

4 睡眠時間の充足、こころのゆとり、余暇の充実度

睡眠時間の充足について聞いたところ、「ほぼ足りている」の割合が38.8%で最も高く、「十分足りている」と合わせると64.2%であった。一方で、「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた割合は35.1%であった。

こころのゆとりを持つことができているかについて聞いたところ、「だいたい持つことができている」の割合が56.6%で最も高く、「十分に持つことができている」と合わせると66.9%であった。

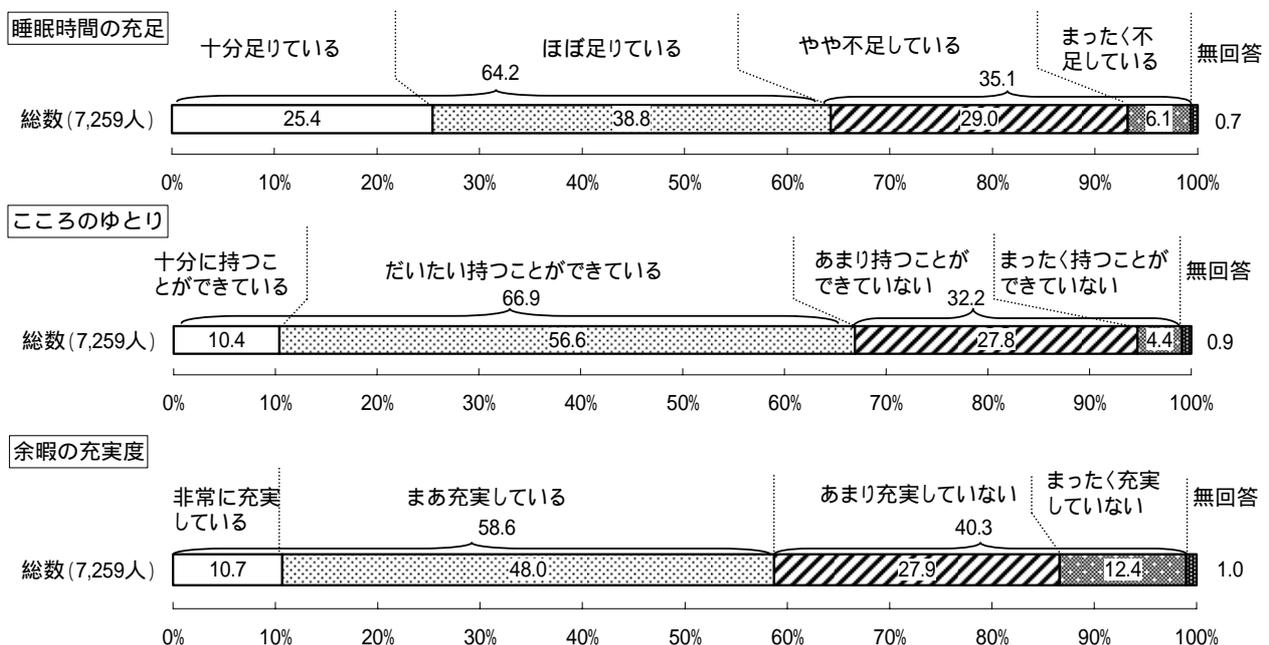
余暇の充実度について聞いたところ、「まあ充実している」の割合が48.0%と最も高く、「非常に充実している」と合わせると58.6%であった。一方で「あまり充実していない」と「まったく充実していない」を合わせた割合は40.3%であった。(図 -3-7)

問 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。

問 あなたは、毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができていますか。

問 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。

図 -3-7 睡眠時間の充足、こころのゆとり、余暇の充実度



(注)統計比率を合算した比率(66.9%、58.6%)は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない。

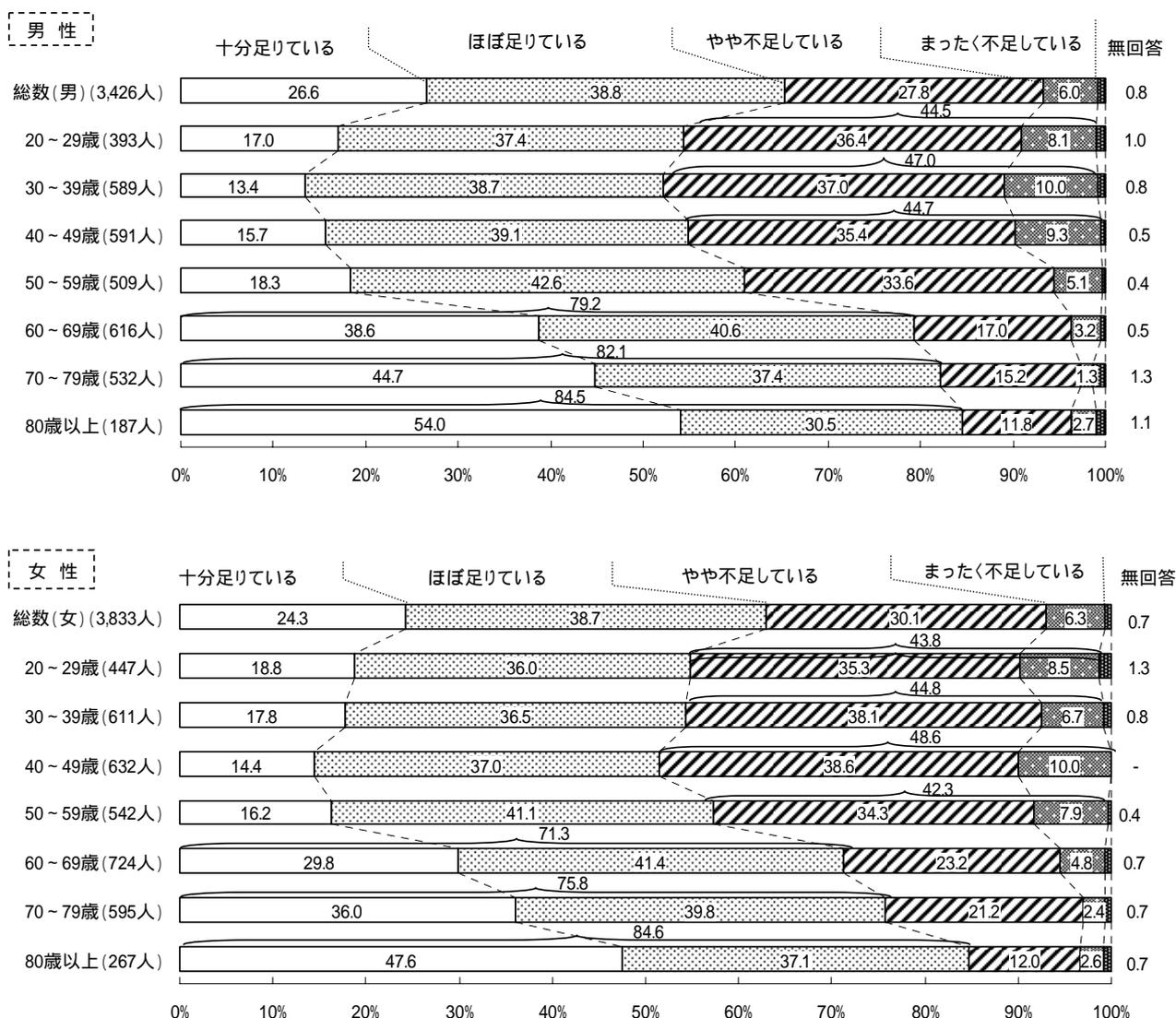
(1) 睡眠時間の充足 - 性・年齢階級別

睡眠時間が「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」人の割合は、男性20代～40代、女性20代～50代が4割を超えている

睡眠時間の充足を性・年齢階級別にみると、「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」人の割合は、男性では20代～40代、女性では20代～50代が、4割を超えている。

一方で、男女とも60代以上は、「十分足りている」と「ほぼ足りている」を合わせた、睡眠時間が「足りている」人の割合が、7割を超えている。(図 -3-8)

図 -3-8 睡眠時間の充足 - 性・年齢階級別



(注)統計比率を合算した比率は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない場合がある。

(2) 睡眠時間の充足 - 就業状況別

睡眠時間が「やや不足している」と「まったく不足している」人を合わせた、睡眠時間が「不足している」人の割合は、就業者は約4割、非就業者は、2.5割

睡眠時間の充足を就業状況別にみると、どの就業状況においても「ほぼ足りている」の割合が最も高くなっている。

一方で、「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」人の割合は、就業者は41.5%、非就業者は25.0%で、就業者の方が15ポイント以上高い。(表 -3-7)

表 -3-7 睡眠時間の充足 - 就業状況別

	総 数	十 分 足 り て い る	ほ ぼ 足 り て い る	や や 不 足 し て い る	ま っ た く 不 足 し て い る	無 回 答
総数	100.0 (7,259)	25.4	38.8	29.0	6.1	0.7
就業者	100.0 (4,429)	18.8	<u>39.1</u>	<u>33.9</u>	7.6	0.6
主に仕事	100.0 (3,535)	18.3	<u>39.0</u>	34.2	7.8	0.7
家事などのほかに仕事	100.0 (742)	19.3	<u>38.0</u>	34.5	7.8	0.4
通学のかたわらに仕事	100.0 (69)	14.5	<u>52.2</u>	29.0	4.3	-
その他	100.0 (83)	38.6	<u>41.0</u>	19.3	1.2	-
非就業者	100.0 (2,742)	36.2	<u>38.0</u>	<u>21.3</u>	3.7	0.9

・非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

(3) 睡眠時間の充足 - 飲酒の有無、1日の平均飲酒量別

1日の平均飲酒量が4合以上の人は、睡眠時間が「やや不足している」と「まったく不足している」人を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合が、5割以上

睡眠時間の充足を飲酒の有無、1日の平均飲酒量別にみると、1日の平均飲酒量が4合以上の人は、「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合が50.9%と5割を超え、総数の割合(35.1%)より15ポイント以上高くなっている。(表 -3-8)

表 -3-8 睡眠時間の充足 - 飲酒の有無、1日の平均飲酒量別

	総 数	十 分 足 り	ほ い ぼ る 足 り	し や て や い 不 足	い 不 ま る 足 つ し た く	無 回 答
総数	100.0 (7,259)	25.4	38.8	29.0	6.1	0.7
				35.1		
飲酒する人	100.0 (3,990)	23.4	40.0	29.8	6.3	0.5
1合未満	100.0 (1,601)	24.6	40.7	28.5	5.8	0.3
1～2合未満	100.0 (1,323)	22.1	41.4	29.7	6.1	0.7
2～3合未満	100.0 (634)	24.0	37.5	31.9	5.8	0.8
3～4合未満	100.0 (244)	24.6	38.5	26.6	9.8	0.4
4合以上	100.0 (161)	16.1	32.3	41.0	9.9	0.6
				50.9		
やめた(一年以上やめている)	100.0 (229)	36.2	28.8	26.6	7.9	0.4
ほとんど飲まない(飲めない)	100.0 (2,973)	27.4	38.0	28.3	5.8	0.5

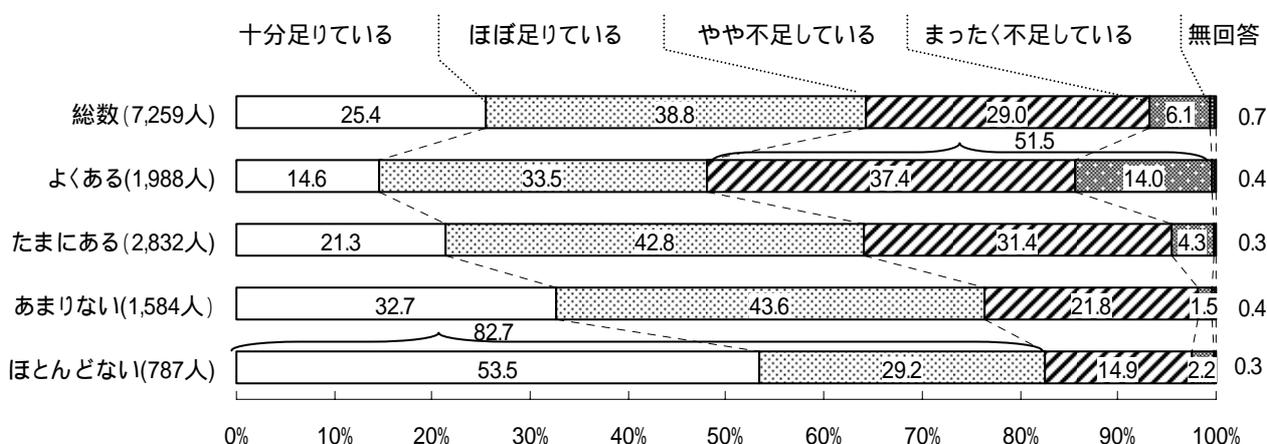
(4) 睡眠時間の充足 - 悩みやストレスの状況別

悩みやストレスがよくある人は、睡眠時間が「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合が5割以上

睡眠時間の充足を悩みやストレスの状況別にみると、悩みやストレスがよくある人は、「やや不足している」と「まったく不足している」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合が51.5%であった。

一方で、悩みやストレスがほとんどない人は、「十分足りている」と「ほぼ足りている」を合わせた、睡眠時間が「足りている」割合が82.7%であった。(図 -3-9)

図 -3-9 睡眠時間の充足 - 悩みやストレスの状況別



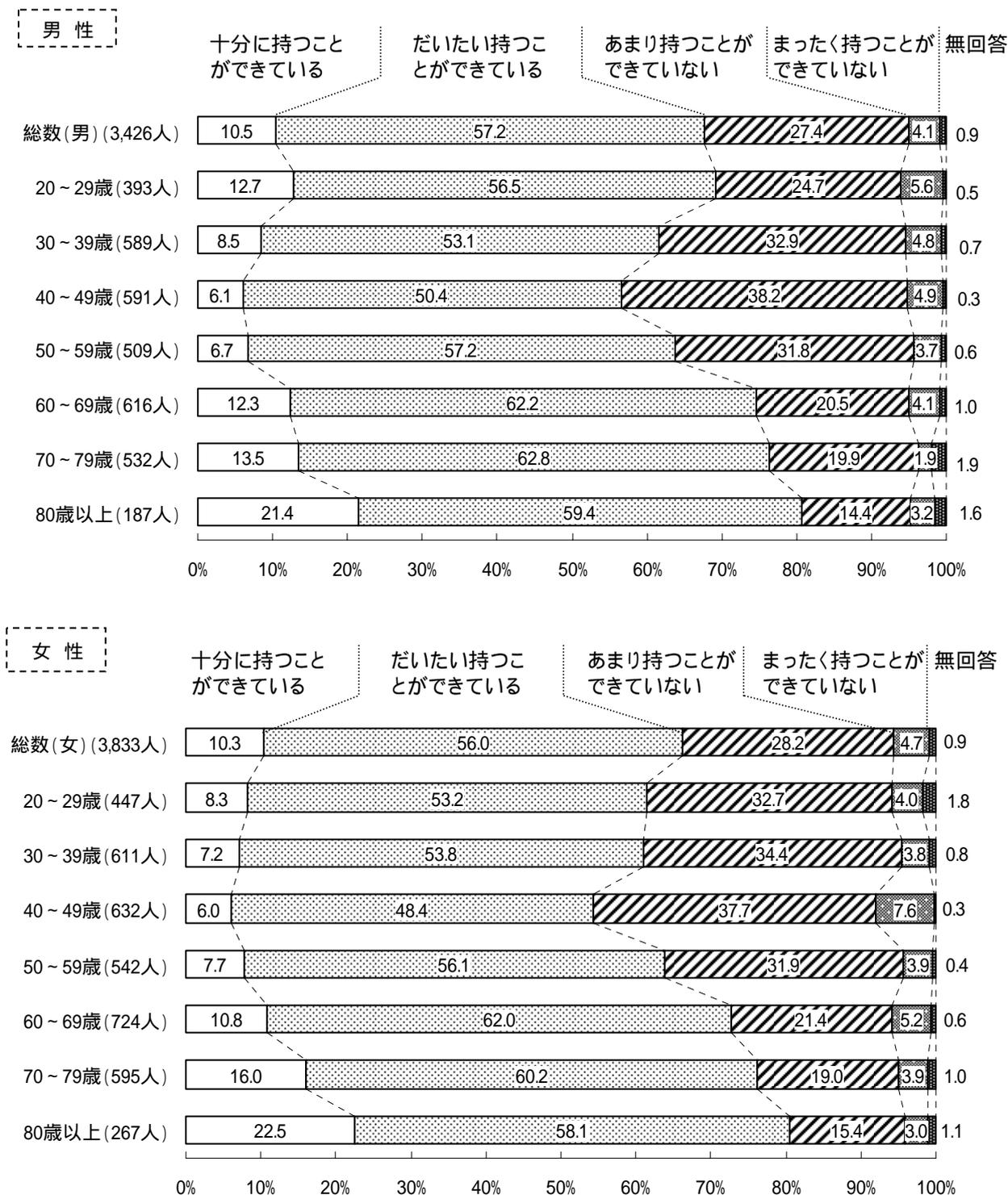
(注)統計比率を合算した比率(51.5%)は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない。

(5) こころのゆとり - 性・年齢階級別

こころのゆとりを「あまり持つことができていない」人の割合は、男女とも、40代が高い

こころのゆとりを性・年齢階級別にみると、「あまり持つことができていない」人の割合は、男女とも40代が最も高く、男性38.2%、女性37.7%となっている。(図 -3-10)

図 -3-10 こころのゆとり - 性・年齢階級別



(6) こころのゆとり - 就業状況別

いずれの就業状況においても、こころのゆとりを「だいたい持つことができる」割合が最も高い

こころのゆとりを就業状況別にみると、いずれの就業状況においても、「だいたい持つことができる」が最も高く（約 53%～59%）、次いで「あまり持つことができない」（約 24%～33%）であった。

また、家事などのほかに仕事をしている人は、「十分に持つことができる」（6.1%）が総数の割合（10.4%）より低く、「まったく持つことができていない」（6.6%）が総数の割合（4.4%）より高くなっている。（表 -3-9）

表 -3-9 こころのゆとり - 就業状況別

	総 数	て十 い分 るに 持つ こと が で き	きだ てい いた るい 持つ こと が で	てあ いま なり ない 持つ こと が で き	きま てっ いた なく 持つ こと が で	無 回 答
総数	100.0 (7,259)	<u>10.4</u>	56.6	27.8	<u>4.4</u>	0.9
就業者	100.0 (4,429)	7.5	<u>55.1</u>	<u>32.0</u>	4.7	0.7
主に仕事	100.0 (3,535)	7.5	<u>55.2</u>	<u>32.2</u>	4.3	0.8
家事などのほかに仕事	100.0 (742)	<u>6.1</u>	<u>54.9</u>	<u>31.9</u>	<u>6.6</u>	0.5
通学のかたわらに仕事	100.0 (69)	11.6	<u>58.0</u>	<u>24.6</u>	5.8	-
その他	100.0 (83)	15.7	<u>53.0</u>	<u>27.7</u>	2.4	1.2
非就業者	100.0 (2,742)	15.0	<u>58.6</u>	<u>21.4</u>	3.9	1.1

・非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

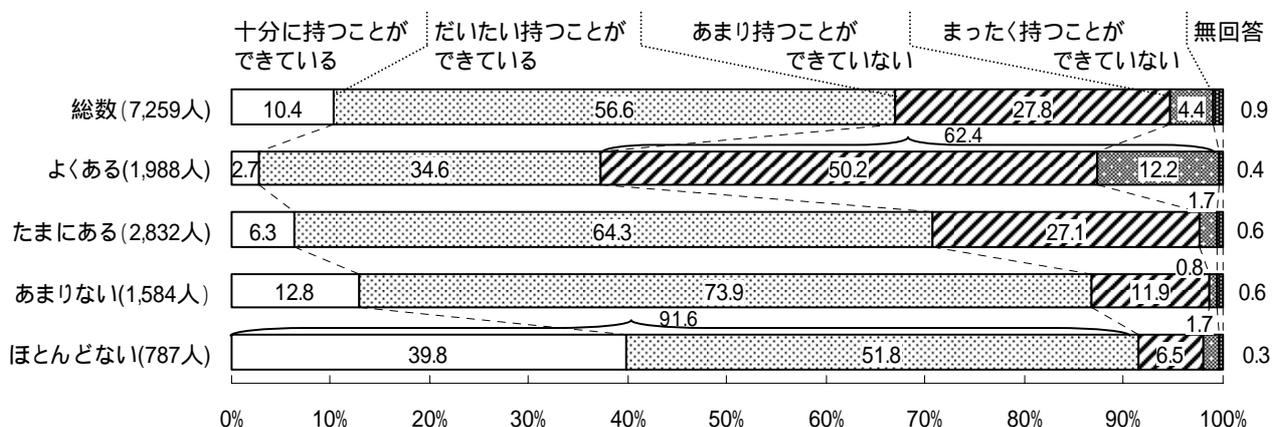
(7) こころのゆとり - 悩みやストレスの状況別

悩みやストレスがよくある人は、こころのゆとりを「あまり持つことができていない」と「まったく持つことができていない」を合わせた「こころのゆとりがない」の割合が6割を超えている

こころのゆとりを悩みやストレスの状況別にみると、悩みやストレスがよくある人は、「あまり持つことができていない」と「まったく持つことができていない」を合わせた「こころのゆとりがない」の割合が62.4%であった。

一方で、悩みやストレスがほとんどない人は、「十分に持つことができていない」と「だいたい持つことができていない」を合わせた「こころのゆとりがある」の割合が91.6%であった。(図-3-11)

図 -3-11 こころのゆとり - 悩みやストレスの状況別

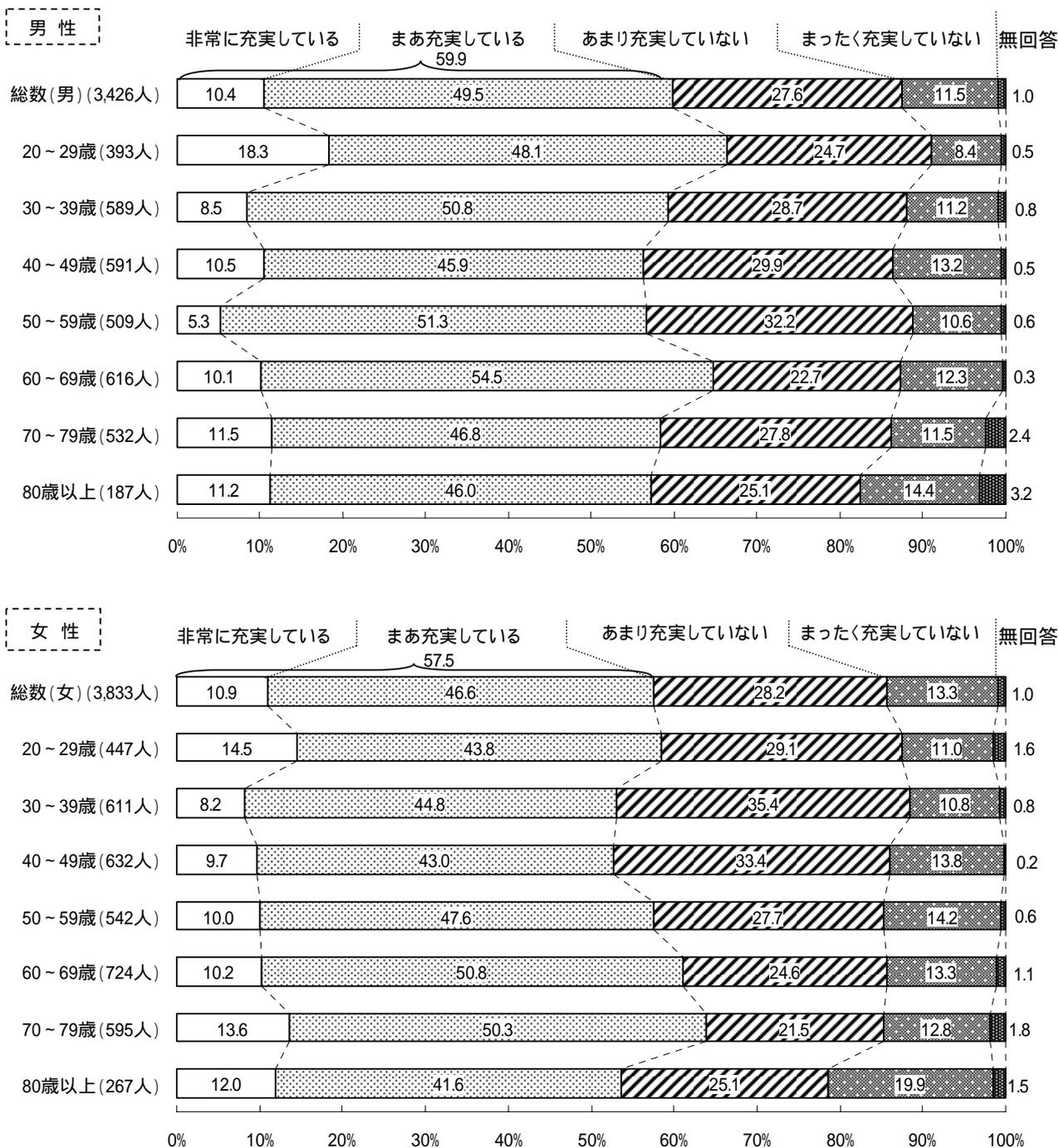


(8) 余暇の充実度 - 性・年齢階級別

余暇が「まあ充実している」人は、男女とも5割

余暇の充実度を性・年齢階級別にみると、「まあ充実している」人の割合が、男女とも最も高く、それぞれ49.5%、46.6%となっている。また、「まあ充実している」と「非常に充実している」を合わせた人の割合は、男性59.9%、女性57.5%であった。(図 -3-12)

図 -3-12 余暇の充実度 - 性・年齢階級別



(9) 余暇の充実度 - 就業状況別

いずれの就業状況においても、余暇が「まあ充実している」割合が最も高い

余暇の充実度を就業状況別にみると、いずれの就業状況においても、「まあ充実している」が最も高くなっている（約45%～49%）。

家事などのほかに仕事をしている人は、「非常に充実している」（8.2%）が総数の割合（10.7%）より低く、「まったく充実していない」（14.4%）が総数の割合（12.4%）より高くなっている。（表 -3-10）

表 -3-10 余暇の充実度 - 就業状況別

	総 数	非 常 に 充 実 し て い る	ま あ 充 実 し て い る	あ ま り 充 実 し て い な い	ま っ た く 充 実 し て い な い	無 回 答
総数	100.0 (7,259)	10.7	48.0	27.9	12.4	1.0
就業者	100.0 (4,429)	10.2	48.3	28.8	11.8	0.8
主に仕事	100.0 (3,535)	10.2	49.1	28.7	11.3	0.8
家事などのほかに仕事	100.0 (742)	8.2	45.1	31.1	14.4	1.1
通学のかたわらに仕事	100.0 (69)	29.0	46.4	14.5	10.1	-
その他	100.0 (83)	13.3	45.8	27.7	10.8	2.4
非就業者	100.0 (2,742)	11.3	47.4	26.4	13.5	1.3

・非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

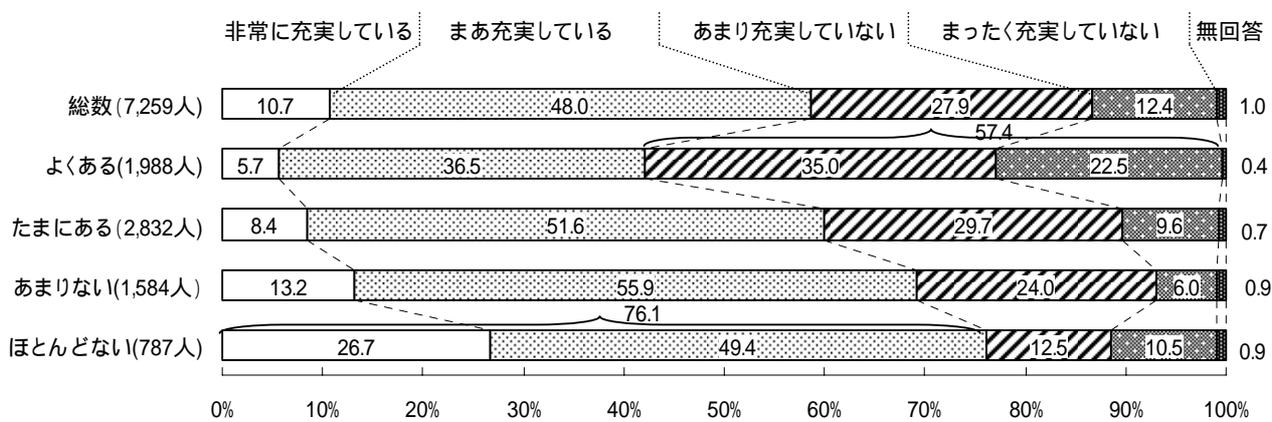
(10) 余暇の充実度 - 悩みやストレスの状況別

悩みやストレスがよくある人は、余暇が「あまり充実していない」と「まったく充実していない」を合わせた割合が6割弱

余暇の充実度を悩みやストレスの状況別にみると、悩みやストレスがよくある人は、「あまり充実していない」と「まったく充実していない」を合わせた割合が57.4%で、6割弱となっている。

一方で、悩みやストレスがほとんどない人は、余暇が「非常に充実している」と「まあ充実している」を合わせた割合が76.1%と7割を超えている。(図 -3-13)

図 -3-13 余暇の充実度 - 悩みやストレスの状況別



(注)統計比率を合算した比率(57.4%)は、個々の数値を合算して求めているため、比率の内訳の合計とは一致しない。