



2023 年度 両備グループ 生活習慣等アンケート調査結果

一般財団法人 両備ハッピーライフ 両備健康づくりセンター

目次

Ι.	調査	の概要	 1
Ι.	アンク	ケート集計結果	
	1	アンケート対象者基本情報	 2
	2	健康モニタリングについて	 6
	3	生活習慣病の予防・改善のため の取り組みについて	 19
	4	食事について	 26
	5	運動について	 43
	6	喫煙について	 50
	7	飲酒について	 63
	8	睡眠時間について	 70
	9	最近1ヶ月の自覚症状について	 75
	10	最近 1ヶ月の勤務の状況について	 78
		疲労蓄積度について	 81
	11	健康問題とパフォーマンス、健康意識について	 85
Ⅲ.		5 財団法人淳風会 淳風会健康管理センター 医 赤木 公成	 94
IV.	厚生	資料① 労働省調査 和元年国民健康・栄養調査結果」より参照	 95
	参考	加元中国氏健康・未食調査和来」より参照 な資料② ケート調査用紙	 101

I.調査の概要

○ 調査の目的

このアンケート調査は、両備グループ社員の生活習慣等を把握し、その結果を踏まえて、 今後の食生活や運動習慣など生活習慣の改善に向けた取り組みを行うために実施した。

(調査対象及び客体

両備グループ 33社 両備ホールディングス (株) は10部門別に区分 両備トランスポート (株) は10支店別に区分

> 該当社員数 6,942 名 回答者数 5,864 名 84.4% 有効回答者数 5,851 名 84.3%

○ 調査方法

調査は、「両備グループ生活習慣等アンケート調査」を各事業所への郵送とWebの無記名方式により回答を求めた。調査内容は参考資料②の通りである。

(調査時期

2023年 5月

○ 調査項目

- 1. アンケート対象者基本情報
- 2. 健康モニタリングについて
- 3. 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて
- 4. 食事について
- 5. 運動について
- 6. 喫煙について
- 7. 飲酒について
- 8. 睡眠時間について
- 9. 最近 1ヵ月の自覚症状について
- 10. 最近1ヵ月の勤務の状況について
- 11. 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

○ 調査の集計・評価

調査項目ごとに「両備グループ全体」、「所属部門(トランスポーテーション&トラベル部門(4部門)・ICT部門・くらしづくり部門(3ユニット)・まちづくり部門・グループ横断/社会貢献)」及び、「所属会社」に区分し「2023年、2020年、2017年」調査分について集計・評価を行った。

なお、厚生労働省調査の令和元年国民健康・栄養調査結果を参考とした。

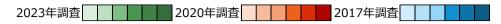
※当調査の実施にあたっては

一般財団法人淳風会 淳風会健康管理センター様にご協力頂き、実施いたしました。

【設問1-1】 会社コード

部門	ユニット	会社名(カンパニー名)		2023年周	헌	2	2020年周	Ī	Ź	2017年月	芰
נ ויום	1-91	芸性石(ガンバニ 石)	紙	web	合計	紙	web	合計	紙	web	合計
		バスユニット統括カンパニー(両備HD)	0		21	-	-	-	-	-	-
		両備バスカンパニー (両備HD)	212	53	265	342	123	465	324	-	324
		東備バス	14	2	16	20	1	21	23	-	23
	バス・	ニッコー観光バス	49	13	62	67	9	76	88	-	88
	鉄軌道	岡山電気軌道	227	25	252	263	0	263	272	-	272
	事業	和歌山電鐵	14	15	29	35	0	35	45	-	45
	尹未	リョービツアーズ	0	22	22	1	42	43	48	-	48
<u>ا</u>		中国バス	180	1	181	250	15	265	232	-	232
ラ		井笠バスカンパニー	38	0	38	44	0	44	42	-	42
ン		中国トラベル	0	18	18	0	29	29	33	-	33
ス	タクシー	両備バスC /津山タクシー事業部 (両備HD)	34	7	41	47	10	57	69	-	69
ポ	事業	岡山交通	419	1	420	401	1	402	704	-	704
	尹未	岡山両備タクシー	275	25	300	214	16	230	199	-	199
テ		津エアポートライン	10	9	19	20	5	25	25	-	25
- 1	7-11	国際両備フェリー / 本社・岡山航路部、高松航路部	40	22	62	39	18	57	63	-	63
シ	フェリー	国際両備フェリー / 小豆島事業部	25	2	27	10	12	22	16	-	16
3	事業	瀬戸内観光汽船	6	5	11	22	0	22	16	-	16
ン		神戸ベイクルーズ	0	14	14	11	0	11	12	-	12
&		両備トランスポートカンパニー本部 (両備HD)	0	28	28	3	38	41	106	-	106
 		両備スカイサービスカンパニー (両備HD)	0	92	92	143	0	143	133	-	133
ラ		両備トランスポート/群馬支店	59	14	73	67	16	83	62	-	62
ベ		両備トランスポート/東京支店	45	10	55	54	7	61	66	-	66
ル		両備トランスポート/滋賀支店	34	33	67	62	13	75	41	-	41
10	トランス	両備トランスポート/大阪支店	33	5	38	30	5	35	27	_	27
	ポート	両備トランスポート/津山支店	104	6	110	105	11	116	98	-	98
	事業	両備トランスポート/岡山支店	174	20	194	142	14	156		_	153
		両備トランスポート/水島支店	109	11	120	116	8	124		_	100
		両備トランスポート/広島支店	43	7	50	42	4	46	42	_	42
		両備トランスポート/山口支店	55	5		51	3	54		_	55
		両備トランスポート/九州支店	48	2		55		64			56
		両備システムズ	8		1,223		1,124		1,478		1,478
		シンク	0	94	94	0	•	108	79		79
ICT	ICT	ブラッ ドリームゲート	0	20	20	-	-	-	-	_	-
		マックスシステム	0		11	-	_			_	
\vdash		マックスンステム 両備ストアカンパニー (両備HD)	257	0	257	215		237	221	-	221
				26	340						
	生活	両備ヘルシーケア	314			244	49	293	261	-	261
	ユニット	両備エネシス	159	0		165	1	166		-	183
<		青野石油店	16	0		16		16			18
5	/ 7 +	サルボ両備	130	7		144	0	144			156
し	くるま	両備テクノモビリティーカンパニー (両備HD)	6	247	253	142		264			199
ゔ	ユニット	岡山三菱ふそう自動車販売	206								195
<		トーキョー・リョービ	0		10	0		13	13		13
'n	O=	両備リソラ	0	25	25	0		30	27	-	27
	STAR	一位 コラム	0		41	56	0	56	-	-	-
	ユニット	藤倉工務店	0	22	22	-	-	-	-	-	-
		アール空調システムズ	2	5	7	5		5	7	-	7
		AAコーポレーションジャパン(但し集計は社会貢献に含む)	0	2	2	0	1	1	-	-	-
ま		まちづくりカンパニー(両備HD)	0	55	55	2	41	43	39	_	39
ち		両備不動産東京カンパニー(両備HD)			- 33		41	43	39		39
ブ	まちづくり	両備ウェルネス	9	3	12	-	-	-	-	-	-
<		両備ホームズ	0	44	44	0	51	51	47	-	47
り		和田コーポレーション	0	27	27	1	36	37	30	-	30
グ		両備グループ	_								
社・		(経営戦略本部·監査本部)	0	49	49	0	42	42			
ا م	グループ	両備経営サポートカンパニー(両備HD)									
音 ノ	横断/	たまルンプロモーションセンター							122	-	122
献断	社会貢献	(一財)両備ハッピーライフ	9	110	119	1	78	79			
м л		(公財)両備文化振興財団									
/		(公財) 両規工化振興財団 両備グループ全体	2 262	2 501	E 0.04	4.201	2,461	6.600	6 007		6 907
		ツ州グルーノ王体 カ国トラベルについてけ2020年度けトラベル東学でなったため、所属コ					2,401	0,002	0,887	-	6,887

※リョービツアーズ、中国トラベルについては2020年度はトラベル事業であったため、所属ユニットの値が前回と異なります。



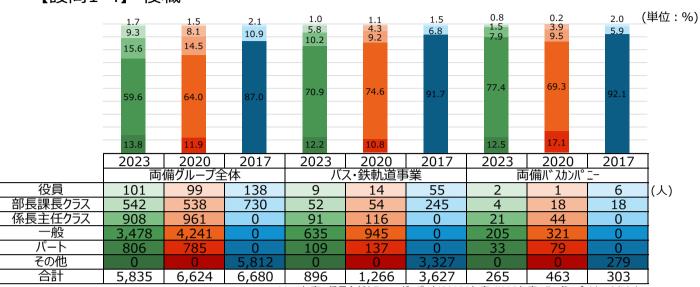
【設問1-2】 現在従事している職種



【設問1-3】 深夜勤務



【設問1-4】 役職



※2017年度の係長主任クラス・一般・パートは2020年度・2023年度のその他へ含まれております。

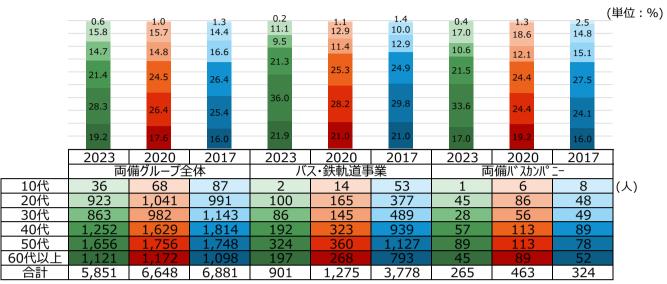
【設問1-5】 両備グループ勤続年数

										(単位:%)
	26.1			19.0			14.7			
	20.1	34.6	36.4		33.9	37.1	20.8	31.5	31.2	
	24.5			23.8			20.0	19.2	15.7	
		21.0	19.5		22.0	23.7	37.4	19.2	13.7	
	24.1	23.0	21.8	36.7	26.0		37.4	27.0	28.7	
	12.4				26.9	21.6	12.5	8.9	12.0	
	12.9	11.4	13.5 8.9	10.6	8.0	6.4	14.7	13.4	12.3	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	7
		<u> </u>		と025				<u> </u>		+
5年未満	1,525	2,294	2,498	171	431	1,399	39	146	101	(人)
5年~10年未満	1,431	1,395	1,336	214	279	891	55	89	51	
10年~20年未満	1,410	1,525	1,497	330	341	814	99	125	93	
20年~30年未満	727	756	923	95	101	422	33	41	39	
30年以上	754	668	608	90	118	241	39	62	40	
合計	5,847	6,638	6,862	900	1,270	3,767	265	463	324	

【設問1-6】性別



【設問1-7】 年齢

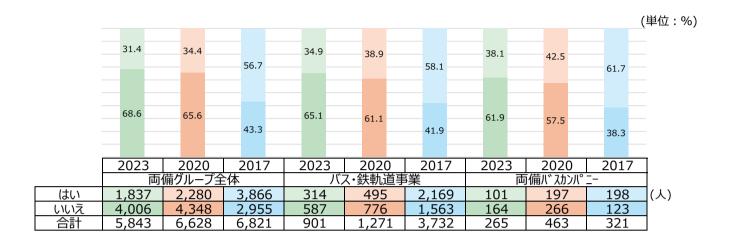


【設問1-8】同居人



【設問2-1】 現在、週3日以上、体重を測っていますか

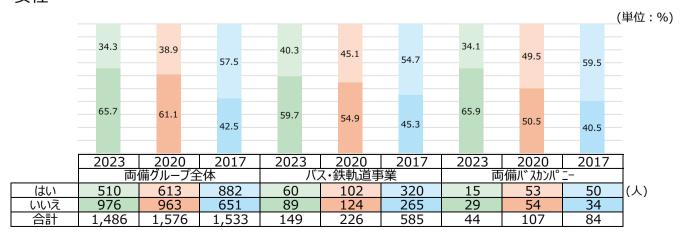
<全体>



<男女別>

男性





【設問2-1】現在、週3日以上、体重を測っていますか

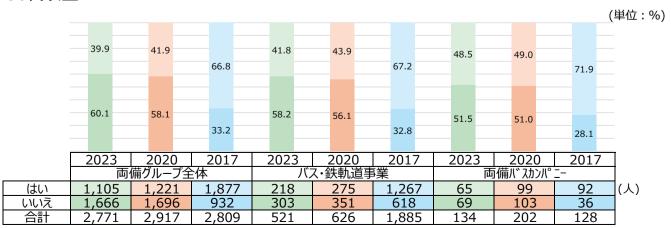
<世代別>

10代20代



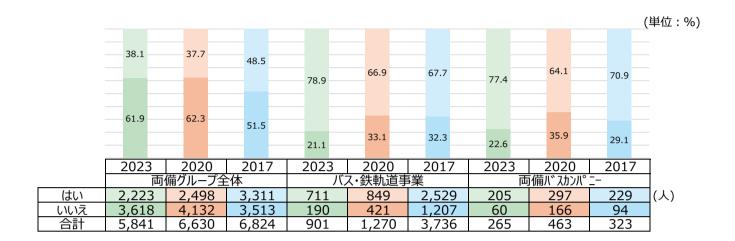
30代40代





【設問2-2】現在、週3日以上、血圧を測っていますか

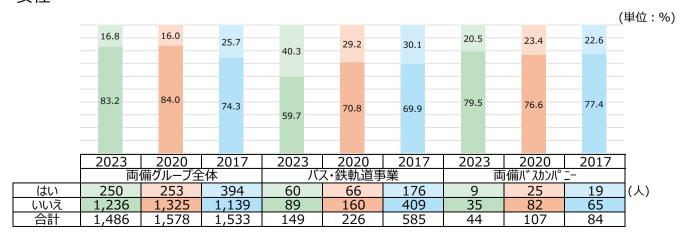
<全体>



<男女別>

男性





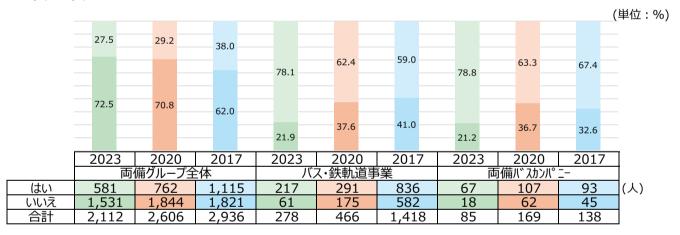
【設問2-2】現在、週3日以上、血圧を測っていますか

<世代別>

10代20代



30代40代





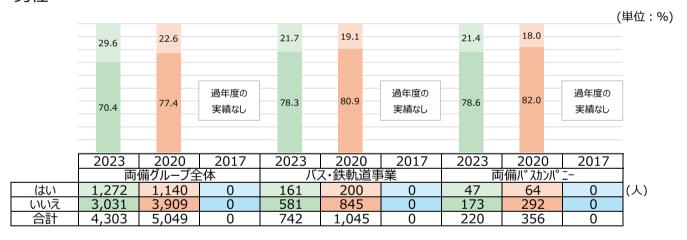
【設問2-3】 現在、调3日以上、歩数計を身につける習慣がありますか

<全体>



<男女別>

男性





【設問2-3】 現在、週3日以上、歩数計を身につける習慣がありますか

<世代別>

10代20代



30代40代





【設問2-4】 現在、医師の指示によって、「血圧」の薬を飲んでいますか

(今年度設問内容変更)

<全体>



<男女別>

男性





【設問2-4】 現在、医師の指示によって、「血圧」の薬を飲んでいますか

(今年度設問内容変更)

<世代別>

10代20代



30代40代





【設問2-4】 現在、医師の指示によって、「脂質(中性脂肪・コレステロール)」の 薬を飲んでいますか

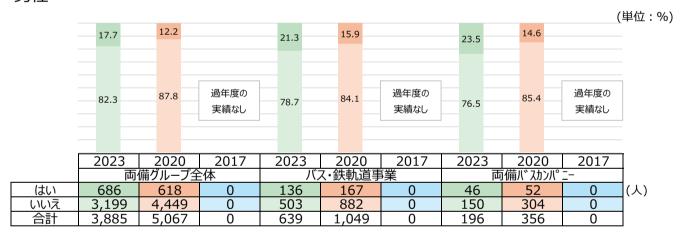
(今年度設問内容変更)

<全体>



<男女別>

男性





【設問2-4】 現在、医師の指示によって、「脂質(中性脂肪・コレステロール)」の 薬を飲んでいますか

(今年度設問内容変更)

<世代別>

10代20代



30代40代





【設問2-4】 現在、医師の指示によって、「血糖」の薬を飲んでいますか

(今年度設問内容変更)

<全体>



<男女別>

男性





【設問2-4】 現在、医師の指示によって、「血糖」の薬を飲んでいますか

(今年度設問内容変更)

<世代別>

10代20代



30代40代





体重を測っている者の割合は38.1%(男性38.6%、女性34.1%)で、バス・鉄軌道 事業34.9%(男性33.7%、女性40.3%)と比較して高いが、前回調査結果42.5% (男性40.4%、女性49.5%)と比較すると悪化している。

血圧を測っている者の割合は77.4%(男性88.6%、女性20.5%)で、バス・鉄軌道 事業78.9%(男性86.8%、女性40.3%)と比較して同等であるが、前回調査結果 64.1%(男性76.4%、女性23.4%)と比較すると改善傾向である。

歩数計を身につける習慣がある者の割合は22.6%(男性21.4%、女性27.3%)で、バス・鉄軌道事業22.7%(男性21.7%、女性27.0%)と比較して同等であり、前回調査結果18.6%(男性18.0%、女性20.6%)と比較すると改善傾向である。

血圧測定を実施している者の割合は高く、乗務担当職の割合が71.9%であることから 始業前の血圧測定の実施は徹底されていると考える。一方で体重を測っている者の割合 は低下している。セルフモニタリングの実施は生活習慣病予防に重要である。体調確認が できる体制は健康管理への意識付けとなり健康への関心度に良い影響を与えると考えら れるため、今後も習慣が定着するような取り組みが必要と考える。

【参考:両備グループの概況】

定期的に体重測定を行っている者の割合は31.4%(男性30.5%、女性34.3%)であり、2020年度調査(以下前回調査)結果34.4%(男性33.0%、女性38.9%)と比較すると悪化している。また、血圧測定を行っている者の割合は38.1%(男性45.6%、女性16.8%)であり、前回調査結果37.7%(男性44.4%、女性16.0%)と変化がない。歩数計を身につける習慣がある者の割合は29.8%(男性29.6%、女性30.4%)であり、前回調査結果22.4%(男性22.6%、女性21.7%)と比較をすると改善傾向である。

コロナ禍において生活習慣のみならず、健康への関心度が大きく変化した。また、その影響により継続的な健康モニタリングの必要性への関心が高まり、スマートウォッチの所有率は約4割という報告がある。こういった背景が歩数モニタリングの改善に影響したと予想する。

セルフモニタリングは、体の変化を客観的かつ簡便に把握する方法の一つであり、特に体 重測定は体重のコントロール、生活習慣病予防には欠かせない。セルフモニタリングの重要 性を周知するとともに習慣化させる仕組みづくりが重要であると考える。

【設問3-1】 生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか

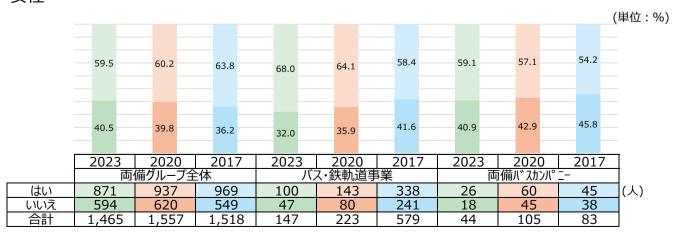
<全体>



<男女別>

男性





【設問3-1】 生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか

<世代別> 10代20代



30代40代





設問3-1「生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか」で「はい」の場合

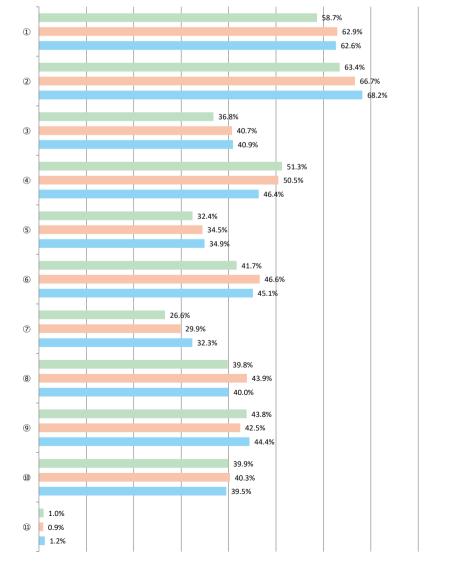
「はい」の場合

生活習慣病の予防・改善のために普段の生活で心がけていること ※複数回数可

- ① 食べ過ぎないようにしている (カロリー制限している)
- ② 野菜をたくさん食べるようにしている
- ③ 脂肪(あぶら分)をとりすぎないようにしている
- ④ 運動をするようにしている
- ⑤ 塩分をとりすぎないようにしている(減塩している)
- ⑥ 睡眠で休養を充分にとるようにしている

- ⑦ 肉に偏らず魚をとるようにしている
- ⑧ 甘いもの (糖分) をとりすぎないようにしている
- ⑨ 気分転換・ストレス解消をするようにしている
- ⑩ お酒(アルコール)を飲み過ぎないようにしている
- ① あてはまるものがない

○両備グループ全体



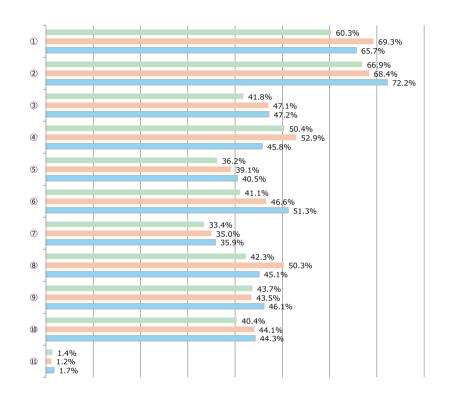
	両備グループ全体									
	2023	2020	2017	(人)						
1	2,095	2,537	2,736							
2	2,266	2,687	2,980							
3	1,315	1,641	1,788							
4	1,831	2,036	2,025							
(5)	1,157	1,391	1,526							
6	1,490	1,877	1,971							
7	950	1,204	1,413							
8	1,423	1,769	1,748							
9	1,565	1,712	1,940							
10	1,427	1,624	1,726							
(1)	35	36	54							
回答者数	3,572	4,031	4,368							

設問3-1「生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか」で「はい」の場合

「はい」の場合

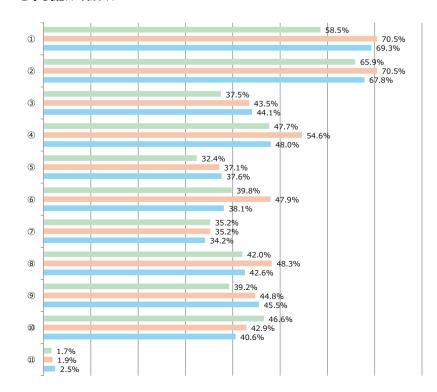
生活習慣病の予防・改善のために普段の生活で心がけていること ※複数回数可

○バス・鉄軌道事業



	10°- Ad	+1 174 114		1						
バス・鉄軌道事業										
	2023	2020	2017	(人						
1	348	602	1,556							
2	386	594	1,711							
3	241	409	1,118							
4	291	460	1,085							
(5)	209	340	960							
6	237	405	1,215							
7	193	304	850							
8	244	437	1,069							
9	252	378	1,093							
10	233	383	1,049							
(1)	8	10	41							
回答者数	577	869	2,369							

○両備バスカンパニー



	両備バスカンパニー									
	2023	2020	2017	(ノ						
1	103	222	140							
2	116	222	137							
3	66	137	89							
4	84	172	97							
(5)	57	117	76							
6	70	151	77							
7	62	111	69							
8	74	152	86							
9	69	141	92							
10	82	135	82							
(1)	3	6	5							
回答者数	176	315	202							

(%)

設問3-1「生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか」で「いいえ」の場合

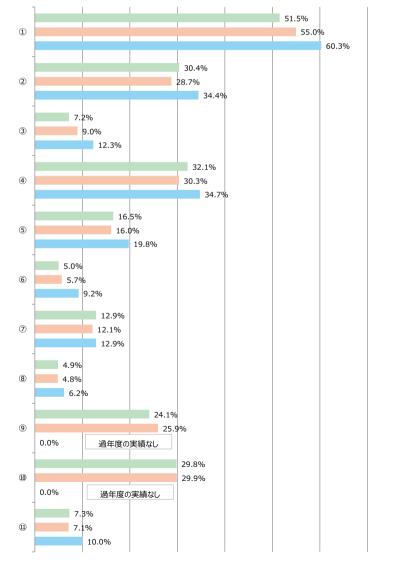
「いいえ」の場合

生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいない理由 ※複数回数可

- ① 病気の自覚症状がない
- ② 面倒だから取り組まない
- ③ 自分の健康に自信がある
- ④ 生活習慣を改善する時間的ゆとりがない
- ⑤ 生活習慣を改善する経済的ゆとりがない
- ⑥ 病気になってから治療すればよい

- ② 生活習慣を改善することがストレスになる
- ⑧ 社会的な環境が整っていない
- ⑨ 何に取り組んでよいか分からない
- ⑩ 根気が続かない
- ① あてはまるものがない

○両備グループ全体



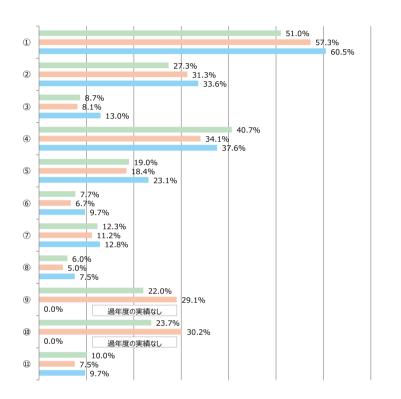
両備グループ全体											
	2023	2020	2017	(ノ							
1	1,111	1,346	1,409								
2	655	704	805								
3	155	220	287								
4	693	743	812								
(5)	356	393	462								
6	108	139	215								
7	278	297	301								
8	105	118	144								
9	519	635	0								
10	643	732	0								
(1)	157	174	234								
回答者数	2,156	2,449	2,337								

設問3-1「生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか」で「いいえ」の場合

「いいえ」の場合

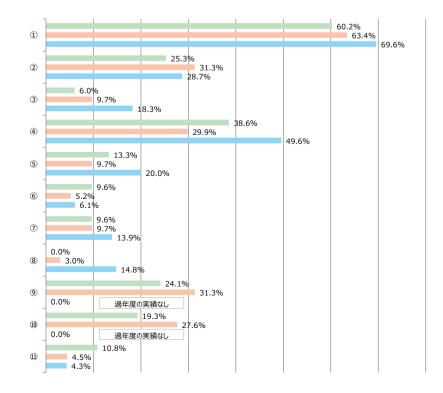
生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいない理由 ※複数回数可

○バス・鉄軌道事業



バス・鉄軌道事業									
	2023	2020	2017	(人					
1	153	205	778						
2	82	112	432						
3	26	29	167						
4	122	122	483						
(5)	57	66	297						
6	23	24	125						
7	37	40	165						
8	18	18	97						
9	66	104	0						
10	71	108	0						
(1)	30	27	125						
回答者数	300	358	1,286						

○両備バスカンパニー



	両備バ	スカンハ°ニー		
	2023	2020	2017	(人
1	50	85	80	
2	21	42	33	
3	5	13	21	
4	32	40	57	
(5)	11	13	23	
6	8	7	7	
7	8	13	16	
8	0	4	17	
9	20	42	0	
10	16	37	0	
(1)	9	6	5	
回答者数	83	134	115	

(%)

生活習慣の予防・改善のために取り組んでいる者の割合は、67.2%(男性68.7%、女性59.1%)で、バス・鉄軌道事業65.3%(男性65.0%、女性68.0%)と比較して同等であるが、前回調査結果69.6%(男性73.4%、女性57.1%)と比較すると悪化している。

生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいない理由は「病気の自覚症状がない」60.2%で最も多い。次いで「生活習慣を改善する時間的ゆとりがない」38.6%であり、前回調査結果29.9%と比較すると悪化している。深夜勤務者の割合が70.1%と高く、不規則な生活習慣となりやすく、生活習慣改善に取り組む時間の確保が困難であると予想するが、前回調査時のコロナ禍と状況が大きく変化をしており、健康行動が取りにくい状況へと変化している可能性があると推測する。生活習慣病の多くが、初期段階では自覚症状がなく、現れたころには重大な病気を発症している可能性があるため、自覚症状のないうちに生活習慣改善に取り組むことが重要であることを周知していくとともに、限られた時間の中での健康行動のとり方等、具体的な情報提供が必要であると考える。

【参考:両備グループの概況】

生活習慣の予防・改善のために取り組んでいる者の割合は、62.1%(男性63.1%、女性59.5%)であり、前回調査結果61.8%(男性62.3%、女性60.2%)と比較をして変化がない。

生活習慣の予防・改善のために普段の生活で心がけている内容について、最も多い項目としては「野菜をたくさん食べるようにしている」63.4%、次いで「食べ過ぎないようにしている(カロリー制限している)」58.7%である。前回調査結果でもこの2項目が上位であったが、いずれも前回調査結果より悪化している。前回調査結果と比較し、すべての項目において、変化なし、または悪化しており、「睡眠で休養を充分にとるようにしている」「甘いもの(糖分)をとりすぎないようにしている」について、特に悪化傾向である。

生活習慣の予防・改善のために取り組んでいない者の割合は37.9%であり、前回調査結果38.2%と比較し変化がない。取り組んでいない理由は、「病気の自覚症状がない」と回答した者が51.5%であり、前回調査結果55.0%と比較をすると改善傾向であるものの、最も多い回答となっている。「生活習慣病予防は自覚症状が出てからでは遅い」という基本的な知識が不足している人が半数見られることを踏まえると、生活習慣病予防に関する基本的な教育、情報提供が必要であると考える。

【設問4-1】 1日のうち欠食の有無

<全体>



<男女別>

男性





【設問4-1】 1日のうち欠食の有無

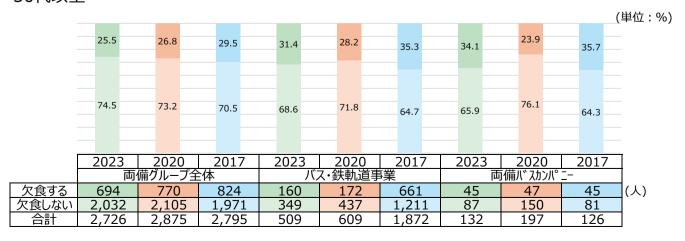
<世代別>

10代20代



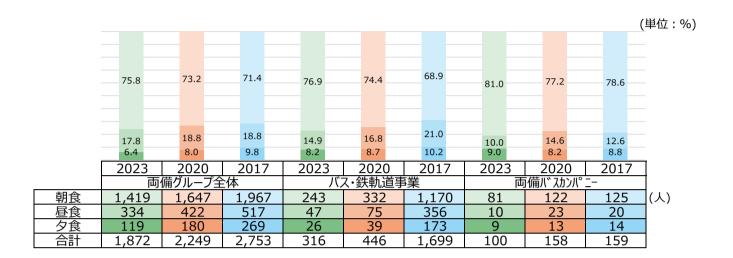
30代40代





設問4-1で欠食する場合の食事内容

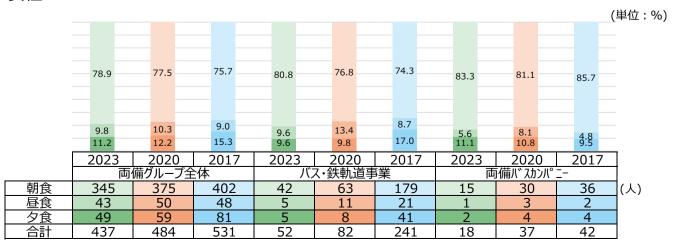
<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	74.9	72.1	70.4	76.7	73.9	68.0	80.5	76.0	76.1	
	20.3	21.1 6.9	21.1	15.5 7.8	17.6 8.5	23.0	11.0	16.5 7.4	15.4 8.5	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体		八	バス・鉄軌道事業			可備バスカンパ	<u> </u>		
朝食	1,058	1,272	1,565	198	269	991	66	92	89	(人)
昼食	286	372	469	40	64	335	9	20	18	
夕食	68	121	188	20	31	132	7	9	10	
合計	1,412	1,765	2,222	258	364	1,458	82	121	117	



設問4-1で欠食する場合の食事内容

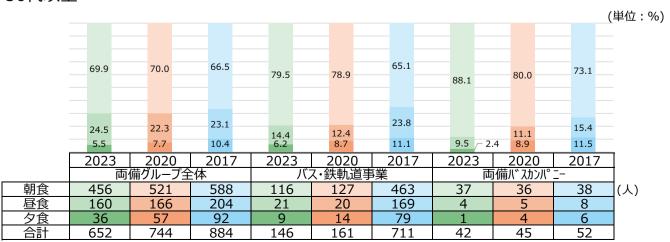
<世代別>

10代20代

										(単位:%)
			77.4	76.4	72.4	75.2		76.6		
	84.8	78.6	77.4	76.4	72.1	/5.2	78.6	76.6	91.9	
		11.7	9.9	10.9	18.4	12.0	10.7	14.9	C	0.0
	8.5	9.7	12.7	12.7	9.2	12.8	10.7	8.5	8.1	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	百	備グループ3	≧体	八	ス・鉄軌道	事業	币	可備バスカンパ		
朝食	380	429	444	42	71	188	22	36	34	(人)
昼食	38	64	57	6	18	30	3	7	0	
夕食	30	53	73	7	9	32	3	4	3	
合計	448	546	574	55	98	250	28	47	37	

30代40代

										(単位:%)
	75.5	72.7	72.2	73.9	71.7	70.3	73.3	75.0	75.7	
	/5.5	72.7	72.2	73.9	7.217		75.5	75.8	75.7	
	17.6	20.0	19.8	17.4	19.8	21.3	10.0	16.7	17.1	
	6.9	7.3	8.0	8.7	8.6	8.4	16.7	7.6	7.1	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017]
	両備グループ全体			八	ス・鉄軌道	事業	両備バスカンパニ			
朝食	583	697	935	85	134	519	22	50	53	(人)
昼食	136	192	256	20	37	157	3	11	12	
夕食	53	70	104	10	16	62	5	5	5	
合計	772	959	1,295	115	187	738	30	66	70	



【設問4-2】 夜食の有無

<全体>



<男女別>

男性





【設問4-2】 夜食の有無

<世代別>

10代20代



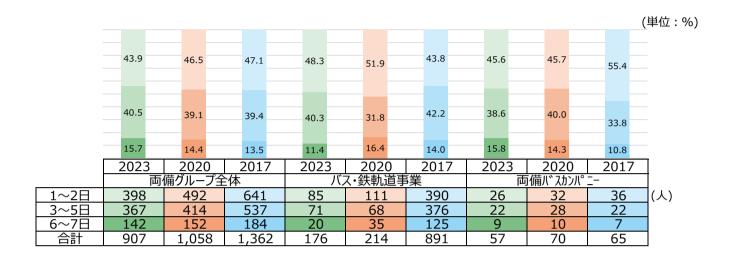
30代40代





設問4-2で夜食ありの場合(1週間あたりの日数)

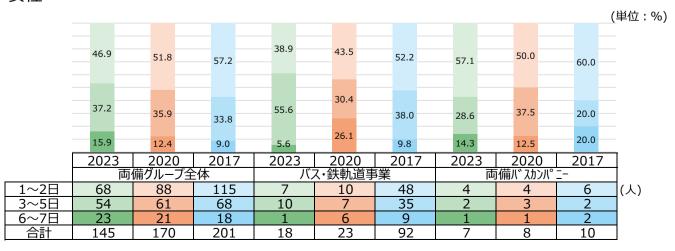
<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	43.3	45.5	45.3	50.0	52.9	42.8	44.0	45.2	54.5	
	41.2	39.8	40.4	38.5	31.9	42.7	40.0	40.3	36.4	
	15.5	14.8	14.3	11.5	15.2	14.5	16.0	14.5	9.1	
	2023_	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体		バス・鉄軌道事業			匝	備バスカンパ	<u> </u>		
1~2日	325	404	526	78	101	342	22	28	30	(人)
3~5日	309	353	469	60	61	341	20	25	20	
6~7日	116	131	166	18	29	116	8	9	5	
合計	750	888	1,161	156	191	799	50	62	55	



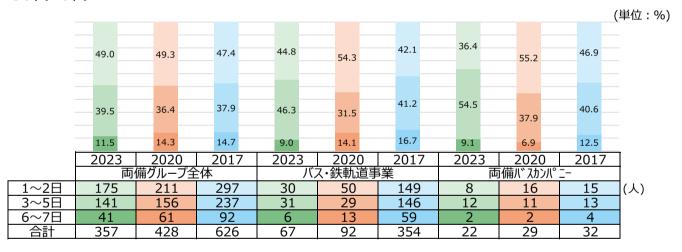
設問4-2で夜食ありの場合(1週間あたりの日数)

<世代別>

10代20代

										(単位:%)
	46.2	46.7	51.0	55.0	41.7	46.7	45.5	33.3	61.5	
	37.0	35.5	39.1	35.0	33.3	43.3	45.5	38.9	30.8	
	16.8	17.8	9.9	10.0	25.0	10.0	9.1	27.8	7.7	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体			八	ス・鉄軌道	事業	両備バスカンパ <u>ニ</u> ー			
1~2日	80	100	124	11	15	56	5	6	8	(人)
3~5日	64	76	95	7	12	52	5	7	4	
6~7日	29	38	24	2	9	12	1	5	1	
合計	173	214	243	20	36	120	11	18	13	

30代40代





【設問4-3】間食の有無

<全体>



<男女別>

男性





【設問4-3】間食の有無

<世代別>

10代20代



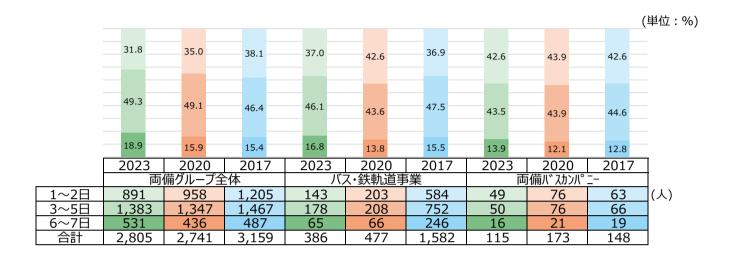
30代40代





設問4-3で間食ありの場合(1週間あたりの日数)

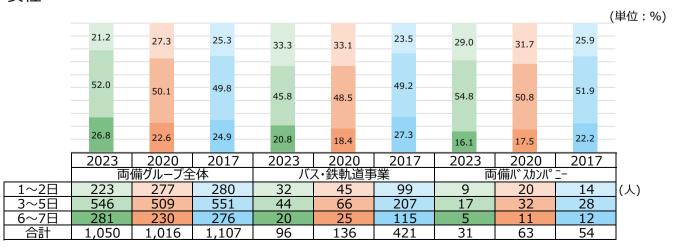
<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	38.5	39.5	45.1	38.7	46.3	41.8	47.6	50.9	52.1	
	47.4	48.6	44.6	45.6	41.6	46.9	39.3	40.0	40.4	
	14.1	11.9	10.3	15.7	12.0	11.3	13.1	9.1	7.4	
	2023	<u>2020</u> 備グループ全	<u>2017</u> 六木	2023 バ	<u>2020</u> ス・鉄軌道乳	<u>2017</u> ≅業	2023 ਜ਼	<u>2020</u> 頭備パ スカンパ゜	2017 	4
1~2日	665	681	925	111	158	485	40	56	49	(人)
3~5日	818	838	916	131	142	545	33	44	38	()
6~7日	244	206	211	45	41	131	11	10	7	
合計	1,727	1,725	2,052	287	341	1,161	84	110	94	



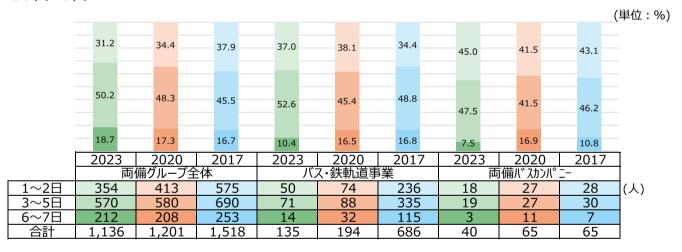
設問4-3で間食ありの場合(1週間あたりの日数)

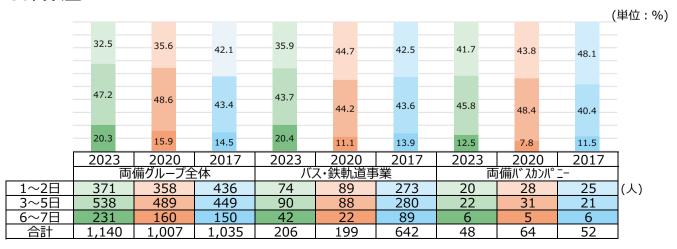
<世代別>

10代20代

										(単位:%)
	31.4	35.1	32.0	42.2	47.6	29.5	40.7	47.7	32.3	
	52.0	52.2	54.1	37.8	38.1	53.9	33.3	40.9	48.4	
	16.6	12.8	13.9	20.0	14.3	16.5	25.9	11.4	19.4	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	ightharpoonup
	両	備グループ全	<u> </u>	バ	ス・鉄軌道引	『業	百	可備バスカンパ	<u> </u>	
1~2日	166	187	194	19	40	75	11	21	10	(人)
3~5日	275	278	328	17	32	137	9	18	15	
6~7日	88	68	84	9	12	42	7	5	6	
合計	529	533	606	45	84	254	27	44	31	

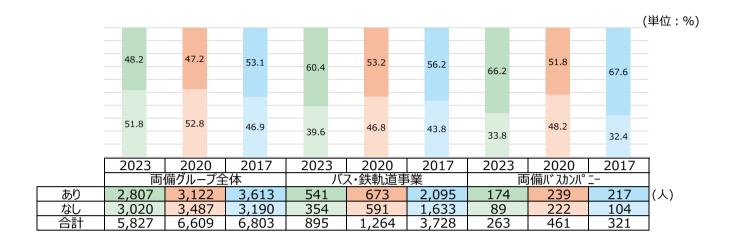
30代40代





【設問4-4】 就寝前2時間以内の食事の有無

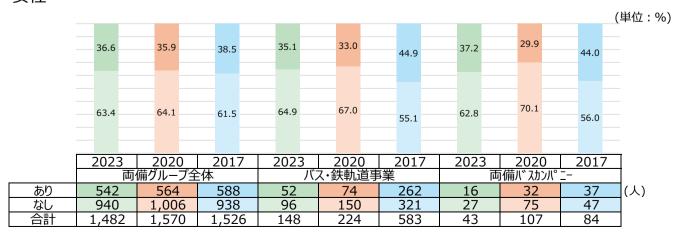
<全体>



<男女別>

男性





【設問4-4】 就寝前2時間以内の食事の有無

<世代別>

10代20代



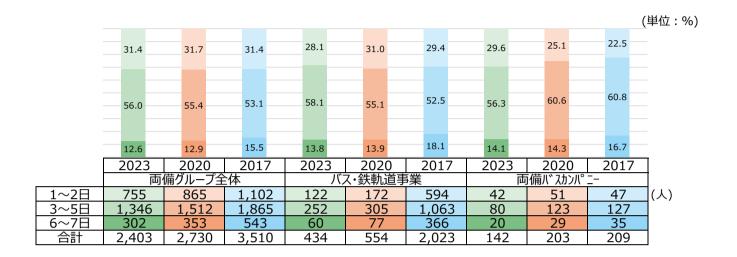
30代40代





設問4-4で就寝前2時間以内の食事ありの場合(1週間あたりの日数)

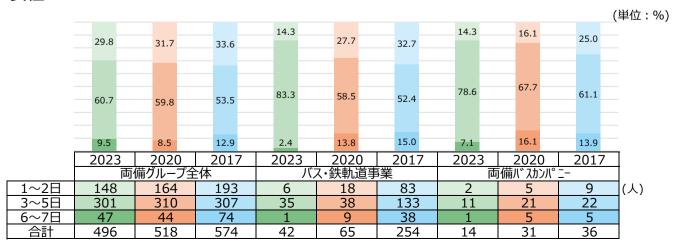
<全体>



<男女別>

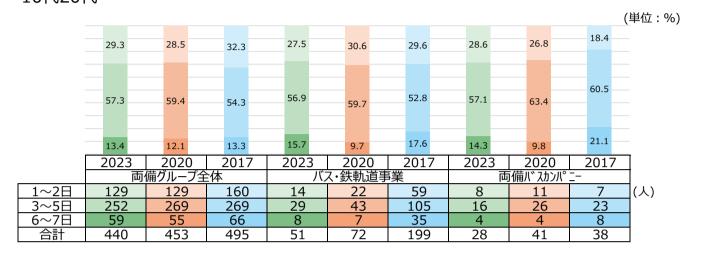
男性

										(単位:%)
	31.9	31.7	31.0	29.7	31.5	28.9	31.3	26.7	22.0	
	54.9	54.3	53.1	55.1	54.6	52.6	53.9	59.3	60.7	
	13.2	14.0	16.0	15.1	13.9	18.5	14.8	14.0	17.3	_
	2023	2020 備グループ全	2017 休	2023 バ	2020 ス・鉄軌道事	2017	2023 品	2020 頭備バスカンパ	2017	
1~2日	600	701	909	116	154	511	40	46	38	(人)
3~5日	1,032	1,202	1,558	215	267	930	69	102	105	1, ,,
6~7日	249	309	469	59	68	328	19	24	30	
合計	1,881	2,212	2,936	390	489	1,769	128	172	173	

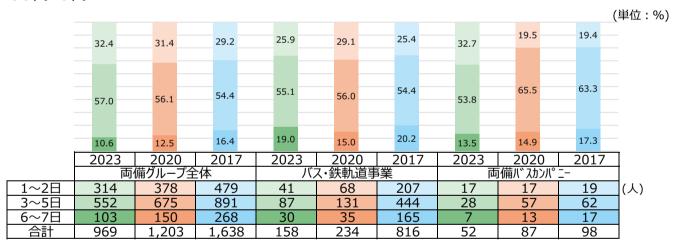


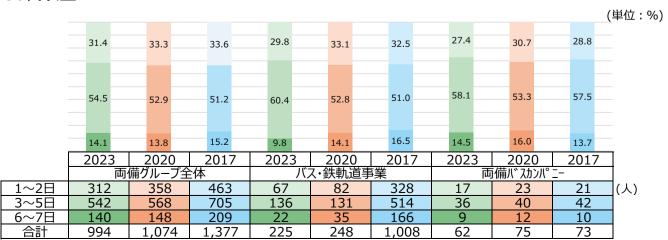
設問4-4で就寝前2時間以内の食事ありの場合(1週間あたりの日数)

<世代別> 10代20代



30代40代





欠食する者の割合は39.7%(男性40.1%、女性38.6%)で、バス・鉄軌道事業37.1%(男性37.2%、女性36.1%)と比較して高く、前回調査結果35.5%(男性35.8%、女性34.6%)と比較すると悪化している。

夜食の習慣のある者の割合は23.1%(男性24.7%、女性15.9%)で、バス・鉄軌 道事業20.9%(男性22.6%、女性12.1%)と比較して高く、前回調査結果17.2% (男性19.7%、女性9.3%)と比較すると悪化している。

間食の習慣のある者の割合は45.8%(男性41.4%、女性70.5%)で、バス・鉄軌道事業47.9%(男性43.1%、女性71.6%)と比較して低いが、前回調査結果42.1%(男性35.1%、女性65.4%)と比較すると悪化している。

就寝前2時間以内の食事のある者の割合は66.2%(男性72.1%、女性37.2%)で、バス・鉄軌道事業60.4%(男性65.4%、女性35.1%)と比較して高く、前回調査結果51.8%(男性58.5%、女性29.9%)と比較すると悪化している。

健康課題への改善活動に「欠食率の低減」を課題にされているものの、改善はみられず、欠食、夜食の習慣、間食の習慣、就寝前2時間以内の食事のある者の割合の全てが前回調査時よりも悪化している。欠食によるエネルギー不足が集中力の低下や疲労感を高めるのみならず、さらなる食生活の乱れに繋がっている可能性があることより、基本的な食生活に関する教育、情報提供が必要であると考える。

【参考:両備グループの概況】

欠食する者の割合は33.0%(男性34.0%、女性29.7%)であり、前回調査結果34.5%(男性35.7%、女性30.6%)と比較し変化がない。欠食をする場合、朝食を欠食する者の割合が高い。朝食の欠食率に限定し集計すると、両備グループにおける朝食欠食率は24.5%であり、前回調査結果25.1%と比較し変化がない。欠食については、生活習慣アンケート調査を開始した2012年より課題であり、新入社員教育、各種セミナー、保健指導時等を利用し、情報提供を行っているが、改善にはつながらなかった。朝食は、午前中の集中力の向上、肥満予防等、働く世代の健康管理のためには欠かせない。引き続き、朝食に関する正しい情報提供、交代勤務者等の朝食が摂りやすい環境整備等、朝食欠食率を下げる働きかけが必要である。

夜食の習慣のある者の割合は16.6%(男性18.8%、女性10.0%)であり、前回調査結果17.3%(男性19.1%、女性11.5%)と比較し変化がなく、就寝前2時間以内の食事のある者の割合は48.2%(男性52.0%、女性36.6%)であり、前回調査結果47.2%(男性50.8%、女性35.9%)と比較し変化がない。

間食の習慣のある者の割合は51.9%(男性43.7%、女性75.6%)であり、前回調査結果45.0.%(男性37.5%、女性69.0%)と比較し悪化している。

コロナ禍において、自宅で過ごす時間の増加に伴い間食の機会が増えた方が多く、アフターコロナとなった現在においてもその習慣が継続しているのではないかと予想する。間食は体重増加を始めとした生活習慣病へ繋がることが懸念されるため、改めて、規則正しい食生活に関する情報提供が必要であると考える。

【設問5-1】 1日30分以上の軽く汗をかく程度の運動(ウォーキング・体操・自転車等)を 週に2回以上、1年以上実施していますか(通勤含む)

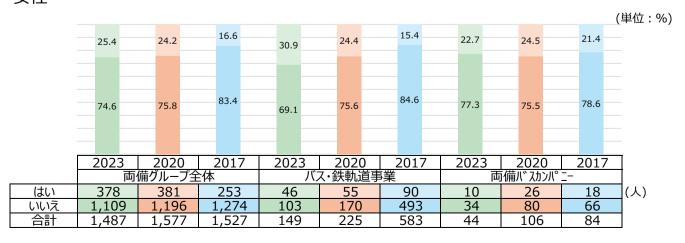
<全体>



<男女別>

男性





【設問5-1】 1日30分以上の軽く汗をかく程度の運動(ウォーキング・体操・自転車等)を 週に2回以上、1年以上実施していますか(通勤含む)

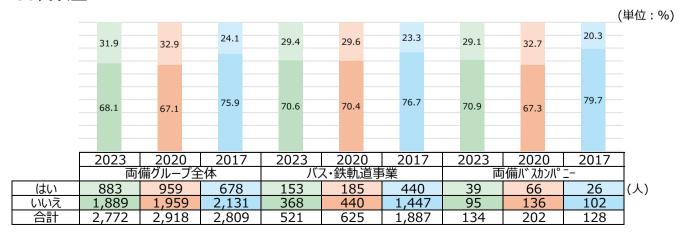
<世代別>

10代20代



30代40代





設問5-1でいいえの場合、運動習慣を改善しようと思いますか

<全体>

										(単位:%)
	14.4	15.2	15.0	13.5	13.4	14.9	13.6	16.0	14.8	_
	56.9	55.8	55.9	58.3	51.9	55.5	59.2	53.3	59.6	
							33.2		39.0	
	28.8	29.1	29.0	28.3	34.7	29.6	27.2	30.7	25.6	
i										
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	注体	バ	ス・鉄軌道事	業	庉	「備バスカンパ	<u> </u>	
する気がない	571	685	788	85	119	428	26	51	37	(人)
する気はあるがしていない	2,261	2,520	2,934	367	460	1,594	113	170	149	
少しずつ努力している	1,145	1,315	1,523	178	307	849	52	98	64	
合計	3,977	4,520	5,245	630	886	2,871	191	319	250	

<男女別>

男性

· · ·										
										(単位:%)
	15.8	15.7	15.4	14.8	14.2	15.1	15.2	17.4	14.1	
	55.3	54.1	53.9	56.9	50.6	54.2	57.0	51.5	58.9	
		20.2	20.7		35.2	20.7		21.1		
	28.8	30.2	30.7	28.4	33.2	30.7	27.8	31.1	27.0	
1	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	7
	<u></u>	<u></u>			<u> </u>			備バスカンパ		†
する気がない	450	524	613	77	102	360	24	42	26	(人)
する気はあるがしていない	1,575	1,803	2,148	297	364	1,291	90	124	109	1 ` ′
少しずつ努力している	821	1,005	1,225	148	253	732	44	75	50	
合計	2,846	3,332	3,986	522	719	2,383	158	241	185	



II. 5 運動について

設問5-1でいいえの場合、運動習慣を改善しようと思いますか

176

821

181

771

<世代別> 10代20代

(単位:%) 14.0 16.8 18.3 18.4 18.1 18.9 18.6 21.6 22.5 60.1 55.9 58.2 59.7 60.4 54.1 63.2 56.3 69.8 27.3 25.9 23.5 21.4 21.5 24.3 21.1 18.4 11.6 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 バス・鉄軌道事業 両備バスカンパ 両備グループ全体 する気がない (人) 94 141 155 14 24 60 8 16 8 する気はあるがしていない 490 80 200 40 403 449 48 20 30

14

76

39

143

71

331

9

37

15

71

5

43

30代40代

174

671

少しずつ努力している

合計

(単位:%) 11.7 15.9 17.1 16.0 15.6 16.7 17.2 18.1 18.9 50.5 56.5 54.8 65.0 50.0 56.0 55.2 61.9 54.7 34.0 31.9 26.9 27.6 27.5 28.5 26.4 23.3 22.2 B 2020 バス・鉄軌道事業 _____2020 両備バスカンパ 2023 2020 2017 2023 2017 2023 2017 両備グループ全体 する気がない 245 374 312 30 49 188 20 (人) 21 する気はあるがしていない 803 1,003 1,319 117 159 39 58 58 616 少しずつ努力している 385 502 642 42 107 320 14 37 28 1,433 1,817 2,335 189 315 1,124 60 116 106



II. 5 運動について

【設問5-2】 1年を通じて1日におおよそどのくらい歩いていますか(通勤含む)

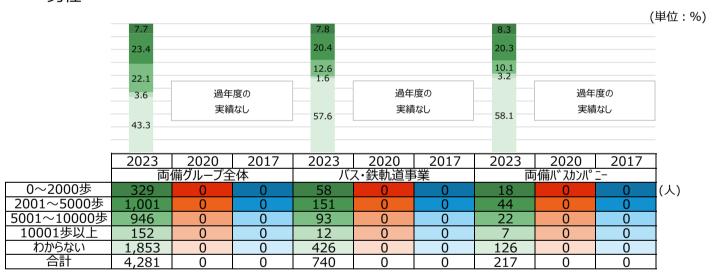
(今年度新設)

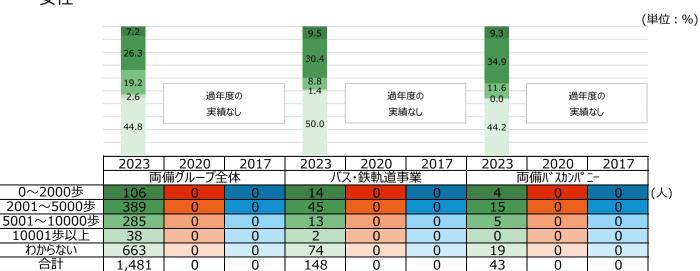
<全体>



<男女別>

男性



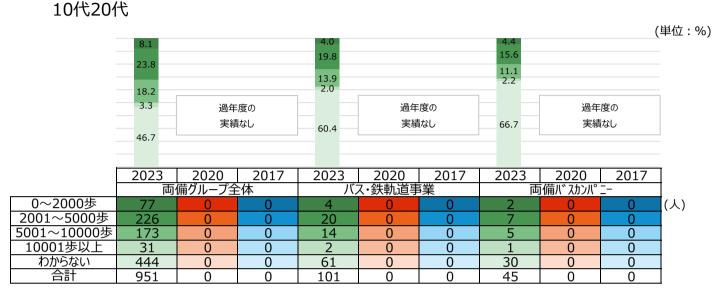


II. 5 運動について

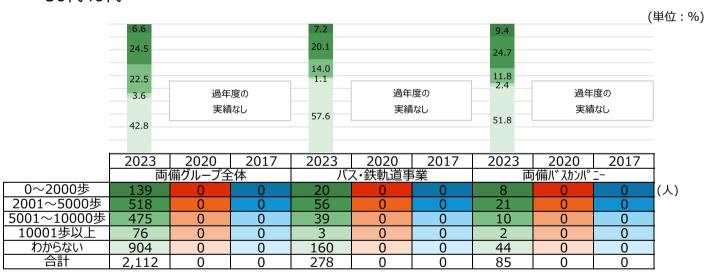
【設問5-2】 1年を通じて1日におおよそどのくらい歩いていますか(通勤含む)

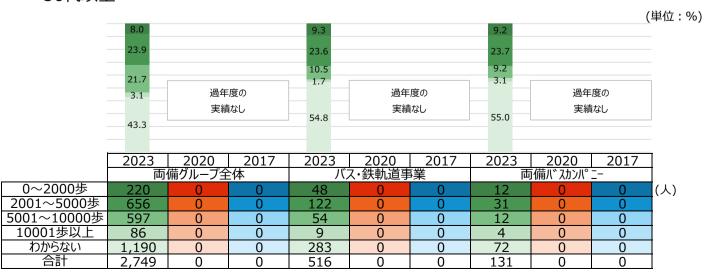
(今年度新設)

<世代別>



30代40代





運動習慣のある者の割合は27.2%(男性27.7%、女性22.7%)で、バス・鉄軌道 事業29.3%(男性29.1%、女性30.9%)と比較して低く、前回調査結果29.4% (男性30.9%、女性24.5%)と比較すると悪化している。

歩数について、平均歩数5,000歩以下が31.0%(男性28.6%、女性44.2%)で、 バス・鉄軌道事業30.1%(男性28.2%、女性39.9%)と比較して同等である。

世代別では、10代20代において運動習慣のある者の割合は17.4%であり、前回調査結果22.8%と比較すると悪化している。運動習慣の改善意欲については、「少しずつ努力している」「する気はあるがしていない」と回答した者の割合は78.4%であり、改善意欲は見受けられる。身体活動量の増加、運動習慣の構築は将来的な生活習慣病予防に繋がるため、若い世代からの運動実践へのきっかけづくりや習慣化できる働きかけが必要であると考える。

【参考:両備グループの概況】

運動習慣のある者の割合は31.4%(男性33.4%、女性25.4%)であり、前回調査結果31.0%(男性33.2%、女性24.2%)と比較し変化はなく、令和元年国民健康・栄養調査結果(以下、国の調査結果)男性33.4%、女性25.1%と比較してもほぼ同等である。(参考資料参照)

生活習慣アンケート調査を開始した2012年より課題である項目であり、運動推進に向けた情報提供等を行ったものの、コロナ禍による運動機会の喪失や自宅で過ごす時間の増大等の影響が継続していると予想する。アフターコロナとなり社会生活が戻りつつあることも踏まえ、運動習慣構築に向けた情報提供等が必要であると考える。

歩数について、国の調査結果は平均歩数男性6,793歩、女性5,832歩である。今回の集計結果と単純に比較はできないが、平均歩数5,000歩以下が31.6%(男性31.1%、女性33.4%)であり、明らかに歩数が少ない方が見受けられる。また約4割が「歩数がわからない」と回答している。歩数を把握していない方には、まずは歩数を把握すること、歩数を把握することができる方は身体活動量を増やすことへの意識づけを図ることが必要であると考える。

【設問6-1】 今まで受動喫煙していると感じた(煙草の煙が臭いと思った)ことがありますか

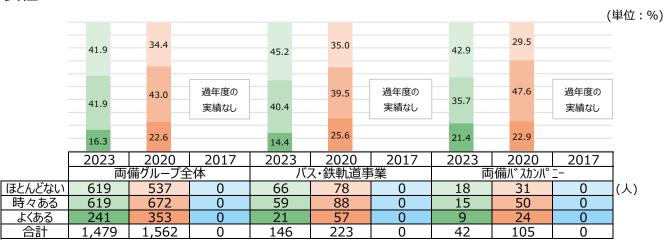
<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	48.5	42.2		45.2	41.4		44.2	43.3		
	34.2	37.8	過年度の実績なし	36.3	37.6	過年度の実績なし	39.6	35.4	過年度の実績なし	
	17.3	20.0		18.5	21.0		16.1	21.2		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	向	備グループ全	≧体	バ	ス・鉄軌道	事業	口	可備バスカンパ	<u> </u>	
ほとんどない	2,078	2,115	0	332	428	0	96	153	0	(人)
時々ある	1,462	1,897	0	267	388	0	86	125	0	
よくある	741	1,001	0	136	217	0	35	75	0	
合計	4,281	5,013	0	735	1,033	0	217	353	0	



【設問6-1】 今まで受動喫煙していると感じた(煙草の煙が臭いと思った)ことがありますか

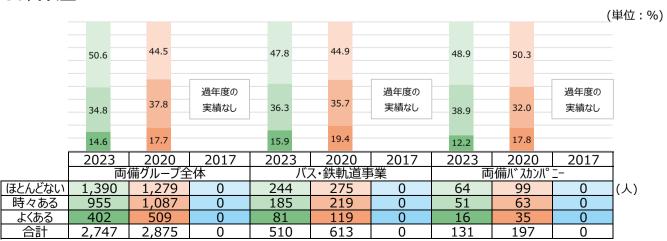
<世代別>

10代20代

									([単位:%)
	39.0	35.7		38.2	41.3		41.3	40.2		
	38.0	40.2	過年度の実績なし	39.2	34.6	過年度の実績なし	39.1	40.2	過年度の実績なし]
	23.0	24.1		22.5	24.0		19.6	19.6		
	2023	2020 (農野) 予2	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017]
ほとんどない	373	備グループ3 395	E144 0	39	ス・鉄軌道 74	尹耒 ()	19	が	 0	(1)
時々ある	364	445	0	40	62	0	18	37	0	(人)
よくある	220	266	0	23	43	0	9	18	0	
合計	957	1,106	0	102	179	0	46	92	0	

30代40代





設問6-1で受動喫煙がある(時々ある、よくある)場合(どんな場所が多い)

<全体>



<男女別>

男性





設問6-1で受動喫煙がある(時々ある、よくある)場合(どんな場所が多い)

<世代別>

10代20代



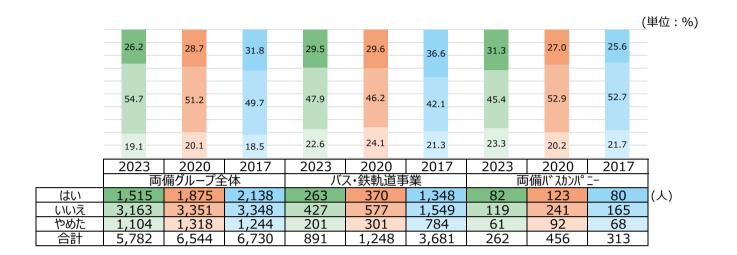
30代40代





【設問6-2】 現在、タバコを習慣的に吸っていますか

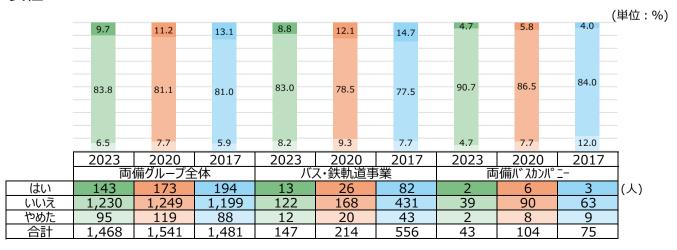
<全体>



<男女別>

男性

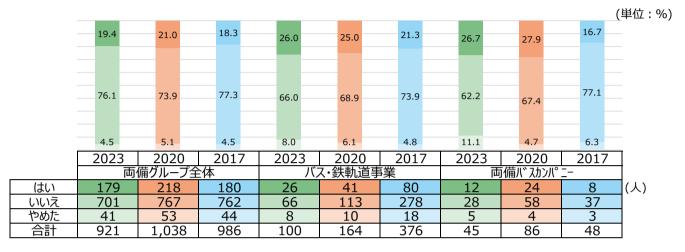
										(単位:%)
	32.0	34.0	37.0	33.8	33.3	40.5	36.7	33.2	32.4	
	44.6	42.0	40.9	41.0	39.6	35.8	36.7	42.9	42.9	
	23.4	24.0	22.0	25.2	27.2	23.7	26.6	23.9	24.8	
		<u>2020</u> 備グループ全		2023 バ	2020 ス・鉄軌道事			<u>2020</u> 頭備バスカンパ	2017 	_
はい	1,363	1,702	1,944	249	344	1,266	80	117	77	(人)
いいえ	1,904	2,102	2,149	302	409	1,118	80	151	102	
やめた	999	1,199	1,156	186	281	741	58	84	59	
合計	4,266	5,003	5,249	737	1,034	3,125	218	352	238	



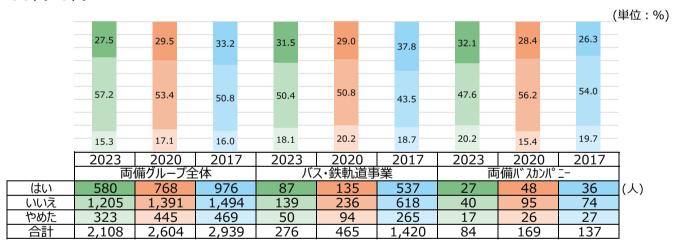
【設問6-2】 現在、タバコを習慣的に吸っていますか

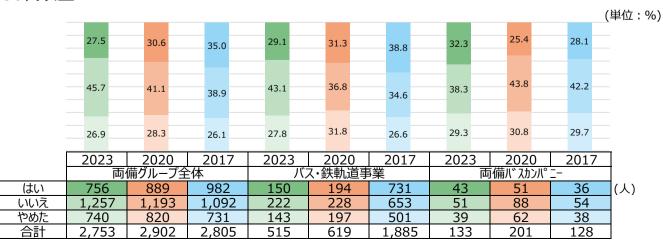
<世代別>

20代



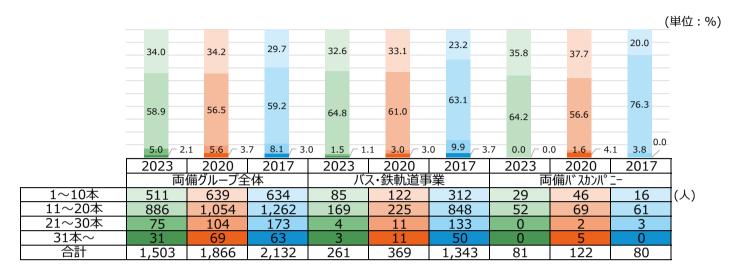
30代40代





設問6-2ではいの場合 (1日の平均本数)

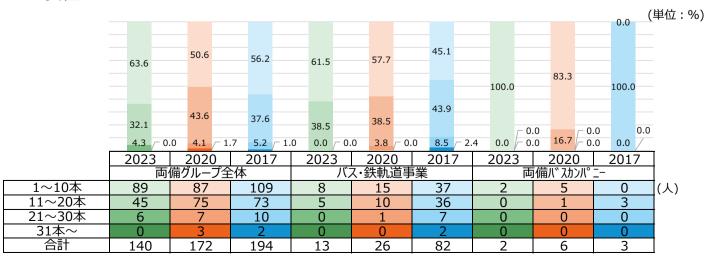
<全体>



<男女別>

男性

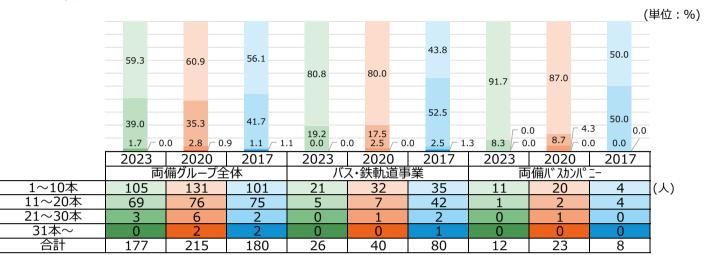
									((単位:%)
	31.0	32.6	27.1	31.2	31.2	21.8	34.2	35.3	20.8	
	61.7	57.8	61.4	66.0	62.7	64.4	65.8	58.6	75.3	
	5.1 / 2	.2 5.7 / 3		3.1 1.6				0.0 1.7		- - -
	2023_	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	1
	回	備グループ全	<u> </u>	,	「ス・鉄軌道	<u>事</u> 美		両備バスカンハ	<u> </u>	<u> 1</u>
1~10本	420	552	525	77	107	275	27	41	16	(人)
11~20本	835	979	1,189	163	215	812	52	68	58	
21~30本	69	97	163	4	10	126	0	2	3	Ī
31本~	30	66	61	3	11	48	0	5	0	
合計	1,354	1,694	1,938	247	343	1,261	79	116	77	



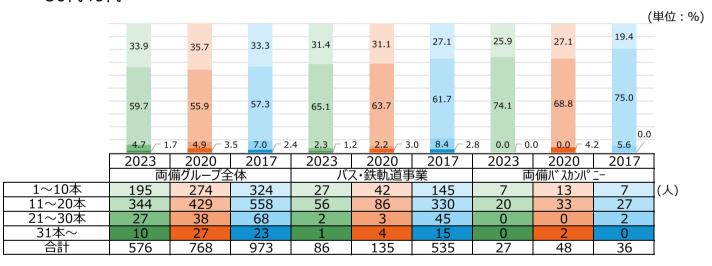
設問6-2ではいの場合 (1日の平均本数)

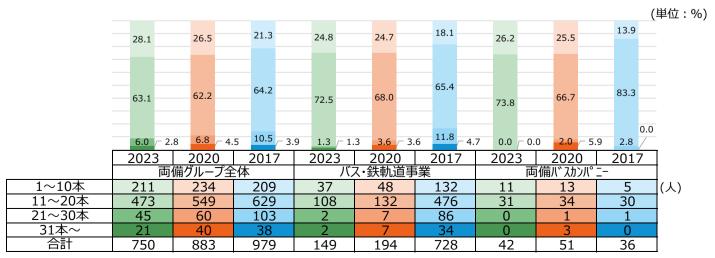
<世代別>

20代



30代40代





設問6-2ではいの場合 (喫煙年数)

<全体>



<男女別>

男性

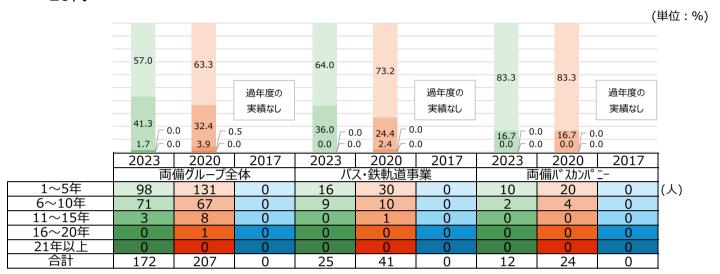




設問6-2ではいの場合 (喫煙年数)

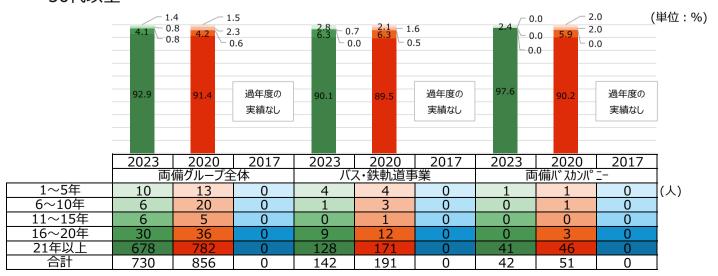
<世代別>

20代



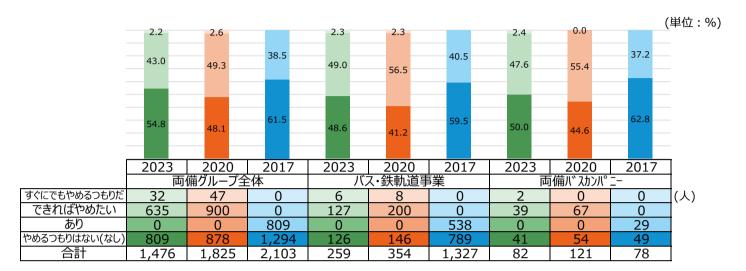
30代40代





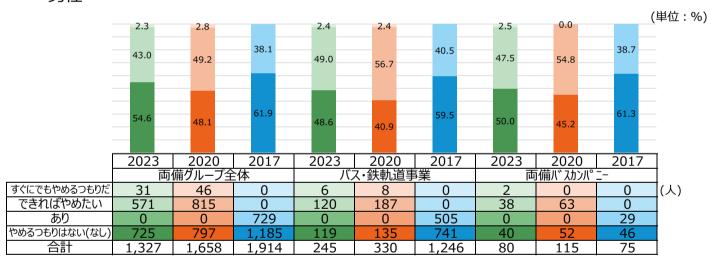
設問6-2ではいの場合 (禁煙願望の有無)

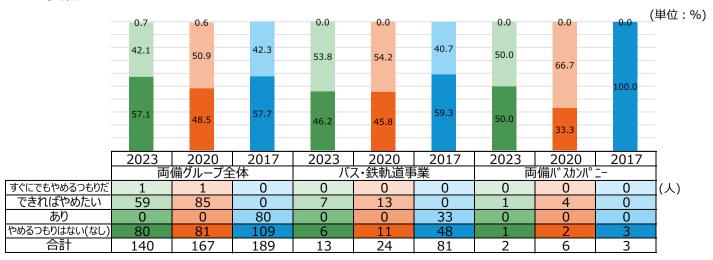
<全体>



<男女別>

男性

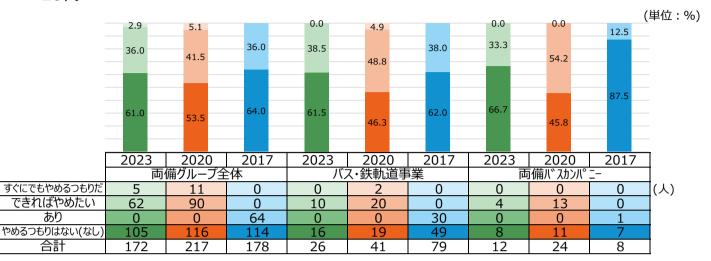




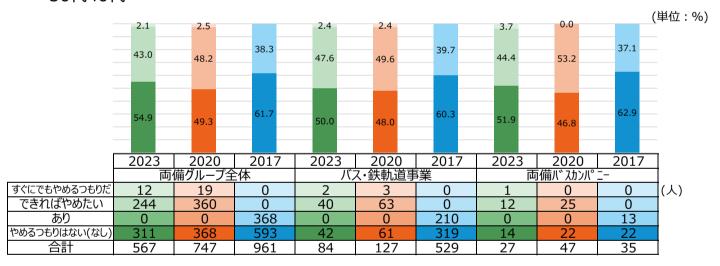
設問6-2ではいの場合 (禁煙願望の有無)

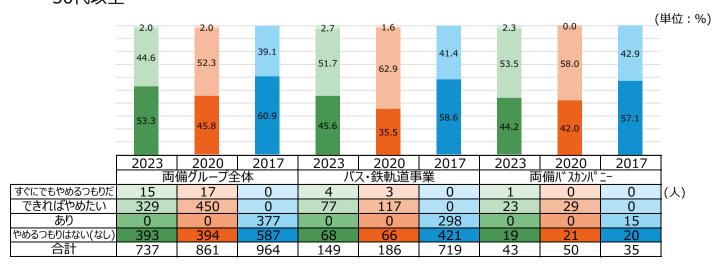
<世代別>

20代



30代40代





喫煙率は31.3%(男性36.7%、女性4.7%)で、バス・鉄軌道事業29.5%(男性33.8%、女性8.8%)と比較して同等であるが、前回調査結果27.0%(男性33.2%、女性5.8%)と比較すると悪化している。

受動喫煙がある場所が「職場」と回答した者の割合は50.6%で前回調査結果38.0%と比較すると悪化しており、喫煙しやすい環境である可能性が高いように思われる。非喫煙者の健康維持のために受動喫煙対策は必須であることはもちろんのこと、吸いにくい環境づくりが喫煙率の低下に繋がるため、受動喫煙対策の実施状況を早急に確認し、改善するとともに、積極的に喫煙対策に取り組むことが必要と考える。

【参考:両備グループの概況】

喫煙率は26.2%(男性32.0%、女性9.7%)であり、前回調査結果28.7%(男性34.0%、女性11.2%)と比較し、改善傾向である。一方、国の調査結果16.7%(男性27.1%、女性7.6%)と比較し依然高い状態である。

禁煙願望がある者は45.2%(男性45.3%、女性42.8%)と前回の調査結果 51.9%(男性52.0%、女性51.5%)と比較し、減少している。しかしながら、国の調査 26.1%(男性24.6%女性30.9%)と比べて高い。

受動喫煙がある場合の場所について、「職場」との回答は36.9%であり、国の調査結果26.1%よりも高く、また「家庭」9.9%も国の調査結果6.9%よりも高い。(参考資料参照)

受動喫煙がある場所については、両備グループの調査では全員を回答対象としているが、国の調査結果は喫煙者を除いた結果のため、一概には比較ができないが、職場において受動喫煙があると回答した者が多いことを踏まえると、受動喫煙対策の実施状況等の確認、対策の徹底が必要であると考える。

喫煙率の低下は、両備禁煙デーの推進等、喫煙率低下に向けた対策に加え、新型コロナ感染症の影響もあると予想する。禁煙願望者の減少は禁煙願望から禁煙に移行したことも影響していると思われるが、それ以上に減少していることは注視すべきと考える。

今回の調査結果において、女性の喫煙率が国の調査結果と比較をすると高い傾向である。女性の喫煙は個人の健康のみならず次世代への健康にも影響するため、女性の喫煙 状況の悪化は問題であると考える。

喫煙が及ぼす健康障害は大きく、企業においても労働時間の損失、生産性の低下といったデメリットが多い。引き続き、喫煙対策を進めることは重要課題であると考える。

【設問7-1】お酒を飲む頻度(1週間あたりの日数)

<全体>

											(単位:%)
		49.5	48.7	43.5	46.4	48.4	43.0	46.3	47.9	42.7	
		20.7	17.3	19.6	19.4	14.0	18.7	17.4	15.8	19.2	
			10.4	11.5	9.3	9.4	13.7	8.9	9.6	6.2	
		9.3	9.9	10.6	12.2	13.1	10.6	12.4	10.5	16.6	
		11.8	13.7	14.8	12.8	15.2	14.0	15.1	16.2	15.3	
		2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
_		両	備グループ	全体	八	ス・鉄軌道	業	西	「備バスカンパ		
	0日	2,847	3,202	2,868	411	610	1,537	120	219	131	(人)
	1~2日	1,188	1,141	1,294	172	176	670	45	72	59	
	3~4日	505	683	755	82	118	489	23	44	19	
	5~6日	535	650	696	108	165	379	32	48	51	
	7日	677	904	978	113	192	500	39	74	47	
	合計	5,752	6,580	6,591	886	1,261	3,575	259	457	307	

<男女別>

男性

									(
									27.0
	44.8	44.2	39.1	45.5	45.9	40.2	44.9	45.3	37.8
			19.0			18.3			17.6
	20.8	17.5		18.3	13.2		17.3	15.6	6.4
	9.8	11.1	12.7	9.6	9.2	14.7	8.9	8.8	18.9
	10.9	11.4	12.0	13.3	14.5	11.5	13.6		
	13.7	15.9	17.1	13.4	17.2	15.3	15.4	19.3	19.3
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
		備グループ全		八	ス・鉄軌道事		直	備バスカンパ	<u>-</u> -
0日	1,902	2,221	2,010	333	479	1,218	96	160	88
1~2日	883	881	978	134	138	556	37	55	41
3~4日	417	556	653	70	96	445	19	31	15
5~6日	461	571	618	97	151	349	29	39	44
7日	581	800	879	98	180	463	33	68	45
合計	4,244	5,029	5,138	732	1,044	3,031	214	353	233

<i>></i> \1_									(単位:%)
	63.1	63.2	59.1	51.0	60.4	58.6	52.3	56.7	58.1	
	20.4	16.8	21.7	24.5	17.5	21.0	18.2 9.1	16.3	24.3	
	5.6	8.2 5.1 – 6	7.0 5.4 – 6	6.8	10.1 6.5	8.1 5.5 – 6	6.8 13.6	8.7 / 5.	5.4 2.7 9.5	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	È体	バ	ス・鉄軌道引	『業	西	「備バスカンパ	<u> </u>	
0日	920	981	858	75	131	319	23	59	43	(人)
1~2日	297	260	316	36	38	114	8	17	18	
3~4日	81	127	102	12	22	44	4	13	4	
5~6日	71	79	78	10	14	30	3	9	7	
7日	90	104	99	14	12	37	6	6	2	
合計	1,459	1,551	1,453	147	217	544	44	104	74	

【設問7-1】お酒を飲む頻度(1週間あたりの日数)

<世代別>

20代

										(単位:%)
				F2 F						
	59.2	59.8	54.1	53.5	61.8	59.8	62.2	65.1	56.3	
	30.8	24.8	31.4	30.3	21.8	27.0	26.7	24.4	37.5	
		.3 7 1	8.6	3.3 7.1	6.1	0.4	∠ 3.2	r 4.4		0.0
	5.9 /- 1	.8 7.1 .8 4.0 /- 4	1.2	2.7 5.1	4.0 6.1	<u></u>	/- 1.9 2.2	<u>- 4.4 4.7</u>		0.0
	2023	2020	2017	2023	2020		7 202			
	向·	備グループタ	<u> </u>			直事業		両備バスカン	<u> Л° </u>	
0日	544	623	530	53	102	222	2 28	56	27	(人)
1~2日	283	258	308	30	36	100) 12	21	18	
3~4日	54	74	84	7	10	30	1	4	3	
5~6日	21	42	32	5	10	12	2	3	0	
7日	17	44	26	4	7	7	2	2	0	
合計	919	1,041	980	99	165	371	45	86	48	

30代40代

										(単位:%)
	52.6	49.8	46.3	51.1	47.2	47.4	50.0	46.7	46.7	
	20.2	18.1 10.5 9.2	20.0	21.9	16.2 10.9 11.3	20.2	17.1	16.0 12.4 10.1	16.3 8.9	
	8.2 10.5 2023	12.4	13.4	7.7 10.6 2023	14.3 2020	8.9 11.4 2017	8.5 12.2 2023	14.8	9.6	
	両	備グループ全	全体	八	ス・鉄軌道	業	口			
0日	1,106	1,299	1,344	140	221	663	41	79	63	(人)
1~2日	424	473	581	60	76	283	14	27	22	
3~4日	180	275	308	24	51	168	10	21	12	
5~6日	172	240	284	21	53	125	7	17	25	
7日	220	324	388	29	67	159	10	25	13	
合計	2,102	2,611	2,905	274	468	1,398	82	169	135	_

	43.8	43.7	36.7	42.5	45.7	36.1	38.6	41.6	33.1					
		14.0	15.0	16.0	10.2	15.9	14.4	11.9	15.3 3.2					
	9.9	11.4	13.4	9.9	9.1	16.1	9.1	9.4	21.0					
	12.5	18.3	20.8	15.6	18.8	18.5	20.5	23.3	27.4					
	2023 両	<u>2020</u> 備グループ全	<u>2017</u> È体	2023 バ	2020 ス・鉄軌道事	<u>2017</u> ≆業	2023 市	<u>2020</u> 頭備バスカンパ	2017 	+				
0日	1,197	1,280	994	218	287	652	51	84	41	(人)				
1~2日	481	410	405	82	64	287	19	24	19					
3~4日	271	334	363	51	57	291	12	19	4					
5~6日	342	368	380	82	102	242	23	28	26					
7日	440	536	564	80	118	334	27	47	34					
合計	2,731	2,928	2,706	513	628	1,806	132	202	124					

【設問7-2】週1日以上飲む場合1日の量

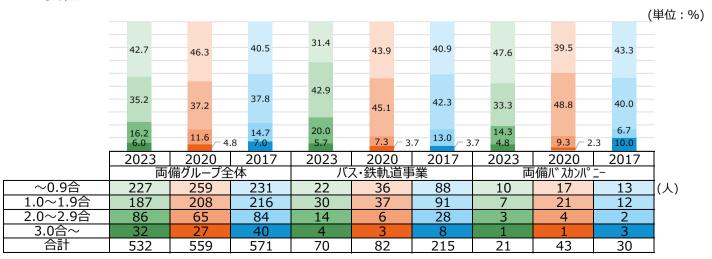
<全体>

									((単位:%)
	26.1	26.7	25.8	25.4	25.0	23.9	29.5	26.9	29.2	
	41.9	43.6	42.4	48.0	51.4	45.8	52.5	52.6	53.2	
	23.3	21.5	23.5	21.5	19.4 4.2	23.6	13.7 4.3	17.5 3.0	12.9	- - 7
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017]
	向	備グループ全	<u> </u>	八	ス・鉄軌道事	美	匝	両備バスカンパ:		
~0.9合	752	891	941	119	160	477	41	63	50	(人)
1.0~1.9合	1,207	1,453	1,548	225	329	912	73	123	91	1
2.0~2.9合	671	718	856	101	124	470	19	41	22	1
3.0合~	252	272	304	24	27	133	6	7	8	
合計	2,882	3,334	3,649	469	640	1,992	139	234	171	

<男女別>

男性

									((単位:%)
	22.4	22.8	23.1	24.6	22.2	21.9	26.3	24.1	26.2	
	43.3	44.9	43.3	49.1	52.3	46.2	55.9	53.4	56.0	
	24.9	23.5	25.1	21.3	21.1	24.9	13.6	19.4 3.1	14.2	- - 3.5
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体			八	ス・鉄軌道事	業	両備バスカンパニー			
~0.9合	522	632	710	97	124	389	31	46	37	(人)
1.0~1.9合	1,007	1,245	1,332	194	292	821	66	102	79	
2.0~2.9合	580	653	772	84	118	442	16	37	20	
3.0合~	218	245	264	20	24	125	5	6	5	
合計	2,327	2,775	3,078	395	558	1,777	118	191	141	



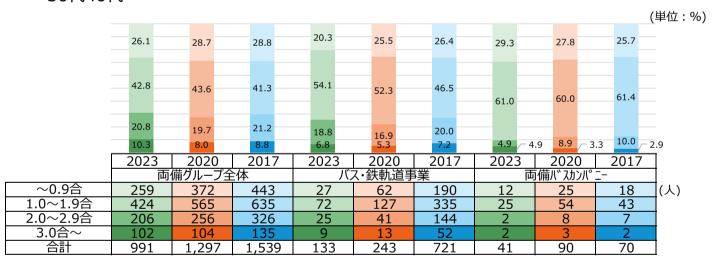
【設問7-2】 週1日以上飲む場合1日の量

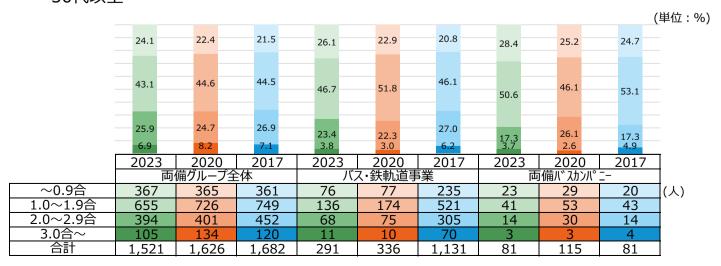
<世代別>

20代

										(単位:%)
	34.1	37.5	32.0	35.6	34.4	37.1	35.3	31.0	60.0	
	34.6	39.4	38.3	37.8	45.9	40.0	41.2	55.2		
	19.2	14.8	18.2	17.8	13.1 6.6	15.0 7.9	17.6 5.9	10.3 /- 3.	25.0 5.0 4 10.0	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
~0.9合	—————————————————————————————————————	備グループ全 154	-14 - 137	16	ス・鉄軌道 - 21	■耒 52	<u>ы</u>	i備バスカンパ 9	 	(人)
1.0~1.9合	128	162	164	17	28	56	7	16	5	
2.0~2.9合	71	61	78	8	8	21	3	3	1	
3.0合~	45	34	49	4	4	11	1	1	2	
合計	370	411	428	45	61	140	17	29	20	

30代40代





【設問7-3】 1週間あたりの飲酒量

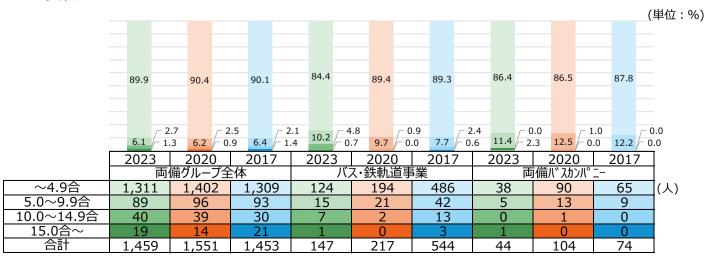
<全体>

									(単位:%)
	78.3	77.2	74.3	75.4	74.9	73.7	75.7	76.8	73.0	
	70.5	77.2		70.1			75	70.0		
	11.7	12.0	14.3	15.2	15.5	16.4	17.8	16.0	18.6	
	7.4 /- 2	.7 8.0 /- 2.	9 8.8 / 2.6	8.1 / 1	.2 8.0 / 1	.6 8.3 / 1	.6 5.8 7 0.8	3 5.5 <i>┌</i> 1.	8 7.5 / 1	.0
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	Ī
	両	備グループ全	体	バ	ス・鉄軌道事	業	両	備バスカンパ:		Ī
~4.9合	4,502	5,078	4,900	668	945	2,633	196	351	224	(人)
5.0~9.9合	672	790	944	135	195	587	46	73	57	
10.0~14.9合	424	524	578	72	101	298	15	25	23	
15.0合~	154	188	169	11	20	57	2	8	3	
合計	5,752	6,580	6,591	886	1,261	3,575	259	457	307	I

<男女別>

男性

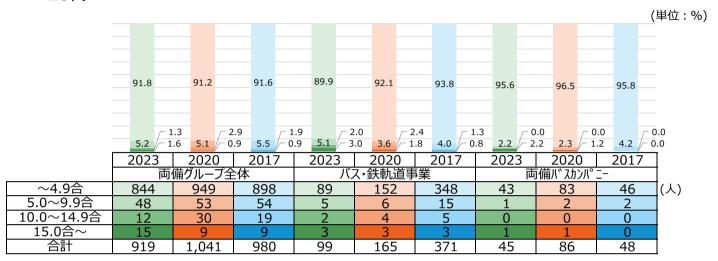
									((単位:%)
	74.3	73.1	69.9	73.6	71.9	70.8	73.4	73.9	68.2	
	13.6	13.8	16.6	16.4	16.7	18.0	19.2	17.0	20.6	
	8.9 /- 3	.2 9.6 – 3.	.5 10.7 – 2.	9 8.6 / 1	.4 9.5 / 1	9.4 / 1	.8 7.0 / 0.5	5 6.8 /- 2.	3 9.9 / 1	3
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	<u>È</u> 体	バ	ス・鉄軌道事	業	両	備バスカンパ		
~4.9合	3,155	3,676	3,591	539	751	2,147	157	261	159	(人)
5.0~9.9合	576	694	851	120	174	545	41	60	48	
10.0~14.9合	378	485	548	63	99	285	15	24	23	
15.0合~	135	174	148	10	20	54	1	8	3	
合計	4,244	5,029	5,138	732	1,044	3,031	214	353	233	



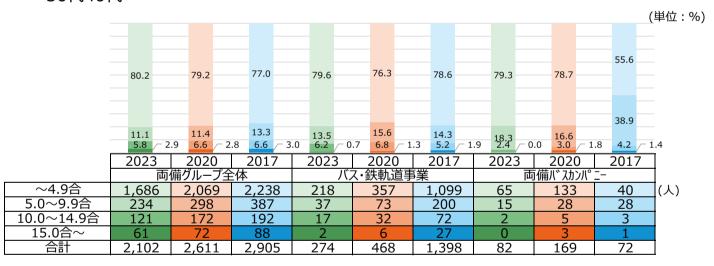
【設問7-3】 1週間あたりの飲酒量

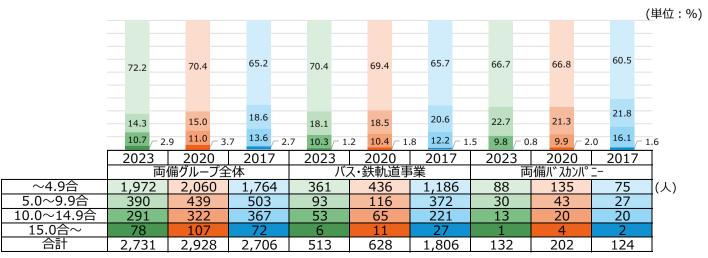
<世代別>

20代



30代40代





1週間あたりの飲酒量において、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性7.5%、女性13.7%で、バス・鉄軌道事業男性10.0%、女性15.7%と比較して低く、前回調査結果男性9.1%、女性13.5%と比較すると男女とも変化がない。

年代が上がるにつれお酒を飲む頻度と一週間あたりの飲酒量が増える傾向にある。また、50代以上でお酒を週7日飲む者の割合は20.5%で、バス・鉄軌道事業15.6%と比較して高い。長年の飲酒習慣が定着していると予想する。引き続き適量飲酒に関する正しい知識の提供が必要であると考える。

【参考:両備グループの概況】

一週間あたりの飲酒量において、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性12.1%、女性10.1%であり、前回調査結果男性13.1%、女性9.6%と比較し、変化はない。国の調査結果と比較すると、男性14.9%、女性9.1%であり、男性は低く女性は同等である。

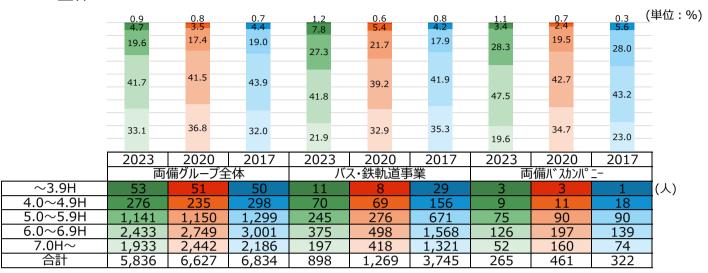
悪化をしている傾向はみられないものの、生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者が一定数見られる。アルコールの過剰摂取は生活習慣病のリスクを高めるのみならず、社会問題にも発展する恐れがあることを踏まえ、適量飲酒に関する正しい知識の提供が必要であると考える。

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性:週10合以上、女性:週5合以上

【設問8-1】 1日の平均睡眠時間

<全体>



<男女別>

男性

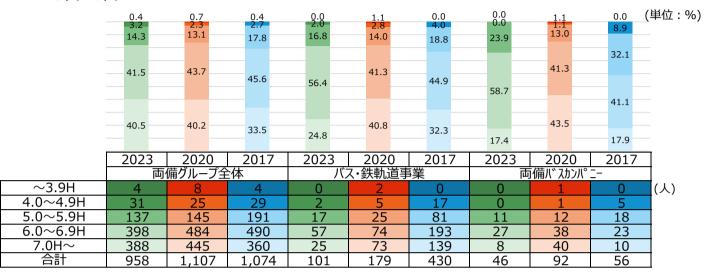
	1.0	0.8 3.3	0.7	1.3	0.7	0.8	0.9	0.8		(単位:%)
		16.6		7.7	5.5		3.2		5.0	
	18.8	16.6	18.6	20.0	23.0	17.5	31.4	22.0	31.5	
				28.8					51.5	
	42.0	41.8	43.5			41.1		41.4		
	42.0		73.3		39.1		45.0	41.4	12.4	
				40.8			45.0		42.4	
	33.8	37.5	33.0	21.3	31.8	36.8	19.5	33.5	20.6	
										_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両位	備グループ全	È体	バス	ス・鉄軌道事	業	両	備バスカンパ	<u>_</u>	7
~3.9H	42	42	38	10	7	25	2	3	1	(人)
4.0∼4.9H	188	165	223	57	57	123	7	8	12	
5.0~5.9H	810	838	985	214	240	552	69	78	75	
6.0∼6.9H	1,807	2,111	2,304	303	408	1,298	99	147	101	
7.0H∼	1,456	1,895	1,752	158	332	1,162	43	119	49	
合計	4,303	5,051	5,302	742	1,044	3,160	220	355	238	

	0.6	0.6	0.8	0.7	0.4	0.7	2.3	0.0	0.0	(単位:%)
	5.5	4.4	4.9	7.4	5.3	5.6	4.5	11.3	7.1	
	21.6	19.8	20.5	18.8	16.0	20.3	13.6	11.0	17.9	
		40.5			40.0			47.2		
	40.8	40.5	45.5	47.0		46.2	59.1		45.2	
	31.4	34.7	28.3	26.2	38.2	27.2	20.5	38.7	29.8	
										_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	1
	両	備グループ全	҈体	バ	ス・鉄軌道事	業	世	「備バスカンパ	<u>-</u> -	
~3.9H	9	9	12	1	1	4	1	0	0	(人)
4.0∼4.9H	82	70	75	11	12	33	2	3	6	
5.0~5.9H	321	312	314	28	36	119	6	12	15	
6.0∼6.9H	605	638	697	70	90	270	26	50	38	
7.0 H \sim	466	547	434	39	86	159	9	41	25	
合計	1,483	1,576	1,532	149	225	585	44	106	84	

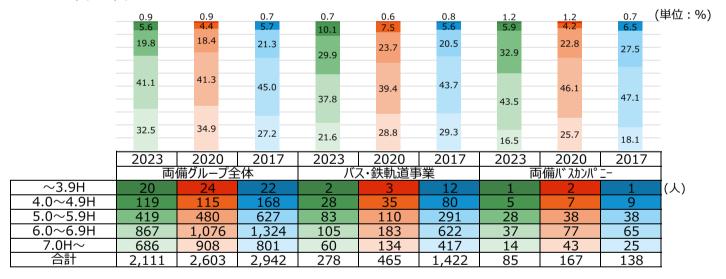
【設問8-1】 1日の平均睡眠時間

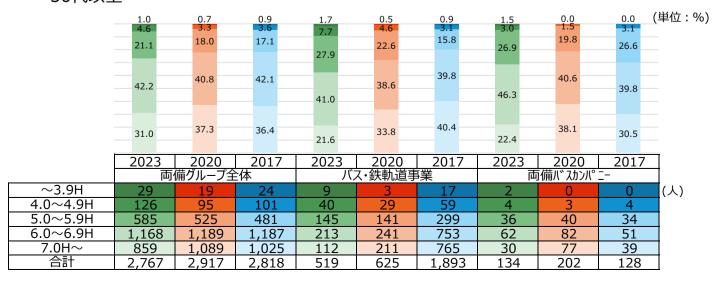
<世代別>

10代20代



30代40代





【設問8-2】 ここ1ヶ月間、寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、 朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか

<全体>

										(単位:%)
	40.1	37.0	46.1	40.4	38.1	47.6	40.8	37.1	43.3	
	44.6	47.5	40.5	45.1	47.6	40.5	47.5	49.2	42.7	
	15.4	15.5	13.4	14.6	14.3	11.9	11.7	13.7	13.9	
	2023	2020 備グループ全	2017 法体	2023 バ	2020 ス・鉄軌道事	2017 業業	2023 面	2020 i備バスカンパ	2017 	7
ほとんどない (まったくない、めったにない)	2,340	2,446	3,146	363	481	1,778	108	171	140	(人)
時々ある(ときどきある)	2,603	3,140	2,765	405	601	1,512	126	227	138	
よくある(頻繁にある)	897	1,028	913	131	181	446	31	63	45	
合計	5,840	6,614	6,824	899	1,263	3,736	265	461	323	

<男女別>

男性

										(単位:%)
	41.7	38.3	47.6	41.5	38.8	48.9	40.5	38.1	45.6	
						10.15				
	44.1	46.7	39.7	45.6	46.9	39.8	49.1	47.5	40.6	
	14.1	15.0	12.7	12.9	14.3	11.3	10.5	14.4	13.8	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	_
i 	问	備グループ全	:1本	八	ス・鉄軌道事	美	匝	「備バスカンパ		
ほとんどない (まったくない、めったにない)	1,795	1,929	2,519	308	403	1,542	89	135	109	(人)
時々ある(ときどきある)	1,900	2,354	2,100	339	487	1,254	108	168	97	
よくある(頻繁にある)	609	757	674	96	148	356	23	51	33	
合計	4,304	5,040	5,293	743	1,038	3,152	220	354	239	

										(単位:%)
	35.8	32.8	41.0	34.9	34.7	40.4	40.9	33.6	36.9	
	45.8	49.9	43.4	42.3	50.7	44.2	40.9	55.1	48.8	
ī	18.4	17.2	15.6	22.8	14.7	15.4	18.2	11.2	14.3	_ _ _
	2023 両	<u>2020</u> 備グループ全		2023 バ	2020 ス・鉄軌道事	2017 <u> </u> 業		<u>2020</u> 頭備バスカンパ	2017 <u>-</u> -	_
ほとんどない (まったくない、めったにない)	532	517	627	52	78	236	18	36	31	(人)
時々ある _(ときどきある)	681	786	665	63	114	258	18	59	41	
よくある(頻繁にある)	273	271	239	34	33	90	8	12	12	
合計	1,486	1,574	1,531	149	225	584	44	107	84	

【設問8-2】 ここ1ヶ月間、寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、 朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか

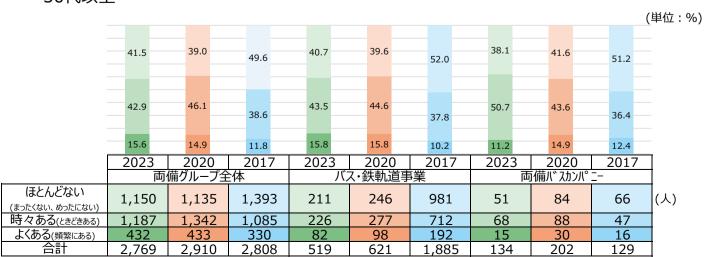
<世代別>

10代20代

										(単位:%)
	38.3	31.5	43.8	31.4	31.3	40.0	37.0	29.3	25.0	
	46.0	51.8	41.0	52.0	51.4	44.2	47.8	54.3	48.2	
	15.7	16.7	15.2	16.7	17.3	15.8	15.2	16.3	26.8	_ _ _
		2020 「備グループ刍	2017 ≧体	2023 バ	2020 ス・鉄軌道事	<u>2017</u> ≩業	2023	<u> 2020</u> 可備バスカンパ	2017 <u>-</u> -	
ほとんどない (まったくない、めったにない)	367	349	471	32	56	172	17	27	14	(人)
時々ある _(ときどきある)	441	573	441	53	92	190	22	50	27	
よくある(頻繁にある)	151	185	163	17	31	68	7	15	15	
合計	959	1,107	1,075	102	179	430	46	92	56	

30代40代

										(単位:%)
	39.0	37.0	43.6	43.2	38.7	44.0	47.1	35.9	43.5	
	46.2	47.2	42.1	45.3	50.1	42.9	42.4	53.3	46.4	
	14.9	15.8	14.3	11.5	11.2	13.1	10.6	10.8	10.1	
	2023 ਜ਼	<u> </u> 2020 備グループ≦	2017	2023	<u> </u> 2020 (ス・鉄軌道	2017	2023	<u>2020</u> 可備バスカンパ	2017	_
(まとんどない (まったくない、めったにない)	823	962	1,282	120	179	625	40	60	60	(人)
時々ある(ときどきある)	975	1,225	1,239	126	232	610	36	89	64	
よくある(頻繁にある)	314	410	420	32	52	186	9	18	14	
合計	2,112	2,597	2,941	278	463	1,421	85	167	138	



1日の平均睡眠時間は、6時間以上7時間未満が47.5%(男性45.0%、女性59.1%)で、バス・鉄軌道事業41.8%(男性40.8%、女性47.0%)と比較して高く、前回調査結果42.7%(男性41.4%、女性47.2%)と比較すると改善傾向である。

ここ1ヶ月間、寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早くから目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことが「頻繁にある」者の割合は女性で増加している。女性においてはホルモンの影響により睡眠の不調をきたしやすく、特に更年期には不眠になりやすい。睡眠時間の確保や睡眠の質の向上は健康面のみならず安全面への配慮として欠かせない要素であるため、睡眠状況が悪化しないよう、睡眠に関する情報提供が必要であると考える。

【参考:両備グループの概況】

1日の平均睡眠時間は、6時間以上7時間未満が41.7%(男性42.0%、女性40.8%)で最も多く、前回調査結果41.5%(男性41.8%、女性40.5%)と比較し変化がないが、国の調査結果男性32.7%、女性36.2%と比較をすると高い。(参考資料参照)

ここ1ヶ月間、寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早くから目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことが頻繁にあった者の割合は15.4%(男性14.1%、女性18.4%)であり、前回調査結果15.5%(男性15.0%、女性17.2%)と比較し変化がない。

前回調査結果と比較をすると両備グループ全体では睡眠習慣に大きな変化はみられない。しかしながら、睡眠の質が低い方が一定数見受けられる。労働生産性向上のためには質の良い睡眠は欠かせない要素であり、睡眠状態が悪化しないような働きかけは必要であると考える。

Ⅱ. 9 最近1ヶ月の自覚症状について

【設問】

- ① イライラする
- ② 不安だ
- ③ 落ち着かない
- ④ ゆううつだ
- ⑤ よく眠れない
- ⑥ 体の調子が悪い
- ⑦ 物事に集中できない
- ⑧ することに間違いが多い
- ⑨ 仕事中、強い眠気に襲われる
- ⑩ やる気が出ない
- ① へとへとだ (運動後を除く)
- ② 朝、起きた時、ぐったり疲れを感じる
- ⑬ 以前とくらべて、疲れやすい

(選択肢)

「○点」 ほとんどない 「1点」 時々ある 「3点」 よくある 「0点」 ほとんどない 「1点」 時々ある 「3点」 よくある

設問①~⑬の合計		自覚症状の評価
0~4点	I	自覚症状が少ない
5~10点	П	$\mathrm{1\!$
11~20点	Ш	₩
21点以上	IV	自覚症状が多い

Ⅱ. 9 最近1ヶ月の自覚症状について

<全体>

										(単位:%)
	36.7	37.4	35.7	40.1	43.3	39.4	47.7	46.1	35.8	
	31.5	31.2	32.5	27.6	28.3	31.9	26.9	28.7	33.2	
	24.5 7.2	24.2 7.1	24.5 7.3	25.2 7.1	23.1	22.8	21.2	20.5	24.4	
	2023	2020 備グループ全	2017 法体	2023	2020 ス・鉄軌道	2017	2023	2020 頭備バスカンパ	2017	7
I	2,139	2,465	2,424	360	545	1,461	126	209	113	(人)
II	1,831	2,058	2,207	248	356	1,183	71	130	105	
Ш	1,429	1,597	1,659	226	291	844	56	93	77	
IV	422	471	494	64	67	217	11	21	21	
合計	5,821	6,591	6,784	898	1,259	3,705	264	453	316	

<男女別>

男性

										(単位:%)
	40.2	40.8	38.8	42.3	45.3	42.2	50.7	47.6	40.8	
	30.7	30.5	31.7	27.0	28.2	31.1	24.7	28.2	31.3	
	22.9	22.4	23.2	24.5	21.9	21.5	20.5	19.3	22.3	
	6.2	6.3	6.3	6.2	4.6	5.1	4.1	4.9	5.6	-,
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	⋭体	八	ス・鉄軌道事	業	西	「備バスカンパ	<u>-</u> -	
I	1,722	2,045	2,042	314	468	1,320	111	165	95	(人)
II	1,318	1,531	1,666	200	292	973	54	98	73	
Ш	982	1,125	1,220	182	226	672	45	67	52	
IV	266	316	334	46	48	160	9	17	13	
合計	4,288	5,017	5,262	742	1,034	3,125	219	347	233	

										(単位:%)
	27.4	26.7	25.1	30.2	34.2	24.3	34.1		21.7	
					34.2		34.1	41.5		
	33.9	33.5	35.5	32.2	28.4	36.2			38.6	
				52.2	20.4		38.6	30.2		
	29.2	30.0	28.8	27.5	28.9	29.7			30.1	
							22.7	24.5		
	9.6	9.8	10.5	10.1	8.4	9.8	4.5	3.8	9.6	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ쥨	È体	バ	ス・鉄軌道引	業	币	可備バ スカンパ	<u>-</u> -	
I	406	420	382	45	77	141	15	44	18	(人)
II	502	527	541	48	64	210	17	32	32	
Ш	433	472	439	41	65	172	10	26	25	
IV	142	155	160	15	19	57	2	4	8	
合計	1,483	1,574	1,522	149	225	580	44	106	83	_

Ⅱ. 9 最近1ヶ月の自覚症状について

<世代別>

10代20代

										(単位:%)
	29.5	27.0	26.0	29.4	33.7	27.1	34.8	39.3	20.0	
							5	39.3		
	31.4	28.9	33.4	31.4	26.9	33.7	23.9		30.9	
					20.5		25.5	24.7		
	27.5	30.8	29.7	30.4	30.3	29.7	34.8	20.1	36.4	
								28.1		
	11.6	13.2	10.9	8.8	9.1	9.4	6.5	7.9	12.7	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	注体	バ	ス・鉄軌道事	業	币	可備バスカンパ	<u>-</u> -	
I	282	297	278	30	59	115	16	35	11	(人)
II	300	318	357	32	47	143	11	22	17	
Ш	263	339	318	31	53	126	16	25	20	
IV	111	145	116	9	16	40	3	7	7	
合計	956	1,099	1,069	102	175	424	46	89	55	

30代40代

									((単位:%)
	31.7	32.6	30.9	36.0	38.0	33.5	52.9	38.2	31.3	
	31.1	31.8	32.6	24.8	31.7	32.4	22.4	31.5	37.4	
	27.9	27.2	27.6	30.2	24.8	26.3	20.0	25.5	23.7	
	9.2	8.3	8.8	9.0	5.4	7.7	4.7	4.8	7.6	T
		<u>2020</u> 備グループ全	2017 <u> </u> È体	2023 バ	2020 ス・鉄軌道	<u>2017</u> 事業	2023	2020 備バスカンパ	2017 	1
I	669	845	902	100	176	469	45	63	41	(人)
П	656	824	952	69	147	453	19	52	49	
Ш	589	705	807	84	115	368	17	42	31	
IV	195	216	258	25	25	108	4	8	10	
合計	2,109	2,590	2,919	278	463	1,398	85	165	131	

									((単位:%)
	43.1	45.6	44.5	44.4	49.9	46.6	48.9	0	46.9	
					43.3		1015	55.8		
	31.7	31.6	32.1	28.4	26.1	31.2	30.8		30.0	
	_				20.1		30.0	28.1		
	20.9	19.1	19.1	21.4	19.8	18.6 3.7	17.3	13.1 _ 2	20.0	
	4.2	3.8	4.3	5.8	4.2	3.7	3.0	13.1 – 3.	0 3.1	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	面	備グループ全	体	八	ス・鉄軌道	業	币	備バスカンパ]
I	1,188	1,323	1,244	230	310	877	65	111	61	(人)
П	875	916	898	147	162	587	41	56	39	
Ш	577	553	534	111	123	350	23	26	26	
IV	116	110	120	30	26	69	4	6	4	
合計	2,756	2,902	2,796	518	621	1,883	133	199	130	

Ⅱ. 10 最近1ヶ月の勤務の状況について

【設問】

① 1ヶ月の時間外労働

② 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)

③ 出張に伴う負担 (頻度・拘束時間・時差など)

④ 深夜勤務に伴う負担 ※深夜時間帯(午後10時~午前5時) の一部又は全部を含む勤務をいいます。

⑤ 休憩・仮眠の時間数及び施設

⑥ 仕事についての精神的負担

⑦ 仕事についての身体的負担 (肉体的作業や寒冷、暑熱業などの 身体的な面での負担) (選択肢)

 「0点」ない又は適当
 「1点」多い
 「3点」非常に多い

 (45時間未満)
 (45時間以上)
 (80時間以上)

「0点」少ない 「1点」多い

「0点」ない又は小さい 「1点」大きい

「0点」ない又は小さい 「1点」大きい 「3点」非常に大きい

「0点」適切である 「1点」不適切である

「0点」小さい 「1点」大きい 「3点」非常に大きい

「0点」小さい 「1点」大きい 「3点」非常に大きい

設問①~⑦の合計		勤務の状況の評価								
0点	Α	勤務による負担が小さい/適切である								
1~2点	В	1								
3~5点	U	₩								
6点以上	D	勤務による負担が非常に大きい								

Ⅱ. 10 最近 1ヶ月の勤務の状況について

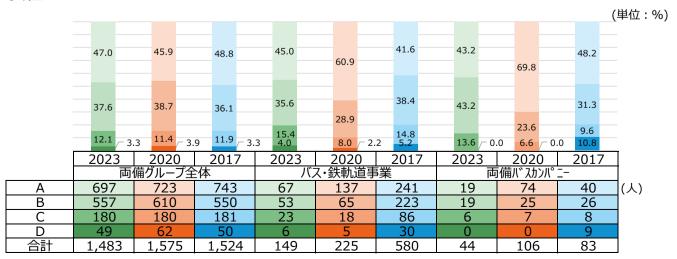
<全体>

										(単位:%)
	37.7	38.6	37.0	32.0	43.7	33.2	35.2	50.9	35.0	
	37.8	37.6	36.0	31.0	32.7	34.4	33.7	32.4	30.3	
	18.2	17.3 6.5	19.2 7.8	25.3	15.8 7.8	22.1	23.1	11 2	22.7 5.5 12.0	
	2023	2020 備グループ全	2017 ·休	2023	2020 ス・鉄軌道	2017	2023 ਜ	<u>2020</u> 前備バスカンパ	2017	
Α	2,192	2,541	2,514	287	550	1,230	93	231	111	(人)
В	2,197	2,478	2,444	278	412	1,274	89	147	96	
С	1,061	1,139	1,303	227	199	821	61	51	72	
D	369	431	530	106	98	382	21	25	38	
合計	5,819	6,589	6,791	898	1,259	3,707	264	454	317	

<男女別>

男性

										(単位:%)
	34.7	36.3	33.6	29.4	39.9	31.6	33.8	45.1	30.3	
	37.9	37.3	36.0	30.1	33.6	33.6	32.0	35.1	29.9	
	20.0	19.1	21.3	27.2	17.5	23.5	24.7	12.6	27.4	
	7.3	7.4	9.1	13.3	9.0	11.3	9.6	7.2	12.4	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	È体	八	ス・鉄軌道事	業	币	可備バスカンパ	<u>-</u> -	
Α	1,488	1,818	1,771	218	413	989	74	157	71	(人)
В	1,626	1,868	1,894	223	347	1,051	70	122	70	
С	859	959	1,122	202	181	735	54	44	64	
D	313	369	480	99	93	352	21	25	29	
合計	4,286	5,014	5,267	742	1,034	3,127	219	348	234	



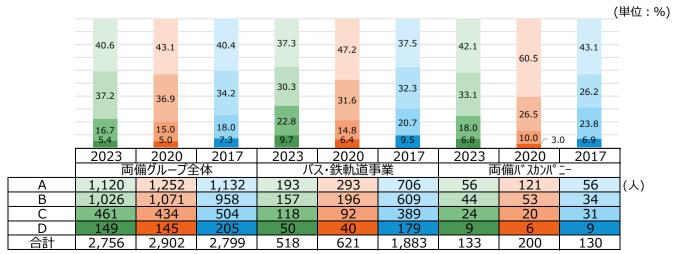
II. 10 最近 1 ヶ月の勤務の状況について

<世代別> 10代20代

										(単位:%)
	41.9	37.4	43.9	29.4	46.3	36.0	32.6	42.7	23.6	
	36.0	38.2	24.4	39.2		36.0	37.0	36.0	43.6	
	15.7	17.7	15.2	25.5	12.6	19.1	23.9	36.0 14.6	18.2	
	6.4	6.7	6.4	-5.9	8.0	8.9	6.5	6.7	14.5	_
	2023	2020 供加 予名	2017	2023	2020	<u> 2017</u> ■ ***	2023	2020 京傑 11 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	2017	4
		備グループ全		20	ス・鉄軌道			可備バスカンパ		(1)
A	401	411	470	30	81	153	15	38	13	(人)
В	344	420	368	40	58	153	17	32	24	
<u>C</u>	150	194	163	26	22	81	11	13	10	
D	61	74	69	6	14	38	3	6	8	
合計	956	1,099	1,070	102	175	425	46	89	55	

30代40代

										(単位:%)
	31.8	33.9	31.2	23.0	38.0	26.5	25.9	43.6	31.8	
	39.3	38.1	38.3	29.1	34.1	36.6	32.9		28.8	
	21.4	19.7	21.8	29.9	18.4	25.1	30.6	37.6	23.5	
	7.5	8.2	8.8	18.0	9.5	11.8	10.6	10.9 7.9	15.9	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両位	備グループ全	È体	バ	ス・鉄軌道事	業	西	「備バ、スカンパ゜		
Α	671	878	912	64	176	371	22	72	42	(人)
В	827	987	1,118	81	158	512	28	62	38	
С	450	511	636	83	85	351	26	18	31	
D	159	212	256	50	44	165	9	13	21	
合計	2,107	2,588	2,922	278	463	1,399	85	165	132	



疲労蓄積度とは、自覚症状と勤務の状況の評価から、仕事による負担度を総合判定するものです。

「仕事による負担度点数表」

		勤務の状況の評価 ※2									
		Α	В	С	D						
自覚症	Ι	0	0	2	4						
症状	II	0	1	3	5						
の評価	Ш	0	2	4	6						
価 ※1	IV	1	3	5	7						

※1.自覚症状の評価: I.9最近1ヶ月の自覚症状についてより(P75参照) ※2.勤務の状況の評価: I.10最近1ヶ月の勤務の状況についてより(P78参照)

「仕事による負担度判定」

	判定									
点数 ※3	※3 仕事による負担度									
0~1 低いと考えられる										
2~3 やや高いと考えられる										
4~5	高いと考えられる									
6~7	非常に高いと考えられる									

※3.点数:上記「仕事による負担度点数表」より

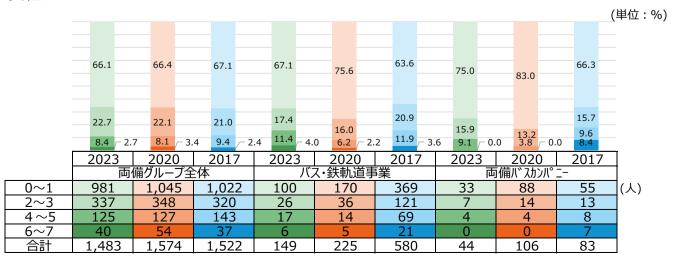
<全体>

										(単位:%)
	63.0	64.1	61.3	55.7	67.8	58.5	63.6	74.8	56.3	
	21.4	20.8	21.3	20.4	16.1	21.6	16.7		21.5	
	11.2	10.3	12.3	15.5 1 8.5	10.8	13.5 5.3 6.4	14.8 4.9	13.2 8.2 / 3	.8 7.6	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙	è体	ハ	ス・鉄軌道	事業	同	5頭付い スカンハ゜		
0~1	3,667	4,220	4,158	500	853	2,166	168	339	178	(人)
2~3	1,245	1,371	1,447	183	202	800	44	60	68	
4~5	649	681	833	139	136	500	39	37	46	
6~7	257	314	345	76	67	238	13	17	24	
合計	5,818	6,586	6,783	898	1,258	3,704	264	453	316	

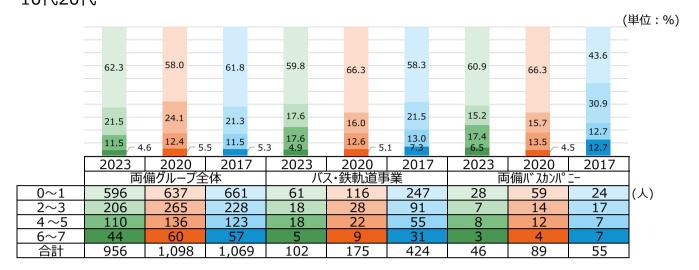
<男女別>

男性

										(単位:%)
	62.3	63.3	59.6	53.5	66.1	57.5	61.6	72.3	52.8	
	20.9	20.4	21.4	21.0	16.1	21.7	16.9		23.6	
	11.8			16.2 9.3	11.8	13.8 6.0 6.9	15.5 5.9	9.5		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	`体	バ	ス・鉄軌道	『業	同	可備バスカンパ	<u>-</u>	
0~1	2,670	3,175	3,136	397	683	1,797	135	251	123	(人)
2~3	897	1,023	1,127	156	166	679	37	46	55	
4~5	505	554	690	120	122	431	34	33	38	
6~7	213	260	308	69	62	217	13	17	17	
合計	4,285	5,012	5,261	742	1,033	3,124	219	347	233	

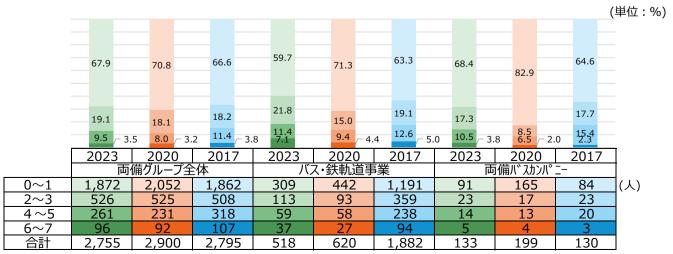


<世代別> 10代20代



30代40代

										(単位:%)
				46.8		52.1			F2.4	
	56.9	59.2	56.0	10.0	63.7	52.1	57.6	69.7	53.4	
				18.7						
	24.3	22.4	24.4		17.5	25.0	16.5		21.4	
	12.2	12.1	12.4	22.3		14.8	20.0	17.6	14.5	
	13.2 5.6	6.3	13.4 6.2	12.2	12.1 6.7	8.1	5.9	7.3 _ 5	.5 10.7	
•	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	È体	八	ス・鉄軌道	事業	Ī	5頭備バスカンパ゜	<u>-</u> -	
0~1	1,199	1,531	1,635	130	295	728	49	115	70	(人)
2~3	513	581	711	52	81	350	14	29	28	
4 ~5	278	314	392	62	56	207	17	12	19	
6~7	117	162	181	34	31	113	5	9	14	
合計	2,107	2,588	2,919	278	463	1,398	85	165	131	



最近1ヶ月の自覚症状について、自覚症状が最も強い(IV)と判定された者の割合は4.2%(男性4.1%、女性4.5%)で、バス・鉄軌道事業7.1%(男性6.2%、女性10.1%)と比較して低いが、前回調査結果4.6%(男性4.9%、女性3.8%)と比較すると変化がない。

最近1ヶ月の勤務の状況について、勤務の負担が大きい(D)と判定された者の割合は8.0%(男性9.6%、女性0.0%)で、バス・鉄軌道事業11.8%(男性13.3%、女性4.0%)と比較して低いが、前回調査結果5.5%(男性7.2%、女性0.0%)と比較すると悪化している。

「最近1ヶ月の自覚症状」と「最近1ヶ月の勤務の状況」の総合判定について、仕事による疲労の蓄積が最も高い(6~7)と判定された者の割合は4.9%(男性5.9%、女性0.0%)で、バス・鉄軌道事業8.5%(男性9.3%、女性4.0%)と比較して低いが、前回調査結果3.8%(男性4.9%、女性0.0%)と比較すると変化がない。

前回調査結果と比較すると変化はないが、最近1ヶ月の勤務状況は悪化している。仕事による負担が心身に影響を及ぼす可能性がある。労働者が健康で働きやすい環境の整備をすることが重要であり、メンタルヘルス対策、ワークライフバランスの推進等の取り組みの強化は重要であると考える。

【参考:両備グループの概況】

最近1ヶ月の自覚症状について、自覚症状が最も強い(IV)と判定された者の割合は7.2%(男性6.2%、女性9.6%)であり、前回調査結果7.1%(男性6.3%、女性9.8%)と比較し変化がない。

最近1ヶ月の勤務の状況について、勤務の負担が大きい(D)と判定された者の割合は6.3%(男性7.3%、女性3.3%)であり、前回調査結果6.5%(男性7.4%、女性3.9%)と比較し変化がない。

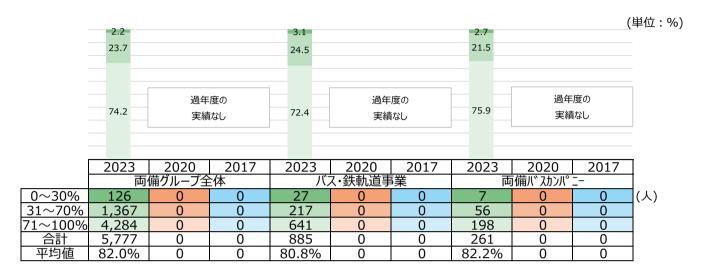
「最近1ヶ月の自覚症状」と「最近1ヶ月の勤務の状況」の総合判定について、仕事による 疲労の蓄積が最も高い(6~7)と判定された者の割合は4.4%(男性5.0%、女性 2.7%)で前回調査結果4.8%(男性5.2%、女性3.4%)と比較し変化がない。

仕事による疲労の蓄積は変化がないように見受けられるが、自覚症状がある割合が男性より女性の方が高く、仕事以外の要因でストレスを抱えるケースが存在する可能性があるように思われる。

【設問11-1】 けがや病気がない時の普段の自分の仕事の出来を100%とした場合に、 過去4週間を振り返って自分の仕事の出来は何%になりますか

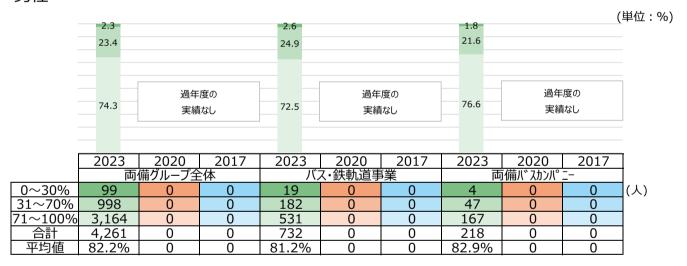
(今年度新設)

<全体>



<男女別>

男性





【設問11-1】 けがや病気がない時の普段の自分の仕事の出来を100%とした場合に、 過去4週間を振り返って自分の仕事の出来は何%になりますか

(今年度新設)

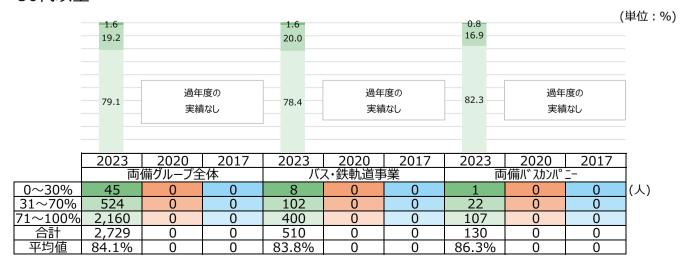
<世代別>

10代20代



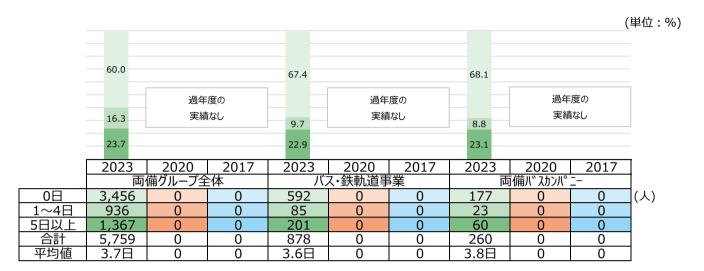
30代40代





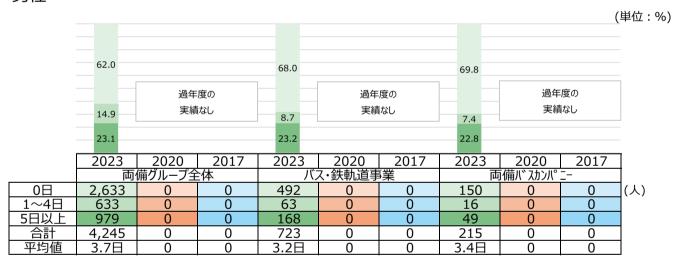
【設問11-2】 直近の1年間に自分のけがや病気が原因で何日仕事を休みましたか (今年度新設)

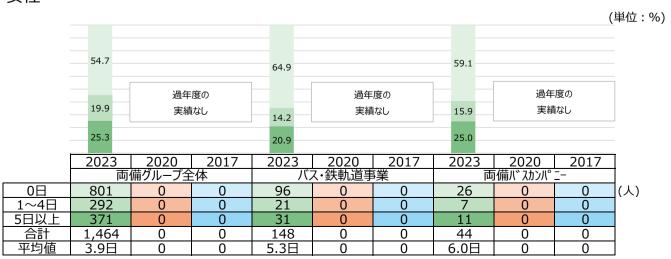
<全体>



<男女別>

男性





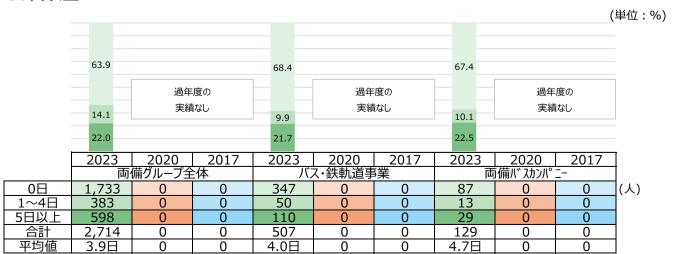
【設問11-2】 直近の1年間に自分のけがや病気が原因で何日仕事を休みましたか (今年度新設)

<世代別> 10代20代



30代40代

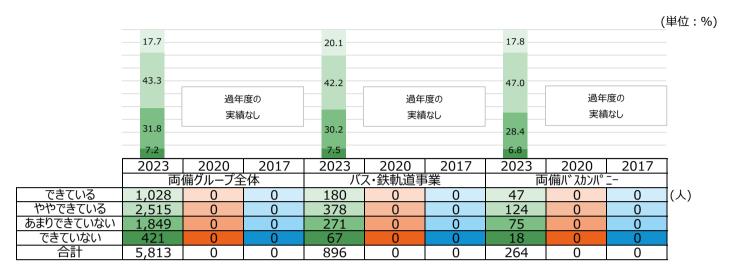




【設問11-3】 健康や医療に関して積極的に知識・情報を取得し、それを活用して 健康でいようと努めていますか

(今年度新設)

<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	18.0			21.6			20.1			
	42.3				42.5			過年		
	31.8	過年度の実績なし		29.7	実績なし		29.2	実績なし		
	7.8			8.1			8.2			
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	両備グループ全体		バス・鉄軌道事業		両備バスカンパニー				
できている	771	0	0	160	0	0	44	0	0	(人)
ややできている	1,813	0	0	300	0	0	93	0	0	
あまりできていない	1,362	0	0	220	0	0	64	0	0	
できていない	335	0	0	60	0	0	18	0	0	
合計	4,281	0	0	740	0	0	219	0	0	

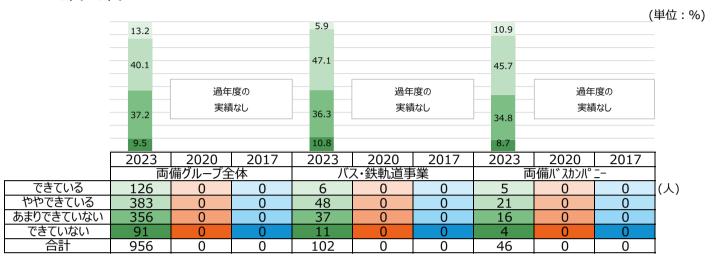


【設問11-3】 健康や医療に関して積極的に知識・情報を取得し、それを活用して 健康でいようと努めていますか

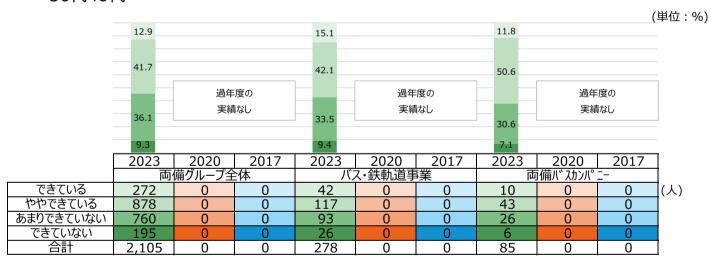
(今年度新設)

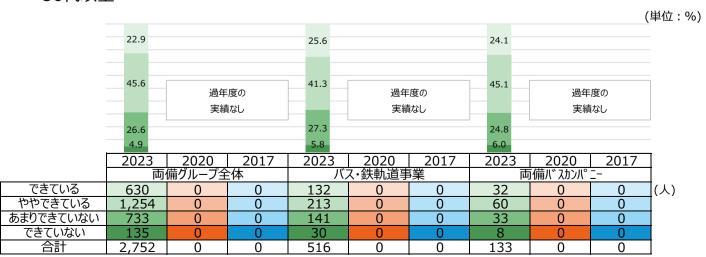
<世代別>

10代20代



30代40代

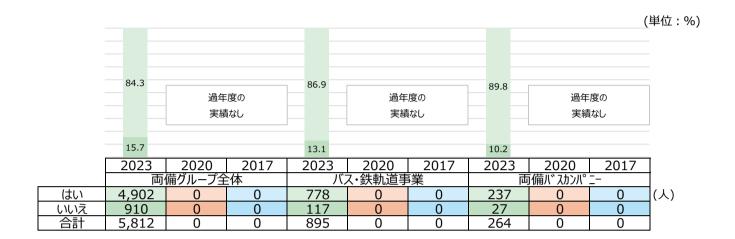




【設問11-4】 必要な予防接種をうけていますか

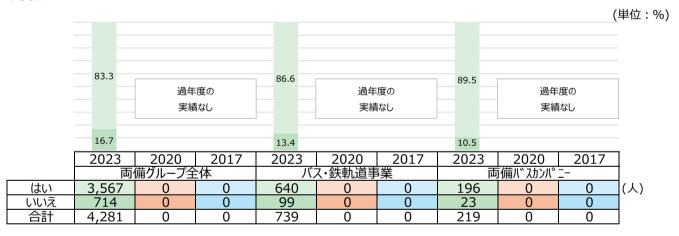
(今年度新設)

<全体>



<男女別>

男性



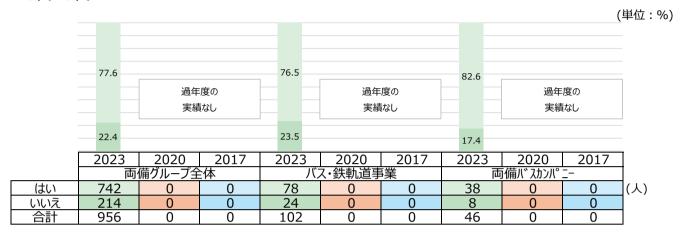


【設問11-4】 必要な予防接種をうけていますか

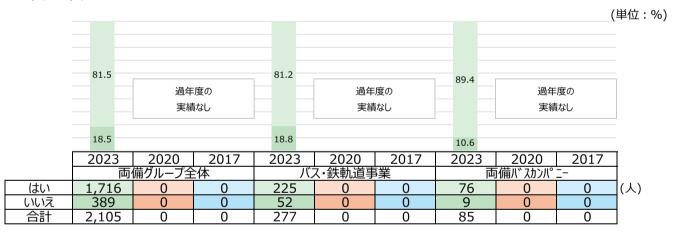
(今年度新設)

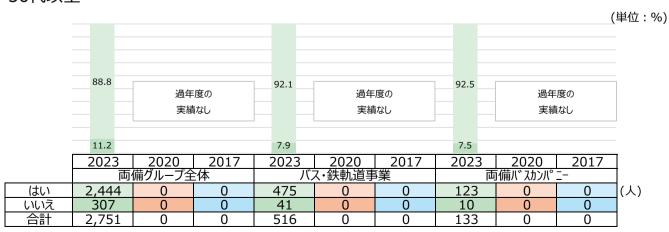
<世代別>

10代20代



30代40代





プレゼンティーズム82.2%であり、バス・鉄軌道事業80.8%と比較して同等である。 アブセンティーズム3.8日であり、バス・鉄軌道事業3.6日と比較をすると同等である。 ヘルスリテラシーについて、「できている・ややできている」と回答した者の割合が64.8%であ

りバス・鉄軌道事業62.3%と比較して高い。

アブセンティーズムは50代以上4.7日と最も高い。健康課題は年代によってそれぞれ異なるが、チームや組織へ影響し業務生産性や業務効率の低下を引き起こすことが懸念されるため、健康問題を解決するための教育や対策が必要と考える。

今後、従業員の健康管理を個人だけに任せるのではなく、企業や組織での取り組みを行い健康管理を経営的視点で考えていくことが重要であると考える。

【参考:両備グループの概況】

プレゼンティーズム82.0%であり、日本人の測定値平均84.9%との報告結果と比較をすると低い。プレゼンティーズムの低下は業務パフォーマンスが十分発揮できておらず、生産性が低下している状態である。プレゼンティーズムが低下している原因を把握し、改善に向けた対策が必要であると考える。

アブセンティーズム3.7日であり、日本企業における平均日数2.6日(経済産業省調査)と比較をすると高い。日数×人件費分の生産性損失が生じていることとなる。また、アブセンティーズム低下は、チームや組織へ影響し、業務生産性や業務効率の低下を引き起こすことが懸念されるため、対策が必要である。

ヘルスリテラシーについて、「できている・ややできている」と回答した人の割合が61.1%であり過半数以上である。企業における健康経営を推進するための基礎として、従業員のヘルスリテラシーの向上が位置づけられており、今後も高めていくことが重要であると考える。

用語解説

- ・プレゼンティーズム:出勤をしているものの、健康上の問題によって完全な業務パフォーマン スを出せない状態
- アブセンティーズム:傷病による欠勤
- ・ヘルスリテラシー:健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力

Ⅲ. 総括

今回の調査結果で気になった点は、喫煙に関する項目です。

喫煙率が改善傾向なのは良しとしても、受動喫煙の場所として「職場」が多いことです。

私が産業医として訪問する企業の中にはすでに敷地内禁煙、かつ就業時間内禁煙を就業規則に取り入れている、あるいは検討に入っている企業もあります。

従業員の健康を守るためには、今後の課題と考えます。

一般財団法人淳風会 淳風会健康管理センター 産業医 赤木 公成

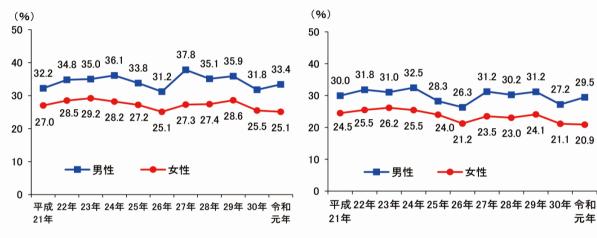
厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果」より、 当調査との関連が高いと考えられる項目を抜粋し、全国の状況を参考資料①として記載する。

○ 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%であり、この10年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少している。年齢階級別にみると、その割合は、男性では40歳代、女性では30歳代で最も低く、それぞれ18.5%、9.4%である。

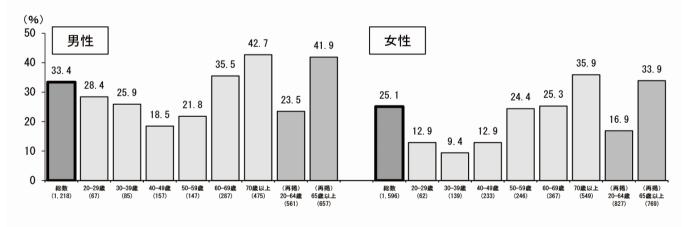
図 33-1 運動習慣のある者の割合の年次 推移(20歳以上)(平成 21~令和元年)

図 33-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成 21~令和元年)



※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

図 34 運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

運動習慣者の割合の増加

目標値: 20~64歳 男性36% 女性33%

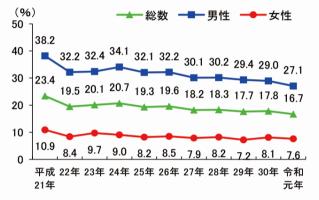
65 歳以上 男性 58% 女性 48%

喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は 16.7%であり、男性 27.1%、女性 7.6%である。この 10年間でみると、いずれも有意に減少している。年齢階級別にみると、30~60歳代男性で はその割合が高く、3割を超えている。

図 40-1 現在習慣的に喫煙している者の割 図 40-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙し 合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元 ている者の割合の年次推移(20歳以上)(平成 年)

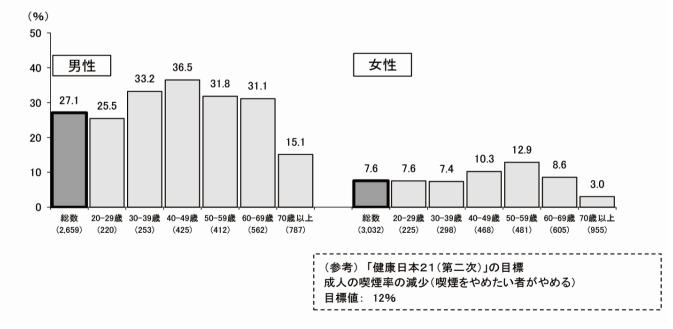
21~令和元年)





※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。 なお、平成 23、24 年は、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸 っている」と回答した者であり、平成 21、22 年は、合計 100 本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者。

図 41 現在習慣的に喫煙している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

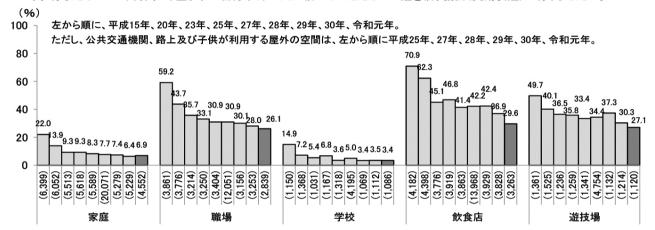


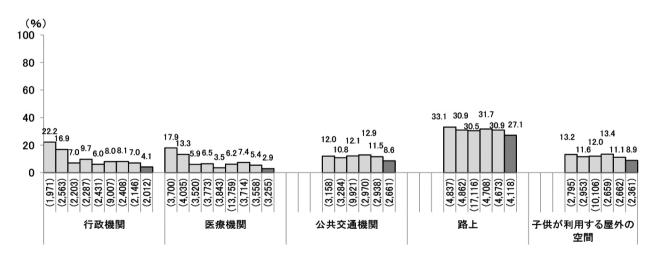
○ 受動喫煙の状況

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者(現在喫煙者を除く)の割合について場所別にみると、「飲食店」では29.6%と最も高く、次いで「遊技場」「路上」では27.1%となっている。平成15年以降の推移でみると、全ての場所で有意に減少している。

図 46 自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合の 年次比較(20 歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)(平成 15 年、20 年、23 年、25 年、27 年、28 年、29 年、30 年、令和元年)

問:あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。





※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。

※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭:毎日受動喫煙の機会を有する者、その他:月1回以上受動喫煙の機会を有する者。 ※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「職場」欄に回答。

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

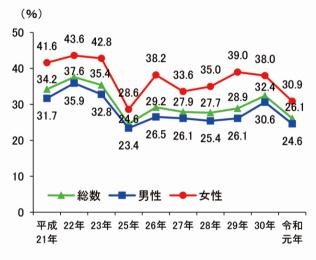
(参考)「健康日本21(第二次)」の目標 望まない受動喫煙のない社会の実現

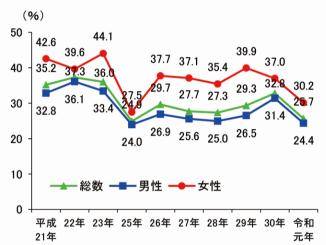
○ 喫煙意思の有無の状況

現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は 26.1%であり、男女別にみると男性 24.6%、女性 30.9%である。この 10 年間でみると女性では有意な増減はみられないが、男性では有意に減少している。

図 44-1 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成 21~令和元年)

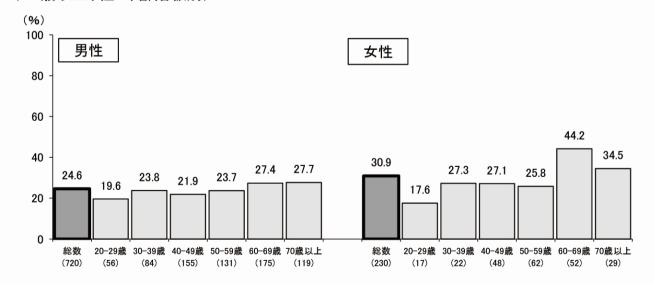
図 44-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成 21~令和元年)





※平成24年は未実施。

図 45 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合 (20歳以上、性・年齢階級別)



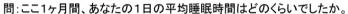
○ 睡眠の状況

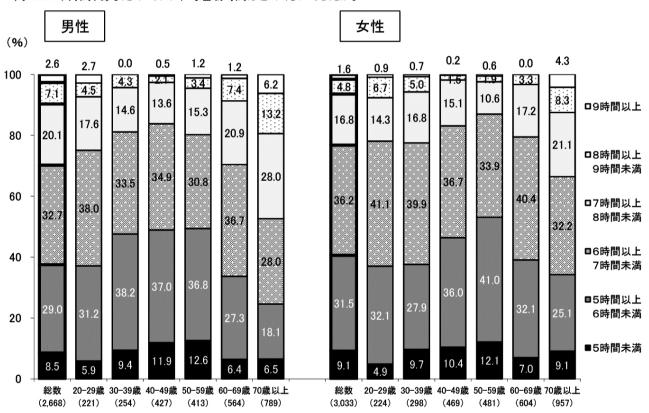
1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 32.7%、女性 36.2% である。6時間未満の者の割合は、男性 37.5%、女性 40.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の 30~50 歳代、女性の 40~50 歳代では4割を超えている。

睡眠の質の状況について、男女ともに 20~50 歳代では「日中、眠気を感じた」、70 歳代女性では、「夜間、睡眠途中に目が覚めて困った」と回答した者の割合が最も高かった。

睡眠の確保の妨げとなる点について、男女ともに 20 歳代では「就寝前に携帯電話、メール、 ゲームなどに熱中すること」、30~40 歳代男性では「仕事」、30 歳代女性では「育児」と回答 した者の割合が最も高い。

図 37 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別)





○ 飲酒の状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性 14.9%、女性 9.1%である。 平成 22 年からの推移でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に増加している。 年齢階級別にみると、その割合は男性では 40 歳代、女性では 50 歳代が最も高く、それぞれ 21.0%、16.8%である。

図 38-1 生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22~令和元年)

図 38-2 年齢調整した、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22~令和元年)





※平成 25 年は未実施。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上 の者とし、以下の方法で算出。

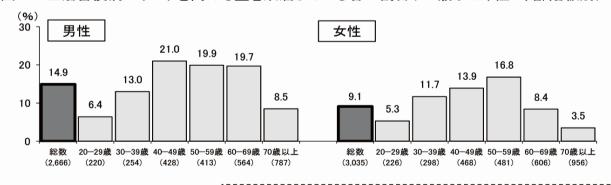
①男性:「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」+「月1~3日×5合以上」

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ゲール・発泡酒中瓶1本(約 500ml)、焼酎 20 度(135ml)、焼酎 25 度(110ml)、焼酎 30 度(80ml)、チュウハイ 7 度(350ml)、ウィスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

図 39 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

目標値: 男性 13% 女性 6.4%

1. 基本情報

レ 男性

レ 10代

し あり

1-7 ● 年齢

1-8 • 同居人

レ女性

レ 20代

レなし

両備グループ生活習慣等アンケート調査

両備グループでは、グループ社員の皆様の生活習慣等を把握することを目的に、当アンケートを 実施させて頂きます。アンケートの結果は、食生活や運動習慣などの改善に向けた取り組みに反 映するための重要な参考資料となりますのでご協力ください。

両備健康づくりセンター

1-1	会社コード	※回答内容から個人を特定することはありません。 率直にご回答ください。								
	※下記の会社コード一覧よりユニット・会社 (カンパニー) ごとに振り分けられたコードをご記入ください	【記入方法】黒鉛筆又は黒ボールペンで記入してください								
	ユニットコード 会社コード									
	- (例 両備システムズ 05 - 01)	枠内にあてはまる設問にレ点を記入してください								
1-2	• 現在従事している職種									
	事務系職 (営業・SE等含む) 大術系職 (作業職等含む) 乗務担当職									
1-3	-3 ● 深夜勤務 ※深夜勤務は、深夜時間帯 (午後10時~午前5時) の一部または全部を含む勤務をいいます									
	レ ある レ なし									
1-4	●役職									
	□ 役員 □ 部長課長クラス □ 係長主任ク	ラス レー般 レパート								
1-5	● 両備グループ勤続年数									
	□ 5年未満 □ 5年~10年未満 □ 10年~20年	未満 20年~30年未満 20年以上								
1-6	● 性別									

レ 答えたくない

レ 40代

レ 50代

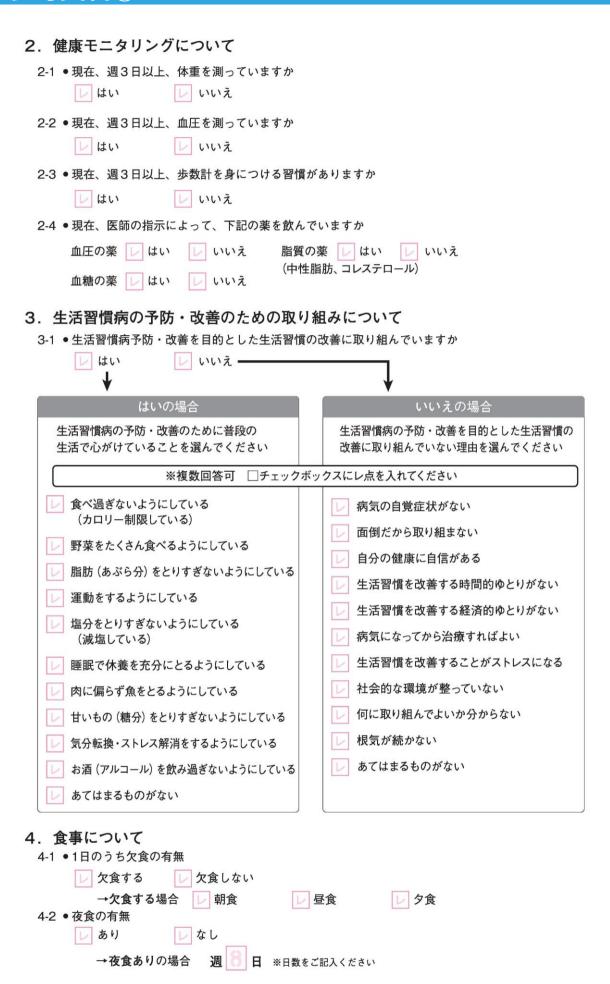
▶ 60代以上

レ 30代

					《会社コード一覧》	※出	向者は	、出向先の所属を選択してください。
部門	ユニッ	ト/会社名(カンパニー名)	部門	ュ	ニット/会社名(カンパニー名)	部門	ュ	ニット/会社名(カンパニー名)
	01. バス・鉄軌道事業			04. トランスポート事業			07. くるまユニット	
	01-01 バス	01-01 バスユニット統括カンパニー(両備HD) 01-02 両備バスカンパニー(両備HD) 01-03 東備バス 01-04 ニッコー観光バス 01-05 岡山電気軌道 01-06 和歌山電鐵 01-07 リョービツアーズ		04-01	両備トランスポートカンパニー本部 (両備HD)		07-01	両備テクノモビリティーカンパニー (両備HD)
	01-02 両備			04-02	両備スカイサービスカンパニー (両備HD)	くらしづくり	07-02	岡山三菱ふそう自動車販売
	01-03 東備			-	両備トランスポート / 群馬支店		08. STARユニット	
	01-04 ニッ				両備トランスポート / 東京支店		08-01	トーキョー・リョービ
	01-05 岡山			100 100 100 100	両備トランスポート / 滋賀支店		08-02	両備リソラ
١,	01-06 和歌				両備トランスポート / 大阪支店		08-03	礎コラム
ラン	01-07 リョ				両備トランスポート / 津山支店		08-04	藤倉工務店
ス	01-08 中国	国バス	&トラ		両備トランスポート / 岡山支店 両備トランスポート / 水島支店		08-05	アール空調システムズ
ポー	01-09 井笠	笠バスカンパニー	フベル		両備トランスポート / 広島支店		08-06	AAコーポレーションジャパン
テー	01-10 中国	-10 中国トラベル			両備トランスポート / 山口支店		09. まちづくり	
ショ	02. タクシー事業				両備トランスポート / 九州支店			まちづくりカンパニー (両備HD)
シール	02-01 両備バスC/津山タクシー事業部 (両備HD)			05. ICT		まちづ	09-01	両備不動産東京カンパニー (両備HD)
トラ	02-02 岡山	02 岡山交通 03 岡山両備タクシー		05-01	両備システムズ	(09-02	両備ウェルネス
ベ	02-03 岡山			05-02	シンク	(1)	09-03	両備ホームズ
ル	03. フェリー事業		T	05-03	ドリームゲート		09-04	和田コーポレーション
	03-01 津工	03-01 津エアポートライン		05-04 マックスシステム		グ	10. グループ横断/社会貢献	
	03-02 国際	国際両備フェリー		06. 生活ユニット		ル		両備グループ
	03-02	/ 本社・岡山航路部、高松航路部 国際両備フェリー / 小豆鳥事業部		06-01 両備ストアカンパニー (両備HD)		붋	10-01	1 (経営戦略本部・監査本部)
	03-03 国際	03-03 国際両備フェリー / 小豆島事業部 03-04 瀬戸内観光汽船 03-05 神戸ベイクルーズ		06-02	両備ヘルシーケア	プ横断		経営サポートカンパニー(両備HD)
	03-04 瀬戸			06-03	両備エネシス	社		たまルンプロモーションセンター
	03-05 神戸			06-04	青野石油店	社会貢献		(一財) 両備ハッピーライフ
	·			06-05	サルボ両備	献		(公財) 両備文化振興財団

2023.5実施

IV.参考資料②



IV. 参考資料②

4-3 ●間食の有無	
し あり し なし	
→間食ありの場合 週 🗂 日 ※日数をご記入ください	
4-4 ● 就寝前2時間以内の食事の有無	
し あり	
→就寝前2時間以内の食事ありの場合 週 🚺 日 ※日数をご記入ください	, 1
5. 運動について	
5-1 ● 1日30分以上の軽く汗をかく程度の運動 (ウォーキング・体操・自転車等) を週に 1年以上実施していますか (通勤含む)	2回以上、
し はい し いいえ	
→いいえの場合、運動習慣を改善しようと思いますか	
□ する気がない □ する気はあるがしていない □ 少しずつ努力し ⁻	ている
5-2 ● 1年を通じて1日におおよそどのくらい歩いていますか (通勤含む) ※歩数をご記入	ください
1. 1日 88888 歩 2. レわからない 10分=1,000歩= ぐらいと言われてい	
6. 喫煙について	
6-1 ● 今まで受動喫煙していると感じた (煙草の煙が臭いと思った) ことがありますか	
レ ほとんどない レ 時々ある レ よくある	
→受動喫煙がある (時々ある、よくある) 場合 それはどんな場所が多いですか	
□ 職場 □ 家庭 □ 飲食店その他	
6-2 ●現在、タバコを習慣的に吸っていますか ※1日に1本でも吸っていれば「はい」	
→はいの場合 ※1日の平均本数及び喫煙年数をご記入ください	
1日平均 🖁 🥞 本 喫煙年数 🍔 😝	
→はいの場合 ※禁煙願望はありますか	
▽ すぐにでもやめるつもりだ ▽ できればやめたい ▽ やめる	つもりはない
7. 飲酒について	
7-1 ● お酒を飲む頻度 ※週に1日も飲まない場合は、0日と記入	
週 日 ※清酒 1 合の目安:ビール中瓶 1 本(500m ※ビール(350ml)=0.7	
7-2 ● 週 1 日以上飲む場合 1 日の量 焼酎25度 1 杯 (120ml) ウイスキーダブル 1 杯 (
8 由	Joonna
8. 睡眠時間について	
8-1 ●1日の平均睡眠時間をご記入ください	
時間 88分	
8-2 ● ここ1ヶ月間、寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚め 熟睡できないなど、眠れないことがありましたか	る、
□ ほとんどない □ 時々ある □ よくある	

9. 最近1ヶ月の目見症状につい		* * *	
●下記の症状について、あてはまるも4 ノニノニナス			L/+ 7
1. イライラする	ほとんどない	時々ある	よくある
2. 不安だ	ほとんどない	□ 時々ある	よくある
3. 落ち着かない	し ほとんどない	トラ 時々ある	レ よくある
4. ゆううつだ	レ ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある
5. よく眠れない	レ ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある
6. 体の調子が悪い	レ ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある
7. 物事に集中できない	し ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある
8. することに間違いが多い	レ ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	レ ほとんどない	レ 時々ある	し よくある
10. やる気が出ない	レ ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある
11. へとへとだ (運動後を除く)	し ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある
12. 朝、起きた時、ぐったり疲れを感じる	レ ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある
13. 以前とくらべて、疲れやすい	レ ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある
10. 最近1ヶ月の勤務の状況に	ついて		
10-1 ●1ヶ月の時間外労働			
レ ない又は適当 (45時間未満)	▽ 多い (45時間以	上) レ 非常に多い	(80時間以上)
10-2 ● 不規則な勤務(予定の変更、突	然の仕事)		
レー少ない	レ多い		
10-3 ● 出張に伴う負担(頻度・拘束時			
ない又は小さい	レ 大きい		
10-4 ● 深夜勤務に伴う負担 ※深夜勤務の 深夜勤務は	9頻度や時間数などから総合 、、深夜時間帯(午後10時〜		全部を含む勤務をいいます
レ ない又は小さい	レ 大きい	レ 非常に大き	()
10-5 ● 休憩・仮眠の時間数及び施設			
□ 適切である	レ 不適切である		
10-6 • 仕事についての精神的負担			
レ 小さい	レ 大きい	レ 非常に大き	(1
10-7 ● 仕事についての身体的負担(肉体			
レー小さい	レ 大きい	レ 非常に大き	(1
11. 健康問題とパフォーマンス	、健康意識につい	ハて	
11-1 ● けがや病気がない時の普段の自? 過去4週間を振り返って自分の	할 것 같아 그렇게 하는 것이 없는 것이다.		でをご記入ください
8888			
11-2 ● 直近の 1 年間に自分のけがや病:	気が原因で何日仕事を	休みましたか。 ※	数字をご記入ください
11-3 ●健康や医療に関して積極的に知	識・情報を取得し、そ	れを活用して健康で	いようと努めていますか
	ややできている	あまりできていな	
 11-4 ●必要な予防接種をうけています:	か		
しはい	いいえ	Z	「協力ありがとうございました