

平成12年 保健福祉動向調査（心身の健康）の概況要旨

この調査は、保健福祉に関する様々な情報を国民の意識と実態の両面から把握することを目的として、国民生活基礎調査の大規模調査を行わない年に実施している。

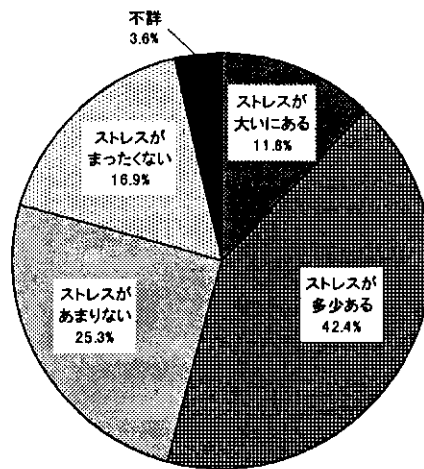
平成12年は「心身の健康」をテーマとし、ストレスの状況、睡眠の状況などの事項について、全国の3万2千名余りの人を対象とし実施したものである。

I ストレス

○ ストレスの程度と生活影響

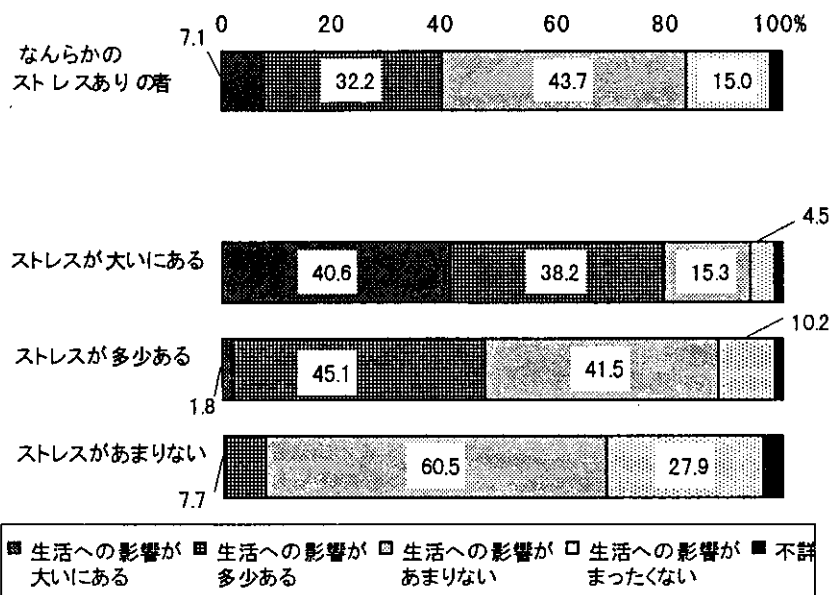
この1か月間に日常生活でストレスの自覚が「大いにある」は、11.8%、「多少ある」は42.4%。
(概況2頁)

ストレスの程度



ストレスの程度が大いにある者の40.6%は、生活への影響が大いにある。(概況3頁)

ストレスの程度と生活への影響



注: 「なんらかのストレスありの者」とは、総数から「ストレスがまったくない者」と「不詳」を除いたものをいう。

○ ストレスの内容

ストレスの内容は、男性は「仕事上のこと」、女性は「自分の健康・病気・介護」が最も多い
(概況4頁)

性別にみたストレスの内容

(%)

平成12年

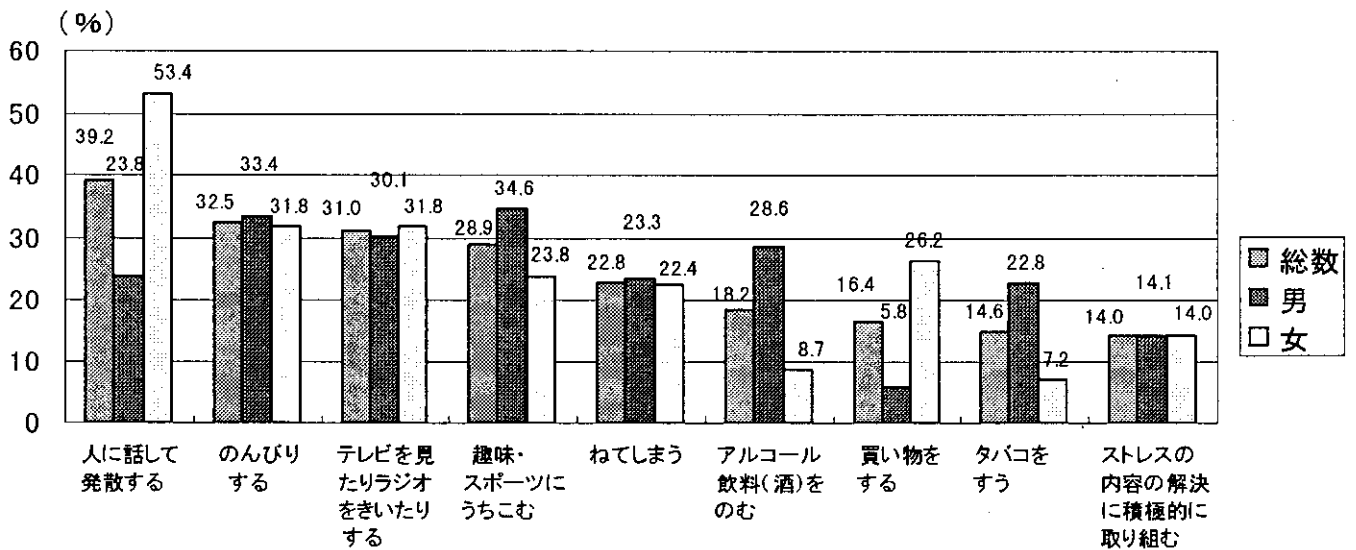
	総数	仕事上のこと	自分の健康・病気・介護	収入・家計	職場や学校での人づきあい	家族の健康・病気・介護	家族関係	自由にできる時間がない
なんらかのストレスありの者	100.0	30.5	26.7	23.6	23.0	18.7	16.0	14.5
男	100.0	41.3	24.6	21.9	25.5	15.8	12.1	13.2
女	100.0	21.3	28.6	25.0	21.0	21.2	19.4	15.6

注) ストレスの内容は、上位7位であり、これ以下は概況巻末の参考表を参照してください。

ストレスへの対処法は、男性は「趣味・スポーツにうちこむ」、
女性は、「人に話して発散する」が最も多い。

(概況5頁)

性別にみたストレスの対処法

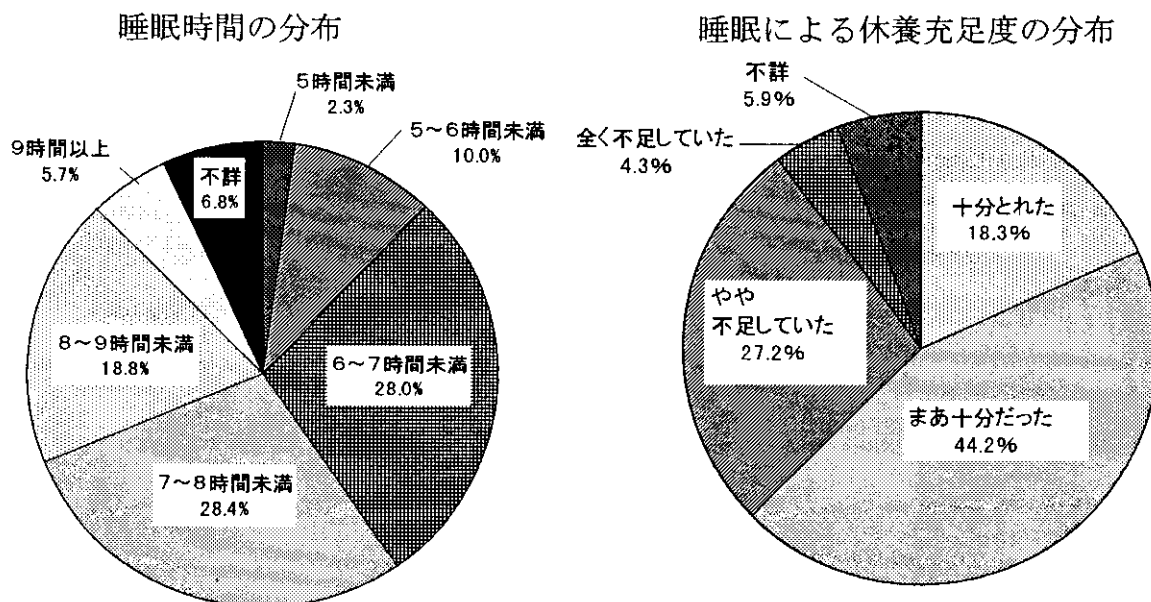


II 睡眠

○ 睡眠時間と睡眠不足の理由

1日あたりの睡眠時間は「7～8時間未満」「6～7時間未満」が多い。

睡眠による休養の充足度「やや不足」「全く不足」を合わせると31.5%。(概況10頁)

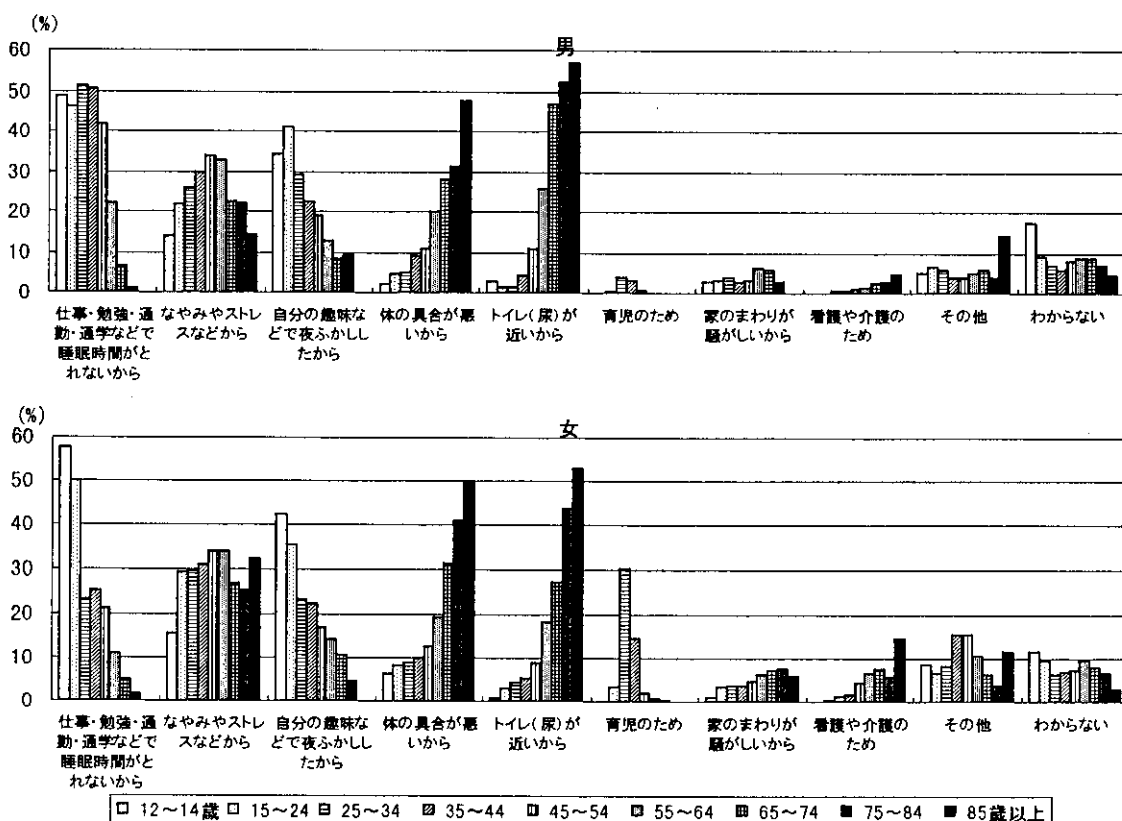


男性の中年層では仕事などで睡眠時間がとれないが多い。

また、女性の「25～34歳」では「育児のため」が30.5%で最も多い。(概況11頁)

性・年齢階級別にみた睡眠不足の理由

(睡眠による休養の充足度が「やや不足」「まったく不足」の者)

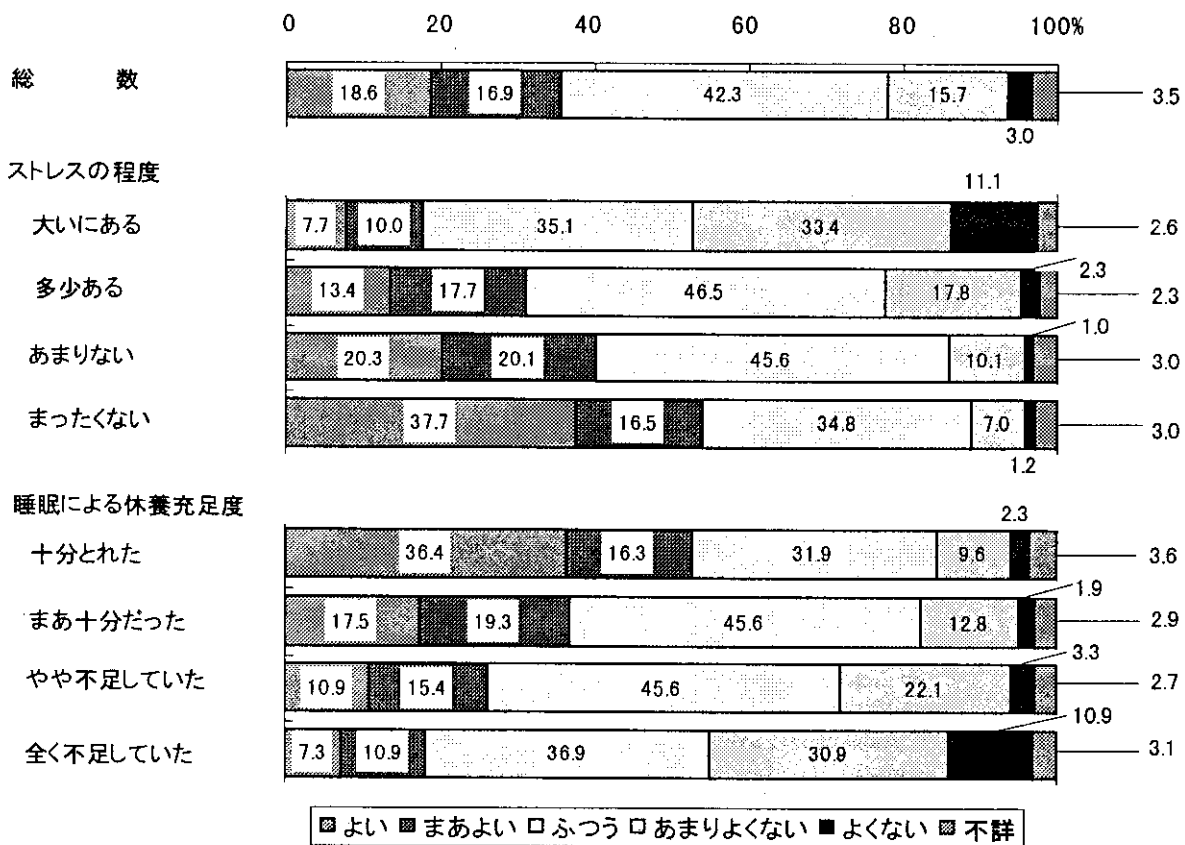


III 健康意識

○ 健康意識

健康意識は、ストレスの程度が低くなるほど、また、睡眠による休養の充足度が高くなるほど「よい」「まあよい」の割合が多い。(概況13頁)

ストレスの程度、休養充足度と健康意識



平成12年保健福祉動向調査（心身の健康）の概要

1 調査の目的

本調査は、国民の保健及び福祉に関する事項について、世帯面から基礎的な情報を得ることを目的としている。

近年、社会生活環境の複雑化に伴い、ストレスが身体とこころの健康を阻害する要因となるなど「こころの健康」をめぐる状況に大きな変化が見られる。

本年は、心身の健康をテーマとし、これらについて意識や実態を調査し、こころの健康を含む総合的な健康づくりに関する諸施策の基礎資料を得ることを目的とする。

2 調査の期日

平成12年6月1日（木）

3 調査の対象

平成12年国民生活基礎調査の調査地区から抽出した満12歳以上の者、約3万2千人。

4 調査事項

健康意識、ストレスの程度、生活への影響の程度、ストレスの内容、ストレスの対処法、ストレスの相談相手、周囲のサポート状況、睡眠時間、睡眠による休養の充足度、睡眠に関する問題症状、睡眠不足の理由、睡眠を十分に得るために行った事柄、ストレス対策への要望