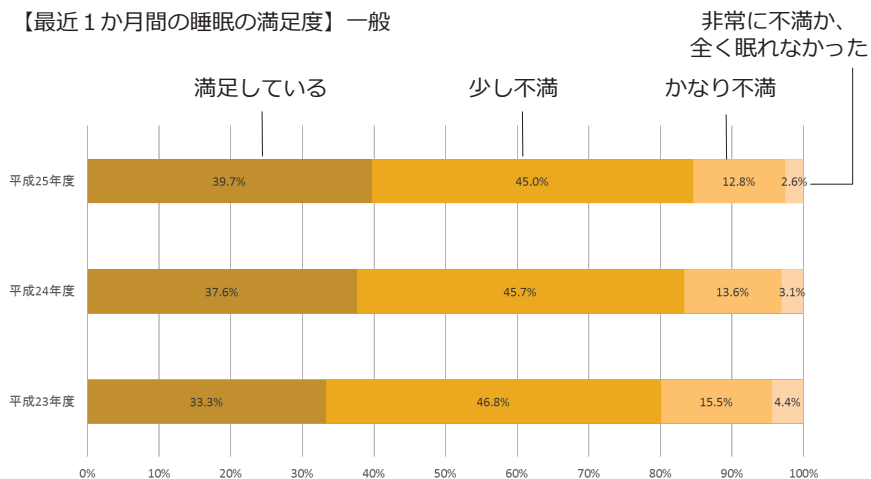


【最近1か月の睡眠の満足度】一般



第11、15、19回福島県「県民健康調査」検討委員会資料より作成

睡眠はメンタルヘルスにはもちろん、高血圧、糖尿病等様々な慢性身体疾患に影響を与える重要な要素です。

睡眠の満足度調査ではゆっくりとした改善が見られていますが、留意すべきは、程度の差こそあれ睡眠に不満を持っている方が約6割おられるということです。

本資料への収録日：平成 28 年 3 月 31 日