

4. 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20 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」が19.2%、「まあとれている」が53.9%で、この2つを合わせた《とれている》は73.1%となっている。「あまりとれていない」(22.7%)と「全くとれていない」(3.3%)の2つを合わせた《とれていない》は26.0%となっている。(図4-1-1)

性別にみると、《とれている》は男性(74.7%)が女性(71.7%)より3.0ポイント高くなっている。(図4-1-1)

性・年齢別にみると、《とれている》は男性70歳以上で86.2%、女性70歳以上で83.1%と高くなっている。《とれていない》は女性40~49歳で39.5%、女性20~29歳で39.4%、男性40~49歳で37.3%と高くなっている。(図4-1-2)

図4-1-1 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(全体/性別)

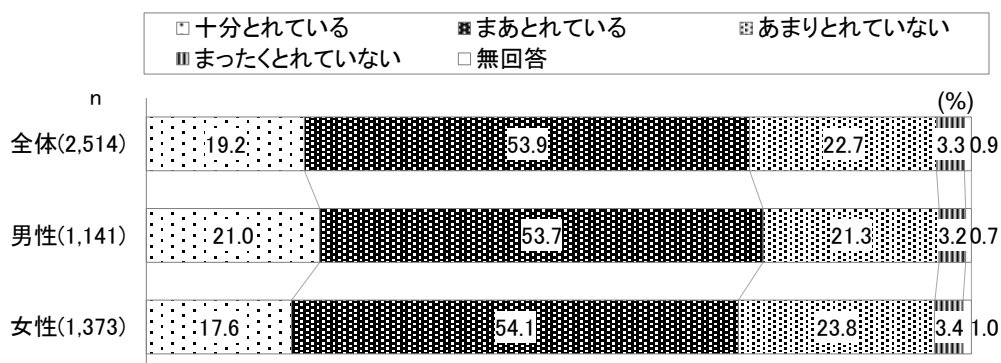
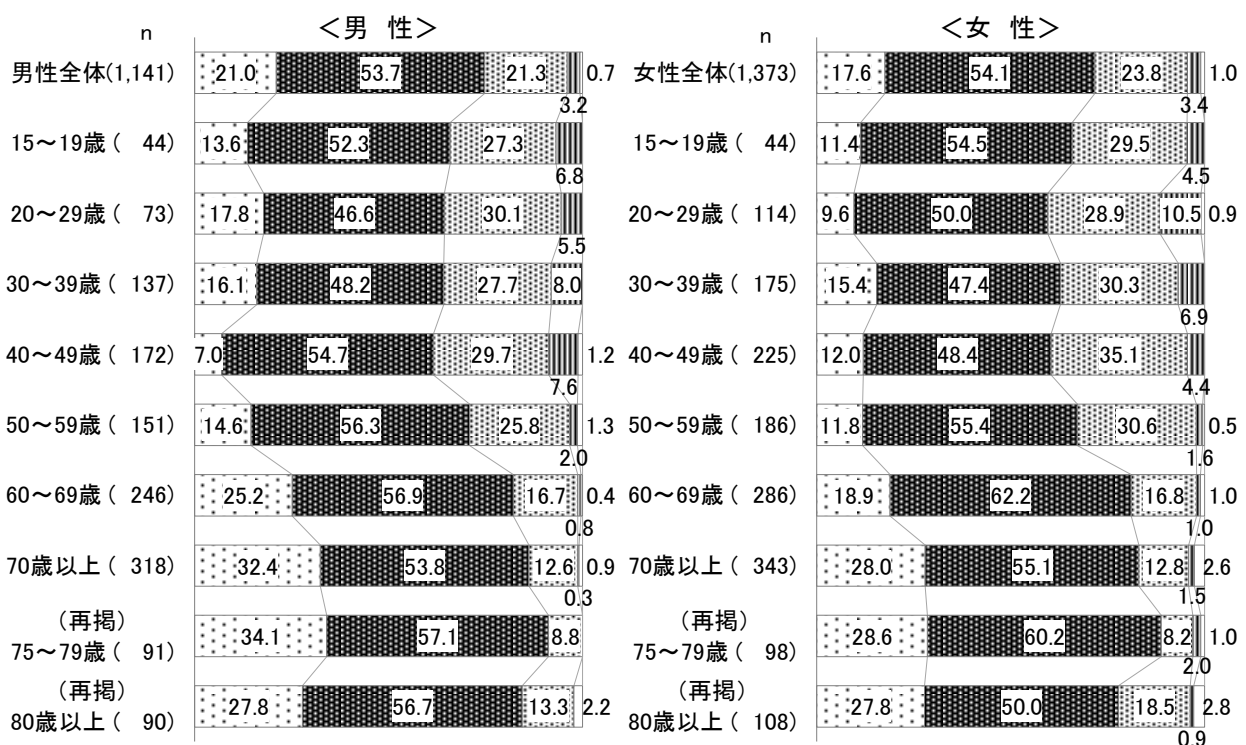


図4-1-2 毎日の睡眠で休養が十分とれているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「とれていない」は平成23年度を境に増加傾向にある。(図4-1-3)
性別で過去の調査と比較すると、「とれている」は女性で平成21年度以降減少している。

(図4-1-4)

図4-1-3 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）

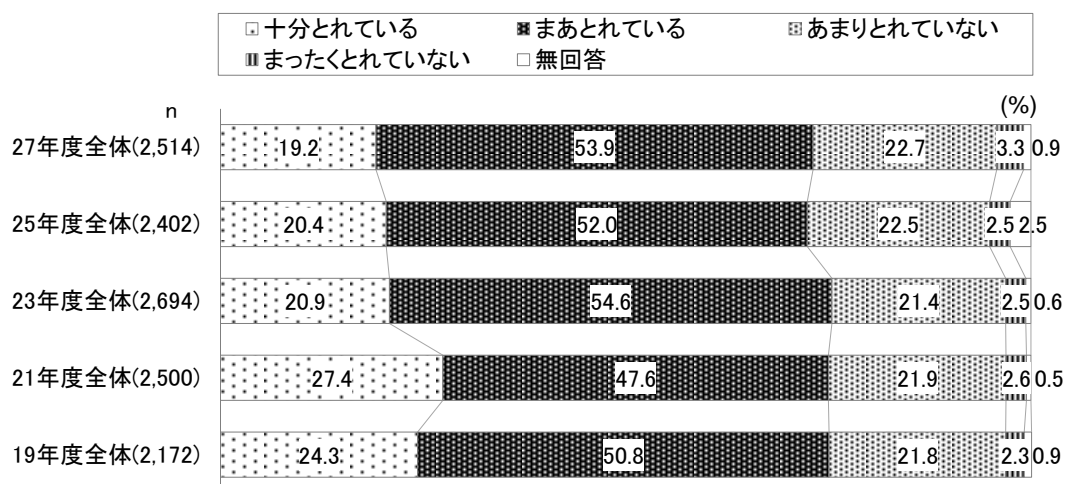
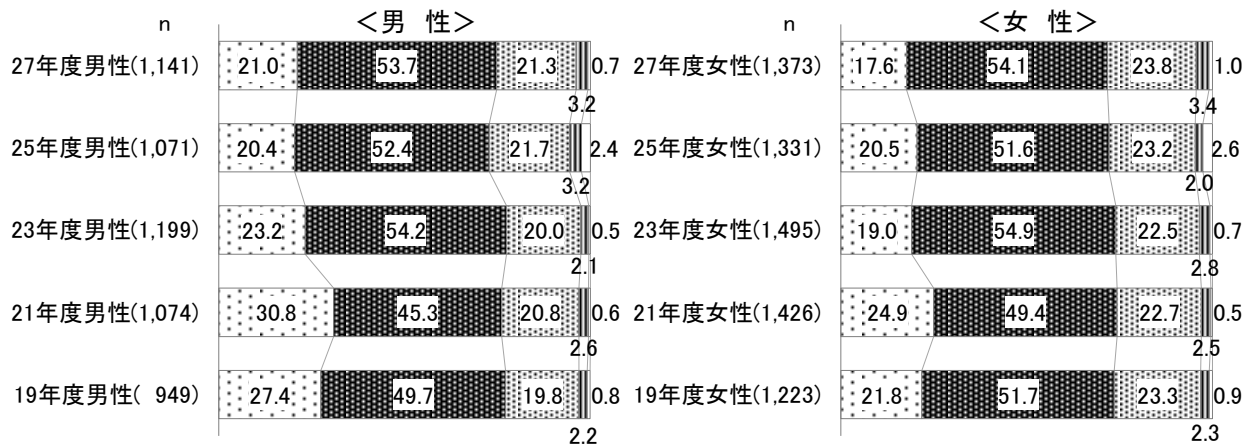


図4-1-4 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（過去の調査との比較・性別）



(2) 就労状況

問21 あなたは、この1週間に仕事をしましたか。(〇はひとつ)

全体では、「はい」が54.6%、「いいえ」が43.7%となっている。(図4-2-1)

性別にみると、「はい」は男性(63.2%)が女性(47.5%)より15.7ポイント高くなっている。

(図4-2-1)

性・年齢別にみると、「はい」は男性20～59歳の各年代で8割以上、女性20～29歳と女性40～49歳で7割台となっている。(図4-2-2)

図4-2-1 就労状況(全体/性別)

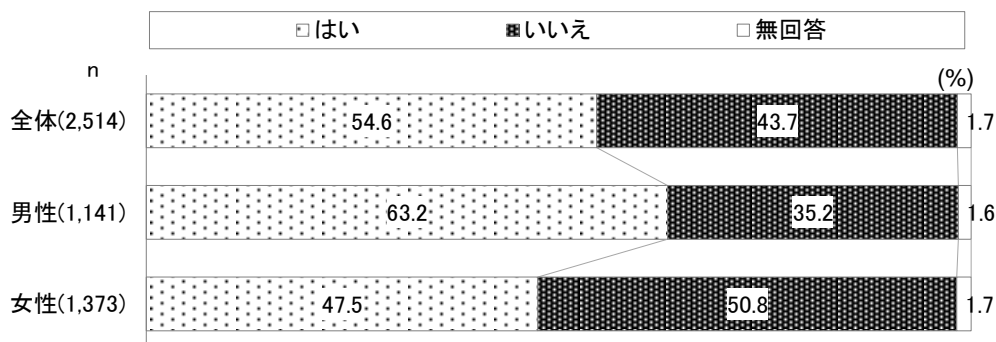
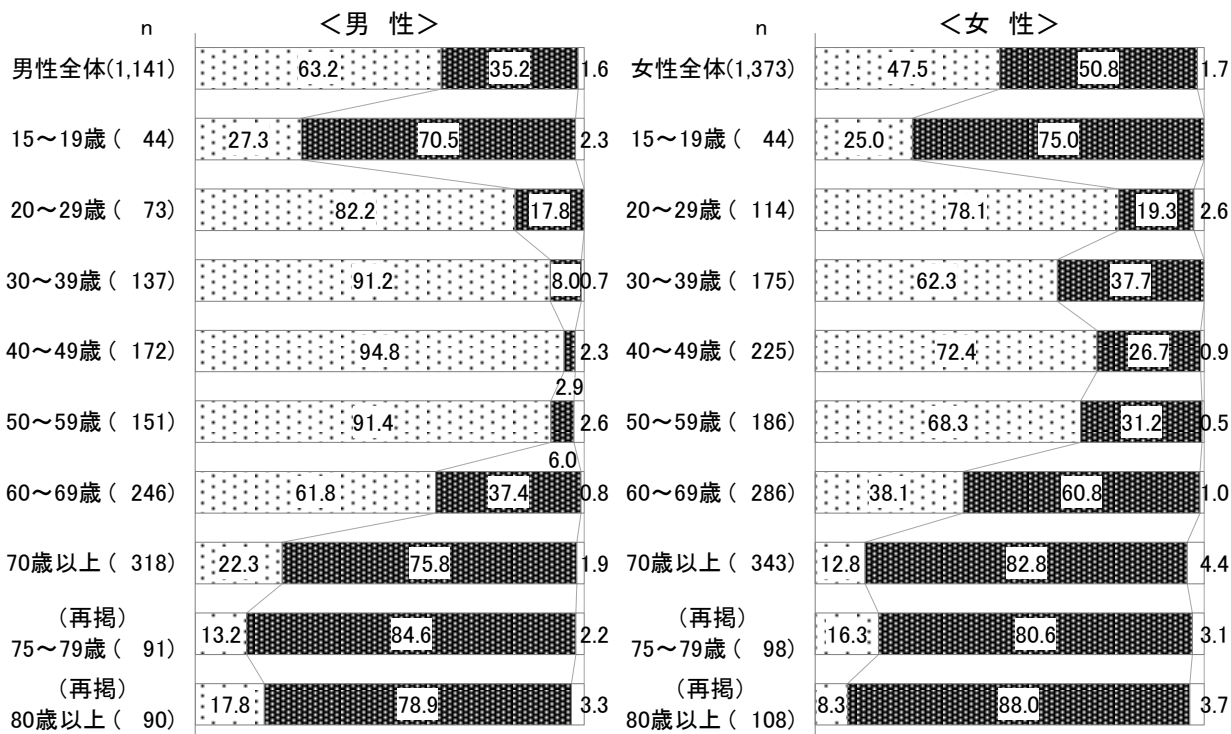


図4-2-2 就労状況(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「はい」(54.6%)は平成25年度(56.7%)より2.1ポイント減少している。(図4-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、「はい」は男女ともに減少している。(図4-2-4)

図4-2-3 就労状況(過去の調査との比較)

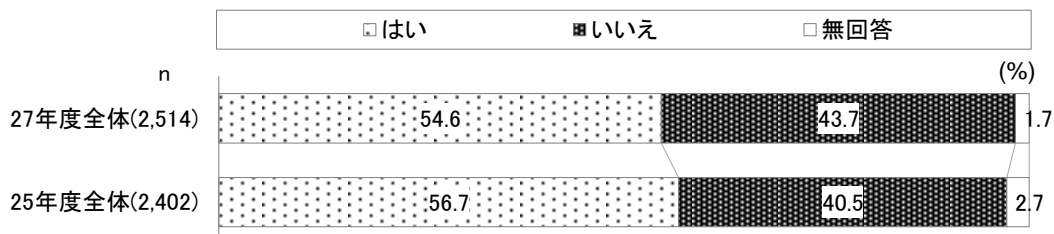
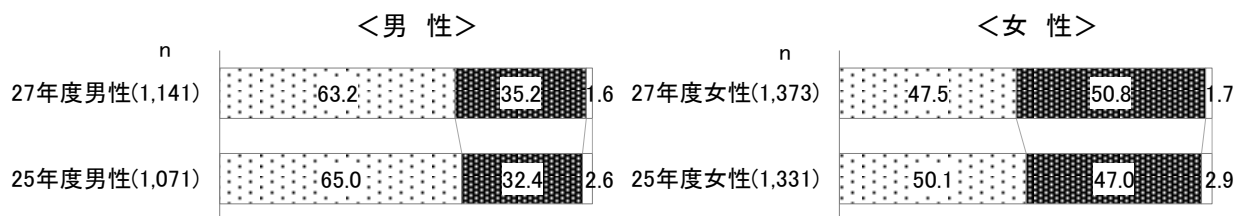


図4-2-4 就労状況(過去の調査との比較・性別)



※平成19・21・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21で「はい」とお答えの方に)
 問21-1 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60時間未満」が41.8%で最も高く、これと「60時間以上70時間未満」(8.1%)、「70時間以上」(4.8%)の3つを合わせた《フルタイム》(注：週5日・1日8時間以上の就労)は54.7%となっている。「20時間以上40時間未満」は25.8%、「20時間未満」は19.1%である。

(図4-2-5)

性別にみると、《フルタイム》は男性(70.7%)が女性(36.9%)より33.8ポイント高くなっている。(図4-2-5)

性・年齢別にみると、《フルタイム》は男性30~39歳で88.8%、男性40~49歳で87.1%と高くなっている。女性では20~29歳の53.9%が最も高くなっている。(図4-2-6)

図4-2-5 この1週間の就労時間 (全体/性別)

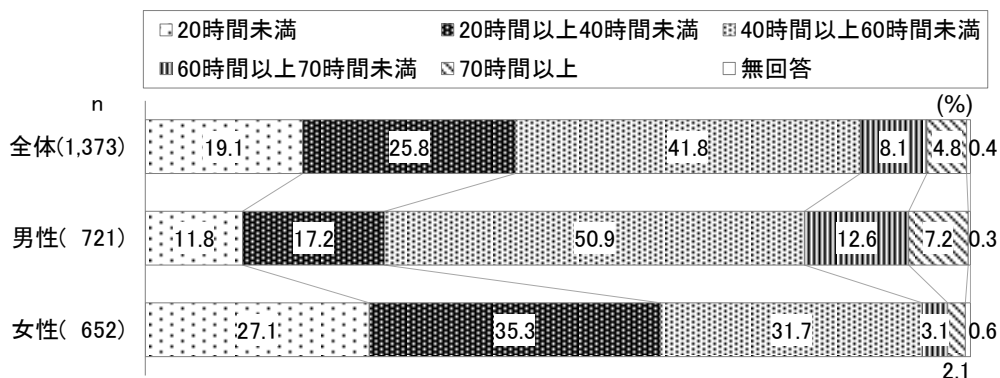
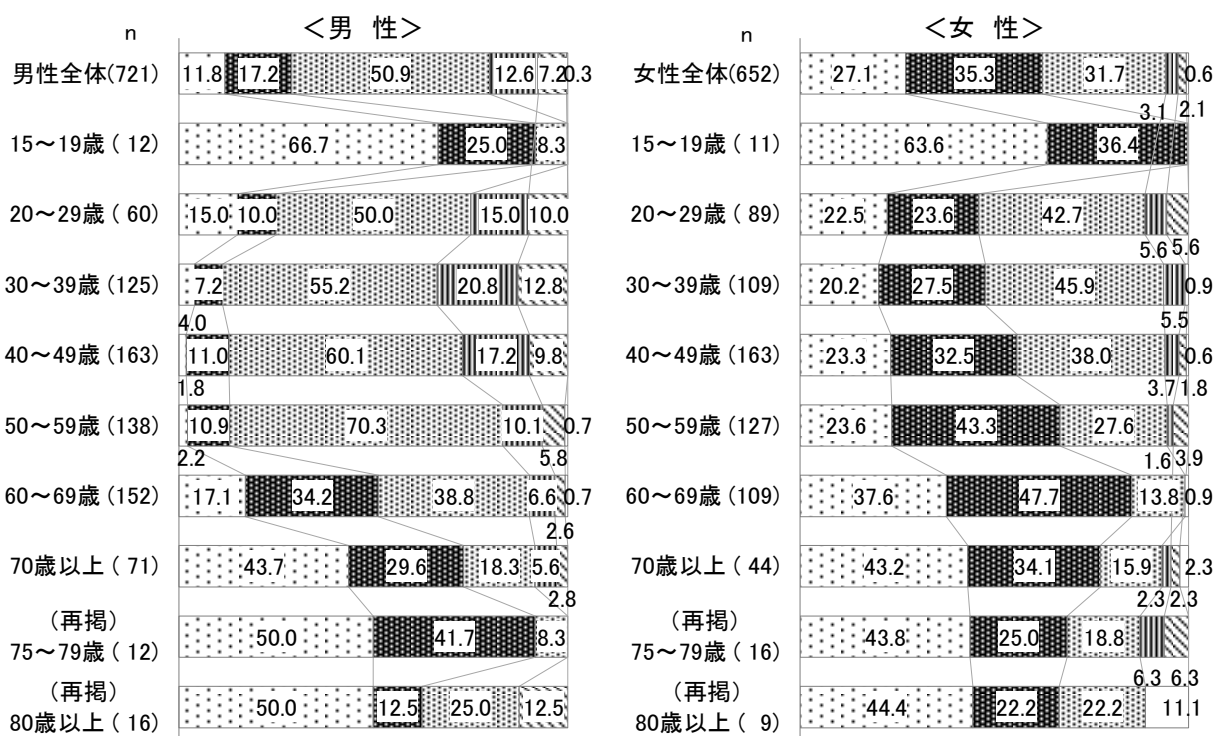


図4-2-6 この1週間の就労時間 (性・年齢別)



過去の調査と比較すると、《フルタイム》(54.7%)は平成25年度(50.9%)より3.8ポイント増加している。(図4-2-7)

性別で過去の調査と比較すると、《フルタイム》は男女ともに増加しており、女性(36.9%)は平成25年度(32.9%)より4.0ポイント増加している。(図4-2-8)

図4-2-7 この1週間の就労時間(過去の調査との比較)

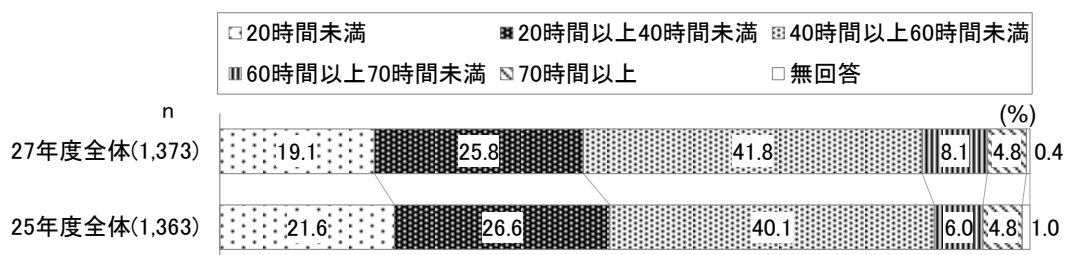
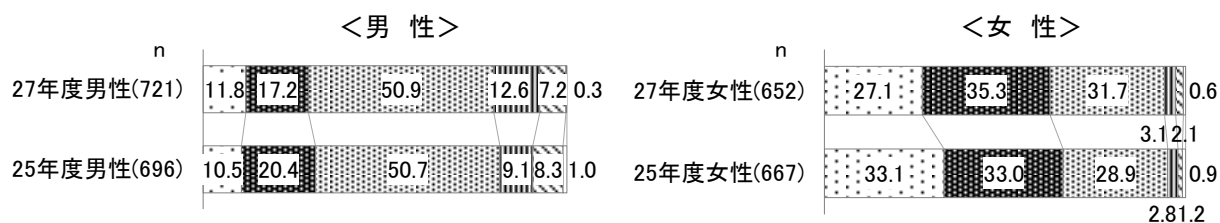


図4-2-8 この1週間の就労時間(過去の調査との比較・性別)



※平成19・21・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21で「はい」とお答えの方に)

問21-2 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。(〇はひとつ)

全体では、「はい」が61.3%、「いいえ」が24.0%となっている。(図4-2-9)

性別にみると、「はい」は女性(64.6%)が男性(58.3%)より6.3ポイント高くなっている。

(図4-2-9)

性・年齢別にみると、「はい」は女性30~39歳で73.4%、女性30~39歳で71.9%と高くなっている。

(図4-2-10)

図4-2-9 精神面の不調に関する対応の有無(全体/性別)

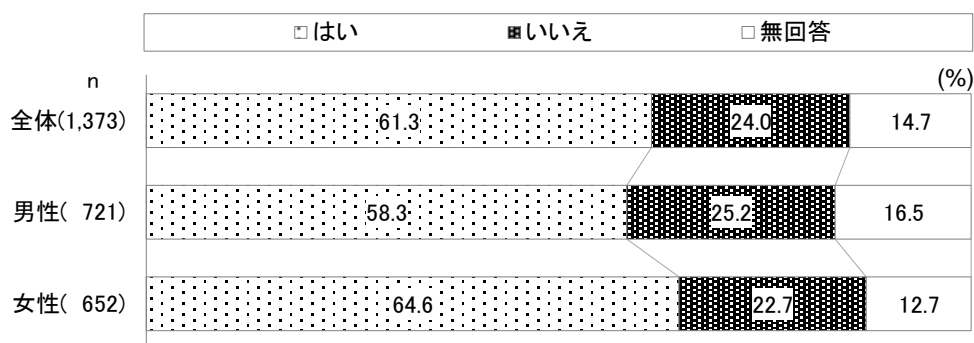
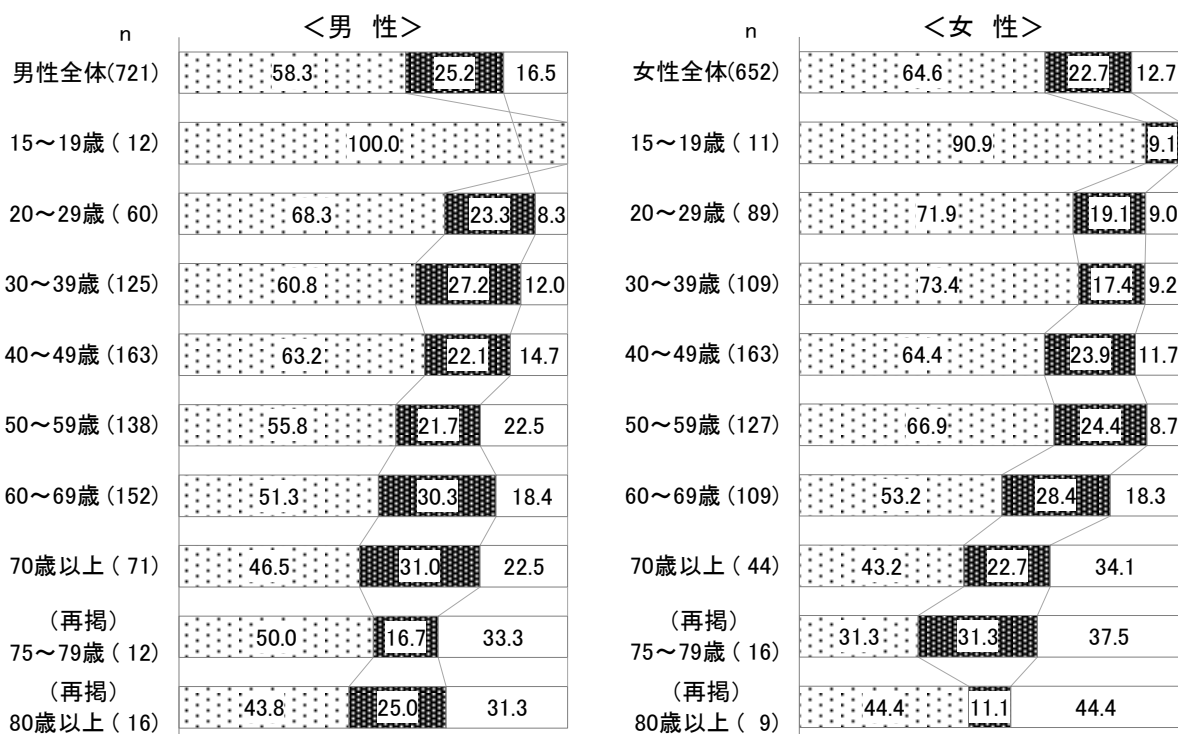


図4-2-10 精神面の不調に関する対応の有無(性・年齢別)



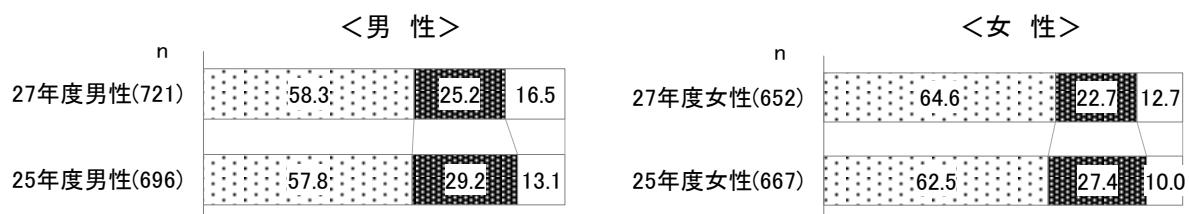
過去の調査と比較すると、「いいえ」(24.0%)は平成25年度(28.3%)より4.3ポイント減少している。(図4-2-11)

性別で過去の調査と比較すると、「いいえ」は女性(22.7%)で平成25年度(27.4%)より4.7ポイント減少している。(図4-2-12)

図4-2-11 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4-2-12 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19・21・23年度調査では、この質問をしていない。