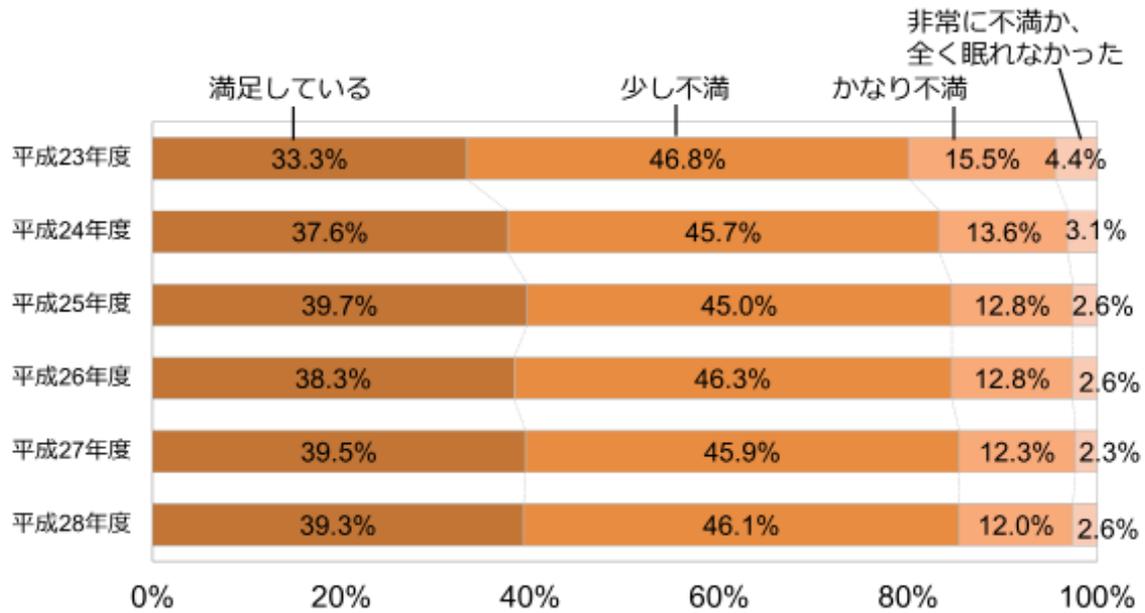


【最近1か月間の睡眠の満足度】一般（16歳以上）



第11、15、19、23、27、31、32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。

睡眠に不満を持っている方が約6割いることが分かります。

本資料への収録日：平成28年3月31日

改訂日：平成31年3月31日