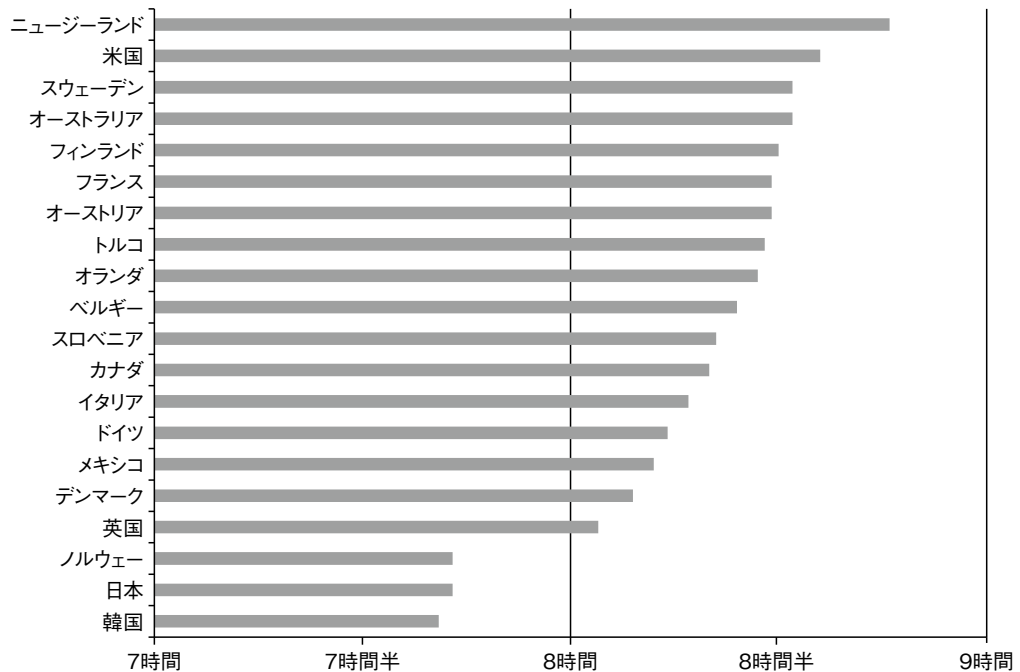


各国の平均睡眠時間（15～64 歳）



OECD の調査によると、日本人の平均睡眠時間は、韓国に次いで加盟国中 2 番目に短い。特に働き盛りの 40 代で睡眠時間が短くなる傾向がある。なお男女別では日本人女性の睡眠時間が特に短く（7 時間 36 分。1 位はスウェーデン女性の 9 時間 3 分）、加盟国中最下位である。これは女性の家事負担が他国に比べて大きいためと言われるが、男性も下から 3 番目（7 時間 52 分。1 位はニュージーランド男性の 8 時間 42 分）であり、男女共に睡眠時間が短い国である。あなたの睡眠時間はいかがだろうか？

OECD 「Balancing paid work, unpaid work and leisure」（2014）を基に作成