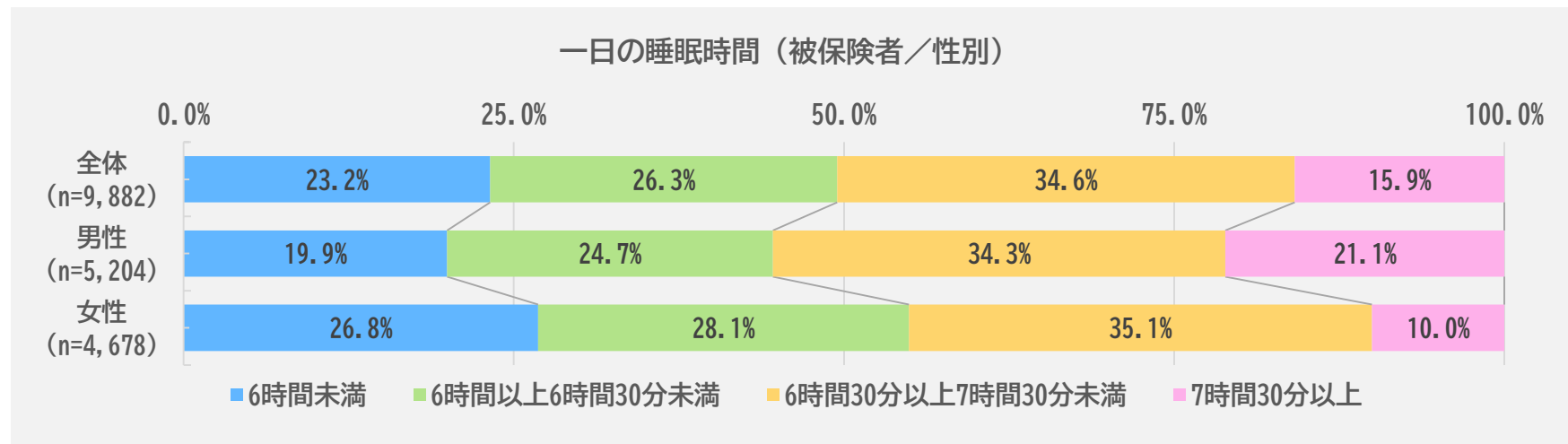


# 実態調査結果の概要

## 【1-1】一日の睡眠時間を教えてください

一日の睡眠時間が「6時間30分以上7時間30分未満」と回答した割合が34.6%と最も高く、次いで「6時間以上6時間30分未満」という結果となった。男女別にみても、睡眠時間6時間30分未満は女性に多く、7時間30分以上の睡眠時間を確保できている人が少ない傾向にあった。



一日の睡眠時間	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
6時間未満	1,038	19.9%	▲ 8.09	1,255	26.8%	8.09	2,293	23.2%
6時間以上6時間30分未満	1,284	24.7%	▲ 3.85	1,314	28.1%	3.85	2,598	26.3%
6時間30分以上7時間30分未満	1,783	34.3%	▲ 0.83	1,640	35.1%	0.83	3,423	34.6%
7時間30分以上	1,099	21.1%	15.07	469	10.0%	▲ 15.07	1,568	15.9%
総計	5,204	100.0%		4,678	100.0%		9,882	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

睡眠時間で最多回答だったのは6時間で、平均は6時間22分であった。男女別にみると、男性は6時間が最多回答で、平均が6時間30分、女性も6時間が最多回答で、平均が6時間13分となっている。

### 睡眠時間の平均

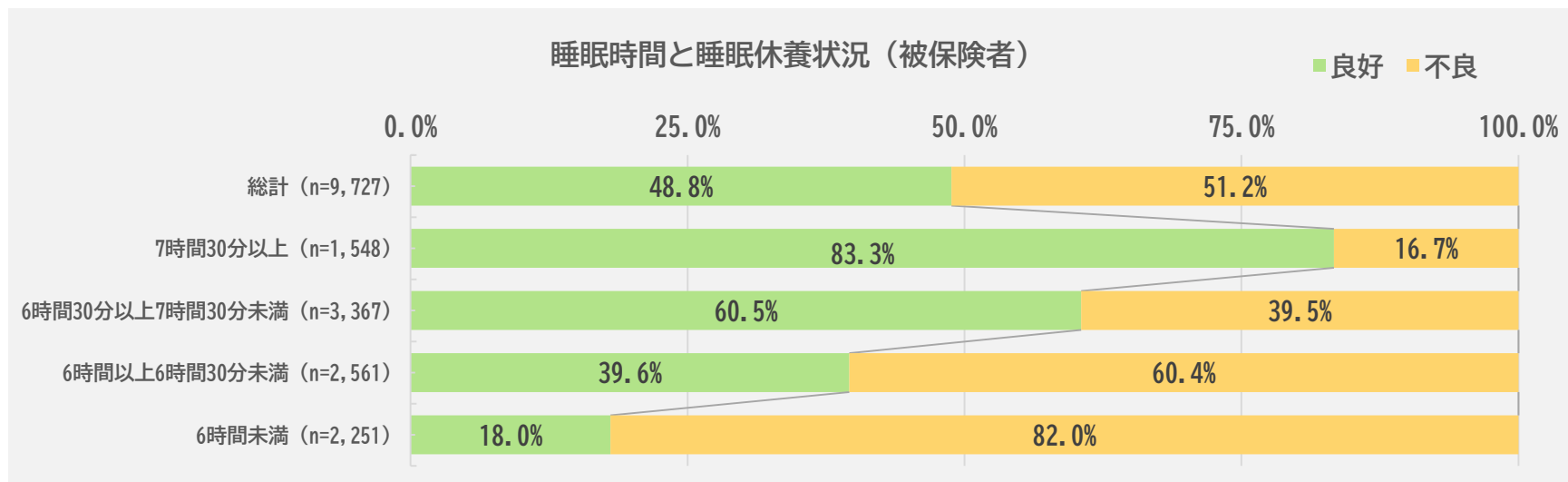
( ) 内は最多回答

【男性】			【女性】	
(6時間)	6時間30分	全体	6時間13分	(6時間)
(6時間)	6時間20分	40～49歳	6時間14分	(6時間)
(6時間)	6時間23分	50～59歳	6時間08分	(6時間)
(7時間)	6時間41分	60～69歳	6時間21分	(6時間)
(7時間)	6時間59分	70～74歳	6時間28分	(7時間)

※ 無回答および睡眠時間0時間の回答を除く

## ○ 睡眠時間と睡眠休養状況

一日の睡眠時間が「6時間30分未満」に睡眠休養不良者が多く、6時間30分以上で睡眠休養不良者が減少する傾向にあった。



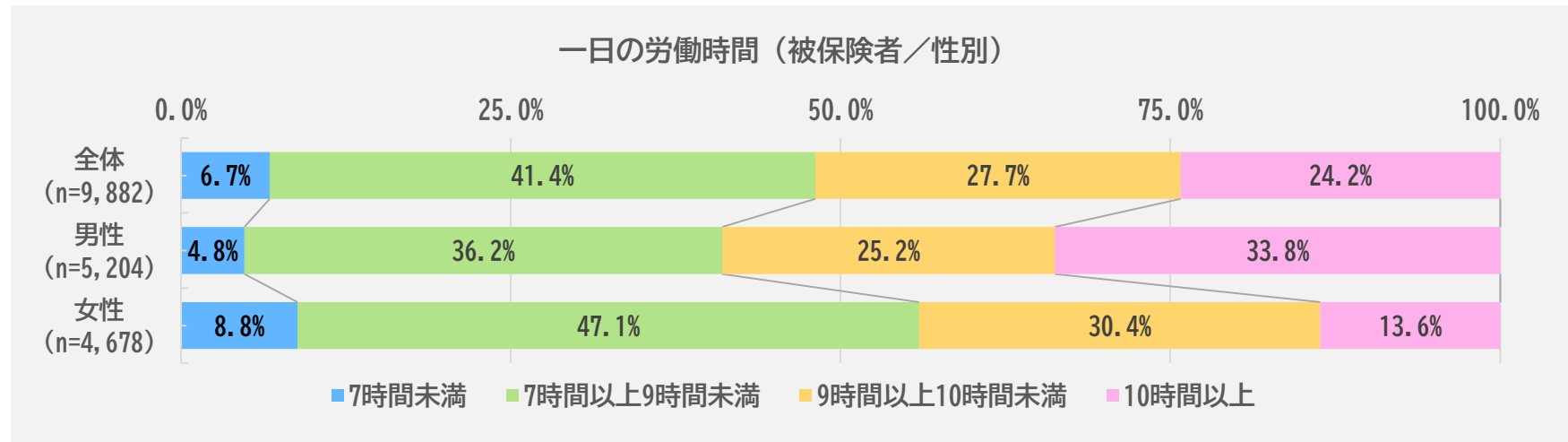
睡眠時間×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
6時間未満	406	18.0%	▲ 33.32	1,845	82.0%	33.32	2,251	23.1%
6時間以上6時間30分未満	1,014	39.6%	▲ 10.87	1,547	60.4%	10.87	2,561	26.3%
6時間30分以上7時間30分未満	2,038	60.5%	16.82	1,329	39.5%	▲ 16.82	3,367	34.6%
7時間30分以上	1,290	83.3%	29.63	258	16.7%	▲ 29.63	1,548	15.9%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## 【1-2】一日の労働時間(休憩、残業を含む)を教えてください

一日の労働時間が「7時間以上9時間未満」と回答した割合が41.4%と最も高く、次いで「9時間以上10時間未満」という結果となった。時間別にみても、10時間未満は女性に多く、10時間以上は男性に多い傾向にあった。



一日の労働時間	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
7時間未満	250	4.8%	▲ 7.98	413	8.8%	7.98	663	6.7%
7時間以上9時間未満	1,884	36.2%	▲ 11.00	2,204	47.1%	11.00	4,088	41.4%
9時間以上10時間未満	1,313	25.2%	▲ 5.76	1,423	30.4%	5.76	2,736	27.7%
10時間以上	1,757	33.8%	23.31	638	13.6%	▲ 23.31	2,395	24.2%
総計	5,204	100.0%		4,678	100.0%		9,882	100.0%

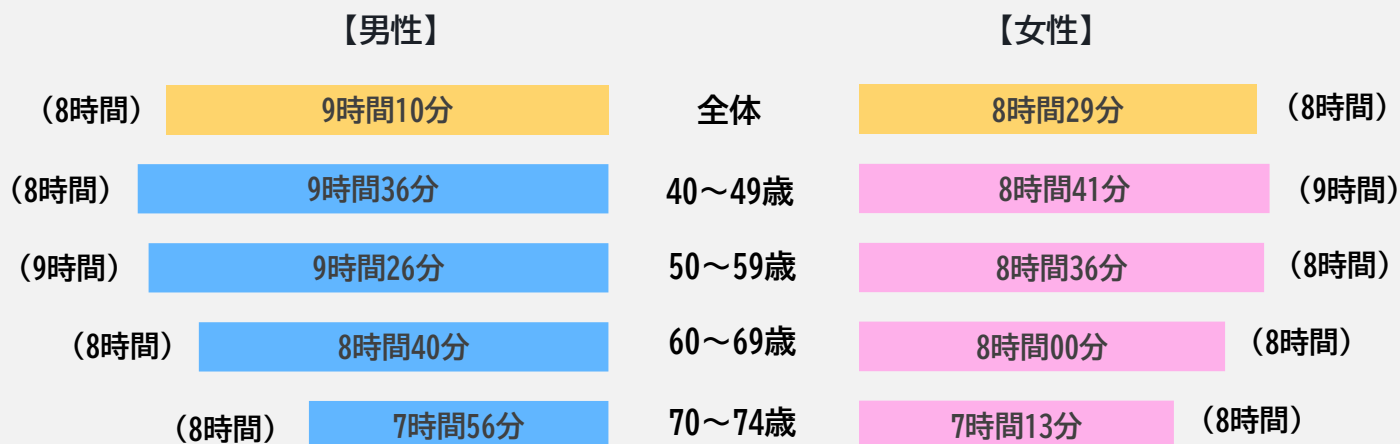
調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

労働時間で最多回答だったのは8時間で、平均は8時間50分であった。男女別では、男性は8時間が最多回答で、平均が9時間10分、女性は8時間が最多回答で、平均が8時間29分となっている。

### 労働時間の平均

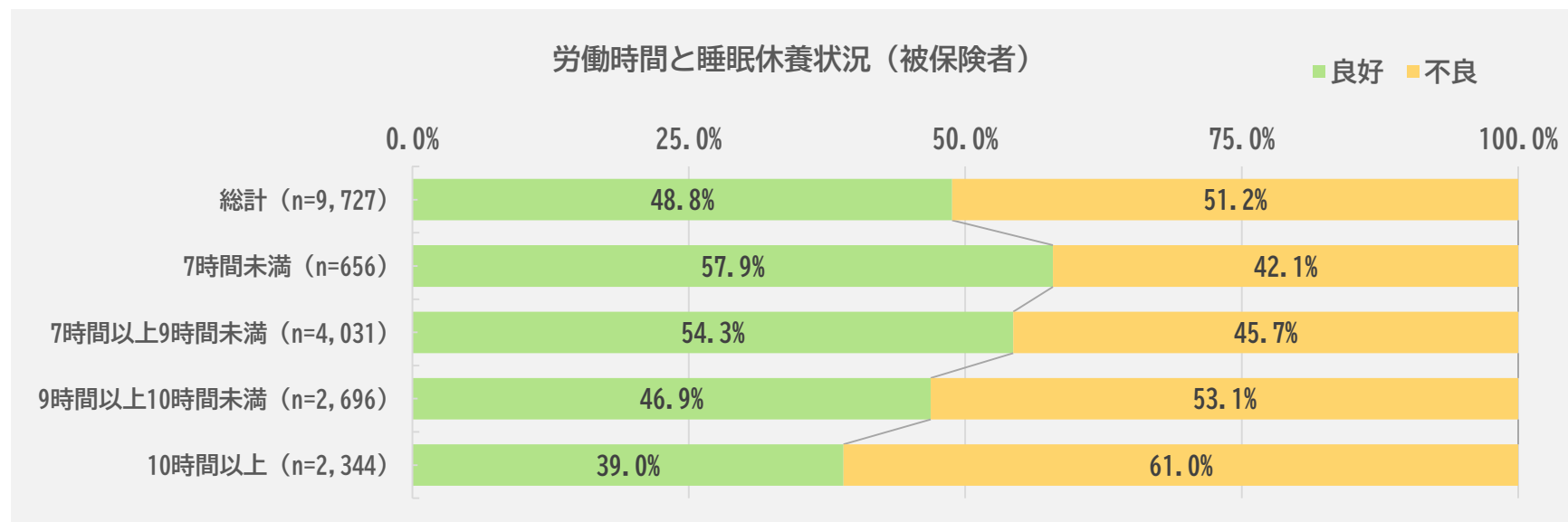
( ) 内は最多回答



※ 無回答および労働時間0時間の回答を除く

## ○ 労働時間と睡眠休養状況

一日の労働時間が「9時間以上」で睡眠休養不良者が増加する傾向にあった。



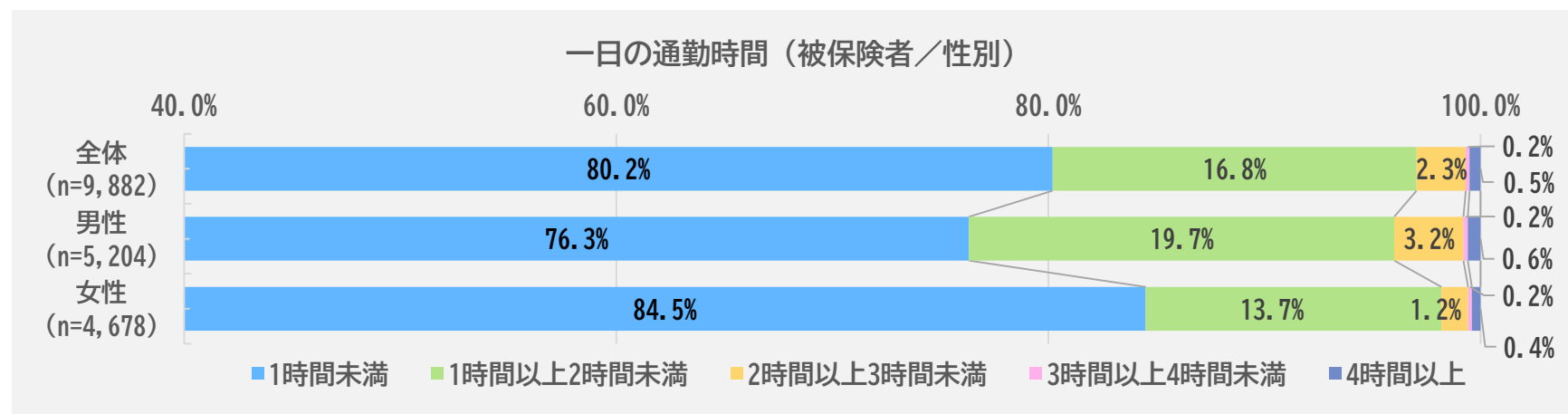
労働時間×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
7時間未満	380	57.9%	4.84	276	42.1%	▲ 4.84	656	6.7%
7時間以上9時間未満	2,190	54.3%	9.16	1,841	45.7%	▲ 9.16	4,031	41.4%
9時間以上10時間未満	1,264	46.9%	▲ 2.36	1,432	53.1%	2.36	2,696	27.7%
10時間以上	914	39.0%	▲ 10.92	1,430	61.0%	10.92	2,344	24.1%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

### 【1-3】一日の通勤時間を教えてください

一日の通勤時間が「1時間未満」と回答した割合が80.2%と最も高く、次いで「1時間以上2時間未満」という結果となった。最多回答だったのは男女ともに30分で、平均は37分(男性:41分、女性:33分)となっている。時間別にみると、「1時間未満」は女性に多く、「1時間以上3時間未満」は男性に多い傾向にあった。



一日の通勤時間	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
1時間未満	3,972	76.3%	▲ 10.18	3,953	84.5%	10.18	7,925	80.2%
1時間以上2時間未満	1,024	19.7%	7.95	640	13.7%	▲ 7.95	1,664	16.8%
2時間以上3時間未満	167	3.2%	6.55	58	1.2%	▲ 6.55	225	2.3%
3時間以上4時間未満	10	0.2%	0.25	8	0.2%	▲ 0.25	18	0.2%
4時間以上	31	0.6%	1.33	19	0.4%	▲ 1.33	50	0.5%
総計	5,204	100.0%		4,678	100.0%		9,882	100.0%

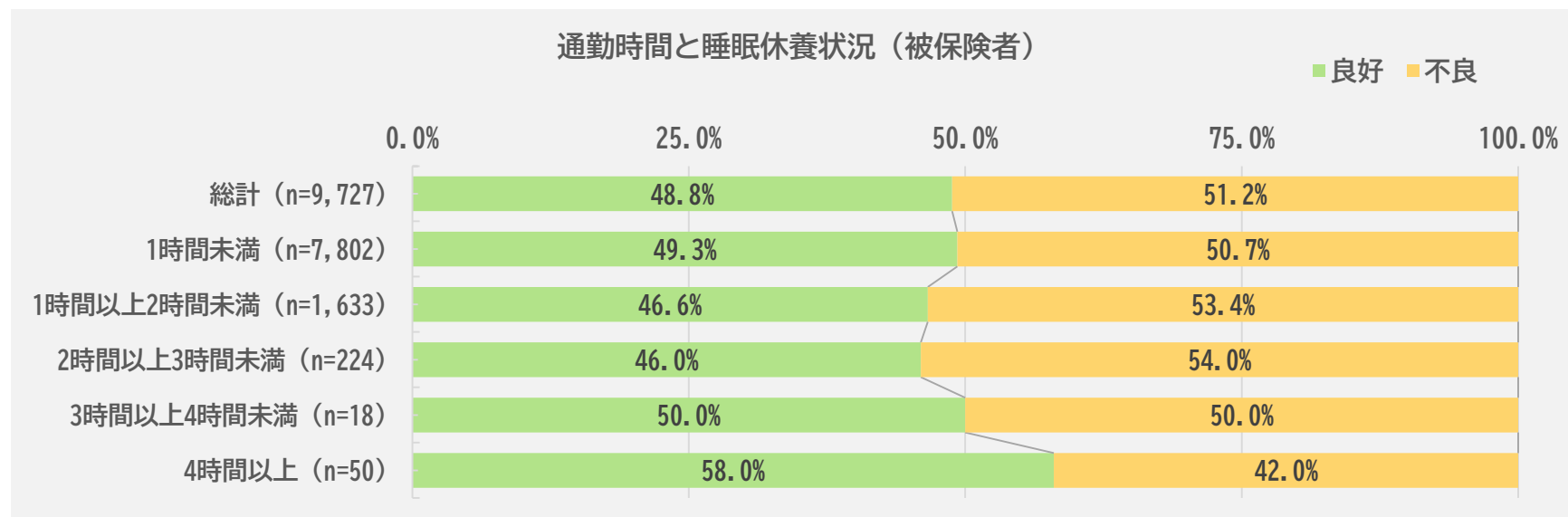
調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001



## 通勤時間と睡眠休養状況

通勤時間と睡眠休養状況に有意な差異はみられなかった。

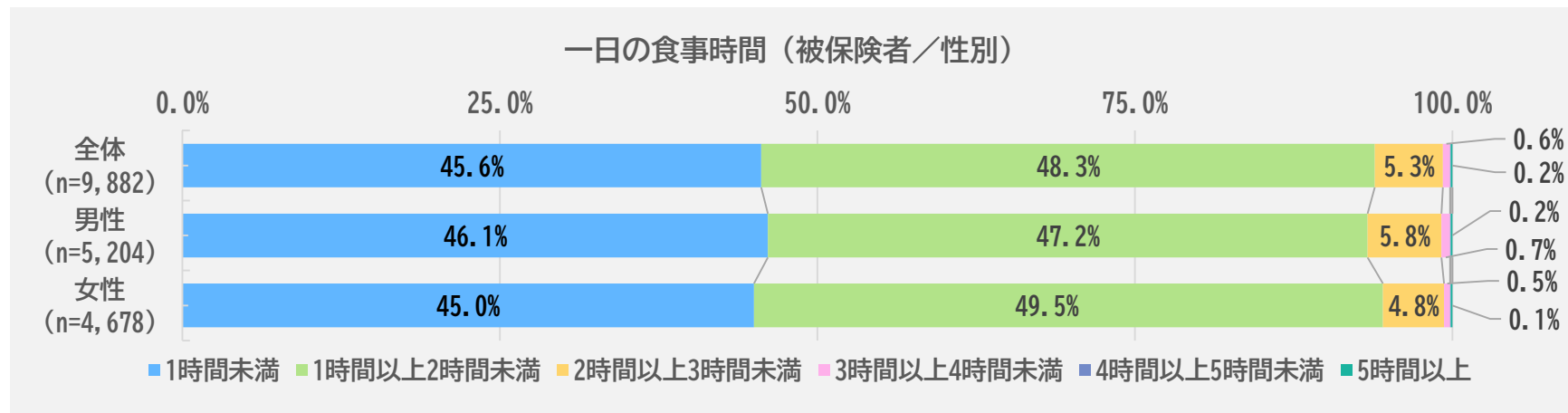


通勤時間×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
1時間未満	3,846	49.3%	—	3,956	50.7%	—	7,802	80.2%
1時間以上2時間未満	761	46.6%	—	872	53.4%	—	1,633	16.8%
2時間以上3時間未満	103	46.0%	—	121	54.0%	—	224	2.3%
3時間以上4時間未満	9	50.0%	—	9	50.0%	—	18	0.2%
4時間以上	29	58.0%	—	21	42.0%	—	50	0.5%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

$\chi^2$ \_p値 = 0.175

## 【1-4】一日の食事時間(労働時間内の休憩を除く)を教えてください

一日の食事時間が「1時間未満」、「1時間以上2時間未満」と回答した割合の合計が全体の93.9%という結果となった。最多回答だったのは男女とも1時間で、平均は58分となっている。食事時間と性別の間に有意な差異はみられなかった。

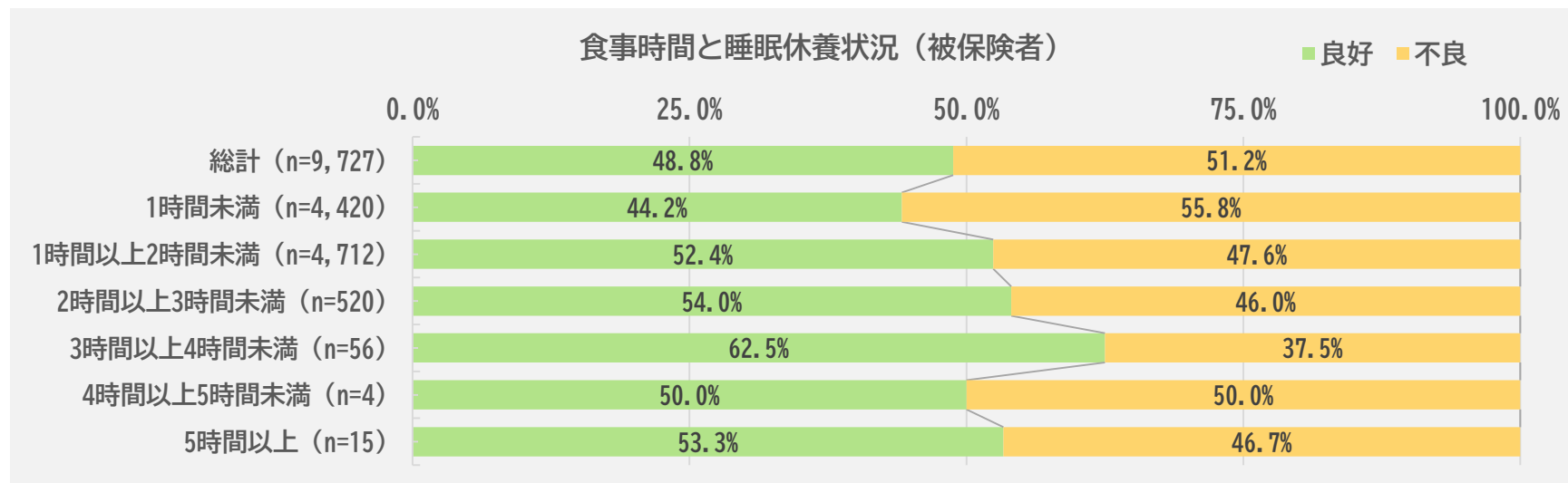


一日の食事時間	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
1時間未満	2,399	46.1%	—	2,105	45.0%	—	4,504	45.6%
1時間以上2時間未満	2,457	47.2%	—	2,317	49.5%	—	4,774	48.3%
2時間以上3時間未満	303	5.8%	—	225	4.8%	—	528	5.3%
3時間以上4時間未満	35	0.7%	—	22	0.5%	—	57	0.6%
4時間以上5時間未満	2	0.0%	—	2	0.0%	—	4	0.0%
5時間以上	8	0.2%	—	7	0.1%	—	15	0.2%
総計	5,204	100.0%		4,678	100.0%		9,882	100.0%

$\chi^2$ \_p値 = 0.079

## ○ 食事時間と睡眠休養状況

一日の食事時間が1時間未満に睡眠休養不良者が多い傾向にあった。



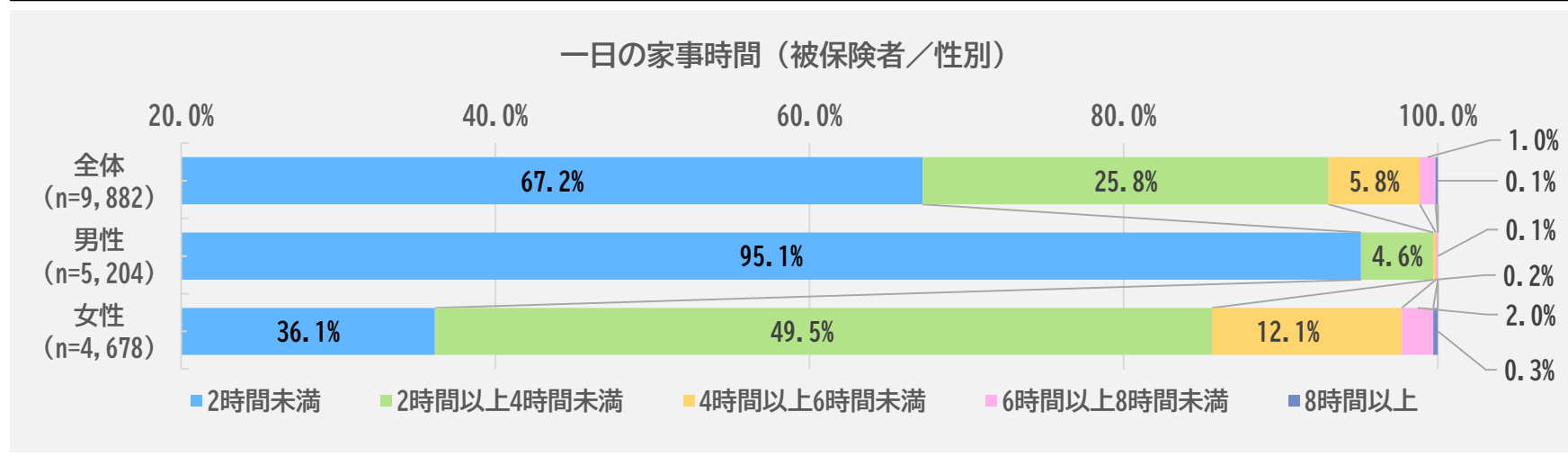
食事時間×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
1時間未満	1,952	44.2%	▲ 8.37	2,468	55.8%	8.37	4,420	45.4%
1時間以上2時間未満	2,470	52.4%	6.90	2,242	47.6%	▲ 6.90	4,712	48.4%
2時間以上3時間未満	281	54.0%	2.45	239	46.0%	▲ 2.45	520	5.3%
3時間以上4時間未満	35	62.5%	2.06	21	37.5%	▲ 2.06	56	0.6%
4時間以上5時間未満	2	50.0%	0.05	2	50.0%	▲ 0.05	4	0.0%
5時間以上	8	53.3%	0.35	7	46.7%	▲ 0.35	15	0.2%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## 【1-5】一日の家事時間(掃除、炊事、洗濯等)を教えてください

一日の家事時間が「2時間未満」と回答した割合が67.2%と最も高く、次いで「2時間以上4時間未満」という結果となった。最多回答だったのは1時間(男性:30分、女性:2時間)で、平均が1時間37分(男性:43分、女性:2時間21分)となっている。時間別にみると、2時間未満は男性に多く、2時間以上は女性に多い傾向にあった。



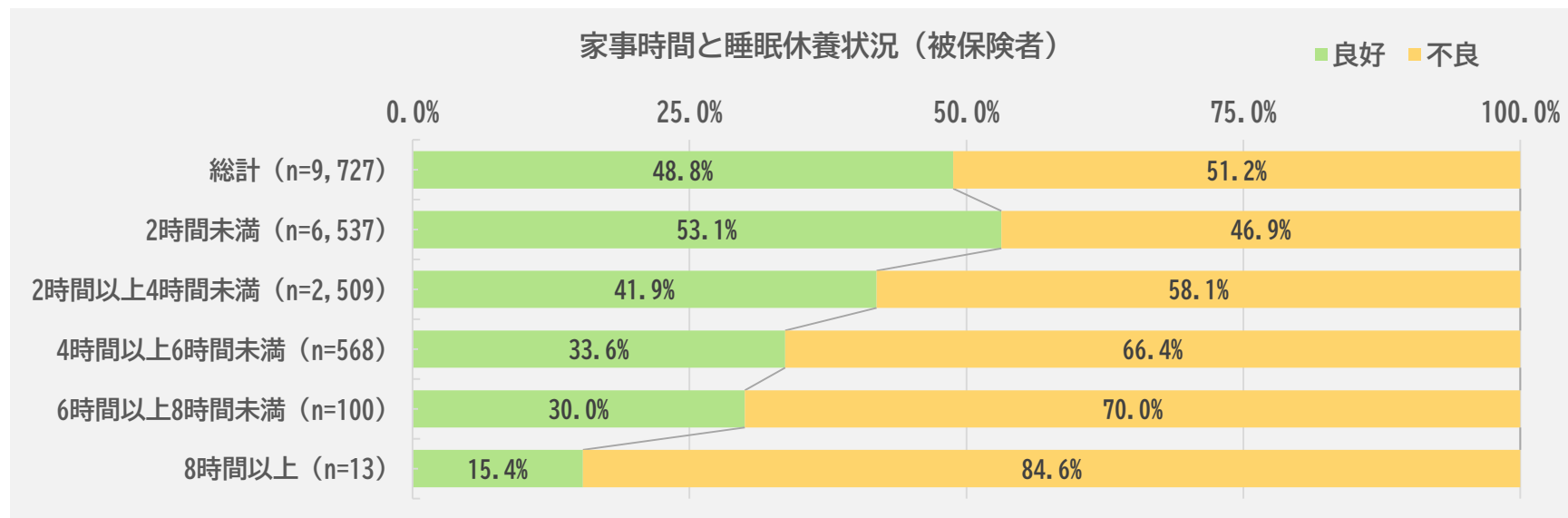
一日の家事時間	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
2時間未満	4,950	95.1%	62.35	1,691	36.1%	▲ 62.35	6,641	67.2%
2時間以上4時間未満	239	4.6%	▲ 50.90	2,315	49.5%	50.90	2,554	25.8%
4時間以上6時間未満	9	0.2%	▲ 25.26	565	12.1%	25.26	574	5.8%
6時間以上8時間未満	6	0.1%	▲ 9.39	94	2.0%	9.39	100	1.0%
8時間以上	0	0.0%	▲ 3.81	13	0.3%	3.81	13	0.1%
総計	5,204	100.0%		4,678	100.0%		9,882	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## ○ 家事時間と睡眠休養状況

一日の家事時間が「2時間以上」で睡眠休養不良者が多くなる傾向にあった。



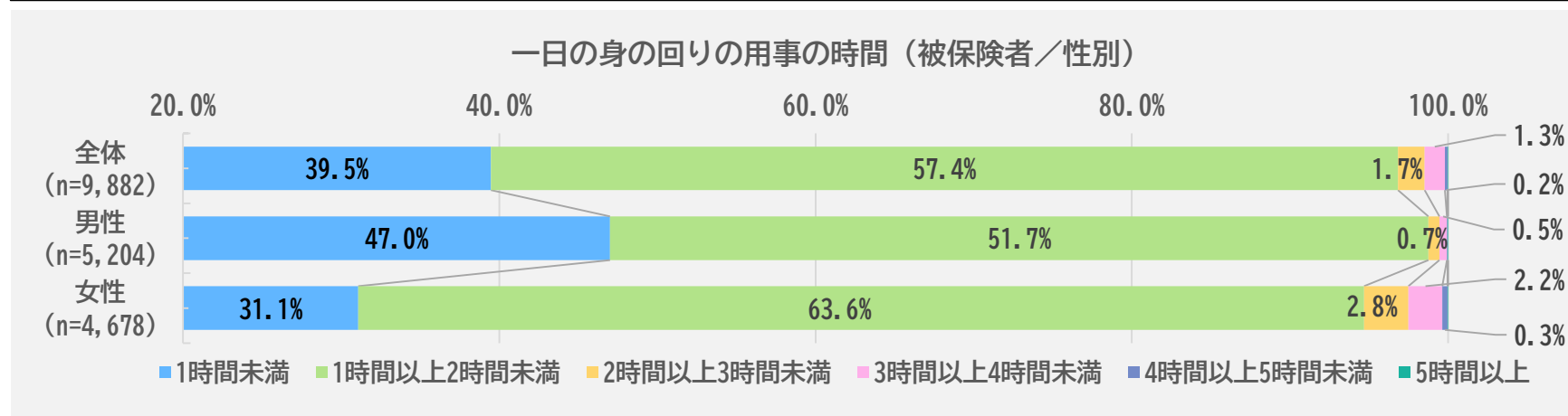
家事時間×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
2時間未満	3,474	53.1%	12.23	3,063	46.9%	▲ 12.23	6,537	67.2%
2時間以上4時間未満	1,051	41.9%	▲ 8.05	1,458	58.1%	8.05	2,509	25.8%
4時間以上6時間未満	191	33.6%	▲ 7.46	377	66.4%	7.46	568	5.8%
6時間以上8時間未満	30	30.0%	▲ 3.78	70	70.0%	3.78	100	1.0%
8時間以上	2	15.4%	▲ 2.41	11	84.6%	2.41	13	0.1%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## 【1-6】一日の身の回りの用事(入浴、トイレ、身支度等)の時間を教えてください

一日の身の回りの用事に要する時間が「1時間以上2時間未満」と回答した割合が57.4%と最も高く、次いで「1時間未満」という結果となった。最多回答だったのは男女ともに1時間で、平均が56分(男性:51分、女性:1時間2分)となっている。時間別にみると、1時間未満は男性に多く、1時間以上は女性に多い傾向にあった。



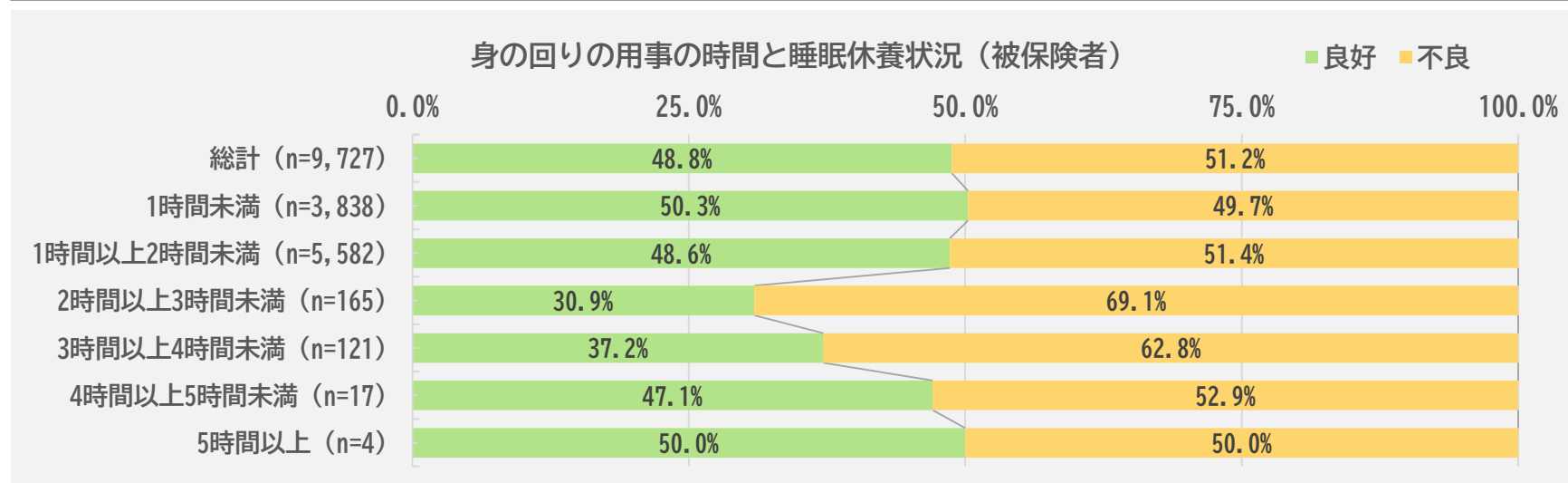
一日の身の回りの用事の時間	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
1時間未満	2,446	47.0%	16.17	1,454	31.1%	▲ 16.17	3,900	39.5%
1時間以上2時間未満	2,693	51.7%	▲ 11.89	2,975	63.6%	11.89	5,668	57.4%
2時間以上3時間未満	36	0.7%	▲ 8.12	131	2.8%	8.12	167	1.7%
3時間以上4時間未満	25	0.5%	▲ 7.43	101	2.2%	7.43	126	1.3%
4時間以上5時間未満	2	0.0%	▲ 3.38	15	0.3%	3.38	17	0.2%
5時間以上	2	0.0%	▲ 0.11	2	0.0%	0.11	4	0.0%
総計	5,204	100.0%		4,678	100.0%		9,882	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## ○ 身の回りの用事時間と睡眠休養状況

一日の身の回りの用事の時間が「2時間以上4時間未満」に睡眠休養不良者が多い傾向にあった。



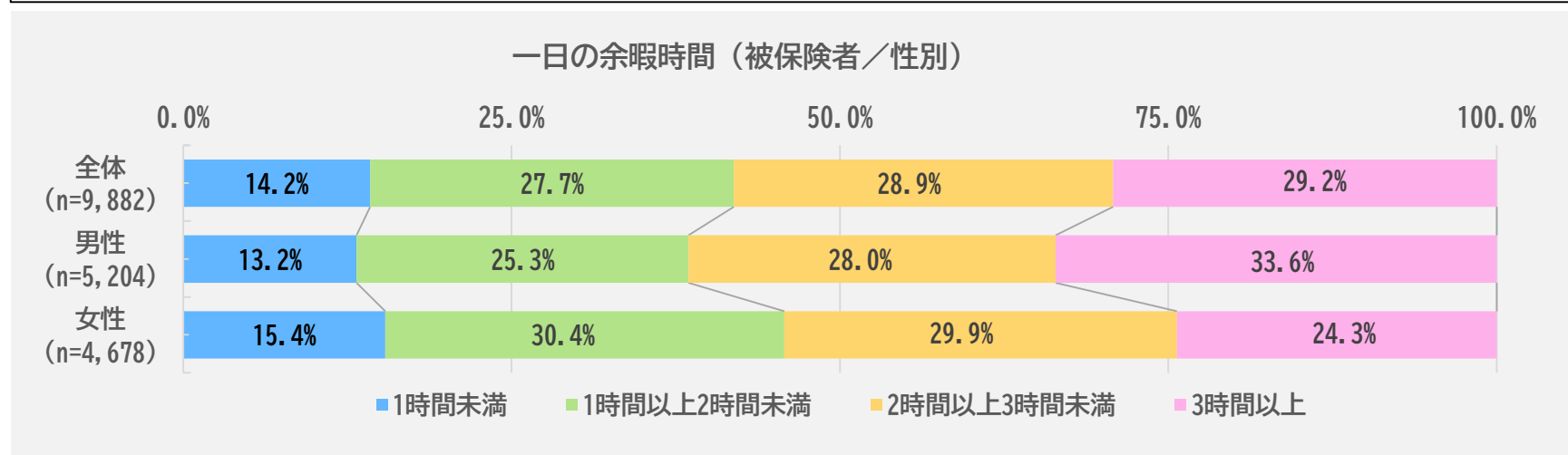
身の回りの用事時間×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
1時間未満	1,929	50.3%	2.31	1,909	49.7%	▲ 2.31	3,838	39.5%
1時間以上2時間未満	2,713	48.6%	▲ 0.48	2,869	51.4%	0.48	5,582	57.4%
2時間以上3時間未満	51	30.9%	▲ 4.64	114	69.1%	4.64	165	1.7%
3時間以上4時間未満	45	37.2%	▲ 2.57	76	62.8%	2.57	121	1.2%
4時間以上5時間未満	8	47.1%	▲ 0.14	9	52.9%	0.14	17	0.2%
5時間以上	2	50.0%	0.05	2	50.0%	▲ 0.05	4	0.0%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## 【1-7】一日の余暇時間(趣味、娯楽、休養等)を教えてください

一日の余暇時間が「3時間以上」と回答した割合が29.2%と最も高く、次いで「2時間以上3時間未満」という結果となった。最多回答だったのは男女ともに2時間で、平均が2時間12分(男性:2時間23分、女性:2時間1分)となっている。時間別にみると、3時間以上は男性に多く、3時間未満は女性に多い傾向にあった。



一日の余暇時間	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
1時間未満	687	13.2%	▲ 3.08	719	15.4%	3.08	1,406	14.2%
1時間以上2時間未満	1,315	25.3%	▲ 5.69	1,422	30.4%	5.69	2,737	27.7%
2時間以上3時間未満	1,455	28.0%	▲ 2.11	1,398	29.9%	2.11	2,853	28.9%
3時間以上	1,747	33.6%	10.07	1,139	24.3%	▲ 10.07	2,886	29.2%
総計	5,204	100.0%		4,678	100.0%		9,882	100.0%

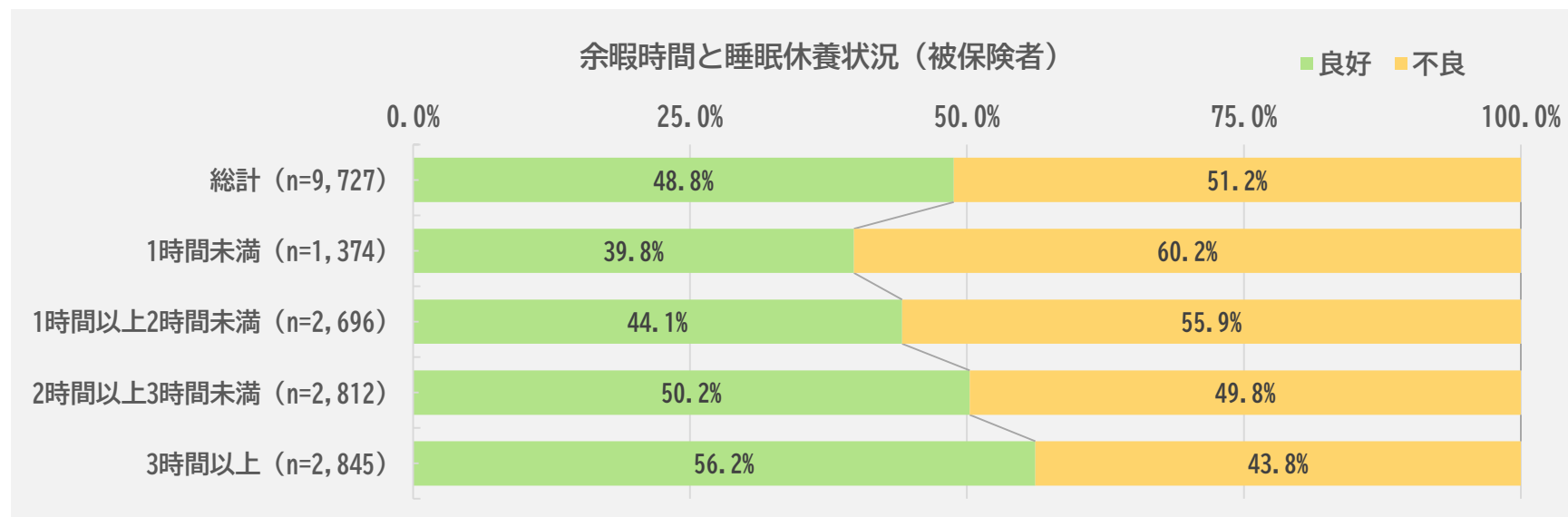
調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001



## ○ 余暇時間と睡眠休養状況

一日の余暇時間が「2時間未満」に睡眠休養不良者が多い傾向にあった。



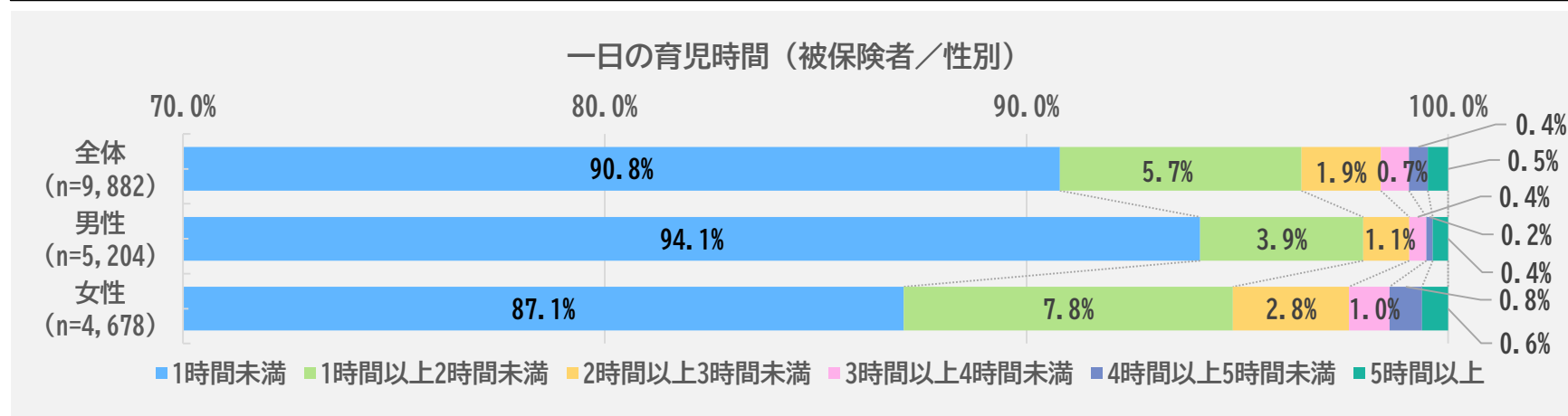
余暇時間×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
1時間未満	547	39.8%	▲ 7.20	827	60.2%	7.20	1,374	14.1%
1時間以上2時間未満	1,190	44.1%	▲ 5.71	1,506	55.9%	5.71	2,696	27.7%
2時間以上3時間未満	1,413	50.2%	1.81	1,399	49.8%	▲ 1.81	2,812	28.9%
3時間以上	1,598	56.2%	9.33	1,247	43.8%	▲ 9.33	2,845	29.2%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## 【1-8】一日の育児時間(乳幼児の世話、送迎等)を教えてください

一日の育児時間が「1時間未満」と回答した割合が90.8%と最も高く、次いで「1時間以上2時間未満」という結果となった。最多回答だったのは30分(男性:30分、女性:1時間)で、平均が1時間9分(男性:59分、女性:1時間16分)となっている。時間別にみると、1時間未満は男性に多く、1時間以上は女性に多い傾向にあった。



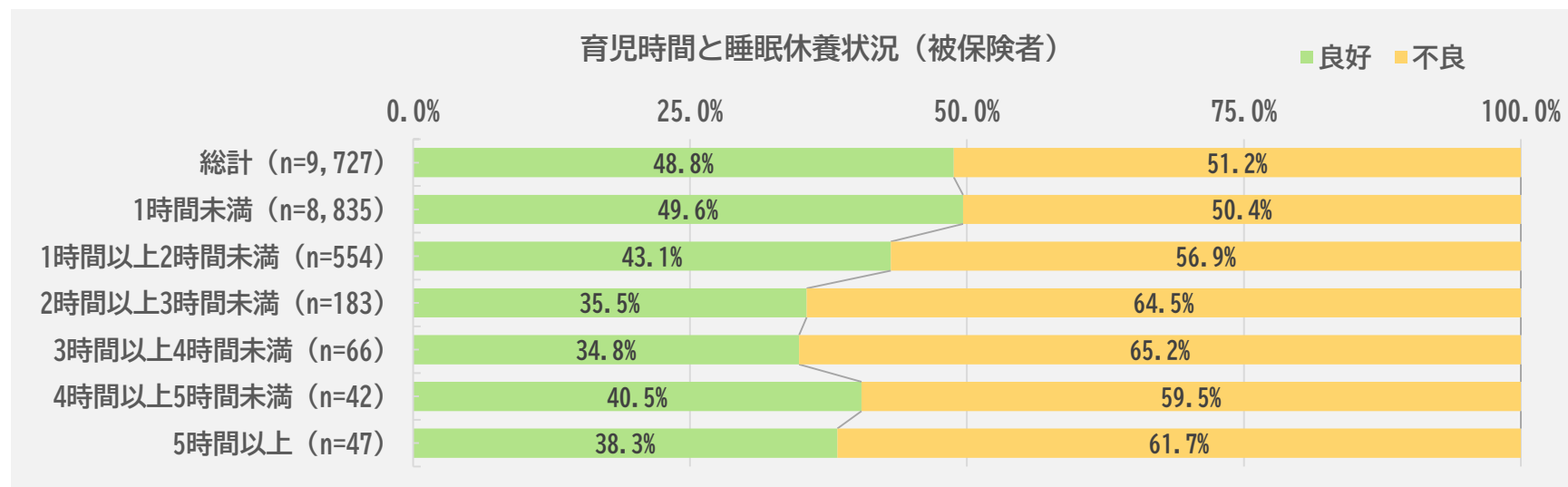
一日の育児時間	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
1時間未満	4,898	94.1%	12.07	4,074	87.1%	▲ 12.07	8,972	90.8%
1時間以上2時間未満	201	3.9%	▲ 8.42	365	7.8%	8.42	566	5.7%
2時間以上3時間未満	57	1.1%	▲ 6.07	129	2.8%	6.07	186	1.9%
3時間以上4時間未満	21	0.4%	▲ 3.40	45	1.0%	3.40	66	0.7%
4時間以上5時間未満	8	0.2%	▲ 4.59	36	0.8%	4.59	44	0.4%
5時間以上	19	0.4%	▲ 1.82	29	0.6%	1.82	48	0.5%
総計	5,204	52.7%		4,678	47.3%		9,882	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## ○ 育児時間と睡眠休養状況

一日の育児時間が「1時間以上」で睡眠休養不良者が増加する傾向にあった。



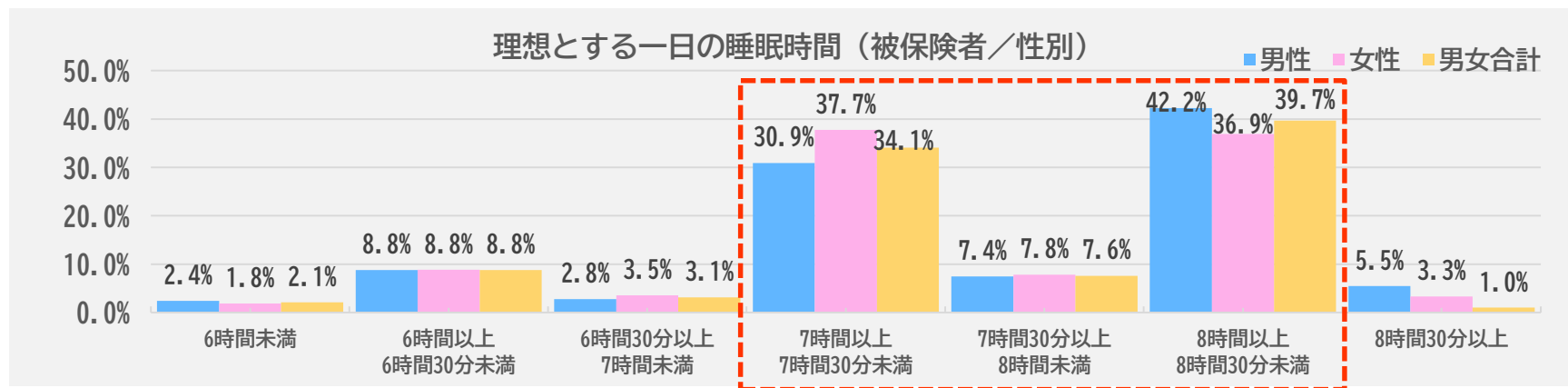
育児時間×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
1時間未満	4,386	49.6%	5.16	4,449	50.4%	▲ 5.16	8,835	90.8%
1時間以上2時間未満	239	43.1%	▲ 2.75	315	56.9%	2.75	554	5.7%
2時間以上3時間未満	65	35.5%	▲ 3.63	118	64.5%	3.63	183	1.9%
3時間以上4時間未満	23	34.8%	▲ 2.28	43	65.2%	2.28	66	0.7%
4時間以上5時間未満	17	40.5%	▲ 1.08	25	59.5%	1.08	42	0.4%
5時間以上	18	38.3%	▲ 1.45	29	61.7%	1.45	47	0.5%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## 【2-1】あなたが理想とする一日の睡眠時間を教えてください

理想とする一日の睡眠時間を「7時間以上8時間30分未満」と回答した割合が全体の81.4%という結果となっており、「6時間30分以上7時間30分未満」は女性に多く、「8時間以上」は男性に多い傾向があった。



理想とする一日の睡眠時間	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
6時間未満	124	2.4%	1.88	86	1.8%	▲ 1.88	210	2.1%
6時間以上6時間30分未満	455	8.8%	▲ 0.07	411	8.8%	0.07	866	8.8%
6時間30分以上7時間未満	144	2.8%	▲ 2.16	165	3.5%	2.16	309	3.1%
7時間以上7時間30分未満	1,603	30.9%	▲ 7.11	1,759	37.7%	7.11	3,362	34.1%
7時間30分以上8時間未満	385	7.4%	▲ 0.71	364	7.8%	0.71	749	7.6%
8時間以上8時間30分未満	2,190	42.2%	5.40	1,721	36.9%	▲ 5.40	3,911	39.7%
8時間30分以上	283	5.5%	5.07	156	3.3%	▲ 5.07	439	1.0%
総計	5,184	100.0%		4,662	100.0%		9,846	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

理想の睡眠時間で最多回答だったのは8時間で、平均は7時間24分であった。男女別では、男性は8時間が最多回答で、平均が7時間27分、女性は7時間が最多回答で、平均が7時間21分となっている。

実際の睡眠時間の平均は6時間22分となっており、理想とする睡眠時間より1時間2分少ない結果となった。

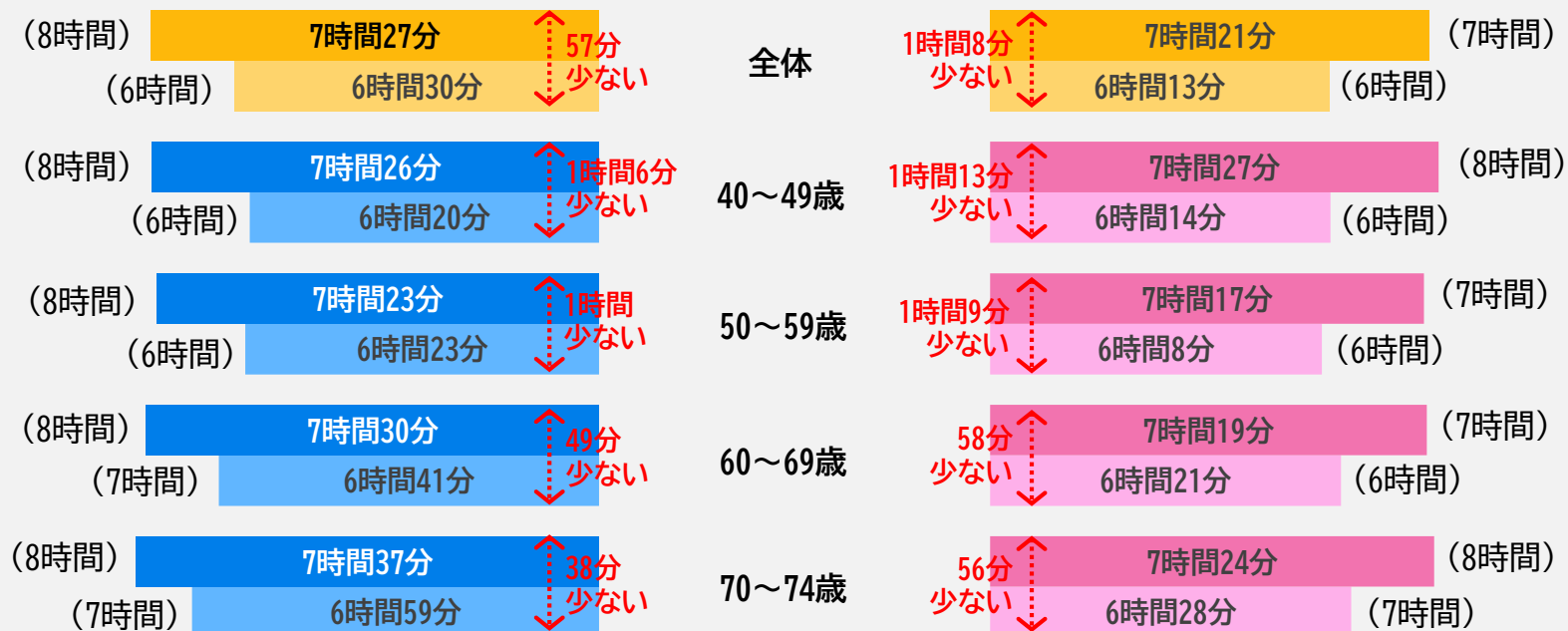
また、若い世代の方が、理想とする睡眠時間と実際の睡眠時間の平均の差が大きくなっていった。

### 理想とする睡眠時間の平均 ～睡眠時間の理想と現実～

【男性】

( ) 内は最多回答

【女性】

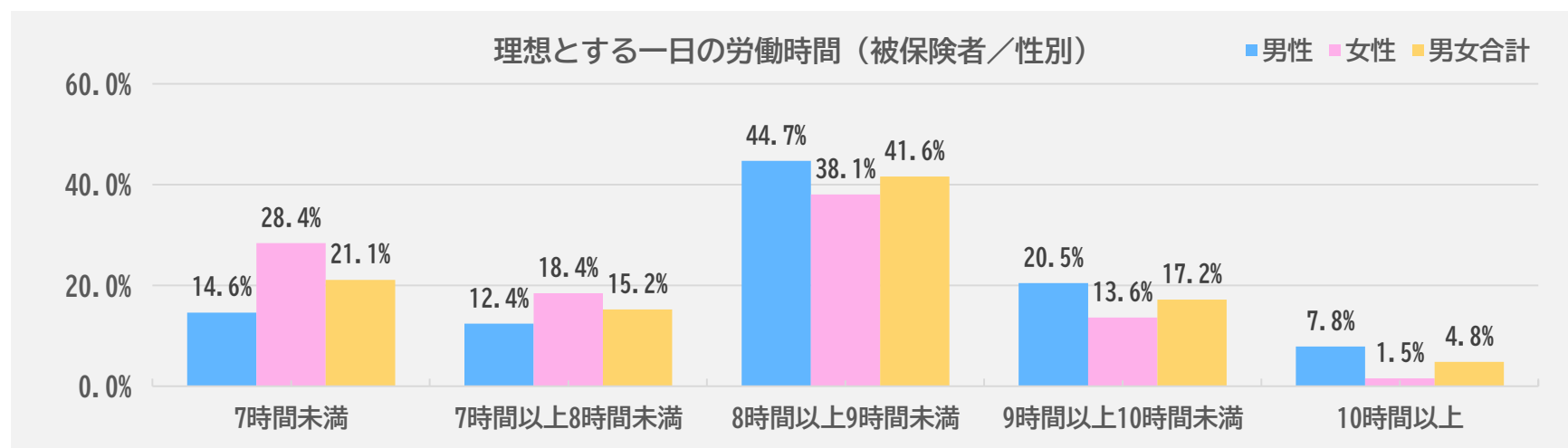


グラフ上段：「理想とする睡眠時間の平均」      グラフ下段：「実際の睡眠時間の平均」

※ 無回答および理想とする睡眠時間0時間の回答を除く

## 【2-2】あなたが理想とする一日の労働時間(休憩、残業を含む)を教えてください

理想とする一日の労働時間を「8時間以上9時間未満」と回答した割合が41.6%と最も高く、9時間未満と回答した割合が全体の77.9%という結果となった。



理想とする一日の労働時間	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
7時間未満	756	14.6%	▲ 16.70	1,319	28.4%	16.70	2,075	21.1%
7時間以上8時間未満	641	12.4%	▲ 8.33	857	18.4%	8.33	1,498	15.2%
8時間以上9時間未満	2,314	44.7%	6.67	1,769	38.1%	▲ 6.67	4,083	41.6%
9時間以上10時間未満	1,059	20.5%	8.97	633	13.6%	▲ 8.97	1,692	17.2%
10時間以上	406	7.8%	14.61	70	1.5%	▲ 14.61	476	4.8%
総計	5,176	100.0%		4,648	100.0%		9,824	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

理想の労働時間で最多回答だったのは8時間で、平均は7時間40分であった。男女別では、男性は8時間が最多回答で、平均が7時間58分、女性も8時間が最多回答で、平均が7時間20分となっている。

実際の労働時間の平均は8時間50分となっており、理想とする労働時間より1時間30分多い結果となった。

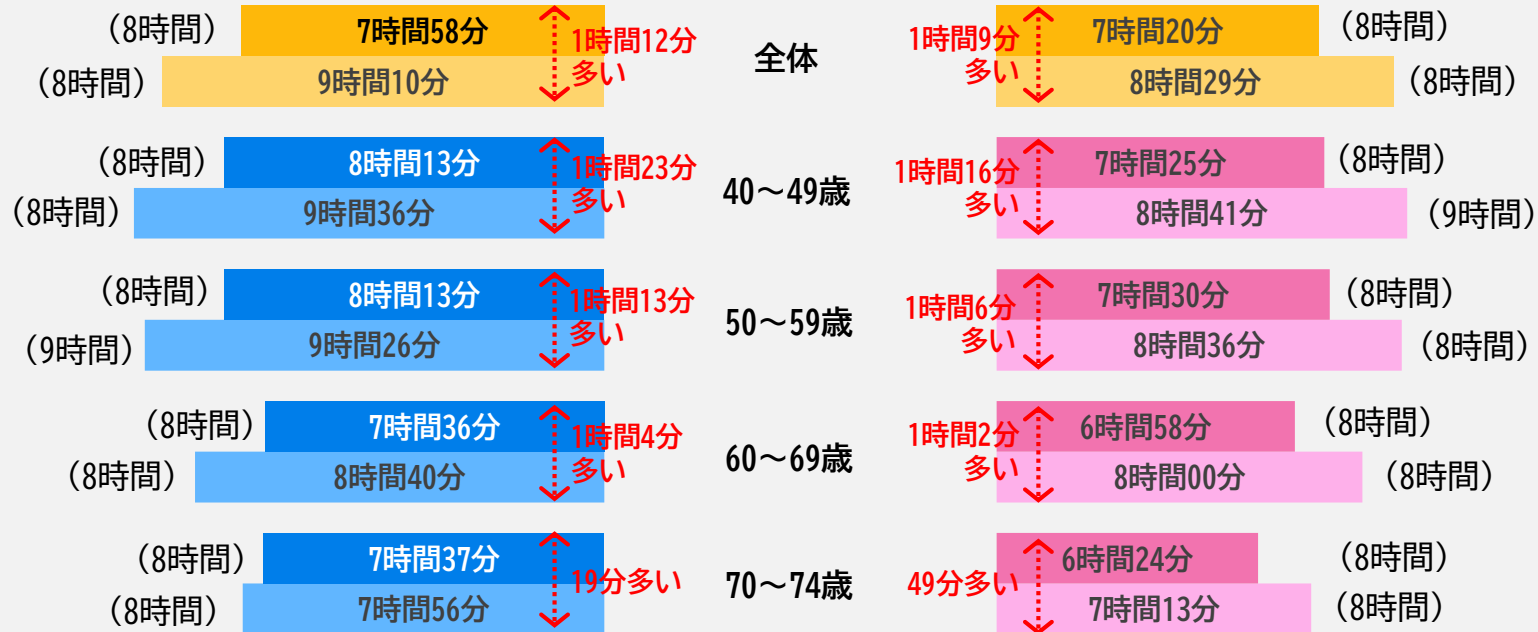
また、若い世代の方が、理想とする労働時間と実際の労働時間の平均の差が大きくなっていた。

### 理想とする労働時間の平均 ～労働時間の理想と現実～

【男性】

( ) 内は最多回答

【女性】



グラフ上段：「理想とする労働時間の平均」      グラフ下段：「実際の労働時間の平均」

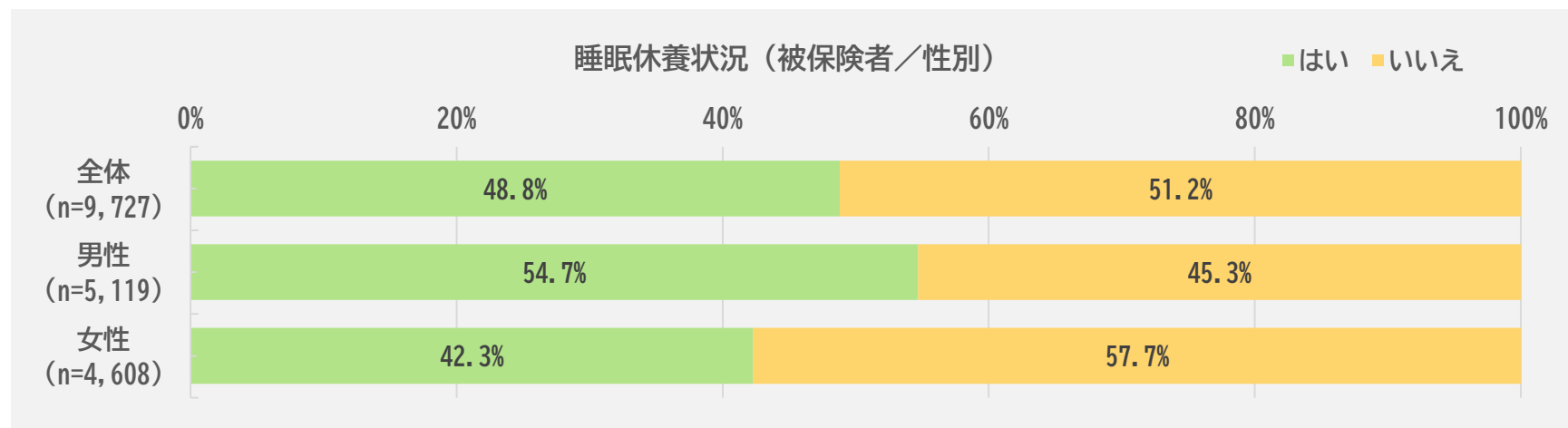
※ 無回答および理想とする労働時間0時間の回答を除く

## 【2-3】あなたは睡眠で休養が十分とれていますか

属性(性別・年代別・市町村別・業態別)ごとの睡眠休養状況

### ○ 性別

男性に比べ、女性の方が睡眠休養不良者の割合が高い傾向にあった。



性別×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
男性	2,799	54.7%	12.20	2,320	45.3%	▲ 12.20	5,119	52.6%
女性	1,949	42.3%	▲ 12.20	2,659	57.7%	12.20	4,608	47.4%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

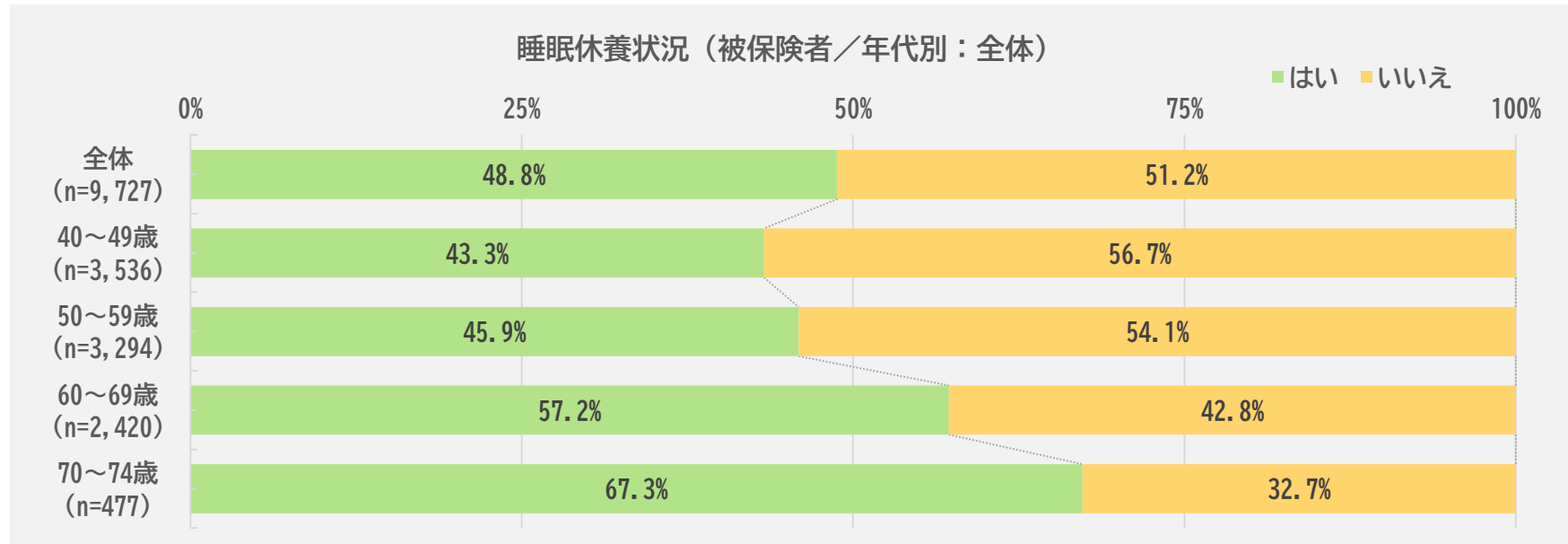
調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001



○ 年代別

60代、70代に比べ、40代、50代の方が睡眠休養不良の割合が高い傾向にあった。



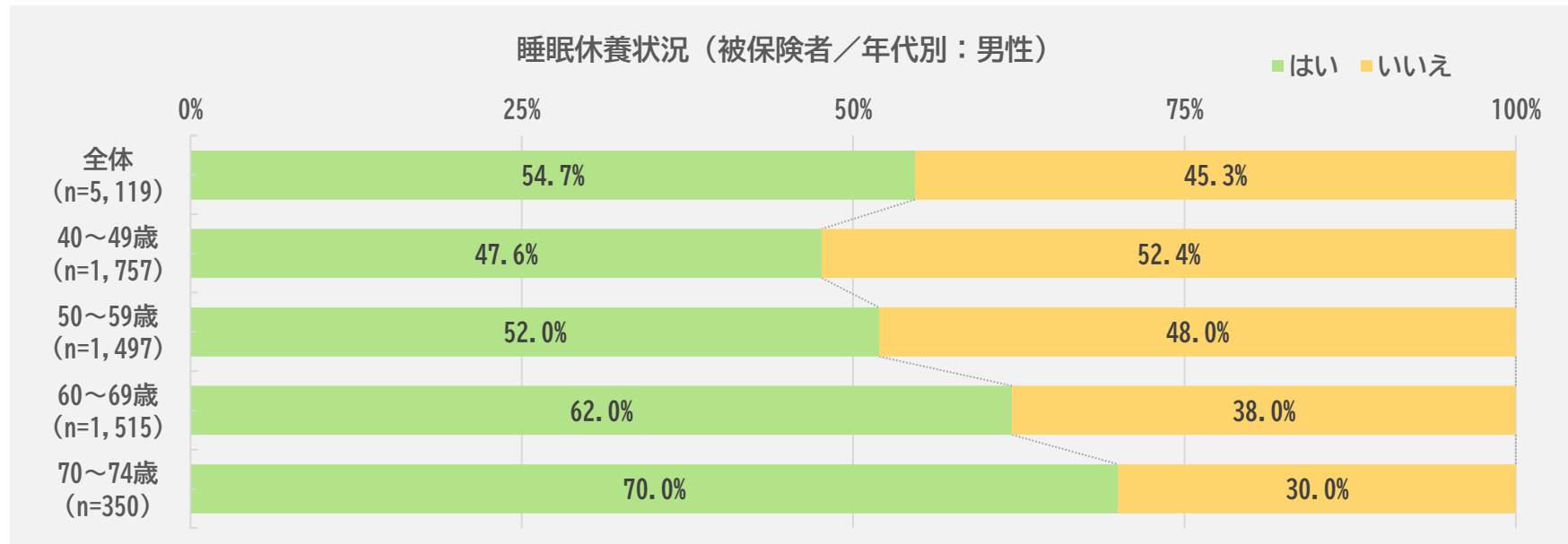
年齢階級別×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
40~49歳	1,530	43.3%	▲ 8.27	2,006	56.7%	8.27	3,536	36.4%
50~59歳	1,512	45.9%	▲ 4.11	1,782	54.1%	4.11	3,294	33.9%
60~69歳	1,385	57.2%	9.56	1,035	42.8%	▲ 9.56	2,420	24.9%
70~74歳	321	67.3%	8.28	156	32.7%	▲ 8.28	477	4.9%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

○ 年代別（男性）

男性を年代別にみると、60代、70代に比べ、40代、50代の睡眠休養不良の割合が高い傾向にあった。



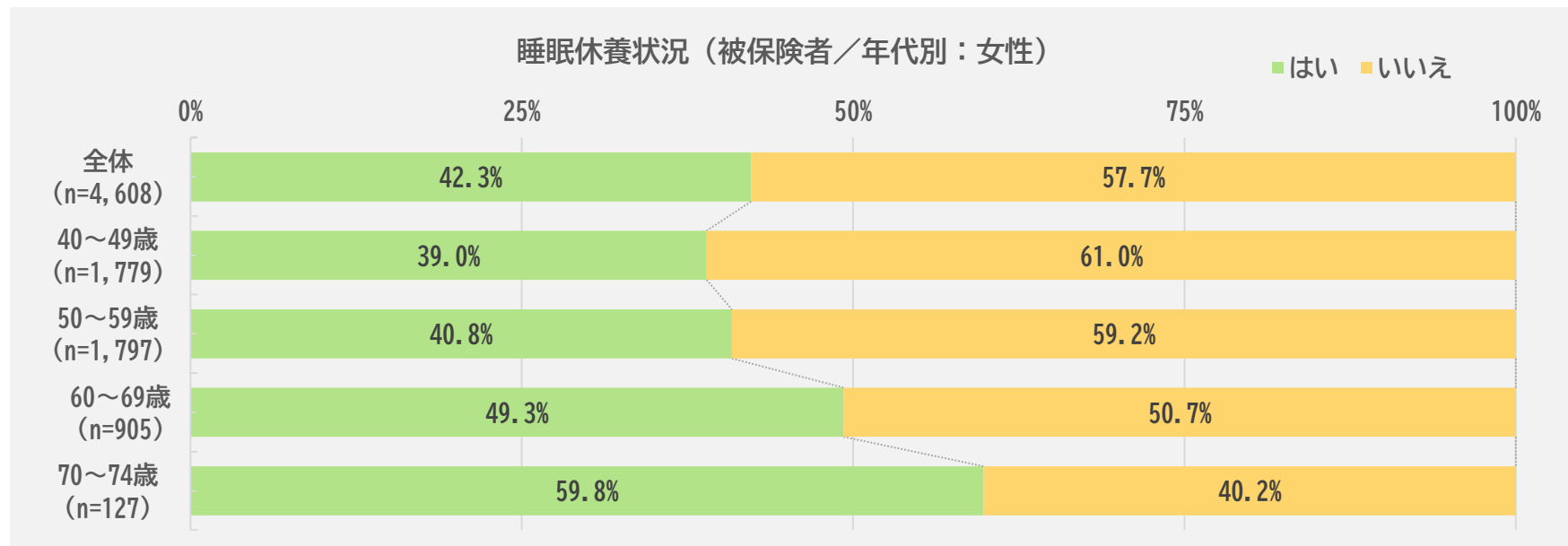
年齢階級別×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
40~49歳	837	47.6%	▲ 7.32	920	52.4%	7.32	1,757	18.1%
50~59歳	778	52.0%	▲ 2.50	719	48.0%	2.50	1,497	15.4%
60~69歳	939	62.0%	6.80	576	38.0%	▲ 6.80	1,515	15.6%
70~74歳	245	70.0%	5.97	105	30.0%	▲ 5.97	350	3.6%
総計	2,799	54.7%		2,320	45.3%		5,119	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

○ 年代別（女性）

女性を年代別にみると、40代の睡眠休養不良者の割合が高い傾向にあった。



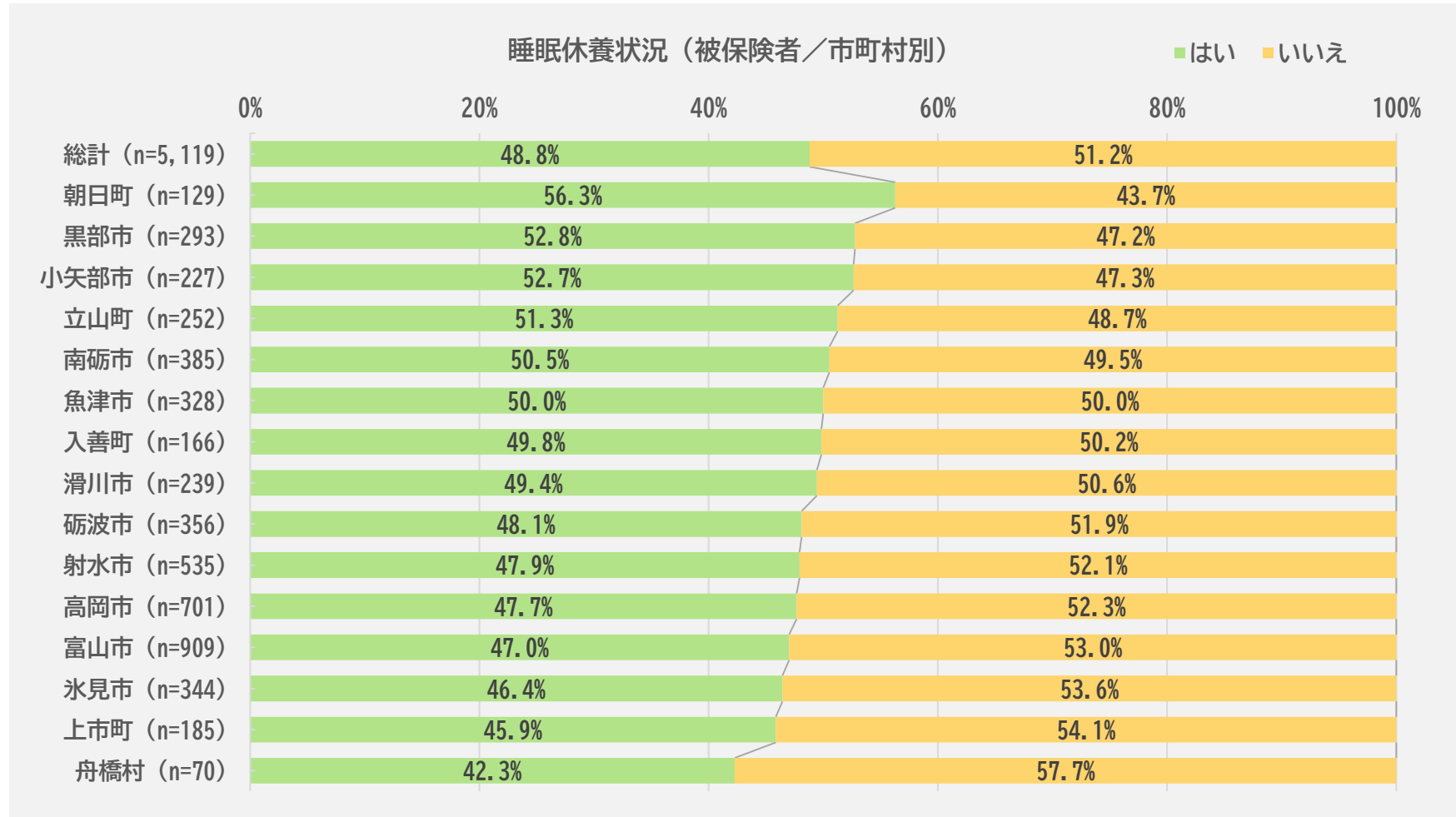
年齢階級別×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
40~49歳	693	39.0%	▲ 3.64	1,086	61.0%	3.64	1,779	18.3%
50~59歳	734	40.8%	▲ 1.59	1,063	59.2%	1.59	1,797	18.5%
60~69歳	446	49.3%	4.75	459	50.7%	▲ 4.75	905	9.3%
70~74歳	76	59.8%	4.06	51	40.2%	▲ 4.06	127	1.3%
総計	1,949	42.3%		2,659	57.7%		4,608	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

○ 市町村別

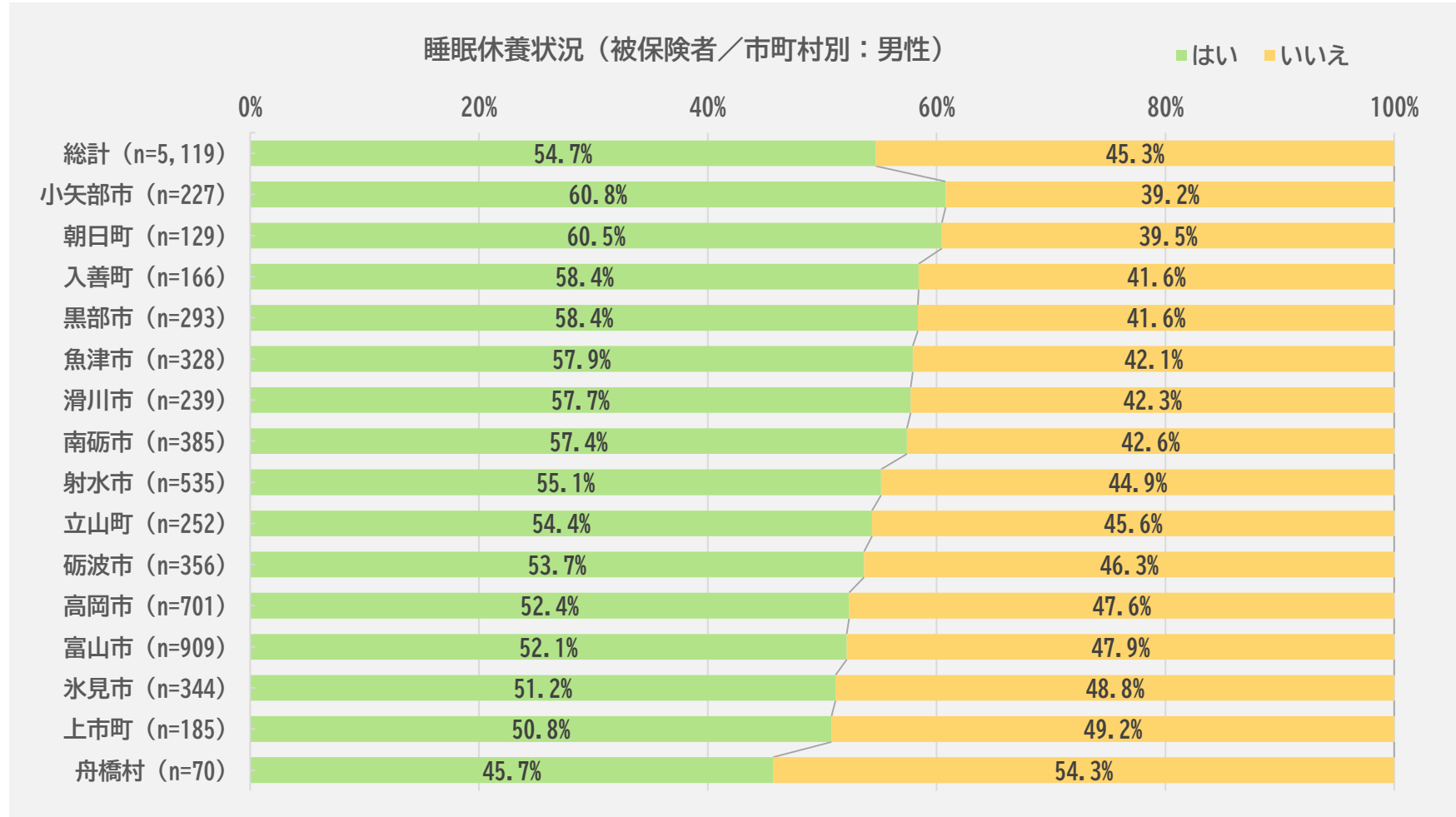
市町村と睡眠休養状況の間に有意な差異はみられなかった。また、男女別においても有意な差異はみられなかった。



市町村別×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
富山市	822	47.0%	—	926	53.0%	—	1,748	18.0%
高岡市	613	47.7%	—	673	52.3%	—	1,286	13.2%
魚津市	307	50.0%	—	307	50.0%	—	614	6.3%
氷見市	299	46.4%	—	345	53.6%	—	644	6.6%
滑川市	221	49.4%	—	226	50.6%	—	447	4.6%
黒部市	297	52.8%	—	266	47.2%	—	563	5.8%
砺波市	332	48.1%	—	358	51.9%	—	690	7.1%
小矢部市	218	52.7%	—	196	47.3%	—	414	4.3%
南砺市	384	50.5%	—	376	49.5%	—	760	7.8%
射水市	497	47.9%	—	540	52.1%	—	1,037	10.7%
舟橋村	52	42.3%	—	71	57.7%	—	123	1.3%
上市町	177	45.9%	—	209	54.1%	—	386	4.0%
立山町	224	51.3%	—	213	48.7%	—	437	4.5%
入善町	157	49.8%	—	158	50.2%	—	315	3.2%
朝日町	148	56.3%	—	115	43.7%	—	263	2.7%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

$\chi^2$ \_p値 = 0.067

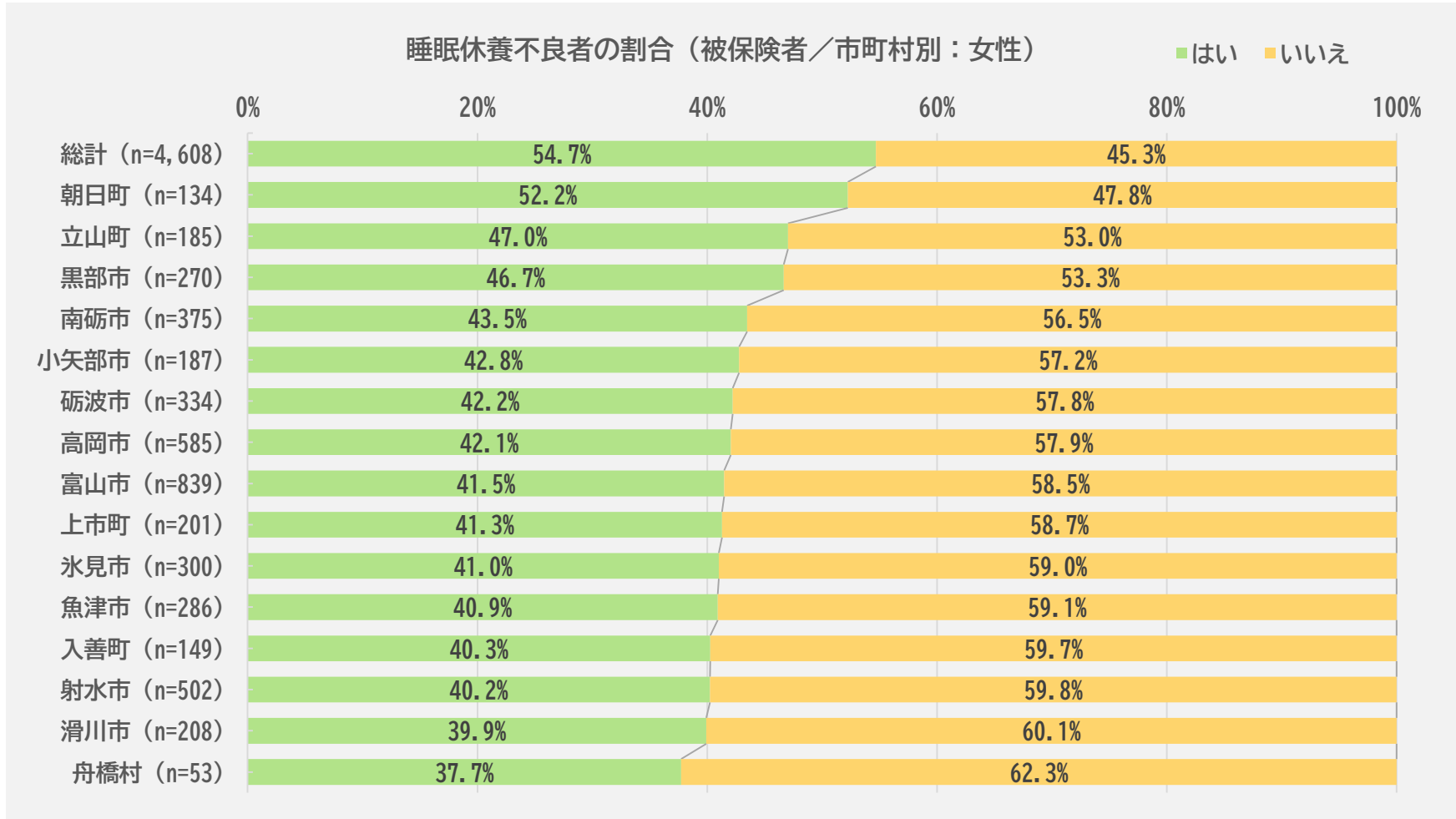
○ 市町村別（男性）



市町村別×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
富山市	474	52.1%	－	435	47.9%	－	909	9.3%
高岡市	367	52.4%	－	334	47.6%	－	701	7.2%
魚津市	190	57.9%	－	138	42.1%	－	328	3.4%
氷見市	176	51.2%	－	168	48.8%	－	344	3.5%
滑川市	138	57.7%	－	101	42.3%	－	239	2.5%
黒部市	171	58.4%	－	122	41.6%	－	293	3.0%
砺波市	191	53.7%	－	165	46.3%	－	356	3.7%
小矢部市	138	60.8%	－	89	39.2%	－	227	2.3%
南砺市	221	57.4%	－	164	42.6%	－	385	4.0%
射水市	295	55.1%	－	240	44.9%	－	535	5.5%
舟橋村	32	45.7%	－	38	54.3%	－	70	0.7%
上市町	94	50.8%	－	91	49.2%	－	185	1.9%
立山町	137	54.4%	－	115	45.6%	－	252	2.6%
入善町	97	58.4%	－	69	41.6%	－	166	1.7%
朝日町	78	60.5%	－	51	39.5%	－	129	1.3%
総計	2,799	54.7%		2,320	45.3%		5,119	100.0%

$\chi^2$ \_p値 = 0.119

○ 市町村別（女性）



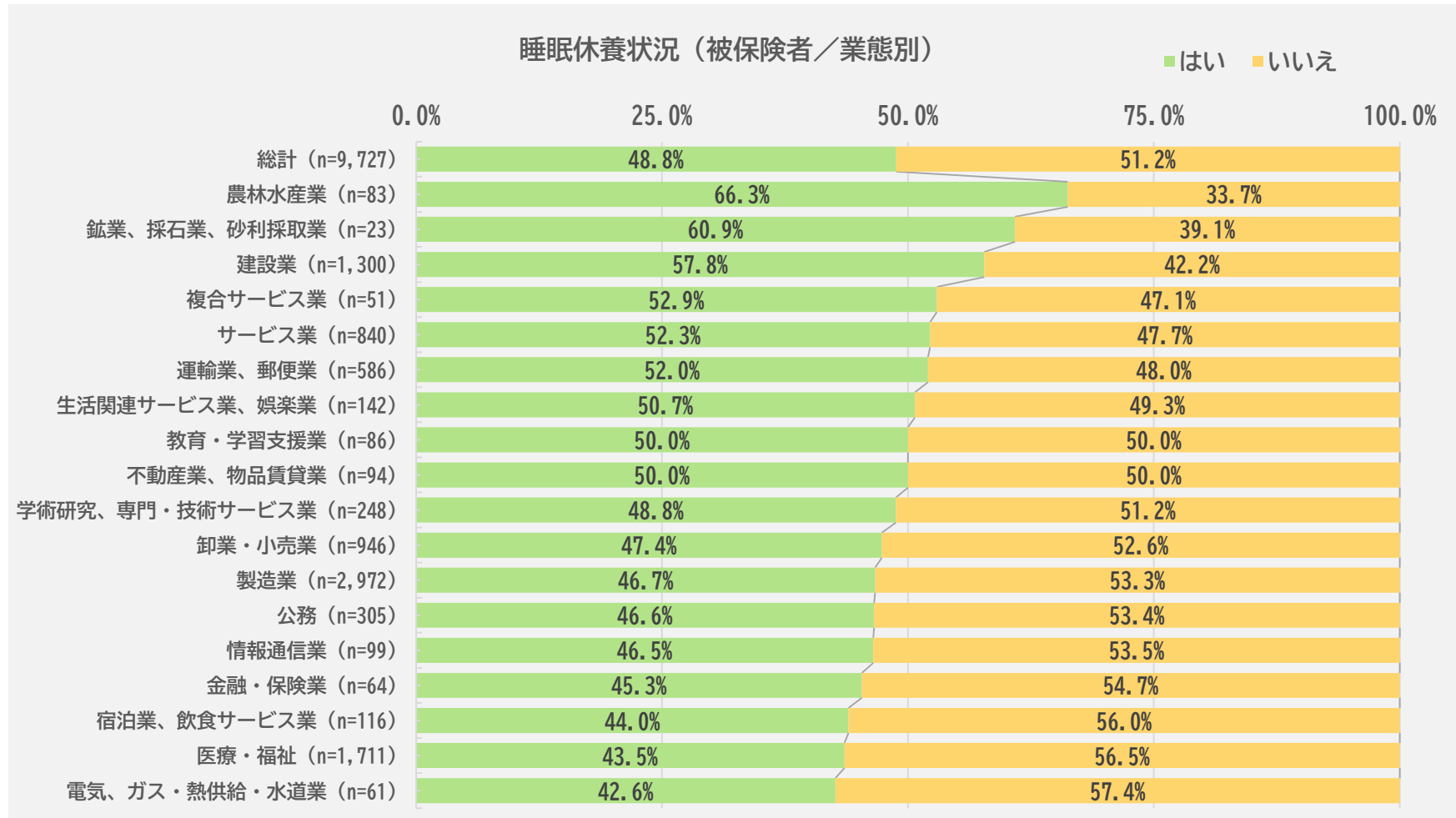


市町村別×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
富山市	348	41.5%	－	491	58.5%	－	839	8.6%
高岡市	246	42.1%	－	339	57.9%	－	585	6.0%
魚津市	117	40.9%	－	169	59.1%	－	286	2.9%
氷見市	123	41.0%	－	177	59.0%	－	300	3.1%
滑川市	83	39.9%	－	125	60.1%	－	208	2.1%
黒部市	126	46.7%	－	144	53.3%	－	270	2.8%
砺波市	141	42.2%	－	193	57.8%	－	334	3.4%
小矢部市	80	42.8%	－	107	57.2%	－	187	1.9%
南砺市	163	43.5%	－	212	56.5%	－	375	3.9%
射水市	202	40.2%	－	300	59.8%	－	502	5.2%
舟橋村	20	37.7%	－	33	62.3%	－	53	0.5%
上市町	83	41.3%	－	118	58.7%	－	201	2.1%
立山町	87	47.0%	－	98	53.0%	－	185	1.9%
入善町	60	40.3%	－	89	59.7%	－	149	1.5%
朝日町	70	52.2%	－	64	47.8%	－	134	1.4%
総計	1,949	42.3%		2,659	57.7%		4,608	100.0%

$\chi^2$ \_p値 = 0.583

## ○ 業態別

「製造業」、「医療・福祉」において睡眠休養不良者の割合が高い傾向にあった。男女別にみると、男性では「製造業」で睡眠休養不良者の割合が高い傾向にあった。女性においては業態別に有意な差異はみられなかった。

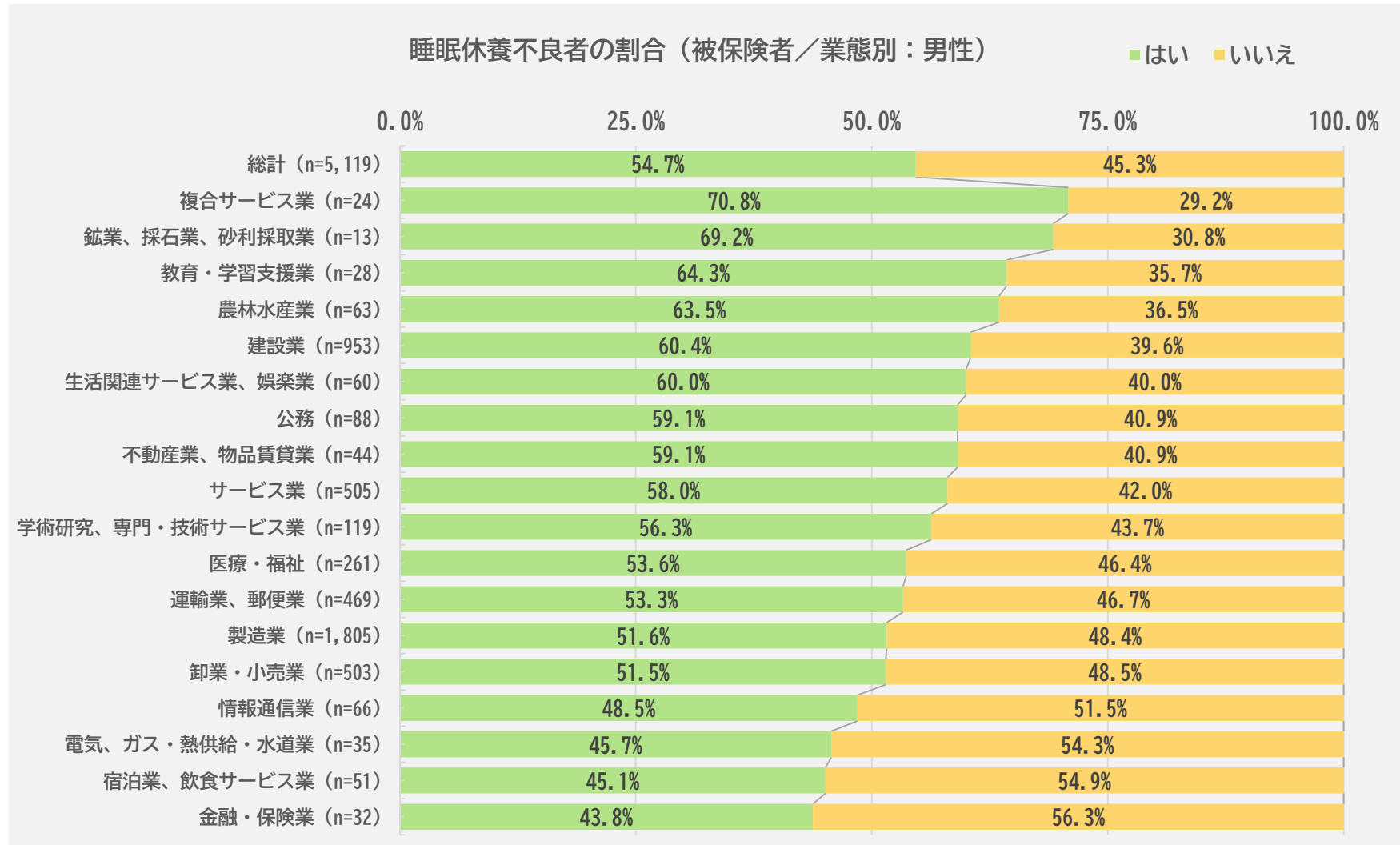


業態別×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
農林水産業	55	66.3%	3.19	28	33.7%	▲ 3.19	83	0.9%
鉱業、採石業、砂利採取業	14	60.9%	1.16	9	39.1%	▲ 1.16	23	0.2%
建設業	751	57.8%	6.94	549	42.2%	▲ 6.94	1,300	13.4%
製造業	1,387	46.7%	▲ 2.81	1,585	53.3%	2.81	2,972	30.6%
電気、ガス・熱供給・水道業	26	42.6%	▲ 0.97	35	57.4%	0.97	61	0.6%
情報通信業	46	46.5%	▲ 0.47	53	53.5%	0.47	99	1.0%
運輸業、郵便業	305	52.0%	1.62	281	48.0%	▲ 1.62	586	6.0%
卸業・小売業	448	47.4%	▲ 0.94	498	52.6%	0.94	946	9.7%
金融・保険業	29	45.3%	▲ 0.56	35	54.7%	0.56	64	0.7%
不動産業、物品賃貸業	47	50.0%	0.23	47	50.0%	▲ 0.23	94	1.0%
学術研究、専門・技術サービス業	121	48.8%	▲ 0.01	127	51.2%	0.01	248	2.5%
宿泊業、飲食サービス業	51	44.0%	▲ 1.05	65	56.0%	1.05	116	1.2%
生活関連サービス業、娯楽業	72	50.7%	0.45	70	49.3%	▲ 0.45	142	1.5%
教育・学習支援業	43	50.0%	0.22	43	50.0%	▲ 0.22	86	0.9%
医療・福祉	745	43.5%	▲ 4.80	966	56.5%	4.80	1,711	17.6%
複合サービス業	27	52.9%	0.59	24	47.1%	▲ 0.59	51	0.5%
サービス業	439	52.3%	2.09	401	47.7%	▲ 2.09	840	8.6%
公務	142	46.6%	▲ 0.80	163	53.4%	0.80	305	3.1%
総計	4,748	48.8%		4,979	51.2%		9,727	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

○ 業態別（男性）

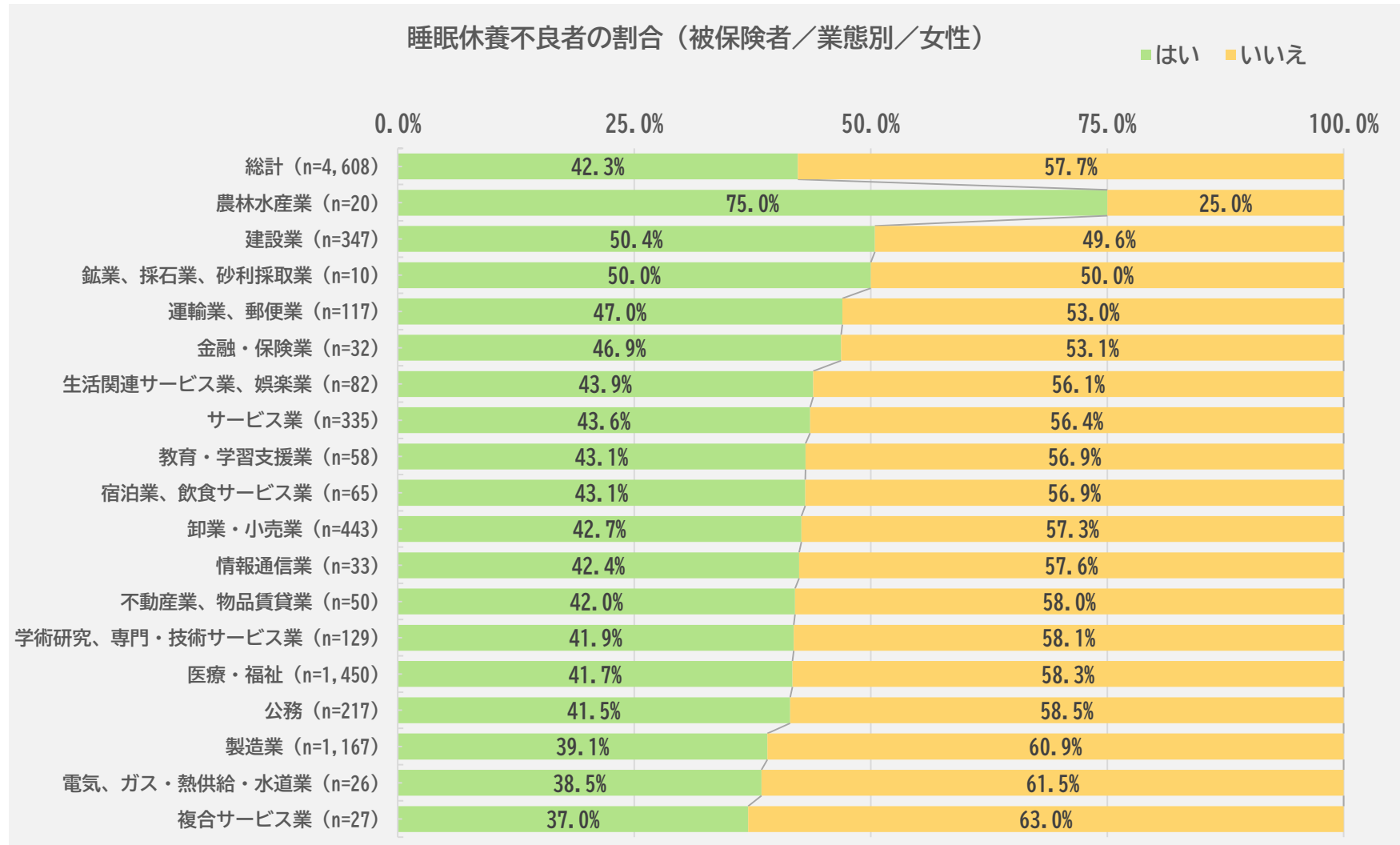


業態別×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
農林水産業	40	63.5%	1.41	23	36.5%	▲ 1.41	63	0.6%
鉱業、採石業、砂利採取業	9	69.2%	1.06	4	30.8%	▲ 1.06	13	0.1%
建設業	576	60.4%	3.96	377	39.6%	▲ 3.96	953	9.8%
製造業	931	51.6%	▲ 3.29	874	48.4%	3.29	1,805	18.6%
電気、ガス・熱供給・水道業	16	45.7%	▲ 1.07	19	54.3%	1.07	35	0.4%
情報通信業	32	48.5%	▲ 1.02	34	51.5%	1.02	66	0.7%
運輸業、郵便業	250	53.3%	▲ 0.63	219	46.7%	0.63	469	4.8%
卸業・小売業	259	51.5%	▲ 1.51	244	48.5%	1.51	503	5.2%
金融・保険業	14	43.8%	▲ 1.25	18	56.3%	1.25	32	0.3%
不動産業、物品賃貸業	26	59.1%	0.59	18	40.9%	▲ 0.59	44	0.5%
学術研究、専門・技術サービス業	67	56.3%	0.36	52	43.7%	▲ 0.36	119	1.2%
宿泊業、飲食サービス業	23	45.1%	▲ 1.38	28	54.9%	1.38	51	0.5%
生活関連サービス業、娯楽業	36	60.0%	0.83	24	40.0%	▲ 0.83	60	0.6%
教育・学習支援業	18	64.3%	1.02	10	35.7%	▲ 1.02	28	0.3%
医療・福祉	140	53.6%	▲ 0.35	121	46.4%	0.35	261	2.7%
複合サービス業	17	70.8%	1.59	7	29.2%	▲ 1.59	24	0.2%
サービス業	293	58.0%	1.59	212	42.0%	▲ 1.59	505	5.2%
公務	52	59.1%	0.84	36	40.9%	▲ 0.84	88	0.9%
総計	2,799	54.7%		2,320	45.3%		5,119	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 = 0.002

○ 業態別（女性）

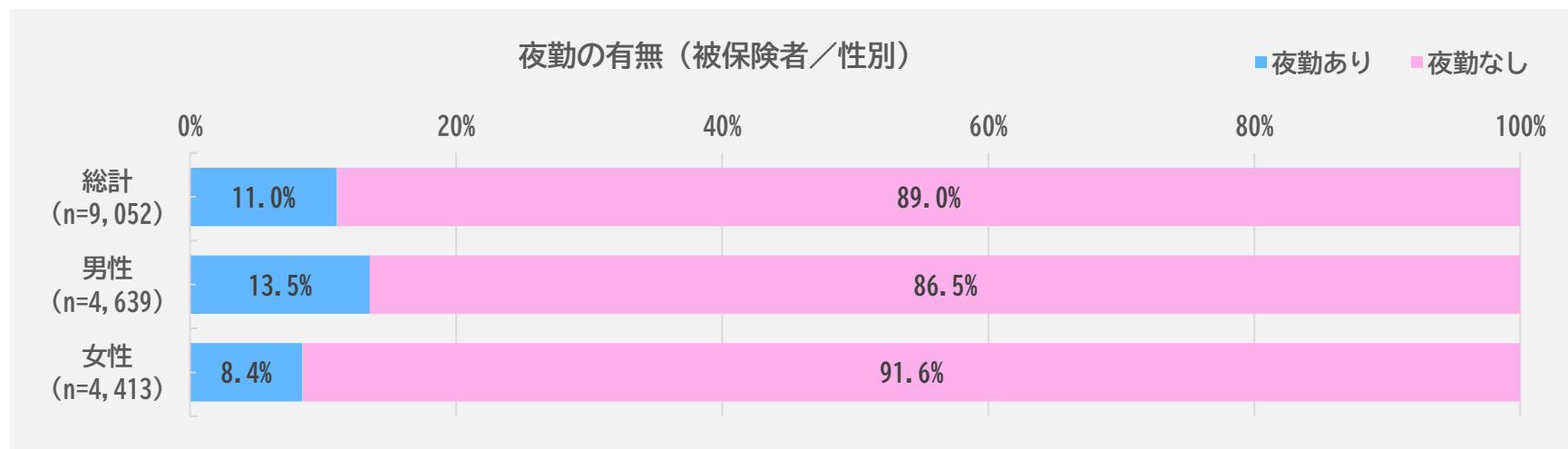


業態別×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
農林水産業	15	75.0%	－	5	25.0%	－	20	0.2%
鉱業、採石業、砂利採取業	5	50.0%	－	5	50.0%	－	10	0.1%
建設業	175	50.4%	－	172	49.6%	－	347	3.6%
製造業	456	39.1%	－	711	60.9%	－	1,167	12.0%
電気、ガス・熱供給・水道業	10	38.5%	－	16	61.5%	－	26	0.3%
情報通信業	14	42.4%	－	19	57.6%	－	33	0.3%
運輸業、郵便業	55	47.0%	－	62	53.0%	－	117	1.2%
卸業・小売業	189	42.7%	－	254	57.3%	－	443	4.6%
金融・保険業	15	46.9%	－	17	53.1%	－	32	0.3%
不動産業、物品賃貸業	21	42.0%	－	29	58.0%	－	50	0.5%
学術研究、専門・技術サービス業	54	41.9%	－	75	58.1%	－	129	1.3%
宿泊業、飲食サービス業	28	43.1%	－	37	56.9%	－	65	0.7%
生活関連サービス業、娯楽業	36	43.9%	－	46	56.1%	－	82	0.8%
教育・学習支援業	25	43.1%	－	33	56.9%	－	58	0.6%
医療・福祉	605	41.7%	－	845	58.3%	－	1,450	14.9%
複合サービス業	10	37.0%	－	17	63.0%	－	27	0.3%
サービス業	146	43.6%	－	189	56.4%	－	335	3.4%
公務	90	41.5%	－	127	58.5%	－	217	2.2%
総計	1,949	42.3%		2,659	57.7%		4,608	100.0%

$\chi^2$ \_p値 = 0.078

### 【3-1】夜勤の有無を教えてください

「夜勤あり」と回答した割合は11.0%、「夜勤なし」と回答した割合は89.0%という結果となった。「夜勤あり」と回答した割合を男女別にみると、男性に夜勤が多い結果となった。業態別では、「医療・福祉」、「運輸業、郵便業」、「宿泊業、飲食サービス業」で夜勤が多い傾向にあった。



夜勤の有無	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
夜勤あり	627	13.5%	7.72	372	8.4%	▲ 7.72	999	11.0%
夜勤なし	4,012	86.5%	▲ 7.72	4,041	91.6%	7.72	8,053	89.0%
総計	4,639	100.0%		4,413	100.0%		9,052	100.0%

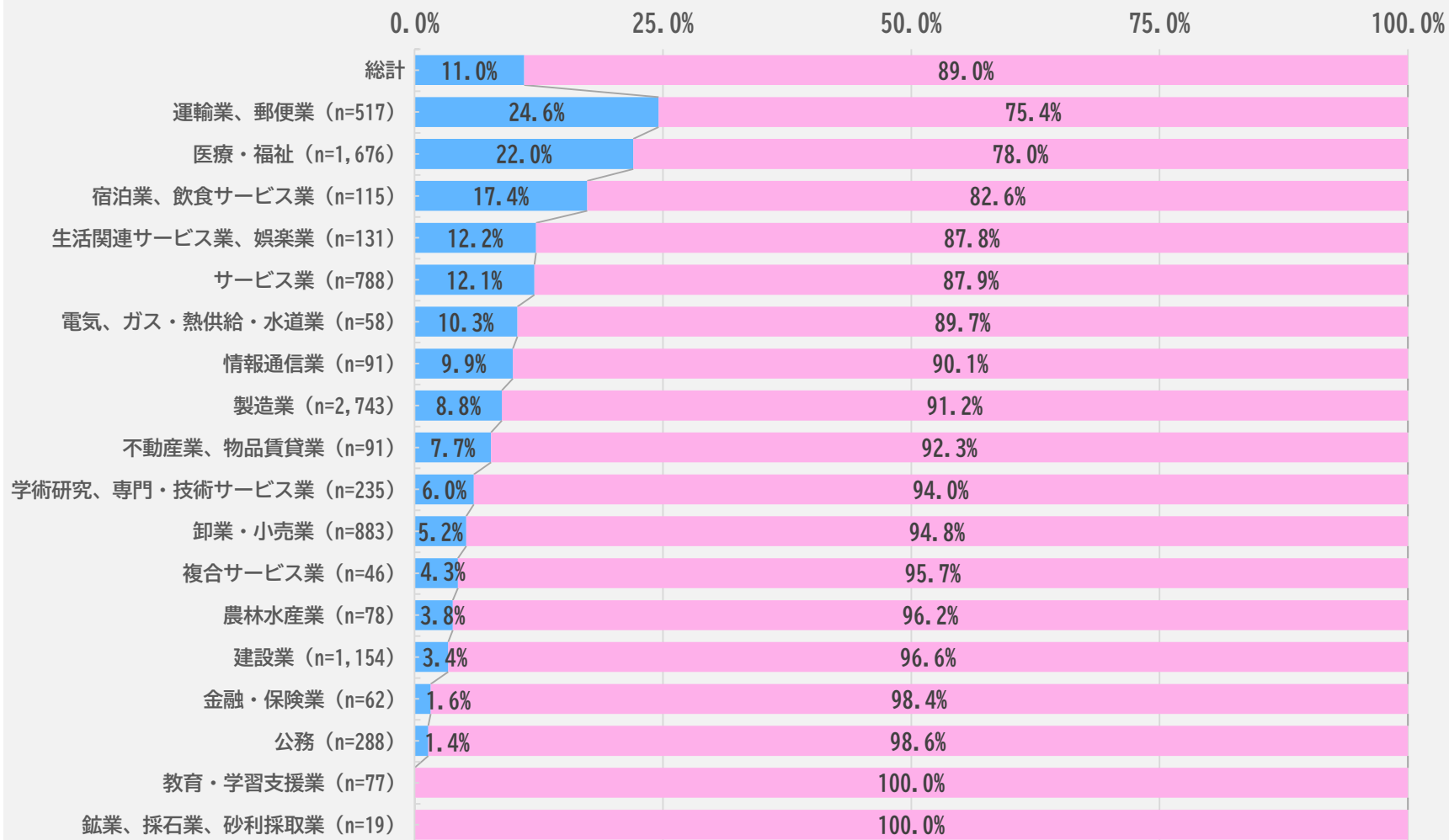
調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001



### 夜勤の有無（被保険者／業態別）

■ 夜勤あり ■ 夜勤なし



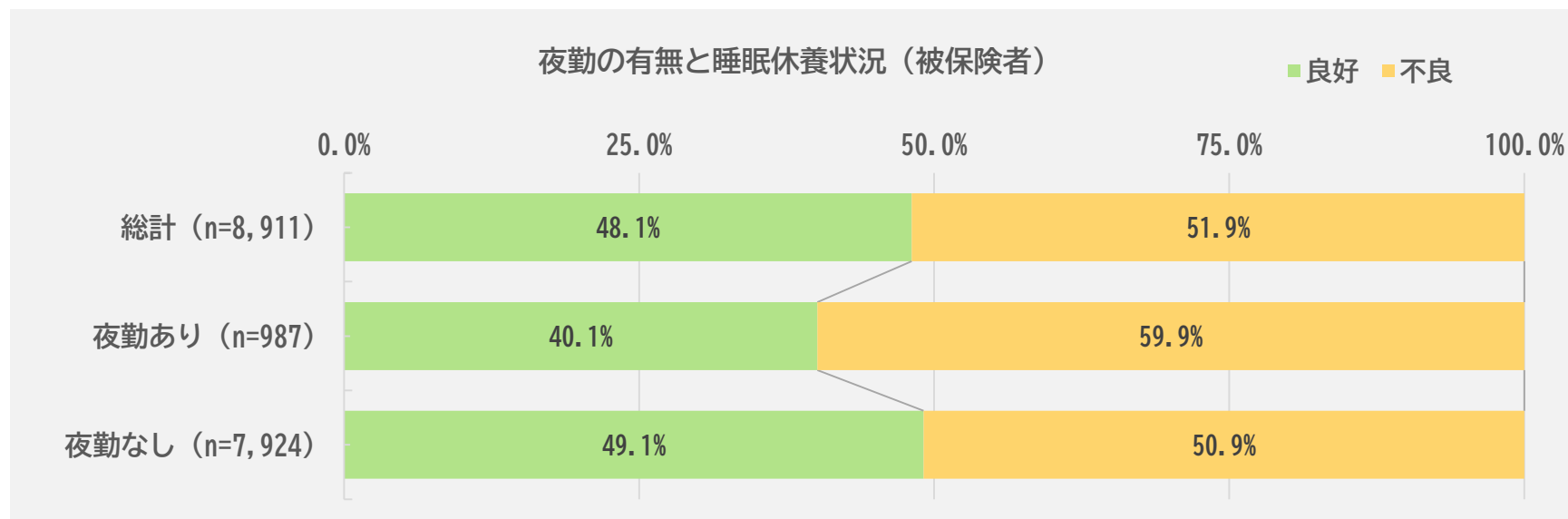
夜勤の有無×業態別	夜勤あり	割合	調整済残差	夜勤なし	割合	調整済残差	総計	割合
農林水産業	3	3.8%	▲ 2.04	75	96.2%	2.04	78	0.8%
鉱業、採石業、砂利採取業	0	0.0%	▲ 1.54	19	100.0%	1.54	19	0.2%
建設業	39	3.4%	▲ 8.89	1,115	96.6%	8.89	1,154	11.9%
製造業	241	8.8%	▲ 4.51	2,502	91.2%	4.51	2,743	28.2%
電気、ガス・熱供給・水道業	6	10.3%	▲ 0.17	52	89.7%	0.17	58	0.6%
情報通信業	9	9.9%	▲ 0.35	82	90.1%	0.35	91	0.9%
運輸業、郵便業	127	24.6%	10.11	390	75.4%	▲ 10.11	517	5.3%
卸業・小売業	46	5.2%	▲ 5.82	837	94.8%	5.82	883	9.1%
金融・保険業	1	1.6%	▲ 2.38	61	98.4%	2.38	62	0.6%
不動産業、物品賃貸業	7	7.7%	▲ 1.02	84	92.3%	1.02	91	0.9%
学術研究、専門・技術サービス業	14	6.0%	▲ 2.52	221	94.0%	2.52	235	2.4%
宿泊業、飲食サービス業	20	17.4%	2.19	95	82.6%	▲ 2.19	115	1.2%
生活関連サービス業、娯楽業	16	12.2%	0.43	115	87.8%	▲ 0.43	131	1.3%
教育・学習支援業	0	0.0%	▲ 3.10	77	100.0%	3.10	77	0.8%
医療・福祉	369	22.0%	15.89	1,307	78.0%	▲ 15.89	1,676	17.2%
複合サービス業	2	4.3%	▲ 1.45	44	95.7%	1.45	46	0.5%
サービス業	95	12.1%	0.96	693	87.9%	▲ 0.96	788	8.1%
公務	4	1.4%	▲ 5.31	284	98.6%	5.31	288	3.0%
総計	999	11.0%		8,053	89.0%		9,052	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## 夜勤の有無と睡眠休養状況

「夜勤あり」に睡眠休養不良者の割合が高い傾向にあった。



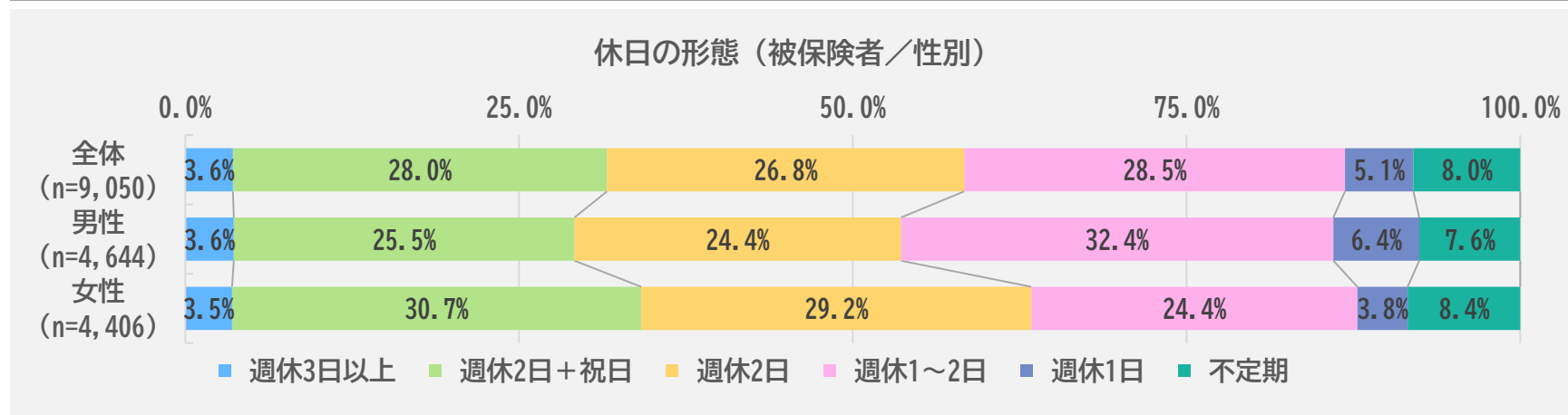
夜勤の有無×睡眠休養状況	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
夜勤あり	396	40.1%	▲ 5.35	591	59.9%	5.35	987	10.9%
夜勤なし	3,894	49.1%	5.35	4,030	50.9%	▲ 5.35	7,924	87.5%
総計	4,290	48.1%		4,621	51.9%		8,911	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

### 【3-2】 休日の形態を教えてください

休日の形態を「週休1～2日」と回答した割合が28.5%と最も高く、次いで「週休2日+祝日」の28.0%という結果となった。男女別にみると、男性は「週休1～2日」、女性は「週休2日+祝日」と回答した割合が最も高かった。また、休日の形態別にみると、「週休1日」、「週休1～2日」は男性、「週休2日+祝日」、「週休2日」は女性に多い傾向にあった。



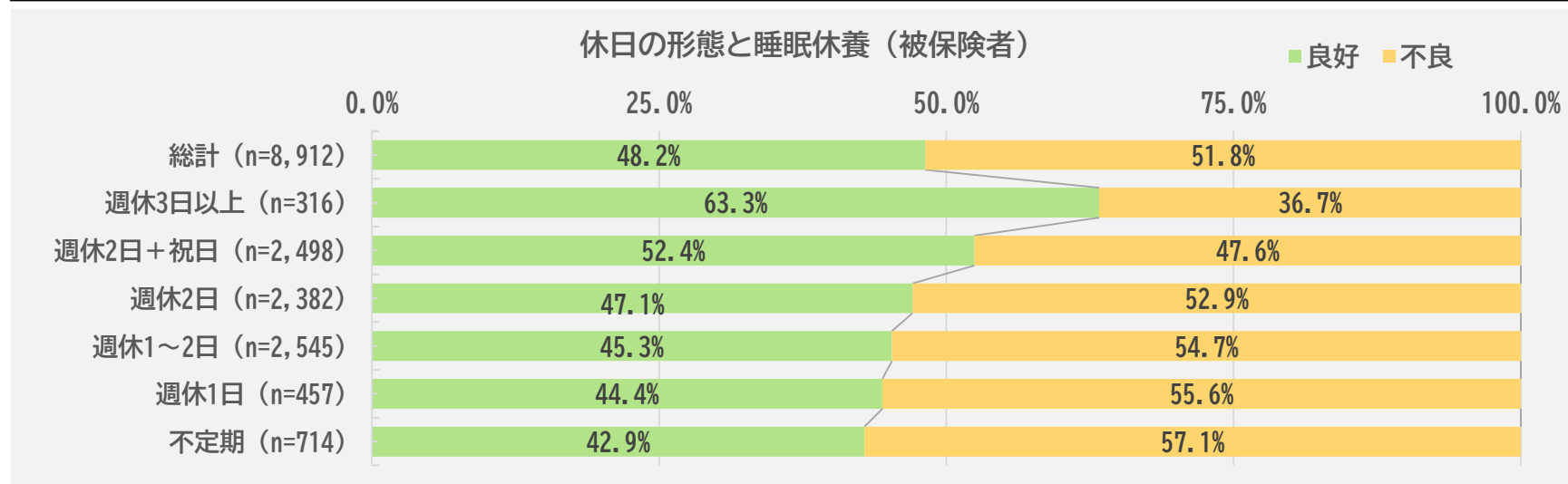
休日の形態×性別	男性	割合	調整済残差	女性	割合	調整済残差	総計	割合
週休3日以上	169	3.6%	0.37	154	3.5%	▲ 0.37	323	3.6%
週休2日+祝日	1,185	25.5%	▲ 5.45	1,351	30.7%	5.45	2,536	28.0%
週休2日	1,135	24.4%	▲ 5.12	1,287	29.2%	5.12	2,422	26.8%
週休1～2日	1,504	32.4%	8.39	1,076	24.4%	▲ 8.39	2,580	28.5%
週休1日	299	6.4%	5.75	166	3.8%	▲ 5.75	465	5.1%
不定期	352	7.6%	▲ 1.51	372	8.4%	1.51	724	8.0%
総計	4,644	100.0%		4,406	100.0%		9,050	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

## 休日の形態と睡眠休養

「週休2日+祝日」、「週休3日以上」で睡眠休養不良者の割合が低下する傾向にあった。



休日の形態×睡眠休養	良好	割合	調整済残差	不良	割合	調整済残差	総計	割合
週休3日以上	200	63.3%	5.48	116	36.7%	▲ 5.48	316	3.5%
週休2日+祝日	1,310	52.4%	5.05	1,188	47.6%	▲ 5.05	2,498	28.0%
週休2日	1,121	47.1%	▲ 1.25	1,261	52.9%	1.25	2,382	26.7%
週休1~2日	1,152	45.3%	▲ 3.46	1,393	54.7%	3.46	2,545	28.6%
週休1日	203	44.4%	▲ 1.64	254	55.6%	1.64	457	5.1%
不定期	306	42.9%	▲ 2.96	408	57.1%	2.96	714	8.0%
総計	4,292	48.2%		4,620	51.8%		8,912	100.0%

調整済残差の結果 ▲1.96 > 有意に少ない 1.96 < 有意に多い

$\chi^2$ \_p値 < 0.001

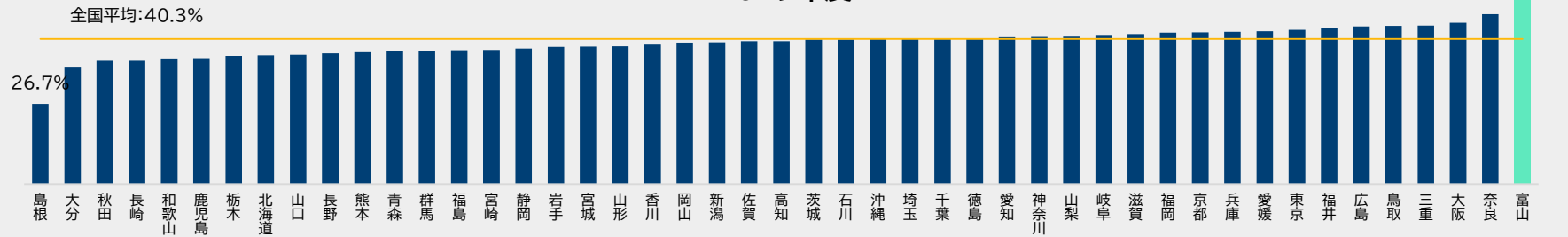
# 【睡眠習慣要改善者支部別比較】

(協会けんぽスコアリングレポート)

# 睡眠習慣要改善者(睡眠休養不良者)の割合

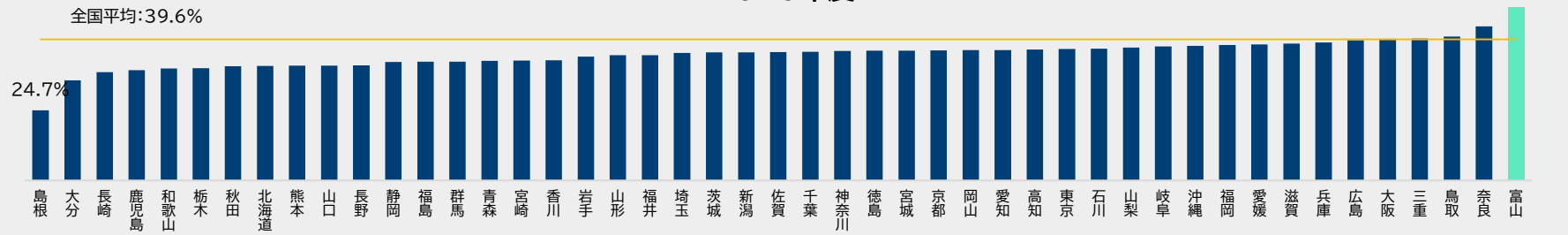
n = 8,425,439

## <2019年度>



n = 8,607,988

## <2020年度>



n = 9,169,091

## <2021年度>

