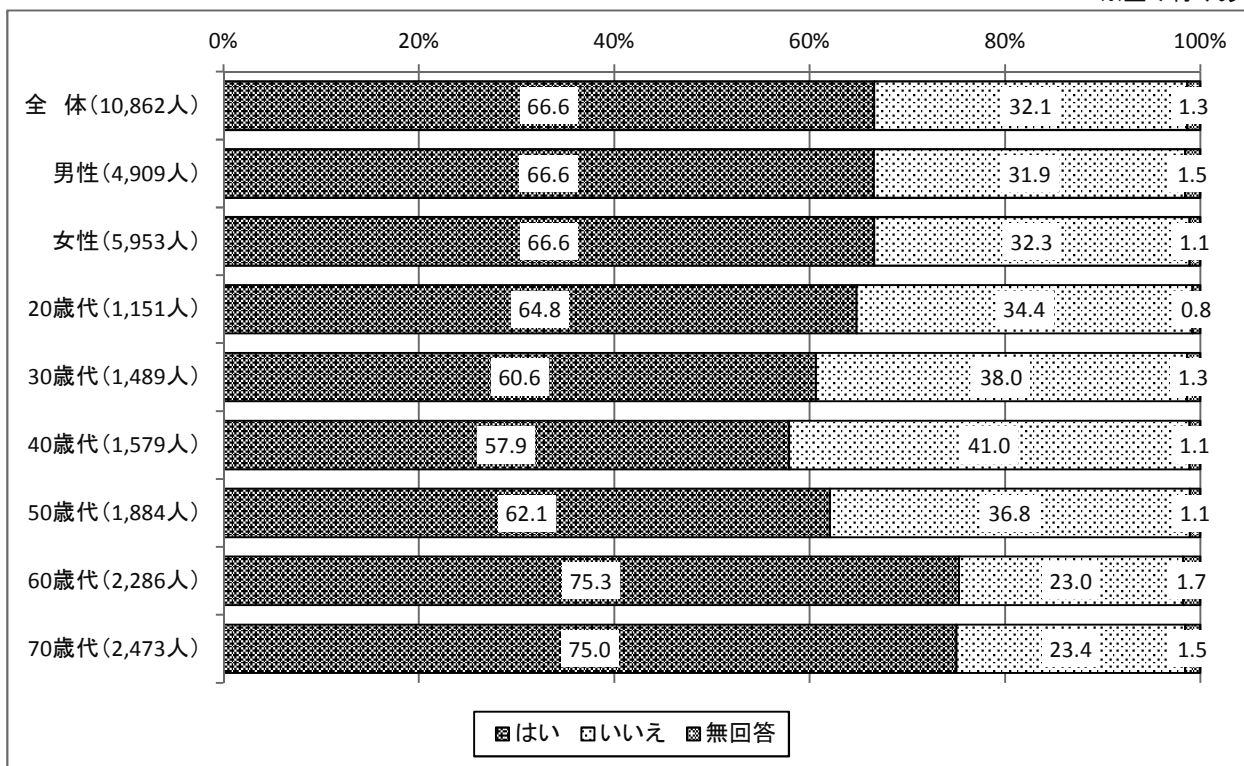


休養・こころの健康について

問11 あなたは、睡眠による休養が十分にとれていますか。(○は1つ)

※重み付けあり



「あなたは、睡眠による休養が十分にとれていますか。」という問いに対し、「はい」と回答した割合は、全体の66.6%であった。

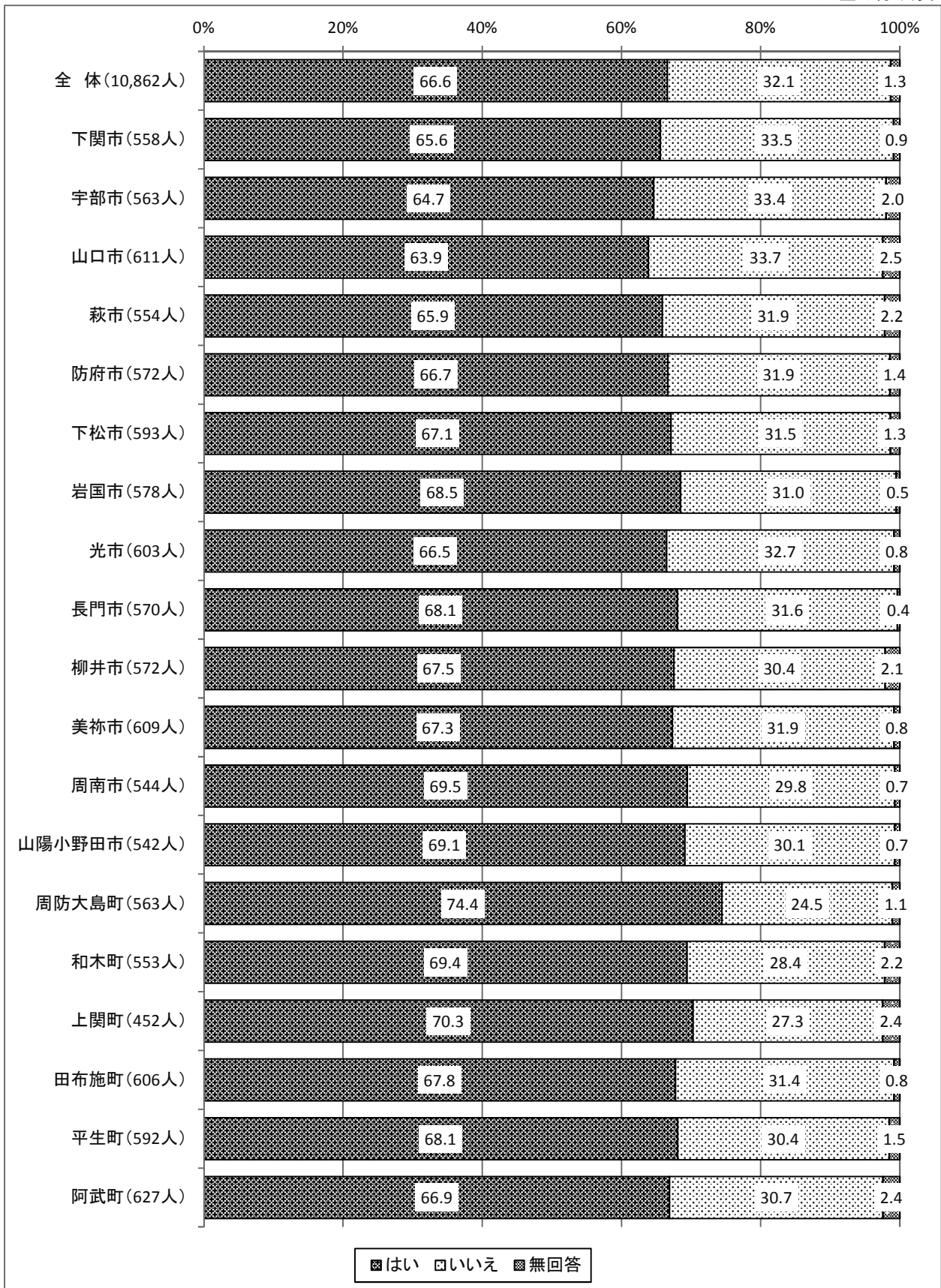
性別の集計においても、ほぼ同様の結果が得られ、男女間の回答に大きな差はなかった。

年代別の集計では、「はい」と回答した割合は、20歳代から40歳代にかけて減少し、以降の年代では、年を重ねるにつれて増加する傾向があった。

市町別の集計では、「はい」と回答した割合は、周防大島町で74.4%と最も高く、山口市で63.9%と最も低かった。

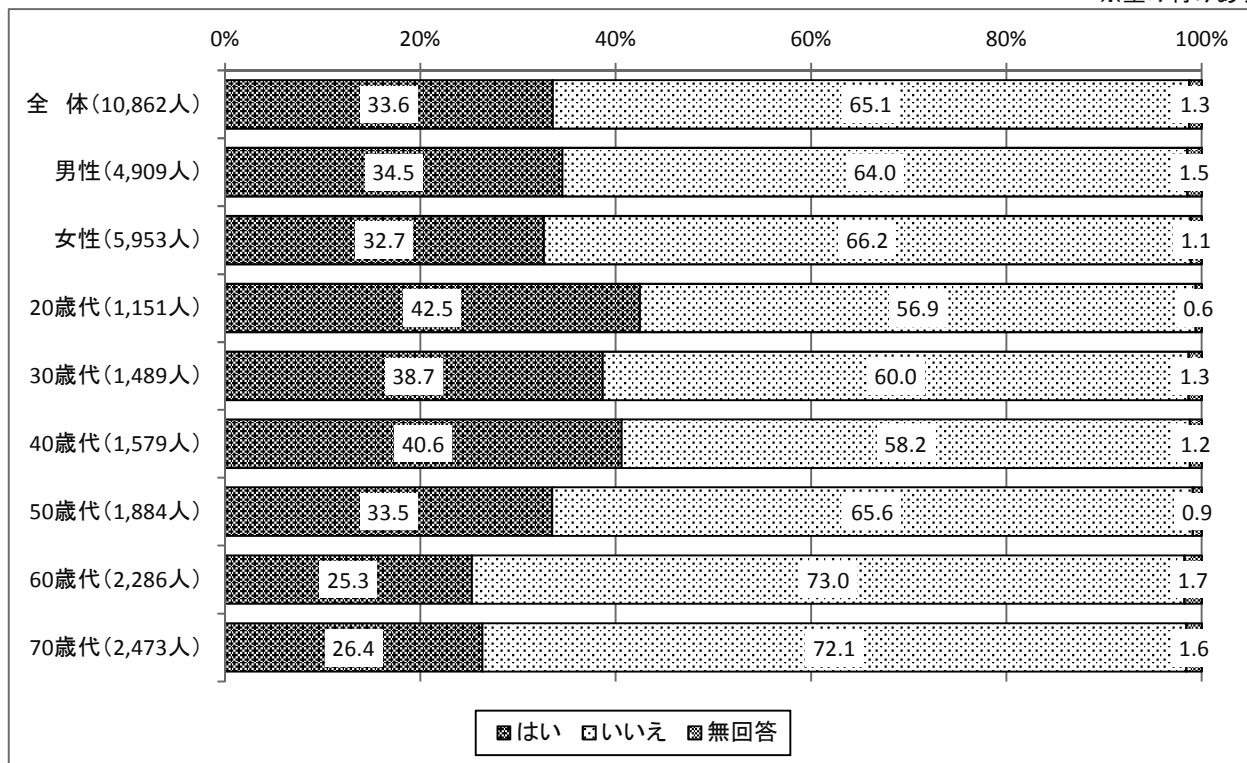
参考値 平成25年山口県健康づくりに関する意識調査 「はい」74.5%

※重み付けあり



問12 あなたは、日中眠気で困ることがありますか。(〇は1つ)

※重み付けあり



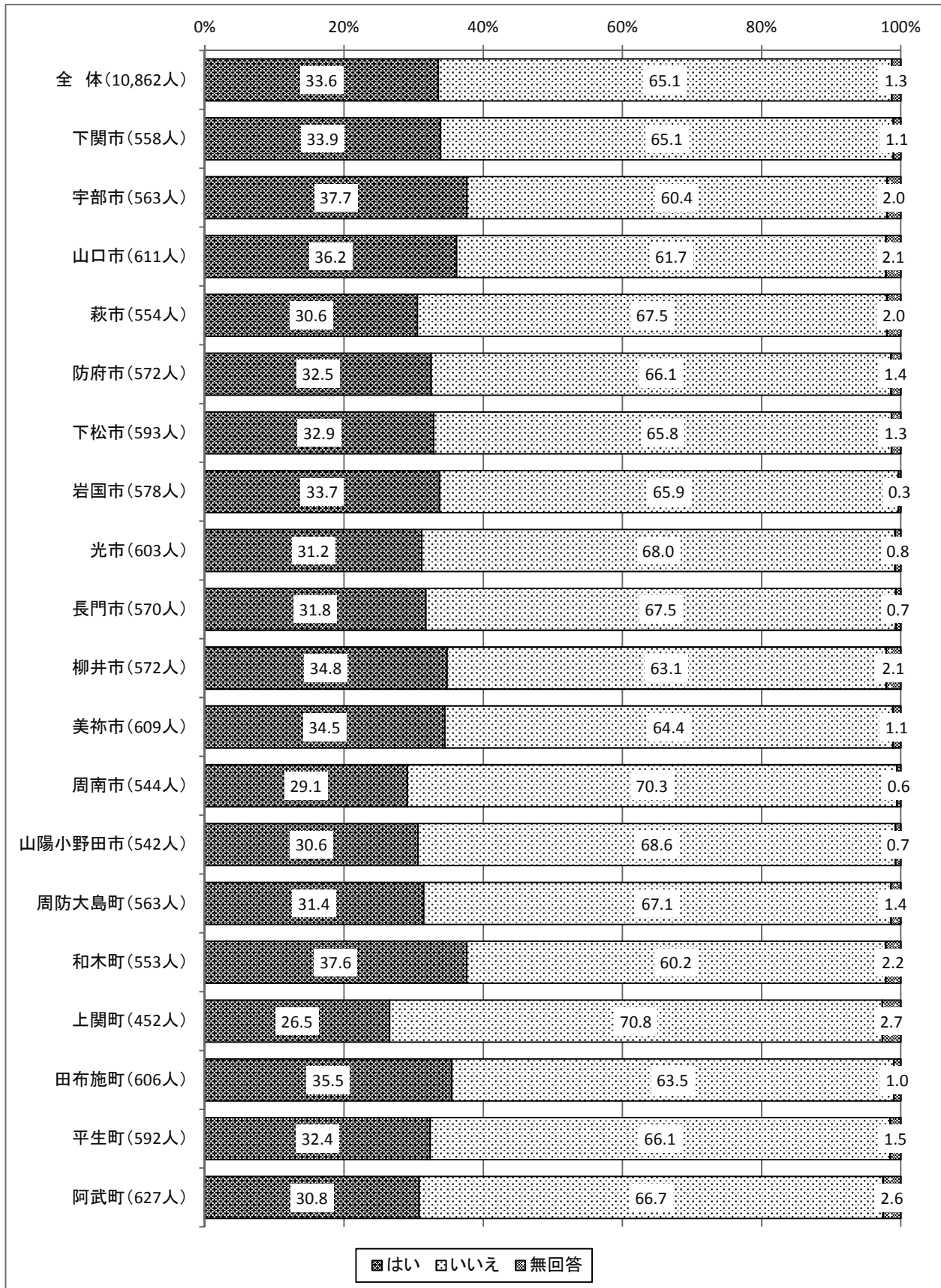
「あなたは、日中眠気で困ることがありますか。」という問いに対し、「はい」と回答した割合は、全体の33.6%であった。

性別の集計においても、ほぼ同様の結果が得られ、男女間の回答に大きな差はなかった。

年代別の集計では、「はい」と回答した割合は年を重ねるにつれて減少しており、若い世代ほど日中の眠気に困るという傾向があった。

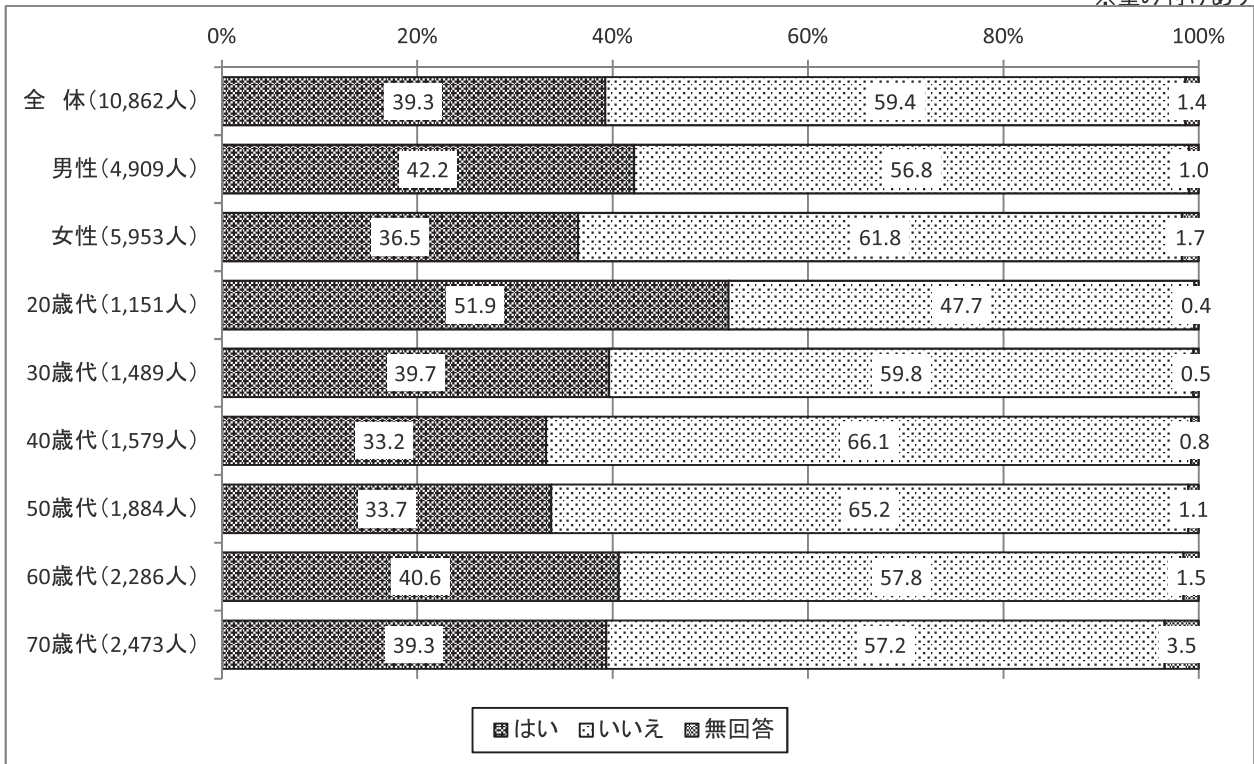
市町別の集計では、「はい」と回答した割合は、宇部市37.7%、山口市36.2%、和木町37.6%で高く、上関町で26.5%と最も低かった。

※重み付けあり



問13 あなたは、レクリエーションやスポーツ、趣味に取り組むなど積極的な休養に取り組んでいますか。
 (○は1つ)

※重み付けあり



「あなたは、レクリエーションやスポーツ、趣味に取り組むことなど積極的な休養に取り組んでいますか。」という問いに対し、「はい」と回答した割合は、全体の39.3%であった。

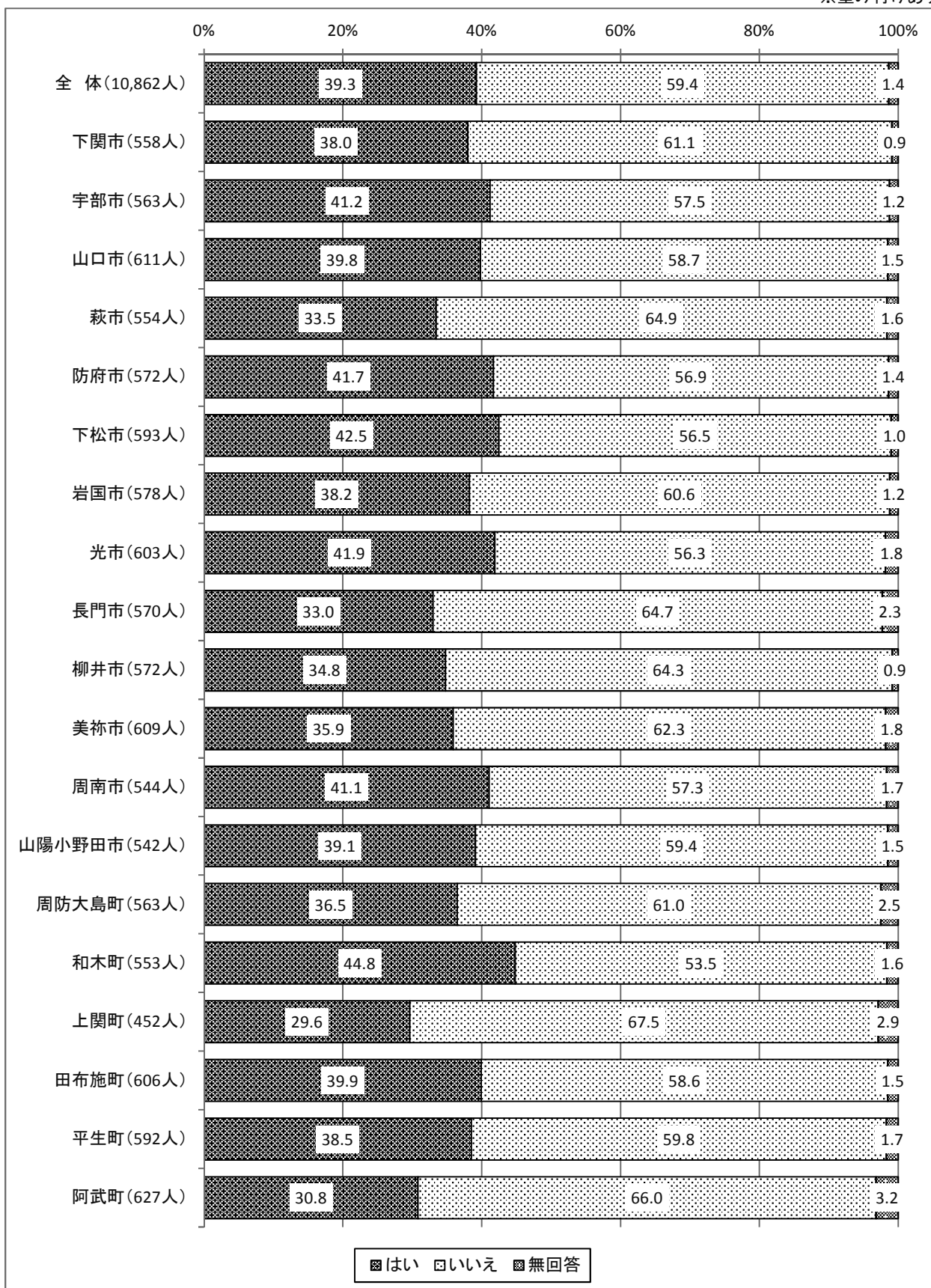
性別の集計では、男性で42.2%、女性で36.5%が「はい」と回答し、男性のほうがやや積極的な休養に取り組んでいる傾向があった。

年代別の集計では、「はい」と回答した割合は、20歳代で約半数、30歳代、60歳代、および70歳代で約4割、40歳代、50歳代で3割強となった。40歳代、50歳代は、積極的な休養に取り組む割合が低くなる年代であった。

市町別の集計では、「はい」と回答した割合は、和木町で44.8%と最も高く、上関町で29.6%、阿武町で30.8%と低かった。

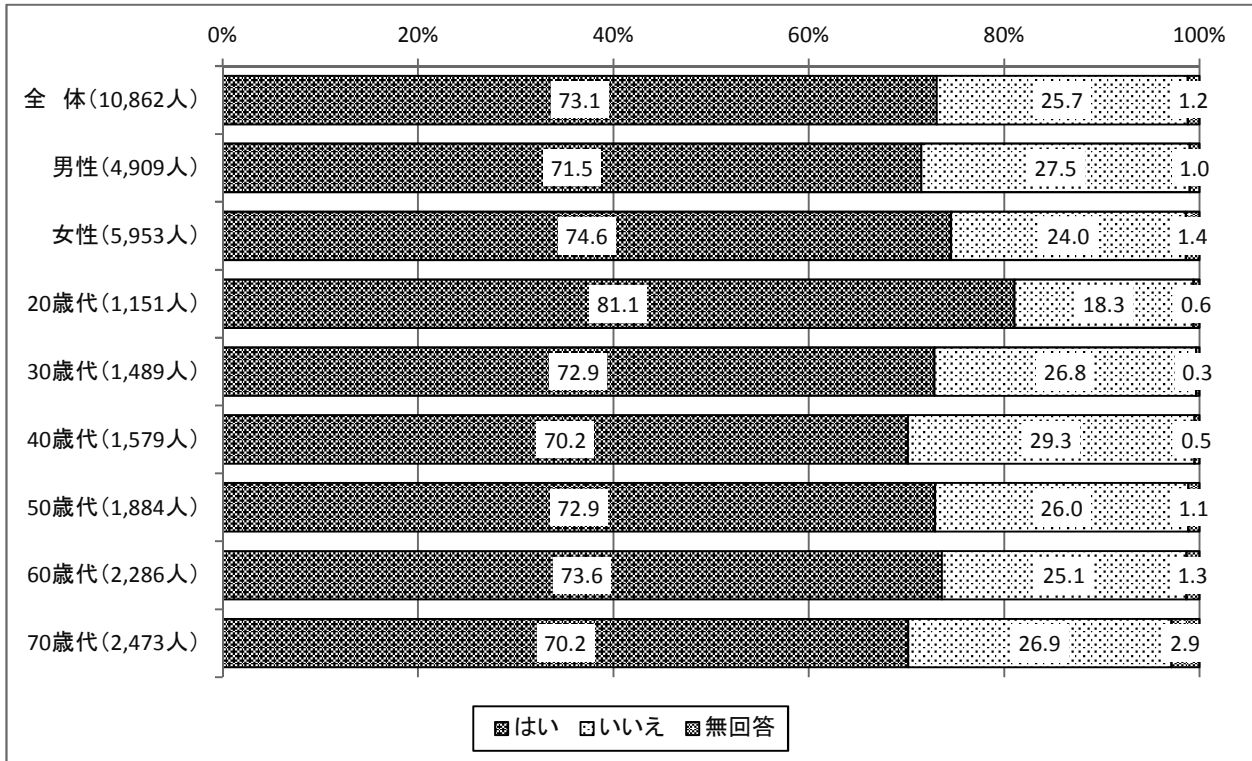
参考値 平成25年山口県健康づくりに関する意識調査 「はい」58.6%

※重み付けあり



問14 あなたは、自分なりのストレス解消法をもっていますか。(○は1つ)

※重み付けあり



「あなたは、自分なりのストレス解消法をもっていますか。」という問いに対し、「はい」と回答した割合は、全体の73.1%であった。

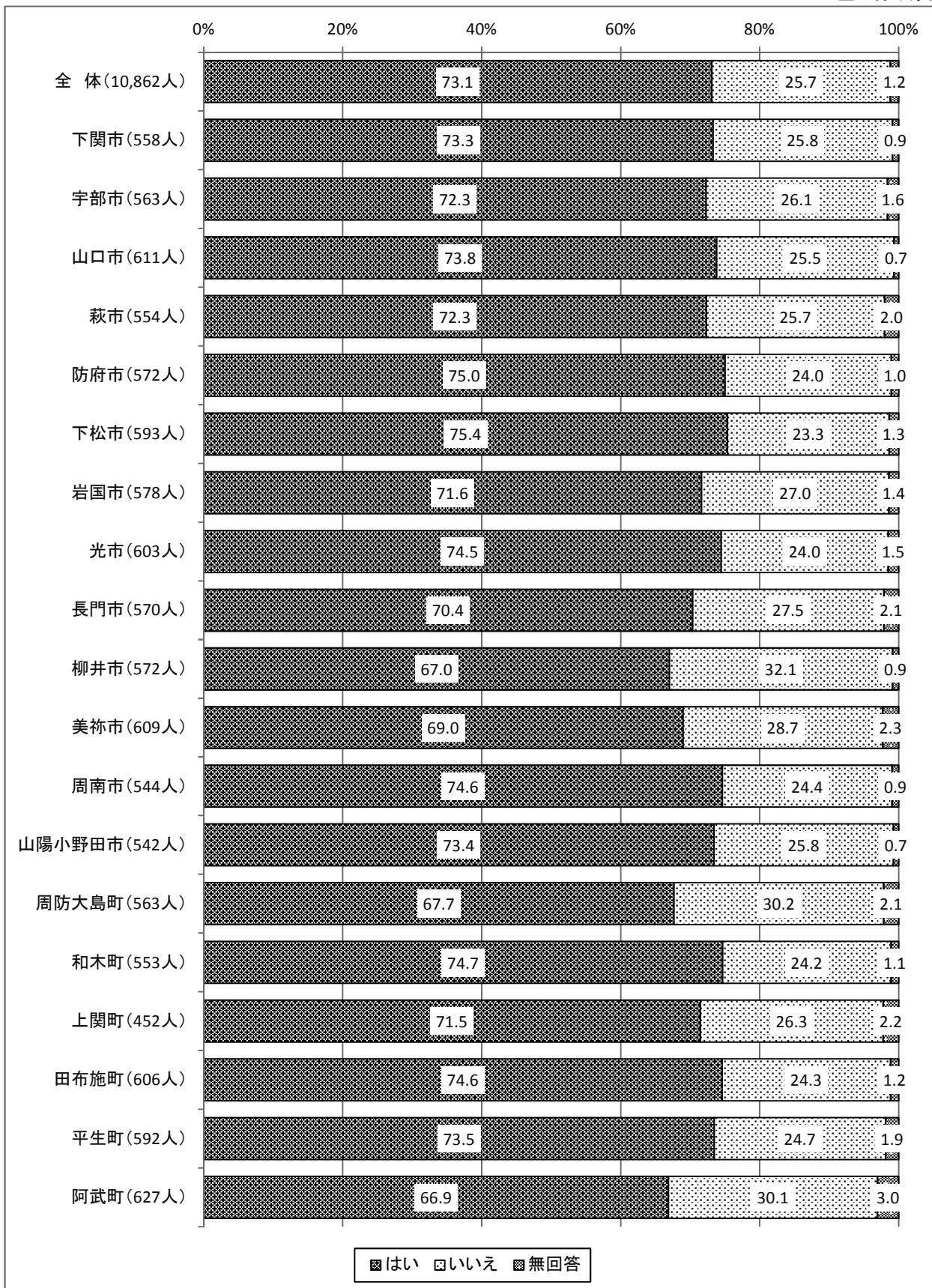
性別の調査においても、同様の結果が得られ、男女間の回答に大きな差はなかった。

年代別の集計では、「はい」と回答した割合は、20歳代で81.1%と最大、それ以降の年代でも7割以上であった。全年代において、7割以上は自分なりのストレス解消法をもっていた。

市町別の集計では、「はい」と回答した割合は、柳井市、美祢市、周防大島町、阿武町で低く7割を下回った。

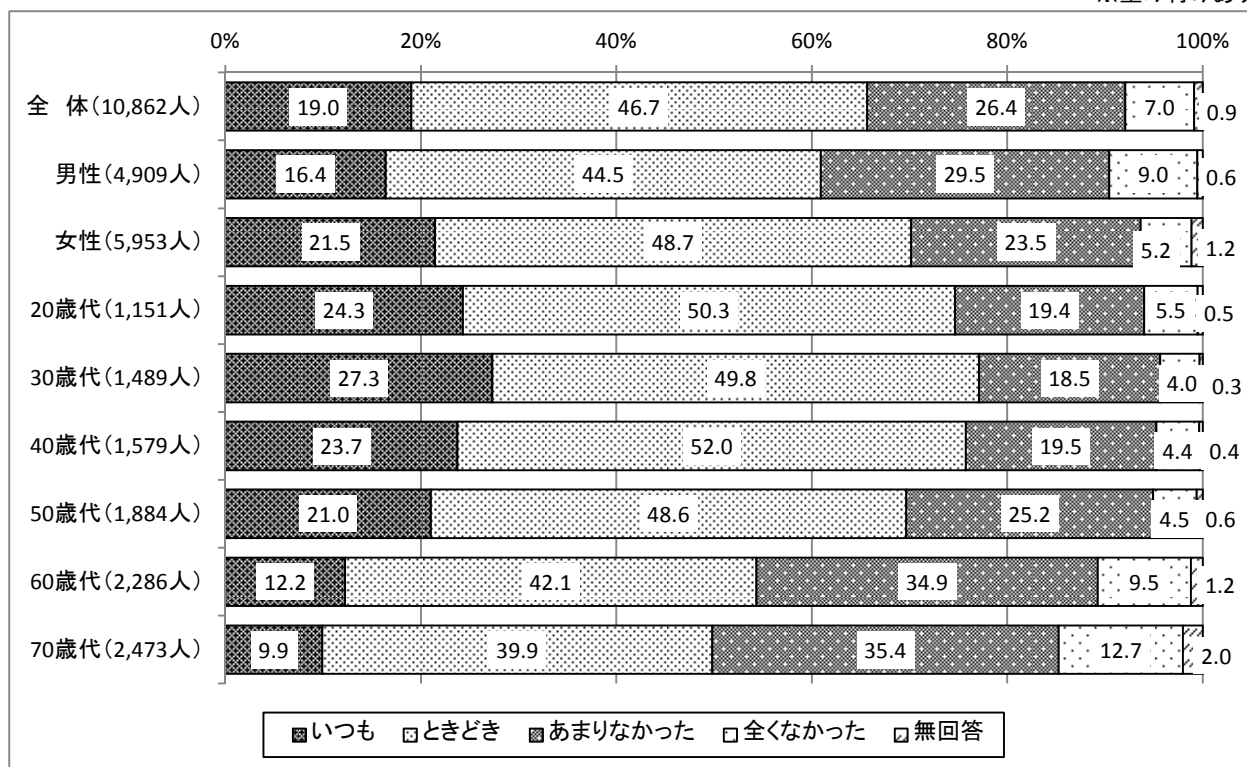
参考値 平成25年山口県健康づくりに関する意識調査 「はい」 82.1%

※重み付けあり



問15 あなたは、この1か月間に、悩みやストレスがありましたか。(○は1つ)

※重み付けあり



「あなたは、この1か月間に、悩みやストレスがありましたか。」という問いに対し、「悩みがある」と回答(「いつも」または「ときどき」と回答)した割合は、全体で65.7%であった。

性別の集計では、男性で60.9%、女性で70.2%が「悩みがある」と回答した。

年代別の集計では、20歳代から50歳代までは、およそ7割以上が悩みを抱えており、60歳代、70歳代ではその割合は5割程度に低下している。

市町別の集計では、全体の項目とほぼ同様であった。

参考値 平成22年山口県健康づくりに関する意識調査 ある(「大いにあった」「多少あった」と回答した人の割合) 63.1%

※重み付けあり

