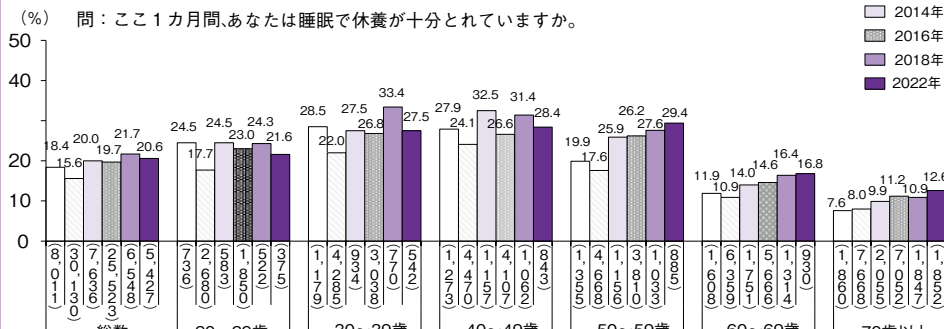


図表 1

睡眠で休養が十分にとれていない者の割合（20歳以上、性・年齢階級別） （2009、12、14、16、18、22年）



※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と回答した者。

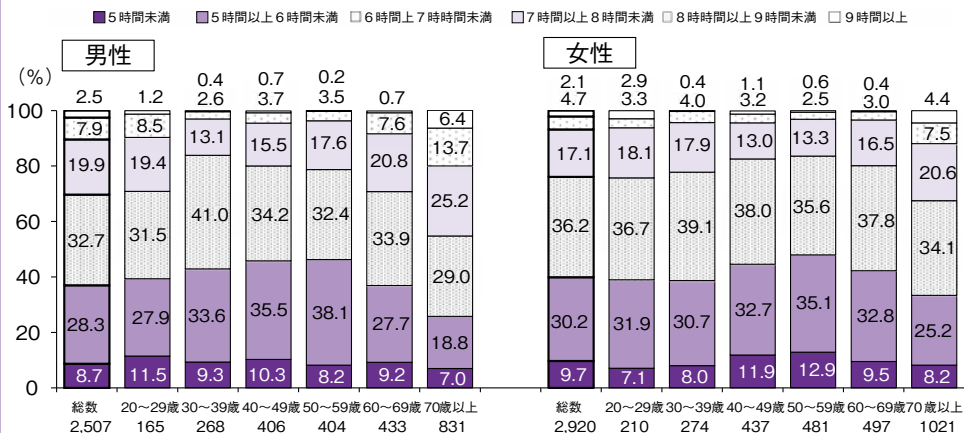
※年齢調整した、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合（総数）は、2009年で19.4%、12年で16.3%、14年で21.7%、

16年で20.9%、18年で23.4%、22年で22.3%であった。

（参考）「健康日本21（第二次）の目標
睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
目標値：15%

1日の平均睡眠時間（20歳以上、性・年齢階級別）

問：ここ1カ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



出所：厚生労働省「令和4年国民健康・栄養調査結果の概要」