

## 5. 休養・心の健康づくり

### (1) 1日当たりの睡眠時間

問23 あなたは、1日当たりどのくらい眠れていますか。(〇はひとつ)

全体では、「6時間以上7時間未満」が32.8%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」が26.9%、「7時間以上8時間未満」が21.4%となっている。(図5-1-1)

性別にみると、「5時間以上6時間未満」は女性(28.8%)が男性(24.6%)より4.2ポイント高くなっている。一方、「7時間以上8時間未満」は男性(23.6%)が女性(19.5%)より4.1ポイント高くなっている。(図5-1-1)

性・年齢別にみると、「6時間以上7時間未満」は男性では20～29歳(42.6%)、女性では40～49歳(37.2%)で最も高くなっている。(図5-1-2)

図5-1-1 1日当たりの睡眠時間(全体/性別)

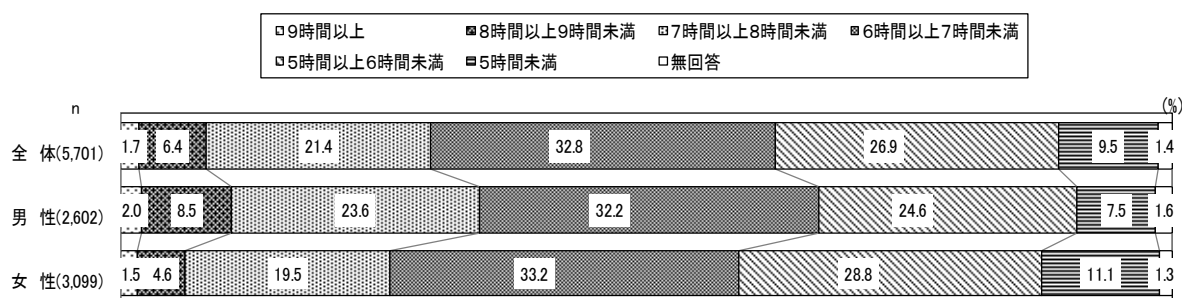
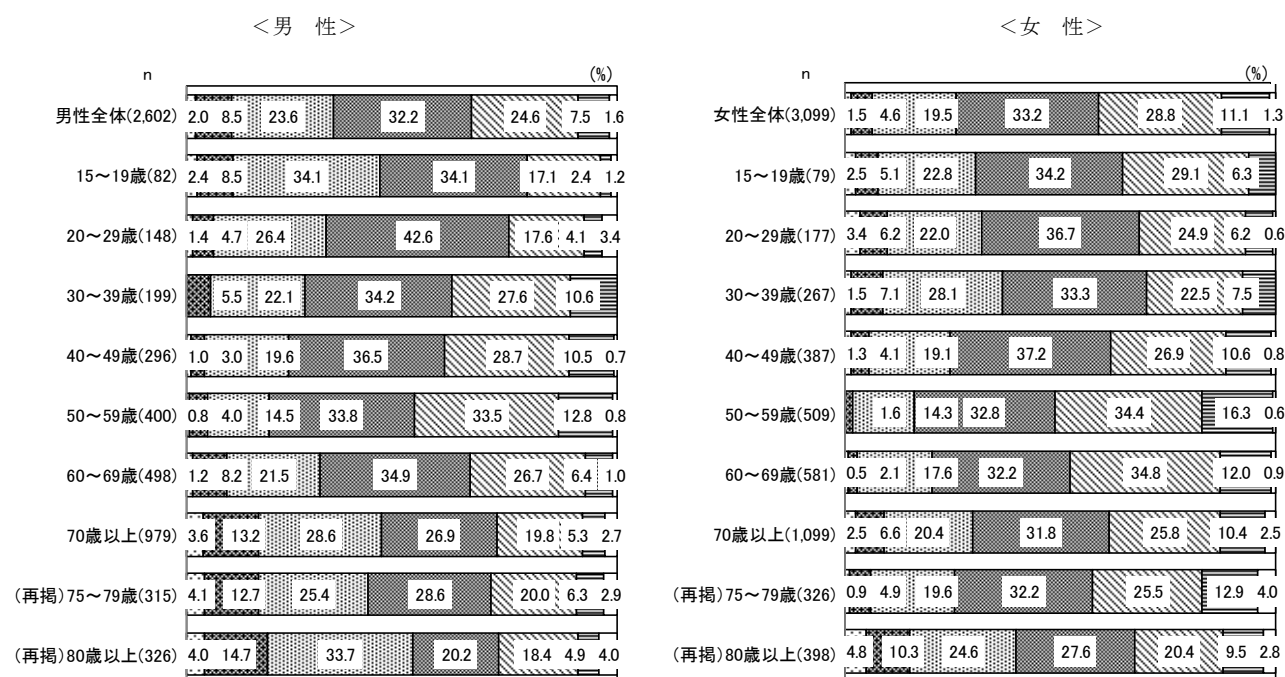


図5-1-2 1日当たりの睡眠時間(性・年齢別)



※本設問は令和6年度調査の新設。

## (2) 毎日の睡眠で休養が十分とれているか

問24 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。(〇はひとつ)

全体では、「まあとれている」が55.3%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が28.1%、「十分とれている」が10.8%となっている。「十分とれている」と「まあとれている」を合わせた《とれている》は66.1%となっている。(図5-2-1)

性別にみると、《とれている》は男性(69.2%)が女性(63.5%)より5.7ポイント高くなっている。(図5-2-1)

性・年齢別にみると、《とれている》は男女ともに70歳以上で最も高く、7割以上となっている。一方、男性では40～49歳(57.1%)、女性では50～59歳(51.9%)が最も低くなっている。

(図5-2-2)

図5-2-1 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(全体/性別)

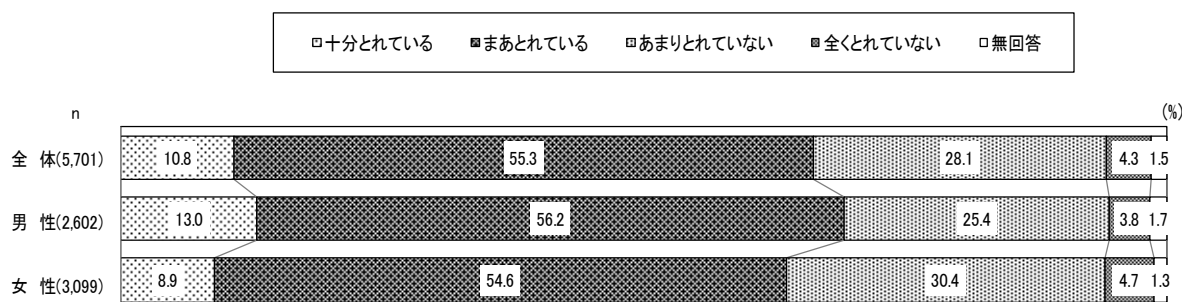
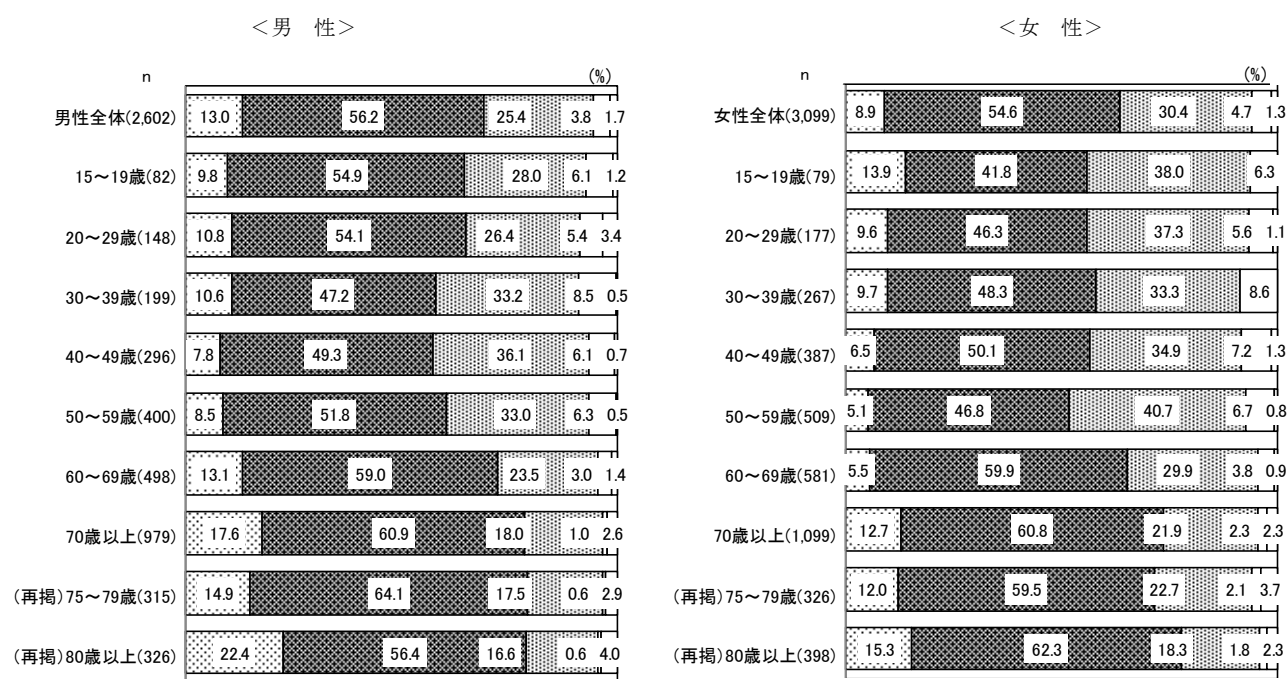


図5-2-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「とれている」(66.1%)は、令和5年度(71.6%)より5.5ポイント減少した。(図5-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、「とれている」は、男女ともに令和5年度より減少している。  
(図5-2-4)

図5-2-3 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）

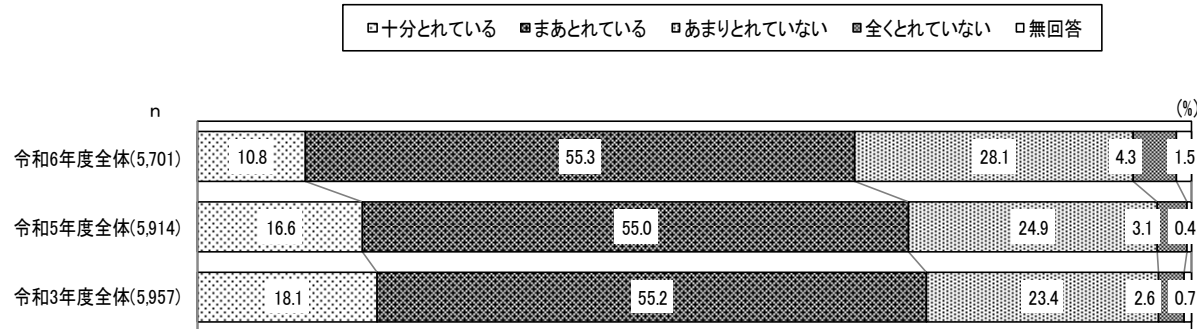
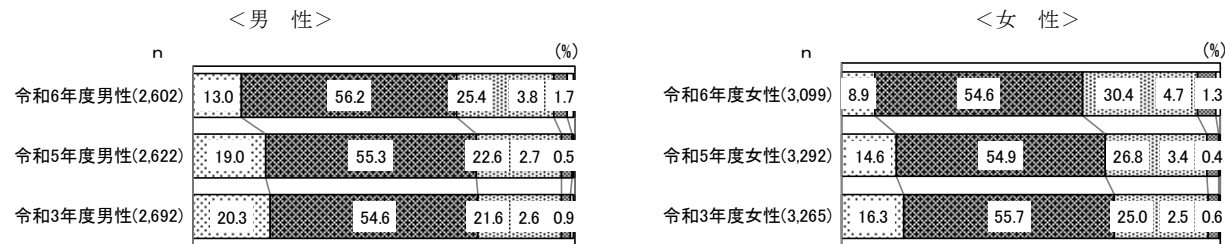


図5-2-4 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（過去の調査との比較・性別）



### (3) 就労状況

問25 あなたは、この1週間に仕事をしましたか。(○はひとつ)

※「仕事」とは、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55.9%、「いいえ」が40.8%となっている。(図5-3-1)

性別にみると、「はい」は男性(60.1%)が女性(52.4%)より7.7ポイント高くなっている。

(図5-3-1)

性・年齢別にみると、「はい」は男性では30歳以上60歳未満が9割を超え、高くなっている。また、30～39歳では男性(90.5%)が女性(70.8%)より19.7ポイント、50～59歳では男性(90.5%)が女性(79.0%)より11.5ポイント高くなっている。(図5-3-2)

図5-3-1 就労状況（全体／性別）

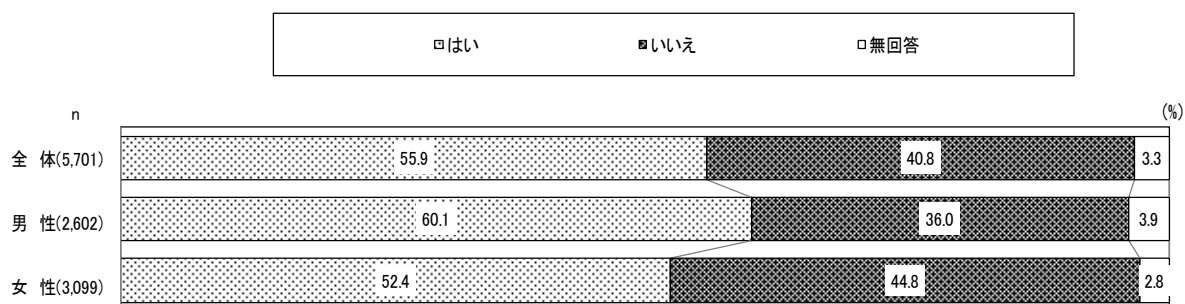
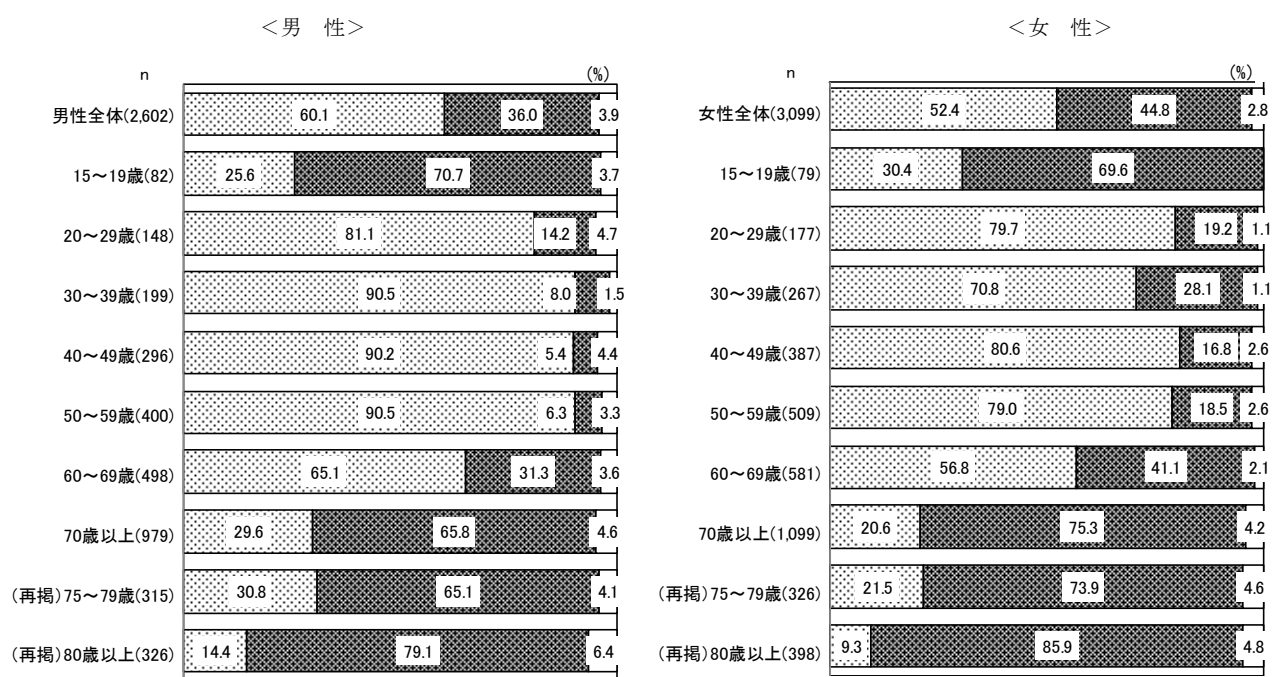


図5-3-2 就労状況（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「はい」(55.9%)は、令和5年度(56.8%)と同程度であった。

(図5-3-3)

性別で過去の調査と比較すると、男性で「はい」は、令和5年度(61.9%)より1.8ポイント減少している。(図5-3-4)

図5-3-3 就労状況(過去の調査との比較)

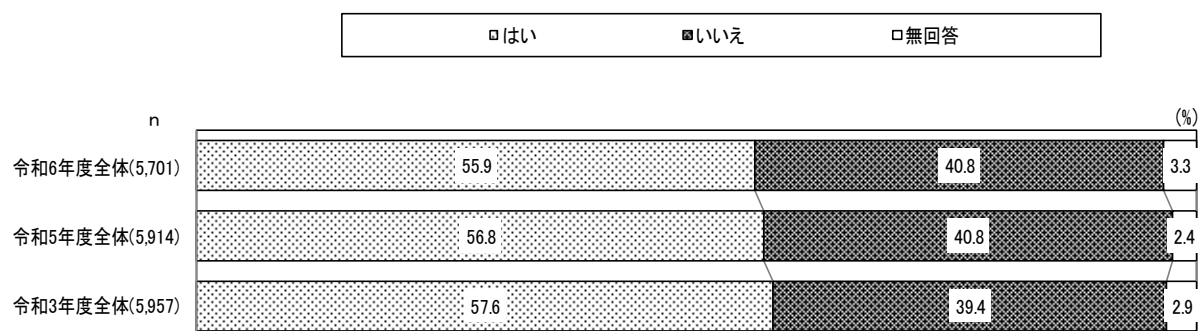
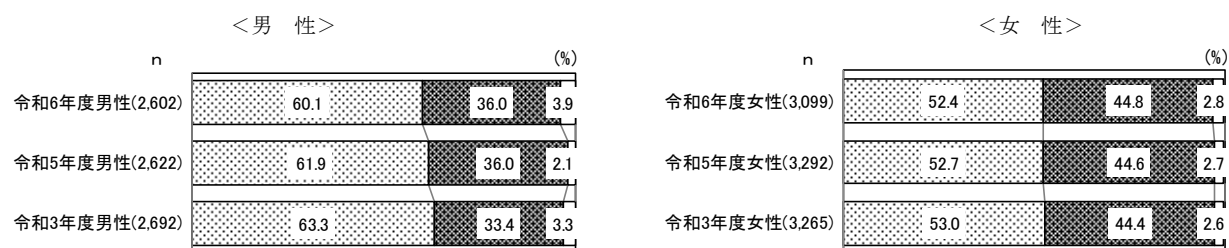


図5-3-4 就労状況(過去の調査との比較・性別)



### (3-1) この1週間の就労時間

(問25で「はい」とお答えの方に)

問25-1 あなたは、この1週間にどのくらい仕事をしましたか。(○はひとつ)

全体では、「40時間以上50時間未満」が32.3%と最も高く、次いで「20時間以上40時間未満」が28.1%となっている。「40時間以上50時間未満」、「50時間以上60時間未満」、「60時間以上70時間未満」、「70時間以上」の4つを合わせた《フルタイム※》は50.2%となっている。

(図5-3-5)

性別にみると、《フルタイム》は男性(64.7%)が女性(36.1%)より28.6ポイント高くなっている。(図5-3-5)

性・年齢別にみると、《フルタイム》は、男性では50～59歳(84.9%)が最も高くなっている。また、女性では20～29歳(56.7%)が最も高くなっている。(図5-3-6)

※週5日・1日8時間以上の就労

図5-3-5 この1週間の就労時間(全体/性別)

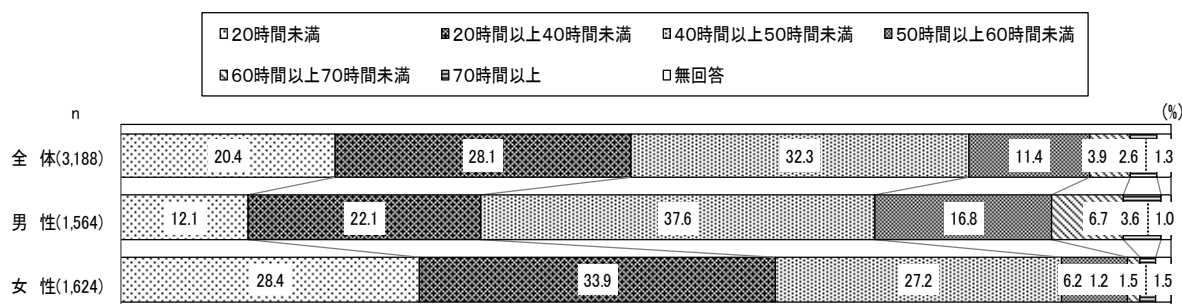
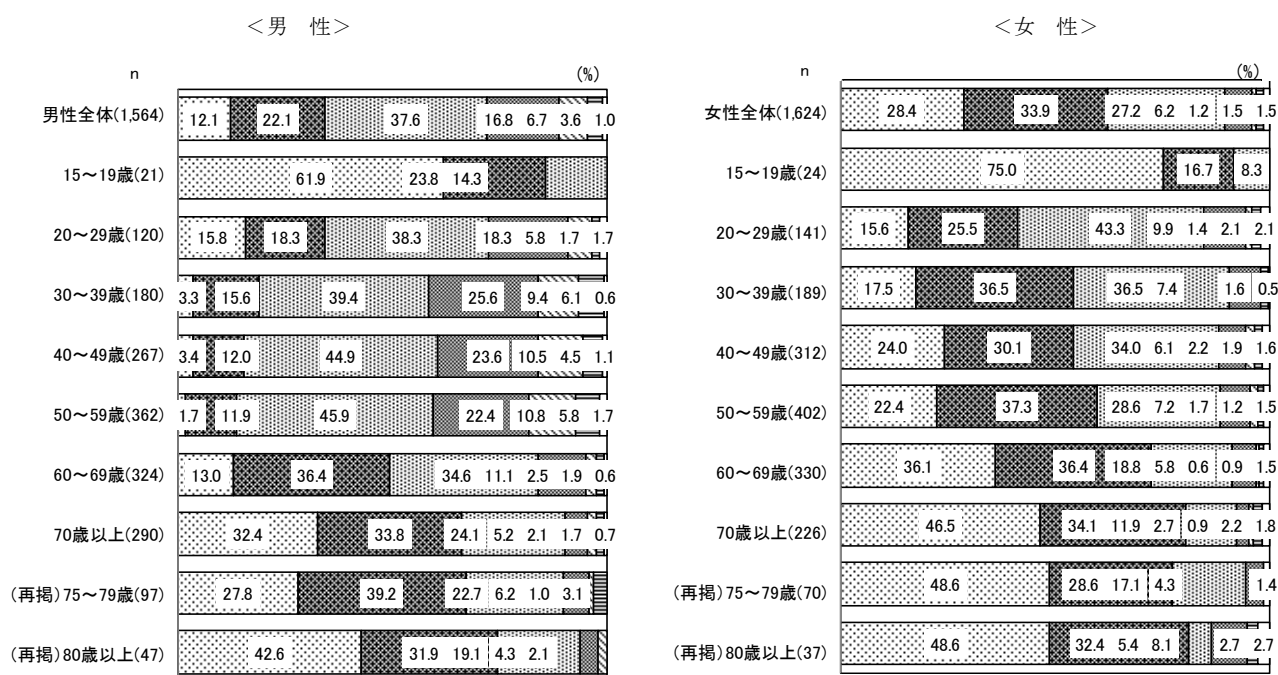


図5-3-6 この1週間の就労時間(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《フルタイム》(50.2%)は、令和5年度(48.0%)より2.2ポイント増加した。

(図5-3-7)

性別で過去の調査と比較すると、女性で《フルタイム》は令和5年度(33.5%)より2.6ポイント増加した。(図5-3-8)

図5-3-7 この1週間の就労時間（過去の調査との比較）

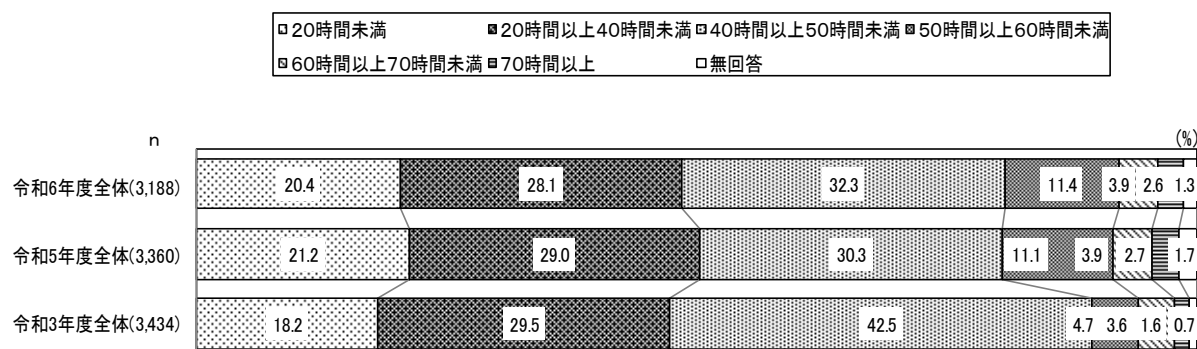
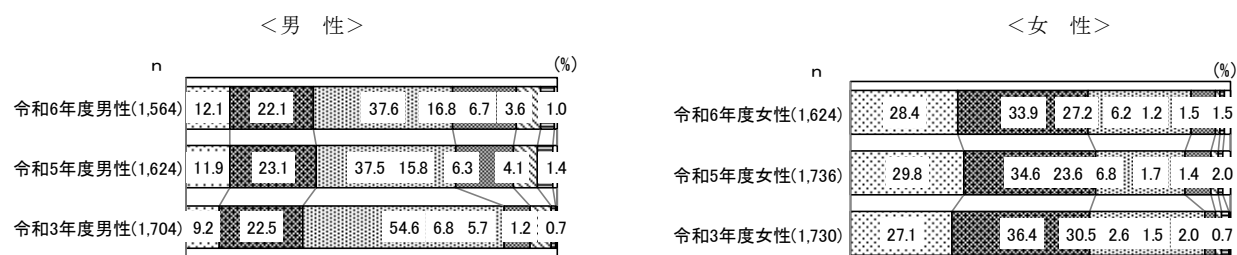


図5-3-8 この1週間の就労時間（過去の調査との比較・性別）



### (3-2) 精神面の不調に関する対応の有無

(問25で「はい」とお答えの方に)

問25-2 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）をしてくれますか。(〇はひとつ)

全体では、「はい」が67.2%、「いいえ」が20.8%となっている。(図5-3-9)

性別にみると、「はい」は女性(68.7%)が男性(65.7%)より3.0ポイント高くなっている。

(図5-3-9)

性・年齢別にみると、「はい」は男女ともに20～29歳が8割を超え、最も高くなっている。また、男性70歳以上(48.6%)では4割台と最も低くなっている。(図5-3-10)

図5-3-9 精神面の不調に関する対応の有無(全体/性別)

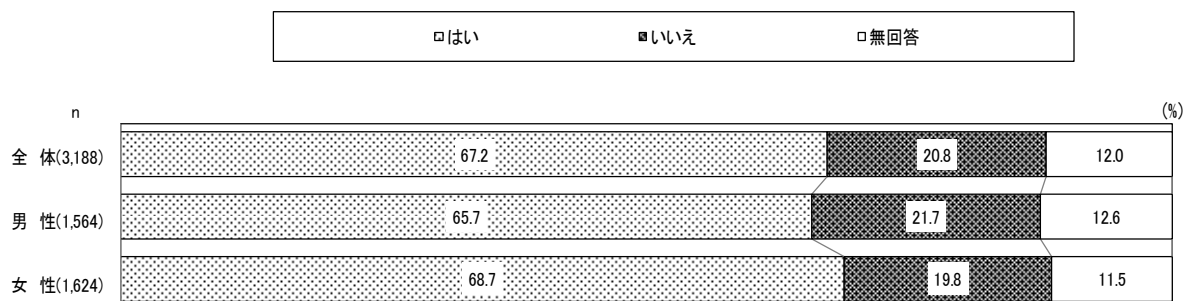
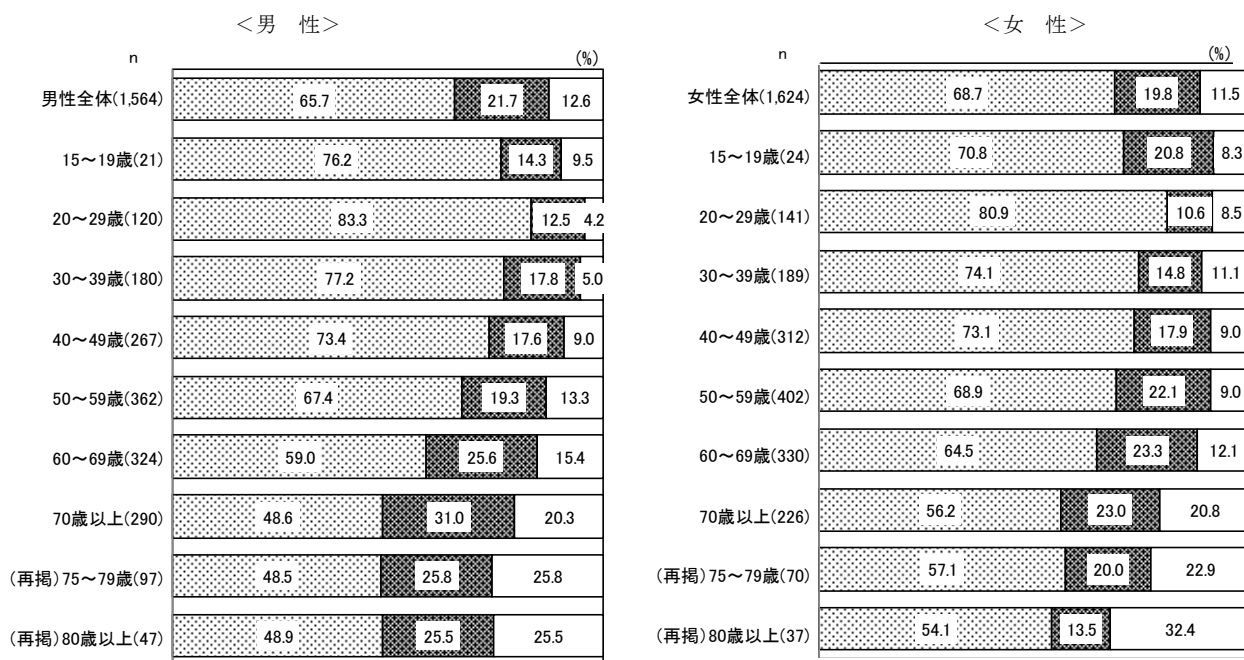


図5-3-10 精神面の不調に関する対応の有無(性・年齢別)





過去の調査と比較すると、「はい」(67.2%)は、令和5年度(68.5%)より1.3ポイント減少している。(図5-3-11)

性別で過去の調査と比較すると、女性で「はい」は、令和5年度(72.1%)と比べ3.4ポイント減少している。(図5-3-12)

図5-3-11 精神面の不調に関する対応の有無(過去の調査との比較)

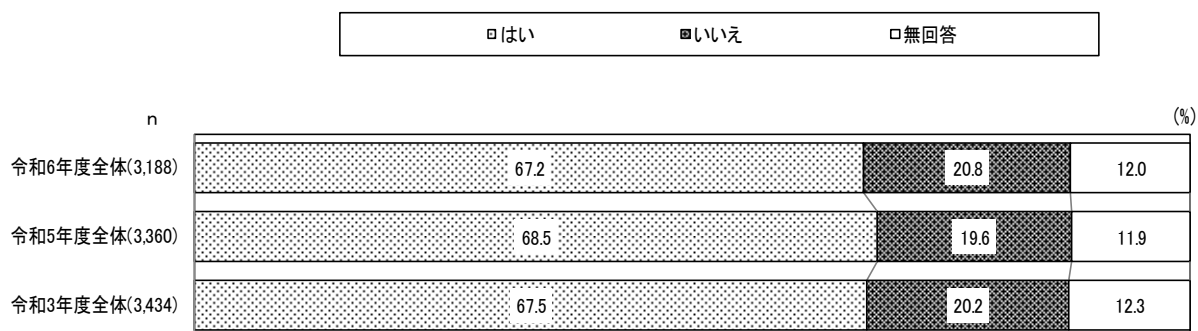


図5-3-12 精神面の不調に関する対応の有無(過去の調査との比較・性別)

