

健康リスク9項目とそのリスク該当率 ※数値が大きい方が悪い状態を表す

	今回	前回	前々回
①喫煙習慣あり（たばこを毎日、または時々吸う日がある回答者の割合）	35%	44%	
②過度な飲酒習慣あり（注1）	35%	26%	
③運動習慣なし（週2日以上、運動しない回答者の割合）（注3）	85%	93%	
④睡眠が不十分（過去1か月、睡眠によって休養が充分にとれていない回答者の割合）	58%	52%	
⑤不定愁訴あり（ここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ（自覚症状）がある回答者の割合）	23%	22%	
⑥主観的健康感が悪い（現在の健康状況について、よくない、またはあまりよくない回答者の割合）	15%	15%	
⑦高ストレス（注2）	46%	52%	
⑧仕事満足度が低い（「仕事に満足していますか」に「ちがう」「ややちがう」と回答した割合）	46%	48%	
⑨家庭満足度が低い（「家庭生活に満足していますか」に「不満足」「やや不満足」と回答した割合）	46%	30%	
健康リスク①～⑨の該当数が、5～9項目の回答者（高リスク）の割合	31%	41%	