

1

領域と分野	分野別目標
2-3 休養	睡眠に充足感を感じている人の割合を増やす

2

3

【望ましい姿】

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

多くの都民が睡眠に充足感を感じています。適切な睡眠のとり方を理解し、就寝時間の2時間前までに食事をとり、刺激を避けてリラックスするなど、忙しくても質の高い睡眠がとれるよう工夫しています。眠ろうとしても眠れないことが続いた場合には、医療機関を受診するなど、早期に対応しています。

また、スポーツや趣味の活動を通じて、余暇時間を充実させ、英気を養っています。

【これまでの主な取組】

- 職域団体と連携し、企業向け会報誌に日常生活の中でできる休養のコツに関する記事を掲載

【指標の達成状況及び評価】

指標	指標の方向性	〆-スライ値 (H24)	現状値 (H28)	増減率	評価
睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合(20歳以上)	増やす	68.5%	63.8%	▼ 6.9%	C
眠れないことがまったくない、あるいはめったにない人の割合(20歳以上)	増やす	52.4%	48.3%	▼ 7.8%	C

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

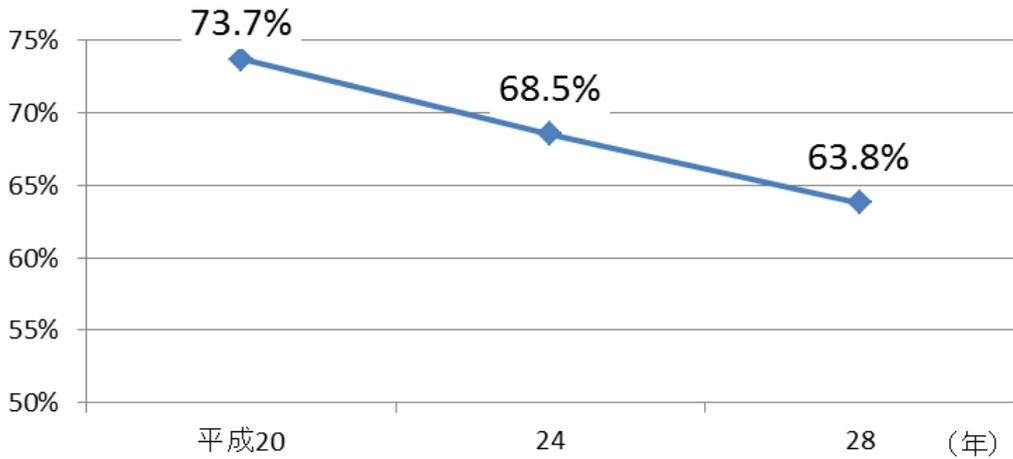
26

27

28

- 睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合は、減少しています。指標は悪化傾向にあることから、評価をCとしました。<📉>
- 眠れないことがまったくない、あるいはめったにない人の割合は、減少しています。指標は悪化傾向にあることから、評価をCとしました。

1 <図●>睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合の推移(東京都 20歳以上)



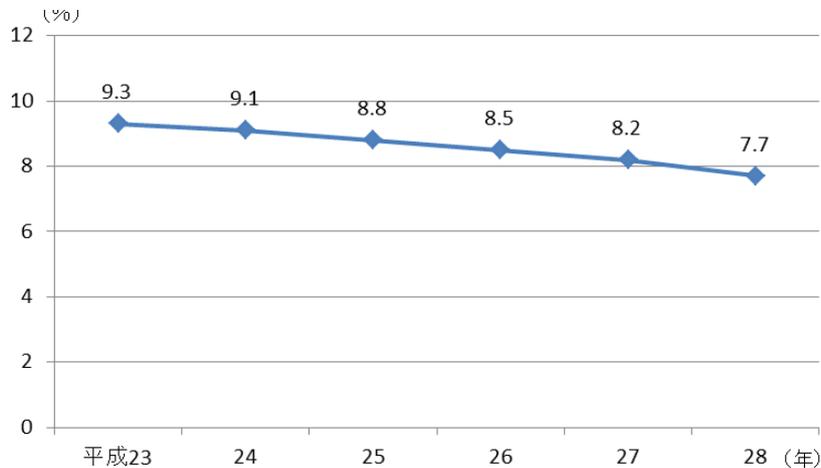
資料:「健康と保健医療に関する世論調査」(東京都生活文化局)

15 【参考指標の数値の推移】

参考指標		ベスト値	現状値
余暇が充実している人の割合 (余暇が「非常に充実している」「まあ充実している」人の割合の合計)	男性 (20歳以上)	61.4% (H24)	69.0% (H28)
	女性 (20歳以上)	65.3% (H24)	67.9% (H28)
週労働時間が60時間以上の雇用者の割合(全国値)		9.3% (H23)	7.7% (H28)

- 16 ○ 余暇が充実している人の割合は、男女ともに増加しています。
- 17 ○ 週労働時間が60時間以上の雇用者の割合は、減少しています。 <図●>

20 <図●>週労働時間60時間以上の雇用者の割合の推移(全国)

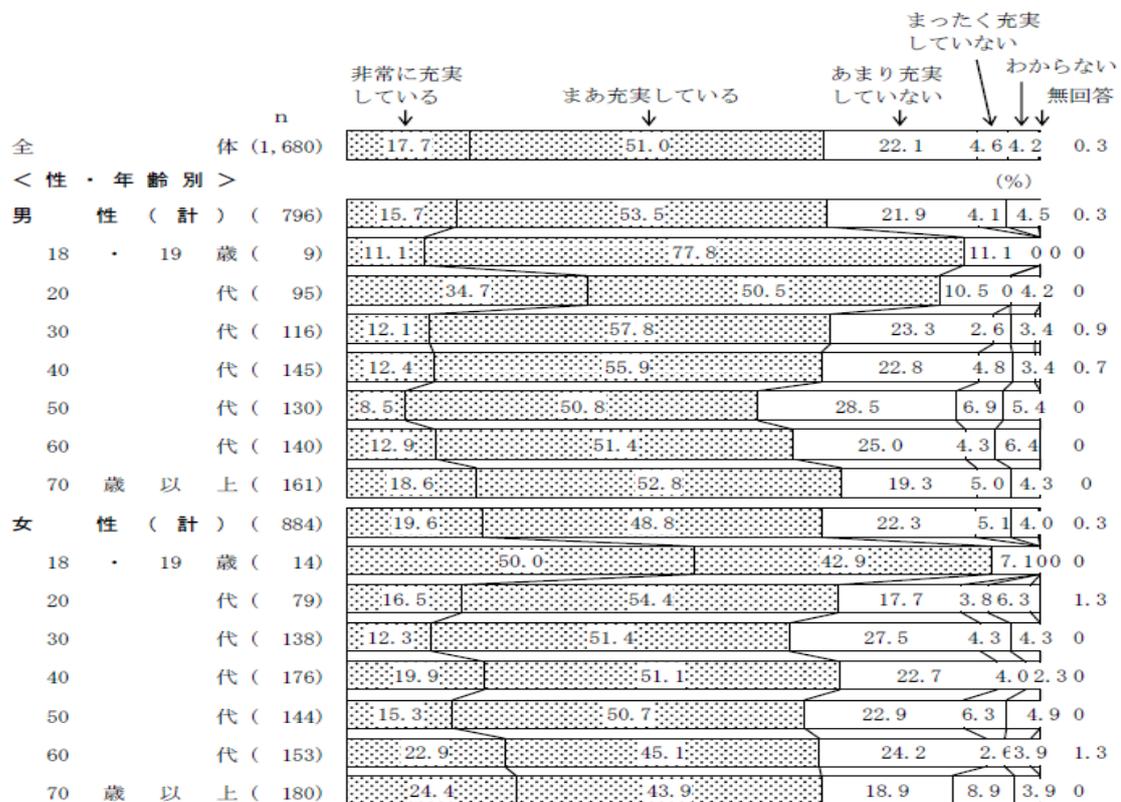


資料:「労働力調査」(厚生労働省)

1 **【現状と課題】**

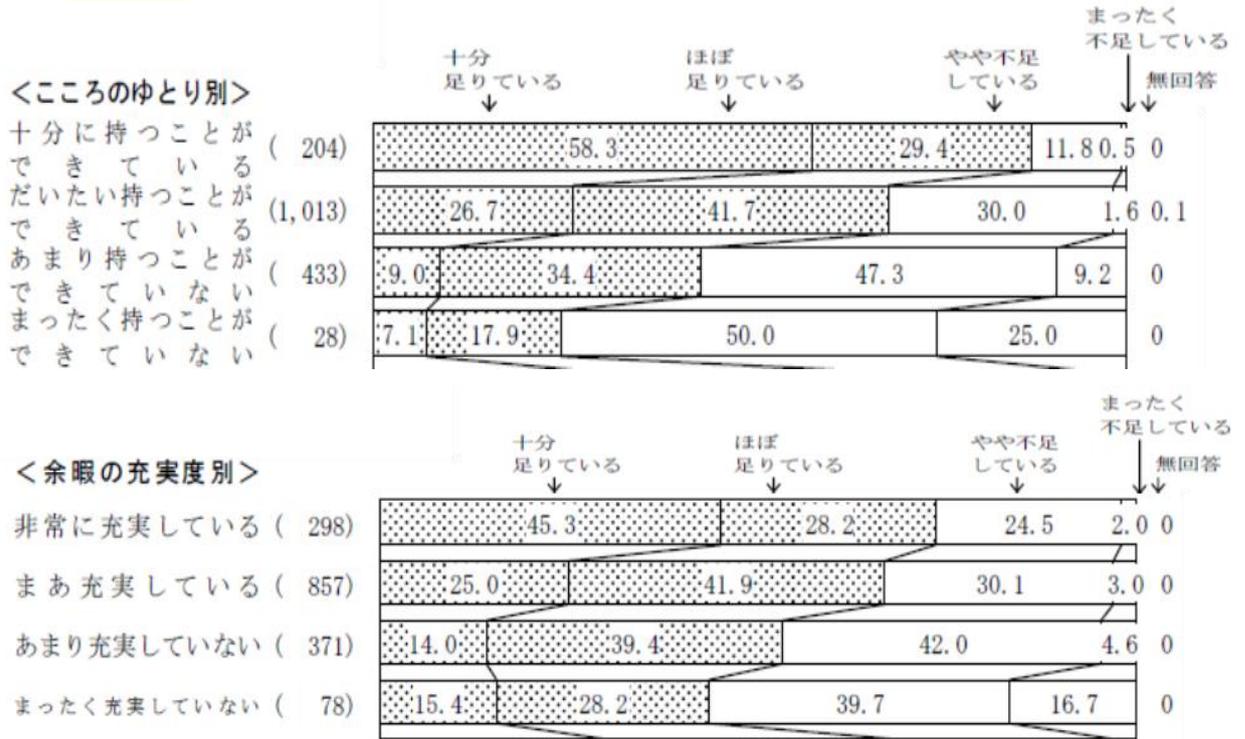
- 2 ○ 健康づくりのための休養は、受動的な「休」と能動的な「養」の二つの要
 3 素から構成されます。心身の疲労を解消する「休」のうち、不眠はこころの
 4 病気として現れることもあり注意が必要です。また、スポーツや趣味の活動
 5 などにより余暇を楽しむ「養」の充実も重要です。
- 6 ○ 30歳代から50歳代の働く世代・子育て世代は、男女ともに睡眠に充足
 7 感を感じていない割合が高く、各年代の約5割を占めています。そして、睡
 8 眠に充足感を感じていない人は、こころのゆとりや余暇の充実度が低い傾向
 9 にあります。また、理想の就寝時間に寝られない理由は様々です。<参考図
 10 ●><参考図●><参考図●>
- 11 ○ 睡眠不足は疲労感だけでなく、生活習慣病になるリスクや、判断力の低下
 12 による事故のリスクを高めるおそれがあり、特に長時間勤務は、適切な休養
 13 の妨げとなり、過労死などの深刻な事態を引き起こす可能性があるため、注
 14 意が必要です。
- 15 ○ 適切な睡眠時間には生活習慣や年齢等により個人差があります。時間の長
 16 短より、都民一人ひとりが充足感を感じられるだけの質の良い睡眠をとれる
 17 よう、啓発及び環境を整備することが重要です。

20 <参考図●>睡眠の充足感(性・年齢別)(東京都 平成28年)



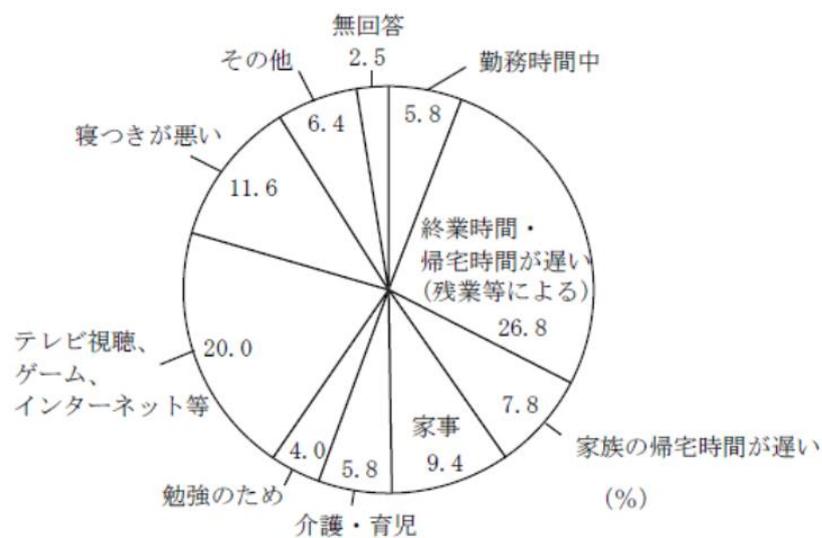
38 資料:「健康と保健医療に関する世論調査」(東京都生活文化局)

1
2
3 <参考図●>睡眠の充足感(こころのゆとり別・余暇充実度別)(東京都 平成 28 年)



20 資料:「健康と保健医療に関する世論調査」(東京都生活文化局)

21
22
23
24 <参考図●>理想の就寝時間に寝られない理由(東京都 平成 28 年)



資料:「健康と保健医療に関する世論調査」(東京都生活文化局)

1 **【取組の方向性】**

2 **■適切な休養・睡眠に関する普及啓発**

3 不眠とこころの健康との関わりや適切な睡眠の意義やとり方、望ましい生
4 活習慣による睡眠の質の改善、心身の健康を保つのに必要な余暇時間の充実
5 の重要性等についてホームページ等により、普及啓発を行います。

6

7