

5. 生活リズムと健康

仕事のため家を出ている時間が長い世帯ほど平均睡眠時間が短く、平均睡眠時間が短いほど健康状態が良くない。

図 29：仕事のため家を出ている時間別に見た平均睡眠時間（母子世帯の母親）

勤務時間（通勤時間含む）が長い母親ほど、本人の睡眠時間は短い。（勤務時間 8 時間未満の場合の平均睡眠時間 6.5 時間、11 時間以上の場合 6.2 時間）

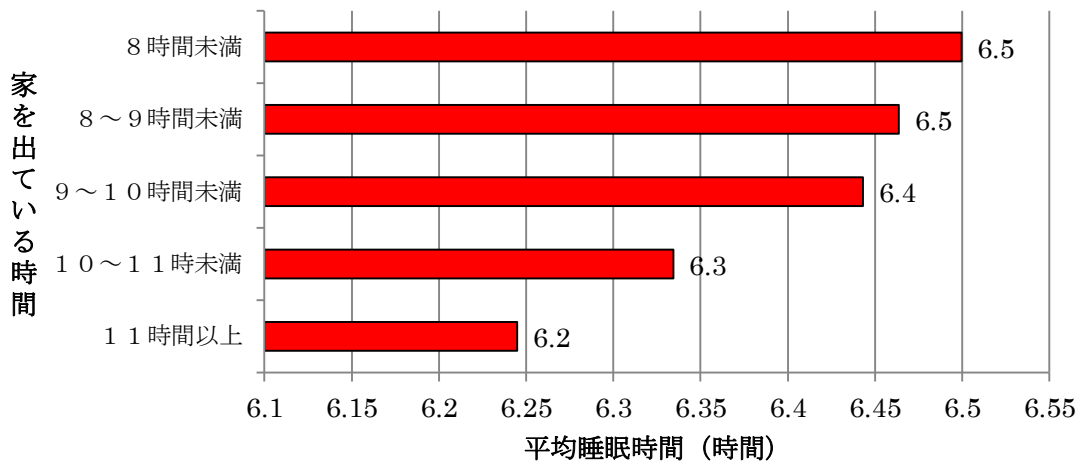


図 30：平均睡眠時間別に見た本人の主観的健康状態（母子世帯の母親）

睡眠時間が短い母親ほど、本人の健康状態は悪い。（睡眠時間 5 時間未満の場合の健康と答えた割合 15.9%、8 ~ 9 時間の場合 36.6%）

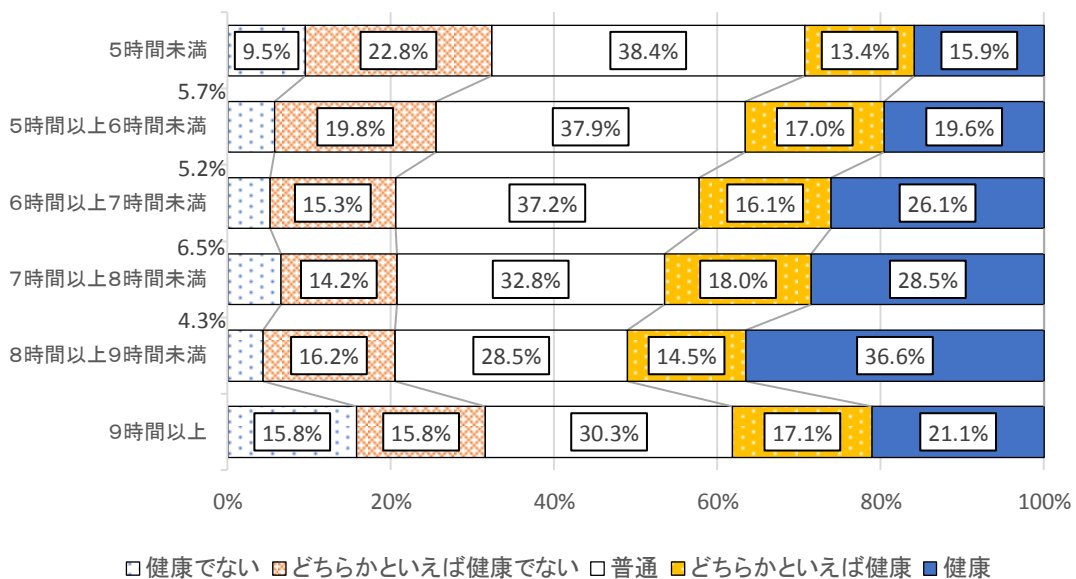


図 31：本人の主観的健康状態から見た通院日数（母子世帯の母親）

健康状態が悪いほど通院していない割合が低い。（健康と答えた場合の通院していない割合 40.9%、健康でないと答えた場合は 5.3%。）

