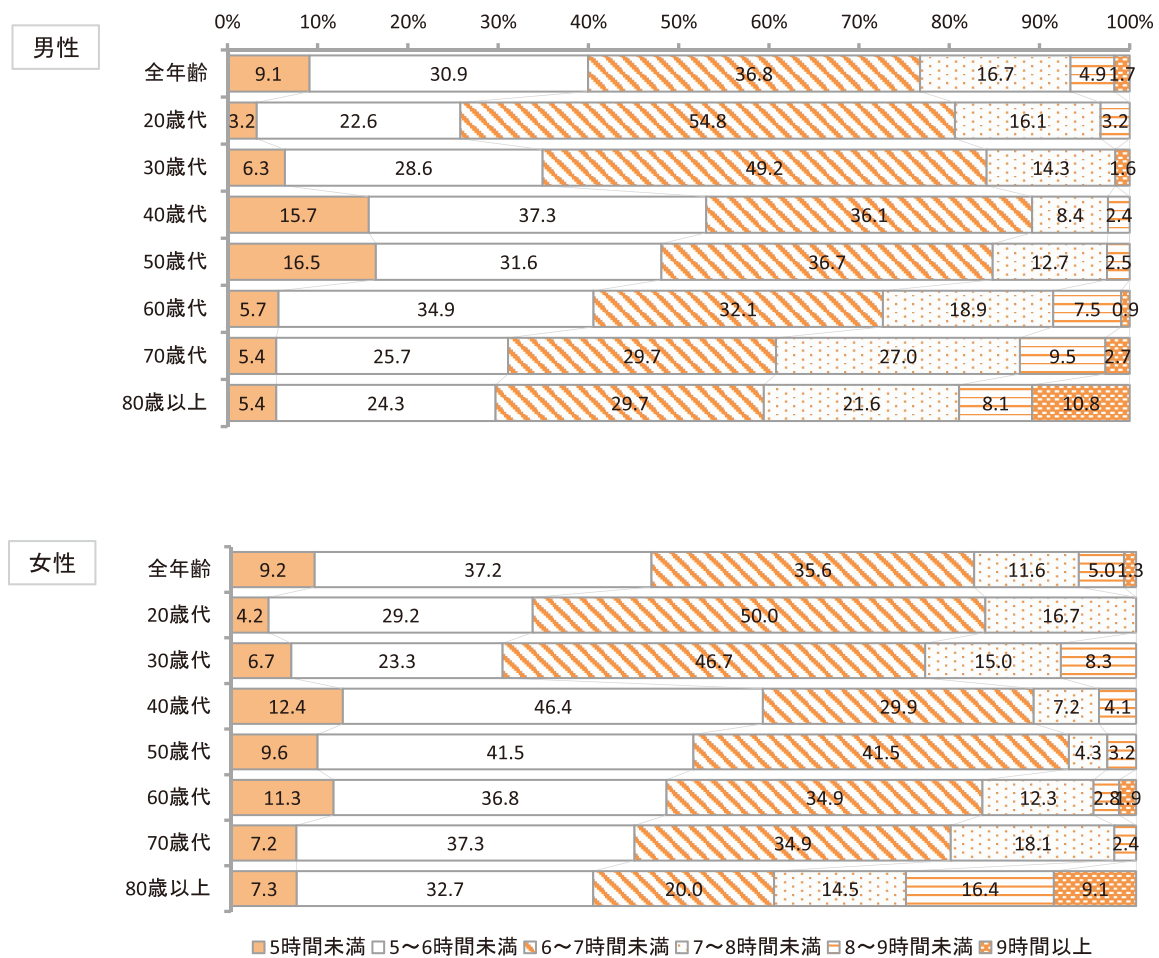


### 3 休養に関する状況

#### ◆睡眠に関すること

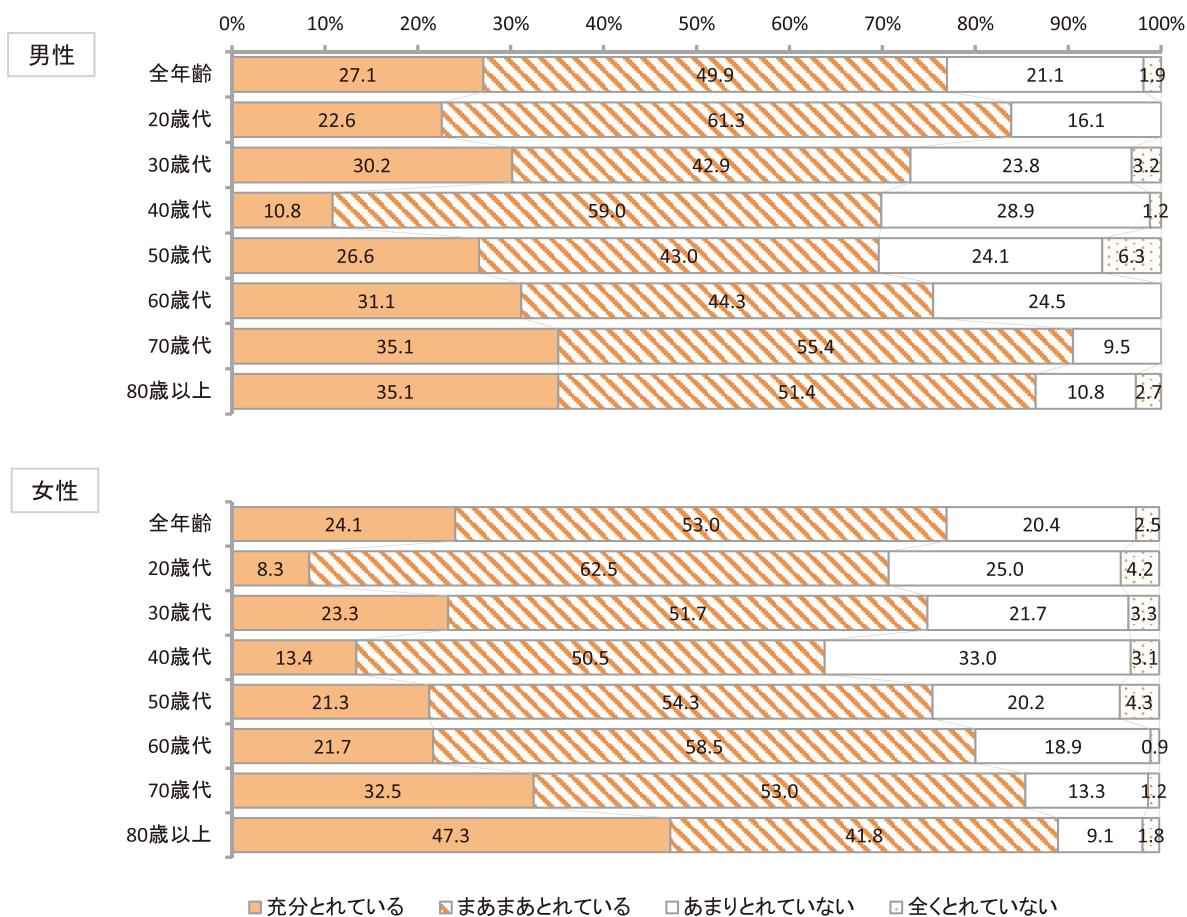
普段の睡眠時間の状況は、男性では多い順に「6～7時間未満」(36.8%)、「5～6時間未満」(30.9%)、「7～8時間未満」(16.7%)であった。女性では多い順に「5～6時間未満」(37.2%)、「6～7時間未満」(35.6%)、「7～8時間未満」(11.6%)であった。  
年齢階級別にみると、男女ともに40歳代で、睡眠時間が6時間未満の者の割合が高かった。

【図49】 普段の睡眠時間の状況(性・年齢階級別)



睡眠で十分に休養がとれていると感じている者の割合は、男性27.1%、女性24.1%であった。一方、「あまりとれていない」、「全くとれていない」と感じている者の割合は、男性23.0%、女性22.9%であった。男性では50歳代、次いで40歳代の割合が高く、女性では40歳代、次いで20歳代の割合が高かった。

【図50】 ここ1か月間、睡眠で十分に休養がとれている者の割合(性・年齢階級別)



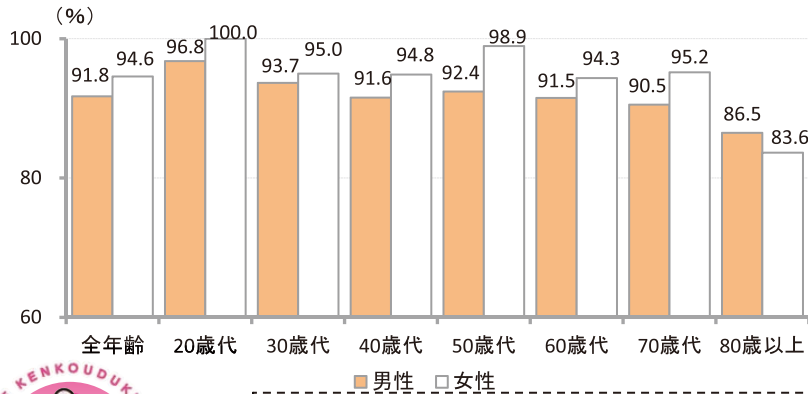
(参考) 第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」の目標  
睡眠による休養を十分取れていない者の割合  
目標値(平成35年度) : 15%

◆ストレスに関すること

ストレスを解消する手段を持っている者の割合は、男性91.8%、女性94.6%であり、年齢階級別にみると、すべての年代で8割を超えていた。

ストレスを解消する手段は、回答の多い順に、男性は「テレビを見たりラジオを聞いたりする」、「趣味・スポーツにうちこむ」、「寝る」、「酒を飲む」、「のんびりする」であり、女性は「人に話して発散する」、「テレビを見たりラジオを聞いたりする」、「のんびりする」、「買い物をする」、「寝る」であった。

【図51】 ストレスを解消する手段を持っている者の割合(性・年齢階級別)



(参考) 第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」の目標  
ストレスを解消する手段(方法)を持っている人の割合  
目標値(平成35年度) : 87.4%(平成22年度)から増加させる

【図52】 ストレスを解消する手段(性別、複数回答)

