

《 4. 休養・心の健康づくり》

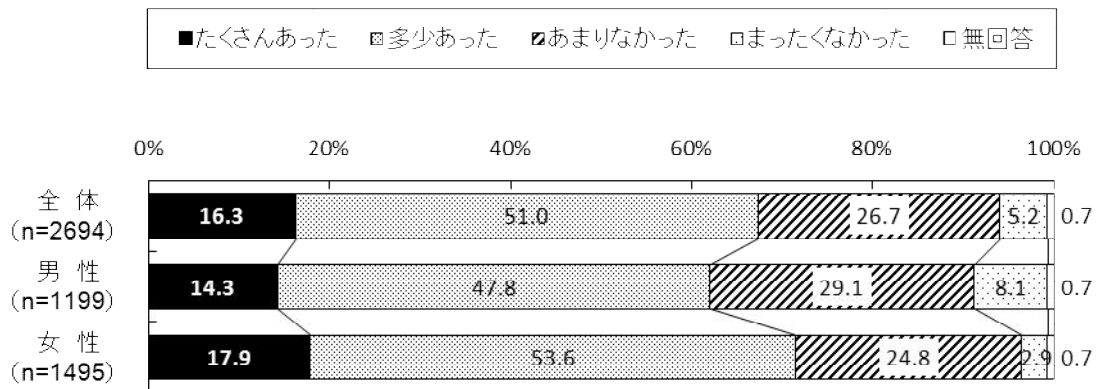
問17 あなたは、この1ヵ月間に、不満・悩み・苦勞・ストレスなどがありましたか
(○はひとつ)

全体では「多少あった」が51.0%で最も多く、次いで「あまりなかった」が26.7%、「たくさんあった」が16.3%、「まったくなかった」が5.2%となっている。「たくさんあった」「多少あった」を合わせた《あった》は67.3%、「あまりなかった」「まったくなかった」を合わせた《なかった》は31.9%となっている。

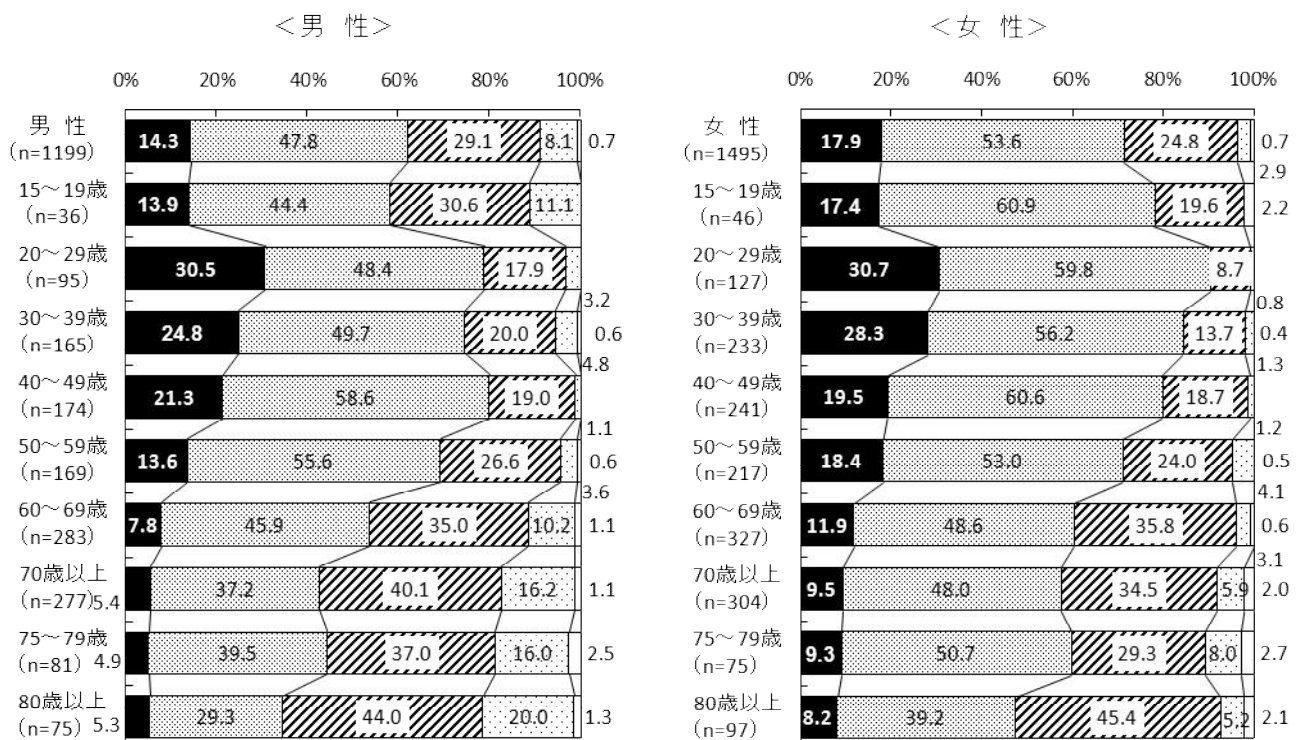
性別では、《あった》は男性が62.1%、女性が71.5%と、女性の割合が高い。

性・年齢別では、《あった》の割合が最も高いのは男性40～49歳で79.9%、女性20～29歳で90.5%、《なかった》の割合が最も高いのは男性70歳以上で56.3%、女性70歳以上で40.4%となっている。

問17 不満・悩み・苦勞・ストレスの有無（全体／性別）



問17 不満・悩み・苦勞・ストレスの有無（性・年齢別）



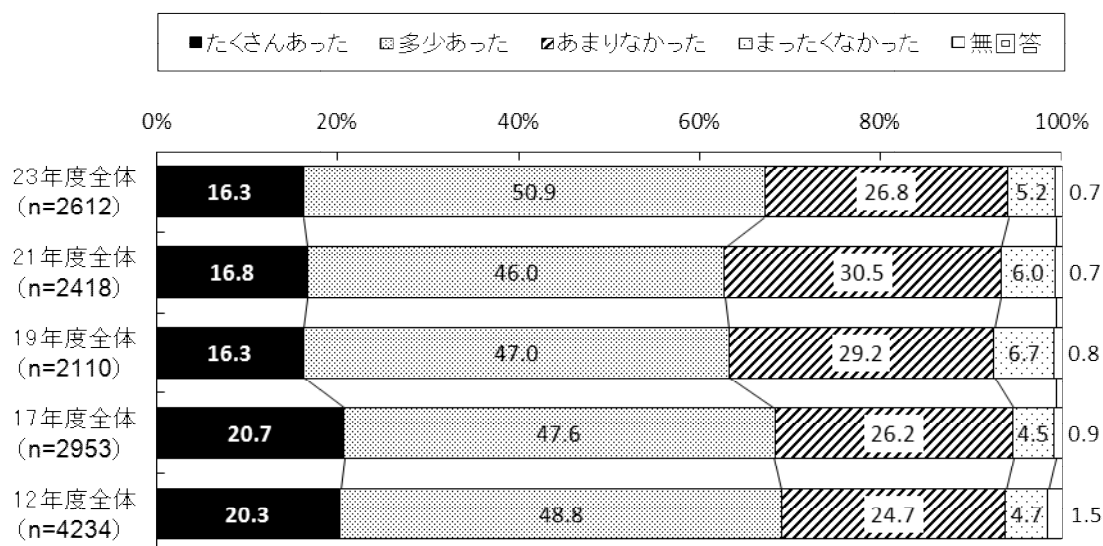
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では21年度調査までは減少していた《あった》の割合が、23年度調査では増加に転じた。

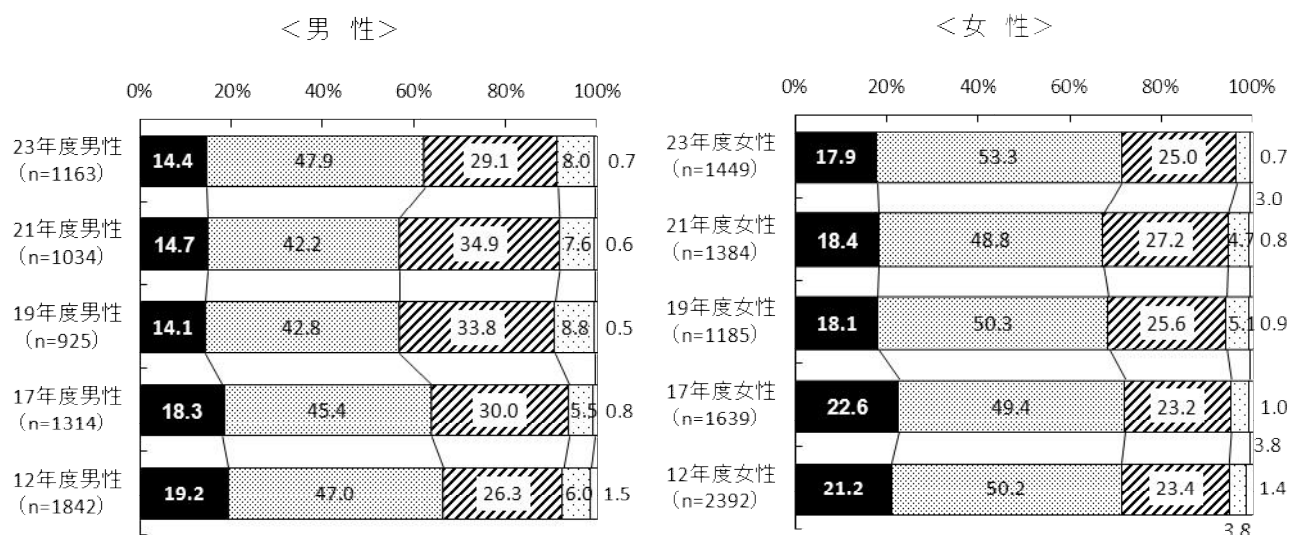
性別でみても、男女とも21年度調査までは減少傾向にあった《あった》の割合が、23年度調査では増加に転じた。

【経年調査との比較】

問17 不満・悩み・苦勞・ストレスの有無（全体）



問17 不満・悩み・苦勞・ストレスの有無（性別）

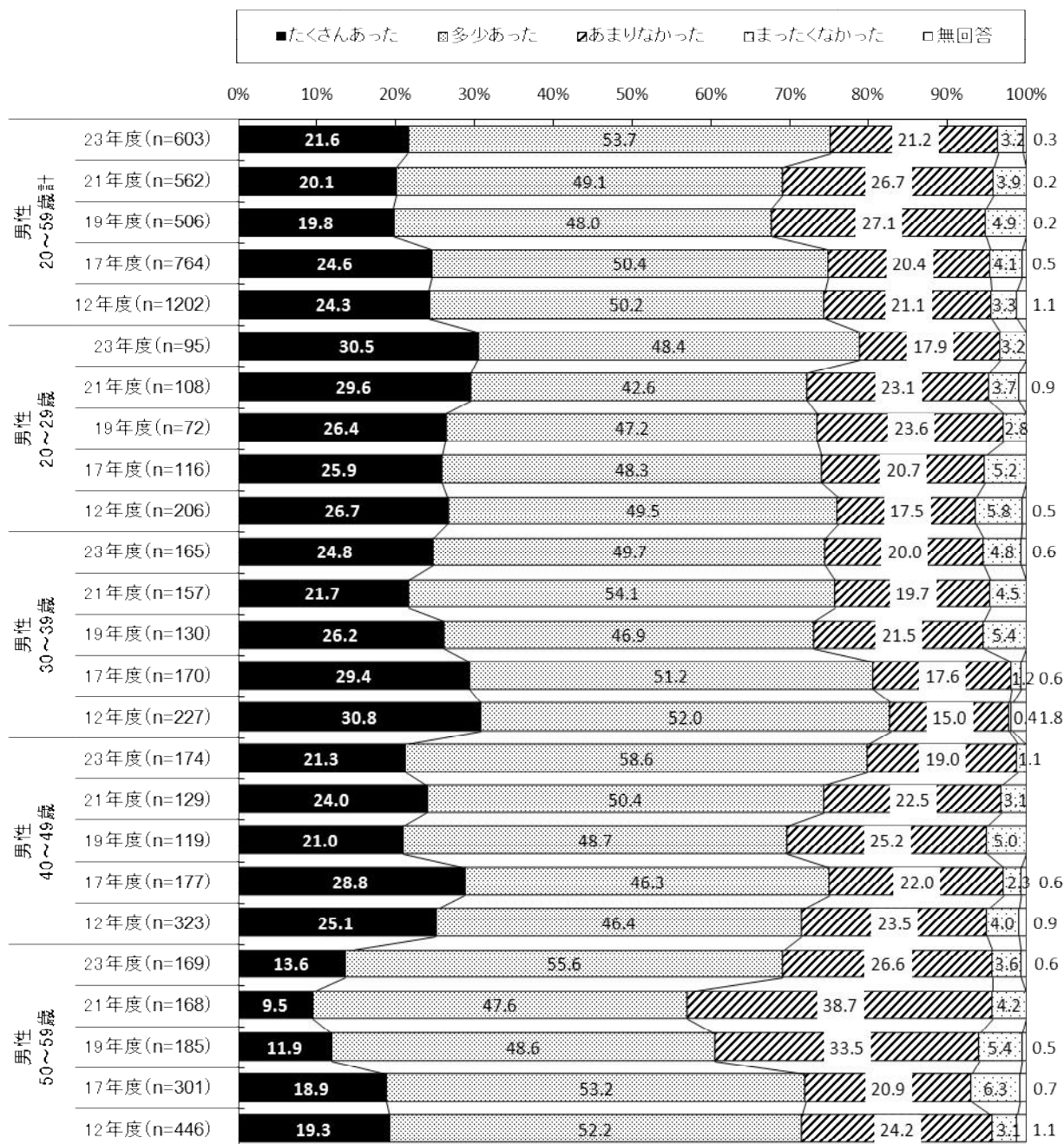


※12年度調査と比較のため、17年度・19年度・21年度・23年度調査は15～19歳の回答者数を除く

不満・悩み・苦労・ストレスの有無について男性の20～59歳を取り出して過去の調査結果と比較すると、男性20～29歳、男性50～59歳は12年度調査以降減少傾向だった《あった》の割合が23年度調査では増加に転じている。男性30～39歳は《あった》の割合が微減傾向にあり、男性40～49歳は《あった》の割合が増加傾向にある。

【経年調査との比較】

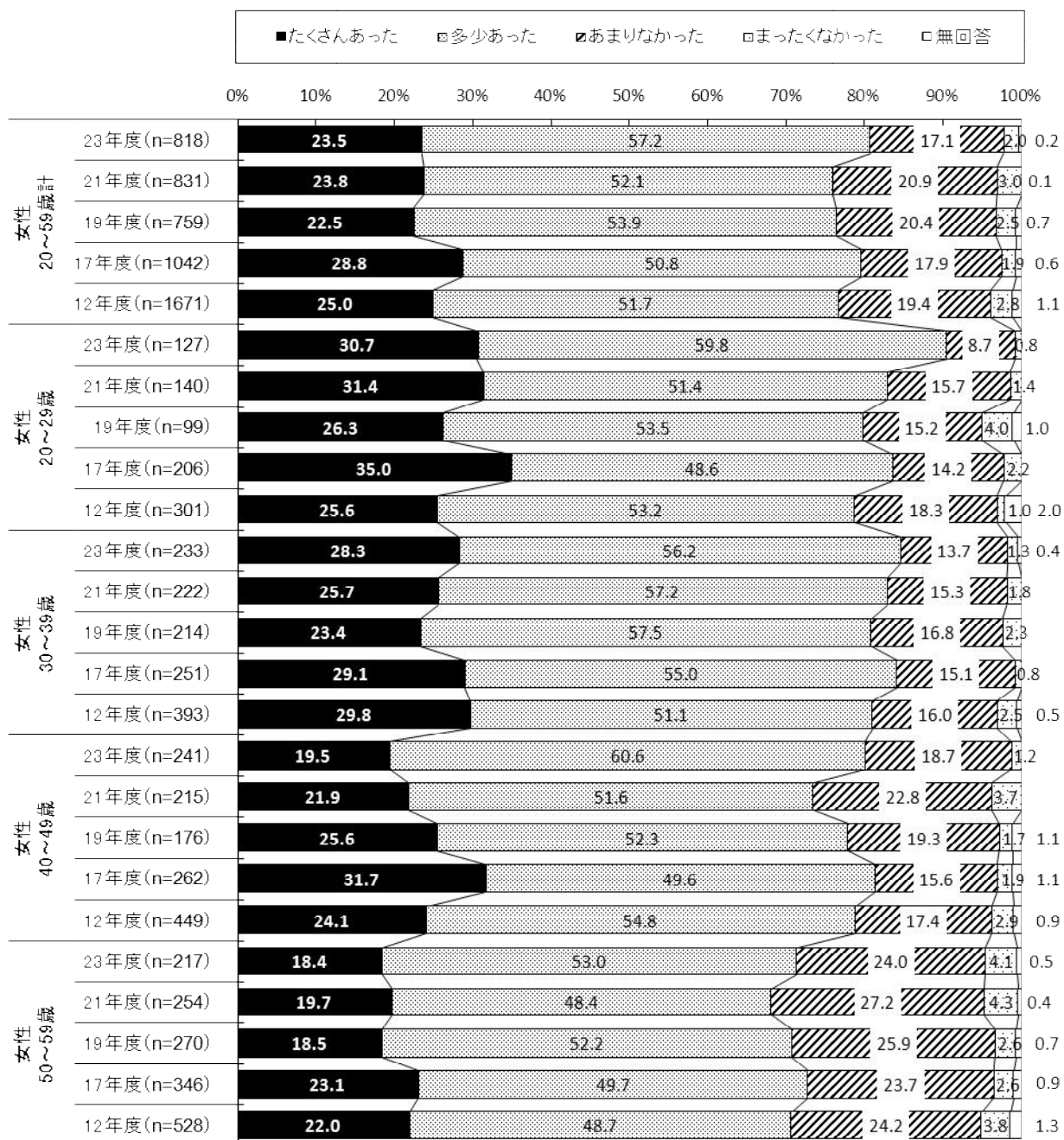
問17 不満・悩み・苦労・ストレスの有無（男性20～50代）



不満・悩み・苦労・ストレスの有無について女性の20～59歳を取り出して過去の調査結果と比較すると、女性40～49歳、女性50～59歳は12年度調査以降減少傾向だった《あった》の割合が23年度調査では増加に転じている。女性20～29歳、女性30～39歳は《あった》の割合が増加傾向にある。

【経年調査との比較】

問17 不満・悩み・苦労・ストレスの有無（女性20～50代）



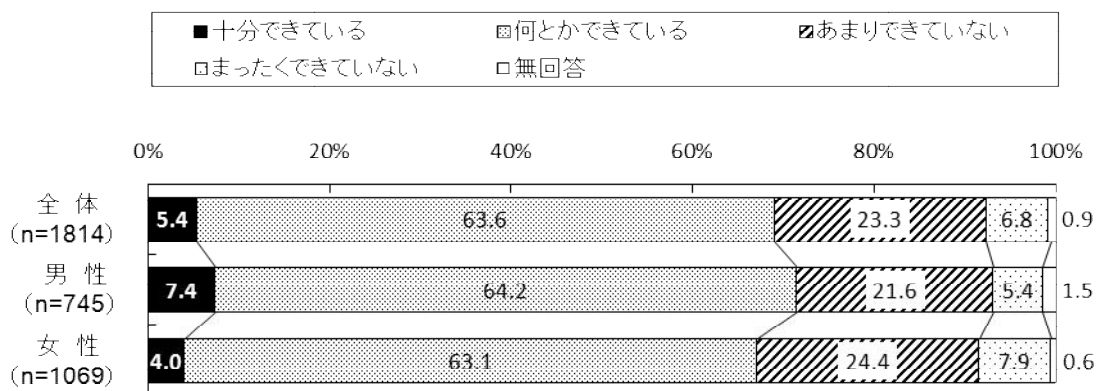
問17-1 【問17で「たくさんあった」「多少あった」とお答えの方に】あなたは、その不満・悩み・苦労・ストレスなどを処理できていると思いますか（〇はひとつ）

不満・悩み・苦労・ストレスなどが「たくさんあった」「多少あった」と回答した1814人にそれらが解消されているかをたずねた結果、全体では「何とかできている」が63.6%で最も多く、次いで「あまりできていない」が23.3%、「まったくできていない」が6.8%、「十分できている」が5.4%となっている。「十分できている」「何とかできている」を合わせた《できている》は69.0%、「あまりできていない」「まったくできていない」を合わせた《できていない》は30.1%となっている。

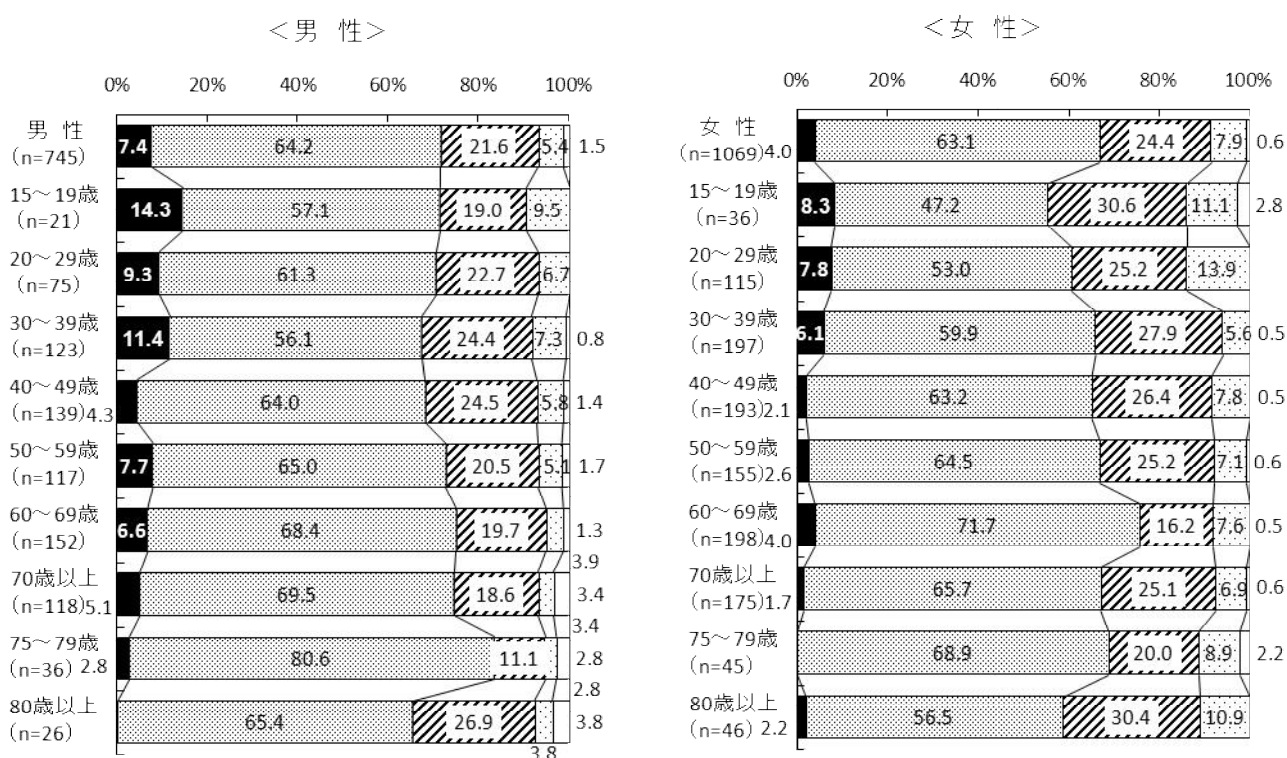
性別では、《できている》は男性が71.6%、女性が67.1%と、男性の方が若干割合が高い。

性・年齢別では、《できている》の割合が最も高いのは男性60～69歳で75.0%、女性60～69歳で75.7%、《できていない》の割合が最も高いのは男性30～39歳で31.7%、女性15～19歳で23.9%となっている。

問17-1 不満・悩み・苦労・ストレスの解消状況（全体／性別）



問17-1 不満・悩み・苦労・ストレスの解消状況（性・年齢別）



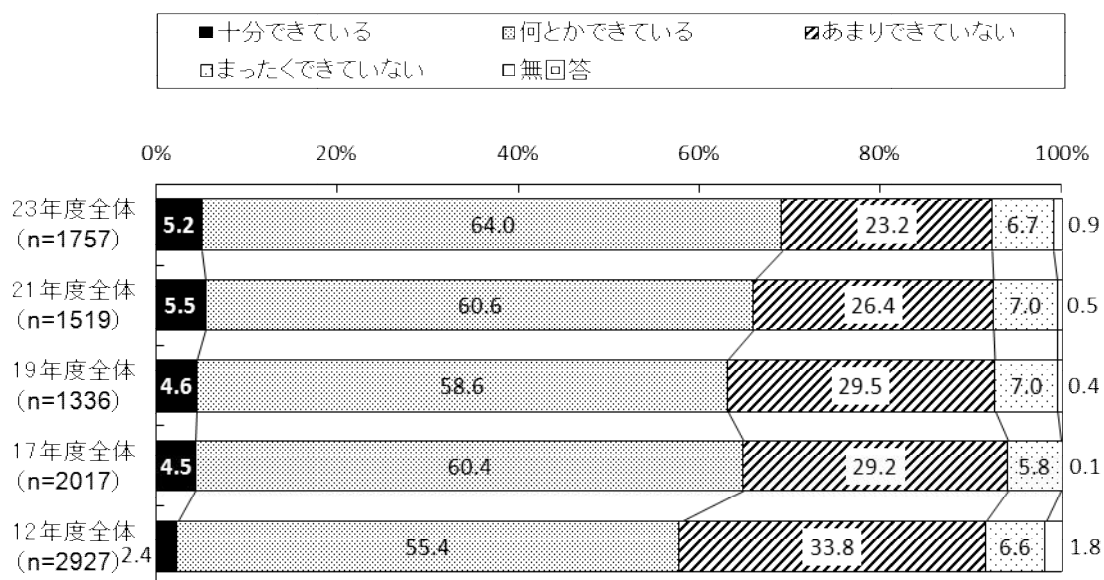
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では《できている》の割合が増加傾向にあり、平成23年度調査では最も割合が高くなっている。

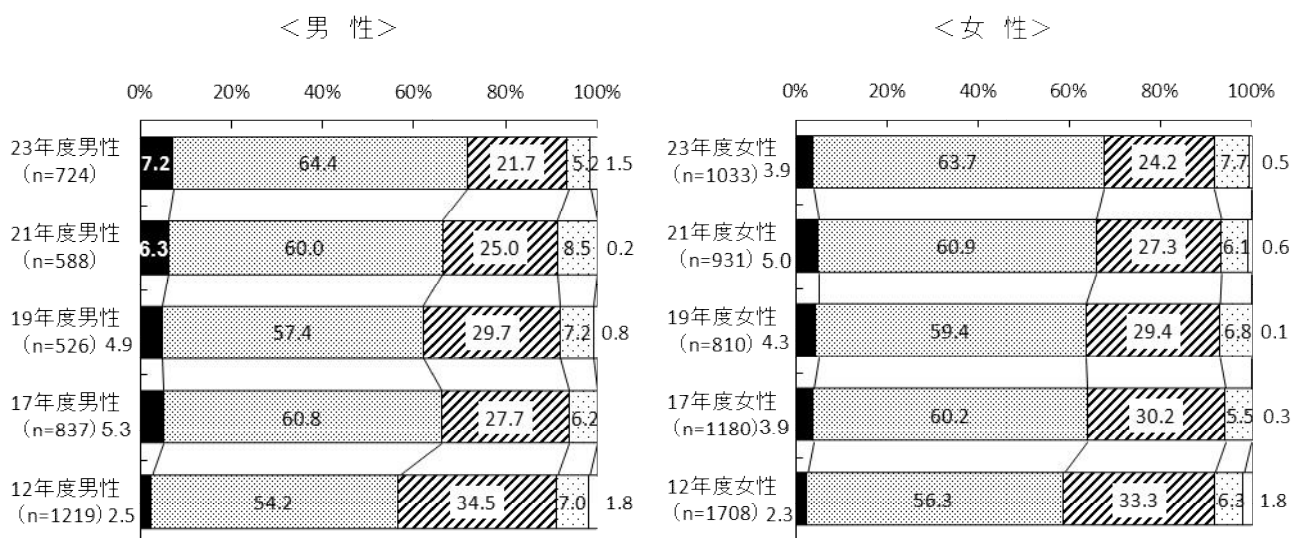
性別でみても、男女とも《できている》の割合は増加傾向にあり、平成23年度調査では最も割合が高くなっている。

【経年調査との比較】

問17-1 不満・悩み・苦労・ストレスの解消状況（全体）



問17-1 不満・悩み・苦労・ストレスの解消状況（性別）

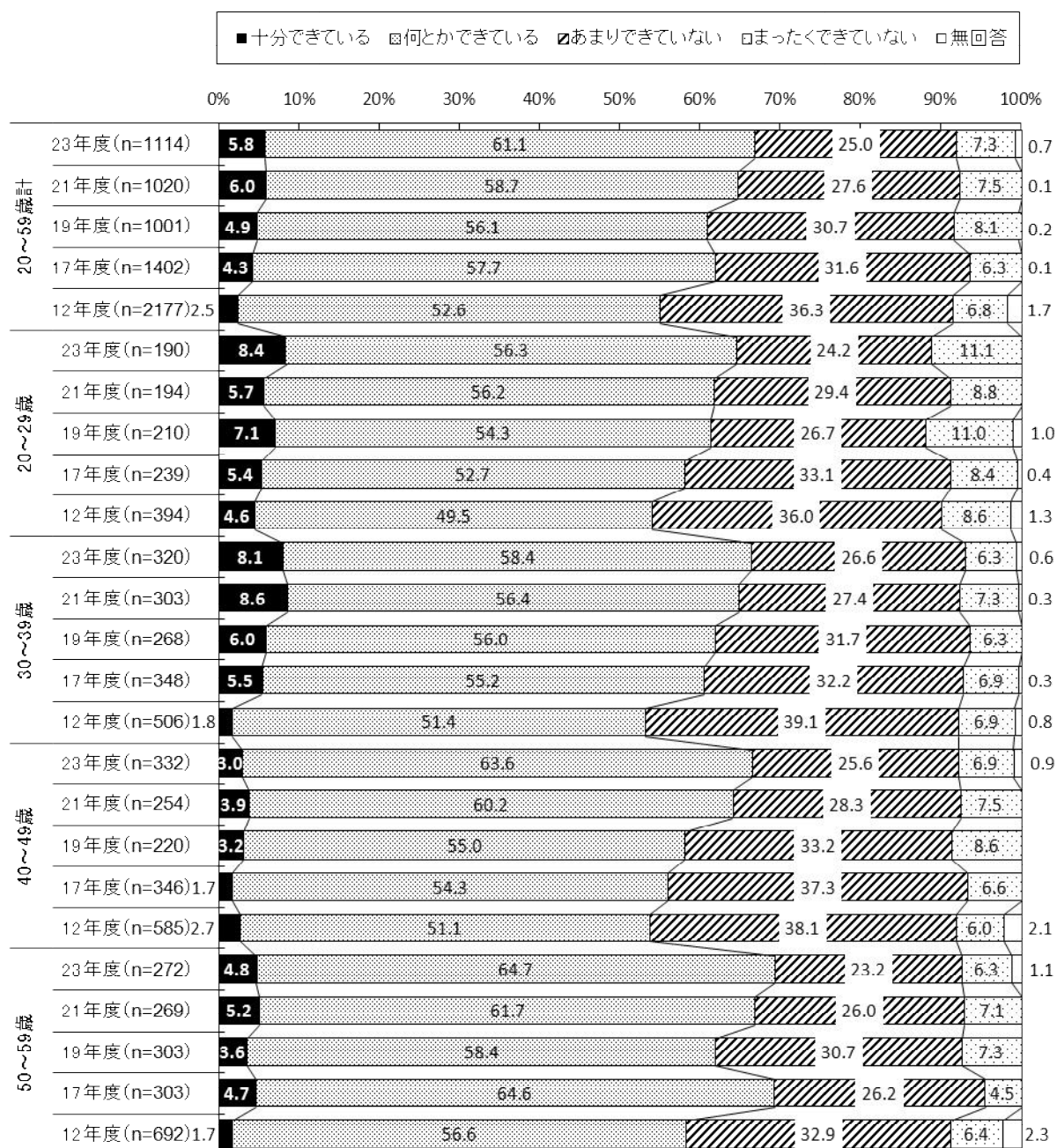


※12年度調査と比較のため、17年度・19年度・21年度・23年度調査は15～19歳の回答者数を除く

不満・悩み・苦労・ストレスの解消状況について自殺の多い30～50歳代に若年層を加えて過去の調査結果と比較すると、各年代とも《できている》の割合が増加傾向にあり、平成23年度調査では最も割合が高くなっている。

【経年調査との比較】

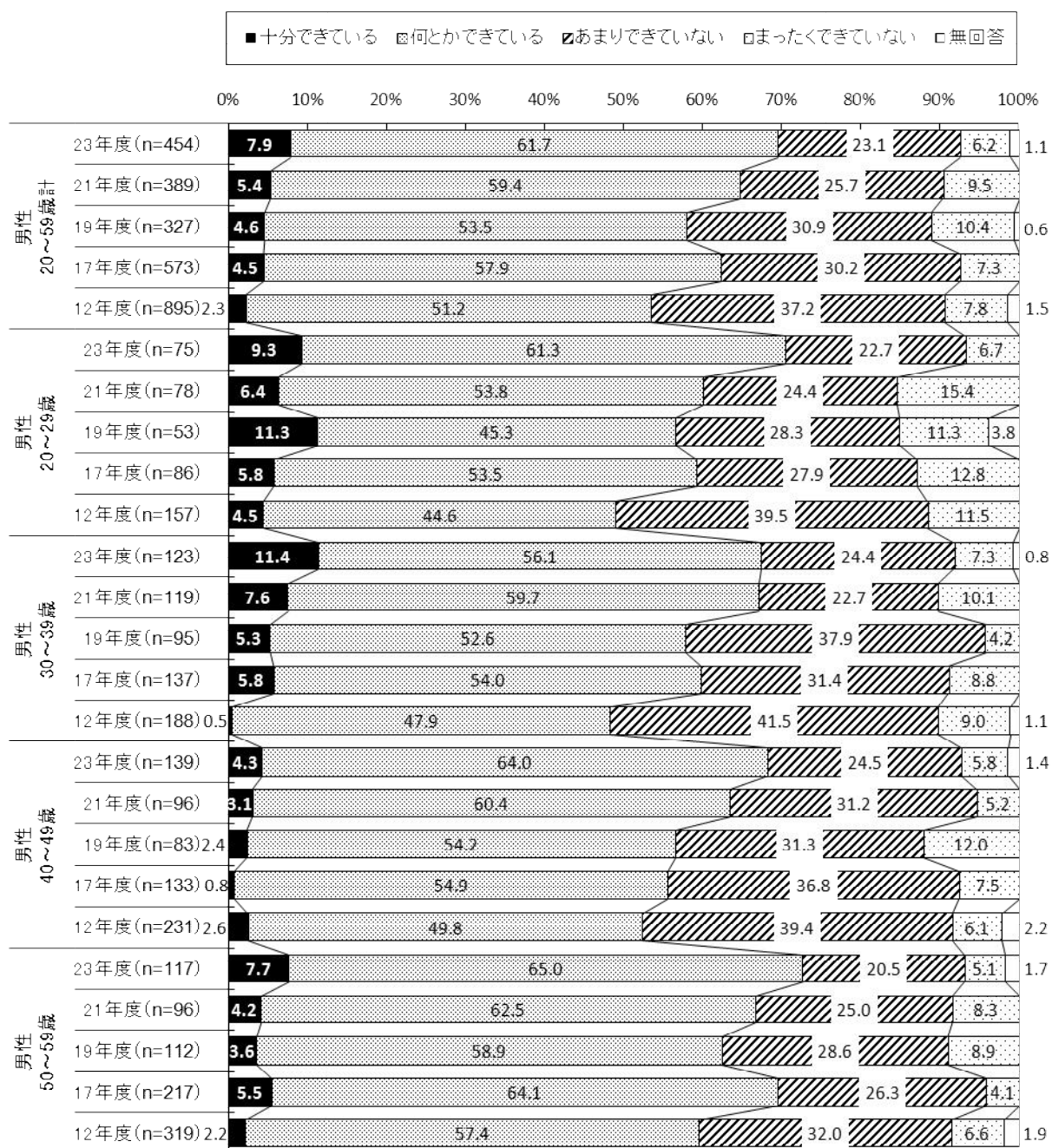
問17-1 不満・悩み・苦労・ストレスの解消状況（20～50代）



不満・悩み・苦労・ストレスの解消状況について男性の20～59歳を取り出して過去の調査結果と比較すると、各年代とも《できている》の割合が増加傾向にあり、平成23年度調査では最も割合が高くなっている。

【経年調査との比較】

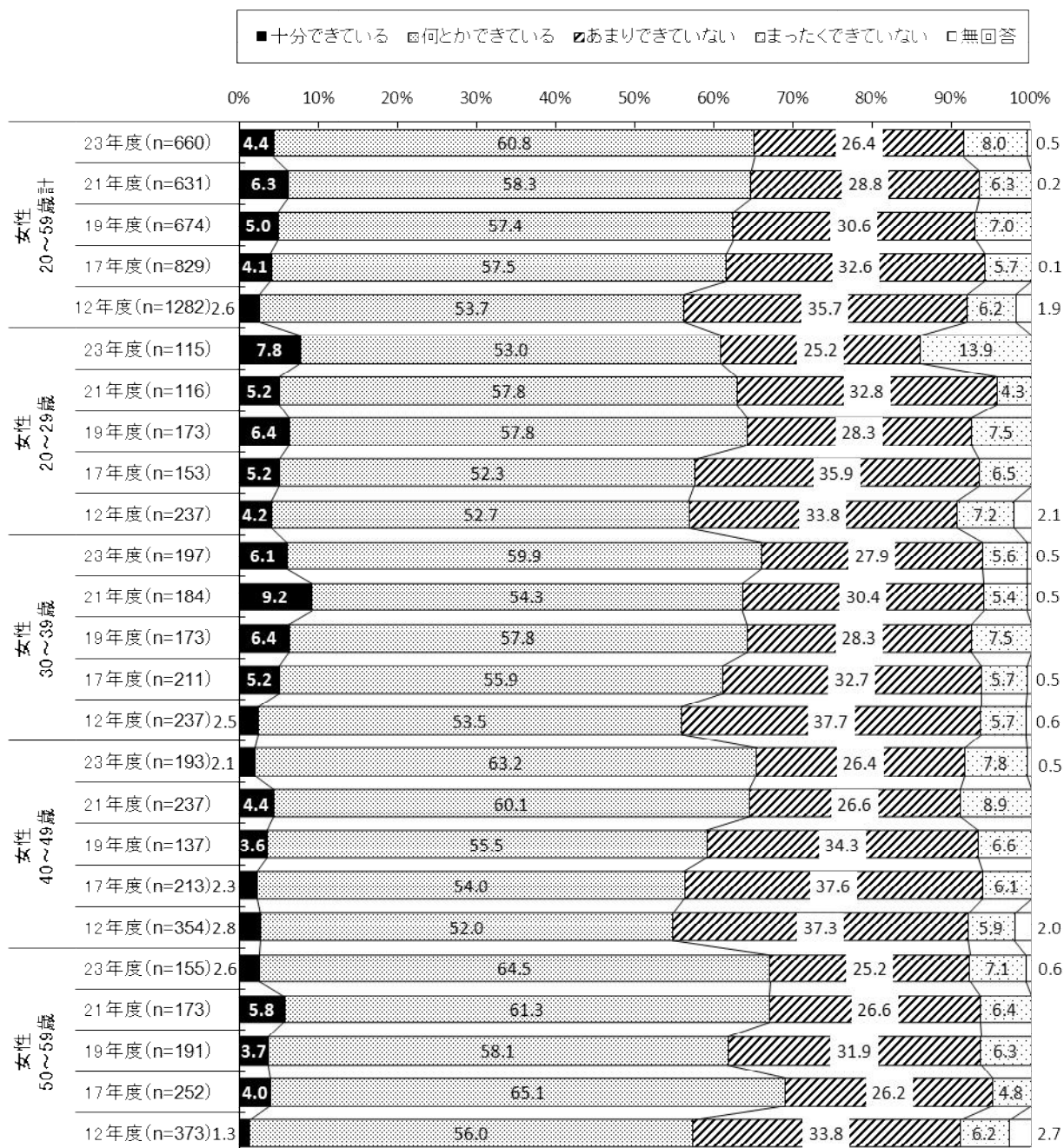
問17-1 不満・悩み・苦労・ストレスの解消状況（男性20～50代）



不満・悩み・苦労・ストレスの解消状況について女性の20～59歳を取り出して過去の調査結果と比較すると、女性20～29歳以外は《できている》の割合が増加傾向にあり、平成23年度調査では最も割合が高くなっている。女性20～29歳は19年度調査までは《できている》の割合は増加していたが、21年度調査以降は微減している。

【経年調査との比較】

問17-1 不満・悩み・苦労・ストレスの解消状況（女性20～50代）

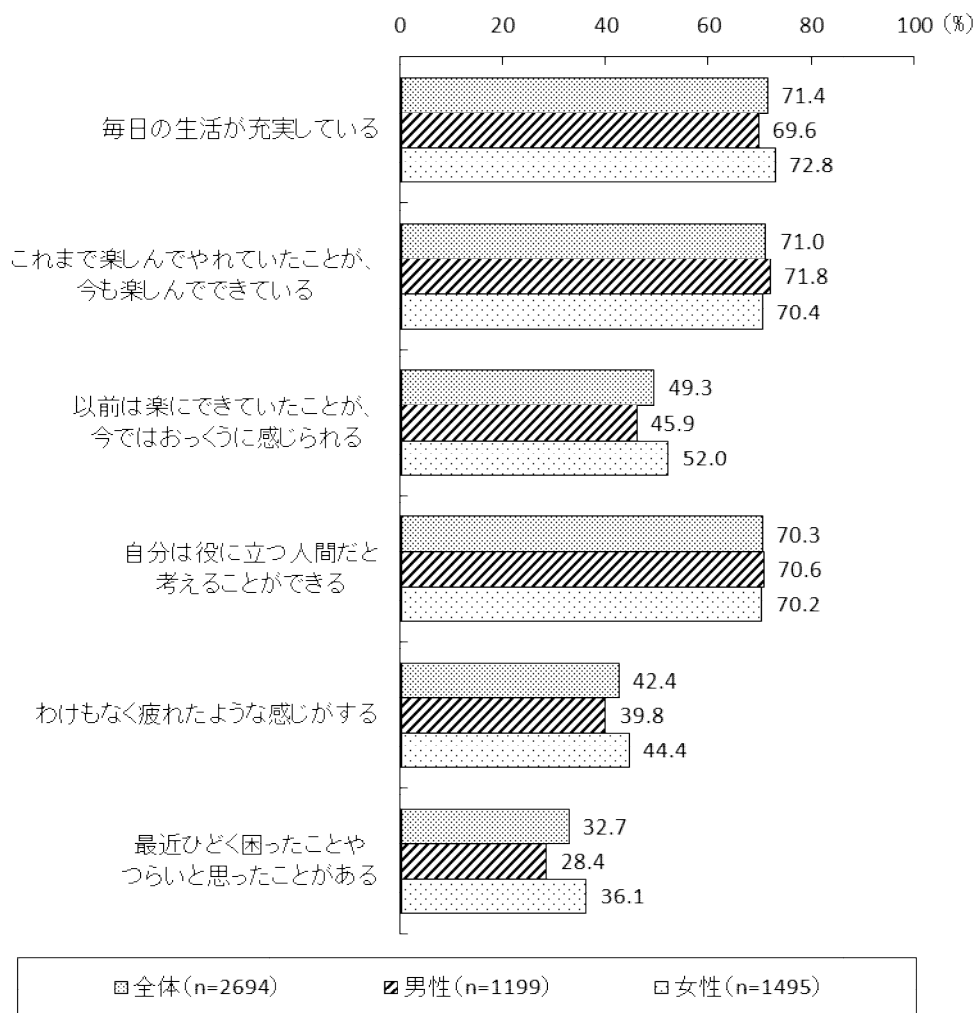


問18 最近の生活の様子

最近の生活の様子をたずねた問18（１）～（６）の６項目についてみると、全体では「毎日の生活が充実している」が71.4%で最も多く、次いで「これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできている」が71.0%、「自分は役に立つ人間だと考えることができる」が70.3%と続き、ポジティブ項目の回答は７割を超えている。一方、「以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる」は49.3%、「わけもなく疲れたような感じがする」は42.4%、「最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある」は32.7%と、ネガティブ項目の回答は４割前後となっている。

性別では、女性は男性に比べてネガティブ項目の回答割合が高い。

問18 最近の生活の様子（全体／性別）



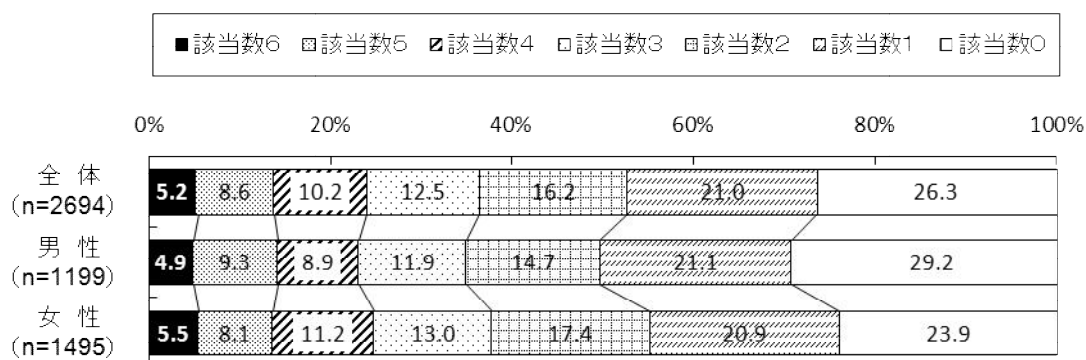
※問18の（１）（２）（３）（４）（５）（６）の「はい」と回答した割合を掲載している

最近の様子をたずねた問18（１）～（６）の６項目のネガティブな回答の回答個数をみると、全体では「該当数０」が26.3%で最も多く、次いで「該当数１」が21.0%、「該当数２」が16.2%の順となっている。６項目のうち半数超に該当する《該当数４以上》は24.0%となっている。

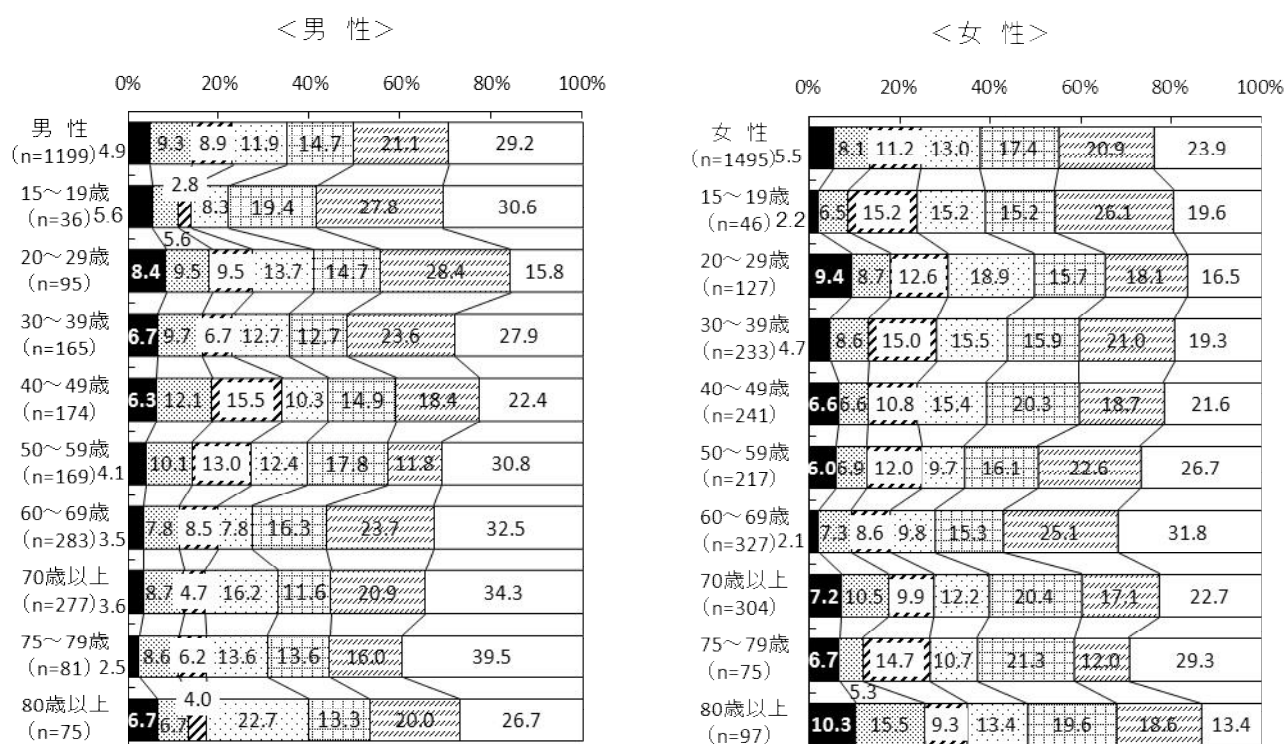
性別では、「該当数０」は男性が29.2%、女性が23.9%と、男性の割合が高い。《該当数４以上》は男性が23.1%、女性が24.8%と、女性の割合が若干高い。

性・年齢別では、「該当数０」の割合が最も高いのは男性70歳以上の34.3%、女性60～69歳の31.8%、《該当数４以上》の割合が最も高いのは男性40～49歳の33.9%、女性20～29歳の30.7%となっている。

問18 最近の生活の様子（全体／性別）



問18 最近の生活の様子（性・年齢別）



※問18の（１）（２）（４）は「いいえ」、（３）（５）（６）は「はい」と回答した個数を算出している

※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

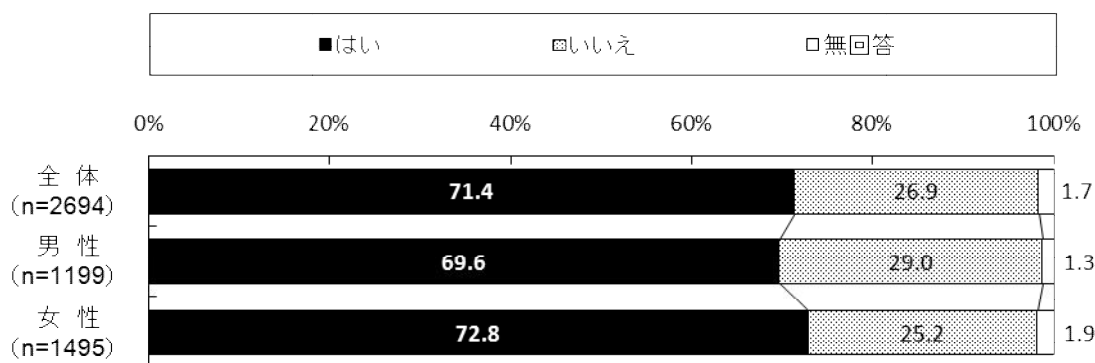
問18（１） 毎日の生活が充実していますか（○はひとつ）

「毎日の生活が充実している」は、全体では71.4%となっている。

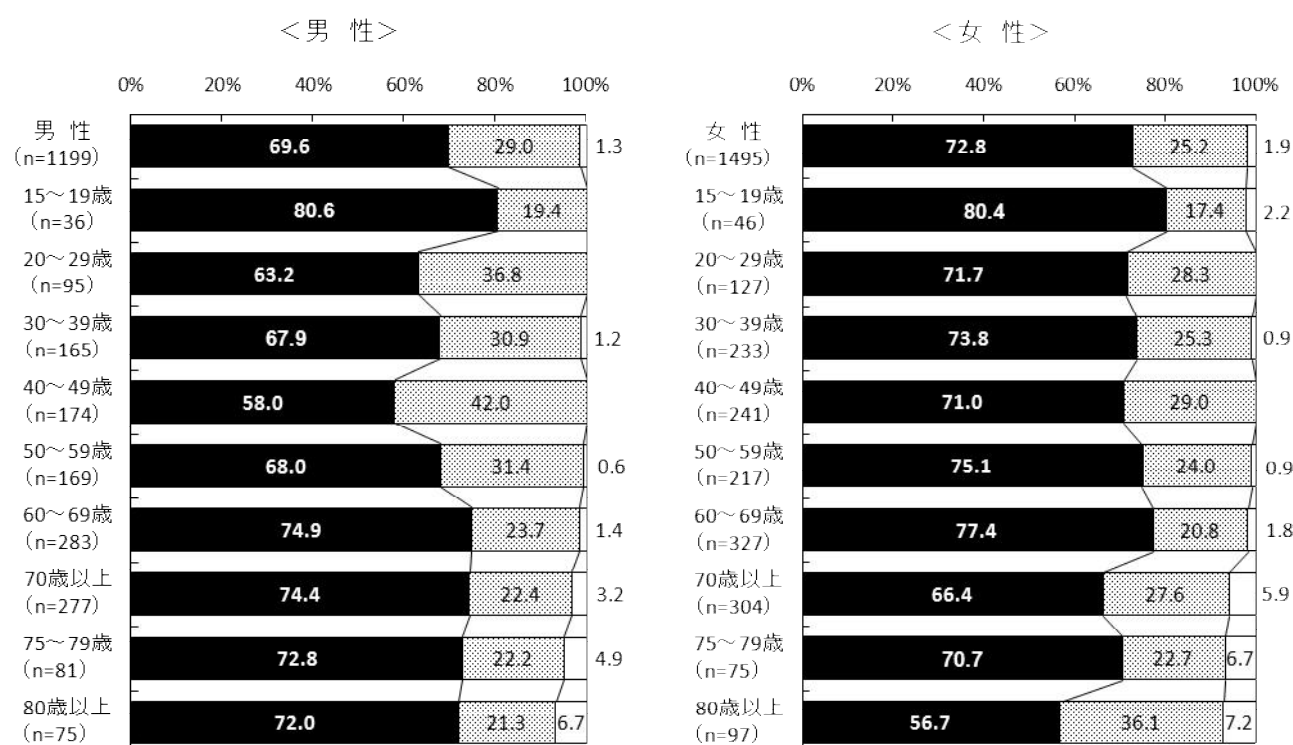
性別では、男性が69.6%、女性が72.8%と、女性の割合が若干高い。15～19歳を除く60代までは女性の割合が高いが、70歳以上では男性の割合が高くなっている。

性・年齢別では、男性15～19歳が80.6%、女性15～19歳が80.4%で最も割合が高い。

問18（１） 毎日の生活が充実している（全体／性別）



問18（１） 毎日の生活が充実している（性・年齢別）

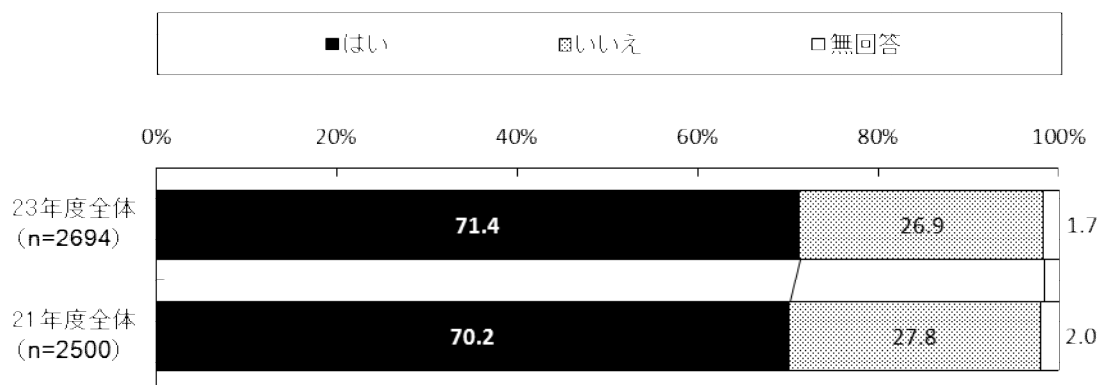


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

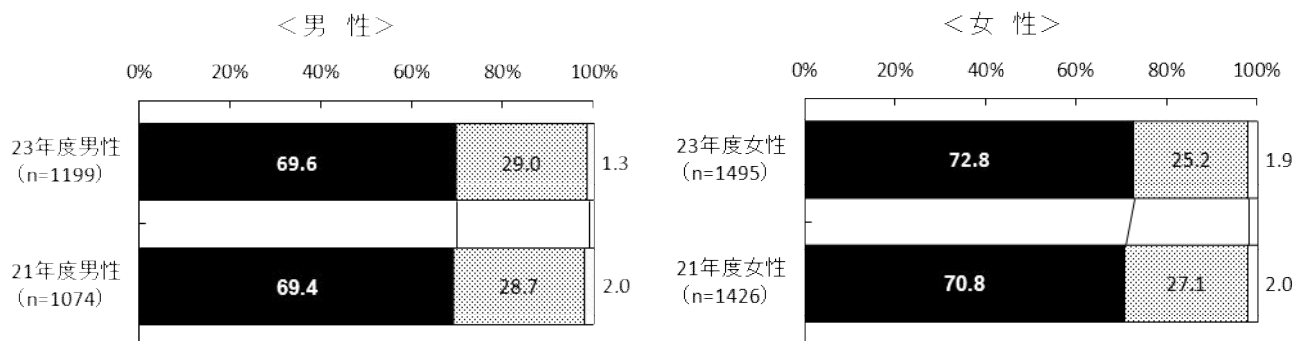
過去の調査結果と比較すると、全体、性別ともほとんど変わらない。

【経年調査との比較】

問18（１） 毎日の生活が充実している（全体）



問18（１） 毎日の生活が充実している（性別）



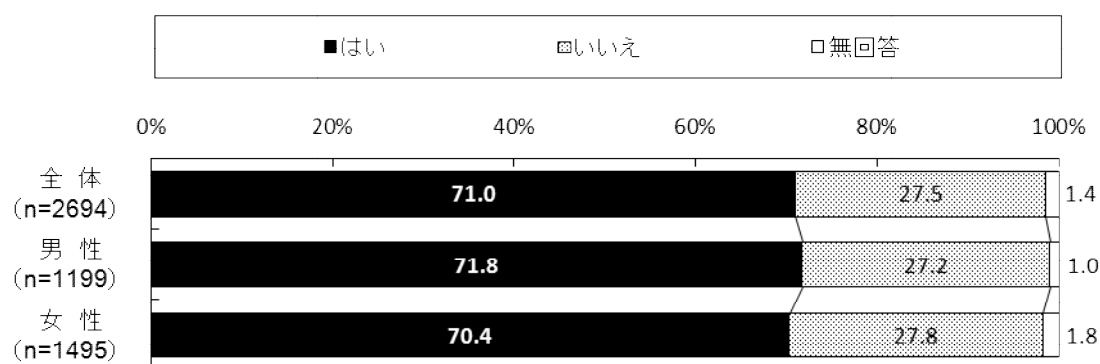
問18（2） これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか
（○はひとつ）

「これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできている」は、全体では71.0%となっている。

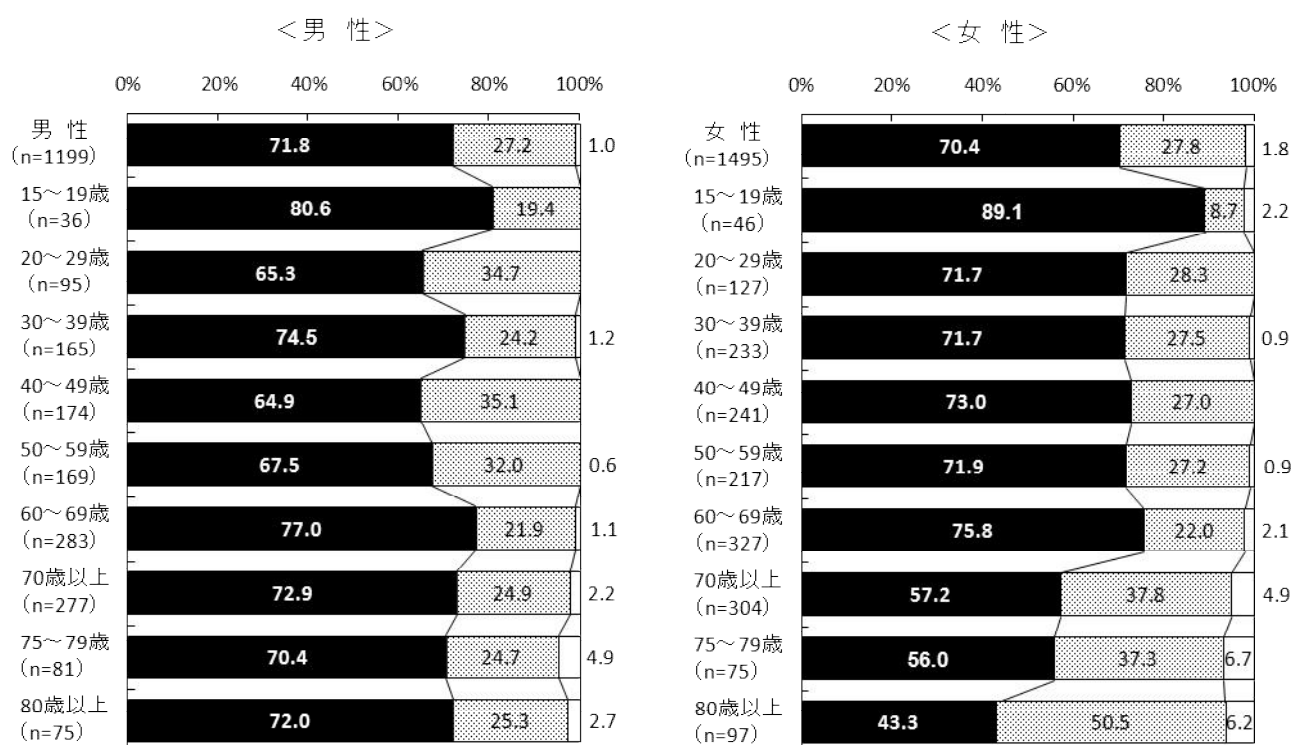
性別では、男性が71.8%、女性が70.4%とほとんど変わらないが、70歳以上では女性の割合が急激に低くなっている。

性・年齢別では、男性15～19歳が80.6%、女性15～19歳が89.1%で最も割合が高い。

問18（2） これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできている（全体／性別）



問 18（2） これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできている（性・年齢別）

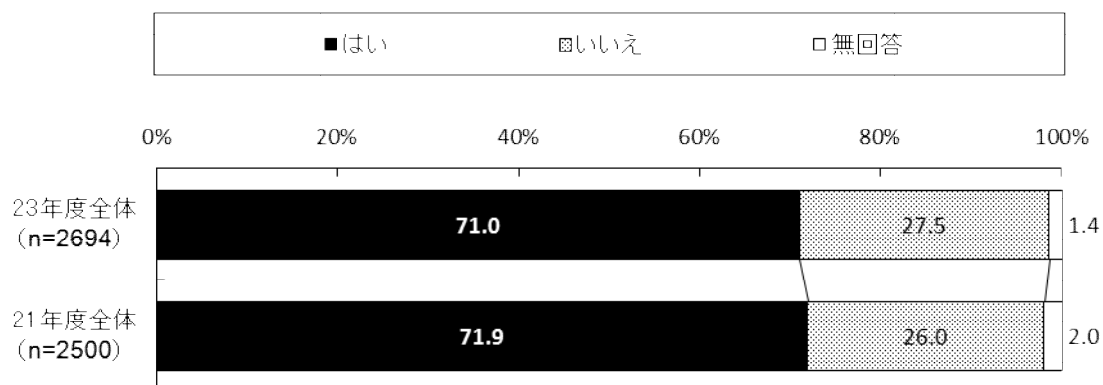


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

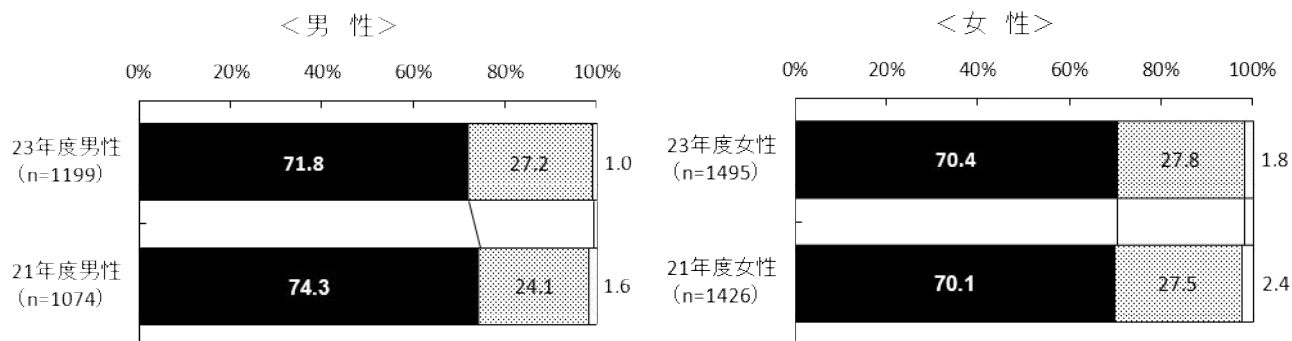
過去の調査結果と比較すると、全体ではほとんど変わらない。
性別では、男性は21年度調査に比べて若干減少したものの、女性はほとんど変わらない。

【経年調査との比較】

問18（2） これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできている（全体）



問18（2） これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできている（性別）

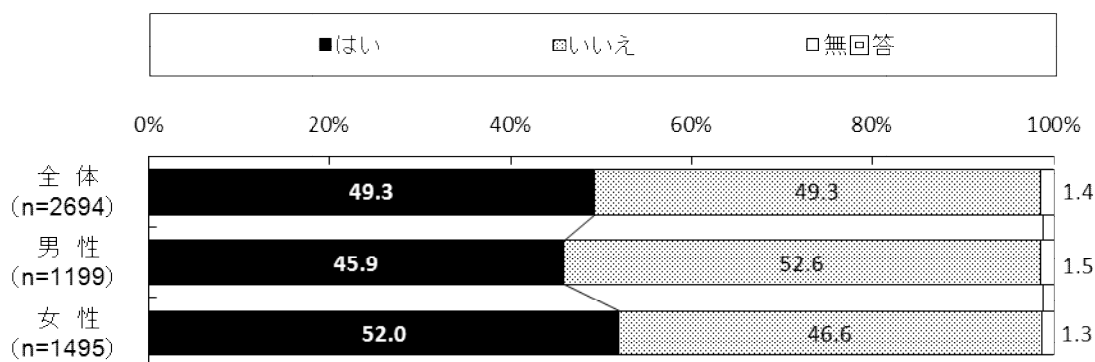


問18（3） 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか
（○はひとつ）

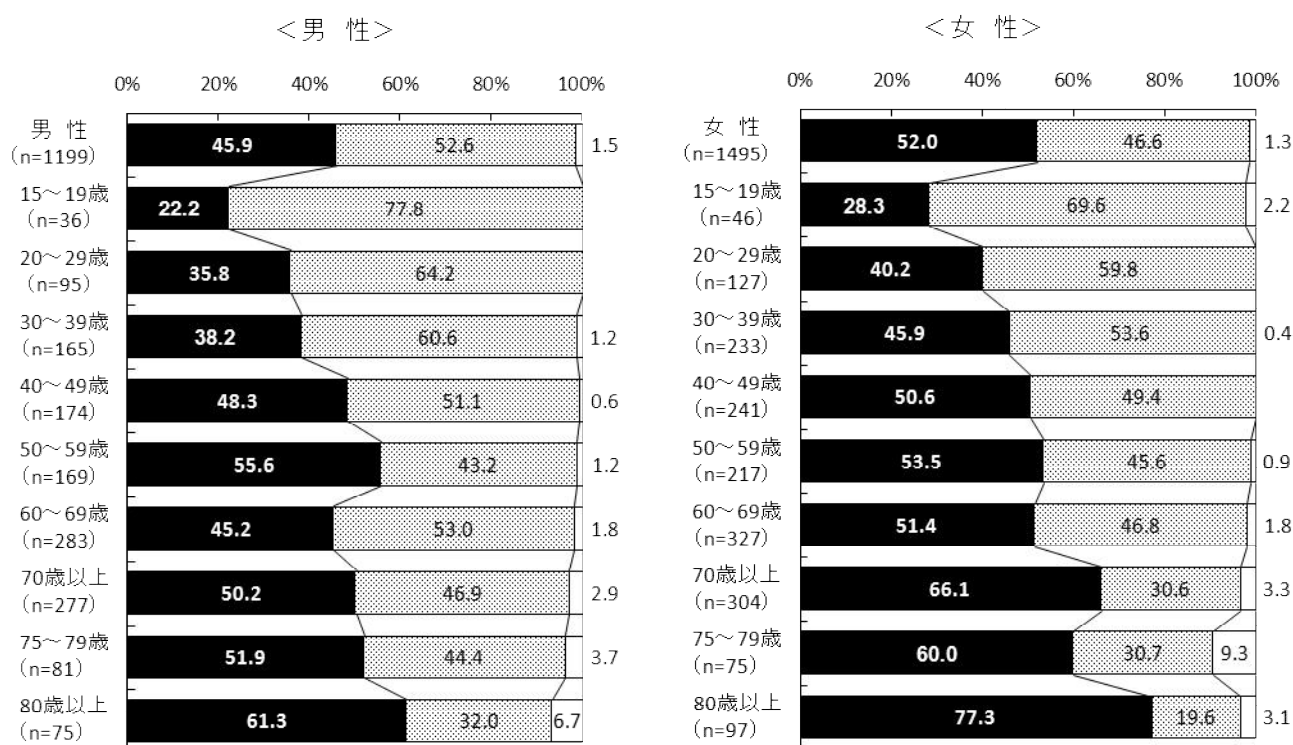
「以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる」は、全体では49.3%となっている。
性別では、男性が45.9%、女性が52.0%と、女性が6.1ポイント高い。

性・年齢別では、男女とも年齢が上がるにつれて割合が増加し、男性50～59歳が55.6%、女性70歳以上が66.1%で最も割合が高い。

問18（3） 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる（全体／性別）



問18（3） 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる（性・年齢別）

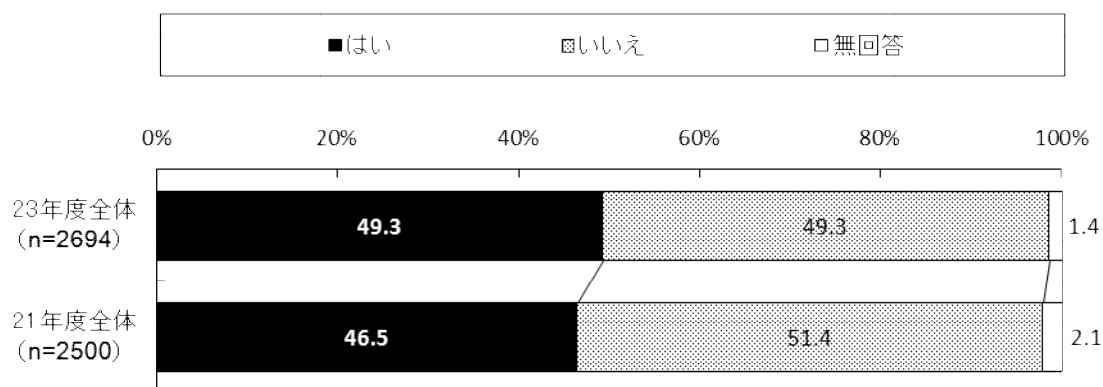


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

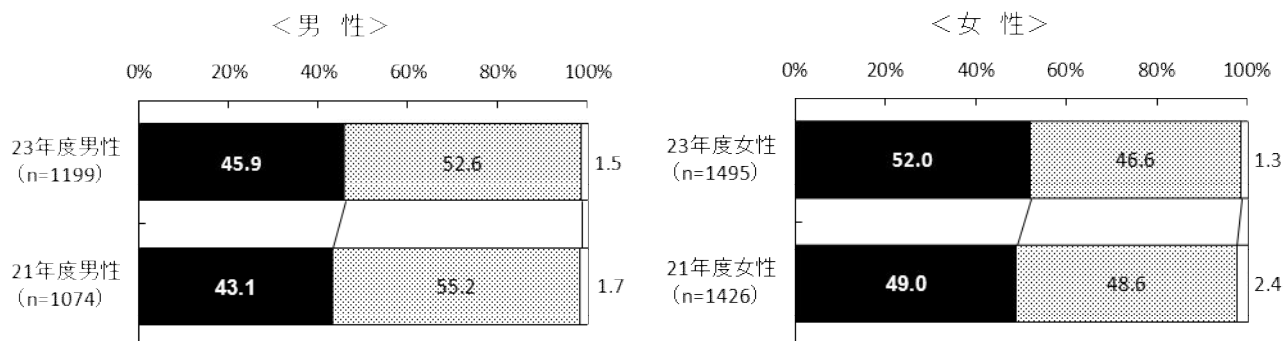
過去の調査結果と比較すると、全体、性別とも21年度調査に比べて若干増加している。

【経年調査との比較】

問18（3） 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる（全体）



問18（3） 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる（性別）



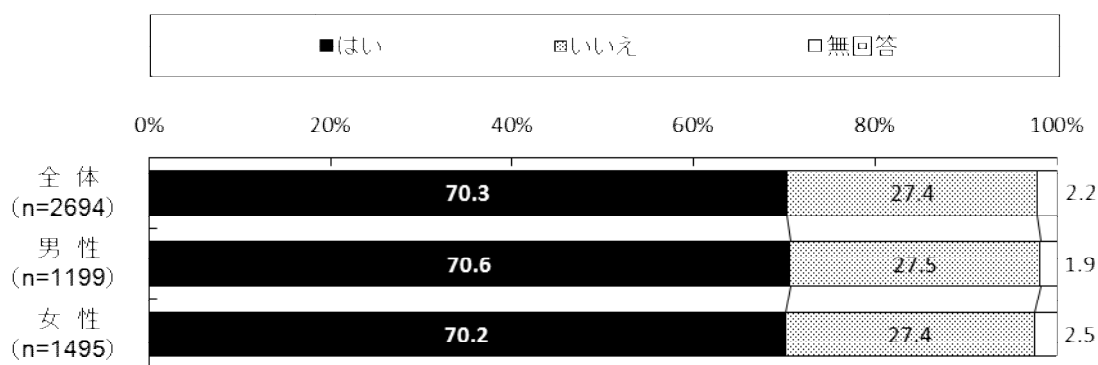
問18（４） 自分は役に立つ人間だと考えることができますか（○はひとつ）

「自分は役に立つ人間だと考えることができる」は、全体では70.3%となっている。

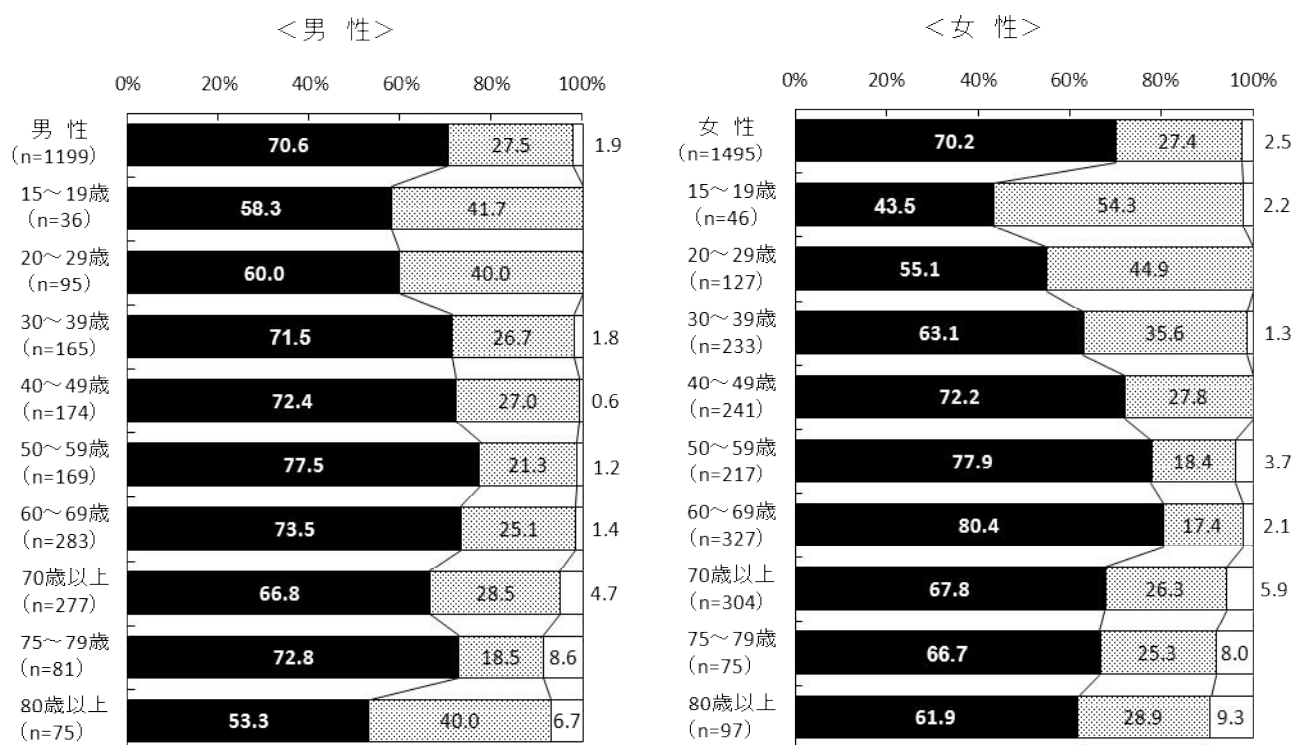
性別では、男性が70.6%、女性が70.2%と、ほとんど変わらない。

性・年齢別では、男女とも年齢が上がるにつれて割合が増加し、男性50～59歳が77.5%、女性60～69歳が80.4%で最も割合が高い。

問18（４） 自分は役に立つ人間だと考えることができる（全体／性別）



問18（４） 自分は役に立つ人間だと考えることができる（性・年齢別）

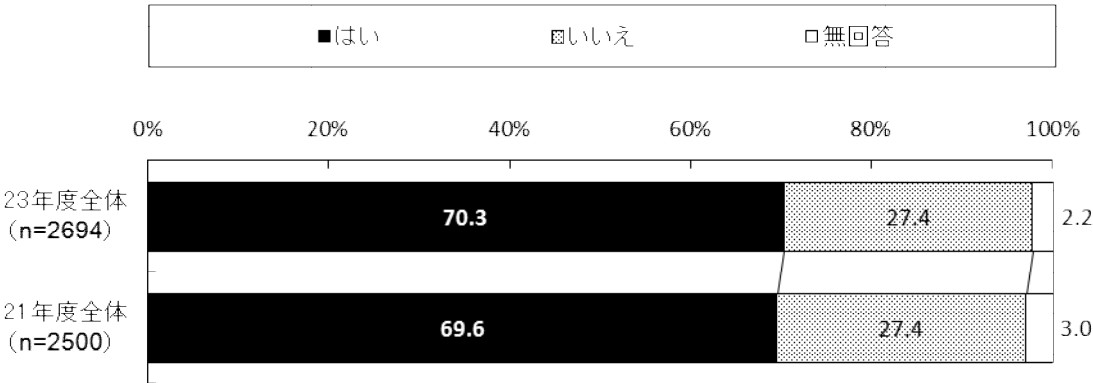


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

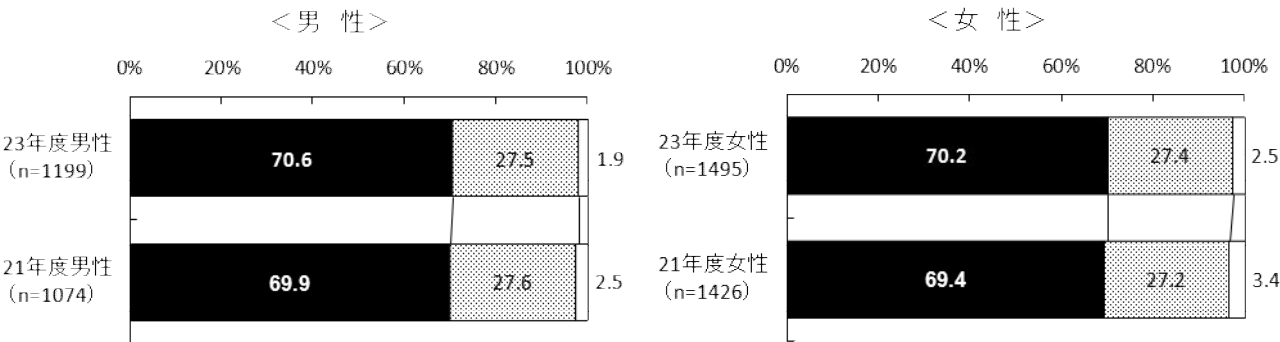
過去の調査結果と比較すると、全体、性別ともほとんど変わらない。

【経年調査との比較】

問18（４） 自分は役に立つ人間だと考えることができる（全体）



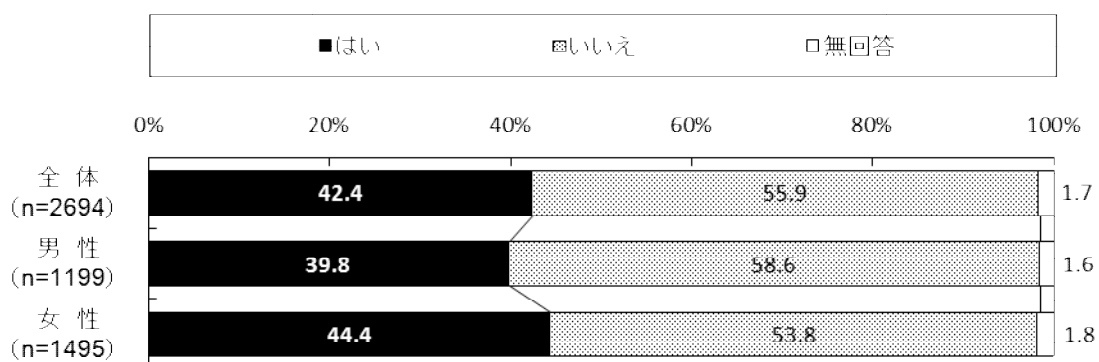
問18（４） 自分は役に立つ人間だと考えることができる（性別）



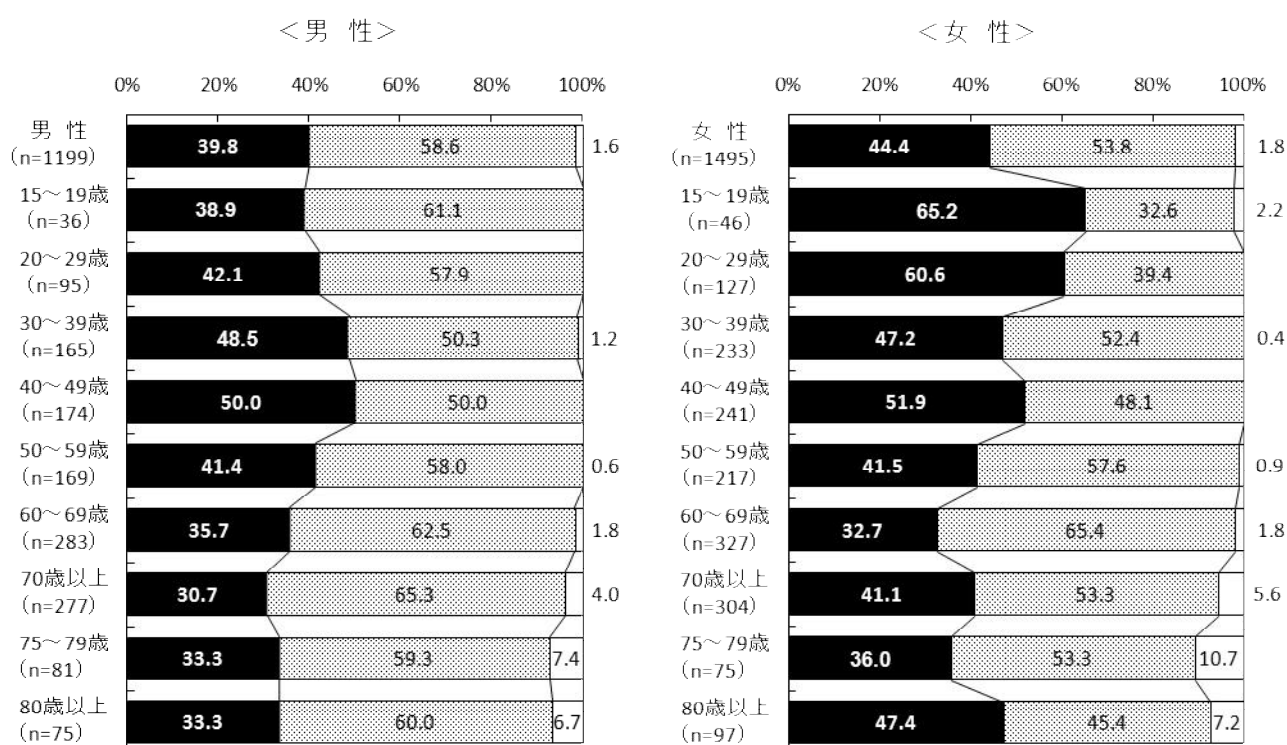
問18（5） わけもなく疲れたような感じがしますか（○はひとつ）

「わけもなく疲れたような感じがする」は、全体では42.4%となっている。
性別では、男性が39.8%、女性が44.4%と、女性が4.6ポイント高い。
性・年齢別では、男性40～49歳が50.0%、女性15～19歳が65.2%で最も割合が高い。

問18（5） わけもなく疲れたような感じがする（全体／性別）



問18（5） わけもなく疲れたような感じがする（性・年齢別）

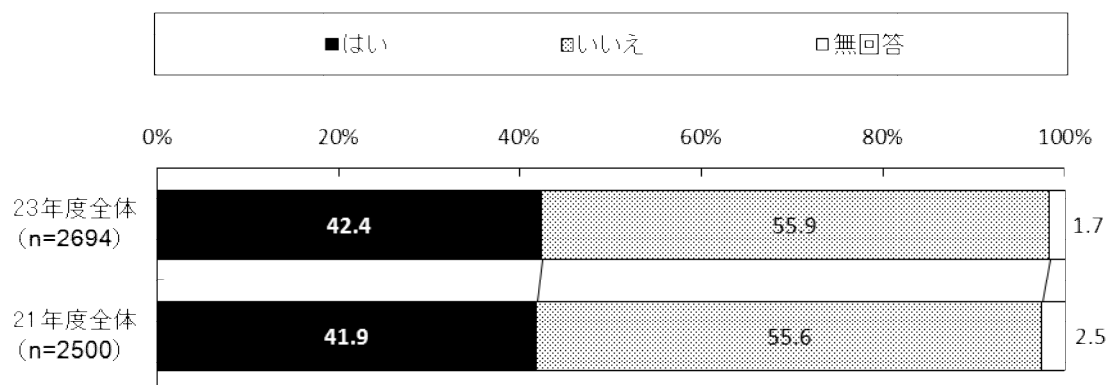


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

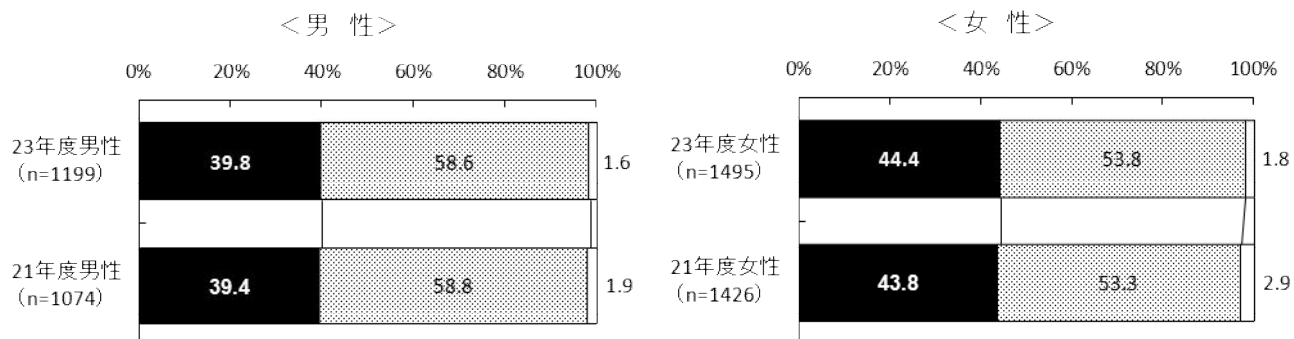
過去の調査結果と比較すると、全体、性別ともほとんど変わらない。

【経年調査との比較】

問18（5） わけもなく疲れたような感じがする（全体）



問18（5） わけもなく疲れたような感じがする（性別）



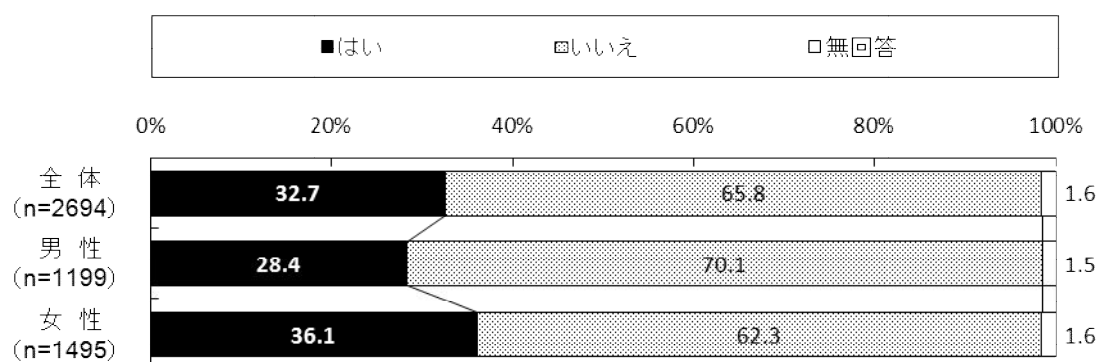
問18（6） 最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか（〇はひとつ）

「最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある」は、全体では32.7%となっている。

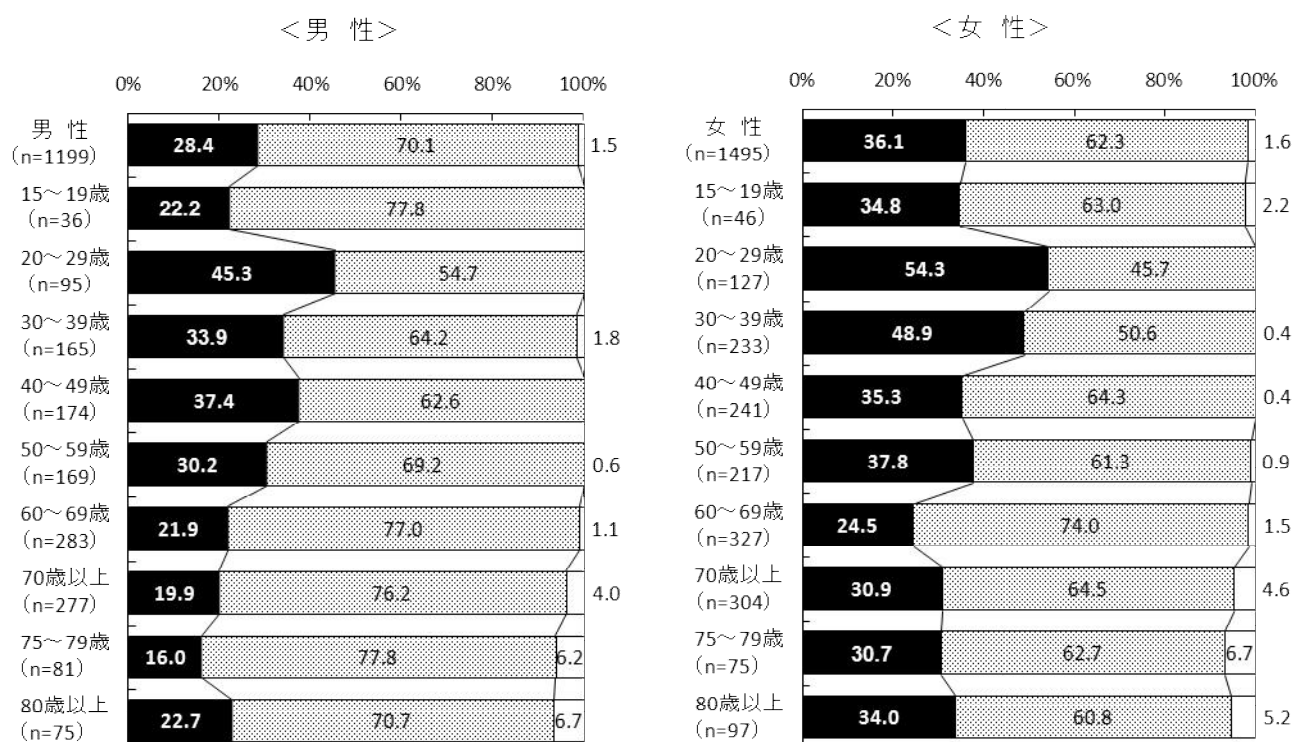
性別では、男性が28.4%、女性が36.1%と女性の割合が高く、40代を除いた全ての年代で女性の方が男性に比べて高い。

性・年齢別では、男性20～29歳が45.3%、女性20～29歳が54.3%で最も割合が高い。

問18（6） 最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある（全体／性別）



問18（6） 最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある（性・年齢別）

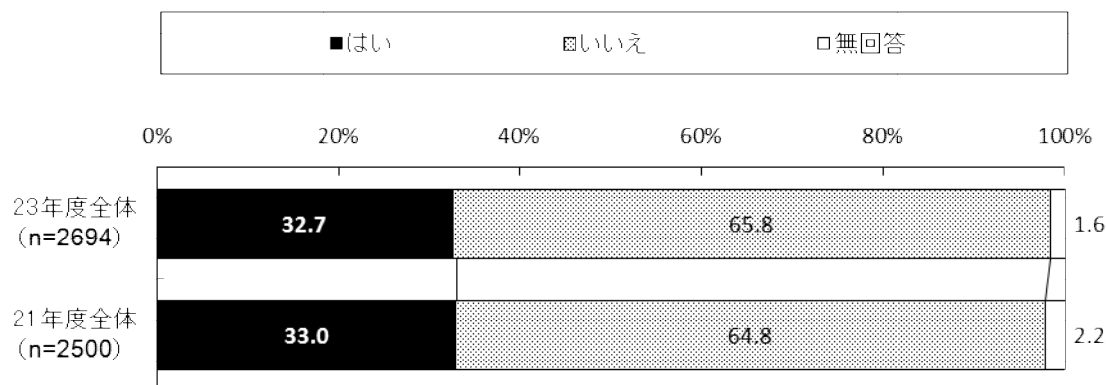


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

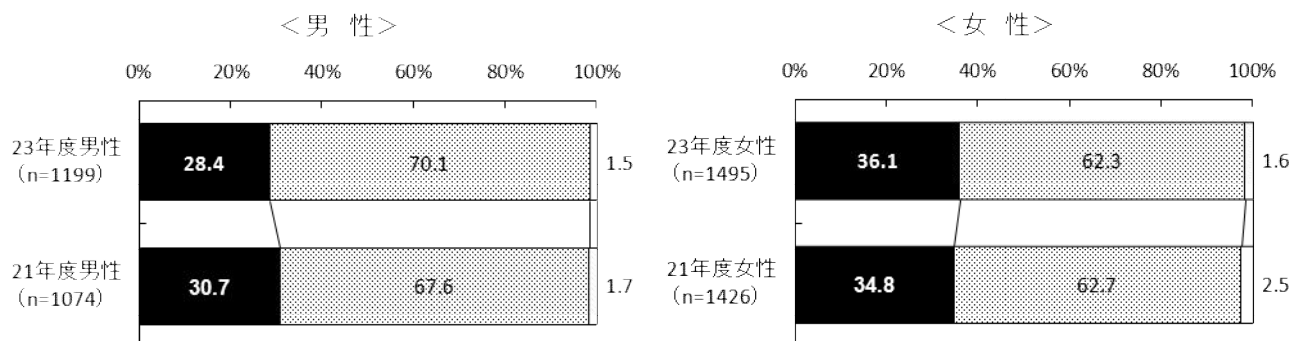
過去の調査結果と比較すると、全体、性別ともほとんど変わらない。

【経年調査との比較】

問18（6） 最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある（全体）



問18（6） 最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある（性別）



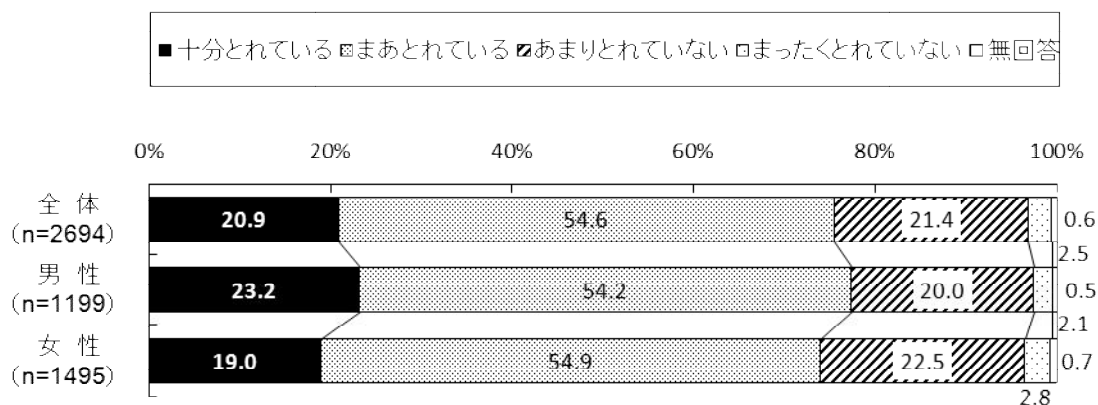
問19 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか（〇はひとつ）

全体では「まあとれている」が54.6%で最も多く、次いで「あまりとれていない」が21.4%、「十分とれている」が20.9%、「まったくとれていない」が2.5%となっている。「十分とれている」「まあとれている」を合わせた《とれている》は75.5%、「あまりとれていない」「まったくとれていない」を合わせた《とれていない》は23.9%となっている。

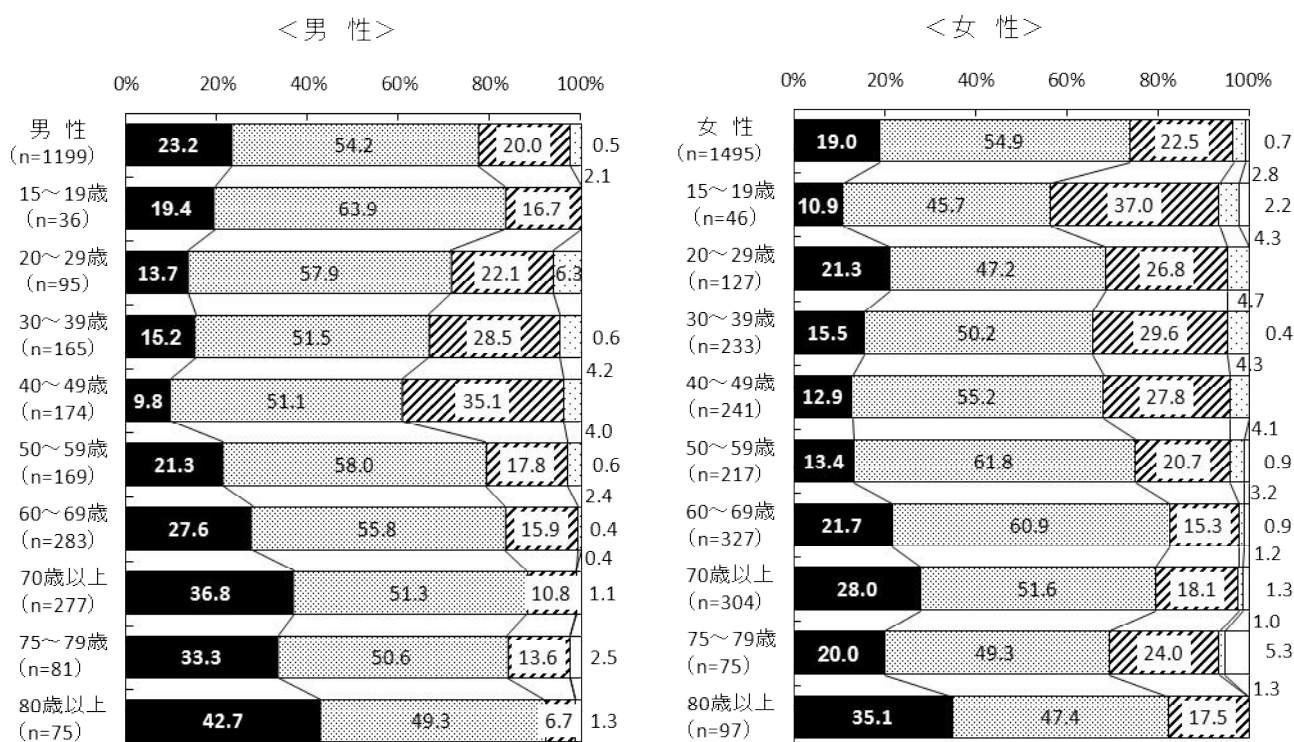
性別では、《とれている》は男性が77.4%、女性が73.9%と、男性が3.5ポイント高い。

性・年齢別では、《とれている》の割合が最も高いのは男性70歳以上で88.1%、女性60～69歳で82.6%、《とれていない》の割合が最も高いのは男性40～49歳で39.1%、女性15～19歳で41.3%となっている。

問19 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（全体／性別）



問19 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（性・年齢別）



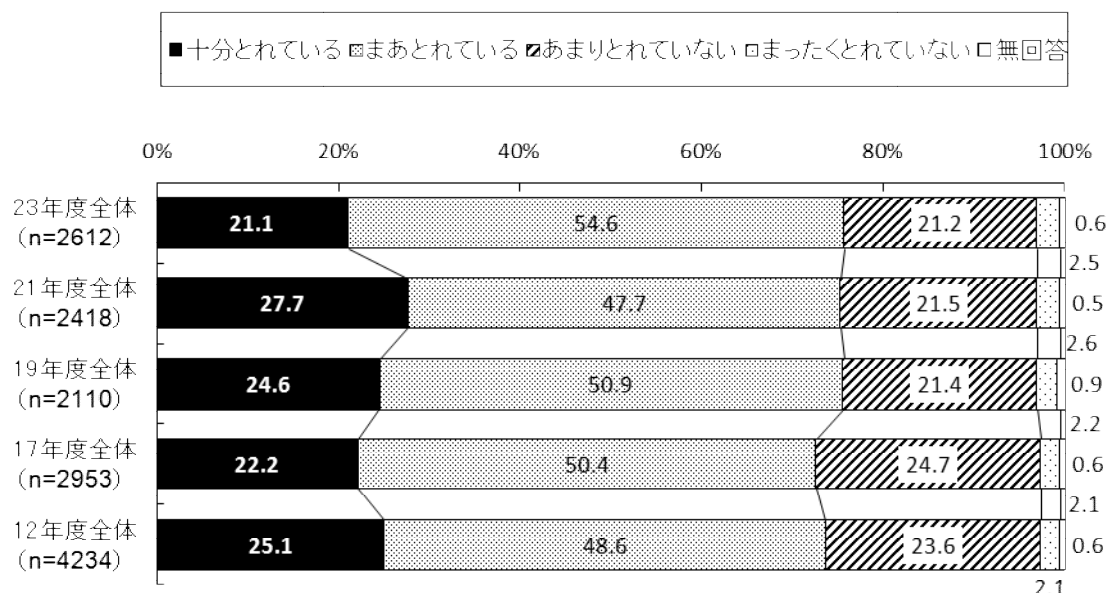
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では21年度調査に比べて23年度調査では「十分とれている」の割合が減少したものの、《とれている》の割合はほぼ横ばいとなっている。

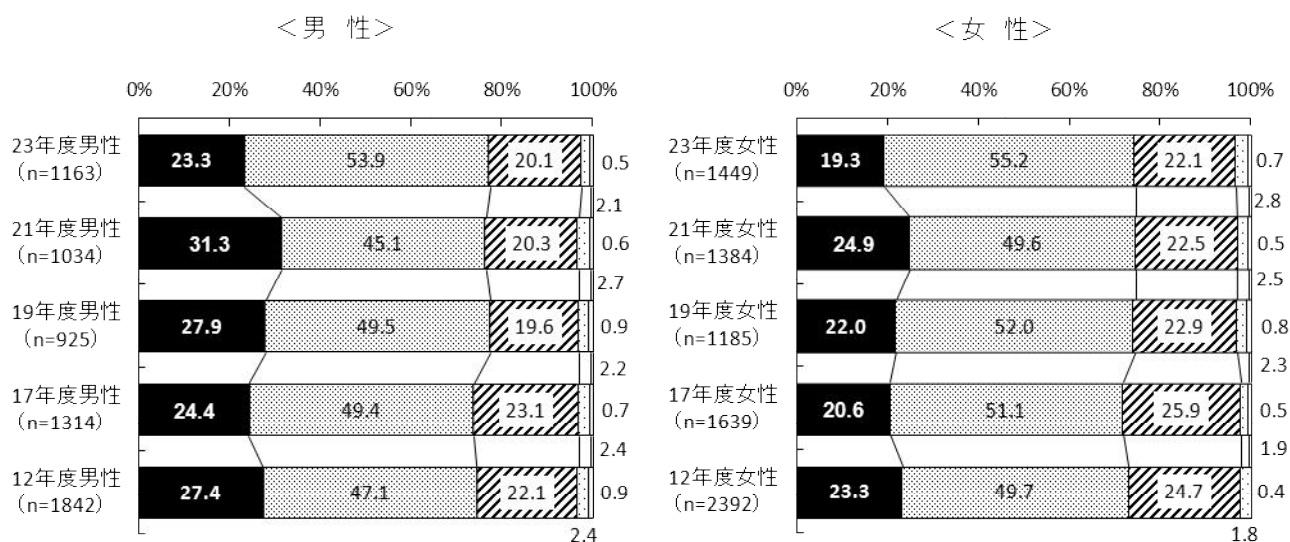
性別でも、男女とも21年度調査に比べて23年度調査では「十分とれている」の割合が減少したものの、《とれている》の割合はほぼ横ばいとなっている。

【経年調査との比較】

問19 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（全体）



問19 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（性別）

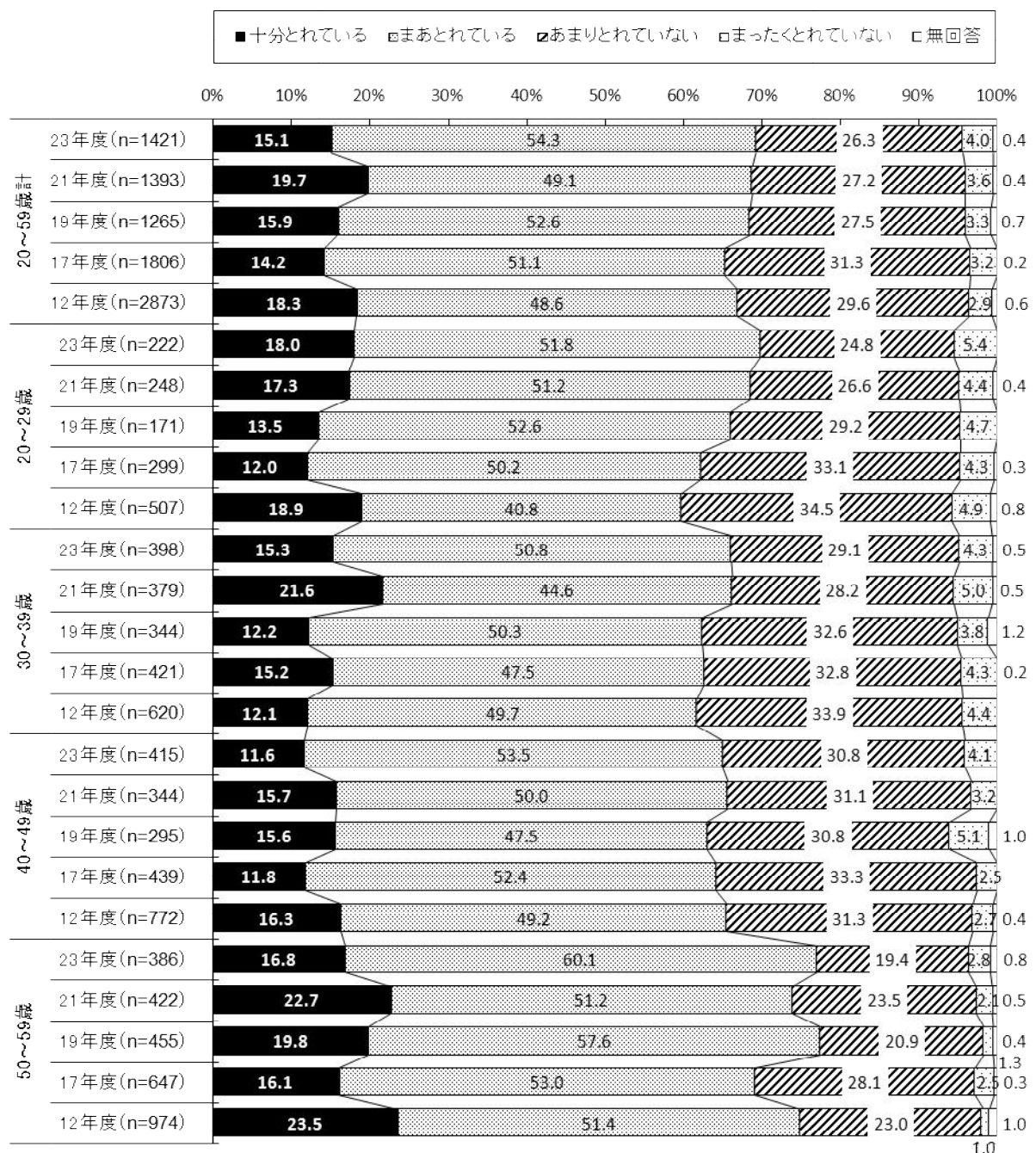


※12年度調査と比較のため、17年度・19年度・21年度・23年度調査は15～19歳の回答者数を除く

毎日の睡眠で休養が十分とれているかについて20～59歳を取り出して過去の調査結果と比較すると、各年代とも《とれている》の割合はほぼ横ばいか増加傾向にある。20～29歳は12年度調査以降《とれている》の割合が年々増加している。

【経年調査との比較】

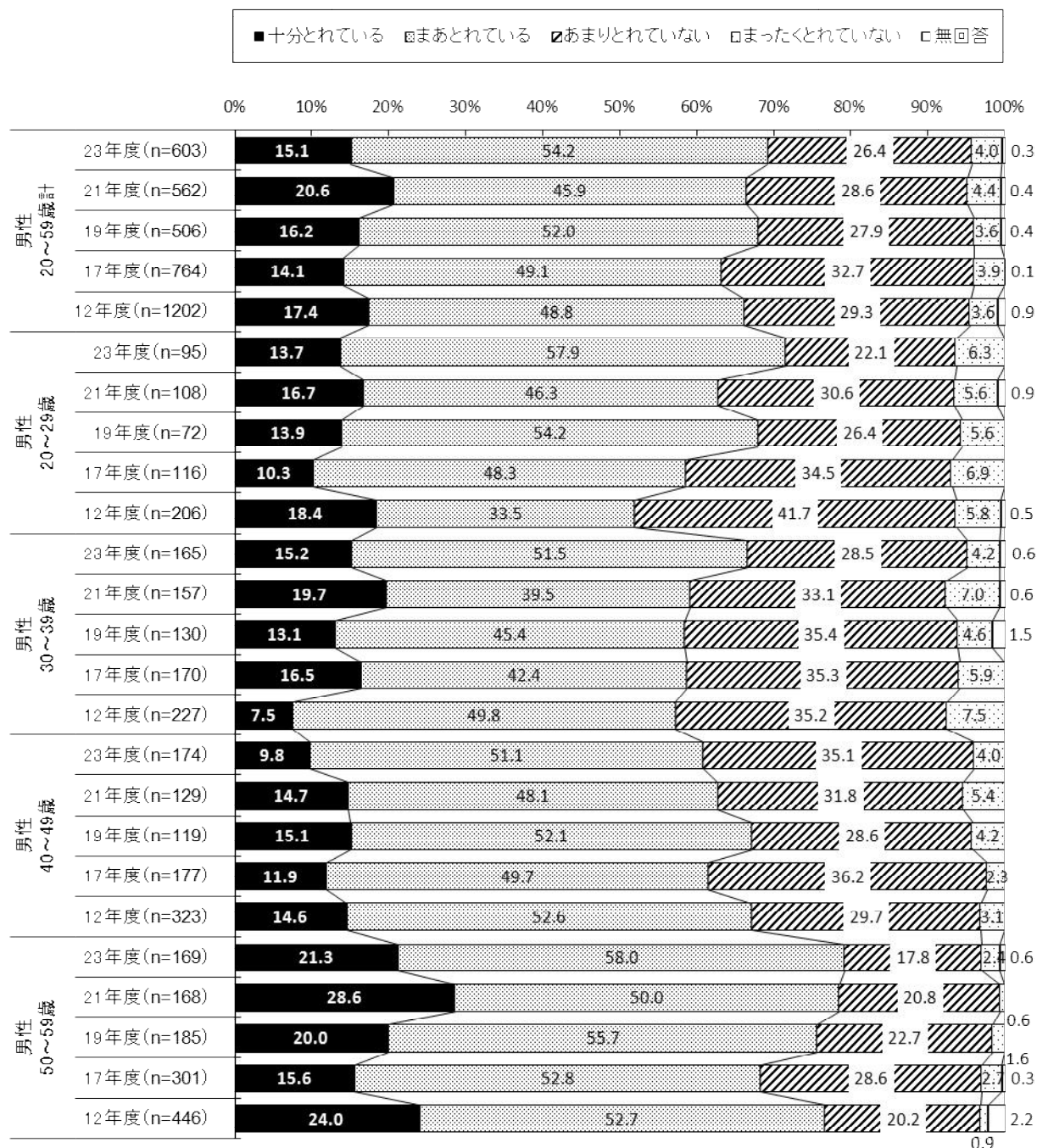
問19 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（20～50代）



毎日の睡眠で休養が十分とれているかについて男性の20～59歳を取り出して過去の調査結果と比較すると、男性40～49歳以外は《とれている》の割合が増加傾向にある。男性40～49歳は《とれている》の割合が減少傾向にあり、23年度調査の割合が最も低い。

【経年調査との比較】

問19 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（男性20～50代）



毎日の睡眠で休養が十分とれているかについて女性の20～59歳を取り出して過去の調査結果と比較すると、各年代とも《とれている》の割合は横ばいか微増傾向にある。

【経年調査との比較】

問19 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（女性20～50代）

