

秋の睡眠の日

暑くて寝苦しかった夏が過ぎ、少しずつ涼しく心地よく眠れる季節になってきました。秋は様々な活動に適した季節ですが、睡眠にとっても適した季節といわれ、9月3日は秋の睡眠の日とされています。

日本に住む人の平均の睡眠時間はどのくらいでしょうか。総務省統計局が実施している「社会生活基本調査」の調査結果から睡眠時間の移り変わりを見てみましょう。

最適な睡眠時間は性別や年齢、ライフスタイル等、個人によって異なりますが、睡眠時間は減少傾向にあります。(図1)

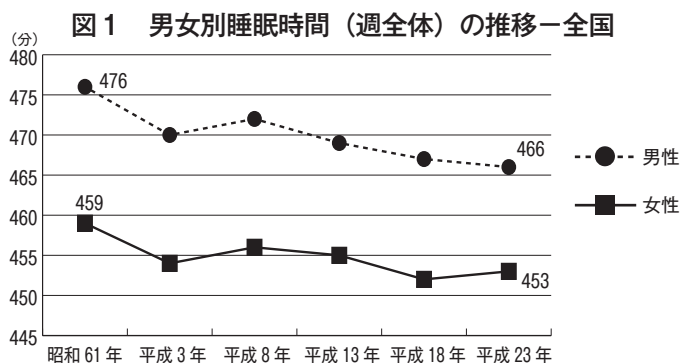
では京都府の睡眠時間の推移について見てみましょう。

過去25年間の睡眠時間(15歳以上の人の1日当たりの週全体平均時間)の推移を男女別にみると、平成18年から平成23年にかけて増加していますが、総じてみると、昭和61年と比べると、男性は8分、女性は4分の減少となっています。(図2)

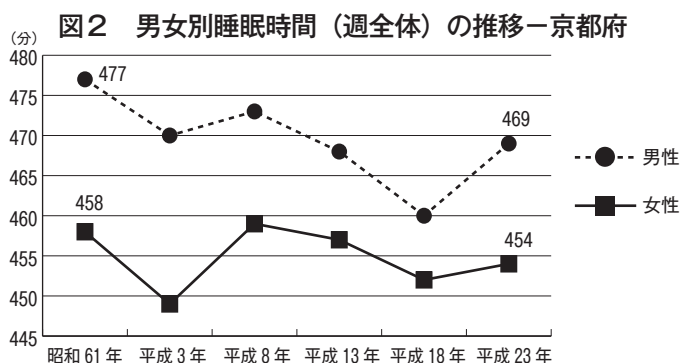
また、年齢階級別に平成18年と比べると平成23年は、15～34歳、45～54歳、75歳以上で増加し、10～14歳、55～74歳で減少となっています。45～54歳の睡眠時間は、3分増加していますが、7時間1分と全年代で最も短く、最も長い75歳以上と比較すると、2時間近く短くなっています。(図3)

様々な活動を楽しむためには、心身の健康が大切です。

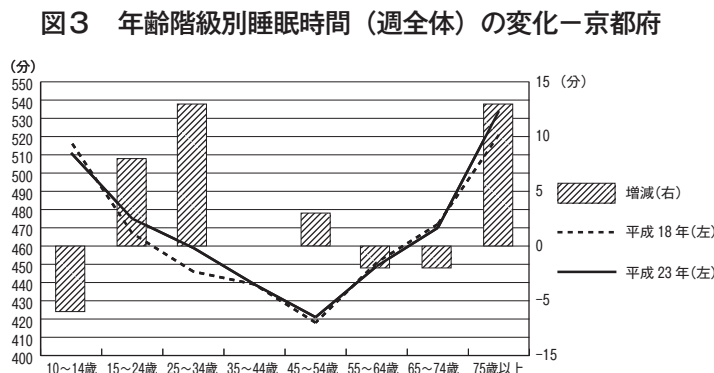
この季節に質の良い睡眠を取り入れ、夏の間の寝不足を解消し、食、スポーツ、読書、旅行等、様々な秋を満喫しましょう。



資料：社会生活基本調査（総務省）



資料：社会生活基本調査（総務省）



資料：社会生活基本調査（総務省）