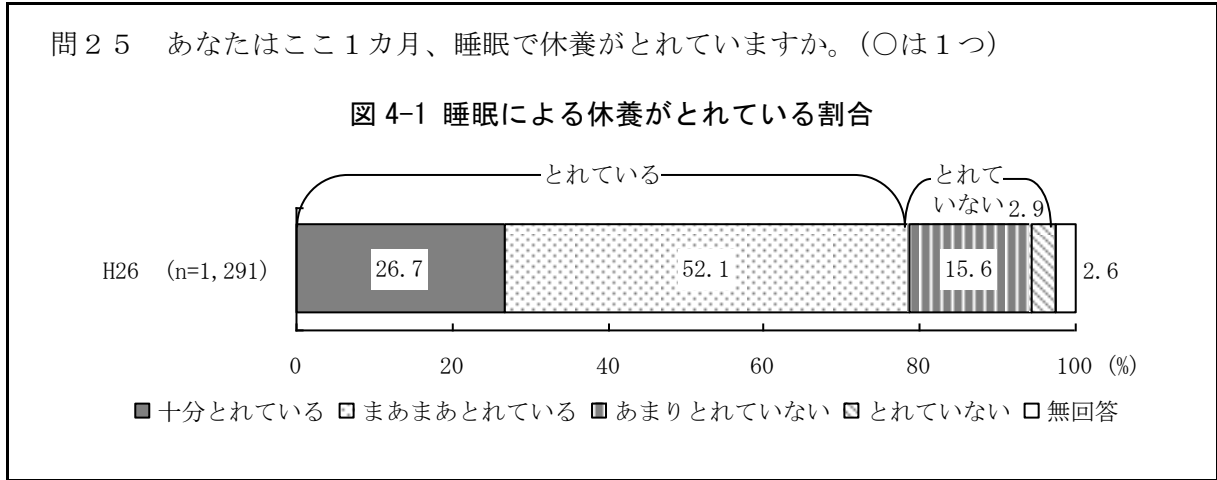


4. 心の健康について

(1) 睡眠による休養

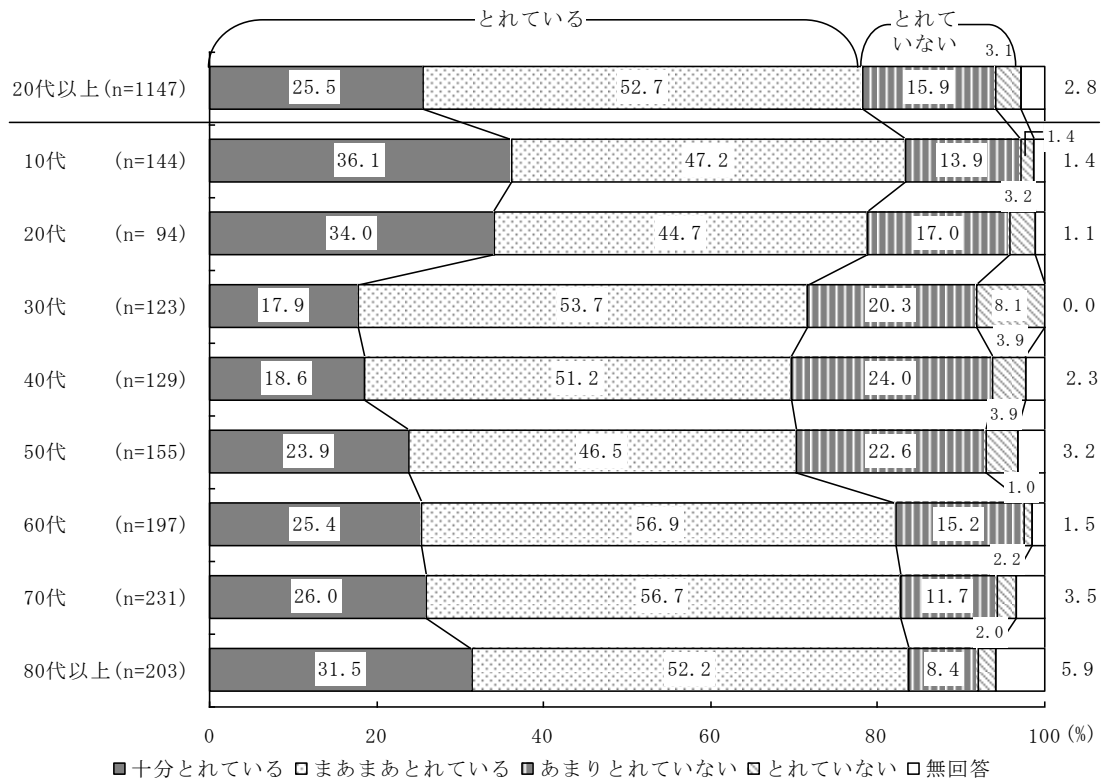
－ 8割近くの人が、睡眠で休養がとれている－



ここ 1 カ月睡眠で休養がとれているかを聞いたところ、「とれている」が 8 割であった (図 4-1)。

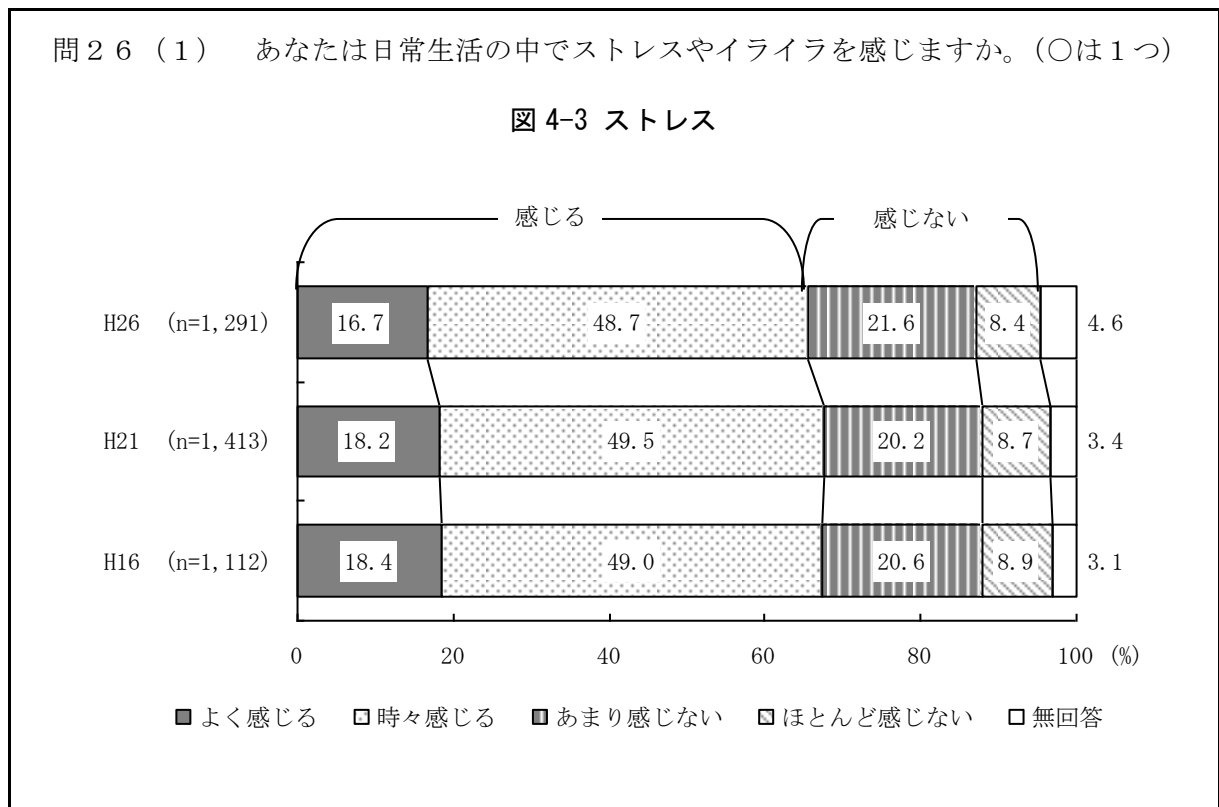
年代別にみると、10 代、20 代、80 代以上では「十分にとれている」の比率が 3 割を超えており、他の年代に比べて高くなっている。また、30 代から 50 代では「とれていない」の比率が 2 割以上で高くなっている (図 4-2)。

図 4-2 睡眠による休養がとれている割合 (年代別)



(2) ストレス

—ストレスを感じる人は、6割を超えている—



日常生活の中でストレスやイライラを感じるか聞いたところ、「時々感じる」(48.7%)が最も高く、次いで「あまり感じない」(21.6%)、「よく感じる」(16.7%)、「ほとんど感じない」(8.4%)の順であった。経年でみると、「よく感じる」の比率が前回調査から若干低くなっている(図4-3)。

性別でみると、女性では男性に比べて「よく感じる」の比率が高くなっている。男性では「あまり感じない」と「感じない」の比率が、どちらも女性に比べて高くなっている(図4-4)。

年代別にみると、20代と30代では「よく感じる」の比率が3割近くで高くなっている。また、20代から80代以上では「あまり感じない」の比率は、年代が上がるにつれて高くなっていく傾向がみられる(図4-5)。

性別・年代別にみると、男性は10代から50代、女性は10代から60代でストレスやイライラを感じている人が多い。特に男性の50代、女性の30代では、「よく感じる」の比率が他の年代に比べて突出して高くなっている(図4-6、図4-7)。

図 4-4 ストレス（性別）

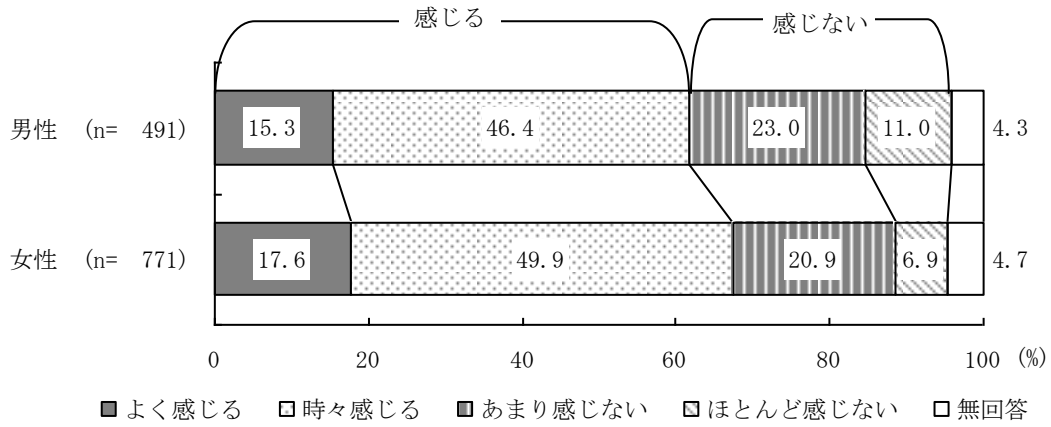


図 4-5 ストレス（年代別）

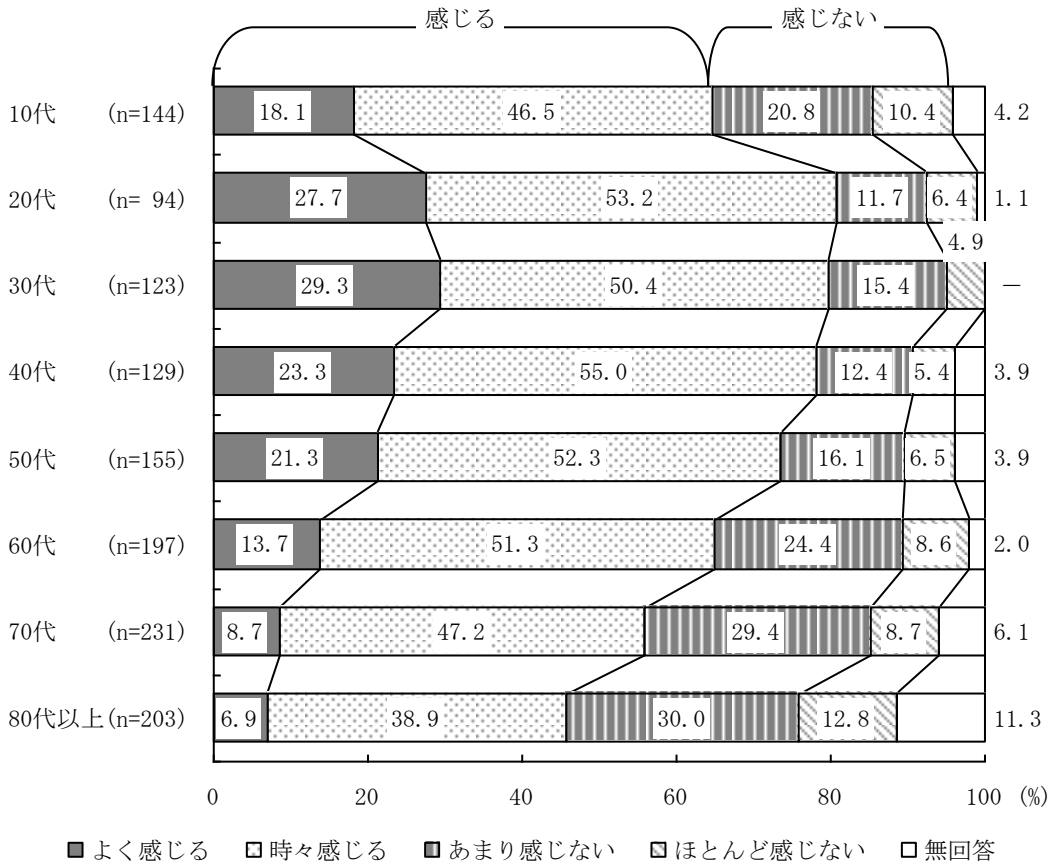


図 4-6 ストレス（男性・年代別）

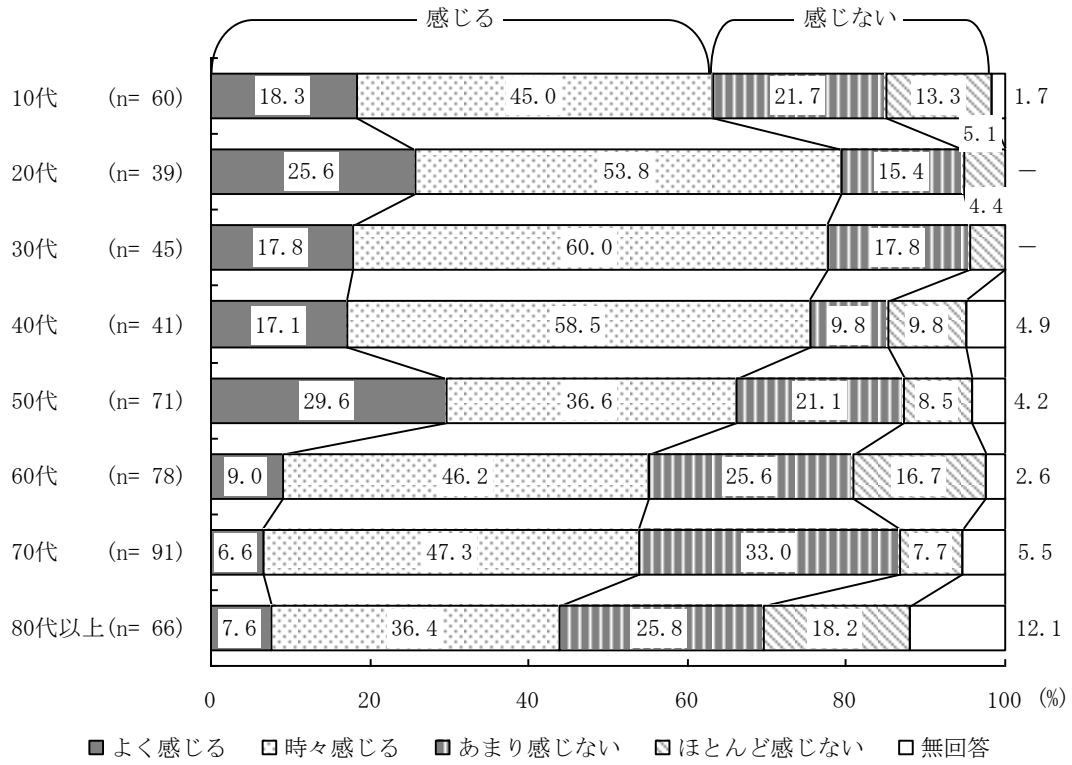
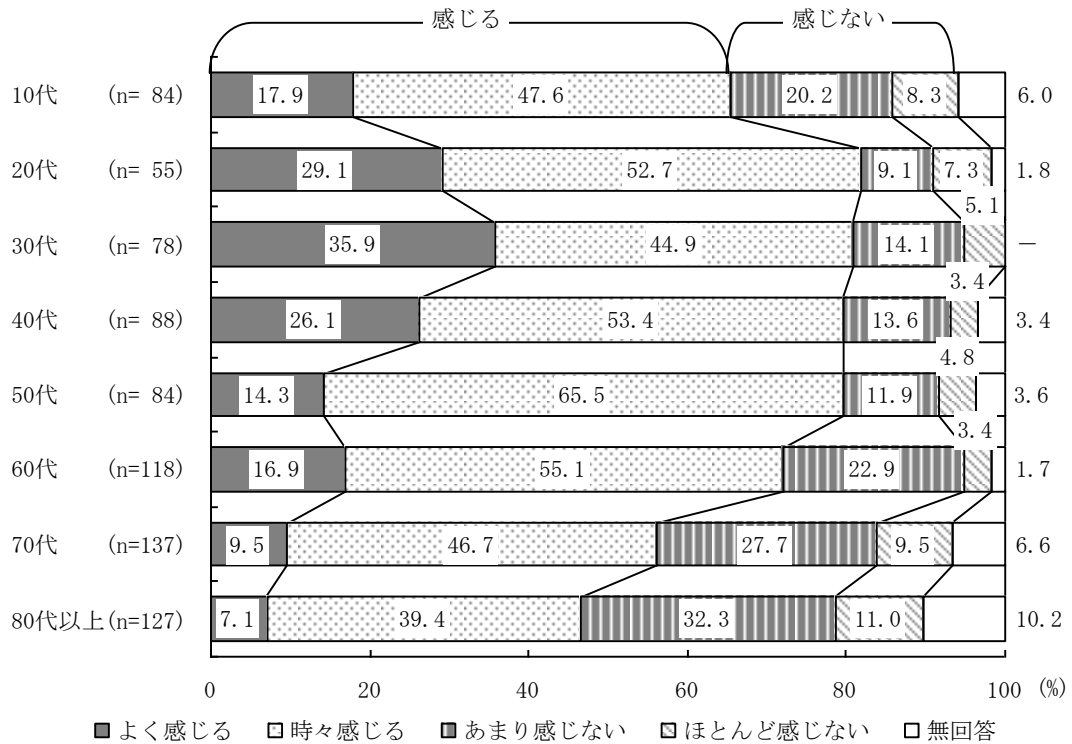
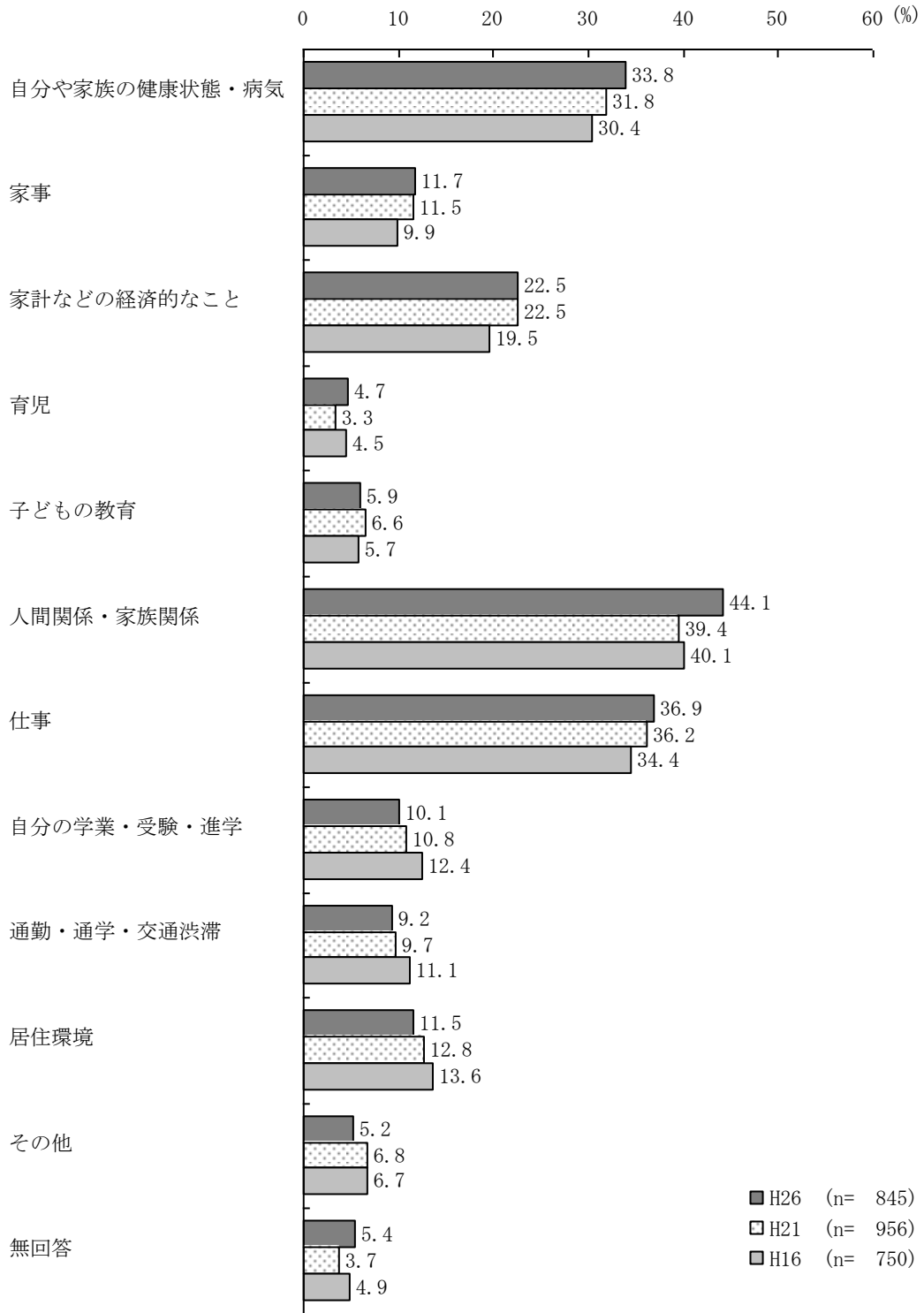


図 4-7 ストレス（女性・年代別）



問26 (2) (1) で①または②と答えたかたにお尋ねします。どのようなことにストレスやイライラを感じますか。(当てはまるものすべてに○)

図4-8 ストレスの原因



問 26 (1) で「よく感じる」「時々感じる」と回答した人に、どのようなことにストレスやイライラを感じるか聞いたところ、最も高いのは「人間関係・家族関係」(44.1%)で、次いで「仕事」(36.9%)、「自分や家族の健康状態・病気」(33.8%)、「家計などの経済的なこと」(22.5%)の順となった。経年でみると、上位項目は過去調査とほぼ同様の結果となっているが、「人間関係・家族関係」の比率は、前回調査から5ポイント近く高くなっている(図 4-8)。

性別でみると、男性では「仕事」の比率が女性に比べて高くなっている。女性では男性に比べて「自分や家族の健康状態・病気」と「人間関係・家族関係」の比率が高くなっている(図 4-9)。

年代別にみると、10代では「自分の学業・受験・進学」の比率が7割近くである。20代から50代では「仕事」の比率が高く、50代以上では、年齢が高くなるほど「自分や家族の健康状態・病気」が高くなっている。また、「人間関係・家族関係」は年代によって比率に差がみられるものの、高い割合を示している(図 4-10)

性別・年代別にみると、男性の30代から50代では「仕事」の比率が7割を超えており、高くなっている。女性の20代から50代においても「仕事」の比率は4割を超えており、また、50代から70代では「人間関係・家族関係」、「自分や家族の健康状態・病気」の比率も5割前後で高くなっている(図 4-11、図 4-12)。

図 4-9 ストレスの原因（性別）

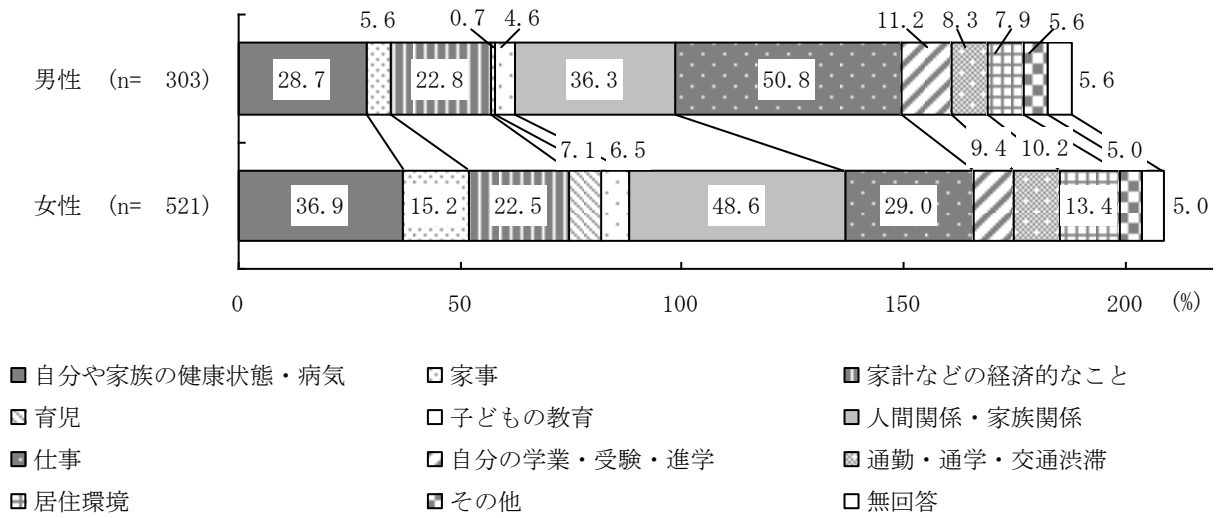
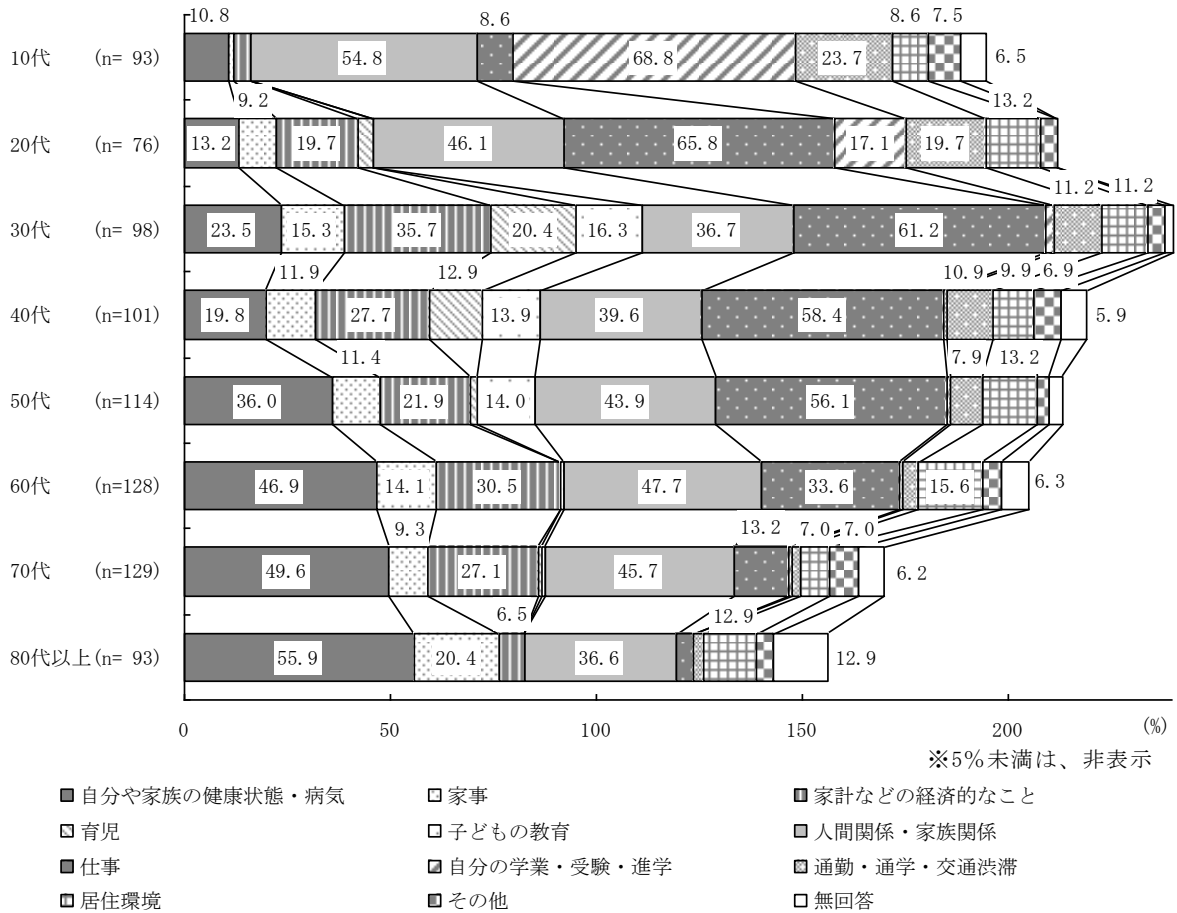
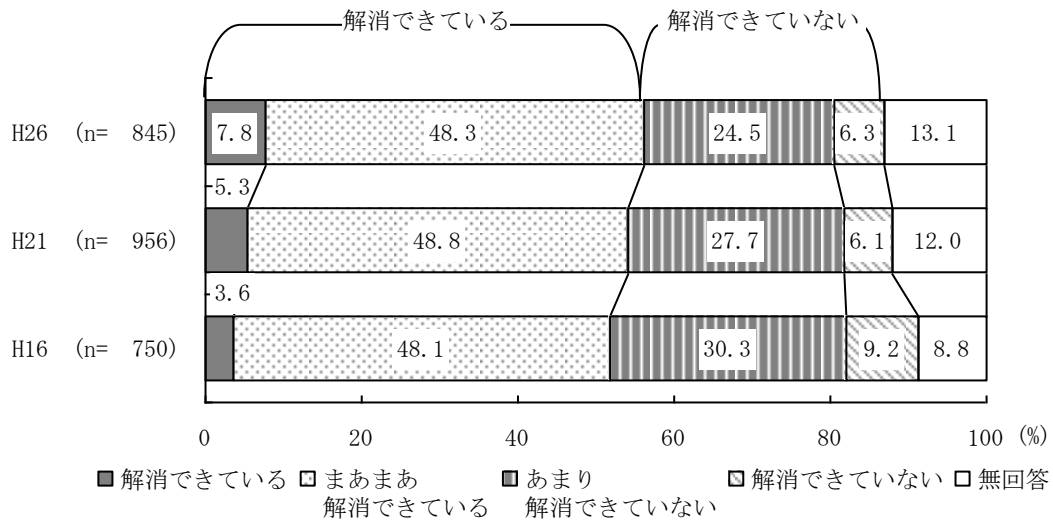


図 4-10 ストレスの原因（年代別）



問 2 6 (3) (1) で①または②と答えたかたにお尋ねします。
 ストレスを解消できていますか。(○は1つ)

図 4-13 ストレスの解消



問 26 (1) で「よく感じる」「時々感じる」と回答した人に、ストレスを解消できているか聞いたところ、「まあまあ解消できている」(48.3%) が最も高く、次いで「あまり解消できていない」(24.5%) であった。経年でみると、「解消できている」と回答した比率が少し高くなり、「あまり解消できていない」は減少している (図 4-13)。

性別でみると、「解消できている」と「まあまあ解消できている」を合わせた『解消できている』の比率は 56% であり、性別による違いはみられない (図 4-14)。

年代別にみると、10 代と 20 代では「解消できている」の比率が 1 割以上である。「解消できている」と「まあまあ解消できている」を合わせた『解消できている』の比率は、50 代から 70 代では 6 割近く、80 代以上では 6 割以上となっている (図 4-15)。

性別・年代別にみると、男性の 10 代、女性の 20 代から 40 代では、「あまり解消できていない」と「解消できていない」を合わせた『解消できていない』の比率が 4 割前後で高くなっている (図 4-16、図 4-17)。

図 4-14 ストレスの解消（性別）

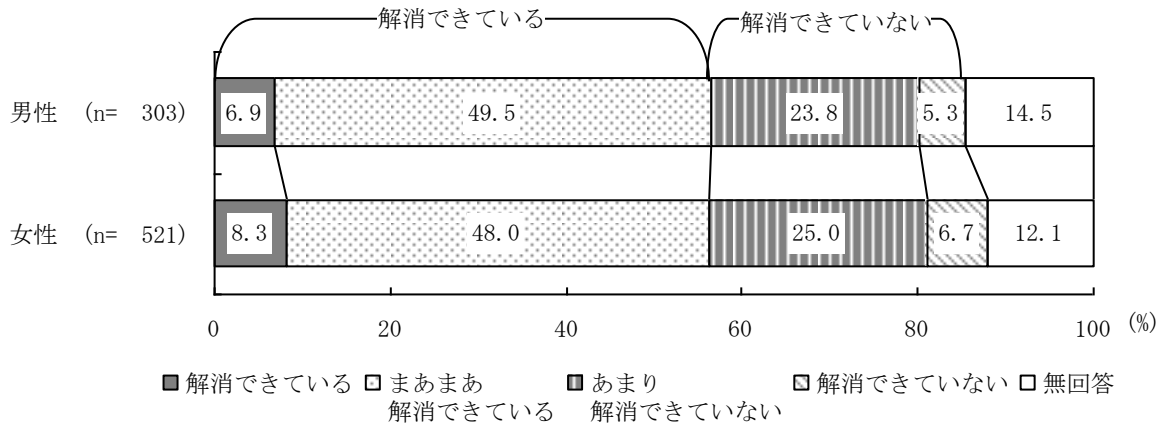


図 4-15 ストレスの解消（年代別）

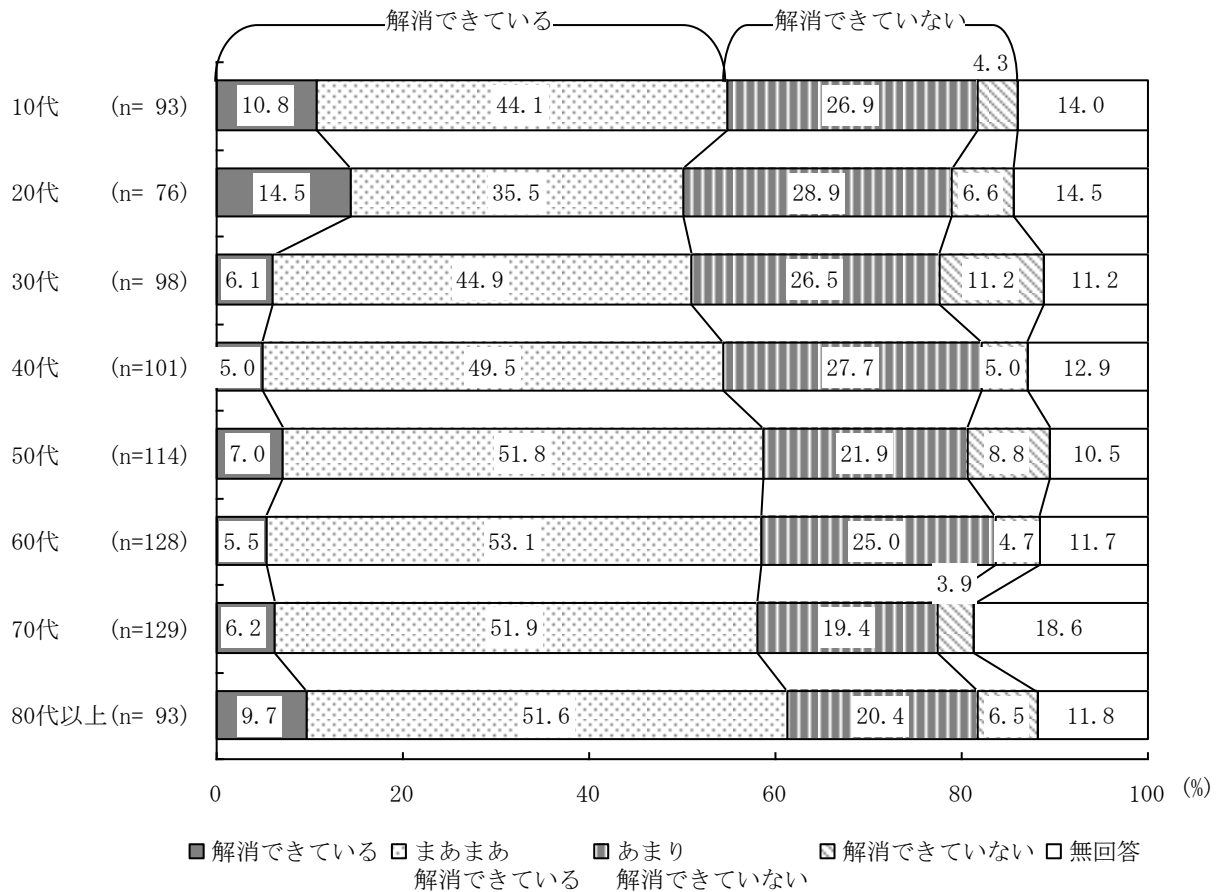


図 4-16 ストレスの解消（男性・年代別）

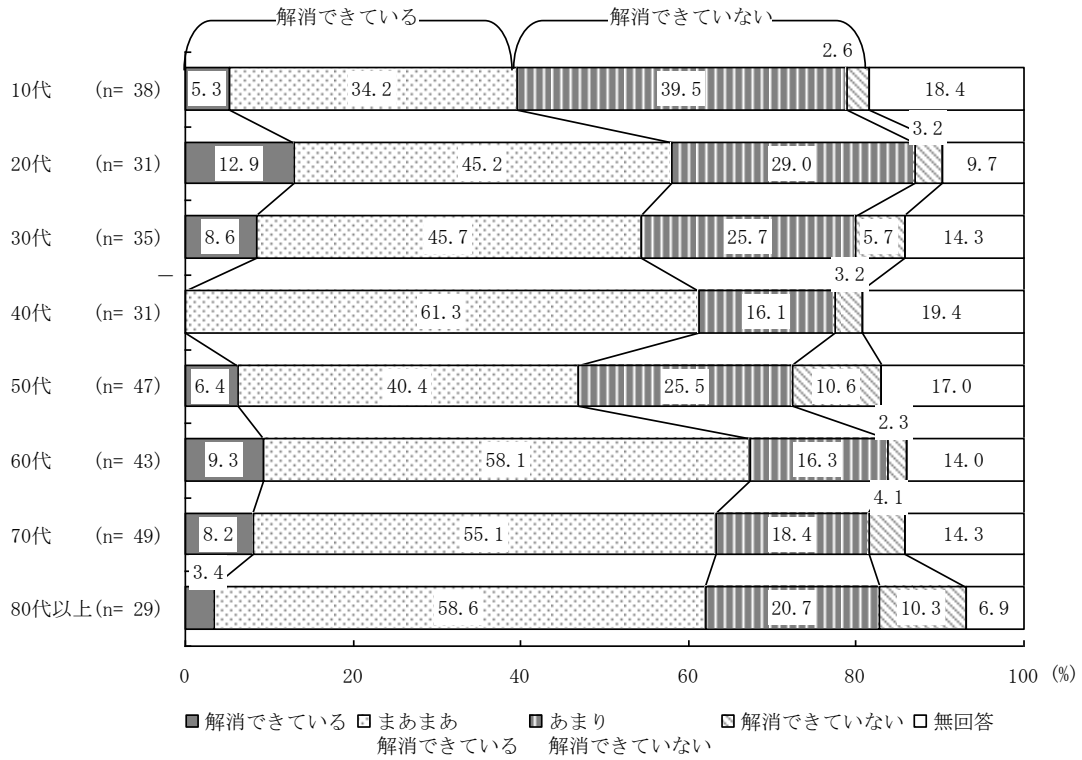
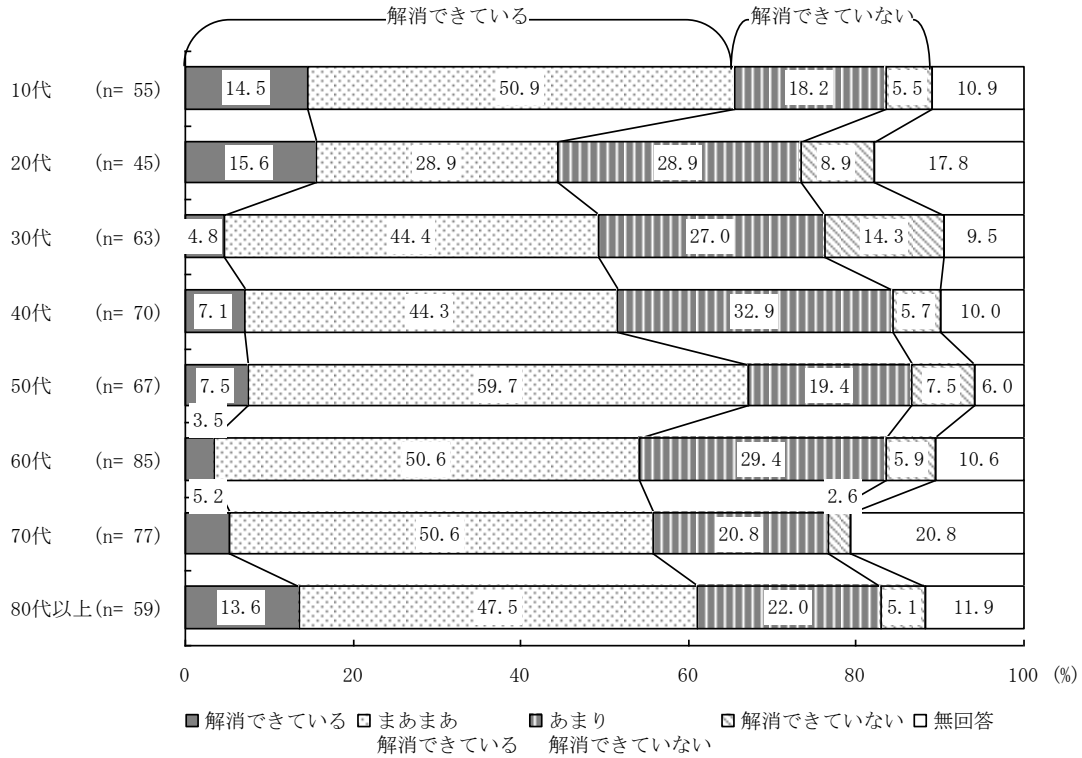


図 4-17 ストレスの解消（女性・年代別）



『健康めぐろ 21』の「1-3-2 ストレスを解消できていると感じている人を増やす」の平成 27 年度目標値は 60%以上となっているが、現状では「解消できている」と「だいたい解消できている」をあわせて 56.1%となった。前回調査より 2.0 ポイント高くなっている（図 4-18、表 4-1）。

図 4-18 ストレスの解消（20 歳以上）

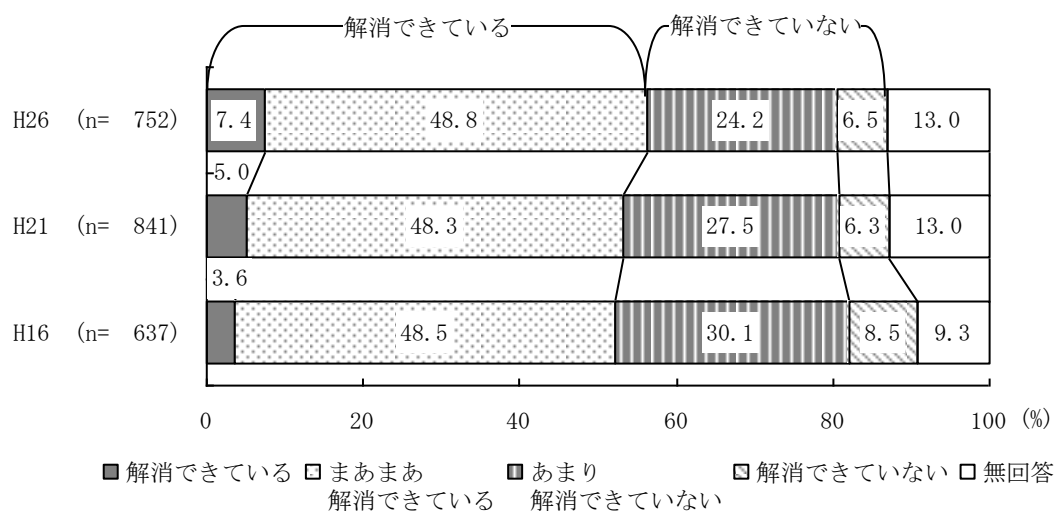


表 4-1 「健康めぐろ 21」目標値との比較（1-3-2）

健康めぐろ 21 行動目標			調査結果等				平成 27 年度 目標値
			計画 策定時 の状況	平成 16 年	平成 21 年	平成 26 年 (今回)	
1-3-2	ストレスを解消でき ていると感じている人を 増やす	全体 〔10 代含む 参考〕	-	51.7%	54.1%	56.1%	-
		20 歳以上	55.6% (※)	52.1%	53.3%	56.3%	60%以上

※ H11 目黒区健康づくり調査