

#### 4. 休養・心の健康づくり

##### (1) 毎日の睡眠で休養が十分とれているか

問19 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

全体では、「十分とれている」が20.4%、「まあとれている」が52.0%で、この2つを合わせた《とれている》は72.4%となっている。「あまりとれていない」(22.5%)と「まったくとれていない」(2.5%)の2つを合わせた《とれていない》は25.0%となっている。(図4-1-1)

性別にみると、男女ともほぼ同じ傾向となっている。(図4-1-1)

性・年齢別にみると、《とれている》は男性70歳以上で85.8%、男性60～69歳で83.0%、女性70歳以上で82.8%と高くなっている。《とれていない》は男性30～39歳で48.5%、男性40～49歳で43.2%と高くなっている。(図4-1-2)

図4-1-1 毎日の睡眠で休養が十分とれているか (全体/性別)

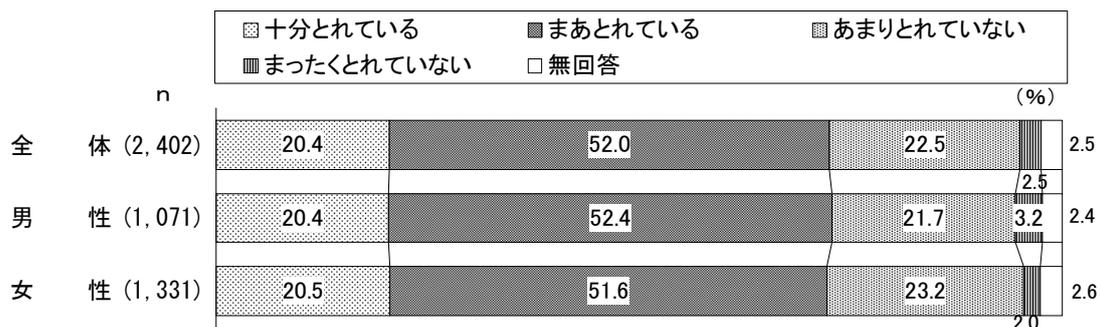
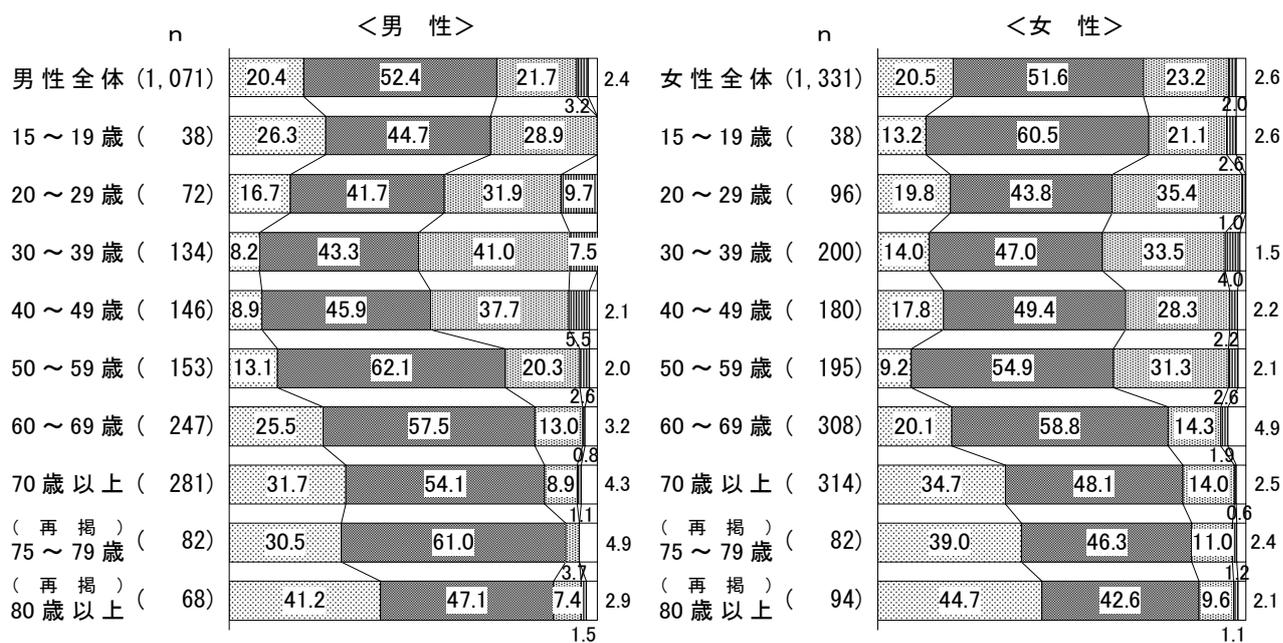


図4-1-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか (性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「十分とれている」は平成21年度以前と比べて、平成23年度以降減少している。(図4-1-3)

性別で過去の調査と比較すると、「十分とれている」は、男性(20.4%)で平成23年度(23.2%)より2.8ポイント減少している。(図4-1-4)

図4-1-3 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(過去の調査との比較)

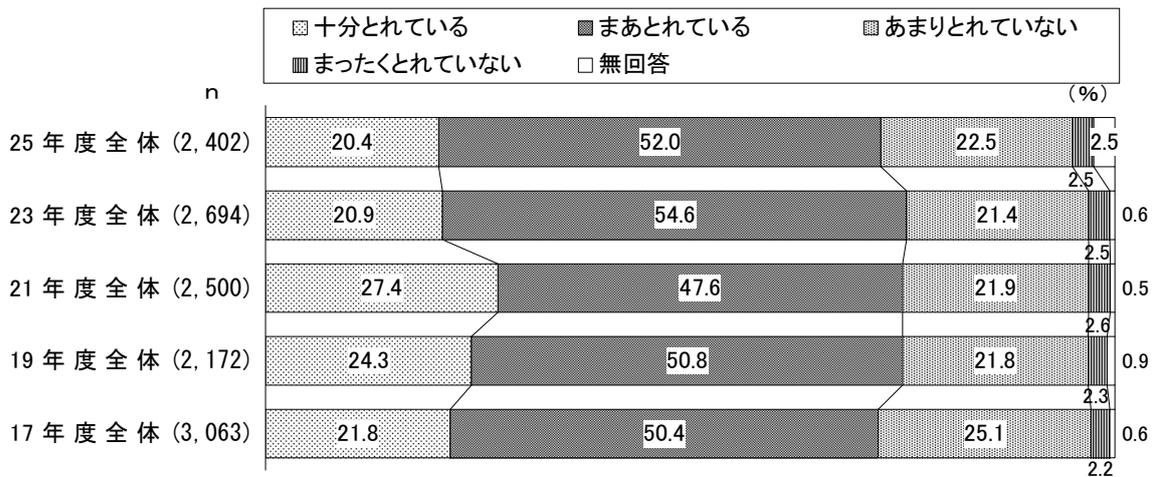
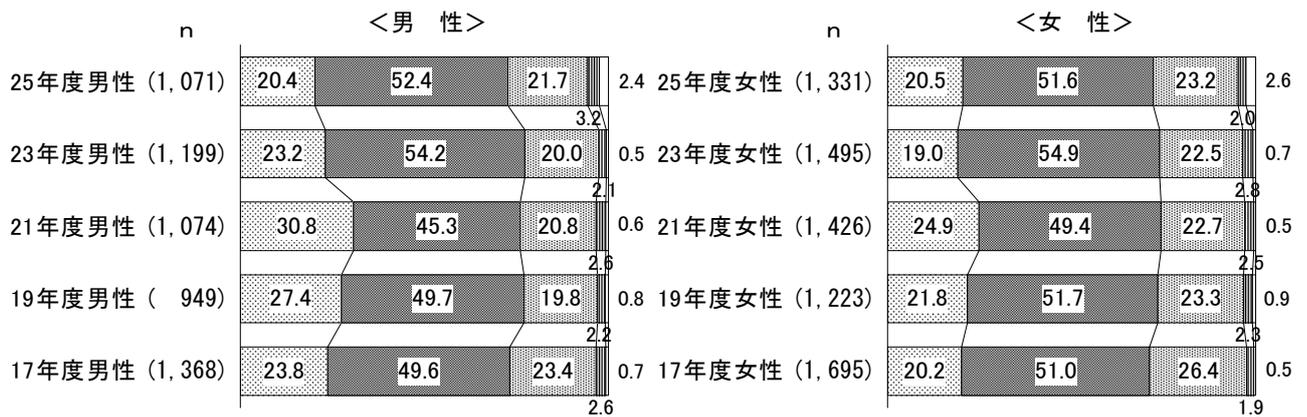
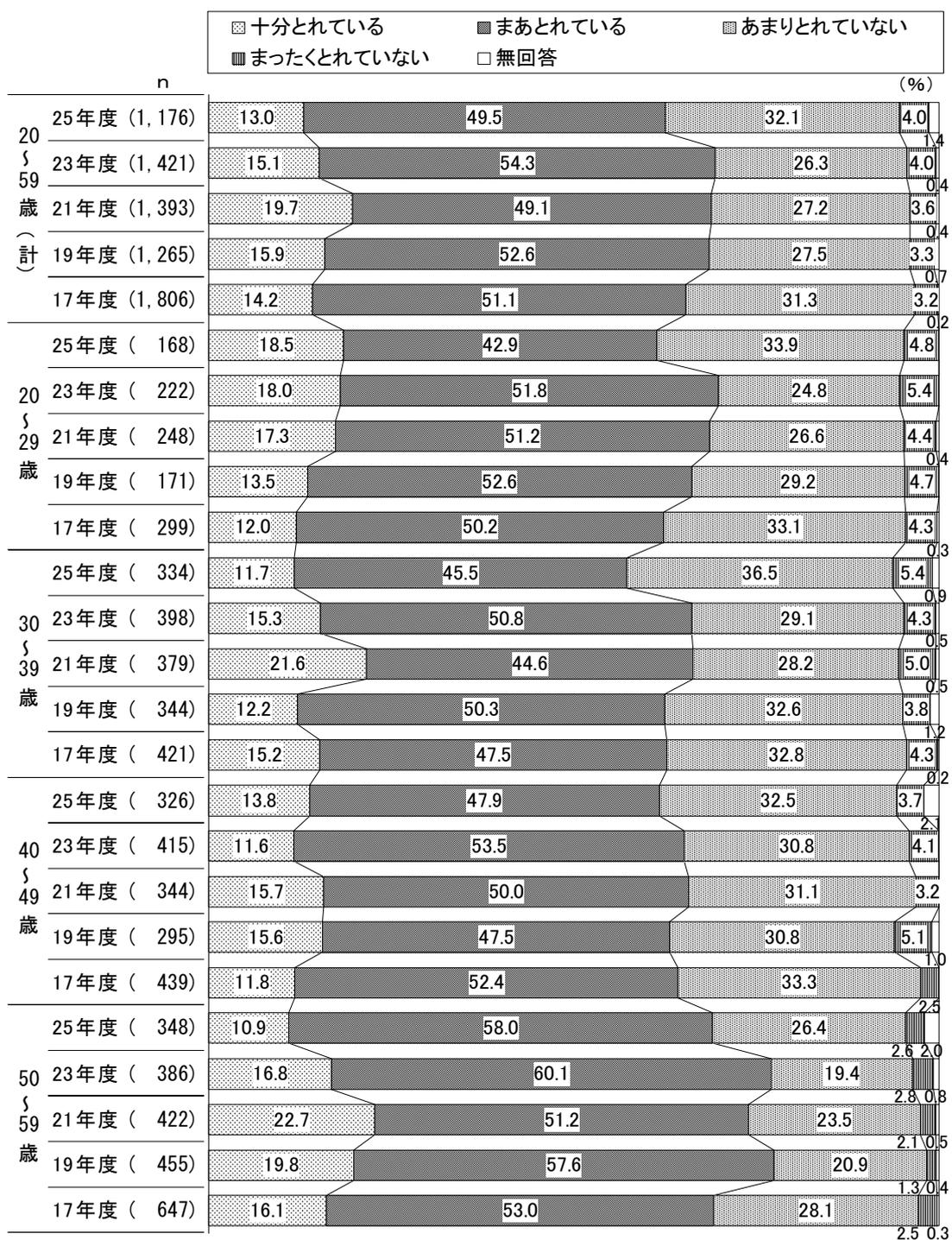


図4-1-4 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(過去の調査との比較・性別)



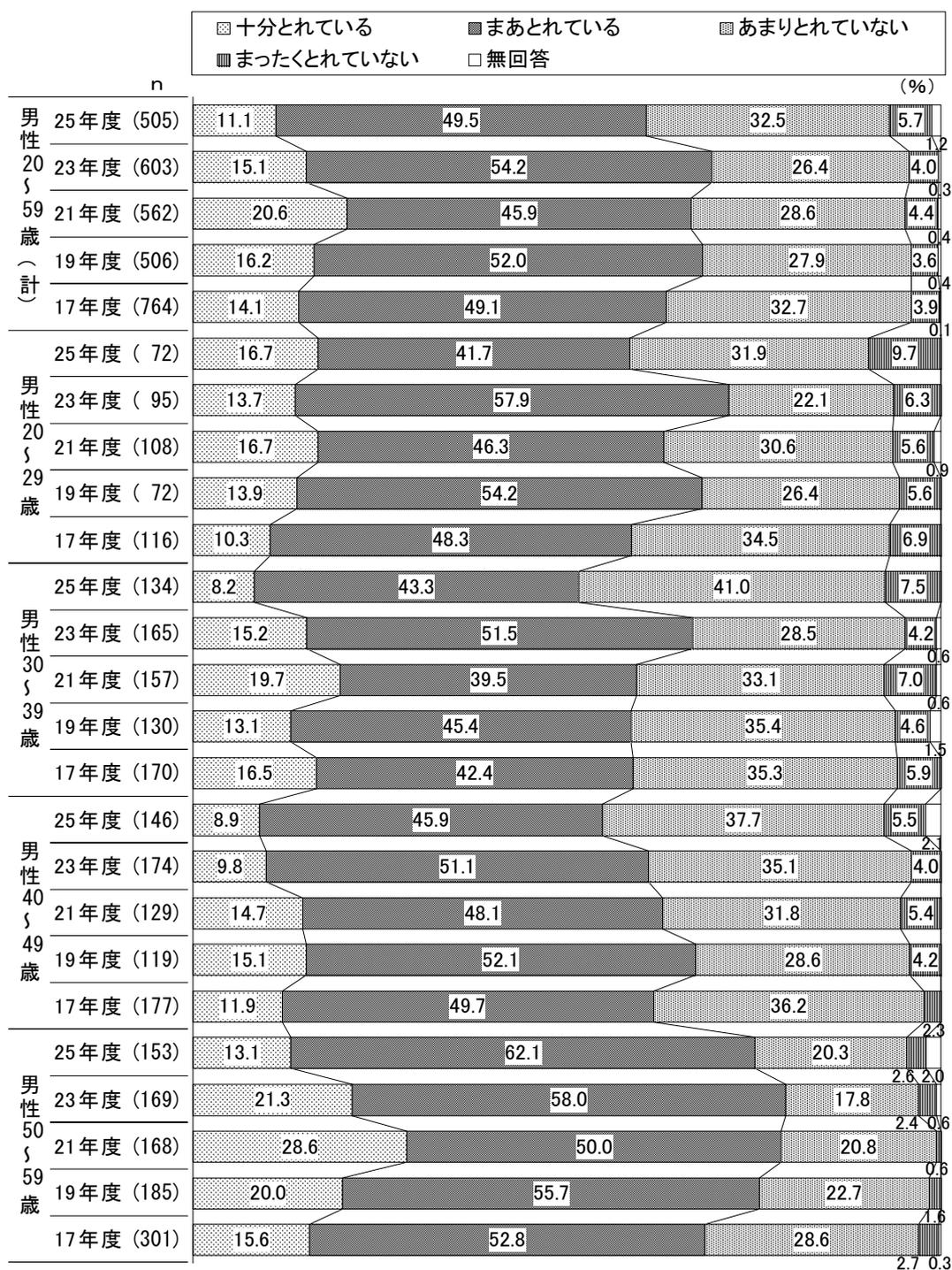
20歳から59歳までについて過去の調査と比較すると、《とれている》はいずれの年代でも平成23年度調査より減少しており、特に30～39歳（57.2%）は平成23年度（66.1%）より8.9ポイント、20～29歳（61.4%）は平成23年度（69.8%）より8.4ポイント、50～59歳（68.9%）は平成23年度（76.9%）より8.0ポイント、それぞれ減少している。（図4-1-5）

図4-1-5 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（過去の調査との比較・20～59歳）



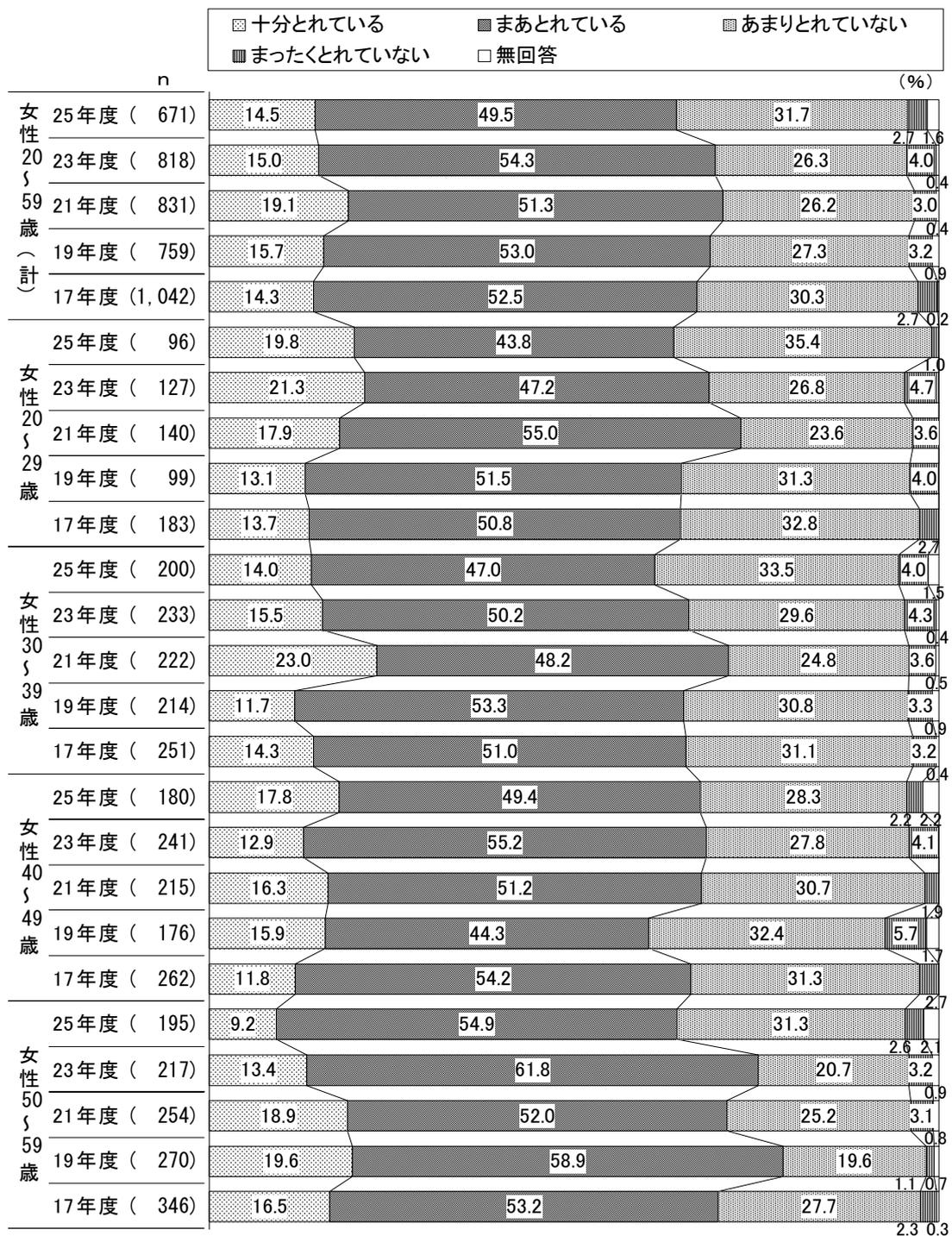
男性の20歳から59歳までについて過去の調査と比較すると、《とれている》はいずれの年代でも平成23年度調査より減少しており、特に男性30～39歳（51.5%）は平成23年度（66.7%）より15.2ポイント、男性20～29歳（58.4%）は平成23年度（71.6%）より13.2ポイント、それぞれ減少している。（図4-1-6）

図4-1-6 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（過去の調査との比較・男性20～59歳）



女性の20歳から59歳までについて過去の調査と比較すると、《とれている》はいずれの年代でも平成23年度調査より減少しており、特に女性50～59歳（64.1%）は平成23年度（75.2%）より11.1ポイント減少している。（図4-1-7）

図4-1-7 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（過去の調査との比較・女性20～59歳）



## (2) 就労状況

問20 あなたは、この1週間に仕事をしましたか。(○はひとつ)

※仕事には、収入をとまなう仕事をいい、自家営業(個人経営の商店や農家など)の手伝いや内職も含めます。

全体では、「はい」が56.7%、「いいえ」が40.5%となっている。(図4-2-1)

性別にみると、「はい」は男性(65.0%)が女性(50.1%)より14.9ポイント高くなっている。

(図4-2-1)

性・年齢別にみると、「はい」は男性の20~59歳の年代と女性20~29歳で8割台から9割台、女性の40~59歳の年代で7割台となっている。また、男性60~69歳では「はい」が62.8%、女性60~69歳では「はい」が39.0%となっている。(図4-2-2)

図4-2-1 就労状況(全体/性別)

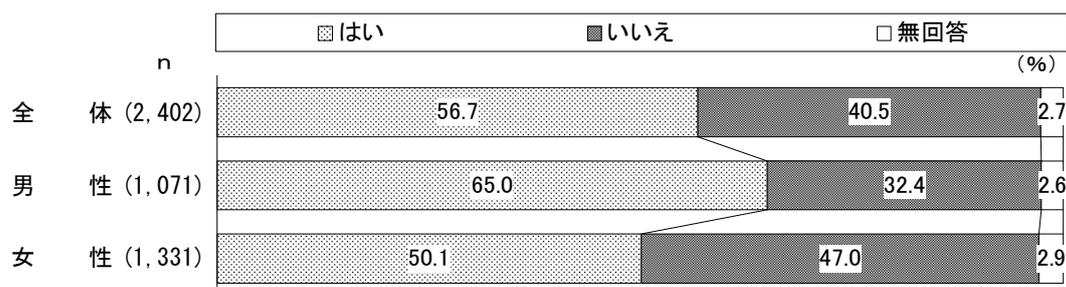
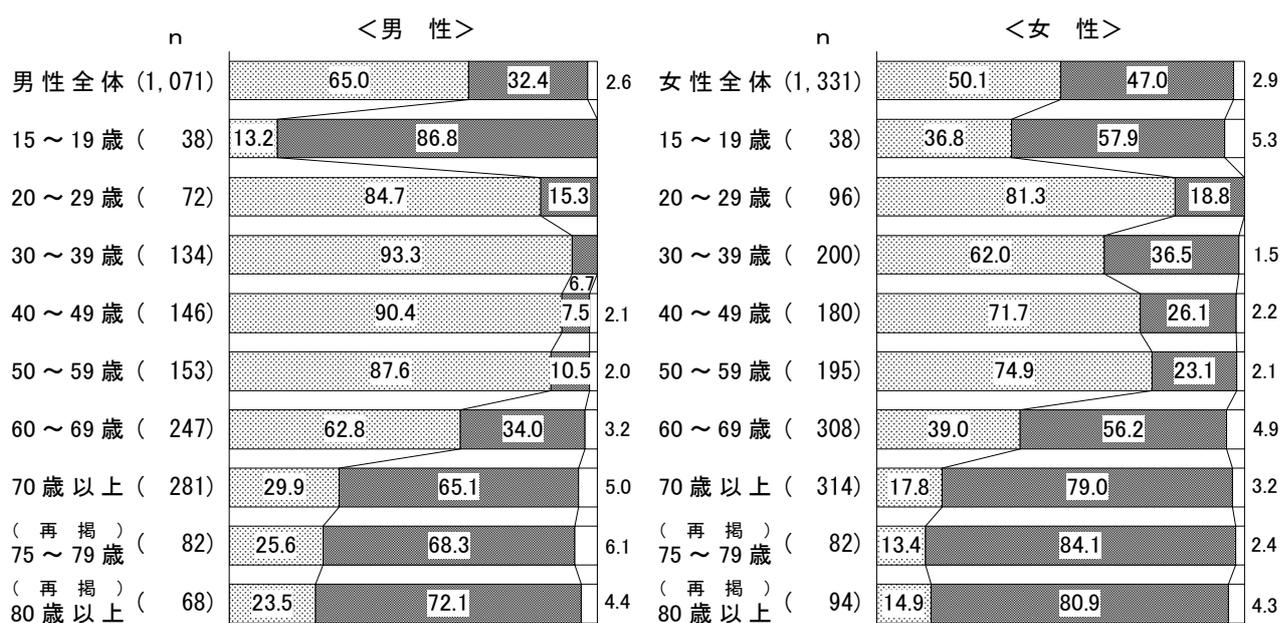


図4-2-2 就労状況(性・年齢別)



(2-1) この1週間の就労時間

(問20で「はい」とお答えの方に)

問20-1 あなたは、この1週間にどのくらい仕事をしましたか。(〇はひとつ)

全体では、「40時間以上60時間未満」が40.1%で最も高く、これと「60時間以上70時間未満」(6.0%)、「70時間以上」(4.8%)の3つを合わせた《フルタイム》(注:週5日・1日8時間以上の就労)は50.9%となっている。「20時間以上40時間未満」は26.6%、「20時間未満」は21.6%である。

(図4-2-3)

性別にみると、《フルタイム》は男性(68.1%)が女性(32.9%)より35.2ポイント高くなっている。(図4-2-3)

性・年齢別にみると、《フルタイム》は男性40~49歳で89.3%と高くなっている。女性では20~29歳で56.4%となっており、これより年代が高くなるほど割合が低くなっている。(図4-2-4)

図4-2-3 この1週間の就労時間(全体/性別)

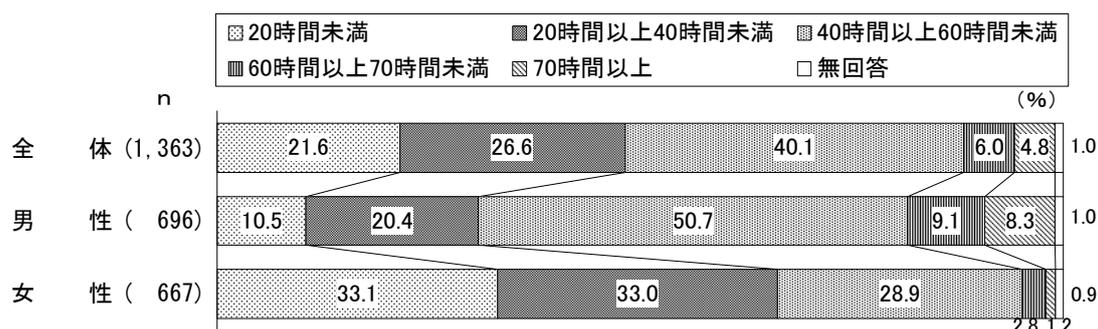
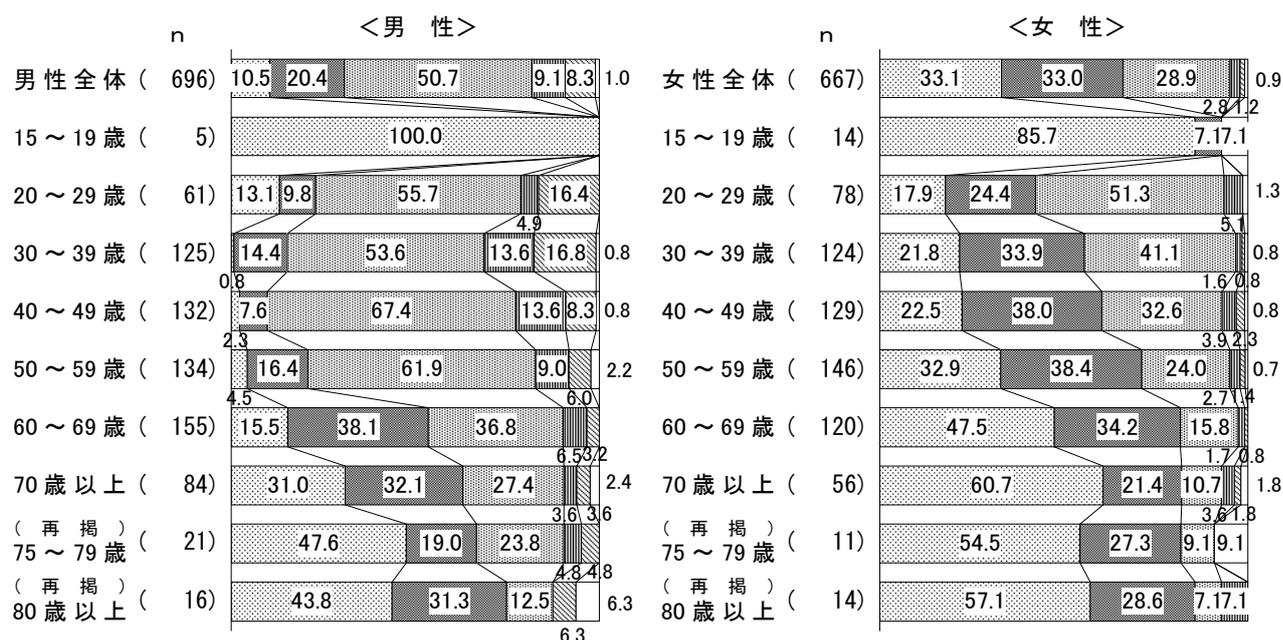


図4-2-4 この1週間の就労時間(性・年齢別)



(2-2) 精神面の不調に関する職場での対応の有無

(問20で「はい」とお答えの方に)

問20-2 あなたの職場では、精神面の不調に関して対応（休職、復職、相談など）してくれますか。(〇はひとつ)

全体では、「はい」が60.1%、「いいえ」が28.3%となっている。(図4-2-5)

性別にみると、「はい」は女性(62.5%)が男性(57.8%)より4.7ポイント高くなっている。

(図4-2-5)

性・年齢別にみると、「はい」は女性20~29歳で75.6%と高くなっている。(図4-2-6)

図4-2-5 精神面の不調に関する職場での対応の有無(全体/性別)

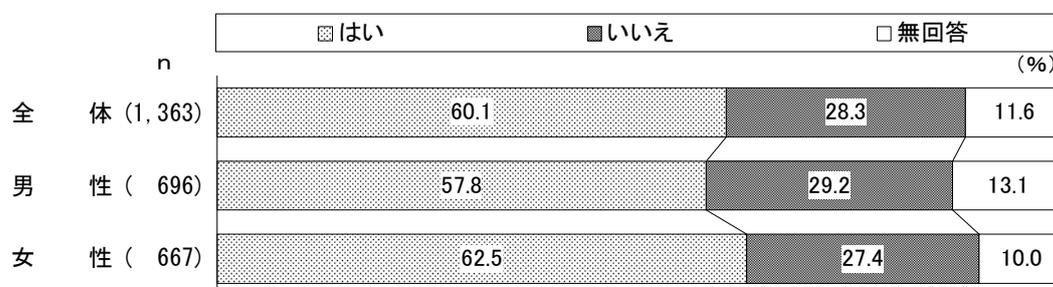


図4-2-6 精神面の不調に関する職場での対応の有無(性・年齢別)

