



# 慶應義塾家計パネル調査ニュース第11号

2014年12月

## 第11号によせて

今年も押し迫ってまいりましたが、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。例年、この時期に皆様方に調査の結果をお知らせできること、大変光栄に存じます。これもひとえに皆様方のご協力のおかげさまと、研究プロジェクト参加者一同、心より御礼申し上げます。

昨年度より調査の実施母体が再編成され、文部科学省の科学研究費助成事業（特別推進研究）という研究資金のもと、慶應義塾大学パネルデータ設計・解析センターが「慶應家計パネル調査(KHPS)」と「日本家計パネル調査(JHPS)」の2つの調査の設計・解析・管理・公開を担っております。皆様方のご協力のおかげをもちまして、「慶應家計パネル調査(KHPS)」は初回調査より11年目、「日本家計パネル調査(JHPS)」は初回調査より6年目を迎えることができました。両調査とも、全国の20歳以上の男女4,000名を対象に、家計や就業状況、健康状態などについて毎年繰り返しご質問させていただき調査であります。皆様方のご協力のもと、人々の行動の経年的変化を長きに渡り把握することができる「パネルデータ」を構築し、国内外の研究者に日本の代表的な家計パネルデータとして貴重な研究基盤の提供が実現できております。

皆様にご協力いただきました調査結果は、学術的な分析に用いられ、様々な視点からの分析結果をまとめた出版物として刊行されております。また、これらの分析結果は政策提言などの形で、社会に発信されております。こうした成果を上げることができましたのも、ひとえに調査回答者の皆様の

ご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます次第です。これまでのさまざまな取り組みの一部は、本センターのホームページでも公表されておりますので、どうぞ高覧ください。

(<http://www.pdrc.keio.ac.jp/>)

今年も様々な出来事がありました。スポーツでは、2月にソチオリンピック、9月にはテニスの全米オープンが開催され、世界の大舞台で日本の若者が活躍する姿に多くの方が感動されたと思います。また、年末には青色発光ダイオード(LED)の発明に貢献した日本の3人の研究者にノーベル物理学賞が授与されるなど、明るい話題が絶えませんでした。一方で、日本経済を振り返ると、政権交代から早2年、なかなか景気回復が軌道に乗らず、雇用問題や社会保障制度においては未だ解決すべき問題が山積しており、既存の政策運営の見直しや新たな施策の必要性は一層高まっているように思われます。消費税増税は家計の消費行動と日本経済にどのような影響を与えるのか、ワークライフバランスは企業にどのような影響を与えるのかといった政策論議においては、客観的事実に基づいた政策(Evidence-based Policy)の提言が求められ、これには質の高い調査の実施、およびその分析・評価が不可欠となっています。われわれ一同、皆様から賜りました貴重なご協力を無駄にすることのないよう、本調査を活用し、研究に邁進していく所存でございます。これまでの皆様のご支援に厚く感謝申し上げますとともに、今後とも引き続きご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

慶應義塾大学パネルデータ設計・解析センター  
センター長／慶應義塾大学商学部教授 樋口美雄

## —お知らせ—

### 調査統合に伴う調査名の統一

昨年度のニュースレターにてお知らせのとおり、慶應義塾大学パネルデータ設計・解析センターでは、新たな研究資金（文部科学省科学研究費助成事業（特別推進研究））のもと、「慶應義塾家計パネル調査（KHPS）」と「日本家計パネル調査（JHPS）」の統合を進めております。

これに伴いまして、日本を代表する家計パネルデータとの意味を込めて「日本家計パネル調査」に名称を統一することといたしました。調査の統合により回答者の皆様方に負担が生じることはございませんので、従来通りご協力賜りますようお願い申し上げます。

### 《受賞》第57回日経・経済図書文化賞受賞について

当センター研究分担者の山本勲教授・黒田祥子教授、瀬古美喜教授が日本経済新聞社と日本経済研究センター共催の2014年度第57回「日経・経済図書文化賞」を受賞いたしました。

いずれの著書におきましても、皆様方にご協力いただいております調査結果（「慶應義塾家計パネル調査（JHPS）」「日本家計パネル調査（JHPS）」）を用いて分析を行っております。皆様方にご協力いただきましたこと、この場を借りて改めて深く御礼申し上げます。

山本勲（慶應義塾大学・教授）・黒田祥子（早稲田大学・教授）著

『労働時間の経済分析-超高齢社会の働き方を展望する』（日本経済新聞出版社）

瀬古美喜（武蔵野大学・教授）著

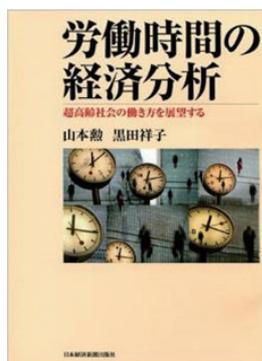
『日本の住宅市場と家計行動』（東京大学出版会）

※「日経・経済図書文化賞」について

過去1年間に刊行された経済図書の中で特に優れた図書に贈られるものです。なお、第57回の受賞は3点でした。

日本経済研究センター（JCER）

<https://www.jcer.or.jp/bunka/bunka.html>



### 《受賞》第4回政策分析ネットワーク賞（本賞）受賞について

2011年6月と10月に臨時調査としてご協力いただいた「東日本大震災に関する特別調査」の調査結果に基づき行った分析を収録した、当センター研究分担者ら編の著書が、第4回政策分析ネットワーク賞（本賞）を受賞いたしました。皆様方にご協力いただきましたこと、この場を借りて改めて深く御礼申し上げます。

瀬古美喜・照山博司・山本勲・樋口美雄・慶應一京大連携グローバルCOE 編

『日本の家計行動のダイナミズム VIII-東日本大震災が家計に与えた影響』（慶應義塾大学出版会）

※「政策分析ネットワーク」とは、1999年竹中平蔵慶応大学教授（当時）が初代代表で、100名以上の発起人により設立された、立法・行政・シンクタンク・マスコミ・政策系大学・民間企業等の政策に関する研究者と実務者による論議の喚起、政策マーケットでの人材流動化の促進等を活動目的とするプラットフォームです（現在の代表は伊藤元重東京大学教授）。



今年のニュースレターでは「睡眠」に焦点を当てて、皆様方からご協力いただきましたデータを集計してご報告したいと思います。

たかが睡眠、されど睡眠。ナポレオンは一日3時間しか眠らなかったといわれていますが、厚生労働省の『健康づくりのための睡眠指針2014』によると、日本の成人の睡眠時間は6時間以上8時間未満の人がおよそ6割を占めるとされています。これは1日の1/4から1/3に匹敵し、睡眠とは人生のなかで約3割を占める重要な活動であるといっても過言ではありません。十分な睡眠がとれないと日中の活動に支障をきたしたり、健康を害したりすることもあるれば、逆に、心配事や体に不調があると十分な睡眠がとれないこともあります。睡眠が健康状態に影響を与えることもあるれば、逆に、睡眠が健康状態から影響を受けることもあるわけです。

とはいえ、家事や仕事が忙しかったり、飲み会で帰りが遅くなったり、ゲームや読書に熱中してしまったり、はたまた、子どもの夜泣きに付き合わされたりと、十分な睡眠がとれないことはしばしばあります。睡眠時間は人それぞれ、前述の厚生労働省『健康づくりのための睡眠指針2014』においても「年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。必要な睡眠時間は人それぞれ」とされています。そこで、今回のニュースレターでは、睡眠時間が長い短いといった人々の睡眠時間の違いに着目して、その違いがどのようなことと関連しているのかについて集計した結果をご紹介します。

## ◎ちよつと豆知識 ◎

厚生労働省『健康づくりのための睡眠指針2014』

～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省 HP

(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>) より

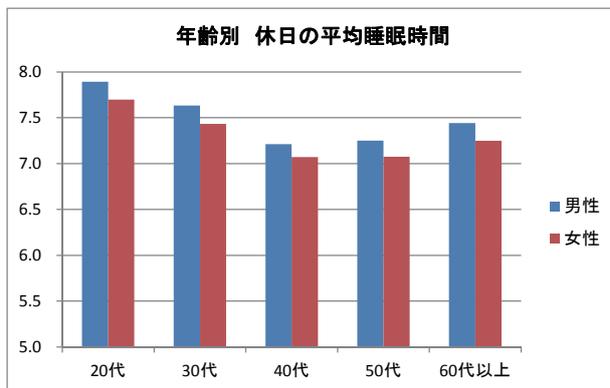
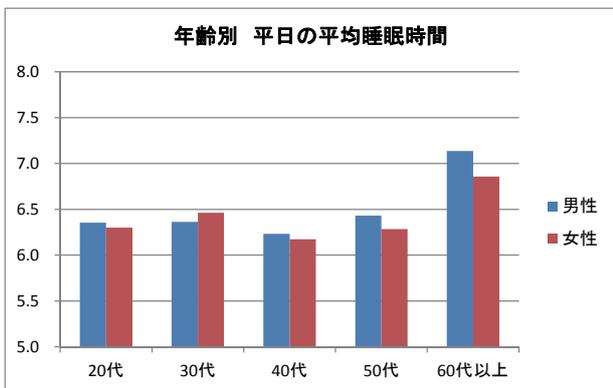


# 1. 若年層は「寝だめ」の傾向？

## 平日と休日の睡眠時間

男女別、年代別に1日の睡眠時間をみると、平日においては、おおよその傾向として男女ともに年齢が増すと睡眠時間が長くなるのがわかります。また、30歳代を除き、男性は女性よりも睡眠時間がわずかに長い傾向があることがうかがえます。

一方で、休日はどうでしょうか。休日においては、20歳代、続いて、30歳代の若年層で睡眠時間がもっとも長いことがわかります。また、休日の睡眠時間を平日の睡眠時間と比べると、20歳代で1.4~1.5時間増、30歳代で1~1.3時間増、40歳代で0.9~1時間増、50歳代で0.8時間増、60歳代で0.3~0.4時間増であり、年齢が若いほど、平日と休日の睡眠時間に大きな差があることがわかります。平日十分な睡眠がとれない分、休日で補おうとする「寝だめ」傾向がうかがえるのかもしれない。

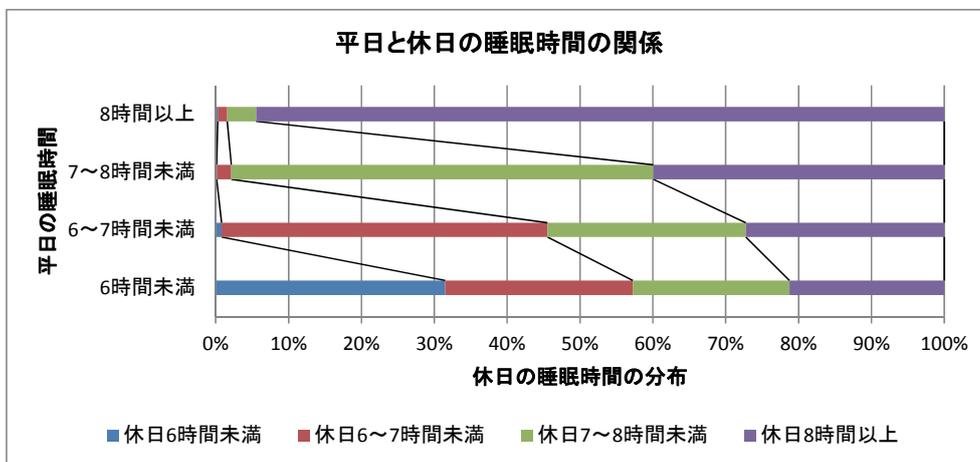


## 平日と休日の睡眠時間の関係

平日と休日の睡眠時間の関係をもう少し深く掘り下げてみましょう。

下のグラフでは、平日の睡眠時間ごとに休日の睡眠時間の状況をみています。一番上の棒グラフでは、平日8時間以上睡眠する人のうち、9割強が休日も8時間以上眠っていることがわかります。一方、一番下の棒グラフでは、平日の睡眠時間が6時間未満の人の中、休日の睡眠時間も6時間未満の人は

おおよそ3割で、残りの7割の人は休日には平日よりも長く眠っていることがわかります。いずれにせよ、平日の睡眠時間が短い人は、相対的にみて休日の睡眠時間も短い傾向にあることがわかります。それでは、睡眠時間の長短はどのようなことと関連するのでしょうか。次ページ以降で詳しくみていきましょう。

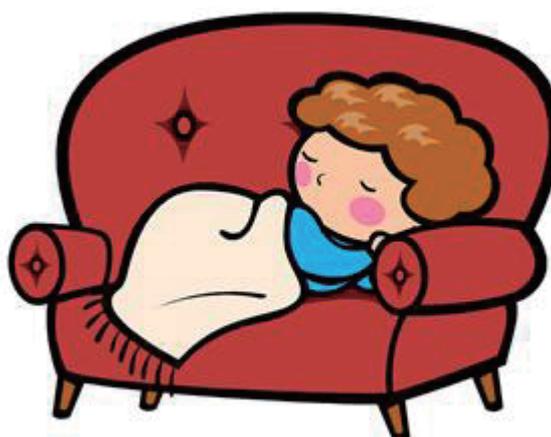
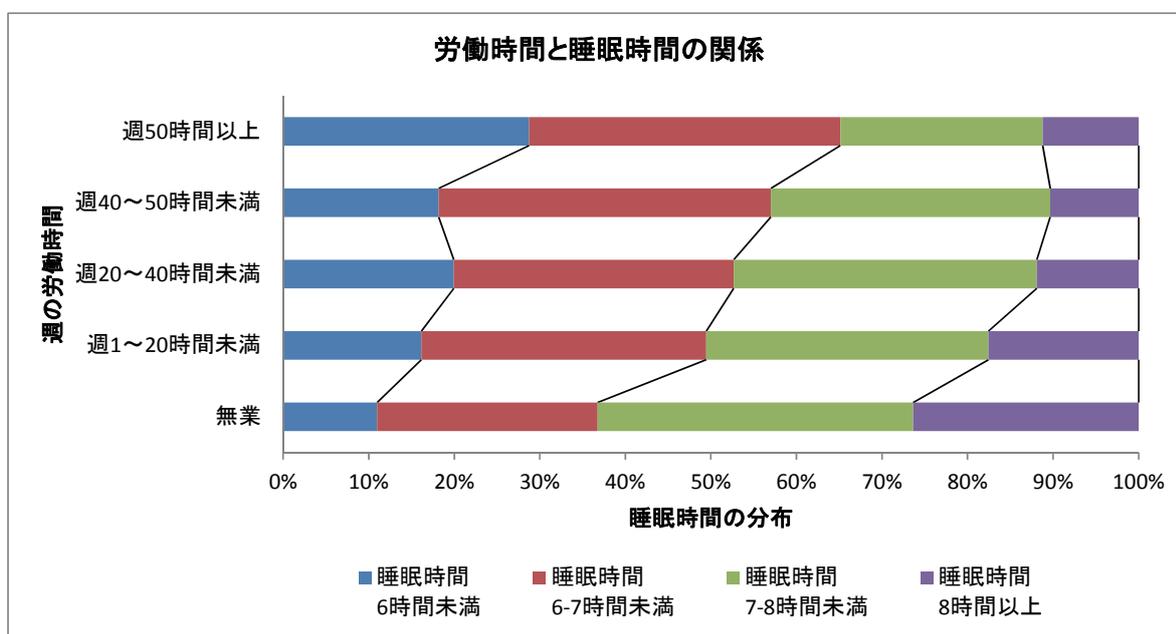


## 2. 忙しすぎて眠れない？

### 労働時間と睡眠時間の関係

労働時間と睡眠時間の関係についてみてみましょう。下の図では、週の労働時間ごとに、平日の睡眠時間の状況をみています。たとえば、一番上の棒グラフでは、労働時間が週 50 時間以上の人々の睡眠時間の状況をみています。週 50 時間以上仕事をしている人々のうち、平日 8 時間以上睡眠をとっている人は 11%、7～8 時間睡眠の人は 24%、6～7 時間睡眠の人は 36%、6 時間未満の人は 29%いることがわかります。一方で、無業の人においては、平日

8 時間以上睡眠をとっている人は 26%、7～8 時間睡眠の人は 37%、6～7 時間睡眠の人は 26%、6 時間未満の人は 11%いることがわかります。全体的な傾向として、労働時間が長くなるほど、平日の睡眠時間が 6 時間に満たない人の割合が増え、睡眠時間が 8 時間を超える人の割合が減ることがわかります。1 日 24 時間、時間は有限であるため、ほかの活動に多く時間を費やすと、その分、睡眠時間にあてることのできる時間が減ることがうかがえます。



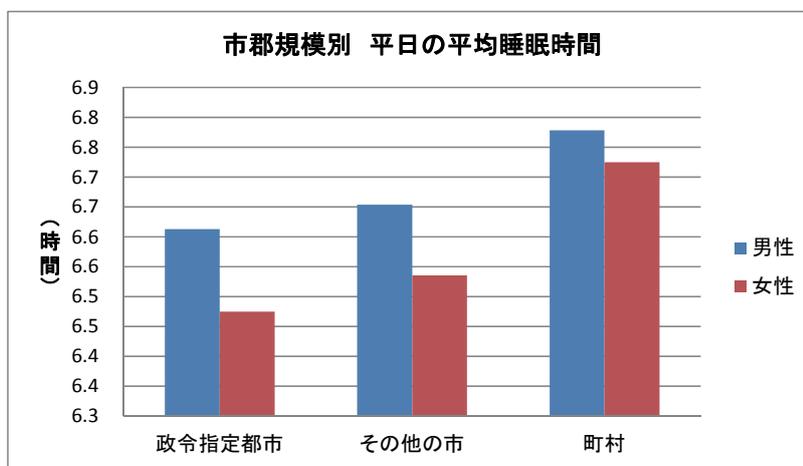
### 3. 睡眠時間に地域差？

#### 睡眠時間と地域の関係

住環境は睡眠時間になんらかの影響を与えるのでしょうか？ここでは、睡眠時間と居住地域との関係をみてみたいと思います。

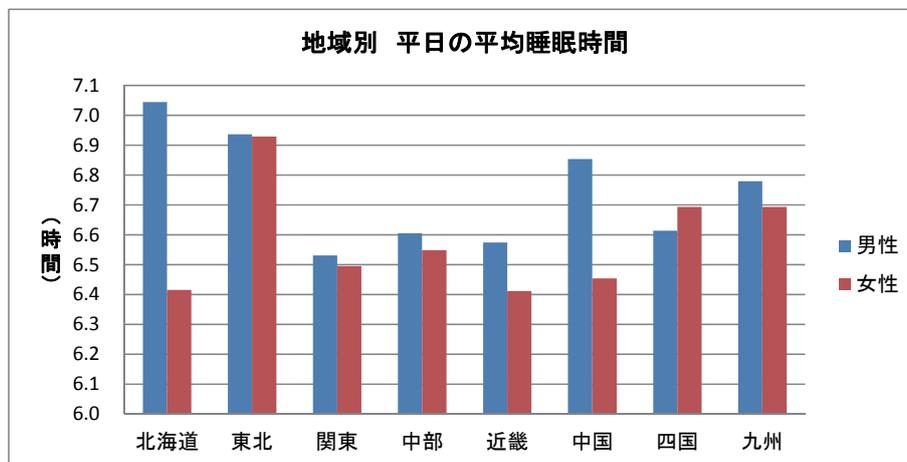
まずは、住んでいる場所の市郡規模と睡眠時間の関係をみてみましょう。下の図では、政令指定都市（東京 23 区を含む）、その他の市、町村ごとに、平日の平均睡眠時間を男女別にあらわしています。男女ともに政令指定都市においては平均睡眠時間が

もっとも短く、逆に、町村においては平均睡眠時間がもっとも長いことがわかります。言い換えると、都市ほど睡眠時間が短く、地方ほど睡眠時間が長いことがわかります。都市と地方における産業構造の違い、それに伴う通勤時間等の違い、また、生活習慣の違いが睡眠時間の違いを生じさせている可能性もありますし、都市と地方における年齢構造の違いが影響を与えていると予想することもできます。



次に、睡眠時間の地域差についても見てみましょう。下の図では日本全国を 8 地域に分けて、地域ごとの平日の平均睡眠時間を男女別にあらわしています。ここでも、四国を除くすべての地域で男性は女性よりも、よく眠っていることがわかります。平

均としてもっとも睡眠時間が長いのは北海道の男性、一方で、もっとも睡眠時間が短いのは北海道の女性と近畿の女性であることがわかります。東北では、男女差がほとんどありません。睡眠時間の地域差はなにによるものなのでしょうか。



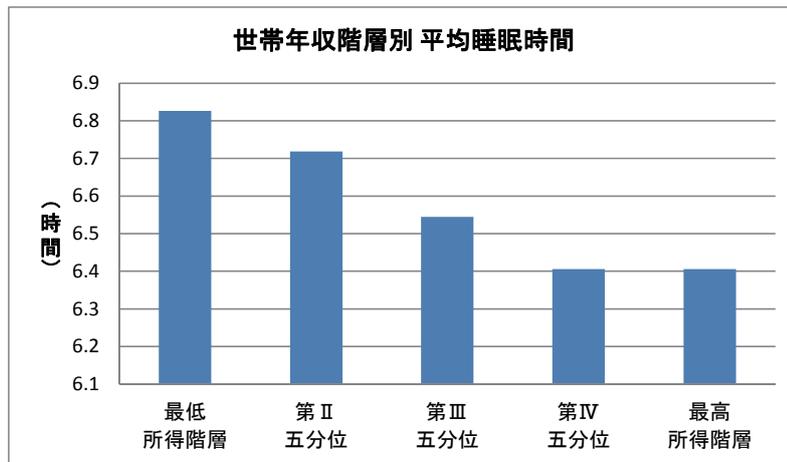
## 4. お金持ちは眠らない？

### 睡眠時間と所得の関係

次に、睡眠時間と所得の関係についてもみてみましょう。一見、無関係そうな2つですが、意外にも関係がありそうなのです。

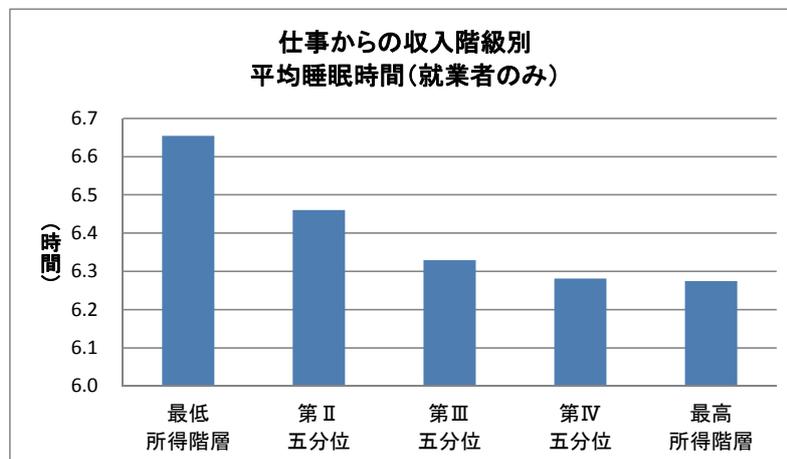
下の図は、世帯の手取り年収に応じて、もっとも多いグループ（最高所得階層）からもっとも少ないグループ（最低所得階層）の5グループに分けて、それぞれのグループにおける平日の平均睡眠時間をあらわしています。最高所得階層グループとその

次に所得の高い第IV五分位グループにおいては、睡眠時間に違いはありませんが、全体として、所得が高くなるほど睡眠時間が短くなることがわかります。ただし、ここでは世帯の年収と個人の睡眠時間の関係をみているので、必ずしも多くお金を稼いでいる人は睡眠時間が短いということをあらわしているわけではありません。



そこで、次の図では、個人の所得（1年間の仕事からの収入）とその人の睡眠時間との関係をもとにしてみましょう。就業者に限定して、ここでも個人の所得（1年間の仕事からの収入）に応じて、もっとも多いグループ（最高所得階層）からもっとも少ないグループ（最低所得階層）の5グループに分けて、それぞれのグループにおける平日の平均睡眠時間をあらわしています。結果は類似しており、全体として、所得が高くなるほど睡眠時間が短くなるこ

とがわかります。これはどうしてでしょうか。1つの可能性として、多くお金を稼ぐためにはその分長く働かなくてはならないため、前述のとおり労働時間が長いと睡眠時間が短くなることをあらわしているのかもしれませんが。また、仕事が好きか、それとも余暇が好きかといった個々人の選好により、このような違いが生じると解釈することもできるかもしれません。



## 5. 睡眠は幸せのバロメーター？

### 睡眠時間と幸福感

前項では所得と睡眠時間の関係を見ましたが、ここでは幸福感と睡眠時間の関係を見てみようと思います。「豊かさ」を測ろうとすると、従来の経済学の研究では「お金」に焦点を当てるのが一般的でした。しかしながら、近年、お金だけではその人の「豊かさ」を測ることができないという考えが普及し、個々人の「幸福度（その人がどのくらい幸せだと感じているか）」を直接聞くことで、その人の「豊かさ」を測ろうとする取り組みが盛んに行われています。

下の図は、個人の幸福度に応じて、もっとも幸福度が高いグループ（10点満点中8～10点）、中くらいのグループ（10点満点中6～7点）、もっとも幸福度が低いグループ（10点満点中0～5点）の3つのグループに分けて、それぞれのグループにおける平日の平均睡眠時間をあらわしています。まず、ほかの集計でも確認できたとおり、男性は女性よりも睡眠時間が長い傾向にあることがわかります。そして、男女ともに自分は幸福だと感じているほど、睡眠時間が長い傾向にあることもうかがえます。十分な睡眠をとることで幸福度が高まっているのか、はたまた、幸福度が高く心配事がないから十分な睡眠がとれるのか、因果関係を解明するためには更なる分析が必要ですが、睡眠時間と幸福感にはなんらかの関係があることがわかります。

