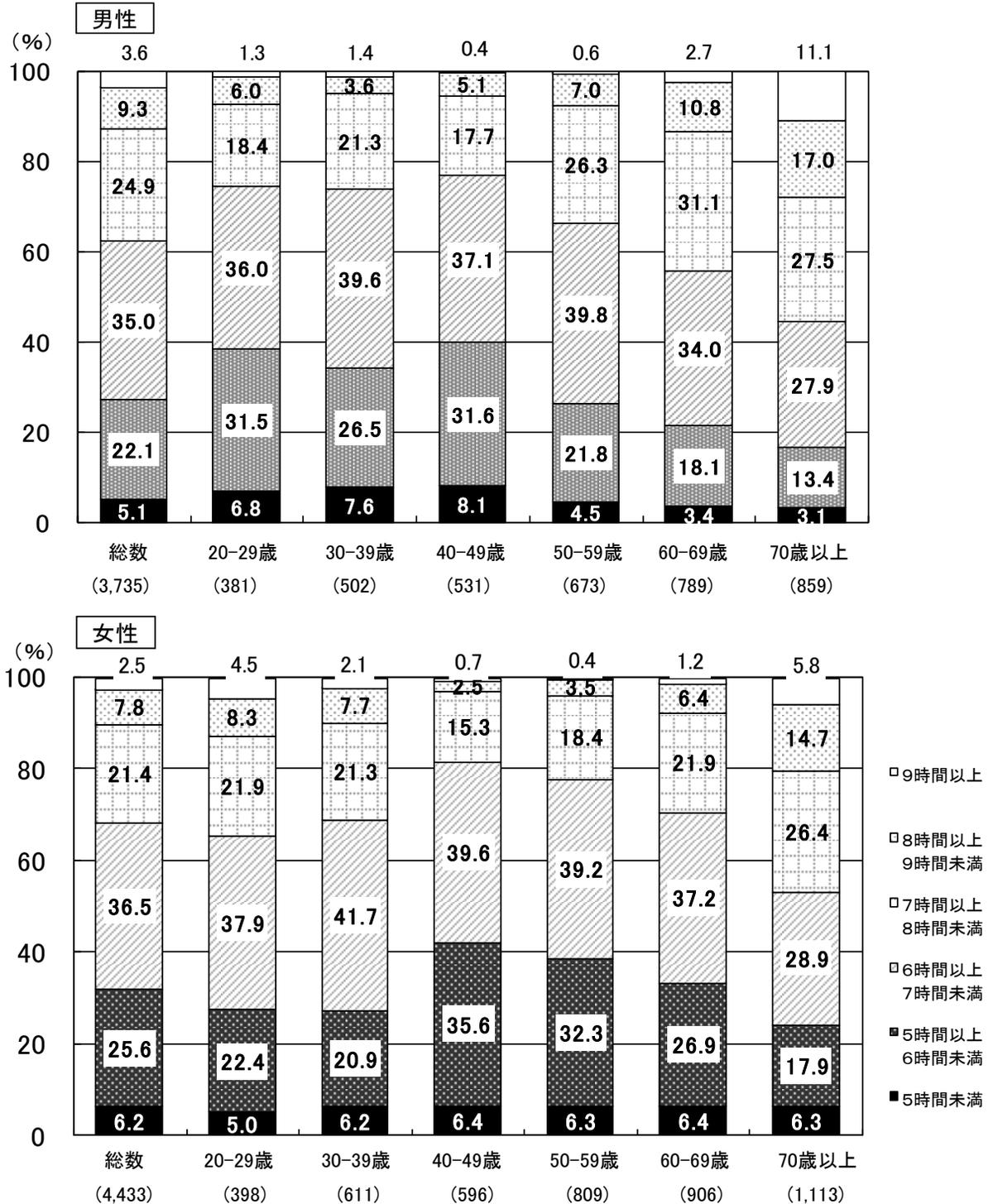


### 第3章 睡眠・休養に関する状況

#### 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35.0%、女性36.5%である。

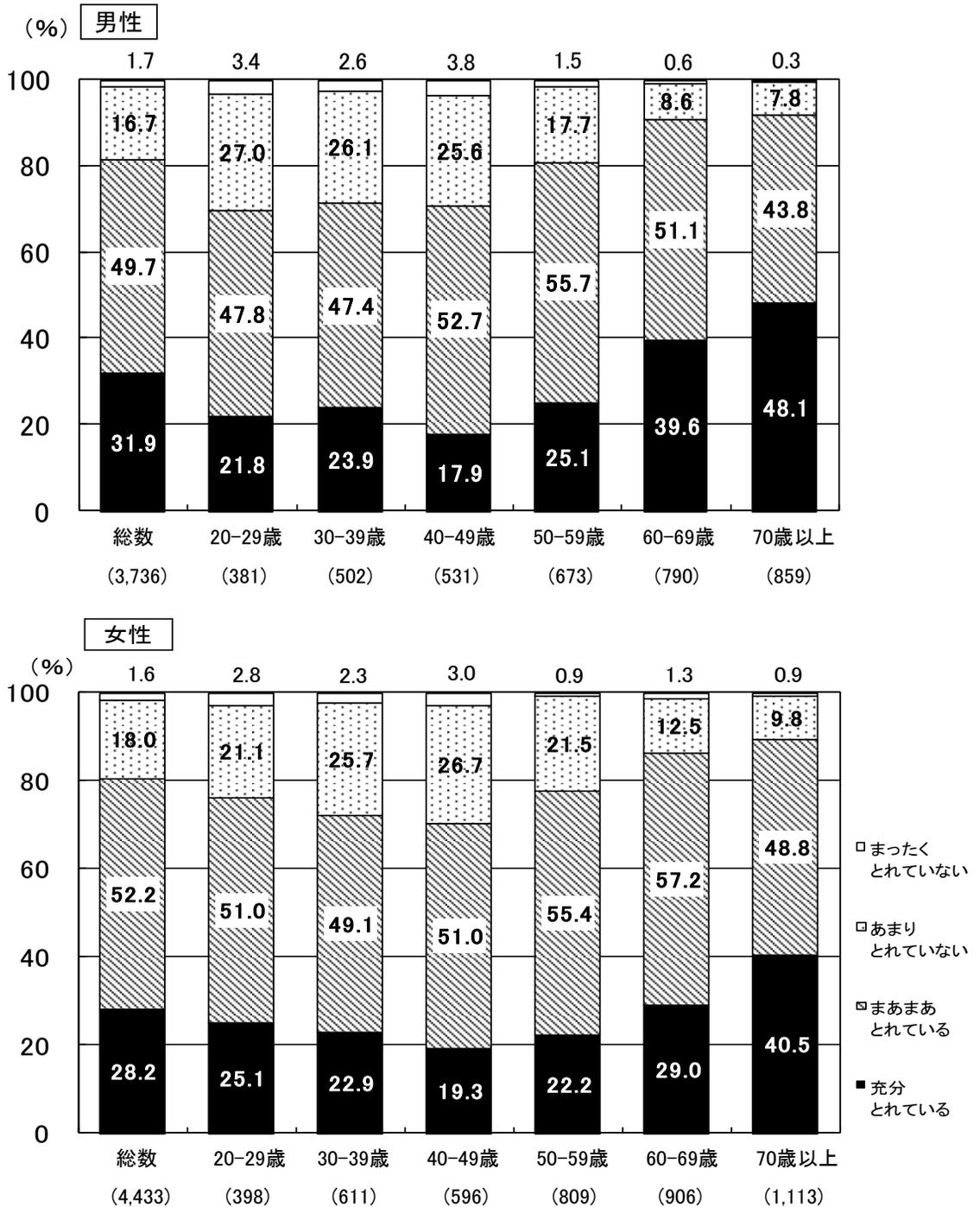
図27 1日の平均睡眠時間



## 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」、「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18.4%、女性19.6%である。

図28 睡眠で充分休養がとれている者の割合

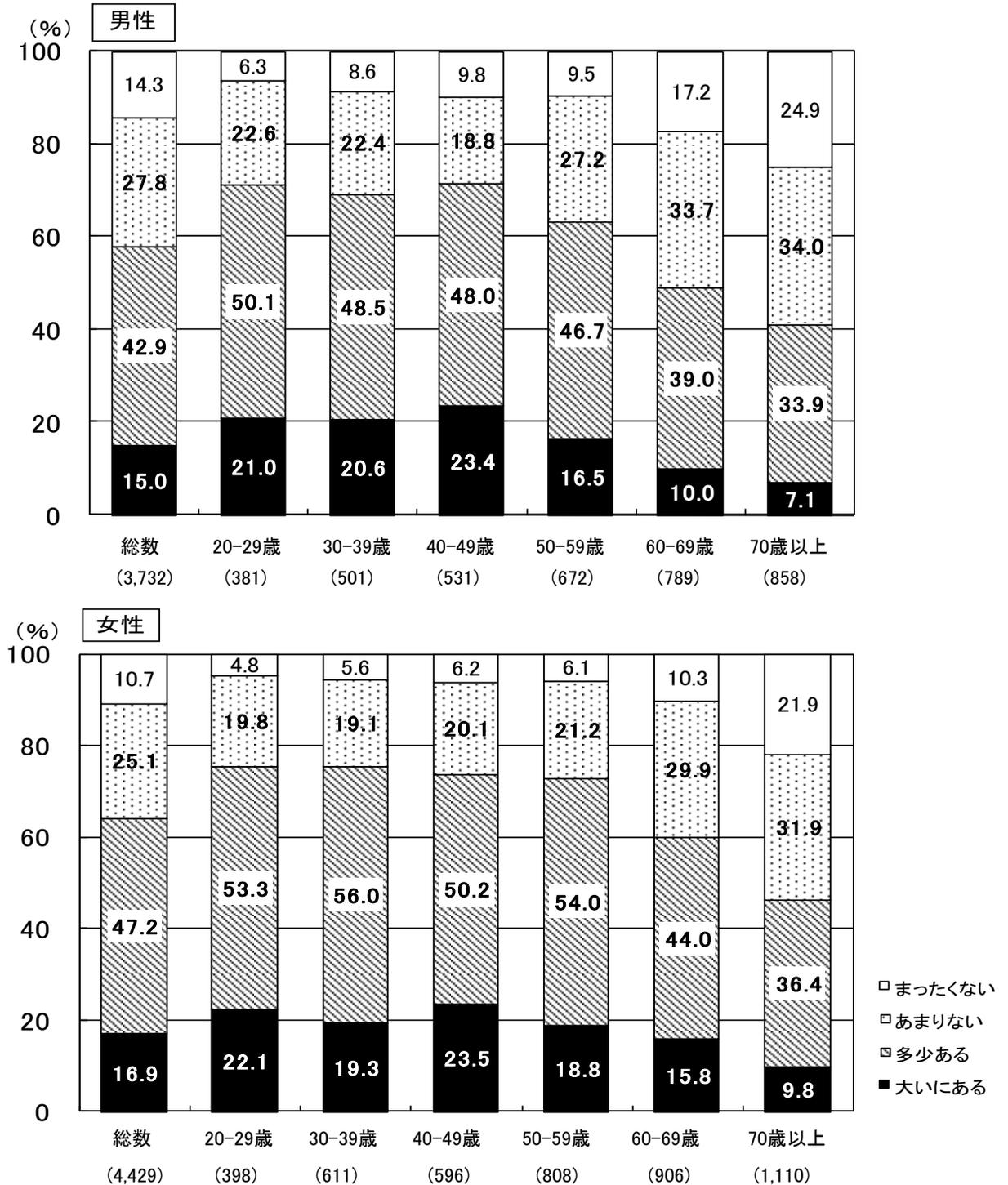


(参考) 「健康日本21」の目標  
 睡眠による休養を充分にとれていない人の減少  
 目標値：とれない人の割合 21%以下  
 (策定時の値に対して1割以上の減少)

### 3. ストレスの状況

ここ1ヶ月間のストレスについて、「大いにある」、「多少ある」と回答した者の割合を合わせると、男性57.9%、女性64.1%である。

図29 最近1ヶ月間にストレスを感じた者の割合



(参考) 「健康日本21」の目標  
 最近1ヶ月間にストレスを感じた人の減少  
 目標値：ストレスを感じた人の割合 49%以下  
 (策定時の値に対して1割以上の減少)