

# 令和3年度睡眠に関する アンケート調査結果

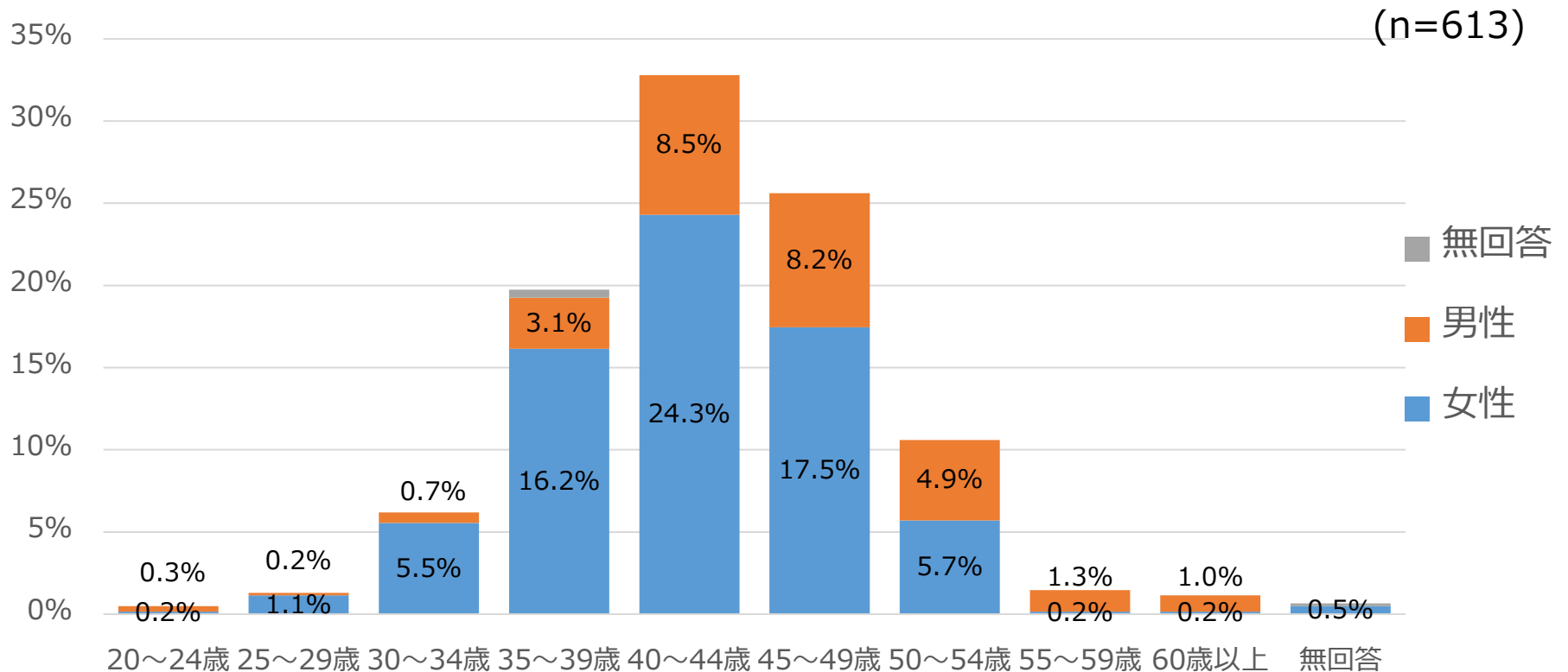
(概要)

# 調査概要

目的	数値目標の達成状況の評価や、関連する生活習慣等を把握するとともに、次期テーマの検討に向けて、健康課題の現状を明らかにし、今後の対策に反映させるため。
対象	安房郡市内の小学3年生及び中学2年生の保護者
方法	各学校から保護者に調査用紙を配付し、インターネットから回答
期間	令和3年12月中*～令和4年1月7日 *各学校の配付日による
回収状況	対象者数 1,632 回収数 622 (回収率38.1%) 有効回答数 613 (回収率37.6%)

# 回答者の年齢・性別について

働く世代の壮年期・中年期の回答が多く、女性が71.3%だった。

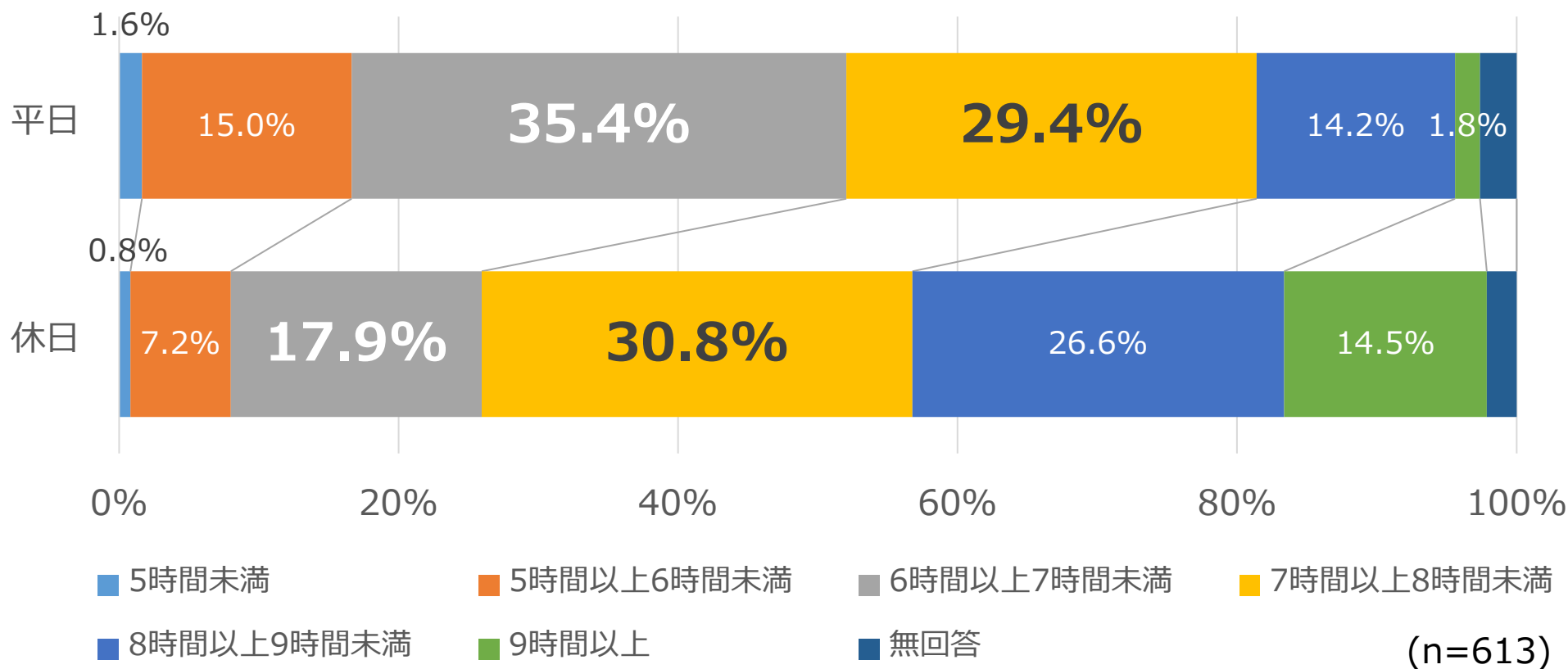


---

# 睡眠について

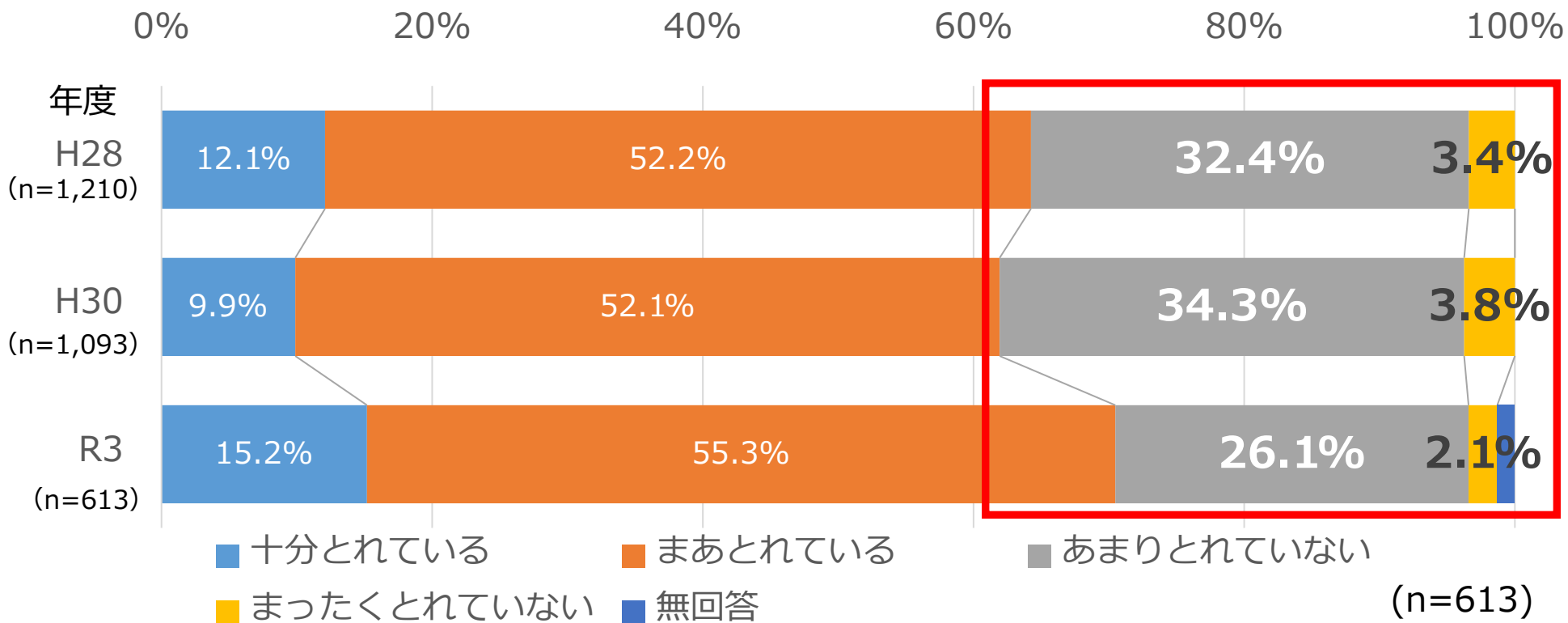
# 問12-15 睡眠時間

標準的な睡眠時間とされている「6時間以上8時間未満」が64.8%（平日）。6時間未満は、全国値（39.1%）\*よりも少なかった。休日は、平日よりも睡眠時間が長かった。



# 問17 毎日の睡眠で休養が十分にとれているか

「睡眠で休養が十分にとれていない人」\*の割合は、平成28年度に比べて7.6%減少した。



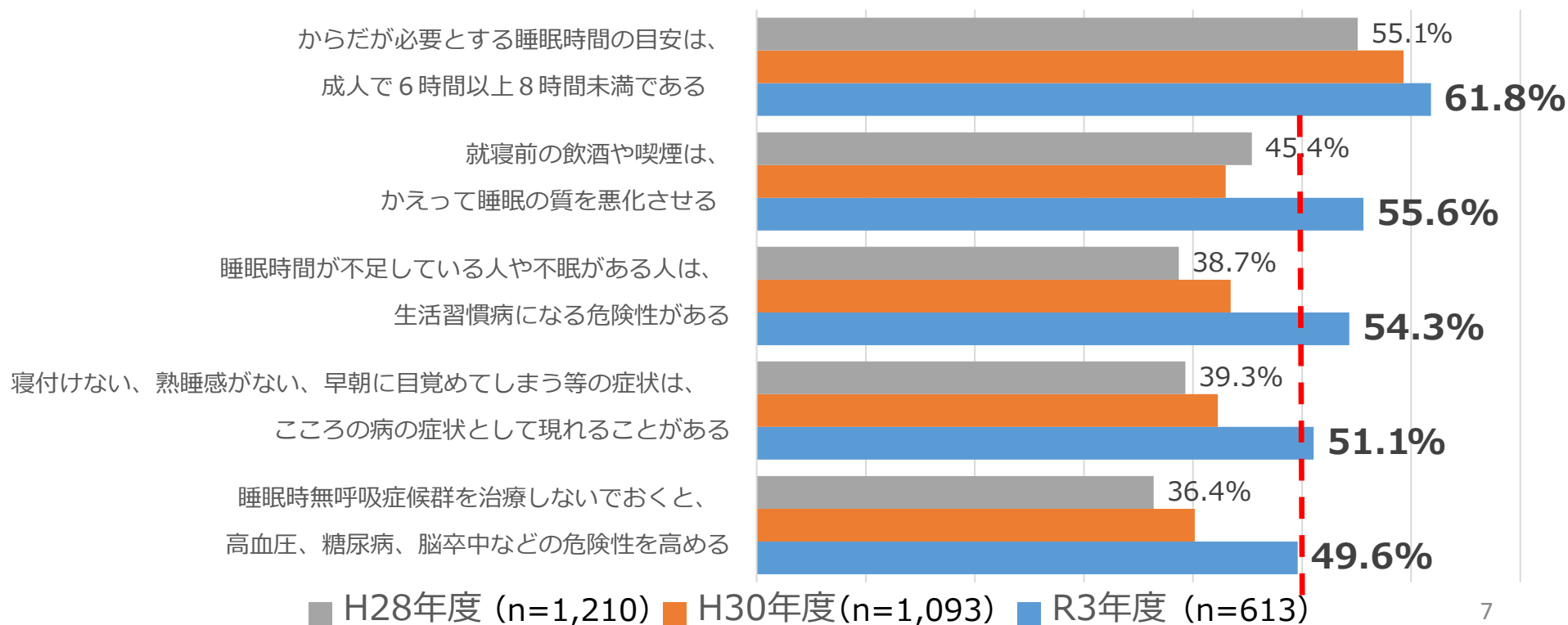
\*睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した方

# 問22 正しい睡眠の知識について 知っているもの

! 目標値

「健康づくりのための睡眠指針」に基づく正しい睡眠の知識の認知度は、全ての項目で増加した。

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70%



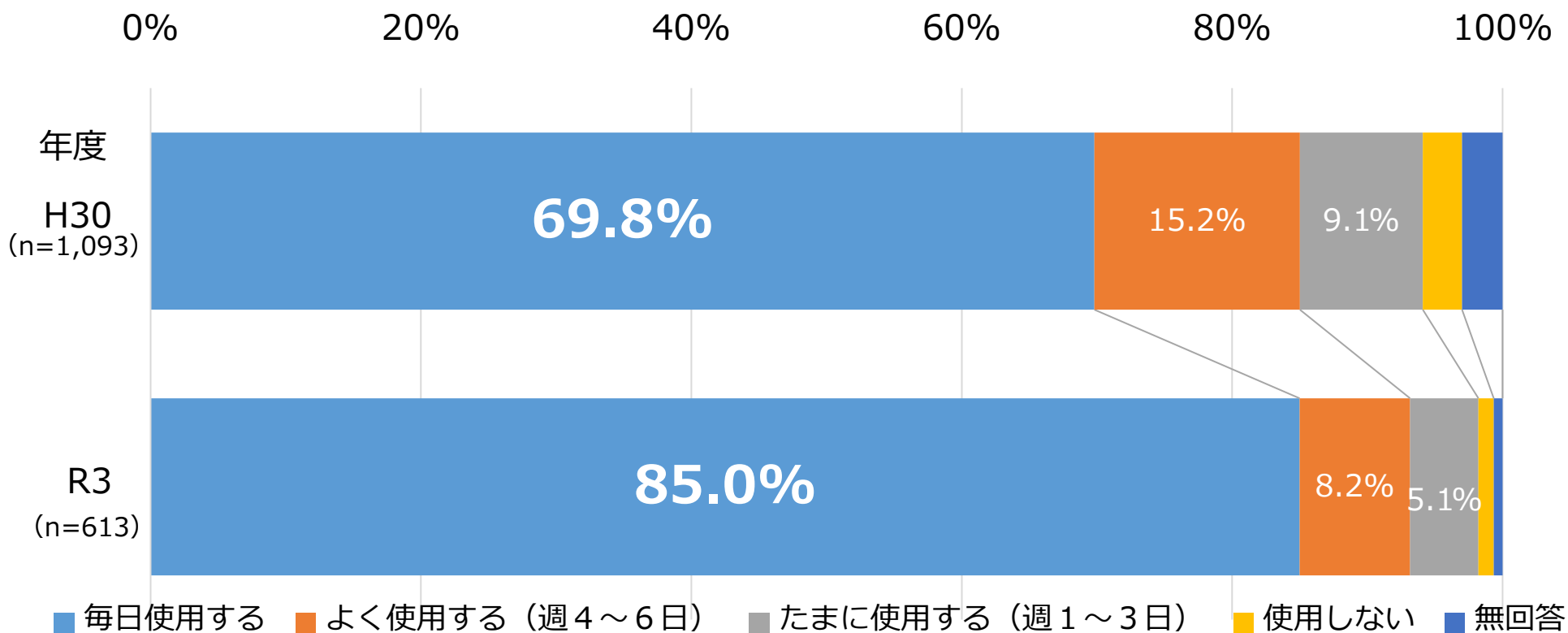
---

# 就寝前の電子機器の使用状況 について（平成30年度追加設問）



# 問23 就寝前における電子機器の1週間の使用頻度

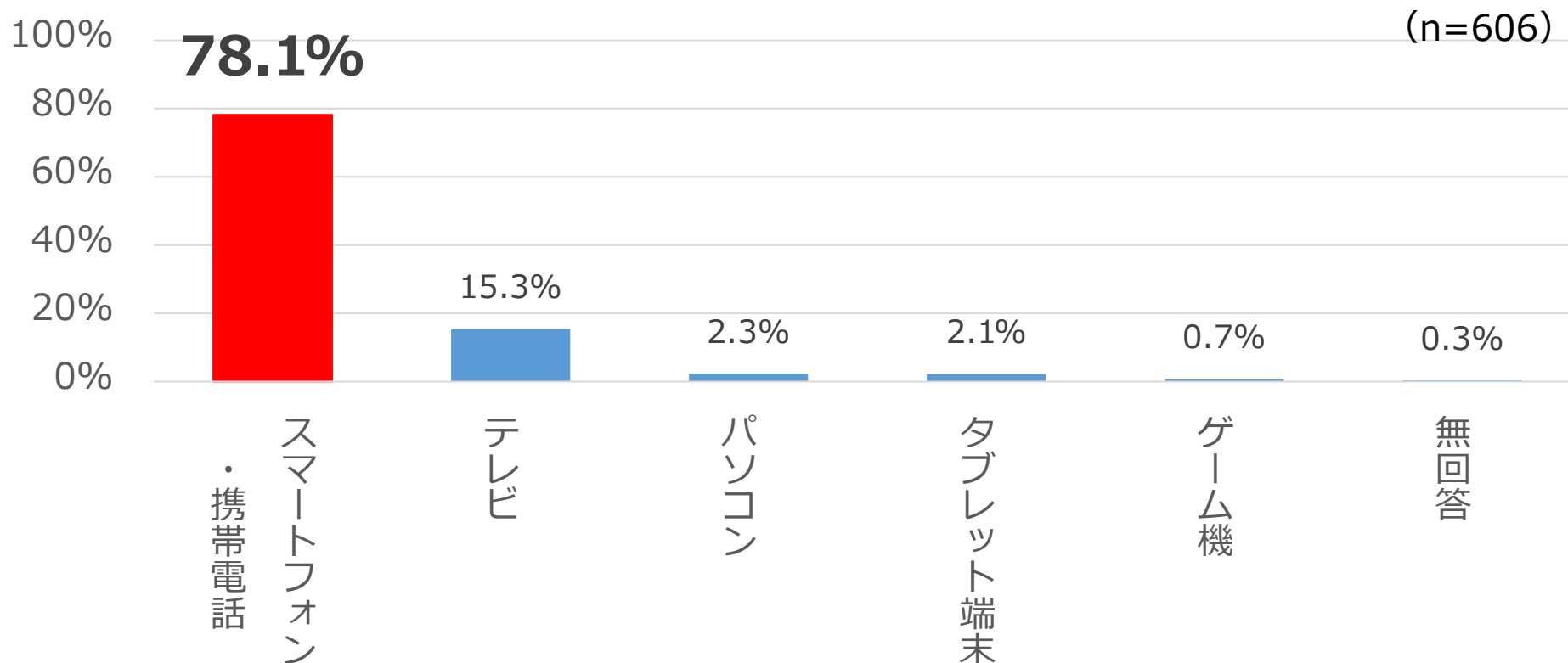
就寝前に電子機器を「毎日使用する」が85.0%で最も多く、平成30年度から15.2%増加した。



# 問24 就寝前によく使用する電子機器

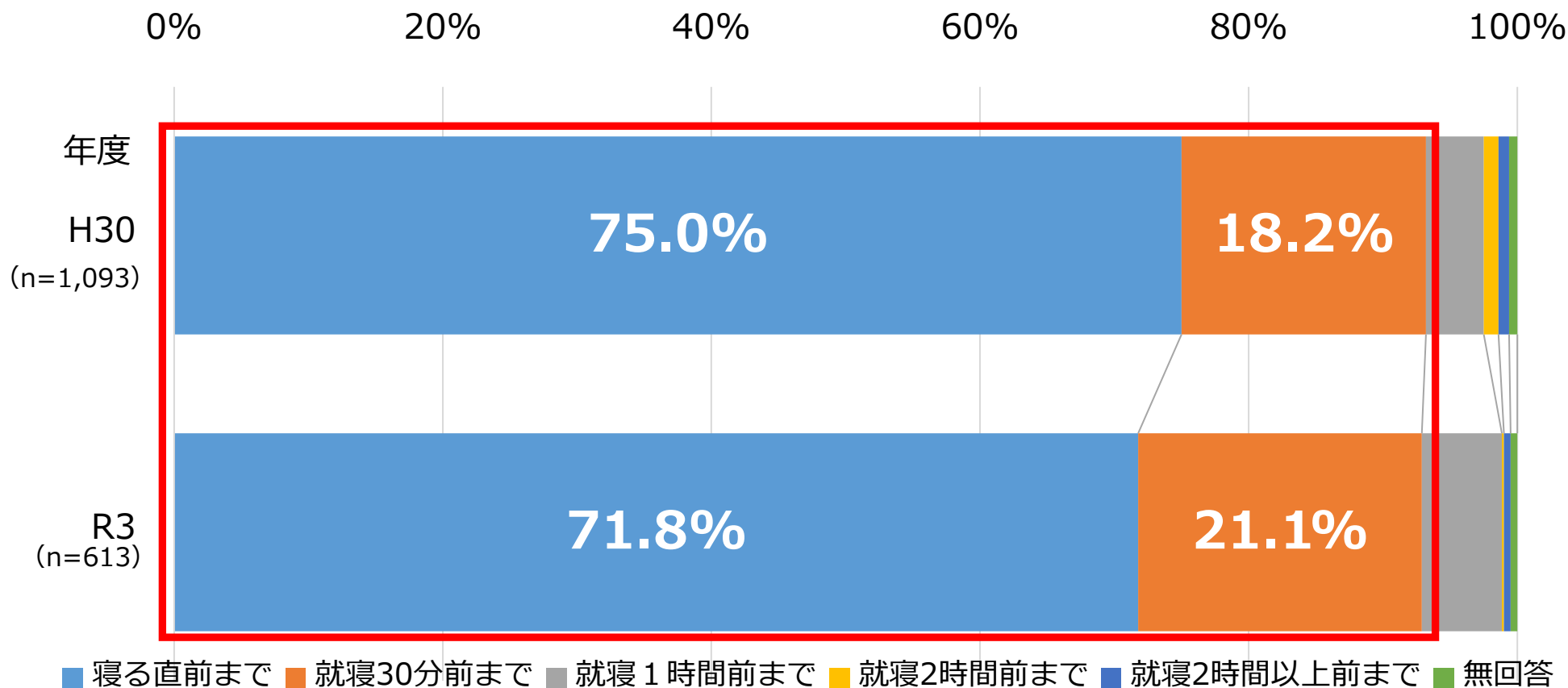
(主なものを1つ)

就寝前によく使用する電子機器は、「スマートフォン・携帯電話」が78.1%で最も多かった。



# 問25 就寝何分前まで使用

電子機器の使用は「寝る直前まで」及び「就寝30分前まで」が92.9%で、平成30年度と同様の状況だった。

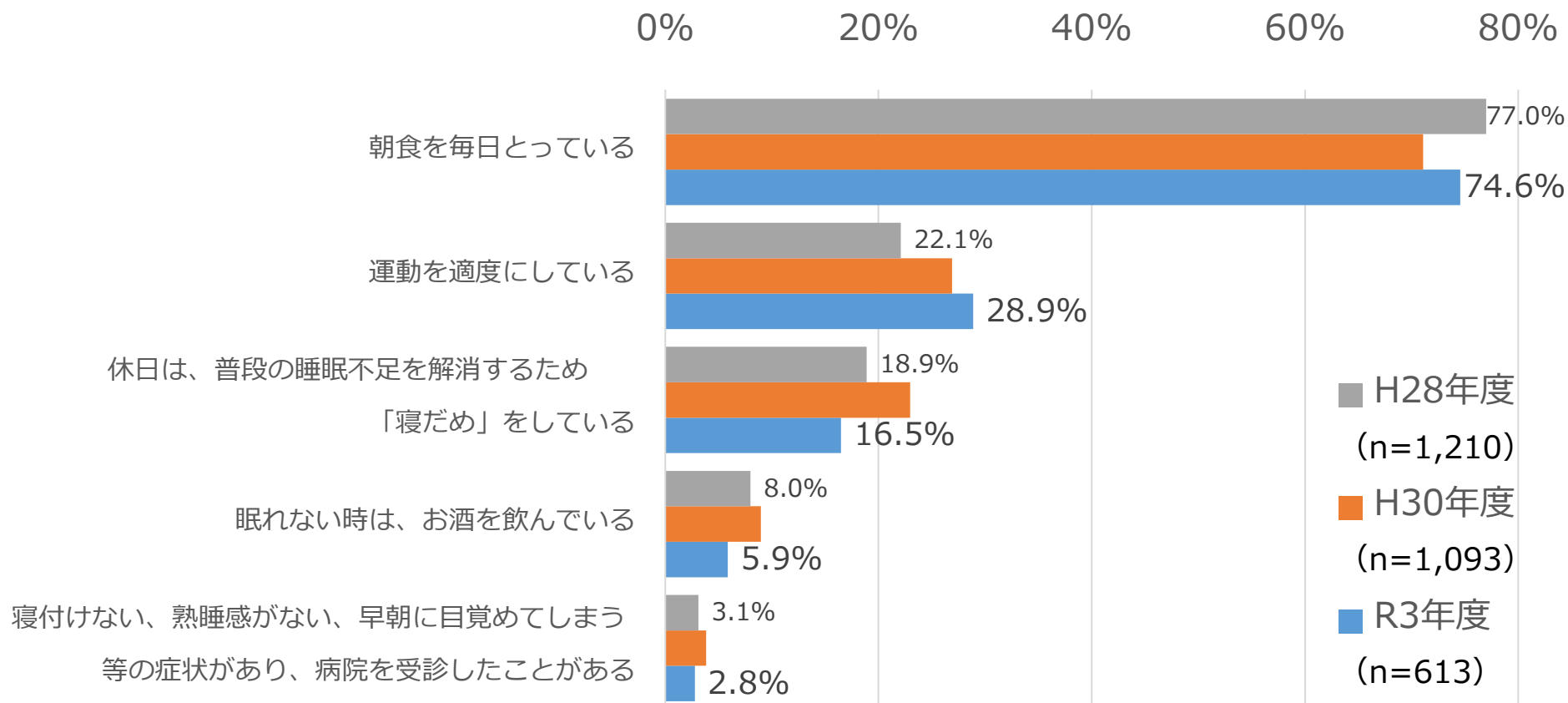


---

# 生活習慣について

# 問27 該当する生活習慣等

平成28年度に比べて、「運動を適度に行っている人」が6.8%増加し、「朝食を毎日とっている人」は2.4%減少した。

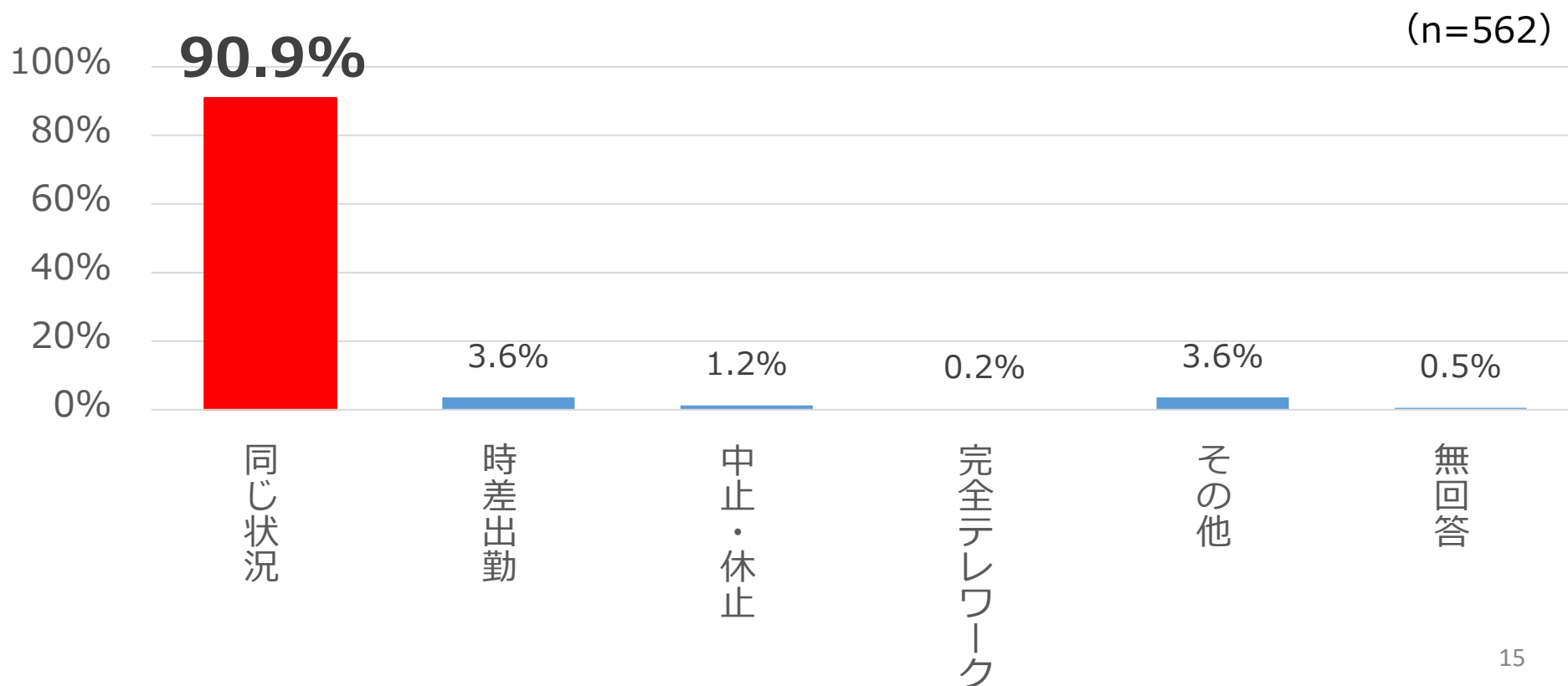


---

# 新型コロナウイルス流行 による変化について

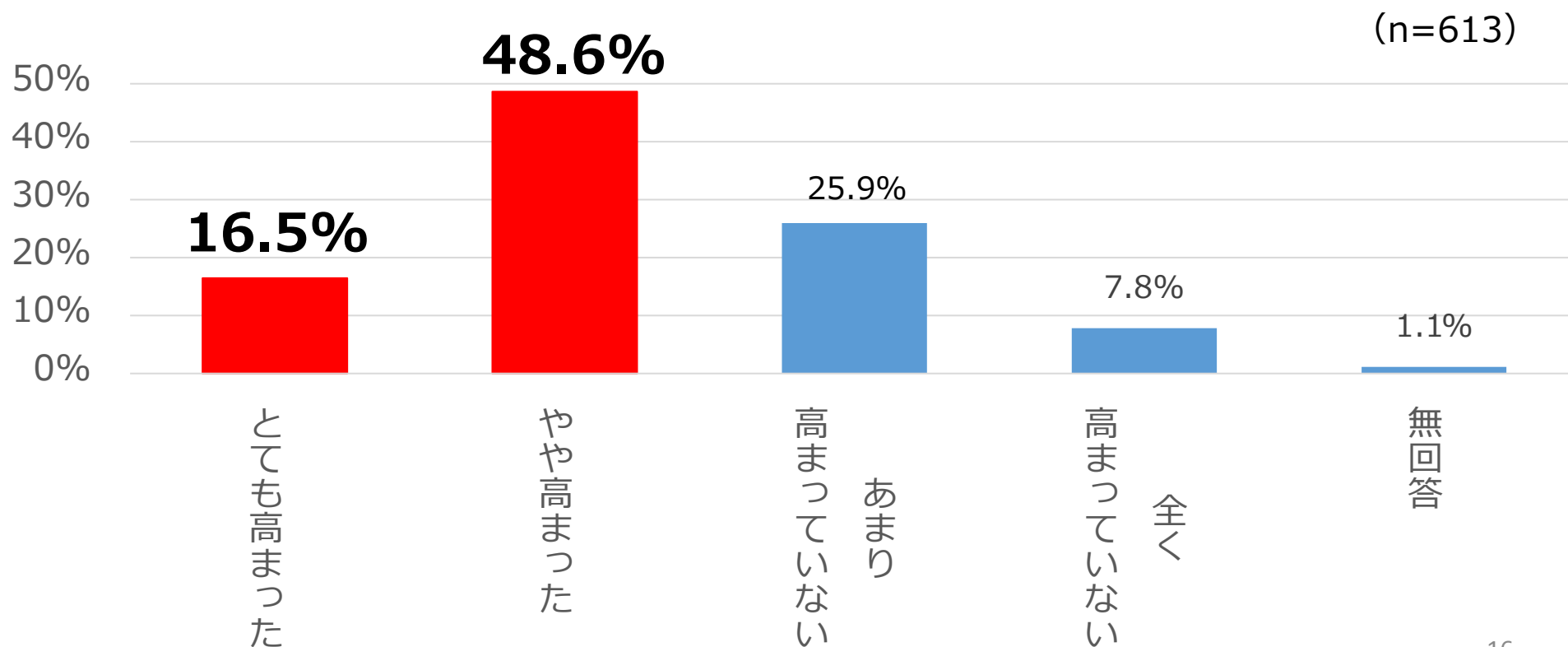
# 問28 新型コロナウイルス感染症の流行による仕事の状況

コロナ禍においても、仕事は「同じ状況の人」が90.9%で、最も多かった。



# 問29 コロナ禍における健康意識の変化

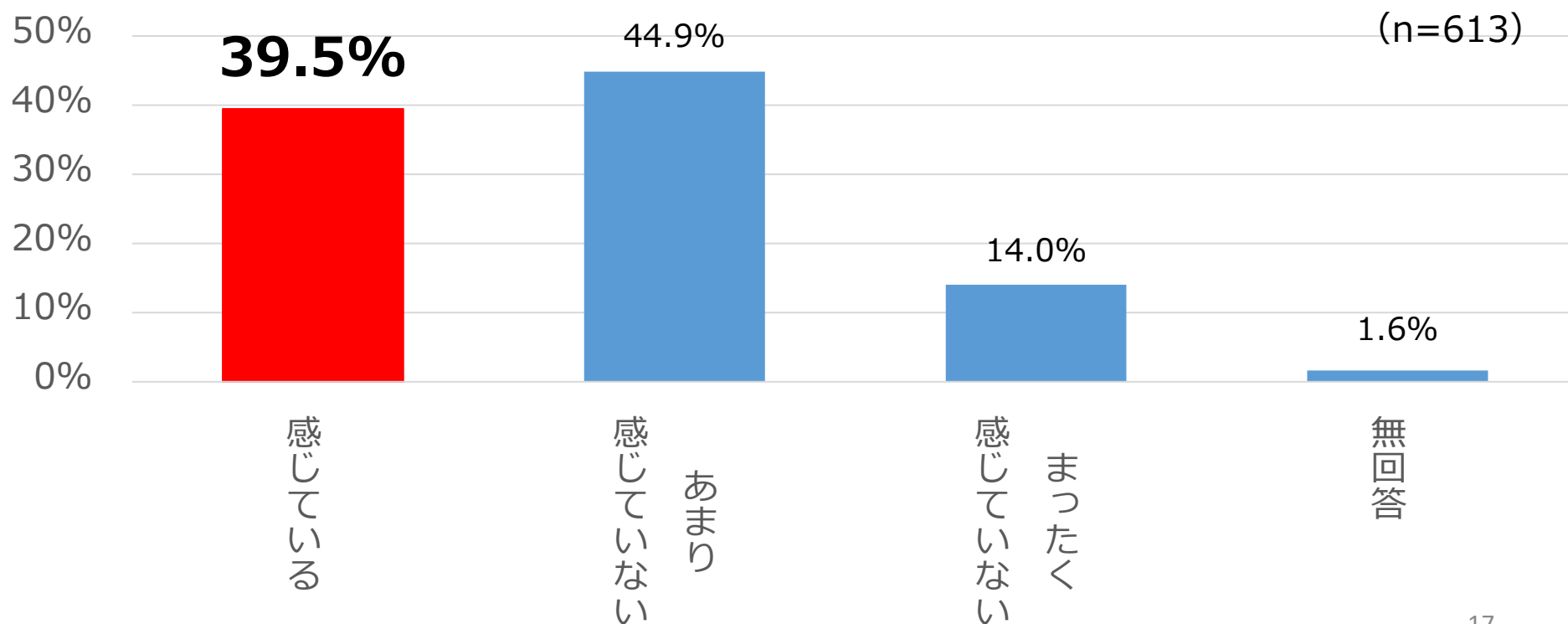
コロナ禍で健康に関する意識が「とても高まった」及び「やや高まった」と回答した人は65.1%だった。





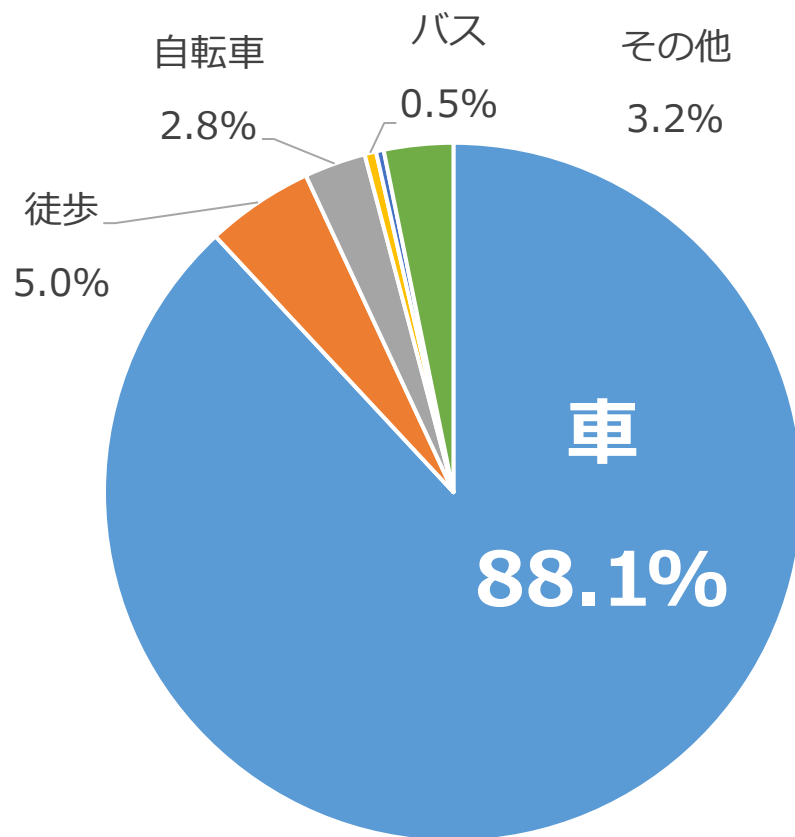
# 問30 リモートワーク等の生活の変化により運動不足を感じているか

コロナ禍の生活の変化により、運動不足を感じている人は39.5%だった。



# 問 6 通勤手段

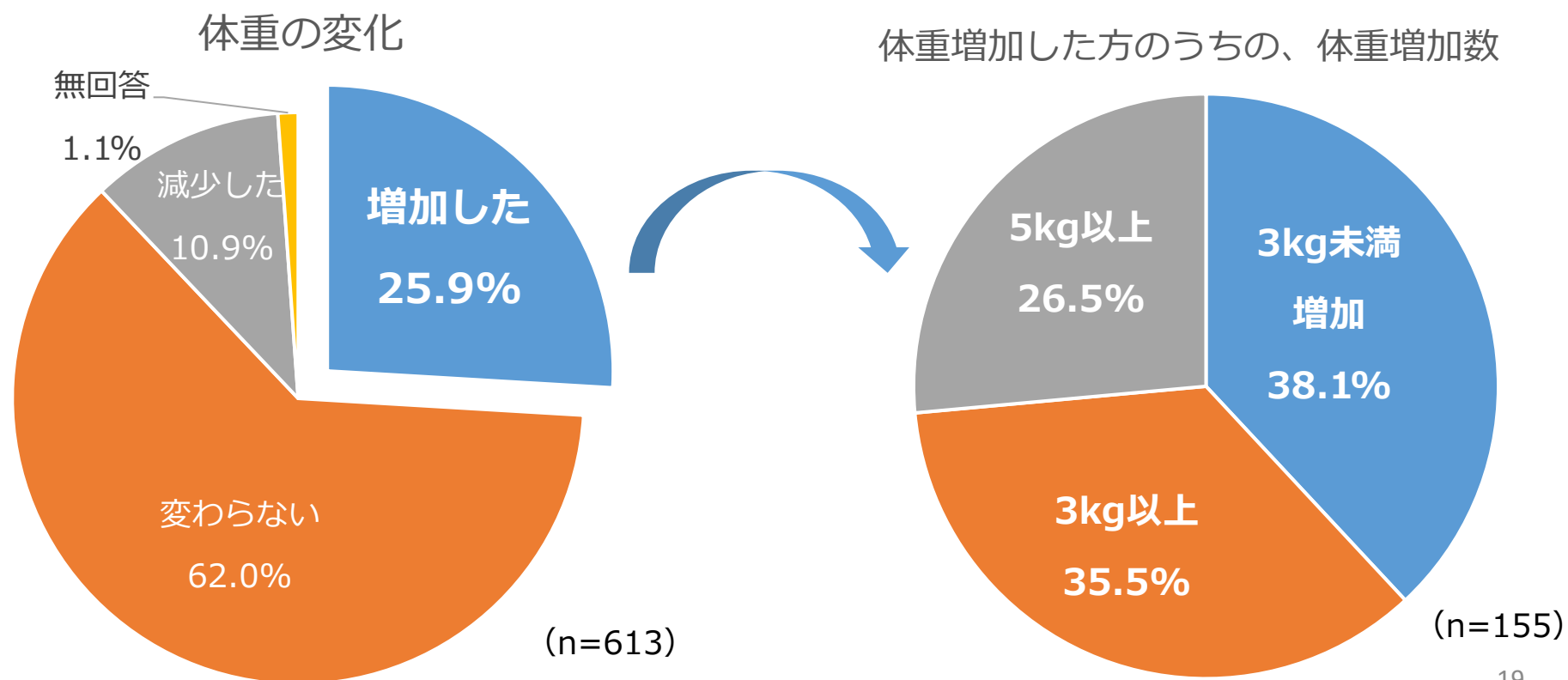
通勤手段は「車」が88.1%で、最も多かった。



(n=613)

# 問31 コロナ前（R2.2月以前）と比べた 体重の変化

コロナ流行前と比較して、「体重が増加した人」は25.9%で、  
体重増加の平均は3.2 kgだった。



# 結果

1. 「毎日の睡眠で休養が十分にとれていない」人は、中間評価で増加したものの、最終評価では平成28年度より7.6%減少し、目標値を達成した。
2. 正しい睡眠の知識の認知度は、すべての項目において平成28年度から増加した。概ね目標を達成し、知識が普及してきていると考えられた。

3. 中間評価で追加した設問の、就寝前の電子機器の使用状況は、「スマートフォン・携帯電話」が最も多く、「寝る直前まで」及び「就寝30分前まで」使用と回答した人が92.9%で、平成30年度と変わらない状況だった。
4. コロナ禍で、4人に1人の体重が増加。健康意識の高まりは65.1%があるものの、運動不足を感じている人が39.5%いた。また、通勤手段は車が88.1%で、日常生活の中での身体活動も少ない状況が見受けられた。

# 今後の課題

1. 就寝前のブルーライトによる影響等について、引き続き啓発を行っていく必要性がある。
2. コロナ禍における新たな課題として、青壮年期からの運動を実施する方法の提供や、環境づくりが求められる。