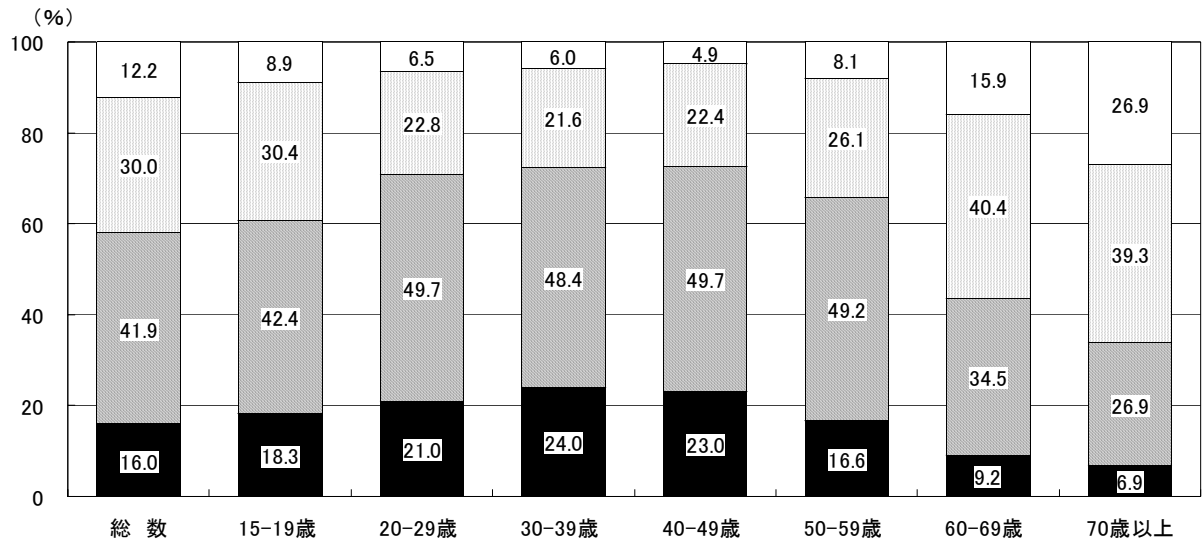
		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	
男性	H19	全くない	2,567	73.0	251	77.7	411	72.5	395	68.8	461	70.6	495	71.3	554	78.6
		めったにない	370	10.5	36	11.1	63	11.1	70	12.2	72	11.0	80	11.5	49	7.0
		時々ある	254	7.2	25	7.7	44	7.8	43	7.5	50	7.7	48	6.9	44	6.2
		しばしばある	89	2.5	10	3.1	16	2.8	23	4.0	15	2.3	13	1.9	12	1.7
		常にある	236	6.7	1	0.3	33	5.8	43	7.5	55	8.4	58	8.4	46	6.5
		総数	3,516	100.0	323	100.0	567	100.0	574	100.0	653	100.0	694	100.0	705	100.0
	H15	全くない	3,104	72.9	415	79.3	499	72.6	463	69.7	537	64.1	565	72.6	625	81.2
		めったにない	535	12.6	53	10.1	70	10.2	87	13.1	130	15.5	118	15.2	77	10.0
		時々ある	325	7.6	39	7.5	68	9.9	61	9.2	83	9.9	43	5.5	31	4.0
		しばしばある	117	2.7	9	1.7	24	3.5	22	3.3	29	3.5	21	2.7	12	1.6
		常にある	179	4.2	7	1.3	26	3.8	31	4.7	59	7.0	31	4.0	25	3.2
		総数	4,260	100.0	523	100.0	687	100.0	664	100.0	838	100.0	778	100.0	770	100.0
女性	H19	全くない	3,655	88.6	350	88.6	601	87.2	532	85.1	655	88.4	703	88.8	814	92.1
		めったにない	222	5.4	17	4.3	43	6.2	39	6.2	41	5.5	49	6.2	33	3.7
		時々ある	152	3.7	17	4.3	26	3.8	27	4.3	29	3.9	25	3.2	28	3.2
		しばしばある	39	0.9	7	1.8	5	0.7	12	1.9	6	0.8	6	0.8	3	0.3
		常にある	58	1.4	4	1.0	14	2.0	15	2.4	10	1.3	9	1.1	6	0.7
		総数	4,126	100.0	395	100.0	689	100.0	625	100.0	741	100.0	792	100.0	884	100.0
	H15	全くない	4,235	86.9	480	83.8	627	84.6	576	81.2	814	86.7	775	89.6	963	92.1
		めったにない	352	7.2	56	9.8	60	8.1	71	10.0	69	7.3	50	5.8	46	4.4
		時々ある	204	4.2	25	4.4	35	4.7	45	6.3	41	4.4	29	3.4	29	2.8
		しばしばある	43	0.9	10	1.7	9	1.2	8	1.1	6	0.6	4	0.5	6	0.6
		常にある	39	0.8	2	0.3	10	1.3	9	1.3	9	1.0	7	0.8	2	0.2
		総数	4,873	100.0	573	100.0	741	100.0	709	100.0	939	100.0	865	100.0	1,046	100.0

### 3-4. ストレスの状況

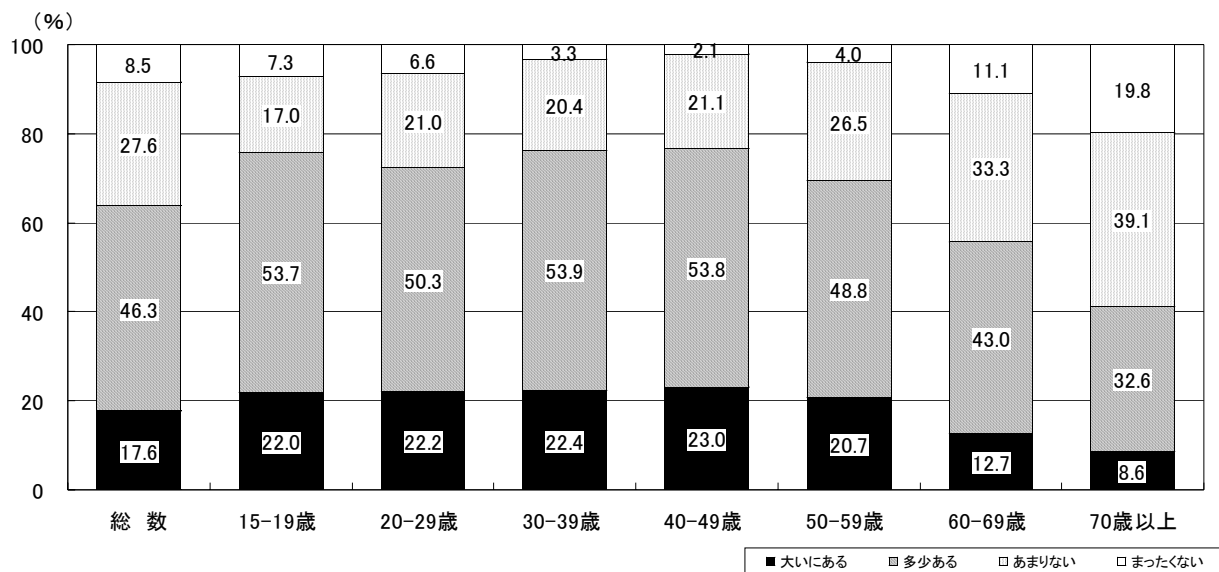
ストレスの状況は、「大いにある」、「多少ある」と回答した者は、男女ともに、20～40歳代で7割を超えていた。

図15 ストレスの状況(15歳以上)

**男**



**女**

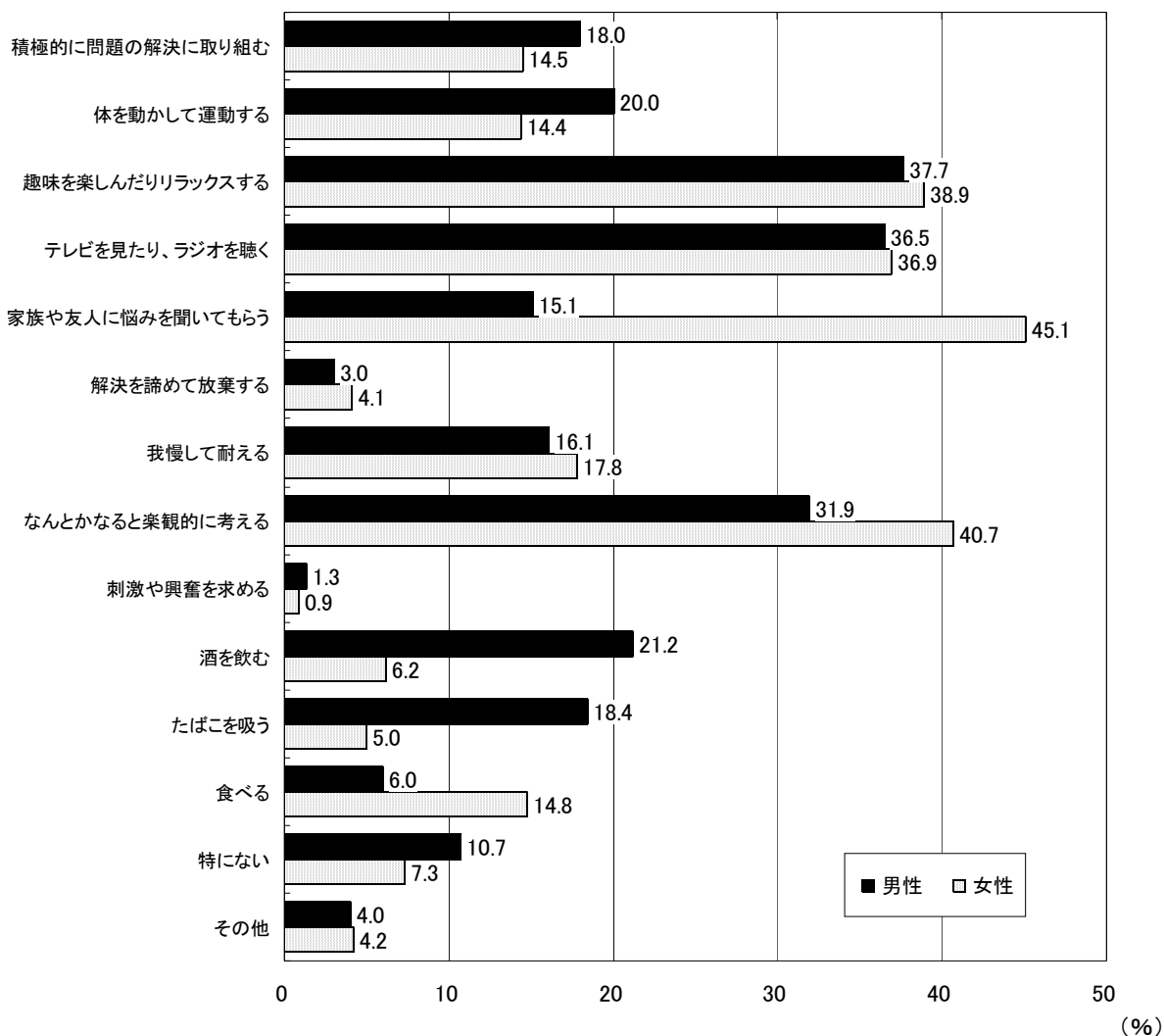


### 3-5. ストレスの対処法

「ストレスの対処法」は、男女ともに、「趣味を楽しんだり、リラックスする」、「テレビを見たり、ラジオを聞く」者の割合が多かった。

また、男性では、女性に比べて「酒を飲む」、「たばこを吸う」者の割合が多い特徴があった。一方、女性では、男性に比べて「家族や友人に悩みを聞いてもらう」、「なんとかなると楽観的に考える」、「食べる」者の割合が多い特徴があった。

図16 ストレスの対処法(15歳以上)



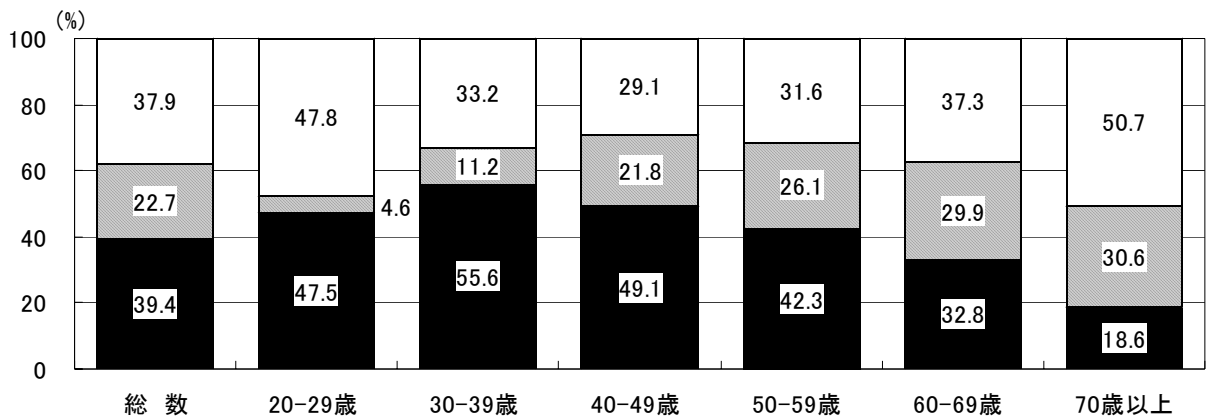
※「酒を飲む」、「たばこを吸う」は20歳以上の総数

#### 4. 喫煙の状況

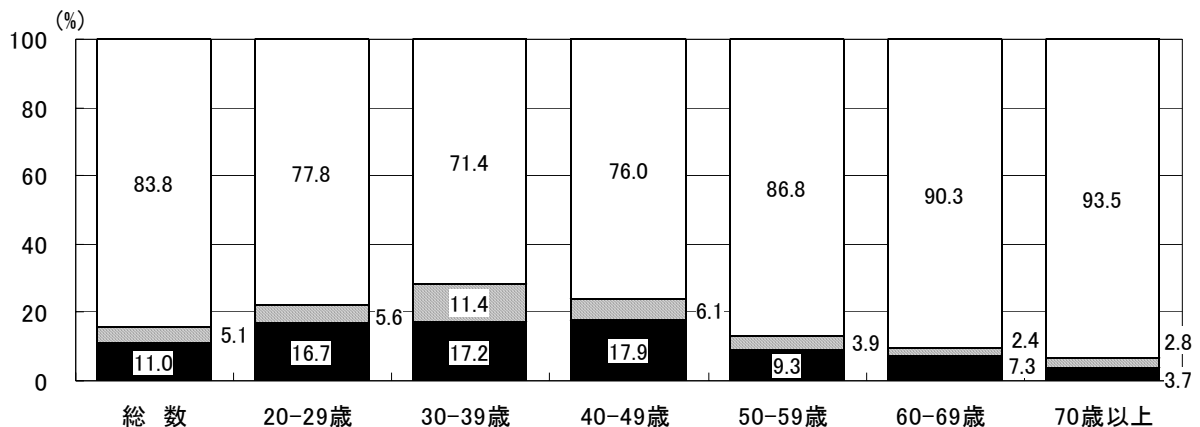
現在習慣的に喫煙している者の割合は、男女ともに20～40歳代が高く、男性で約5割、女性で約2割。

図17-1 喫煙の状況（20歳以上）

**男**



**女**



■ 現在習慣的に喫煙している者      □ 過去習慣的に喫煙していた者      □ 喫煙しない者

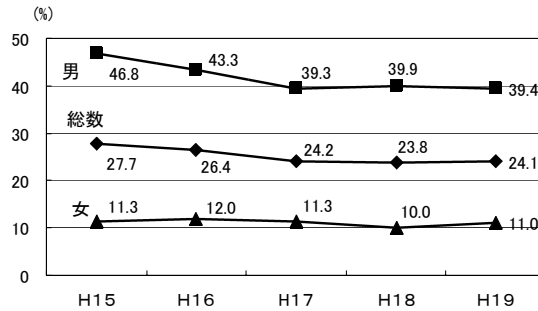
**現在習慣的に喫煙している者：**  
 これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者

**過去習慣的に喫煙していた者：**  
 これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間にたばこを吸っていない」と回答した者

**喫煙しない者：**  
 「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では減少傾向にあるものの依然として約4割であり、女性は横ばいで、約1割であった。

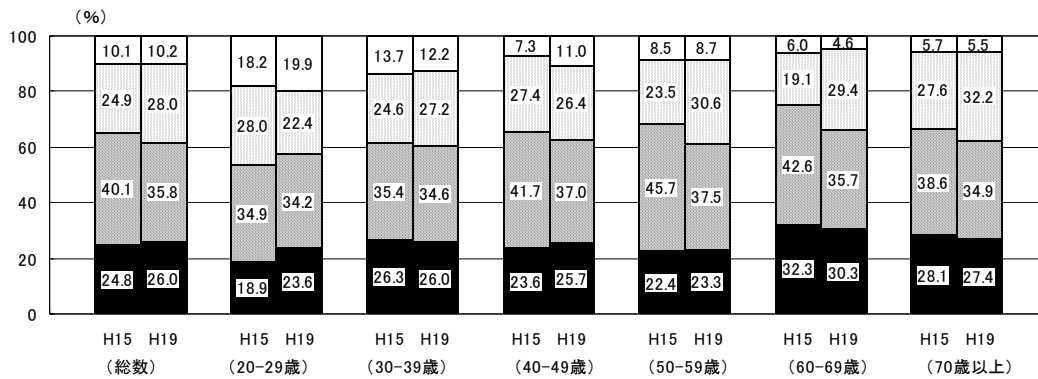
図17-2 現在習慣的に喫煙している者の年次推移（20歳以上）



「たばこをやめたい」と回答した者の割合は、男性26.0%、女性38.6%であり、平成15年に比べて増加傾向であった。

図18 禁煙希望の状況（20歳以上）

男



女

