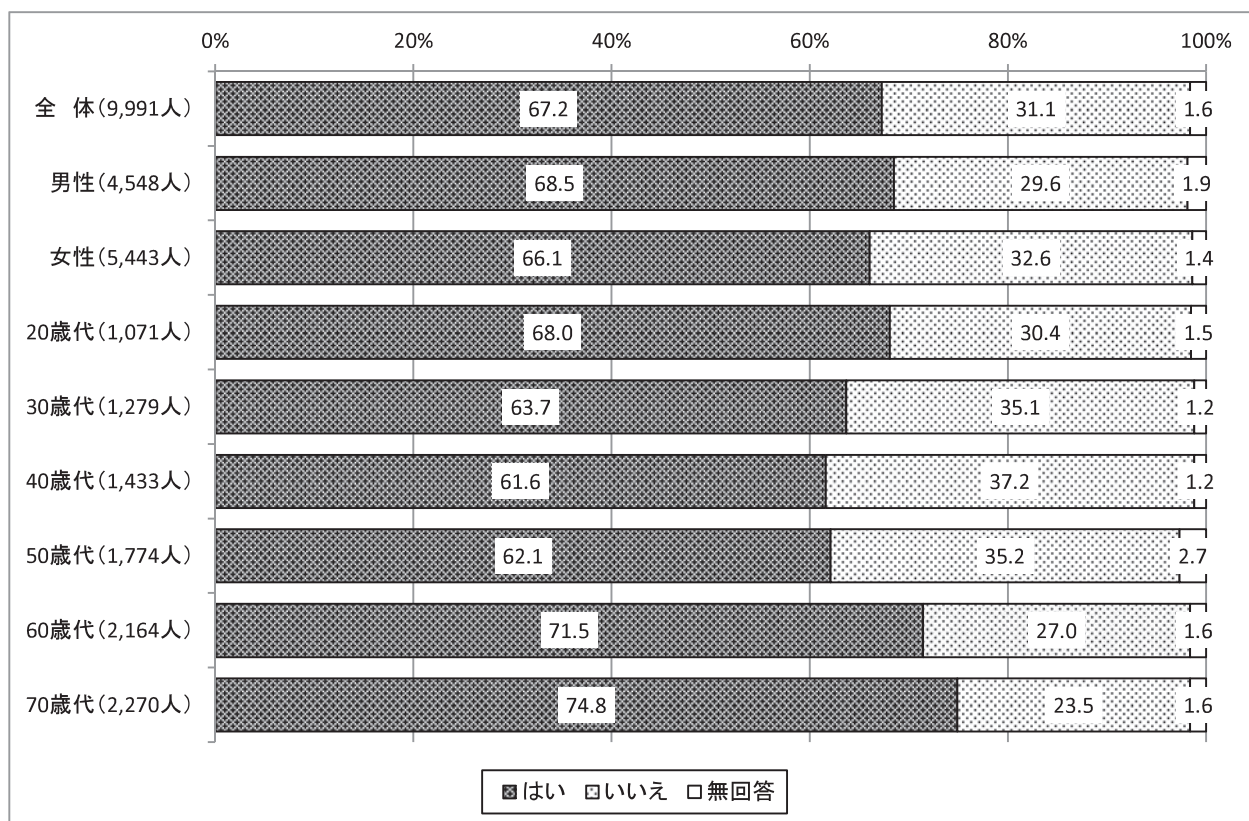
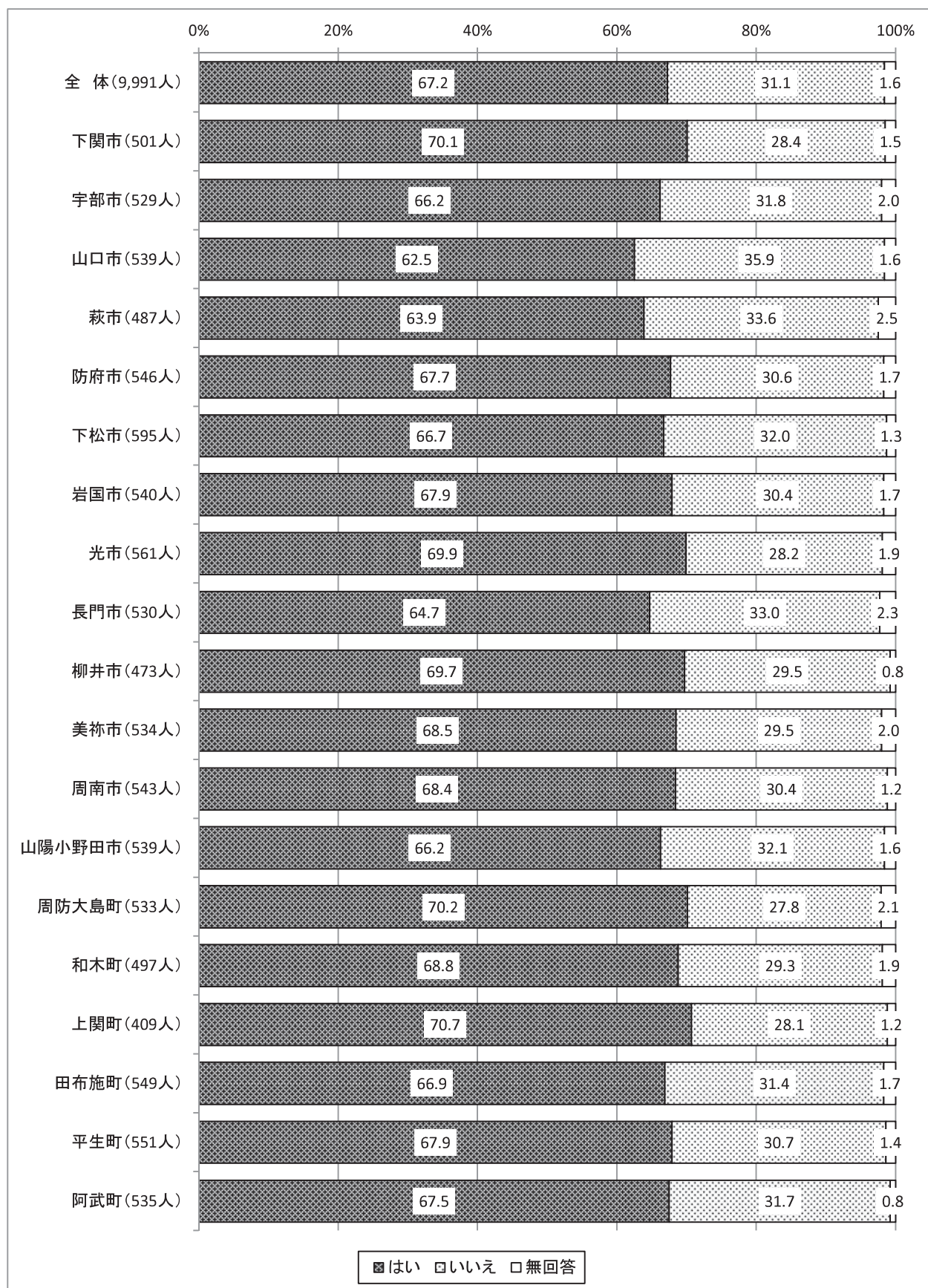


(5) 休養・こころの健康について

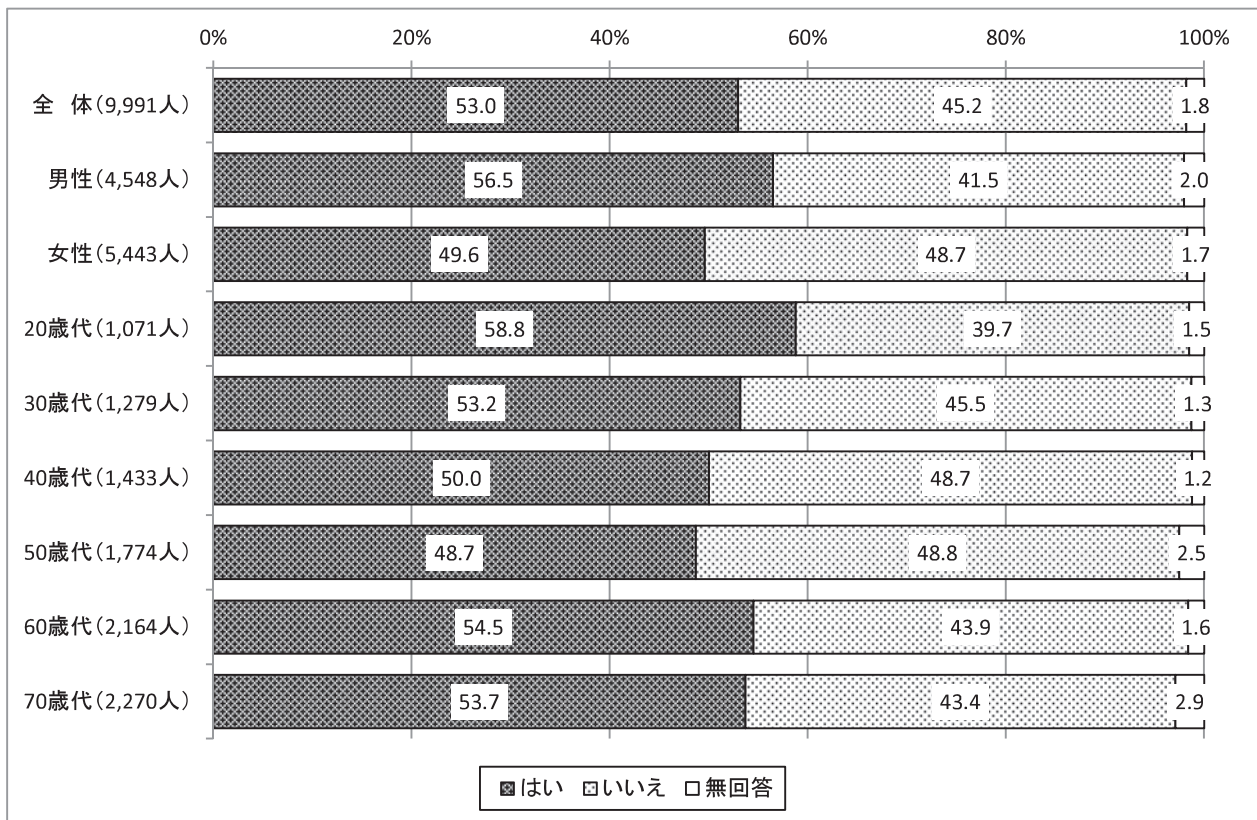
問13 あなたは、睡眠による休養が十分にとれていますか。(○は1つ)



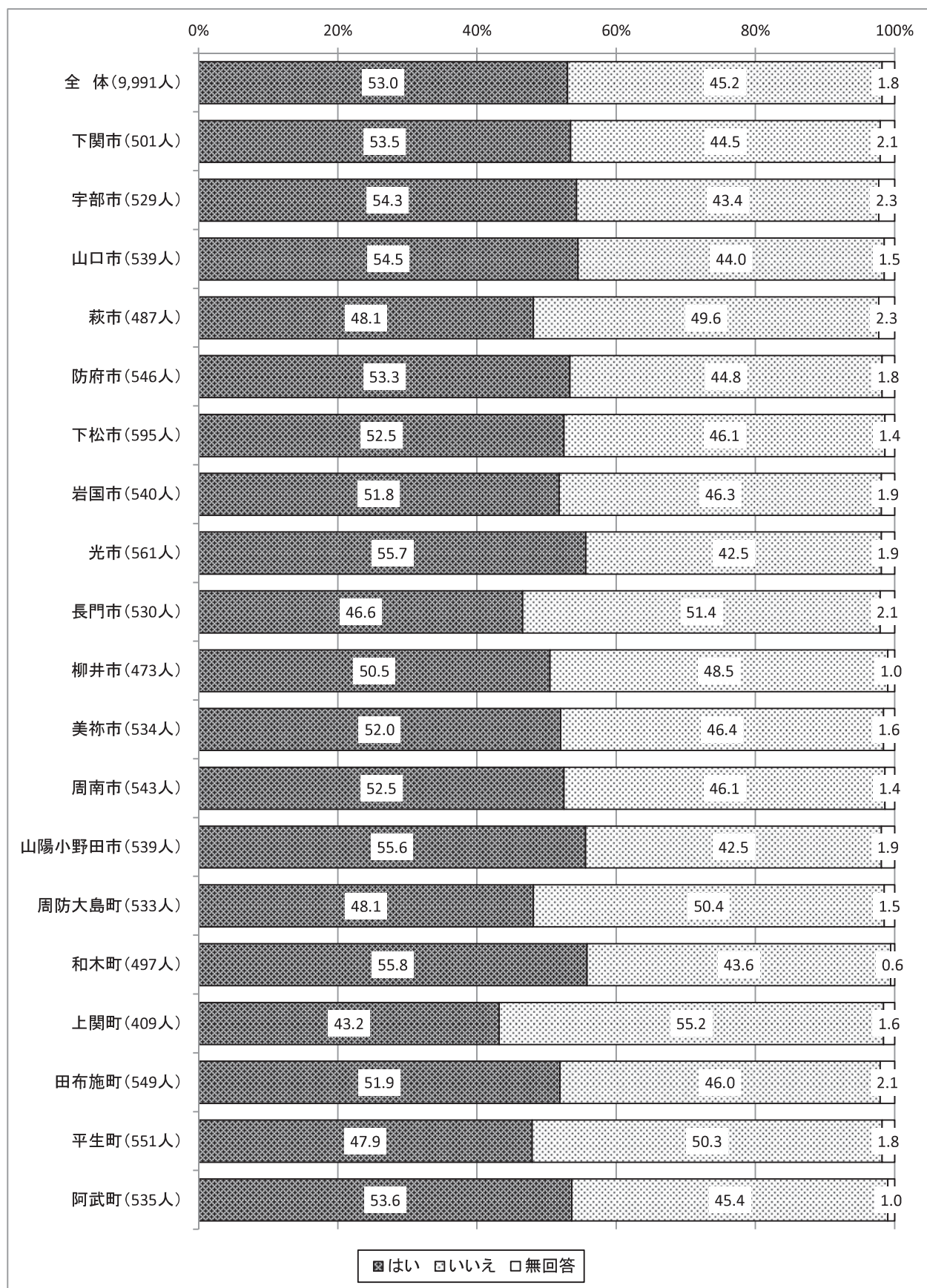
睡眠による休養が十分とれている者の割合は、67.2%であった。
最も高かったのは上関町70.7%、最も低かったのは山口市62.5%であった。



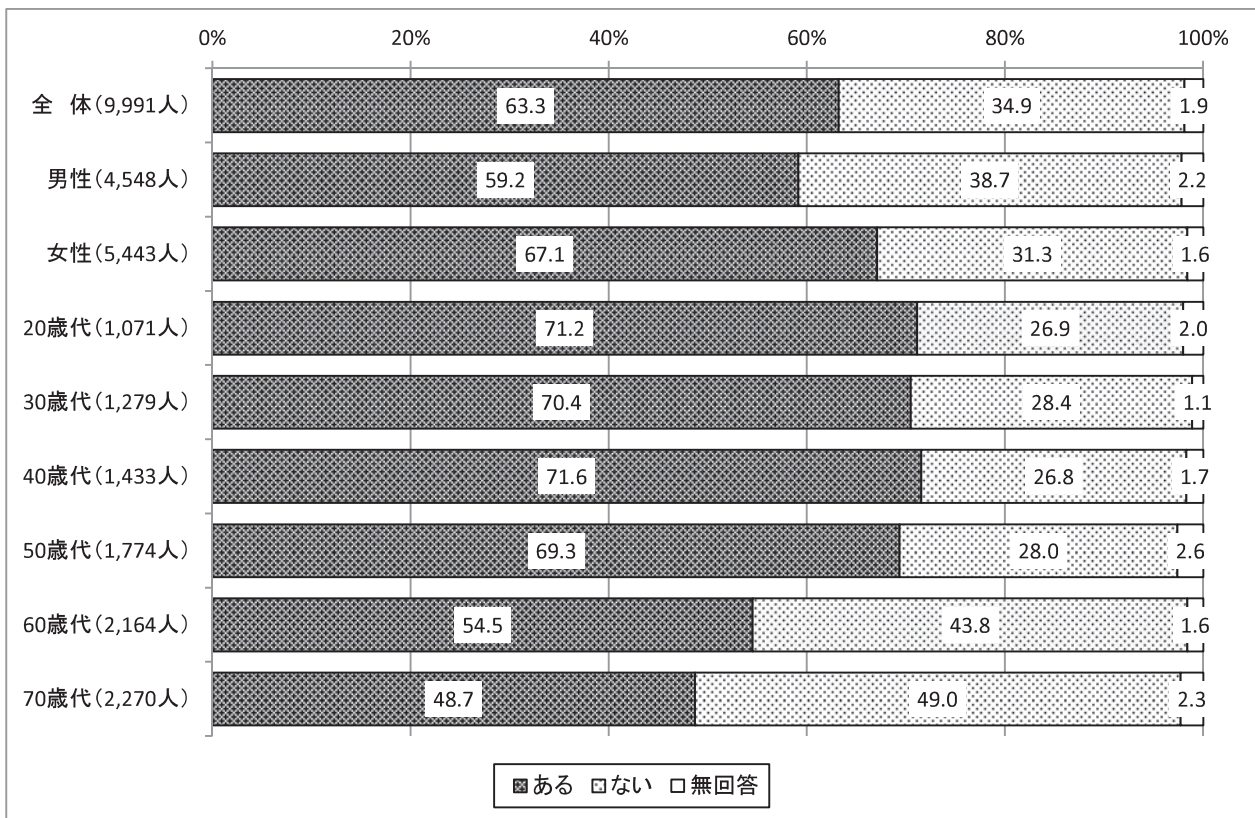
問14 あなたは、レクリエーションやスポーツ、趣味などの休養に取り組んでいますか。(○は1つ)



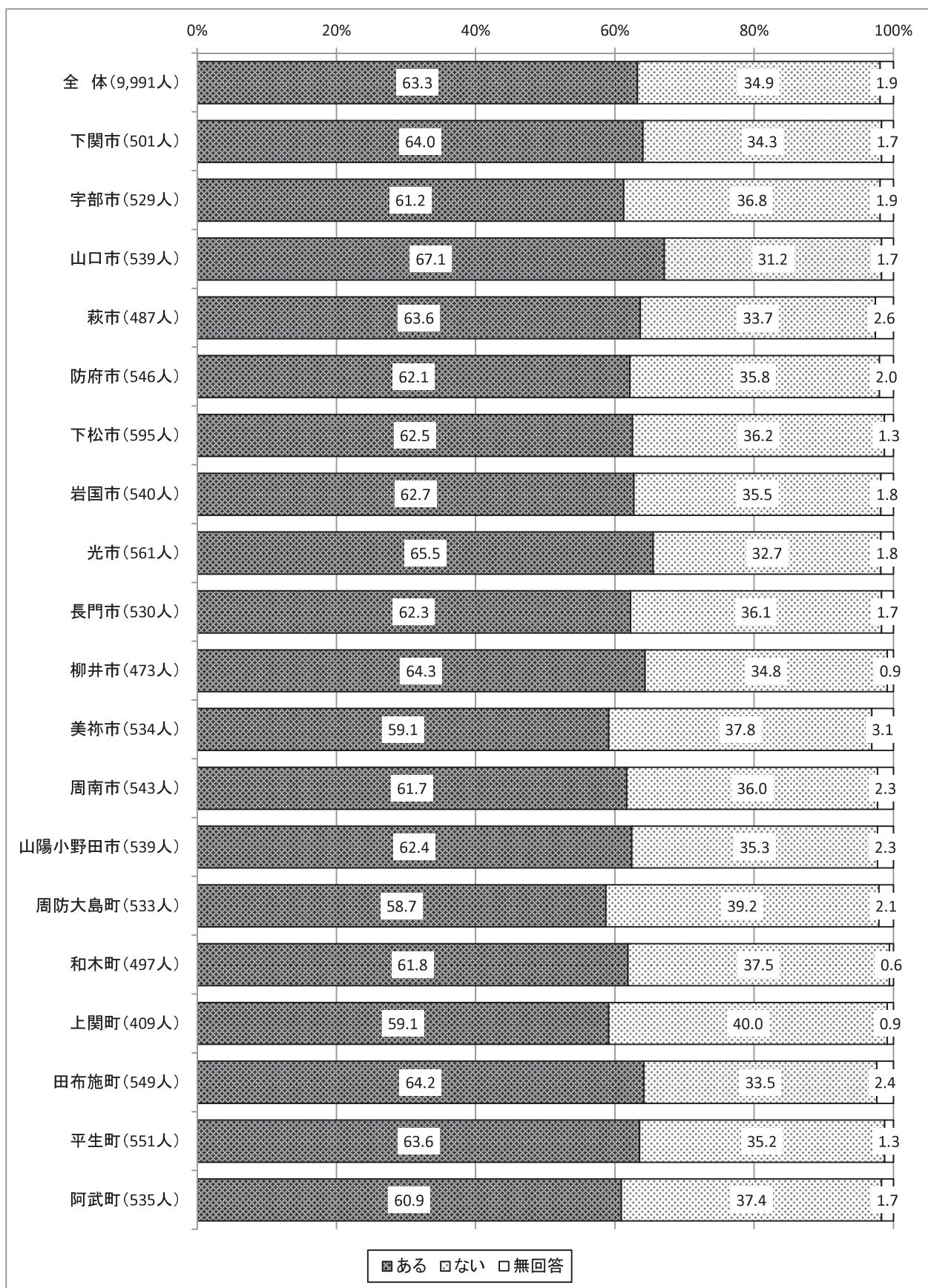
レクリエーションやスポーツ、趣味などの休養に取り組んでいる者の割合は、53.0%であった。最も高かったのは和木町55.8%、最も低かったのは上関町43.2%であった。



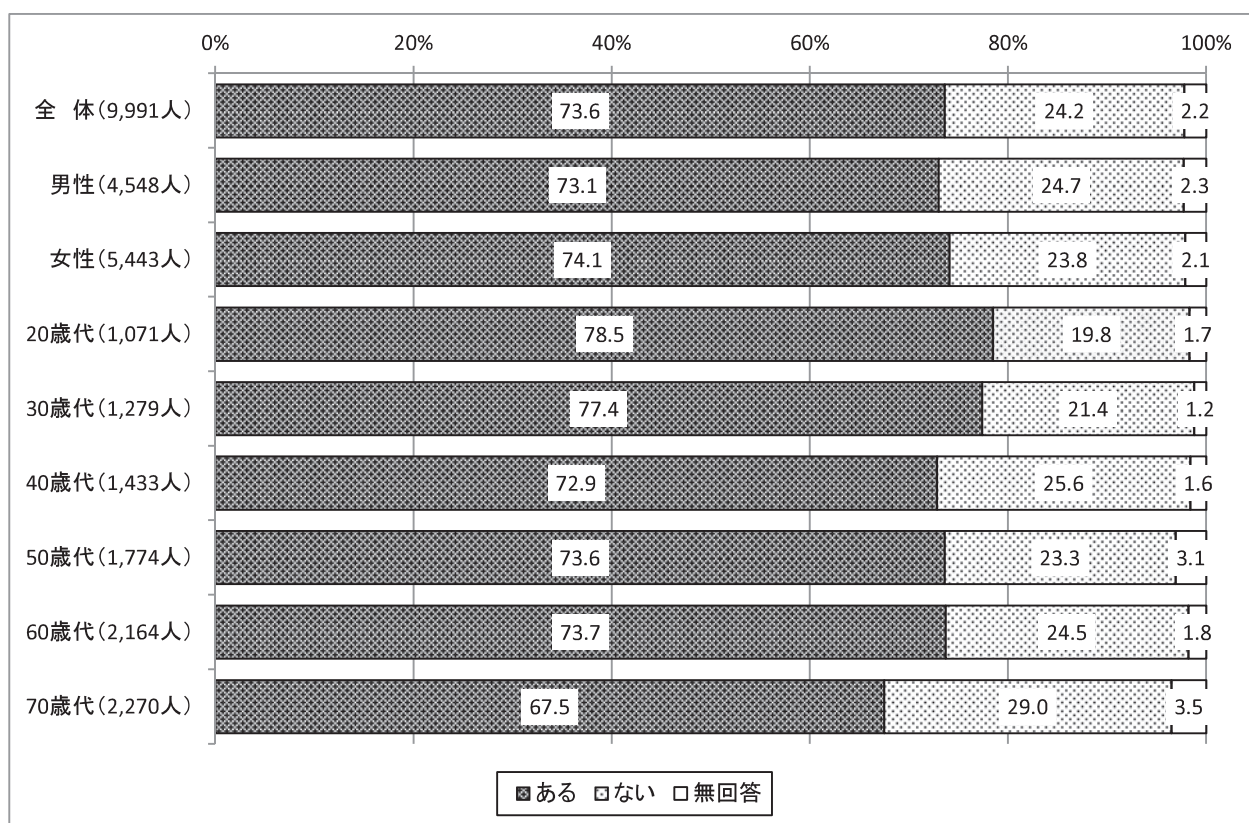
問15 あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(○は1つ)



日常生活で悩みやストレスがある者の割合は、63.3%であった。
最も高かったのは山口市67.1%、最も低かったのは周防大島町58.7%であった。



問16 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(○は1つ)



自分なりのストレス解消法を持っている者の割合は、73.6%であった。
最も高かったのは和木町77.9%、最も低かったのは柳井市67.8%であった。

