

## 2. 睡眠の状況

ここ1か月、1日の平均睡眠時間は、男女とも「6時間以上7時間未満」と回答した者が最も高く、男性34.4%、女性33.9%である。



資料：厚生労働省 平成26年 国民健康・栄養調査

## 3. こころの状況

国民生活基礎調査では、Kesslerらが開発したK6により把握が行われている。「まったくない」0点～「いつも」4点で計算し、0～24点到点数化される。

13点以上の場合には重度精神障害、5点以上の場合には心理的ストレスのおそれがある。平成25年国民生活基礎調査では、12歳以上の回答者（不詳を除く）のうち、13点以上は4.3%、5点以上は29.2%、0～4点は70.8%であった。

質問 次の(ア)～(カ)の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、6つの項目それぞれのあてはまる番号1つに○をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
(ア) 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(イ) 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(ウ) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をしても骨折りと感じましたか	1	2	3	4	5
(カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

### 年齢階級別にみたこころの状態（点数階級）の構成割合（12歳以上）



資料：厚生労働省 平成25年 国民生活基礎調査