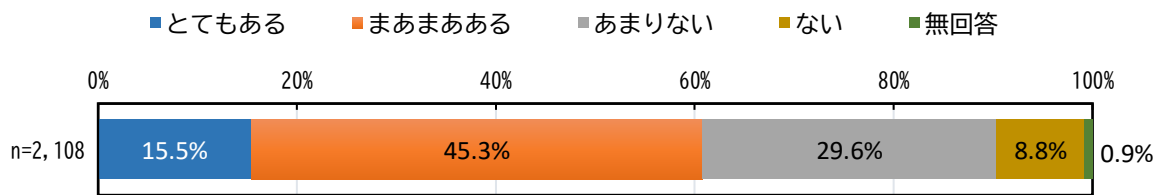


ストレス・休養について

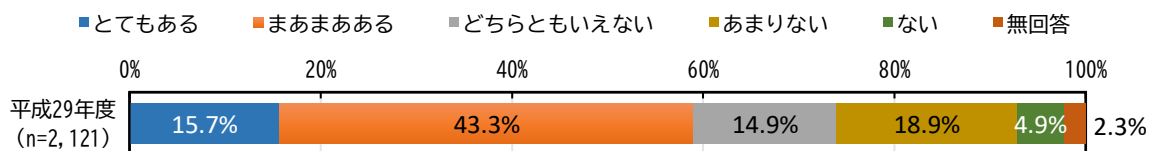
問 11 あなたは、この1ヶ月間に悩みやストレスなどがありますか。1つ選んで○をつけてください。

- ・この1ヶ月間における悩みやストレスについて、『ある』（「とてもある」＋「まあまあある」の合算）と回答した割合は60.8%となっている。
- ・性別で見ると、女性では『ある』と回答した割合が男性と比べて9.0ポイント高くなっている。
- ・性・年代別で見ると、70歳以上の女性と60歳以上の男性では『ある』と回答した割合は他の性・年代と比べて低くなっている。

【この1か月の悩みやストレス】

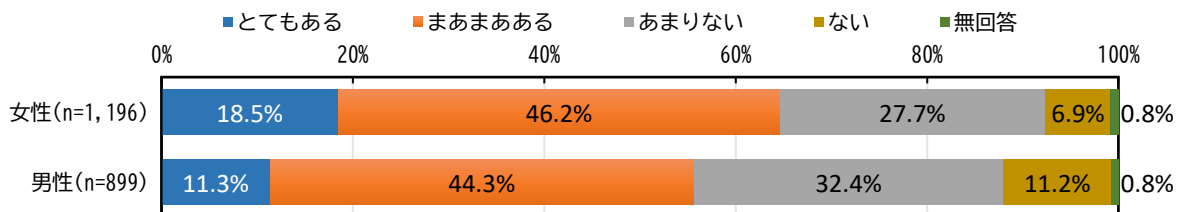


(経年比較)

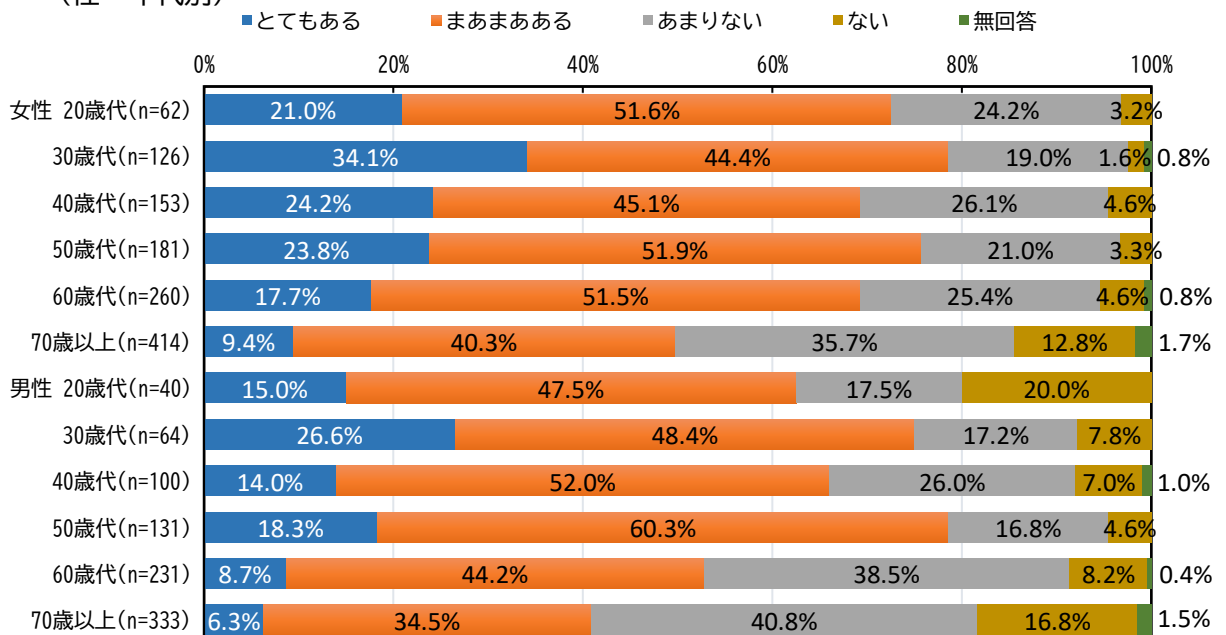


※選択肢の内容が異なるため、比較は行わず参考資料として掲載した。

(性別)



(性・年代別)

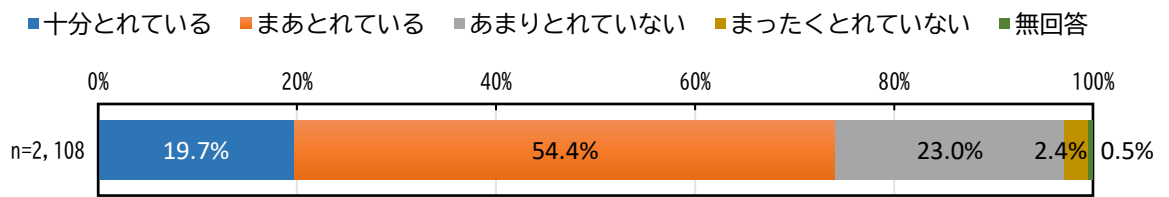


	サンプル数	健康状態					『ある』 『ない』	
		とてもある	まあまあある	あまりない	ない	無回答	『ある』 (とてもある+まあまあある)	『ない』 (あまりない+ない)
小数第2位を四捨五入しているため、合計は100%と一致しない場合がある 上段: 回答者数 下段: 構成比 ■ 上位1項目								
全体	2,108 100.0%	326 15.5%	955 45.3%	624 29.6%	185 8.8%	18 0.9%	1,281 60.8%	809 38.4%
女性	1,196 100.0%	221 18.5%	552 46.2%	331 27.7%	82 6.9%	10 0.8%	773 64.6%	413 34.5%
20歳代	62 100.0%	13 21.0%	32 51.6%	15 24.2%	2 3.2%	0 0.0%	45 72.6%	17 27.4%
30歳代	126 100.0%	43 34.1%	56 44.4%	24 19.0%	2 1.6%	1 0.8%	99 78.6%	26 20.6%
40歳代	153 100.0%	37 24.2%	69 45.1%	40 26.1%	7 4.6%	0 0.0%	106 69.3%	47 30.7%
50歳代	181 100.0%	43 23.8%	94 51.9%	38 21.0%	6 3.3%	0 0.0%	137 75.7%	44 24.3%
60歳代	260 100.0%	46 17.7%	134 51.5%	66 25.4%	12 4.6%	2 0.8%	180 69.2%	78 30.0%
70歳以上	414 100.0%	39 9.4%	167 40.3%	148 35.7%	53 12.8%	7 1.7%	206 49.8%	201 48.6%
男性	899 100.0%	102 11.3%	398 44.3%	291 32.4%	101 11.2%	7 0.8%	500 55.6%	392 43.6%
20歳代	40 100.0%	6 15.0%	19 47.5%	7 17.5%	8 20.0%	0 0.0%	25 62.5%	15 37.5%
30歳代	64 100.0%	17 26.6%	31 48.4%	11 17.2%	5 7.8%	0 0.0%	48 75.0%	16 25.0%
40歳代	100 100.0%	14 14.0%	52 52.0%	26 26.0%	7 7.0%	1 1.0%	66 66.0%	33 33.0%
50歳代	131 100.0%	24 18.3%	79 60.3%	22 16.8%	6 4.6%	0 0.0%	103 78.6%	28 21.4%
60歳代	231 100.0%	20 8.7%	102 44.2%	89 38.5%	19 8.2%	1 0.4%	122 52.8%	108 46.8%
70歳以上	333 100.0%	21 6.3%	115 34.5%	136 40.8%	56 16.8%	5 1.5%	136 40.8%	192 57.7%
居住地別								
熊本市	824 100.0%	133 16.1%	373 45.3%	252 30.6%	63 7.6%	3 0.4%	506 61.4%	315 38.2%
荒尾市、玉名市、玉名郡	168 100.0%	27 16.1%	72 42.9%	50 29.8%	16 9.5%	3 1.8%	99 58.9%	66 39.3%
山鹿市	89 100.0%	12 13.5%	42 47.2%	27 30.3%	7 7.9%	1 1.1%	54 60.7%	34 38.2%
菊池市、合志市、菊池郡	207 100.0%	32 15.5%	94 45.4%	58 28.0%	21 10.1%	2 1.0%	126 60.9%	79 38.2%
阿蘇市、阿蘇郡	104 100.0%	15 14.4%	51 49.0%	26 25.0%	10 9.6%	2 1.9%	66 63.5%	36 34.6%
上益城郡	90 100.0%	17 18.9%	38 42.2%	25 27.8%	9 10.0%	1 1.1%	55 61.1%	34 37.8%
宇土市、宇城市、下益城郡	127 100.0%	18 14.2%	56 44.1%	42 33.1%	10 7.9%	1 0.8%	74 58.3%	52 40.9%
八代市、八代郡	169 100.0%	19 11.2%	78 46.2%	54 32.0%	17 10.1%	1 0.6%	97 57.4%	71 42.0%
水俣市、葦北郡	91 100.0%	11 12.1%	47 51.6%	25 27.5%	8 8.8%	0 0.0%	58 63.7%	33 36.3%
人吉市、球磨郡	108 100.0%	17 15.7%	46 42.6%	34 31.5%	10 9.3%	1 0.9%	63 58.3%	44 40.7%
天草市、上天草市、天草郡	124 100.0%	25 20.2%	56 45.2%	31 25.0%	12 9.7%	0 0.0%	81 65.3%	43 34.7%
無回答	7 100.0%	0 0.0%	2 28.6%	0 0.0%	2 28.6%	3 42.9%	2 28.6%	2 28.6%
健康状態別								
非常に健康だと思う	115 100.0%	11 9.6%	36 31.3%	36 31.3%	31 27.0%	1 0.9%	47 40.9%	67 58.3%
まあ健康だと思う	1415 100.0%	160 11.3%	656 46.4%	475 33.6%	118 8.3%	6 0.4%	816 57.7%	593 41.9%
あまり健康でない	399 100.0%	104 26.1%	189 47.4%	82 20.6%	23 5.8%	1 0.3%	293 73.4%	105 26.3%
健康ではない	154 100.0%	49 31.8%	67 43.5%	26 16.9%	10 6.5%	2 1.3%	116 75.3%	36 23.4%
無回答	25 100.0%	2 8.0%	7 28.0%	5 20.0%	3 12.0%	8 32.0%	9 36.0%	8 32.0%

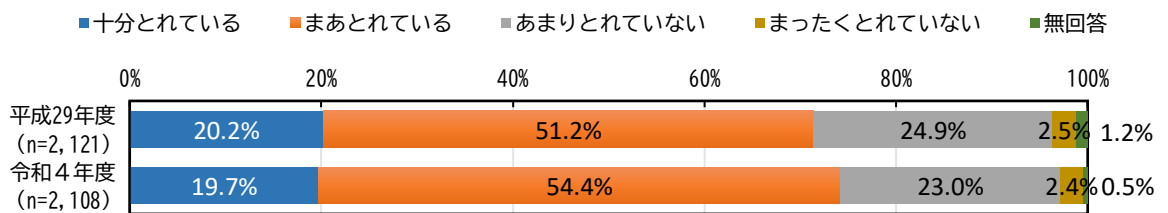
問12 あなたは、普段とっている睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。1つ選んで○をつけてください。

- ・睡眠で休養が取れているかについて、『とれている』（「十分とれている」と「まあとれている」の合計）と回答した割合は74.1%となっている。
- ・前回調査と比較すると、『とれている』と回答した割合は2.7ポイント高くなっている。
- ・性別で見ると、男性では『とれている』と回答した割合が女性と比べて3.8ポイント高くなっている。
- ・性・年代別で見ると、20歳代から50歳代までの男女ともに『とれていない』と回答した割合が約3割を占め、中でも20歳代から30歳代までの男性では、「まったくとれていない」と回答した割合が約1割となっている。

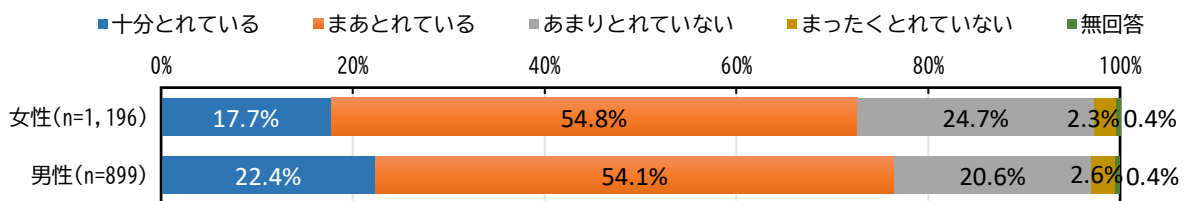
【睡眠で休養が取れているか】



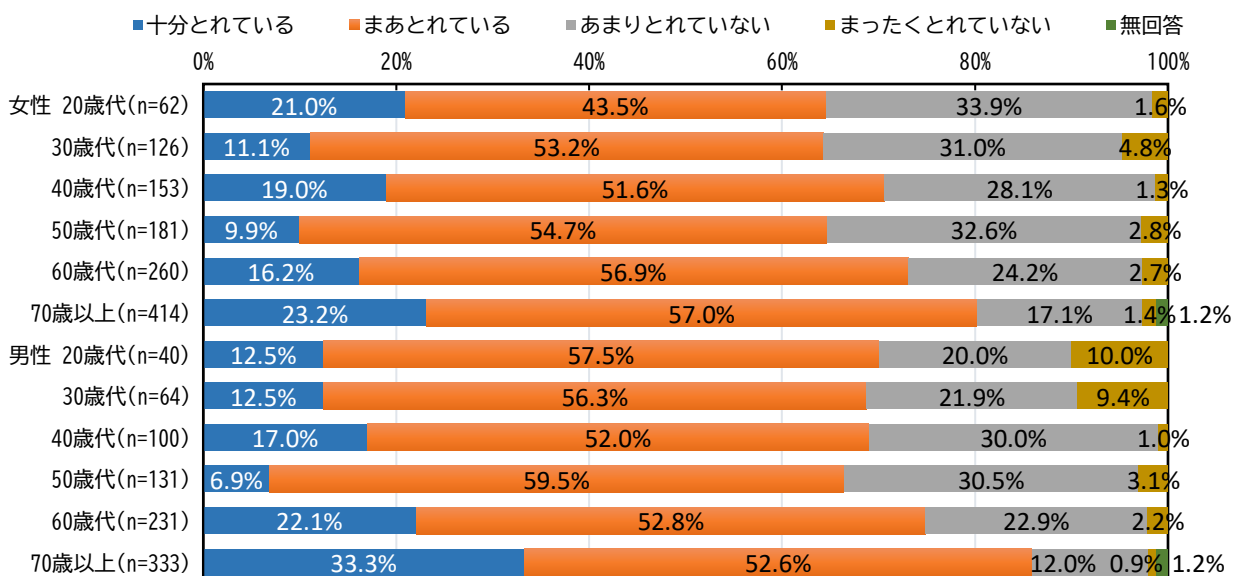
(経年比較)



(性別)



(性・年代別)

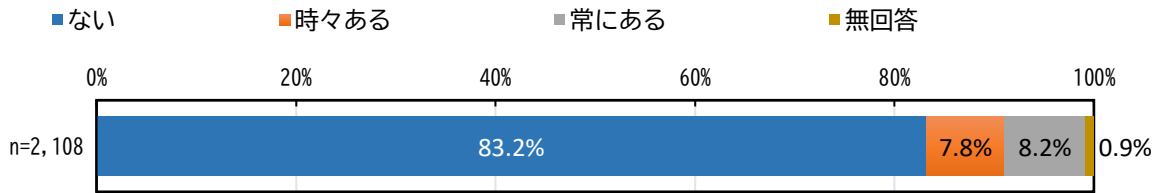


	サンプル数	十分とれている	まあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない	無回答	『どれていない』 (あまりとれていない) + 『どれている』 (十分とれている) + まあと	
							1	2
小数第2位を四捨五入しているため、合計は100%と一致しない場合がある 上段:回答者数 下段:構成比 ■ 上位1項目								
全体	2,108 100.0%	416 19.7%	1,147 54.4%	484 23.0%	51 2.4%	10 0.5%	1,563 74.1%	535 25.4%
前回調査(H29)	2,121 100.0%	428 20.2%	1,086 51.2%	528 24.9%	53 2.5%	26 1.2%	1,514 71.4%	581 27.4%
女性	1,196 100.0%	212 17.7%	656 54.8%	296 24.7%	27 2.3%	5 0.4%	868 72.6%	323 27.0%
20歳代	62 100.0%	13 21.0%	27 43.5%	21 33.9%	1 1.6%	0 0.0%	40 64.5%	22 35.5%
30歳代	126 100.0%	14 11.1%	67 53.2%	39 31.0%	6 4.8%	0 0.0%	81 64.3%	45 35.7%
40歳代	153 100.0%	29 19.0%	79 51.6%	43 28.1%	2 1.3%	0 0.0%	108 70.6%	45 29.4%
50歳代	181 100.0%	18 9.9%	99 54.7%	59 32.6%	5 2.8%	0 0.0%	117 64.6%	64 35.4%
60歳代	260 100.0%	42 16.2%	148 56.9%	63 24.2%	7 2.7%	0 0.0%	190 73.1%	70 26.9%
70歳以上	414 100.0%	96 23.2%	236 57.0%	71 17.1%	6 1.4%	5 1.2%	332 80.2%	77 18.6%
男性	899 100.0%	201 22.4%	486 54.1%	185 20.6%	23 2.6%	4 0.4%	687 76.4%	208 23.1%
20歳代	40 100.0%	5 12.5%	23 57.5%	8 20.0%	4 10.0%	0 0.0%	28 70.0%	12 30.0%
30歳代	64 100.0%	8 12.5%	36 56.3%	14 21.9%	6 9.4%	0 0.0%	44 68.8%	20 31.3%
40歳代	100 100.0%	17 17.0%	52 52.0%	30 30.0%	1 1.0%	0 0.0%	69 69.0%	31 31.0%
50歳代	131 100.0%	9 6.9%	78 59.5%	40 30.5%	4 3.1%	0 0.0%	87 66.4%	44 33.6%
60歳代	231 100.0%	51 22.1%	122 52.8%	53 22.9%	5 2.2%	0 0.0%	173 74.9%	58 25.1%
70歳以上	333 100.0%	111 33.3%	175 52.6%	40 12.0%	3 0.9%	4 1.2%	286 85.9%	43 12.9%
熊本市	824 100.0%	178 21.6%	426 51.7%	199 24.2%	19 2.3%	2 0.2%	604 73.3%	218 26.5%
荒尾市、玉名市、玉名郡	168 100.0%	34 20.2%	89 53.0%	39 23.2%	6 3.6%	0 0.0%	123 73.2%	45 26.8%
山鹿市	89 100.0%	15 16.9%	52 58.4%	20 22.5%	1 1.1%	1 1.1%	67 75.3%	21 23.6%
菊池市、合志市、菊池郡	207 100.0%	33 15.9%	122 58.9%	48 23.2%	4 1.9%	0 0.0%	155 74.9%	52 25.1%
阿蘇市、阿蘇郡	104 100.0%	18 17.3%	63 60.6%	18 17.3%	4 3.8%	1 1.0%	81 77.9%	22 21.2%
上益城郡	90 100.0%	18 20.0%	53 58.9%	14 15.6%	3 3.3%	2 2.2%	71 78.9%	17 18.9%
宇土市、宇城市、下益城郡	127 100.0%	21 16.5%	64 50.4%	38 29.9%	4 3.1%	0 0.0%	85 66.9%	42 33.1%
八代市、八代郡	169 100.0%	32 18.9%	97 57.4%	34 20.1%	5 3.0%	1 0.6%	129 76.3%	39 23.1%
水俣市、葦北郡	91 100.0%	19 20.9%	50 54.9%	20 22.0%	2 2.2%	0 0.0%	69 75.8%	22 24.2%
人吉市、球磨郡	108 100.0%	21 19.4%	64 59.3%	22 20.4%	1 0.9%	0 0.0%	85 78.7%	23 21.3%
天草市、上天草市、天草郡	124 100.0%	26 21.0%	65 52.4%	31 25.0%	2 1.6%	0 0.0%	91 73.4%	33 26.6%
無回答	7 100.0%	1 14.3%	2 28.6%	1 14.3%	0 0.0%	3 42.9%	3 42.9%	1 14.3%
非常に健康だと思う	115 100.0%	44 38.3%	59 51.3%	11 9.6%	0 0.0%	1 0.9%	103 89.6%	11 9.6%
まあ健康だと思う	1415 100.0%	267 18.9%	825 58.3%	297 21.0%	24 1.7%	2 0.1%	1092 77.2%	321 22.7%
あまり健康でない	399 100.0%	69 17.3%	177 44.4%	137 34.3%	16 4.0%	0 0.0%	246 61.7%	153 38.3%
健康ではない	154 100.0%	29 18.8%	78 50.6%	36 23.4%	11 7.1%	0 0.0%	107 69.5%	47 30.5%
無回答	25 100.0%	7 28.0%	8 32.0%	3 12.0%	0 0.0%	7 28.0%	15 60.0%	3 12.0%

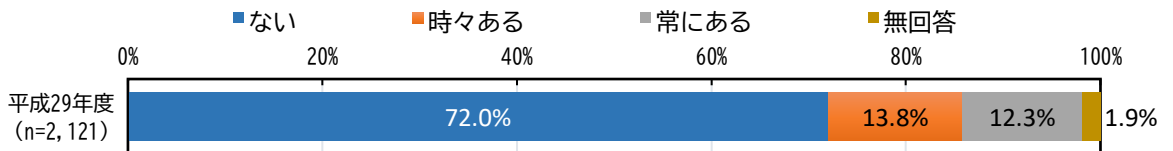
問13 あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬を服用することがありますか。
1つ選んで○をつけてください。

- ・眠りを補助するための薬の服用について、「ない」83.2%が最も高く、次いで「常にある」8.2%、「時々ある」7.8%となっている。
- ・性別でみると、女性では「時々ある」「常にある」と回答した割合が男性と比べて高くなっている。
- ・性・年代別でみると、70歳以上の男女ともに「時々ある」「常にある」と回答した割合が他の性・年代と比べて高くなっている。

【眠りを補助するための薬の服用】

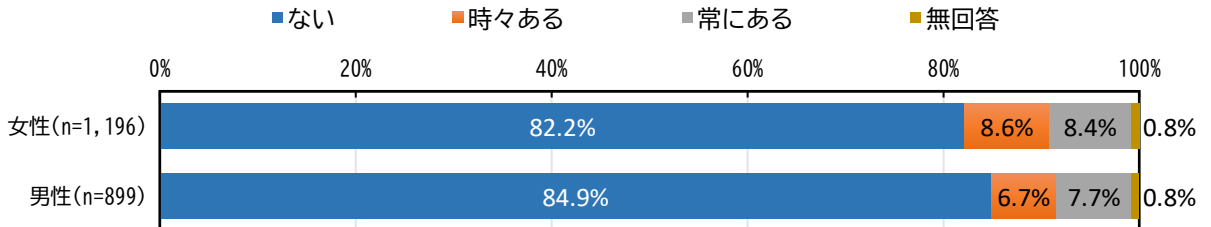


(経年比較)

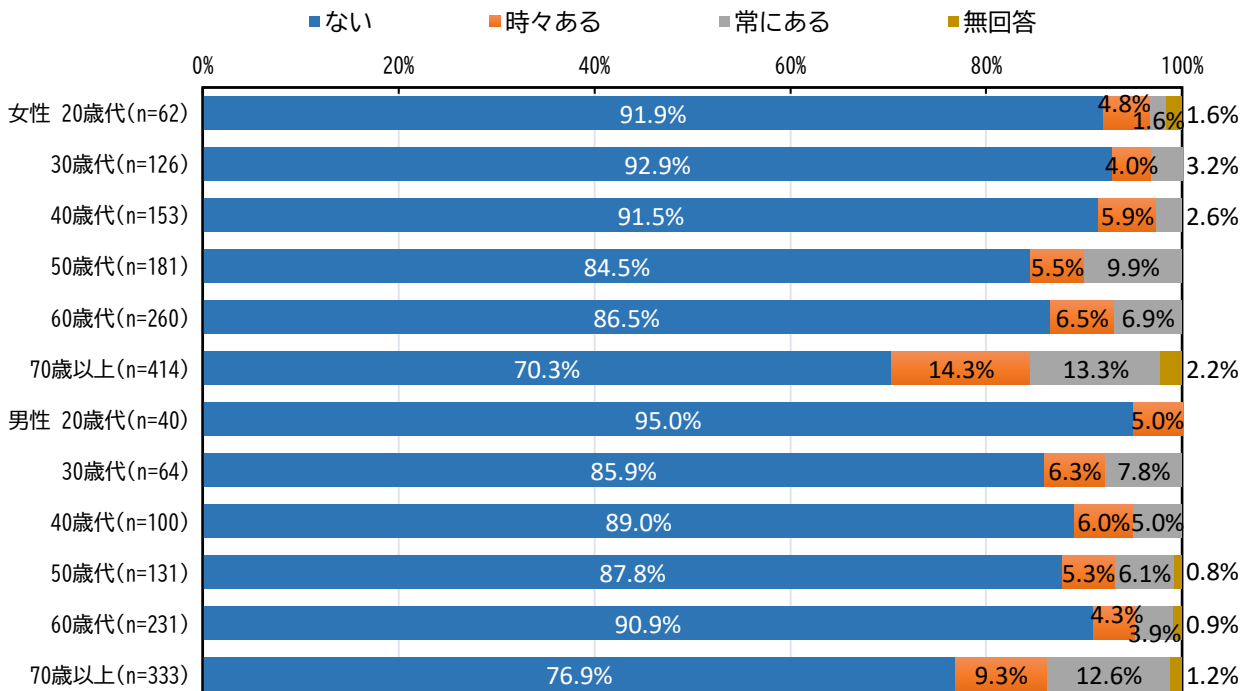


※前回調査では問13と問14を合わせた設問としているため、比較は行わず参考資料として掲載した。

(性別)



(性・年代別)

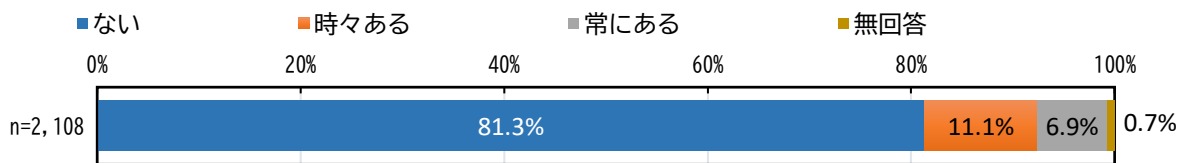


<small>小数第2位を 四捨五入している ため、合計は100% と一致しない場合 がある</small> <small>上段：回答者数 下段：構成比</small> <small>■ 上位1項目</small>		サ ン プ ル 数	な い	時 々 あ る	常 に あ る	無 回 答	
全体		2,108 100.0%	1,754 83.2%	164 7.8%	172 8.2%	18 0.9%	
年 代 別	女性	1,196 100.0%	983 82.2%	103 8.6%	100 8.4%	10 0.8%	
	20歳代	62 100.0%	57 91.9%	3 4.8%	1 1.6%	1 1.6%	
	30歳代	126 100.0%	117 92.9%	5 4.0%	4 3.2%	0 0.0%	
	40歳代	153 100.0%	140 91.5%	9 5.9%	4 2.6%	0 0.0%	
	50歳代	181 100.0%	153 84.5%	10 5.5%	18 9.9%	0 0.0%	
	60歳代	260 100.0%	225 86.5%	17 6.5%	18 6.9%	0 0.0%	
	70歳以上	414 100.0%	291 70.3%	59 14.3%	55 13.3%	9 2.2%	
	男性	899 100.0%	763 84.9%	60 6.7%	69 7.7%	7 0.8%	
20歳代	40 100.0%	38 95.0%	2 5.0%	0 0.0%	0 0.0%		
30歳代	64 100.0%	55 85.9%	4 6.3%	5 7.8%	0 0.0%		
40歳代	100 100.0%	89 89.0%	6 6.0%	5 5.0%	0 0.0%		
50歳代	131 100.0%	115 87.8%	7 5.3%	8 6.1%	1 0.8%		
60歳代	231 100.0%	210 90.9%	10 4.3%	9 3.9%	2 0.9%		
70歳以上	333 100.0%	256 76.9%	31 9.3%	42 12.6%	4 1.2%		
居 住 地 別	熊本市	824 100.0%	686 83.3%	64 7.8%	70 8.5%	4 0.5%	
	荒尾市、玉名市、玉名郡	168 100.0%	138 82.1%	14 8.3%	16 9.5%	0 0.0%	
	山鹿市	89 100.0%	72 80.9%	5 5.6%	9 10.1%	3 3.4%	
	菊池市、合志市、菊池郡	207 100.0%	176 85.0%	12 5.8%	17 8.2%	2 1.0%	
	阿蘇市、阿蘇郡	104 100.0%	86 82.7%	9 8.7%	7 6.7%	2 1.9%	
	上益城郡	90 100.0%	77 85.6%	5 5.6%	7 7.8%	1 1.1%	
	宇土市、宇城市、下益城郡	127 100.0%	104 81.9%	13 10.2%	10 7.9%	0 0.0%	
	八代市、八代郡	169 100.0%	150 88.8%	12 7.1%	4 2.4%	3 1.8%	
	水俣市、葦北郡	91 100.0%	69 75.8%	12 13.2%	10 11.0%	0 0.0%	
	人吉市、球磨郡	108 100.0%	90 83.3%	9 8.3%	9 8.3%	0 0.0%	
	天草市、上天草市、天草郡	124 100.0%	102 82.3%	9 7.3%	13 10.5%	0 0.0%	
	無回答	7 100.0%	4 57.1%	0 0.0%	0 0.0%	3 42.9%	
	健 康 状 態 別	非常に健康だと思う	115 100.0%	110 95.7%	2 1.7%	2 1.7%	1 0.9%
		まあ健康だと思う	1415 100.0%	1231 87.0%	98 6.9%	78 5.5%	8 0.6%
あまり健康でない		399 100.0%	302 75.7%	39 9.8%	56 14.0%	2 0.5%	
健康ではない		154 100.0%	97 63.0%	23 14.9%	34 22.1%	0 0.0%	
無回答		25 100.0%	14 56.0%	2 8.0%	2 8.0%	7 28.0%	

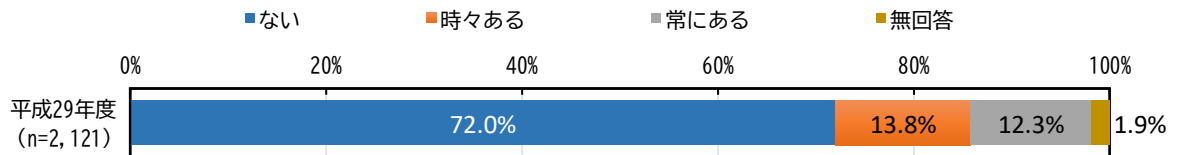
問14 あなたは、眠りを助けるためにアルコールを飲むことがありますか。1つ選んで○をつけてください。

- ・眠りを補助するためのアルコールの摂取について、「ない」81.3%が最も高く、次いで「時々ある」11.1%、「常にある」6.9%となっている。
- ・性別で見ると、男性では「時々ある」「常にある」と回答した割合が女性と比べて17.4ポイント高くなっている。
- ・性・年代別で見ると、全ての年代で男性は女性より「時々ある」「常にある」と回答した割合が高く、特に60歳代の男性では「時々ある」17.3%、「常にある」19.5%と他の年代と比べて高くなっている。

【眠りを補助するためのアルコールの摂取】

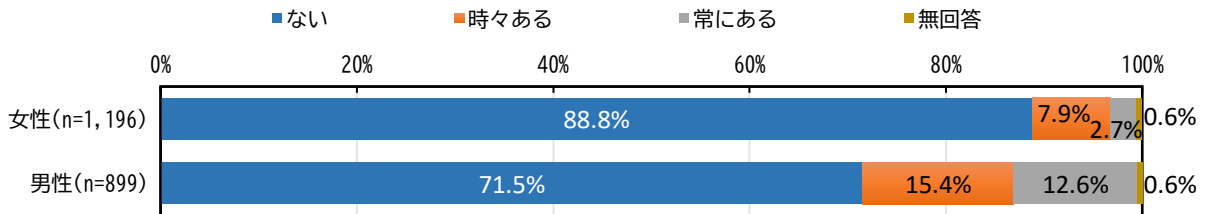


(経年比較)

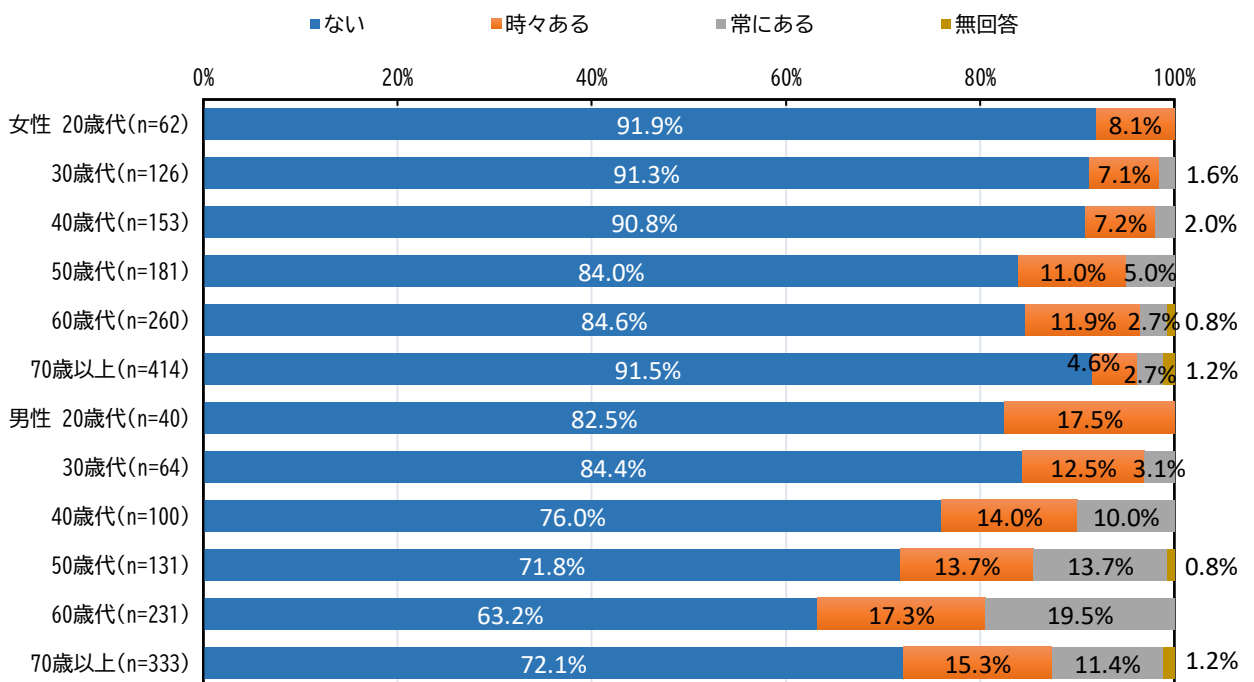


※前回調査では問13と問14を合わせた設問としているため、比較は行わず参考資料として掲載した。

(性別)



(性・年代別)



<small>小数第2位を 四捨五入している ため、合計は100% と一致しない場合 がある</small> <small>上段: 回答者数 下段: 構成比</small> <small>■ 上位1項目</small>		サ ン プ ル 数	な い	時 々 あ る	常 に あ る	無 回 答	
全体		2,108 100.0%	1,714 81.3%	233 11.1%	146 6.9%	15 0.7%	
年 代 別	女性	1,196 100.0%	1062 88.8%	95 7.9%	32 2.7%	7 0.6%	
	20歳代	62 100.0%	57 91.9%	5 8.1%	0 0.0%	0 0.0%	
	30歳代	126 100.0%	115 91.3%	9 7.1%	2 1.6%	0 0.0%	
	40歳代	153 100.0%	139 90.8%	11 7.2%	3 2.0%	0 0.0%	
	50歳代	181 100.0%	152 84.0%	20 11.0%	9 5.0%	0 0.0%	
	60歳代	260 100.0%	220 84.6%	31 11.9%	7 2.7%	2 0.8%	
	70歳以上	414 100.0%	379 91.5%	19 4.6%	11 2.7%	5 1.2%	
	男性	899 100.0%	643 71.5%	138 15.4%	113 12.6%	5 0.6%	
年 代 別	20歳代	40 100.0%	33 82.5%	7 17.5%	0 0.0%	0 0.0%	
	30歳代	64 100.0%	54 84.4%	8 12.5%	2 3.1%	0 0.0%	
	40歳代	100 100.0%	76 76.0%	14 14.0%	10 10.0%	0 0.0%	
	50歳代	131 100.0%	94 71.8%	18 13.7%	18 13.7%	1 0.8%	
	60歳代	231 100.0%	146 63.2%	40 17.3%	45 19.5%	0 0.0%	
	70歳以上	333 100.0%	240 72.1%	51 15.3%	38 11.4%	4 1.2%	
	居 住 地 別	熊本市	824 100.0%	682 82.8%	85 10.3%	55 6.7%	2 0.2%
荒尾市、玉名市、玉名郡		168 100.0%	143 85.1%	17 10.1%	8 4.8%	0 0.0%	
山鹿市		89 100.0%	73 82.0%	11 12.4%	3 3.4%	2 2.2%	
菊池市、合志市、菊池郡		207 100.0%	172 83.1%	20 9.7%	13 6.3%	2 1.0%	
阿蘇市、阿蘇郡		104 100.0%	81 77.9%	12 11.5%	10 9.6%	1 1.0%	
上益城郡		90 100.0%	71 78.9%	8 8.9%	10 11.1%	1 1.1%	
宇土市、宇城市、下益城郡		127 100.0%	104 81.9%	13 10.2%	9 7.1%	1 0.8%	
八代市、八代郡		169 100.0%	134 79.3%	16 9.5%	17 10.1%	2 1.2%	
水俣市、葦北郡		91 100.0%	72 79.1%	15 16.5%	4 4.4%	0 0.0%	
人吉市、球磨郡		108 100.0%	80 74.1%	20 18.5%	8 7.4%	0 0.0%	
天草市、上天草市、天草郡		124 100.0%	99 79.8%	16 12.9%	9 7.3%	0 0.0%	
無回答		7 100.0%	3 42.9%	0 0.0%	0 0.0%	4 57.1%	
健 康 状 態 別		非常に健康だと思う	115 100.0%	94 81.7%	16 13.9%	3 2.6%	2 1.7%
		まあ健康だと思う	1415 100.0%	1163 82.2%	156 11.0%	92 6.5%	4 0.3%
	あまり健康でない	399 100.0%	311 77.9%	50 12.5%	36 9.0%	2 0.5%	
	健康ではない	154 100.0%	132 85.7%	9 5.8%	13 8.4%	0 0.0%	
	無回答	25 100.0%	14 56.0%	2 8.0%	2 8.0%	7 28.0%	