# 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。(O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)

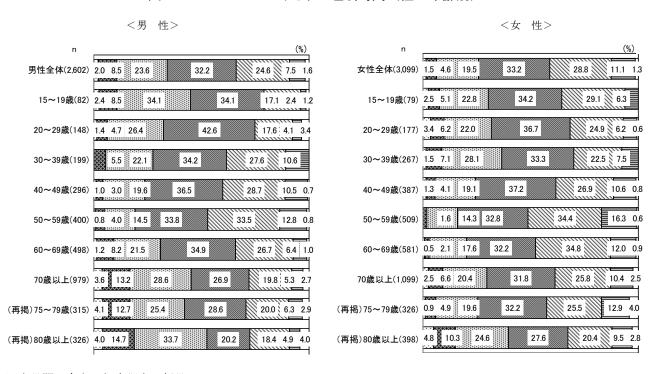
性別にみると、「5時間以上6時間未満」は女性(28.8%)が男性(24.6%)より4.2ポイント高くなっている。一方、「7時間以上8時間未満」は男性(23.6%)が女性(19.5%)より4.1ポイント高くなっている。(図 5-1-1)

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)

#### ■8時間以上9時間未満 □7時間以上8時間未満 ■6時間以上7時間未満 □9時間以上 □5時間以上6時間未満 ■5時間未満 □無回答 全 体(5,701) 1.7 6.4 32.8 21.4 26.9 9.5 1.4 23.6 男 性(2,602) 2.0 8.5 32.2 24.6 7.5 📕 1.6 女性(3,099) 1.5 4.6 19.5 33.2 28.8 11.1

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。(O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。

 $(\boxtimes 5 - 2 - 2)$ 

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)

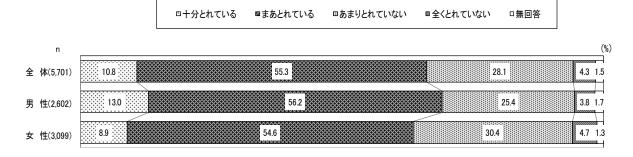
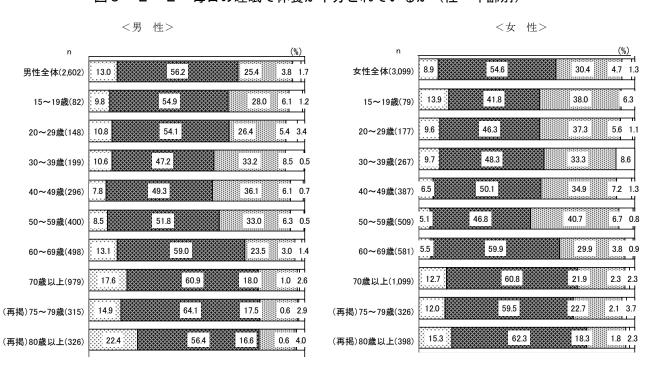


図5-2-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、 $\ll$ とれている $\gg$  (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。

 $(\boxtimes 5 - 2 - 4)$ 

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)

□十分とれている ■まあとれている □あまりとれていない ■全くとれていない □無回答

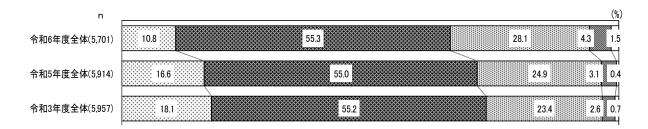
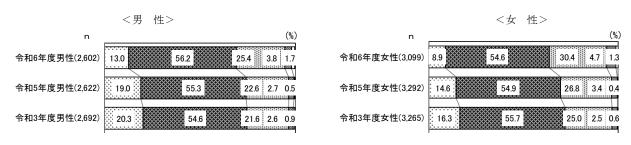


図5-2-4 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(過去の調査との比較・性別)



## (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。(〇はひとつ)

※「仕事」とは、収入をともなう仕事をいい、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、 $30\sim39$ 歳では男性 (90.5%) が女性 (70.8%) より19.7ポイント、 $50\sim59$ 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)

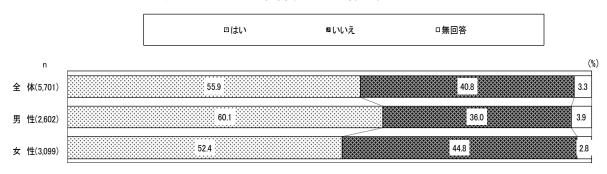
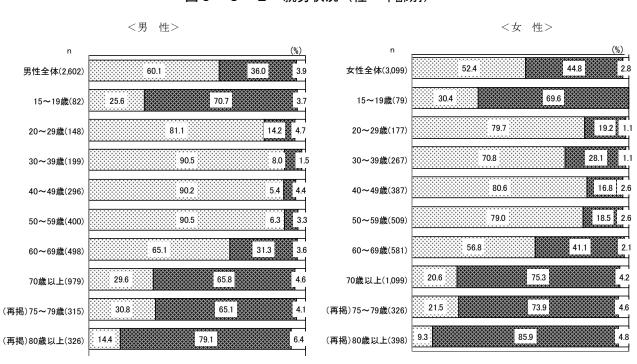


図5-3-1 就労状況(全体/性別)

図5-3-2 就労状況(性・年齢別)

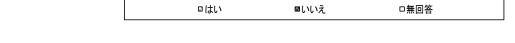


過去の調査と比較すると、「はい」(55.9%) は、令和5年度(56.8%)と同程度であった。

 $(\boxtimes 5 - 3 - 3)$ 

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)



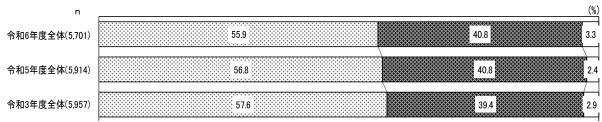


図5-3-4 就労状況(過去の調査との比較・性別)

|                | <男 性> |          |                | <女 性>         |
|----------------|-------|----------|----------------|---------------|
| n              |       | (%)      | n              | (%)           |
| 令和6年度男性(2,602) | 60.1  | 36.0 3.9 | 学和6年度大性(3(199) | 52.4 44.8 2.8 |
| 令和5年度男性(2,622) | 61.9  | 36.0 2.1 | 令和5年度女性(3,292) | 52.7 44.6 2.7 |
| 令和3年度男性(2,692) | 63.3  | 33.4 3.3 | 令和3年度女性(3,265) | 53.0 44.4 2.6 |

## (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。(O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<sup>※</sup>》は50.2%となっている。

 $(\boxtimes 5 - 3 - 5)$ 

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 $50\sim59$ 歳(84.9%)が最も高くなっている。また、女性では $20\sim29$ 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)

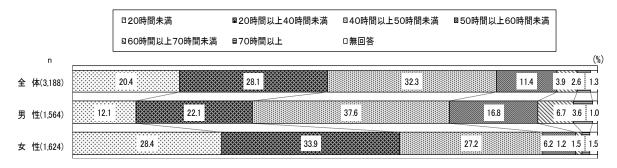
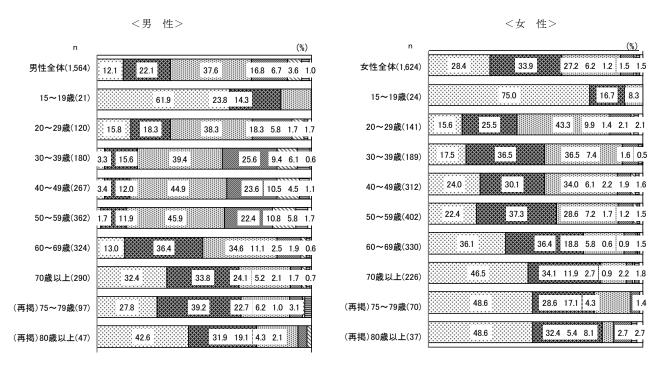


図5-3-6 この1週間の就労時間(性・年齢別)



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。

 $(\boxtimes 5 - 3 - 7)$ 

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)

□20時間未満 ■20時間以上40時間未満 □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 □無回答

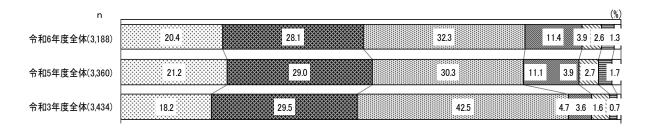
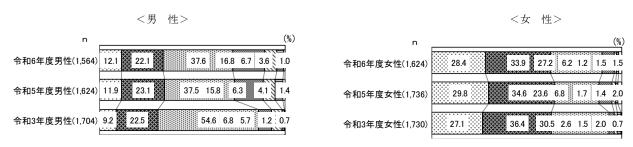


図5-3-8 この1週間の就労時間(過去の調査との比較・性別)



## (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。(O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。  $(\boxtimes 5 - 3 - 9)$ 

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)

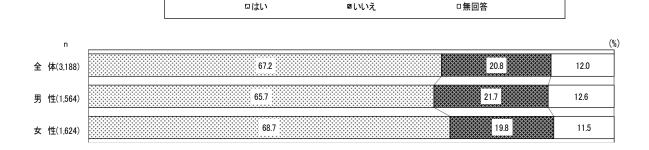


図5-3-10 精神面の不調に関する対応の有無(性・年齢別)

(%)

11.5

8.3

10.6 8.5

14.8 11.1

17.9 9.0

9.0

12.1

22.1

23.3

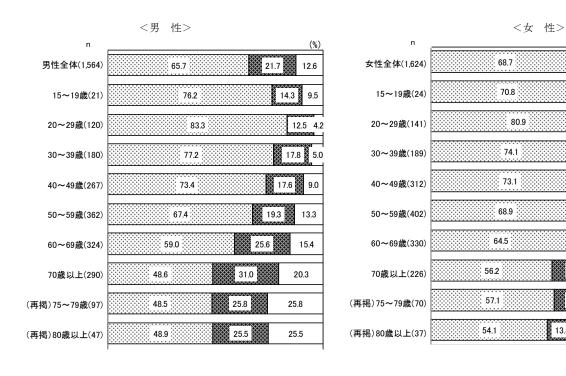
23.0

20.0

13.5

19.8

20.8



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)

□はい ■いいえ □無回答

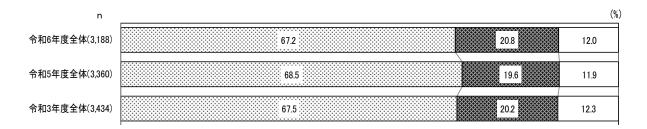


図5-3-12 精神面の不調に関する対応の有無(過去の調査との比較・性別)

<男 性> <女 性> (%) (%) 令和6年度男性(1,564) 令和6年度女性(1,624) 11.5 65.7 21.7 12.6 68.7 19.8 令和5年度男性(1,624) 64.6 22.4 13.0 令和5年度女性(1,736) 72.1 17.0 10.9 令和3年度男性(1,704) 令和3年度女性(1,730) 70.9 64.1 21.9 18.6 🖁 10.5