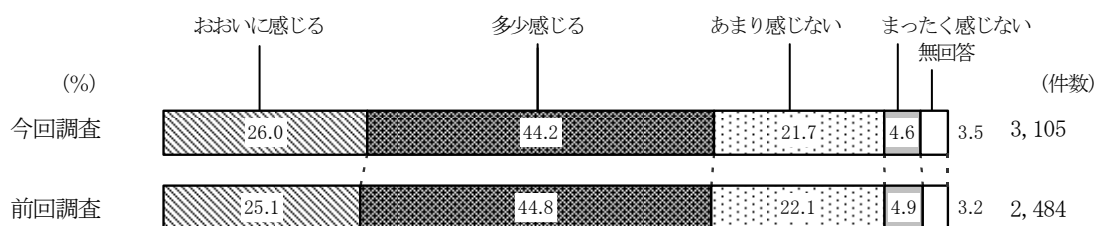


28 ストレスの感じ方

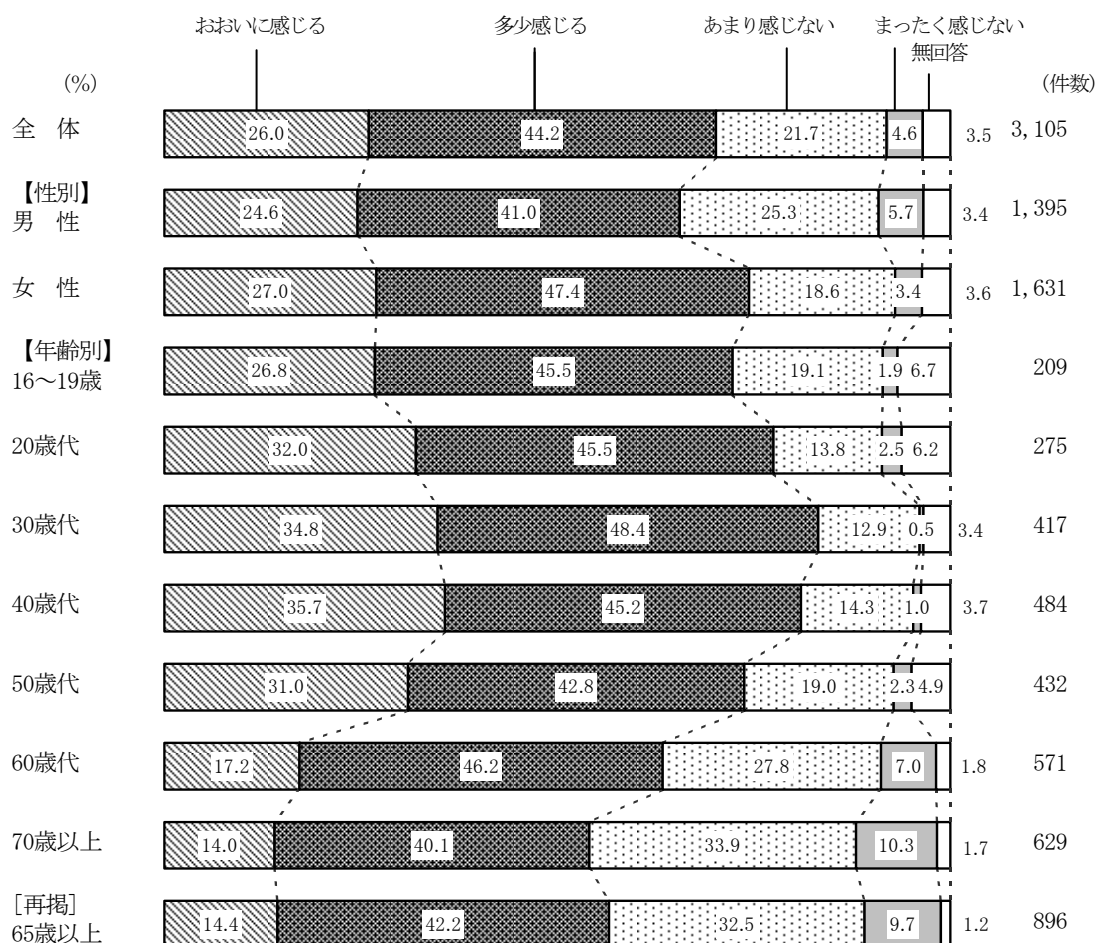
問23 あなたは、最近1か月間に、ストレスを感じましたか。(1つだけ)

- ストレスの感じ方については、「多少感じる」が44.2%と最も高く、次いで「おおいに感じる」が26.0%で続いている。これらをあわせたストレスを『感じる』人は70.2%となる。
- 前回調査と比較しても大きな差はみられない。
- 性別で見ると、ストレスを『感じる』人は、男性（65.6%）より女性（74.4%）で高くなっている。
- 年齢別で見ると、ストレスを『感じる』人は、16～19歳（72.3%）以降年齢が高くなるにしたがって高くなり、30歳代（83.2%）で最も高く、以降は年齢が高くなるにしたがって低くなっている。

問23 ストレスの感じ方（前回調査との比較）

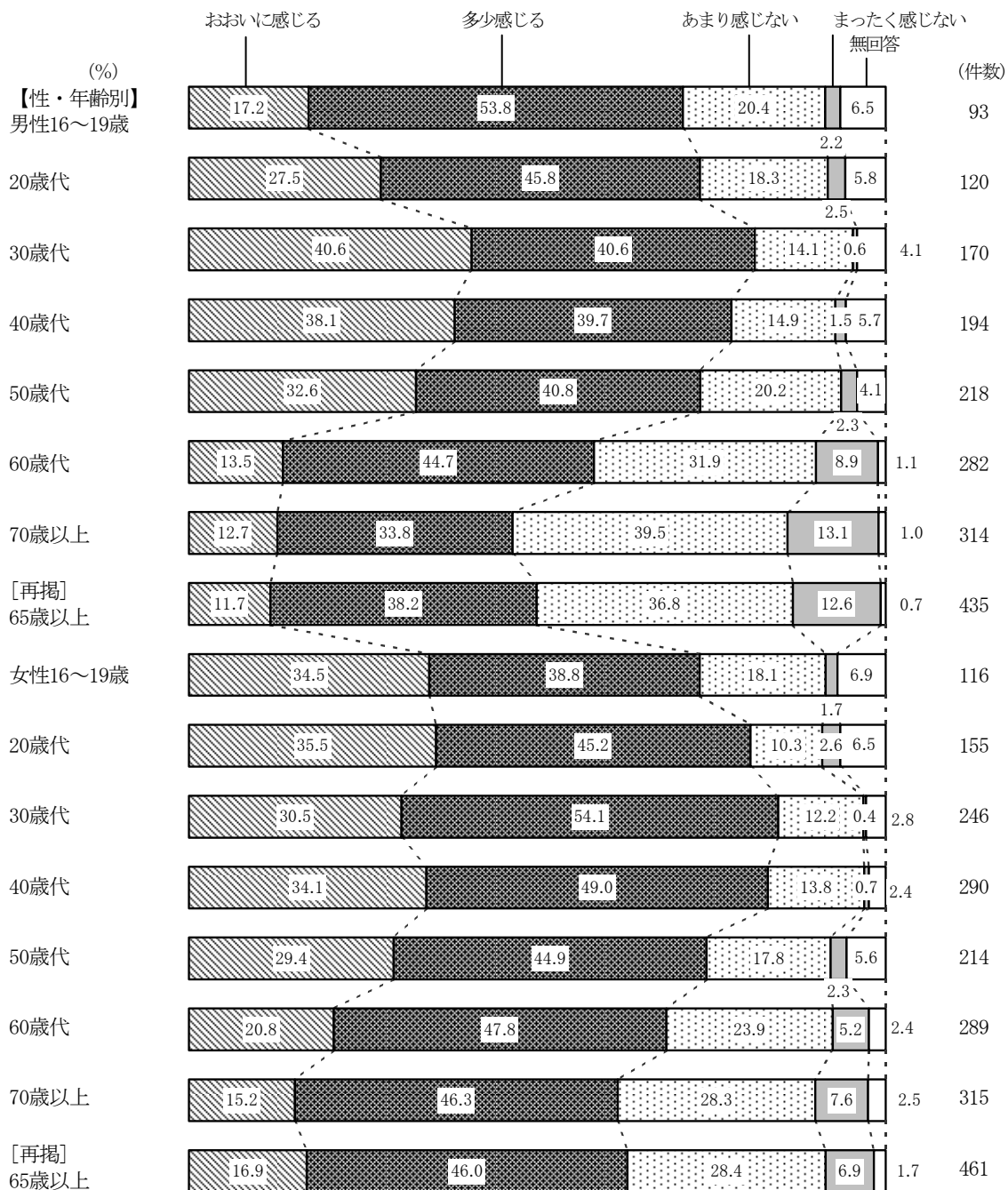


問23 ストレスの感じ方（全体・性別・年齢別）



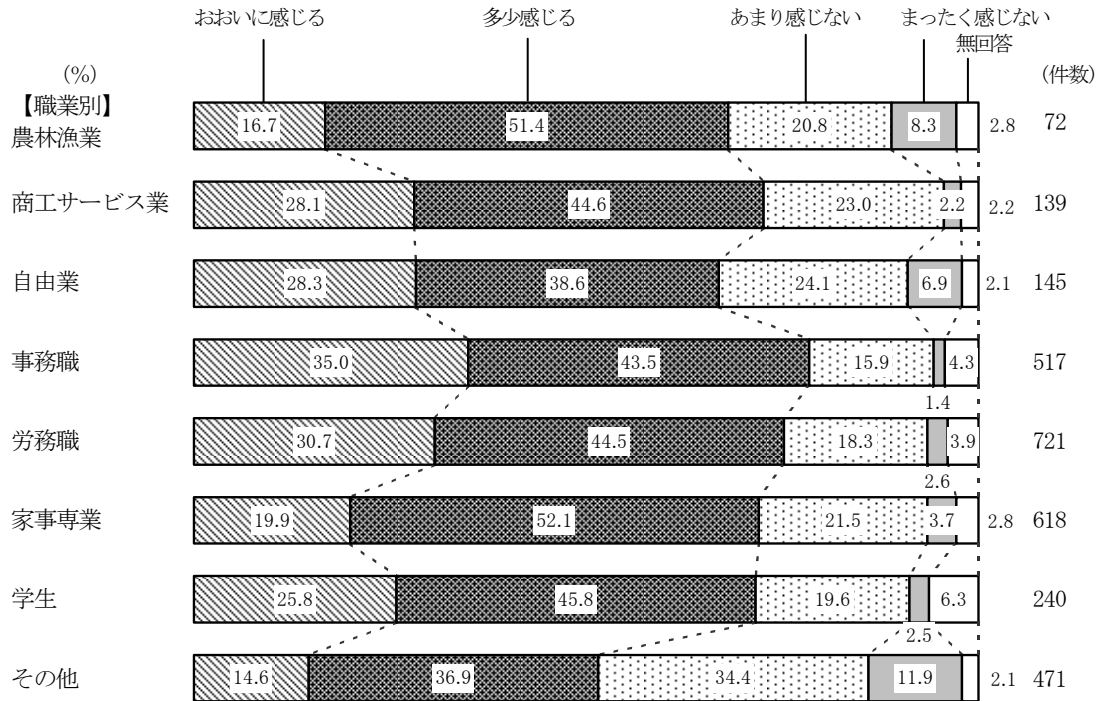
- 性・年齢別でみると、ストレスを『感じる』人は、男性の30歳代と、女性の20歳代から40歳代で8割台と高くなっている。また、ストレスを『感じる』人は、男女ともに30歳代をピークに高齢年齢になるにしたがって低くなっている。

問23 ストレスの感じ方（性・年齢別）



- 職業別でみると、ストレスを『感じる』人は、事務職、労務職で高くなっており、これらの職業では「おおいに感じる」人も高くなっている。

問23 ストレスの感じ方（職業別）



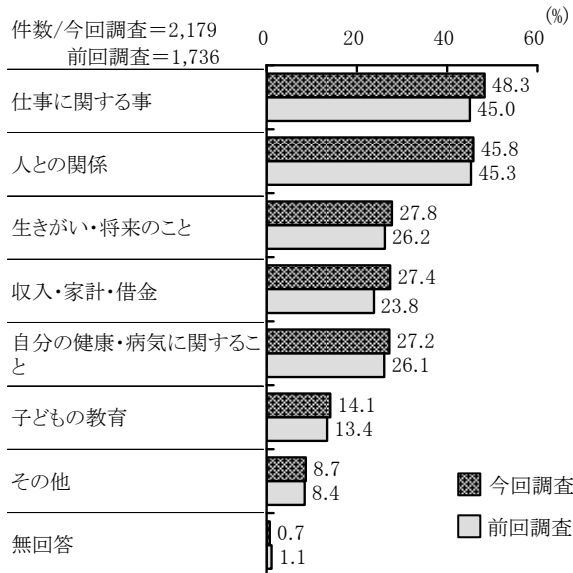
29 ストレスの内容

<問23で1又は2と回答した方にお尋ねします。>

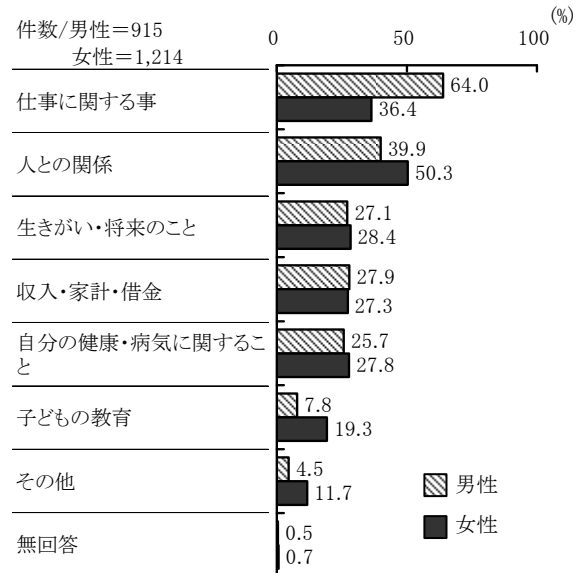
問23-1 ストレスの具体的な内容は何ですか。(いくつでも)

- ストレスの具体的な内容は、「仕事に関する事」(48.3%)、「人との関係」(45.8%)が4割以上を占めて高く、これらに次いで「生きがい・将来のこと」(27.8%)、「収入・家計・借金」(27.4%)、「自分の健康・病気に関する事」(27.2%)が2割台で続いている。
- 前回調査と比較すると、「仕事に関する事」が3.3ポイント、「収入・家計・借金」が3.6ポイント、それぞれ増加している。
- 性別でみると、「仕事に関する事」は、女性(36.4%)よりも男性(64.0%)で高く、「人との関係」「子どもの教育」は、男性より女性で10ポイント以上高くなっている。
- 年齢別でみると、「仕事に関する事」は、20歳代から50歳代で6割以上を占めて高くなっている。「人との関係」「生きがい・将来のこと」は20歳代以下で高く、「収入・家計・借金」は30歳代から50歳代で高く、「自分の健康・病気に関する事」は60歳代以上で高くなっている。

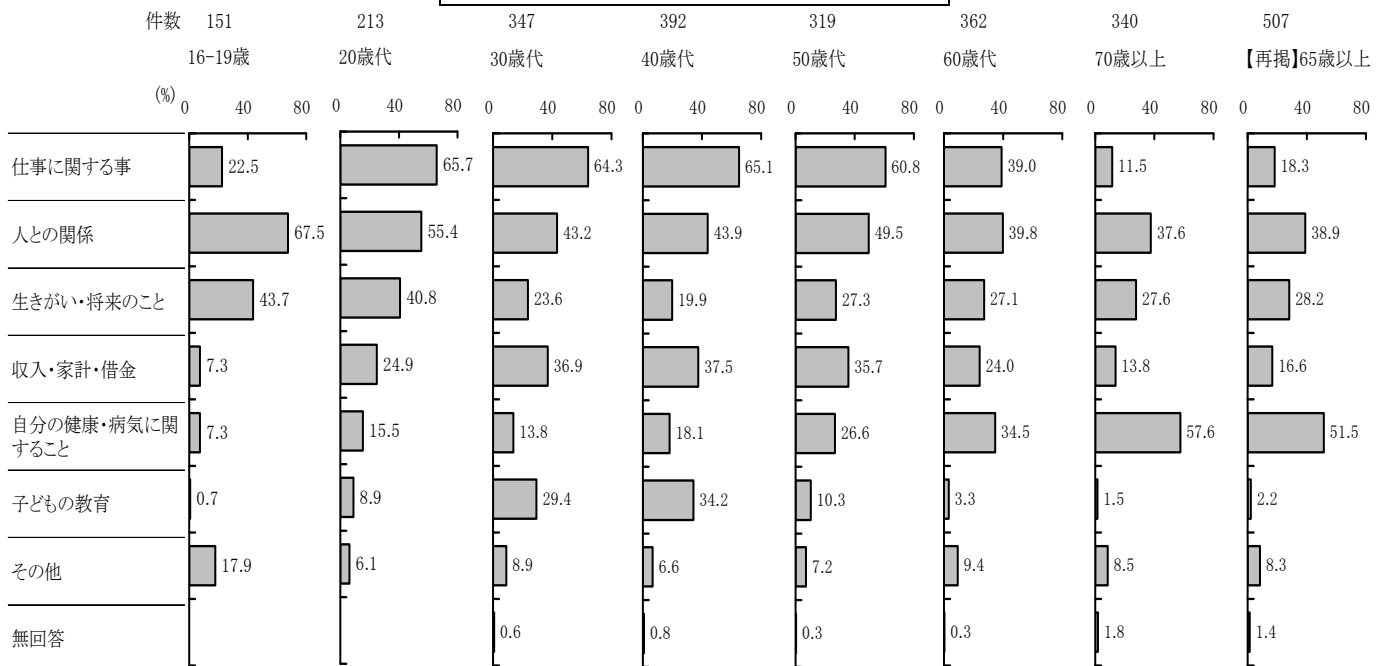
問23-1 ストレスの内容(前回調査との比較)



問23-1 ストレスの内容(性別)

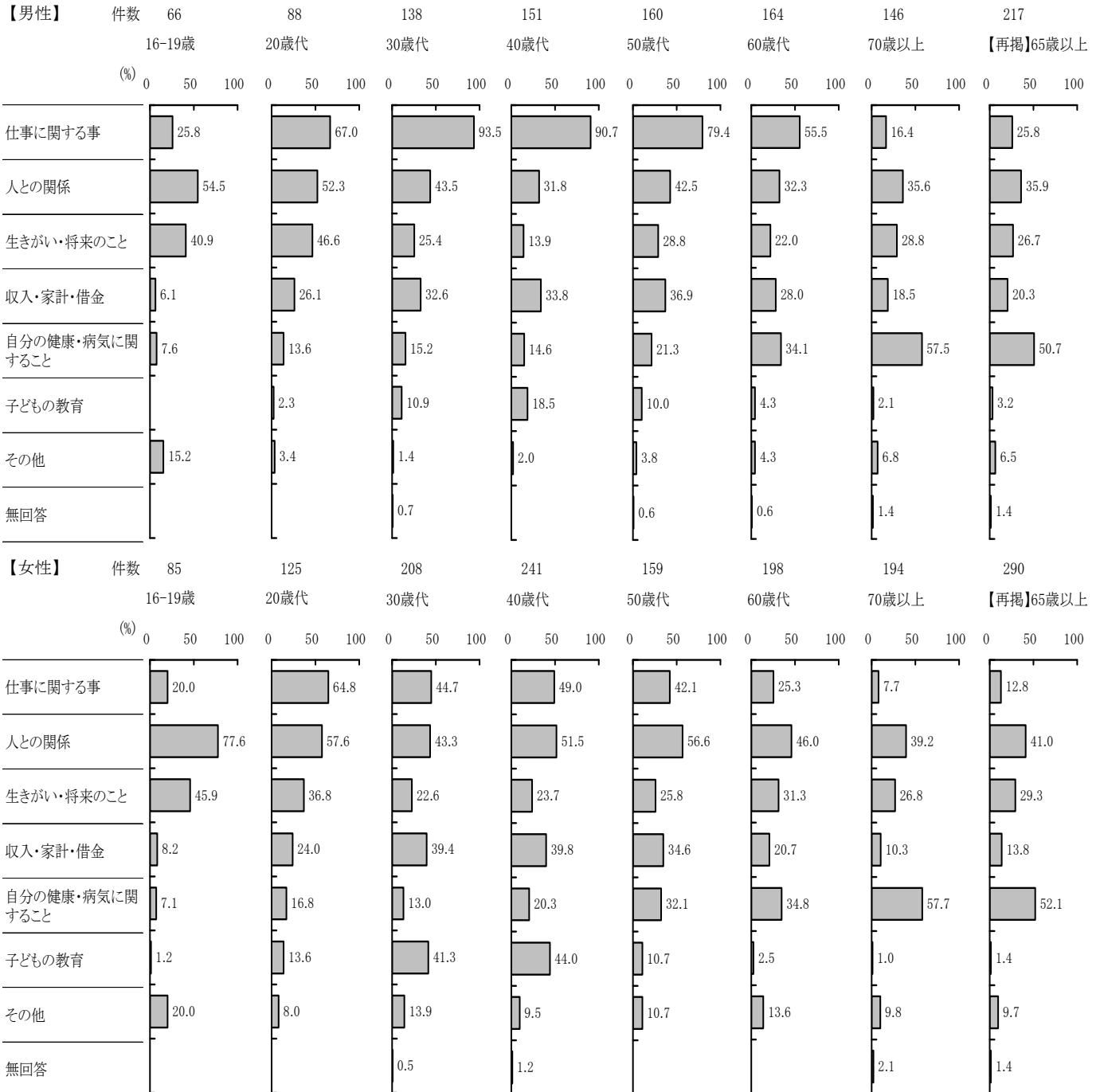


問23-1 ストレスの内容(年齢別)



- 性・年齢別でみると、「仕事に関する事」は男性の20歳代から50歳代及び女性の20歳代で高く、「人との関係」は女性の20歳代以下と50歳代で高くなっている。また、「生きがい・将来のこと」は男性の20歳代、女性の16～19歳で、「収入・家計・借金」は男性の50歳代と女性の30歳代、40歳代で、「自分の健康・病気に関すること」は男女とも70歳以上で、「子どもの教育」は女性の30歳代、40歳代で、それぞれ高くなっている。

問23-1 ストレスの内容（性・年齢別）



30 大きな負担となるストレスの状況

<問23で1又は2と回答した方にお尋ねします。>

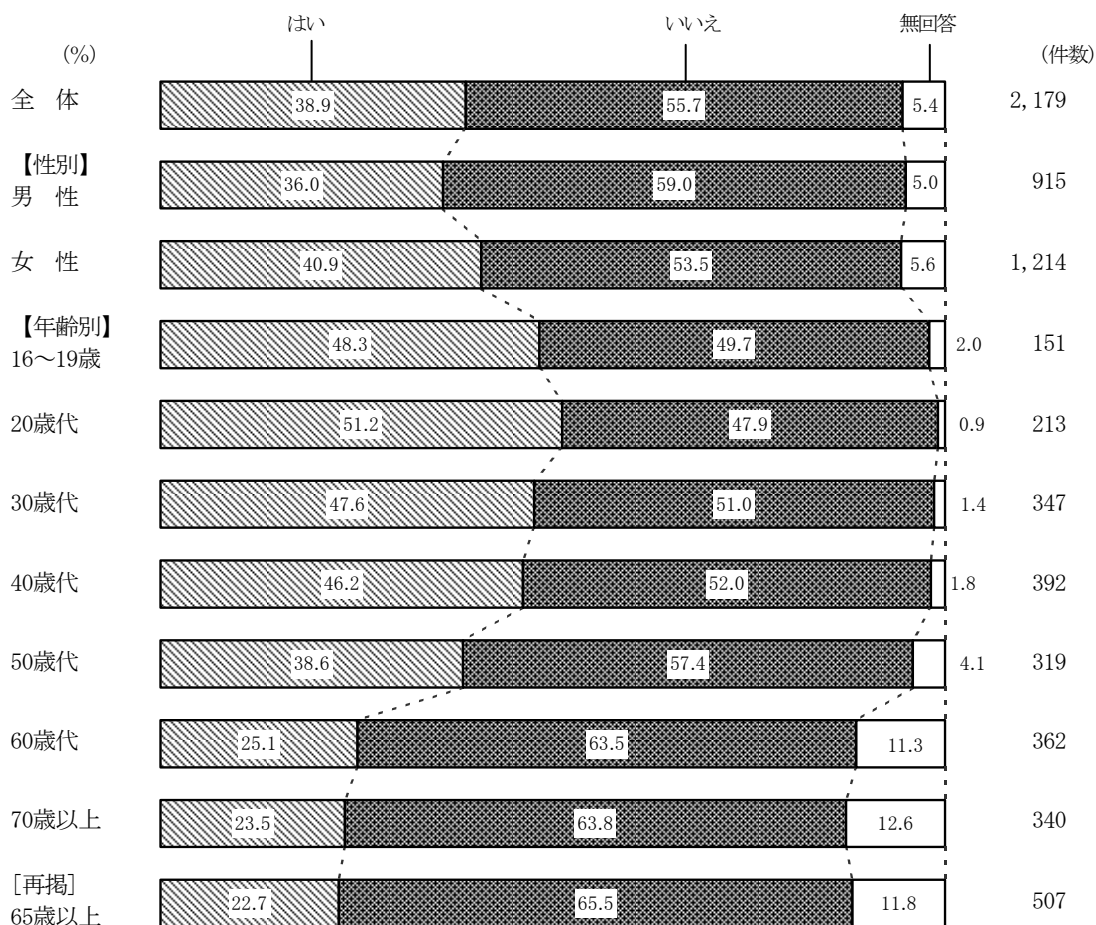
問23-2 ストレスが大きくて、逃げ出したいと思うことがありますか。(1つだけ)

- ストレスが大きくて逃げ出したいと思うことがあるかをたずねたところ、「いいえ」と答えた人が55.7%と5割以上を占めたが、「はい」(38.9%)と答えた人もおよそ4割を占めている。
- 前回調査と比較すると、「いいえ」と答えた人が2.1ポイント増加している。
- 性別で見ると、「いいえ」と答えた人は、女性(53.5%)より男性(59.0%)で高くなっている。
- 年齢別で見ると、「はい」と答えた人は、40歳代以下で高くなっている。

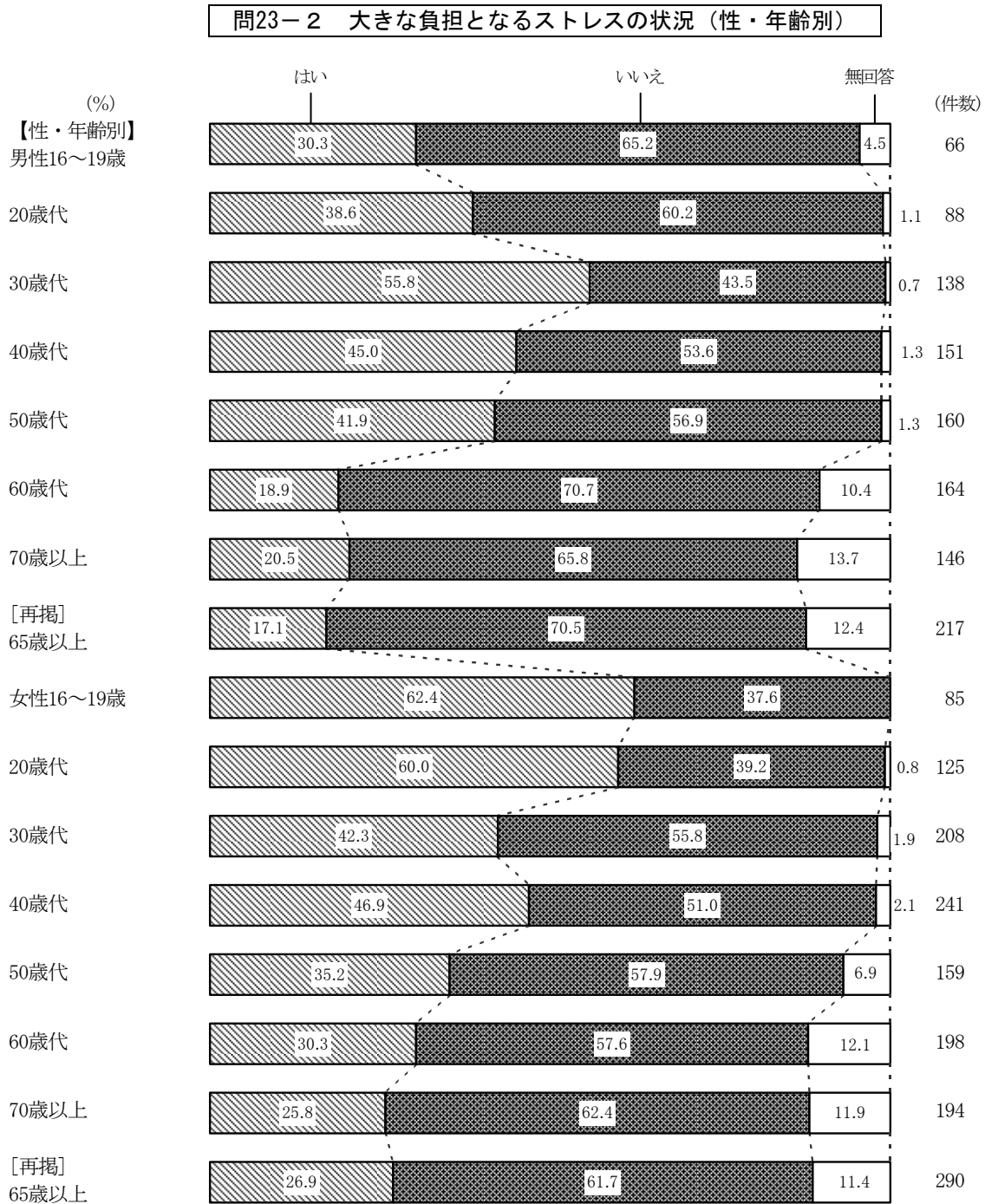
問23-2 大きな負担となるストレスの状況 (前回調査との比較)



問23-2 大きな負担となるストレスの状況 (全体・性別・年齢別)



- 性・年齢別でみると、「はい」と答えた人は、女性の16～19歳（62.4%）、20歳代（60.0%）で6割以上、男性の30歳代（55.8%）で5割台と高くなっている。



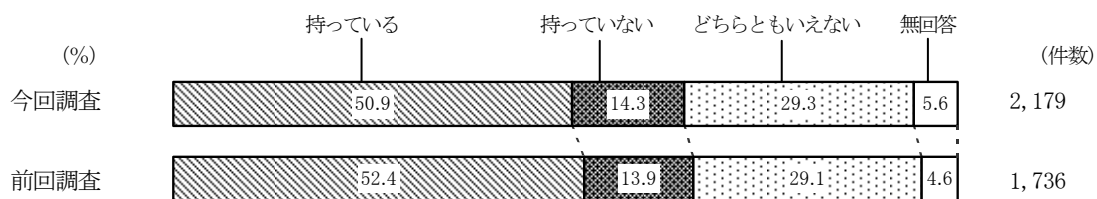
31 ストレス解消法の有無

<問23で1又は2と回答した方にお尋ねします。>

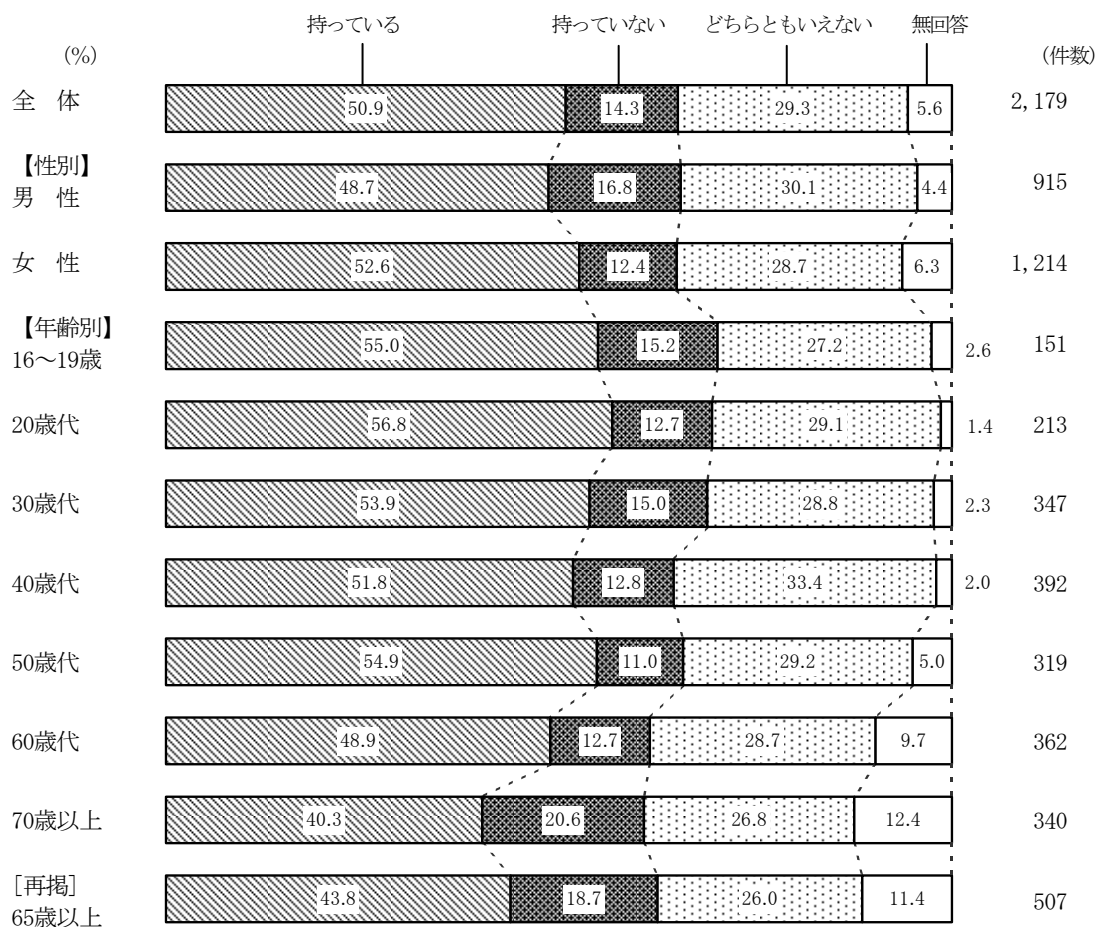
問23-3 自分なりのストレス解消方法を持っていますか。(1つだけ)

- ストレスの解消方法については、「持っている」(50.9%)がおおよそ5割となっている。一方、「持っていない」人は14.3%であり、「どちらともいえない」は29.3%となっている。
- 前回調査と比較しても大きな差はみられない。
- 性別で見ると、「持っていない」人は、女性(12.4%)よりも男性(16.8%)で高くなっている。
- 年齢別で見ると、「持っていない」人は、70歳以上(20.6%)で2割以上と高くなっている。

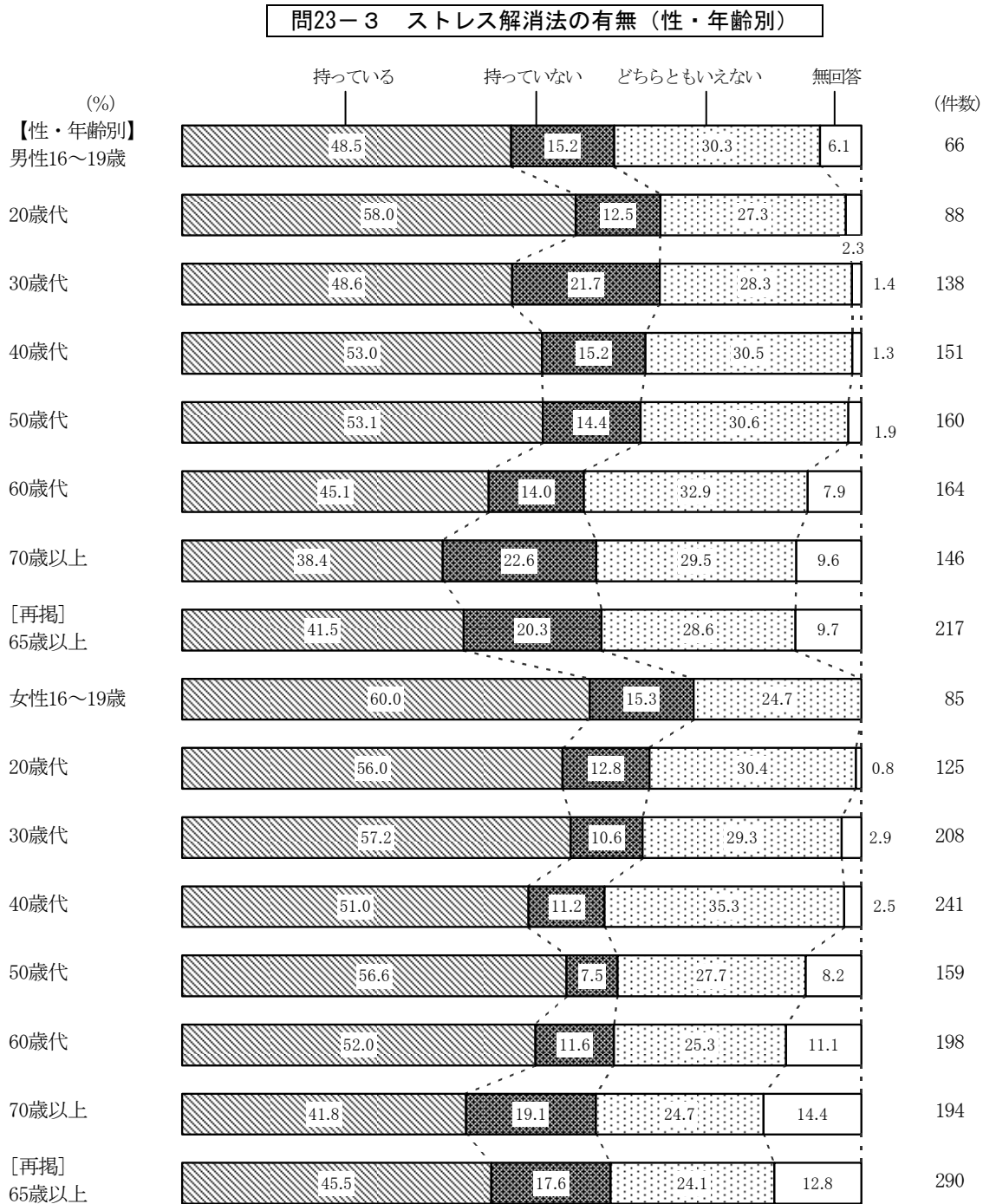
問23-3 ストレス解消法の有無(前回調査との比較)



問23-3 ストレス解消法の有無(全体・性別・年齢別)



- 性・年齢別で見ると、ストレスの解消法を「持っていない」人は、男性の30歳代（21.7%）、70歳以上（22.6%）で2割以上と高くなっている。



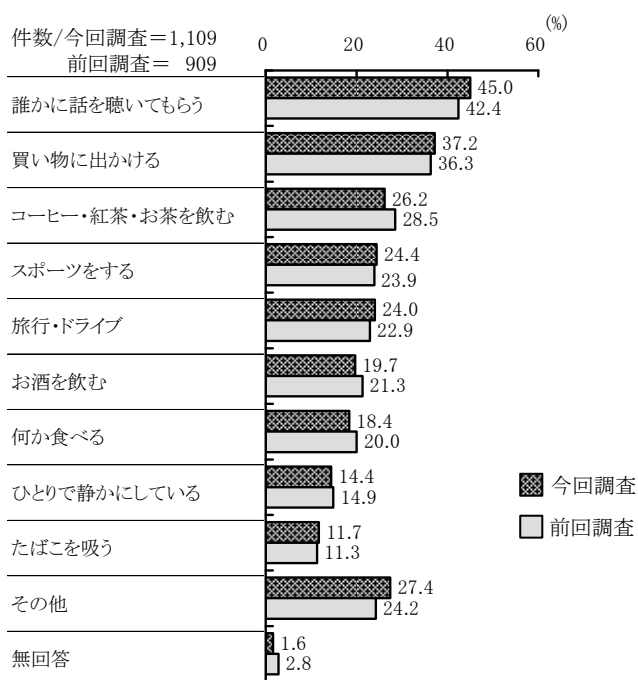
32 ストレス解消方法

<問23-3で1と答えた方にお尋ねします。>

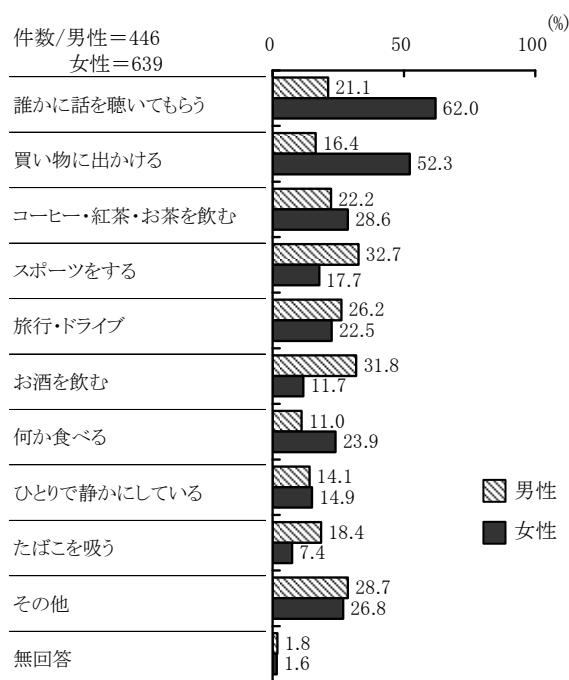
問23-4 それはどのようなストレス解消方法ですか。(いくつでも)

- ストレスの解消方法は、「誰かに話を聴いてもらう」が45.0%で最も高く、次いで「買い物に出かける」が37.2%、「コーヒー・紅茶・お茶を飲む」が26.2%、「スポーツをする」が24.4%などとなっている。
- 前回調査と比較すると、「誰かに話を聴いてもらう」が2.6ポイント増加し、「コーヒー・紅茶・お茶を飲む」が2.3ポイント減少している。
- 性別でみると、「スポーツをする」「お酒を飲む」「たばこを吸う」は男性で高く、「誰かに話を聴いてもらう」「買い物に出かける」「何か食べる」は女性で高くなっている。

問23-4 ストレス解消方法（前回調査との比較）

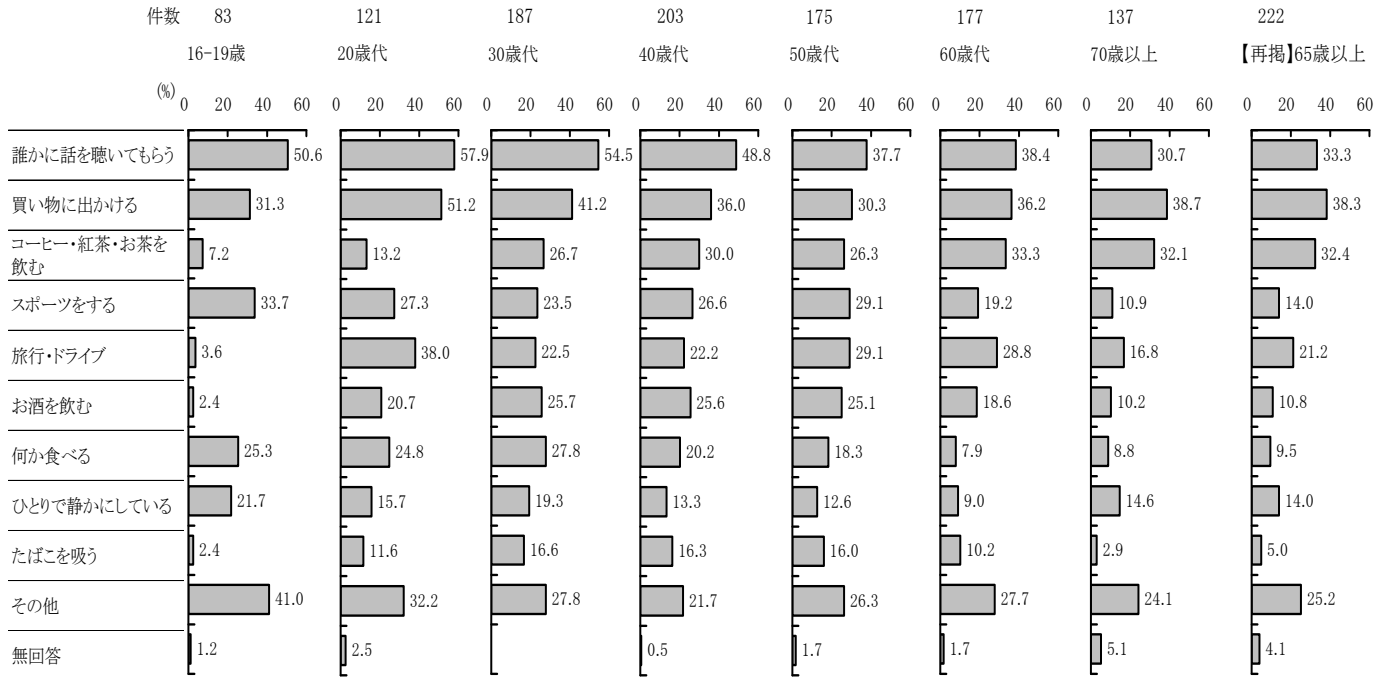


問23-4 ストレス解消方法（性別）



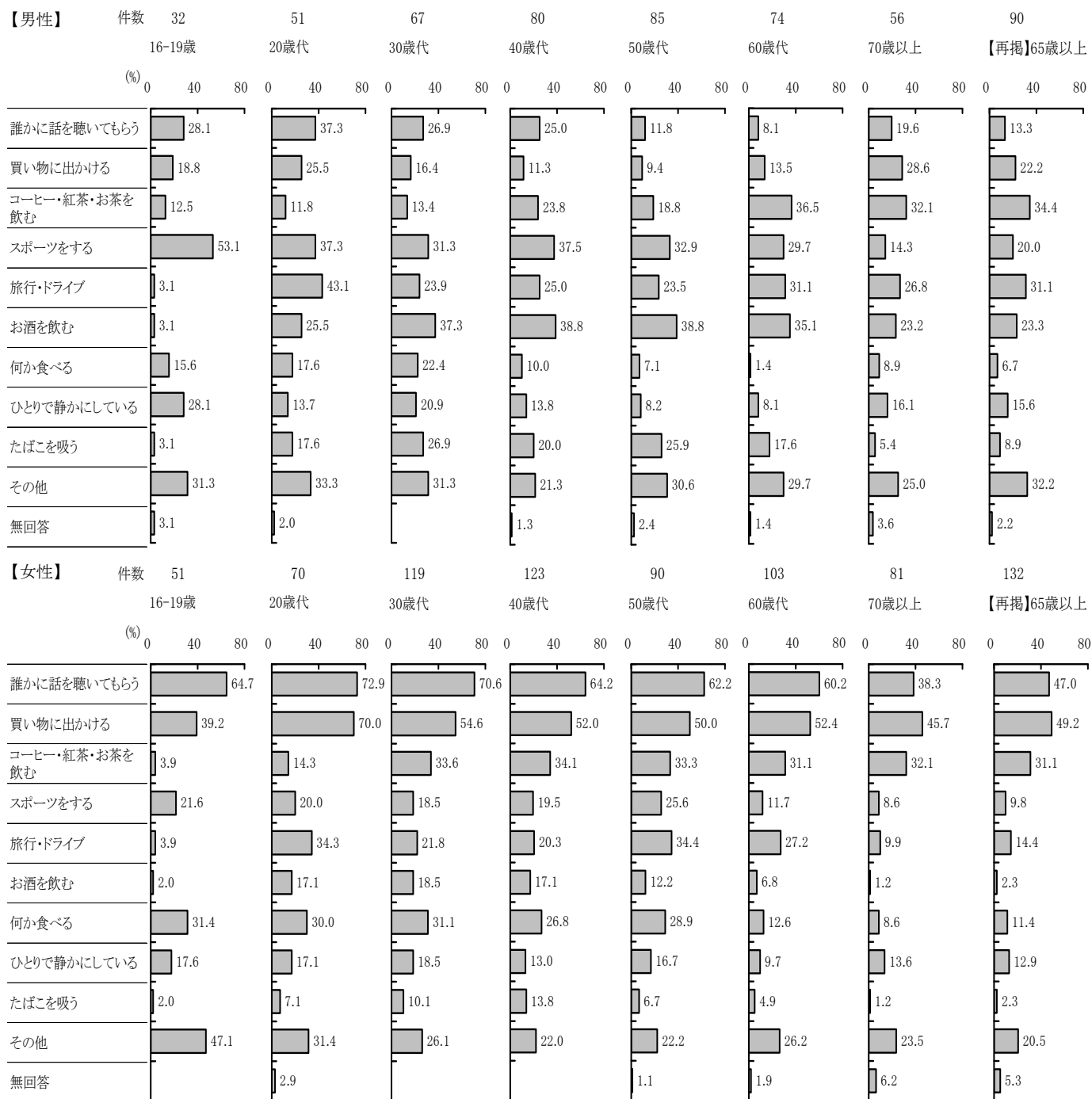
- 年齢別でみると、「誰かに話を聴いてもらう」は20歳代、30歳代で、「買い物に出かける」「旅行・ドライブ」は20歳代で、「何か食べる」は30歳代で、それぞれ高くなっている。

問23 - 4 ストレス解消方法（年齢別）



- 性・年齢別でみると、「スポーツをする」は男性の16～19歳と40歳代で、「旅行・ドライブ」は男性の20歳代で、「お酒を飲む」は男性の30歳代から60歳代で、「たばこを吸う」は男性の30歳代、50歳代で、それぞれ高くなっている。また、「誰かに話を聴いてもらう」は女性の40歳代以下で、「買い物に出かける」は女性の20歳代から60歳代で、「何か食べる」は女性の30歳代で、それぞれ高くなっている。

問23-4 ストレス解消方法（性・年齢別）

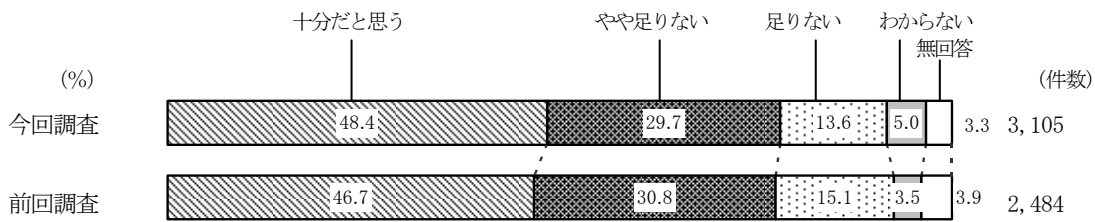


33 睡眠の充足度

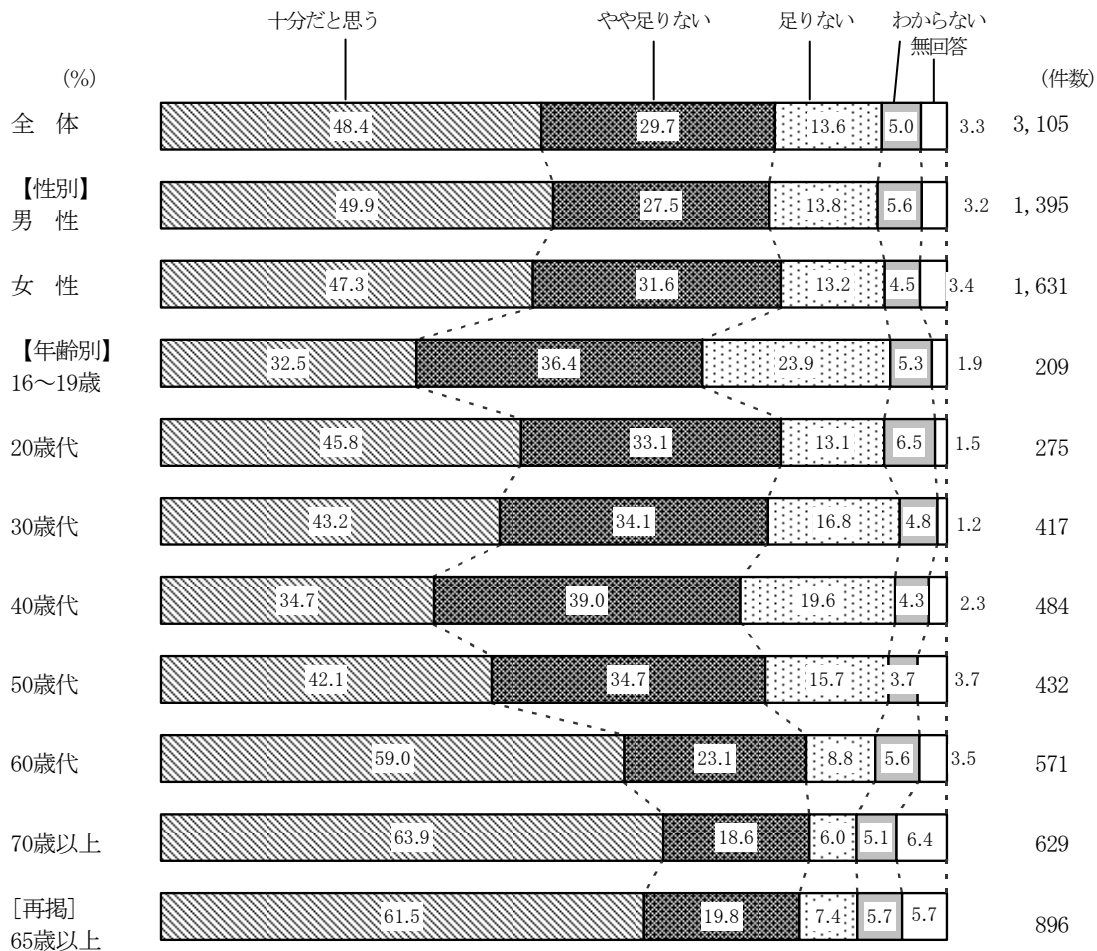
問24 日ごろの睡眠は、あなたにとって十分だと思いますか。(1つだけ)

- 睡眠の充足度は、「十分だと思う」が48.4%で最も高くなっているが、「やや足りない」(29.7%)と「足りない」(13.6%)をあわせた『足りない』人も43.3%を占めている。
- 前回調査と比較すると、『足りない』人は、前回調査の45.9%から2.6ポイント減少している。
- 性別で見ると、『足りない』人は、男性(41.3%)よりも女性(44.8%)で若干高くなっている。
- 年齢別で見ると、『足りない』人は、16～19歳(60.3%)、40歳代(58.6%)で約6割を占めたほか、30歳代(50.9%)、50歳代(50.4%)でも5割以上を占めている。

問24 睡眠の充足度 (前回調査との比較)

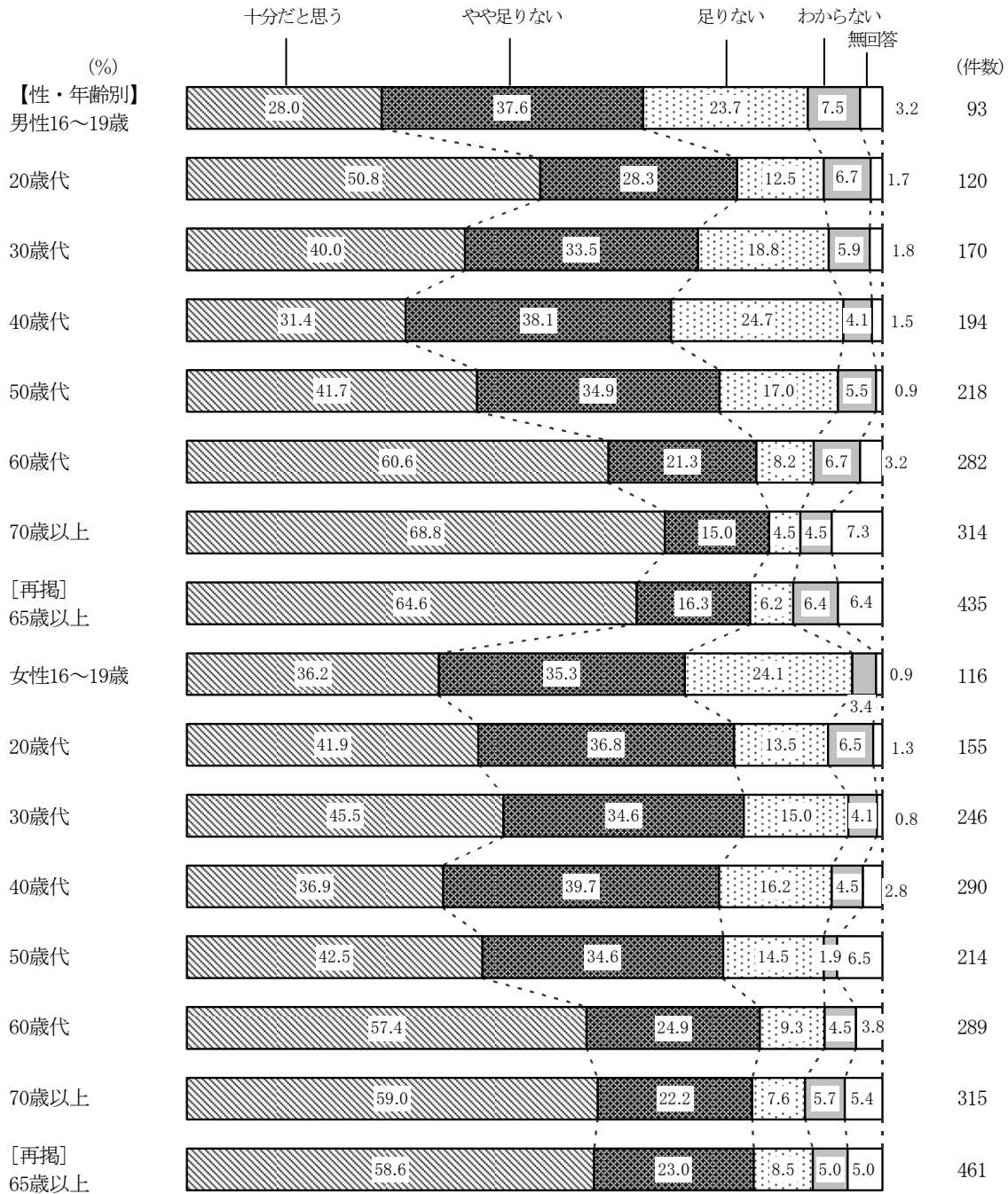


問24 睡眠の充足度 (全体・性別・年齢別)



- 性・年齢別で見ると、『足りない』人は、男性の16～19歳（61.3%）、40歳代（62.8%）、女性の16～19歳（59.4%）、40歳代（55.9%）で高くなっている。

問24 睡眠の充足度（性・年齢別）

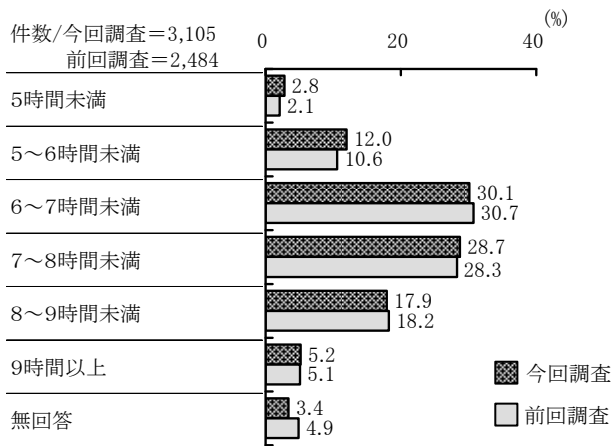


34 睡眠時間・就寝時刻

問25 あなたの睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。また、ふだん何時頃寝ますか。（具体的に）

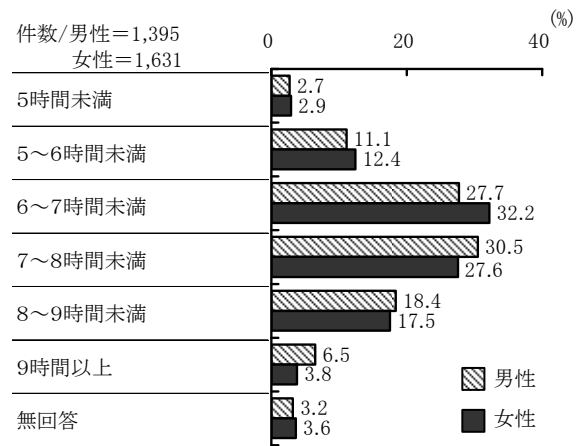
- 睡眠時間は、「6～7時間未満」が30.1%で最も高く、次いで「7時間～8時間未満」が28.7%で続いている。平均睡眠時間は、6.7時間となっている
- 前回調査と比較すると、平均睡眠時間は、前回調査の6.8時間から今回調査は6.7時間と0.1時間（6分）少なくなっている。
- 性別でみると、平均睡眠時間は、男性が6.8時間、女性が6.6時間となっている。
- 年齢別でみると、平均睡眠時間は、40歳代が6.3時間で最も短く、次いで16～19歳が6.4時間となっている。一方、70歳以上は7.4時間で最も長くなっている。

問25 睡眠時間（前回調査との比較）



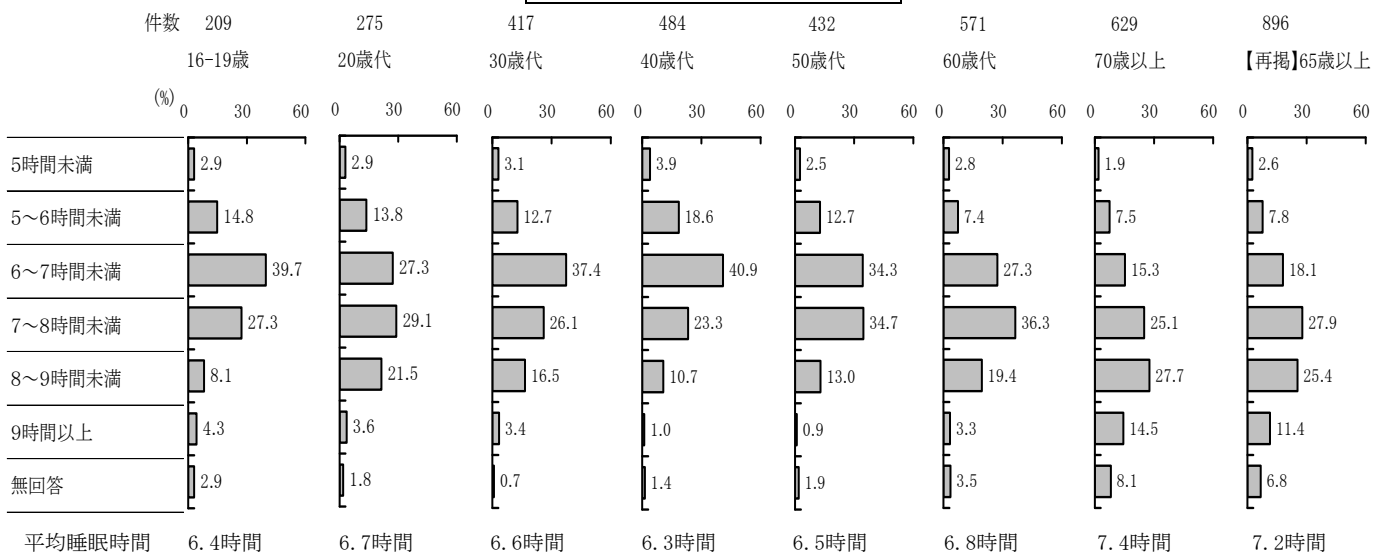
平均睡眠時間 今回調査6.7時間 前回調査6.8時間

問25 睡眠時間（性別）



平均睡眠時間 男性6.8時間 女性6.6時間

問25 睡眠時間（年齢別）



平均睡眠時間 6.4時間

6.7時間

6.6時間

6.3時間

6.5時間

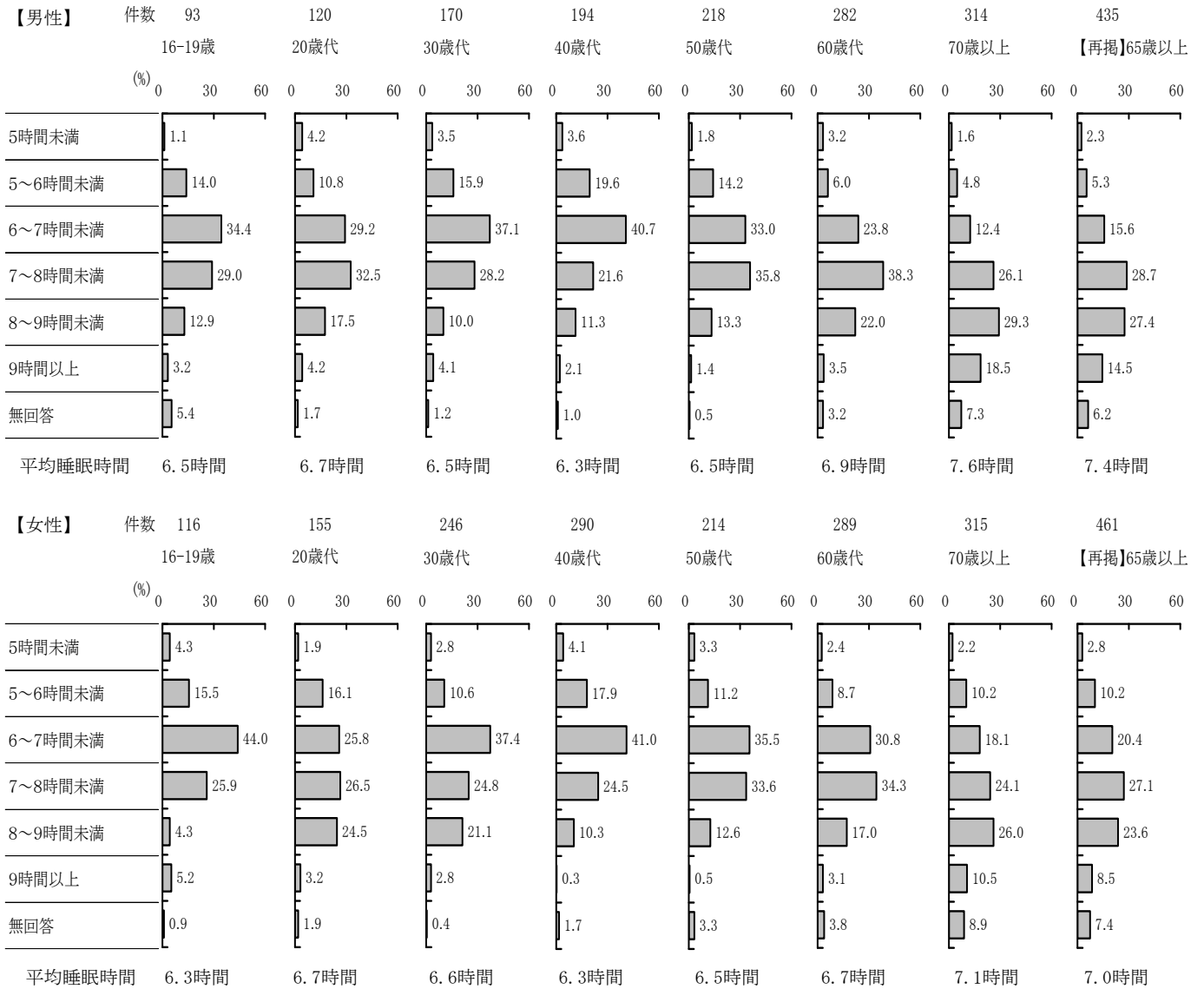
6.8時間

7.4時間

7.2時間

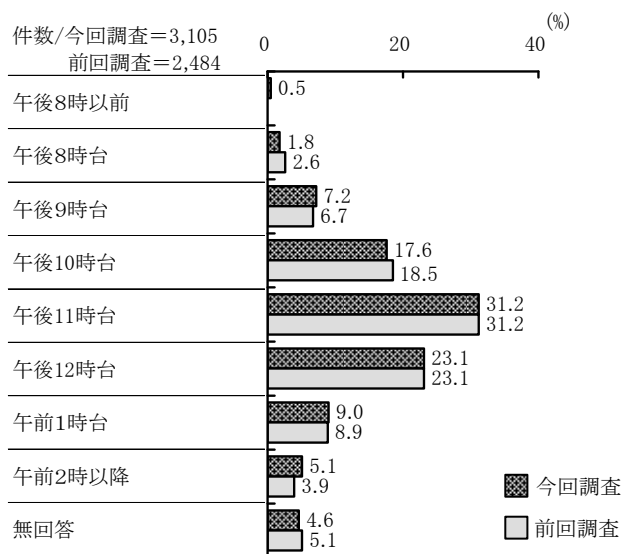
● 性・年齢別で見ると、平均睡眠時間は、男性では40歳代が6.3時間で最も短く、女性では16～19歳と40歳代が6.3時間で最も少なくなっている。

問25 睡眠時間（性・年齢別）



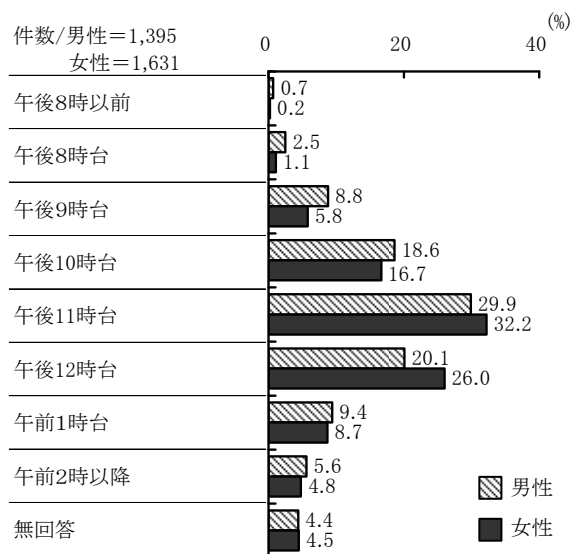
- 就寝時刻は、「午後11時台」が31.2%で最も高く、次いで「午後12時台（午前0時台）」が23.1%で続いている。平均就寝時刻は、午後11時14分となっている。
- 前回調査と比較すると、平均就寝時刻は、前回調査の23時9分から今回調査は23時14分と5分遅くなっている。
- 性別でみると、平均就寝時刻は、男性が午後11時8分、女性が午後11時20分となっている。
- 年齢別でみると、平均就寝時刻は、16～19歳と20歳代が午前0時7分で最も遅く、次いで40歳代が午後11時41分となっている。また、就寝時刻は概ね年齢が高くなるほど早くなる傾向にある。

問25 就寝時刻（前回調査との比較）



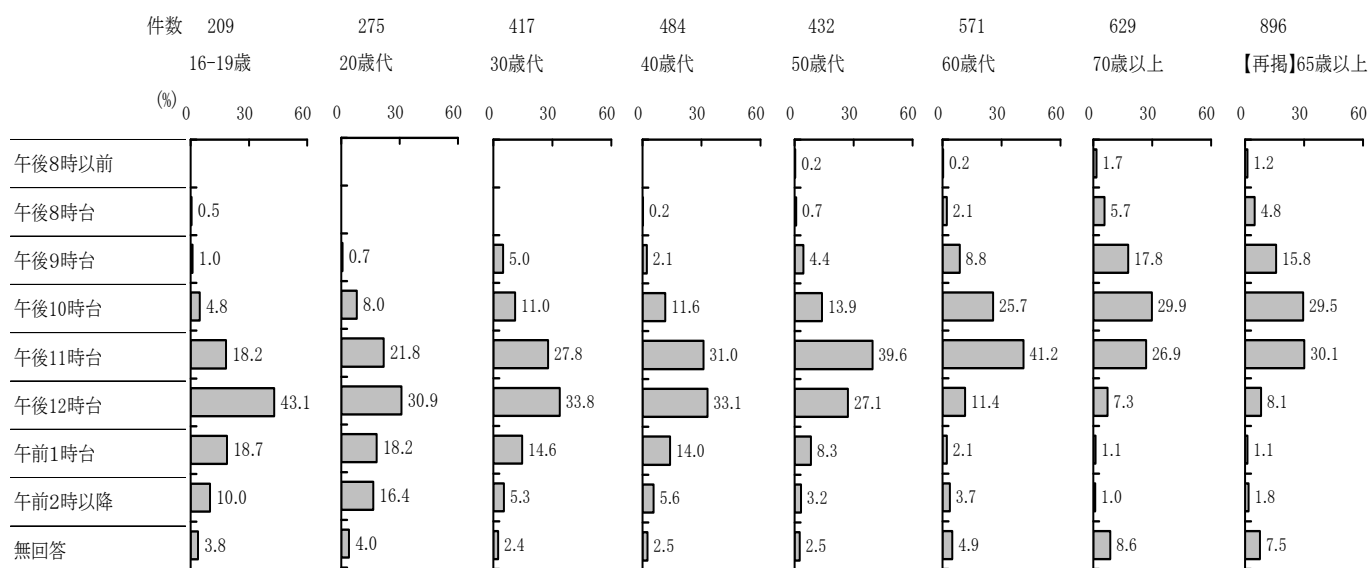
平均就寝時刻 今回 午後11時14分 前回 午後11時9分

問25 就寝時刻（性別）



平均就寝時刻 男性 午後11時8分 女性 午後11時20分

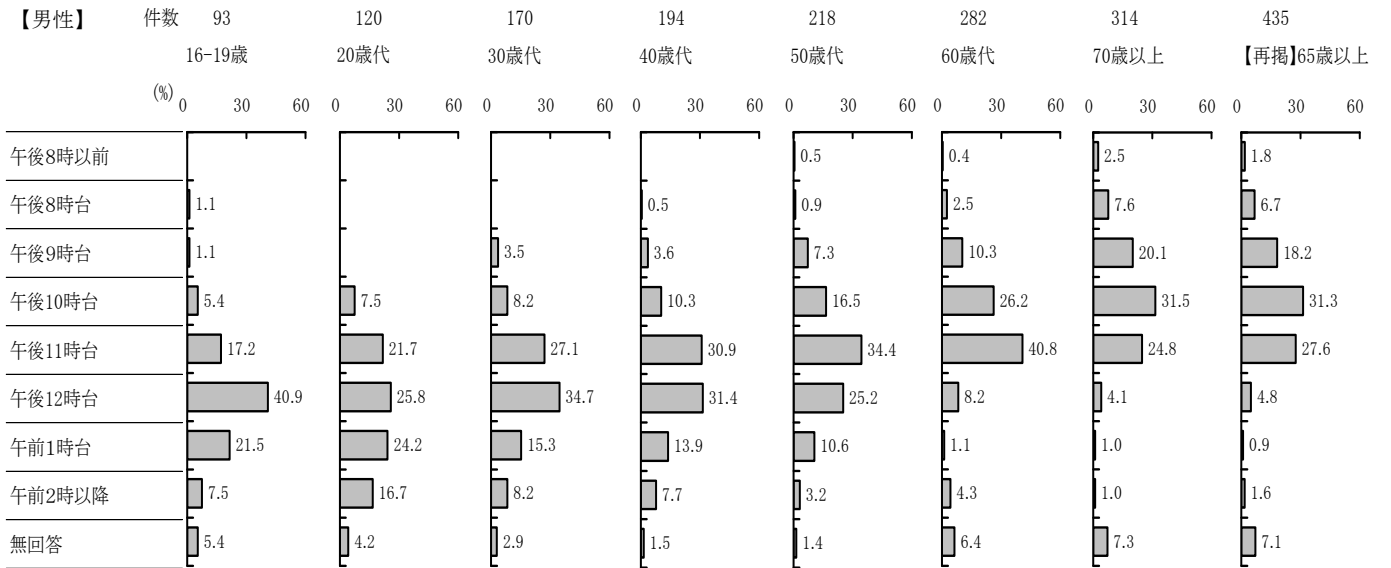
問25 就寝時刻（年齢別）



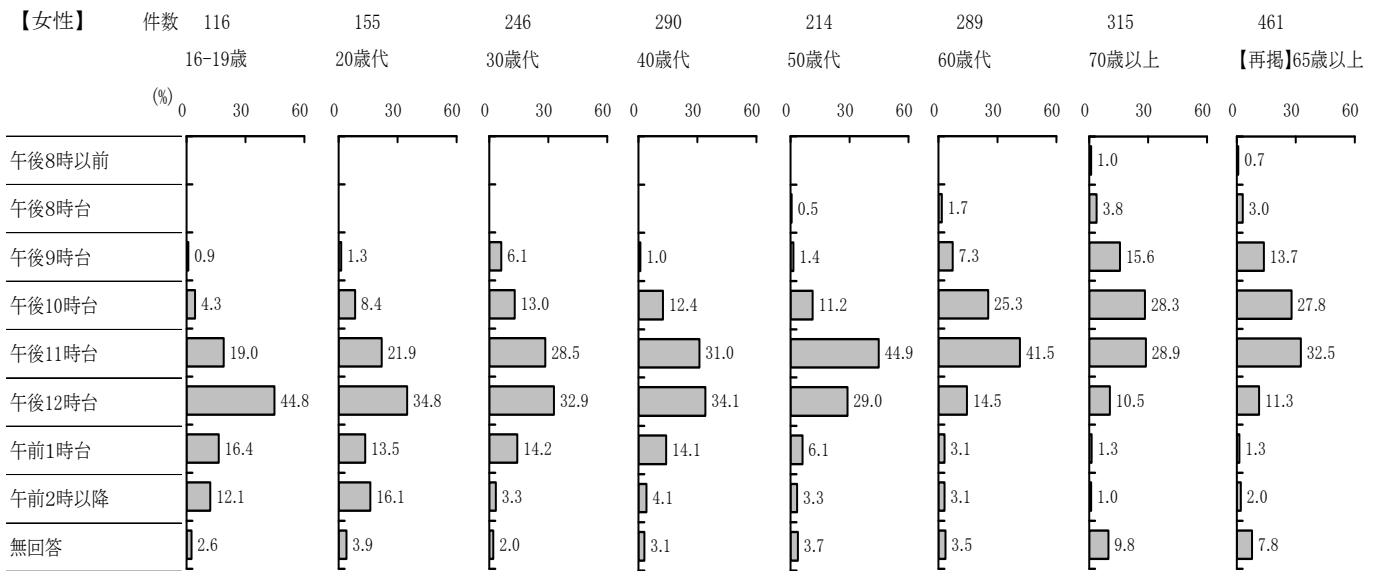
平均就寝時刻 16-19歳 午前0時7分 20歳代 午前0時7分 30歳代 午後11時37分 40歳代 午後11時41分 50歳代 午後11時22分 60歳代 午後10時51分 70歳以上 午後10時12分 【再掲】65歳以上 午後10時22分

- 性・年齢別でみると、平均就寝時刻は、女性の16～19歳が午前0時10分で最も遅く、男性の70歳代が午後10時1分で最も早くなっている。また、男性の20歳代から40歳代は、同年代の女性よりも就寝時刻が遅く、逆に女性の16～19歳と50歳代以上は、同年代の男性よりも遅くなっている。

問25 就寝時刻（性・年齢別）



平均就寝時刻 午前0時4分 午前0時9分 午後11時44分 午後11時42分 午後11時17分 午後10時45分 午後10時1分 午後10時10分



平均就寝時刻 午前0時10分 午前0時5分 午後11時32分 午後11時41分 午後11時26分 午後10時56分 午後10時25分 午後10時33分

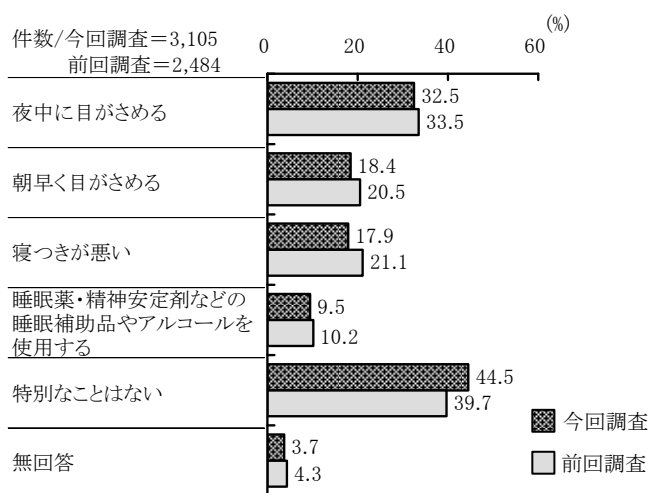
35 睡眠時の状況

問26 あなたは、睡眠について次のようなことがありますか。(いくつでも)

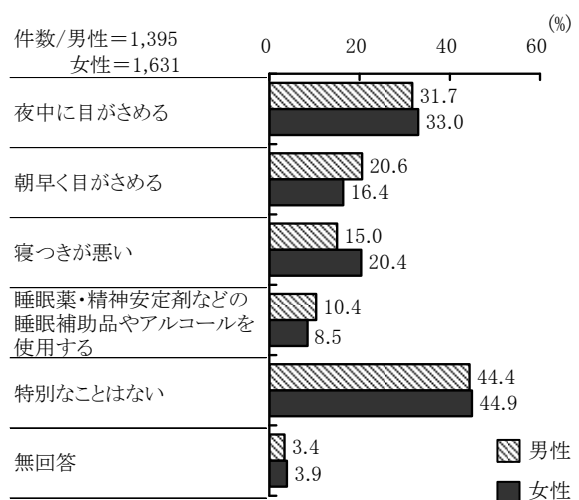
- 睡眠時の状況についてたずねたところ、『何らかの症状がある』※は51.8%、「特別なことはない」が44.5%となっている。『何らかの症状がある』人の中では、「夜中に目がさめる」が32.5%で最も高くなっている。また、「睡眠薬、精神安定剤などの睡眠補助品やアルコールを使用する」(9.5%)と答えた人は1割弱みられた。
- 前回調査と比較すると、『何らかの症状がある』人は、前回調査の56.0%から今回調査は51.8%と4.2ポイント減少しており、中でも「寝つきが悪い」が3.2ポイント減少している。
- 性別でみると、「朝早く目がさめる」人は、女性(16.4%)よりも男性(20.6%)で高く、「寝つきが悪い」人は男性(15.0%)よりも女性(20.4%)で高くなっている。
- 年齢別でみると、「特別なことはない」人は、年齢が低いほど割合が高くなっている。一方、「夜中に目がさめる」「朝早く目がさめる」「睡眠薬、精神安定剤などの睡眠補助品やアルコールを使用する」は、概ね年齢が高くなるにつれて割合が増加する傾向にある。

※全体から「特別なことはない」「無回答」を除いた割合

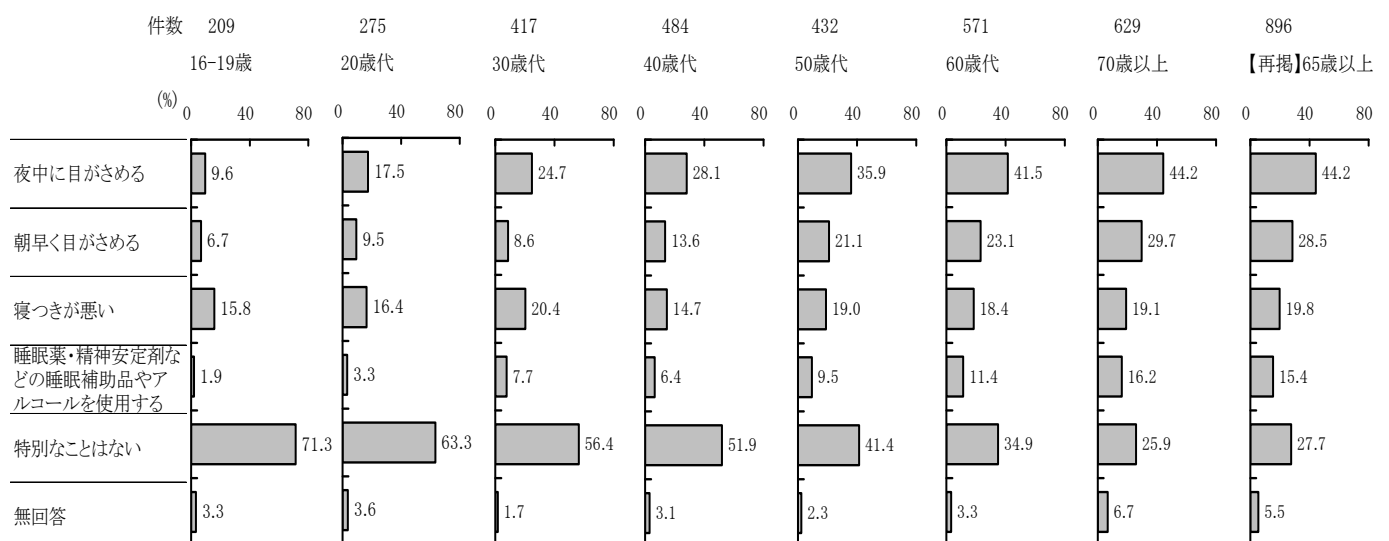
問26 睡眠時の状況 (前回調査との比較)



問26 睡眠時の状況 (性別)

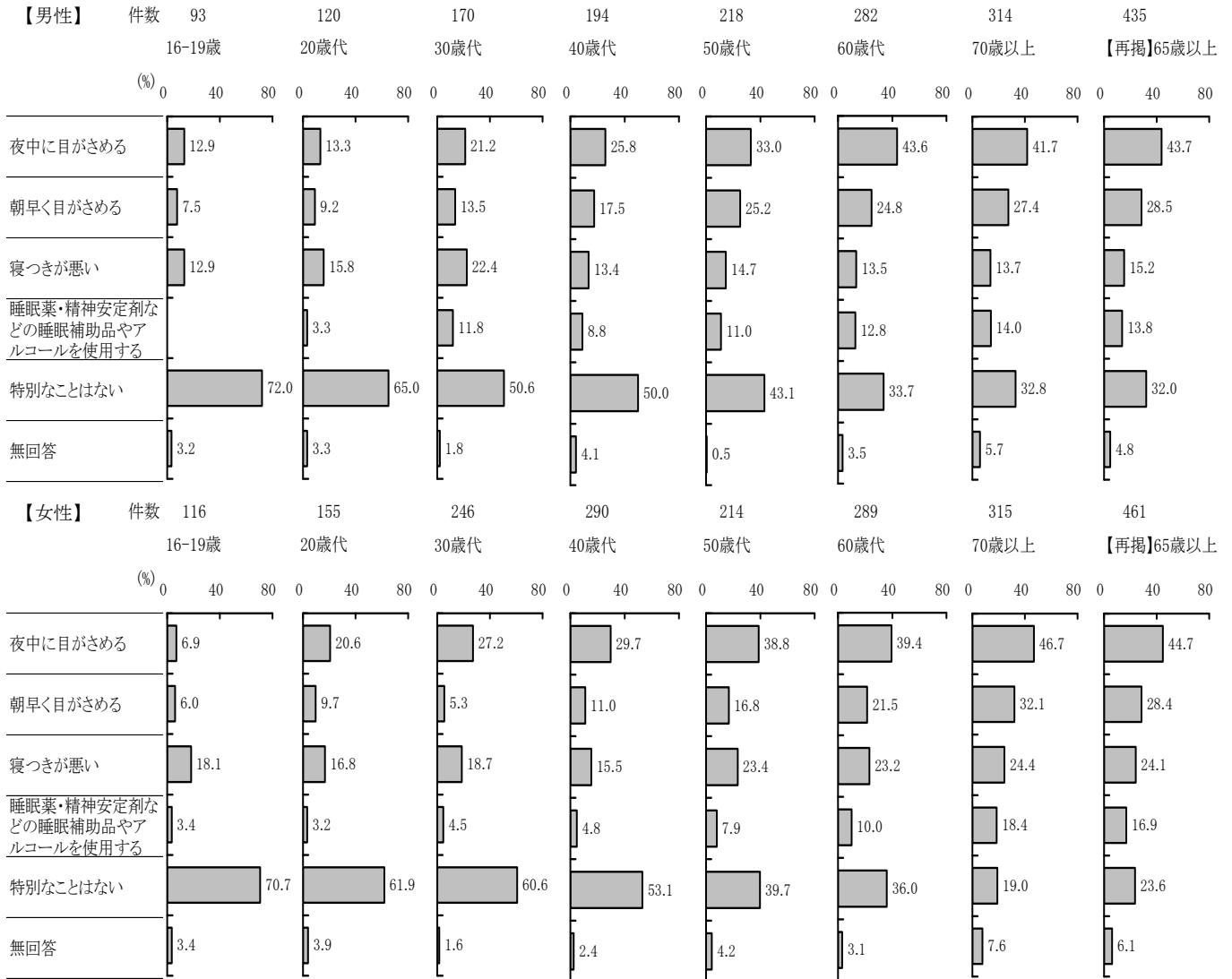


問26 睡眠時の状況 (年齢別)



- 性・年齢別で見ると、「夜中に目がさめる」は、男性の60歳代以上と女性の70歳以上で4割台と高くなっている。「朝早く目がさめる」は、男性の50歳代以上と女性の70歳以上が他の年齢層と比較して高くなっている。また、「睡眠薬・精神安定剤などの睡眠補助品やアルコールを使用する」は、女性の70歳以上が高くなっている。

問26 睡眠時の状況（性・年齢別）

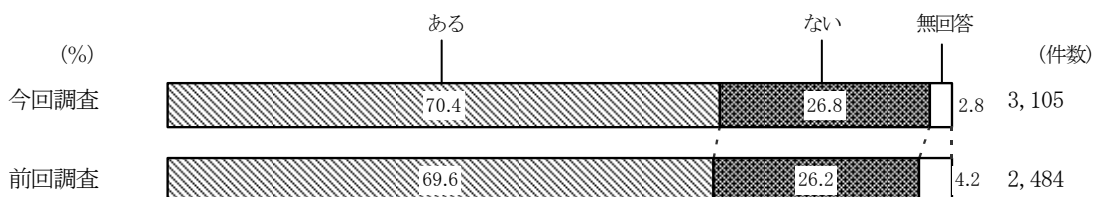


36 趣味の有無

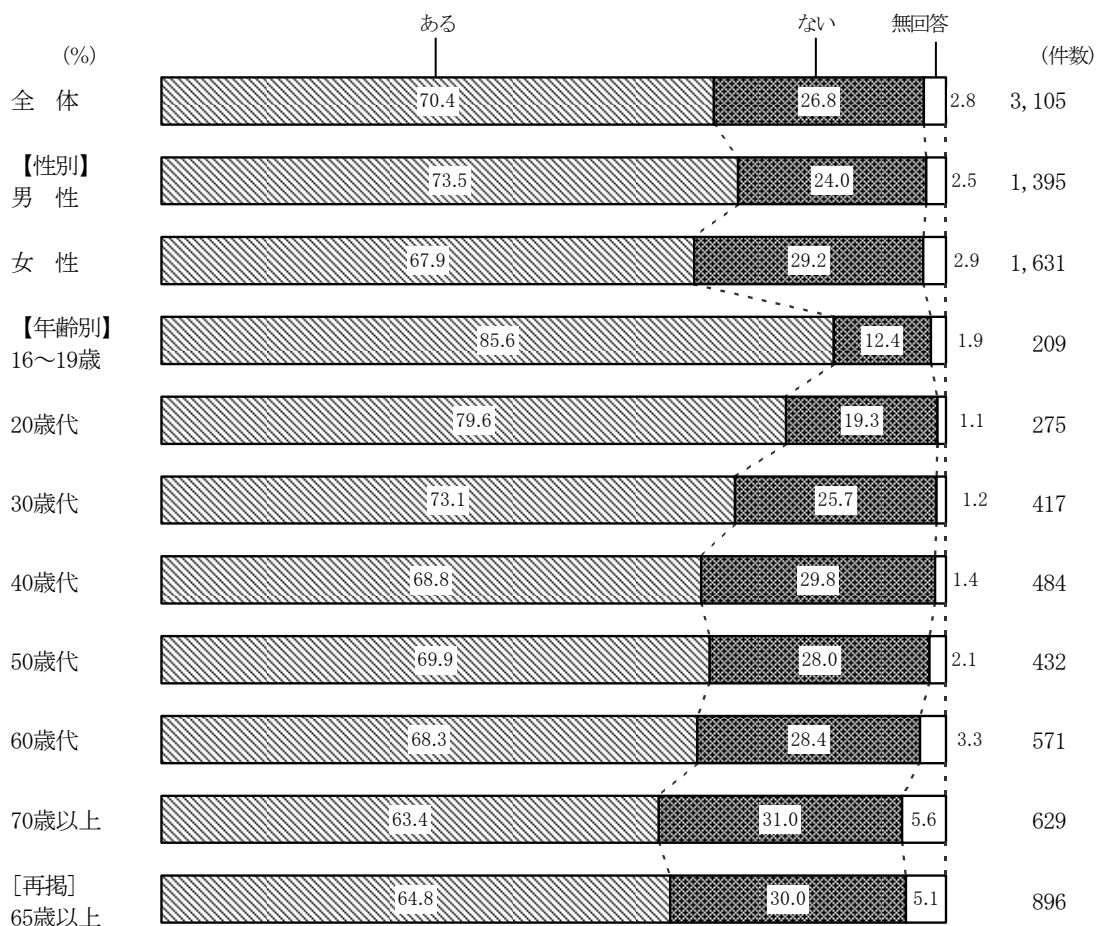
問27 あなたは、趣味がありますか。(1つだけ)

- 趣味の有無についてたずねたところ、「ある」が70.4%となっており、およそ3人に2人以上が趣味があると回答している。一方、「ない」は26.8%となっている。
- 前回調査と比較しても大きな差はみられない。
- 性別で見ると、趣味が「ある」人は、女性(67.9%)よりも男性(73.5%)で高くなっている。
- 年齢別で見ると、趣味が「ある」人は、16~19歳(85.6%)が最も高くなっている。この割合は概ね高年齢になるにしたがって減少する傾向にあり、70歳以上では63.4%となっている。

問27 趣味の有無 (前回調査との比較)



問27 趣味の有無 (全体・性別・年齢別)



- 性・年齢別で見ると、趣味の「ある」人は、男女ともに若年層で高く、概ね高年齢になるにしたがって減少する傾向にある。

問27 趣味の有無（性・年齢別）

