

睡眠時間について考えてみよう！

皆さんは、毎日何時間睡眠を取っていますか？インターネットや動画の見過ぎや、最近はワールドカップ中継を見て寝不足になった人も多かったのではないのでしょうか。

今回のコラムでは、健康的な生活には切り離すことの出来ない「睡眠」について、統計データから静岡県の特徴や傾向を考えてみたいと思います。

○睡眠時間について

まずは、睡眠時間の統計データについて見てみましょう。令和3年に総務省が実施した「社会生活基本調査」によると1日当たりの睡眠時間の全国平均は7時間 54 分でした。その中で、静岡県の1日当たりの睡眠時間は7時間 49 分と、全国平均より約5分短い結果となりました。さらに、他県と比較してみると、全都道府県のうち、下から3番目に睡眠時間が短い県となっています。

静岡県は全国でも特に睡眠時間が短い県と言えます。

もう少し他のデータを見てみましょう。

○起床時刻について

次に、起床時刻の統計データについて見てみましょう。

平日における起床時刻の全国平均は6時 38 分、静岡県は6時 24 分でした。静岡県は全国平均よりも 14 分早く起きていることとなります。さらに、全都道府県のうち5番目に早い起床時刻となっています。

静岡県は起床時刻が早いため、相対的に睡眠時間が短くなっているようです。ただし、他県をみると、起床時刻が1番早い青森県や、2番目に早い秋田県は睡眠時間も1番目、2番目に長い結果となりました。この傾向はあくまで静岡県のものであり、起床時刻が早い県でも、必ずしも睡眠時間が短い傾向にあるとは限らないようです。

【睡眠時間】

順位	都道府県名	時間.分
	全国平均	7.54
1	青森県	8.08
2	秋田県	8.06
3	鹿児島県	8.05
4	宮城県	8.04
4	高知県	8.04
:	:	:
43	兵庫県	7.50
43	岡山県	7.50
45	静岡県	7.49
46	東京都	7.48
46	神奈川県	7.48

※1日当たりの睡眠時間

(10歳以上、土日を含む週全体の平均)

【起床時刻】

順位	都道府県名	平均時刻
	全国平均	6:38
1	青森県	6:17
2	岩手県	6:21
2	秋田県	6:21
4	長野県	6:22
5	富山県	6:24
5	静岡県	6:24
5	山口県	6:24
5	宮崎県	6:24
:	:	:
43	神奈川県	6:43
44	京都府	6:44
45	大阪府	6:48
45	福岡県	6:48
47	東京都	6:59

※平日における平均起床時刻(10歳以上)

○就寝時刻について

続いて、就寝時刻について見てみましょう。全国平均は 23 時 04 分でした。静岡県は、22 時 51 分と全国平均より約 13 分早く寝ている結果となりました。

また、全都道府県のうち、就寝時刻の順位は 20 位でした。全国的に、都市部の就寝時刻が遅い傾向にあり、静岡県は都道府県別順位では中位に位置しています。

また、年齢別の結果を見てみると、全体的に全国平均より静岡県の就寝時間が早いのはもちろんですが、20 代の就寝時間が突出して平均より早いことが分かります。20～24 歳は全国平均が 24 時 10 分に対して、静岡県は 23 時 43 分と 27 分早い結果となりました。25～29 歳も同様に、全国平均が 23 時 49 分に対して、静岡県は 23 時 17 分となんと 32 分も早いことが分かりました。静岡県は 20 代も早く寝る傾向にあるようです。

就寝時刻	全国平均	静岡県	差 (分)
総数	23:04	22:51	13
10～14歳	22:19	22:11	8
15～19歳	23:42	23:30	12
20～24歳	24:10	23:43	27
25～29歳	23:49	23:17	32
30～34歳	23:37	23:17	20
35～39歳	23:24	23:17	7
40～44歳	23:21	23:01	20
45～49歳	23:23	23:03	20
50～54歳	23:17	23:11	6
55～59歳	23:12	23:12	0
60～64歳	22:59	22:59	0
65～69歳	22:43	22:49	-6
70～74歳	22:32	22:27	5
75～79歳	22:14	22:02	12
80～84歳	21:58	21:58	0
85歳以上	21:41	21:20	21

※差…全国平均時刻－静岡県平均時刻 ※平日における平均就寝時刻(10歳以上)

【就寝時刻】

順位	都道府県名	平均時刻
	全国平均	23:04
1	青森県	22:29
2	秋田県	22:31
3	岩手県	22:35
4	山形県	22:41
4	宮崎県	22:41
:		
20	福井県	22:51
20	静岡県	22:51
20	鳥取県	22:51
20	徳島県	22:51
:		
45	神奈川県	23:14
46	大阪府	23:17
47	東京都	23:39

※平日における平均就寝時刻

(10歳以上)

静岡県民は早寝早起き、
睡眠時間が短い傾向に
あるんだね！



まとめ

いかがだったでしょうか？今回は睡眠について、主に時間の観点から静岡県を見てみました。睡眠時間ひとつを取っても、都道府県ごとに特徴が見えてきておもしろいかもしれませんね。この機会に自分の睡眠時間と比較してみたいはいかがでしょうか。

出典

- ・「令和3年社会生活基本調査から分かる47都道府県ランキング」(総務省統計局) (<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/rank/index.html>)
- ・「令和3年社会生活基本調査結果」(総務省統計局) (<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00200533&tstat=000001158160>) を加工して作成