

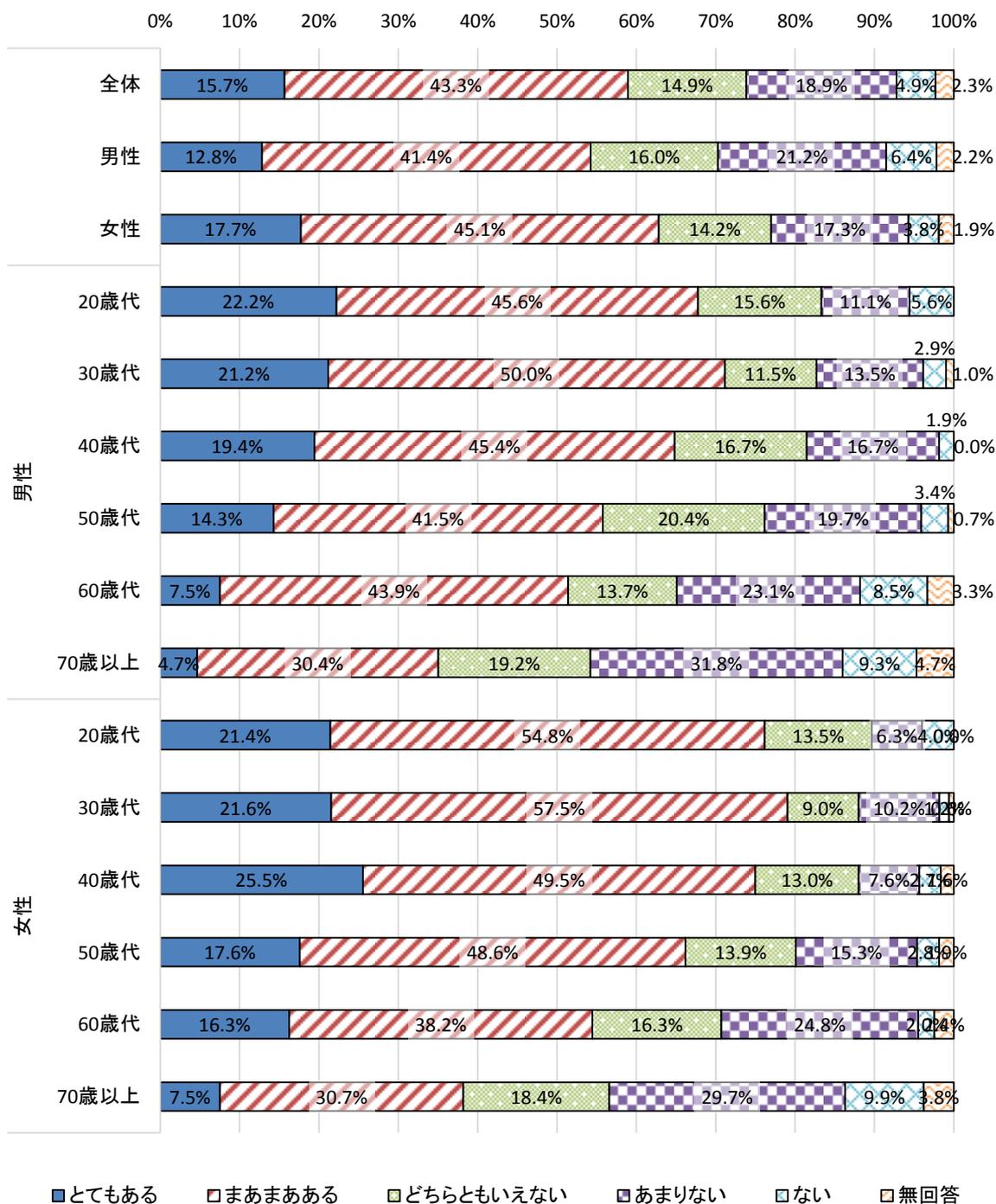
4. ストレス・休養について

問 19 あなたは、この1ヶ月間に不満、悩み、ストレスなどがありますか。

(SA)

全体の58.9%が不満、悩み、ストレスなどがあり（「とてもある」と「まあある」の合計）、男性は54.3%、女性は62.8%で女性の方が男性よりも高くなっている。

30歳代男女で最も高く、年代が上がるにつれて低くなっている。

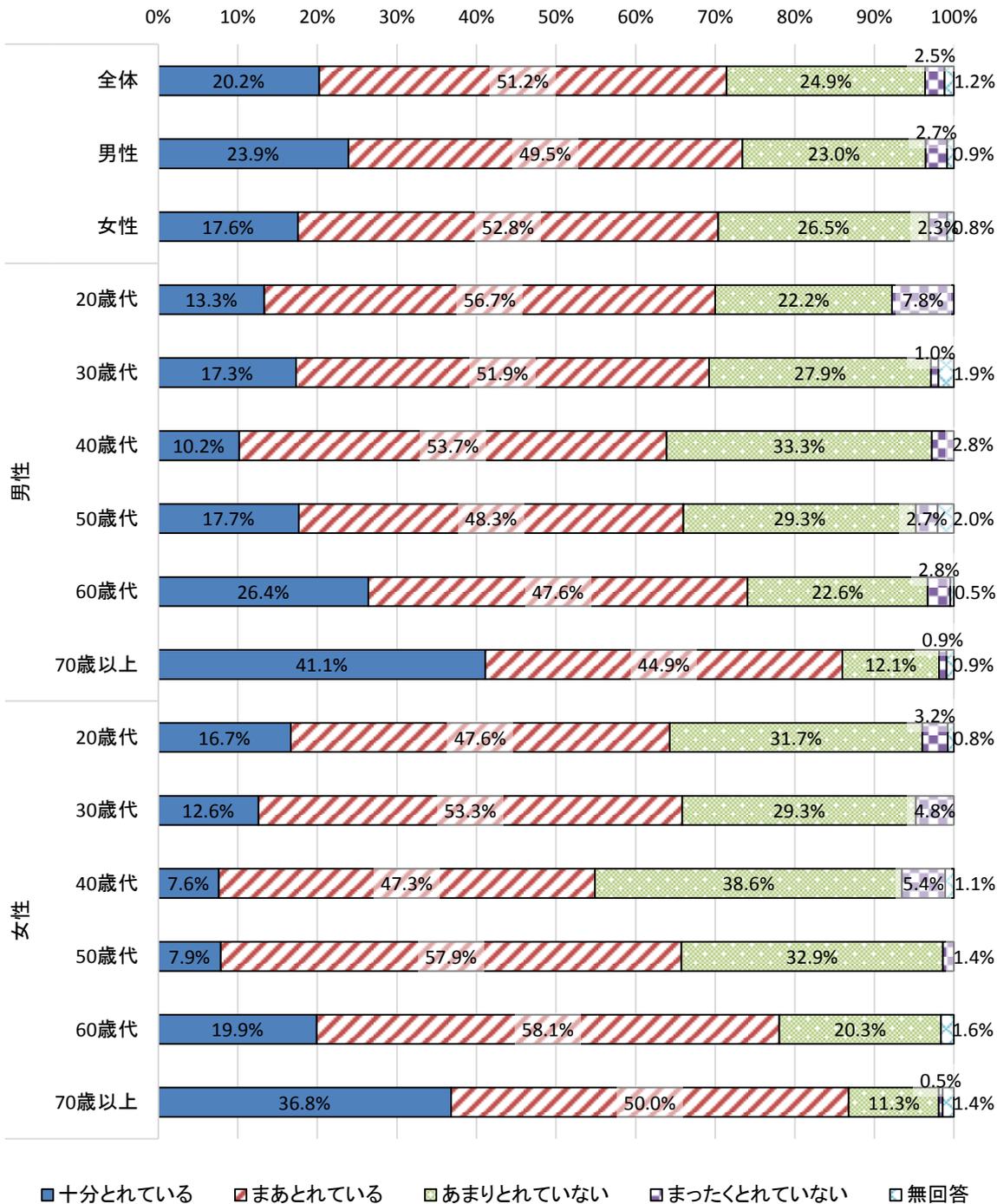


問 20 あなたは、普段とっている睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。

(SA)

全体の 27.4%が睡眠で休養がとれていない（「あまりとれていない」と「まったくとれていない」の合計）、男性は 25.7%、女性は 28.8%である。

20 歳代～50 歳代男女では、睡眠で休養がとれていない割合は 30%以上である。



問 21 あなたは眠りを助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬の服用、あるいはアルコールを飲むことがありますか。

(SA)

全体の 26.1%が睡眠剤や安定剤などの薬の服用、あるいはアルコールを飲むことがあります（「時々ある」「常にある」の合計）、男性は 30.7%、女性は 22.6%で男性の方が女性よりも高くなっている。また、男性では 50 歳代～70 歳以上、女性では 70 歳以上では睡眠剤や安定剤などの薬の服用、あるいはアルコールを飲むことがある 30%以上でその他の年代より高くなっている。

