

※参考資料

■かくれ不眠者と快眠者の年収調査結果

|          |        | 全体      | 400万未満 | 400~600万未満 | 600万以上 | 収入なし |
|----------|--------|---------|--------|------------|--------|------|
| 全体       |        | 832 (人) | 411    | 155        | 104    | 162  |
|          |        | 100 (%) | 49.4   | 18.6       | 12.5   | 19.5 |
| 快眠／かくれ不眠 | 快眠     | 416     | 197    | 79         | 60     | 80   |
|          | かくれ不眠  | 416     | 214    | 76         | 44     | 82   |
|          |        | 100.0   | 47.4   | 19.0       | 14.4   | 19.2 |
|          |        | 100.0   | 51.4   | 18.3       | 10.6   | 19.7 |
| 男性20代    | 快眠者    | 68      | 38     | 15         | 4      | 11   |
|          | かくれ不眠者 | 68      | 43     | 7          | 5      | 13   |
|          |        | 100.0   | 55.9   | 22.1       | 5.9    | 16.2 |
|          |        | 100.0   | 63.2   | 10.3       | 7.4    | 19.1 |
| 男性30代    | 快眠者    | 70      | 32     | 23         | 14     | 1    |
|          | かくれ不眠者 | 70      | 29     | 28         | 11     | 2    |
|          |        | 100.0   | 45.7   | 32.9       | 20.0   | 1.4  |
|          |        | 100.0   | 41.4   | 40.0       | 15.7   | 2.9  |
| 男性40代    | 快眠者    | 70      | 15     | 24         | 27     | 4    |
|          | かくれ不眠者 | 70      | 26     | 23         | 20     | 1    |
|          |        | 100.0   | 21.4   | 34.3       | 38.6   | 5.7  |
|          |        | 100.0   | 37.1   | 32.9       | 28.6   | 1.4  |
| 女性20代    | 快眠者    | 68      | 45     | 2          | 2      | 19   |
|          | かくれ不眠者 | 68      | 38     | 3          | 1      | 26   |
|          |        | 100.0   | 66.2   | 2.9        | 2.9    | 27.9 |
|          |        | 100.0   | 55.9   | 4.4        | 1.5    | 38.2 |
| 女性30代    | 快眠者    | 70      | 28     | 11         | 6      | 25   |
|          | かくれ不眠者 | 70      | 38     | 11         | 3      | 18   |
|          |        | 100.0   | 40.0   | 15.7       | 8.6    | 35.7 |
|          |        | 100.0   | 54.3   | 15.7       | 4.3    | 25.7 |
| 女性40代    | 快眠者    | 70      | 39     | 4          | 7      | 20   |
|          | かくれ不眠者 | 70      | 40     | 4          | 4      | 22   |
|          |        | 100.0   | 55.7   | 5.7        | 10.0   | 28.6 |
|          |        | 100.0   | 57.1   | 5.7        | 5.7    | 31.4 |

■かくれ不眠者と快眠者の業務量・勤務時間に関する調査結果

|          |        | 全体      | 以前より業務量が<br>増えた | 以前より勤務時間が<br>長くなった |
|----------|--------|---------|-----------------|--------------------|
| 全体       |        | 832 (人) | 152             | 109                |
|          |        | 100 (%) | 18.3            | 13.1               |
| 快眠／かくれ不眠 | 快眠     | 416     | 60              | 44                 |
|          | かくれ不眠  | 416     | 92              | 65                 |
|          |        | 100.0   | 14.4            | 10.6               |
|          |        | 100.0   | 22.1            | 15.6               |
| 男性20代    | 快眠者    | 68      | 13              | 10                 |
|          | かくれ不眠者 | 68      | 15              | 15                 |
|          |        | 100.0   | 19.1            | 14.7               |
|          |        | 100.0   | 22.1            | 22.1               |
| 男性30代    | 快眠者    | 70      | 19              | 11                 |
|          | かくれ不眠者 | 70      | 26              | 15                 |
|          |        | 100.0   | 27.1            | 15.7               |
|          |        | 100.0   | 37.1            | 21.4               |
| 男性40代    | 快眠者    | 70      | 8               | 9                  |
|          | かくれ不眠者 | 70      | 20              | 10                 |
|          |        | 100.0   | 11.4            | 12.9               |
|          |        | 100.0   | 28.6            | 14.3               |
| 女性20代    | 快眠者    | 68      | 8               | 5                  |
|          | かくれ不眠者 | 68      | 11              | 10                 |
|          |        | 100.0   | 11.8            | 7.4                |
|          |        | 100.0   | 16.2            | 14.7               |
| 女性30代    | 快眠者    | 70      | 7               | 4                  |
|          | かくれ不眠者 | 70      | 12              | 10                 |
|          |        | 100.0   | 10.0            | 5.7                |
|          |        | 100.0   | 17.1            | 14.3               |
| 女性40代    | 快眠者    | 70      | 5               | 5                  |
|          | かくれ不眠者 | 70      | 8               | 5                  |
|          |        | 100.0   | 7.1             | 7.1                |
|          |        | 100.0   | 11.4            | 7.1                |