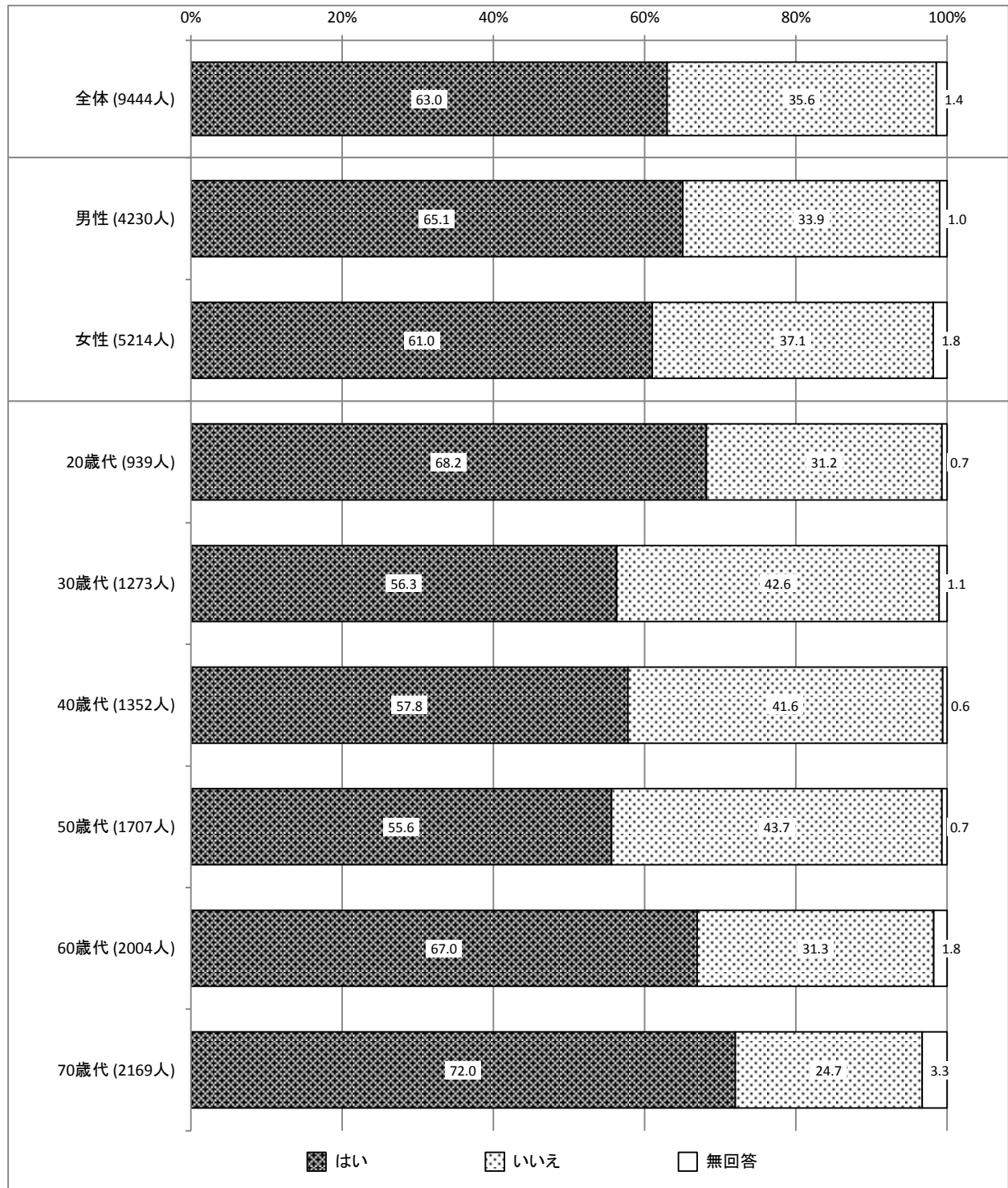


## (5) 休養・こころの健康について

問 14 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)

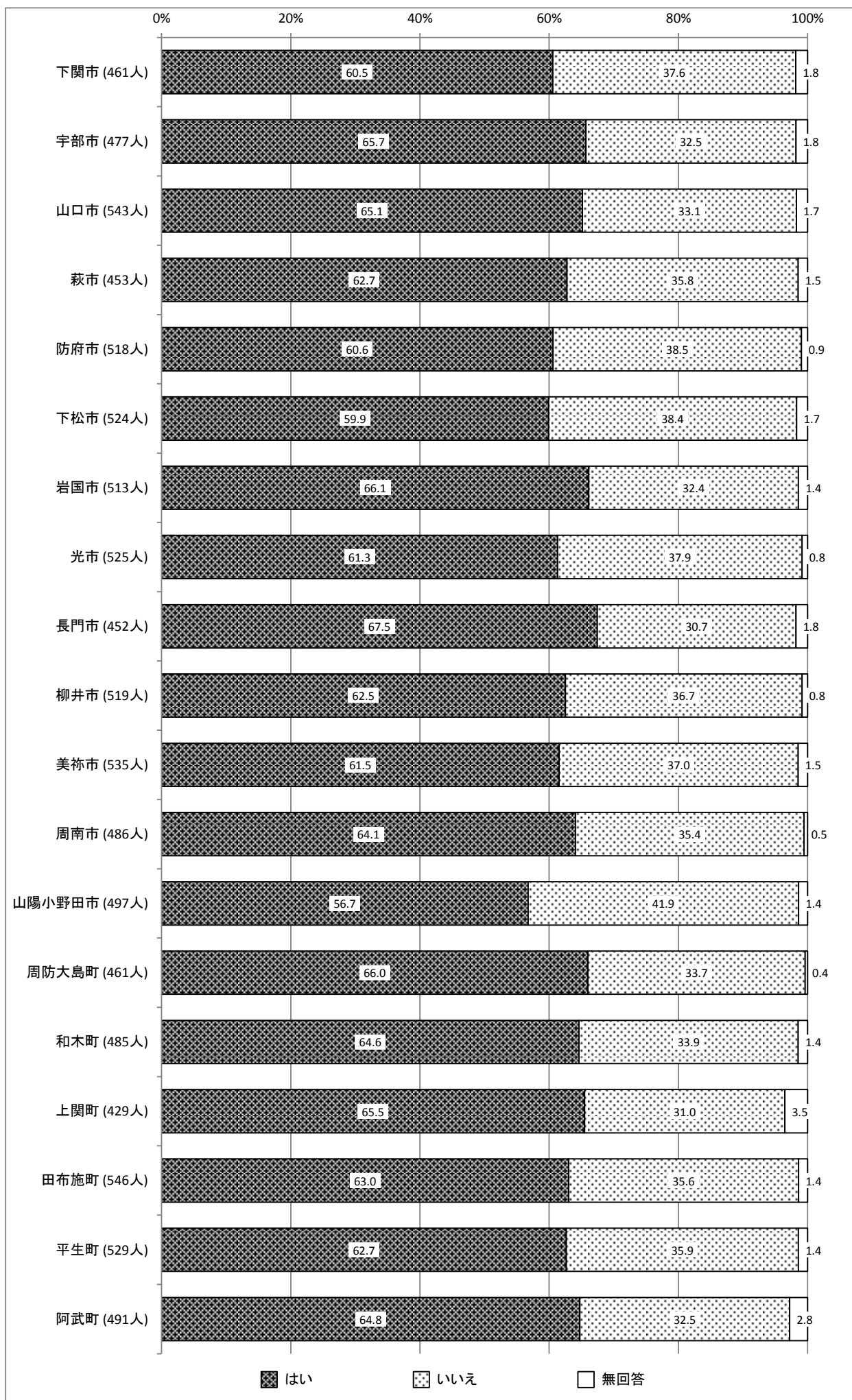


「とれている(はい)」と回答した割合は全体の 63.0%であった。

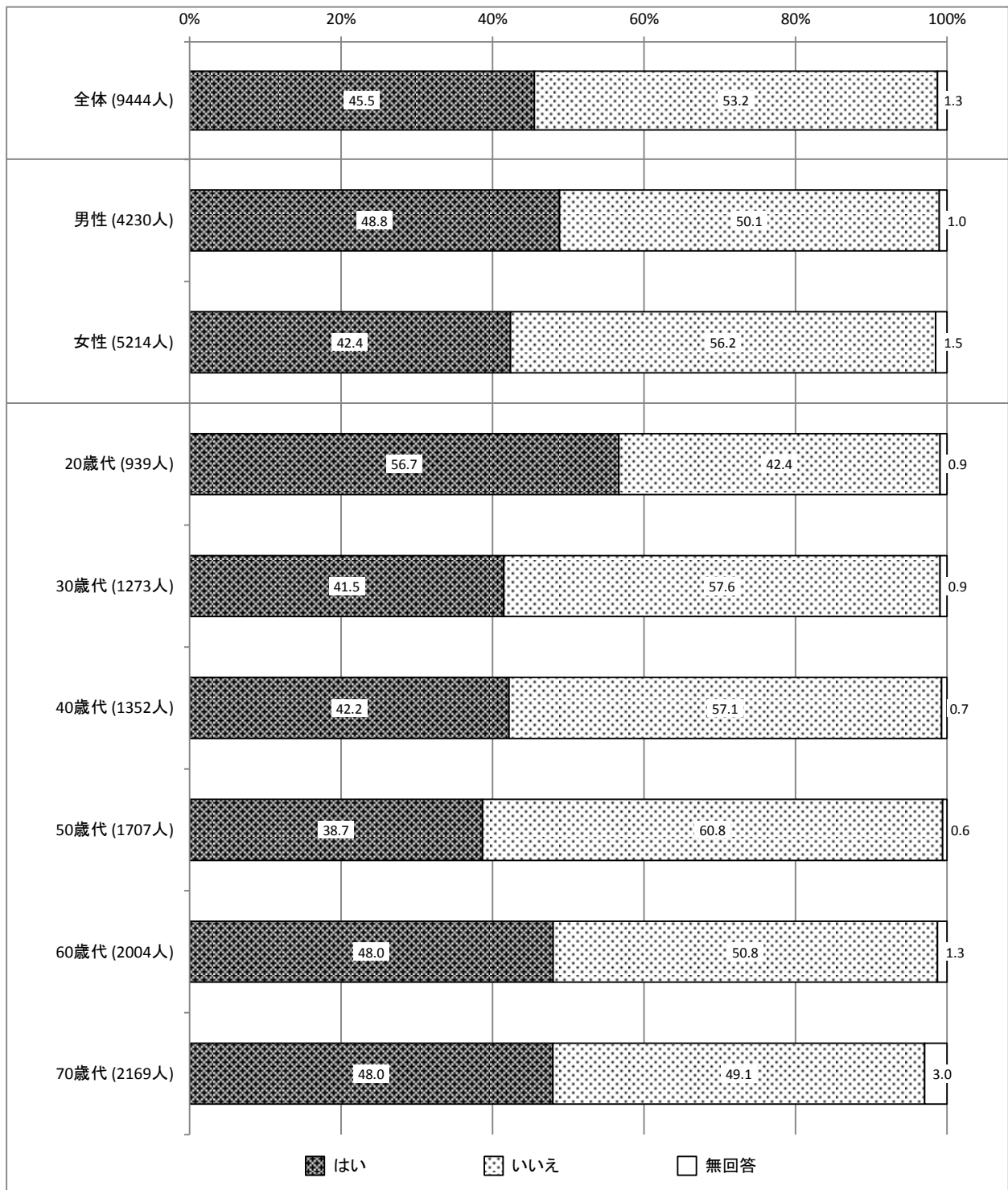
性別では、違いは見られず、年代別では、30歳代から50歳代において他の年代より「とれている」と回答した割合が低い傾向であった。

### 【参考値】

平成 26 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 66.6%  
 平成 27 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 67.2%



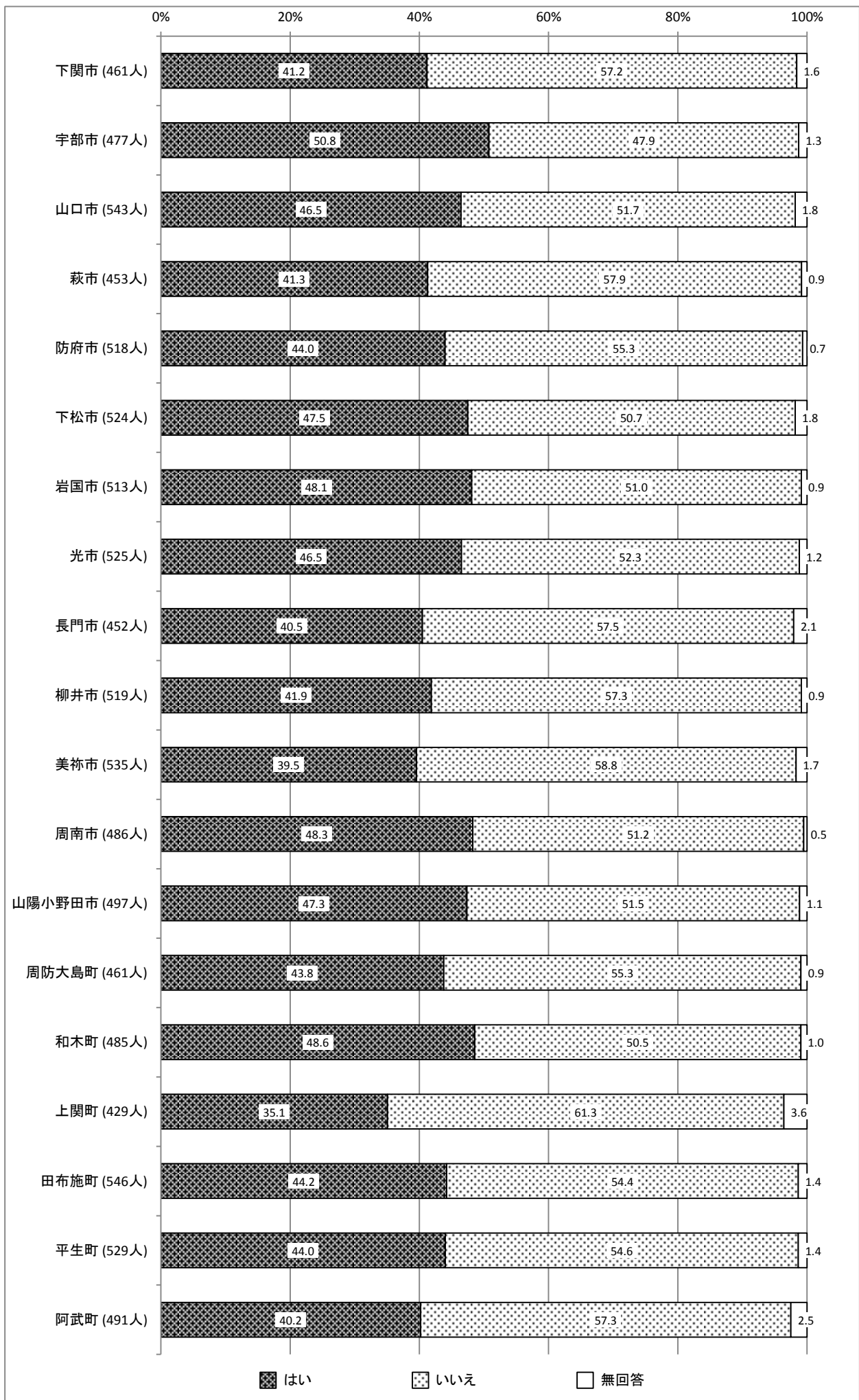
問 15 あなたは、レクリエーションやスポーツ、趣味に取り組むなど積極的な休養に取り組んでいますか。  
 (○は1つ)



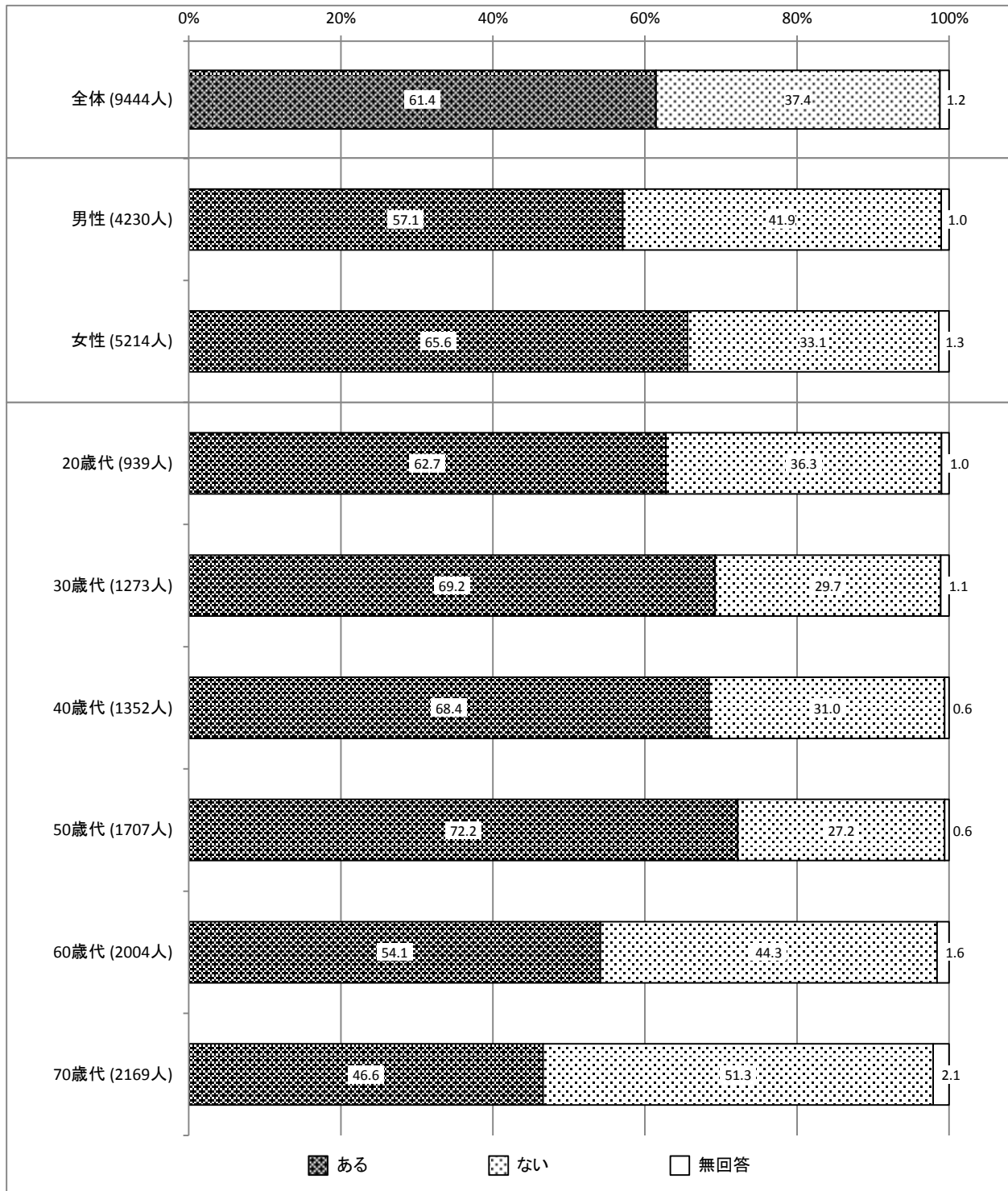
「取り組んでいる（はい）」と回答した割合は全体の45.5%であった。  
 性別では、女性より男性において「取り組んでいる」と回答した割合が高かった。  
 年代別では、30歳代から50歳代において他の年代より「取り組んでいる」と回答した割合が低かった。

【参考値】

平成26年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 39.3%  
 平成27年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 53.0%



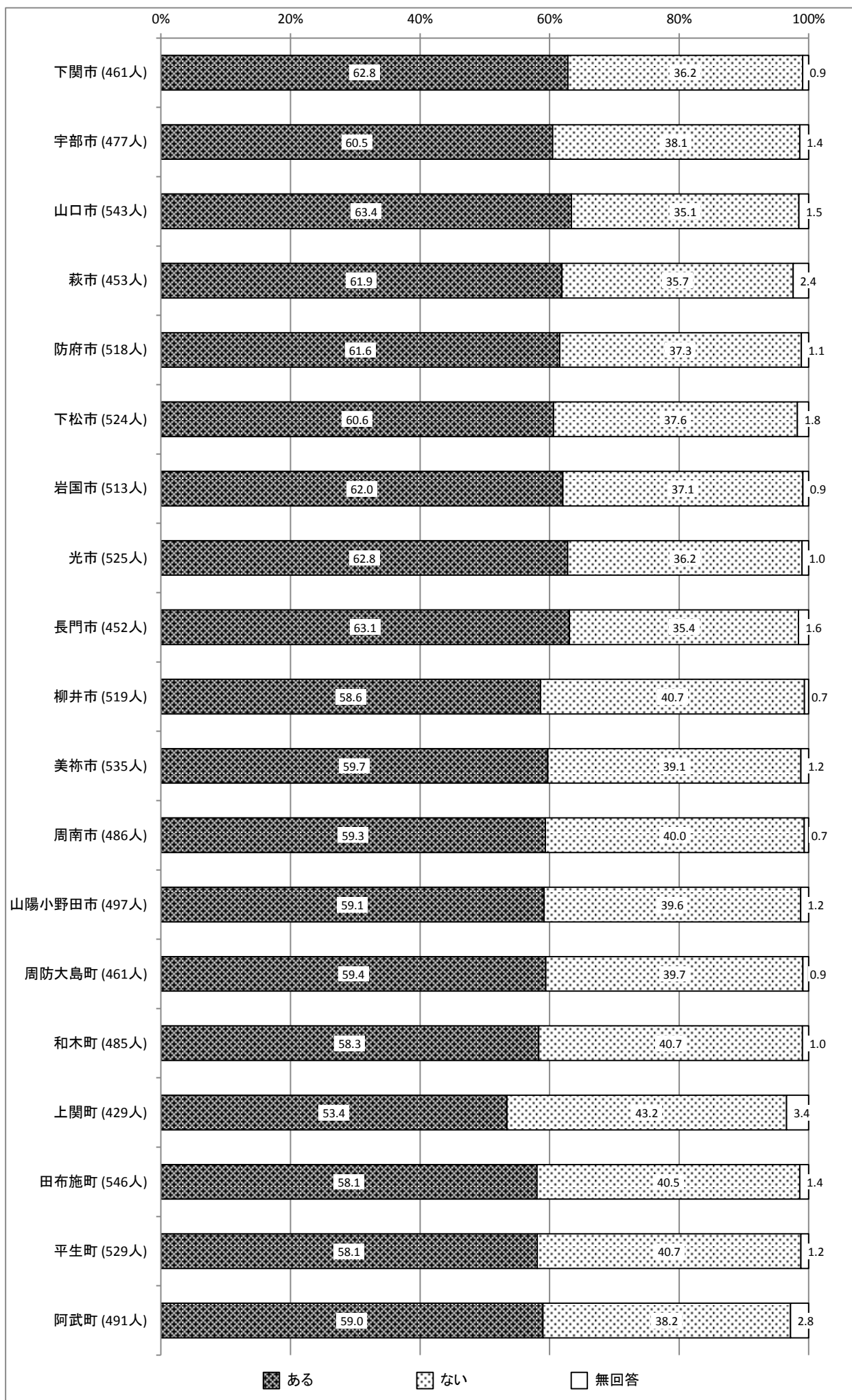
問 16 あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(〇は1つ)



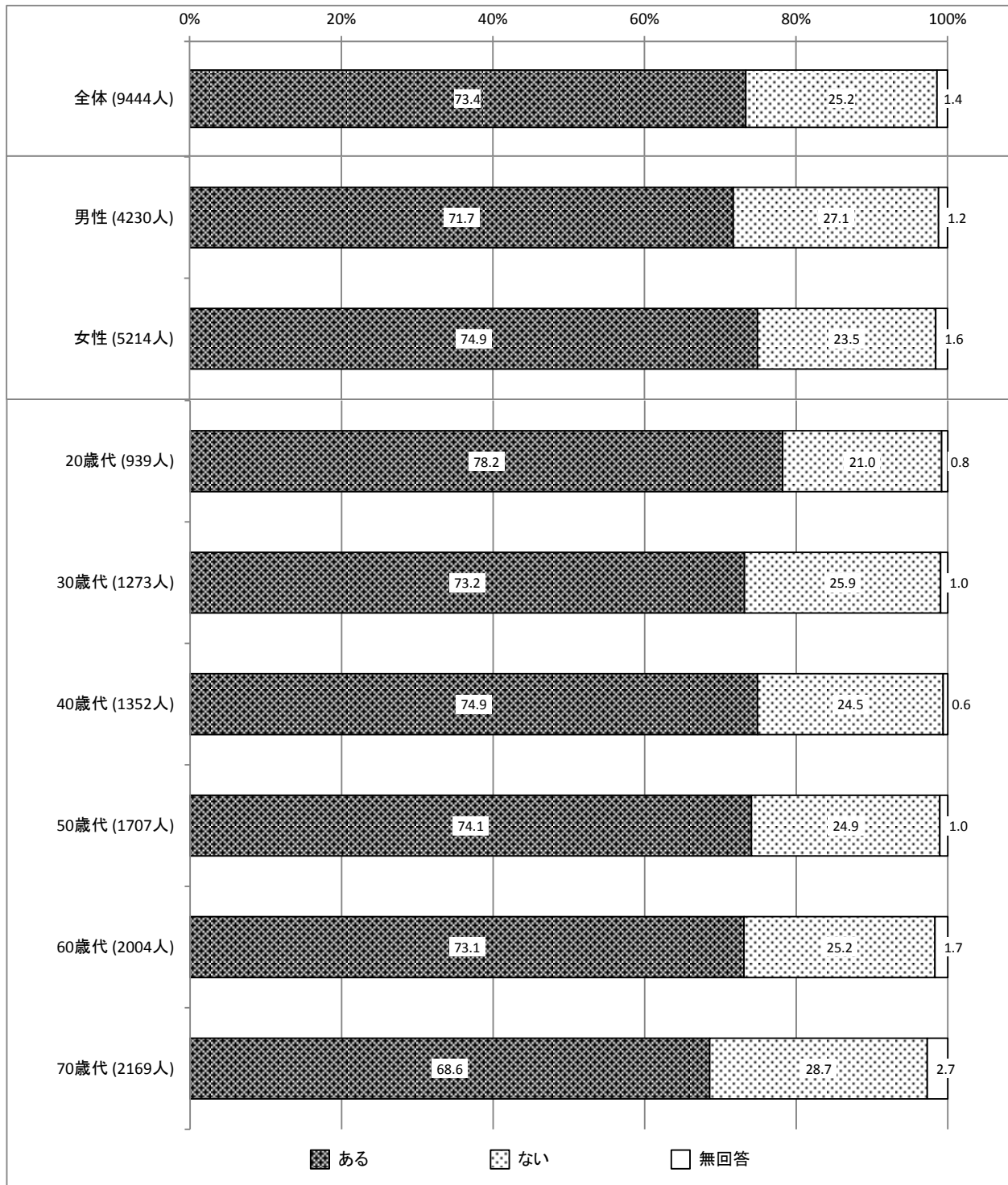
「ある」と回答した割合は全体の61.4%であった。  
 性別では、男性より女性において「ある」と回答した割合が高かった。  
 年代別では、30歳代から50歳代において他の年代より「ある」と回答した割合が高かった。

【参考値】

平成27年度 健康づくりに関する県民意識調査 「ある」 63.3%



問 17 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(〇は1つ)



「ある」と回答した割合は全体の 73.4%であった。  
性別、年代別では、大きな違いは見られなかった。

【参考値】

平成 26 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 73.1%  
平成 27 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「ある」 73.6%

