



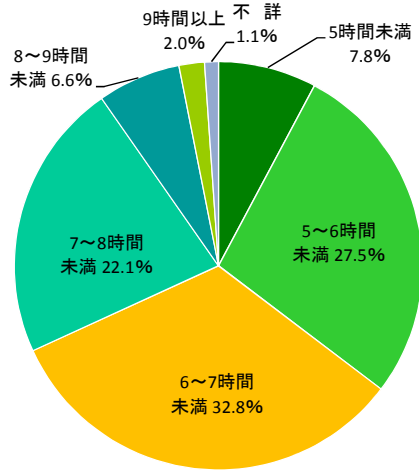
ちゃんと眠れていますか？



4月は出会いの季節。新たな出会いに心躍る一方、不安やストレスを抱えて体調を崩しやすい時期でもあります。心身ともにベストの状態を新年度を乗り切っていけるよう、しっかり体調管理していきたいものです。

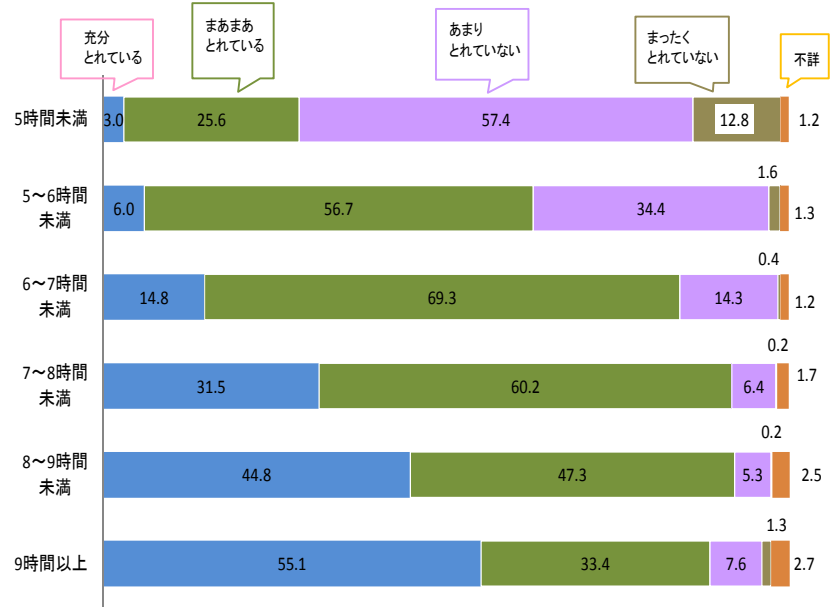
そこで今回は、厚生労働省の「国民健康・栄養調査報告」および「国民生活基礎調査」より、とくに働き盛り世代の健康について見ていきたいと思います。

年齢階級別にみた
平均睡眠時間の構成割合（12歳以上）



資料：厚生労働省「平成25年 国民生活基礎調査」

平均睡眠時間別にみた休養充足度の割合（12歳以上）

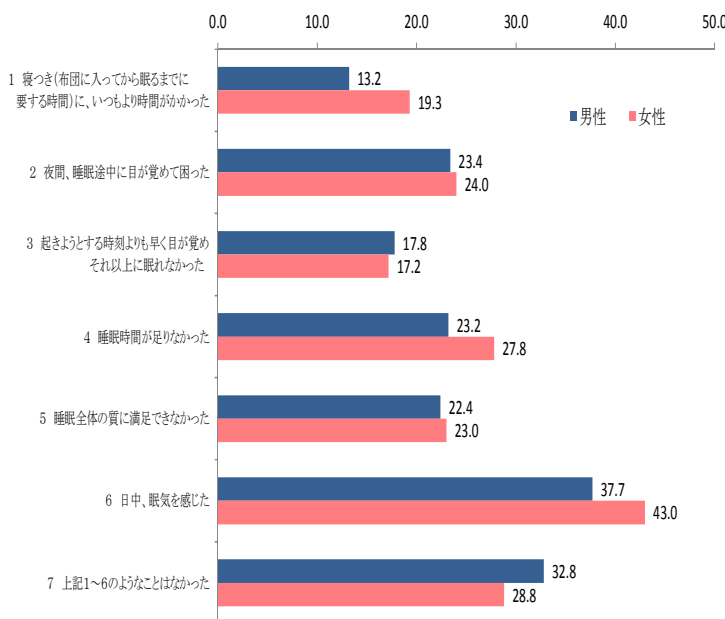


現代人の体調管理に欠かせないのが睡眠ですが、睡眠の実態はどうなっているのでしょうか。

12歳以上の者について、過去1ヶ月間の1日の平均睡眠時間を見ると、「6～7時間」が最も多くなっています。

また、睡眠による休養充足度を平均睡眠時間別に見ると、睡眠時間が長くなるにつれて「充分とれている」と感じる人が多くなっています。このあたりの時間帯が休養充足度がもっとも高くなっていることがわかります。

睡眠の質の状況（20歳以上、男女別）



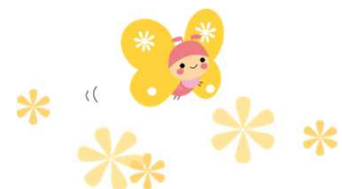
次に、睡眠の質の状況を見てみます。

男女とも「日中、眠気を感じた」と回答した者の割合が最も高く、男性37.7%、女性43.0%となっています。

次いで「睡眠時間が足りなかった」「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」と回答しています。

皆さん、睡眠については何らかの問題を抱えているようです。

4月は、新生活がスタートし、つい頑張りがちで疲れが溜まりがちです。しっかり睡眠をとって、新しい生活を乗り切っていきましょう。



資料：厚生労働省
「平成25年度 国民健康・栄養調査」