

資料-2 若年ビジネスマンライフスタイル調査集計表

Q1-1	職種(仕事の内容による分類)は何ですか。当てはまるものを○で囲んでください。(複数選択可)	全体		性別				結婚				年収						居住地			
		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
				人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
	1 事務従事者	74	19.8%	7	4.3%	67	32.1%	34	18.8%	40	20.8%	30	23.4%	43	18.3%	1	11.1%	34	24.6%	40	17.7%
	2 販売従事者	15	4.0%	12	7.4%	3	1.4%	8	4.4%	7	3.6%	2	1.6%	13	5.5%	0	0.0%	4	2.9%	10	4.4%
	3 専門・技術的職業従事者	157	42.1%	62	38.0%	94	45.0%	81	44.8%	76	39.6%	46	35.9%	105	44.7%	6	66.7%	60	43.5%	93	41.2%
	4 サービス職業従事者	63	16.9%	31	19.0%	32	15.3%	25	13.8%	38	19.8%	25	19.5%	37	15.1%	1	11.1%	24	17.4%	39	17.3%
	5 農林漁業作業従事者	8	2.1%	7	4.3%	1	0.5%	5	2.8%	3	1.6%	3	2.3%	5	2.1%	0	0.0%	1	0.7%	5	2.2%
	6 生産工程・労務作業従事者	47	12.6%	36	22.1%	11	5.3%	24	13.3%	23	12.0%	21	16.4%	25	10.6%	0	0.0%	12	8.7%	33	14.6%
	7 運輸・通信従事者	9	2.4%	8	4.9%	1	0.5%	4	2.2%	5	2.6%	1	0.8%	7	3.0%	1	11.1%	3	2.2%	6	2.7%
	集計	373	100.0%	163	100.0%	209	100.0%	181	100.0%	192	100.0%	128	100.0%	235	100.0%	9	100.0%	138	100.0%	226	100.0%
	Q1-2 業種(業界による分類)は何ですか。当てはまるものを○で囲んでください。(複数選択可)	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外									
	1 水産業	4	1.1%	2	1.3%	2	1.0%	2	1.1%	0	0.0%	3	1.3%	1	10.0%	2	1.6%	2	0.9%		
	2 農林業	14	3.9%	10	6.4%	4	2.0%	9	5.1%	5	2.8%	6	5.0%	8	3.6%	0	0.0%	3	2.4%	10	4.5%
	3 鉱業	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	4 建設業	29	8.1%	22	14.1%	6	3.0%	15	8.4%	14	7.9%	8	6.6%	20	8.9%	1	10.0%	7	5.5%	22	10.0%
	5 製造業	50	14.0%	28	17.9%	22	11.1%	25	14.0%	23	19.0%	26	11.6%	0	0.0%	12	9.4%	36	16.3%		
	6 電気業	7	2.0%	5	3.2%	2	1.0%	5	2.8%	2	1.1%	1	0.8%	5	2.2%	1	10.0%	1	0.8%	6	2.7%
	7 ガス業	3	0.8%	2	1.3%	1	0.5%	3	1.7%	0	0.0%	3	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	3	1.4%		
	8 運輸業	15	4.2%	12	7.7%	3	1.5%	7	3.9%	8	4.5%	3	2.5%	12	5.4%	0	0.0%	4	3.1%	11	5.0%
	9 情報通信業	5	1.4%	5	3.2%	0	0.0%	1	0.6%	4	2.2%	0	0.0%	4	1.8%	1	10.0%	4	3.1%	1	0.5%
	10 商業	16	4.5%	6	3.8%	10	5.0%	7	3.9%	9	5.1%	6	5.0%	10	4.5%	0	0.0%	9	7.1%	6	2.7%
	11 金融業	3	0.8%	0	0.0%	3	1.5%	1	0.6%	2	1.1%	1	0.8%	2	0.9%	0	0.0%	2	1.6%	1	0.5%
	12 保険業	6	1.7%	1	0.6%	5	2.5%	2	1.1%	4	2.2%	1	0.8%	5	2.2%	0	0.0%	4	3.1%	2	0.9%
	13 不動産業	2	0.6%	1	0.6%	1	0.5%	2	1.1%	0	0.0%	1	0.8%	1	0.4%	0	0.0%	0	0.0%	2	0.9%
	14 その他のサービス業	202	56.7%	62	39.7%	140	70.4%	99	55.6%	103	57.9%	71	58.7%	125	54.8%	6	60.0%	79	62.2%	119	53.8%
	集計	356	100.0%	156	100.0%	199	100.0%	178	100.0%	178	100.0%	121	100.0%	224	100.0%	10	100.0%	127	100.0%	221	100.0%
	Q1-3 事業所などお勤めされている場所には何人程度の従業員がいらっしゃると思いますか。パートタイム社員・職員も含めてください。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外									
	1 5人未満	21	5.9%	7	4.7%	14	7.0%	13	7.5%	8	4.5%	9	7.3%	12	5.5%	0	0.0%	6	4.6%	14	6.5%
	2 5人~9人	31	8.8%	18	12.1%	13	6.5%	18	10.3%	13	7.3%	9	7.3%	20	9.2%	2	22.2%	12	9.2%	19	8.8%
	3 10~29人	90	25.4%	42	28.2%	48	23.9%	39	22.4%	51	28.7%	35	28.5%	51	23.4%	3	33.3%	30	23.1%	57	26.5%
	4 30~49人	37	10.5%	18	12.1%	19	9.5%	15	8.6%	22	12.4%	13	10.6%	24	11.0%	0	0.0%	13	10.0%	24	11.2%
	5 50~99人	42	11.9%	22	14.8%	19	9.5%	21	12.1%	21	11.8%	13	10.6%	29	13.3%	0	0.0%	11	8.5%	30	14.0%
	6 100~299人	53	15.0%	20	13.4%	33	16.4%	28	16.1%	25	14.0%	21	17.1%	32	14.7%	0	0.0%	18	13.8%	34	15.8%
	7 300人以上	68	19.3%	19	12.8%	49	24.4%	37	21.3%	31	17.4%	17	13.8%	47	21.6%	4	44.4%	36	27.7%	32	14.9%
	8 わからない	9	2.5%	3	2.0%	6	3.0%	2	1.1%	7	3.9%	6	4.9%	3	1.4%	0	0.0%	3	2.3%	5	2.3%
	無回答	2	0.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	201	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	218	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	215	100.0%
	Q1-4 あなたの職場でのポジションは以下のどれに当てはまりますか。最もよく当てはまると思われるものを○で囲んでください。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外									
	1 係員・一般社員	295	83.6%	109	73.2%	185	91.6%	136	78.2%	159	89.3%	112	91.1%	176	80.4%	6	66.7%	110	84.6%	178	82.4%
	2 係長程度	38	10.8%	25	16.8%	13	6.4%	26	14.9%	12	6.7%	6	4.9%	32	14.6%	0	0.0%	15	11.5%	23	10.6%
	3 課長程度	5	1.4%	3	2.0%	2	1.0%	2	1.1%	3	1.7%	1	0.8%	4	1.8%	0	0.0%	2	1.5%	3	1.4%
	4 部長程度	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%
	5 経営責任者	11	3.1%	9	6.0%	2	1.0%	9	5.2%	2	1.1%	1	0.8%	7	3.2%	3	33.3%	1	0.8%	10	4.6%
	無回答	3	0.8%	2	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.1%	2	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.5%	1	0.5%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
	Q1-5 今の仕事はご自身にとって「安定的」と言えますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外									
	1 とても安定的	38	10.8%	9	6.0%	29	14.4%	24	13.8%	14	7.9%	6	4.9%	26	11.9%	6	66.7%	17	13.1%	19	8.8%
	2 まあ安定的	228	64.6%	94	63.1%	133	65.8%	111	63.8%	117	65.7%	72	58.5%	152	69.4%	3	33.3%	77	59.2%	149	69.0%
	3 安定的ではない	69	19.5%	34	22.8%	35	17.3%	33	19.0%	36	20.2%	35	28.5%	34	15.5%	0	0.0%	28	21.5%	38	17.6%
	4 全く安定的ではない	17	4.8%	12	8.1%	5	2.5%	6	3.4%	11	6.2%	10	8.1%	7	3.2%	0	0.0%	7	5.4%	10	4.6%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
	Q1-6 今の仕事を続けていきたいと思えますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外									
	1 非常に思う	61	17.3%	28	18.8%	33	16.3%	39	22.4%	22	12.4%	14	11.4%	41	18.7%	6	66.7%	22	16.9%	35	16.2%
	2 まあ思う	203	57.5%	86	57.7%	116	57.4%	108	62.1%	95	53.4%	64	52.0%	135	61.8%	3	33.3%	64	49.2%	138	63.9%
	3 あまり思わない	69	19.5%	26	17.4%	43	21.3%	20	11.5%	49	27.5%	35	28.5%	34	15.5%	0	0.0%	32	24.6%	35	16.2%
	4 全く思わない	19	5.4%	9	6.0%	10	5.0%	7	4.0%	12	6.7%	10	8.1%	9	4.1%	0	0.0%	11	8.5%	8	3.7%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
	Q1-7 今後、今の仕事をベースに自分のキャリアを積み上げていきたいと思えますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外									
	1 非常に思う	86	24.4%	49	32.9%	37	18.3%	49	28.2%	37	20.8%	19	15.4%	61	27.9%	6	66.7%	34	26.2%	49	22.7%
	2 まあ思う	167	47.3%	65	43.6%	102	50.5														

		全体		性別				結婚				年収				居住地			
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%
	無効回答	1	0.3%	0	0.0%	1	0.5%	1	0.8%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
集計		353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%
Q1-9	これは自分にとって良いバランスだと思いますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外							
	1 とても良い	22	6.2%	12	8.1%	10	5.0%	15	8.6%	7	3.9%	6	4.9%	14	6.4%	2	22.2%	8	6.2%
	2 まあ良い	192	54.4%	68	45.6%	124	61.4%	99	56.9%	93	52.2%	78	63.4%	107	48.9%	6	66.7%	67	51.5%
	3 悪い	112	31.7%	50	33.6%	61	30.2%	48	27.6%	64	36.0%	32	26.0%	79	36.1%	1	11.1%	38	29.2%
	4 非常に悪い	24	6.8%	18	12.1%	6	3.0%	11	6.3%	13	7.3%	6	4.9%	18	8.2%	0	0.0%	14	10.8%
	無回答	3	0.8%	1	0.7%	1	0.5%	1	0.6%	1	0.6%	1	0.8%	1	0.5%	0	0.0%	3	2.3%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
集計		353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%
Q1-10	あなたは自分の生活の中で、仕事とエネルギーの割合を自分でコントロールできているかと思っていますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外							
	1 できていると思う	49	13.9%	23	15.4%	26	12.9%	32	18.4%	17	9.6%	16	13.0%	29	13.2%	4	44.4%	19	14.6%
	2 まあできていると思う	174	49.3%	65	43.6%	109	54.0%	83	47.7%	91	51.1%	64	52.0%	105	47.9%	4	44.4%	67	51.5%
	3 あまりできていると思わない	116	32.9%	55	36.9%	60	29.7%	55	31.6%	61	34.3%	37	30.1%	78	35.6%	1	11.1%	33	25.4%
	4 全くできていると思わない	13	3.7%	6	4.0%	7	3.5%	4	2.3%	9	5.1%	6	4.9%	7	3.2%	0	0.0%	10	7.7%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
集計		353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%
Q1-11	仕事と私生活を総合的にみて現在の自分の生活は充実していると思いますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外							
	1 とても充実	29	8.2%	14	9.4%	15	7.4%	19	10.9%	10	5.6%	7	5.7%	19	8.7%	3	33.3%	10	7.7%
	2 まあ充実	222	62.9%	76	51.0%	146	72.3%	118	67.8%	104	58.4%	75	61.0%	141	64.4%	5	55.6%	84	64.6%
	3 充実していない	82	23.2%	47	31.5%	34	16.8%	33	19.0%	49	27.5%	34	27.6%	47	21.5%	1	11.1%	28	21.5%
	4 全く充実していない	19	5.4%	12	8.1%	7	3.5%	4	2.3%	15	8.4%	7	5.7%	12	5.5%	0	0.0%	7	5.4%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
集計		353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%
Q2	「健康日本21」を知っていますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外							
	1 内容を知っている	30	8.5%	5	3.4%	25	12.4%	12	6.9%	18	10.1%	7	5.7%	19	8.7%	4	44.4%	13	10.0%
	2 聞いたことはあるが内容は知らない	73	20.7%	26	17.4%	47	23.3%	35	20.1%	38	21.3%	17	14.6%	55	25.1%	0	0.0%	27	20.8%
	3 聞いたことがない	249	70.5%	118	79.2%	130	64.4%	127	73.0%	122	68.5%	98	79.7%	145	66.2%	5	55.6%	89	68.5%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
集計		353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%
Q3-1	あなたは朝食を食べますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外							
	1 毎日必ず食べる	225	63.7%	83	55.7%	141	69.8%	122	70.1%	103	57.9%	81	65.9%	138	63.0%	5	55.6%	84	64.6%
	2 食べたり食べなかったりする	84	23.8%	38	25.5%	46	22.8%	31	17.8%	53	29.8%	29	23.6%	51	23.3%	4	44.4%	31	23.8%
	3 食べない	43	12.2%	28	18.8%	15	7.4%	21	12.1%	22	12.4%	13	10.6%	30	13.7%	0	0.0%	14	10.8%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
集計		353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%
Q3-2	昼食はどうしていますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外							
	1 コンビニなどで購入して食べる	70	19.8%	31	19.3%	39	17.7%	32	16.7%	38	20.0%	18	13.4%	51	21.5%	1	10.0%	32	21.9%
	2 自分で作った手作り弁当を持参して食べる	96	25.1%	8	5.0%	87	39.5%	61	31.8%	35	18.4%	36	26.9%	57	24.1%	3	30.0%	33	22.6%
	3 家族が作った手作り弁当を食べる	123	32.2%	85	52.8%	38	17.3%	58	30.2%	65	34.2%	42	31.3%	77	32.5%	3	30.0%	46	31.5%
	4 職場の近くで外食する	16	4.2%	9	5.6%	7	3.2%	9	4.7%	7	3.7%	3	2.2%	11	4.8%	2	20.0%	11	7.5%
	5 社員食堂などを利用して食べる	68	17.8%	24	14.9%	44	20.0%	27	14.1%	41	21.6%	31	23.1%	36	15.2%	1	10.0%	19	13.0%
	6 食べない	9	2.4%	4	2.5%	5	2.3%	5	2.6%	4	2.1%	4	3.0%	5	2.1%	0	0.0%	5	3.4%
集計		353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%
Q3-3	夕食は平均して何時ぐらいに食べますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外							
	17時	4	1.1%	2	1.3%	2	1.0%	2	1.1%	2	1.1%	1	0.8%	3	1.4%	0	0.0%	3	2.3%
	18時	52	14.7%	17	11.4%	35	17.3%	23	13.2%	29	16.3%	30	24.4%	20	9.1%	1	11.1%	16	12.3%
	19時	153	43.3%	55	36.9%	98	48.5%	90	51.7%	63	35.4%	58	47.2%	92	42.0%	3	33.3%	49	37.7%
	20時	82	23.2%	34	22.8%	48	23.8%	33	19.0%	49	27.5%	17	13.8%	62	28.3%	3	33.3%	40	30.8%
	21時	37	10.5%	24	16.1%	13	6.4%	14	8.0%	23	12.9%	12	9.8%	24	11.0%	1	11.1%	16	12.3%
	22時	13	3.7%	9	6.0%	4	2.0%	7	4.0%	6	3.4%	1	0.8%	11	5.0%	1	11.1%	3	2.3%
	23時	4	1.1%	3	2.0%	0	0.0%	1	0.6%	3	1.7%	2	1.6%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%
	それ以外の時間	6	1.7%	5	3.4%	1	0.5%	3	1.7%	3	1.7%	2	1.6%	4	1.8%	0	0.0%	1	0.8%
	無回答	2	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	1	0.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
集計		353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%
Q3-4	通常、夕食はどうしていますか。平日(月~金)週3回を目安に考えてください。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外							
	1 帰宅して食べる	339	96.0%	146	98.0%	193	95.5%	172	98.9%	167	93.8%	115	93.5%	214	97.7%	9	100.0%	123	94.6%
	2 外食する	5	1.4%	2	1.3%	3	1.5%	2	1.1%	3	1.7%	3	2.4%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%
	3 食べない	4	1.1%	1	0.7%	2	1.0%	0	0.0%	4	2.2%	3	2.4%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%
	無回答	3	0.8%	0	0.0%	2	1.0%	0	0.0%	2	1.1%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	3	2.3%
	無効回答	2	0.6%	0	0.0%	2	1.0%	0	0.0%	2	1.1%	2	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.5%
集計		353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%
Q3-4s	帰宅して食べる方にお聞きします。何を食べますか。	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外							
	1 コンビニで購入したもの	7	2.0%	3	2.0%	4	2.0%	0	0.0%	7	3.9%	2	1.6%	5	2.3%	0	0.0%	2	1.5%
	2 スーパーで購入したもの	6	1.7%	4	2.7%	2													

		全体		性別				結婚				年収				居住地					
3	全くしない 無回答 無効回答	100	28.3%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
				人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
	3 全くしない	100	28.3%	65	43.6%	35	17.3%	44	25.3%	56	31.5%	34	27.6%	63	28.8%	3	33.3%	41	31.5%	58	26.9%
	無回答	2	0.6%	1	0.7%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	2	1.5%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q3-6	夜食は食べますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 日常的にする	14	4.0%	10	6.7%	4	2.0%	10	5.7%	4	2.2%	2	1.6%	11	5.0%	1	11.1%	3	2.3%	10	4.6%
	2 時々する	149	42.2%	65	43.6%	84	41.6%	59	33.9%	90	50.6%	56	45.5%	92	42.0%	1	11.1%	55	42.3%	90	41.7%
	3 全くしない	189	53.5%	74	49.7%	114	56.4%	105	60.3%	84	47.2%	65	52.8%	116	53.0%	7	77.8%	71	54.6%	116	53.7%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q3-7	平日の食事するタイミングは毎日概ね同じですか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 いつも同じ	46	13.0%	14	9.4%	32	15.8%	28	16.1%	18	10.1%	21	17.1%	25	11.4%	0	0.0%	19	14.6%	25	11.6%
	2 だいたい同じ	227	64.3%	99	66.4%	127	62.9%	120	69.0%	107	60.1%	76	61.8%	142	64.8%	8	88.9%	78	60.0%	147	68.1%
	3 まちまち	49	13.9%	24	16.1%	25	12.4%	15	8.6%	34	19.1%	20	16.3%	29	13.2%	0	0.0%	19	14.6%	27	12.5%
	4 日によってかなり違う	27	7.6%	10	6.7%	17	8.4%	9	5.2%	18	10.1%	6	4.9%	20	9.1%	1	11.1%	12	9.2%	15	6.9%
	無回答	2	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	1	0.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%	1	0.5%
	無効回答	2	0.6%	2	1.3%	0	0.0%	1	0.6%	1	0.6%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%	1	0.5%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q3-8	食べ物を購入するとき、「食品成分表示」を見ますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 見て参考に	78	22.1%	14	9.4%	64	31.7%	47	27.0%	31	17.4%	25	20.3%	51	23.3%	2	22.2%	23	17.7%	53	24.5%
	2 見るはずが参考にしない	81	22.9%	22	14.8%	59	29.2%	37	21.3%	44	24.7%	37	30.1%	43	19.6%	1	11.1%	31	23.8%	49	22.7%
	3 見ない	186	52.7%	107	71.8%	78	38.6%	88	50.6%	98	55.1%	57	46.3%	122	55.7%	6	66.7%	74	56.9%	108	50.0%
	4 「食品成分表示」がどこにあるか分からない	7	2.0%	6	4.0%	1	0.5%	2	1.1%	5	2.8%	4	3.3%	3	1.4%	0	0.0%	1	0.8%	6	2.8%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q3-9	お酒は飲みますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 全く飲まない	71	20.1%	17	11.4%	54	26.7%	39	22.4%	32	18.0%	33	26.8%	36	16.4%	1	11.1%	22	16.9%	49	22.7%
	2 月1回以下	63	17.8%	22	14.8%	41	20.3%	27	15.5%	36	20.2%	24	19.5%	37	16.2%	2	22.2%	21	16.2%	41	19.0%
	3 月1回程度	30	8.5%	9	6.0%	21	10.4%	8	4.6%	22	12.4%	12	9.8%	18	8.2%	0	0.0%	14	10.8%	15	6.9%
	4 2、3週間に1回程度	51	14.4%	23	15.4%	27	13.4%	17	9.8%	34	19.1%	16	13.0%	34	15.5%	1	11.1%	25	19.2%	26	12.0%
	5 週1回程度	36	10.2%	16	10.7%	20	9.9%	18	10.3%	18	10.1%	13	10.6%	23	10.5%	0	0.0%	15	11.5%	20	9.3%
	6 週2、3回程度	41	11.6%	21	14.1%	20	9.9%	26	14.9%	15	8.4%	13	10.6%	28	12.8%	0	0.0%	16	12.3%	25	11.6%
	7 ほぼ毎日	60	17.0%	41	27.5%	19	9.4%	39	22.4%	21	11.8%	12	9.8%	43	19.6%	5	55.6%	16	12.3%	40	18.5%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q3-10	お酒を飲む時、たいいどのような飲み方をしますか。一つだけ選んでOで囲んでください。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 飲みたいたけ飲む	56	15.9%	30	20.1%	26	12.9%	27	15.5%	29	16.3%	17	13.8%	35	16.0%	4	44.4%	23	17.7%	31	14.4%
	2 自分にとっての適量を考え飲む	126	35.7%	48	32.2%	77	38.1%	74	42.5%	52	29.2%	47	38.2%	77	35.2%	2	22.2%	40	30.8%	83	38.4%
	3 翌日のことを考えて適度に飲む	87	24.6%	40	26.8%	47	23.3%	29	16.7%	58	32.6%	29	23.6%	57	26.0%	1	11.1%	38	29.2%	47	21.8%
	4 付き合い程度に飲む	50	14.2%	21	14.1%	29	14.4%	26	14.9%	24	13.5%	16	13.0%	32	14.6%	1	11.1%	19	14.6%	31	14.4%
	5 飲まない	2	0.6%	0	0.0%	2	1.0%	0	0.0%	2	1.1%	2	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	1	0.5%
	無回答	32	9.1%	10	6.7%	21	10.4%	18	10.3%	13	7.3%	12	9.8%	18	8.2%	1	11.1%	9	6.9%	23	10.6%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q3-11	サプリメントや特定保健食品(いわゆる特保食品)に関心がありますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 使っている	80	22.7%	20	13.4%	60	29.7%	34	19.5%	46	25.8%	25	20.3%	54	24.7%	1	11.1%	32	24.6%	48	22.2%
	2 関心はあるが使っていない	136	38.5%	53	35.6%	82	40.6%	69	39.7%	67	37.6%	56	45.5%	79	36.1%	1	11.1%	49	37.7%	85	39.4%
	3 関心はない	136	38.5%	76	51.0%	60	29.7%	71	40.8%	65	36.5%	42	34.1%	86	39.3%	7	77.8%	48	36.9%	83	38.4%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q4-1	平均的な1週間では、強い身体活動(重い荷物の運搬、自転車や坂をのぼる、ジョギング、テニスのシングルスなど)を何日何回行いますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	0日	267	75.6%	93	62.4%	172	85.1%	134	77.0%	132	74.2%	95	77.2%	162	74.0%	8	88.9%	102	78.5%	160	74.1%
	1日	27	7.6%	14	9.4%	13	6.4%	11	6.3%	16	9.0%	10	8.1%	16	7.5%	1	11.1%	8	6.2%	19	8.8%
	2日	13	3.7%	7	4.7%	6	3.0%	6	3.4%	7	3.9%	1	0.8%	12	5.5%	0	0.0%	4	3.1%	9	4.2%
	3日	13	3.7%	10	6.7%	3	1.5%	5	2.9%	8	4.5%	3	2.4%	10	4.6%	0	0.0%	5	3.8%	8	3.7%
	4日	4	1.1%	3	2.0%	1	0.5%	2	1.1%	2	1.1%	1	0.8%	3	1.4%	0	0.0%	1	0.8%	2	0.9%
	5日	13	3.7%	7	4.7%	6	3.0%	5	2.9%	8	4.5%	8	6.5%	5	2.3%	0	0.0%	5	3.8%	8	3.7%
	6日	9	2.5%	9	6.0%	0	0.0%	6	3.4%	3	1.7%	2	1.6%	7	3.2%	0	0.0%	3	2.3%	6	2.8%
	7日	7	2.0%	6	4.0%	1															

		全体		性別				結婚				年収				居住地					
無効回答		0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
集計		353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q4-2	平均的な1週間では、中等度の身体活動(軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆったり泳ぐ、テニスのダブルス、ホーム館のないゴルフなど)を何日何分ありますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
				人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
	0日	240	68.0%	96	64.4%	142	70.3%	121	69.5%	118	66.3%	82	66.7%	150	68.5%	6	66.7%	90	69.2%	145	67.1%
	1日	28	7.9%	12	8.1%	16	7.9%	13	7.5%	15	8.4%	6	4.9%	19	8.7%	3	33.3%	9	6.9%	18	8.3%
	2日	23	6.5%	12	8.1%	11	5.4%	11	6.3%	12	6.7%	11	8.9%	12	5.5%	0	0.0%	9	6.9%	14	6.5%
	3日	7	2.0%	1	0.7%	6	3.0%	2	1.1%	5	2.8%	4	3.3%	3	1.4%	0	0.0%	0	0.0%	7	3.2%
	4日	6	1.7%	5	3.4%	1	0.5%	2	1.1%	4	2.2%	1	0.8%	5	2.3%	0	0.0%	4	3.1%	2	0.9%
	5日	24	6.8%	8	5.4%	16	7.9%	11	6.3%	13	7.3%	11	8.9%	13	5.9%	0	0.0%	11	8.5%	12	5.6%
	6日	12	3.4%	9	6.0%	3	1.5%	5	2.9%	7	3.9%	2	1.6%	10	4.6%	0	0.0%	4	3.1%	8	3.7%
	7日	13	3.7%	6	4.0%	7	3.5%	9	5.2%	4	2.2%	6	4.9%	7	3.2%	0	0.0%	3	2.3%	10	4.6%
	無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q4-2s	中程度の身体活動をする方は、通常1日合計してどの位の時間その活動をしますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
				人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
	30分未満	7	2.0%	1	0.7%	6	3.0%	3	1.7%	4	2.2%	2	1.6%	5	2.3%	0	0.0%	2	1.5%	5	2.3%
	30分以上~1時間未満	18	5.1%	5	3.4%	13	6.4%	8	4.6%	10	5.6%	6	4.9%	12	5.5%	0	0.0%	8	6.2%	10	4.6%
	1時間以上~1時間30分未満	31	8.8%	14	9.4%	17	8.4%	15	8.6%	16	9.0%	13	10.6%	16	7.3%	2	22.2%	10	7.7%	20	9.3%
	1時間30分以上~2時間未満	6	1.7%	3	2.0%	3	1.5%	2	1.1%	4	2.2%	2	1.6%	4	1.8%	0	0.0%	1	0.8%	5	2.3%
	2時間以上~2時間30分未満	20	5.7%	11	7.4%	9	4.5%	11	6.3%	9	5.1%	7	5.7%	12	5.5%	1	11.1%	8	6.2%	12	5.6%
	2時間30分以上~3時間未満	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	3時間以上~4時間未満	14	4.0%	7	4.7%	7	3.5%	7	4.0%	7	3.9%	4	3.3%	10	4.6%	0	0.0%	5	3.8%	8	3.7%
	4時間以上~5時間未満	5	1.4%	3	2.0%	2	1.0%	0	0.0%	5	2.8%	3	2.4%	2	0.9%	0	0.0%	2	1.5%	3	1.4%
	5時間以上~6時間未満	5	1.4%	2	1.3%	3	1.5%	1	0.6%	4	2.2%	2	1.6%	3	1.4%	0	0.0%	3	2.3%	2	0.9%
	6時間以上~7時間未満	2	0.6%	1	0.7%	1	0.5%	2	1.1%	0	0.0%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%	1	0.5%
	7時間以上~8時間未満	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	8時間以上~9時間未満	4	1.1%	4	2.7%	0	0.0%	3	1.7%	1	0.6%	1	0.8%	3	1.4%	0	0.0%	0	0.0%	4	1.9%
	9時間以上~10時間未満	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	10時間以上	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	無回答	241	68.3%	98	65.8%	141	69.8%	122	70.1%	118	66.3%	83	67.5%	150	68.5%	6	66.7%	90	69.2%	146	67.6%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q4-3	平均的な1週間では、10分以上連続して歩くことは何日ありますか。ここで、歩くとは仕事や日常生活で歩くこと、あるいは散歩から運動へ移動すること、あるいは散歩のこと。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
				人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
	0日	174	49.3%	72	48.3%	100	49.5%	90	51.7%	83	46.6%	62	50.4%	108	49.3%	3	33.3%	57	43.8%	112	51.9%
	1日	21	5.9%	8	5.4%	13	6.4%	8	4.6%	13	7.3%	7	5.7%	12	5.5%	1	11.1%	7	5.4%	14	6.5%
	2日	21	5.9%	8	5.4%	13	6.4%	12	6.9%	9	5.1%	9	7.3%	10	4.6%	2	22.2%	11	8.5%	10	4.6%
	3日	13	3.7%	7	4.7%	6	3.0%	4	2.3%	9	5.1%	2	1.6%	10	4.6%	1	11.1%	10	7.7%	3	1.4%
	4日	6	1.7%	3	2.0%	3	1.5%	2	1.1%	4	2.2%	1	0.8%	5	2.3%	0	0.0%	2	1.5%	4	1.9%
	5日	38	10.8%	14	9.4%	24	11.9%	19	10.9%	19	10.7%	17	13.8%	21	9.6%	0	0.0%	21	16.2%	15	6.9%
	6日	29	8.2%	12	8.1%	17	8.4%	13	7.5%	16	9.0%	7	5.7%	21	9.6%	1	11.1%	5	3.8%	24	11.1%
	7日	51	14.4%	25	16.8%	26	12.9%	26	14.9%	25	14.6%	18	14.6%	32	14.6%	1	11.1%	17	13.1%	34	15.7%
	無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q4-3s	そのような日には、通常、1日合計してどのくらいの時間歩きますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
				人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
	30分未満	15	4.2%	5	3.4%	10	5.0%	7	4.0%	8	4.5%	7	5.7%	8	3.7%	0	0.0%	7	5.4%	8	3.7%
	30分以上~1時間未満	48	13.6%	16	10.7%	32	15.8%	17	9.8%	31	17.4%	21	17.1%	23	10.5%	3	33.3%	22	16.9%	26	12.0%
	1時間以上~1時間30分未満	42	11.9%	20	13.4%	22	10.9%	29	16.7%	13	7.3%	12	9.8%	27	12.3%	3	33.3%	18	13.8%	24	11.1%
	1時間30分以上~2時間未満	2	0.6%	0	0.0%	2	1.0%	1	0.6%	1	0.6%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	2	1.5%	0	0.0%
	2時間以上~2時間30分未満	9	2.5%	4	2.7%	5	2.5%	3	1.7%	6	3.4%	1	0.8%	8	3.7%	0	0.0%	3	2.3%	6	2.8%
	2時間30分以上~3時間未満	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	3時間以上~4時間未満	9	2.5%	2	1.3%	7	3.5%	1	0.6%	8	4.5%	4	3.3%	5	2.3%	0	0.0%	1	0.8%	8	3.7%
	4時間以上~5時間未満	13	3.7%	8	5.4%	5	2.5%	6	3.4%	7	3.9%	6	4.9%	7	3.2%	0	0.0%	4	3.1%	9	4.2%
	5時間以上~6時間未満	14	4.0%	9	6.0%	5	2.5%	5	2.9%	9	5.1%	4	3.3%	10	4.6%	0	0.0%	5	3.8%	7	3.2%
	6時間以上~7時間未満	5	1.4%	3	2.0%	2	1.0%	4	2.3%	1	0.6%	3	2.4%	2	0.9%	0	0.0%	3	2.3%	2	0.9%
	7時間以上~8時間未満	2	0.6%	2	1.3%	0	0.0%	1	0.6%	1	0.6%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	0	0.0%	2	0.9%
	8時間以上~9時間未満	10	2.8%	4	2.7%	6	3.0%	7	4.0%	3	1.7%	3	2.4%	7	3.2%	0	0.0%	4	3.1%	6	2.8%
	9時間以上~10時間未満	3	0.8%	0	0.0%	3	1.5%	0	0.0%	3	1.7%	1	0.8%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%	2	0.9%
	10時間以上	3	0.8%	1	0.7%	2	1.0%	1	0.6%	2	1.1%	1	0.8%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%	2	0.9%
	無回答	178	50.4%	75	50.3%	101	50.0%	92	52.9%	85	47.8%	60	48.8%	114	52.1%	3	33.3%	59	45.4%	114	52.8%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%

Q5-1	あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。		全体				性別				結婚				年収						居住地				
	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外						
			人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%					
	1時間	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	2時間	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	3時間	2	0.6%	2	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.1%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	2	1.5%	0	0.0%	2	1.5%	0	0.0%
	4時間	9	2.5%	6	4.0%	3	1.5%	4	2.3%	5	2.8%	4	3.3%	5	2.3%	0	0.0%	3	2.3%	6	2.8%	6	2.8%	6	2.8%
	5時間	40	11.3%	17	11.4%	22	10.9%	16	9.2%	24	13.5%	14	11.4%	25	11.4%	1	11.1%	10	7.7%	29	13.4%	29	13.4%	29	13.4%
	6時間	126	35.7%	48	32.2%	78	38.6%	51	29.3%	75	42.1%	37	30.1%	84	38.4%	5	55.6%	50	38.5%	73	33.8%	73	33.8%	73	33.8%
	7時間	118	33.4%	47	31.5%	71	35.1%	65	37.4%	53	29.8%	46	37.4%	70	32.0%	2	22.2%	52	40.0%	64	29.6%	64	29.6%	64	29.6%
	8時間	48	13.6%	23	15.4%	25	12.4%	33	19.0%	15	8.4%	19	15.4%	28	12.0%	0	0.0%	12	9.2%	36	16.7%	36	16.7%	36	16.7%
	9時間	5	1.4%	3	2.0%	2	1.0%	4	2.3%	1	0.6%	2	1.6%	2	0.9%	1	11.1%	0	0.0%	4	1.9%	4	1.9%	4	1.9%
	10時間	2	0.6%	1	0.7%	1	0.5%	1	0.6%	1	0.6%	1	0.8%	1	0.5%	0	0.0%	0	0.0%	2	0.9%	2	0.9%	2	0.9%
	それ以外の時間	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	無回答	3	0.8%	2	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.1%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%	2	0.9%	2	0.9%	2	0.9%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%	216	100.0%	216	100.0%
Q5-2	平日の起床時刻はだいたい何時頃ですか。		全体				性別				結婚				年収						居住地				
	1時	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.5%
	2時	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%	1	0.8%
	3時	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	1	0.8%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	4時	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	5時	45	12.7%	13	8.7%	32	15.8%	27	15.5%	18	10.1%	21	17.1%	24	11.0%	0	0.0%	16	12.3%	29	13.4%	29	13.4%	29	13.4%
	6時	194	55.0%	76	51.0%	118	58.4%	106	60.9%	88	49.4%	61	49.6%	127	58.0%	5	55.6%	67	51.5%	124	57.4%	124	57.4%	124	57.4%
	7時	80	22.7%	39	26.2%	40	19.8%	30	17.2%	50	28.1%	27	22.0%	51	23.3%	2	22.2%	27	20.8%	50	23.1%	50	23.1%	50	23.1%
	8時	13	3.7%	10	6.7%	3	1.5%	6	3.4%	7	3.9%	5	4.1%	6	2.7%	2	22.2%	10	7.7%	3	1.4%	3	1.4%	3	1.4%
	9時	3	0.8%	1	0.7%	2	1.0%	1	0.6%	2	1.1%	2	1.6%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%	2	0.9%	2	0.9%	2	0.9%
	10時	2	0.6%	0	0.0%	2	1.0%	1	0.6%	1	0.6%	1	0.8%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%	1	0.5%	1	0.5%	1	0.5%
	11時以降	8	2.3%	4	2.7%	4	2.0%	3	1.7%	5	2.8%	4	3.3%	4	1.8%	0	0.0%	5	3.8%	3	1.4%	3	1.4%	3	1.4%
	無回答	4	1.1%	2	1.3%	1	0.5%	0	0.0%	3	1.7%	1	0.8%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%	3	1.4%	3	1.4%	3	1.4%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%	216	100.0%	216	100.0%
Q5-3	休日の起床時刻はだいたい何時ぐらいですか。		全体				性別				結婚				年収						居住地				
	1時	1	0.3%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	2時	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	3時	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	1	0.8%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	4時	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	5時	6	1.7%	2	1.3%	4	2.0%	4	2.3%	2	1.1%	2	1.6%	4	1.8%	0	0.0%	2	1.5%	4	1.9%	4	1.9%	4	1.9%
	6時	46	13.0%	17	11.4%	29	14.4%	26	14.9%	20	11.2%	18	14.6%	26	11.9%	1	11.1%	12	9.2%	33	15.3%	33	15.3%	33	15.3%
	7時	80	22.7%	44	29.5%	36	17.8%	57	32.8%	23	12.9%	27	22.0%	53	24.2%	0	0.0%	21	16.2%	58	26.9%	58	26.9%	58	26.9%
	8時	97	27.5%	33	22.1%	64	31.7%	53	30.5%	44	24.7%	39	31.7%	53	24.2%	5	55.6%	37	28.5%	58	26.9%	58	26.9%	58	26.9%
	9時	60	17.0%	28	18.8%	31	15.3%	19	10.9%	41	23.0%	12	9.8%	47	21.5%	1	11.1%	24	18.5%	36	16.7%	36	16.7%	36	16.7%
	10時	32	9.1%	11	7.4%	21	10.4%	9	5.2%	23	12.9%	13	10.6%	17	7.8%	2	22.2%	16	12.3%	14	6.5%	14	6.5%	14	6.5%
	11時以降	25	7.1%	9	6.0%	16	7.9%	6	3.4%	19	10.7%	11	8.9%	14	6.4%	0	0.0%	15	11.5%	10	4.6%	10	4.6%	10	4.6%
	無回答	3	0.8%	2	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.1%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%	2	0.9%	2	0.9%	2	0.9%
	無効回答	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%	1	0.5%	1	0.5%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%	216	100.0%	216	100.0%
Q5-4	日々十分な睡眠がとれていますか。		全体				性別				結婚				年収						居住地				
	1とれている	81	22.9%	37	24.8%	44	21.8%	47	27.0%	34	19.1%	25	20.3%	52	23.7%	3	33.3%	27	20.8%	51	23.6%	51	23.6%	51	23.6%
	2まあとれている	192	54.4%	76	51.0%	116	57.4%	93	53.4%	99	55.6%	68	55.3%	119	54.3%	5	55.6%	75	57.7%	116	53.7%	116	53.7%	116	53.7%
	3とれていない	78	22.1%	35	23.5%	42	20.8%	34	19.5%	44	24.7%	30	24.4%	47	21.5%	1	11.1%	27	20.8%	48	22.2%	48	22.2%	48	22.2%
	無回答	2	0.6%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%	1	0.5%	1	0.5%	1	0.5%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%	216	100.0%	216	100.0%
Q6-1	あなたはタバコを吸いますか。		全体				性別				結婚				年収						居住地				
	1日常的に吸う	78	22.1%	63	42.3%	15	7.4%	45	25.9%	33	18.5%	21	17.1%	57	26.0%	0	0.0%	26	20.0%	50	23.1%	50	23.1%	50	23.1%
	2時々吸う	11	3.1%	7	4.7%	4	2.0%	5	2.9%	6	3.4%	6	4.9%	5	2.3%	0	0.0%	6	4.6%	5	2.3%	5	2.3%	5	2.3%
	3昔は吸っていたが、今は吸わない	83	23.5%	41	27.5%	42	20.8%	54	31.0%	29	16.3%	26	21.1%	54	24.7%	3	33.3%	26	20.0%	56	25.9%	56	25.9%	56	25.9%
	4吸ったことはない	179	50.7%	37	24.8%	141	69.8%	70	40.2%	109	61.2%	70	56.9%	102	46.6%	6	66.7%	71	54.8%	104	48.1%	104	48.1%	104	

		全体		性別				結婚				年収				居住地						
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%			
2	定期的に受けているが、2年以上受けていない	5	1.4%	4	2.7%	1	0.5%	5	2.9%	0	0.0%	1	0.8%	2	0.9%	2	22.2%	0	0.0%	5	2.3%	
	3 定期的に受けていない	19	5.4%	10	6.7%	9	4.5%	8	4.6%	11	6.2%	8	6.5%	10	4.6%	1	11.1%	10	7.7%	8	3.7%	
	4 健康診断受診の制度はない	14	4.0%	9	6.0%	5	2.5%	6	3.4%	8	4.5%	7	5.7%	6	2.7%	1	11.1%	8	6.2%	6	2.8%	
	無回答	3	0.8%	1	0.7%	1	0.5%	0	0.0%	2	1.1%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	2	1.5%	1	0.5%	
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%	
G7-2	あなたはその健康診断の結果をしっかりと見ますか。		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 全く見ない	8	2.3%	6	4.0%	2	1.0%	1	0.6%	7	3.9%	5	4.1%	3	1.4%	0	0.0%	3	2.3%	5	2.3%	
	2 まあ見る	137	38.8%	68	45.6%	69	34.2%	64	36.8%	73	41.0%	52	42.3%	82	37.4%	2	22.2%	47	36.2%	87	40.3%	
	3 しっかりと見ている	193	54.7%	69	46.3%	123	60.9%	101	58.0%	92	51.7%	62	50.4%	128	57.5%	5	55.6%	73	56.2%	116	53.7%	
	無回答	15	4.2%	6	4.0%	8	4.0%	8	4.6%	6	3.4%	4	3.3%	8	3.7%	2	22.2%	7	5.4%	8	3.7%	
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%		
Q8-1	あなたは歯磨きをいつしますか。あてはまるものを全てで○で囲んでください。		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 朝起きてからすぐ	104	13.1%	52	18.2%	52	10.3%	57	14.1%	47	12.1%	37	13.5%	65	13.1%	2	9.1%	36	11.7%	66	14.0%	
	2 朝食後	230	29.0%	81	28.3%	148	29.4%	119	29.5%	111	28.5%	81	29.6%	140	28.3%	8	36.4%	91	29.5%	134	28.4%	
	3 昼食後	156	19.7%	33	11.5%	122	24.2%	77	19.1%	79	20.3%	47	17.2%	105	21.2%	4	18.2%	68	22.1%	86	18.2%	
	4 夕食後	88	11.1%	34	11.9%	54	10.7%	38	9.4%	50	12.9%	30	10.9%	54	10.9%	3	13.6%	41	13.3%	47	10.0%	
	5 寝る前	208	26.2%	81	28.3%	126	25.0%	112	27.7%	96	24.7%	73	26.6%	130	26.3%	5	22.7%	70	22.7%	134	28.4%	
6 磨かない	7	0.9%	5	1.7%	2	0.4%	1	0.2%	6	1.5%	6	2.2%	1	0.2%	0	0.0%	2	0.6%	5	1.1%		
集計	793	100.0%	286	100.0%	504	100.0%	404	100.0%	389	100.0%	274	100.0%	495	100.0%	22	100.0%	308	100.0%	472	100.0%		
Q8-2	デンタルフロス(糸ようじ)を使いますか。		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 使う	83	23.5%	30	20.1%	53	26.2%	51	29.3%	32	18.0%	22	17.9%	58	26.5%	3	33.3%	35	26.9%	48	22.2%	
	2 使わない	262	74.2%	116	77.9%	145	71.8%	118	67.8%	144	80.9%	100	81.3%	156	71.2%	5	55.6%	94	72.3%	162	75.0%	
	無回答	8	2.3%	3	2.0%	4	2.0%	5	2.9%	2	1.1%	1	0.8%	5	2.3%	1	11.1%	1	0.8%	6	2.8%	
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%	
Q8-3	虫歯の有無を確認するための歯科の診察(歯科検診)を受けますか。		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 受ける	128	36.3%	49	32.9%	79	39.1%	69	39.7%	59	33.1%	40	32.5%	86	39.3%	2	22.2%	49	37.7%	76	35.2%	
	2 受けない	223	63.2%	99	66.4%	123	60.9%	105	60.3%	118	66.3%	83	67.5%	132	60.3%	7	77.8%	80	61.5%	139	64.4%	
	無回答	2	0.6%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%	1	0.5%	
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%	
Q9-1	仕事によるストレスはどの程度ですか。		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 非常に大きい	62	17.6%	29	19.5%	33	16.3%	26	14.9%	36	20.2%	16	13.0%	44	20.1%	2	22.2%	32	24.6%	30	13.9%	
	2 まあ大きい	165	46.7%	69	46.3%	95	47.0%	79	45.4%	86	48.3%	56	45.5%	104	47.5%	4	44.4%	50	38.5%	113	52.3%	
	3 小さい	93	26.3%	38	25.5%	55	27.2%	49	28.2%	44	24.7%	38	30.9%	54	24.7%	1	11.1%	37	28.5%	53	24.5%	
	4 ほとんどない	30	8.5%	11	7.4%	19	9.4%	20	11.5%	10	5.6%	12	9.8%	16	7.3%	2	22.2%	10	7.7%	18	8.3%	
	5 全くない	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	1	0.8%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%	
無回答	2	0.6%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%	1	0.5%		
無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%		
集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%		
Q9-2	家庭生活、私生活でのストレスはどの程度ですか。		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 非常に大きい	10	2.8%	3	2.0%	7	3.5%	4	2.3%	6	3.4%	5	4.1%	5	2.3%	0	0.0%	4	3.1%	6	2.8%	
	2 まあ大きい	80	22.7%	28	18.8%	52	25.7%	46	26.4%	34	19.1%	40	32.3%	39	17.8%	1	11.1%	27	20.8%	52	24.1%	
	3 小さい	161	45.6%	61	40.9%	99	49.0%	83	47.7%	78	43.8%	47	38.2%	111	50.7%	3	33.3%	56	43.1%	102	47.2%	
	4 ほとんどない	83	23.5%	45	30.2%	38	18.8%	34	19.5%	49	27.5%	25	20.3%	53	24.2%	4	44.4%	38	29.2%	43	19.9%	
	5 全くない	16	4.5%	11	7.4%	5	2.5%	7	4.0%	9	5.1%	6	4.9%	9	4.1%	1	11.1%	4	3.1%	11	5.1%	
無回答	2	0.6%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.8%	1	0.5%		
無効回答	1	0.3%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%		
集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%		
Q9-3	ご自身のストレスを解消したり和らげたりするための自分なりの方法がありますか。		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 ある	231	65.4%	88	59.1%	143	70.8%	113	64.9%	118	66.3%	75	61.0%	148	67.6%	7	77.8%	87	66.9%	140	64.8%	
	2 ない	112	31.7%	57	38.3%	54	26.7%	57	32.8%	55	30.9%	46	37.4%	65	29.7%	1	11.1%	39	30.0%	70	32.4%	
	無回答	10	2.8%	4	2.7%	5	2.5%	4	2.3%	5	2.8%	2	1.6%	6	2.7%	1	11.1%	4	3.1%	6	2.8%	
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%	
Q9-3s	「ある」方はその方法は何かですか。		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	無回答																					
	無効回答																					
集計	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%		
Q9-4	あなたは、自分は健康だと思いますか。		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200~600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 とても健康	35	9.9%	15	10.1%	20	9.9%	22	12.6%	13	7.3%	8	6.5%	27	12.3%	0	0.0%	13	10.0%	21	9.7%	
	2 まあ健康	180	51.0%	69	46.3%	110	54.5%	91	52.3%	89	50.0%	61	49.6%	113	51.6%	5	55.6%	66				

		全体		性別				結婚				年収				居住地					
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%		
3	多少	198	56.1%	86	57.7%	112	55.4%	90	51.7%	108	60.7%	68	55.3%	125	57.1%	4	44.4%	82	63.1%	112	51.9%
4	全くない	28	7.9%	10	6.7%	18	8.9%	11	6.3%	17	9.6%	17	13.8%	11	5.0%	0	0.0%	11	8.5%	17	7.9%
	無回答	5	1.4%	4	2.7%	0	0.0%	2	1.1%	2	1.1%	0	0.0%	3	1.4%	1	11.1%	1	0.8%	4	1.9%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
b. 職場の同僚																					
1	非常に	96	27.2%	44	29.5%	52	25.7%	53	30.5%	43	24.2%	33	26.8%	61	27.9%	2	22.2%	36	27.7%	57	26.4%
2	かなり	146	41.4%	59	39.6%	86	42.6%	76	43.7%	70	39.3%	44	35.8%	96	43.8%	6	66.7%	55	42.3%	88	40.7%
3	多少	99	28.0%	40	26.8%	59	29.2%	42	24.1%	57	32.0%	41	33.3%	56	25.6%	1	11.1%	32	24.6%	66	30.6%
4	全くない	6	1.7%	3	2.0%	3	1.5%	1	0.6%	5	2.8%	3	2.4%	3	1.4%	0	0.0%	5	3.8%	1	0.5%
	無回答	6	1.7%	3	2.0%	2	1.0%	2	1.1%	3	1.7%	2	1.6%	3	1.4%	0	0.0%	2	1.5%	4	1.9%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
c. 配偶者、家族、友人等																					
1	非常に	209	59.2%	89	59.7%	120	59.4%	126	72.4%	83	46.6%	68	55.3%	134	61.2%	7	77.8%	77	59.2%	126	58.3%
2	かなり	105	29.7%	40	26.8%	64	31.7%	40	23.0%	65	36.5%	40	32.5%	63	28.8%	2	22.2%	40	30.8%	64	29.6%
3	多少	35	9.9%	17	11.4%	18	8.9%	8	4.6%	27	15.2%	15	12.2%	19	8.7%	0	0.0%	12	9.2%	23	10.6%
4	全くない	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%
	無回答	3	0.8%	2	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.1%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%	2	0.9%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q9-5-2 あなたが困った時、次の人たちほどのくらい頼りになりますか。																					
	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外										
a. 上司			人	%	人	%	人	%	人	%	人	%									
1	非常に	50	14.2%	20	13.4%	30	14.9%	25	14.4%	25	14.0%	19	15.4%	30	13.7%	1	11.1%	17	13.1%	30	13.9%
2	かなり	103	29.2%	45	30.2%	57	28.2%	51	29.3%	52	29.2%	33	26.8%	67	30.6%	3	33.3%	38	29.2%	65	30.1%
3	多少	138	39.1%	55	36.9%	83	41.1%	70	40.2%	68	38.2%	41	33.3%	92	42.0%	4	44.4%	52	40.0%	84	38.9%
4	全くない	57	16.1%	26	17.4%	31	15.3%	26	14.9%	31	17.4%	29	23.6%	27	12.3%	1	11.1%	22	16.9%	33	15.3%
	無回答	5	1.4%	3	2.0%	1	0.5%	2	1.1%	2	1.1%	1	0.8%	3	1.4%	0	0.0%	1	0.8%	4	1.9%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
b. 職場の同僚																					
1	非常に	53	15.0%	15	10.1%	38	18.8%	25	14.4%	28	15.7%	21	17.1%	30	13.7%	2	22.2%	20	15.4%	30	13.9%
2	かなり	125	35.4%	45	30.2%	79	39.1%	64	36.8%	61	34.3%	38	30.9%	83	37.9%	4	44.4%	43	33.1%	81	37.5%
3	多少	141	39.9%	70	47.0%	71	35.1%	68	39.1%	73	41.0%	49	39.8%	89	40.6%	2	22.2%	52	40.0%	87	40.3%
4	全くない	28	7.9%	16	10.7%	12	5.9%	14	8.0%	14	7.9%	13	10.6%	14	6.4%	1	11.1%	13	10.0%	14	6.5%
	無回答	6	1.7%	3	2.0%	2	1.0%	3	1.7%	2	1.1%	2	1.6%	3	1.4%	0	0.0%	2	1.5%	4	1.9%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
c. 配偶者、家族、友人等																					
1	非常に	190	53.8%	79	53.0%	111	55.0%	111	63.8%	79	44.4%	65	52.8%	120	54.8%	5	55.6%	69	53.1%	116	53.7%
2	かなり	107	30.3%	44	29.5%	62	30.7%	43	24.7%	64	36.0%	38	30.9%	65	29.7%	4	44.4%	42	32.3%	64	29.6%
3	多少	46	13.0%	20	13.4%	26	12.9%	16	9.2%	30	16.9%	13	10.6%	32	14.6%	0	0.0%	16	12.3%	30	13.9%
4	全くない	6	1.7%	4	2.7%	2	1.0%	3	1.7%	3	1.7%	6	4.9%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.5%	3	1.4%
	無回答	4	1.1%	2	1.3%	1	0.5%	1	0.6%	2	1.1%	1	0.8%	2	0.9%	0	0.0%	1	0.8%	3	1.4%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q9-5-3 あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきてくれますか？																					
	人	%	男	女	既婚	未婚	200万未満	200~600万	600万以上	熊本市内	熊本市以外										
a. 上司			人	%	人	%	人	%	人	%	人	%									
1	非常に	40	11.3%	11	7.4%	29	14.4%	27	15.5%	13	7.3%	18	14.6%	21	9.6%	1	11.1%	16	12.3%	22	10.2%
2	かなり	104	29.5%	39	26.2%	64	31.7%	54	31.0%	50	28.1%	31	25.2%	71	32.4%	2	22.2%	37	28.5%	65	30.1%
3	多少	149	42.2%	65	43.6%	84	41.6%	69	39.7%	80	44.9%	46	37.4%	98	44.7%	4	44.4%	55	42.3%	92	42.6%
4	全くない	55	15.6%	31	20.8%	24	11.9%	22	12.6%	33	18.5%	27	22.0%	26	11.9%	2	22.2%	20	15.4%	34	15.7%
	無回答	5	1.4%	3	2.0%	1	0.5%	2	1.1%	2	1.1%	1	0.8%	3	1.4%	0	0.0%	2	1.5%	3	1.4%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
b. 職場の同僚																					
1	非常に	59	16.7%	17	11.4%	42	20.8%	36	20.7%	23	12.9%	23	18.7%	34	15.5%	2	22.2%	23	17.7%	33	15.3%
2	かなり	130	36.8%	43	28.9%	86	42.6%	67	38.5%	63	35.4%	34	27.6%	92	42.0%	4	44.4%	51	39.2%	78	36.1%
3	多少	130	36.8%	69	46.3%	61	30.2%	58	33.3%	72	40.4%	47	38.2%	80	36.5%	2	22.2%	43	33.1%	85	39.4%
4	全くない	27	7.6%	16	10.7%	11	5.4%	9	5.2%	18	10.1%	17	13.8%	10	4.6%	0	0.0%	10	7.7%	16	7.4%
	無回答	7	2.0%	4	2.7%	2	1.0%	4	2.3%	2	1.1%	2	1.6%	3	1.4%	1	11.1%	3	2.3%	4	1.9%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
c. 配偶者、家族、友人等																					
1	非常に	198	56.1%	83	55.7%	115	56.9%	114	65.5%	84	47.2%	64	52.0%	128	58.4%	6	66.7%	76	58.5%	117	54.2%
2	かなり	105	29.7%	39	26.2%	65	32.2%	47	27.0%	58	32.6%	39	31.7%	64	29.2%	2	22.2%	37	28.5%	67	31.0%
3	多少	39	11.0%	20	13.4%	19	9.4%	11	6.3%	28	15.7%	13	10.6%	24	11.0%	1	11.1%	13	10.0%	25	11.6%
4	全くない	8	2.3%	5	3.4%	3	1.5%	2	1.1%	6	3.4%	7	5.7%	1	0.5%	0	0.0%	3	2.3%	5	2.3%
	無回答	3	0.8%	2	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.1%	0	0.0%	2	0.9%	0	0.0%	1			

		全体		性別				結婚				年収				居住地					
		人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
				人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
	無回答																				
	無効回答																				
	集計	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Q10-1s2	小説、マンガ単行本、ビジネス書、自己啓発書を読まれる方は、お気に入りの著者・作者名を教えてください。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	無回答																				
	無効回答																				
	集計	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Q10-2	パソコンを使いますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 仕事のみで使う	92	26.1%	31	20.8%	61	30.2%	44	25.3%	48	27.0%	24	19.5%	68	31.1%	0	0.0%	37	28.5%	52	24.1%
	2 私生活でのみ使う	35	9.9%	22	14.8%	13	6.4%	15	8.6%	20	11.2%	24	19.5%	11	5.0%	0	0.0%	8	6.2%	24	11.1%
	3 仕事と私生活両方で使う	172	48.7%	65	43.6%	106	52.5%	86	49.4%	86	48.3%	50	40.7%	114	52.1%	8	88.9%	75	57.7%	97	44.9%
	4 使わない	52	14.7%	30	20.1%	22	10.9%	28	16.1%	24	13.5%	25	20.3%	26	11.9%	0	0.0%	9	6.9%	42	19.4%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	無効回答	1	0.3%	1	0.7%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	11.1%	0	0.0%	1	0.5%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q10-3	仕事や私生活を合わせ、インターネットをどの程度使いますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 毎日使う	142	40.2%	61	40.9%	81	40.1%	62	35.6%	80	44.9%	49	39.8%	87	39.7%	6	66.7%	60	46.2%	79	36.6%
	2 ほぼ毎日使う	102	28.9%	43	28.9%	58	28.7%	56	32.2%	46	25.8%	27	22.0%	72	32.9%	3	33.3%	43	33.1%	57	26.4%
	3 週数回程度	49	13.9%	20	13.4%	29	14.4%	24	13.8%	25	14.0%	21	17.1%	28	12.8%	0	0.0%	12	9.2%	36	16.7%
	4 週1回未満	31	8.8%	10	6.7%	21	10.4%	18	10.3%	13	7.3%	11	8.9%	20	9.1%	0	0.0%	9	6.9%	22	10.2%
	5 全く使わない	28	7.9%	15	10.1%	13	6.4%	14	8.0%	14	7.9%	15	12.2%	12	5.5%	0	0.0%	5	3.8%	22	10.2%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q10-4	以下の携帯機器の中で持っているものを全てを○で囲んでください。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 携帯電話(ガラケー)	91	21.7%	41	22.2%	50	21.4%	38	18.5%	53	24.7%	37	25.5%	50	19.2%	3	21.4%	30	19.0%	60	23.5%
	2 スマートフォン	284	67.6%	120	64.9%	163	69.7%	142	69.3%	142	66.0%	94	64.8%	183	70.4%	7	50.0%	110	68.6%	168	65.9%
	3 タブレット端末(iPad やGalaxy など)	40	9.5%	22	11.9%	18	7.7%	23	11.2%	17	7.9%	9	6.2%	27	10.4%	4	28.6%	16	10.1%	24	9.4%
	4 その他	1	0.2%	1	0.5%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.5%	1	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.4%
	5 持っていない	4	1.0%	1	0.5%	3	1.3%	2	1.0%	2	0.9%	4	2.8%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.3%	2	0.8%
	集計	420	100.0%	185	100.0%	234	100.0%	205	100.0%	215	100.0%	145	100.0%	260	100.0%	14	100.0%	158	100.0%	255	100.0%
Q10-5	以下のソーシャルネットワークサービスを使いますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 Facebook	169	26.7%	63	26.9%	105	26.5%	76	26.9%	93	26.6%	59	24.6%	107	28.4%	3	21.4%	70	28.8%	97	25.8%
	2 Twitter	41	6.5%	10	4.3%	31	7.8%	9	3.2%	32	9.2%	21	8.8%	19	5.0%	1	7.1%	21	8.6%	18	4.8%
	3 Mixi	35	5.3%	13	5.6%	22	5.6%	10	3.5%	25	7.2%	18	7.5%	16	4.2%	1	7.1%	14	5.8%	20	5.3%
	4 LinkedIn	1	0.2%	1	0.4%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.3%
	5 Google+	76	12.0%	27	11.5%	49	12.4%	36	12.7%	40	11.5%	32	13.3%	43	11.4%	1	7.1%	26	10.7%	48	12.8%
	6 LINE	231	36.6%	82	36.0%	148	37.4%	110	38.9%	121	34.7%	83	34.6%	144	38.2%	4	28.6%	87	35.8%	139	37.0%
	7 その他	2	0.3%	0	0.0%	2	0.5%	0	0.0%	2	0.6%	1	0.4%	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	8 使わない	77	12.2%	38	16.2%	39	9.8%	42	14.8%	35	10.0%	26	10.8%	46	12.2%	4	28.6%	25	10.3%	51	13.6%
	集計	632	100.0%	234	100.0%	396	100.0%	283	100.0%	349	100.0%	240	100.0%	377	100.0%	14	100.0%	243	100.0%	376	100.0%
Q10-6	携帯、スマホでアプリを使いますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 使う	270	76.5%	114	76.5%	156	77.2%	131	75.3%	139	78.1%	95	77.2%	169	77.2%	6	66.7%	105	80.8%	159	73.6%
	2 使わない	77	21.8%	31	20.8%	45	22.3%	41	23.6%	36	20.2%	26	21.1%	47	21.5%	3	33.3%	22	16.9%	54	25.0%
	無回答	6	1.7%	4	2.7%	1	0.5%	2	1.1%	3	1.7%	2	1.6%	3	1.4%	0	0.0%	3	2.3%	3	1.4%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q10-7	テレビは観ますか。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 毎日観る	227	64.3%	86	57.7%	140	69.3%	120	69.0%	107	60.1%	79	64.2%	140	63.9%	7	77.8%	80	61.5%	143	66.2%
	2 ほぼ毎日観る	78	22.1%	39	26.2%	39	19.3%	29	16.7%	49	27.5%	32	26.0%	45	20.5%	1	11.1%	26	20.0%	49	22.7%
	3 週数日観る	25	7.1%	14	9.4%	11	5.4%	13	7.5%	12	6.7%	6	4.9%	18	8.2%	1	11.1%	12	9.2%	13	6.0%
	4 週1日未満	18	5.1%	8	5.4%	10	5.0%	10	5.7%	8	4.5%	5	4.1%	13	5.9%	0	0.0%	11	8.5%	7	3.2%
	5 全く観ない	4	1.1%	2	1.3%	2	1.0%	2	1.1%	2	1.1%	1	0.8%	3	1.4%	0	0.0%	0	0.0%	4	1.9%
	無回答	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	0	0.0%
	無効回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	集計	353	100.0%	149	100.0%	202	100.0%	174	100.0%	178	100.0%	123	100.0%	219	100.0%	9	100.0%	130	100.0%	216	100.0%
Q10-7s	観る方はどのような番組を観ますか。当てはまるものを全てを○で囲んでください。	人	%	男		女		既婚		未婚		200万未満		200～600万		600万以上		熊本市内		熊本市以外	
	1 ニュース番組	257	20.1%	103	20.0%	153	20.2%	132	20.1%	125	20.1%	96	19.8%	151	20.1%	9	23.7%	99	20.0%	153	20.1%
	2 スポーツ番組	129	10.1%	72	14.0%	57	7.5%	65	9.8%	64	10.3%	43	8.9%	82	10.9%	3	7.9%	48	9.7%	78	10.2%
	3 トーク番組	211	16.5%	84	16.3%	126	16.6%	99	15.1%	112	18.0%	79	16.3%	126	16.8%	5	13.2%	80	16.2%	126	16.5%
	4 クイズ番組	107	8.4%	44	8.5%	63	8.3%	52	7.9%	55	8.9%	44	9.1%	58	7.7%	4	10.5%	42	8.5%	63	8.3%
	5 ドキュメンタリー番組	114	8.9%	46	8.9%	67	8.8%	56	8.5%	58	9.3%	37	7.6%	75	10.0%	2	5.3%	53	10.7%	59	7.7%
	6 ドラマ(映画番組を含む)	234	18.3%	85	16.5%	149	19.6%	119	18.1%	115	18.5%	87	18.0%	139	18.5%	7	18.4%	87	17.6%	144	18.9%
	7 教育番組	43	3.4%	13	2.5%	30	4.0%	27	4.1%	16	2.6%	20	4.1%	21	2.8%	2	5.3%	17	3.4%	26	3.4%
	8 子ども向け番組	79	6.2%																		

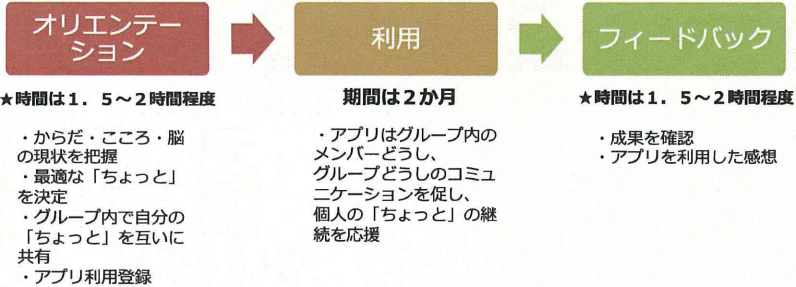
はじめに

『「ちょっと」を続ける』を応援するウェブアプリケーションプログラム
『ちょっとだけ（普段より体にいいこと） ちょっとだけ（やってみる）』

このアプリケーションプログラムは、「何か始めたいけどその一歩が踏み出せない」という方に、「ちょっと」を継続することの威力を体感して、さらに元気になってもらうことを目的としています。そして、職場は、生産年齢人口の大部分の人たちが、大半の時間を過ごす重要な場ですが、職場のネットワークの中で、「ちょっと」継続コミュニティをつくることでそれを実現しようとするものです。

このアプリケーションは厚生労働省科学研究費補助金による研究班が、若い人たちがもっと健康的になるための支援をするための方法やツールを開発するという取り組みの一環で行っています。プログラムの効果を測るために参加者の皆さんの既存のデータを活用したり、新たにデータを集めます。

流れ



*「若年就労者に向けた健康日本21普及啓発のためのエンターテインメント・エデュケーショントランスメディアプログラムの開発と評価」研究：研究代表者 熊本大学 准教授 河村洋子

アプリを使ってみる

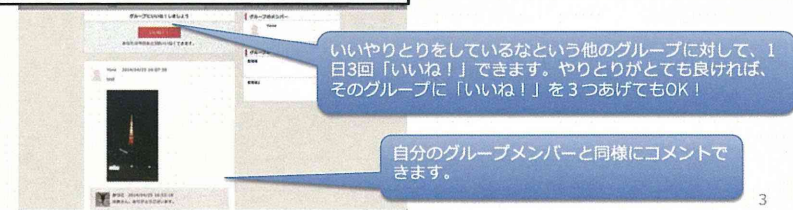
自分の投稿



グループメンバーに対して

他のグループの様子をみるには、自分のグループの右下の「グループ一覧」の中から、選んでクリック。

他グループ（メンバー）に対して



3

アプリ利用のための登録をする

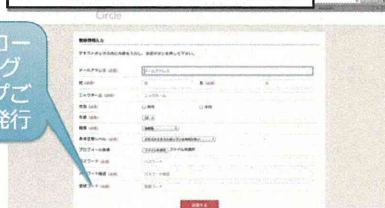
1. リンクにアクセス
(スマホからも可能)

<http://p.tl/iOSj>

↑PCから



2. 情報を入力→送信



3. 「ちょっとを宣言」登録完了!



2

大事なこと：個人情報保護のこと等

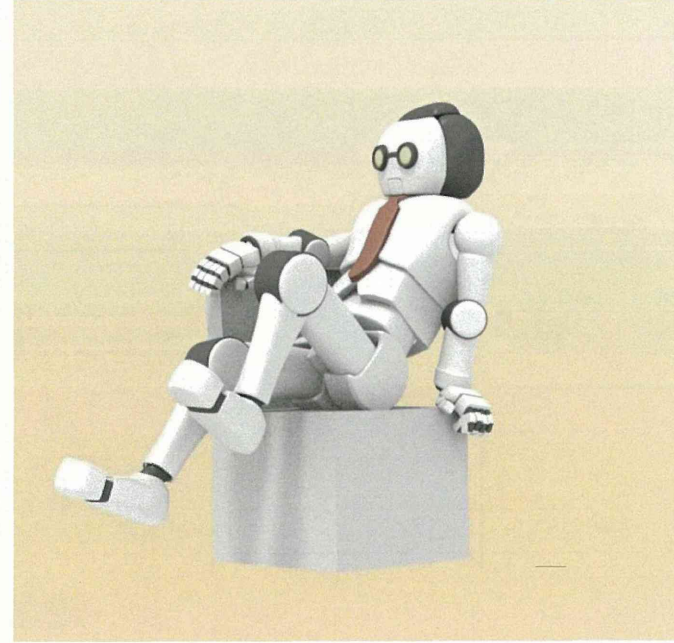
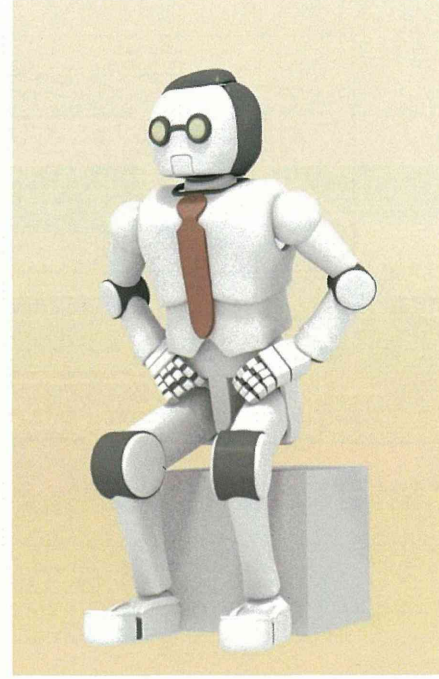
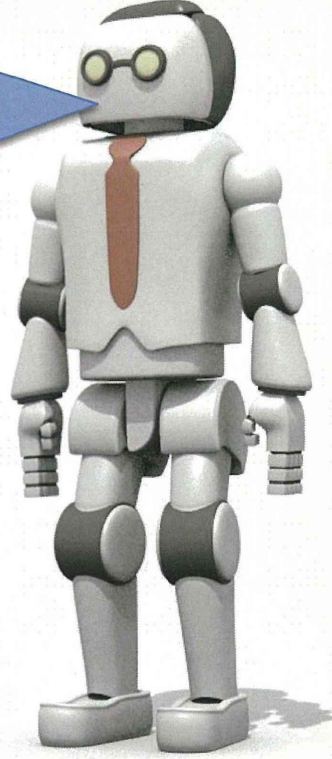
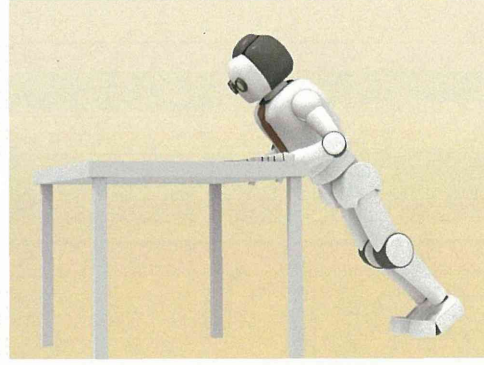
このアプリケーションの利用にあたり、集めるデータは研究班のメンバーおよび参加者の健康管理を目的とする関係組織の担当者のみが、研究の目的のために使うものです。

- ・ **集めるデータ**には、オリエンテーション時のアセスメントによるものやアプリケーションを利用したやりとり（コミュニケーション）が含まれます。また、可能な場合には、健診のような既存のデータも参照します。
 - ・ **研究の目的**とは、若い人たちがより元気になるための支援をできる方法やツールの開発です。データを分析する際には、個人情報を消去したかたちで行いますので、分析結果から個人が特定されることはありません。
 - ・ 分析結果は、学術論文として、研究班の活動の厚生労働省への報告として、そして若い人たちの健康に資する取り組みをしている組織と共有する機会に公表します。この際、前述のように個人情報が特定されることはありません。
- ご協力は任意です。
- ・ 開発中のプログラムを試行的に使って頂きながら、評価している取り組みですので、登録しても使わないこともあるかもしれません。
 - ・ 気軽に楽しみながら使っていただくことが第一義ですので、無理のないようにご活用頂きたいと思えます。

	研究体制
研究代表者	河村 洋子 (熊本大学政策創造研究教育センター・准教授)
研究分担者	秋山 美紀 (熊本大学情報環境学部・准教授)
	石川 香樹 (東京大学・研究員)
	助友 裕子 (日本女子体育大学・准教授)
	松隈 浩之 (九州大学大学院 芸術工学研究院・講師)
	都竹 茂樹 (熊本大学政策創造研究教育センター・教授)
	Malcolm H. Field (杏林大学総合政策学部・教授)
*本研究活動に関連し、研究資金の提供者と研究者の間で、利益が衝突する関係性(利益相反関係)はありません。	
問い合わせ先	
河村 洋子	
(096) 342-2041	
kawamura@kumamoto-u.ac.jp	
〒860-8555 熊本県中央区黒髪2-3-9-1	
熊本大学政策創造研究教育センター	

28 4

引き締まった太ももは、
ビジネスマンの底力の
源です。きつい時にこ
そ本領発揮する足腰づ
くりを心がけましょう。
引き締まった太ももで
スーツや作業着をかつ
こ良く着こなすことがで
きるようになりますね。
女子も引き締まった太
ももを手に入れて、代
謝をアップさせちゃおう。



分担研究報告書

若年ビジネスマンのライフスタイルに関する調査

研究代表者 河村洋子（熊本大学政策創造研究教育センター 准教授）

研究分担者 石川善樹（東京大学大学院医学系研究科 客員研究員）

研究分担者 秋山美紀（慶応大学情報環境学部 准教授）

研究分担者 助友裕子（日本女子体育大学 准教授）

研究要旨：本調査の目的は、研究班が開発を試みる新しいメディア戦略を用いたプログラムの対象となる企業や団体、特に中小零細企業に勤める20歳～30歳代の男女のライフスタイルや健康関連の生活習慣の実態的なデータを得ることであった。無作為に抽出した協会けんぽ熊本支部に加入する事業所に勤務する若年の被保険者を対象に、郵送またはインターネットによる自記式質問調査を実施した。本稿では、353名のデータを基に、年齢と性別によるグループごとの基本的な属性や仕事の仕方やワークライフバランスの実態、健康課題を捉えるために、主に記述的統計手法により分析をおこなった。分析結果から、男女の働き方とワークライフバランスの認識の大きな違いが表れた。さらに、特に30歳代男性が仕事とプライベートでのライフイベントの端境期にさしかかり、その後の健康に関連する重要な健康課題を抱えるグループであることが確認できた。女性も30歳代には仕事と子育てで忙しい時期にさしかかるものの、全般的に男性よりもワークライフバランスの維持をうまくしている傾向が見て取れた。本調査では回収率が低く、地方中小零細企業に勤める若年層の実態を代表するものとは言えない。しかし、結果は大都市圏とは異なる男女の仕事との向き合い方やライフスタイルの実態を浮き彫りにし、今後のプログラム開発に対して有用な知見を提供するものであると言える。

研究協力者

木永陽子（全国健康保険協会熊本支部）

田中大祐（全国健康保険協会熊本支部）

福永知美（全国健康保険協会熊本支部）

A. 研究目的

本調査の目的は、研究班が開発を目指すプログラムの形成的な評価のために、対象となる20歳～30歳代の若年ビジネスマンの日々の事や運動などの健康日本21の指標となる健康関連生活習慣を含め、日々の生活の様子の実態を把握するためのデータを得ることであった。さらに、本稿では男女のライフステージに応じた典型（アーキタイプ）のイメージを抽出するための分析結果を報告するものである。

B. 研究方法

1. 対象

本研究班で開発するプログラムは、特に中小零細企業での健康づくりをサポートすることを意図するものとして方向性を決定した。そこで、全国健康保健協会（以下、協会けんぽ）熊本支部の協力を得て、県内の加入事業所（保険者）に勤務する被保険者約7万人の中から20歳～30歳代の男女2,000名を無作為抽出した。

2. 調査方法

抽出された2,000名に対して平成25年11月下旬に調査票を発送し、返信期限を12月15日までとしてとして協力を依頼した。質問紙へ回答後郵便で返送する他、専用ウェブサイトを用意し、インターネット上で同じ内容の調

査に回答することができるようにした。

3. 調査項目 調査項目の一覧を表-1に示した。

表-1：調査項目一覧

属性	年齢、性別、結婚しているか・結婚したいか、子どもの有無、共働きか、居住形態、世帯状況、学歴、年収、経済的なゆとり
仕事・職場に関すること	職種、業種、ポジション(職階)、仕事に対する認識(安定性、継続意思、キャリア形成)
ワークライフバランスに関すること	仕事にかかるエネルギー、仕事と私生活のバランス、コントロール感、生活充実度
食事に関すること	朝食をとるか、昼食をどうしているか、夕食(とる時刻、どうしているか)、職場での間食、夜食、平日の食事のタイミングの均一性、食品成分表示の利用、飲酒(頻度、飲み方)、サプリメントの利用
運動に関すること	強度、中度、10分以上の歩行について一週間の実施日数と1回の時間、1日の不活動な平均時間
睡眠に関すること	平日の睡眠時間、平日と休日の起床時刻、十分な睡眠はとれているか
喫煙に関すること	喫煙の様子、家族の喫煙と家庭での分煙、職場での分煙
健診に関すること	職場が提供する定期的な健康診断の受診、健診結果の確認
口腔ケアに関すること	歯磨きのタイミング、デンタルフロスの利用、歯科検診の受診
ストレスマネジメントに関すること	仕事によるストレスの程度、家庭でのストレスの程度、ストレス解消方法、職場・家庭と私生活でのサポートの有無
メディアの利用に関すること	書籍などの紙媒体の利用、PCの利用、インターネットの利用、SNSの利用、携帯・スマホ用アプリの利用、テレビの視聴(頻度、番組種類)、ラジオの聴取、インターネットゲームの利用
その他	健康日本21の認知度、主観的健康度、平日自分のための時間がとれるタイミングと休日の自分のための時間

回答者の健康関連行動の他、仕事や職場、ワークライフバランス、メディアの利用、ストレスマネジメント、私生活の様子を含めた属性に関する事柄をたずねた。

(調査票は総括報告書内 資料I-1を参照)

4. 分析方法

年齢(20歳代と30歳代のそれぞれ前半と後半)と性別の組み合わせで8グループに分けて、各質問項目のグループの分布を検証し χ^2 乗分析を行った。「非常に」「まあ」などで段階的な回答の場合には2値に変換した。また、自分の生活における仕事に対するエネルギーと時間の投資を0~100%でたずねた質問については、一元配置分散分析で年齢性別グループ間の平均の違いを検証した。グループ間の違いの検証については、等分散の分析結果に基づき、分散が等質の場合にはStudent-Newman-Kelusを、等質ではない場合にはDunnett T3を用いた。

(倫理的配慮)

本調査の実施にあたって、熊本大学生命科学研究部の倫理委員会において承認を得たプロトコルに従って進めた。

C. 研究結果

1. 回答者全体の傾向

本稿の主たる目的となる年齢性別グループによる分散の前に、回答者全体の傾向を見ておく。

有効回答数353通、回答率は17.7%であった。インターネットでの回答は36、10%程度であった。回答者の内、男性が149名(42%)で女性は202名(57%)であった。平均年齢は全体31.1歳、男性31.2歳、女性31.1歳であった。

複数回答で職種をたずねたところ、男女とも「専門・技術的職業従事者」の回答が最も多く(男=63名、女=94名)、男性では次に「生産工程・労務作業者」(N=36)が多い一方、女性では「事務従事者」(N=67)が多かった(図-1)。同じく複数回答でたずねた業種では「その他サービス業」が男女とも最も多く(男N=62、女N=140)、男性では「製造業」(N=28)、「建設業」(N=22)が続く。女性では、男性と同じく「製造業」(N=22)が続き「商業」(N=10)が続いた(図-2)。勤務する事業所の規模では、男性では「10人~29人」の回答が最も多く(28.2%、N=42)、女性では「300人以上」の回答が最も多かった(24.4%、N=49)(図-3)。

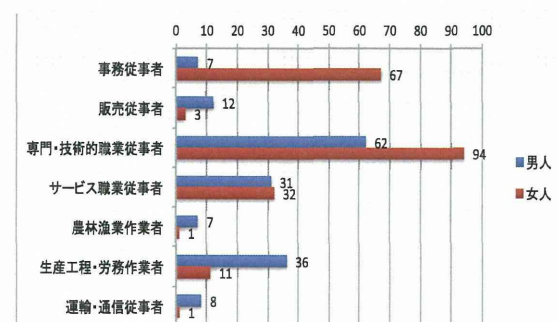


図-1：職種(男女別)

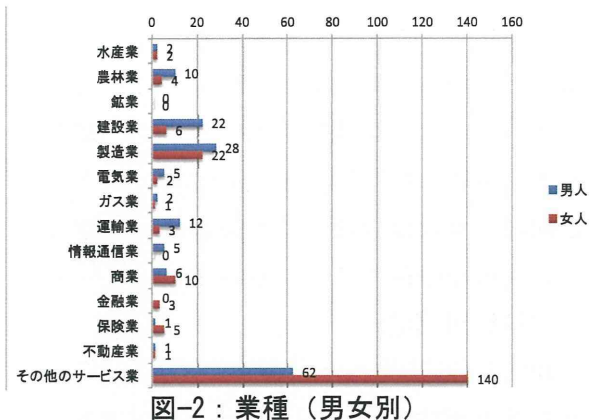


図-2：業種（男女別）

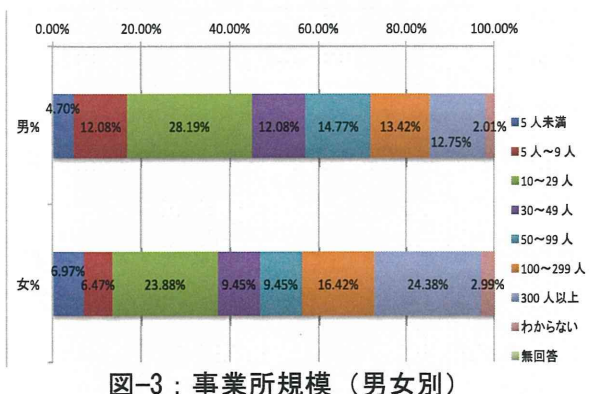


図-3：事業所規模（男女別）

男性回答者の内、結婚している者は53.7% (N=80) で女性では46.5% (N=94) であった (図-4)。結婚しているという回答者で共働きをしている男性は79.3% (N=65) で女性では97.9% (N=94) であった (図-5)。子どもがいるという回答者は男性では46.6% (N=68)、女性では41.6% (N=76) であった (図-6)。

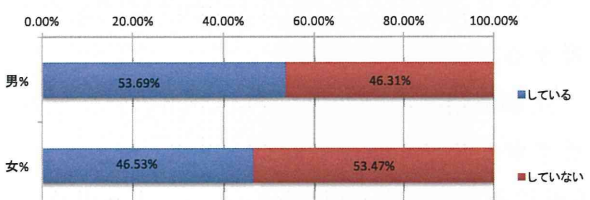


図-4：結婚しているか

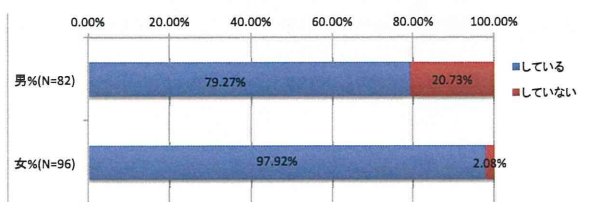


図-5：共働きしているか

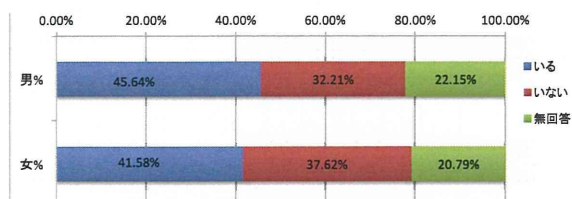


図-6：子どもはいるか

最終学歴について、男女とも「高校卒業」が最も多く(男34.9%、N=52;女26.7%、N=54)、続いて「大学卒業」が多い(男26.2%、N=39;女27.2%、N=55)であった (図-7)。

年収をみてみると、女性では「200万円未満」という回答(44.1%、N=89)が男性(22.8%、N=34)と比較して多い (図-8)。

経済的な余裕があるかどうかをたずねた質問に対して、「ゆとりがある」という回答が女性(36.1%、N=73)では男性よりも多かった。男性では「全くゆとりがない」という回答が21.5% (N=32) で女性の11.9% (N=24) の2倍近い割合であった。「ゆとりはない」という回答は男女ともほぼ同割合で約半数を占める (図-9)。

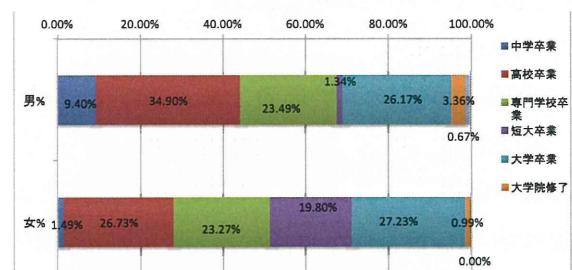


図-7：最終学歴

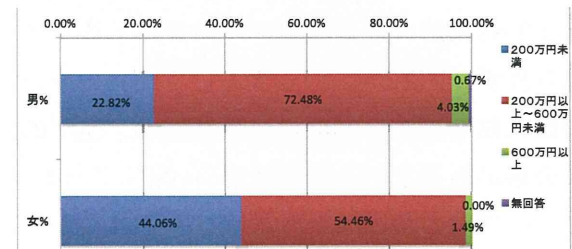


図-8：年収

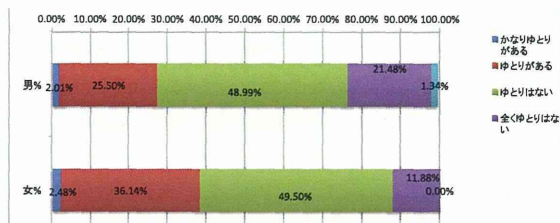


図-9：経済的な余裕はあるか

2. 年齢性別グループによる分布

表-2に分布の様子をまとめた。

(1) 結婚・共働き・子ども

まず、結婚している回答者は男女とも30歳代前半から多くなり、6割を超える。子どもがいるという回答も結婚と同様の傾向であり、男女とも30歳代前半から5割を超える。結婚しているという回答者に限定して共働きかどうかをたずねたところ、全体的に高い中、30歳代前半の男性の割合が低めで70%、反対に30歳代後半の女性の回答の割合が100%であった。これは、30歳代前半男性のパートナーが妊娠出産や子育てのため、家庭で専業主婦をしているかあるいはパートなどの短時間労働に従事するにとどまっている時期にあることを反映しているのかもしれない。

(2) 経済的状況と世帯構成

年収200万円以下であるという回答は男女とも20歳代前半に多く、男性では65%、女性では59%程度である。女性では20歳代後半と30歳代前半も46%程度と多い。一方男性では30歳代前半から割合が減る。主観的な経済的な余裕をたずねた質問では、年収を反映するかと思われたが、年齢性別グループによる差は見られず、年収200万円未満という回答の多い20歳代前半男女、20歳代後半女性でも経済的に余裕があるという回答は4割を程度である。グループ間の統計的な有意差はみられなかつ

たが同居者をたずねた質問に対する回答では、結婚している割合の低い20歳代まで男女とも「一人暮らし」は1割から2割程度で「家族・親戚と同居」の割合は8割近いことから、親と同居し年収は少なくとも経済的には苦しくない状況を維持できている様子うかがえる。

(3) 職場での役割

職場でのポジション（職階）をみると、回答者の8割以上が「一般係員・社員」である。しかし、男女の差が出てくるのが30歳代前半であり、男性では職階が上がり「係長程度」の回答が2割に達する。男性では30歳代前半に20歳代までの蓄積が評価され、より責任の大きなポジションに上がり、働き盛りにさしかかる様子が見て取れる。一方女性では、30歳代後半でも「係員・一般社員」という回答が91%を占め、キャリア形成の様子が男性の場合とは異なっていると言えよう。

(4) 仕事の安定性とワークライフバランス・生活充実度

今の仕事は安定的であるかをたずねた質問に対して、統計的な有意差はない結果であったが、若干の違いがみられた。おしなべて、女性の方が高く、30歳代前半をのぞき全年齢グループで8割を超える。男性では特に20歳代後半で64.5%と割合が低く、昇進などで働き盛りの入り口に突入する30歳代前半で80%に上昇する。

仕事に対する時間とエネルギーでは30歳代後半女性の平均が最も低く58.6%、最も高い30歳代男性の71.8%に20歳代後半男性が70.3%で続く。概して女性が低く男性では30歳代前半、女性では20歳代後半をピークに低くなる。

表-2：年齢性別グループ別分布・平均

	男性												女性												全体
	20歳代前半 N=20		20歳代後半 N=30		30歳代前半 N=50		30歳代後半 N=47		20歳代前半 N=29		20歳代後半 N=52		30歳代前半 N=54		30歳代後半 N=65		N=347								
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		N	%						
結婚している***	2	10.0%	11	35.5%	34	68.0%	33	68.8%	2	6.9%	18	34.6%	33	61.1%	40	61.5%	49	69.6%							
子どもがいる***	2	10.0%	7	23.3%	26	52.0%	33	70.2%	1	3.4%	14	26.9%	29	53.7%	39	60.0%	54	79.3%							
共働きである*** (N=177)	2	50.0%	10	90.9%	24	70.6%	29	87.9%	2	100.0%	18	94.7%	33	97.1%	40	100.0%	89	93.3%							
年収200万円未満***	13	65.0%	9	29.0%	4	8.2%	8	16.7%	17	58.6%	24	46.2%	25	46.3%	23	35.4%	35	53.3%							
経済的な余裕とがある (かなり+まあゆとりがある)	8	40.0%	6	20.0%	17	34.7%	10	21.3%	11	37.9%	19	36.5%	22	40.7%	25	38.5%	34	50.4%							
都市圏在住	6	30.0%	13	41.9%	19	38.0%	13	27.1%	15	51.7%	19	36.5%	21	38.9%	22	33.8%	36	52.7%							
一人暮らしである	3	15.0%	2	6.9%	6	12.5%	1	2.1%	3	11.1%	6	11.8%	3	5.7%	5	7.8%	8	11.8%							
家族・親戚と同居している	17	85.0%	24	82.8%	42	87.5%	44	91.7%	24	88.9%	40	78.4%	50	94.3%	59	92.2%	88	128.0%							
ルームシェアしている	0	0.0%	2	6.9%	0	0.0%	1	2.1%	0	0.0%	2	3.9%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.5%							
「その他」の居住形態	0	0.0%	1	3.4%	0	0.0%	2	4.2%	0	0.0%	3	5.9%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.5%					
住居は賃貸である	7	35.0%	12	42.9%	21	42.9%	18	38.3%	8	29.6%	22	42.3%	23	43.4%	23	35.4%	39	56.6%							
住居は持ち家 (一軒家あるいはマンション) である	12	60.0%	16	57.1%	26	53.1%	28	59.6%	19	70.4%	27	51.9%	29	54.7%	42	64.6%	58	85.4%							
住居は社宅や寮である	0	0.0%	0	0.0%	1	2.0%	1	2.1%	0	0.0%	3	5.8%	1	1.9%	0	0.0%	1	1.5%							
住居は「その他」	1	5.0%	0	0.0%	1	2.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.5%					
ポジション_係員・一般社員 (自分が責任のある業務をこなす) ***	20	100.0%	28	93.3%	37	74.0%	24	51.1%	27	93.1%	52	100.0%	46	85.2%	59	90.8%	84	124.0%							
ポジション_係長程度 (複数の係員・一般社員の長として、その集団の責任者の役割を果たす) ***	0	0.0%	2	6.7%	11	22.0%	12	25.5%	2	6.9%	0	0.0%	6	11.1%	4	6.2%	10	14.7%							
ポジション_課長程度 (複数の係からなる課の長として、その集団の責任者としての役割を果たす) ***	0	0.0%	0	0.0%	1	2.0%	2	4.3%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.9%	1	1.5%	1	1.5%							
ポジション_部長程度 (複数の課からなる部門の長として、その集団の責任者としての役割を果たす) ***	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.1%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.5%					
ポジション_経営責任者 (「取締役」などとして、全部あるいは一部の経営の責任を負う) ***	0	0.0%	0	0.0%	1	2.0%	8	17.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.9%	1	1.5%	3	4.3%							
今の仕事は安定的である (とても+まあ安定している) + 仕事の占める割合平均*** (労働準備差)	11	55.0%	20	64.5%	40	80.0%	32	66.7%	25	86.2%	42	80.8%	41	75.9%	52	80.0%	75	109.5%							
	65.0 (15.7)		70.3 (18.9)		71.8 (11.9)		68.3 (15.8)		61.7 (13.4)		66.3 (15.2)		64.3 (14.9)		58.6 (16.0)		65.5 (9.9)								
仕事と私生活のバランスが悪いと感じている	6	30.0%	14	45.2%	21	42.0%	27	57.4%	10	34.5%	17	32.7%	21	38.9%	19	29.7%	38	56.2%							
仕事と私生活の割合のコントロールできている (とても+まあできている)	12	60.0%	19	61.3%	32	64.0%	25	52.1%	19	65.5%	35	67.3%	33	61.1%	46	70.8%	63	93.3%							
現在の生活は充実している (とても+まあ充実している) **	9	45.0%	17	54.8%	37	74.0%	27	56.3%	23	79.3%	41	78.8%	45	83.3%	51	78.5%	71	104.3%							
「健康日本21」を聞いたこともない**	18	90.0%	24	77.4%	37	74.0%	39	81.3%	16	55.2%	30	57.7%	31	57.4%	51	78.5%	70	104.3%							
朝食を必ず食べる**	9	45.0%	18	58.1%	32	64.0%	24	50.0%	13	44.8%	37	71.2%	36	66.7%	53	81.5%	63	93.3%							
昼食をコンビニで購入	2	10.0%	7	22.6%	8	16.0%	14	29.2%	7	24.1%	7	13.5%	13	24.1%	12	18.5%	20	29.7%							
昼食は自分の手作り弁当***	1	5.0%	2	6.5%	2	4.0%	3	6.3%	3	10.3%	22	42.3%	30	55.6%	30	46.2%	26	38.8%							
昼食は家族の手作り弁当***	11	55.0%	18	58.1%	28	56.0%	28	58.3%	12	41.4%	9	17.3%	8	14.8%	9	13.8%	35	51.5%							
21時以降に夕食**	5	25.0%	3	9.7%	11	22.0%	8	16.7%	4	13.8%	5	9.6%	2	3.7%	1	1.5%	11	16.2%							
日常的に間食する**	1	5.0%	4	12.9%	6	12.0%	1	2.1%	2	6.9%	15	28.8%	8	14.8%	12	18.5%	14	20.8%							
日常的に夜食をとる	1	5.0%	3	9.7%	4	8.0%	2	4.2%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.9%	3	4.6%	4	6.0%							
食事のタイミングが同じ**	15	75.0%	21	67.7%	39	78.0%	38	79.2%	14	48.3%	40	76.9%	46	85.2%	57	87.7%	77	113.0%							
食品成分表示を「利用しない」あるいは「わからない」***	15	75.0%	25	80.6%	37	74.0%	36	75.0%	16	55.2%	22	42.3%	22	40.7%	19	29.7%	55	80.7%							
毎日飲みたいだけ*	0	0.0%	3	9.7%	6	12.0%	4	8.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	4	6.2%	4	6.0%							
サプリを利用している**	2	10.0%	1	3.2%	9	18.0%	8	16.7%	4	13.8%	16	30.8%	18	33.3%	22	33.8%	22	32.9%							
身体活動がほぼない (1週間の強い身体活動の実行が0日 & 1週間の中程度の身体活動の実行が1週間の10分以上の歩行0)	3	15.0%	8	25.8%	11	22.0%	11	22.9%	6	20.7%	16	30.8%	23	42.6%	22	33.8%	28	41.2%							
睡眠時間5時間未満	2	10.0%	6	19.4%	7	14.0%	10	20.8%	4	13.8%	7	13.5%	3	5.6%	11	16.9%	14	20.8%							
十分な睡眠が取れていないと感じている	3	15.0%	7	22.6%	9	18.0%	16	33.3%	7	24.1%	11	21.2%	11	20.4%	13	20.0%	22	32.9%							
日常的+時々喫煙***	9	45.0%	16	51.6%	19	38.0%	26	54.2%	3	10.3%	8	15.4%	4	7.4%	4	6.2%	25	36.9%							
家庭での分煙ができていない (家族に喫煙者がいて、分煙されていない)	5	25.0%	3	10.0%	4	8.0%	4	8.3%	1	3.4%	5	9.6%	9	17.0%	8	12.3%	11	16.2%							
少なくとも1年に一度は健診を受けている	17	85.0%	25	83.3%	45	90.0%	38	79.2%	27	93.1%	49	94.2%	48	88.9%	60	93.8%	89	131.5%							
歯科検診を受けない	14	70.0%	21	67.7%	33	66.0%	31	64.6%	22	75.9%	33	63.5%	32	59.3%	35	53.8%	63	93.3%							
仕事のストレス大きい (非常に+まあ大きい)	13	65.0%	21	67.7%	30	60.0%	34	70.8%	19	65.5%	35	67.3%	34	63.0%	39	60.0%	64	94.5%							
私生活のストレスが大きい (非常に+まあ大きい)	4	20.0%	5	16.1%	12	24.0%	10	20.8%	10	34.5%	14	26.9%	11	20.4%	23	35.4%	25	37.2%							
ストレス解消法がない	7	35.0%	12	38.7%	17	34.0%	21	43.8%	13	44.8%	12	23.1%	11	20.4%	18	27.7%	31	45.8%							
休日の自分の時間3時間未満**	2	10.0%	7	22.6%	20	40.0%	16	33.3%	1	3.4%	13	25.0%	23	42.6%	26	40.0%	30	44.1%							
自分は健康だと思う (とても+まあ健康的)	12	60.0%	18	58.1%	31	62.0%	27	47.9%	16	55.2%	30	57.7%	38	70.4%	45	69.2%	61	90.2%							
上司のサポートがない (気軽に話せる上司、頼りになる上司、相談にのる上司がない)	3	15.0%	2	6.7%	1	2.0%	2	4.4%	1	3.4%	0	0.0%	7	13.0%	5	7.7%	6	8.9%							
職場の同僚のサポートがない (気軽に話せる職場の同僚、頼りになる職場の同僚、相談にのる職場の同僚がない)**	2	11.1%	0	0.0%	1	2.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.5%					
家族・友人のサポートがない (気軽に話せる、頼りになる、相談にのる配偶者・家族・友人がない) 該当なし	20	100.0%	30	100.0%	50	100.0%	47	100.0%	29	100.0%	52	100.0%	54	100.0%	65	100.0%	100	100.0%							
パソコンを公私で使う+	5	25.0%	16	51.6%	21	42.0%	23	47.9%	10	34.5%	25	48.1%	30	55.6%	39	60.0%	48	70.9%							
インターネットを毎日使う	6	30.0%	11	35.5%	25	50.0%	19	39.6%	15	51.7%	22	42.3%	19	35.2%	25	38.5%	40	58.8%							
インターネットゲームをする (日常的+時々)	9	45.0%	17	54.8%	20	40.0%	19	39.6%	10	34.5%	15	28.8%	14	26.9%	22	33.8%	36	52.7%							
ファッション雑誌を読む***	3	15.0%	5	16.1%	6	12.0%	3	6.3%	20	69.0%	30	57.7%	22	40.7%	26	40.0%	33	48.7%							
ビジネス書 (業界専門誌を含む) を読む	2	10.0%	6	19.4%	13	26.0%	8	16.7%	2	6.9%	6	11.5%	8	14.8%	8	12.3%	15	22.2%							
マンガ・コミック雑誌を読む***	10	50.0%	16	51.6%	20	40.0%	17	35.4%	9	31.0%	13	25.0%	11	20.4%	7	10.8%	29	42.7%							
小説を読む	4	20.0%	8	25.8%	6	12.0%	9	18.8%	9	31.0%	16	30.8%	20	37.0%	19	29.2%	26	38.3%							
マンガ単行本を読む**	13	65.0%	19	61.3%	18	36.0%	18	37.5%	12	41.4%	19	36.5%	18	33.3%	16	24.6%	38	55.9%							
ビジネス書を読む	0	0.0%	2	6.5%	7	14.0%	3	6.3%	1	3.4%	5	9.6%	6	11.1%	1	1.5%	7	10.4%							
自己啓発書を読む	1	5.0%	4	12.9%	6	12.0%	5	10.4%	4	13.8%	9	17.3%	9	16.7%	14	21.5%	14	20.8%							
新聞を読む***	3	15.0%	8	25.8%	23	46.0%	24	50.0%	3	10.3%	9	17.3%	23	42.6%	38	56.4%	37	54.2%							
ガラ機をもっている	4	20.0%	9	29.0%	11	22.0%	17	35.4%	6	20.7%	9	17.3%	16	29.6%	19	29.2%	26	38.3%							
スマホをもっている+	16	80.0%	26	83.9%	42	84.0%	36	75.0%	28	96.6%	46	88.5%	40	74.1%	47	72.3%	80	118.2%							
タブレット端末をもっている	1	5.0%	5	16.1%	5	10.0%	11	22.9%	2	6.9%	5	9.6%	5	9.3%	6	9.2%	11	16.2%							
「その他」の携帯端末をもっている*	1	5.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.5%							
携帯端末はもっていない	1	5.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.9%	2	3.1%	1	1.5%							
Facebookを使う***	11	55.0%	17	54.8%	22	44.0%	13	27.1%	22	75.9%	37	71.2%	28	51.9%	18	27.7%	48	70.9%							
Twitter																									

それに応じると思われる仕事と私生活のバランスについて、「悪い」と感じているかのグループ間の統計的な有意差は見られなかったが、特に30歳代後半の男性では高くなっている。職場だけではなく家庭での役割が多くなり、生活のあらゆる局面で責任とプレッシャーを感じ、バランスをとることの必要性を感じていると言えるのかもしれない。

総合的にみて現在の生活は充実しているという回答は、20歳代後半からの女性で多く8割程度を占める。一方、男性は少なく特に20歳代と30歳代後半に少ない傾向が見られ、これは仕事に対してや私生活のバランスに対する考え方の質問に対する、あるいは回答の傾向と一致している。

(5) 健康日本21の認知度

健康日本21の認知度は全体的に低く、「聞いたこともない」という回答は7割程度である。20歳代前半男性と30歳代男女のグループで「聞いたこともない」という回答の割合が高かった。30歳代後半の認知度の低さは学校教育での保健科目の内容に含まれていなかったなど、世代の違いを反映しているのかもしれない。

(6) 食行動

朝食を「必ず食べる」という回答は、全体で6割程度であり、欠食率は4割であると言える。これは、平成23年国民健康栄養調査の20歳～30歳代男女の朝食欠食率（20歳代男性34.1%、30歳代男性31.5%、20歳代女性28.8%、30歳代女性18.1%）の結果と比較して若干高いと言える。グループ間の統計的な有意差は、特に20歳代前半男女と30歳代後半男性の低さ、20歳代後半と30歳代前半女性の高さに見られる。

昼食については「コンビニで購入する」という回答に年齢性別グループ間の統計的な有

意差は見られなかった。しかし、20歳代後半からの女性の「自分の手作り弁当」という回答が4割から5割程度と高い。一方男性では、自分ではなく「家族の手作り弁当」という回答がどの年齢層でも5割を超え、女性よりも高い。女性では20歳代前半まで「家族の手作り弁当」が4割を超えることから、親と同居の場合が多いことが予測される。

22%の30歳代前半男性が夕食が「21時以降」とであると回答し、夕食の時間帯が遅い傾向が見える。先述のように30歳代前半の男性は働き盛りの入り口にさしかかっている世代と思われる、残業も多いと言えるのかもしれない。女性では子どもの夕食のこともあるのか、30歳代前半から遅い時刻に夕食をとるという回答は極めて少ない。

「日常的に」間食するという回答は全般的に女性に多く、特に20歳代後半に多い（28.8%）。夜食については、「日常的にする」という回答は少なく全体で4%にとどまり、年齢性別グループによる統計的な有意差も見られなかった。

食事のタイミングについては「いつも同じ」という回答が多いのは30歳代の女性で、夕食を遅い時刻にとるという回答の低さと一貫している。一方、20歳代前半の女性では「いつも同じ」という回答が唯一5割を割っている。

食品成分表示を「利用しない」あるいは「どこにあるかわからない」という回答は全体で55%であった。全般に男性に多く、どの年齢層でも7割を超える。女性は20歳代後半から5割を割り、年齢があがるにつれて低くなり、食品成分表示の利活用が増えていく傾向が見える。一方、20歳代前半女性では「利用しない」あるいは「わからない」という回答が55.2%と高く、食事のタイミングについての回答の傾向と合わせて、女性の中では20歳代前半で

は食事に関する（あるいは健康に関する全般的な）意識が低くその傾向が反映していると言えるのかもしれない。

飲酒について、「毎日飲み」かつ「飲みたいだけ飲む」というような健康被害のリスクが高いと思われる回答は、全体で4.9%と低いが、30歳代前半男性で多い。

「サプリを利用している」という回答は全体では22.9%であり、女性の20歳代後半から30歳代で3割を超えて高い傾向が見られた。

(7) 身体活動

身体活動に関して、強度の高いあるいは中程度の運動および10分以上の歩行をする日が一週間のうちで0日である回答は全体で28.7%であり、年齢性別グループ間の有意差は見られなかった。健康日本21内の身体活動に関する指標とは重ならないが、これを「きわめて身体不活動的な生活を送っている」20歳～30歳代の者の割合ととらえると、少ないとは言えない。

(8) 睡眠

睡眠時間が「5時間未満」および主観的に睡眠不足を感じているという回答は、それぞれ全体で14.3%、22.1%であり、いずれも年齢性別グループ間の統計的な有意差は見られなかった。睡眠時間が5時間未満という回答は、国民健康栄養調査の結果（20歳代男性8.6%、30歳代男性7.6%、20歳代・30歳代女性7.2%）と比較すると多い。

(9) 喫煙

喫煙に関して、「日常的」あるいは「時々」喫煙するという回答は全体で25.5%であった。男性がいずれの年齢層でも高く、最も少ない30歳代前半でも38%であった。平成23年国民健康栄養調査の結果と比較すると、男性は多め、女性は少なめの傾向が見られた。

家庭に喫煙者がいて分煙していないという

回答は全体で11.2%であり、年齢性別グループ間に統計的な有意差は見られなかった。

(10) 健康診断・歯科検診

「少なくとも1年に1回は健康診断を受けている」という回答は、全体で89%であった。一方、「定期的な歯科検診を受けない」という回答は全体で63.3%であり、歯科検診では4割弱しか定期的に受診している者がいないという結果であった。いずれも年齢性別グループ間に統計的な有意差は見られなかった。

(11) ストレスと社会的サポート

仕事と私生活のストレスについて「大きい」という回答はそれぞれ全体で64.5%、25.5%であった。「ストレス解消法がない」という回答は全体で31.8%であった。いずれも年齢性別グループ間の統計的な有意差は見られなかった。

休日の自分が自由に使える時間について「3時間未満」の回答は全体で3割程度であるが、中でも30歳代前半の男女と30歳代後半の女性の回答の割合が高い。一方、20歳代前半の男女では低く、独身で自分の時間をしっかりとることができる様子がうかがえる。

主観的な健康度について、自分は「健康であると思う」という回答は全体で61.1%であり、年齢性別グループ間の統計的な有意差は見られなかった。

社会的なサポートでは、職場の上司あるいは同僚のサポートが「ない」という回答はそれぞれ6.1%と0.9%、家族や友人のサポートが「ない」という回答はなかった。仕事と私生活で何らかのかたちでサポートを得ている様子がうかがえる。職場の同僚のサポートについては統計的な有意差があるという結果となったが、絶対数が少なく違いをみてとることはできなかった。

(12) IT、メディアやエンターテインメントの利

用

PCとインターネットの利用に関して、パソコンを「公私共で使う」という回答は全体で約5割を占める。統計的な有意差はマージナルなものであるが、30歳代女性の割合の高さと20歳代男女の割合の低さに見られる。

インターネットゲームを「日常的」あるいは「時々する」という回答は全体で36.1%であり、年齢性別グループ間の統計的な有意差は見られなかった。しかし、傾向としては男性、若いほど利用している様子が垣間見られる。

雑誌などの紙ベースのメディアの利用に関して、「ファッション雑誌」「漫画・コミック雑誌」「マンガ単行本」「新聞」で年齢性別グループ間で統計的な有意差が見られた。「ファッション雑誌」は全年齢層を通して女性の回答が多く、特に若いほど利用している傾向が見られる。一方、「マンガ・コミック雑誌」は20歳代前半から30歳代前半までの男性に多く、4割から5割が読んでいる。また、女性の30歳代での低さも目立つ。「マンガ単行本」は「マンガ・コミック雑誌」と同様の傾向にあるが、20歳代男性で6割超が読んでいると回答している。最後に「新聞」については全体で37%の回答者が読むと回答しており、紙メディアの中では最も高い割合である。しかし30歳代の特に後半に男女とも「新聞」を読むという回答が多くなり、4割から5割に達するが、20歳代では1割から2割にとどまり、年齢による違いの大きさを見て取れる。

所有する端末機器に関して、「ガラ携」は全体で26.1%、「スマホ」は80.5%であり「スマホ」の浸透率の高さを確認できる。年齢性別グループ間の統計的な有意差は「スマホ」のみに、マージナルであるが見て取れ、20歳代女性で高い。「タブレット端末」の所持率は全

体で11.3%であった。携帯電話を含むあらゆる「携帯端末をもっていない」という回答は、全体で1.1%であった。

SNSの利用に関して、グループ間の統計的な有意差が確認できたのは、Facebook、Twitter、LinkedIn、Google+、LINEであり、さらに「使わない」という回答についても有意差があった。Facebookの利用は20歳代女性に多く、前半と後半でそれぞれ75.9%と71.2%に及ぶ。一方、30歳代後半の男女ではいずれも27%程度にとどまる。Twitterは20歳代前半(41.4%)、Google+は20歳代前半(41.4%)と後半(32.7%)の女性に多い。LINEは20歳代女性の利用が多く、9割近い回答者が利用しているが、30歳代男性では比較的少ない傾向にある。しかし、5割を超え全体で65.5%の回答者が利用すると回答し、SNSの中で最も利用されている。LinkedInの利用は絶対数が少なく、グループ間の違いを見て取ることができなかった。「SNSは利用しない」という回答の割合は、30歳代後半男女に高めである。

アプリの利用に関して、グループ間有意差が見られたが、それは女性の年齢層によるものであった。20歳代女性では「アプリを利用する」という回答が9割程度であるのに対して、30歳代の女性は7割程度であった。しかし、全体では78.2%が「アプリを利用する」と回答しており、広く浸透していると言える。

(12) ラジオ・テレビの利用

ラジオの聴取に関しては、ラジオを少なくとも「時々聴く」という回答は全体で46.1%、20歳代後半と30歳代前半男性では特に多く7割近い。回答者は自家用車での通勤する者が多いことが予想され、移動中の聴取が多いことも予測される。

テレビの視聴では、テレビを「毎日みる」あるいは「ほぼ毎日みる」という回答は全体