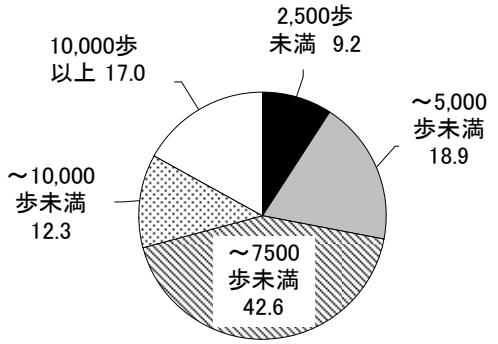
D 身体活動・運動について

D1①. １日の歩数（歩数計使用）

[設問]

Ｑ１　　あなたは、通勤・通学や買い物等で、1 日どのくらい歩いていますか。歩数計を使っている方は歩数で、そうでない方は距離数を歩幅とともに、□にご記入ください。

[回答結果(全体)]



回答	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
2,500歩未満	47	9.2	59	13.8	35	7.1
～5,000歩未満	97	18.9	76	17.8	105	21.4
～7,500歩未満	218	42.6	151	35.4	174	35.4
～10,000歩未満	63	12.3	62	14.5	86	17.5
10,000歩以上	87	17.0	79	18.5	91	18.5
回答数	512	100.0	427	100.0	491	100.0
N=512人	平均歩数		6,237 歩		6,335 歩	6,483 歩

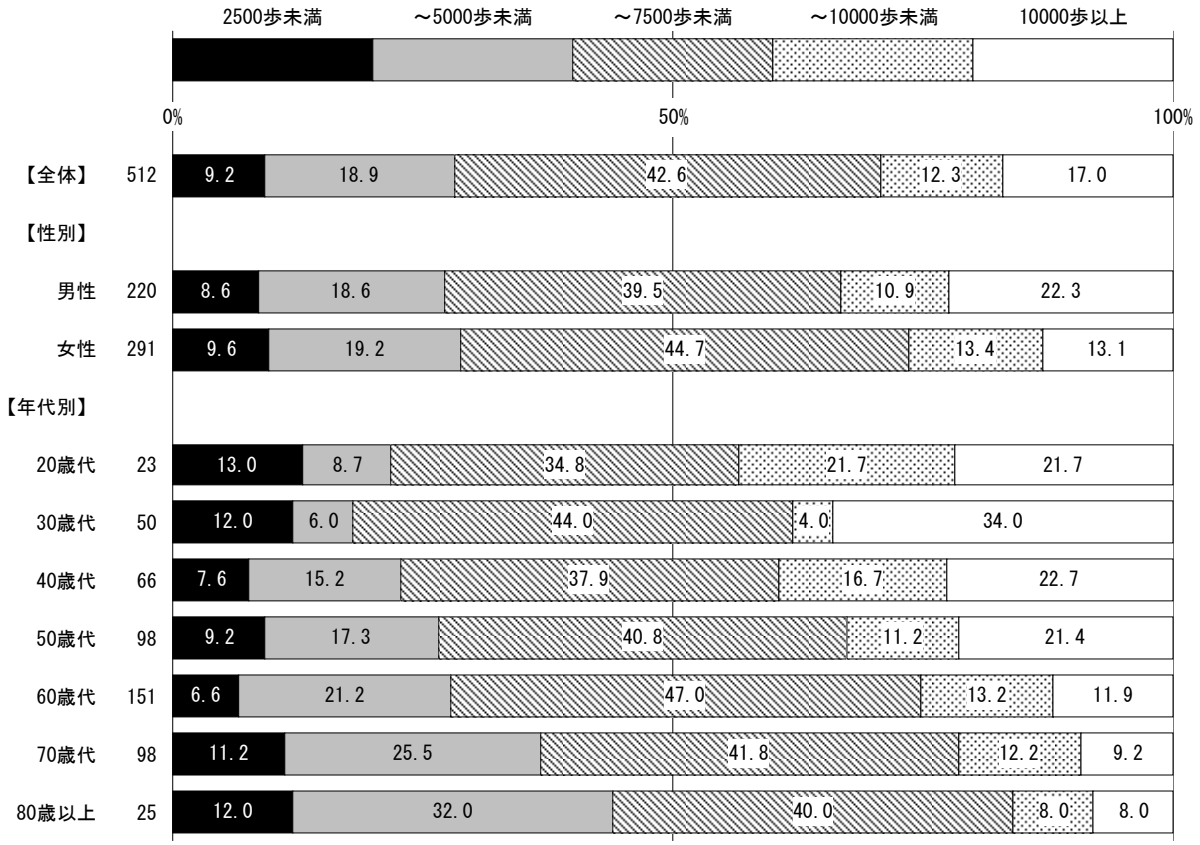
[回答結果(詳細)]

１日にどのくらい歩いているか、歩数計を使っている方にその歩数を伺ったものである。

- 有効回答者数は 512 人で、最も多かったのが「5,000 歩以上 7,500 歩未満」で 42.6%、以下「2,500 歩以上 5,000 歩未満」（18.9%）、「10,000 歩以上」（17.0%）と続く。
  前回調査と比較すると、「5,000 歩以上 7,500 歩未満」で 7.2 ポイント増加、「10,000 歩以上」は 1.5 ポイント減少している。
  また、今回調査の回答者の平均歩数は 6,237 歩であり、前回調査時の 6,335 歩より 98 歩ほど、前々回調査時の 6,483 歩より 246 歩ほど減少しており、全体的に歩数減となっている。

- 男女別に見ると、“10,000 歩以下”（「2,500 歩未満」＋「2,500 歩以上 5,000 歩未満」＋「5,000 歩以上 7,500 歩未満」＋「7,500 歩以上 10,000 歩未満」）は女性が男性と比べて高く、このうち「5,000 歩以上 7,500 歩未満」では 5.2 ポイント、「7,500 歩以上 10,000 歩未満」では 2.5 ポイント上回っている。一方、「10,000 歩以上」を見ると、男性が女性よりも 9.2 ポイント高くなっている。

- 年代別に見ると、概ね年代が高くなるにつれて“5,000 歩未満”（「2,500 歩未満」＋「2,500 歩以上 5,000 歩未満」）が多く、60 歳代以上では「10,000 歩以上」が 1 割前後にとどまっている。また、30 歳代では「10,000 歩以上」で 34.0%を占め高い割合となっている。

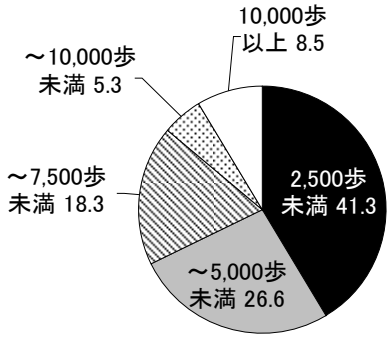

2500歩未満
～5000歩未満
～7500歩未満
～10000歩未満
10000歩以上
0%
50%
100%
【全体】 512 9.2 18.9 42.6 12.3 17.0
【性別】
男性 220 8.6 18.6 39.5 10.9 22.3
女性 291 9.6 19.2 44.7 13.4 13.1
【年代別】
20歳代 23 13.0 8.7 34.8 21.7 21.7
30歳代 50 12.0 6.0 44.0 4.0 34.0
40歳代 66 7.6 15.2 37.9 16.7 22.7
50歳代 98 9.2 17.3 40.8 11.2 21.4
60歳代 151 6.6 21.2 47.0 13.2 11.9
70歳代 98 11.2 25.5 41.8 12.2 9.2
80歳以上 25 12.0 32.0 40.0 8.0 8.0

D1②. １日の歩数（歩数計非使用；推計）

[設問]

Ｑ１　　あなたは、通勤・通学や買い物等で、1 日どのくらい歩いていますか。歩数計を使っている方は歩数で、そうでない方は距離数を歩幅とともに、□にご記入ください。

[回答結果(全体)]



回答	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
2,500歩未満	338	41.3	355	39.4	402	41.7
～5,000歩未満	218	26.6	266	29.5	283	29.4
～7,500歩未満	150	18.3	153	17.0	160	16.6
～1,0000歩未満	43	5.3	50	5.5	41	4.3
10,000歩以上	70	8.5	78	8.6	77	8.0
回答数	819	100.0	902	100.0	963	100.0
N=819人	平均推計歩数		3,770 歩		4,064 歩	4,476 歩

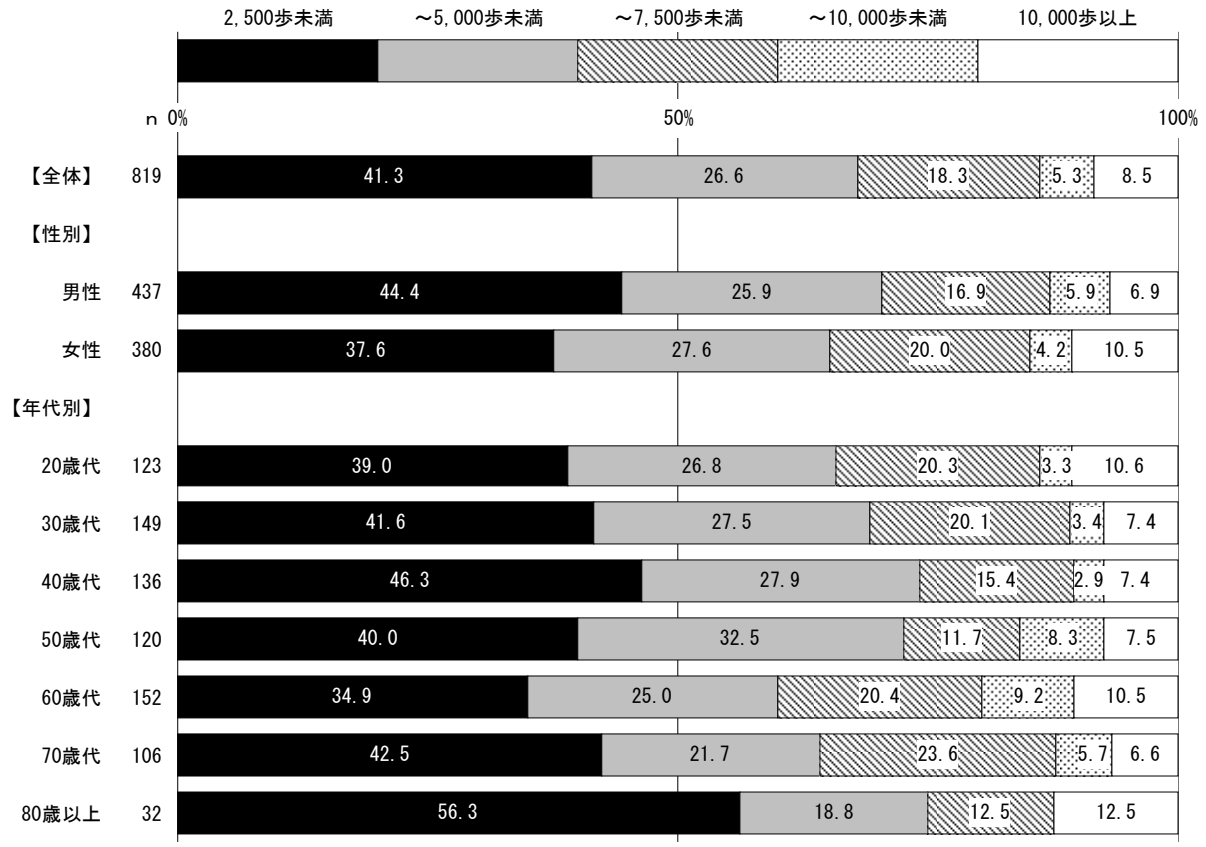
[回答結果(詳細)]

歩数計を使っていない方に 1 日に歩く距離数と歩幅を尋ね、そこから歩数を推計し集計したものが上図である。

- 有効回答者数は 819 人で、“5,000 歩未満”（「2,500 歩未満」＋「2,500 歩以上 5,000 歩未満」）の方が約 7 割（67.9%）に上っており、「10,000 歩以上」の方は 8.5%にとどまっている。
  前回調査と比較すると、「2,500 歩未満」が 1.9 ポイント、「5,000 歩以上 7,500 歩未満」が 1.3 ポイント増加し、それ以外の歩数の方は減少傾向にある。
  なお、今回調査の回答者の平均推計歩数は 3,770 歩で、前回調査時の 4,064 歩からは 294 歩、前々回調査の 4,476 歩からは 706 歩の減少となっている。

- 男女別に見ると、男女共に“5,000 歩未満”が 7 割前後を占めている。「10,000 歩以上」を見ると、女性が男性よりも 3.6 ポイント高くなっている。

- 年代別に見ると、40・50 歳代、80 歳以上の年代で“5,000 歩未満”が 7 割を超えている。一方、20 歳代、60 歳代、80 歳以上で「10,000 歩以上」が 1 割を超えている。

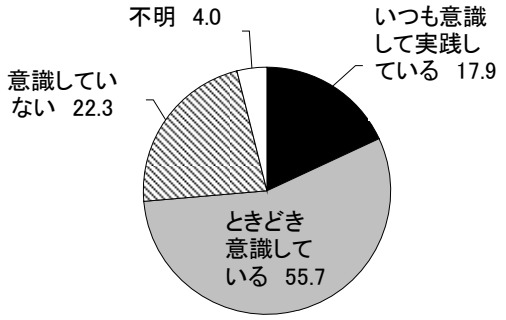

2,500歩未満
～5,000歩未満
～7,500歩未満
～10,000歩未満
10,000歩以上
n
0%
50%
100%
【全体】 819 41.3 26.6 18.3 5.3 8.5
【性別】
男性 437 44.4 25.9 16.9 5.9 6.9
女性 380 37.6 27.6 20.0 4.2 10.5
【年代別】
20歳代 123 39.0 26.8 20.3 3.3 10.6
30歳代 149 41.6 27.5 20.1 3.4 7.4
40歳代 136 46.3 27.9 15.4 2.9 7.4
50歳代 120 40.0 32.5 11.7 8.3 7.5
60歳代 152 34.9 25.0 20.4 9.2 10.5
70歳代 106 42.5 21.7 23.6 5.7 6.6
80歳以上 32 56.3 18.8 12.5 12.5

D2. 車でなく歩く、エレベーターでなく階段を利用しているか

[設問]

Ｑ２　　あなたは、できるだけ車に乗らずに歩く、エレベーターを使わずに階段を使うといったようなことを心がけていますか。（○は１つ）

[回答結果(全体)]



N=2,405人

回答	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
いつも意識して実践している	431	17.9	344	14.1	323	14.1
ときどき意識している	1,340	55.7	1,229	50.4	1,254	54.8
意識していない	537	22.3	777	31.9	653	28.5
不明	97	4.0	87	3.6	58	2.5
回答数	2,405	100.0	2,437	100.0	2,288	100.0

[回答結果(詳細)]

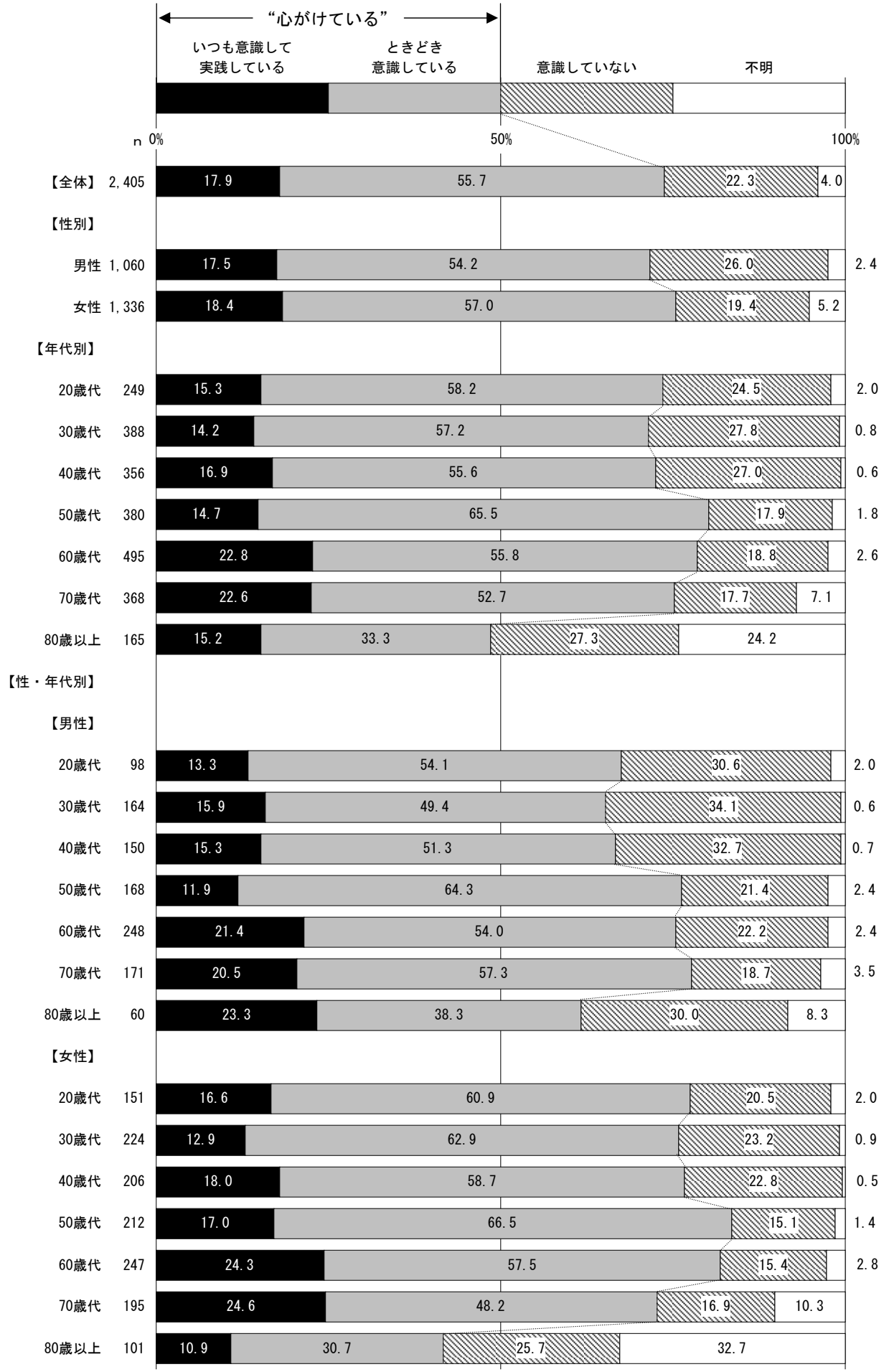
普段できるだけ車やエレベーターを使わないよう意識しているかどうか伺ったものである。

- “心がけている”(「いつも意識して実践している」＋「ときどき意識している」) は 73.6%となっている。一方、「意識していない」は 22.3%であった。
  前回調査と比較すると、「いつも意識して実践している」で 3.8 ポイント、「ときどき意識している」で 5.3 ポイント増加しており、「意識していない」では 9.6 ポイント減少している。

- 男女別に見ると、“心がけている”は女性が男性よりも 3.7 ポイント高く、逆に「意識していない」は男性が 6.6 ポイント高い。

- 年代別に見ると、“心がけている”は、80 歳以上を除きすべての年代で７割を超えており、特に 50 歳代で最も高く８割を超えている（80.2%）。

- 性別・年代別に見ると、“心がけている”は男女共 50・60 歳代に多く見られるが、女性の方の割合がより高く８割を超えている。逆に女性の 80 歳以上では最も低く 41.6%にとどまっている。

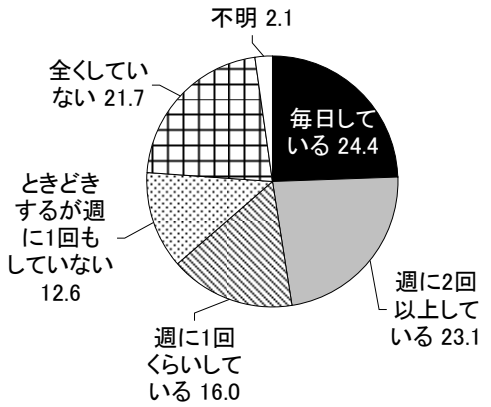

“心がけている”
いつも意識して実践している
ときどき意識している
意識していない
不明
n
0%
50%
100%
【全体】 2,405 17.9 55.7 22.3 4.0
【性別】
男性 1,060 17.5 54.2 26.0 2.4
女性 1,336 18.4 57.0 19.4 5.2
【年代別】
20歳代 249 15.3 58.2 24.5 2.0
30歳代 388 14.2 57.2 27.8 0.8
40歳代 356 16.9 55.6 27.0 0.6
50歳代 380 14.7 65.5 17.9 1.8
60歳代 495 22.8 55.8 18.8 2.6
70歳代 368 22.6 52.7 17.7 7.1
80歳以上 165 15.2 33.3 27.3 24.2
【性・年代別】
【男性】
20歳代 98 13.3 54.1 30.6 2.0
30歳代 164 15.9 49.4 34.1 0.6
40歳代 150 15.3 51.3 32.7 0.7
50歳代 168 11.9 64.3 21.4 2.4
60歳代 248 21.4 54.0 22.2 2.4
70歳代 171 20.5 57.3 18.7 3.5
80歳以上 60 23.3 38.3 30.0 8.3
【女性】
20歳代 151 16.6 60.9 20.5 2.0
30歳代 224 12.9 62.9 23.2 0.9
40歳代 206 18.0 58.7 22.8 0.5
50歳代 212 17.0 66.5 15.1 1.4
60歳代 247 24.3 57.5 15.4 2.8
70歳代 195 24.6 48.2 16.9 10.3
80歳以上 101 10.9 30.7 25.7 32.7

D3. １日３０分以上の運動をしているか

[設問]

Ｑ３　　あなたは、1 日 30 分以上の運動をしていますか。（○は１つ）

[回答結果（全体）]



N=2,405人

回答	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
毎日している	588	24.4	362	14.9	307	13.4
週に2回以上している	555	23.1	449	18.4	379	16.6
週に1回くらいしている	386	16.0	350	14.4	326	14.2
ときどきするが週に1回もしていない	302	12.6	450	18.5	372	16.3
全くしていない	523	21.7	764	31.4	855	37.4
不明	51	2.1	62	2.5	49	2.1
回答数	2,405	100.0	2,437	100.0	2,288	100.0

[回答結果（詳細）]

１日に 30 分以上の運動をしているかどうか伺ったものである。

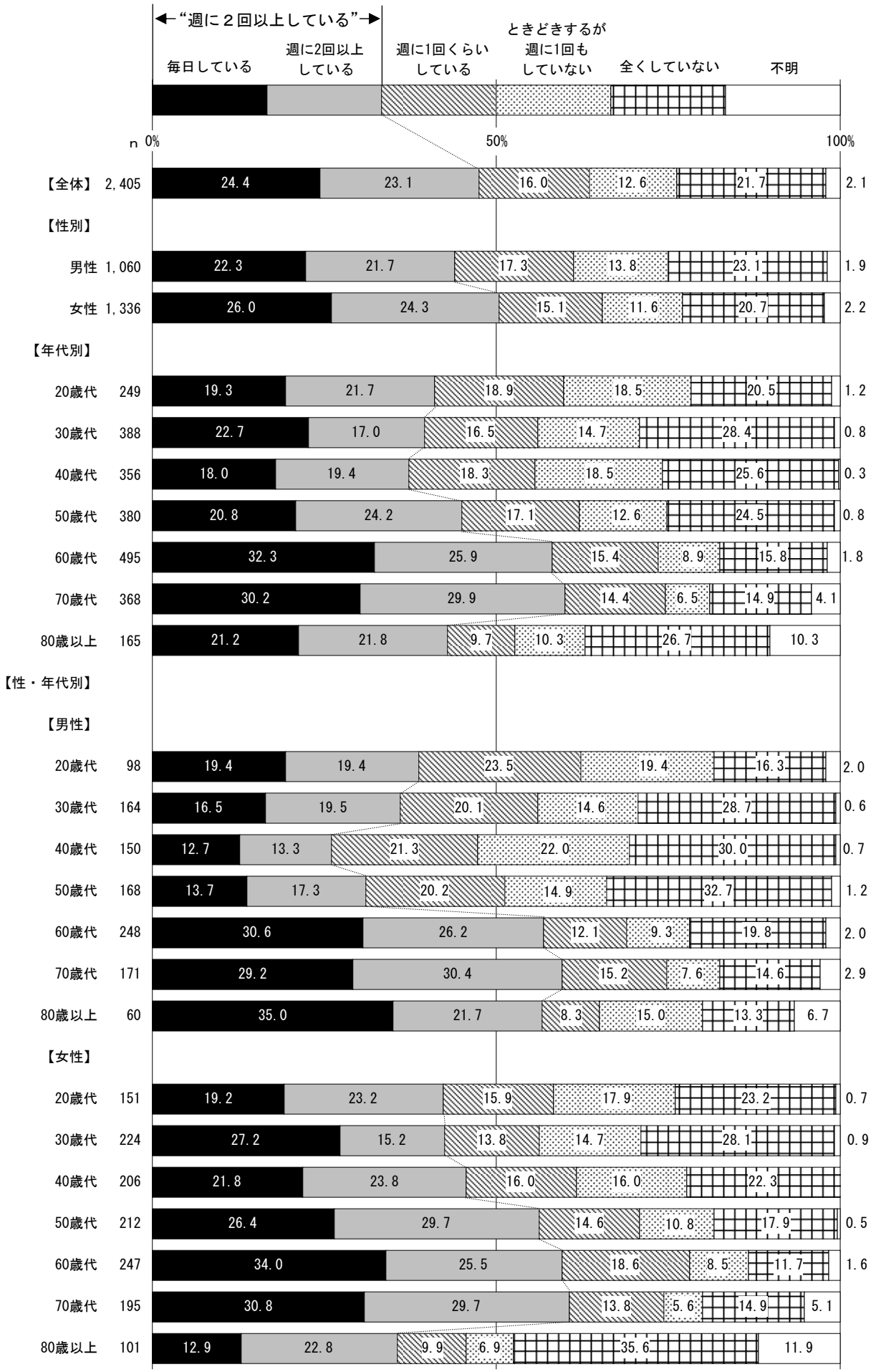
- “週に２回以上している”（「毎日している」＋「週に２回以上している」）は 47.5%を占めている。一方、「全くしていない」は 21.7%となっている。
  前回調査と比較すると、“週に２回以上している”は 14.2 ポイント増加、「全くしていない」が 9.7 ポイント、「ときどきするが週に１回もしていない」が 5.9 ポイント減少している。

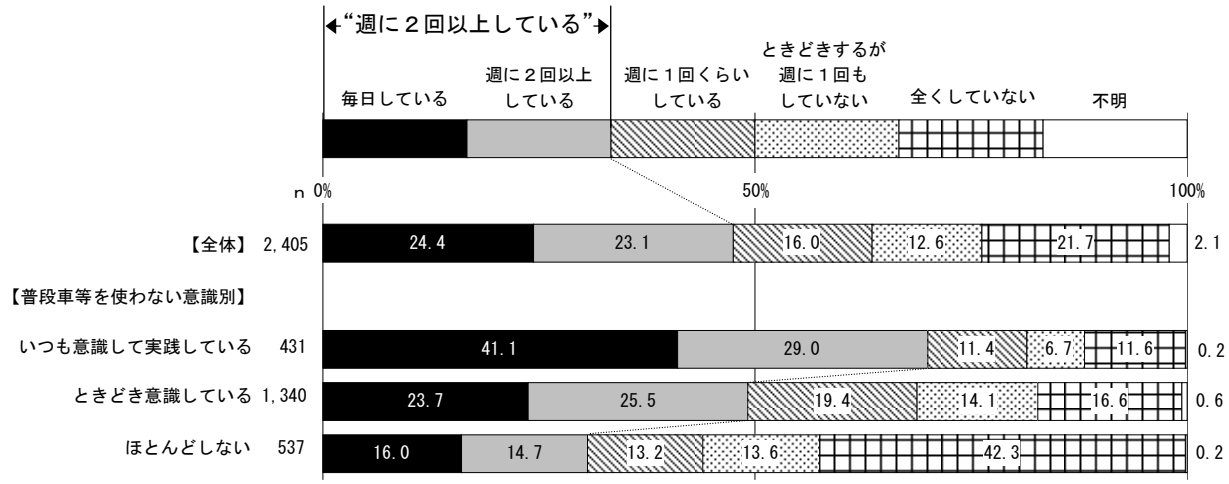
- 男女別で見ると、“週に２回以上している”は女性が男性よりも 6.3 ポイント高い。一方、「全くしていない」は男性が女性を 2.4 ポイント上回っている。
  前回調査と比較すると、“週に２回以上している”は男性で 10.4 ポイント、女性で 17 ポイント増加、「全くしていない」では、男性で 6.6 ポイント、女性で 11.8 ポイントの減少傾向となっている。

- 年代別に見ると、“週に２回以上している”は 60・70 歳代の年齢層に多く、６割前後となっている。最も低いのは、40 歳代で 37.4%にとどまっている。
  前回調査と比較すると、“週に２回以上している”は、すべての年代で増加、「全くしていない」はすべての年代で減少しており、特に 30 歳代でこれらの増減の割合が高い。体を動かすことへの意識が高まったと考えられる。

- 性別・年代別で見ると、“週に２回以上している”は男女共に 60・70 歳代に多く、６割前後を占めている。男性では“週に２回以上している”割合が最も高い 70 歳代（59.6%）と最も低い 40 歳代（26.0%）を比べると、33.6 ポイントの差が見られる。

- 車やエレベーターの使用意識別に見ると、全体的に、車やエレベーターを使わないよう意識している人ほど運動をしており、頻度も多い傾向にある。一方、「意識していない」人では「全く（運動を）していない」割合が高く、４割を超えている（42.3%）。


“週に２回以上している”
毎日している
週に2回以上している
週に1回くらいしている
ときどきするが週に1回もしていない
全くしていない
不明
n
0%
50%
100%
【全体】 2,405 24.4 23.1 16.0 12.6 21.7 2.1
【性別】
男性 1,060 22.3 21.7 17.3 13.8 23.1 1.9
女性 1,336 26.0 24.3 15.1 11.6 20.7 2.2
【年代別】
20歳代 249 19.3 21.7 18.9 18.5 20.5 1.2
30歳代 388 22.7 17.0 16.5 14.7 28.4 0.8
40歳代 356 18.0 19.4 18.3 18.5 25.6 0.3
50歳代 380 20.8 24.2 17.1 12.6 24.5 0.8
60歳代 495 32.3 25.9 15.4 8.9 15.8 1.8
70歳代 368 30.2 29.9 14.4 6.5 14.9 4.1
80歳以上 165 21.2 21.8 9.7 10.3 26.7 10.3
【性・年代別】
【男性】
20歳代 98 19.4 19.4 23.5 19.4 16.3 2.0
30歳代 164 16.5 19.5 20.1 14.6 28.7 0.6
40歳代 150 12.7 13.3 21.3 22.0 30.0 0.7
50歳代 168 13.7 17.3 20.2 14.9 32.7 1.2
60歳代 248 30.6 26.2 12.1 9.3 19.8 2.0
70歳代 171 29.2 30.4 15.2 7.6 14.6 2.9
80歳以上 60 35.0 21.7 8.3 15.0 13.3 6.7
【女性】
20歳代 151 19.2 23.2 15.9 17.9 23.2 0.7
30歳代 224 27.2 15.2 13.8 14.7 28.1 0.9
40歳代 206 21.8 23.8 16.0 16.0 22.3
50歳代 212 26.4 29.7 14.6 10.8 17.9 0.5
60歳代 247 34.0 25.5 18.6 8.5 11.7 1.6
70歳代 195 30.8 29.7 13.8 5.6 14.9 5.1
80歳以上 101 12.9 22.8 9.9 6.9 35.6 11.9



【“週に2回以上している”（「毎日している」＋「週に2回以上している」）／経年比較】

【性・年代別】

	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
全体	1,143	47.5	811	33.3	686	30.0
20歳代	102	41.0	74	26.4	64	18.1
30歳代	154	39.7	59	14.2	67	18.4
40歳代	133	37.4	82	23.4	83	22.0
50歳代	171	45.0	153	32.1	132	29.0
60歳代	288	58.2	214	49.1	175	47.0
70歳代	221	60.1	180	54.4	130	46.1
80歳以上	71	43.0	47	33.3	35	41.7
男性	466	44.0	345	33.6	286	30.0
20歳代	38	38.8	36	31.9	27	21.3
30歳代	59	36.0	25	15.8	18	12.8
40歳代	39	26.0	29	20.0	32	21.2
50歳代	52	31.0	59	25.8	46	24.0
60歳代	141	56.9	93	46.5	74	46.0
70歳代	102	59.6	79	57.2	69	50.0
80歳以上	34	56.7	24	53.3	20	45.5
女性	673	50.4	464	33.3	397	29.9
20歳代	64	42.4	38	22.8	37	16.4
30歳代	95	42.4	34	13.2	49	21.9
40歳代	94	45.6	53	26.0	51	22.6
50歳代	119	56.1	94	38.1	85	32.4
60歳代	147	59.5	121	51.3	101	48.3
70歳代	118	60.5	101	53.7	61	42.7
80歳以上	36	35.6	23	25.6	13	36.1

【「全くしていない」／経年比較】

【性・年代別】

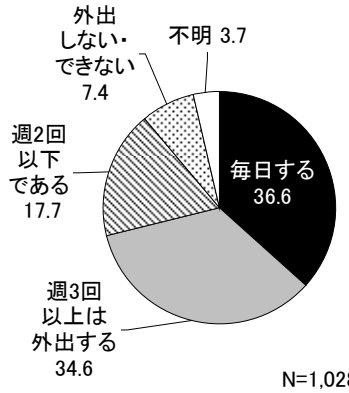
	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
全体	523	21.7%	764	31.4%	855	37.4%
20歳代	51	20.5%	101	36.1%	172	48.7%
30歳代	110	28.4%	196	47.1%	180	49.3%
40歳代	91	25.6%	137	39.1%	158	41.9%
50歳代	93	24.5%	137	28.7%	165	36.3%
60歳代	78	15.8%	87	20.0%	94	25.3%
70歳代	55	14.9%	51	15.4%	62	22.0%
80歳以上	44	26.7%	54	38.3%	24	28.6%
男性	245	23.1%	305	29.7%	337	35.3%
20歳代	16	16.3%	32	28.3%	52	40.9%
30歳代	47	28.7%	73	46.2%	71	50.4%
40歳代	45	30.0%	48	33.1%	64	42.4%
50歳代	55	32.7%	78	34.1%	68	35.4%
60歳代	49	19.8%	43	21.5%	41	25.5%
70歳代	25	14.6%	21	15.2%	30	21.7%
80歳以上	8	13.3%	10	22.2%	11	25.0%
女性	276	20.7%	453	32.5%	515	38.8%
20歳代	35	23.2%	69	41.3%	120	53.1%
30歳代	63	28.1%	123	47.7%	109	48.7%
40歳代	46	22.3%	89	43.6%	94	41.6%
50歳代	38	17.9%	58	23.5%	97	37.0%
60歳代	29	11.7%	44	18.6%	52	24.9%
70歳代	29	14.9%	27	14.4%	31	21.7%
80歳以上	36	35.6%	42	46.7%	12	33.3%

D4.（60 歳以上）買い物や散歩など積極的に外出する方か

[設問]

Q４　　60 歳以上の方のみに伺います。あなたは、買い物や散歩など、自分から積極的に外出する方ですか。（○は１つ）

[回答結果（全体）]



N=1,028人

No.	回答	今回調査		前回調査（平成17年11月）		前々回調査（平成12年11月）	
		件数	%	件数	%	件数	%
1	毎日する	376	36.6	335	36.9	261	35.4
2	週3回以上は外出する	356	34.6	292	32.2	258	35.0
3	週2回以下である	182	17.7	161	17.7	148	20.1
4	外出しない・できない	76	7.4	90	9.9	44	6.0
5	不明	38	3.7	30	3.3	27	3.7
	回答数	1,028	100.0	908	100.0	738	100.0

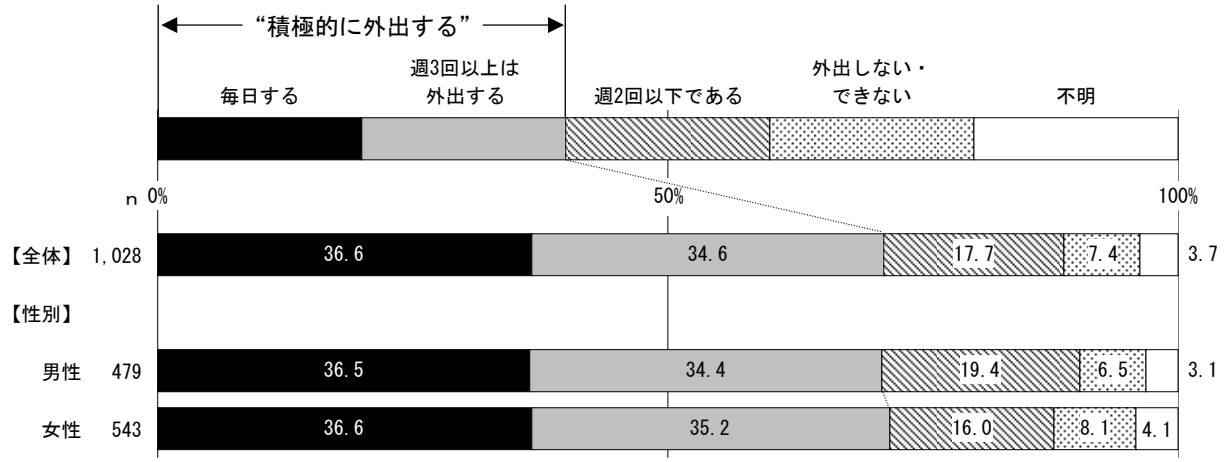
※選択項目が異なる
・前々回調査では「外出できない」のみ

[回答結果（詳細）]

60 歳以上の方（計 1,028 人）にのみ、買い物や散歩などで自分から積極的に外出する方かどうか伺ったものである。

- “積極的に外出する”（「毎日する」＋「週３回以上は外出する」）が 71.2%となっている。
前回調査と比較すると、“積極的に外出する”は 2.1 ポイント増加しており、「外出しない・できない」は 2.5 ポイント減少している。

- 男女別に見ると、“積極的に外出する”方は男女共に７割を超えている。


“積極的に外出する”
毎日する
週3回以上は外出する
週2回以下である
外出しない・できない
不明
n
0%
50%
100%
【全体】 1,028
36.6
34.6
17.7
7.4
3.7
【性別】
男性 479
36.5
34.4
19.4
6.5
3.1
女性 543
36.6
35.2
16.0
8.1
4.1

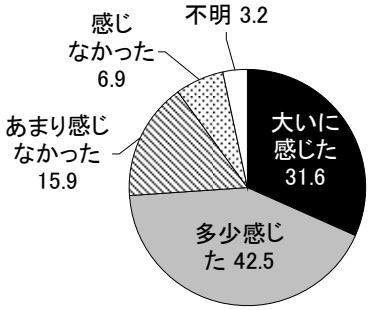
E 休養・こころの健康について

E1. 最近１か月間での不満や悩み、ストレスなど

[設問]

Ｑ１　　あなたは、最近１か月間に不満や悩み、ストレスなどを感じたことがありますか。
（○は１つ）

[回答結果（全体）]



N=2,405人

回答	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
大いに感じた	759	31.6	688	28.2	674	29.5
多少感じた	1,022	42.5	1,096	45.0	984	43.0
あまり感じなかった	383	15.9	444	18.2	450	19.7
感じなかった	165	6.9	160	6.6	152	6.6
不明	76	3.2	49	2.0	28	1.2
回答数	2,405	100.0	2,437	100.0	2,288	100.0

[回答結果（詳細）]

最近１か月間に不満や悩み、ストレスなどを感じたことがあるかどうか伺ったものである。

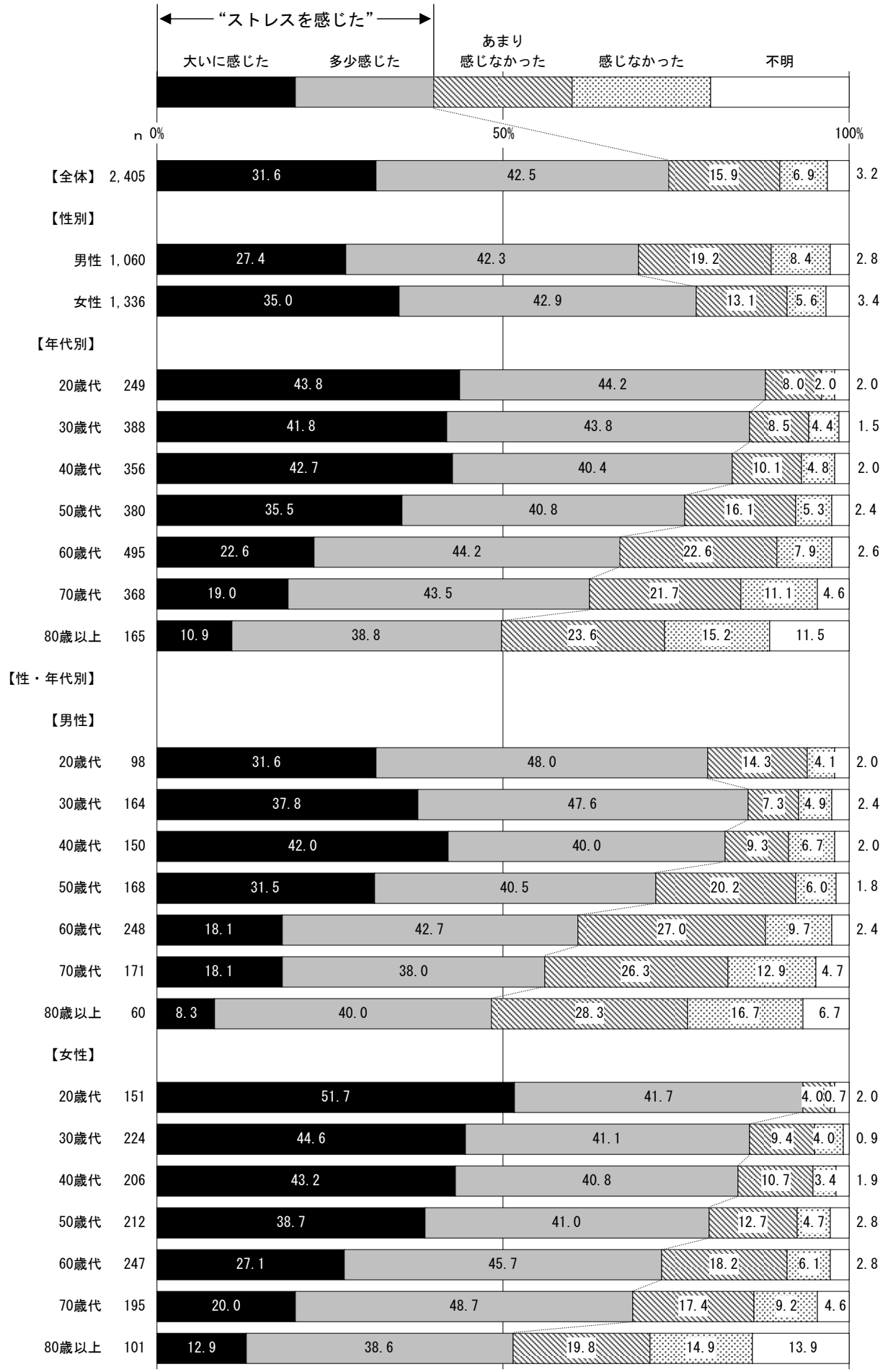
- “ストレスを感じた”（「大いに感じた」＋「多少感じた」）は７割を超えており、「感じなかった」は１割に満たない。
  前回調査と比較すると、「大いに感じた」が 3.4 ポイント増加、「多少感じた」が 2.5 ポイント減少となっているが、“ストレスを感じた”全体で見ると微増となっている。

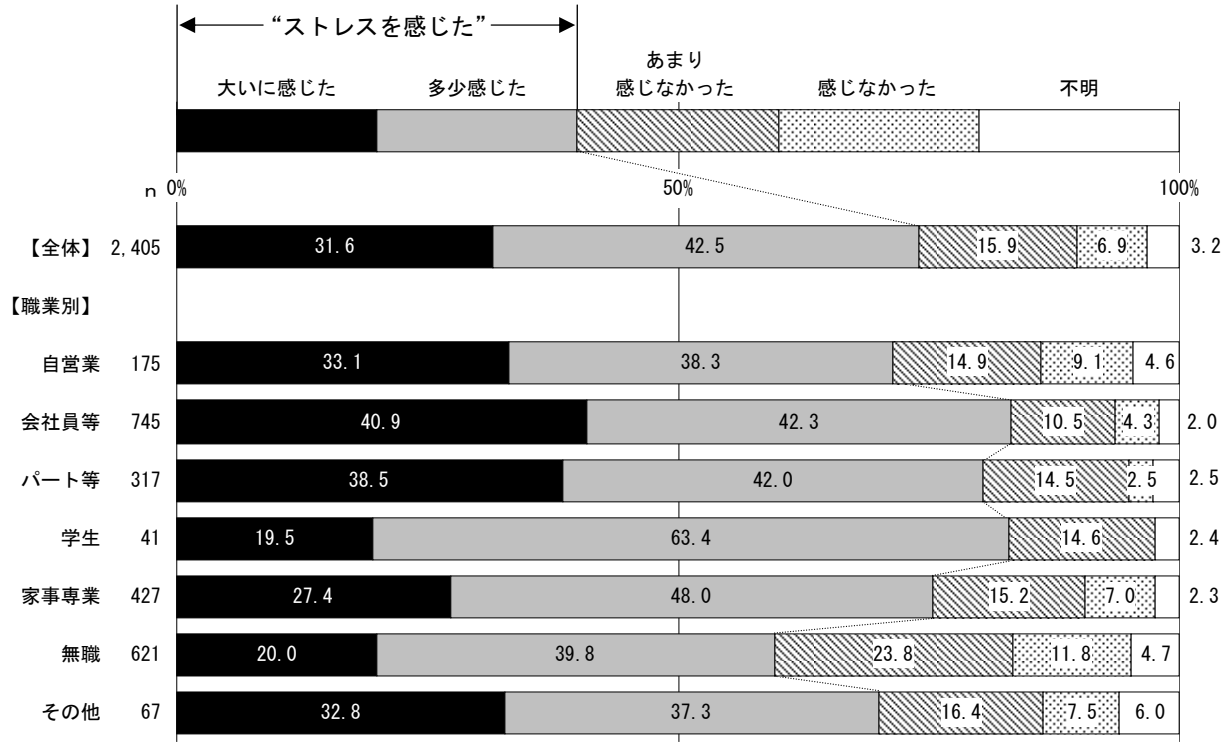
- 男女別に見ると、“ストレスを感じた”は女性が男性よりも 8.2 ポイント高くなっている。

- 年代別に見ると、若い年代ほど“ストレスを感じた”が多い傾向にあり、特に 40 歳代以下では８割を超えている。
  前回調査と比較すると、“ストレスを感じた”方は 60 歳代で 6.3 ポイント、70 歳代で 5.1 ポイント増加している。

- 性別・年代別で見ると、“ストレスを感じた”は、男女共に概ね年齢が若くなるにつれて高くなり、男性に比べて女性の方が高い。特に女性の 20 歳代では９割を超えている（93.4%）。
  前回調査と比較すると、“ストレスを感じた”は、男性 60 歳代で 12.3 ポイント、女性 70 歳代で 8.1 ポイント、男性 70 歳代・女性 50 歳代共に 4.0 ポイントの増加している。一方、男性 80 歳以上で 5.0 ポイント、男性 50 歳代で 4.4 ポイントの減少している。

- 職業別で見ると、“ストレスを感じた”は、『無職』を除くすべての職業で７割を超えており、『会社員等』、『パート等』、『学生』では８割台と高い割合となっている。


“ストレスを感じた”
大いに感じた
多少感じた
あまり感じなかった
感じなかった
不明
n
0%
50%
100%
【全体】 2,405 31.6 42.5 15.9 6.9 3.2
【性別】
男性 1,060 27.4 42.3 19.2 8.4 2.8
女性 1,336 35.0 42.9 13.1 5.6 3.4
【年代別】
20歳代 249 43.8 44.2 8.0 2.0 2.0
30歳代 388 41.8 43.8 8.5 4.4 1.5
40歳代 356 42.7 40.4 10.1 4.8 2.0
50歳代 380 35.5 40.8 16.1 5.3 2.4
60歳代 495 22.6 44.2 22.6 7.9 2.6
70歳代 368 19.0 43.5 21.7 11.1 4.6
80歳以上 165 10.9 38.8 23.6 15.2 11.5
【性・年代別】
【男性】
20歳代 98 31.6 48.0 14.3 4.1 2.0
30歳代 164 37.8 47.6 7.3 4.9 2.4
40歳代 150 42.0 40.0 9.3 6.7 2.0
50歳代 168 31.5 40.5 20.2 6.0 1.8
60歳代 248 18.1 42.7 27.0 9.7 2.4
70歳代 171 18.1 38.0 26.3 12.9 4.7
80歳以上 60 8.3 40.0 28.3 16.7 6.7
【女性】
20歳代 151 51.7 41.7 4.0 0.7 2.0
30歳代 224 44.6 41.1 9.4 4.0 0.9
40歳代 206 43.2 40.8 10.7 3.4 1.9
50歳代 212 38.7 41.0 12.7 4.7 2.8
60歳代 247 27.1 45.7 18.2 6.1 2.8
70歳代 195 20.0 48.7 17.4 9.2 4.6
80歳以上 101 12.9 38.6 19.8 14.9 13.9



【“ストレスを感じた”(「大いに感じた」+「多少感じた」)／経年比較】

【性・年代別】

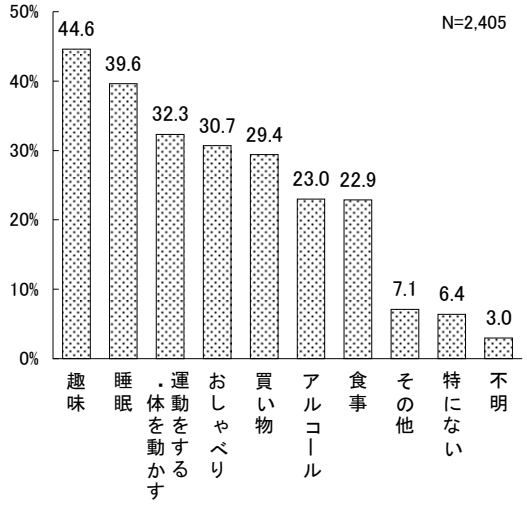
	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
全体	1,781	74.1	1,784	73.2	1,658	72.5
20歳代	219	88.0	239	85.4	294	83.3
30歳代	332	85.6	360	86.5	308	84.4
40歳代	296	83.1	293	83.7	309	82.0
50歳代	290	76.3	362	75.9	342	75.2
60歳代	331	66.9	264	60.6	226	60.8
70歳代	230	62.5	190	57.4	137	48.6
80歳以上	82	49.7	72	51.1	42	50.0
男性	738	69.6	710	69.1	644	67.5
20歳代	78	79.6	88	77.9	99	78.0
30歳代	140	85.4	131	82.9	116	82.3
40歳代	123	82.0	123	84.8	113	74.8
50歳代	121	72.0	175	76.4	150	78.1
60歳代	151	60.9	97	48.5	82	50.9
70歳代	96	56.1	72	52.2	59	42.8
80歳以上	29	48.3	24	53.3	25	56.8
女性	1,041	77.9	1,064	76.4	1,011	76.2
20歳代	141	93.4	151	90.4	195	86.3
30歳代	192	85.7	229	88.8	192	85.7
40歳代	173	84.0	169	82.8	196	86.7
50歳代	169	79.7	187	75.7	191	72.9
60歳代	180	72.9	167	70.8	144	68.9
70歳代	134	68.7	114	60.6	77	53.8
80歳以上	52	51.5	45	50.0	16	44.4

E2. ストレス解消法

[設問]

Q２　　あなたのストレス解消法は何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。
（○はいくつでも。（「９　特にない」と回答する場合を除く））

[回答結果（全体）]



回答	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
趣味	1,072	44.6	1,155	47.4	1,166	51.0
睡眠	953	39.6	954	39.1	1,009	44.1
運動をする･体を動かす	776	32.3	768	31.5	－	－
おしゃべり	738	30.7	970	39.8	916	40.0
買い物	707	29.4	809	33.2	724	31.6
アルコール	553	23.0	572	23.5	528	23.1
食事	550	22.9	789	32.4	590	25.8
その他	170	7.1	205	8.4	277	12.1
特にない	153	6.4	158	6.5	150	6.6
不明	71	3.0	37	1.5	24	1.0
回答数	2,405	100.0	2,437	100.0	2,288	100.0

※選択項目が異なる
・前々回調査の「精神安定剤」、「アロマセラピー」が前回調査時に削除
・前回調査より「運動をする・体を動かす」が追加

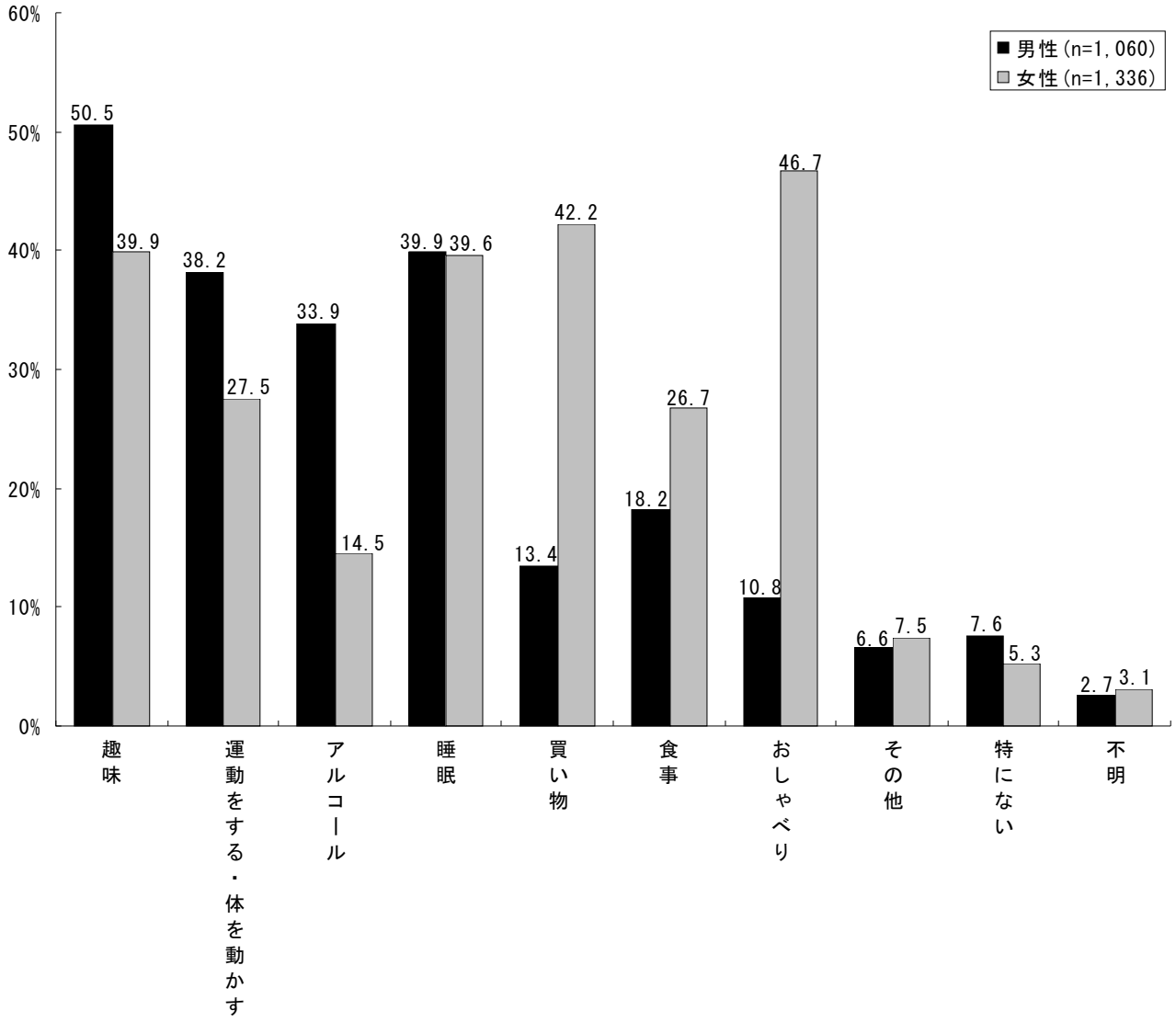
[回答結果（詳細）]

ストレス解消法について伺ったものである。

- 最も多かったのが「趣味」で 44.6%、以下、「睡眠」（39.6%）、「運動する・体を動かす」（32.3%）、「おしゃべり」（30.7%）と続く。
  前回調査と比較すると、「食事」で 9.5 ポイント、「おしゃべり」で 9.1 ポイント減少となっている。

- 男女別で見ると、男性で最も多いのは「趣味」（50.5%）、女性では「おしゃべり」（46.7%）となっている。「アルコール」は男性が 33.9%と女性（14.5%）の２倍以上となっている。「おしゃべり」は女性（46.7%）が男性（10.8%）の４倍以上、「買い物」は女性（42.2%）が男性（13.4%）の３倍以上となっている。

【性別】

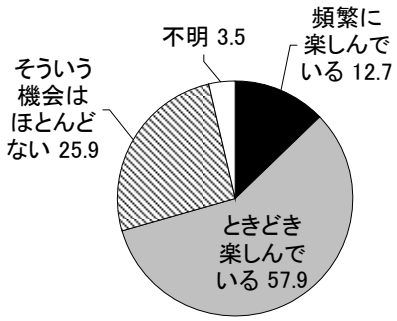

60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
■男性(n=1,060)
□女性(n=1,336)
50.5
39.9
38.2
27.5
33.9
14.5
39.9
39.6
13.4
42.2
18.2
26.7
10.8
46.7
6.6
7.5
7.6
5.3
2.7
3.1
趣味
運動をする・体を動かす
アルコール
睡眠
買い物
食事
おしゃべり
その他
特にない
不明

E3. 自然との触れ合いを楽しんでいるか

[設問]

Ｑ３　　あなたは、自然との触れ合いを楽しんでいますか。（○は１つ）

[回答結果（全体）]



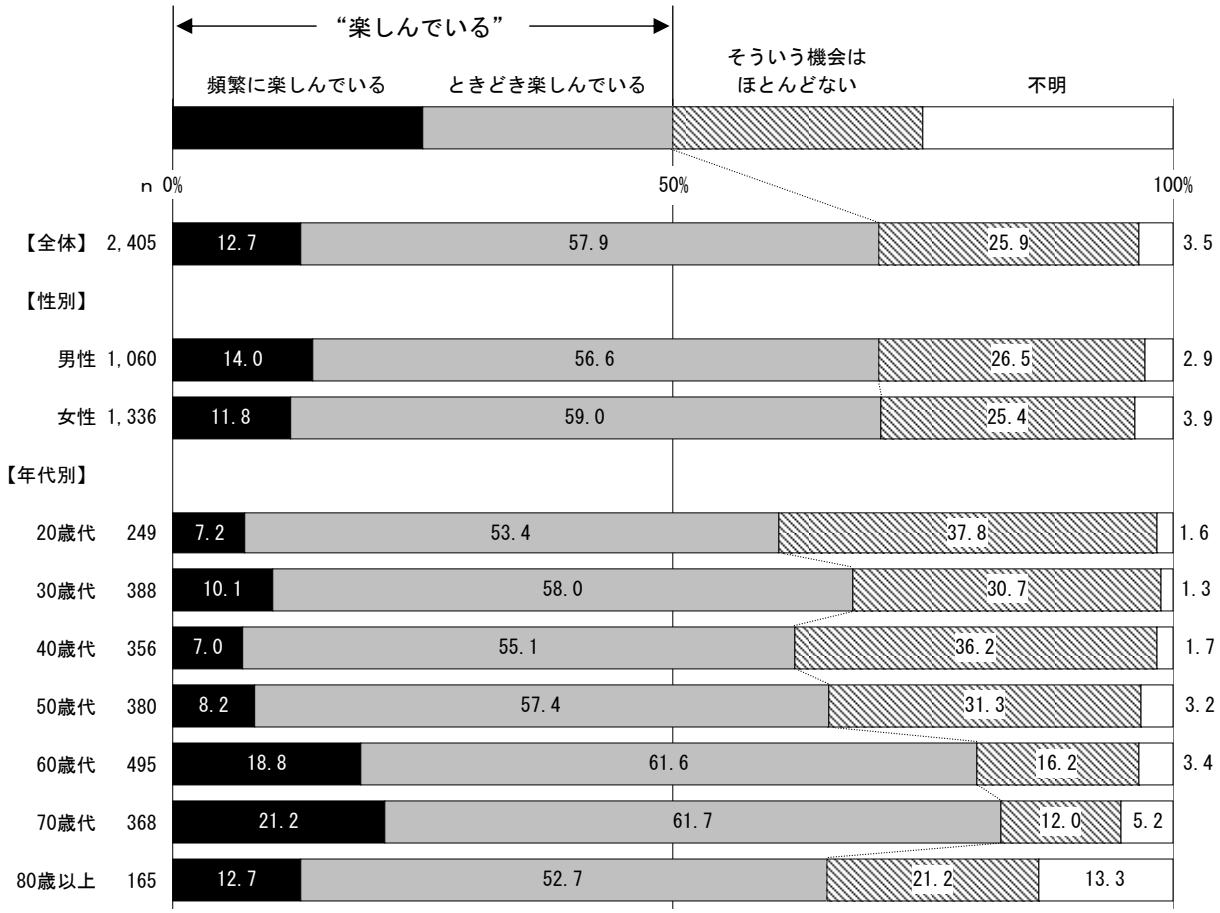
回答	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
頻繁に楽しんでいる	305	12.7	160	6.6	195	8.5
ときどき楽しんでいる	1,393	57.9	1,151	47.2	1,122	49.0
そういう機会はほとんどない	622	25.9	1,077	44.2	933	40.8
不明	85	3.5	49	2.0	38	1.7
回答数	2,405	100.0	2,437	100.0	2,288	100.0

N=2,405人

[回答結果（詳細）]

自然との触れ合いを楽しんでいるかどうか伺ったものである。

- “楽しんでいる”（「頻繁に楽しんでいる」＋「ときどき楽しんでいる」）は 70.6%となっている。前回調査と比較すると、“楽しんでいる”が 16.8 ポイントの増加、「そういう機会はほとんどない」は 18.3 ポイント減少している。
- 男女別に見ると、男女共に“楽しんでいる”が７割を超えている。
- 年代別に見ると、“楽しんでいる”は 60・70 歳代に多く、８割を超えている。

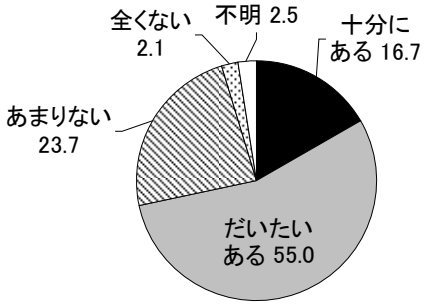

“楽しんでいる”
頻繁に楽しんでいる
ときどき楽しんでいる
そういう機会は
ほとんどない
不明
n
0%
50%
100%
【全体】 2,405
12.7
57.9
25.9
3.5
【性別】
男性 1,060
14.0
56.6
26.5
2.9
女性 1,336
11.8
59.0
25.4
3.9
【年代別】
20歳代 249
7.2
53.4
37.8
1.6
30歳代 388
10.1
58.0
30.7
1.3
40歳代 356
7.0
55.1
36.2
1.7
50歳代 380
8.2
57.4
31.3
3.2
60歳代 495
18.8
61.6
16.2
3.4
70歳代 368
21.2
61.7
12.0
5.2
80歳以上 165
12.7
52.7
21.2
13.3

E4. 熟睡感があるか

[設問]

Ｑ４　　あなたは、普段の睡眠で熟睡感はありますか。（○は１つ）

[回答結果（全体）]



回答	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
十分にある	402	16.7	473	19.4	500	21.9
だいたいある	1,323	55.0	1,341	55.0	1,269	55.5
あまりない	569	23.7	535	22.0	460	20.1
全くない	50	2.1	49	2.0	40	1.7
不明	61	2.5	39	1.6	19	0.8
回答数	2,405	100.0	2,437	100.0	2,288	100.0

N=2,405人

[回答結果（詳細）]

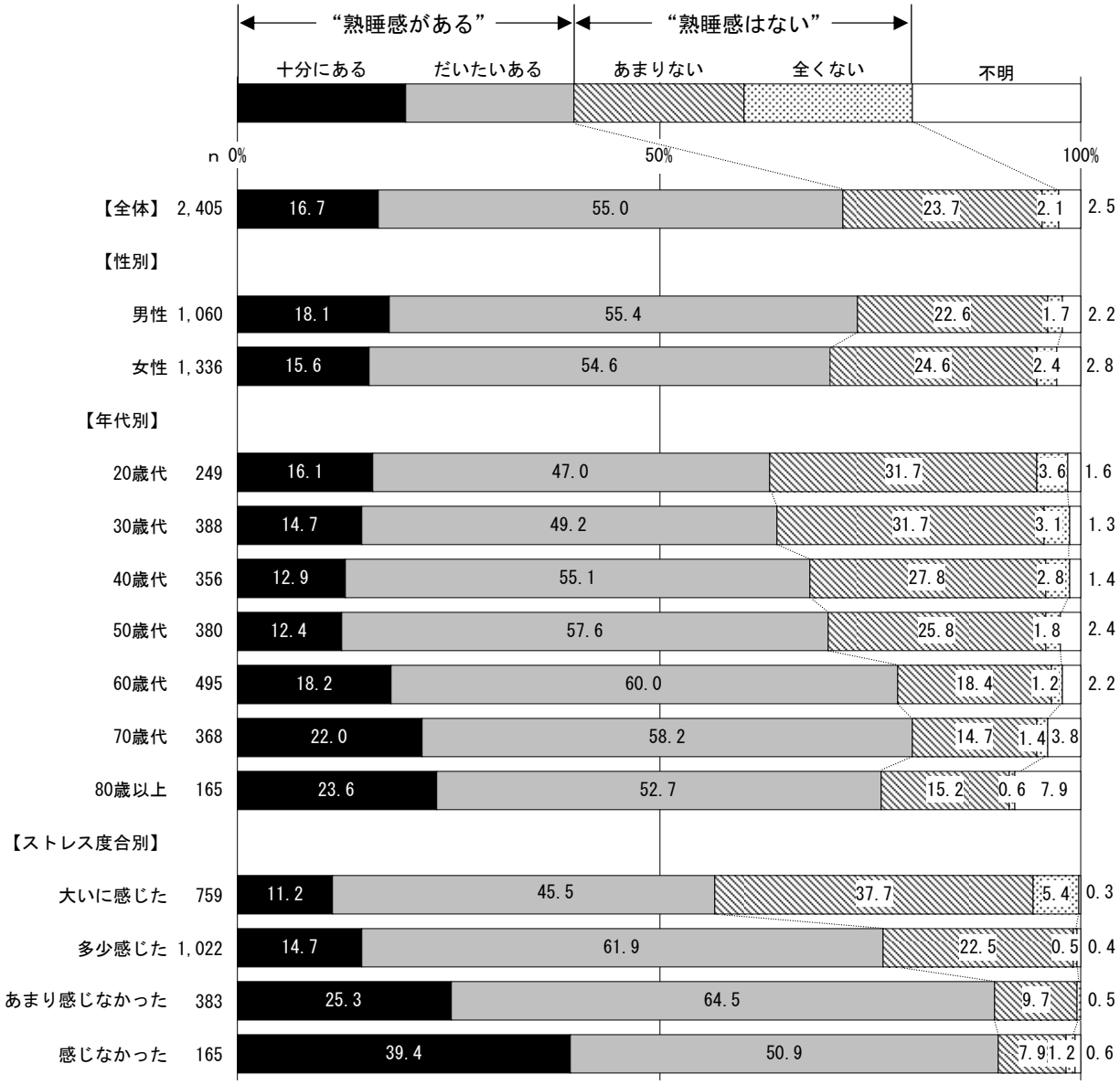
普段の睡眠時間で熟睡感があるかどうか伺ったものである。

- “熟睡感がある”（「十分にある」＋「だいたいある」）は７割を超える。一方で“熟睡感はない”（「全くない」＋「あまりない」）は４分の１強となっている。
  前回調査と比較すると、“熟睡感がある”は微減、“熟睡感はない”が微増となっており、個別項目別に見ると、「十分にある」が 2.7 ポイント減少と減少幅がやや大きい。

- 男女別で見ると、“熟睡感がある”は男女共７割を超えており、男性の方がやや多い。

- 年代別で見ると、“熟睡感がある”は概ね年代が上がるにつれて高くなる傾向が見られ、最も多い 70 歳代では 80.2%となっており、最も少ない 20 歳代（63.1%）と比較すると、17.1 ポイントの差がある。
  前回調査と比較すると、“熟睡感がある”は 20 歳代では 8.4 ポイント、50 歳代では 7.1 ポイント、60 歳代では 6.9 ポイント減少、80 歳以上では 4.7 ポイント増加している。

- ストレスの度合い別に見ると、ストレスの度合いが低い人ほど熟睡感が高く、ストレスの度合いが高い人ほど熟睡感が低い傾向が見られる。『（ストレスを）感じなかった』方が“熟睡感がある”とした割合は 90.3%となっており、一方、『大いに感じた』方が“熟睡感はない”とした割合は 43.1%となっている。


“熟睡感がある”
“熟睡感はない”
十分にある
だいたいある
あまりない
全くない
不明
n
0%
50%
100%
【全体】 2,405 16.7 55.0 23.7 2.1 2.5
【性別】
男性 1,060 18.1 55.4 22.6 1.7 2.2
女性 1,336 15.6 54.6 24.6 2.4 2.8
【年代別】
20歳代 249 16.1 47.0 31.7 3.6 1.6
30歳代 388 14.7 49.2 31.7 3.1 1.3
40歳代 356 12.9 55.1 27.8 2.8 1.4
50歳代 380 12.4 57.6 25.8 1.8 2.4
60歳代 495 18.2 60.0 18.4 1.2 2.2
70歳代 368 22.0 58.2 14.7 1.4 3.8
80歳以上 165 23.6 52.7 15.2 0.6 7.9
【ストレス度合別】
大いに感じた 759 11.2 45.5 37.7 5.4 0.3
多少感じた 1,022 14.7 61.9 22.5 0.5 0.4
あまり感じなかった 383 25.3 64.5 9.7 0.5
感じなかった 165 39.4 50.9 7.9 1.2 0.6

【“熟睡感はない”（「あまりない」＋「全くない」）／経年比較】

【性・年代別】

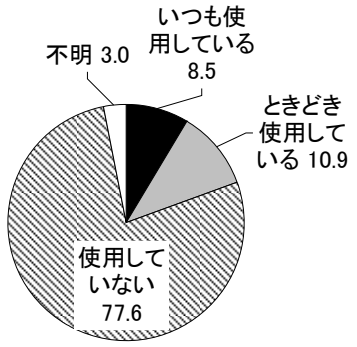
	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
全体	619	25.7	584	24.0	500	21.9
20歳代	88	35.3	77	27.5	123	34.8
30歳代	135	34.8	146	35.1	114	31.2
40歳代	109	30.6	111	31.7	86	22.8
50歳代	105	27.6	105	22.0	89	19.6
60歳代	97	19.6	60	13.8	49	13.2
70歳代	59	16.0	49	14.8	26	9.2
80歳以上	26	15.8	35	24.8	13	15.5
男性	258	24.3	251	24.4	203	21.3
20歳代	25	25.5	32	28.3	47	37.0
30歳代	55	33.5	57	36.1	43	30.5
40歳代	44	29.3	49	33.8	39	25.8
50歳代	41	24.4	56	24.5	36	18.8
60歳代	53	21.4	26	13.0	18	11.2
70歳代	26	15.2	20	14.5	13	9.4
80歳以上	14	23.3	11	24.4	7	15.9
女性	361	27.0	329	23.6	295	22.2
20歳代	63	41.7	45	26.9	76	33.6
30歳代	80	35.7	89	34.5	71	31.7
40歳代	65	31.6	62	30.4	47	20.8
50歳代	64	30.2	49	19.8	52	19.8
60歳代	44	17.8	34	14.4	31	14.8
70歳代	33	16.9	27	14.4	13	9.1
80歳以上	12	11.9	23	25.6	5	13.9

E5. 睡眠薬・精神安定剤、アルコールの使用

[設問]

Ｑ５　　あなたは、睡眠確保のための睡眠薬・精神安定剤やアルコールを使用していますか。
（○は１つ）

[回答結果(全体)]



回答	今回調査		前回調査（平成17年）		前々回調査（平成12年）	
	件数	%	件数	%	件数	%
いつも使用している	205	8.5	239	9.8	156	6.8
ときどき使用している	262	10.9	274	11.2	267	11.7
使用していない	1,866	77.6	1,872	76.8	1,841	80.5
不明	72	3.0	52	2.1	24	1.0
回答数	2,405	100.0	2,437	100.0	2,288	100.0

N=2,405人

[回答結果(詳細)]

睡眠確保のため、睡眠薬・精神安定剤、アルコールを使用しているかどうか伺ったものである。

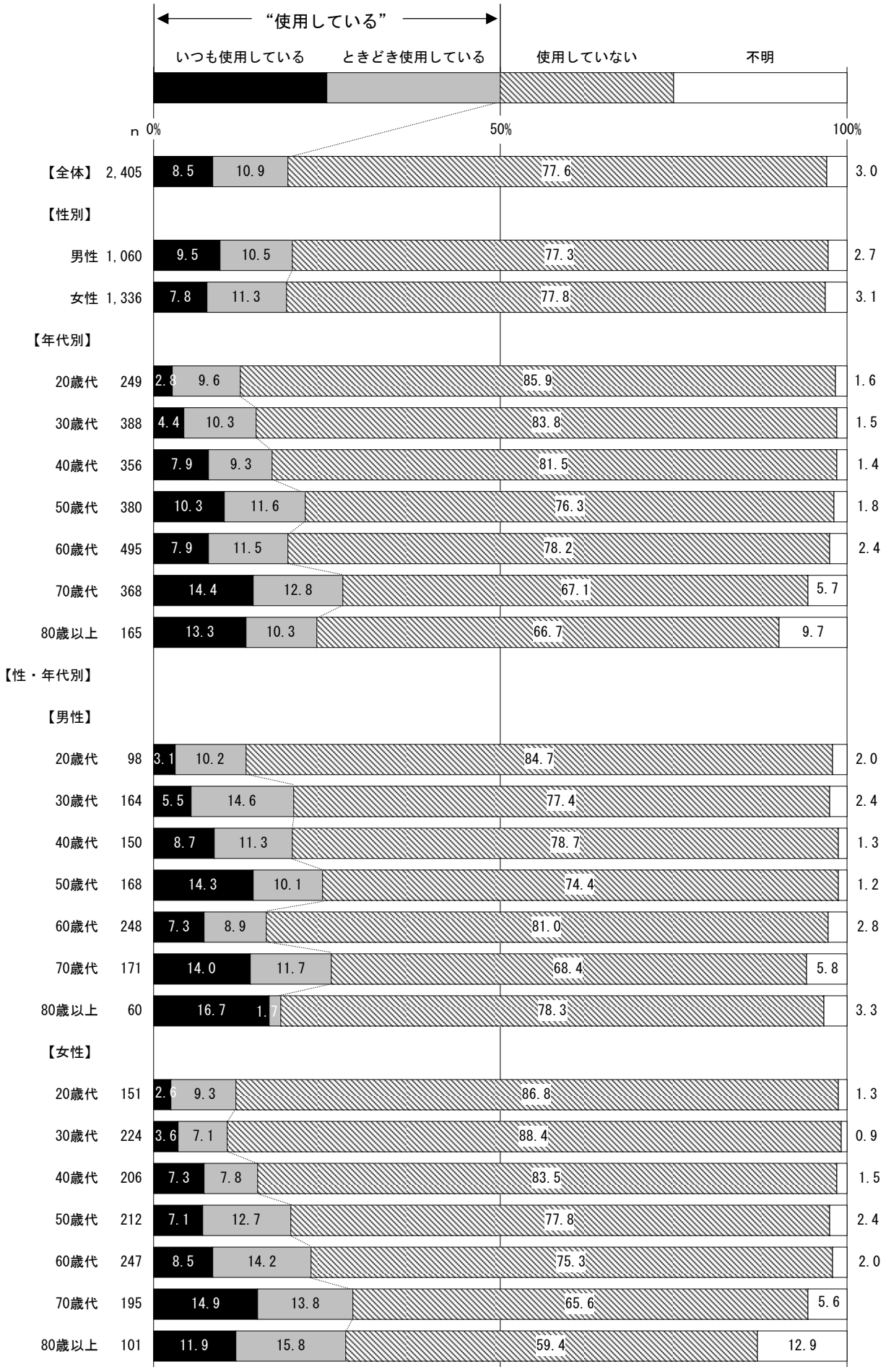
- 「使用していない」が 77.6%、“使用している”（「いつも使用している」＋「ときどき使用している」）は 19.4%となっている。
  前回調査と比較すると、“使用している”が 1.6 ポイントの微減、「使用していない」が 0.8 ポイントの微増となっている。

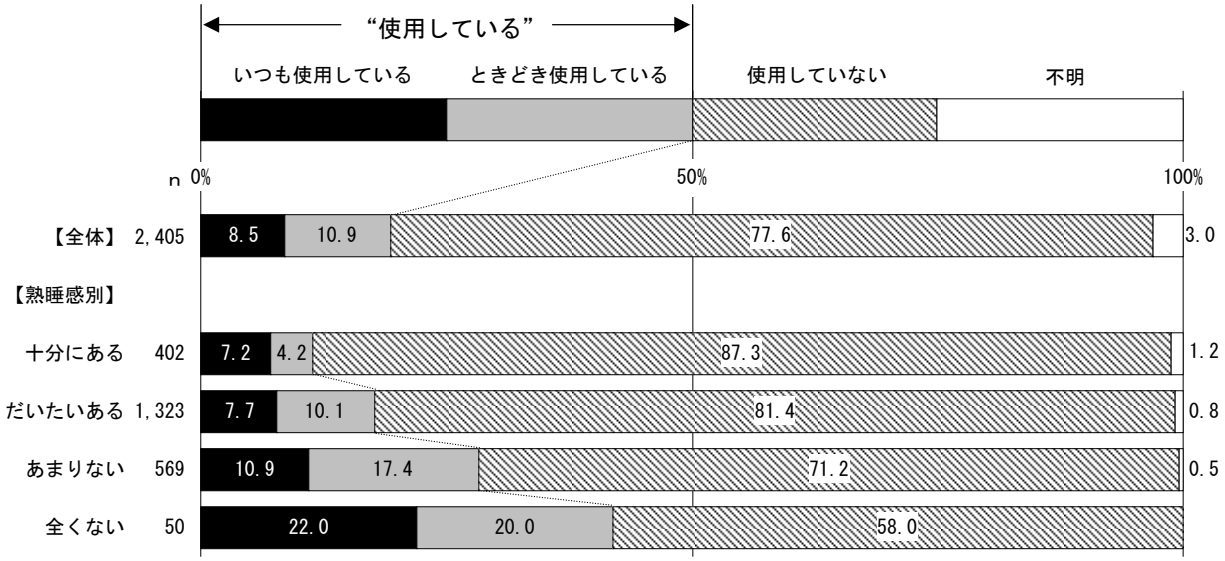
- 男女別に見ると、“使用している”は男性が女性よりも若干多く、中でも「いつも使用している」の割合が 1.7 ポイント高い。

- 年代別に見ると、概ね年代が上がるにつれて“使用している”割合が高くなる傾向が見られ、最も多い 70 歳代では 27.2%となっている。

- 性別・年代別に見ると、“使用している”割合は男女共に 70 歳代が最も多く、女性が男性よりも若干高い。

- 熟睡感の度合い別に見ると、熟睡感が少ない（ない）人ほど“使用している”割合が高い。


“使用している”
いつも使用している
ときどき使用している
使用していない
不明
n
0%
50%
100%
【全体】 2,405 8.5 10.9 77.6 3.0
【性別】
男性 1,060 9.5 10.5 77.3 2.7
女性 1,336 7.8 11.3 77.8 3.1
【年代別】
20歳代 249 2.8 9.6 85.9 1.6
30歳代 388 4.4 10.3 83.8 1.5
40歳代 356 7.9 9.3 81.5 1.4
50歳代 380 10.3 11.6 76.3 1.8
60歳代 495 7.9 11.5 78.2 2.4
70歳代 368 14.4 12.8 67.1 5.7
80歳以上 165 13.3 10.3 66.7 9.7
【性・年代別】
【男性】
20歳代 98 3.1 10.2 84.7 2.0
30歳代 164 5.5 14.6 77.4 2.4
40歳代 150 8.7 11.3 78.7 1.3
50歳代 168 14.3 10.1 74.4 1.2
60歳代 248 7.3 8.9 81.0 2.8
70歳代 171 14.0 11.7 68.4 5.8
80歳以上 60 16.7 1.7 78.3 3.3
【女性】
20歳代 151 2.6 9.3 86.8 1.3
30歳代 224 3.6 7.1 88.4 0.9
40歳代 206 7.3 7.8 83.5 1.5
50歳代 212 7.1 12.7 77.8 2.4
60歳代 247 8.5 14.2 75.3 2.0
70歳代 195 14.9 13.8 65.6 5.6
80歳以上 101 11.9 15.8 59.4 12.9


“使用している”
いつも使用している
ときどき使用している
使用していない
不明
n
0%
50%
100%
【全体】 2,405
8.5
10.9
77.6
3.0
【熟睡感別】
十分にある 402
7.2
4.2
87.3
1.2
だいたいある 1,323
7.7
10.1
81.4
0.8
あまりない 569
10.9
17.4
71.2
0.5
全くない 50
22.0
20.0
58.0