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。（〇はひとつ）

全体では、「まあとれている」が55.0％と最も高く、次いで「あまりとれていない」が24.9％、「十分とれている」が16.6％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71.6％となっている。（図５－１－１）

性別にみると、《とれている》は男性（74.3％）が女性（69.5％）より4.8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、８割以上となっている。一方、男性では30～39歳（63.6％）、女性では50～59歳（59.7％）が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）

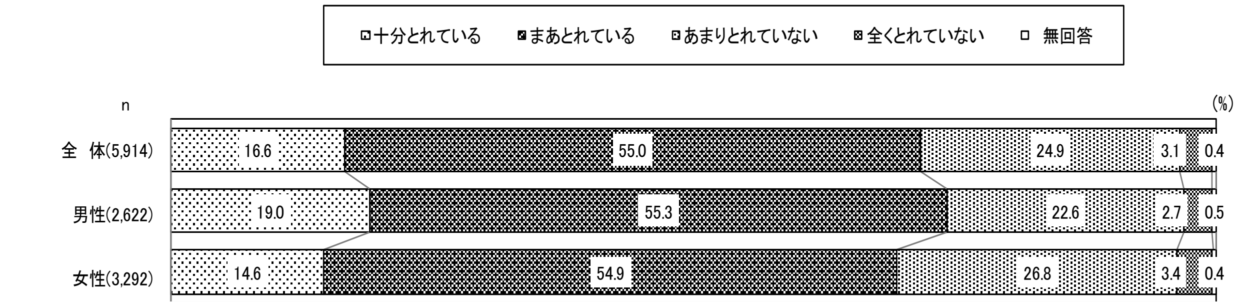
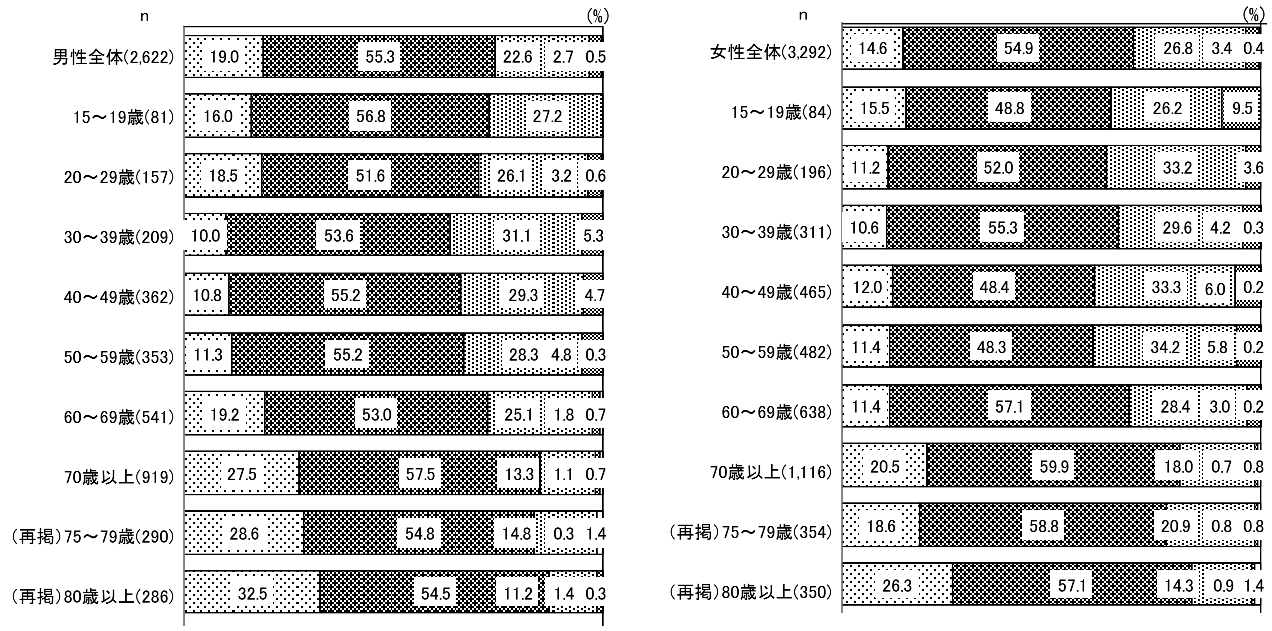


図５－１－２　毎日の睡眠で休養が十分とれているか（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、≪とれている≫（71.6%）は、令和３年度（73.3%）と比べ、1.7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（69.5%）は、令和３年度（72.0%）と比べ2.5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）

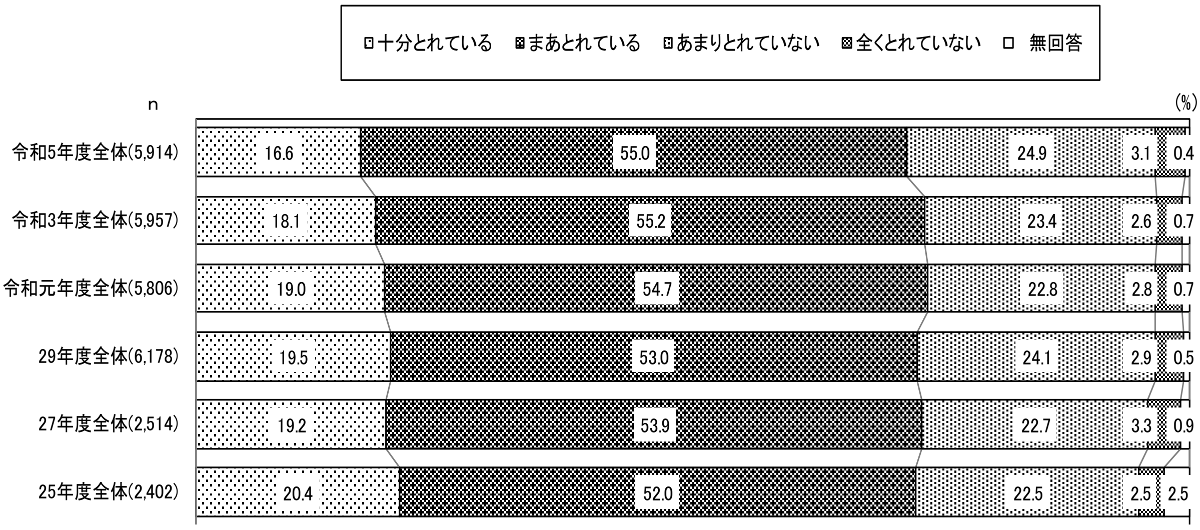
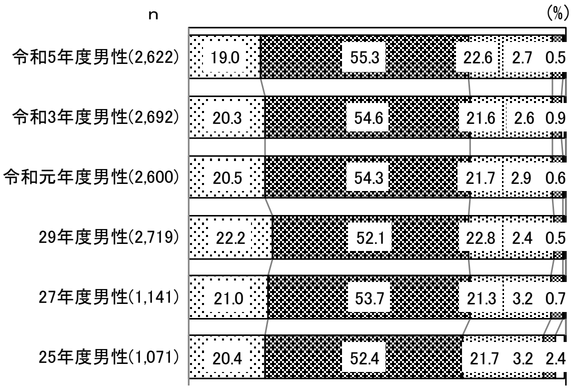
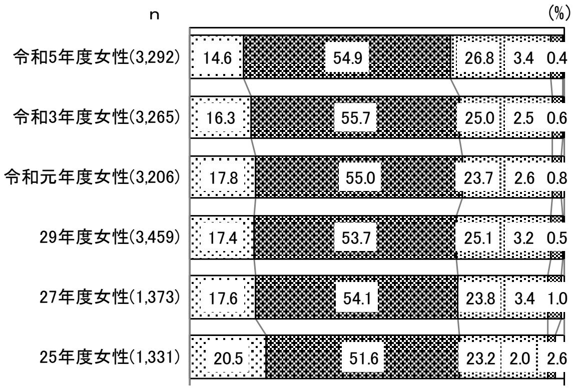


図５－１－４　毎日の睡眠で休養が十分とれているか（過去の調査との比較・性別）

＜男　性＞



＜女　性＞



（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。（○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56.8%、「いいえ」が40.8%となっている。（図５－２－１）

性別にみると、「はい」は男性（61.9%）が女性（52.7%）より9.2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、男性では30歳以上60歳未満が９割を超え高くなっている。また、50～59歳では男性（92.4%）が女性（77.2%）より15.2ポイント、30～39歳では男性（92.3%）が女性（70.7%）より21.6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）

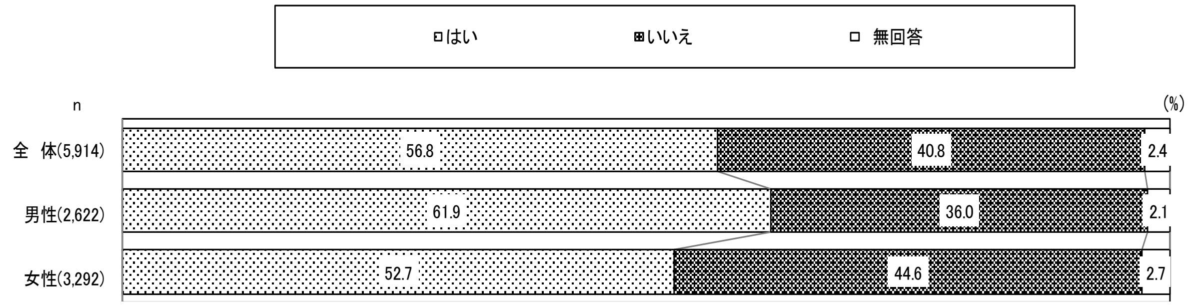
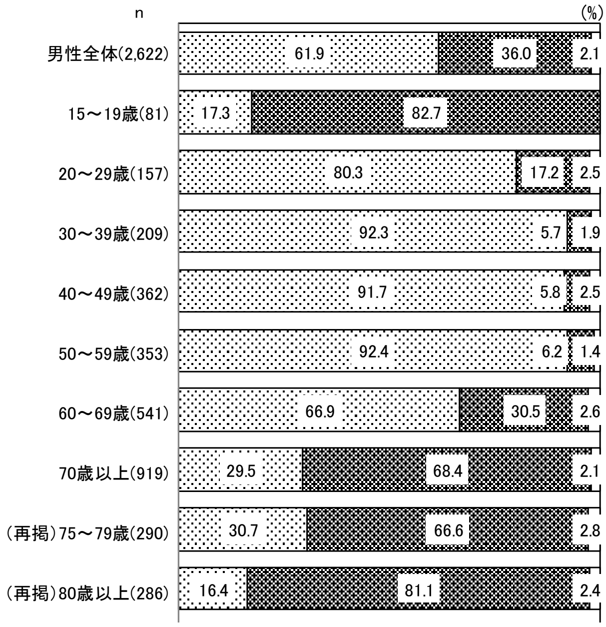
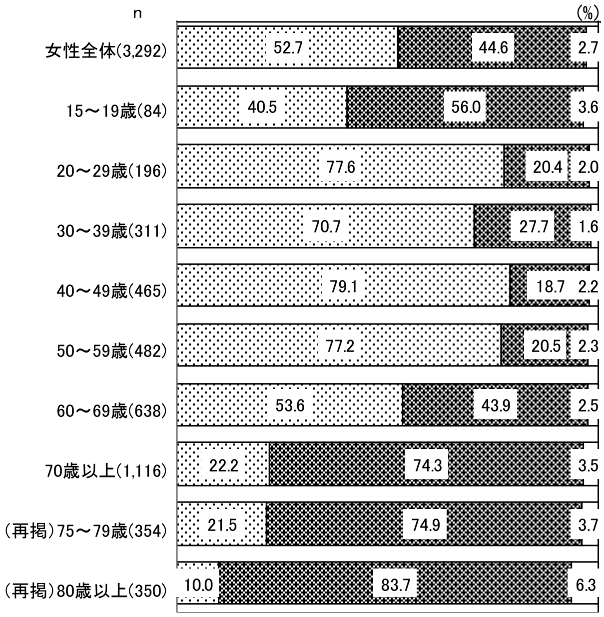


図５－２－２　就労状況（性・年齢別）

＜男　性＞



＜女　性＞



過去の調査と比較すると、「はい」（56.8%）は、令和３年度（57.6%）と同程度であった。

（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３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）

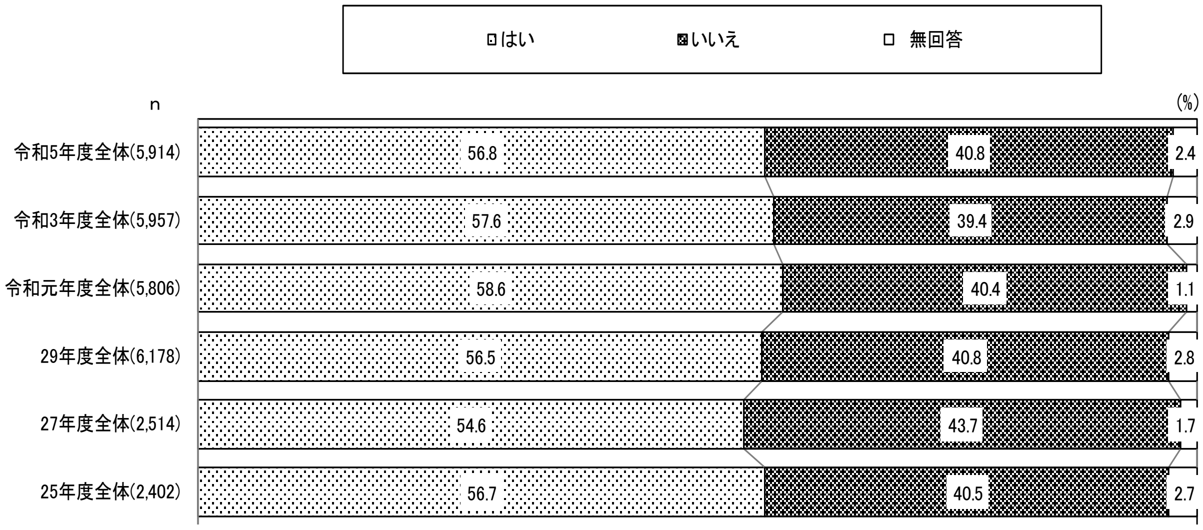
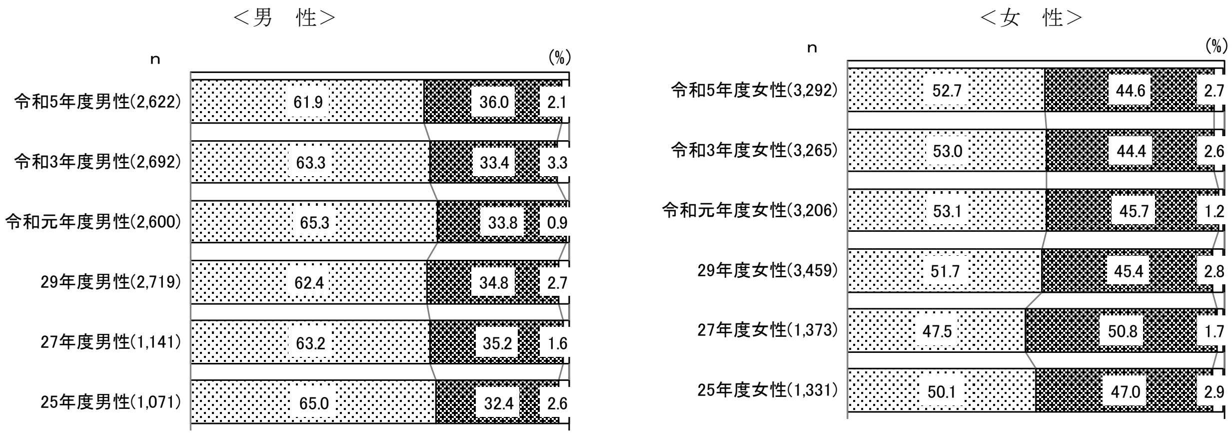


図５－２－４　就労状況（過去の調査との比較・性別）



（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29.0％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」（11.1％）、「60時間以上70時間未満」（3.9％）、「70時間以上」（2.7％）の４つを合わせた《フルタイム※》は48.0％となっている。
（図５－２－５）

性別にみると、《フルタイム》は男性（63.7％）が女性（33.5％）より30.2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、男性では40～49歳（86.4％）が８割を超え最も高くなっている。また、女性では20～29歳（50.6％）が最も高くなっている。（図５－２－６）

※週５日・１日８時間以上の就労

図５－２－５　この１週間の就労時間（全体／性別）

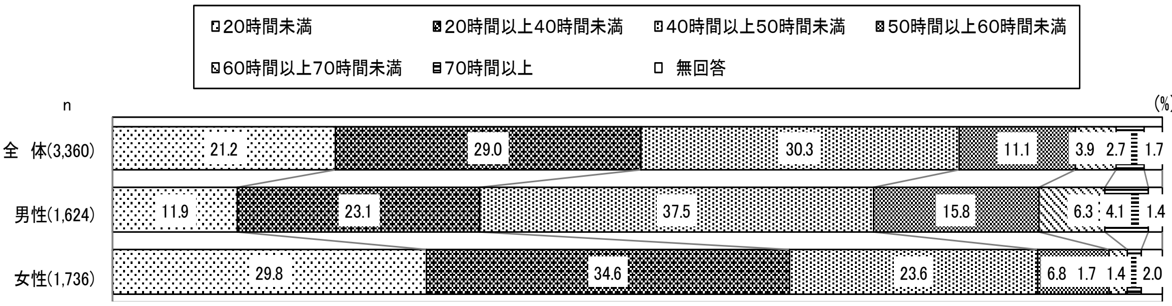
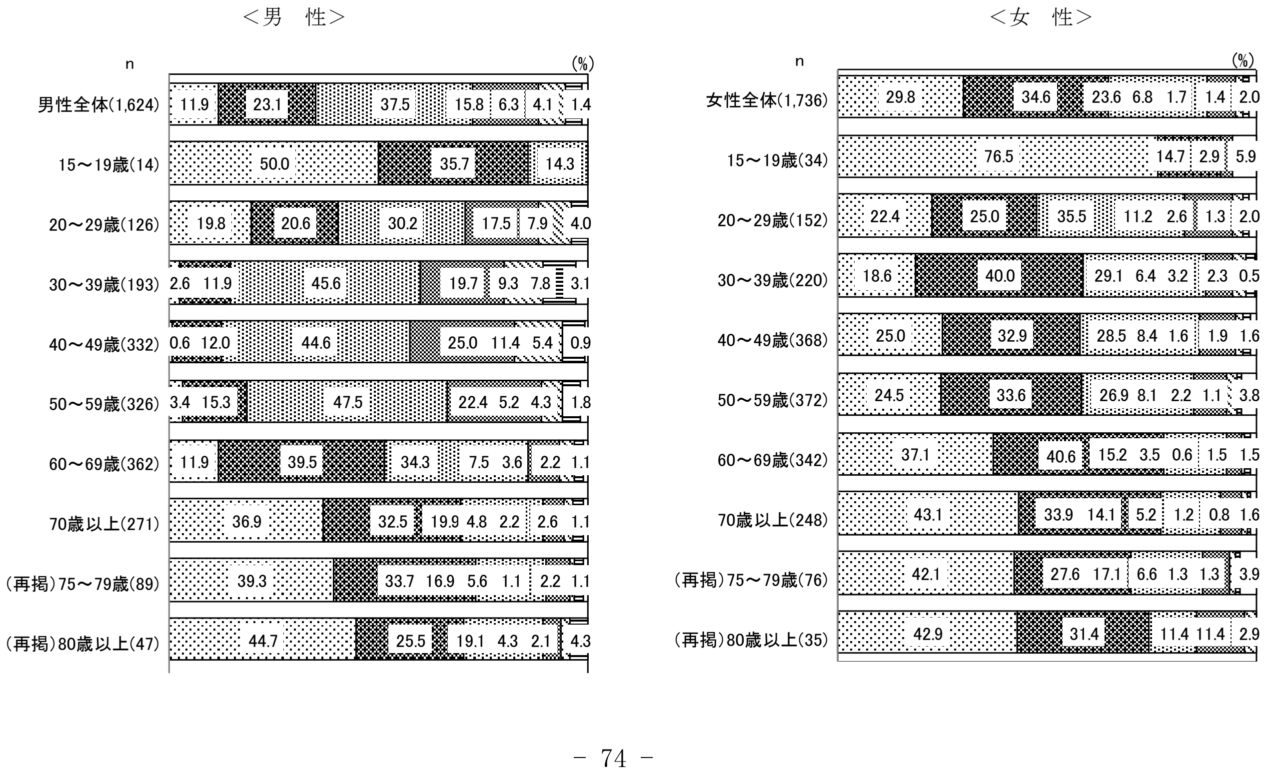


図５－２－６　この１週間の就労時間（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「60時間以上70時間未満」（3.9％）、「70時間以上」（2.7％）の２つを合わせた《60時間以上》は6.6％で、令和３年度（5.2％）と比べ、1.4ポイント増加している。

（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》は令和３年度より、男性は8.1ポイント、女性は2.7ポイントそれぞれ減少している。（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）

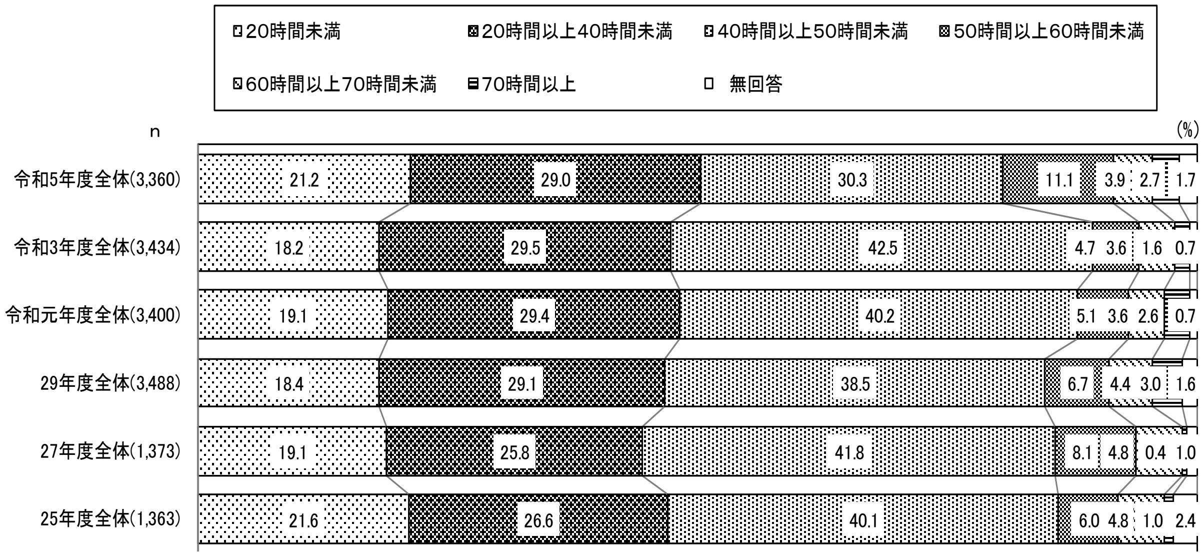
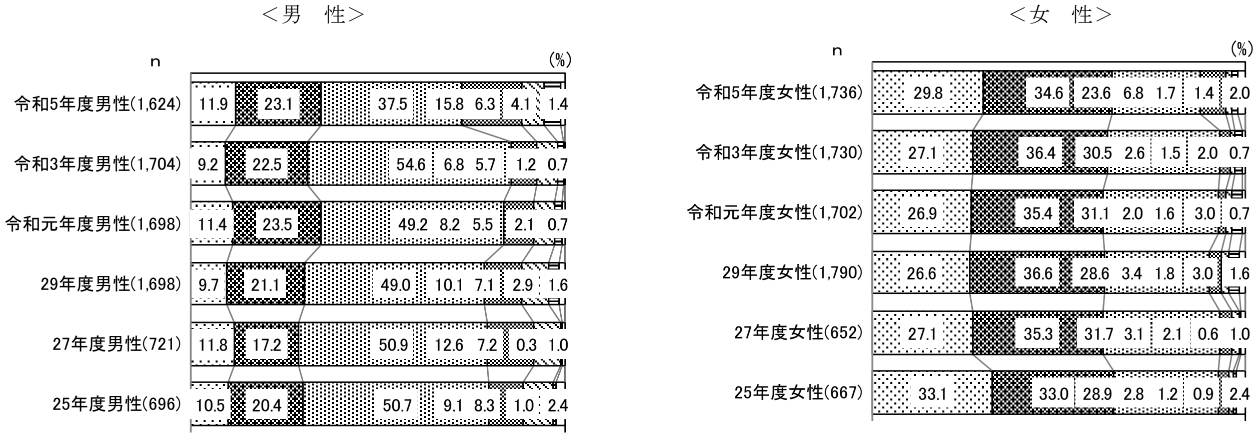


図５－２－８　この１週間の就労時間（過去の調査との比較・性別）



（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。（○はひとつ）

全体では、「はい」が68.5%、「いいえ」が19.6%となっている。（図５－２－９）

性別にみると、「はい」は女性（72.1%）が男性（64.6%）より7.5ポイント高くなっている。

（図５－２－９）

性・年齢別にみると、男性では30歳代以下、女性では40歳代以下と60歳代では「はい」の割合が高く、７割を超えている。また、男性70歳以上（46.9%）では４割台と低くなっている。

（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）

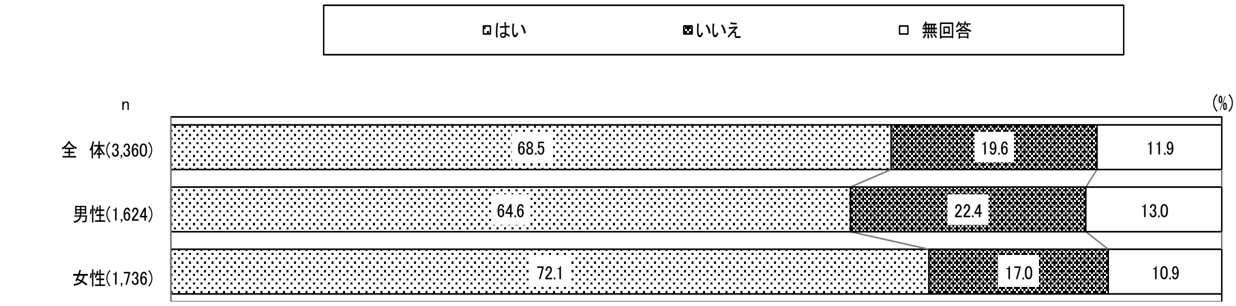
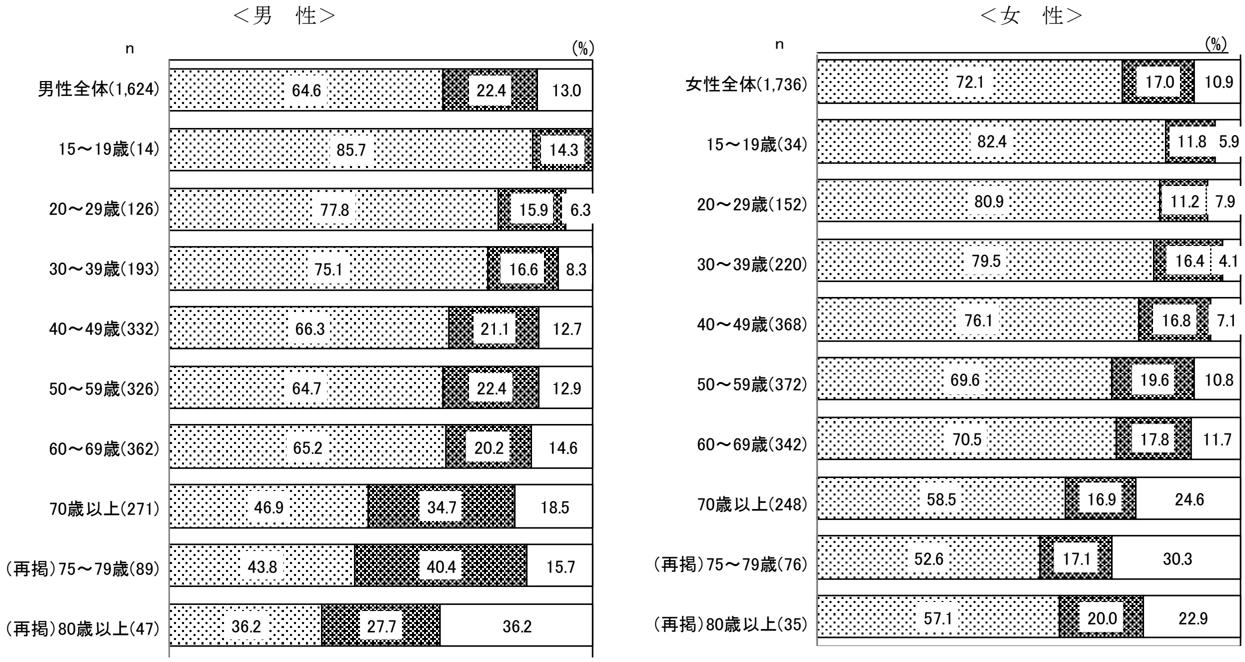


図５－２－10　精神面の不調に関する対応の有無（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「はい」（68.5%）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）

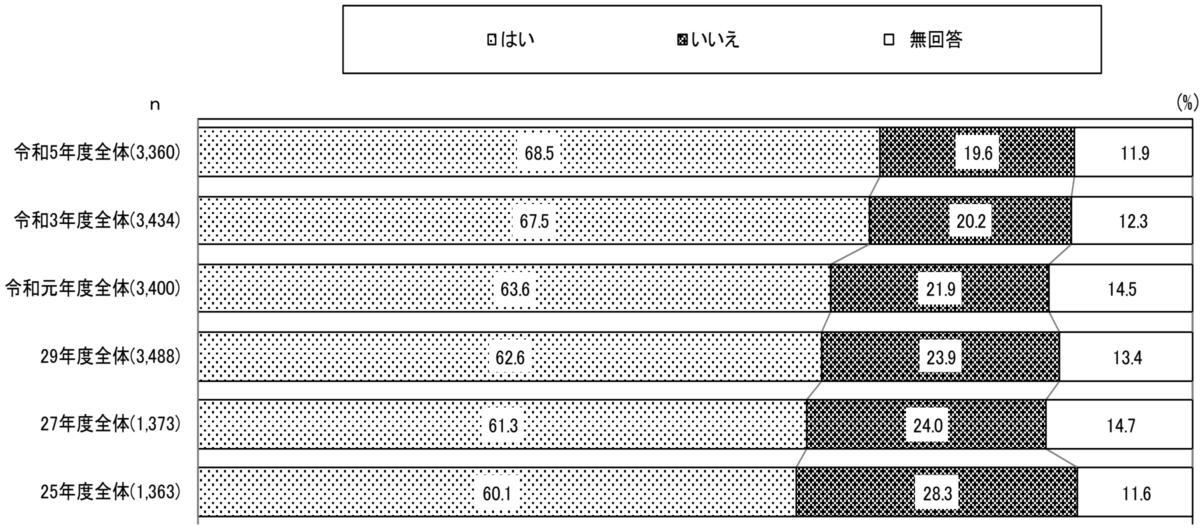
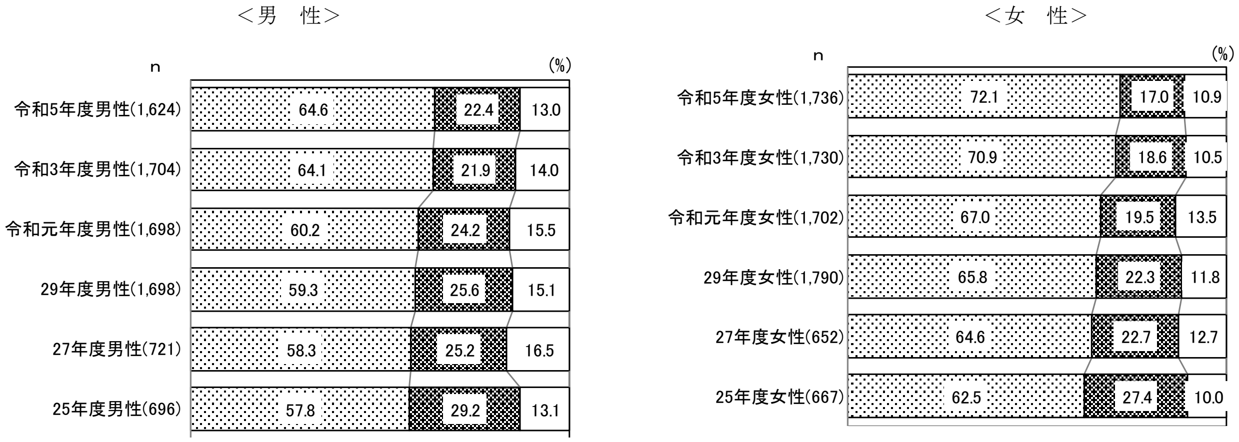



図５－２－12　精神面の不調に関する対応の有無（過去の調査との比較・性別）