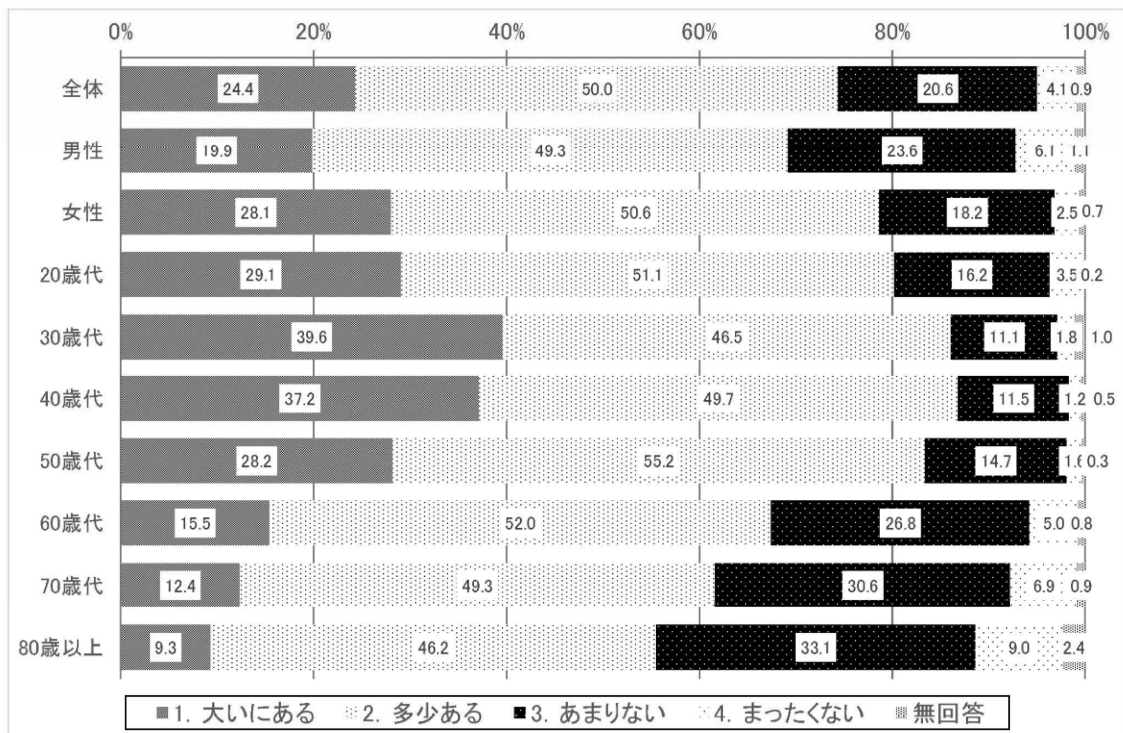


Q13: あなたは、最近 1 ヶ月間にストレスを感じましたか。(あてはまるもの 1 つに○)

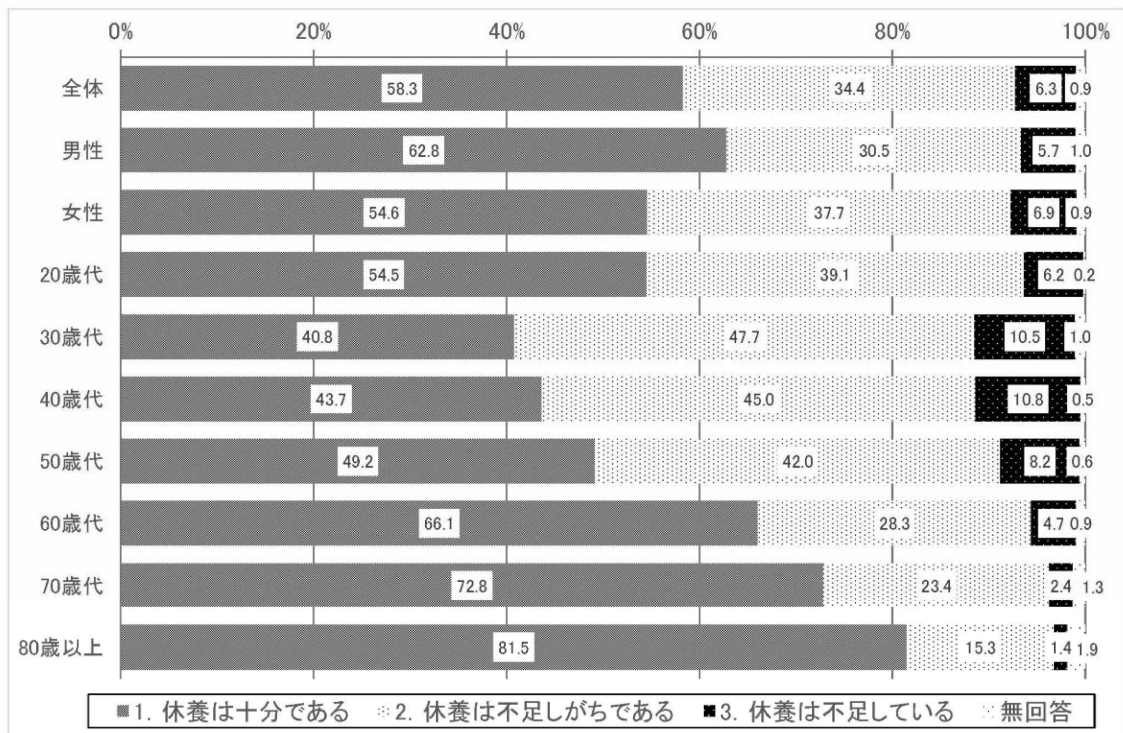


「あなたは、最近 1 ヶ月間にストレスを感じましたか。」という問いに対し、「大いにある」または「多少ある」と回答した割合は、全体の 74.4%であった。

性別の集計では、「大いにある」または「多少ある」と回答した割合は、男性が 69.2%であったのに対し、女性では 78.7%と女性のほうがよりストレスを感じている傾向にあった。

年代別の集計では、「大いにある」または「多少ある」と回答した割合は、30 歳代の 86.1%が最も高く、年代が上がるごとに徐々に減少し、80 歳以上では 55.5%となっている。しかし、全ての年代で 5 割以上の者がストレスを感じている傾向にあった。

Q14: あなたは、自分の休養は十分であると思いますか。(あてはまるもの 1 つに○)

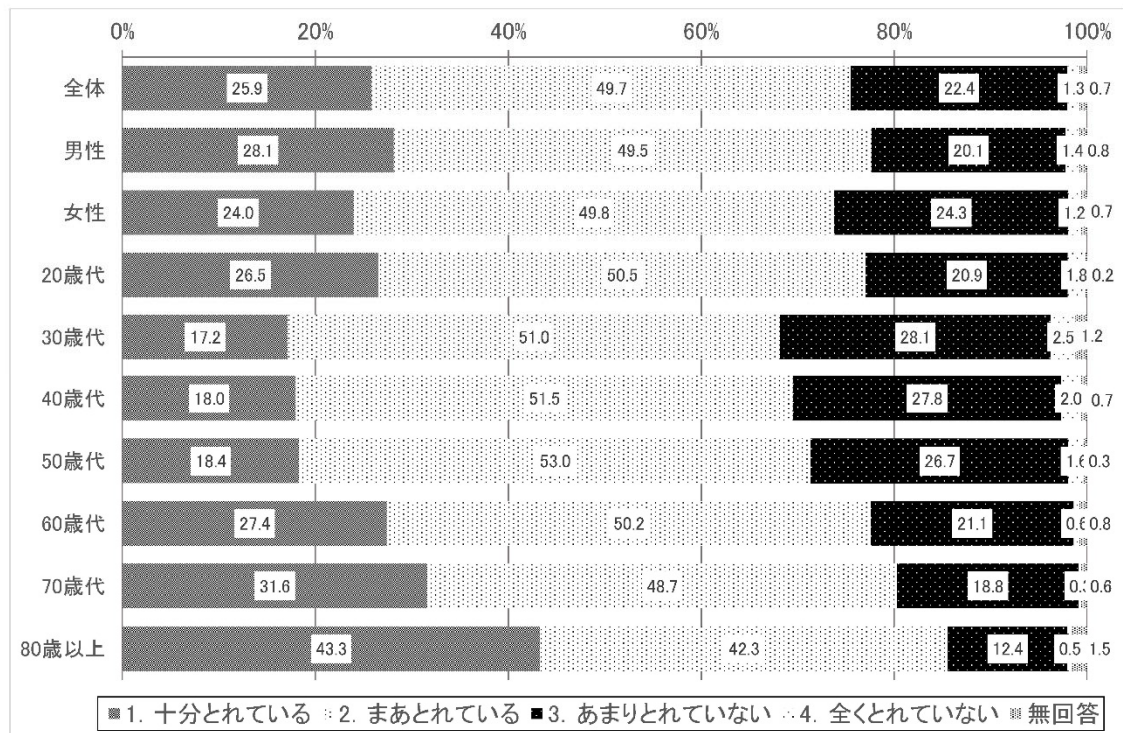


「あなたは、自分の休養は十分であると思いますか。」という問いに対し、「休養は十分である」と回答した割合は、全体の 58.3%と半数以上であった。

性別の集計では、「休養は十分である」と回答した割合は、男性が 62.8%、女性が 54.6%と男性の方がより休養をとることができていると感じている割合が高かった。

年代別の集計では、「休養は十分である」と回答した割合は、80 歳以上が 81.5%と最も高く、次いで 70 歳代が 72.8%となっている。最も低い割合であるのが 30 歳代の 40.8%、次いで 40 歳代の 43.7% であり、働き盛りの世代ほど休養が不足していると感じている傾向にある。

Q15: あなたは、普段とっている睡眠で休養は十分とれていますか。(あてはまるもの 1 つに○)

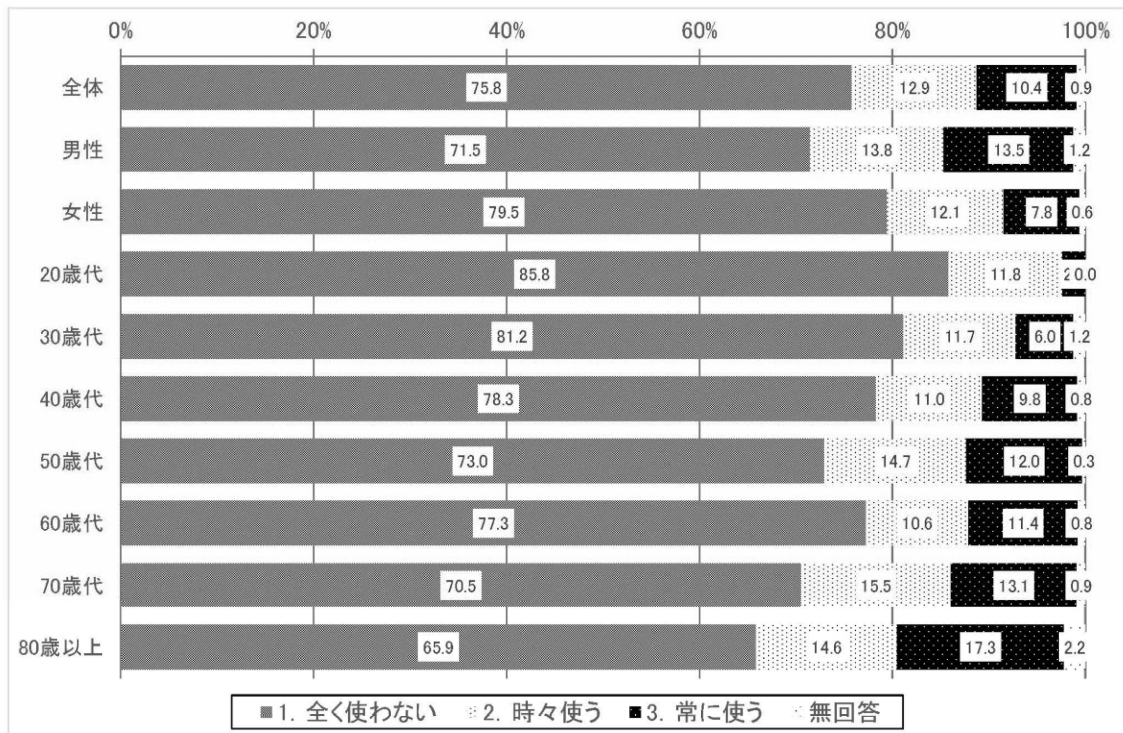


「あなたは、普段とっている睡眠で休養が十分とれていますか。」という問いに対し、全体の 75.6% が「十分とれている」または「まあとれている」と回答している。

性別の集計では、男性 77.6%、女性 73.8%が「十分とれている」または「まあとれている」と回答しており、男女間に大きな差は見られなかった。

年代別の集計では、「十分とれている」または「まあとれている」と回答した割合は、80歳以上で 85.6%と最も高く、次いで 70歳代が 80.3%と 8割以上が普段の睡眠で休養をとることができていると回答した。一方で 30歳代において「十分とれている」または「まあとれている」と回答した割合が、68.2%と最も低く、働き盛りの世代ほど普段の睡眠で休養をとることができていない傾向がある。

Q16: あなたは眠りを助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬や、アルコール飲料を使いますか。(あてはまるものの1つに○)



「あなたは、眠りを助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬や、アルコール飲料を使いますか。」という問いに対し、「全く使わない」と回答した割合が全体の75.8%であった。

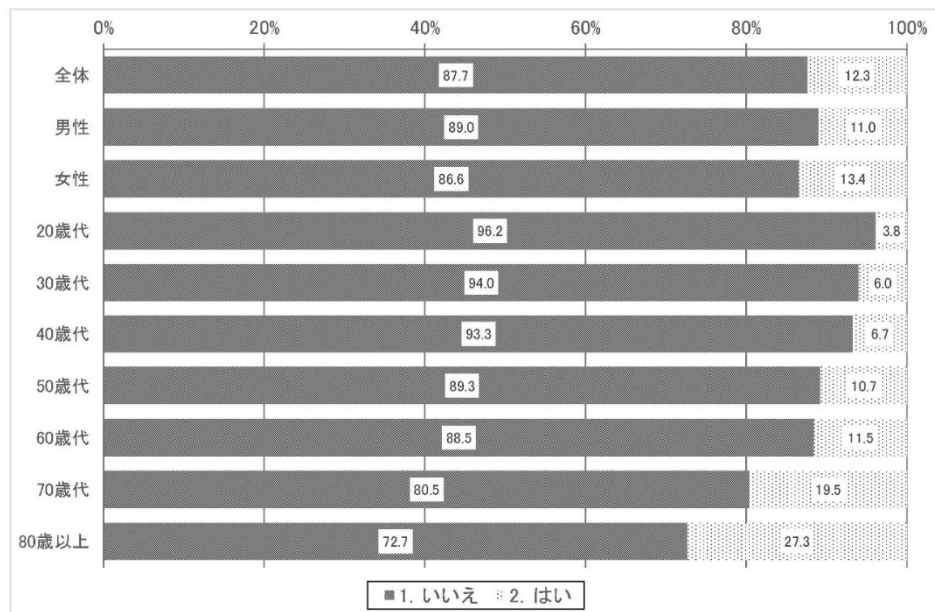
性別の集計では、「全く使わない」と回答した割合が男性で71.5%、女性で79.5%であった。男性の方が眠りを助けるために、何らかのものを使用している傾向にある。

年代別の集計では、「全く使わない」と回答した割合が20歳代で85.8%と最も高かった。年齢が高くなるにつれ、眠りを助けるために、何らかのものを使用している傾向にあり、80歳以上では約3割が使用している。

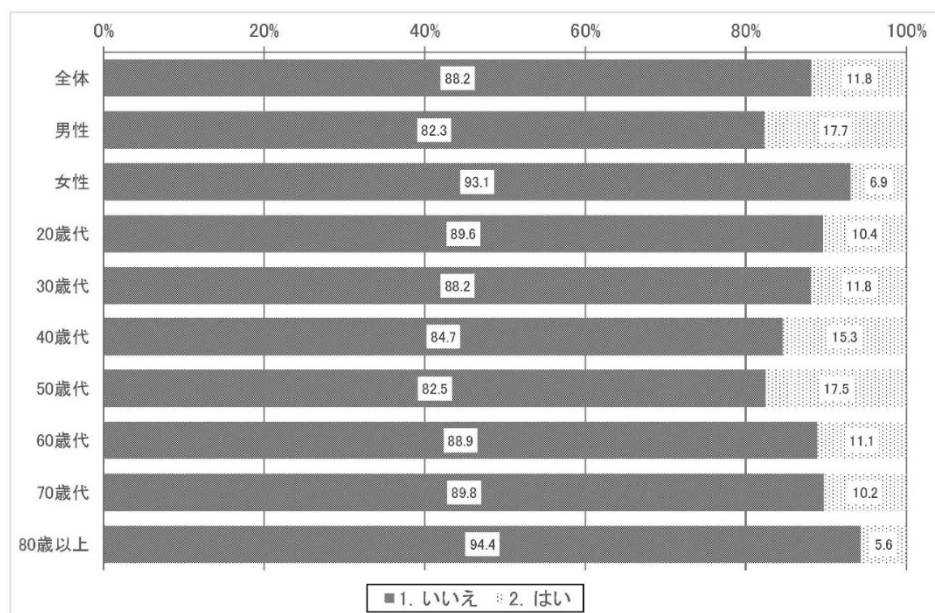
Q17

Q16 で 2 または 3 と答えた方にお尋ねします。使用しているものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

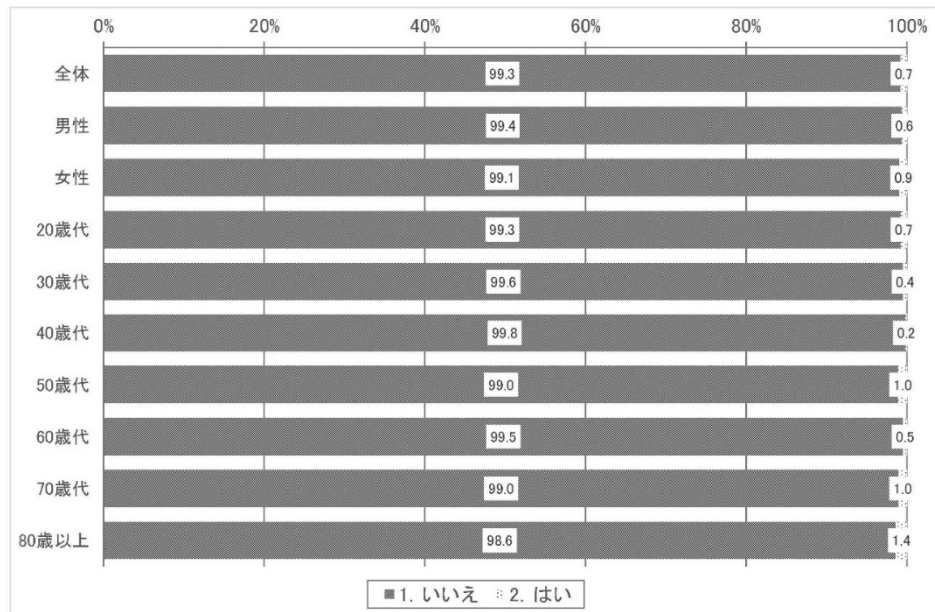
Q17-1. 睡眠剤・安定剤:



Q17-2. アルコール飲料



Q17-3. その他

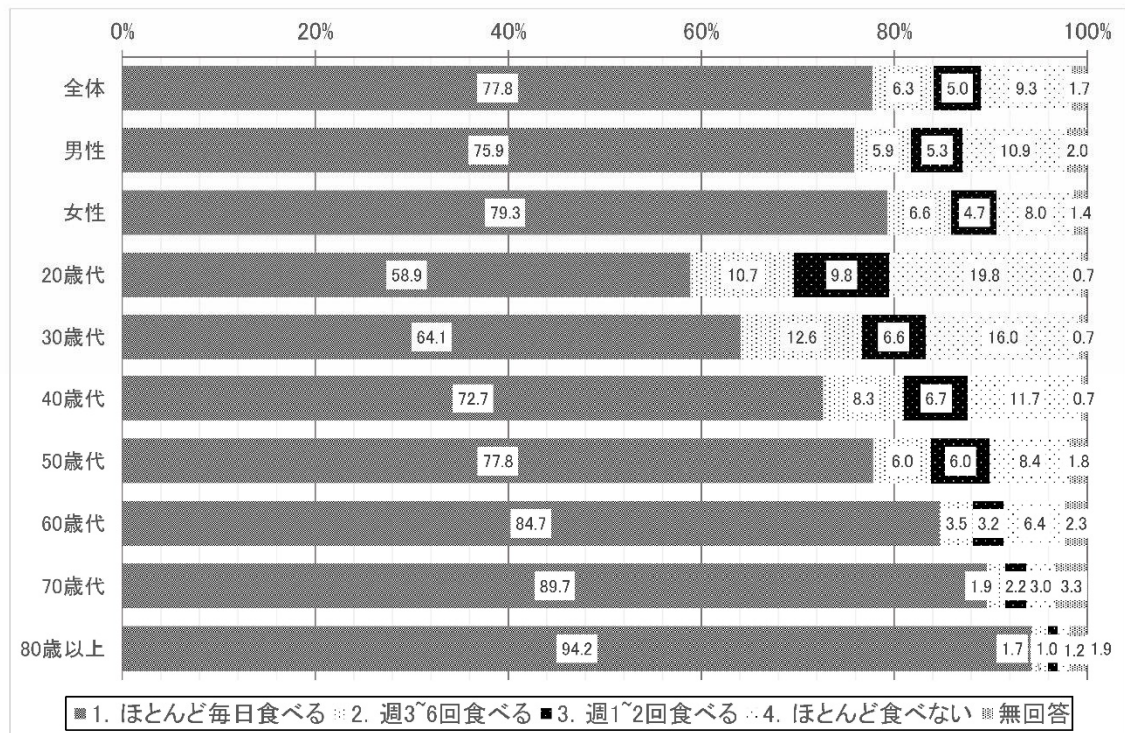


問 16 で「時々使う」または「常に使う」と回答したもののうち、眠りを助けるために使用するものとして、全体的に睡眠剤・安定剤、アルコール飲料を使用する割合が高かった。

男性はお酒を使用する傾向にあり、女性では睡眠薬を使用する傾向にある。

また睡眠薬は年齢が高くなるほどよく使用する傾向にあるが、一方でお酒は年齢が若いほど、特に働き盛りの世代にあるほど使用する傾向にあるといえる

Q18: あなたは日頃朝食を食べますか。(あてはまるもの1つに○)

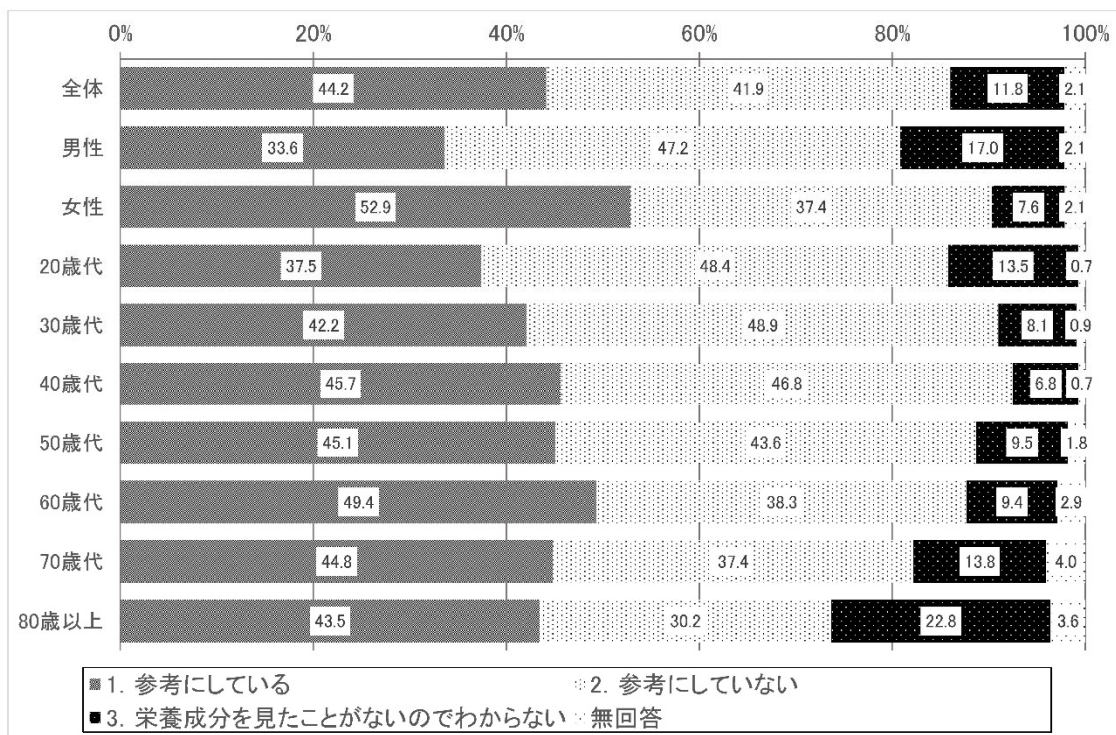


「あなたは日頃朝食を食べますか」という問いに対し、「ほとんど毎日食べる」と回答した割合が全体の 77.8%であり、「ほとんど食べないと」回答した割合は全体の 9.3%であった。

性別の集計では、「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は、男性が 75.9%、女性が 79.3%と女性の方の割合が少し高かった。

年代別の集計では、「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は 80 歳以上が 94.2%と最も高く、年齢が若くなるにつれて割合も減少傾向にある。20 歳代では 58.9%となっている。また「ほとんど食べない」と回答した 20 歳代の割合も 19.8%と最も高い。

Q19: あなたは食品やメニュー等に栄養成分の表示があれば参考にしていますか。(あてはまるもの 1 つに○)

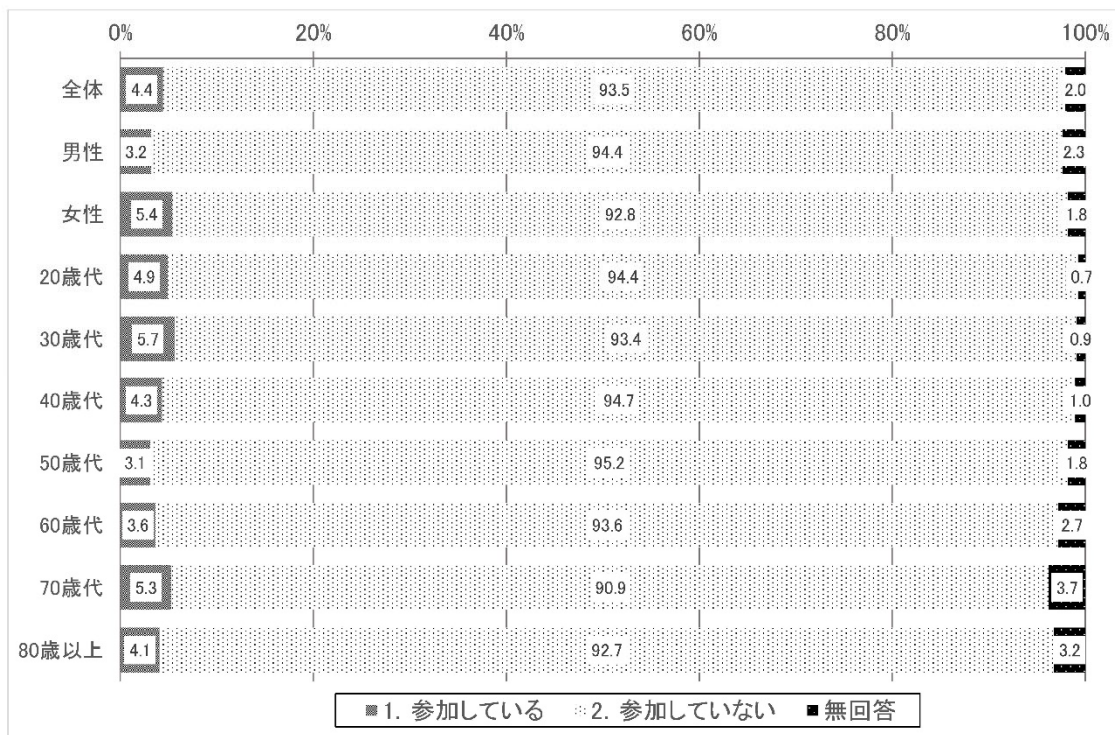


「あなたは食品やメニュー等に栄養成分の表示があれば参考にしていますか。」という問いに対し、「参考になっている」と回答した割合は全体の 44.2%であり、「参考にしていない」と回答した 41.9%と大きな差は見られなかった。

性別の集計では、「参考になっている」と回答した割合は、男性が 33.6%、女性が 52.9%であり、女性のほうがより参考にしている傾向があった。

年代別の集計では、年を重ねるにつれて栄養成分表示を参考にしている割合が緩やかに高くなり、60 歳代で最も高く、その後緩やかに減少する傾向にあった。また「栄養成分表示を見たことがないのでわからない」と回答する割合も年齢を重ねるにつれ、緩やかに高くなる傾向にあった。

Q20: あなたは現在、地域や職場で食事に関する学習の場(講習会、料理教室等)に参加していますか。
(あてはまるもの 1 つに○)

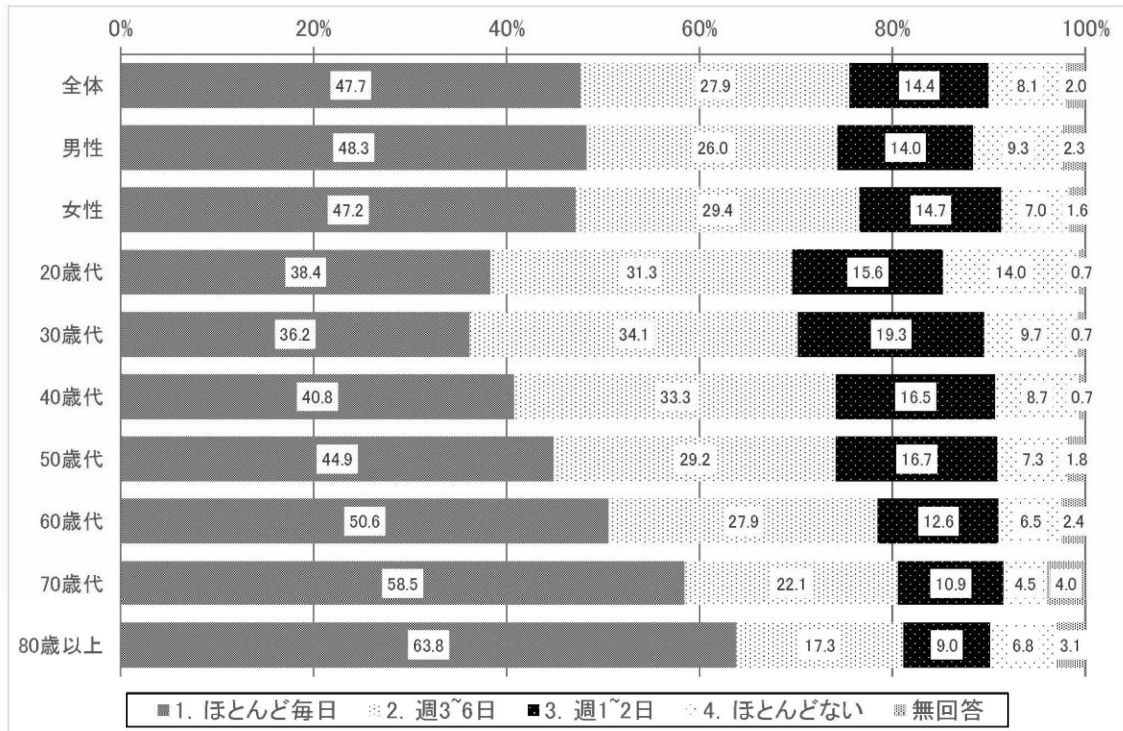


地域や職場で食事に関する学習の場に参加していると回答した割合は、全体の 4.4%であり、全体の 93.5%は参加をしていなかった。

性別の集計では、「参加している」と回答した割合は男性が 3.2%、女性が 5.4%で、女性のほうが参加する傾向にあった。

年代別の集計では、「参加している」と回答した割合は 30 歳代が 5.7%で最も高い。しかしどの年代も比較的大きな差は見られず、参加する割合は低かった。

Q21: あなたは主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べ方が1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。(あてはまるもの1つに○)

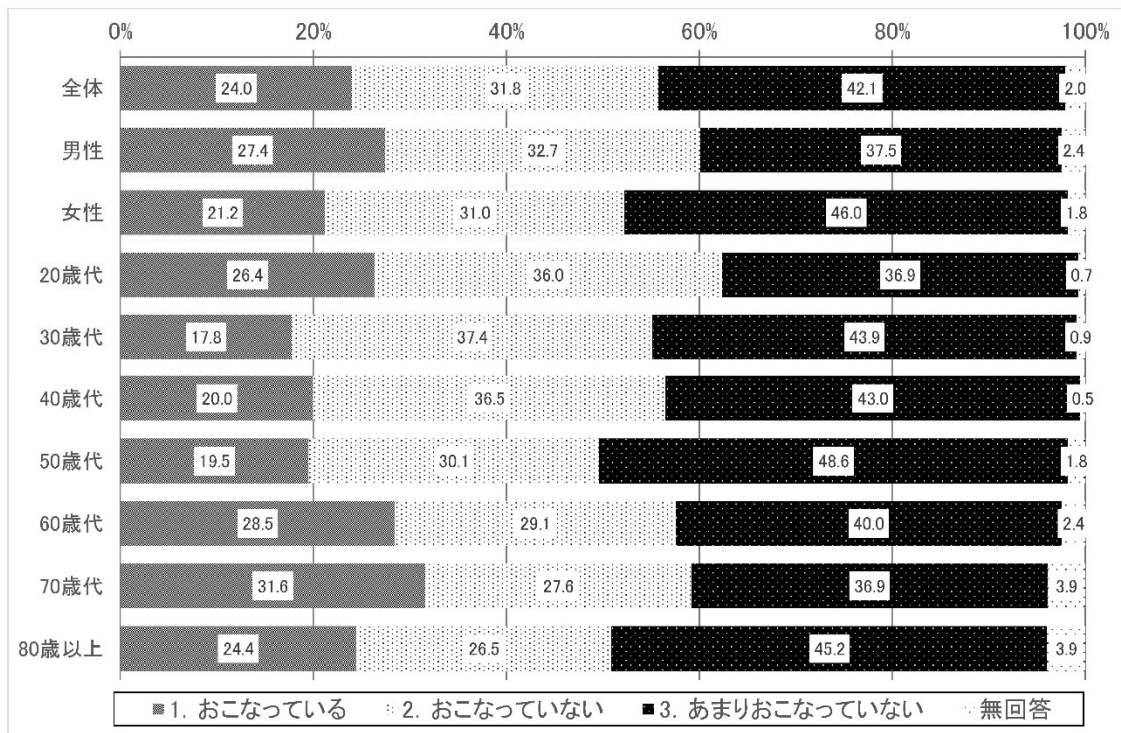


「あなたは主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べ方が1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。」という問いに対し、「ほとんど毎日」と回答した割合は全体の47.7%であった。

性別の集計では、「ほとんど毎日」と回答した割合は男性が48.3%、女性が47.2%で男女間に大きな差は見られなかった。しかし「週3~6日」と回答した割合は女性が29.4%と、男性の26.0%に比べて高かった。

年代別の集計では、「ほとんど毎日」と回答した割合は年代が上がるにつれて高くなる傾向にあり、80歳以上が63.8%と最も高く、30歳代が36.2%と最も低かった。

Q22: あなたは、運動や、スポーツをおこなっていますか。(あてはまるもの 1 つに○)

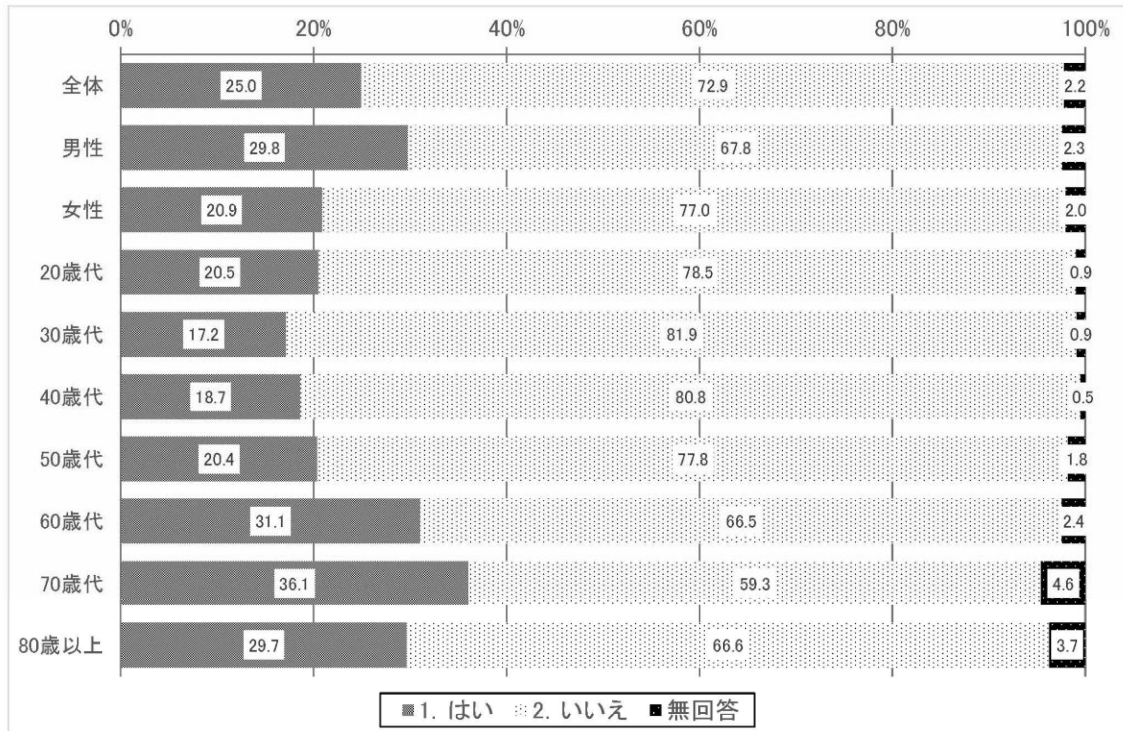


運動やスポーツを「おこなっている」と回答した割合は、全体の 24.0%であった。

性別の集計では、「おこなっている」と回答した割合が、男性が 27.4%、女性が 21.2%と男性がより運動やスポーツをおこなっている傾向にあった。

年代別の集計では、「おこなっている」と回答した割合は、70 歳代が 31.6%と最も高く、次いで 60 歳代が 28.5%であった。一方、30 歳代から 50 歳代は 20%台を切っており、他の年代と比べて低い傾向にあった。

Q23: あなたは、1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続していますか。(あてはまるもの 1 つに○)

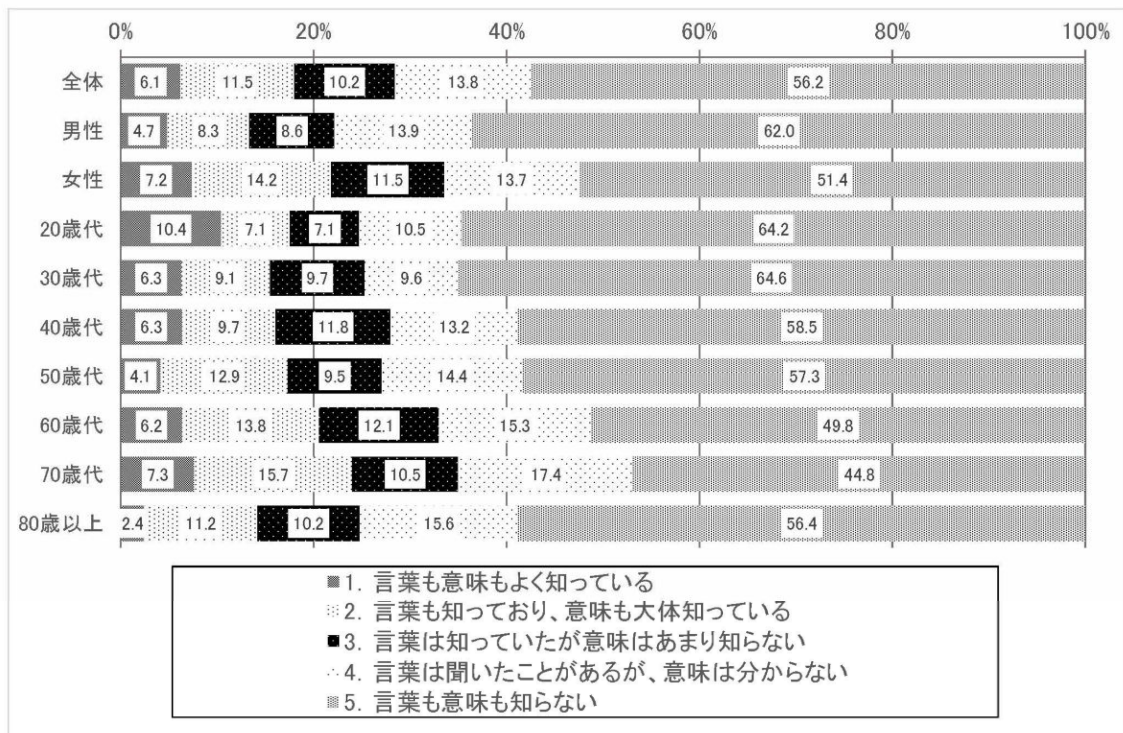


1 回 30 分以上の運動を週に 2 回以上実施し、1 年以上「継続している」と回答した割合は、全体の 25.0%であった。

性別の集計では、男性で 29.8%、女性で 20.9%が運動を「継続している」と回答し、男性の方がより習慣的な運動を実施している傾向にあった。

年代別の集計では、運動を「実施している」と回答した割合は、70 歳代で 36.1%と最も高く、次いで 60 歳代で 31.1%であった。一方、30 歳代では 17.2%と最も割合が低かった。

Q24: あなたは、ロコモティブシンドロームという言葉や意味を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関して、「言葉も意味も知らない」と回答した割合は、全体の56.2%であった。

性別の集計では、男性で62.0%、女性で51.4%が「言葉も意味も知らない」と回答し、男性の方がよりロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知らない傾向にあった。

年代別の集計では、「言葉も意味も知らない」と回答する割合は、20歳代が最も高く、80歳以上を除いて年代が上がるにつれ、徐々に減少する傾向があった。また、多くの年代で半数以上が「言葉も意味も知らない」と回答した。