

5. 休養・こころの健康づくり

(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、「十分とれている」(19.0%)と「まあとれている」(54.7%)を合わせた《とれている》は73.7%となっている。「あまりとれていない」(22.8%)と「全くとれていない」(2.8%)を合わせた《とれていない》は25.6%となっている。(図5-1-1)

性別にみると、《とれている》は男性(74.8%)が女性(72.8%)より2.0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割半ばとなっている。一方、男性の30~39歳と40~49歳では6割未満と、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)

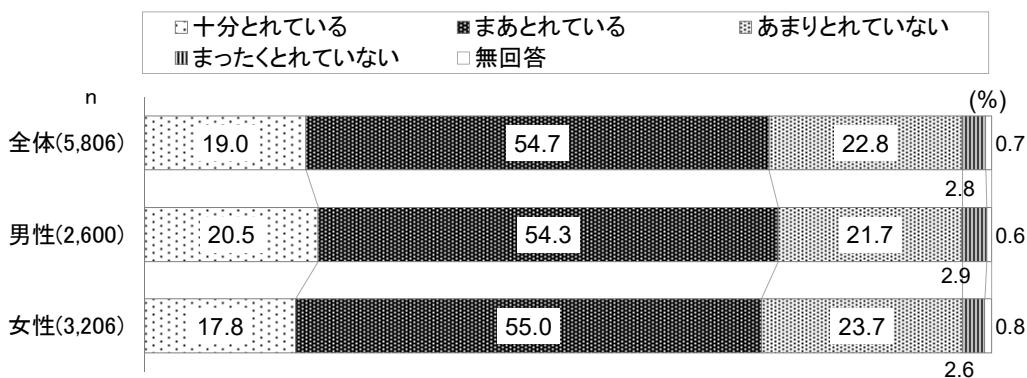
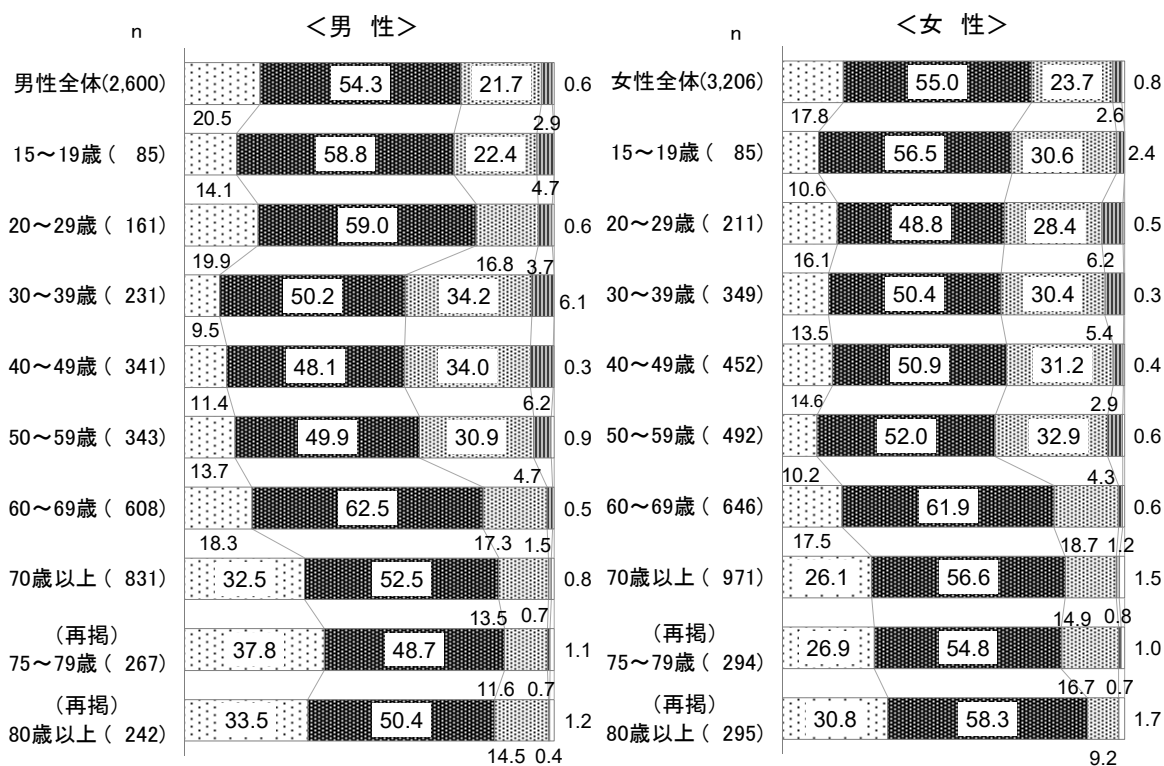


図5-1-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、平成29年度と比べ、大きな変化はみられない。(図5-1-3)
 性別で過去の調査と比較すると、男女ともに平成29年度と比べ、大きな変化はみられない。
 (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）

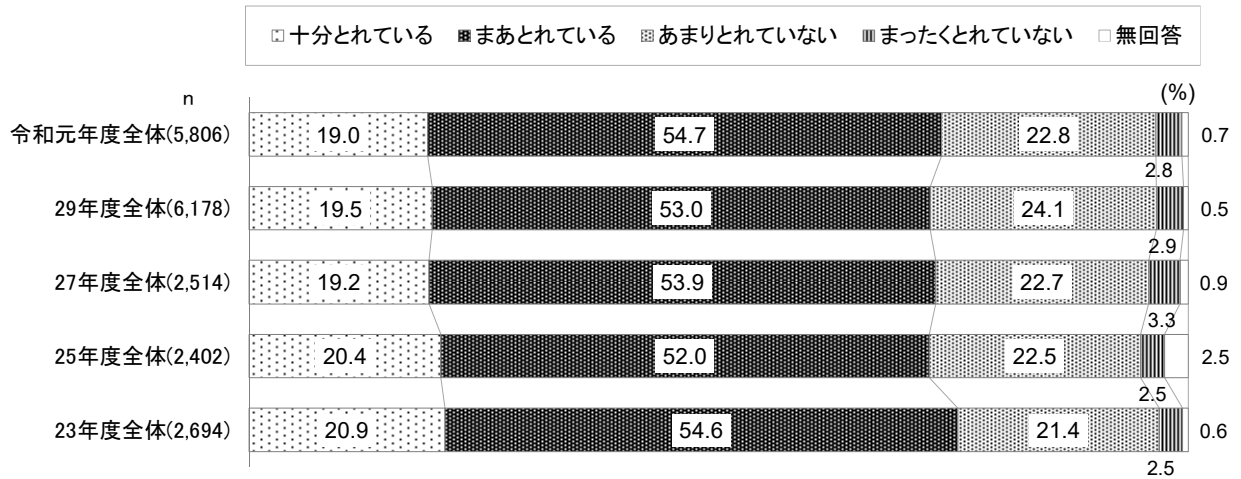
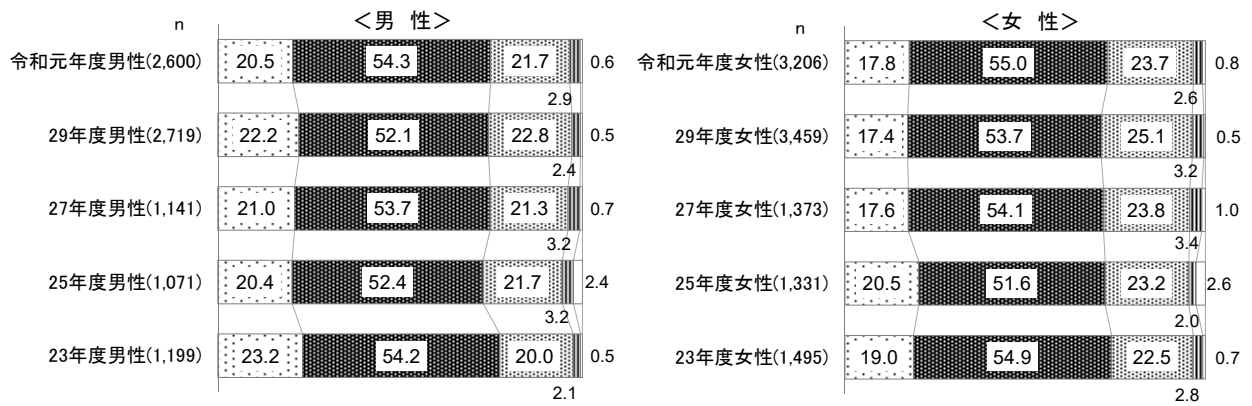


図5-1-4 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（過去の調査との比較・性別）



(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。(○はひとつ)

全体では、「はい」が58.6%、「いいえ」が40.4%となっている。(図5-2-1)

性別にみると、「はい」は男性(65.3%)が女性(53.1%)より12.2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」は男性の30～59歳で9割を超え、特に高くなっている。30～39歳では男女で大きな差がみられ、男性(93.5%)が女性(64.5%)より29.0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)

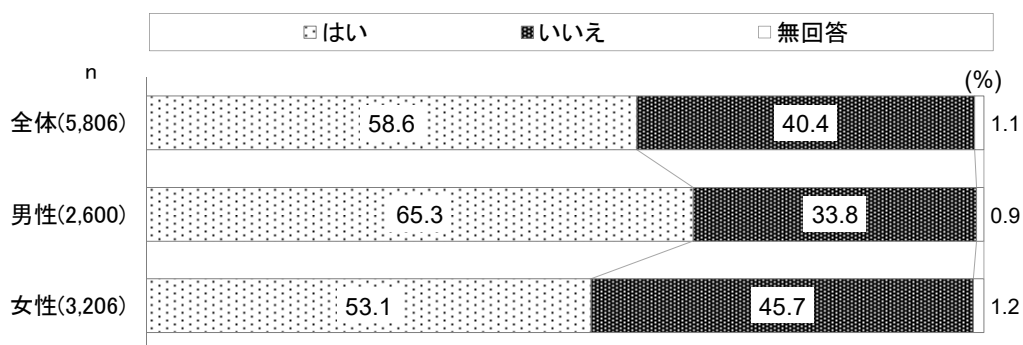
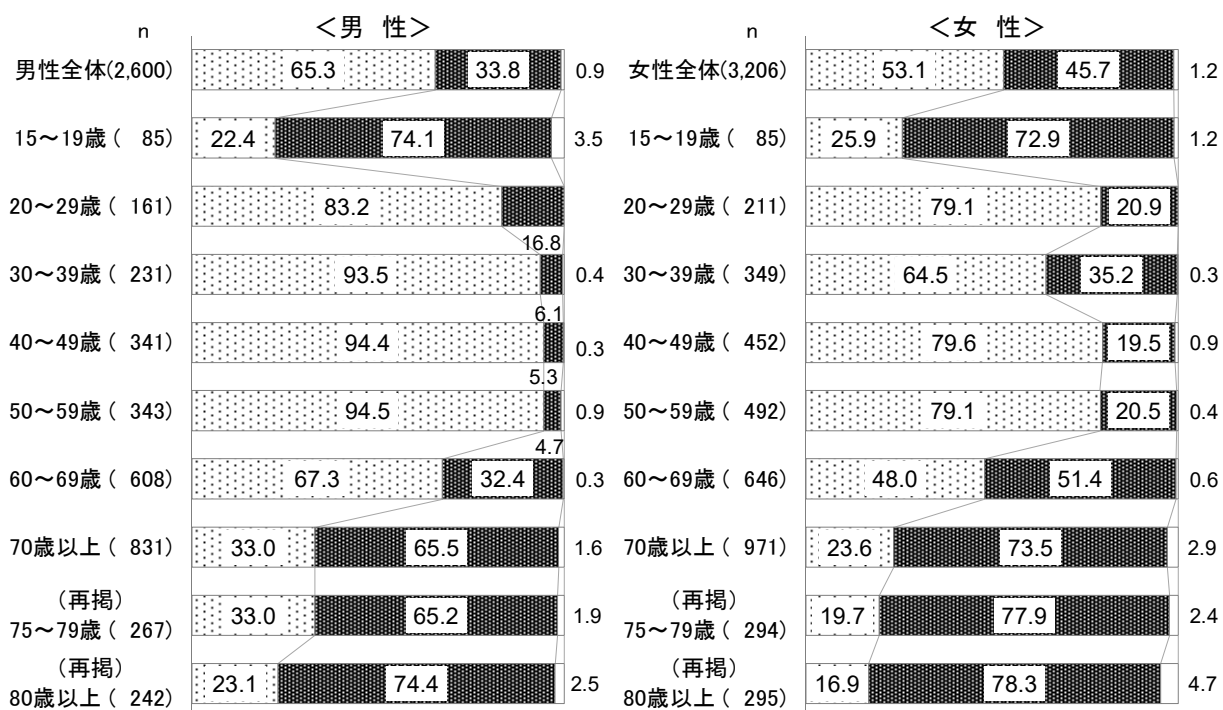


図5-2-2 就労状況(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「はい」(58.6%)は平成27年度以降増加傾向がみられる。

(図5-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、女性の「はい」(53.1%)は、平成27年度以降増加の傾向がみられる。(図5-2-4)

図5-2-3 就労状況(過去の調査との比較)

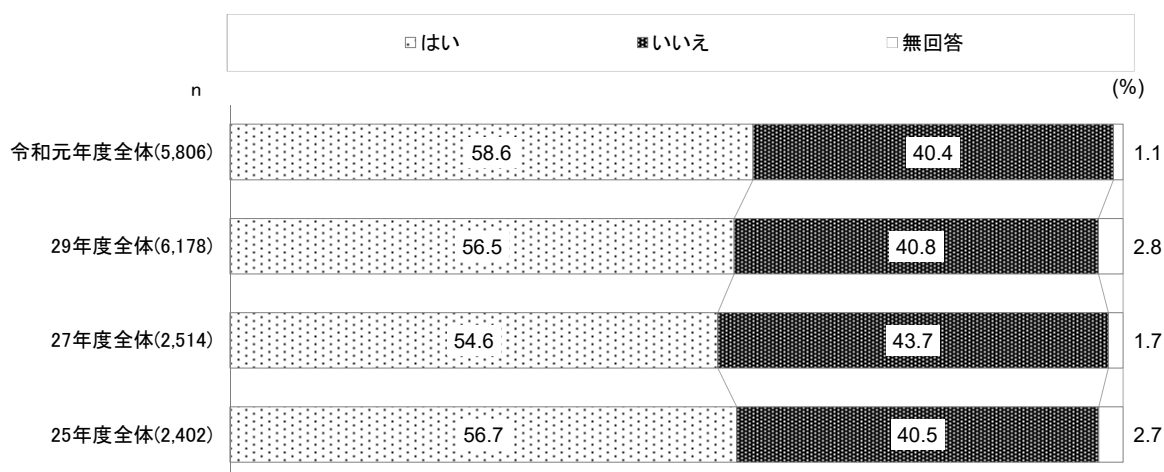
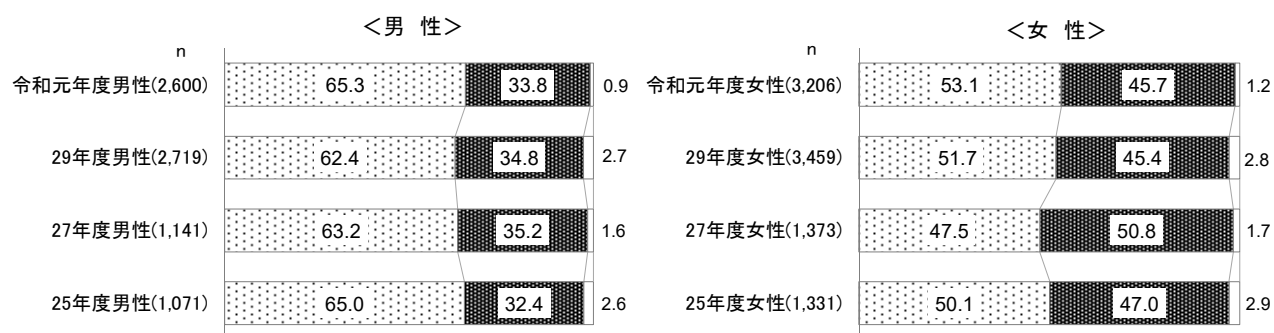


図5-2-4 就労状況(過去の調査との比較・性別)



※平成23年度調査では、この質問をしていない。

(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、「20時間以上40時間未満」が29.4%と最も高くなっている。「40時間以上50時間未満」(28.2%)、「50時間以上60時間未満」(11.9%)、「60時間以上70時間未満」(5.1%)、「70時間以上」(3.6%)の4つを合わせた《フルタイム※》は48.8%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(63.0%)が女性(34.8%)より28.2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、男性の30~59歳が8割を超え、特に高くなっている。女性は20~29歳(49.7%)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)

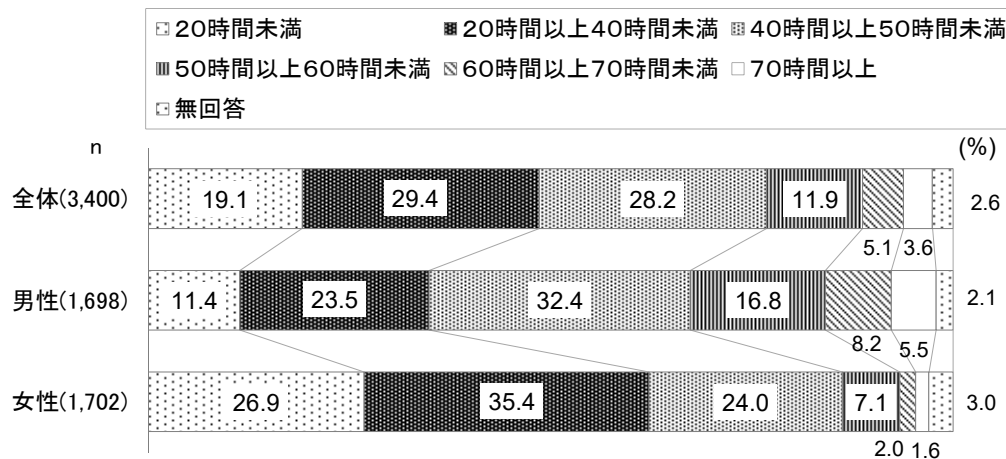
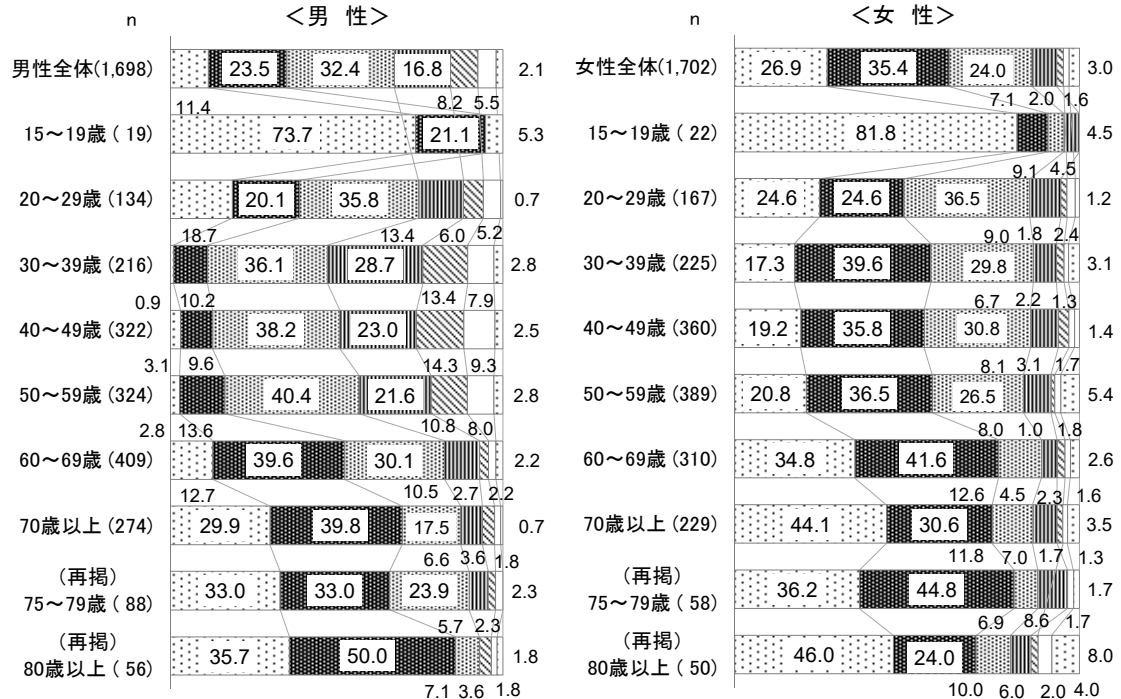


図5-2-6 この1週間の就労時間(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「60時間以上70時間未満」(5.1%)、「70時間以上」(3.6%)の2つを合わせた《60時間以上》は8.7%で、平成27年度以降減少傾向がみられる。(図5-2-7)

性別で過去の調査と比較すると、《60時間以上》は男性で平成29年度より3.5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）

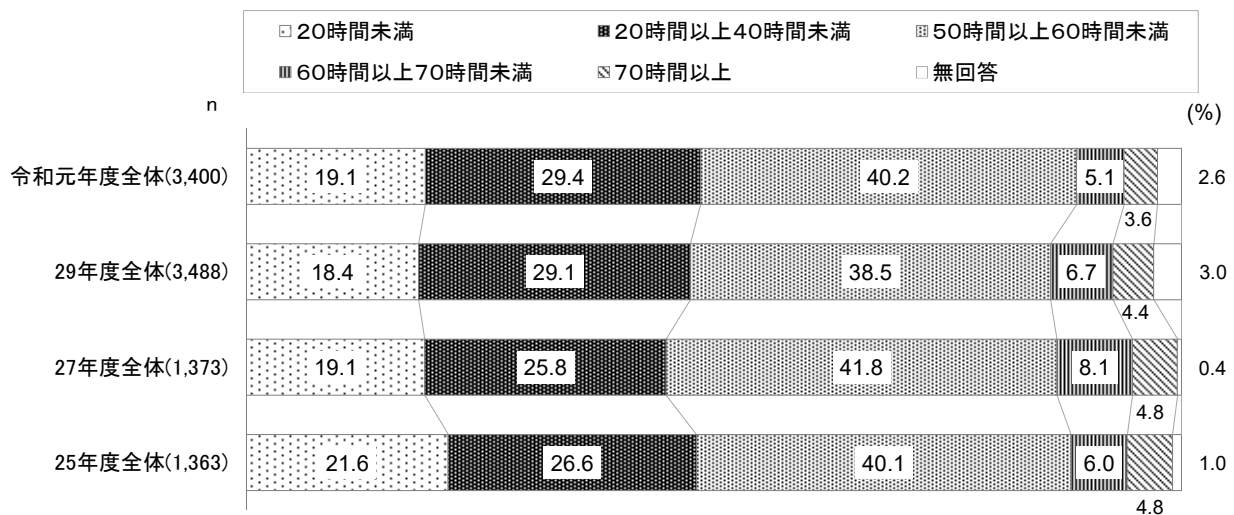
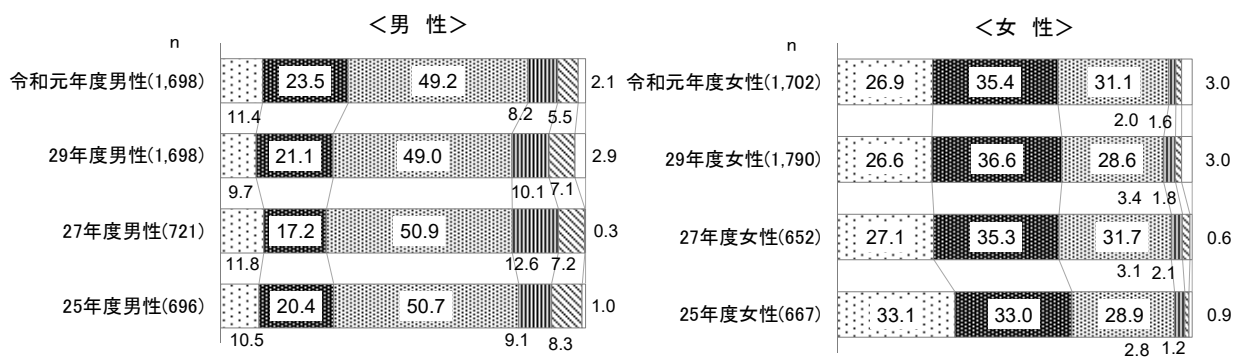


図5-2-8 この1週間の就労時間（過去の調査との比較・性別）



※平成23年度調査では、この質問をしていない。

(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63.6%、「いいえ」が21.9%となっている。(図5-2-9)

性別にみると、「はい」は女性(67.0%)が男性(60.2%)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、女性では年齢が低いほど「はい」という回答が多く、女性の15~19歳で8割を超えている。男性の70歳以上(48.5%)では、唯一5割未満となっている。(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)

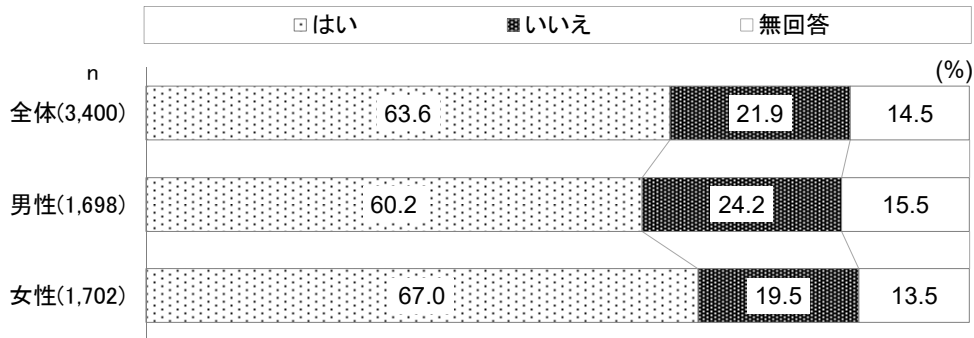
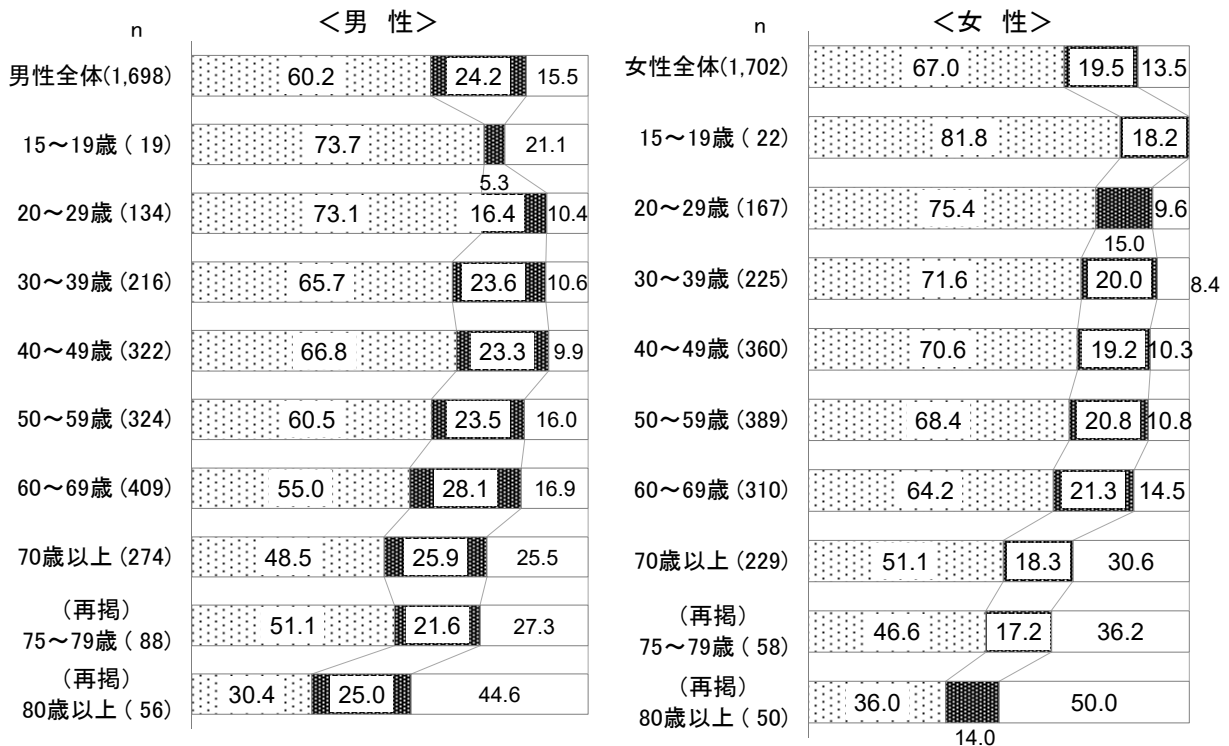


図5-2-10 精神面の不調に関する対応の有無(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「はい」(63.6%)は、平成25年度以降増加傾向が見られる。

(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、増加傾向が見られる。(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)

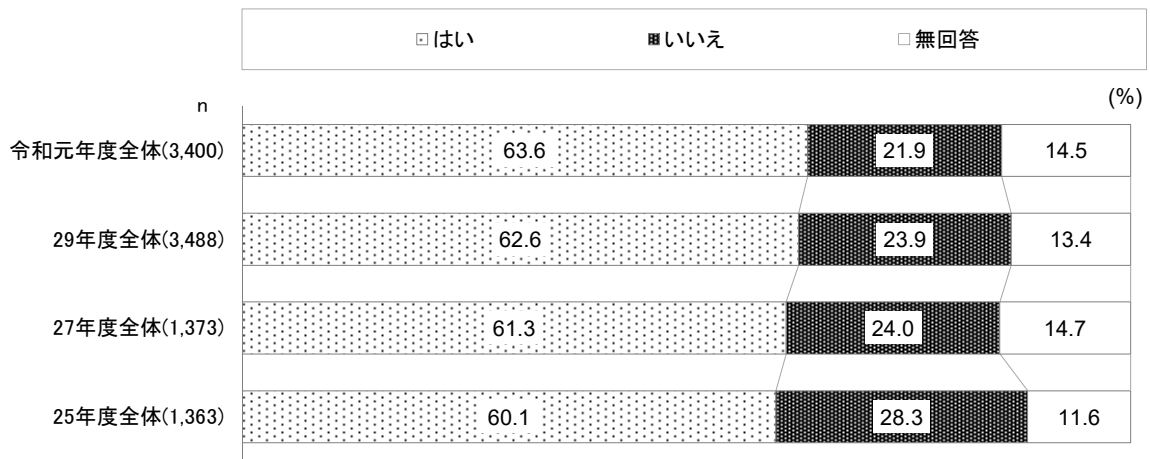
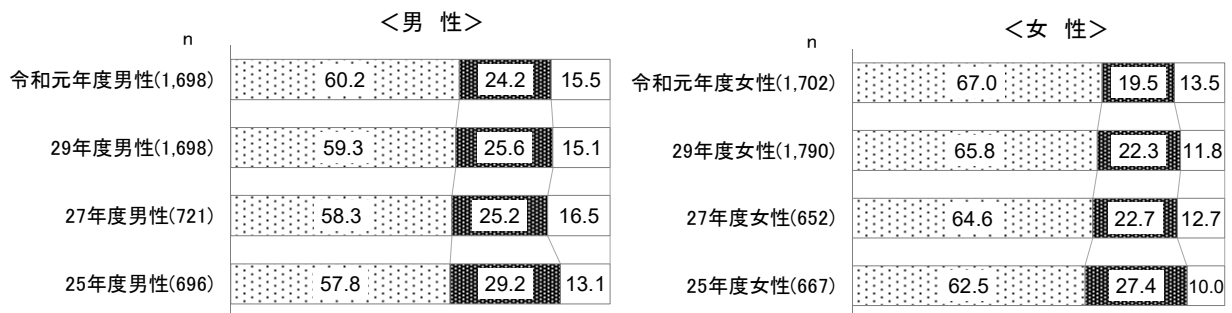


図5-2-12 精神面の不調に関する対応の有無(過去の調査との比較・性別)



※平成23年度調査では、この質問をしていない。