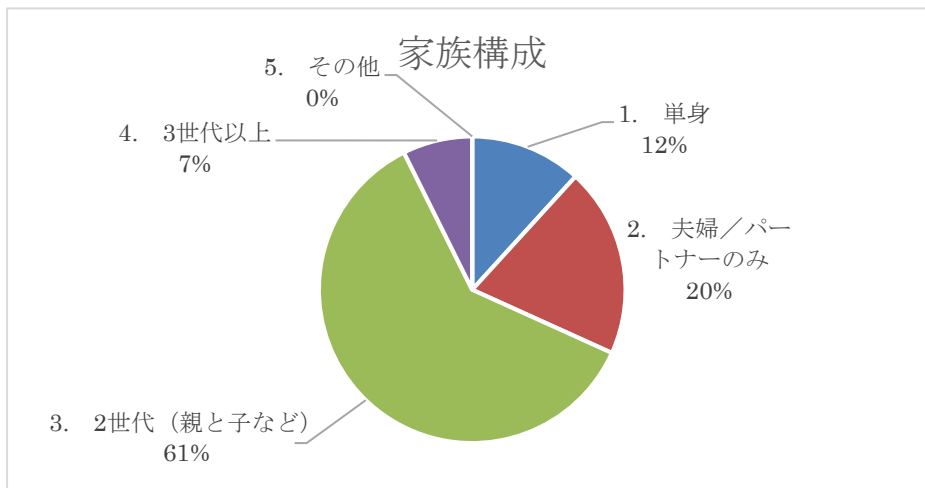
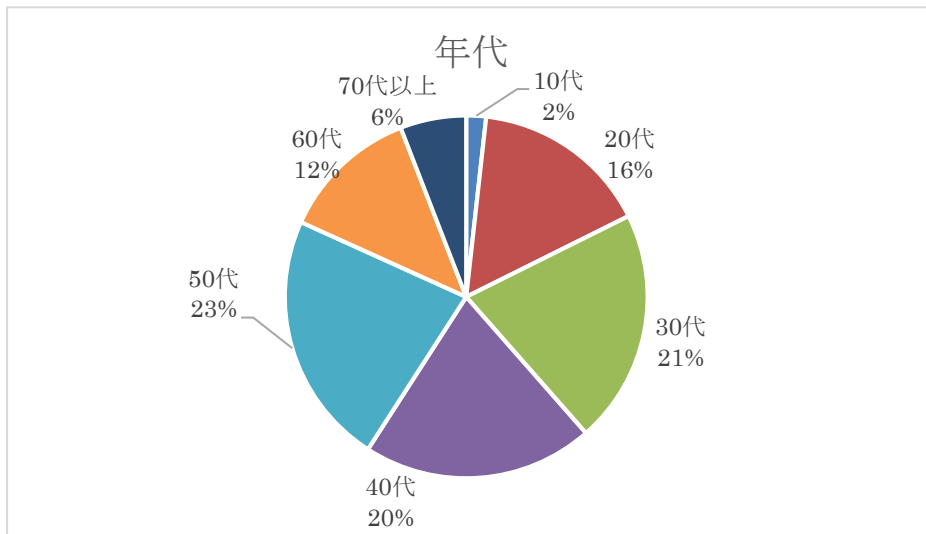
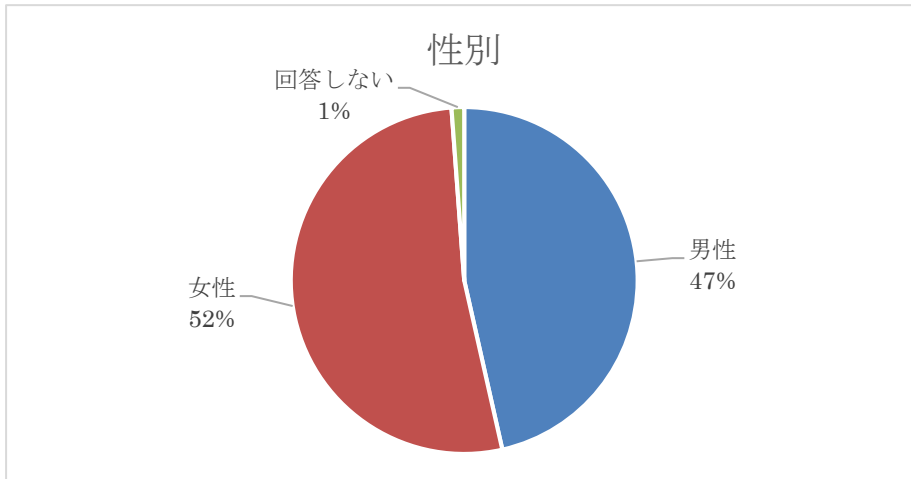


令和5年度 第2回 とよはしインターネットモニターアンケート調査結果

テーマ 「睡眠実態に関するアンケート調査」
調査期間 令和5年9月6日（木）～令和5年9月20日（木）
回答者数 340人
対象モニター数 399人
回答率 85.2%

※ 百分率の値は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、割合の合計が100%にならない場合があります。

【属性】



概 要

1. アンケート調査の趣旨・つくりについて

睡眠は心身の健康に大きく影響し、良質な睡眠をとることで健康の維持・増進だけではなく、仕事・学業・スポーツ等の活動パフォーマンスの向上、運転や作業時の事故防止等にもつながっていき、市民活動に好影響をもたらすものと期待できます。

この度のアンケート調査は、睡眠状況の評価ツールとして広く普及している「アテネ不眠尺度（AIS）日本語版」を活用し、市民の睡眠実態を把握するものです。

各設問には点数が設定されており、選択した設問の合計点数により、以下のとおり睡眠状態を評価することができます。

[1～3点]・・・睡眠がとれています

[4～5点]・・・不眠症の疑いが少しあります

[6点以上]・・・不眠症の可能性が高いです

2. 全体の結果について

「不眠症の可能性が高いです」となった方は49%、「不眠症の疑いが少しあります」となった方は19%で、合わせて68%の方が睡眠に課題がある結果となりました。

年齢別では、10代および、30代から50代の70%以上が睡眠に課題がある結果となりました。男女別では、男性は65%、女性は70%の方が睡眠に課題がある結果となりました。

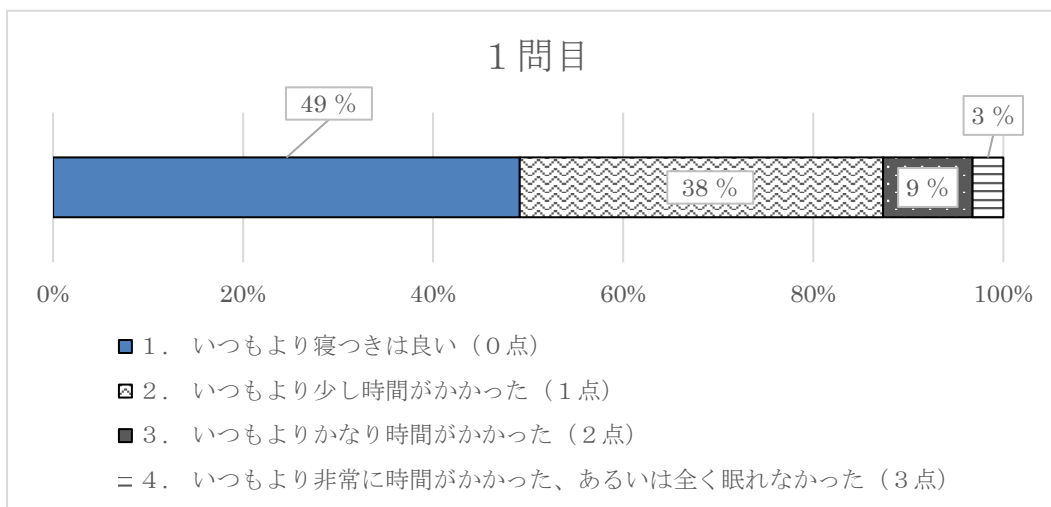
3. 各設問について

特に課題が見られた設問として、設問4「夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか？」に対して、53%の方が「少し足りない」、20%の方が「かなり足りない」「全く足りない、あるいは全く眠れなかった」と回答しており、睡眠時間が足りていない結果となりました。また、設問5「全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？」に対して、74%の方が睡眠の質に不満を持っていると回答していました。そして、設問8「日中の眠気はありましたか？」に対して、86%の方が日中に眠気を感じている状況にありました。

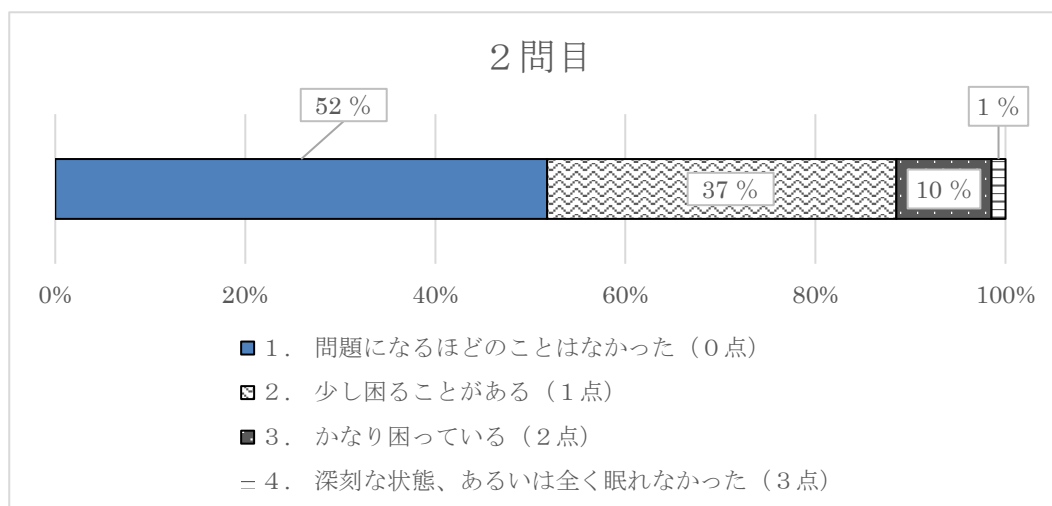
精神面や身体面の状態を尋ねる設問6及び7では、どちらも50%弱の方が課題を感じている結果となりました。

以下の設問について、過去1か月間に少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

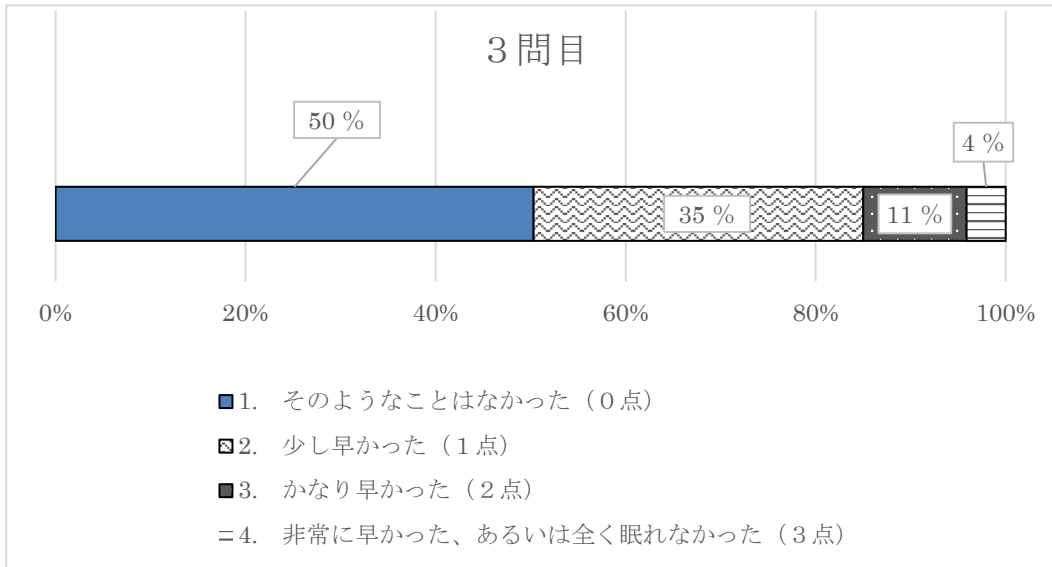
設問 1. 寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか。(n = 340)



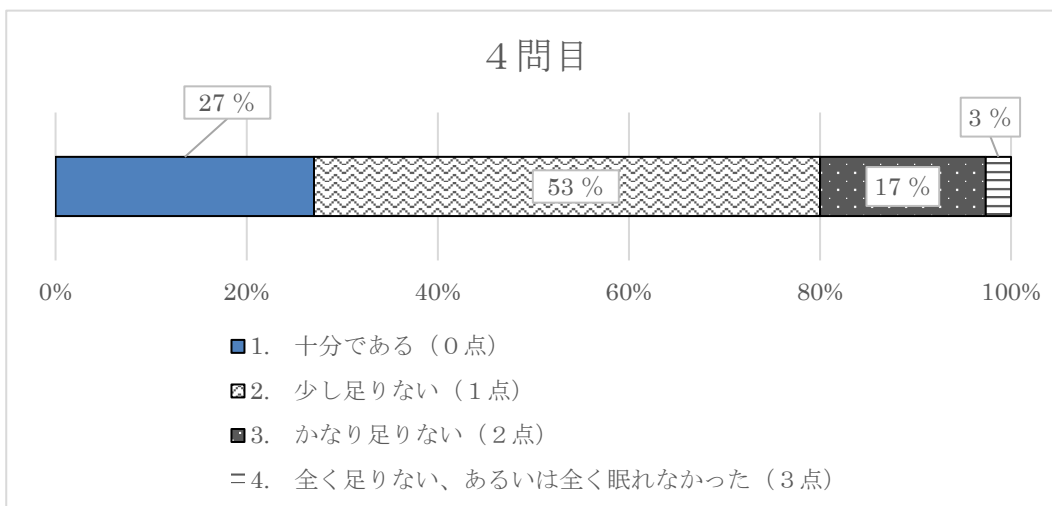
設問 2. 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか。(n = 340)



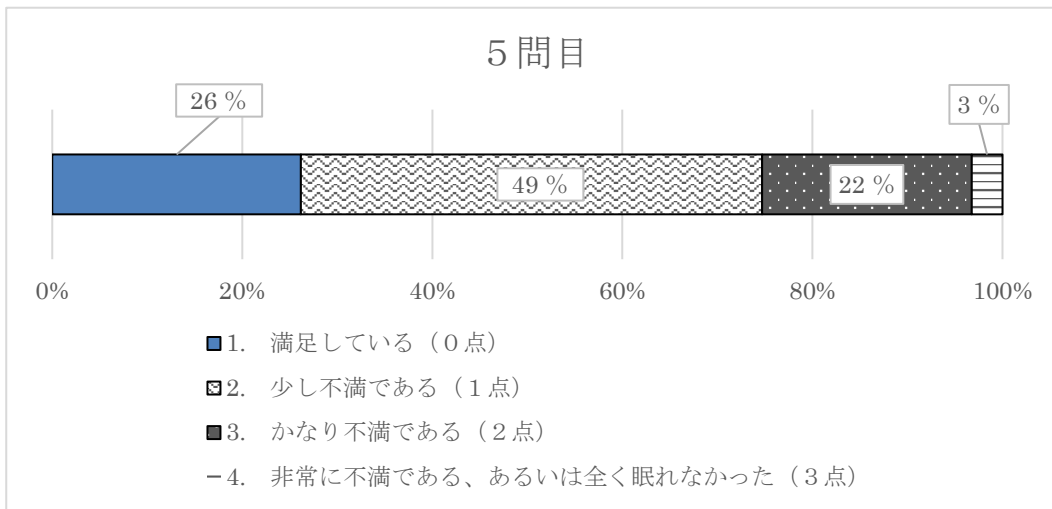
設問 3. 希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか。
(n = 340)



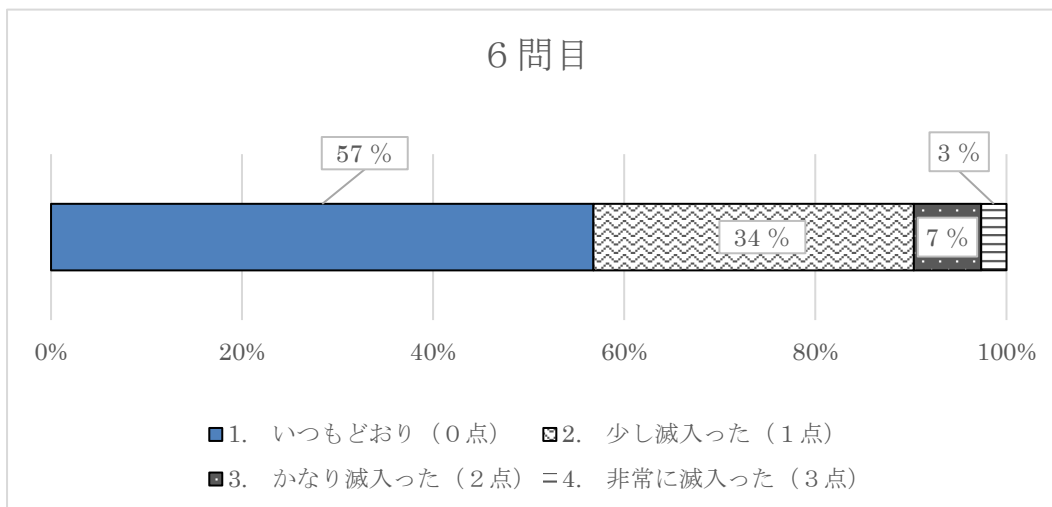
設問 4. 夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか。(n = 340)



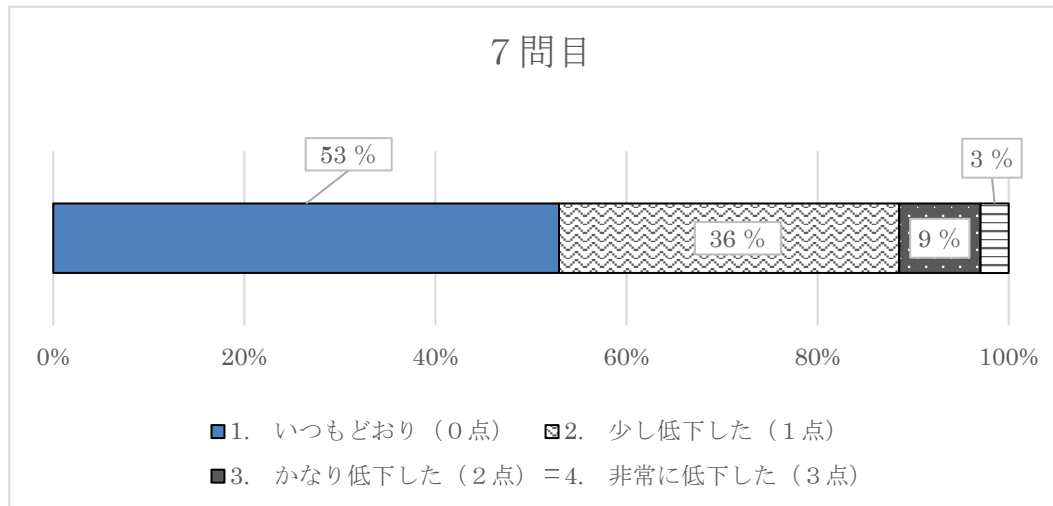
設問 5. 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか。(n = 340)



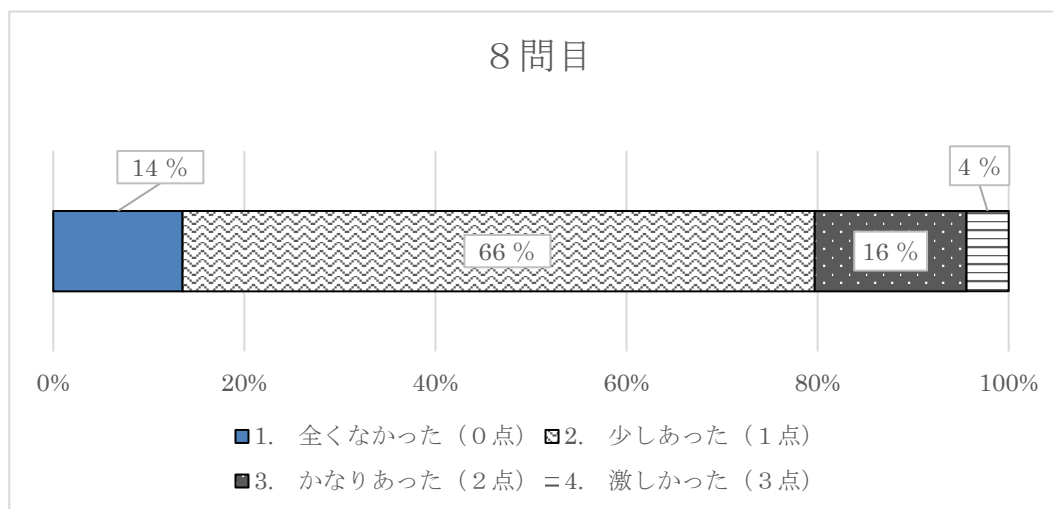
設問 6. 日中の気分はいかがでしたか。(n = 340)



設問 7. 日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか。(n = 340)



設問 8. 日中の眠気はありましたか。(n = 340)



なお、各設問で選択した数字の合計値により、あなたの睡眠状態が評価できますので、健康づくりの参考としてください。

[1~3点]・・・睡眠がとれています

[4~5点]・・・不眠症の疑いが少しあります

[6点以上]・・・不眠症の可能性が高いです

参考：アテネ不眠尺度 (AIS) 日本語版