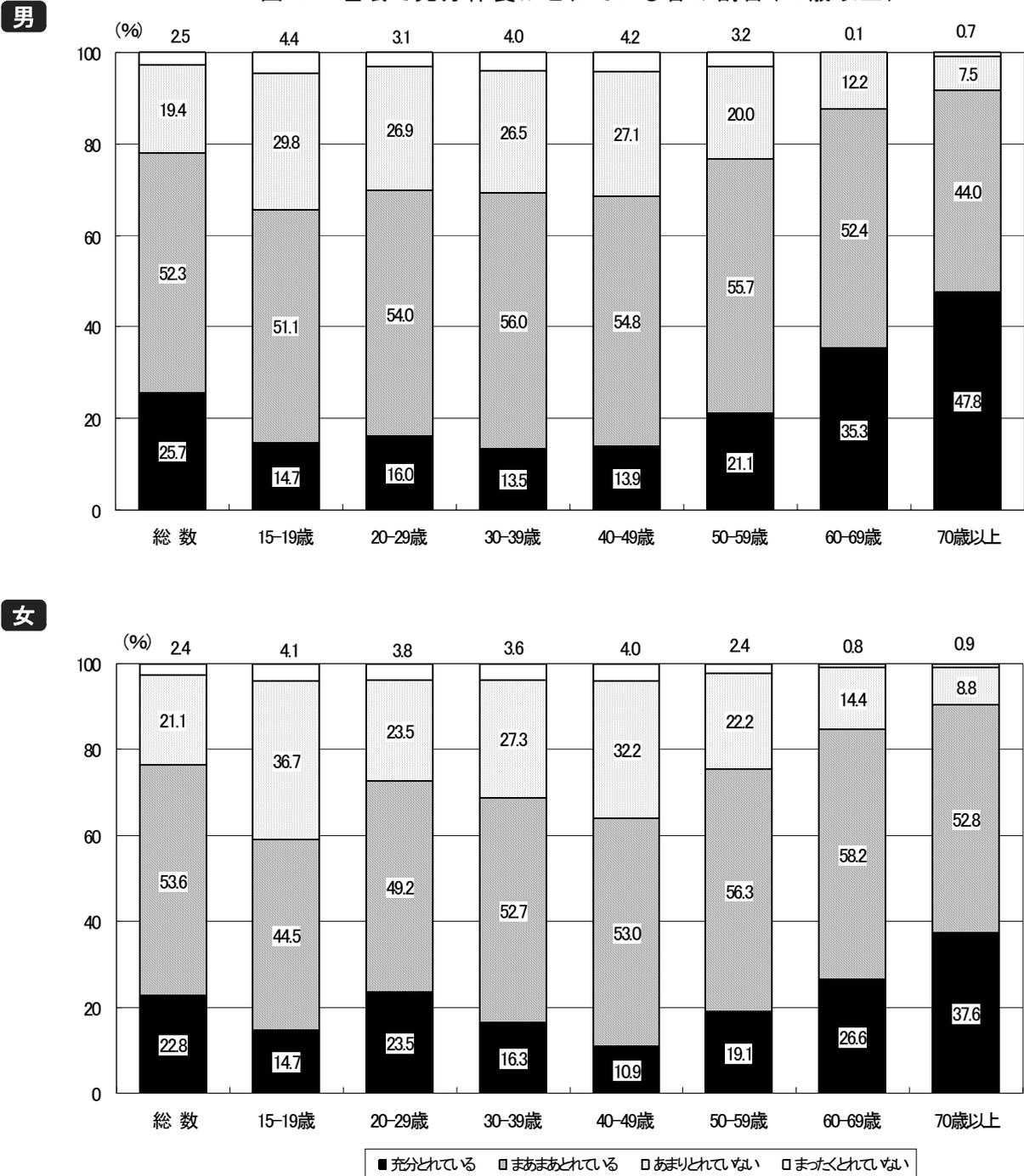


### 3-2. 睡眠で充分休養がとれている者の割合

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）

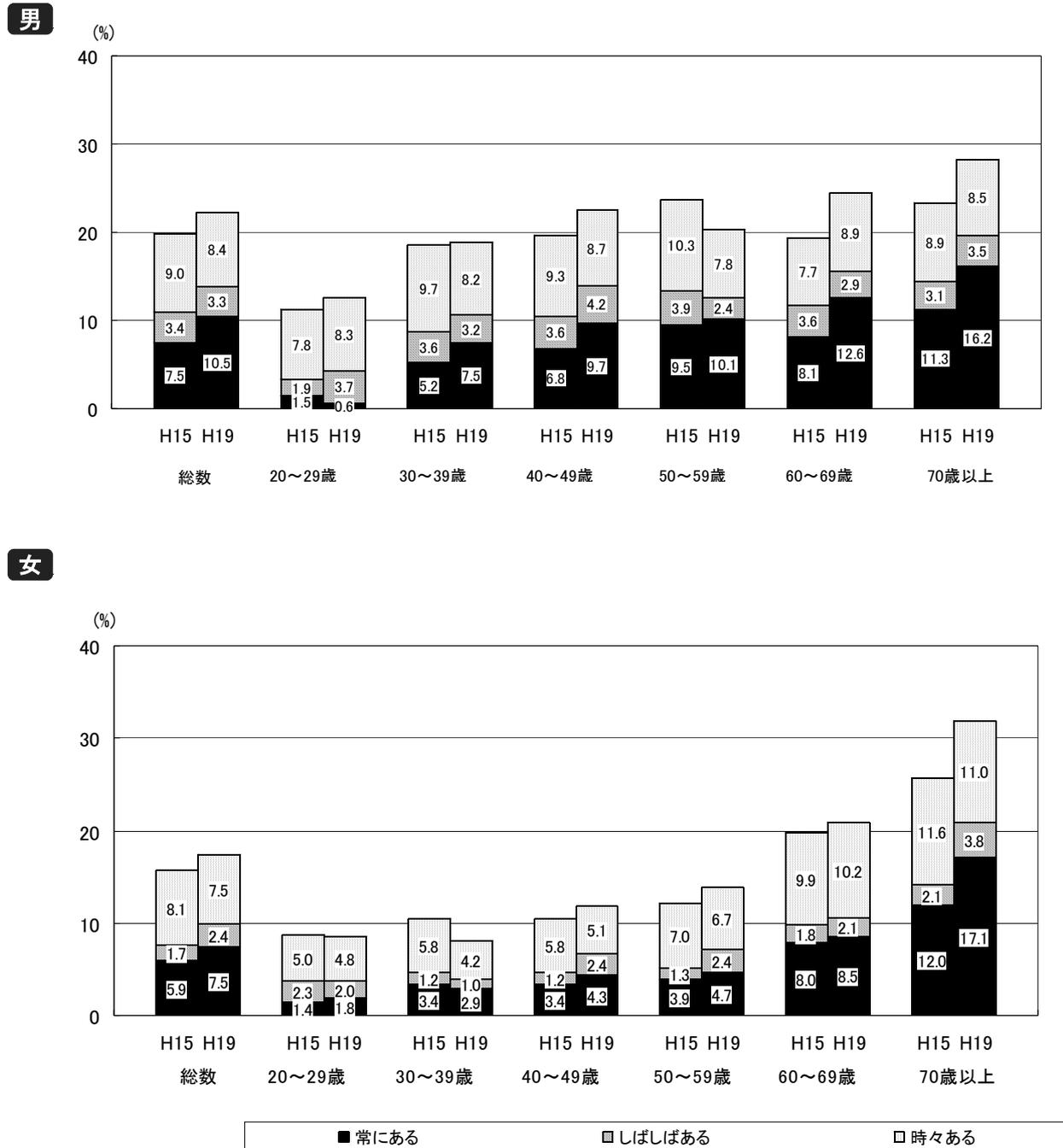


(参考)  
「健康日本21」の目標値  
睡眠による休養を充分にとれていない人の割合  
21%以下

### 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）

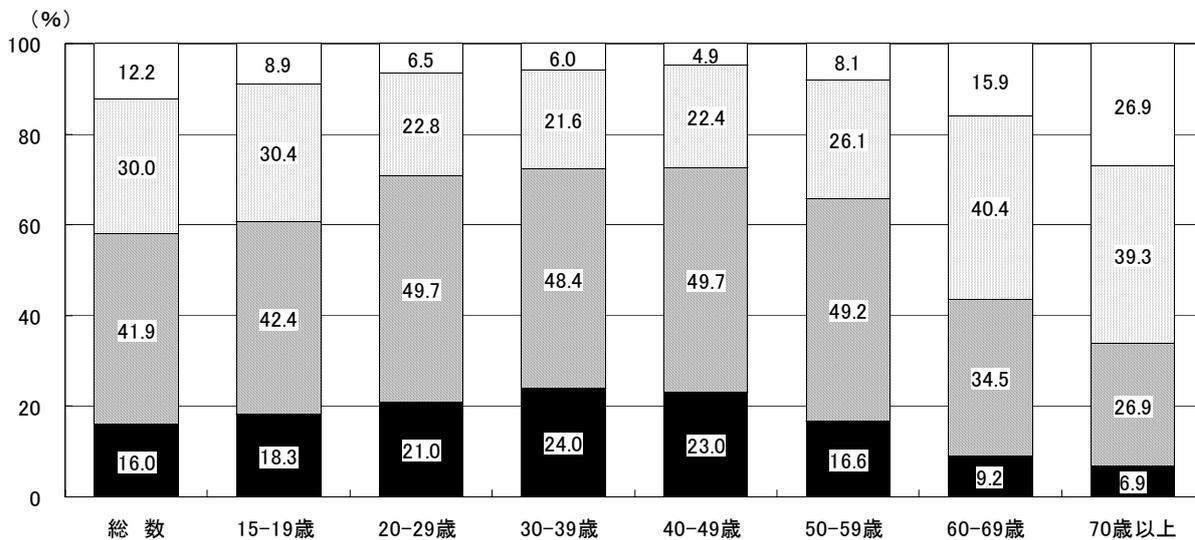
|    |     | 総数     |       | 20-29歳 |     | 30-39歳 |     | 40-49歳 |     | 50-59歳 |     | 60-69歳 |     | 70歳以上 |       |       |
|----|-----|--------|-------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|-------|-------|-------|
|    |     | 実数     | %     | 実数     | %   | 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

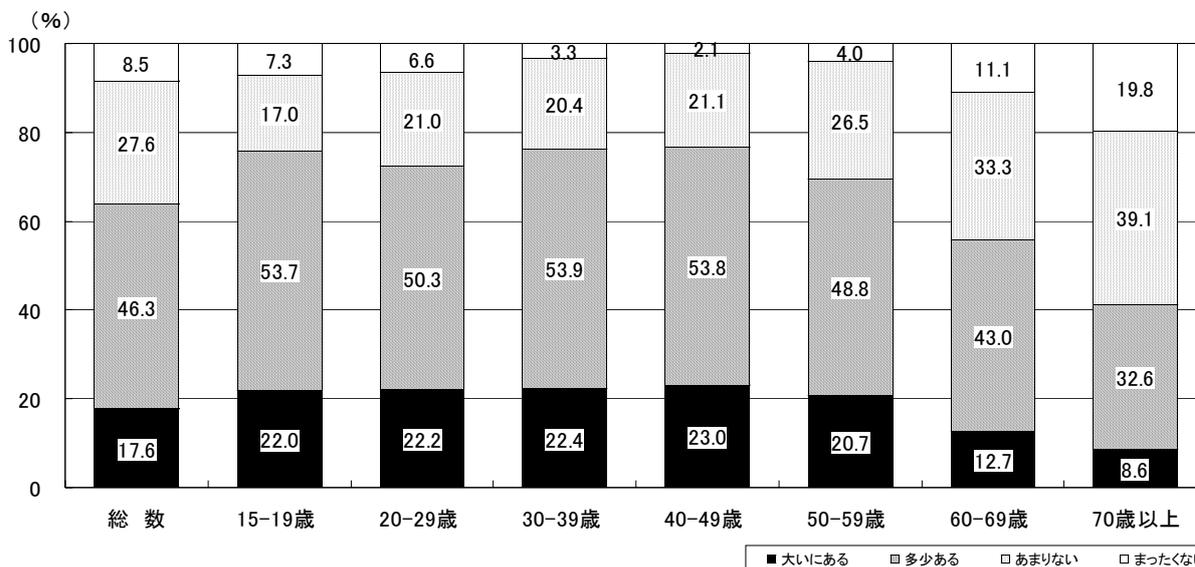
ストレスの状況は、「大いにある」、「多少ある」と回答した者は、男女ともに、20～40歳代で7割を超えていた。

図15 ストレスの状況(15歳以上)

**男**



**女**

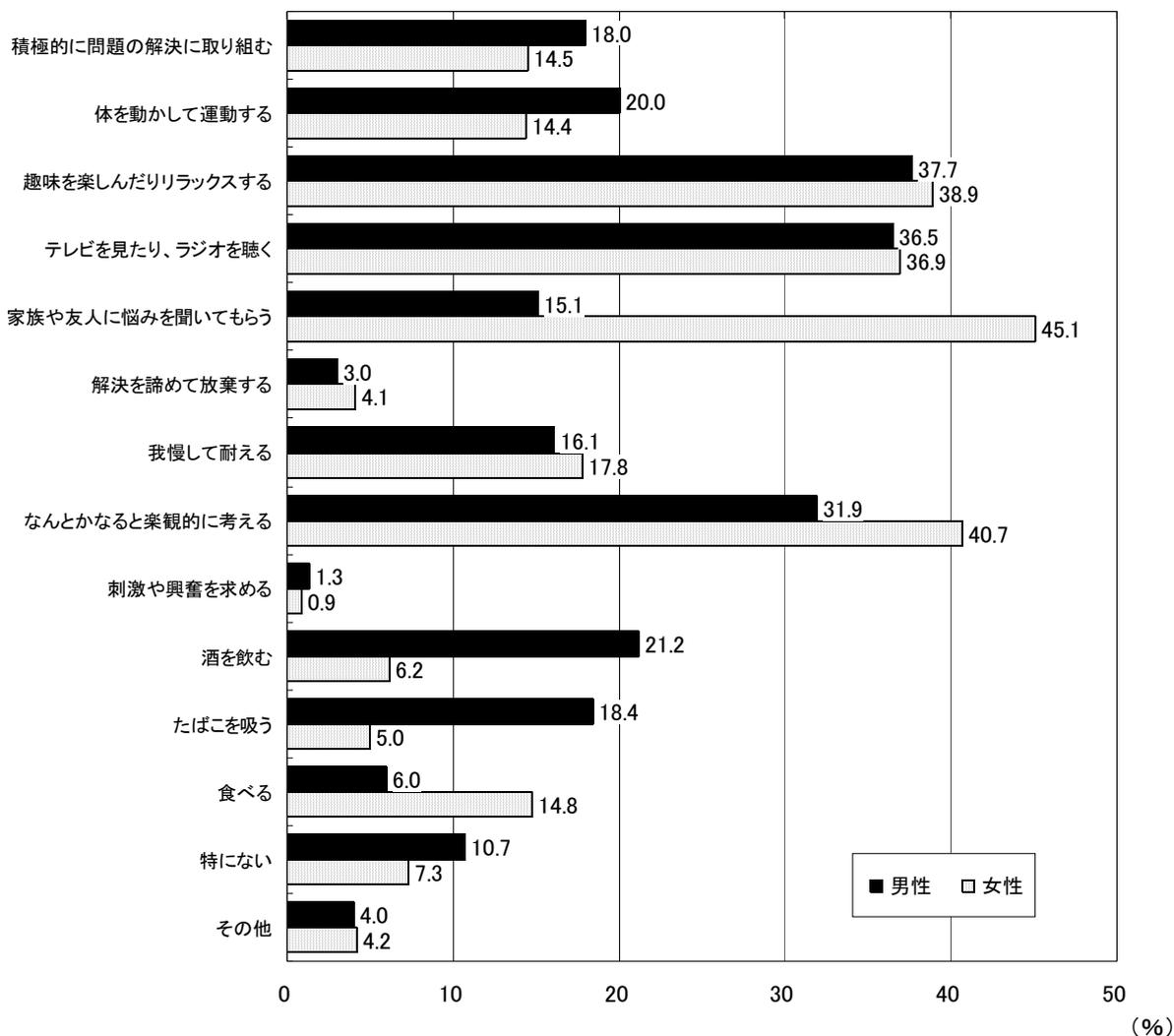


■ 大いにある    ▨ 多少ある    □ あまりない    □ まったくない

### 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)



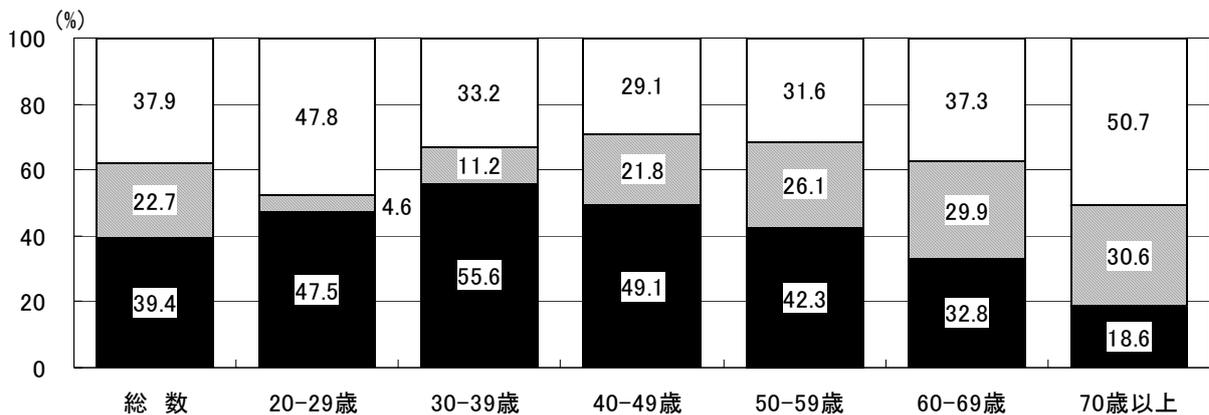
※「酒を飲む」、「たばこを吸う」は20歳以上の総数

#### 4. 喫煙の状況

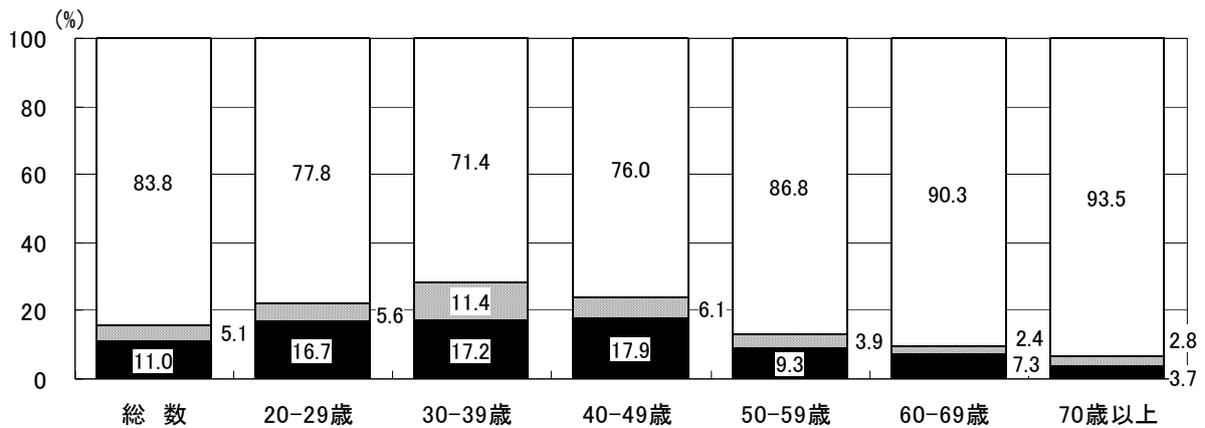
現在習慣的に喫煙している者の割合は、男女ともに20～40歳代が高く、男性で約5割、女性で約2割。

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