アンケートによる健康リスク９項目と生活習慣・健康意識・行動の経年評価

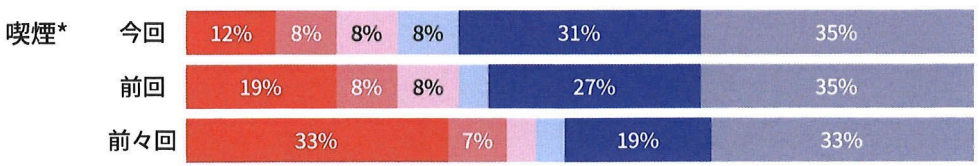
※数字は大きい方が悪い状態を表します。

	前々回	前回	今回
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）	44%	35%	27%
２．過度な飲酒習慣あり*	26%	35%	35%
３．運動習慣なし（週2日以上、運動しない回答者の割合）　※注１	93%	85%	81%
４．睡眠が不充分（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）	52%	58%	54%
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）	22%	23%	19%
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%	15%
７．高ストレス**	52%	46%	31%
８．仕事満足度が低い　（「仕事に満足している」に「ちがう」「ややちがう」と回答した割合）	48%	46%	31%
９．生活満足度が低い　（「現在の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）　※注２	30%	46%	42%
健康リスク１～９の該当数が、５項目以上の回答者（高リスク）の割合	41%	31%	27%















無関心期	関心期	準備期	行動期	維持期
6か月以内に健康づくりを始める意思なし	6か月以内に健康づくりを始めたい	1か月以内に健康づくりを始めたい	6か月以内に健康づくりを始めている	6か月以上前から健康づくりを始めている