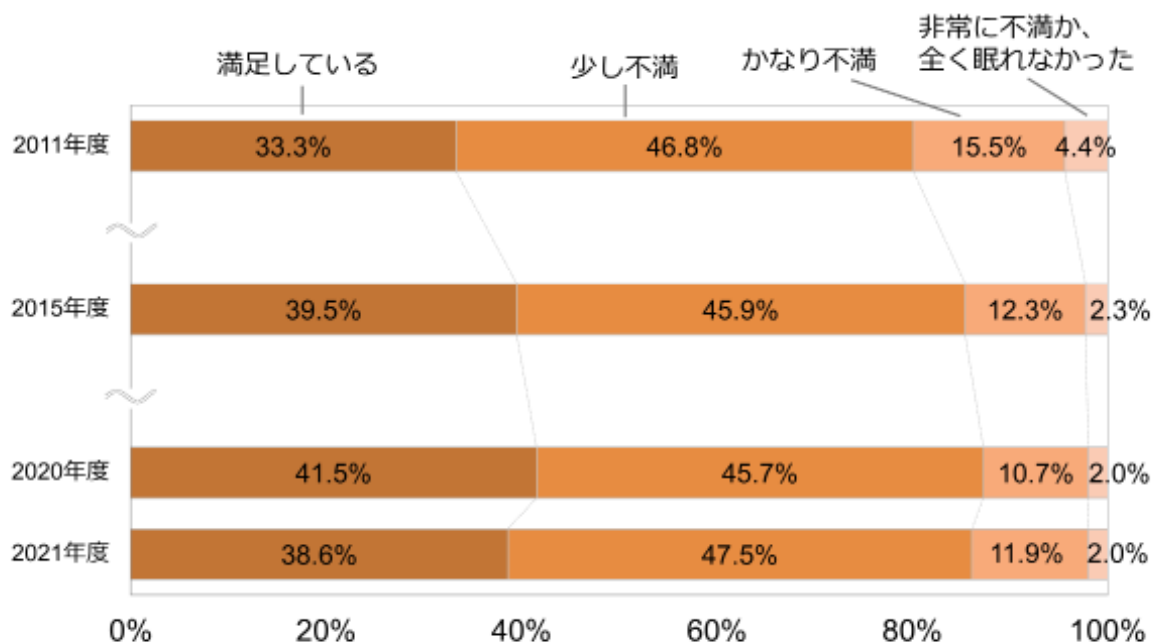


【最近1か月間の睡眠の満足度】一般成人（16歳以上）



第48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。

睡眠に満足を示す方の割合が少しずつ増える一方で、不満を持っている方が今なお6割程いることが分かります。また、2020年度調査に比べて、2021年度調査結果では睡眠に満足を示す方の割合がわずかですが減少しました。

本資料への収録日：2016年3月31日

改訂日：2024年3月31日