

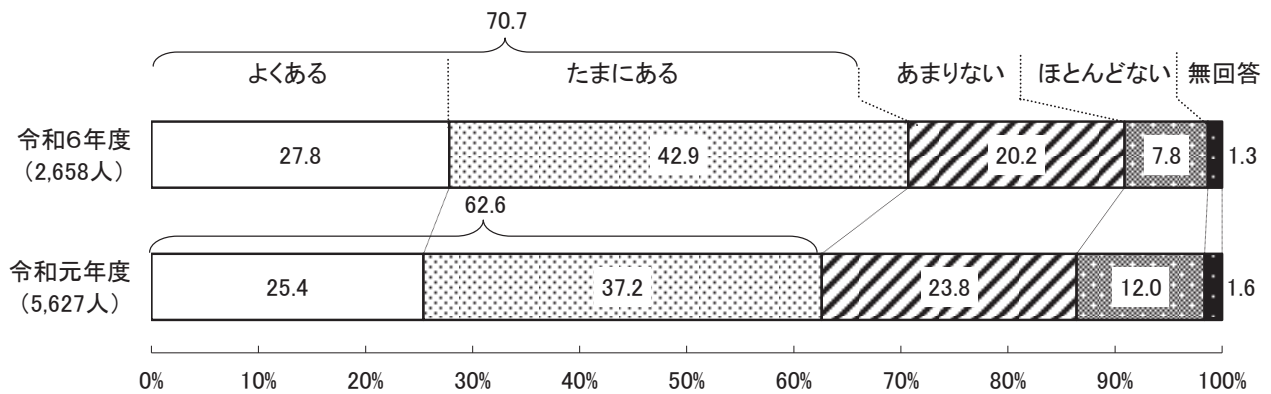
第3章 悩みやストレスの状況

1 悩みやストレスの有無

20歳以上の世帯員（2,658人）に、毎日の生活の中での、悩みやストレスの有無を聞いたところ、「たまにある」の割合が42.9%、「よくある」が27.8%、「あまりない」が20.2%となっている。

「よくある」と「たまにある」を合わせた割合は令和元年度調査（62.6%）より8.1ポイント増加し、70.7%となっている。（図Ⅱ-3-1）

図Ⅱ-3-1 悩みやストレスの有無



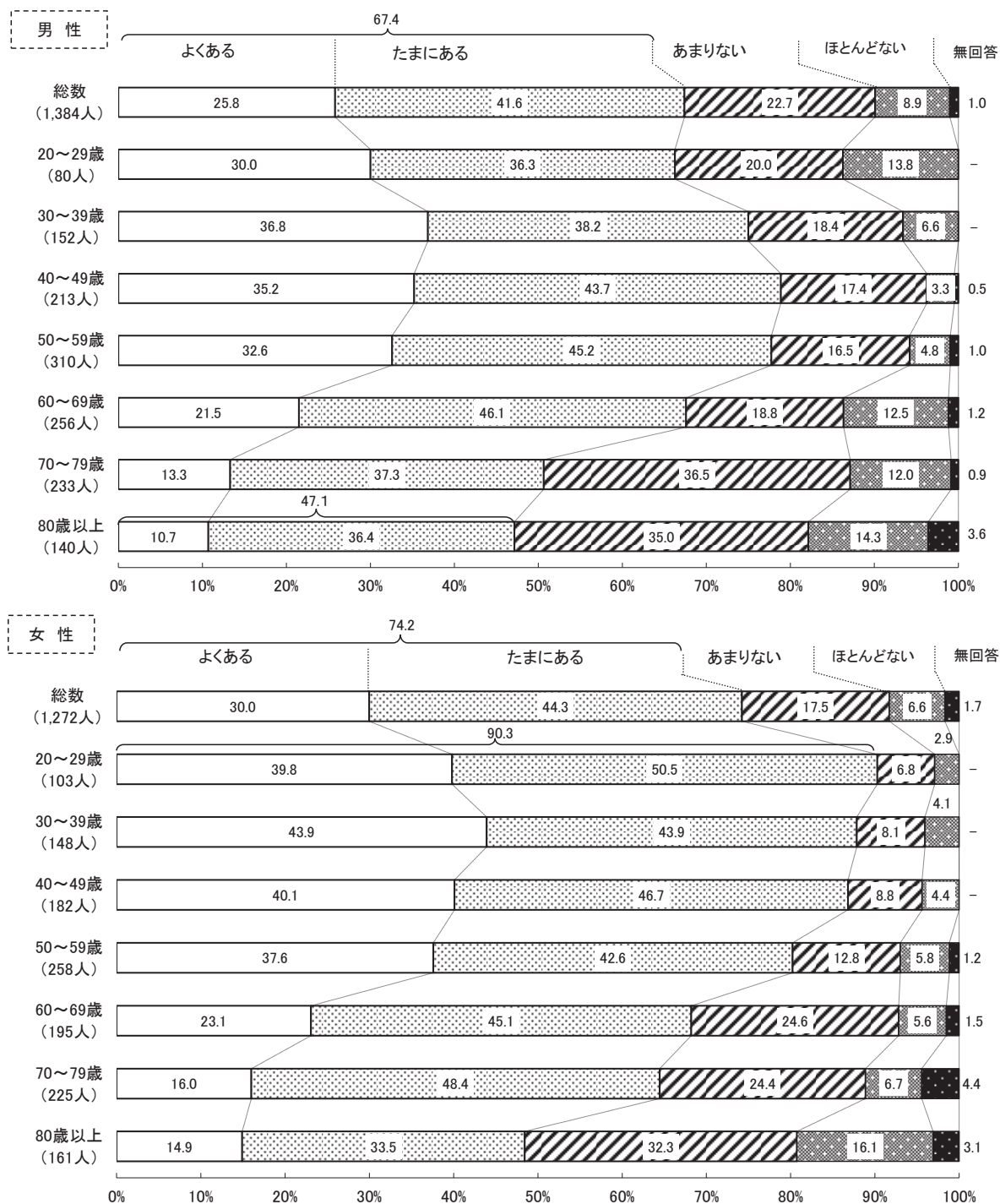
(1) 悩みやストレスの有無一性・年齢階級別

「悩みやストレスがある」人の割合は、男性6割超、女性7割超

悩みやストレスの有無を性・年齢階級別にみると、悩みやストレスが「よくある」と「たまにある」を合わせた「悩みやストレスがある」割合は、男性 67.4%、女性 74.2%となっており、20代女性では90.3%となっている一方で、80歳以上の男性では47.1%となっている。

(図Ⅱ-3-2)

図Ⅱ-3-2 悩みやストレスの有無一性・年齢階級別

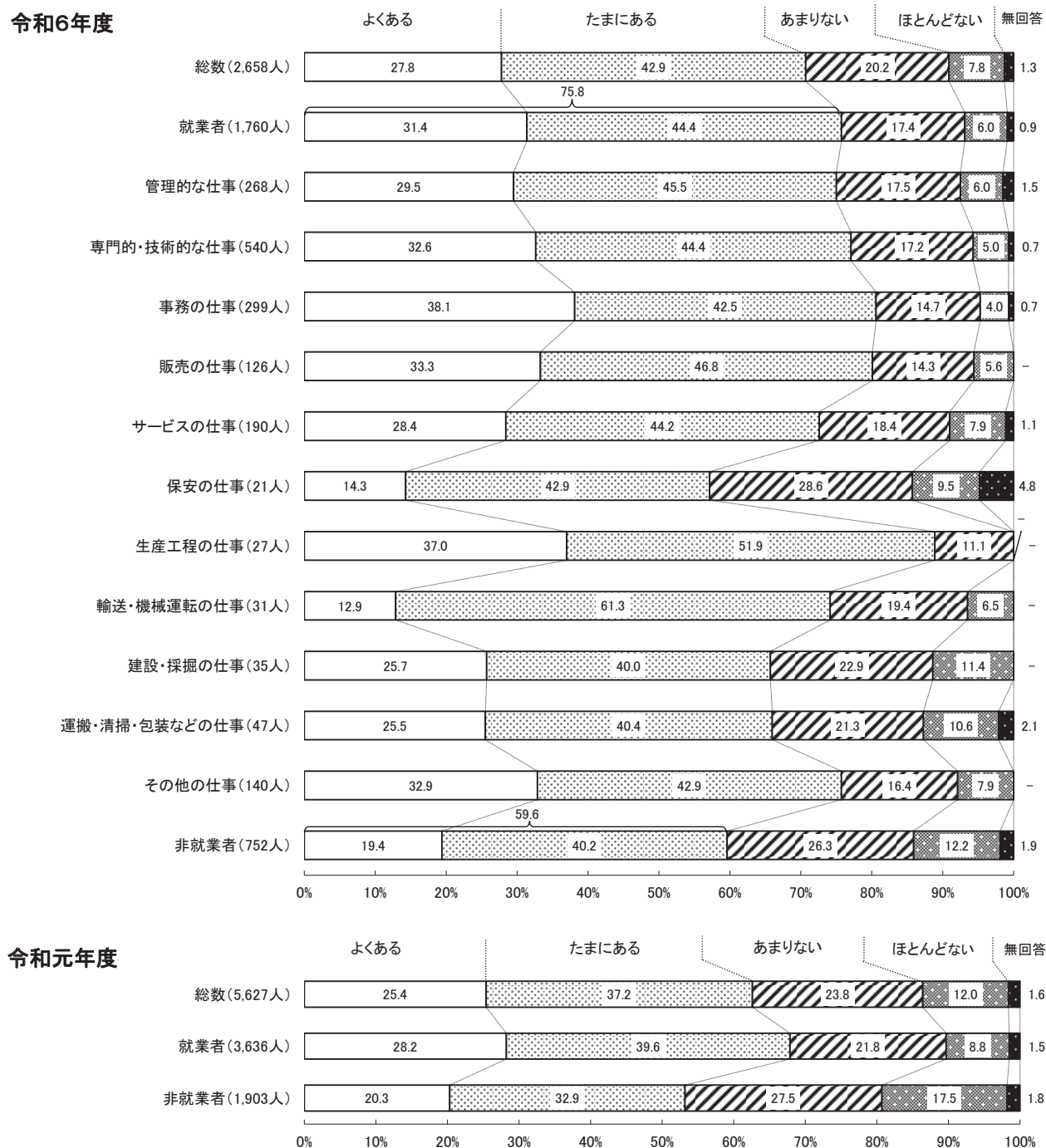


(2) 悩みやストレスの有無－仕事の種類別

就業者の7割超が「悩みやストレスがある」と回答

悩みやストレスの有無を仕事の種類別にみると、悩みやストレスが「よくある」と「たまにある」を合わせた「悩みやストレスがある」割合は、就業者では75.8%、非就業者では59.6%となっている。(図Ⅱ-3-3)

図Ⅱ-3-3 悩みやストレスの有無－仕事の種類別



(注1) 就業者のうち、「農林漁業の仕事」は母数が0人のため省略した。

(注2) 非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

(3) 悩みやストレスの有無－飲酒の有無、性、1日の平均飲酒量別

飲酒をする女性は、「悩みやストレスがある」割合が約8割

悩みやストレスの有無を飲酒の有無、性、1日の平均飲酒量別でみると、悩みやストレスが「よくある」と「たまにある」を合わせた「悩みやストレスがある」割合は、飲酒をする男性では68.8%、飲酒をする女性では80.1%となっている。

1日の平均飲酒量が「2～3合未満」の女性では、「悩みやストレスがある」割合が85.0%となっている。(表Ⅱ-3-1)

表Ⅱ-3-1 悩みやストレスの有無－飲酒の有無、性、1日の平均飲酒量別

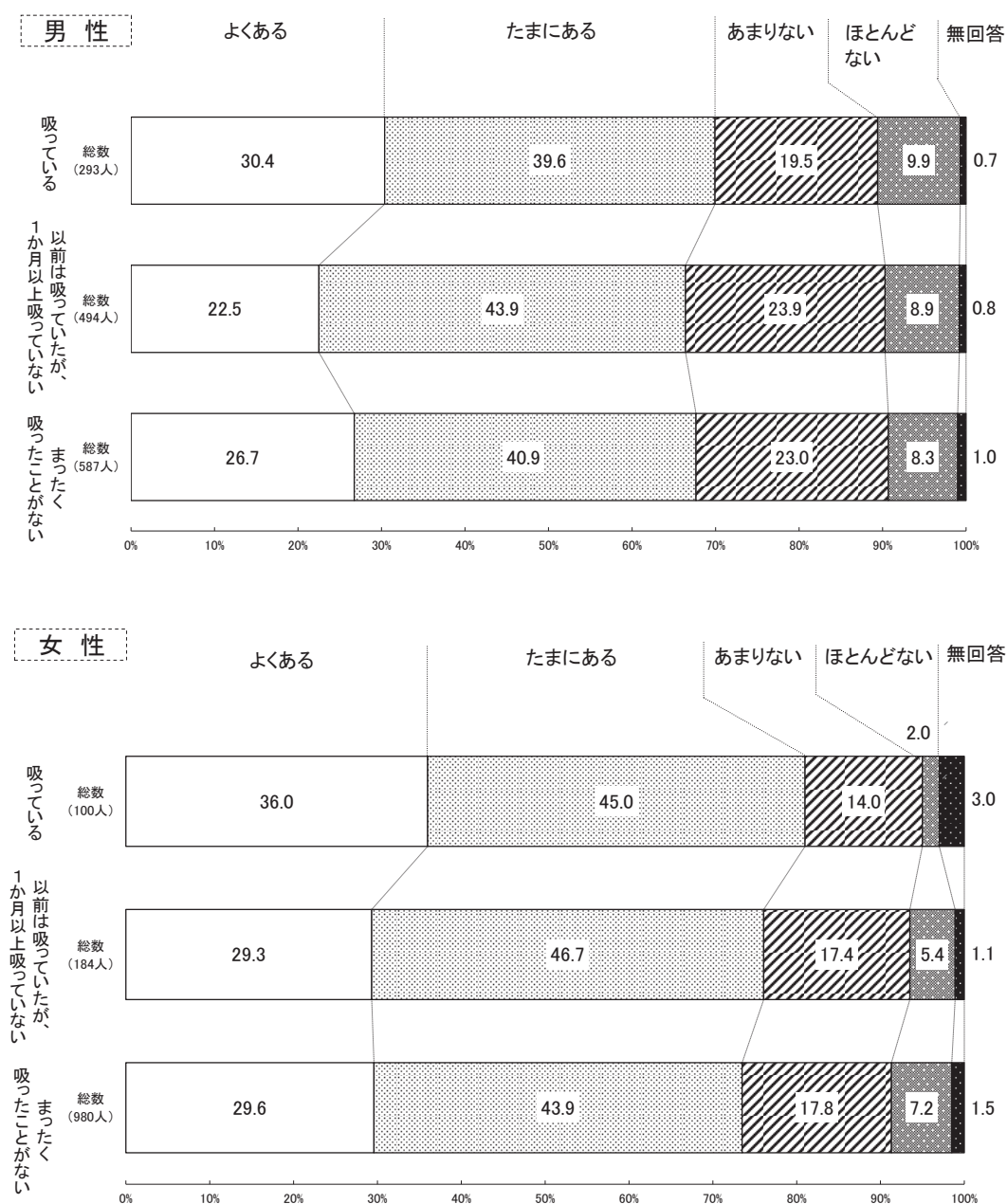
	総 数	よ く あ る	た ま に あ る	あ ま り な い	ほ と ん ど な い	無 回 答
総数	100.0 (2,658)	27.8	42.9	20.2	7.8	1.3
飲酒する人	100.0 (1,460)	28.1	44.9	19.2	6.8	1.0
男	100.0 (912)	25.8	43.0	22.5	7.9	0.9
		68.8				
1合未満	100.0 (284)	23.6	44.7	22.2	8.5	1.1
1～2合未満	100.0 (346)	24.9	40.8	25.7	7.8	0.9
2～3合未満	100.0 (172)	23.8	46.5	20.9	7.6	1.2
3～4合未満	100.0 (71)	40.8	36.6	16.9	5.6	-
4合以上	100.0 (38)	31.6	47.4	13.2	7.9	-
女	100.0 (547)	31.8	48.3	13.9	4.9	1.1
		80.1				
1合未満	100.0 (248)	28.6	48.4	14.5	7.3	1.2
1～2合未満	100.0 (198)	29.3	53.0	14.1	2.5	1.0
2～3合未満	100.0 (60)	48.3	36.7	10.0	5.0	-
		85.0				
3～4合未満	100.0 (26)	38.5	42.3	15.4	-	3.8
4合以上	100.0 (14)	42.9	35.7	14.3	7.1	-
やめた	100.0 (116)	28.4	32.8	23.3	12.1	3.4
男	100.0 (76)	23.7	30.3	27.6	15.8	2.6
女	100.0 (40)	37.5	37.5	15.0	5.0	5.0
ほとんど飲まない (飲めない)	100.0 (1,075)	27.4	41.4	21.1	8.7	1.3
男	100.0 (392)	26.5	40.8	22.2	9.9	0.5
女	100.0 (682)	28.0	41.6	20.5	8.1	1.8

(4) 悩みやストレスの有無－喫煙経験の有無、性別

悩みやストレスが「よくある」の割合は、男女ともに、たばこを吸っている人の方が、以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない人やまったく吸ったことがない人より高い

悩みやストレスの有無を喫煙経験の有無、喫煙経験者の現在の喫煙状況、性別でみると、悩みやストレスが「よくある」の割合は、たばこを吸っている人が男性 30.4%、女性 36.0%、以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない人が男性 22.5%、女性 29.3%、まったく吸ったことがない人が男性 26.7%、女性 29.6%となっている。(図Ⅱ-3-4)

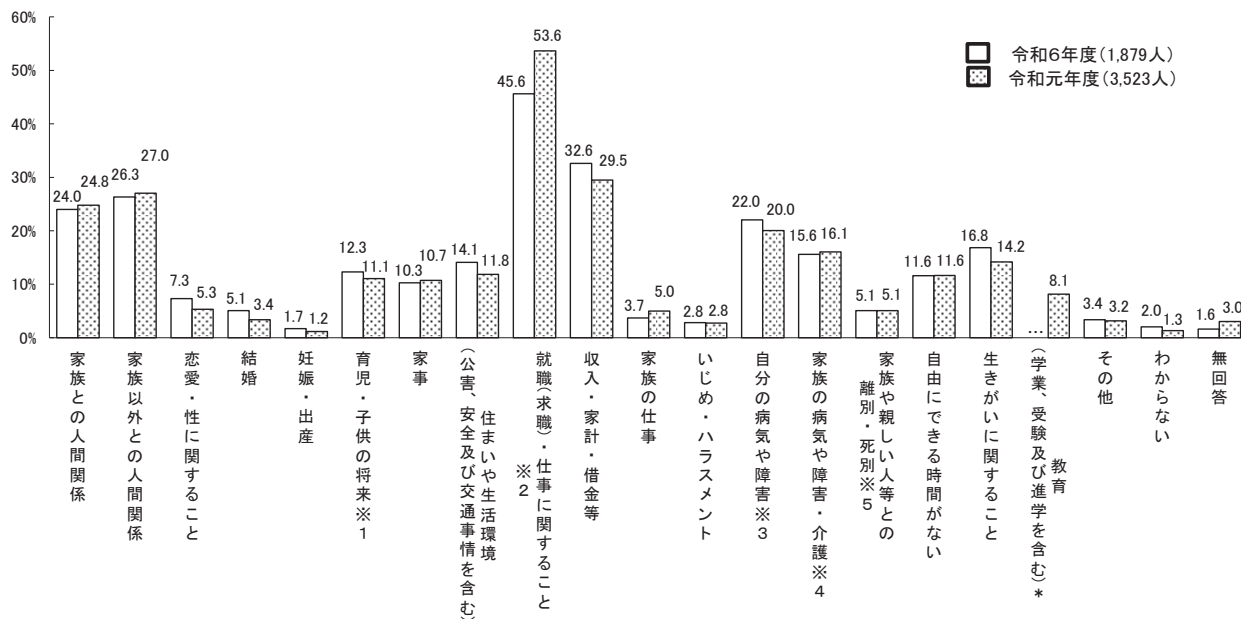
図Ⅱ-3-4 悩みやストレスの有無－喫煙経験の有無、性別



2 悩みやストレスの原因〔複数回答〕

悩みやストレスが「よくある」「たまにある」と回答した人（1,879人）に、その原因を聞いたところ、「就職（求職）・仕事に関する事」の割合が45.6%で最も高く、次いで「収入・家計・借金等」が32.6%、「家族以外との人間関係」が26.3%となっている。（図Ⅱ-3-5）

図Ⅱ-3-5 悩みやストレスの原因〔複数回答〕



- (注1) ※1は、令和元年度調査では「育児」、「子供の結婚」に選択肢を分けていた。
 (注2) ※2は、令和元年度調査では「自分の仕事」、「就職(求職)」に関する事」に選択肢を分けていた。
 (注3) ※3は、令和元年度調査では「自分の病気や介護」としていた。
 (注4) ※4は、令和元年度調査では「家族の病気や介護」としていた。
 (注5) ※5は、令和元年度調査では「家族や親しい人等との死別」、「離婚」に選択肢を分けていた。
 (注6) ※6は、令和6年度調査では選択肢を設けていない。

(1) 悩みやストレスの原因[複数回答]一性・年齢階級別

悩みやストレスの原因が「就職（求職）・仕事に関する事」と回答した割合は、20代～50代の男性では6割超、20代女性では7割超

悩みやストレスの原因を性別でみると、男性では、「就職（求職）・仕事に関する事」の割合が51.2%、「収入・家計・借金等」が31.0%となっている。女性では、「就職（求職）・仕事に関する事」の割合が39.9%、「収入・家計・借金等」が34.3%となっている。

性・年齢階級別にみると、「就職（求職）・仕事に関する事」の割合は、20代～50代男性では6割を超え（62.7%～66.1%）、20代女性では7割を超えている（73.1%）。

65歳以上では、「自分の病気や障害」の割合が37.6%、「収入・家計・借金等」が25.3%となっている。（表Ⅱ-3-2）

表Ⅱ-3-2 悩みやストレスの原因[複数回答]一性・年齢階級別

	総数	家族との人間関係	家族以外との人間関係	恋愛・性に関する事	結婚	妊娠・出産	育児・子供の将来	家事	住まいや生活環境（公害、安全及び交通事情を含む）	就職（求職）・仕事に関する事	収入・家計・借金等	家族の仕事	いじめ・ハラスメント	自分の病気や障害	家族の病気や障害・介護	死別・家族や親しい人等との離別・自由	自由にできる時間がない	生きがいに关すること	その他	わからない	無回答
総数	100.0 (1,879)	24.0	26.3	7.3	5.1	1.7	12.3	10.3	14.1	45.6	32.6	3.7	2.8	22.0	15.6	5.1	11.6	16.8	3.4	2.0	1.6
男	100.0 (933)	21.3	22.0	6.9	4.3	0.3	10.4	6.2	12.4	<u>51.2</u>	<u>31.0</u>	3.4	2.3	21.9	14.1	3.6	12.1	17.0	2.1	2.8	0.9
20～29歳	100.0 (53)	5.7	20.8	22.6	9.4	-	9.4	5.7	17.0	<u>64.2</u>	26.4	-	-	1.9	-	-	20.8	20.8	5.7	1.9	-
30～39歳	100.0 (114)	23.7	26.3	19.3	18.4	1.8	15.8	8.8	14.9	<u>64.9</u>	38.6	7.0	5.3	10.5	11.4	3.5	17.5	21.1	2.6	-	1.8
40～49歳	100.0 (168)	22.6	20.8	10.1	3.6	0.6	16.1	6.0	14.9	<u>66.1</u>	29.2	4.2	2.4	13.1	6.0	1.2	14.3	18.5	1.2	1.8	0.6
50～59歳	100.0 (241)	23.2	21.6	4.1	2.9	-	12.4	5.4	10.8	<u>62.7</u>	31.1	4.1	3.7	16.2	14.5	2.9	12.4	12.9	1.2	2.5	0.4
60～69歳	100.0 (173)	18.5	23.1	1.2	-	-	5.2	5.2	10.4	52.0	35.8	2.3	0.6	25.4	17.9	4.6	6.4	15.6	1.7	3.5	0.6
70～79歳	100.0 (118)	24.6	23.7	0.8	0.8	-	5.9	5.1	11.0	15.3	26.3	1.7	0.8	40.7	20.3	7.6	8.5	19.5	2.5	3.4	1.7
80歳以上	100.0 (66)	21.2	13.6	-	-	-	1.5	10.6	12.1	-	21.2	1.5	-	57.6	28.8	6.1	10.6	18.2	4.5	9.1	1.5
女	100.0 (944)	26.6	30.5	7.7	5.8	3.1	14.1	14.3	15.8	<u>39.9</u>	<u>34.3</u>	3.9	3.4	22.1	17.1	6.5	11.1	16.6	4.6	1.3	2.3
20～29歳	100.0 (93)	19.4	37.6	32.3	20.4	5.4	6.5	8.6	6.5	<u>73.1</u>	38.7	2.2	2.2	7.5	3.2	1.1	11.8	17.2	1.1	2.2	-
30～39歳	100.0 (130)	25.4	39.2	14.6	13.8	12.3	29.2	26.2	18.5	48.5	39.2	4.6	4.6	18.5	5.4	2.3	16.2	20.8	2.3	-	1.5
40～49歳	100.0 (158)	32.3	35.4	8.2	8.2	5.1	34.2	19.0	18.4	57.6	41.8	1.9	3.8	15.2	15.8	4.4	14.6	12.7	2.5	0.6	-
50～59歳	100.0 (207)	31.4	33.8	4.3	1.9	-	12.1	10.1	15.9	47.8	34.3	6.8	6.3	20.8	25.1	7.2	13.0	15.0	6.3	1.0	-
60～69歳	100.0 (133)	21.8	24.1	1.5	0.8	-	6.0	11.3	21.1	30.1	39.1	3.8	3.8	21.1	22.6	9.0	6.8	15.8	5.3	0.8	4.5
70～79歳	100.0 (145)	26.2	21.4	-	-	-	0.7	13.1	17.2	10.3	24.1	3.4	-	35.2	20.7	9.7	6.9	16.6	3.4	1.4	6.2
80歳以上	100.0 (78)	21.8	16.7	-	-	-	1.3	10.3	5.1	1.3	16.7	2.6	-	41.0	17.9	11.5	5.1	23.1	12.8	5.1	6.4
(再掲) 総数 65歳以上	100.0 (542)	24.4	19.4	0.4	0.2	-	3.1	9.8	13.1	14.9	<u>25.3</u>	2.8	0.4	<u>37.6</u>	21.4	8.7	7.4	18.5	5.0	3.5	3.9
男 65歳以上	100.0 (258)	22.9	19.0	0.8	0.4	-	5.0	7.0	12.4	20.9	25.6	2.3	0.4	40.7	22.5	6.2	8.1	19.4	3.1	4.7	1.6
女 65歳以上	100.0 (284)	25.7	19.7	-	-	-	1.4	12.3	13.7	9.5	25.0	3.2	0.4	34.9	20.4	10.9	6.7	17.6	6.7	2.5	6.0

(2) 悩みやストレスの原因[複数回答]－就業状況、性別

主に仕事をしている人、主に学業で仕事もしている人及び仕事を探していた人の悩みやストレスの原因は、「就職（求職）・仕事に関すること」の割合が高い

悩みやストレスの原因を就業状況、性別でみると、男女とも、主に仕事をしている人、主に学業で仕事もしている人及び仕事を探していた人では、「就職（求職）・仕事に関すること」の割合が高くなっている（60.7%～83.3%）。

働いていない人では、「自分の病気や障害」の割合が、男性 52.7%、女性 45.8%となっている。（表Ⅱ-3-3）

表Ⅱ-3-3 悩みやストレスの原因[複数回答]－就業状況、性別

	総数	家族との人間関係	家族以外との人間関係	恋愛・性に関すること	結婚	妊娠・出産	育児・子供の将来	家事	住まいや生活環境（公害、安全及び交通事情を含む）	就職（求職）・仕事に関すること	収入・家計・借金等	家族の仕事	いじめ・ハラスメント	自分の病気や障害	家族の病気や障害・介護	死別や親しい人等との離別・	自由にできる時間がない	生きがいに関すること	その他	わからない	無回答
総数	100.0 (1,879)	24.0	26.3	7.3	5.1	1.7	12.3	10.3	14.1	45.6	32.6	3.7	2.8	22.0	15.6	5.1	11.6	16.8	3.4	2.0	1.6
労働力人口	100.0 (1,355)	22.1	28.5	9.3	6.6	1.9	12.9	9.2	13.2	58.5	35.6	3.5	3.2	15.5	13.5	3.8	12.8	16.4	2.7	1.7	1.0
男	100.0 (725)	19.3	22.1	8.3	5.2	0.4	11.0	5.4	11.3	61.2	31.6	3.7	2.2	14.5	12.4	2.8	13.5	16.0	1.9	2.5	0.8
主に仕事をしている	100.0 (657)	19.3	21.6	8.2	5.5	0.5	11.4	4.9	10.4	62.4	31.1	3.8	2.3	12.8	11.1	2.3	14.0	15.5	1.8	2.3	0.6
主に家事で仕事もしている	100.0 (14)	21.4	21.4	7.1	-	-	14.3	21.4	21.4	35.7	57.1	7.1	-	42.9	21.4	14.3	21.4	7.1	-	-	14.3
主に学業で仕事もしている	100.0 (28)	17.9	21.4	7.1	-	-	10.7	7.1	17.9	64.3	14.3	-	3.6	14.3	25.0	3.6	3.6	10.7	3.6	7.1	-
その他	100.0 (17)	17.6	47.1	-	-	-	-	5.9	17.6	23.5	35.3	5.9	-	41.2	41.2	11.8	5.9	29.4	5.9	5.9	-
仕事を探していた	100.0 (9)	22.2	11.1	33.3	22.2	-	-	11.1	33.3	77.8	77.8	-	-	44.4	-	-	11.1	55.6	-	-	-
女	100.0 (628)	25.2	35.7	10.5	8.1	3.7	15.0	13.5	15.4	55.1	40.3	3.2	4.5	16.6	14.8	5.1	11.9	16.9	3.5	0.8	1.3
主に仕事をしている	100.0 (440)	22.5	37.0	12.0	9.8	4.1	12.7	12.0	15.5	60.7	42.0	2.7	4.5	15.0	12.7	5.0	13.6	19.5	3.2	1.1	1.1
主に家事で仕事もしている	100.0 (136)	32.4	33.1	3.7	2.2	1.5	24.3	16.9	14.0	35.3	33.8	5.9	1.5	22.1	22.1	5.9	10.3	10.3	4.4	-	0.7
主に学業で仕事もしている	100.0 (27)	22.2	37.0	22.2	7.4	-	3.7	3.7	11.1	74.1	18.5	-	11.1	18.5	14.8	3.7	3.7	7.4	-	-	-
その他	100.0 (13)	30.8	15.4	-	-	-	15.4	46.2	15.4	7.7	53.8	-	7.7	-	7.7	7.7	-	7.7	15.4	-	15.4
仕事を探していた	100.0 (12)	41.7	33.3	16.7	25.0	25.0	16.7	16.7	41.7	83.3	83.3	-	16.7	25.0	16.7	-	-	25.0	-	-	-
非労働力人口	100.0 (427)	28.8	18.3	2.1	0.9	0.9	9.8	12.6	16.4	7.0	24.6	3.7	1.4	42.2	23.0	9.1	6.1	18.7	5.6	2.3	3.5
男	100.0 (161)	25.5	15.5	1.9	1.2	-	5.6	6.8	15.5	7.5	29.2	1.9	1.2	52.2	20.5	8.1	5.0	24.2	3.1	4.3	1.2
家事・育児・介護	100.0 (4)	25.0	-	-	-	-	-	-	-	-	50.0	-	-	50.0	50.0	25.0	25.0	50.0	-	-	-
学業のみ	100.0 (7)	14.3	-	-	-	-	-	-	14.3	42.9	28.6	-	-	42.9	28.6	14.3	14.3	28.6	-	-	-
働いていない	100.0 (150)	26.0	16.7	2.0	1.3	-	6.0	7.3	16.0	6.0	28.7	2.0	1.3	52.7	19.3	7.3	4.0	23.3	3.3	4.7	1.3
女	100.0 (266)	30.8	19.9	2.3	0.8	1.5	12.4	16.2	16.9	6.8	21.8	4.9	1.5	36.1	24.4	9.8	6.8	15.4	7.1	1.1	4.9
家事・育児・介護	100.0 (102)	39.2	20.6	2.0	-	2.9	25.5	22.5	16.7	8.8	19.6	9.8	2.0	22.5	32.4	7.8	11.8	7.8	6.9	1.0	2.0
学業のみ	100.0 (9)	33.3	22.2	22.2	-	-	22.2	11.1	11.1	44.4	11.1	-	-	22.2	33.3	11.1	-	22.2	22.2	-	-
働いていない	100.0 (155)	25.2	19.4	1.3	1.3	0.6	3.2	12.3	17.4	3.2	23.9	1.9	1.3	45.8	18.7	11.0	3.9	20.0	6.5	1.3	7.1

(3) 悩みやストレスの原因[複数回答]―世帯年収別

年収が 400 万円未満の世帯に属する人の悩みやストレスの原因は、「収入・家計・借金等」の割合が高い

悩みやストレスの原因を世帯年収別にみると、年収が 400 万円未満の世帯に属する人では、「収入・家計・借金等」の割合が最も高くなっている（40.2%～49.8%）。

年収が 400 万円以上の世帯に属する人では、「就職（求職）・仕事に関する事」の割合が最も高くなっている（51.5%～72.9%）。（表Ⅱ-3-4）

表Ⅱ-3-4 悩みやストレスの原因[複数回答]―世帯年収別

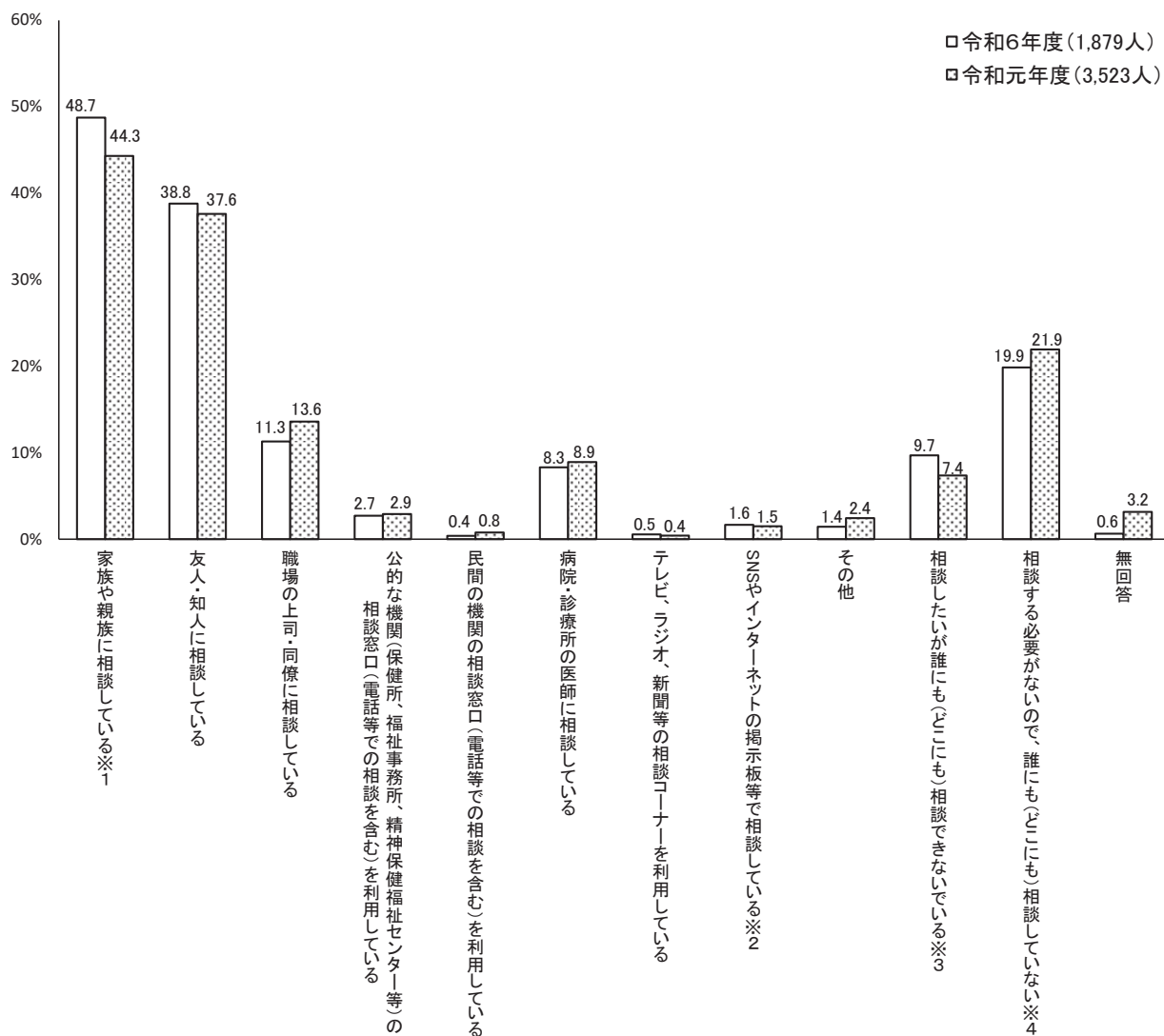
	総数	家族との人間関係	家族以外との人間関係	恋愛・性に関する事	結婚	妊娠・出産	育児・子供の将来	家事	住まいや生活環境（公害、安全及び交通事情を含む）	就職（求職）・仕事に関する事	収入・家計・借金等	家族の仕事	いじめ・ハラスメント	自分の病気や障害	家族の病気や障害・介護	死別	家族や親しい人等との離別・自由に行ける時間がない	生きがいに関する事	その他	わからない	無回答
総数	100.0 (1,879)	24.0	26.3	7.3	5.1	1.7	12.3	10.3	14.1	45.6	32.6	3.7	2.8	22.0	15.6	5.1	11.6	16.8	3.4	2.0	1.6
200万円未満	100.0 (209)	21.5	25.8	8.1	4.8	1.9	5.7	10.5	20.6	26.3	<u>49.8</u>	2.9	4.8	34.4	11.5	9.1	6.7	19.1	4.8	4.8	1.4
200～400万円未満	100.0 (346)	18.2	28.6	9.2	7.5	1.7	6.1	6.4	16.8	37.9	<u>40.2</u>	1.2	3.2	29.8	16.8	6.4	9.5	22.3	4.9	2.3	2.0
400～600万円未満	100.0 (248)	24.2	26.2	16.5	10.1	2.0	4.8	8.5	12.9	<u>56.9</u>	34.7	1.6	3.2	16.5	11.7	3.2	9.7	22.6	1.6	1.6	0.8
600～800万円未満	100.0 (132)	24.2	26.5	9.1	7.6	1.5	14.4	7.6	13.6	<u>51.5</u>	31.8	6.1	3.0	18.2	14.4	4.5	16.7	13.6	2.3	1.5	-
800～1,000万円未満	100.0 (134)	22.4	20.1	8.2	5.2	1.5	14.9	6.7	14.2	<u>61.9</u>	24.6	1.5	0.7	12.7	9.0	5.2	11.9	14.9	3.7	0.7	-
1,000～1,200万円未満	100.0 (108)	17.6	20.4	3.7	1.9	2.8	22.2	12.0	11.1	<u>63.0</u>	30.6	7.4	1.9	14.8	15.7	0.9	15.7	15.7	-	1.9	-
1,200～1,500万円未満	100.0 (70)	27.1	25.7	2.9	2.9	-	8.6	4.3	4.3	<u>72.9</u>	14.3	2.9	1.4	11.4	8.6	1.4	14.3	8.6	-	2.9	1.4
1,500万円以上	100.0 (79)	12.7	21.5	-	-	-	17.7	3.8	6.3	<u>70.9</u>	13.9	6.3	-	13.9	12.7	2.5	11.4	7.6	3.8	2.5	1.3

3 悩みやストレスの相談先[複数回答]

悩みやストレスがあると回答した人(1,879人)に、悩みやストレスの相談先を聞いたところ、「家族や親族に相談している」の割合が48.7%、「友人・知人に相談している」が38.8%となっている。

一方で、「相談する必要はないので誰にも(どこにも)相談していない」の割合は19.9%となっている。(図Ⅱ-3-6)

図Ⅱ-3-6 悩みやストレスの相談先[複数回答]



(注1) ※1は、令和元年度調査では「家族に相談している」としていた。

(注2) ※2は、令和元年度調査では「メール相談の相談員に相談している」、「インターネットを通じた交流の仲間に相談している」に選択肢を分けていた。

(注3) ※3は、令和元年度調査では「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」、「相談したいが誰にも相談できないでいる」に選択肢を分けていた。

(注4) ※4は、令和元年度調査では「相談する必要はないので誰にも相談していない」としていた。

(1) 悩みやストレスの相談先[複数回答]一性・年齢階級別

悩みやストレスを「相談する必要はないので誰にも（どこにも）相談していない」の割合は、男性の方が女性より高い

悩みやストレスの相談先を性別でみると、「家族や親族に相談している」、「友人・知人に相談している」の割合は、女性ではそれぞれ 51.9%、47.7%と、男性（45.6%、29.7%）よりそれぞれ 6.3 ポイント、18.0 ポイント高くなっている。

また、「相談する必要はないので誰にも（どこにも）相談していない」の割合は、男性 24.9%、女性 14.9%と、男性の方が 10.0 ポイント高くなっている。（表Ⅱ-3-5）

表Ⅱ-3-5 悩みやストレスの相談先[複数回答]一性・年齢階級別

	総数	家族や親族に相談している	友人・知人に相談している	職場の上司・同僚に相談している	保健福祉センター等での相談を含む（電話等）	民間の機関の相談窓口（電話等）を含む（電話等）	病院・診療所の医師に相談している	テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー	SNSやインターネットの掲示板等で相談している	その他	相談したいが、誰にも（どこにも）相談できない	相談する必要がないので、誰にも（どこにも）相談していない	無回答
総数	100.0 (1,879)	48.7	38.8	11.3	2.7	0.4	8.3	0.5	1.6	1.4	9.7	19.9	0.6
男	100.0 (933)	<u>45.6</u>	<u>29.7</u>	12.3	1.7	0.3	8.9	0.3	1.0	1.3	11.0	<u>24.9</u>	0.4
20～29歳	100.0 (53)	49.1	54.7	22.6	-	-	-	-	-	-	13.2	17.0	-
30～39歳	100.0 (114)	53.5	43.0	16.7	1.8	0.9	6.1	-	1.8	0.9	5.3	16.7	0.9
40～49歳	100.0 (168)	44.6	27.4	18.5	1.2	-	3.6	-	0.6	1.8	14.3	25.0	0.6
50～59歳	100.0 (241)	44.4	26.6	15.8	2.1	0.4	3.7	0.4	0.4	2.1	10.8	27.0	0.4
60～69歳	100.0 (173)	42.2	26.0	7.5	2.3	0.6	12.1	-	1.2	1.2	12.1	26.0	-
70～79歳	100.0 (118)	42.4	24.6	0.8	2.5	-	20.3	0.8	1.7	0.8	11.0	30.5	0.8
80歳以上	100.0 (66)	50.0	22.7	1.5	-	-	24.2	1.5	1.5	-	9.1	24.2	-
女	100.0 (944)	<u>51.9</u>	<u>47.7</u>	10.3	3.6	0.4	7.7	0.7	2.3	1.6	8.4	<u>14.9</u>	0.8
20～29歳	100.0 (93)	57.0	61.3	11.8	-	-	5.4	1.1	4.3	1.1	7.5	11.8	-
30～39歳	100.0 (130)	62.3	45.4	11.5	3.8	0.8	3.8	0.8	6.9	2.3	11.5	13.1	-
40～49歳	100.0 (158)	55.7	60.8	17.7	3.8	-	7.6	-	3.2	1.9	4.4	12.0	-
50～59歳	100.0 (207)	45.9	46.9	14.0	4.8	1.0	7.2	1.0	0.5	1.0	9.7	16.9	0.5
60～69歳	100.0 (133)	45.9	49.6	6.8	4.5	0.8	6.0	-	1.5	1.5	8.3	16.5	1.5
70～79歳	100.0 (145)	47.6	38.6	3.4	2.1	-	14.5	2.1	0.7	2.1	9.0	16.6	2.8
80歳以上	100.0 (78)	55.1	24.4	-	5.1	-	9.0	-	-	1.3	7.7	16.7	1.3

(2) 悩みやストレスの相談先[複数回答]－仕事の種類別

悩みやストレスを「家族や親族に相談している」の割合は、就業者4割超、非就業者約5割

悩みやストレスの相談先を仕事の種類別にみると、就業者では、「家族や親族に相談している」の割合が47.9%、「友人・知人に相談している」が41.1%となっている。

非就業者では、「家族や親族に相談している」の割合が51.3%、「友人・知人に相談している」が32.4%となっている。また、「病院・診療所の医師に相談している」の割合が16.5%と、総数の割合（8.3%）より高くなっている。（表Ⅱ-3-6）

表Ⅱ-3-6 悩みやストレスの相談先[複数回答]－仕事の種類別

	総 数	家 族 や 親 族 に 相 談 し て い る	友 人 ・ 知 人 に 相 談 し て い る	職 場 の 上 司 ・ 同 僚 に 相 談 し て い る	公 的 な 機 関 （ 保 健 所 、 福 祉 事 務 所 、 精 神 等 で の 相 談 を 含 む ） を 利 用 し て い る	民 間 の 機 関 の 相 談 窓 口 （ 電 話 等 で の 相 談 を 含 む ） を 利 用 し て い る	病 院 ・ 診 療 所 の 医 師 に 相 談 し て い る	テ レ ビ 、 ラ ジ オ 、 新 聞 等 の 相 談 コ ー ナ ー を 利 用 し て い る	S N S や イン ター ネ ッ ト の 掲 示 板 等 で 相 談 し て い る	そ の 他	相 談 し た い が 、 誰 に も （ ど こ に も ） 相 談 で き な い で い る	に も 相 談 す る 必 要 が な い の で 、 誰 に も （ ど こ に も ） 相 談 し て い ない	無 回 答
総数	100.0 (1,879)	48.7	38.8	11.3	2.7	0.4	8.3	0.5	1.6	1.4	9.7	19.9	0.6
就業者	100.0 (1,334)	47.9	41.1	15.4	2.2	0.2	5.5	0.2	1.6	1.2	9.1	20.2	0.6
管理的な仕事	100.0 (201)	47.3	33.3	20.4	0.5	－	3.5	－	0.5	2.0	8.5	23.4	－
専門的・技術的な仕事	100.0 (416)	49.0	40.4	16.3	1.9	0.2	3.8	0.2	1.9	1.2	8.7	21.9	0.5
事務の仕事	100.0 (241)	49.8	43.2	14.5	3.3	0.4	9.5	－	2.5	1.7	10.4	18.7	1.2
販売の仕事	100.0 (101)	46.5	47.5	16.8	－	－	2.0	－	－	－	7.9	18.8	－
サービスの仕事	100.0 (138)	44.2	43.5	15.2	1.4	－	5.1	1.4	1.4	－	9.4	23.2	1.4
保安の仕事	100.0 (17)	16.7	16.7	16.7	－	－	8.3	－	－	－	33.3	16.7	－
生産工程の仕事	100.0 (24)	54.2	41.7	12.5	4.2	－	8.3	－	8.3	－	12.5	8.3	－
輸送・機械運転の仕事	100.0 (23)	52.2	56.5	8.7	4.3	－	8.7	－	－	－	4.3	17.4	－
建設・採掘の仕事	100.0 (23)	56.5	30.4	4.3	4.3	4.3	－	－	－	－	4.3	21.7	－
運搬・清掃・包装などの仕事	100.0 (31)	41.9	25.8	9.7	6.5	－	19.4	－	－	－	19.4	12.9	－
その他の仕事	100.0 (106)	50.0	50.0	10.4	5.7	－	6.6	－	1.9	2.8	7.5	11.3	－
非就業者	100.0 (448)	51.3	32.4	0.2	4.2	0.9	16.5	1.6	1.3	2.0	10.3	18.1	0.7

（注1）就業者のうち、「農林漁業の仕事」は母数が0人のため省略した。

（注2）非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

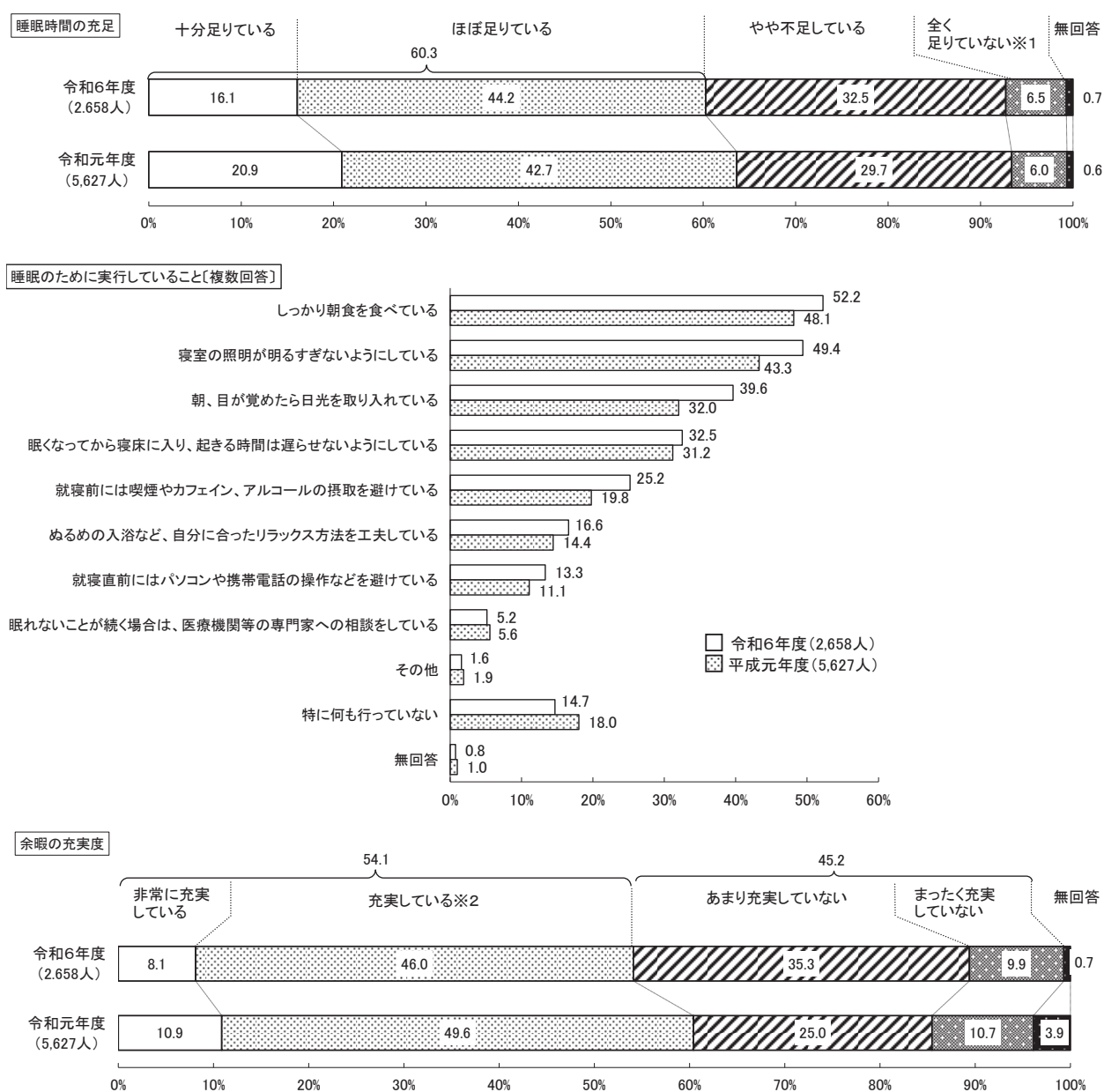
4 睡眠時間の充足、睡眠のために実行していること[複数回答]、余暇の充実度

20歳以上の世帯員（2,658人）に、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44.2%となっており、「十分足りている」（16.1%）と合わせた割合は60.3%となっている。

睡眠のために実行していることについて聞いたところ、「しっかり朝食を食べている」の割合が52.2%で最も高くなっている。一方で、「特に何も行っていない」の割合は14.7%となっている。

余暇の充実度について聞いたところ、「充実している」の割合が46.0%で最も高く、「非常に充実している」（8.1%）と合わせた割合は54.1%となっている。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45.2%となっている。（図Ⅱ-3-7）

図Ⅱ-3-7 睡眠時間の充足、睡眠のために実行していること[複数回答]、余暇の充実度



（注1） ※1は、令和元年度調査では「まったく不足している」としていた。

（注2） ※2は、令和元年度調査では「まあ充実している」としていた。

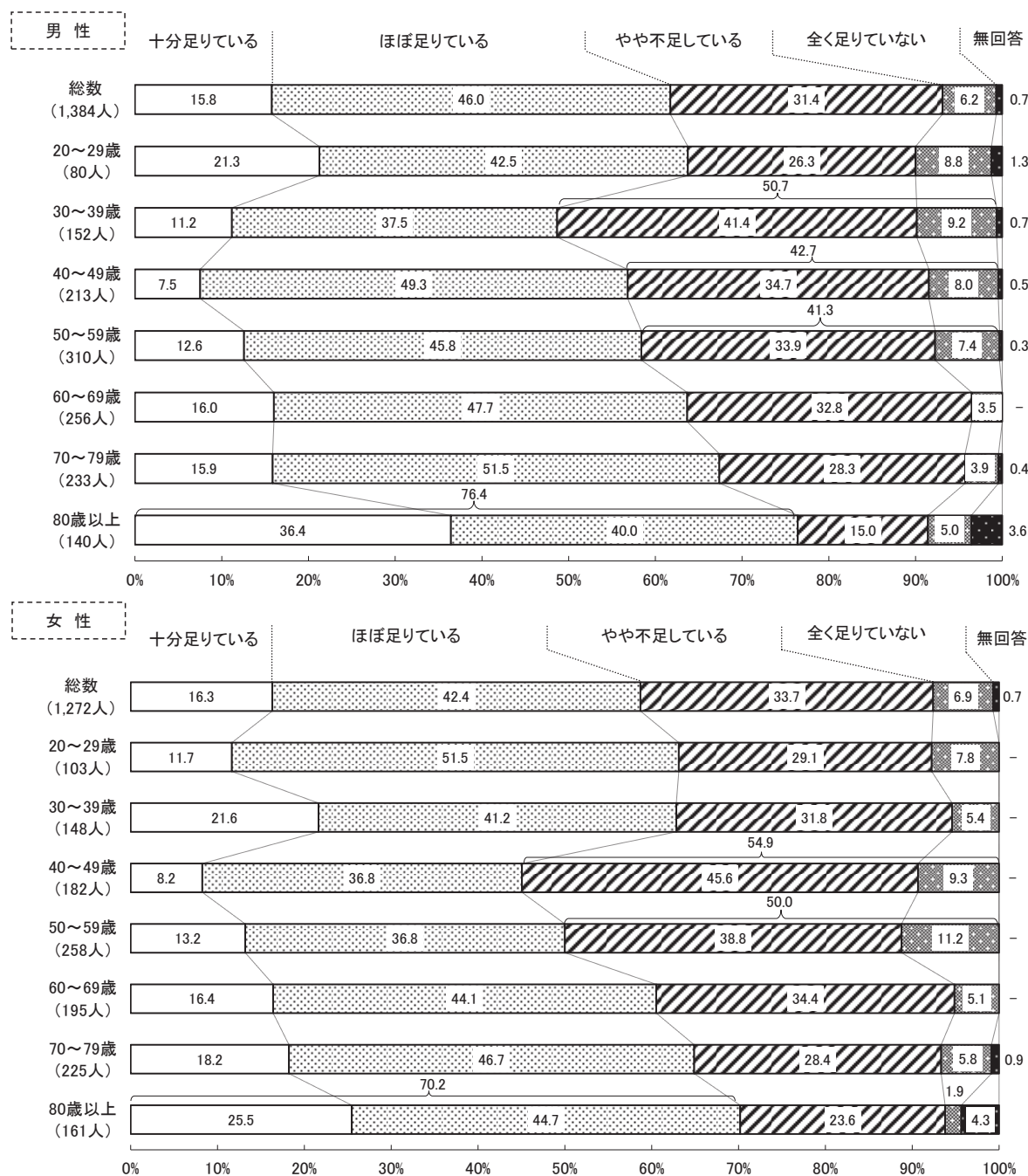
(1) 睡眠時間の充足—性・年齢階級別

睡眠時間が「やや不足している」と「全く足りていない」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合は、30代～50代男性で4割超、40代～50代女性では5割超

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「全く足りていない」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合は、30代～50代の男性で4割を超えており(41.3%～50.7%)、40代～50代の女性で5割を超えている(50.0%～54.9%)。

一方で、「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」割合は、80歳以上では男性76.4%、女性70.2%となっている。(図Ⅱ-3-8)

図Ⅱ-3-8 睡眠時間の充足—性・年齢階級別



(2) 睡眠時間の充足－就業状況、性別

睡眠時間が「やや不足している」と「全く足りていない」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合は、男女とも、就業者の方が非就業者より高い

睡眠時間の充足を就業状況、性別でみると、「やや不足している」と「全く足りていない」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合は、男性では、就業者 40.8%、非就業者 28.1%、女性では、就業者 48.2%、非就業者 29.7%と、いずれも就業者の方が 10 ポイント以上高くなっている。(表Ⅱ-3-7)

表Ⅱ-3-7 睡眠時間の充足－就業状況、性別

	総 数	十 分 足 り て い る	ほ ぼ 足 り て い る	や や 不 足 し て い る	全 く 足 り て い な い	無 回 答
総数	100.0 (2,658)	16.1	44.2	32.5	6.5	0.7
就業者	100.0 (1,760)	12.7	43.2	36.6	7.3	0.1
男	100.0 (998)	12.9	46.1	34.6	6.2	0.2
主に仕事をしている	100.0 (910)	12.2	45.9	35.4	6.3	0.2
主に家事で仕事もしている	100.0 (21)	28.6	42.9	23.8	4.8	—
主に学業で仕事もしている	100.0 (41)	14.6	48.8	26.8	9.8	—
その他	100.0 (26)	23.1	50.0	26.9	—	—
女	100.0 (760)	12.2	39.6	39.3	8.8	—
主に仕事をしている	100.0 (533)	11.3	40.0	37.9	10.9	—
主に家事で仕事もしている	100.0 (181)	13.8	38.1	43.1	5.0	—
主に学業で仕事もしている	100.0 (29)	17.2	44.8	37.9	—	—
その他	100.0 (17)	17.6	35.3	47.1	—	—
非就業者	100.0 (752)	23.0	46.4	24.7	4.3	1.6
男	100.0 (317)	24.9	45.7	23.3	4.7	1.3
女	100.0 (435)	21.6	46.9	25.7	3.9	1.8

(注) 非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

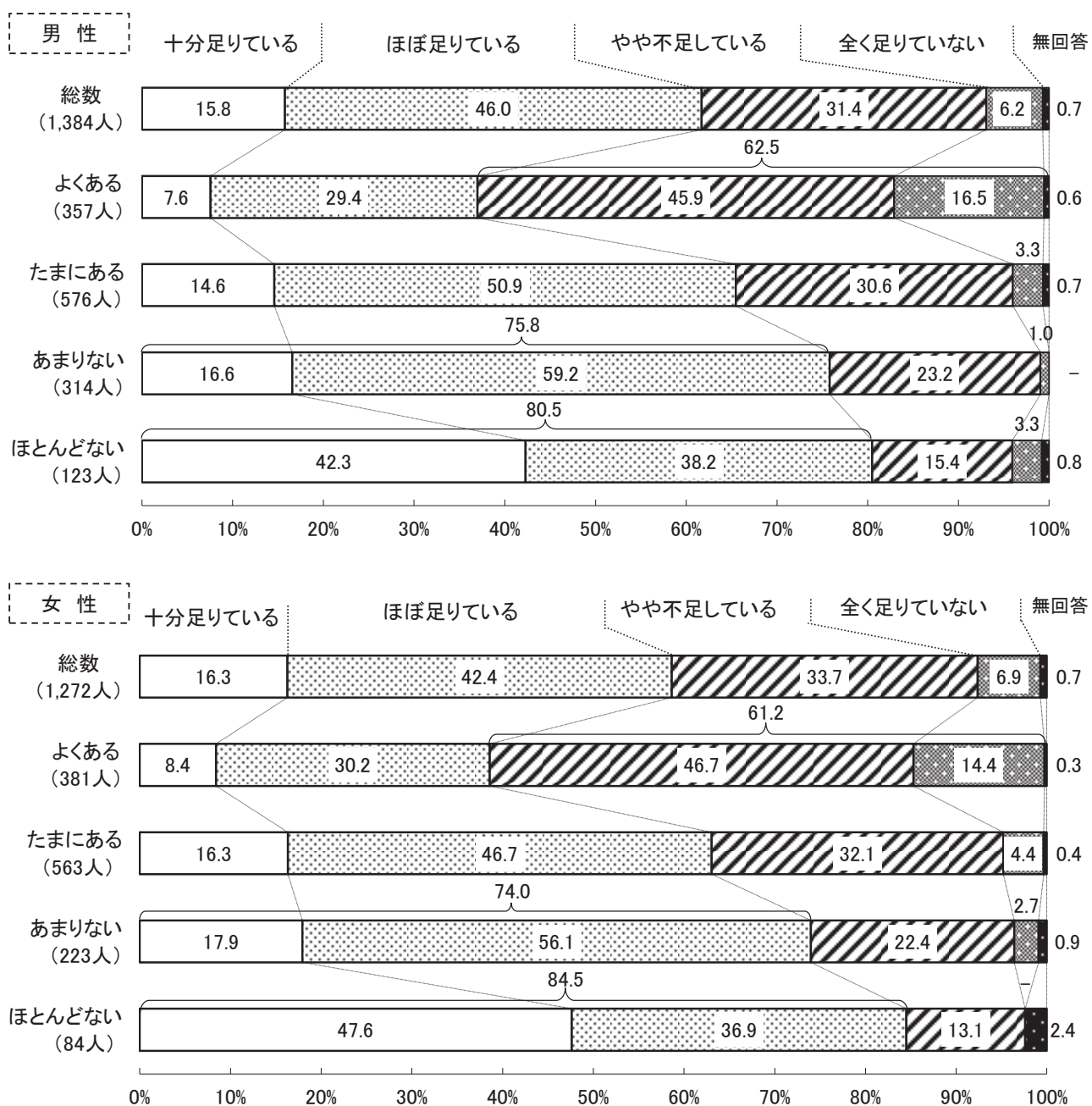
(3) 睡眠時間の充足－悩みやストレスの有無、性別

悩みやストレスがよくある人では、睡眠時間が「やや不足している」と「全く足りていない」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合が男性6割超、女性約6割

睡眠時間の充足を悩みやストレスの有無、性別でみると、男女とも、悩みやストレスが「よくある」人では、「やや不足している」と「全く足りていない」を合わせた、睡眠時間が「不足している」割合が男性62.5%、女性61.2%となっている。

一方で、男女とも、悩みやストレスが「あまりない」、「ほとんどない」人では、「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7割を超えている（74.0%～84.5%）。(図Ⅱ-3-9)

図Ⅱ-3-9 睡眠時間の充足－悩みやストレスの有無、性別



(4) 睡眠のために実行していること[複数回答]一性・年齢階級別

睡眠のために実行していることとして、「しっかり朝食を食べている」の割合が、男性では80歳以上、女性では70代以上で6割を超えている

睡眠のために推奨されている内容のうち、実行していることを性・年齢階級別にみると、「しっかり朝食を食べている」の割合は、男性では80歳以上、女性では70代以上で6割を超えている(66.2%～66.5%)。

(表Ⅱ-3-8)

表Ⅱ-3-8 睡眠のために実行していること[複数回答]一性・年齢階級別

	総数	睡眠時間は遅くならないようにしている	朝、目が覚めたら日光を取り入れて	しっかり朝食を食べている	就寝前には喫煙やカフェイン、アルコールの摂取を避けている	ぬるめの入浴など、自分に合ったリラックス方法を工夫している	寝室の照明が明るすぎないようにしている	就寝直前にはパソコンや携帯電話の操作などを避けている	眠れないことが続く場合は、医療機関等の専門家への相談をしている	その他	特に何も行っていない	無回答
総数	100.0 (2,658)	32.5	39.6	52.2	25.2	16.6	49.4	13.3	5.2	1.6	14.7	0.8
男	100.0 (1,384)	33.9	33.0	49.5	19.2	13.5	45.1	11.4	4.1	1.6	18.2	0.8
20～29歳	100.0 (80)	35.0	37.5	31.3	35.0	21.3	41.3	3.8	—	2.5	18.8	—
30～39歳	100.0 (152)	25.0	33.6	28.9	21.1	12.5	46.1	2.0	4.6	0.7	23.7	1.3
40～49歳	100.0 (213)	32.9	31.0	44.1	17.4	15.0	46.9	7.5	4.2	0.5	20.2	1.4
50～59歳	100.0 (310)	35.5	34.2	48.1	13.9	10.0	43.9	9.7	5.5	2.3	19.0	0.3
60～69歳	100.0 (256)	34.8	32.0	55.5	15.6	10.9	43.8	12.5	3.1	1.2	14.8	—
70～79歳	100.0 (233)	37.8	35.2	59.2	24.0	13.3	44.2	18.5	3.4	2.1	17.2	0.4
80歳以上	100.0 (140)	32.9	28.6	<u>66.4</u>	21.4	20.7	50.0	22.1	5.7	2.1	15.0	2.9
女	100.0 (1,272)	31.0	46.8	55.1	31.8	20.0	54.0	15.3	6.2	1.6	10.8	0.7
20～29歳	100.0 (103)	19.4	33.0	35.9	24.3	16.5	42.7	1.0	1.9	1.0	16.5	—
30～39歳	100.0 (148)	31.8	51.4	46.6	45.3	19.6	58.8	8.1	6.1	—	7.4	—
40～49歳	100.0 (182)	20.9	47.8	47.3	29.1	18.7	57.1	8.8	3.8	0.5	12.1	—
50～59歳	100.0 (258)	31.4	50.8	51.9	29.5	16.3	53.9	12.4	6.2	1.6	12.0	0.4
60～69歳	100.0 (195)	38.5	52.8	61.0	36.9	21.0	57.4	23.6	5.1	—	7.7	—
70～79歳	100.0 (225)	36.4	49.8	<u>66.2</u>	34.2	26.2	52.4	26.2	7.6	2.2	10.7	0.9
80歳以上	100.0 (161)	31.7	32.3	<u>66.5</u>	21.1	19.9	51.6	18.0	11.2	5.6	11.2	3.7

(5) 睡眠のために実行していること[複数回答]—就業状況、性別

睡眠のために「しっかり朝食を食べている」の割合は、男女とも、非就業者の方が就業者より高い

睡眠のために推奨されている内容のうち、実行していることを就業状況、性別でみると、「しっかり朝食を食べている」の割合は、男性では、就業者 46.6%、非就業者 59.3%、女性では、就業者 51.3%、非就業者 61.1%と、非就業者の方がそれぞれ 12.7 ポイント、9.8 ポイント高くなっている。(表Ⅱ-3-9)

表Ⅱ-3-9 睡眠のために実行していること[複数回答]—就業状況、性別

	総数	睡眠時間は遅らせられないようにして、起きる	い朝、目が覚めたら日光を取り入れて	しっかり朝食を食べている	就寝前には喫煙やカフェイン、アルコールの摂取を避けている	ぬるめの入浴など、自分に合ったリラックス方法を工夫している	寝る前の照明が明るすぎないようにしている	就寝直前にはパソコンや携帯電話の操作などを避けている	眠れないことが続く場合は、医療機関等の専門家への相談をしている	その他	特に何も行っていない	無回答
総数	100.0 (2,658)	32.5	39.6	52.2	25.2	16.6	49.4	13.3	5.2	1.6	14.7	0.8
就業者	100.0 (1,760)	33.0	37.7	48.7	23.4	15.3	48.4	9.5	3.8	1.1	15.9	0.2
男	100.0 (998)	35.2	32.9	<u>46.6</u>	18.4	12.7	45.0	8.8	3.6	1.4	18.6	0.4
主に仕事をしている	100.0 (910)	35.4	32.9	46.6	17.9	11.9	45.3	8.4	3.5	1.2	18.7	0.4
主に家事で仕事もしている	100.0 (21)	38.1	42.9	66.7	38.1	23.8	66.7	14.3	—	4.8	9.5	—
主に学業で仕事もしている	100.0 (41)	34.1	26.8	39.0	12.2	12.2	31.7	4.9	4.9	2.4	26.8	—
その他	100.0 (26)	26.9	34.6	42.3	30.8	34.6	38.5	26.9	7.7	3.8	11.5	—
女	100.0 (760)	30.1	44.1	<u>51.3</u>	30.0	18.7	52.8	10.3	3.8	0.7	12.4	—
主に仕事をしている	100.0 (533)	27.0	43.3	48.8	29.1	18.9	53.3	9.2	3.9	0.4	12.9	—
主に家事で仕事もしている	100.0 (181)	37.6	45.9	58.6	33.7	17.1	53.0	14.9	2.8	1.7	10.5	—
主に学業で仕事もしている	100.0 (29)	41.4	51.7	51.7	27.6	20.7	44.8	—	6.9	—	10.3	—
その他	100.0 (17)	29.4	35.3	52.9	23.5	23.5	47.1	11.8	5.9	—	17.6	—
非就業者	100.0 (752)	33.1	45.2	60.4	29.7	20.5	51.9	22.2	8.4	2.4	11.6	0.9
男	100.0 (317)	33.8	36.3	<u>59.3</u>	22.7	17.4	47.3	19.6	5.7	1.6	15.5	1.3
女	100.0 (435)	32.6	51.7	<u>61.1</u>	34.7	22.8	55.2	24.1	10.3	3.0	8.7	0.7

(注) 非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

(6) 睡眠のために実行していること〔複数回答〕－悩みやストレスの有無、性別

睡眠のために「しっかり朝食を食べている」割合は、男女とも、悩みやストレスが「ほとんどない」人で5割超

睡眠のために推奨されている内容のうち、実行していることを悩みやストレスの有無、性別でみると、「しっかり朝食を食べている」の割合は、男性では、悩みやストレスが「よくある」人では43.7%、「ほとんどない」人では51.2%、また女性では、「よくある」人で43.6%、「ほとんどない」人で63.1%となっている。(表Ⅱ-3-10)

表Ⅱ-3-10 睡眠のために実行していること〔複数回答〕－悩みやストレスの有無、性別

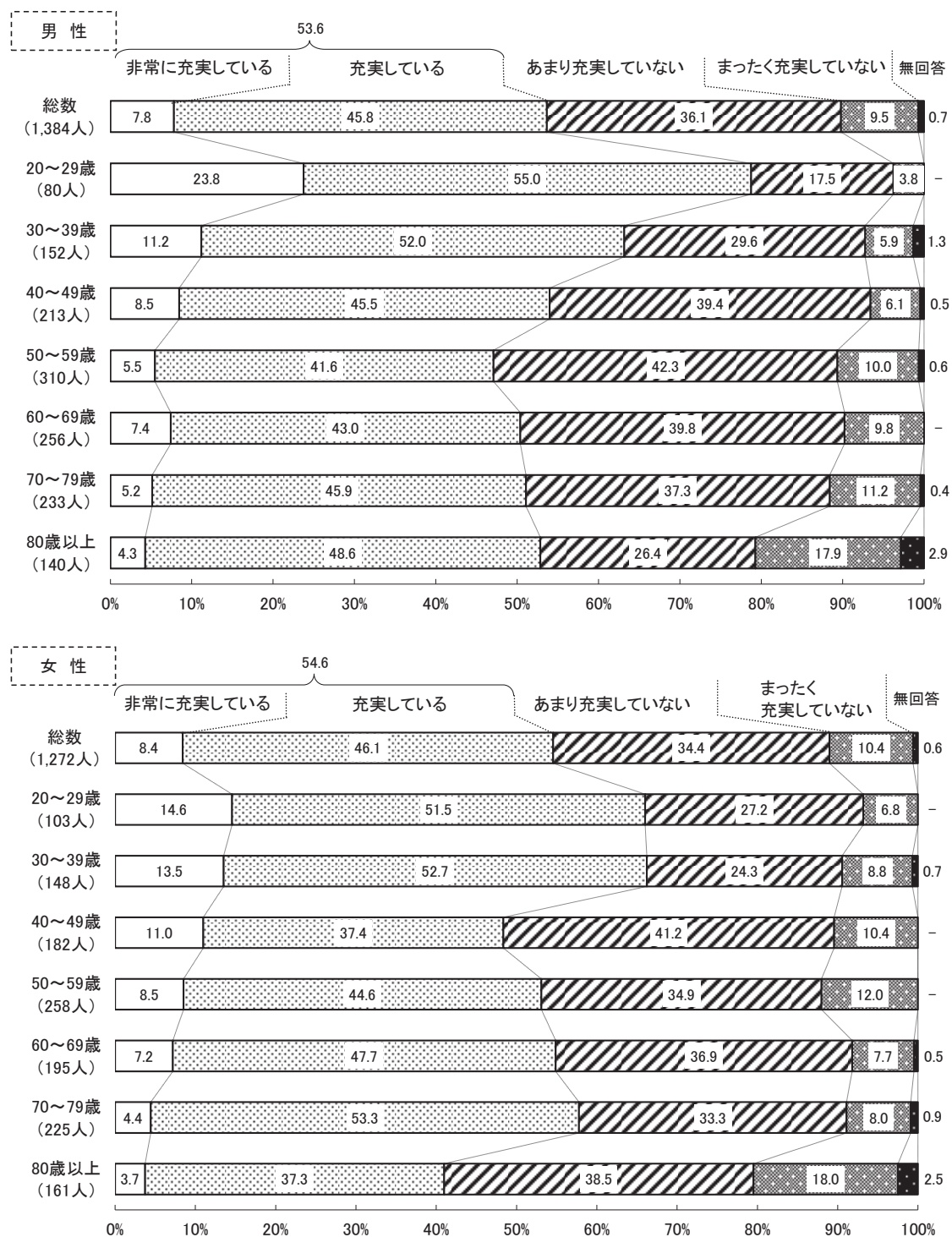
	総 数	睡眠 はな つて せか ら寝 床に 入り て起 きる	い朝 、目 が覚 めたら 日光 を取り 入れて	しっ かり 朝食 を食 べて いる	ア就 ル寝 コー には の喫 煙や カフ ェイ ン、	リぬ るめ の入 浴な ど、 自分 に合 った	し寝 室の 照明 が明 るす ぎな いよ うに	操就 作寝 直前 には パソ コン や携 帯電 話の	機眠 関れ ない こと が続 く場 合は 、医 療 る	そ 他	特 に何 も行 って いな い	無 回 答
総数	100.0 (2,658)	32.5	39.6	52.2	25.2	16.6	49.4	13.3	5.2	1.6	14.7	0.8
男	100.0 (1,384)	33.9	33.0	49.5	19.2	13.5	45.1	11.4	4.1	1.6	18.2	0.8
よくある	100.0 (357)	28.6	30.5	<u>43.7</u>	16.2	12.0	44.8	7.3	7.3	2.0	18.2	0.8
たまにある	100.0 (576)	35.4	33.0	47.4	19.8	13.2	43.2	12.5	4.2	1.9	17.9	0.5
あまりない	100.0 (314)	37.6	35.7	60.2	20.1	16.9	53.5	12.4	1.6	1.0	16.6	0.3
ほとんどない	100.0 (123)	35.0	35.0	<u>51.2</u>	22.0	11.4	35.8	15.4	0.8	0.8	22.0	0.8
女	100.0 (1,272)	31.0	46.8	55.1	31.8	20.0	54.0	15.3	6.2	1.6	10.8	0.7
よくある	100.0 (381)	24.7	40.7	<u>43.6</u>	27.6	14.4	48.6	11.0	8.1	2.4	15.0	0.8
たまにある	100.0 (563)	30.9	50.3	57.9	33.4	21.0	56.5	15.1	5.3	0.9	7.8	0.2
あまりない	100.0 (223)	38.1	49.3	65.5	34.5	23.8	54.3	20.2	4.5	1.8	10.8	0.9
ほとんどない	100.0 (84)	41.7	50.0	<u>63.1</u>	33.3	29.8	65.5	22.6	4.8	1.2	11.9	1.2

(7) 余暇の充実度一性・年齢階級別

男女とも、余暇が「非常に充実している」と「充実している」を合わせた割合が5割超

余暇の充実度を性別でみると、「非常に充実している」と「充実している」を合わせた割合は、男性 53.6%、女性 54.6%となっている。(図Ⅱ-3-10)

図Ⅱ-3-10 余暇の充実度一性・年齢階級別



(8) 余暇の充実度－就業状況、性別

余暇が「非常に充実している」と「充実している」を合わせた割合は、非就業者より就業者の方が高くなっている

余暇の充実度を就業状況別にみると、「非常に充実している」と「充実している」を合わせた割合は、就業者 56.1%、非就業者 50.8%となっている。(表Ⅱ-3-11)

表Ⅱ-3-11 余暇の充実度－就業状況、性別

	総 数	非 常 に 充 実 し て い る	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 (2,658)	8.1	46.0	35.3	9.9	0.7
就業者	100.0 (1,760)	9.8	46.3 56.1	35.5	8.2	0.2
男	100.0 (998)	9.3	46.5	36.6	7.4	0.2
主に仕事をしている	100.0 (910)	9.1	46.4	36.9	7.4	0.2
主に家事で仕事もしている	100.0 (21)	4.8	66.7	19.0	9.5	－
主に学業で仕事もしている	100.0 (41)	14.6	43.9	31.7	9.8	－
その他	100.0 (26)	11.5	38.5	46.2	3.8	－
女	100.0 (760)	10.4	46.1	34.1	9.2	0.3
主に仕事をしている	100.0 (533)	10.1	46.3	34.7	8.6	0.2
主に家事で仕事もしている	100.0 (181)	10.5	44.2	34.8	9.9	0.6
主に学業で仕事もしている	100.0 (29)	17.2	51.7	20.7	10.3	－
その他	100.0 (17)	5.9	47.1	29.4	17.6	－
非就業者	100.0 (752)	5.2	45.6 50.8	34.7	13.3	1.2
男	100.0 (317)	4.7	45.1	34.7	13.9	1.6
女	100.0 (435)	5.5	46.0	34.7	12.9	0.9

(注) 非就業者には「仕事を探していた」者を含む。

(9) 余暇の充実度－悩みやストレスの有無、性別

男女とも、悩みやストレスが「よくある」人では、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」を合わせた割合が約6割

余暇の充実度を悩みやストレスの有無、性別にみると、男女とも、悩みやストレスが「よくある」人では、「あまり充実していない」と「まったく充実していない」を合わせた割合が約6割となっている（男性61.3%、女性59.8%）。

一方で、悩みやストレスが「ほとんどない」人では、余暇が「非常に充実している」と「充実している」を合わせた割合が、男性69.9%、女性84.5%となっている。（図Ⅱ-3-11）

図Ⅱ-3-11 余暇の充実度－悩みやストレスの有無、性別

