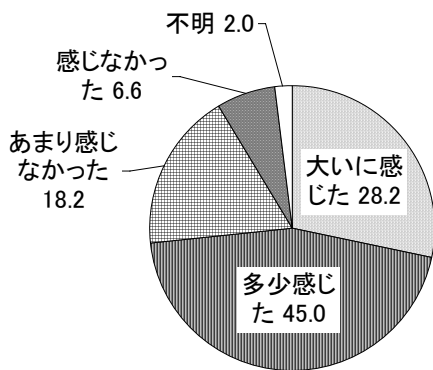


D1. 最近 1 か月間での不満や悩み、ストレスなど

[設問]

Q 1 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=2,437人

No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	大いに感じた	688	28.2	674	29.5
2	多少感じた	1096	45.0	984	43.0
3	あまり感じなかった	444	18.2	450	19.7
4	感じなかった	160	6.6	152	6.6
5	不明	49	2.0	28	1.2
回答数		2437	100.0	2288	100.0

[回答結果(詳細)]

最近 1 ヶ月間に不満や悩み、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」)方は全体の 7 割を超えており (73.2%)、
「感じなかった」方は 1 割にも満たない (6.6%)。

前回調査と比較すると、「大いに感じた」方が微減、「多少感じた」が微増となっているが、“ストレスを感じた”方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”方は男性よりも女性の方で 7 %ほど高くなっている。

前回調査と比較すると、“ストレスを感じた”方は男性で 2 %増加している。

年代別に見ると、基本的に若い年代ほど“ストレスを感じた”方が多い傾向にあり、特に 40 歳以下では 8 割を大きく超えている。

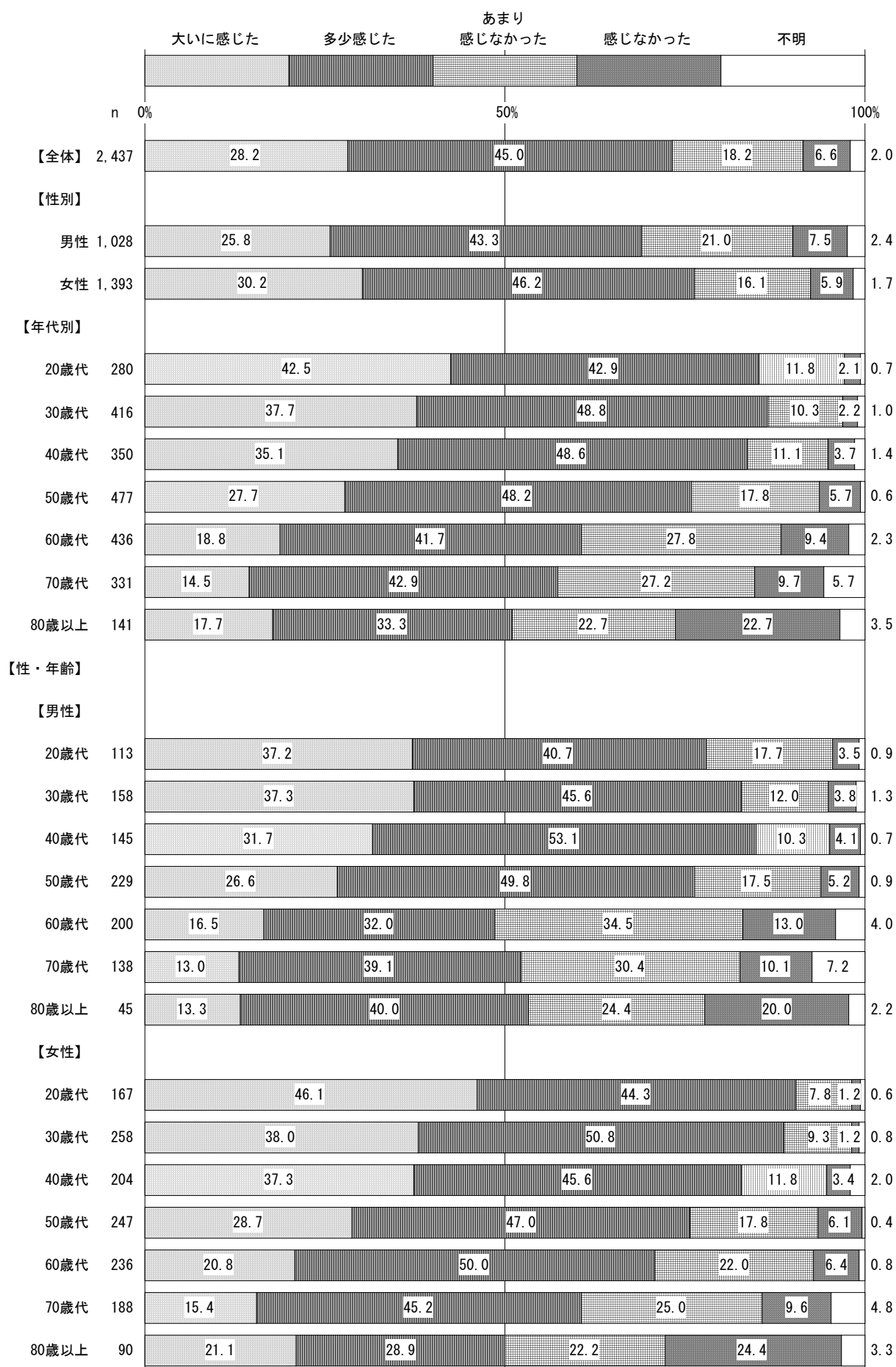
前回調査と比較すると、“ストレスを感じた”方は 70 歳代において 9 %増加している。

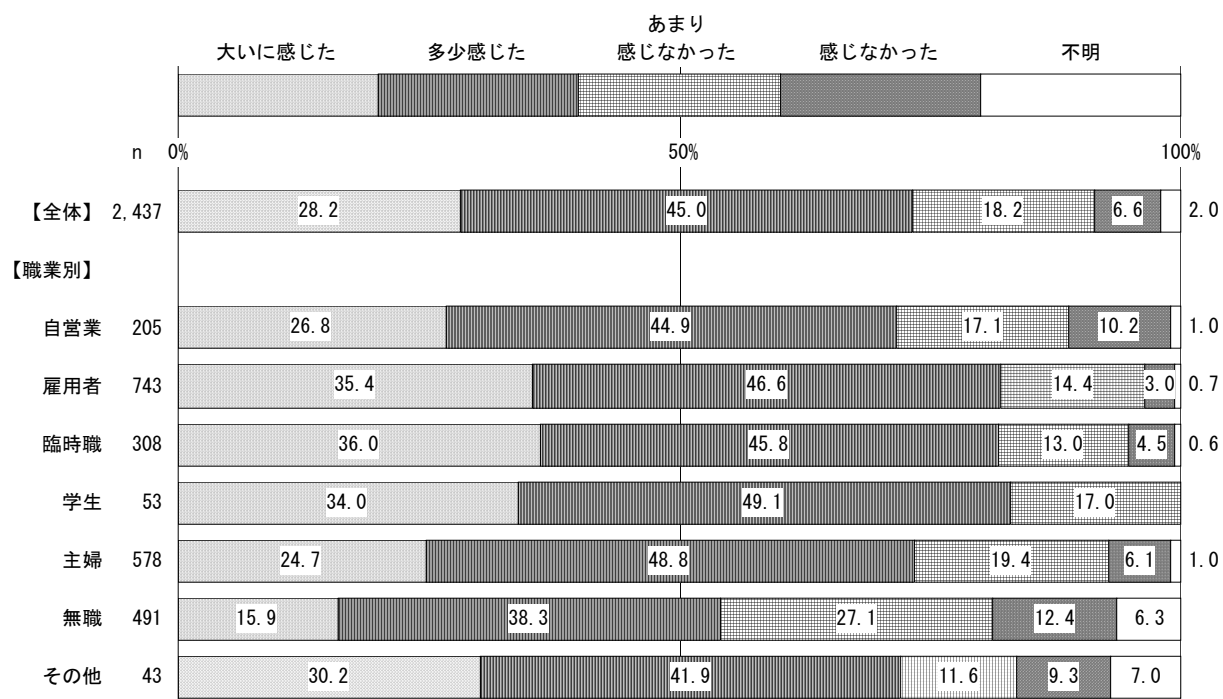
性別・年代別で見ると、特に女性 20 歳代において“ストレスを感じた”割合が高く、9 割にも上っている。

前回調査と比較すると、“ストレスを感じた”方は、男性 50 歳代で 2 %、男性 60 歳代で 2 %、男性 80 歳以上で 4 %、女性 40 歳代で 4 %の減少となっている。

職業別で見ると、“ストレスを感じた”方の割合は、『無職』を除くすべての職業で 7 割、もしくはそれ以上となっており、『雇用者』、『臨時職』、『学生』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、『臨時職』で 7 %増加している。



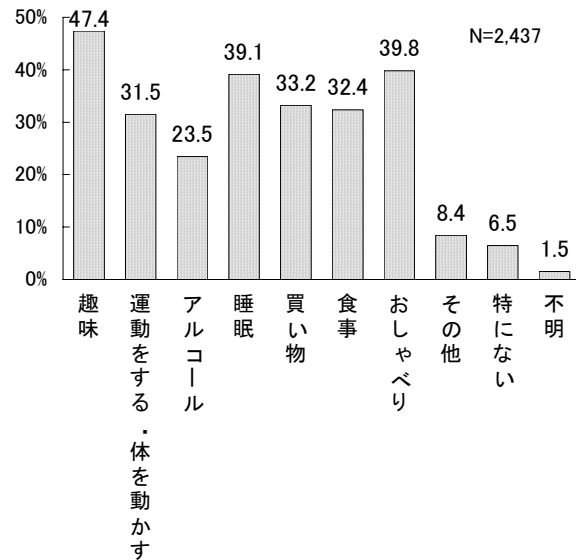


D2. ストレス解消法

[設問]

Q 2 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」と回答する場合を除く))

[回答結果(全体)]



No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	趣味	1155	47.4	1166	51.0
2	運動をする・体を動かす	768	31.5		
3	アルコール	572	23.5	528	23.1
4	睡眠	954	39.1	1009	44.1
5	買い物	809	33.2	724	31.6
6	食事	789	32.4	590	25.8
7	おしゃべり	970	39.8	916	40.0
8	その他	205	8.4	277	12.1
10	特にない	158	6.5	150	6.6
11	不明	37	1.5	24	1.0
回答数		2437	100.0	2288	100.0

※前回調査時の選択肢、「精神安定剤」、「アロマセラピー」はなくなり、「運動をする・体を動かす」を新たに設定している。

[回答結果(詳細)]

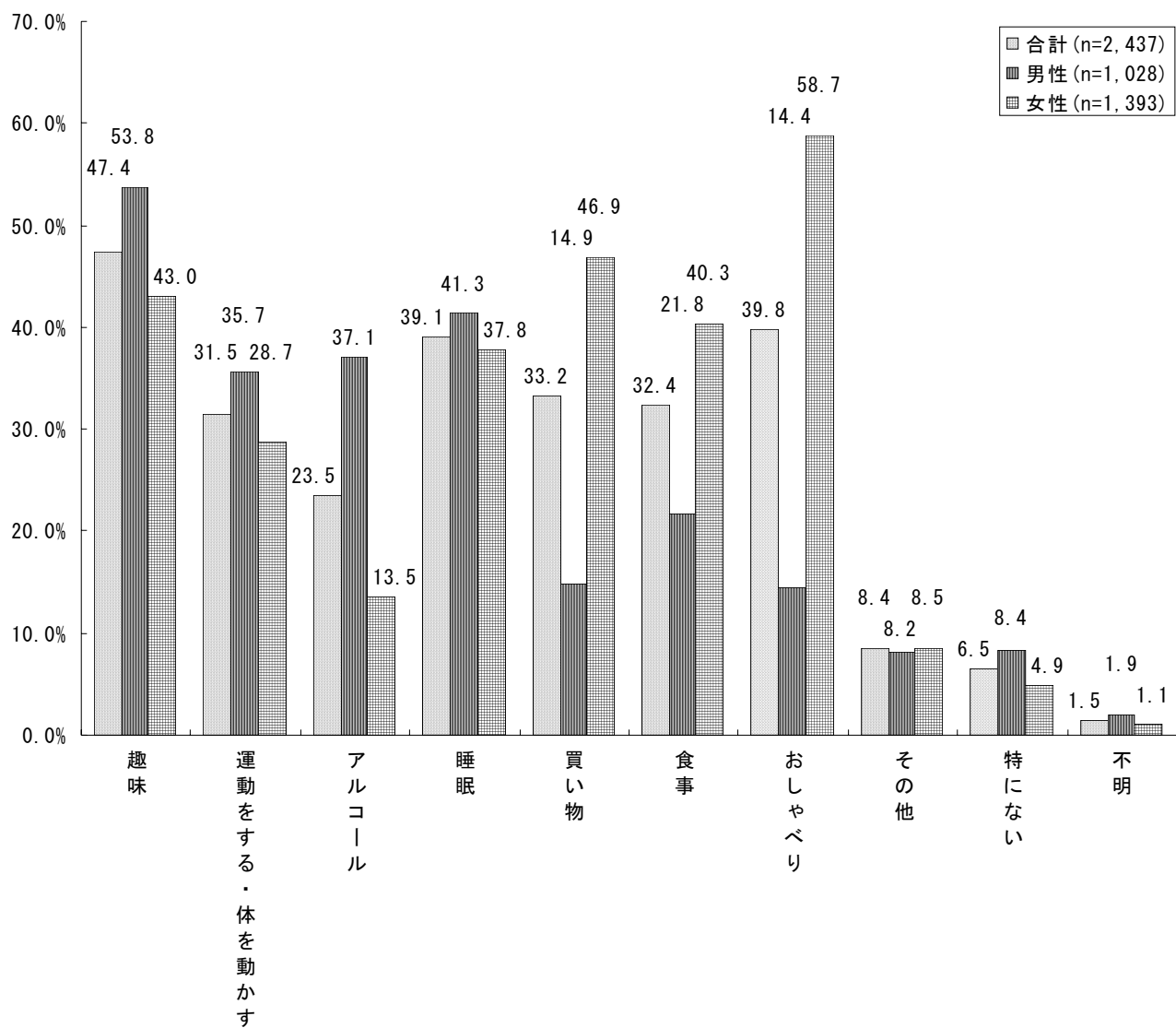
ストレス解消法について伺ったものである。

最も多かったのが「趣味」で5割弱(47.4%)、以下「おしゃべり」(39.8%)、「睡眠」(39.1%)、「買い物」(33.2%)、「食事」(32.4%)、「運動をする・体を動かす」(31.5%)と続く。

前回調査と比較すると、「趣味」で約4%、「睡眠」で5%の減少、「食事」で約7%の増となっている。

男女別で見ると、男性で最も多いのは「趣味」、女性では「おしゃべり」となっており、それぞれ5割を超えている。男性では「アルコール」が37.1%で、女性の3倍近くとなっている。

前回調査と比較すると、男女共に「趣味」、「睡眠」が減少、「食事」が増加となっている。女性では「食事」が9%の増となっている。

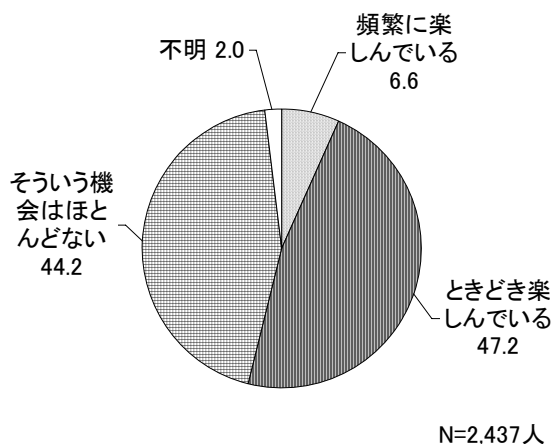


D3. 自然との触れ合いを楽しむ方

[設問]

Q 3 あなたは、野山に出かけたり、森林浴をするなど、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)]



No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	頻繁に楽しんでいる	160	6.6	195	8.5
2	ときどき楽しんでいる	1151	47.2	1122	49.0
3	そういう機会はほとんどない	1077	44.2	933	40.8
4	不明	49	2.0	38	1.7
回答数		2437	100.0	2288	100.0

[回答結果(詳細)]

野山に出掛けたり、森林浴をするなど、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”方(「頻繁に楽しんでいる」+「ときどき楽しんでいる」)は5割を超える。

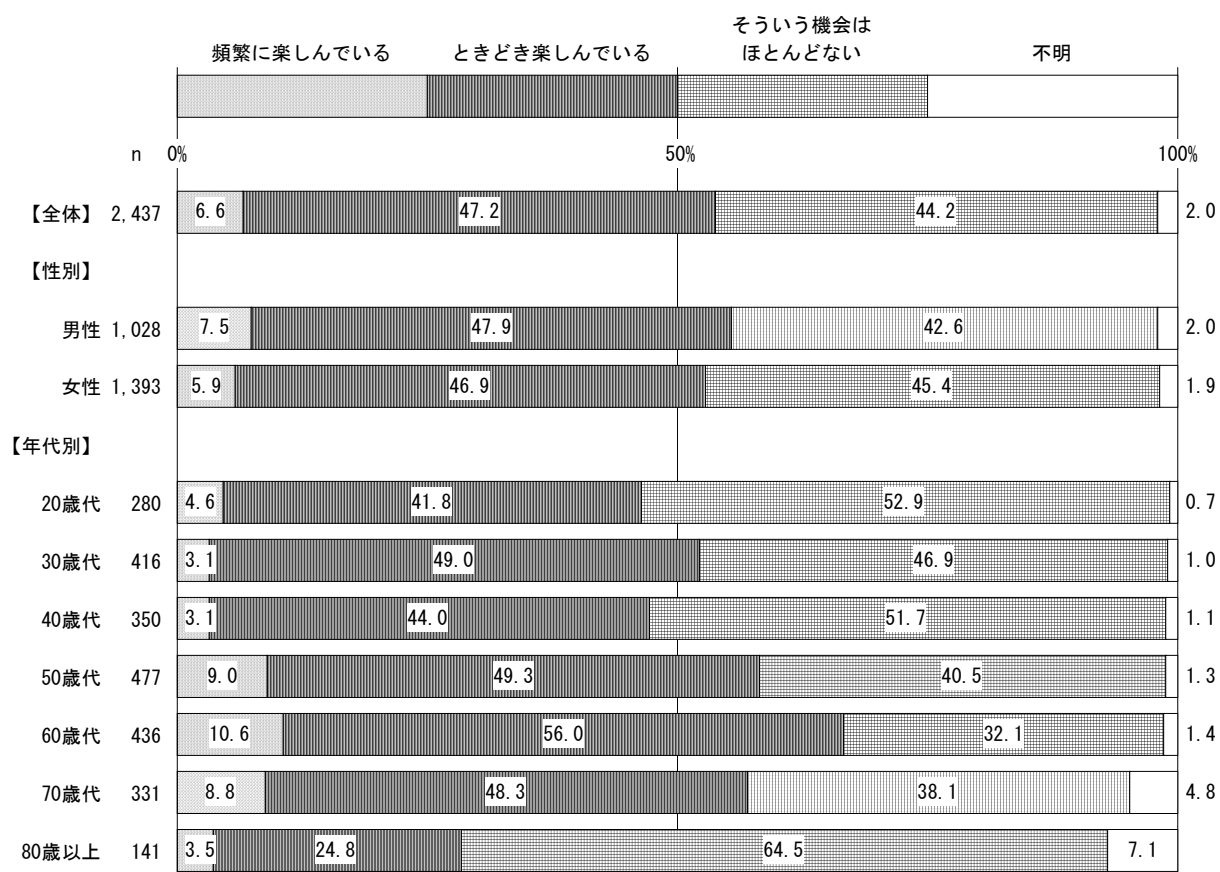
前回調査と比較すると、“楽しんでいる”が全体的に減少しており、「そういう機会はほとんどない」が増加となっている。

男女別に見ると、男女共に“楽しんでいる”が6割近くとなっているが、男性の方でやや高い。

前回調査と比較すると、“楽しんでいる”割合は男性で3%、女性で4%減少している。

年代別に見ると、“楽しんでいる”方は50～70歳代に多く、最も多い60歳代では6割を大きく超えている。

前回調査と比較すると、80歳以上での“楽しんでいる”が13%減少している。

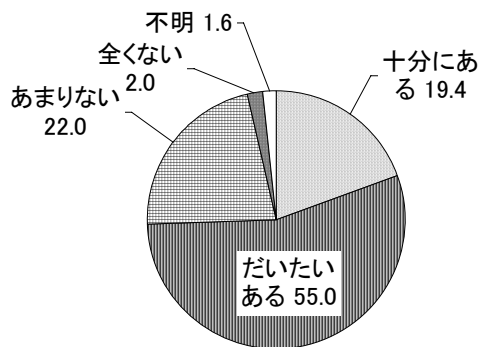


D4. 熟睡感があるか

[設問]

Q 4 あなたは、普段の睡眠時間で熟睡感がありますか。(○は1つ)

[回答結果(全体)]



N=2,437人

No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	十分にある	473	19.4	500	21.9
2	だいたいある	1341	55.0	1269	55.5
3	あまりない	535	22.0	460	20.1
4	全くない	49	2.0	40	1.7
5	不明	39	1.6	19	0.8
回答数		2437	100.0	2288	100.0

[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」)方は全体の7割を超えるが、“熟睡感はない”(「全くない」+「あまりない」)とする方も2割強存在する。

前回調査と比較すると、“熟睡感がある”は減少、“熟睡感はない”が増加となっており、個別に見ると、「十分にある」方の減少幅がやや大きい。

男女別で見ると、“熟睡感がある”方は男女共7割を超えており、やや女性の方が多い。

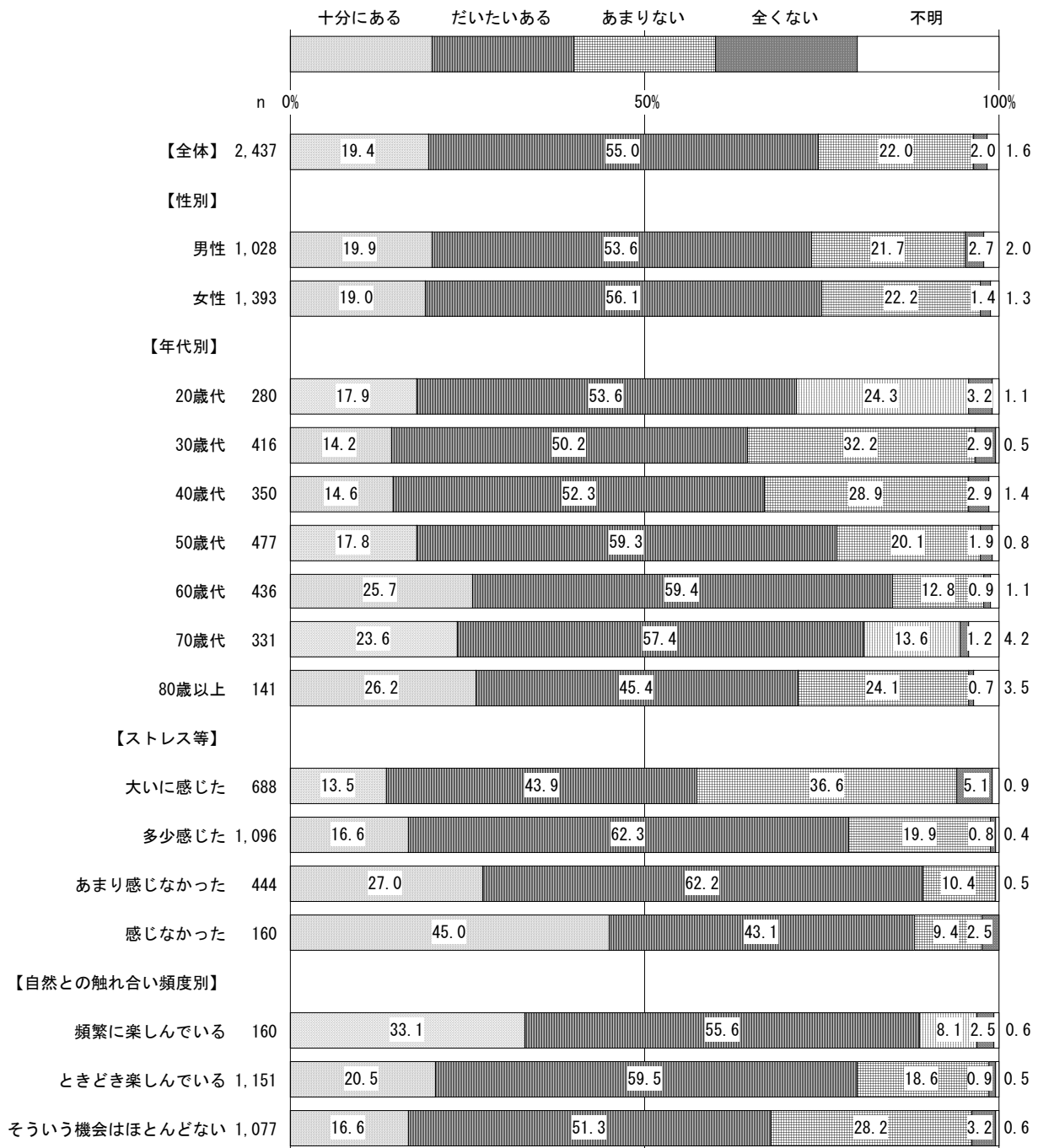
前回調査と比較すると、“熟睡感がある”が男性で5%、女性で2%減少している。

年代別で見ると、“熟睡感がある”方は60歳代で最も多く8割を大きく超えており、最も少ない30歳代と比較すると、21%の格差が発生している。

前回調査と比較すると、40歳代では“熟睡感がある”が10%減少している。一方、20歳代では7%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』方の“熟睡感がある”とした割合は9割近く、『大いに感じた』方の“熟睡感はない”とした割合は4割を超える。

自然との触れ合いの有無別に見ると、自然と触れ合う機会の多い方ほど“熟睡感がある”割合が高く、機会の少ない方ほど“熟睡感はない”割合が高い傾向にあるが、上記『ストレスの有無別』ほどはっきりとした差はついておらず、『そういう機会はほとんどない』とした方でも、“熟睡感がある”との割合は6割を超えている。

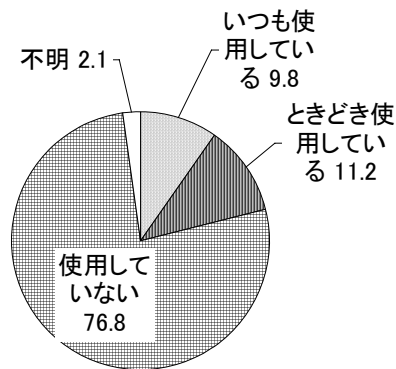


D5. 睡眠薬・精神安定剤、アルコールの使用

[設問]

Q 5 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)]



N=2,437人

No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	いつも使用している	239	9.8	156	6.8
2	ときどき使用している	274	11.2	267	11.7
3	使用していない	1872	76.8	1841	80.5
4	不明	52	2.1	24	1.0
回答数		2437	100.0	2288	100.0

[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7割を超えている(76.8%)一方、「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」)方も2割存在する。

前回調査と比較すると、「いつも使用している」が3%増加、「使用していない」が約4%減少となっている。

男女別に見ると、男性の方で「使用している」がやや多く、特に「いつも使用している」の割合が高い。

前回調査と比較すると、「使用している」方の割合は、男性の方で高い傾向に変わりはないが、女性の方で増加幅が大きく、4%増加している。

年代別に見ると、「使用している」方の割合は、年代が上がるほど多くなる傾向にあり、最も少ない20歳代と最も多い80歳以上では5倍近い格差が存在する。

前回調査と比較すると、「使用している」方の割合は80歳以上で15%増加している。逆に、一番若い20歳代では5%減少している。

性別・年代別に見ると、「使用している」方の割合は男女共80歳以上に多く、特に女性80歳以上では、4割を超えている。

前回調査と比較すると、男女共20歳代、男性60・70歳代で「使用している」割合が減少しているが、それ以外の性別・年代ではすべて増加となっており、特に男性30歳代で7%、40歳代で9%増加している。

熟睡感の度合い別に見ると、全体的に熟睡感が少ない(ない)方ほど「使用している」割合が高くなる傾向にあるが、(熟睡感が)『全くない』方でも「使用していない」が7割近くに上っているなど、大きな差とはなっていない。

