

הודעה לתקשורת

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

ירושלים, ד' בתמוז, תשפ"ד
10 ביולי, 2024
206/2024

לקט נתונים בנושא איכות השינה, מתוך הסקר החברתי 2023 Selected Data on Sleep Quality from the 2023 Social Survey

בקרב בני 20 ומעלה

- באמצע השבוע: 18% ישנים עד 5.5 שעות ביממה; 30% ישנים 6-6.5 שעות; 31% ישנים 7-7.5 שעות; 21% ישנים 8 שעות ויותר.
- בסוף השבוע: 10% ישנים עד 5.5 שעות ביממה; 16% ישנים 6-6.5 שעות; 24% ישנים 7-7.5 שעות; 48% ישנים 8 שעות ויותר.
- 18% מדווחים על נדודי שינה¹ ב-3 לילות בשבוע או יותר, נשים יותר מגברים.
- אחוז המתקשים להירדם או לישון במשך לילה שלם 3 פעמים בשבוע או יותר, עולה עם הגיל: 14% מבני 20-44, 19% מבני 45-64, 29% מבני 65 ומעלה.
- 42% דיווחו על דאגות המפריעות להם לישון לעיתים קרובות או מדי פעם בשנה האחרונה, 36% מהגברים ו-48% מהנשים.
- 24% מבני 20 ומעלה חשים שאינם ישנים מספיק שעות בלילה כדי לתפקד במיטבם.
- 5% מבעלי רישיון נהיגה מדווחים שעייפות סיכנה אותם בנהיגה במידה רבה או במידה מסוימת².

[להרחבה ראו מטא דאטה \(הגדרות והסברים\) בנושא הסקר החברתי](#)

¹ מתקשים להירדם, לישון שינה רצופה או לישון עד השעה שתכננו בבוקר, בשלושת החודשים שקדמו לריאיון.
קושי מוגדר כבעיה הנמשכת לפחות חצי שעה.
² בחודש שקדם לריאיון.

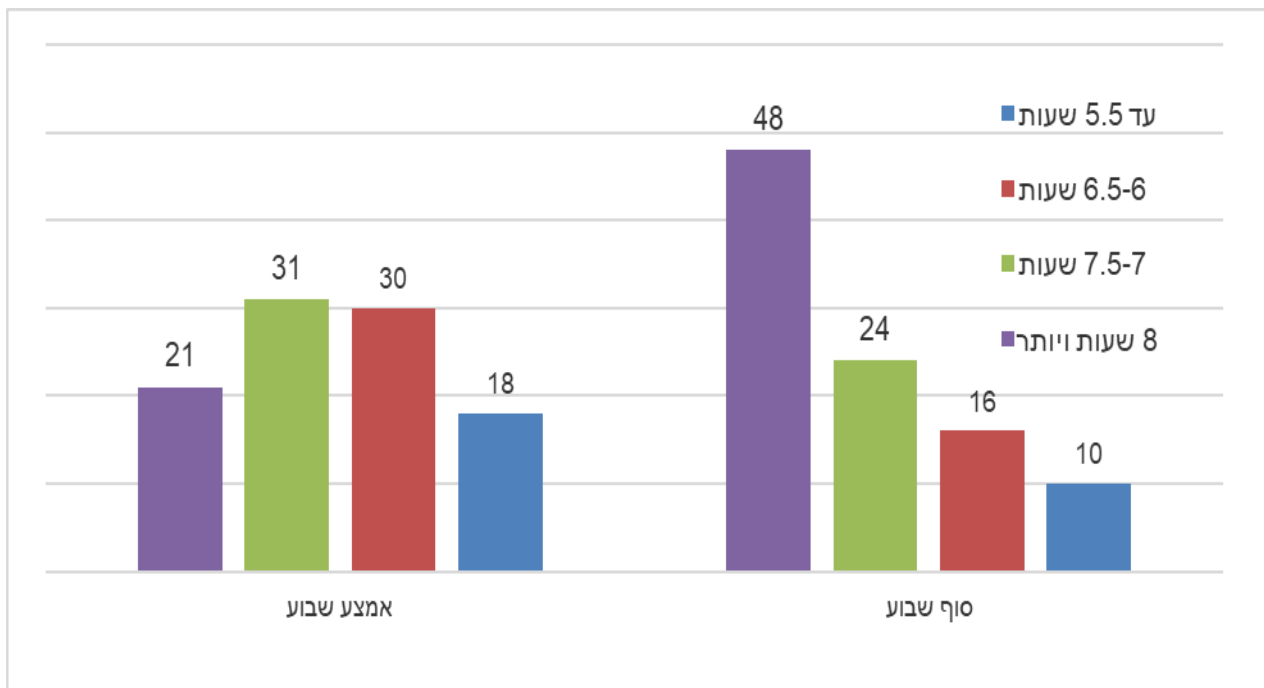
שעות שינה ביממה באמצע השבוע

18% מבני 20 ומעלה ישנים עד 5.5 שעות ביממה באמצע השבוע¹, ללא הבדל בין גברים ונשים, ובין יהודים² לערבים. 15% מבני 20-44, 19% מבני 45-64 ו-23% מבני 65 ומעלה ישנים עד 5.5 שעות. 30% מבני 20 ומעלה ישנים 6-6.5 שעות, ו-31% ישנים 7-7.5 שעות ביממה. 21% מבני 20 ומעלה ישנים 8 שעות ויותר: 19% מהגברים ו-22% מהנשים; 17% מהיהודים ו-36% מהערבים. 22% מבני 20-44, 17% מבני 45-64 ו-23% מבני 65 ומעלה ישנים 8 שעות ויותר.

שעות שינה ביממה בסוף השבוע

10% מבני 20 ומעלה ישנים עד 5.5 שעות ביממה בסוף השבוע³: 10% מהגברים ו-11% מהנשים; 10% מהיהודים ו-14% מהערבים. 7% מבני 20-44, 10% מבני 45-64 ו-20% מבני 65 ומעלה ישנים עד 5.5 שעות. 16% מבני 20 ומעלה ישנים 6-6.5 שעות, ו-24% ישנים 7-7.5 שעות ביממה. 48% מבני 20 ומעלה ישנים 8 שעות ויותר, ללא פער בין גברים ונשים; 48% מהיהודים ו-51% מהערבים. 56% מבני 20-44, 44% מבני 45-64 ו-33% מבני 65 ומעלה ישנים 8 שעות ויותר.

תרשים 1 - בני 20 ומעלה, לפי מספר שעות שינה ביממה באמצע השבוע ובסוף השבוע, אחוזים, 2023



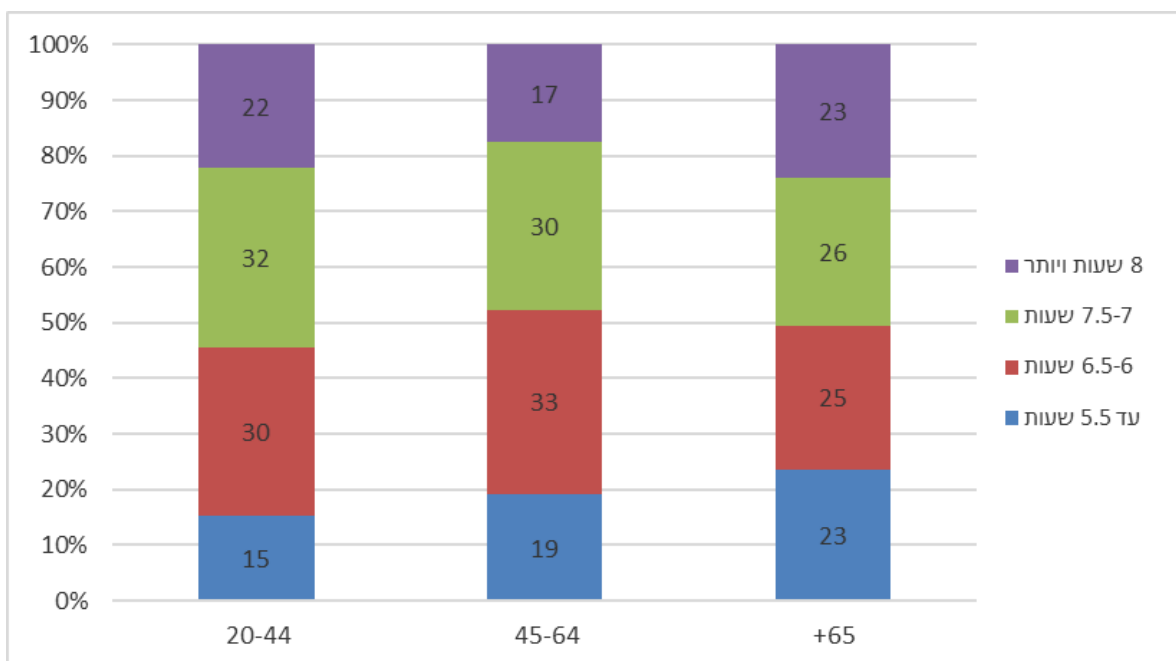
¹ ביממה באמצע השבוע, בין מוצאי שבת ליום חמישי.

² קבוצת אוכלוסייה יהודים כוללת יהודים ו'אחרים' – נוצרים שאינם ערבים או חסרי סיווג דת במרשם האוכלוסין.

³ ביממה בסופי שבוע, בין ליל חמישי ועד לשבת.

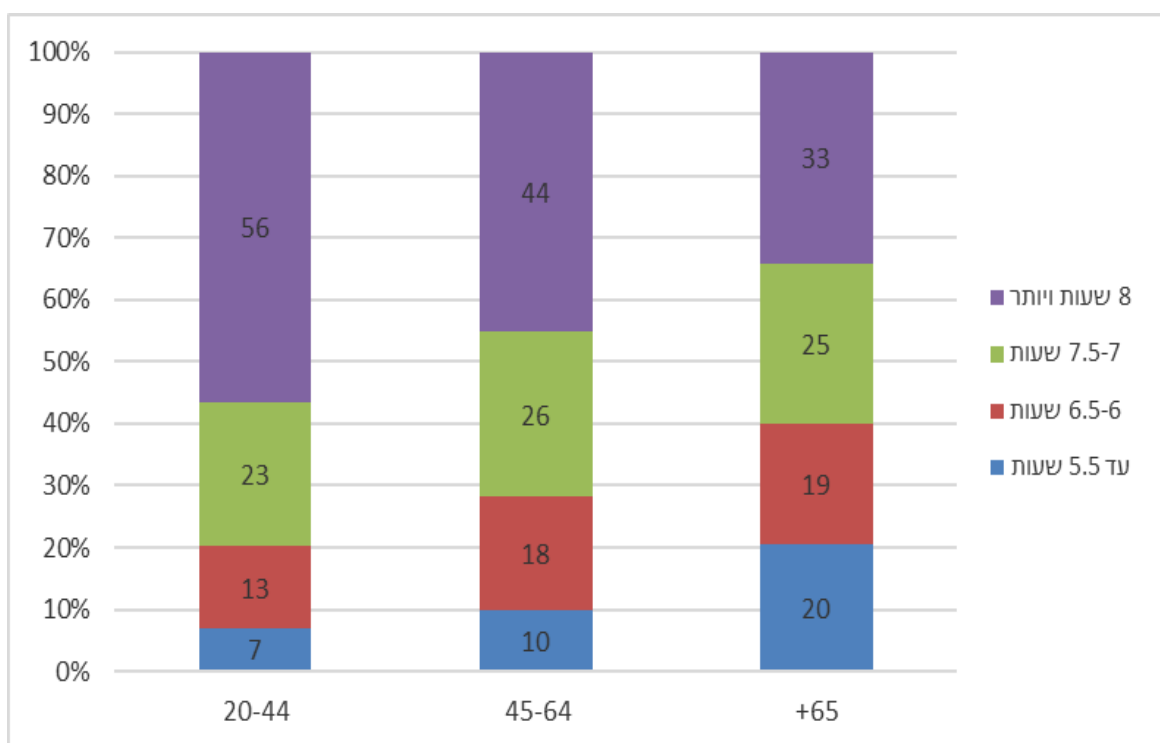
תרשים 2 - בני 20 ומעלה, לפי גיל ומספר שעות שינה בלילה, באמצע השבוע

אחוזים, 2023



תרשים 3 - בני 20 ומעלה, לפי גיל ומספר שעות שינה בלילה, בסוף השבוע

אחוזים, 2023



נדודי שינה ב-3 לילות או יותר בשבוע

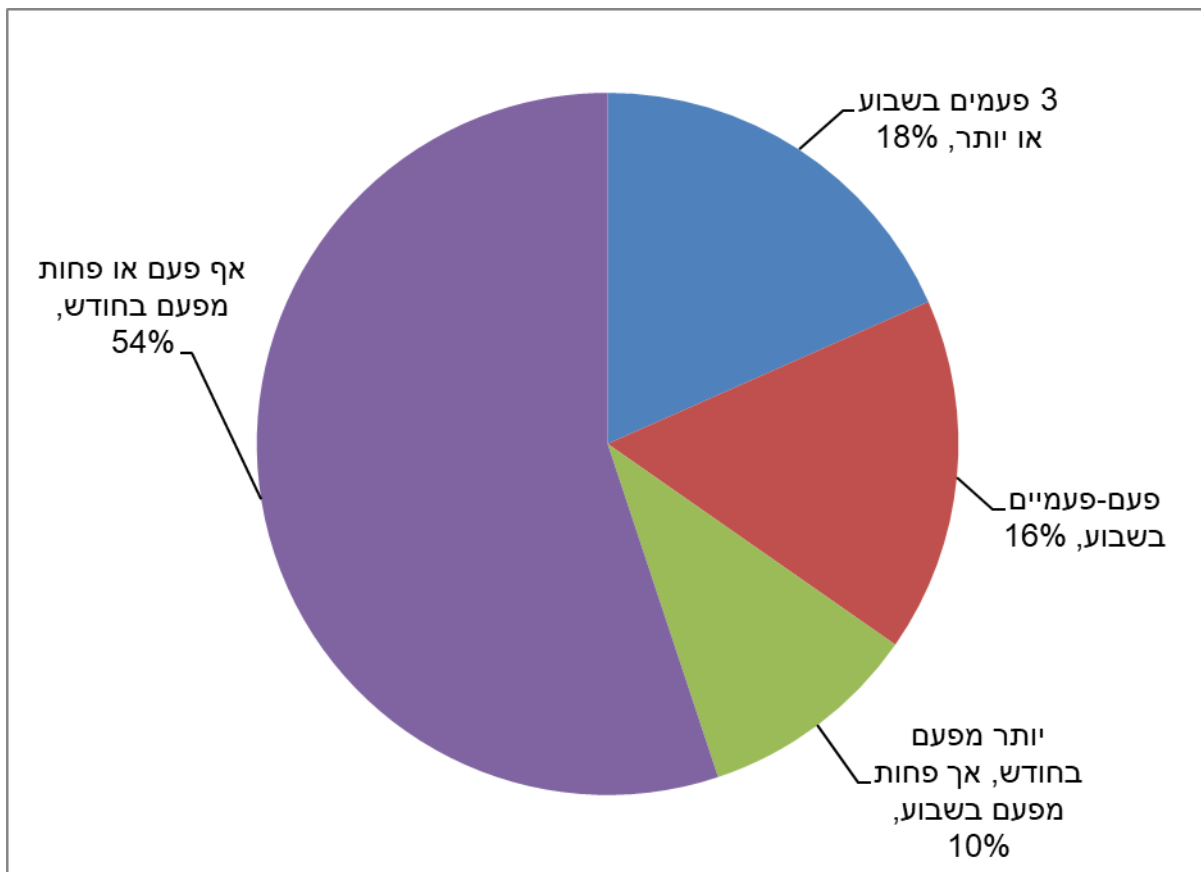
18% מדווחים על נדודי שינה¹ ב-3 לילות או יותר בשבוע, נשים יותר מגברים (22%-ו-15%, בהתאמה); 17% מהיהודים, 23% מהערבים.

ל-16% יש נדודי שינה פעם-פעמים בשבוע, ל-10% – יותר מפעם בחודש אך פחות מפעם בשבוע, ל-54% – אף פעם או פחות מפעם בחודש.

בגילים המבוגרים עולה שיעור המדווחים על נדודי שינה: 14% מבני 20-44, 19% מבני 45-64, 29% מבני 65 ומעלה.

42% מבני 20 ומעלה שהתראיינו אחרי ה-7.10 (פרוץ מלחמת חרבות ברזל) דיווחו על נדודי שינה פעם בשבוע או יותר, לעומת 31% מאלו שהתראיינו לפני תאריך זה.

תרשים 4 - בני 20 ומעלה, לפי נדודי שינה, אחוזים, 2023



דאגות המפריעות לישון

42% מבני 20 ומעלה מדווחים על דאגות שהפריעו להם לישון לעיתים קרובות או מדי פעם ב-12 החודשים האחרונים, 48% מהנשים ו-36% מהגברים; 37% מבני 20-24, 51% בקרב בני 75 ומעלה.

¹ מתקשים להירדם, לישון שינה רצופה בלילה או לישון עד השעה שתכננו בבוקר בשלושת החודשים שקדמו לריאיון. קושי מוגדר כבעיה הנמשכת לפחות חצי שעה.

24% מבני 20 ומעלה חשים שאינם ישנים מספיק שעות בלילה כדי לתפקד במיטבם (לא נמצא הבדל בין קבוצות הגיל השונות).

21% מהגברים ו-27% מהנשים חשו כך;

22% מהיהודים ו-31% מהערבים;

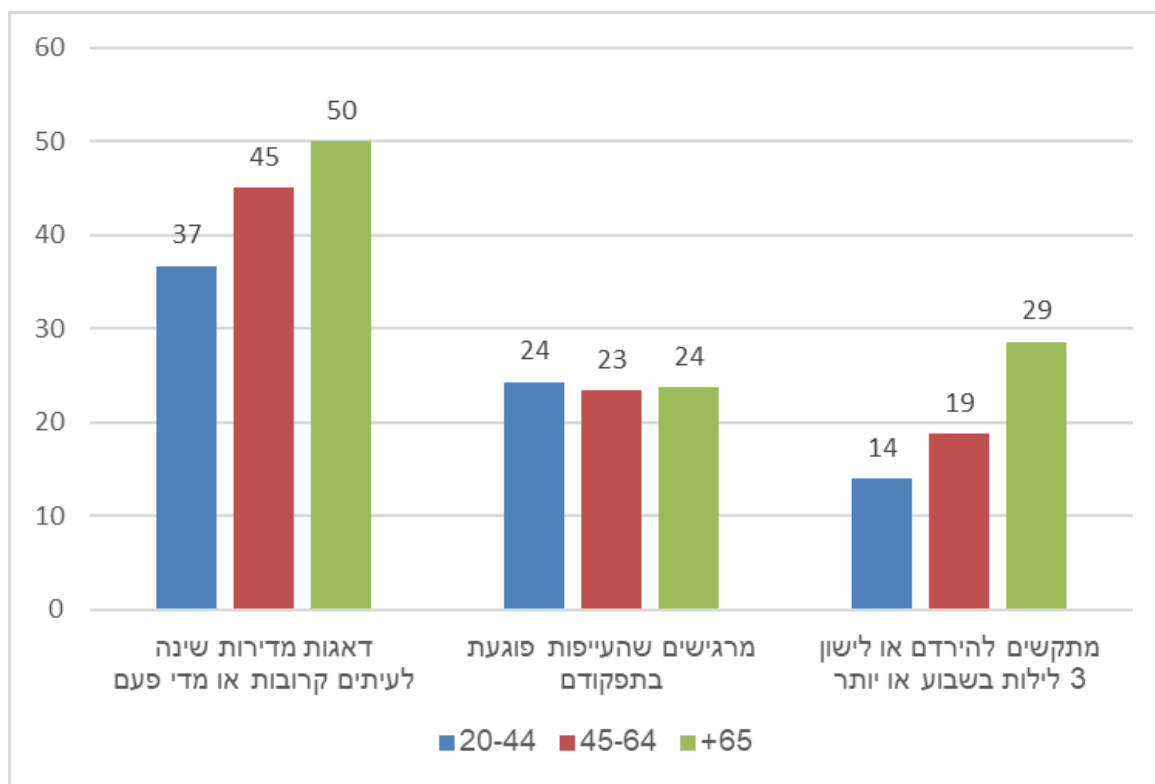
21% מהמועסקים (24% מהבלתי מועסקים, 29% מאלה שאינם בכוח העבודה);

20% ממי שדיווחו שמצב בריאותם טוב, 45% ממי שדיווחו שמצב בריאותם לא טוב;

22% מהמרוצים מהחיים, 47% מהלא מרוצים מהחיים;

31% מבעלי הכנסה ממוצעת לנפש נמוכה (עד 2,000 ש"ח), 21% מבעלי הכנסה לנפש גבוהה (יותר מ-4,000 ש"ח).

תרשים 5 - בני 20 ומעלה, לפי גיל ובעיות בשינה, אחוזים, 2023



עייפות – סכנה בנהיגה

5% מבני 20 ומעלה בעלי רישיון נהיגה, מדווחים שעייפות סיכנה¹ אותם בנהיגה במידה רבה או במידה מסוימת בחודש האחרון: 5.4% מהגברים ו-4.6% מהנשים; 4.5% מהיהודים, 7.4% מהערבים; 6.1% מבני 20-44, 3.8% מבני 45 ומעלה.

¹ כגון עצימת עיניים, סטייה מנתיב לנתיב.

הסקר החברתי נערך על ידי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, מדי שנה מאז 2002. הסקר מספק מידע על תנאי החיים של אוכלוסיית ישראל בנושאי: דיור, רכב, בריאות, השכלה, שימוש באינטרנט, תעסוקה, נפש, קשר עם בני משפחה וחברים, פעילות התנדבותית, מצב כלכלי, שביעות רצון ואמון. שאלון הסקר כולל גרעין קבוע של שאלות החוזרות בכל שנה, וחלק מתחלף העוסק בכל שנה בנושאים חדשים בהרחבה. ב-2023 התמקד הסקר בבריאות ואורח חיים, כפי שהיה בשנים 2010, 2017. השאלות על שינה שייכות לנושא זה. זוהי ההודעה הראשונה בנושא בריאות ואורח חיים. במסגרת הסקר החברתי 2023 רואינו 6,474 איש בני 20 ומעלה, המייצגים כ-6.2 מיליון איש בגילים אלו.

[לדף הסקר החברתי באתר הלמ"ס](#)

[לשאלון הסקר החברתי 2023](#)

[למחולל הלוחות של הסקר החברתי](#)