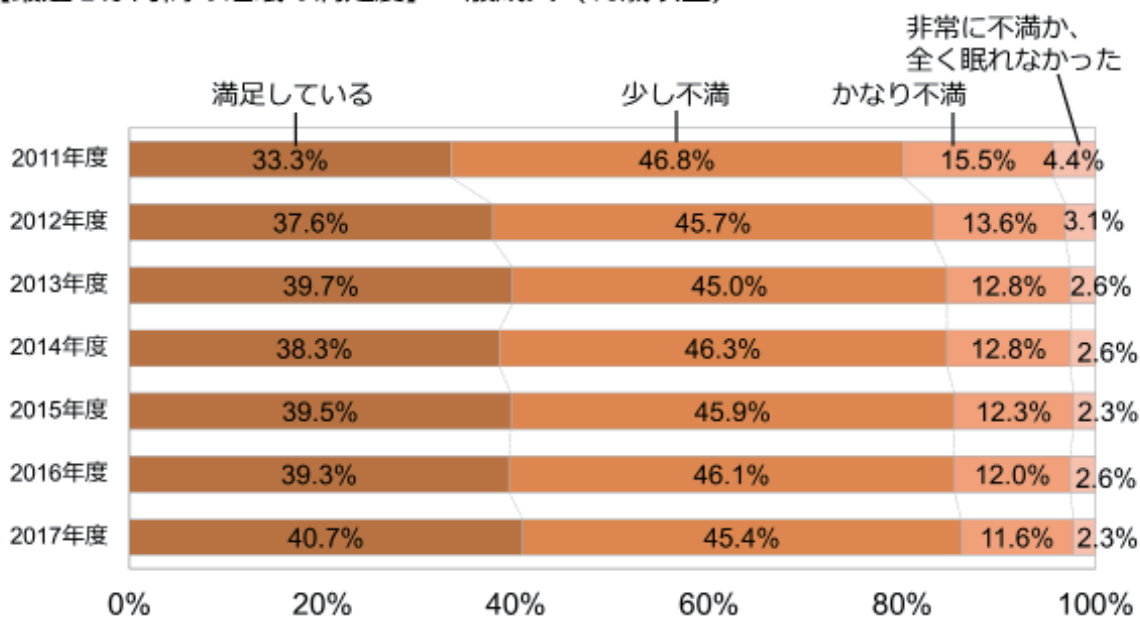


【最近1か月間の睡眠の満足度】一般成人（16歳以上）



第35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ている一方で、不満を持っている方が今なお6割程度いることが分かります。

本資料への収録日：2016年3月31日

改訂日：2020年3月31日