

5. 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23 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、「まあとれている」が55.2%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が23.4%、「十分とれている」が18.1%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73.3%となっている。(図5-1-1)

性別にみると、《とれている》は男性(74.9%)が女性(72.0%)より2.9ポイント高くなっている。(図5-1-1)

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、男性では8割となっている。一方、男性40~49歳、女性50~59歳ではともに63.7%と最も低くなっている。(図5-1-2)

図5-1-1 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(全体/性別)

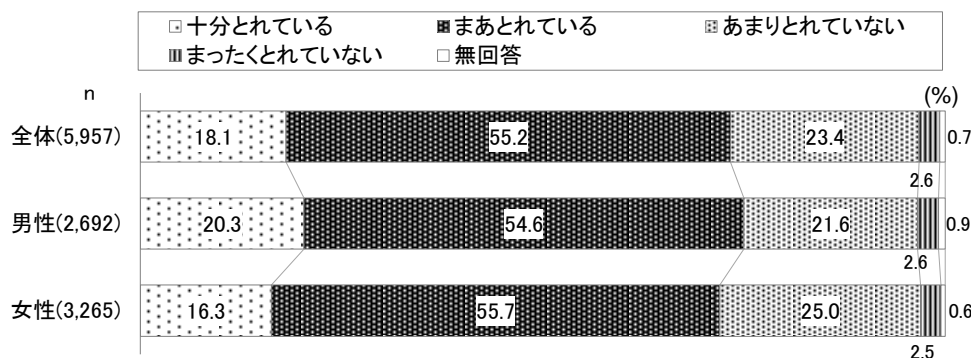
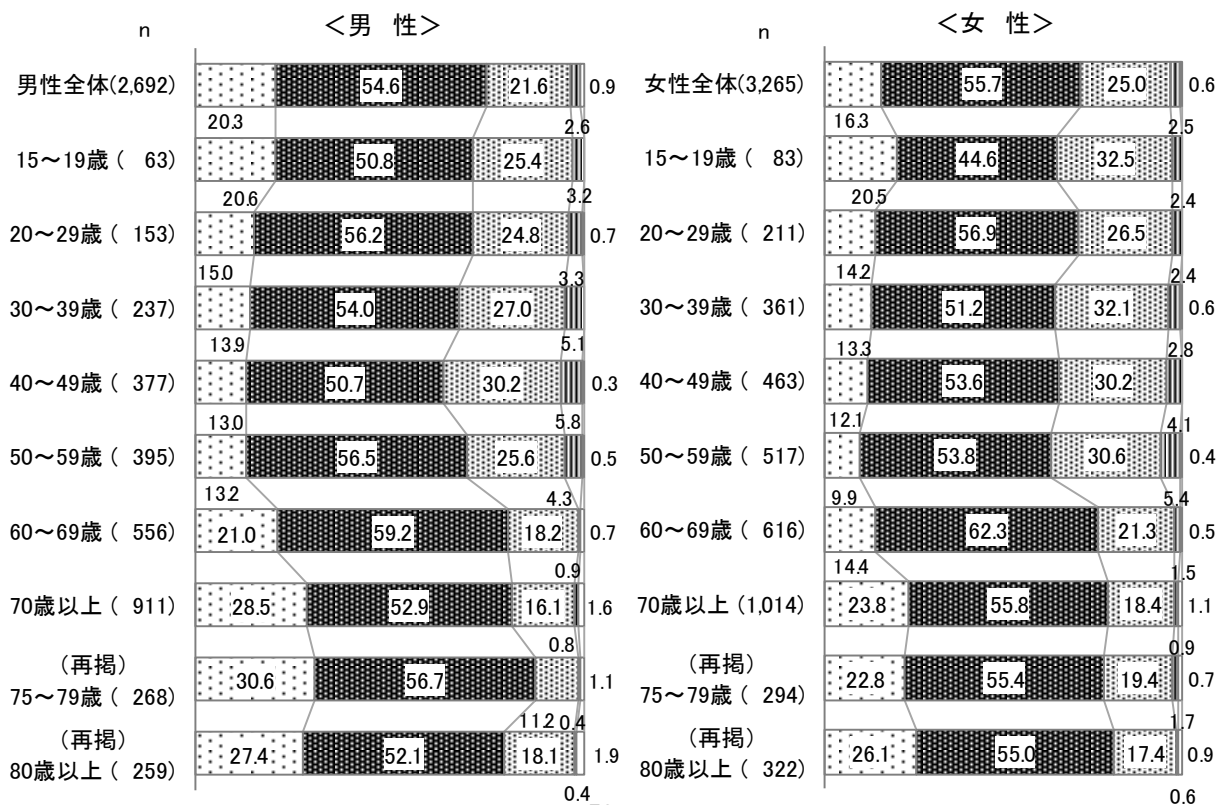


図5-1-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「とれている」(73.3%)は、令和元年度(73.7%)と比べ、0.4ポイント減少した。(図5-1-3)

性別で過去の調査と比較すると、「とれている」女性(72.0%)は、令和元年度(72.8%)と比べ0.8ポイント減少した。(図5-1-4)

図5-1-3 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)

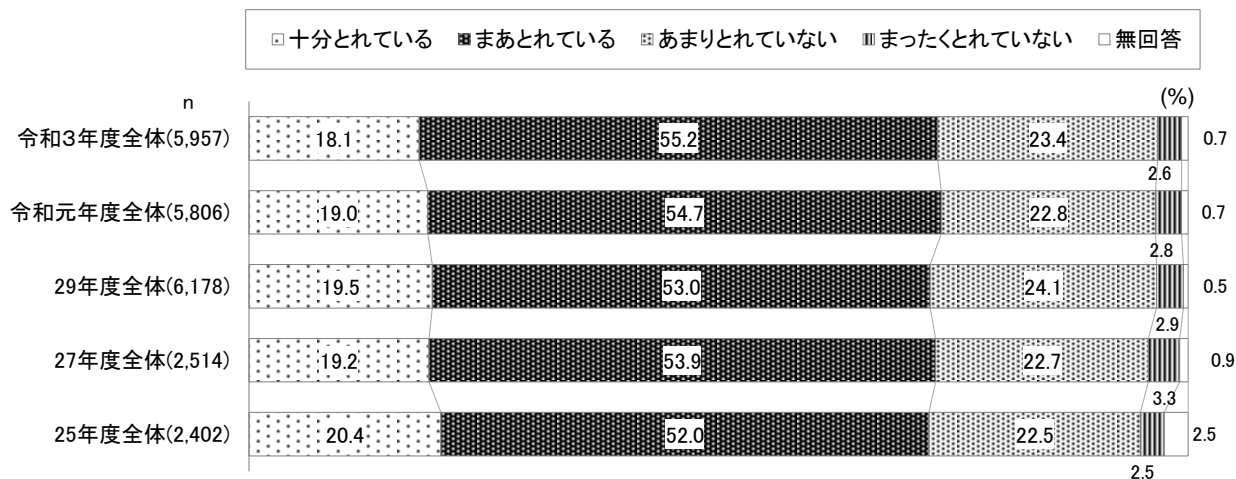
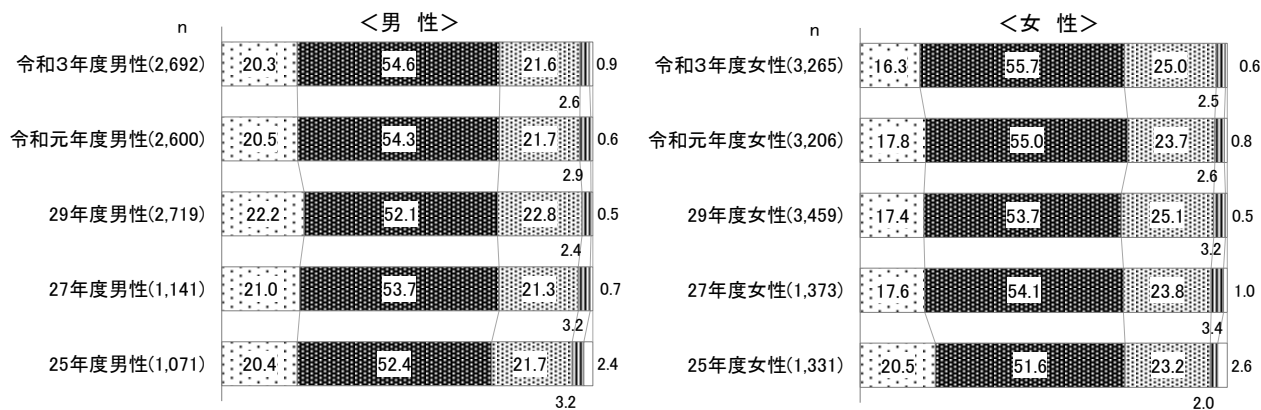


図5-1-4 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(過去の調査との比較・性別)



(2) 就労状況

問24 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57.6%、「いいえ」が39.4%となっている。(図5-2-1)

性別にみると、「はい」は男性(63.3%)が女性(53.0%)より10.3ポイント高くなっている。

(図5-2-1)

性・年齢別にみると、「はい」は男性で30~39歳、40~49歳、50~59歳で9割前後と高くなっている。60~69歳では男性(69.1%)が女性(48.2%)より20.9ポイント、30~39歳では男性(89.9%)が女性(70.1%)より19.8ポイント高くなっている。(図5-2-2)

図5-2-1 就労状況(全体/性別)

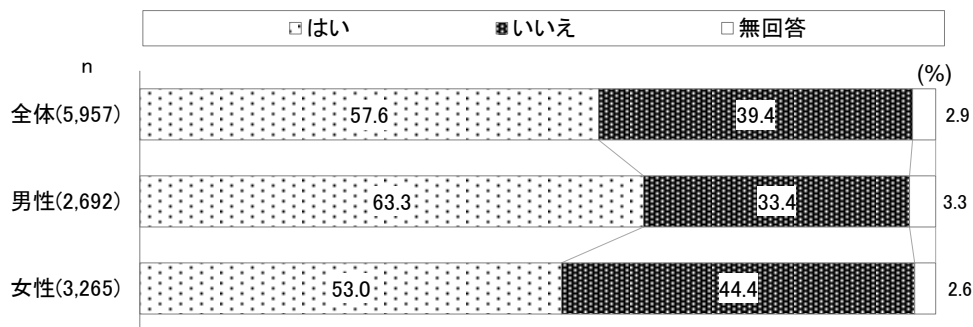
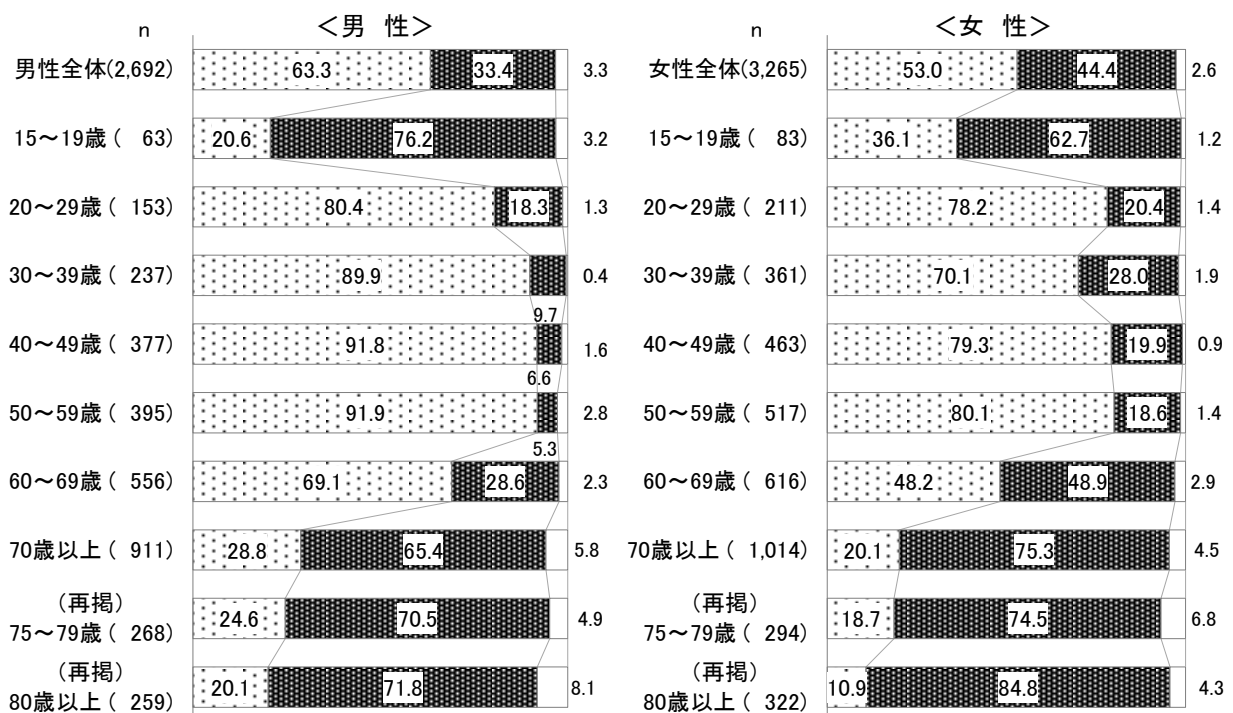


図5-2-2 就労状況(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「はい」は平成27年度より増加していたが、令和3年度（57.6%）は減少している。（図5-2-3）

性別で過去の調査と比較すると、男女ともに「はい」は、令和元年度より減少している。

（図5-2-4）

図5-2-3 就労状況（過去の調査との比較）

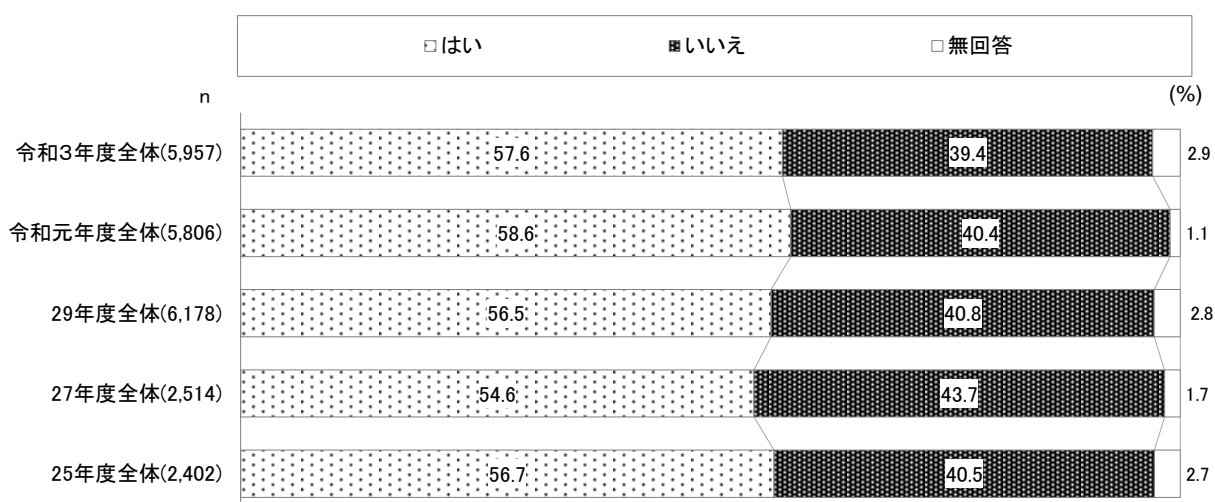
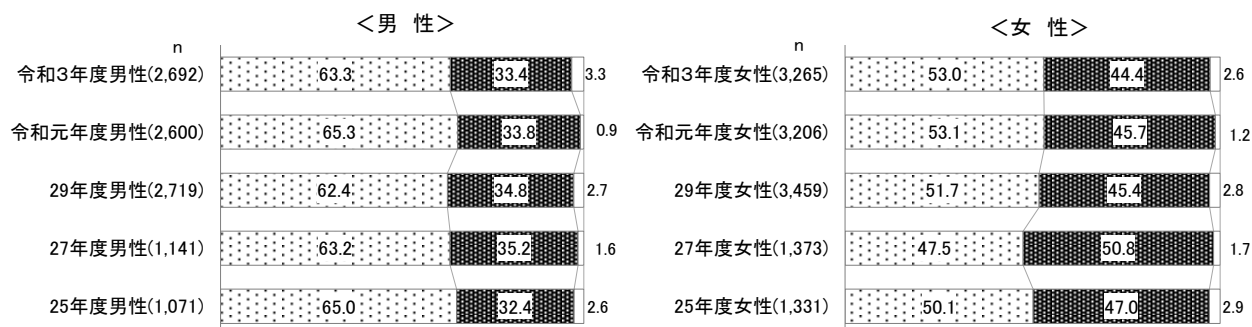


図5-2-4 就労状況（過去の調査との比較・性別）



(2-1) この1週間の就労時間

(問24で「はい」とお答えの方に)
 問24-1 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30.3%と最も高く、次いで「20時間以上40時間未満」が29.5%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」(12.1%)、「60時間以上70時間未満」(4.7%)、「70時間以上」(3.6%)の4つを合わせた《フルタイム※》は50.7%となっている。
 ※週5日・1日8時間以上の就労(図5-2-5)

性別にみると、《フルタイム》は男性(67.1%)が女性(34.6%)より32.5ポイント高くなっている。(図5-2-5)

性・年齢別にみると、《フルタイム》は、男性30歳代から50歳代で8割を超え、特に高くなっている。女性では20~29歳(52.6%)が最も高くなっている。(図5-2-6)

図5-2-5 この1週間の就労時間(全体/性別)

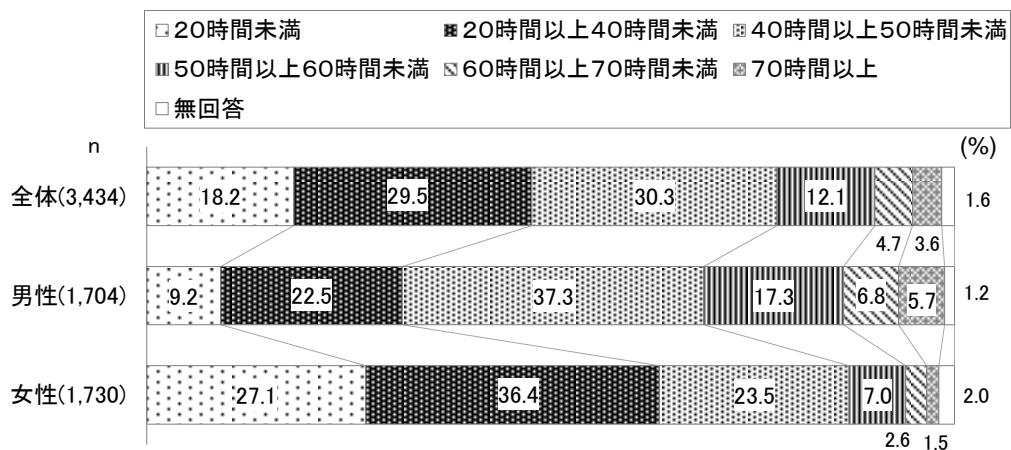
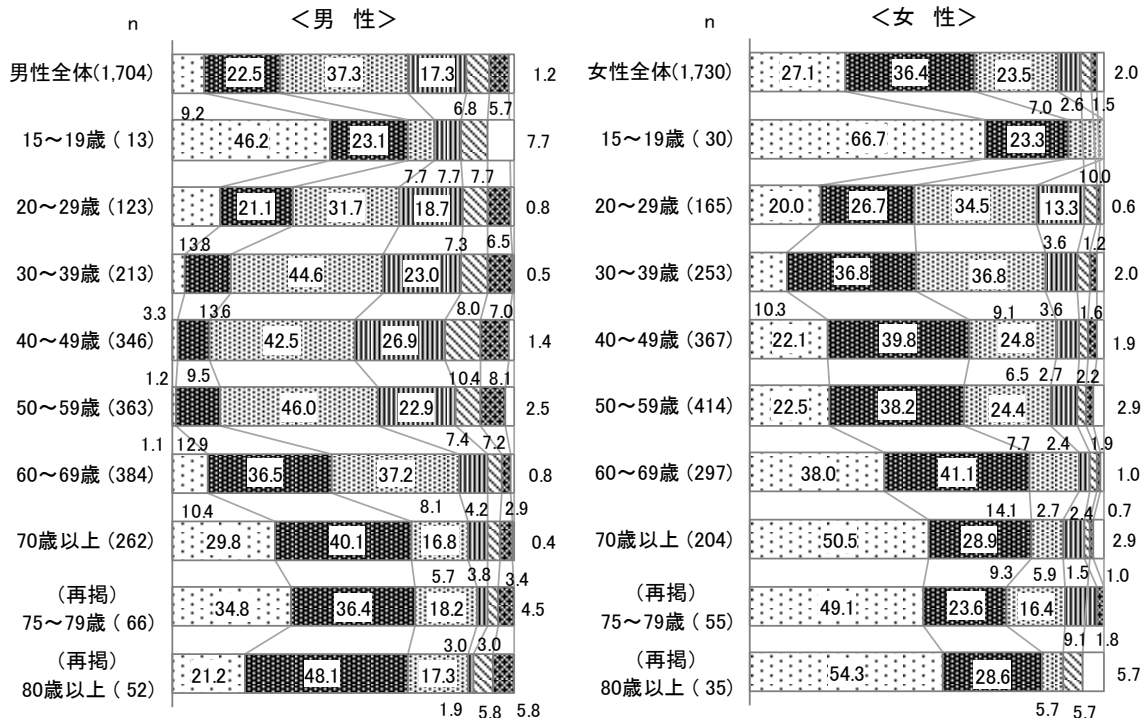


図5-2-6 この1週間の就労時間(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「60時間以上70時間未満」(4.7%)、「70時間以上」(3.6%)の2つを合わせた《60時間以上》は8.3%で、平成27年度以降、減少している。(図5-2-7)

性別で過去の調査と比較すると、《40時間以上60時間未満》は男性で令和元年度より5.4ポイント増加しているが、女性は0.6ポイント減少している。(図5-2-8)

図5-2-7 この1週間の就労時間（過去の調査との比較）

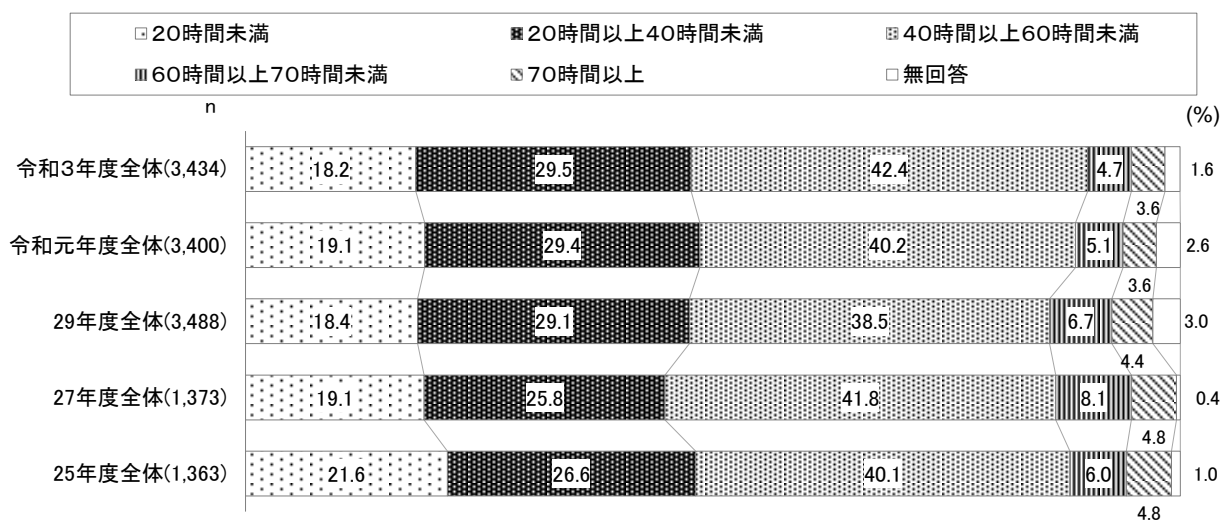
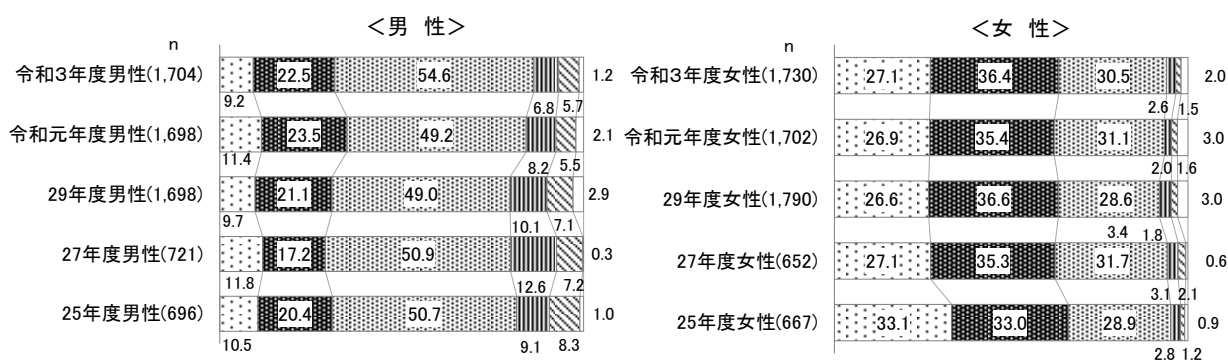


図5-2-8 この1週間の就労時間（過去の調査との比較・性別）



※令和3年度、令和元年度は「40時間以上50時間未満」と「50時間以上60時間未満」を合算。

(2-2) 精神面の不調に関する対応の有無

(問24で「はい」とお答えの方に)

問24-2 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67.5%、「いいえ」が20.2%となっている。(図5-2-9)

性別にみると、「はい」は女性(70.9%)が男性(64.1%)より6.8ポイント高くなっている。

(図5-2-9)

性・年齢別にみると、男性30歳代以下と女性40歳代以下では「はい」の割合が高く、7割を超えている。男性70歳以上(52.3%)では、6割を下回っている。(図5-2-10)

図5-2-9 精神面の不調に関する対応の有無(全体/性別)

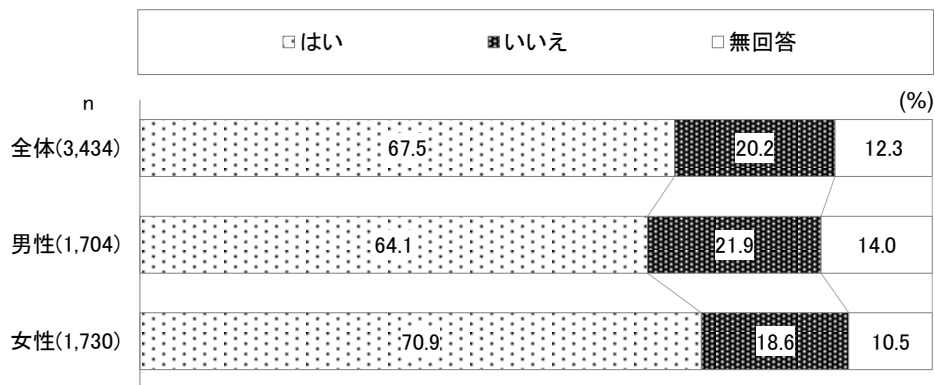
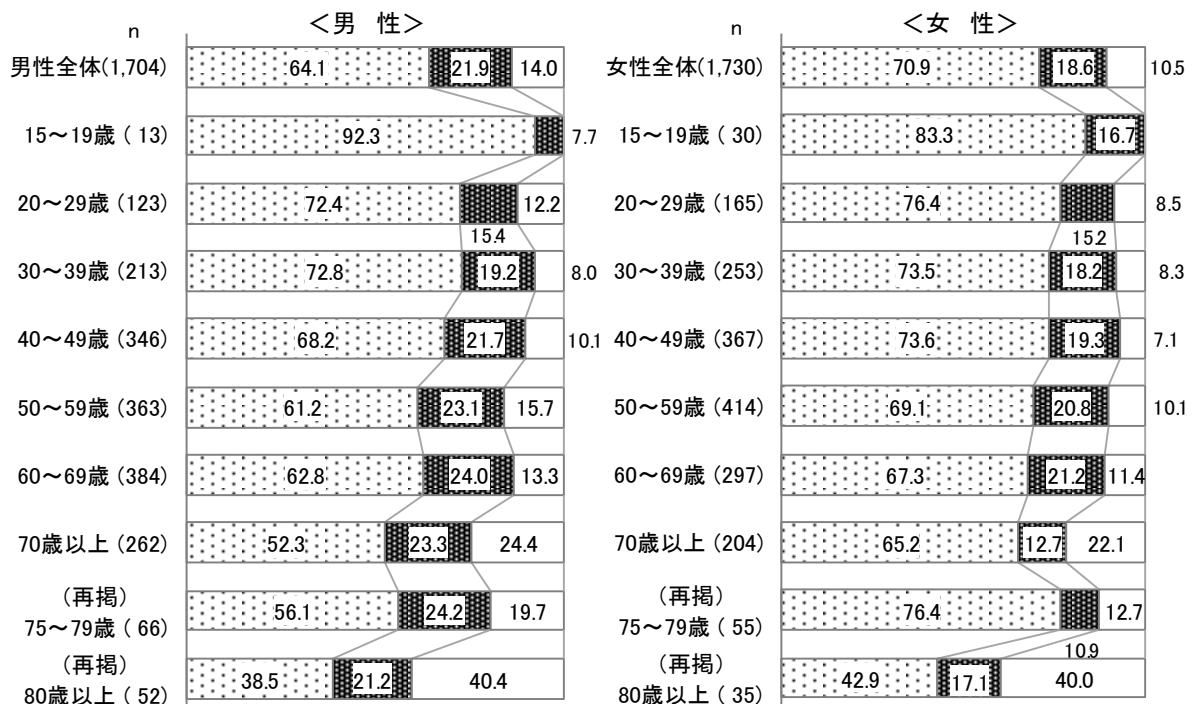


図5-2-10 精神面の不調に関する対応の有無(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「はい」(67.5%)は、平成25年度以降、増加している。

(図5-2-11)

性別で過去の調査と比較すると、男女とも「はい」は、平成25年度以降、増加している。

(図5-2-12)

図5-2-11 精神面の不調に関する対応の有無(過去の調査との比較)

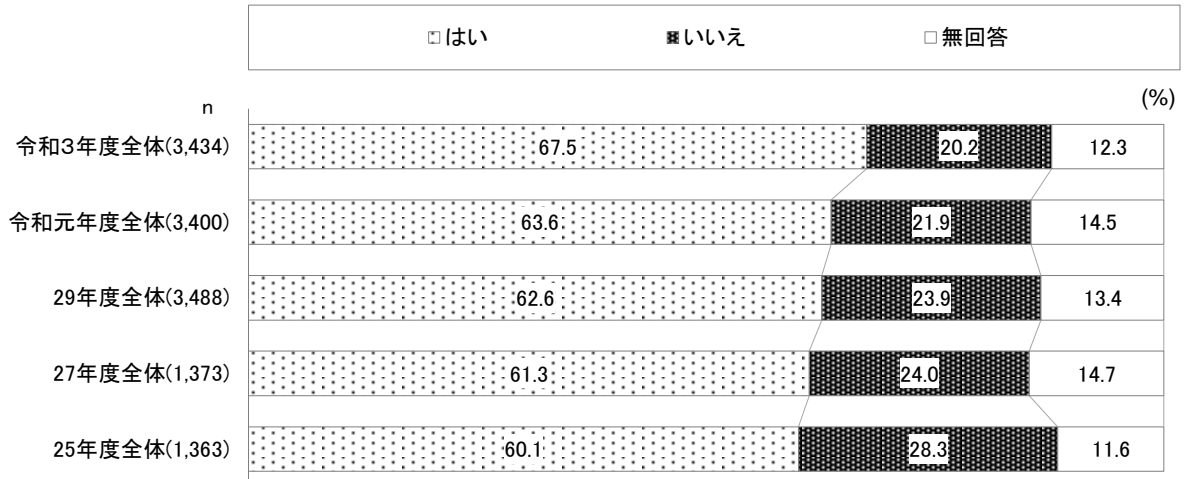


図5-2-12 精神面の不調に関する対応の有無(過去の調査との比較・性別)

