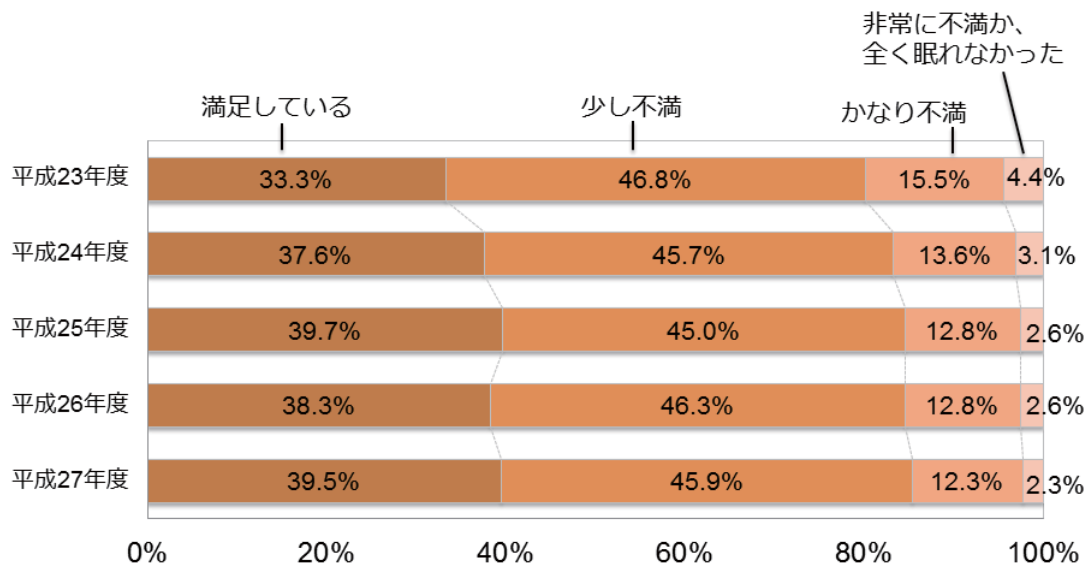


【最近 1 か月間の睡眠の満足度】一般（16歳以上）



第11、15、19、23、27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。

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

改訂日：平成29年12月1日