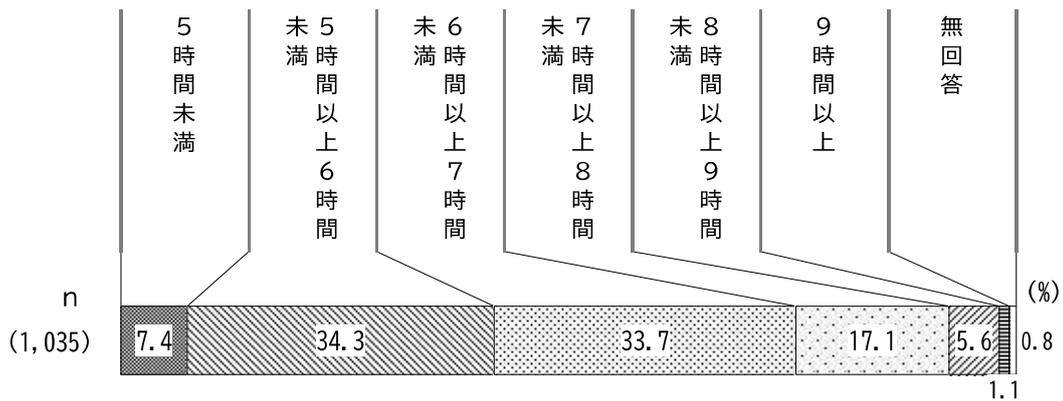


## 5. 心の健康について

### (1) 1日の平均睡眠時間

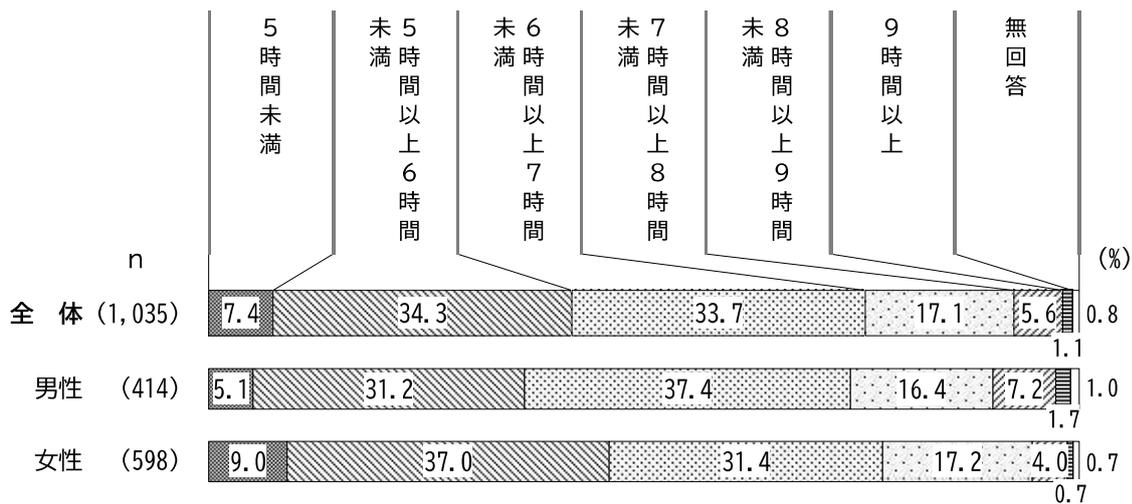
問21 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。(○は1つ)

1日の平均睡眠時間については、「5時間以上6時間未満」が34.3%、次いで「6時間以上7時間未満」が33.7%、「7時間以上8時間未満」が17.1%となっている。



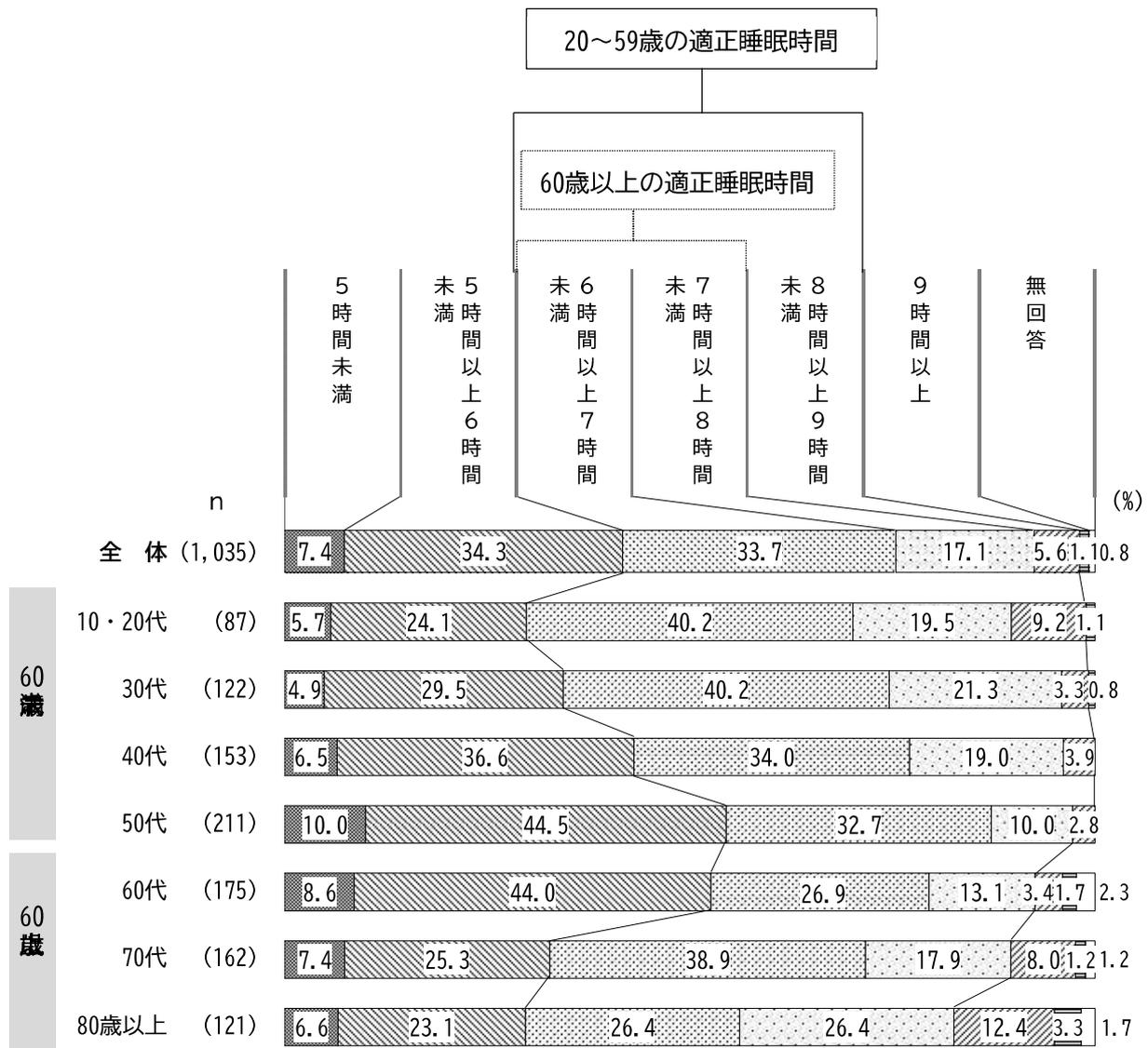
#### 【性別】

性別で見ると、「6時間以上7時間未満」は男性37.4%、女性31.4%であり、男性の方が6.0ポイント高くなっている。また、「5時間以上6時間未満」は男性31.2%、女性37.0%であり、女性の方が5.8ポイント高くなっている。



【年代別】

年代別で見ると、「5時間以上6時間未満」は50代～60代で4割以上と他の年代と比べて高くなっている。50代で6～9時間、60代で6～8時間の十分な睡眠をとれている人の割合が低くなっており、50代で45.5%、60代で40.0%となっている。

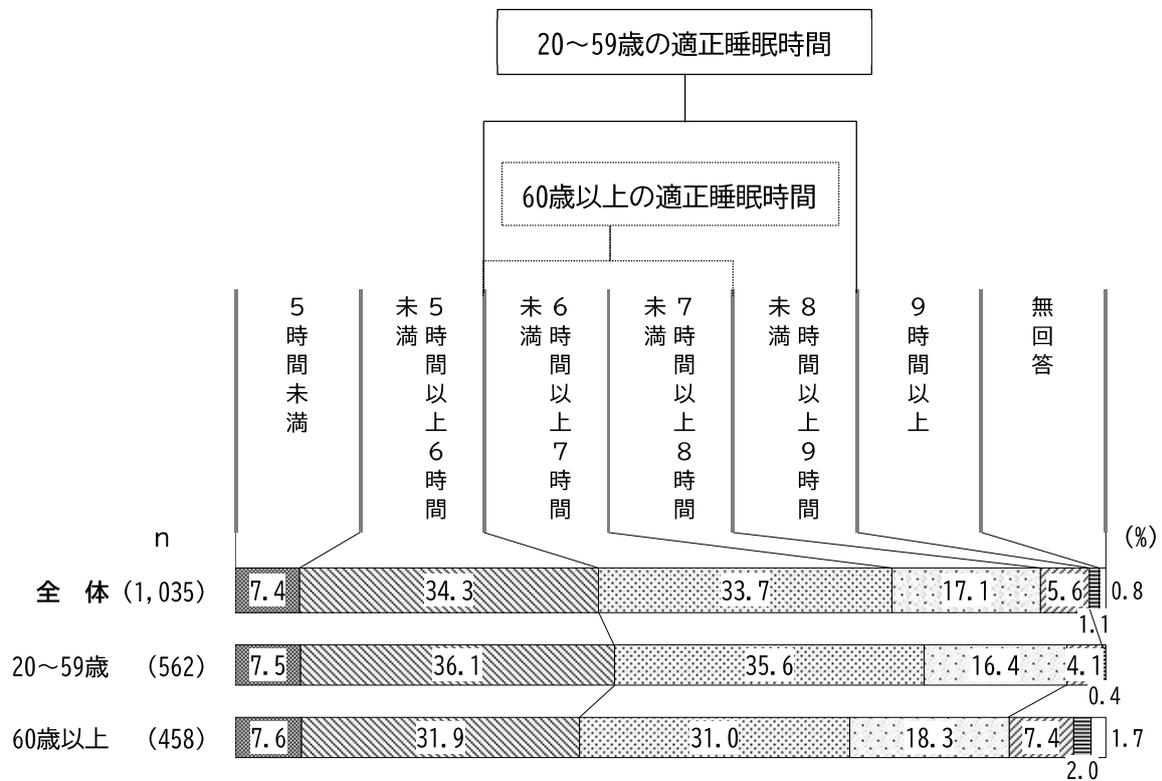


※健康日本21（第三次）で示されている適正睡眠時間は、20～59歳が6時間以上9時間未満、60歳以上が6時間以上8時間未満となっている。

## 第2章 調査結果

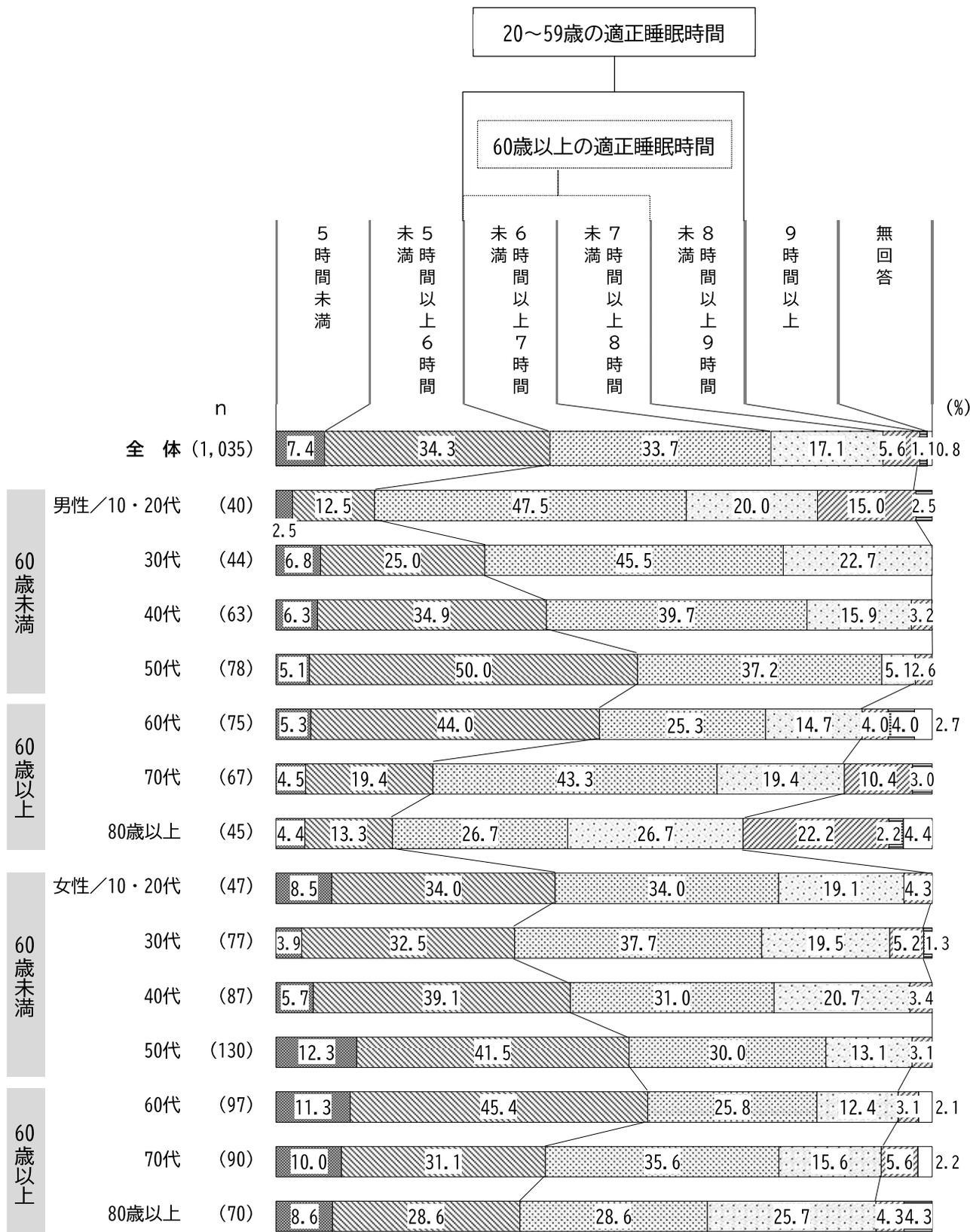
### 【年代別（2区分）】

年代別（2区分）で見ると、20～59歳で6～9時間の十分な睡眠をとれている人の割合は56.1%、60歳以上で6～8時間の十分な睡眠をとれている人の割合は49.3%となっている。



【性・年代別】

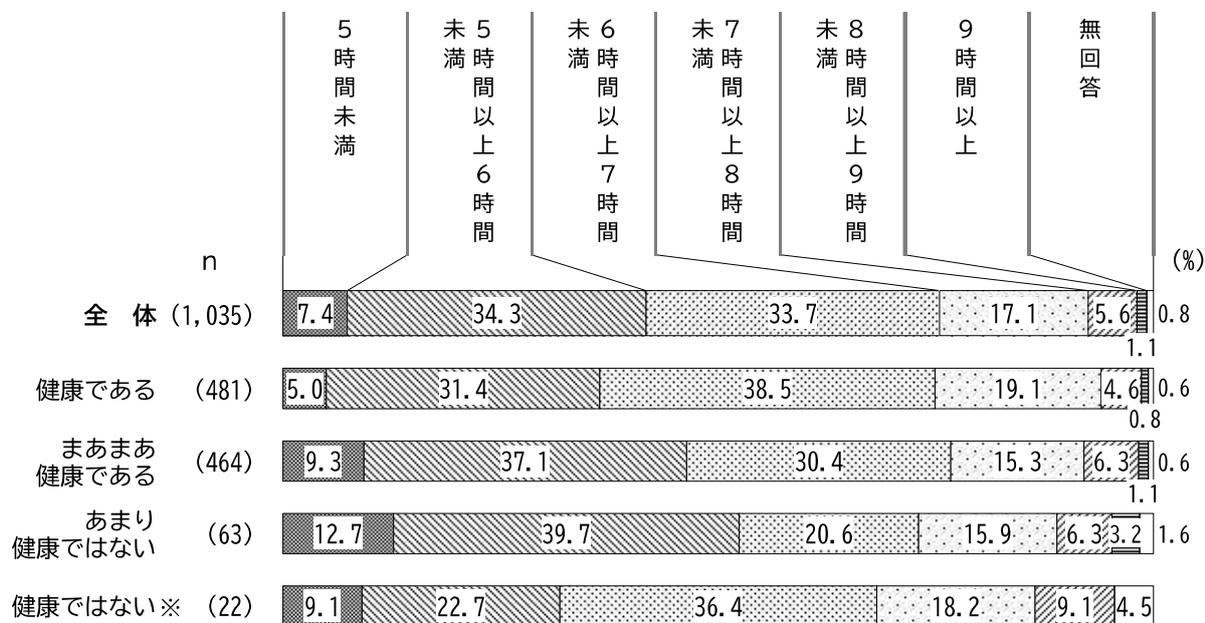
性・年代別でみると、「6時間未満」は50代を除く全ての年代において、男性よりも女性の割合が高くなっている。また、「8時間以上」は男性80代で24.4%、次いで10・20代で17.5%と高くなっている。



## 第2章 調査結果

### 【健康状態別】

健康状態別で見ると、「5時間未満」は健康状態がよくない人ほど高く、あまり健康ではない人で12.7%を占めている。「6時間以上7時間未満」は健康である人で38.5%、まあまあ健康である人で30.4%となっており、あまり健康ではない人で20.6%となっている。



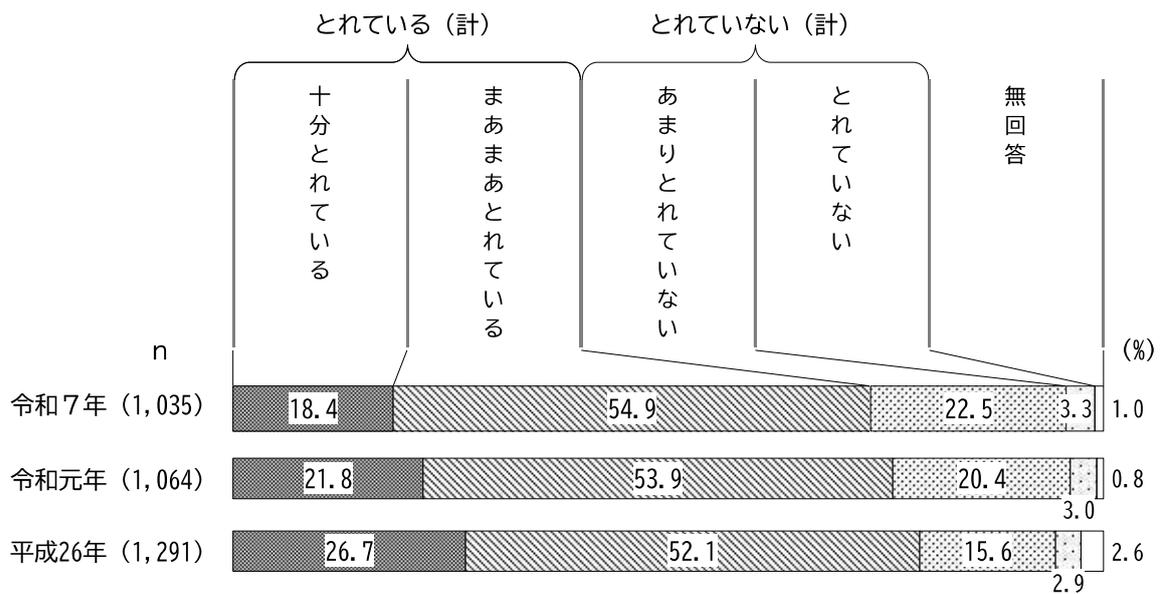
※参考値

(2) 睡眠による休養

問22 あなたはここ1カ月、睡眠により休養がとれていますか。(○は1つ)

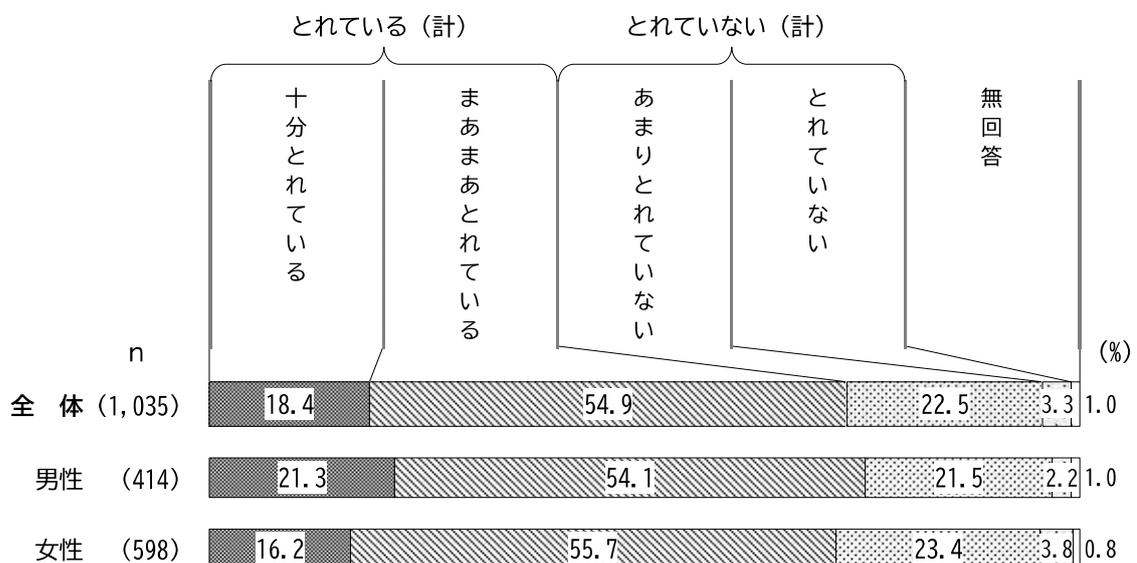
睡眠による休養については、「まあまあとれている」が54.9%、次いで「あまりとれていない」が22.5%「十分とれている」が18.4%となっている。「十分とれている」「まあまあとれている」の合計「とれている(計)」は73.3%となっている。

令和元年と比較すると、大きな違いはみられない。



【性別】

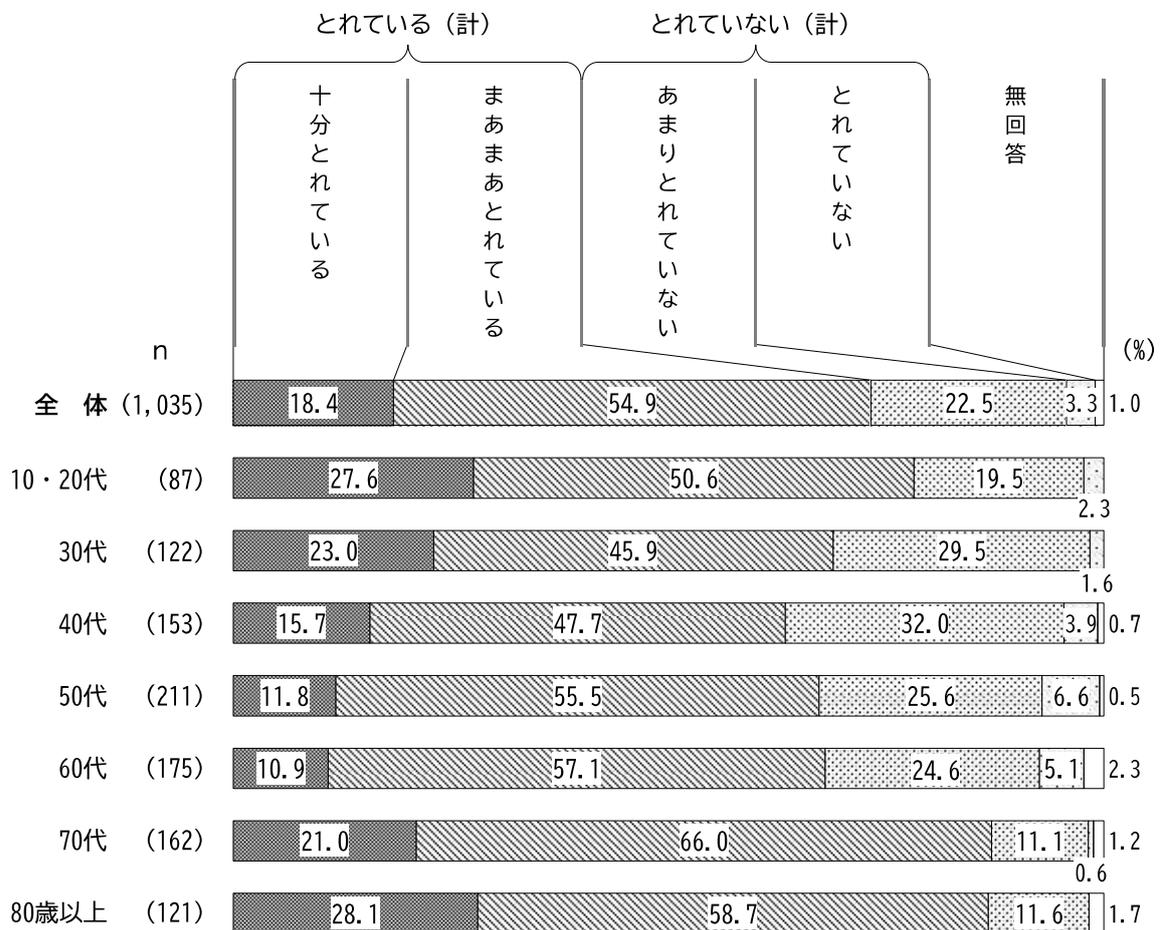
性別でみると、「十分とれている」は男性21.3%、女性16.2%であり、男性の方が5.1ポイント高くなっている。



## 第2章 調査結果

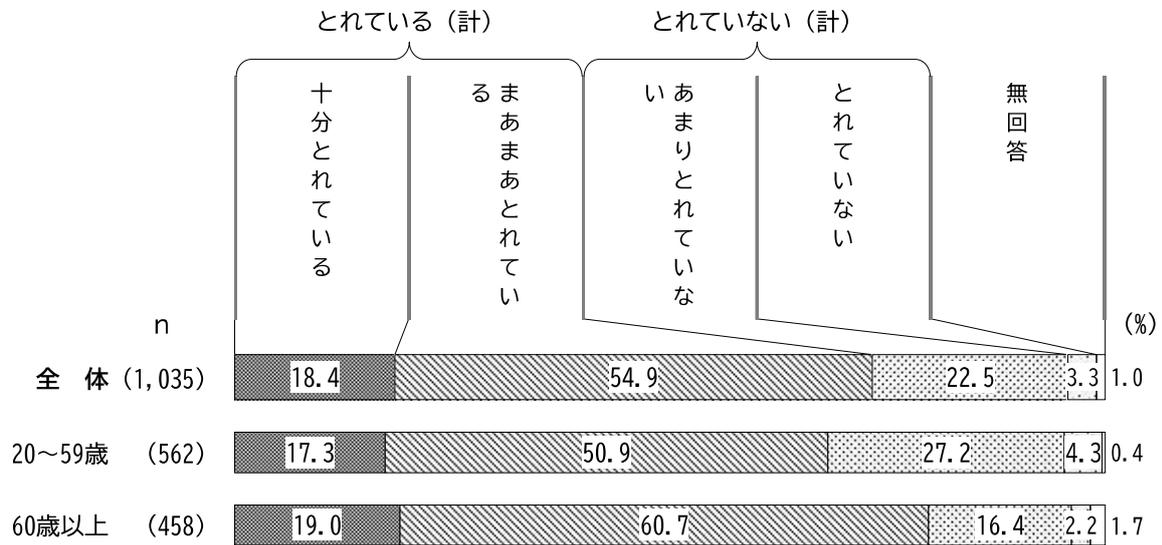
### 【年代別】

年代別でみると、「とれている（計）」は70代～80歳以上で8割台となっており、他の年代と比べて高くなっている。一方、「あまりとれていない」「とれていない」の合計「とれていない（計）」は30代～50代で3割台、60代では3割弱となっている。



【年代別（2区分）】

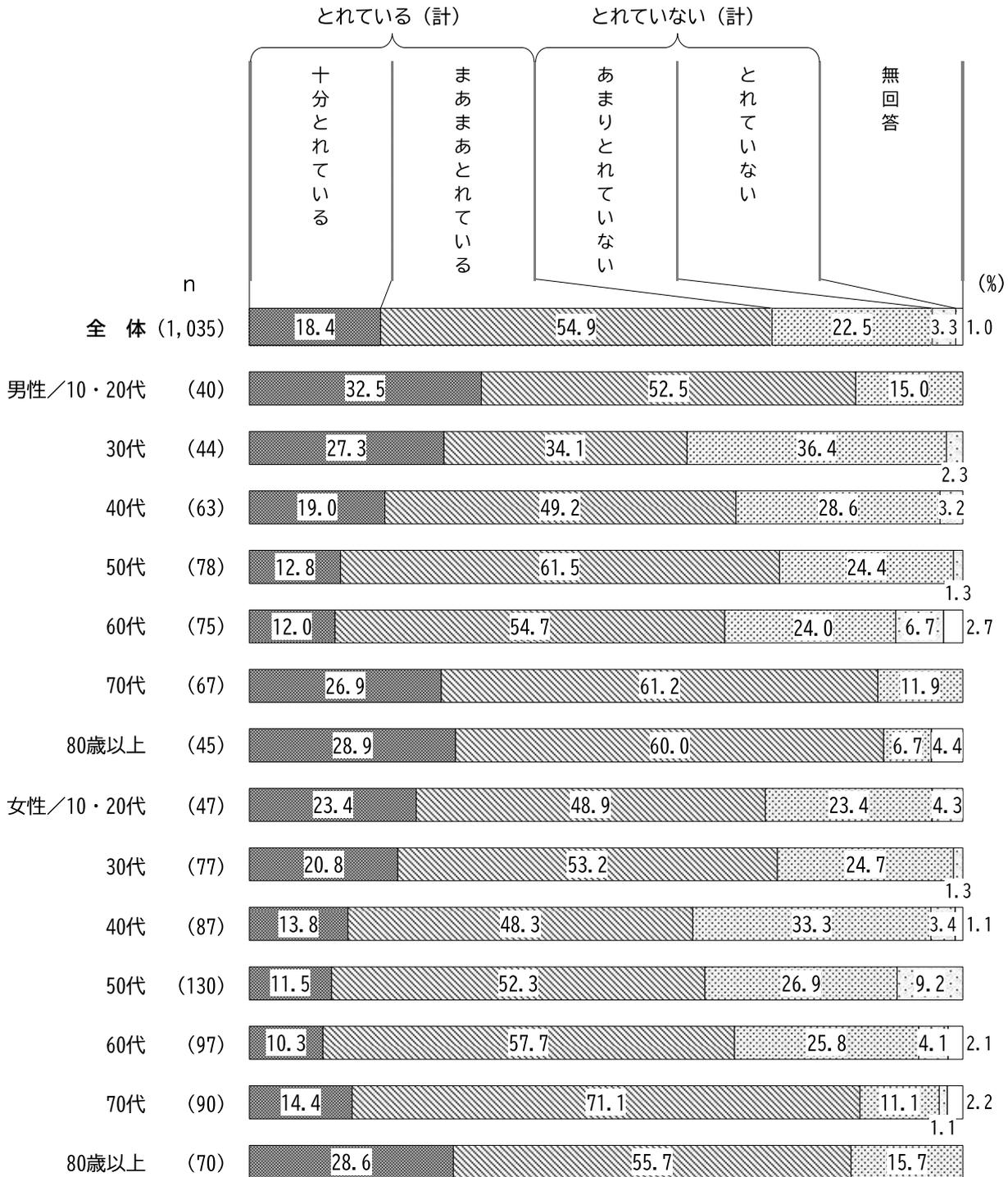
年代別（2区分）でみると、「とれている（計）」は20～59歳68.2%、60歳以上79.7%であり、60歳以上の方が11.5ポイント高くなっている。一方、「とれていない（計）」は20～59歳31.5%、60歳以上18.6%であり、20～59歳が12.9ポイント高くなっている。



## 第2章 調査結果

### 【性・年代別】

性・年代別でみると、「とれている（計）」は男性10・20代、70代、80歳以上で8割台となっている。女性では「とれている（計）」は70代、80歳以上で8割台となっている。一方、「とれていない（計）」は男性30代、40代、60代で3割台となっている。女性では「とれていない（計）」は40代～50代で3割台となっている。

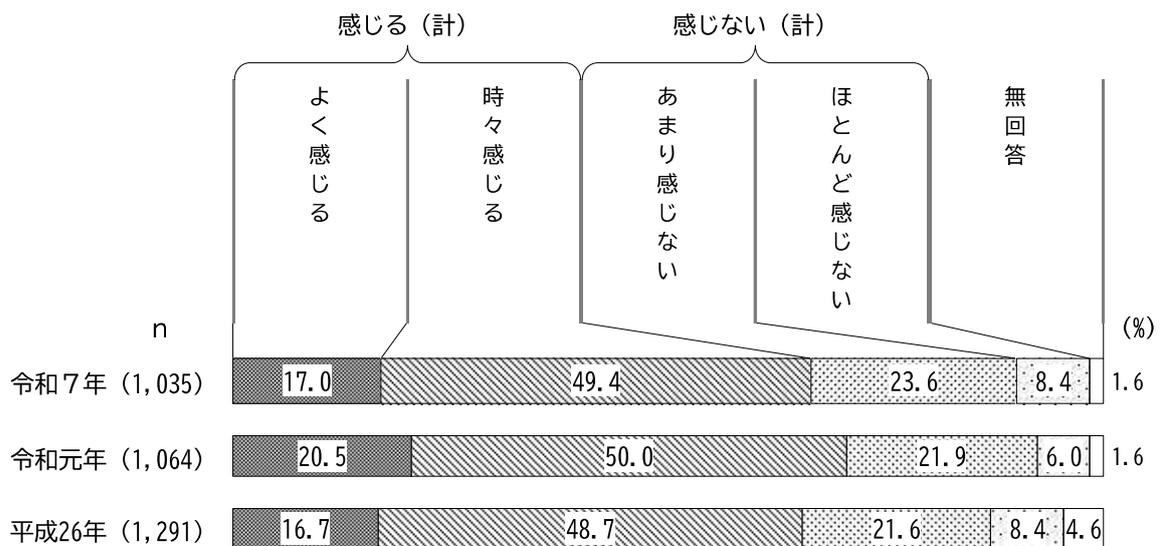


(3) ストレスの状況

問23 あなたは、日常生活の中でストレスやイライラを感じますか。(○は1つ)

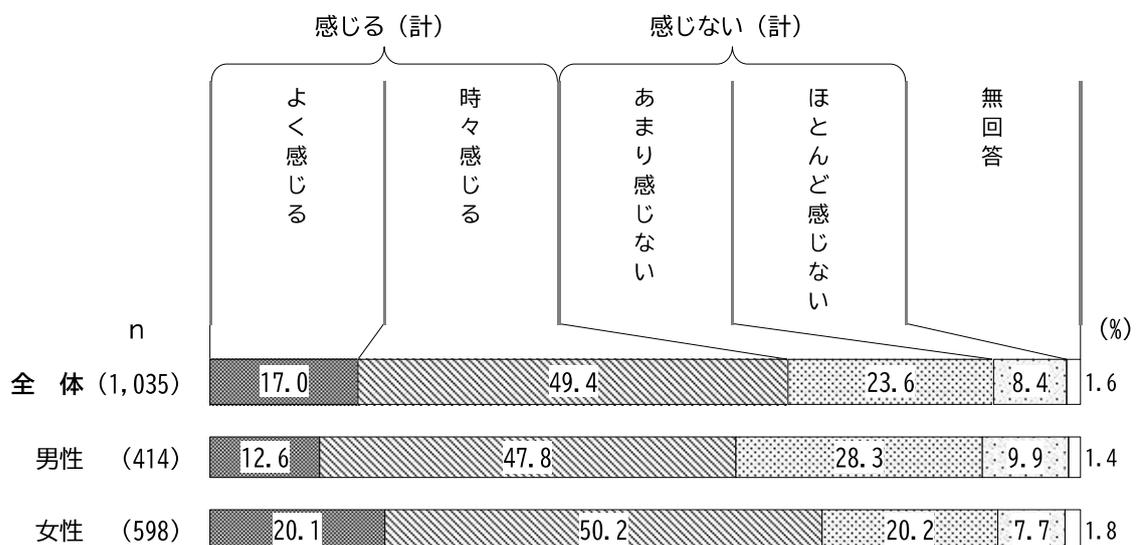
ストレスの状況については、「時々感じる」が49.4%、次いで「あまり感じない」が23.6%、「よく感じる」が17.0%となっている。「よく感じる」「時々感じる」の合計「感じる(計)」は66.4%となっている。

令和元年と比較すると、「感じる(計)」は4.1ポイント低くなっている。



【性別】

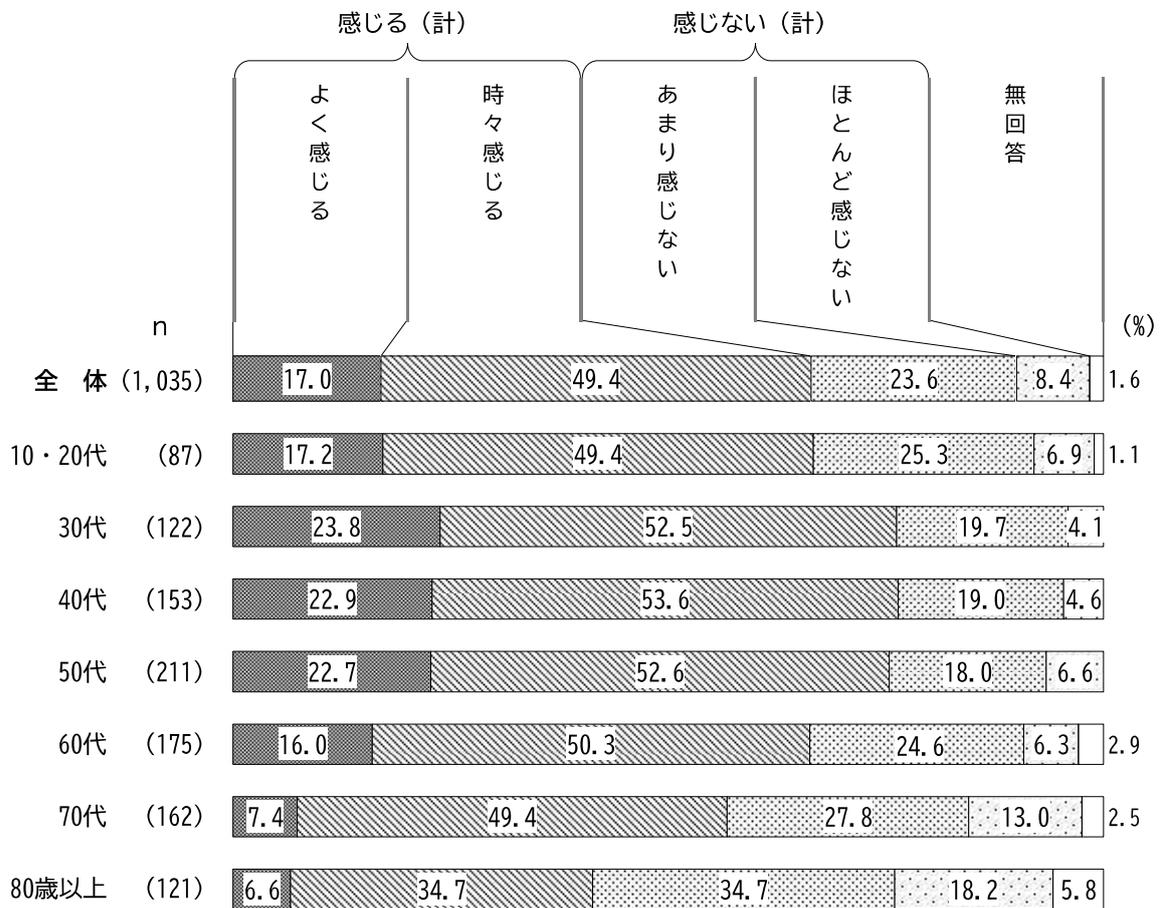
性別でみると、「感じる(計)」は男性60.4%、女性70.3%であり、女性の方が9.9ポイント高くなっている。一方、「感じない(計)」は男性38.2%、女性27.9%であり、男性の方が10.3ポイント高くなっている。



## 第2章 調査結果

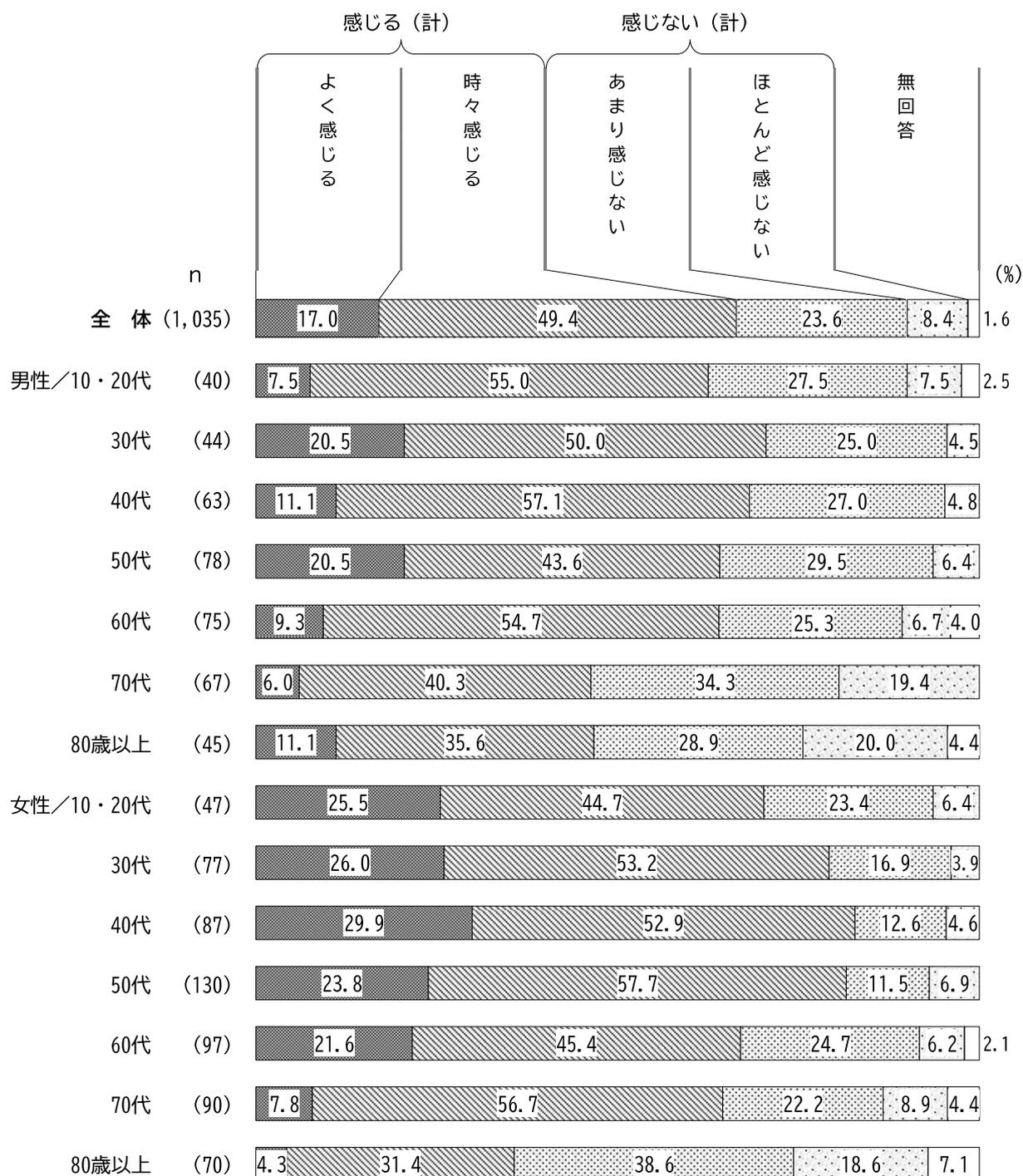
### 【年代別】

年代別でみると、「感じる（計）」は30代～50代で7割台半ば程度を占めている。一方、「感じない（計）」は80歳以上で52.9%と他の年代よりも高くなっている。



【性・年代別】

性・年代別でみると、男性で「感じる（計）」は70代以上を除くすべての世代で6割を超えており、70代以上では4割台となっている。女性では「感じる（計）」は80歳以上を除くすべての世代で6割を超えており、80歳以上は35.7%となっている。「感じない（計）」は男性70代、女性80歳以上で5割を超えており、他の世代よりも高くなっている。

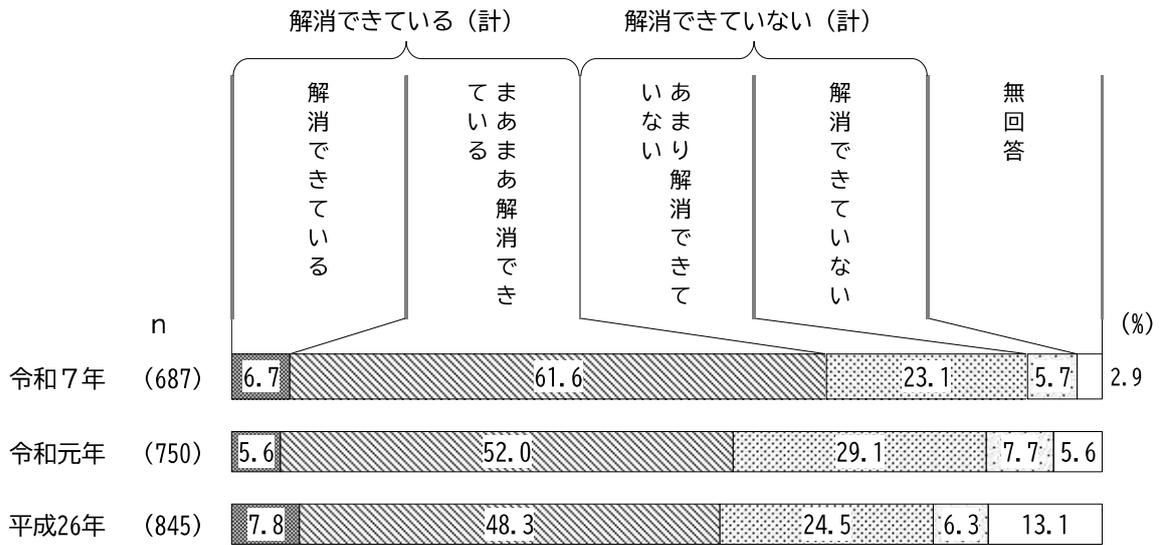


(4) ストレスの解消

問23で「1. よく感じる」または「2. 時々感じる」と答えた方にお尋ねします。  
 問23-1 ストレスを解消できていますか。(○は1つ)

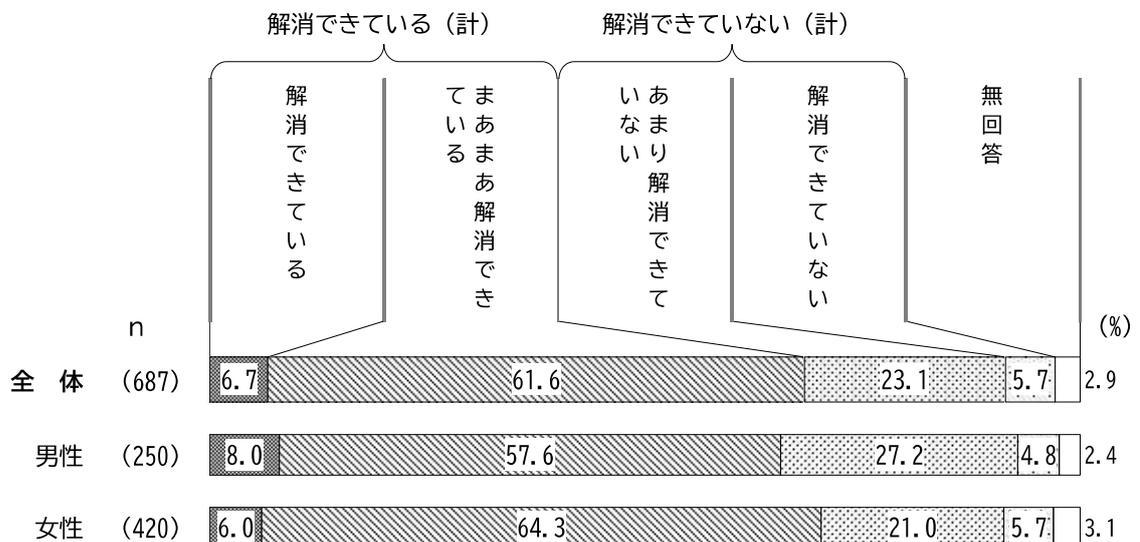
ストレスの解消については、「まあまあ解消できている」が61.6%、次いで「あまり解消できていない」が23.1%となっている。「解消できている」「まあまあ解消できている」の合計「解消できている(計)」は68.3%となっている。

令和元年と比較すると、「解消できている(計)」は10.7ポイント増加している。



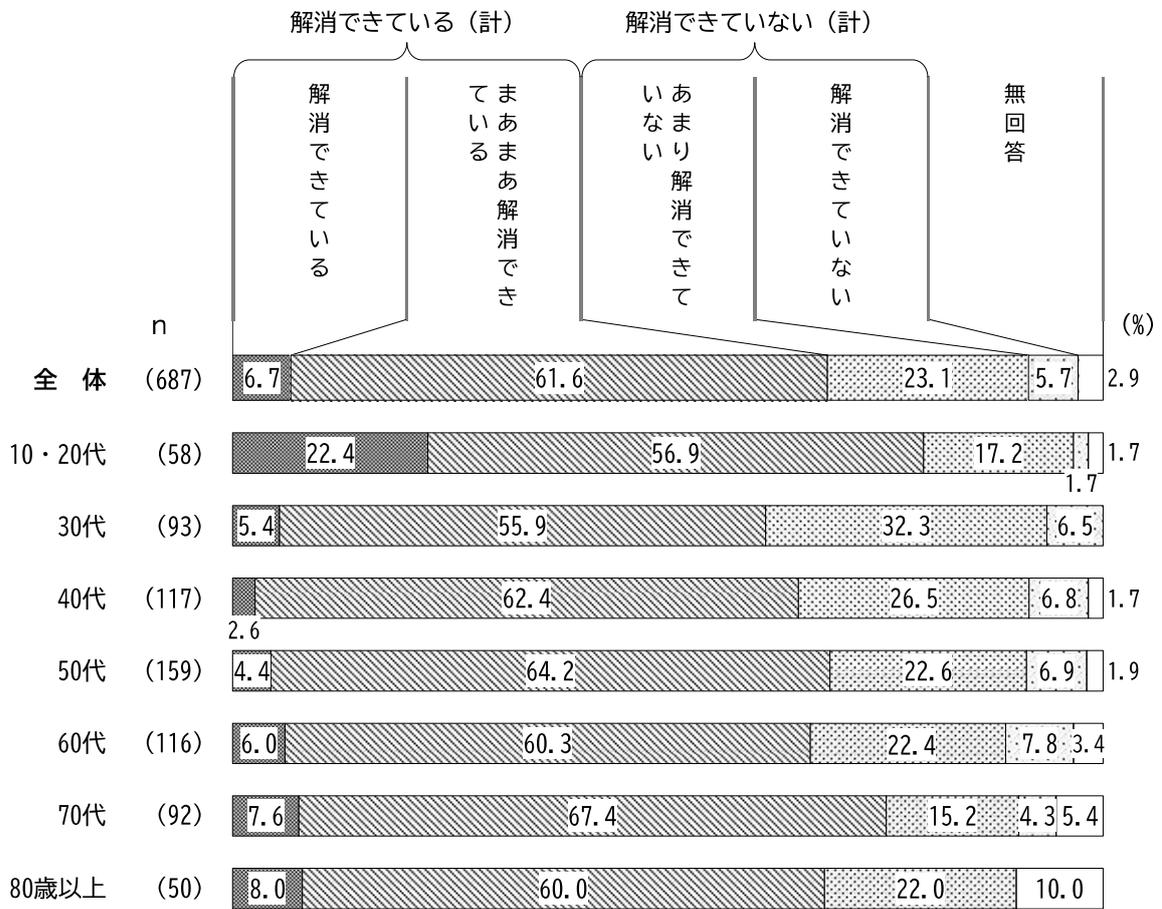
【性別】

性別で見ると、「あまり解消できていない」「解消できていない」の合計「解消できていない(計)」は男性32.0%、女性26.7%であり、男性の方が5.3ポイント高くなっている。



【年代別】

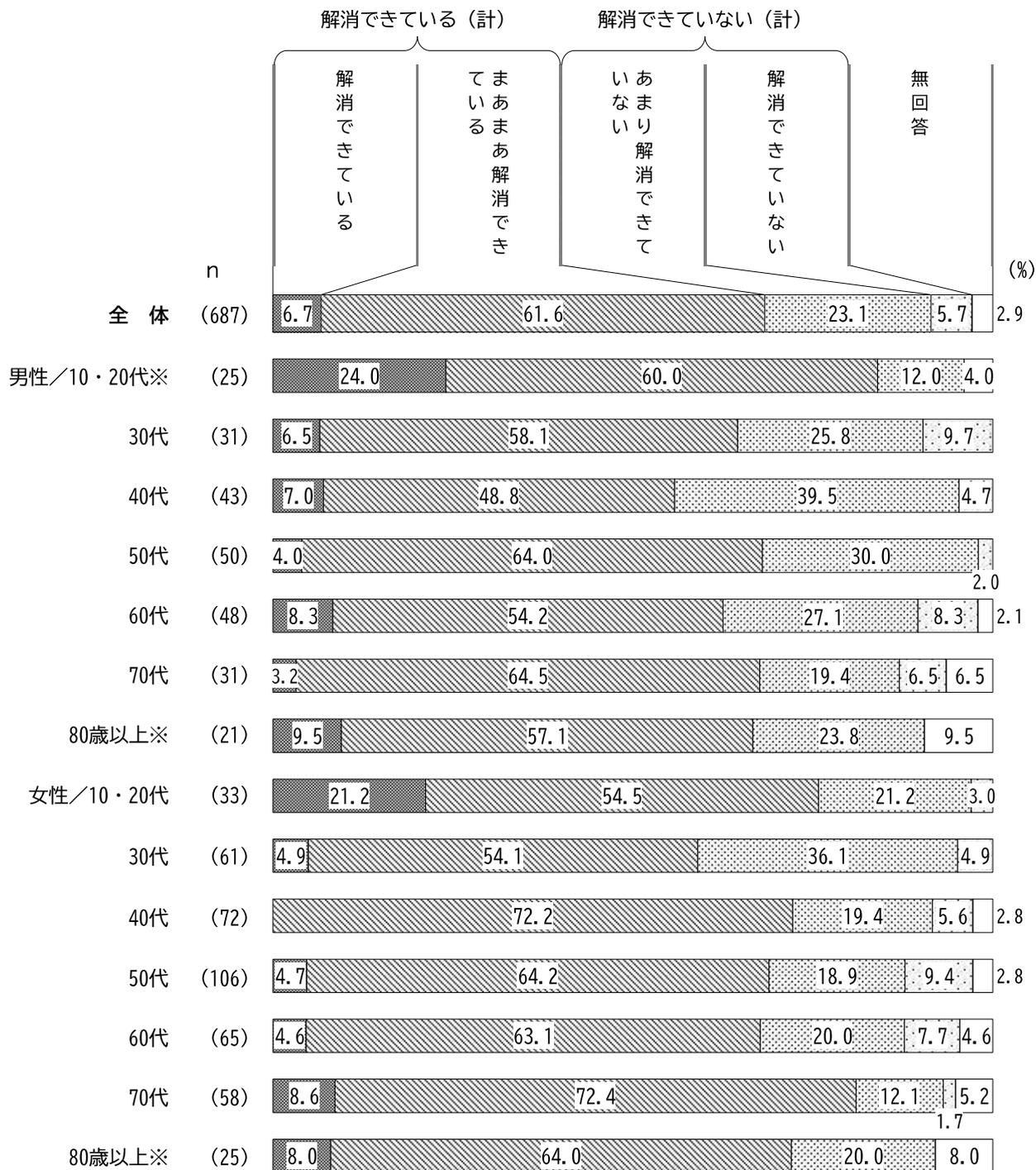
年代別でみると、「解消できている」は10・20代で22.4%と他の年代と比べて高くなっている。



## 第2章 調査結果

### 【性・年代別】

性・年代別でみると、「解消できていない（計）」は男性40代、女性30代で4割台と他の年代と比べて高くなっている。

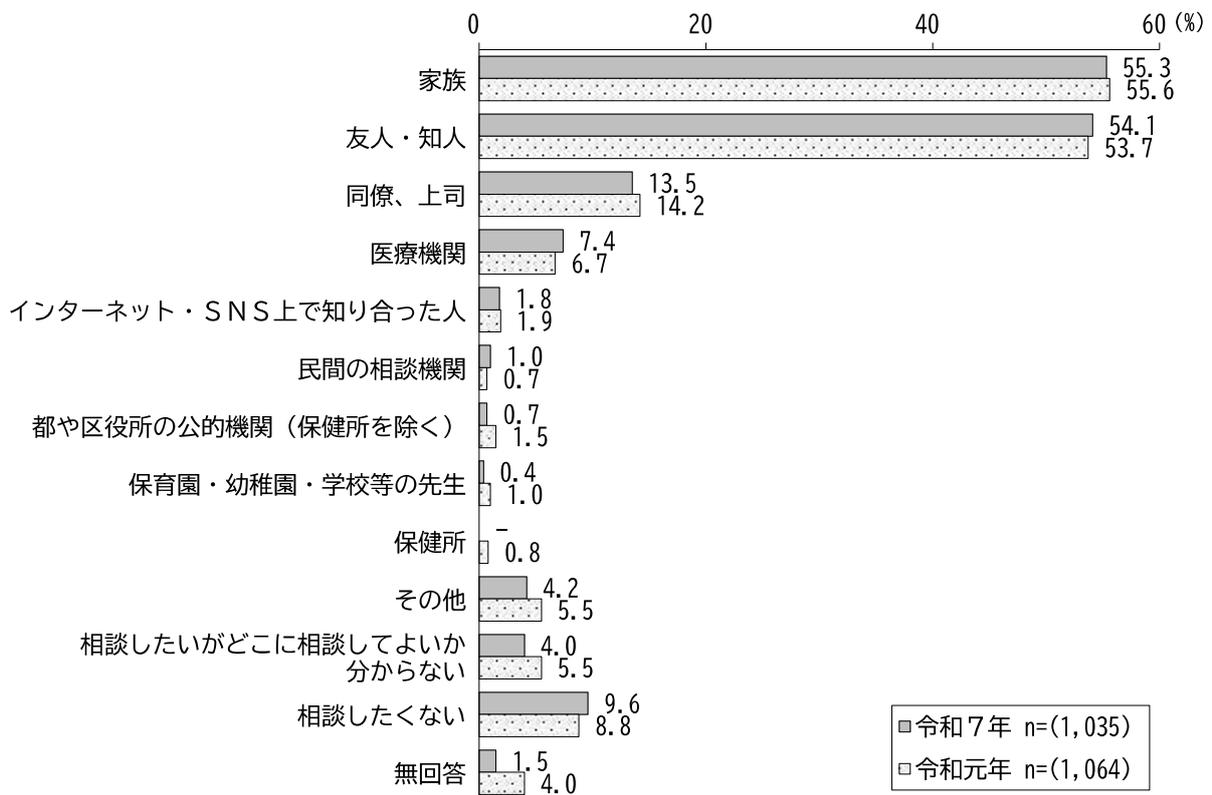


※参考値

(5) ストレスや悩みを抱えた時の相談先

問24 あなたはストレスや悩みを抱えた時に、誰に(どこに)相談しますか。  
(当てはまるものすべてに○)

ストレスや悩みを抱えた時の相談先については、「家族」が55.3%、次いで「友人・知人」が54.1%、「同僚、上司」が13.5%となっている。  
令和元年と比較すると、大きな違いはみられない。

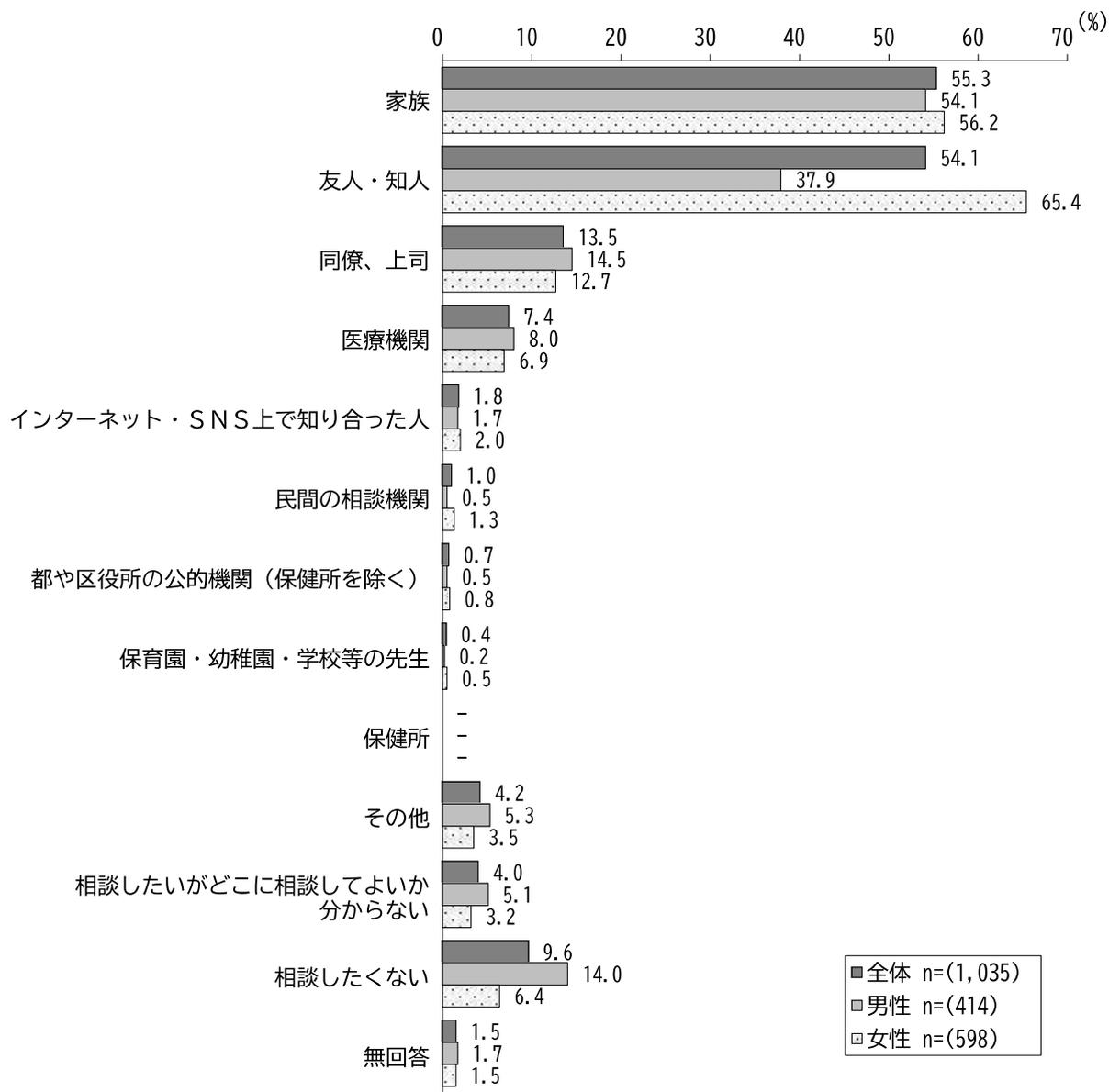


\*令和7年調査より、「保健所・保健センター」が「保健所」、「都や区役所等の公的機関（保健所・保健センターを除く）」が「都や区役所の公的機関（保健所を除く）」、「相談したくない・相談できない」が「相談したくない」となっている。

## 第2章 調査結果

### 【性別】

性別で見ると、「友人・知人」は男性37.9%、女性65.4%であり、女性の方が27.5ポイント高くなっている。「相談したくない」は男性14.0%、女性6.4%であり、男性の方が7.6ポイント高くなっている。



## 【年代別】

年代別でみると、「友人・知人」は10・20代で83.9%と最も高く、年代が上がるほど低くなっている。「相談したくない」は40代～60代で1割以上を占めている。

		(%)													
		n	家族	友人・知人	同僚、上司	医療機関	S インターネット・S N 上で知り合った人	民間の相談機関	都や区役所の公的機関 (保健所を除く)	保育園・幼稚園・学校 等の先生	保健所	その他	い 相 談 し て よ い か 分 か ら な い	相 談 し た く な い	無 回 答
全体		1,035	55.3	54.1	13.5	7.4	1.8	1.0	0.7	0.4	-	4.2	4.0	9.6	1.5
年代別	10・20代	87	64.4	83.9	23.0	4.6	5.7	-	-	2.3	-	5.7	-	3.4	-
	30代	122	59.0	68.0	20.5	5.7	1.6	0.8	0.8	0.8	-	1.6	5.7	5.7	-
	40代	153	53.6	59.5	24.8	4.6	2.0	1.3	-	0.7	-	2.6	3.3	10.5	-
	50代	211	53.1	52.6	14.2	6.2	1.4	1.9	0.5	-	-	3.3	3.3	13.7	-
	60代	175	48.6	46.9	12.6	8.0	1.7	0.6	-	-	-	4.0	4.6	12.0	4.0
	70代	162	53.1	43.2	1.9	8.6	1.2	0.6	0.6	-	-	6.2	4.9	8.0	2.5
	80歳以上	121	63.6	40.5	-	14.9	0.8	0.8	3.3	-	-	5.8	5.0	8.3	4.1

## 第2章 調査結果

### 【性・年代別】

性・年代別でみると、「家族」は男性70代で64.2%、女性10・20代、80歳以上で7割台となっている。「医療機関」は男女ともに80歳以上で1割台となっている。「相談したくない」は男性50代で20.5%、40代、60代、80歳以上で17%程度と他の年代と比べて高くなっている。「相談したくない」は女性でいずれの年代でも1割未満となっている。

		(%)													
		n	家族	友人・知人	同僚、上司	医療機関	S イン ター ネッ ト・S N 上 で 知 り 合 っ た 人	民間 の 相 談 機 関	都 や 区 役 所 の 公 的 機 関 ( 保 健 所 を 除 く )	保 育 園 ・ 幼 稚 園 ・ 学 校 等 の 先 生	保 健 所	その他	い 相 談 し た い か ど こ に 相 談 し た い か ど こ に 相 談 し た く な い	相 談 し た く な い	無 回 答
全体		1,035	55.3	54.1	13.5	7.4	1.8	1.0	0.7	0.4	-	4.2	4.0	9.6	1.5
性・年代別	男性/10・20代	40	52.5	82.5	22.5	5.0	5.0	-	-	2.5	-	7.5	-	-	-
	30代	44	54.5	59.1	22.7	6.8	2.3	2.3	-	-	-	-	6.8	11.4	-
	40代	63	55.6	47.6	23.8	3.2	-	-	-	-	-	3.2	1.6	17.5	-
	50代	78	55.1	34.6	17.9	6.4	-	1.3	-	-	-	2.6	2.6	20.5	-
	60代	75	44.0	26.7	12.0	9.3	1.3	-	-	-	-	5.3	8.0	17.3	4.0
	70代	67	64.2	16.4	3.0	9.0	3.0	-	-	-	-	9.0	7.5	7.5	1.5
	80歳以上	45	53.3	22.2	-	17.8	2.2	-	4.4	-	-	8.9	8.9	17.8	6.7
	女性/10・20代	47	74.5	85.1	23.4	4.3	6.4	-	-	2.1	-	4.3	-	6.4	-
	30代	77	61.0	74.0	19.5	5.2	1.3	-	1.3	1.3	-	2.6	5.2	2.6	-
	40代	87	51.7	69.0	26.4	4.6	3.4	2.3	-	1.1	-	2.3	4.6	4.6	-
	50代	130	53.1	63.1	12.3	6.2	2.3	2.3	0.8	-	-	3.8	3.8	9.2	-
	60代	97	50.5	61.9	10.3	6.2	2.1	1.0	-	-	-	3.1	2.1	8.2	4.1
	70代	90	45.6	61.1	1.1	8.9	-	1.1	1.1	-	-	4.4	2.2	8.9	3.3
	80歳以上	70	71.4	52.9	-	12.9	-	1.4	2.9	-	-	4.3	2.9	1.4	2.9