

הודעה לתקשורת

אתר: www.cbs.gov.il דוא"ל: info@cbs.gov.il פקס: 02-6521340

ירושלים, י"ז בטבת תשע"ט
25 בדצמבר, 2018
387/2018

לקט נתונים בנושא שינה, מתוך הסקר החברתי 2017 Selected Data on Sleep from the 2017 Social Survey

בקרב בני 20 ומעלה

- 17% ישנים עד 5 שעות ביממה; 29% ישנים 6 שעות; 29% ישנים 7 שעות; 25% ישנים 8 שעות ויותר.
- 26% מתקשים בקביעות להירדם או לישון במשך לילה שלם, 15% מתקשים בכל לילה או כמעט בכל לילה.
- אחוז המתקשים להירדם או לישון בקביעות עולה עם הגיל: מ-10% בגיל 25-44 עד ל-36% בגיל 75 ומעלה.
- אחוזי המתקשים להירדם או לישון במשך לילה שלם לא השתנו משמעותית, בהשוואה לשנת 2010.
- 12% דיווחו על דאגות המפריעות להם לישון לעיתים קרובות בשנה האחרונה, 10% מהגברים ו-15% מהנשים.
- 54% חשים עייפות כלשהי במשך היום; 14% חשים עייפות רבה, 21% מבני 75 ומעלה.
- 28% חשים שהעייפות פוגעת בתפקודם; 6% חשים שהעייפות פוגעת מאוד בתפקודם.
- 7% נוטלים תרופות שינה במרשם רופא, 6% מהגברים ו-8% מהנשים, 30% מבני 75 ומעלה.
- 4% נוטלים תרופות שינה בכל לילה או כמעט בכל לילה, 23% מבני 75 ומעלה.

לנתוני התרשימים וללוחות

הסקר החברתי הוא סקר שנתי שוטף, המספק מידע על תנאי החיים של האוכלוסייה הבוגרת בישראל ועל רווחתה. הסקר נערך על ידי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה ברחבי הארץ במהלך 2017. במסגרתו רואיינו בבתים כ-7,300 איש בני 20 ומעלה, המייצגים כ-5.5 מיליון איש. שאלון הסקר כולל גרעין קבוע וחלק מתחלף, שב-2017 התמקד בביראות ואורח חיים, כפי שהיה בסקר 2010. השאלות על שינה שייכות לנושא זה.

זוהי ההודעה השישית בנושא בריאות ואורח חיים. הודעות קודמות עסקו [בנויתורים בנושאי בריאות בשל קשיים כלכליים](#), [בחיסונים ובדיקות רפואיות לגילוי מוקדם של מחלות ממאירות במשקל, דיאטה, תזונה והרגלי אכילה](#), [בפעילות גופנית ובעישון וחשיפה לעישון](#).

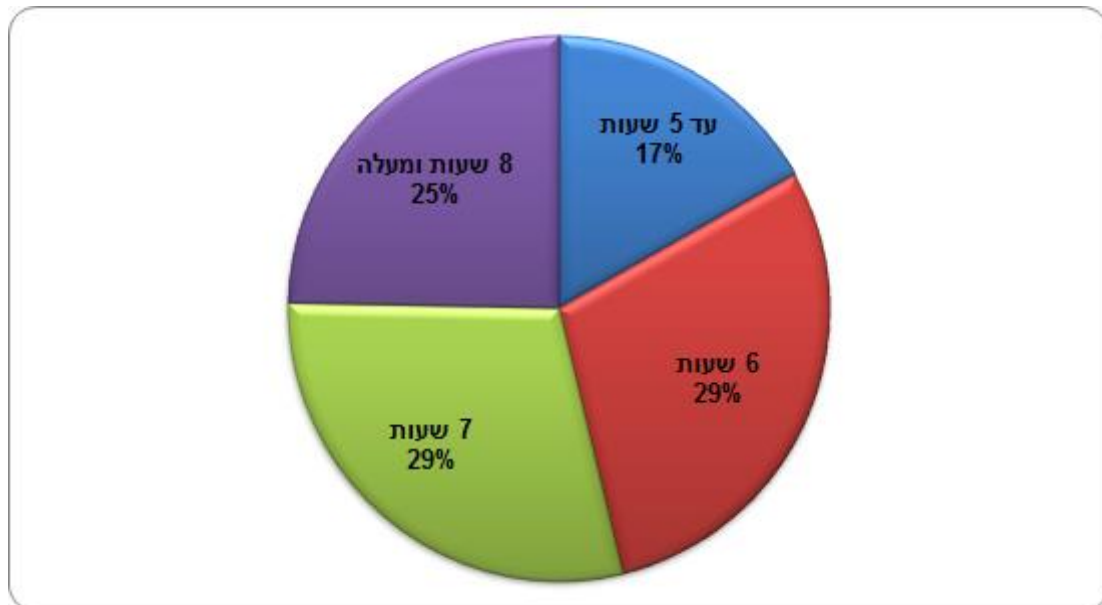
שעות שינה ביממה

17% מבני 20 ומעלה ישנים עד 5 שעות ביממה, ללא פער בין גברים ונשים; 18% מהיהודים ו-12% מהערבים; 14% מבני 20-44, 18% מבני 45-64 ו-21% מבני 65 ומעלה.

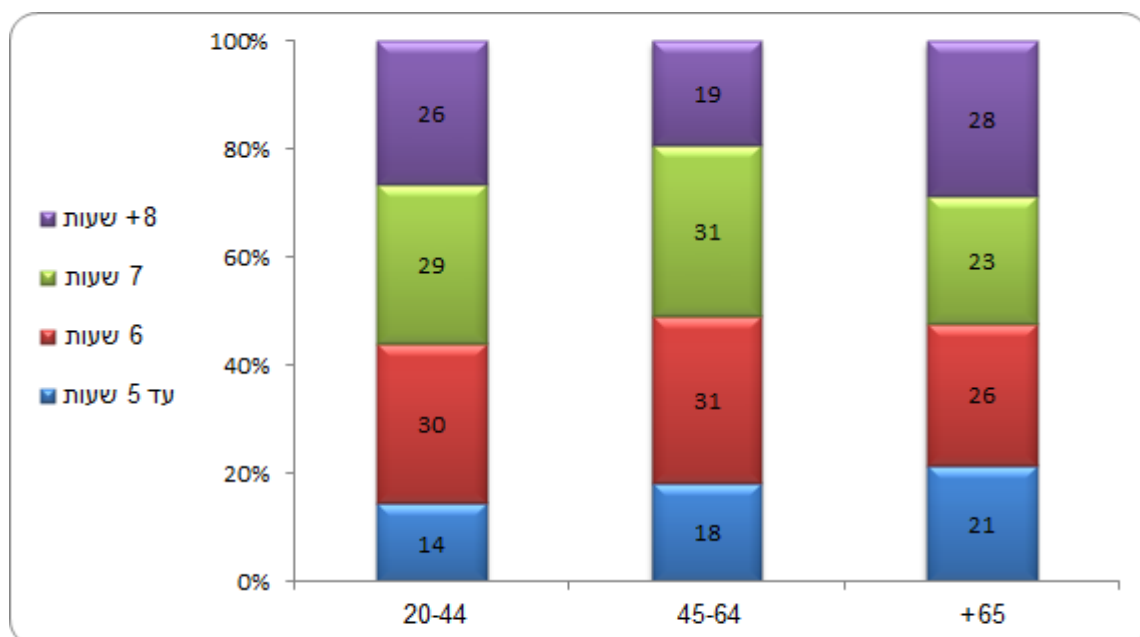
29% מבני 20 ומעלה ישנים 6 שעות ו-29% נוספים ישנים 7 שעות ביממה.

25% מבני 20 ומעלה ישנים 8 שעות ומעלה, 23% מהגברים ו-26% מהנשים; 19% מהיהודים ו-48% מהערבים. 26% מבני 20-44, 19% מבני 45-64 ו-28% מבני 65 ומעלה.

תרשים 1 - בני 20 ומעלה, לפי מספר שעות שינה ביממה, אחוזים, 2017



תרשים 2 - בני 20 ומעלה, לפי גיל ומספר שעות שינה בלילה, אחוזים, 2017



בעיות בשינה

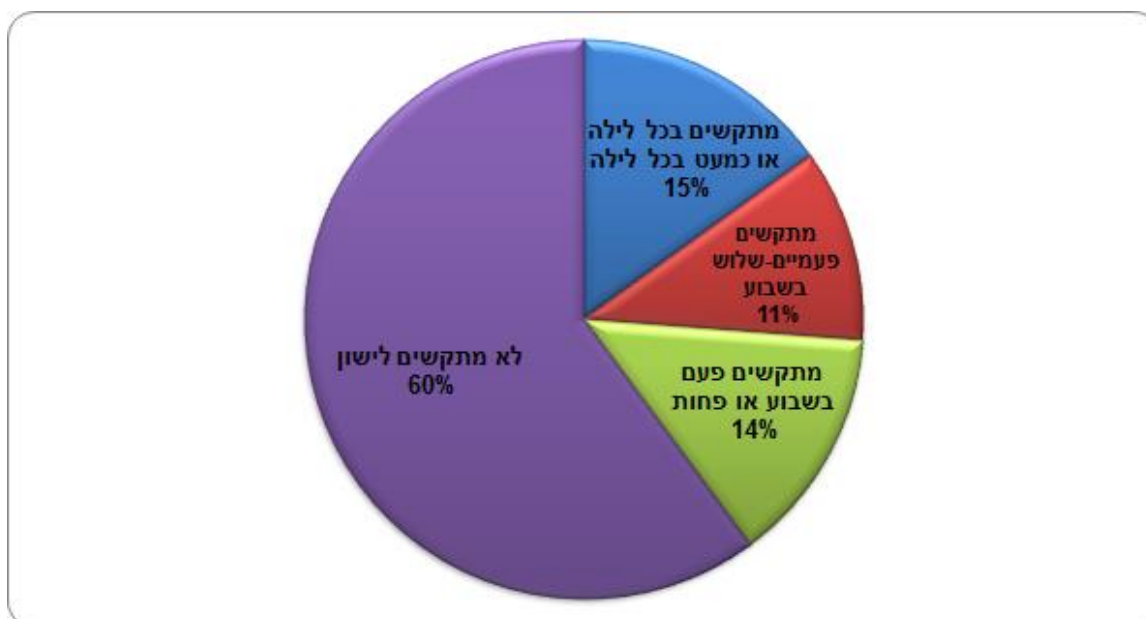
26% מתקשים להירדם או לישון במשך לילה שלם: 15% מתקשים בכל לילה או כמעט בכל לילה, 12% מהגברים ו-18% מהנשים; 16% מהיהודים ו-11% מהערבים.

11% נוספים מתקשים להירדם או לישון במשך לילה שלם פעמיים עד שלוש פעמים בשבוע.

אחוז המתקשים להירדם בכל לילה או כמעט עולה עם הגיל: מ-10% בגיל 25-44 עד ל-36% בגיל 75 ומעלה.

אחוזי המתקשים להירדם או לישון במשך לילה שלם לא השתנו משמעותית בהשוואה לשנת 2010 (אז התקשו 25% להירדם או לישון במשך לילה שלם, 14% בכל לילה או כמעט בכל לילה ועוד 11% 2-3 פעמים בשבוע).

תרשים 3 - בני 20 ומעלה, לפי קושי להירדם או לישון, אחוזים, 2017



דאגות המפריעות לישון

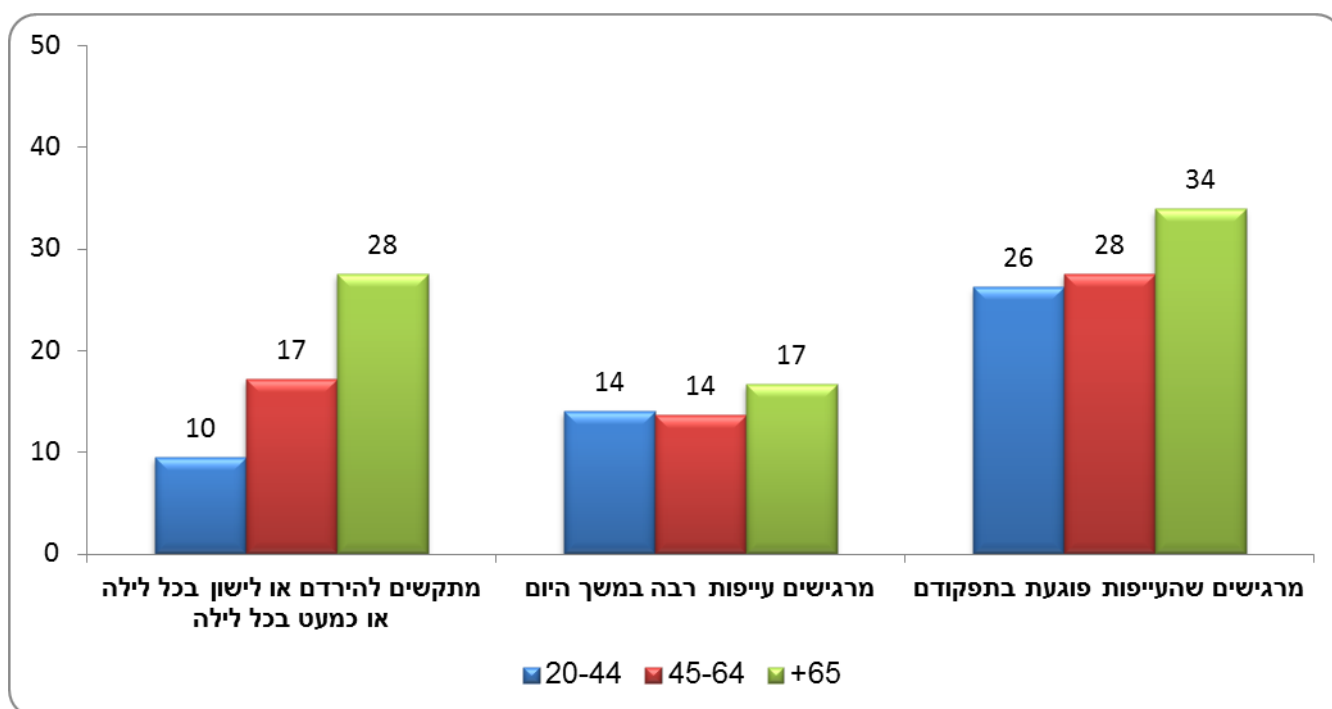
12% מבני 20 ומעלה מדווחים על **דאגות שהפריעו להם לישון** לעיתים קרובות ב-12 החודשים האחרונים, 15% מהנשים ו-10% מהגברים; 21% בקרב בני 75 ומעלה; 40% בקרב המתקשים להירדם או לישון לילה שלם בכל לילה או כמעט בכל לילה.

תחושת עייפות

54% מבני 20 ומעלה **חשים עייפות כלשהי במשך היום:** 14% מרגישים עייפות רבה 11% מהגברים ו-18% מהנשים; 21% מבני 75 ומעלה. 39% נוספים מרגישים עייפות מסוימת במשך היום.

28% מבני 20 ומעלה **חשים שהעייפות פוגעת בתפקודם** במידה כלשהי, 25% מהגברים ו-31% מהנשים, 43% מבני 75 ומעלה. 6% מבני 20 ומעלה מדווחים שהעייפות **פוגעת מאד בתפקודם**, 5% מהגברים ו-7% מהנשים, 15% מבני 75 ומעלה. 22% נוספים חשים שהעייפות פוגעת בתפקודם במידה מסוימת.

תרשים 4 - בני 20 ומעלה, לפי גיל ובעיות בשינה, אחוזים, 2017



נטילת תרופות שינה

7% מבני 20 ומעלה נטלו תרופות שינה במרשם רופא בחודש האחרון; 6% מהגברים ו-8% מהנשים; 15% מבני 74-65 ו-30% בקרב בני 75 ומעלה.
 4% נוטלים תרופות שינה בכל לילה או כמעט בכל לילה, 10% מבני 74-65 ו-23% בקרב בני 75 ומעלה.

[לשאלון הסקר החברתי 2017](#)

[למחולל הלוחות של הסקר החברתי](#)

[ללוח בנושא שינה בשנתון הסטטיסטי](#)

[ללוח בנושא שינה מסקר חברתי 2010](#)