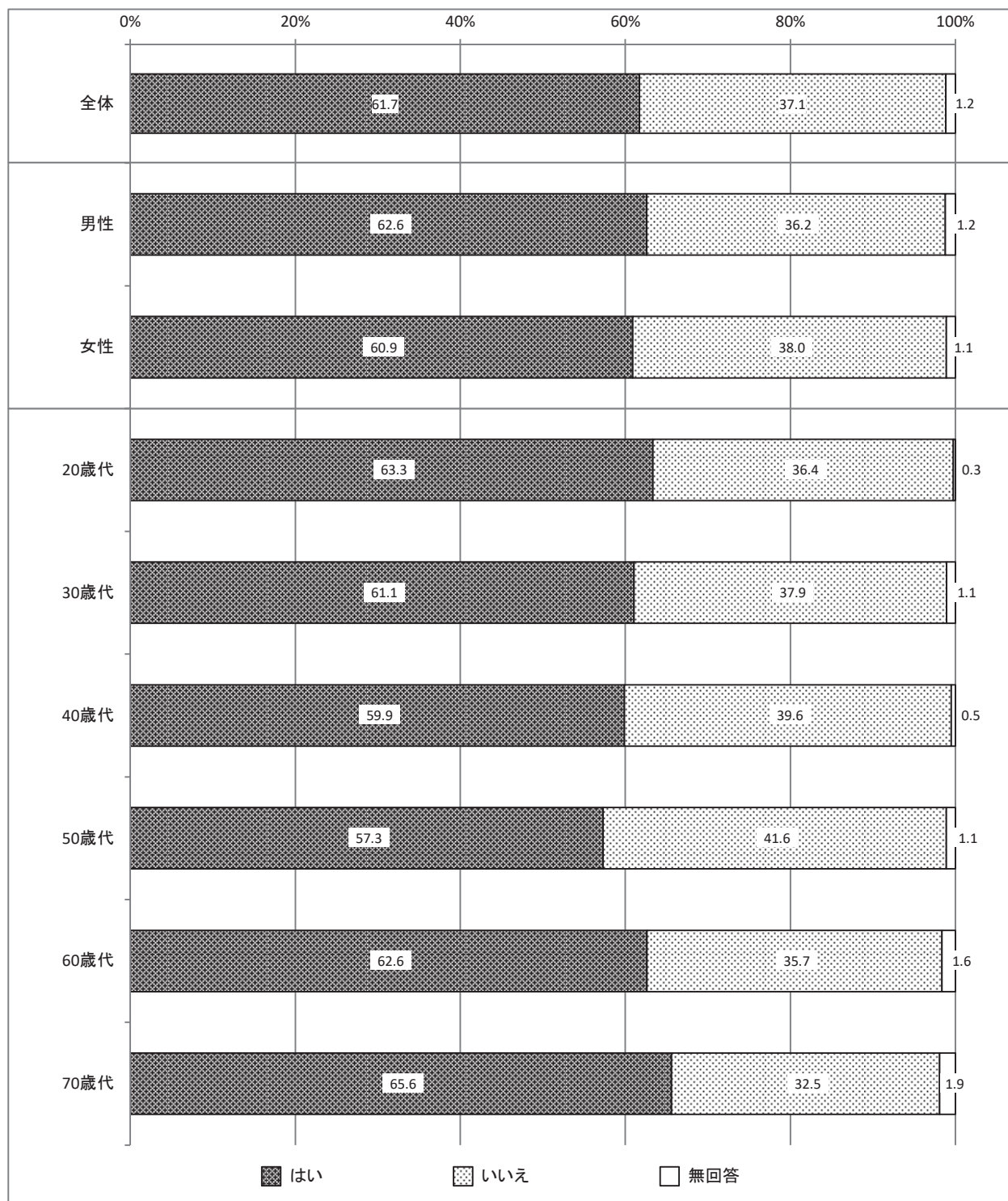


(5) 休養・こころの健康について

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)



「とれている(はい)」と回答した割合は全体の61.7%であった。

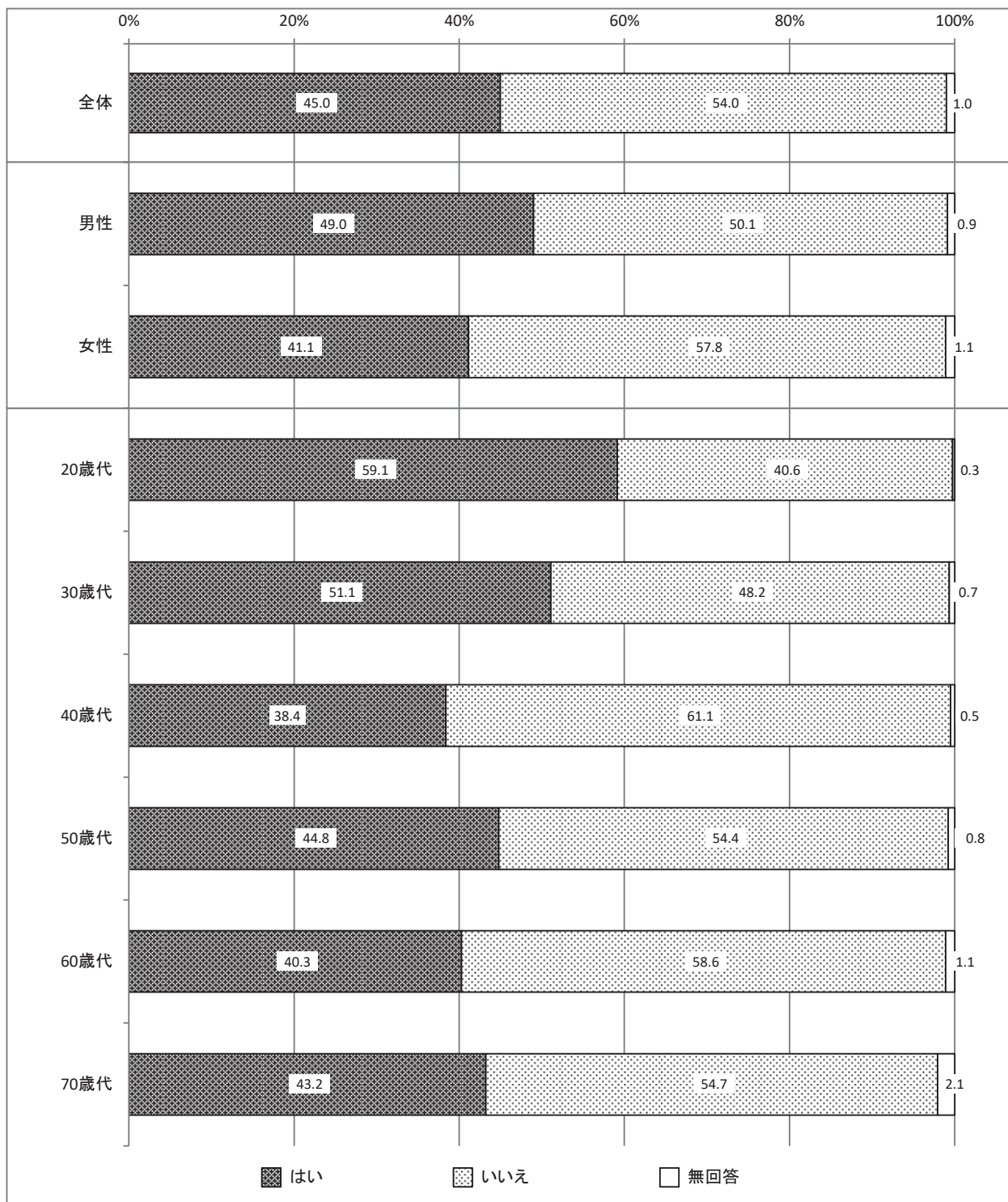
性別、年代別では、大きな違いは見られなかった。

平成29年度の調査結果と比較すると、「とれている」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 63.0%

問 14 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。
(〇は1つ)

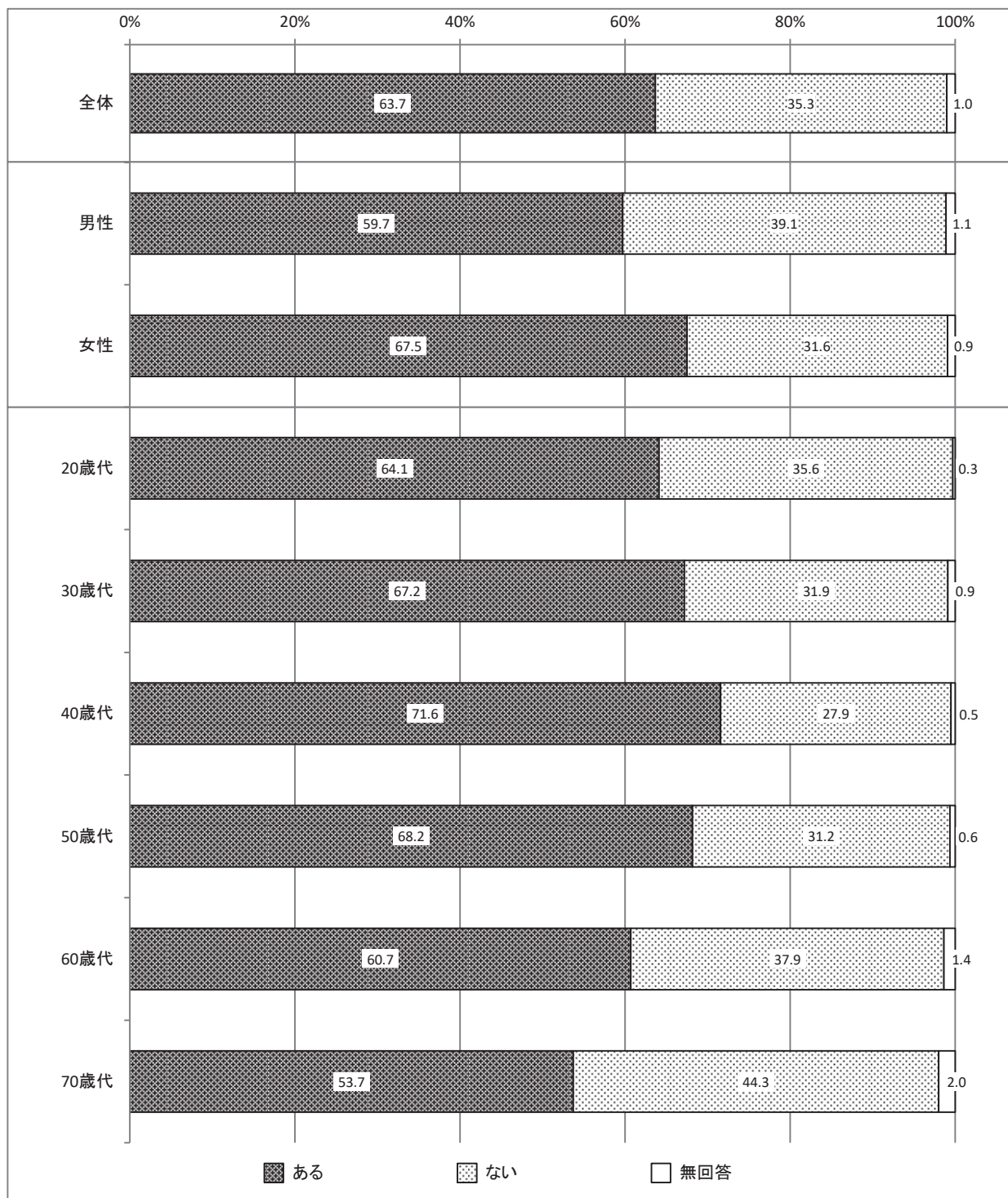


「取り組んでいる（はい）」と回答した割合は全体の45.0%であった。
性別では、女性より男性において「取り組んでいる」と回答した割合が高かった。
年代別では、20歳代から30歳代において他の年代より「取り組んでいる」と回答した割合が高かった。
平成29年度の調査結果と比較すると、「取り組んでいる」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 45.5%

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。(〇は1つ)



「ある」と回答した割合は全体の 63.7%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。

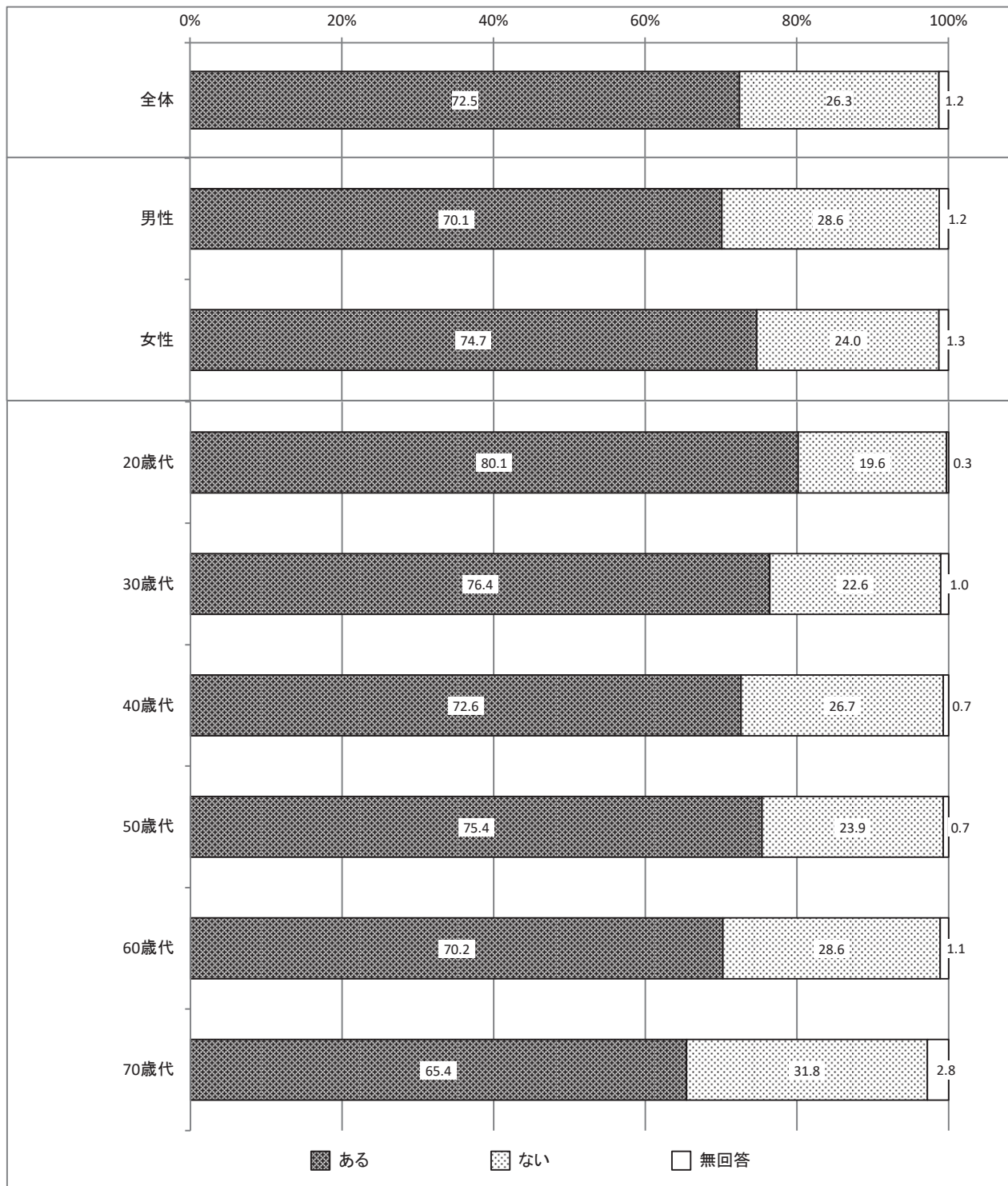
年代別では、40歳代より年代が高くなるほど「ある」と回答した割合が低かった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「ある」と回答した人の割合は増加した。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「ある」 61.4%

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)



「ある」と回答した割合は全体の 72.5%であった。

性別では、違いは見られず、年代別では、年代が高くなるほど「ある」と回答した割合が低い傾向であった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「ある」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「ある」 73.4%