



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

I.	調査の概要	1
II.	アンケート集計結果	
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.	総括	94
	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	
IV.	参考資料①	95
	厚生労働省調査 「令和元年国民健康・栄養調査結果」より参照	
	参考資料②	101
	アンケート調査用紙	

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カ月の自覚症状について
10. 最近1カ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（トランスポーターション&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。

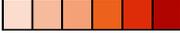
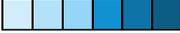
Ⅱ. 1 アンケート対象者基本情報

【設問1-1】 会社コード

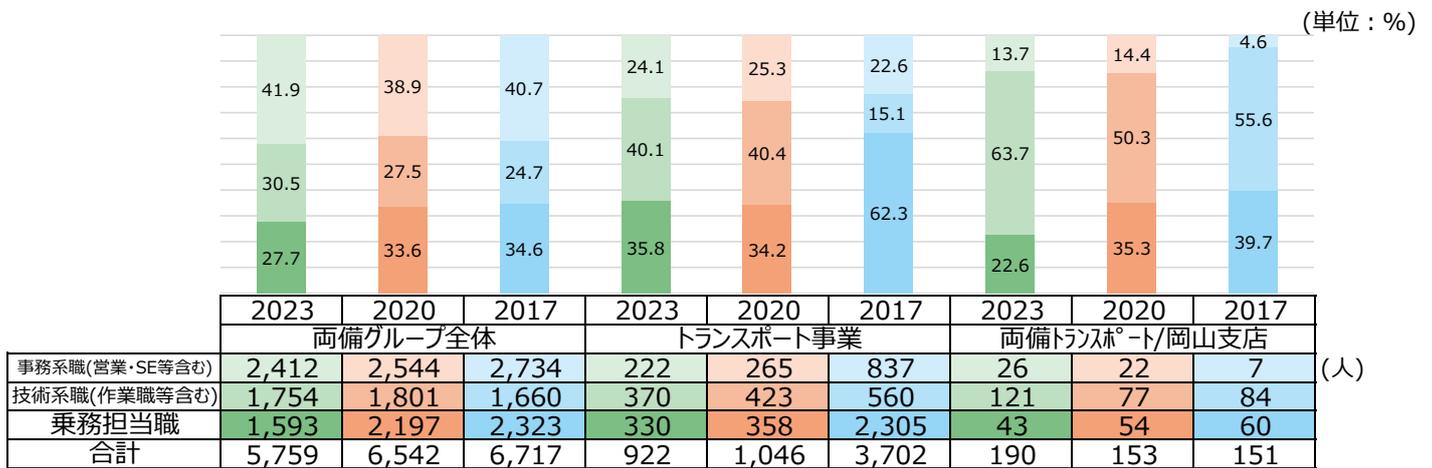
部門	ユニット	会社名(カンパニー名)	2023年度			2020年度			2017年度			
			紙	web	合計	紙	web	合計	紙	web	合計	
ト ラ ン ス ポ ー テ ー シ ヨ ン & ト ラ ベ ル	バス・ 鉄軌道 事業	バスユニット統括カンパニー(両備HD)	0	21	21	-	-	-	-	-	-	
		両備バスカンパニー(両備HD)	212	53	265	342	123	465	324	-	324	
		東備バス	14	2	16	20	1	21	23	-	23	
		ニッコー観光バス	49	13	62	67	9	76	88	-	88	
		岡山電気軌道	227	25	252	263	0	263	272	-	272	
		和歌山電鐵	14	15	29	35	0	35	45	-	45	
		リョービツアーズ	0	22	22	1	42	43	48	-	48	
		中国バス	180	1	181	250	15	265	232	-	232	
		井笠バスカンパニー	38	0	38	44	0	44	42	-	42	
	中国トラベル	0	18	18	0	29	29	33	-	33		
	タクシー 事業	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	
		岡山交通	419	1	420	401	1	402	704	-	704	
		岡山両備タクシー	275	25	300	214	16	230	199	-	199	
	フェリー 事業	津エアポートライン	10	9	19	20	5	25	25	-	25	
		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	
		国際両備フェリー / 小豆島事業部	25	2	27	10	12	22	16	-	16	
		瀬戸内観光汽船	6	5	11	22	0	22	16	-	16	
		神戸ベイクルーズ	0	14	14	11	0	11	12	-	12	
	トランス ポート 事業	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	
		両備トランスポート/群馬支店	59	14	73	67	16	83	62	-	62	
		両備トランスポート/東京支店	45	10	55	54	7	61	66	-	66	
		両備トランスポート/滋賀支店	34	33	67	62	13	75	41	-	41	
		両備トランスポート/大阪支店	33	5	38	30	5	35	27	-	27	
		両備トランスポート/津山支店	104	6	110	105	11	116	98	-	98	
		両備トランスポート/岡山支店	174	20	194	142	14	156	153	-	153	
		両備トランスポート/水島支店	109	11	120	116	8	124	100	-	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	60	51	3	54	55	-	55	
	両備トランスポート/九州支店	48	2	50	55	9	64	56	-	56		
	I C T	ICT	両備システムズ	8	1,215	1,223	6	1,124	1,130	1,478	-	1,478
			シンク	0	94	94	0	108	108	79	-	79
			ドリームゲート	0	20	20	-	-	-	-	-	-
マックスシステム			0	11	11	-	-	-	-	-	-	
く ら し づ く り	生活 ユニット	両備ストアカンパニー(両備HD)	257	0	257	215	22	237	221	-	221	
		両備ヘルシーケア	314	26	340	244	49	293	261	-	261	
		両備エネシス	159	0	159	165	1	166	183	-	183	
		青野石油店	16	0	16	16	0	16	18	-	18	
		サルボ両備	130	7	137	144	0	144	156	-	156	
	くるま ユニット	両備テクノモビリティカンパニー(両備HD)	6	247	253	142	122	264	199	-	199	
		岡山三菱ふそう自動車販売	206	0	206	168	39	207	195	-	195	
	STAR ユニット	トーキョー・リョービ	0	10	10	0	13	13	13	-	13	
		両備リソラ	0	25	25	0	30	30	27	-	27	
		礎コラム	0	41	41	56	0	56	-	-	-	
		藤倉工務店	0	22	22	-	-	-	-	-	-	
		アール空調システムズ	2	5	7	5	0	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 ち づ く り	まちづくり	まちづくりカンパニー(両備HD)	0	55	55	2	41	43	39	-	39	
		両備不動産東京カンパニー(両備HD)										
		両備ウェルネス	9	3	12	-	-	-	-	-	-	
		両備ホームズ	0	44	44	0	51	51	47	-	47	
		和田コーポレーション	0	27	27	1	36	37	30	-	30	
グ ル ー プ 横 断 / 社 会 貢 献	グループ 横断/ 社会貢献	両備グループ (経営戦略本部・監査本部)	0	49	49	0	42	42				
		両備経営サポートカンパニー(両備HD)										
		たまらんプロモーションセンター (一財)両備ハッピーライフ (公財)両備文化振興財団	9	110	119	1	78	79	122	-	122	
		両備グループ全体	3,363	2,501	5,864	4,201	2,461	6,662	6,887	-	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。

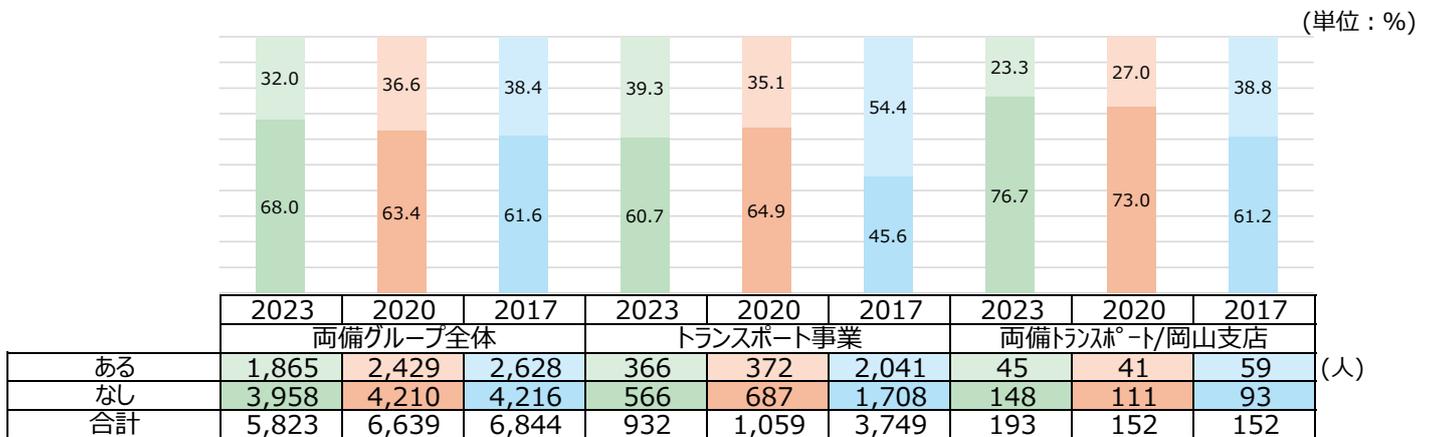
Ⅱ. 1 アンケート対象者基本情報

2023年調査  2020年調査  2017年調査 

【設問1-2】 現在従事している職種

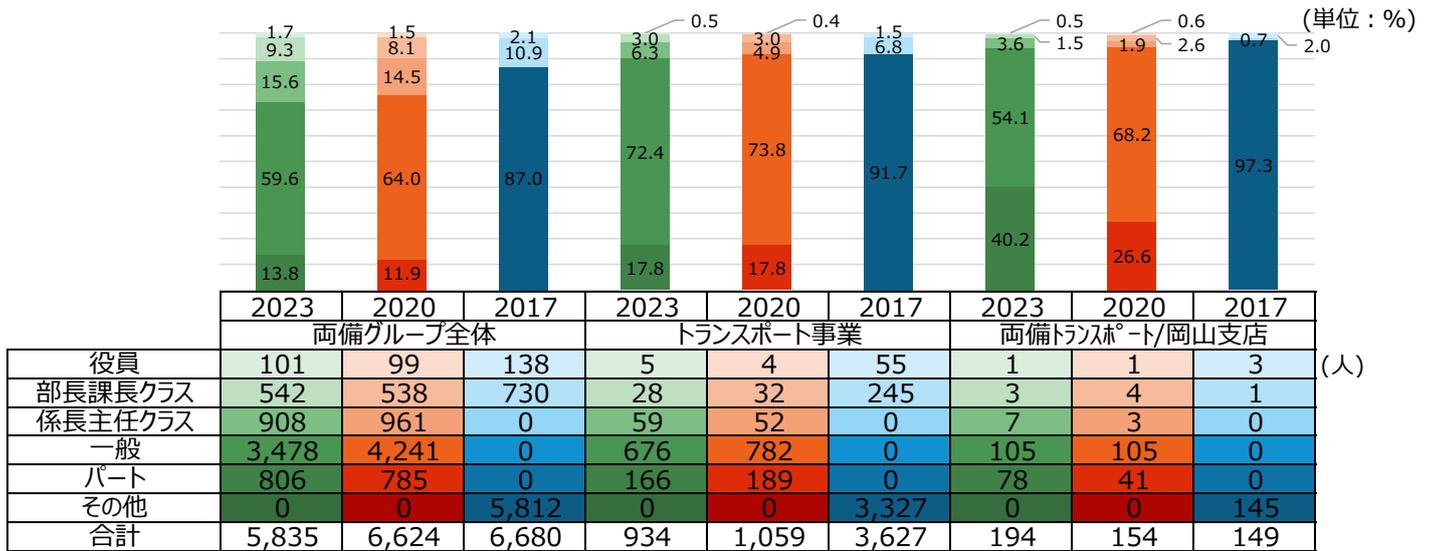


【設問1-3】 深夜勤務

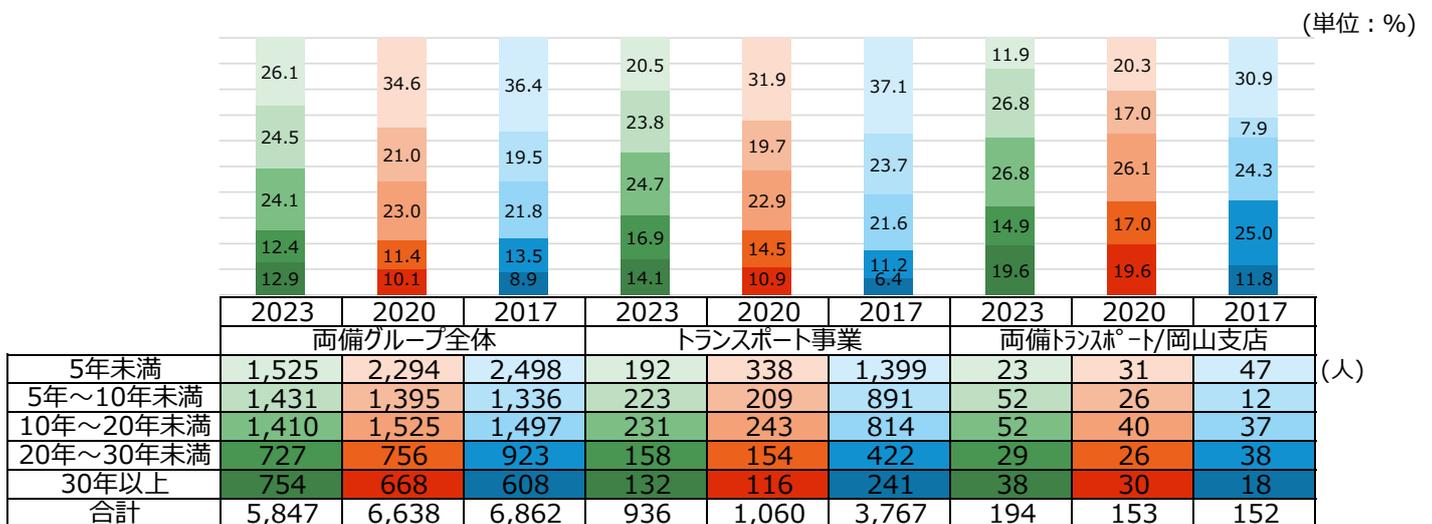


Ⅱ. 1 アンケート対象者基本情報

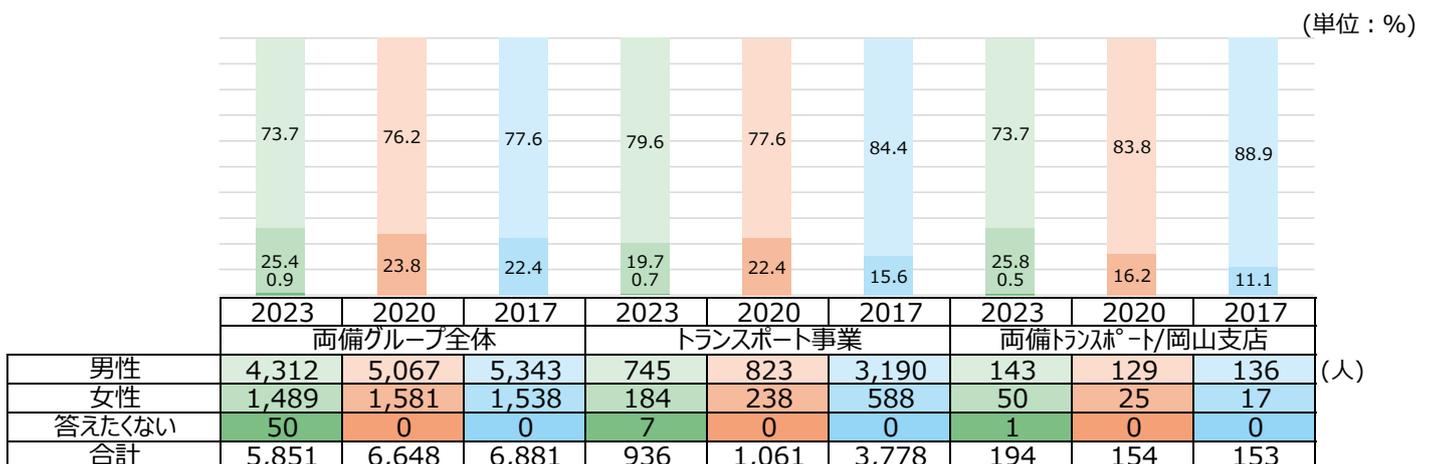
【設問1-4】 役職



【設問1-5】 両備グループ勤続年数

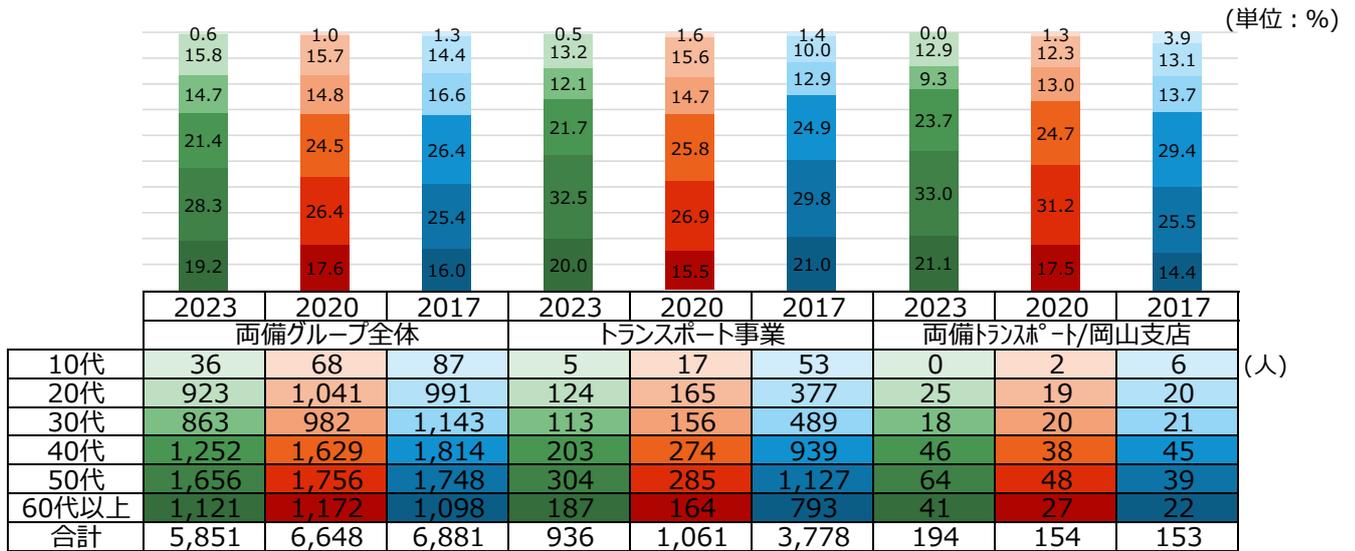


【設問1-6】 性別

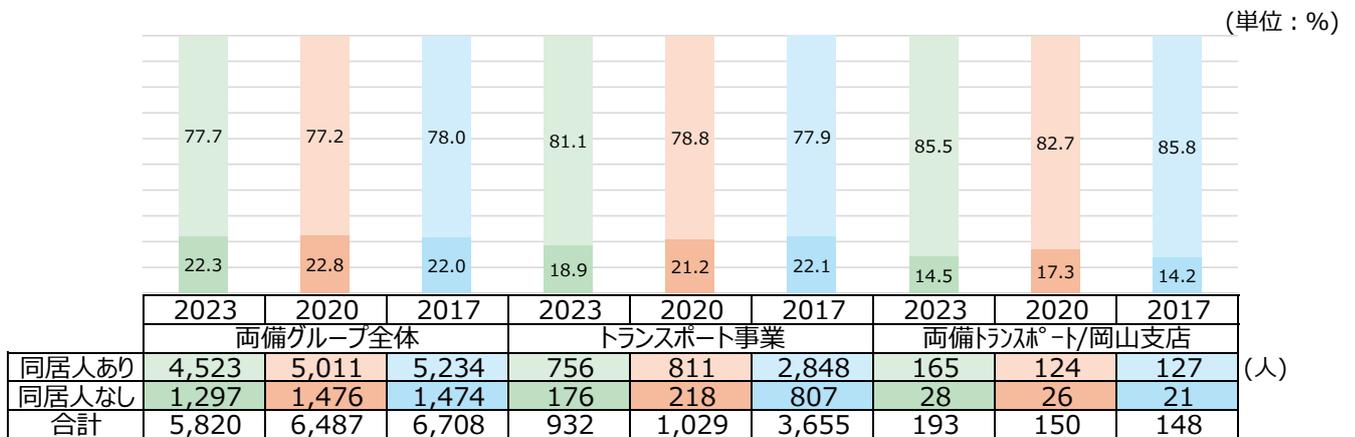


Ⅱ. 1 アンケート対象者基本情報

【設問1-7】 年齢



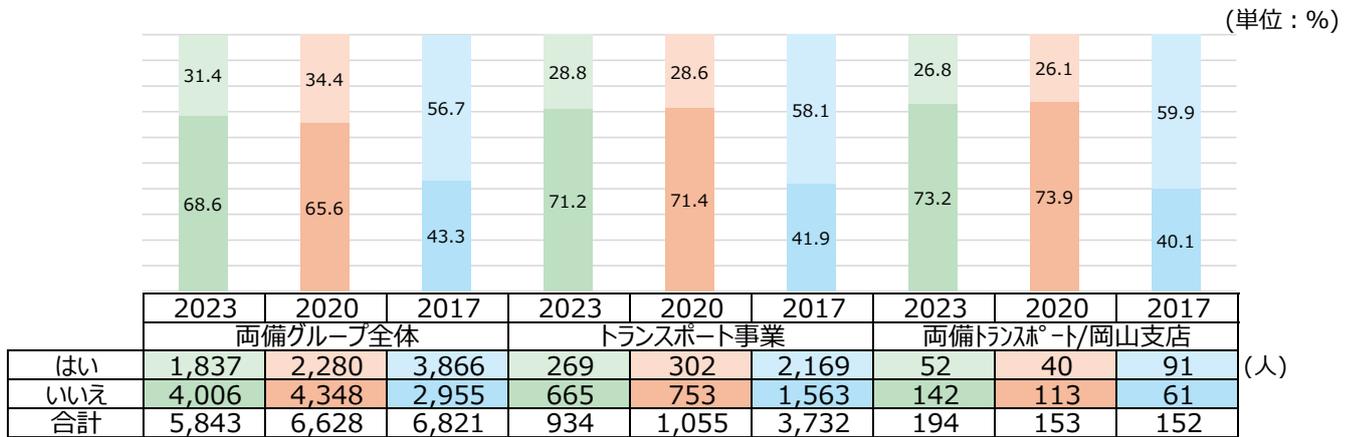
【設問1-8】 同居人



Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

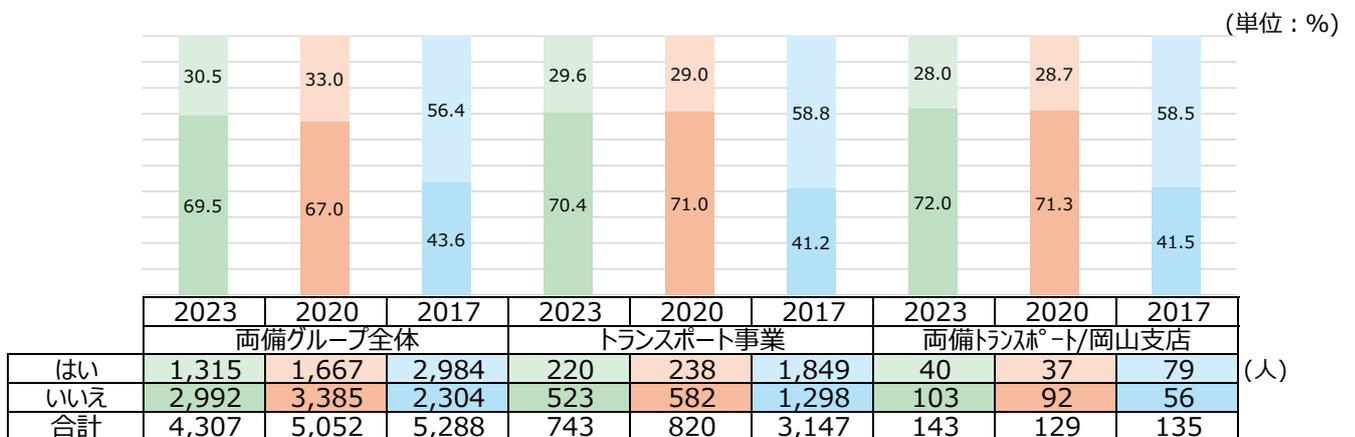
【設問2-1】 現在、週3日以上、体重を測っていますか

<全体>



<男女別>

男性



女性

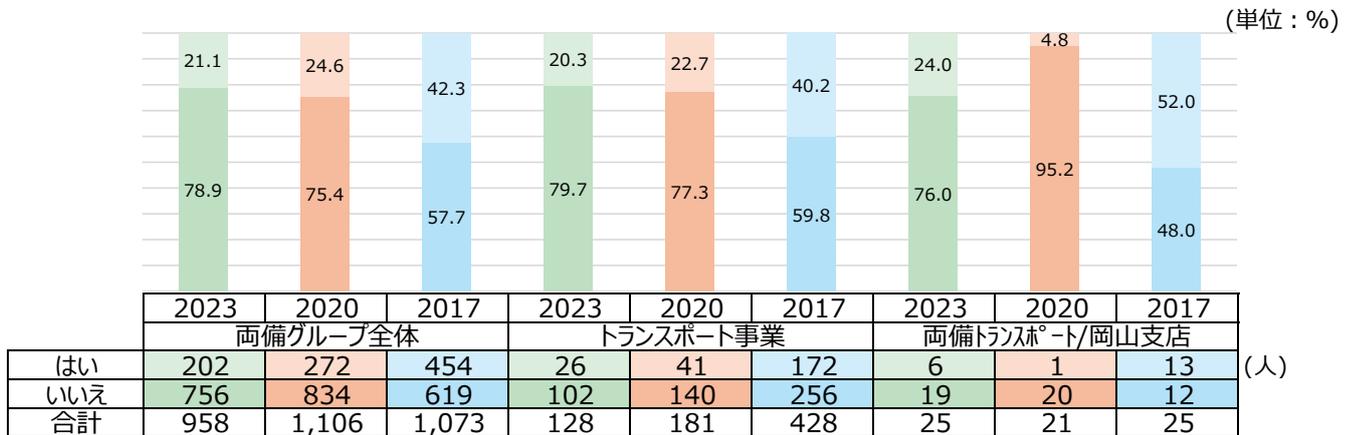


Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【設問2-1】 現在、週3日以上、体重を測っていますか

<世代別>

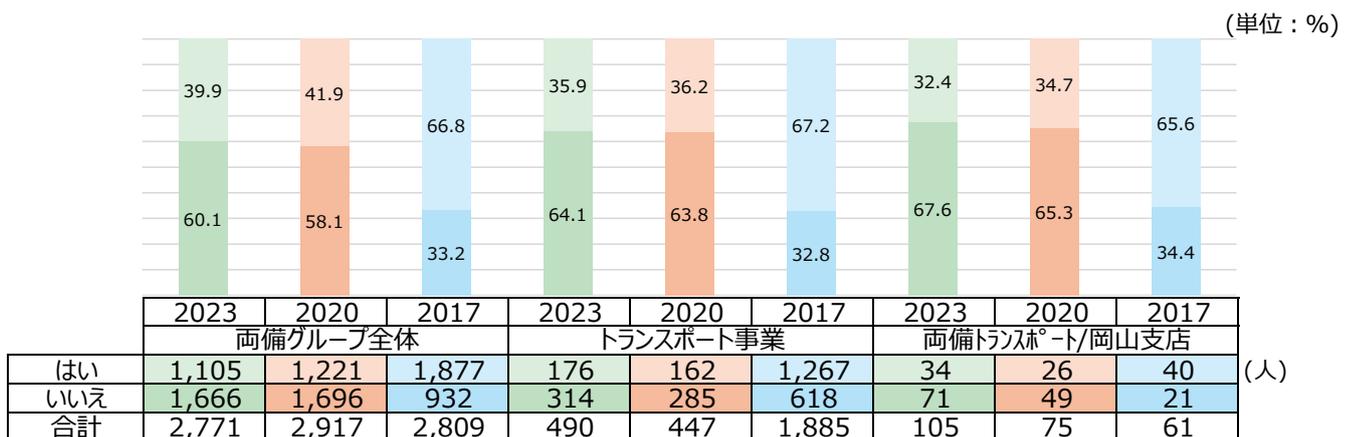
10代20代



30代40代



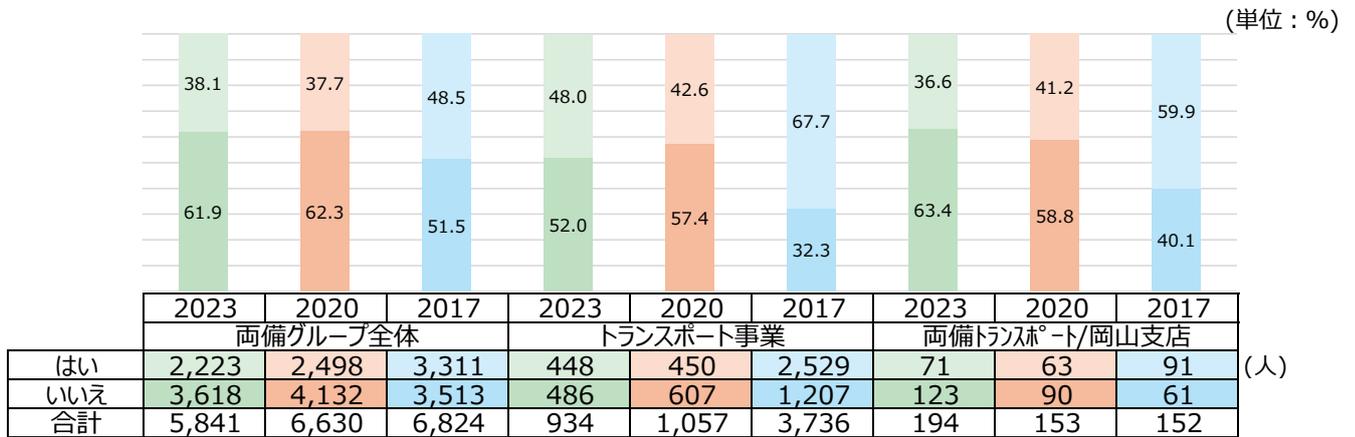
50代以上



Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

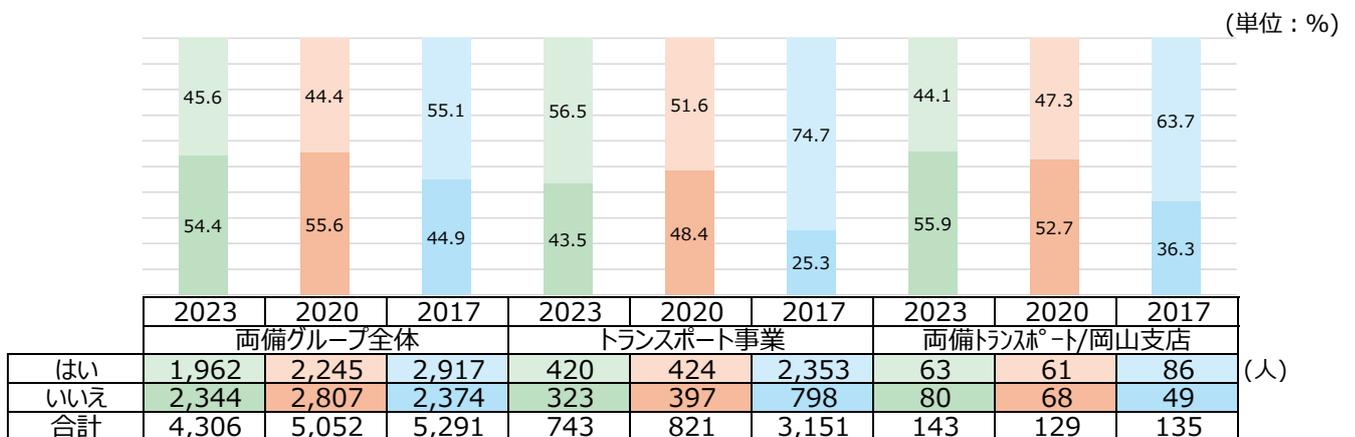
【設問2-2】 現在、週3日以上、血圧を測っていますか

<全体>



<男女別>

男性



女性



Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【設問2-2】 現在、週3日以上、血圧を測っていますか

<世代別>

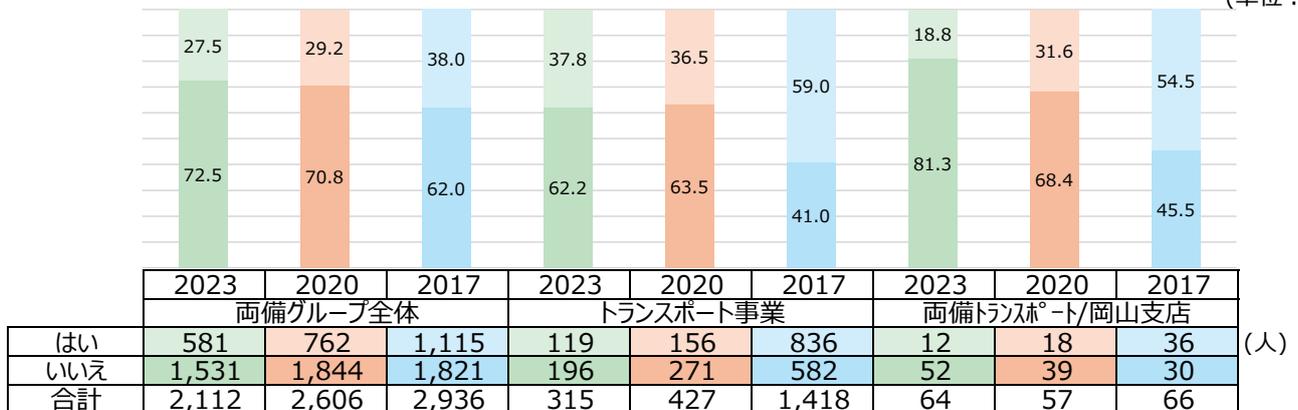
10代20代

(単位：%)



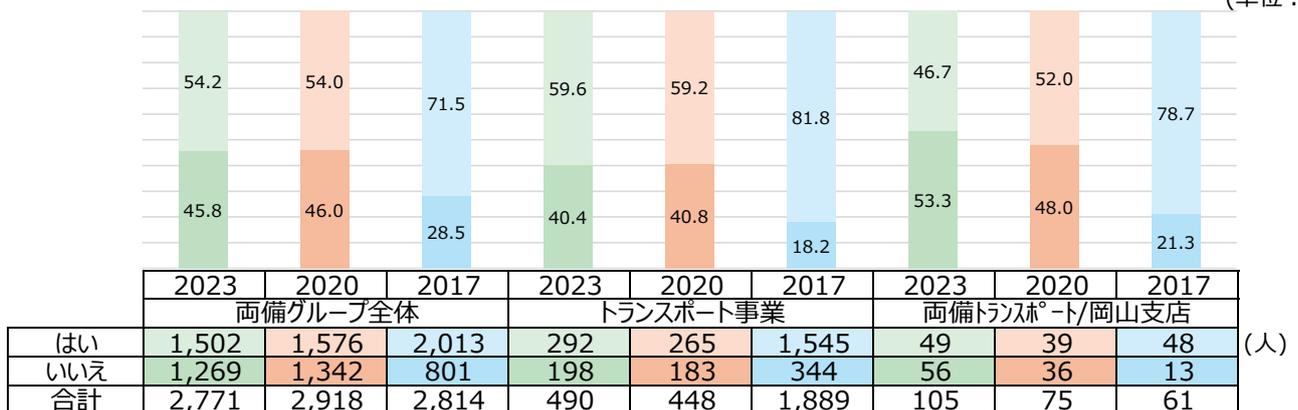
30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)

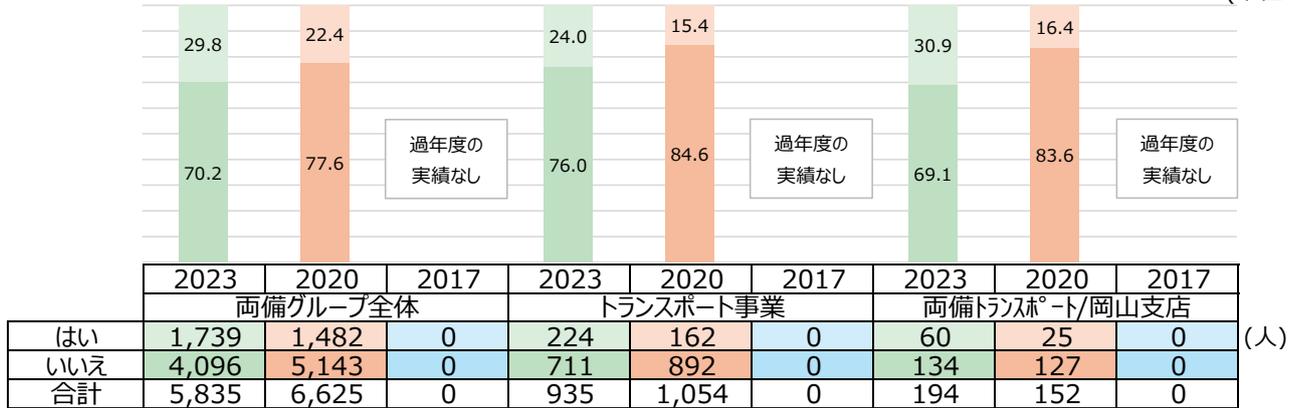


Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【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

<全体>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



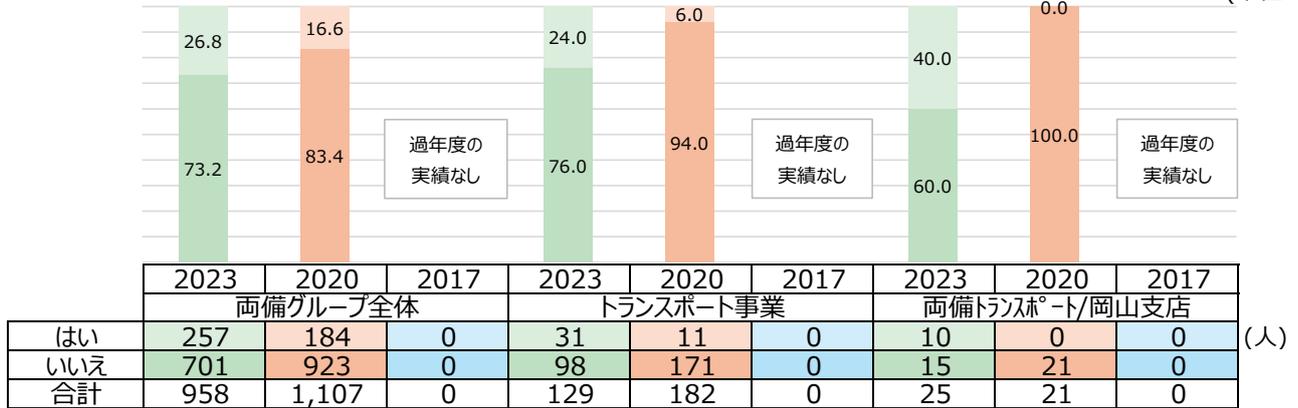
Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【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

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【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

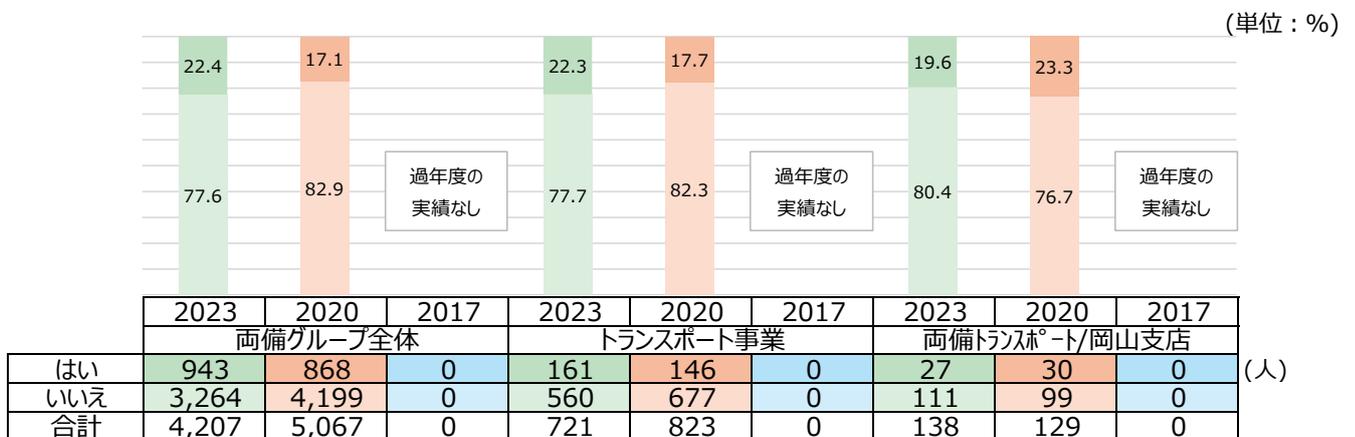
(今年度設問内容変更)

<全体>



<男女別>

男性



女性



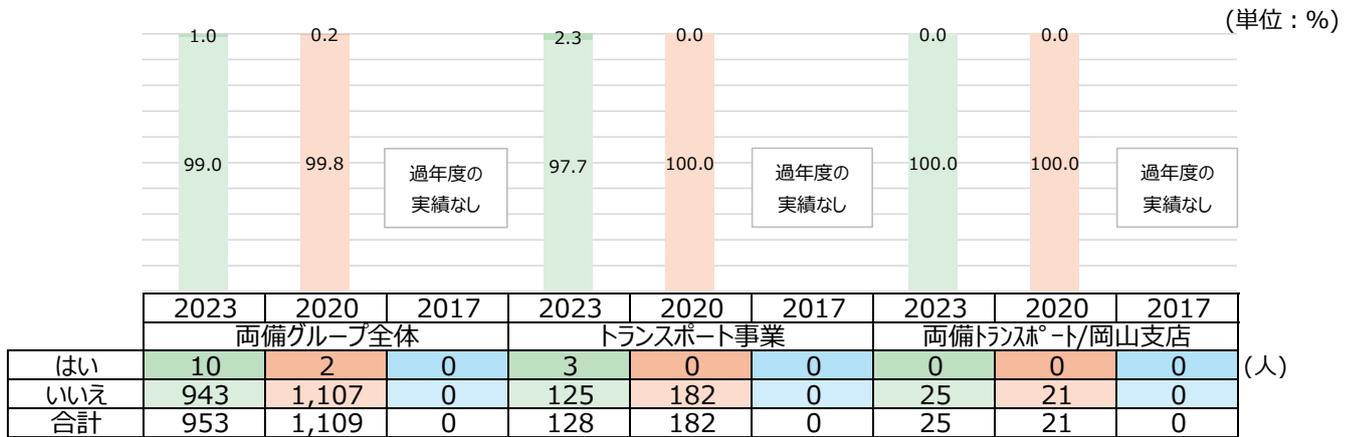
Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【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



50代以上



Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【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

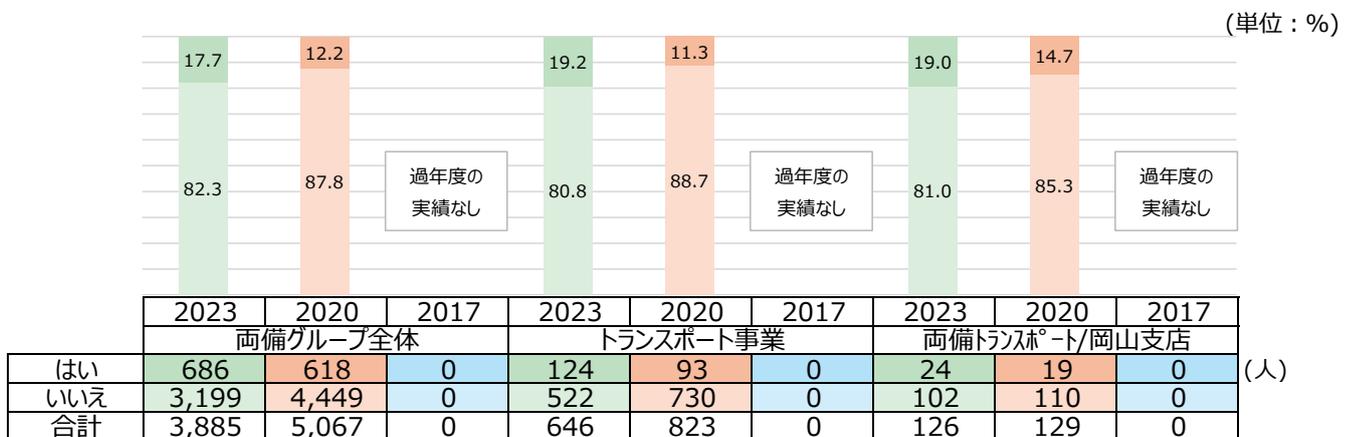
(今年度設問内容変更)

<全体>

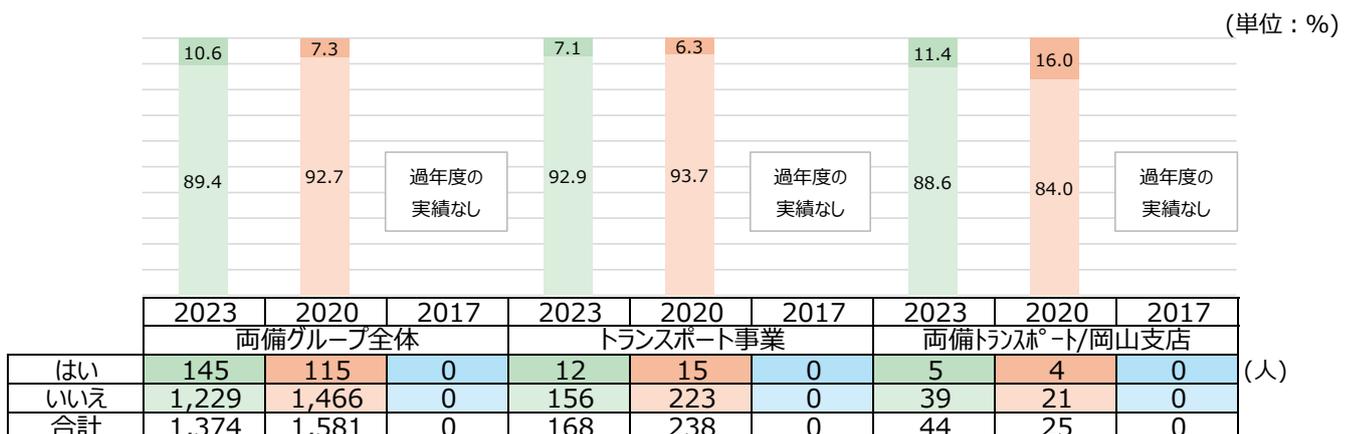


<男女別>

男性



女性



Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【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

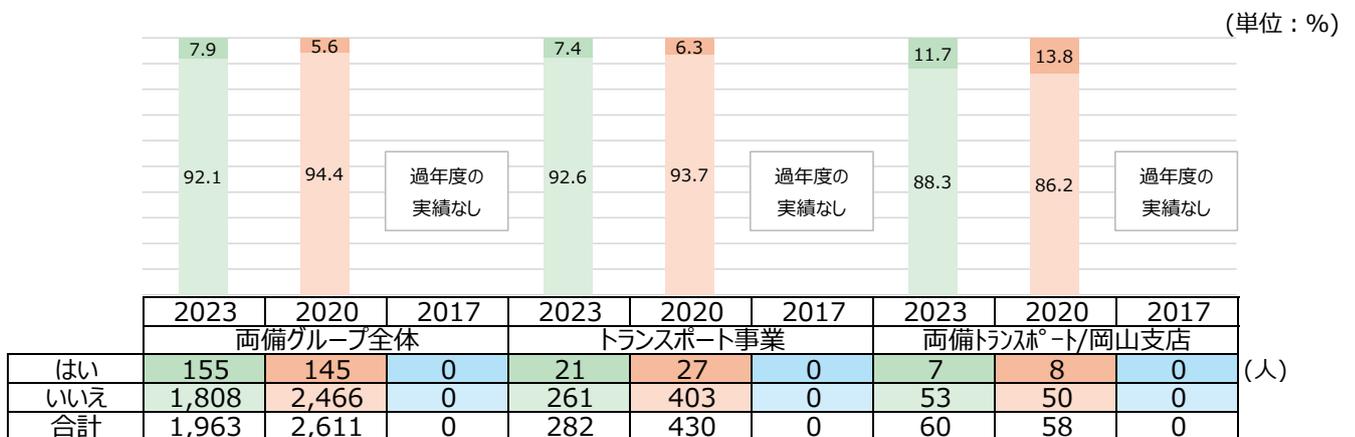
(今年度設問内容変更)

<世代別>

10代20代



30代40代



50代以上



Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【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

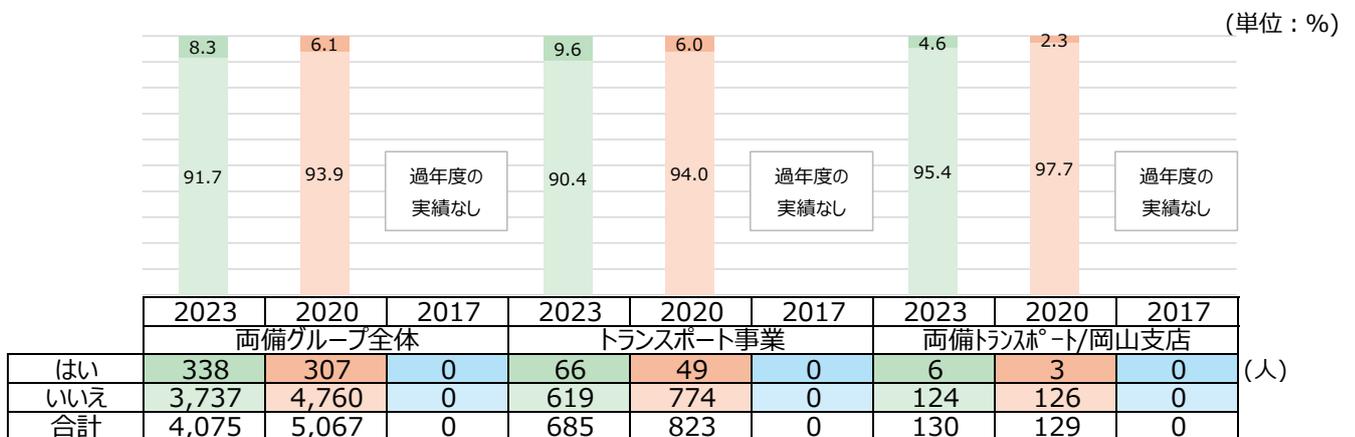
(今年度設問内容変更)

<全体>

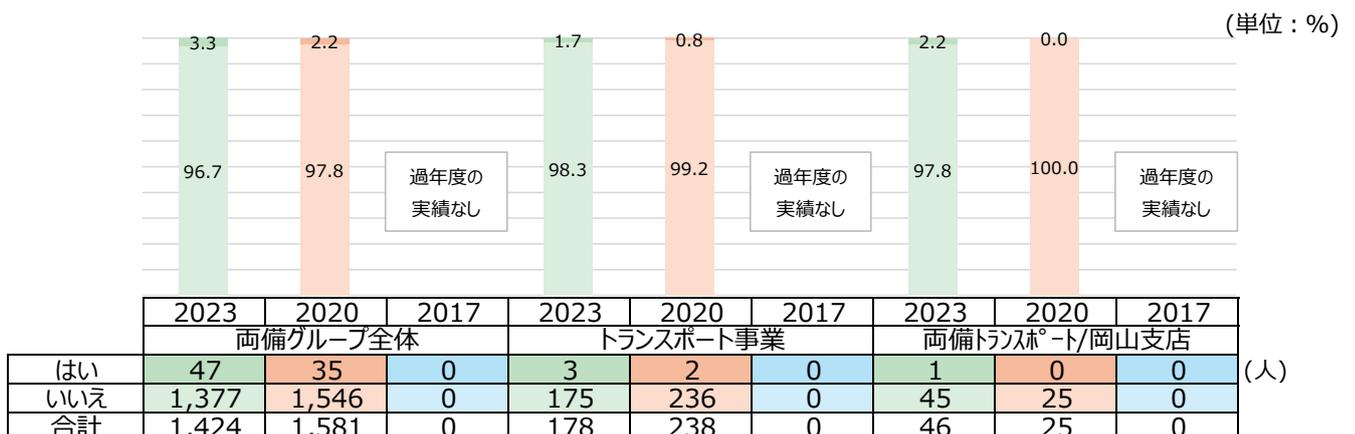


<男女別>

男性



女性



Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【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



50代以上



II. 2 健康モニタリングについて

体重を測っている割合は26.8%（男性28.0%、女性24.0%）で、トランスポート事業28.8%（男性29.6%、女性26.6%）と比較して低いが前回調査結果26.1%（男性28.7%、女性12.5%）と比較すると変化がない。

血圧を測っている割合は36.6%（男性44.1%、女性14.0%）で、トランスポート事業48.0%（男性56.5%、女性13.0%）と比較して低く、前回調査結果41.2%（男性47.3%、女性8.3%）と比較すると悪化している。

歩数計を身につける習慣がある割合は30.9%（男性27.3%、女性42.0%）で、トランスポート事業24.0%（男性22.4%、女性31.0%）と比較して高く、前回調査結果16.4%（男性18.0%、女性8.3%）と比較すると改善傾向である。

世代別では、30代40代において健康モニタリングを実施している者の割合が低い。中堅世代に当たり職場内のみならず家庭における役割も大きいことが予想され、忙しさを理由に自身の健康が後回しとなっている可能性があると予想する。健康モニタリングの実施は生活習慣病予防には有効であり、体重測定、血圧測定、歩数計を身につけるといった習慣が定着するよう働きかけ、健康に対する意識を向上していく必要があると考える。

【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ます。

Ⅱ. 3 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

【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>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 3 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

【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>

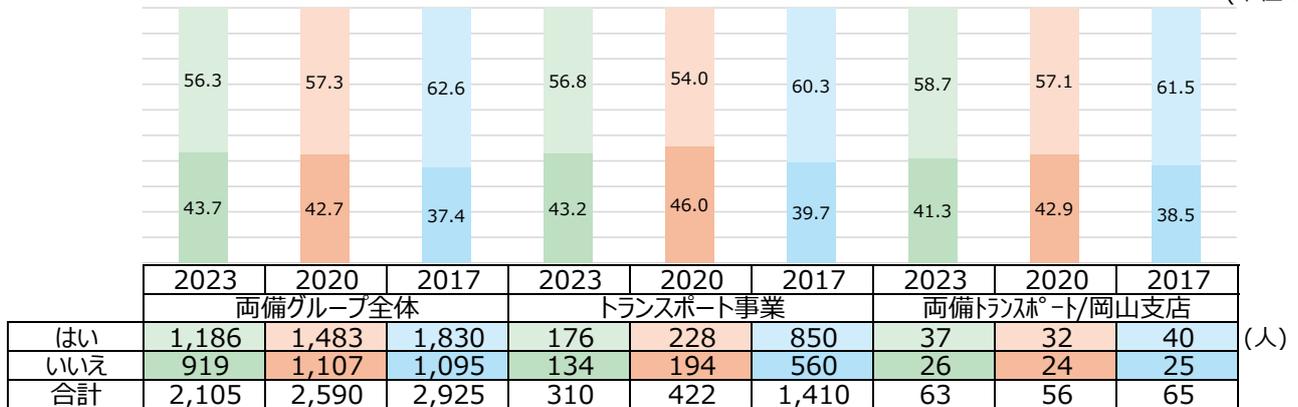
10代20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 3 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

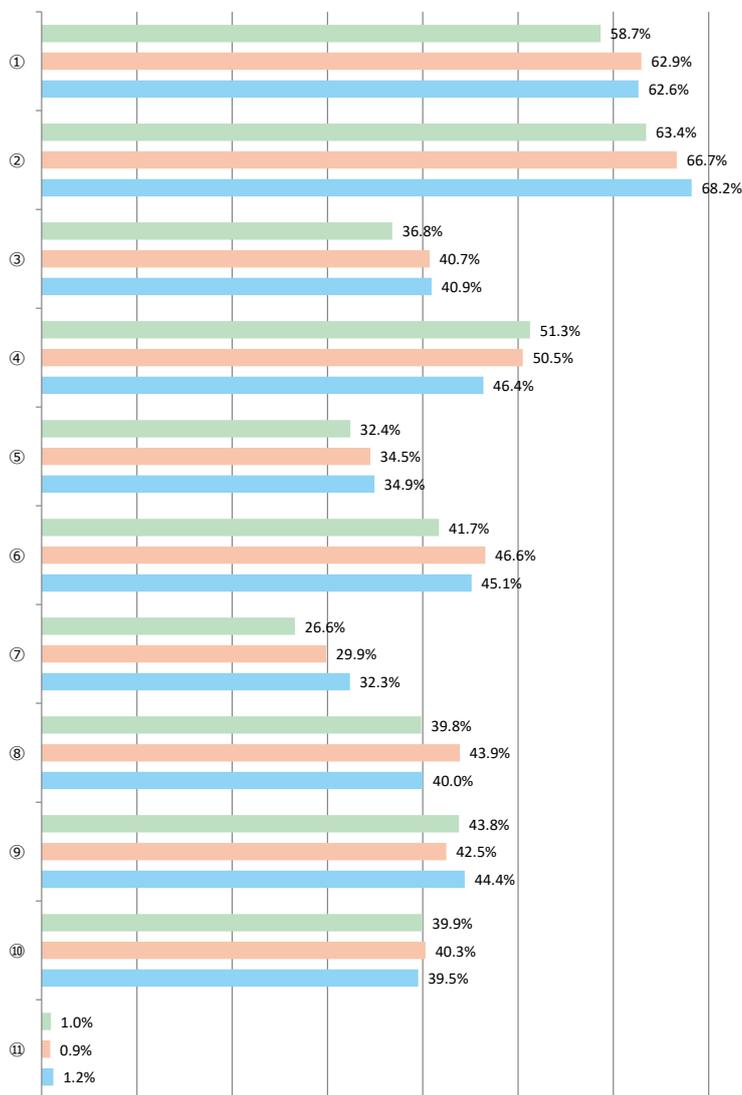
設問3-1「生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか」で「はい」の場合

「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
- ⑪ 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				(人)
	2023	2020	2017	
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	
⑪	35	36	54	
回答者数	3,572	4,031	4,368	

(%)

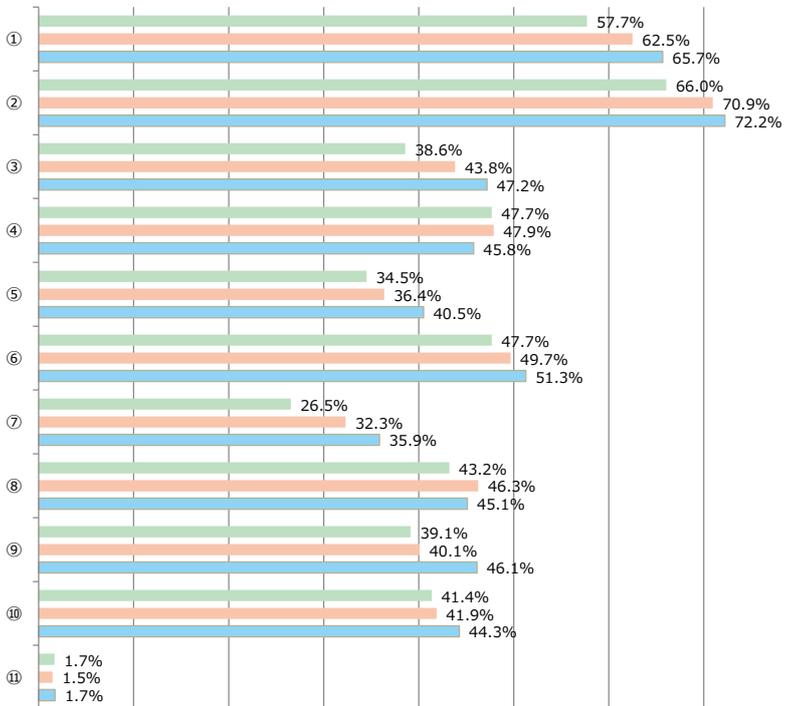
Ⅱ. 3 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

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

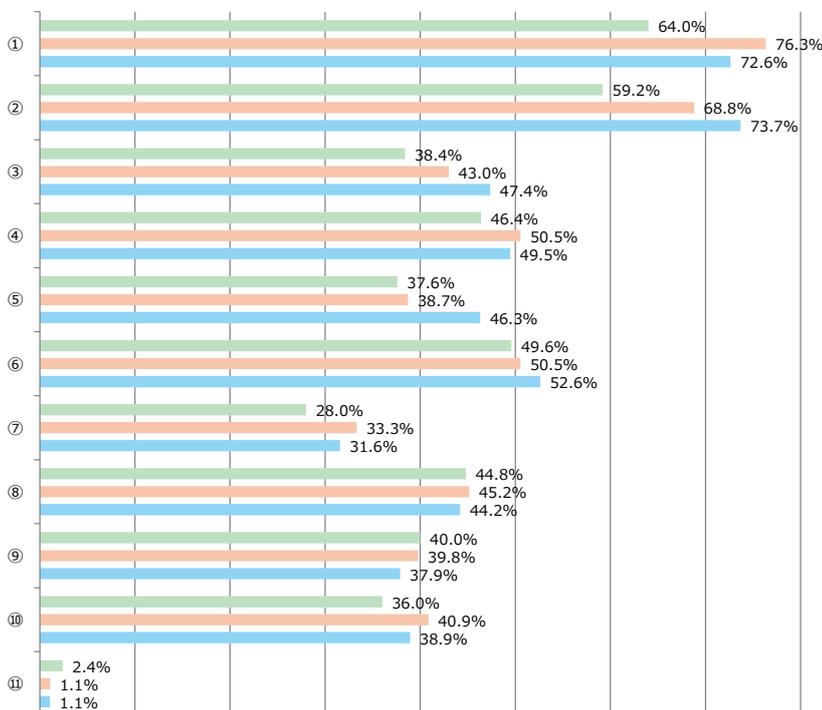
○トランスポート事業



	2023	2020	2017
①	311	385	1,556
②	356	437	1,711
③	208	270	1,118
④	257	295	1,085
⑤	186	224	960
⑥	257	306	1,215
⑦	143	199	850
⑧	233	285	1,069
⑨	211	247	1,093
⑩	223	258	1,049
⑪	9	9	41
回答者数	539	616	2,369

(%)

○両備トランスポート/岡山支店



	2023	2020	2017
①	80	71	69
②	74	64	70
③	48	40	45
④	58	47	47
⑤	47	36	44
⑥	62	47	50
⑦	35	31	30
⑧	56	42	42
⑨	50	37	36
⑩	45	38	37
⑪	3	1	1
回答者数	125	93	95

(%)

Ⅱ. 3 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

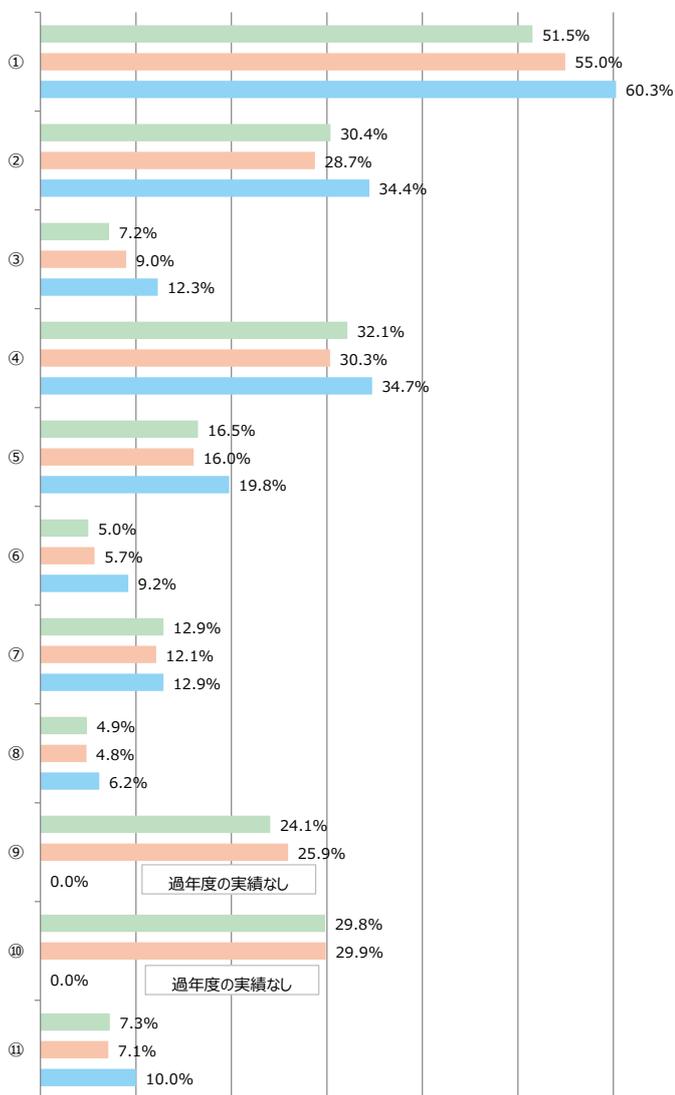
設問3-1「生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか」で「いいえ」の場合

「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
- ⑦ 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
- ⑪ あてはまるものがない

○両備グループ全体



	2023	2020	2017
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
⑪	157	174	234
回答者数	2,156	2,449	2,337

(%)

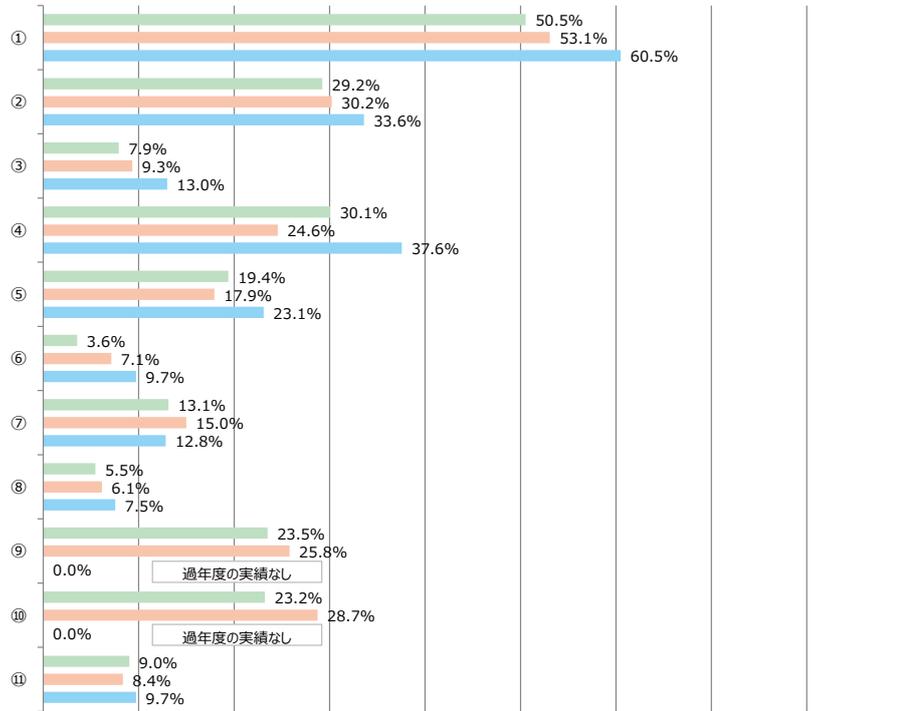
Ⅱ. 3 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

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

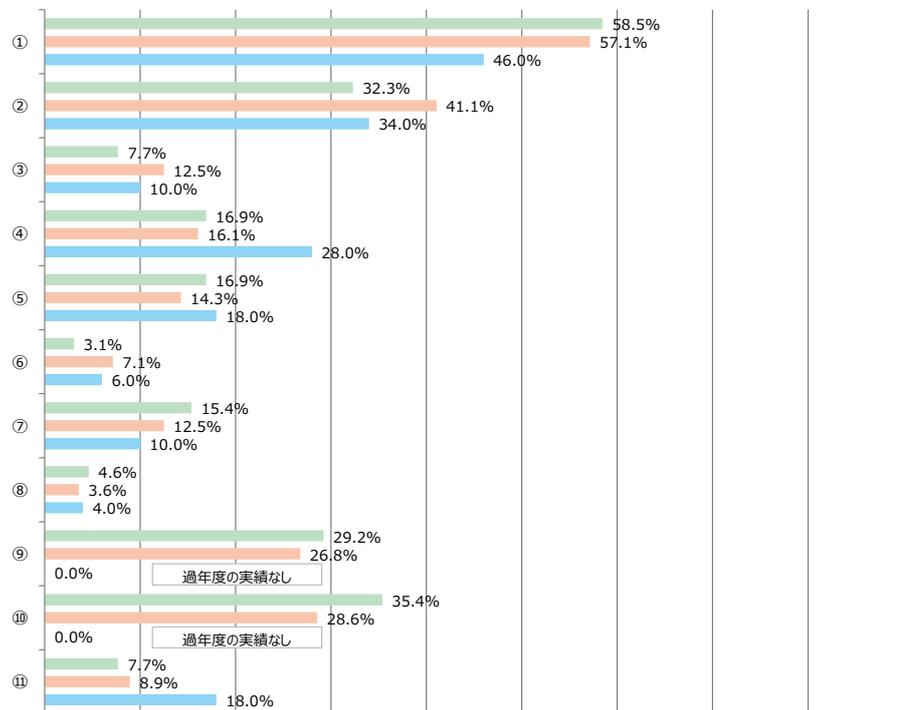
○トランスポート事業



トランスポート事業				(人)
	2023	2020	2017	
①	185	216	778	
②	107	123	432	
③	29	38	167	
④	110	100	483	
⑤	71	73	297	
⑥	13	29	125	
⑦	48	61	165	
⑧	20	25	97	
⑨	86	105	0	
⑩	85	117	0	
⑪	33	34	125	
回答者数	366	407	1,286	

(%)

○両備トランスポート/岡山支店



両備トランスポート/岡山支店				(人)
	2023	2020	2017	
①	38	32	23	
②	21	23	17	
③	5	7	5	
④	11	9	14	
⑤	11	8	9	
⑥	2	4	3	
⑦	10	7	5	
⑧	3	2	2	
⑨	19	15	0	
⑩	23	16	0	
⑪	5	5	9	
回答者数	65	56	50	

(%)

Ⅱ. 3 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

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、65.8%（男性65.7%、女性65.3%）で、トランスポート事業59.1%（男性59.3%、女性58.0%）と比較して高いが前回調査結果62.0%（男性64.3%、女性50.0%）と比較すると改善傾向である。

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」58.5%で最も多く、次いで「根気が続かない」35.4%である。

生活習慣病の多くが、初期段階では自覚症状がなく、症状が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、取り組みやすく継続しやすい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ます。

【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ます。

Ⅱ. 4 食事について

【設問4-1】 1日のうち欠食の有無

<全体>



<男女別>

男性



女性



Ⅱ. 4 食事について

【設問4-1】 1日のうち欠食の有無

<世代別>

10代20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)

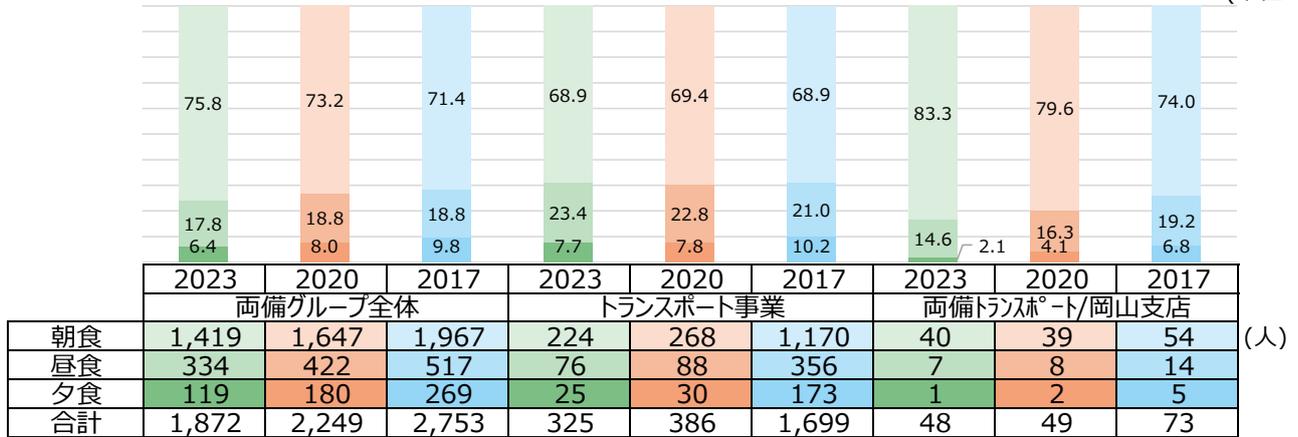


Ⅱ. 4 食事について

設問4-1で欠食する場合の食事内容

<全体>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

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：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

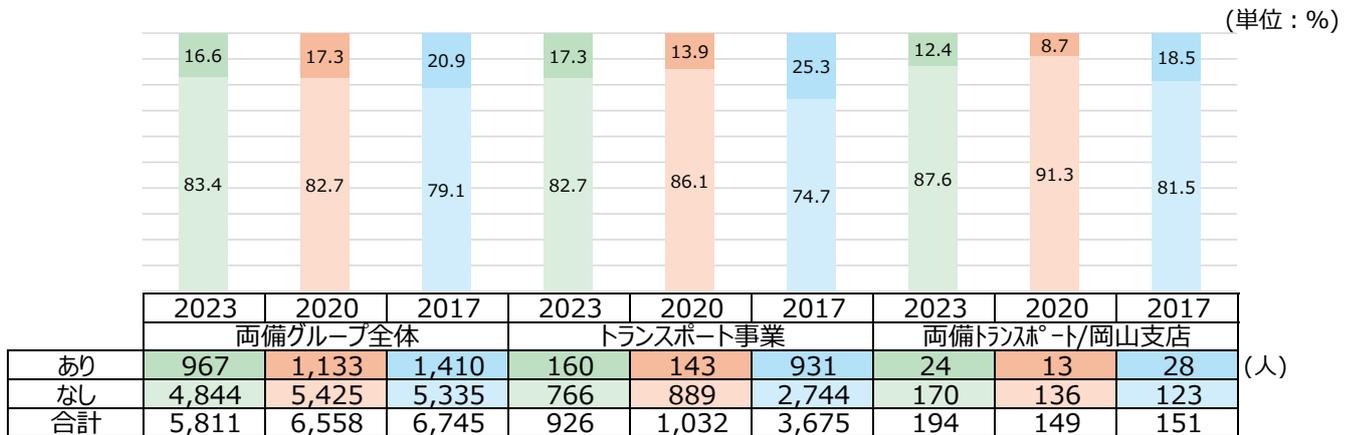
(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

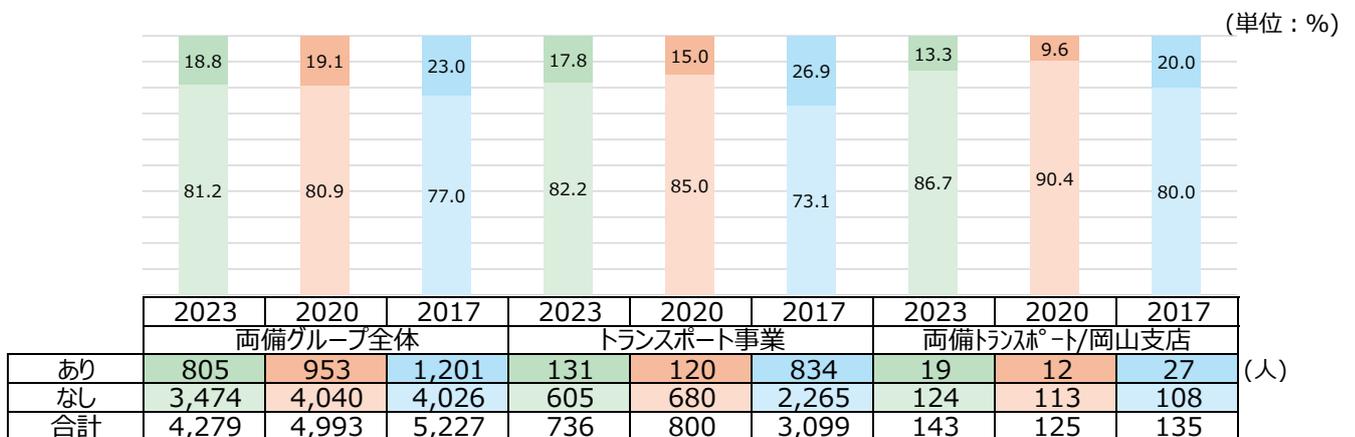
【設問4-2】 夜食の有無

<全体>



<男女別>

男性



女性



Ⅱ. 4 食事について

【設問4-2】 夜食の有無

<世代別>

10代20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

設問4-2で夜食ありの場合（1週間あたりの日数）

<全体>

(単位：%)



<男女別>

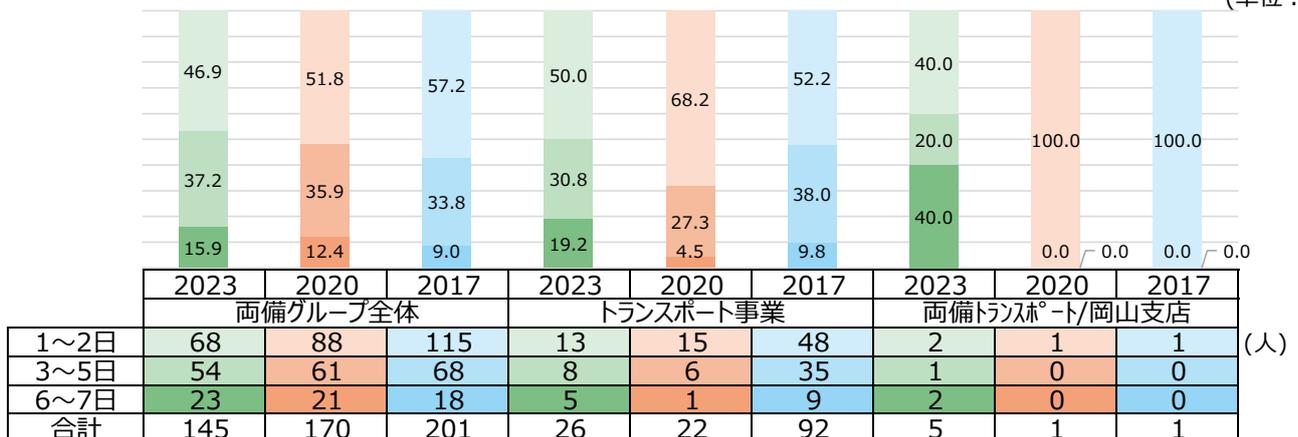
男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

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：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

【設問4-3】 間食の有無

<全体>

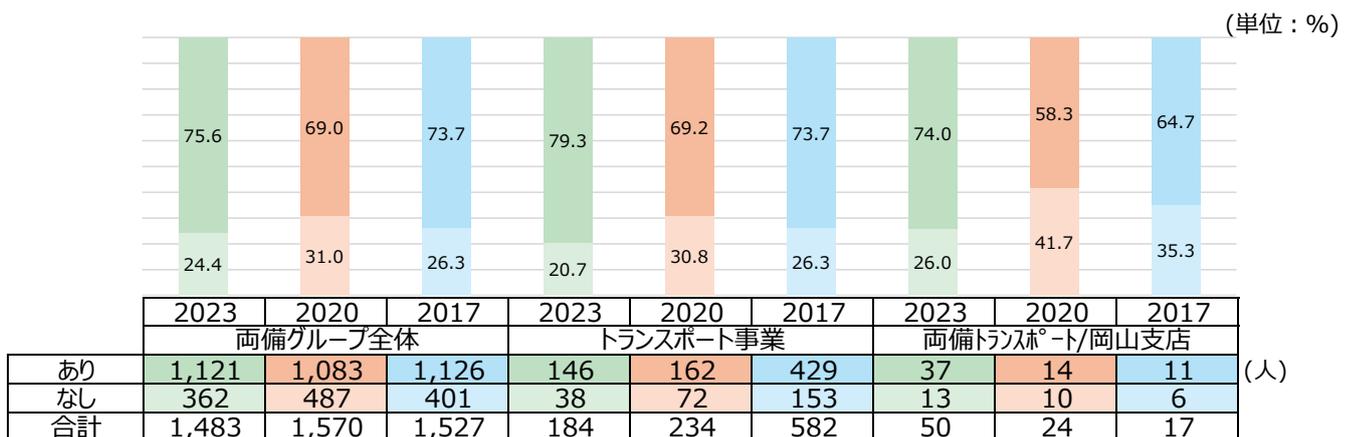


<男女別>

男性



女性



Ⅱ. 4 食事について

【設問4-3】 間食の有無

<世代別>

10代20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

設問4-3で間食ありの場合（1週間あたりの日数）

<全体>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

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：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

【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



女性



Ⅱ. 4 食事について

【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

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

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>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)

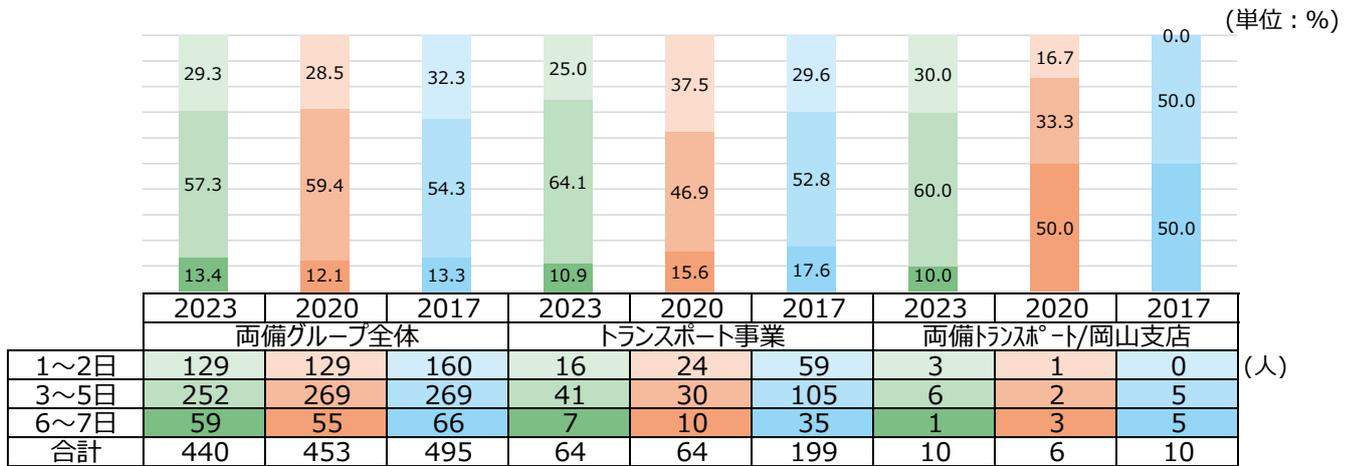


Ⅱ. 4 食事について

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



50代以上



Ⅱ. 4 食事について

欠食する者の割合は26.0%（男性24.6%、女性28.6%）で、トランスポート事業35.5%（男性35.7%、女性33.3%）と比較して低く、前回調査結果32.7%（男性34.1%、女性25.0%）と比較すると改善傾向である。

夜食の習慣のある者の割合は12.4%（男性13.3%、女性10.0%）で、トランスポート事業17.3%（男性17.8%、女性14.2%）と比較して低いが前回調査結果8.7%（男性9.6%、女性4.2%）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58.2%（男性53.1%、女性74.0%）で、トランスポート事業52.8%（男性46.2%、女性79.3%）と比較して高く、前回調査結果42.1%（男性39.1%、女性58.3%）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27.5%（男性31.5%、女性14.3%）で、トランスポート事業42.3%（男性42.9%、女性38.3%）と比較して低いが前回調査結果27.0%（男性28.9%、女性16.7%）と比較すると変化がない。

夜食の習慣、間食の習慣のある者の割合が前回調査時より悪化をしている。食習慣の乱れは生活習慣病につながりやすく、特に遅い時間の食事や間食は肥満につながりやすい。生活習慣病予防のための食事方法についての情報提供や教育は必要と考える。

【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。

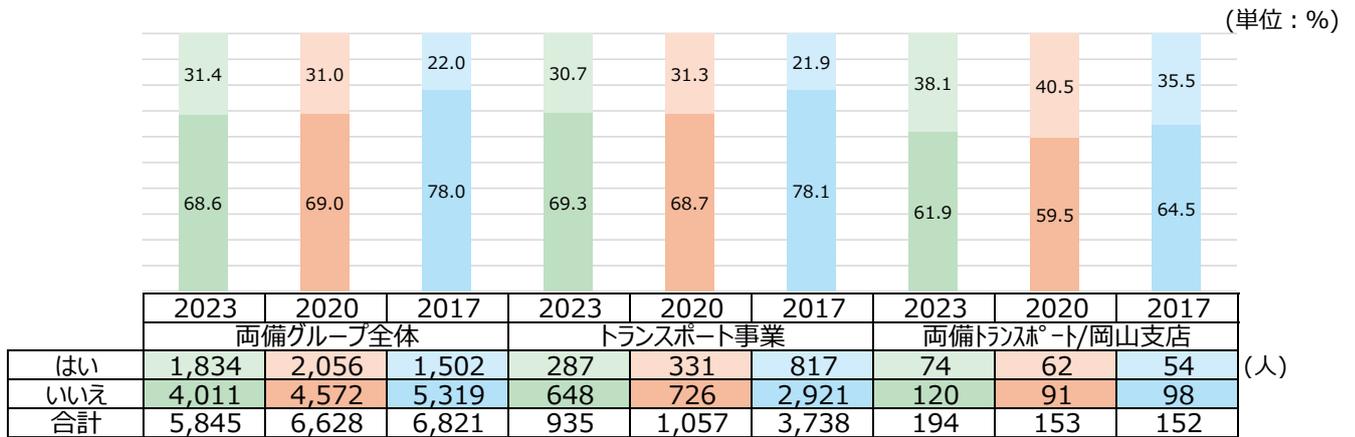
間食の習慣のある者の割合は51.9%（男性43.7%、女性75.6%）であり、前回調査結果45.0%（男性37.5%、女性69.0%）と比較し悪化している。

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た生活習慣病へ繋がる懸念されるため、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ます。

Ⅱ. 5 運動について

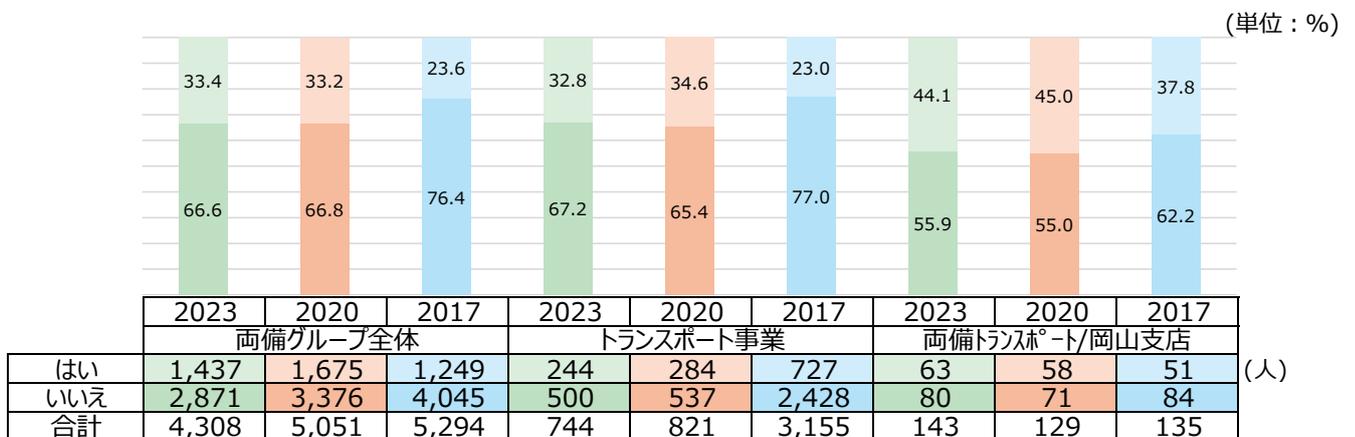
【設問5-1】 1日30分以上の軽く汗をかく程度の運動（ウォーキング・体操・自転車等）を週に2回以上、1年以上実施していますか（通勤含む）

<全体>

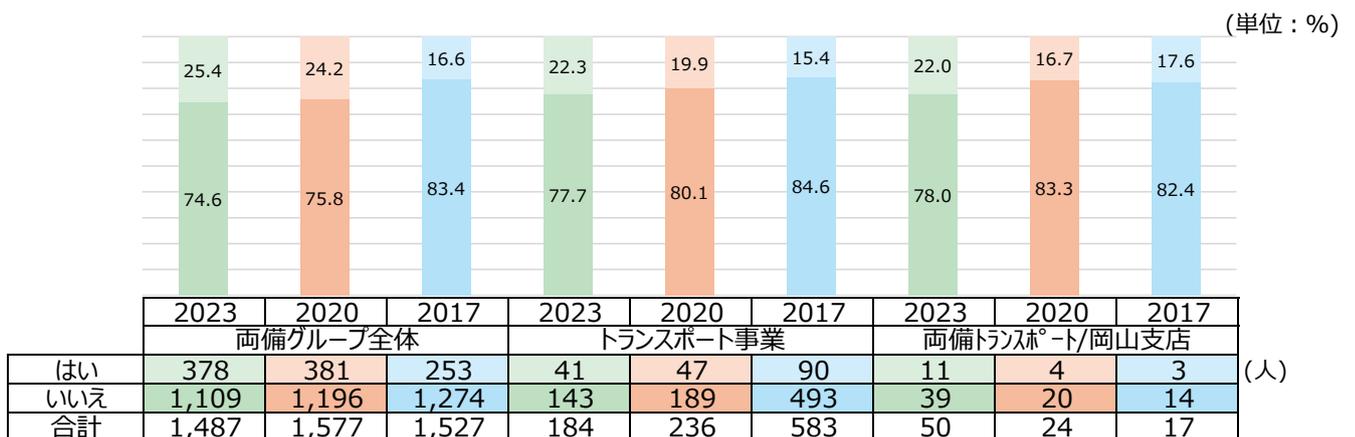


<男女別>

男性



女性

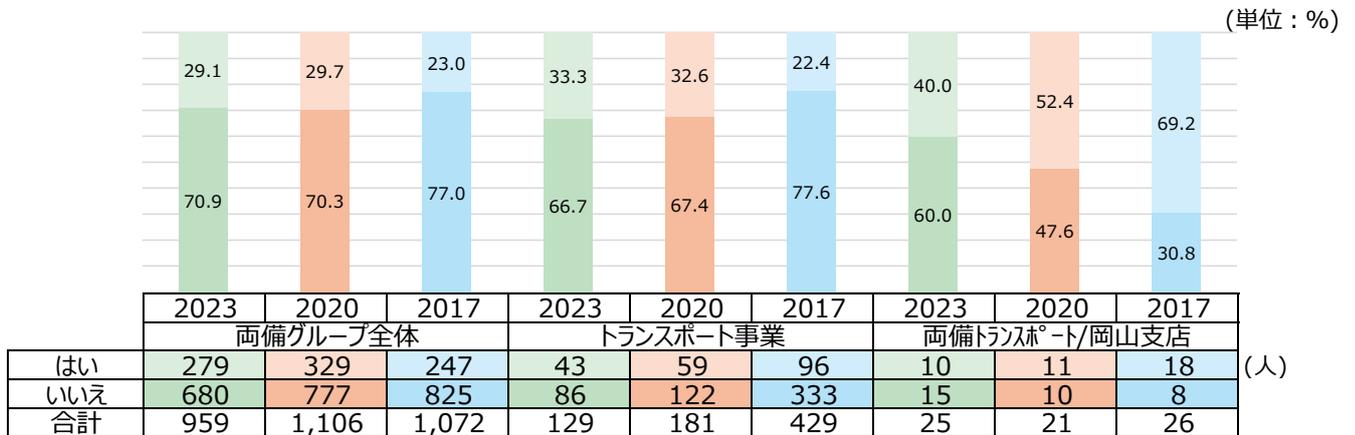


Ⅱ. 5 運動について

【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



50代以上



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せんか

<全体>



<男女別>

男性



女性



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せんか

<世代別>

10代20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



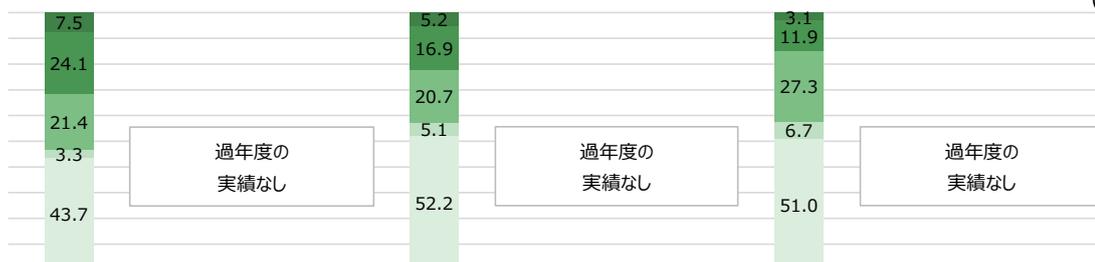
Ⅱ. 5 運動について

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

（今年度新設）

<全体>

（単位：％）



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
0～2000歩	436	0	0	48	0	0	6	0	0
2001～5000歩	1,400	0	0	156	0	0	23	0	0
5001～10000歩	1,245	0	0	191	0	0	53	0	0
10001歩以上	193	0	0	47	0	0	13	0	0
わからない	2,538	0	0	482	0	0	99	0	0
合計	5,812	0	0	924	0	0	194	0	0

<男女別>

男性

（単位：％）



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
0～2000歩	329	0	0	44	0	0	6	0	0
2001～5000歩	1,001	0	0	114	0	0	17	0	0
5001～10000歩	946	0	0	148	0	0	37	0	0
10001歩以上	152	0	0	38	0	0	8	0	0
わからない	1,853	0	0	390	0	0	75	0	0
合計	4,281	0	0	734	0	0	143	0	0

女性

（単位：％）



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
0～2000歩	106	0	0	4	0	0	0	0	0
2001～5000歩	389	0	0	42	0	0	6	0	0
5001～10000歩	285	0	0	42	0	0	16	0	0
10001歩以上	38	0	0	8	0	0	5	0	0
わからない	663	0	0	87	0	0	23	0	0
合計	1,481	0	0	183	0	0	50	0	0

Ⅱ. 5 運動について

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

（今年度新設）

<世代別>

10代20代

（単位：％）



30代40代

（単位：％）



50代以上

（単位：％）



Ⅱ. 5 運動について

運動習慣のある者の割合は38.1%（男性44.1%、女性22.0%）で、トランスポート事業30.7%（男性32.8%、女性22.3%）と比較して高いが前回調査結果40.5%（男性45.0%、女性16.7%）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15.0%（男性16.1%、女性12.0%）で、トランスポート事業22.1%（男性21.5%、女性25.2%）と比較して低い。

運動習慣の改善意欲については「する気がない」と回答した者の割合は26.5%であり、若い世代に高い傾向である。

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。

【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。

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。

Ⅱ. 6 喫煙について

【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>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 6 喫煙について

【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：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 6 喫煙について

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>

(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
職場	1,286	1,558	0	263	283	0	42	51	0
家庭	345	440	0	55	74	0	15	12	0
飲食店その他	1,858	2,356	0	234	323	0	52	35	0
合計	3,489	4,354	0	552	680	0	109	98	0

<男女別>

男性

(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
職場	1,003	1,218	0	207	226	0	31	40	0
家庭	157	236	0	34	46	0	9	9	0
飲食店その他	1,297	1,695	0	171	225	0	40	27	0
合計	2,457	3,149	0	412	497	0	80	76	0

女性

(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
職場	269	340	0	53	57	0	11	11	0
家庭	182	204	0	21	28	0	6	3	0
飲食店その他	539	661	0	62	98	0	12	8	0
合計	990	1,205	0	136	183	0	29	22	0

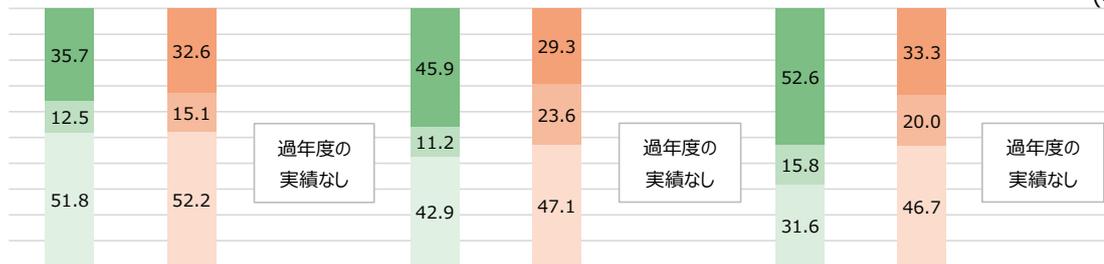
Ⅱ. 6 喫煙について

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

(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
職場	243	265	0	45	41	0	10	5	0
家庭	85	123	0	11	33	0	3	3	0
飲食店その他	352	424	0	42	66	0	6	7	0
合計	680	812	0	98	140	0	19	15	0

30代40代

(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
職場	493	683	0	89	122	0	12	20	0
家庭	124	162	0	23	19	0	8	5	0
飲食店その他	702	988	0	72	138	0	11	13	0
合計	1,319	1,833	0	184	279	0	31	38	0

50代以上

(単位：%)

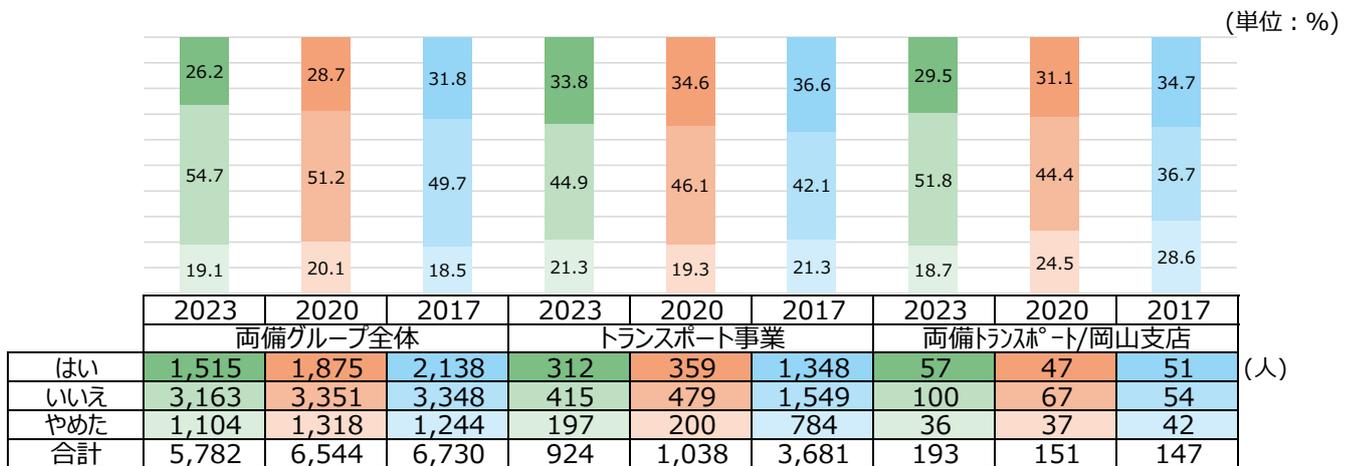


	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
職場	550	610	0	129	120	0	20	26	0
家庭	136	155	0	21	22	0	4	4	0
飲食店その他	804	944	0	120	119	0	35	15	0
合計	1,490	1,709	0	270	261	0	59	45	0

Ⅱ. 6 喫煙について

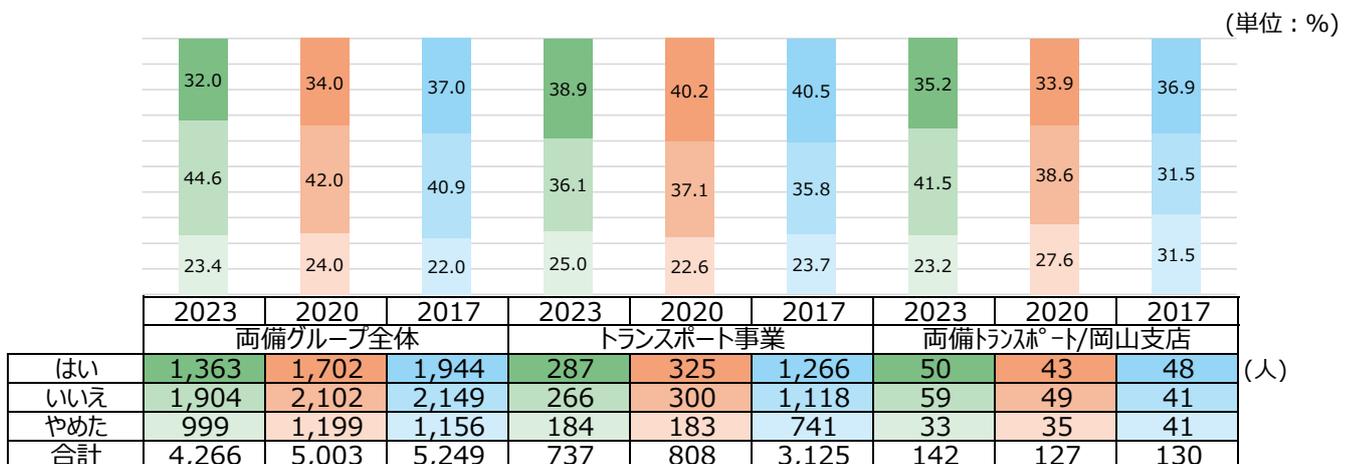
【設問6-2】 現在、タバコを習慣的に吸っていますか

<全体>



<男女別>

男性



女性



Ⅱ. 6 喫煙について

【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

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

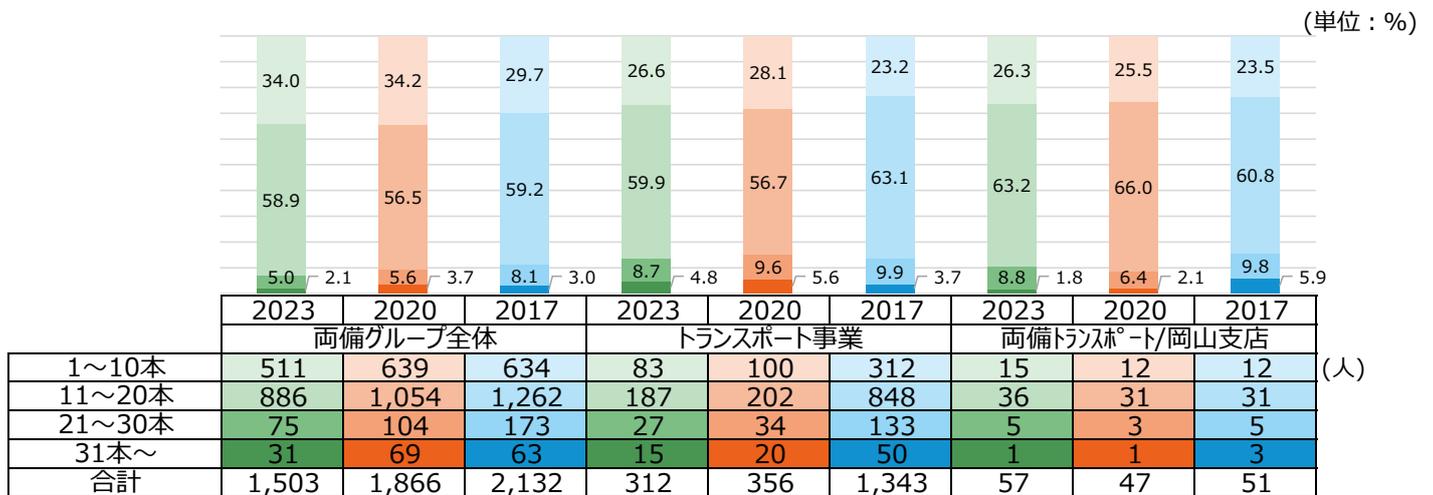
(単位：%)



Ⅱ. 6 喫煙について

設問6-2ではいの場合 (1日の平均本数)

<全体>

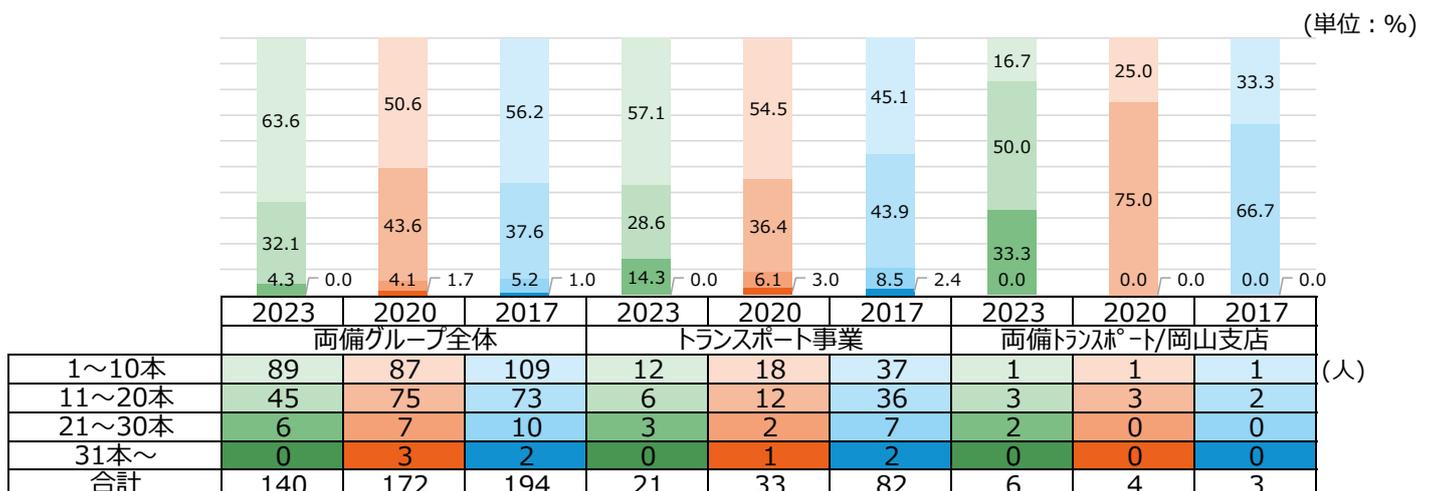


<男女別>

男性



女性



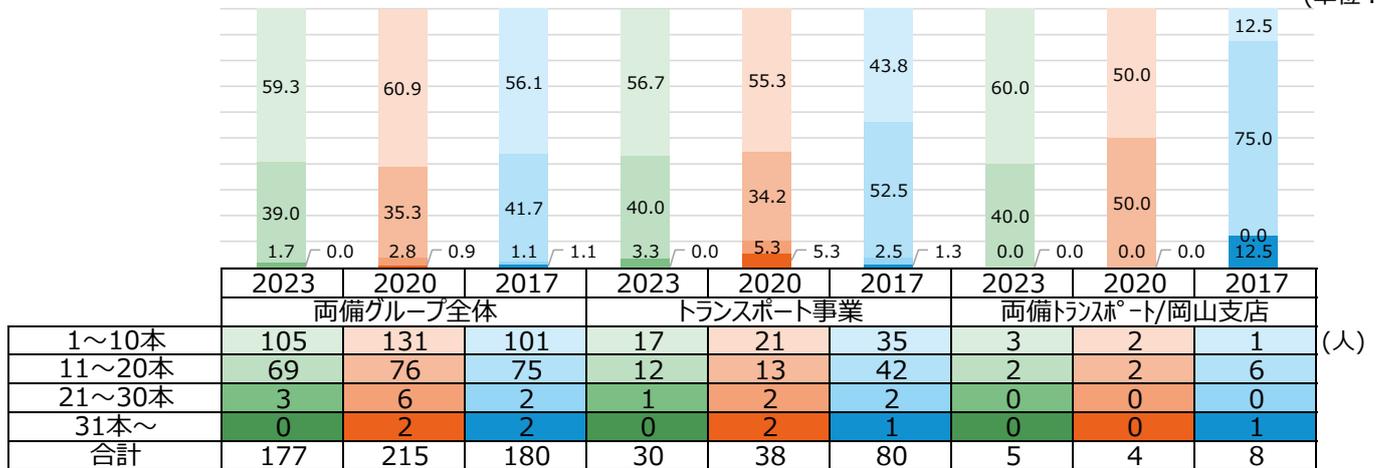
Ⅱ. 6 喫煙について

設問6-2ではいの場合 (1日の平均本数)

<世代別>

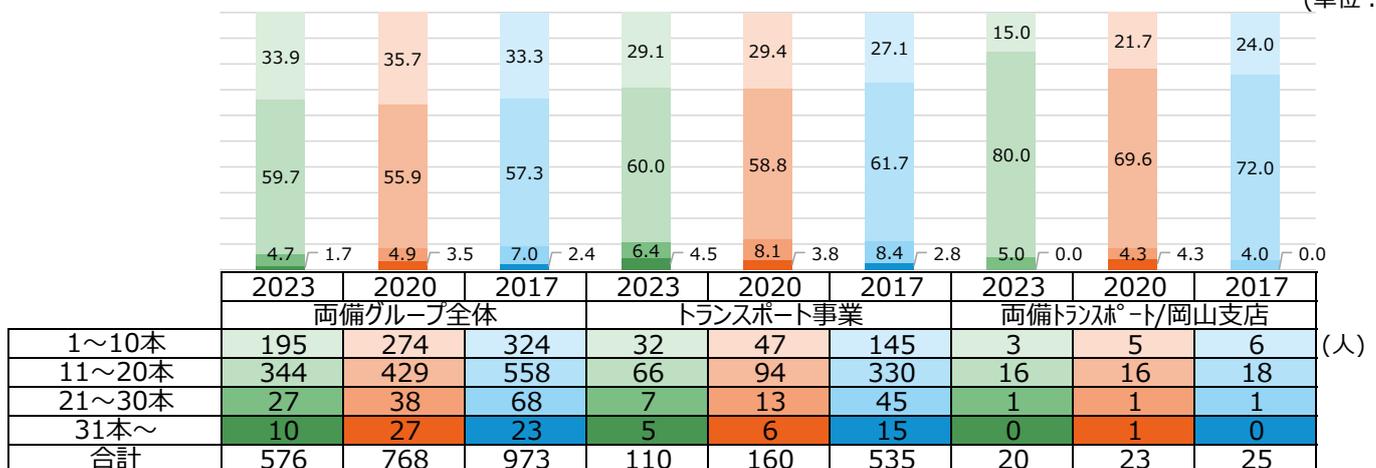
20代

(単位：%)



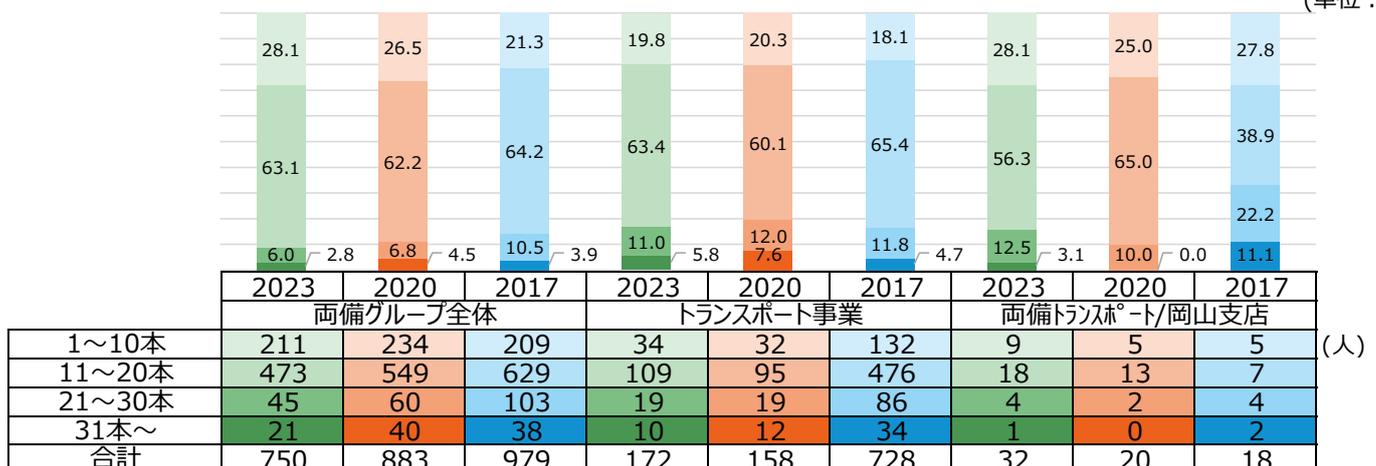
30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)

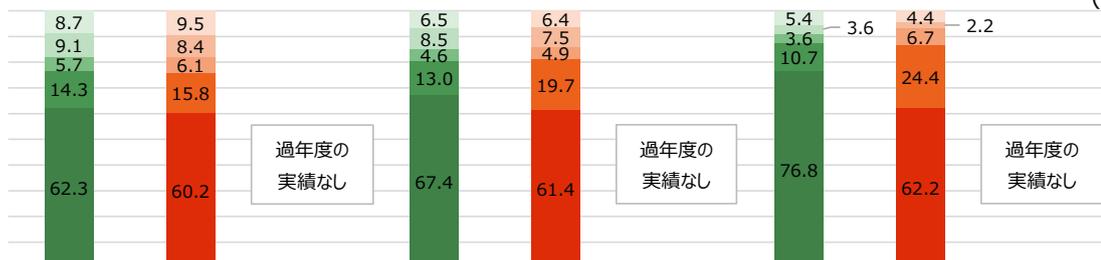


Ⅱ. 6 喫煙について

設問6-2ではいの場合（喫煙年数）

<全体>

(単位：%)

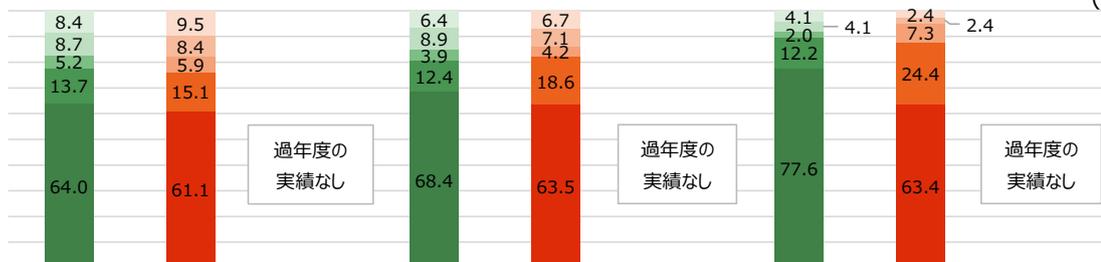


	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
1~5年	127	172	0	20	22	0	3	2	0
6~10年	133	152	0	26	26	0	2	1	0
11~15年	83	111	0	14	17	0	2	3	0
16~20年	210	285	0	40	68	0	6	11	0
21年以上	915	1,089	0	207	212	0	43	28	0
合計	1,468	1,809	0	307	345	0	56	45	0

<男女別>

男性

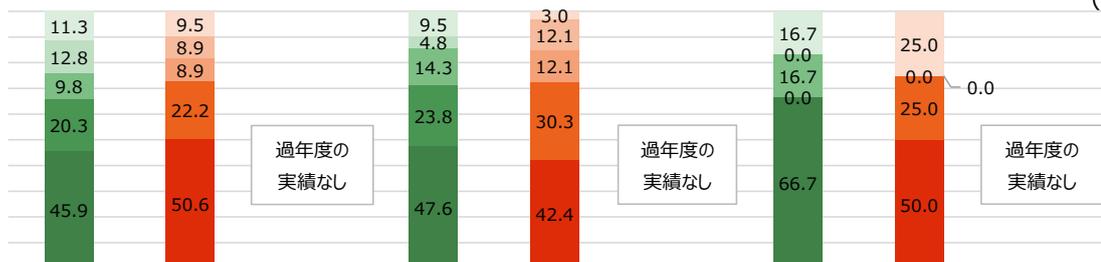
(単位：%)



	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
1~5年	112	157	0	18	21	0	2	1	0
6~10年	115	138	0	25	22	0	2	1	0
11~15年	69	97	0	11	13	0	1	3	0
16~20年	181	250	0	35	58	0	6	10	0
21年以上	849	1,009	0	193	198	0	38	26	0
合計	1,326	1,651	0	282	312	0	49	41	0

女性

(単位：%)



	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
1~5年	15	15	0	2	1	0	1	1	0
6~10年	17	14	0	1	4	0	0	0	0
11~15年	13	14	0	3	4	0	1	0	0
16~20年	27	35	0	5	10	0	0	1	0
21年以上	61	80	0	10	14	0	4	2	0
合計	133	158	0	21	33	0	6	4	0

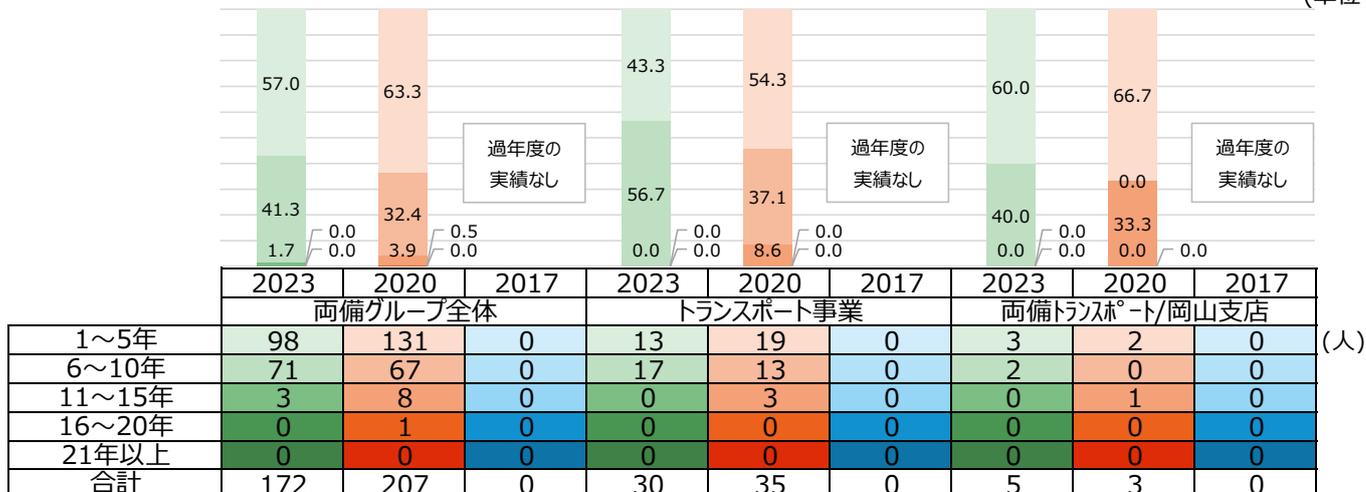
Ⅱ. 6 喫煙について

設問6-2ではいの場合（喫煙年数）

<世代別>

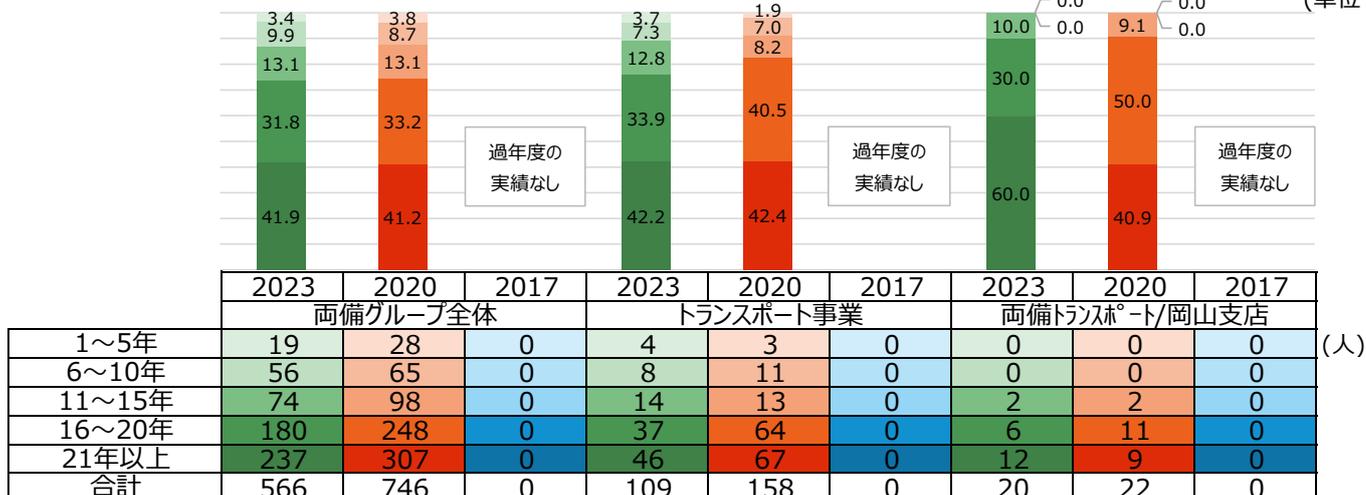
20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

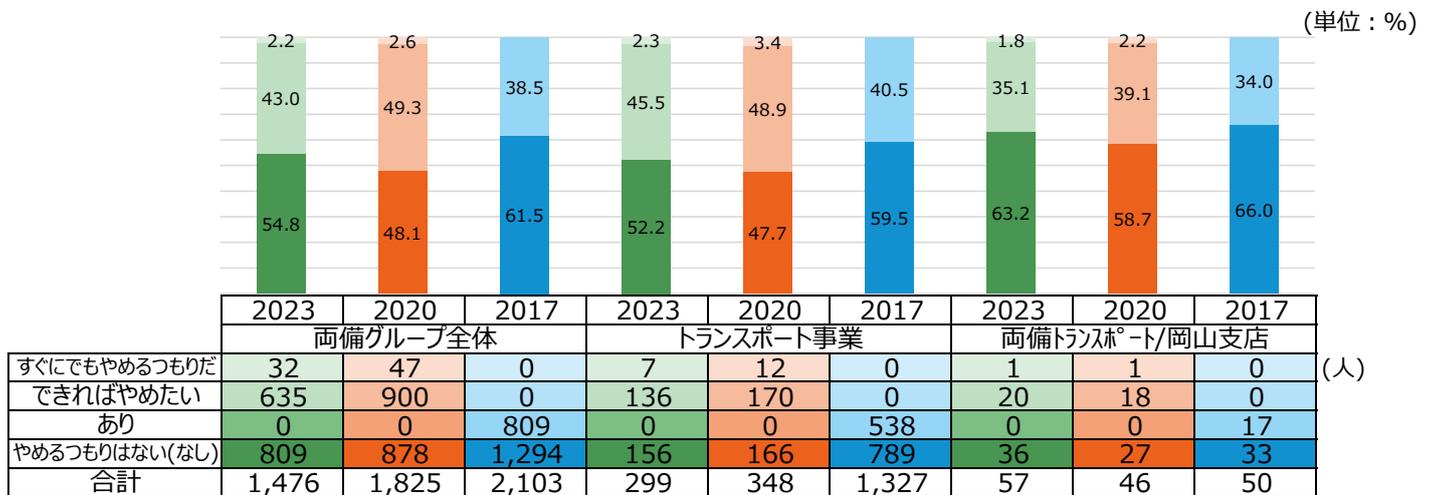
(単位：%)



Ⅱ. 6 喫煙について

設問6-2ではいの場合（禁煙願望の有無）

<全体>

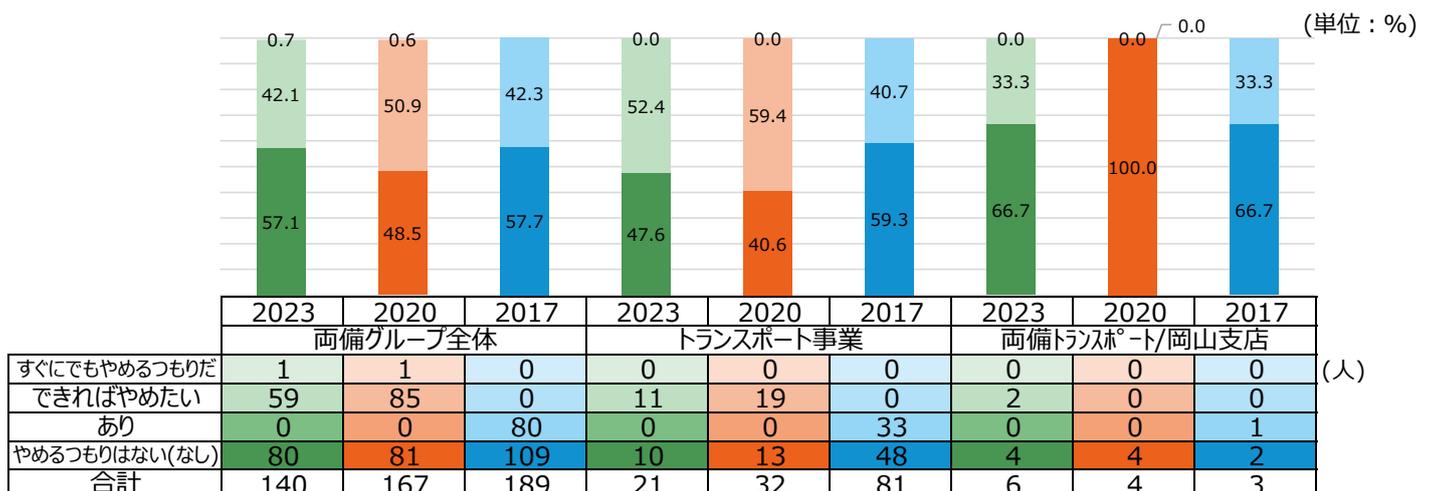


<男女別>

男性



女性

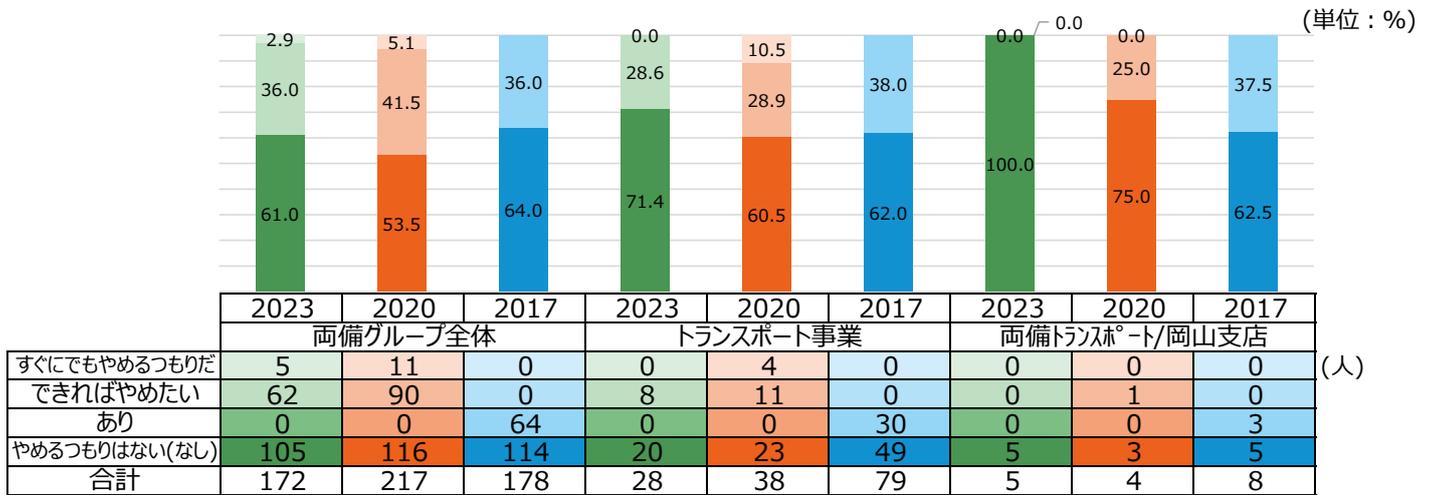


Ⅱ. 6 喫煙について

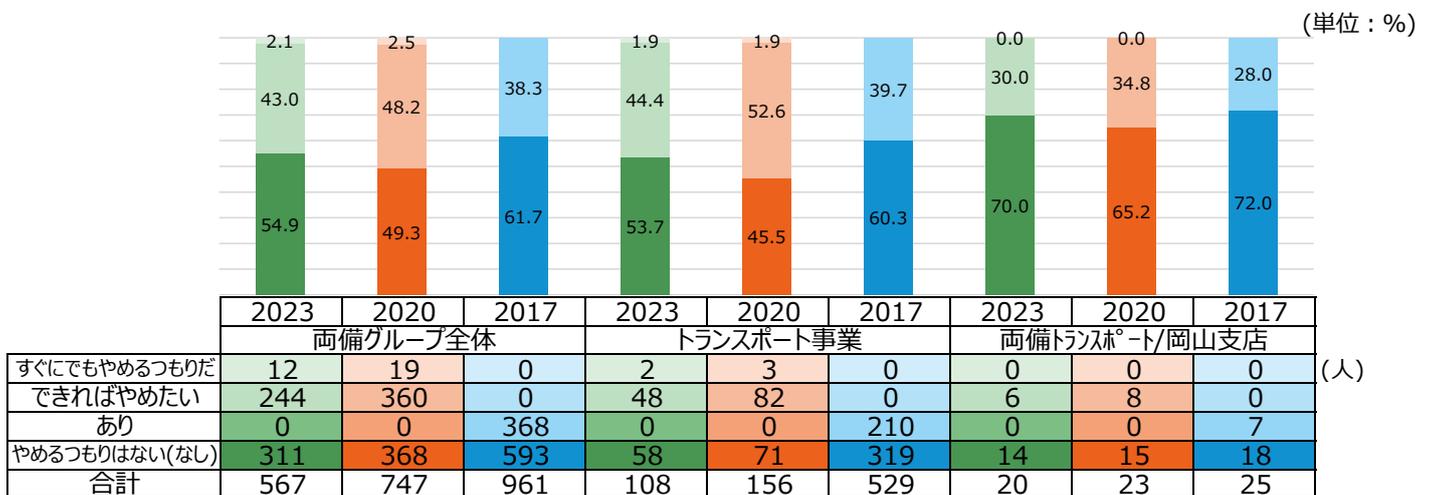
設問6-2ではいの場合（禁煙願望の有無）

<世代別>

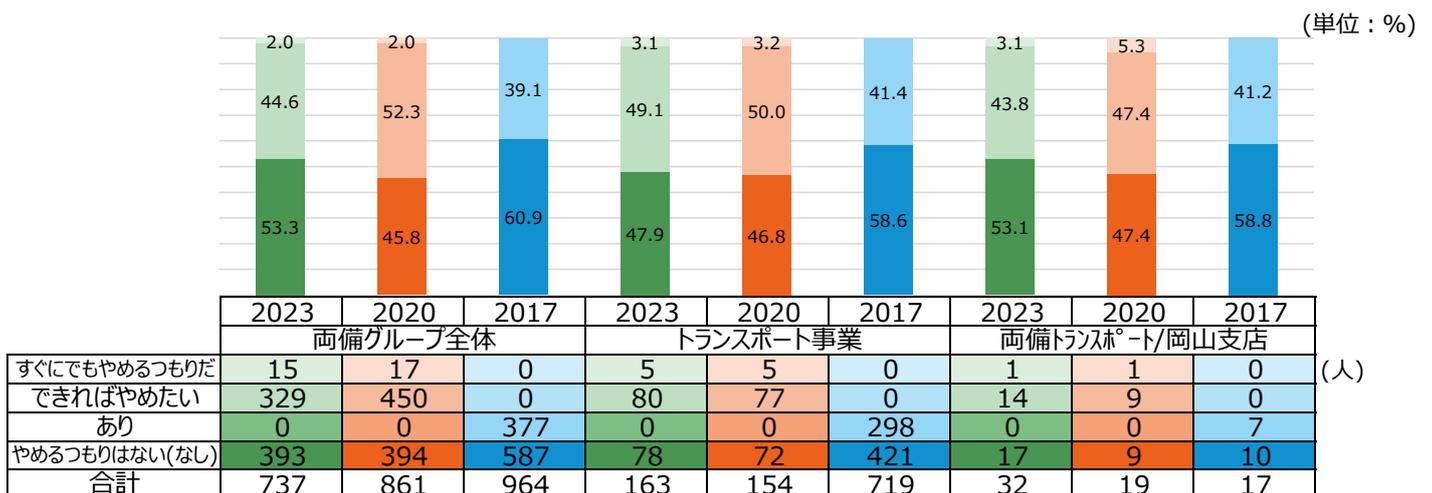
20代



30代40代



50代以上



Ⅱ. 6 喫煙について

喫煙率は29.5%（男性35.2%、女性12.0%）で、トランスポート事業33.8%（男性38.9%、女性11.6%）と比較して低いが前回調査結果31.1%（男性33.9%、女性16.7%）と比較すると変化がない。

健康課題への改善活動に「喫煙率の低減」を課題とされているものの、変化がみられない状況である。

受動喫煙がある場所が「職場」と回答した者の割合は38.5%で前回調査結果52.0%と比較すると改善傾向であるが、依然喫煙できる環境が存在している可能性があるように思われる。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ます。

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、新型コロナウイルス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ます。

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ます。

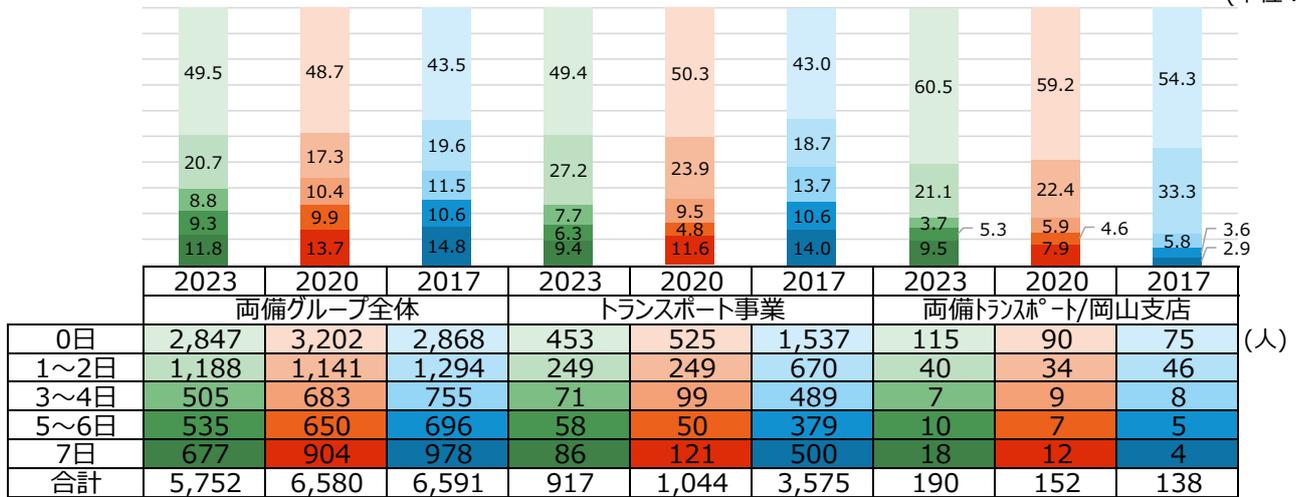
喫煙が及ぼす健康障害は大きく、企業においても労働時間の損失、生産性の低下といったデメリットが多い。引き続き、喫煙対策を進めることは重要課題であると考えます。

Ⅱ. 7 飲酒について

【設問7-1】 お酒を飲む頻度（1週間あたりの日数）

<全体>

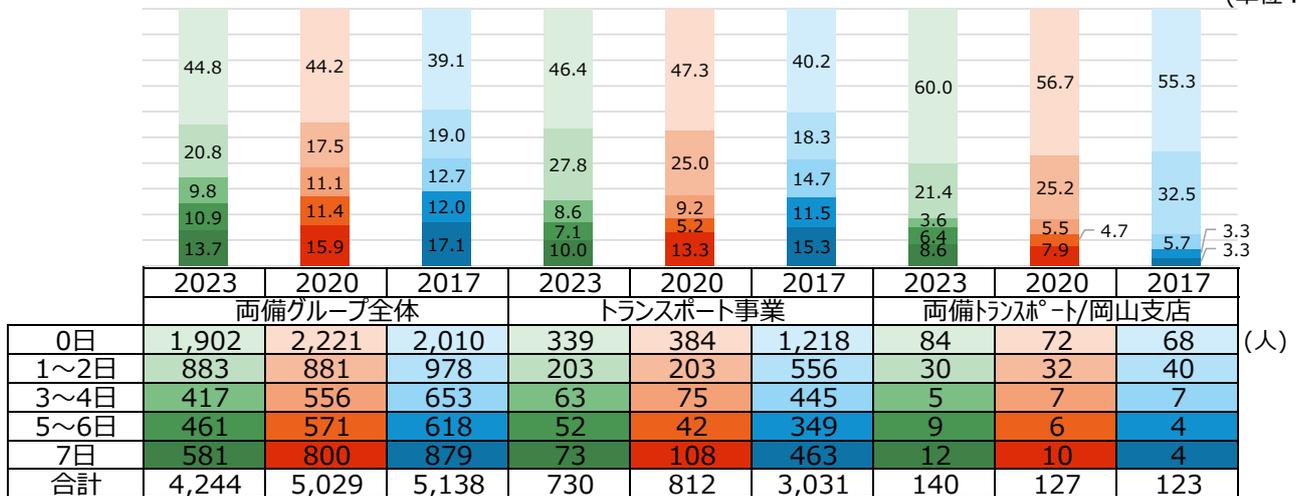
(単位：%)



<男女別>

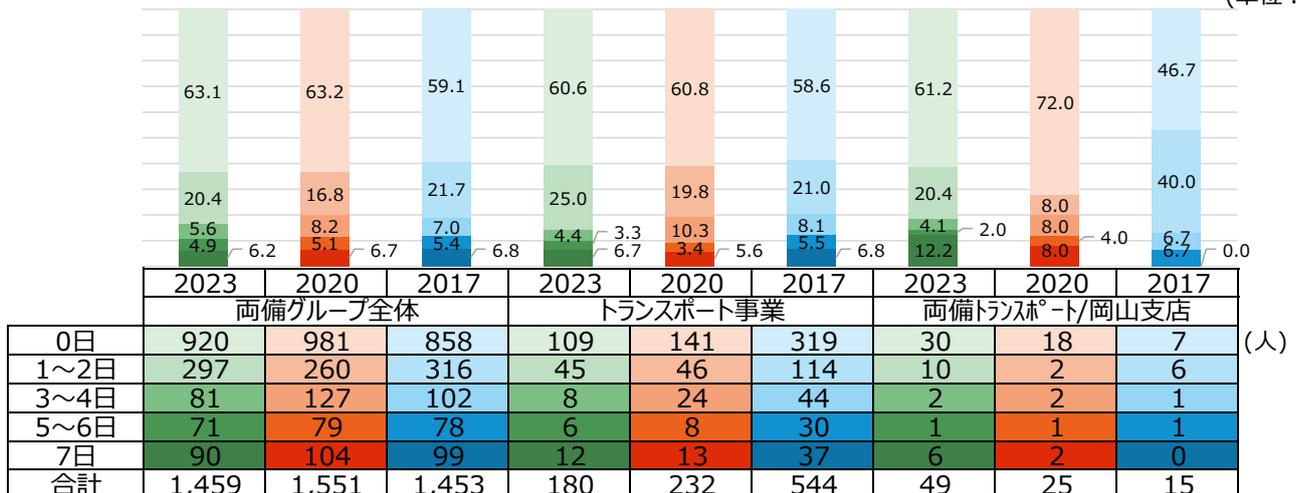
男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



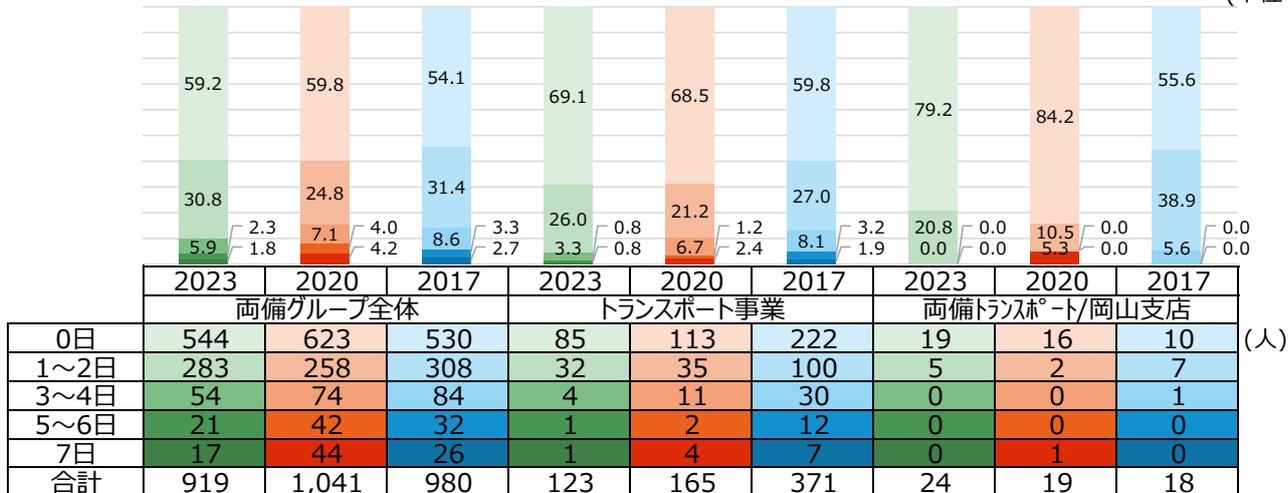
Ⅱ. 7 飲酒について

【設問7-1】 お酒を飲む頻度（1週間あたりの日数）

<世代別>

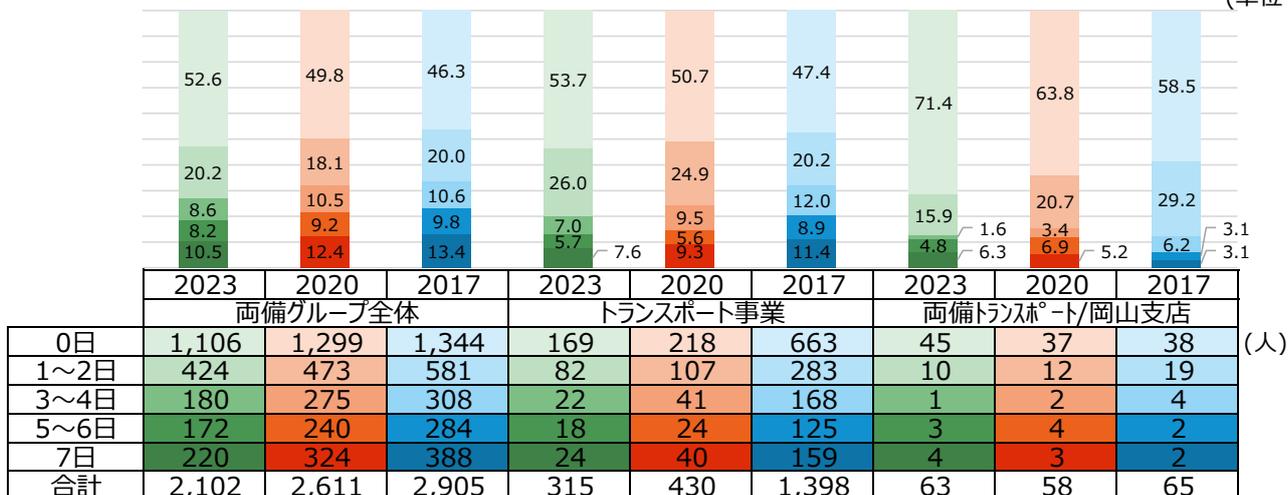
20代

(単位：%)



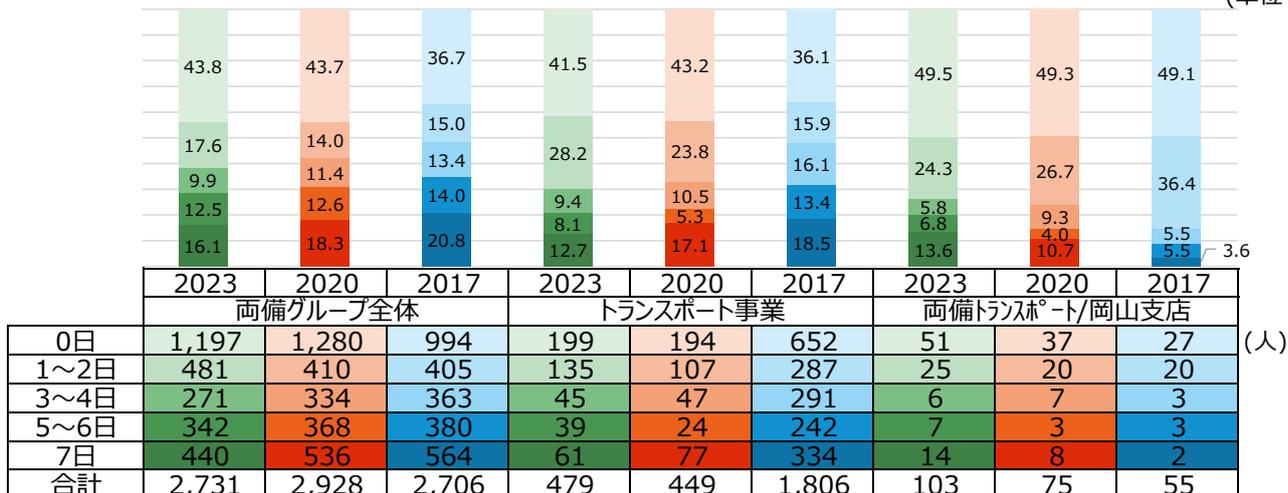
30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)

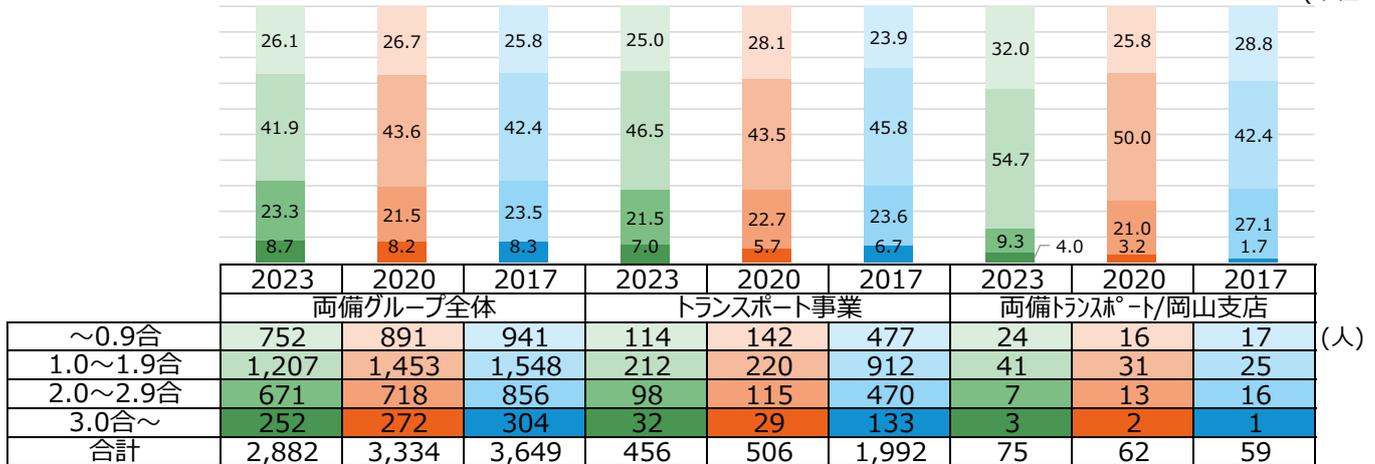


Ⅱ. 7 飲酒について

【設問7-2】 週1日以上飲む場合1日の量

<全体>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



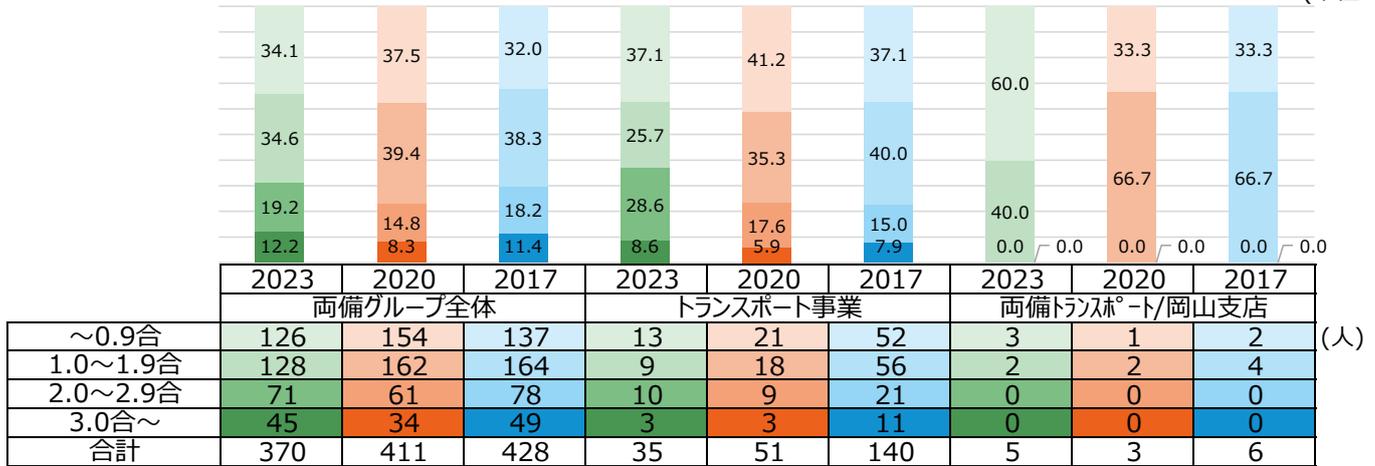
Ⅱ. 7 飲酒について

【設問7-2】 週1日以上飲む場合1日の量

<世代別>

20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)

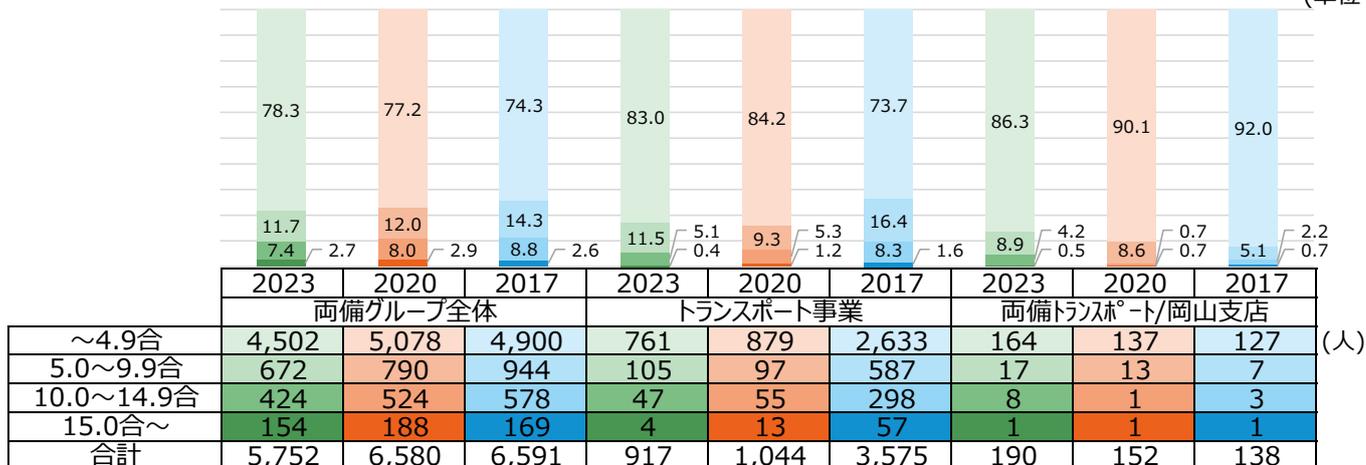


Ⅱ. 7 飲酒について

【設問7-3】 1週間あたりの飲酒量

<全体>

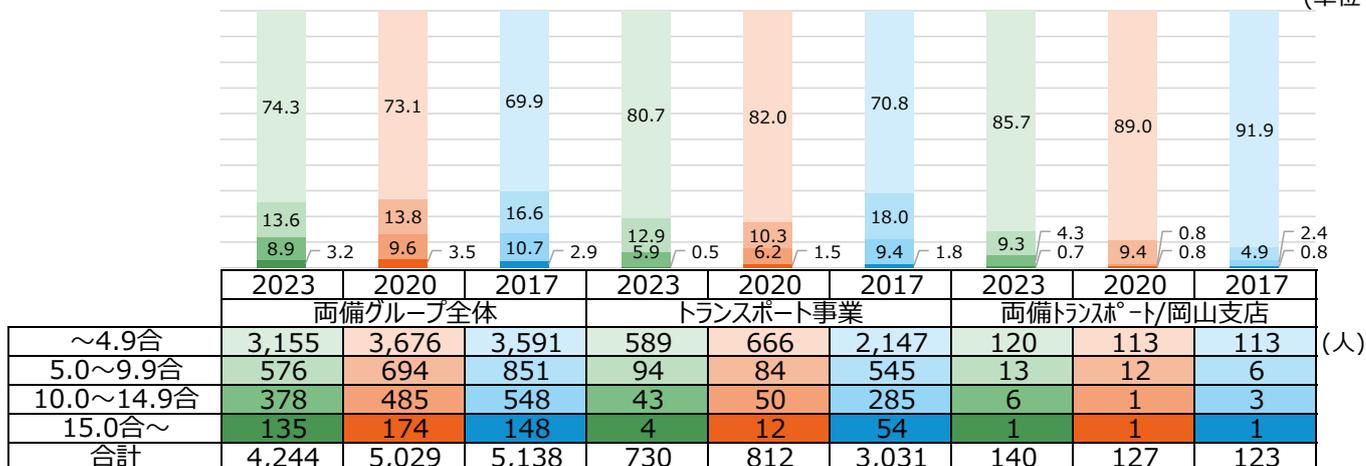
(単位：%)



<男女別>

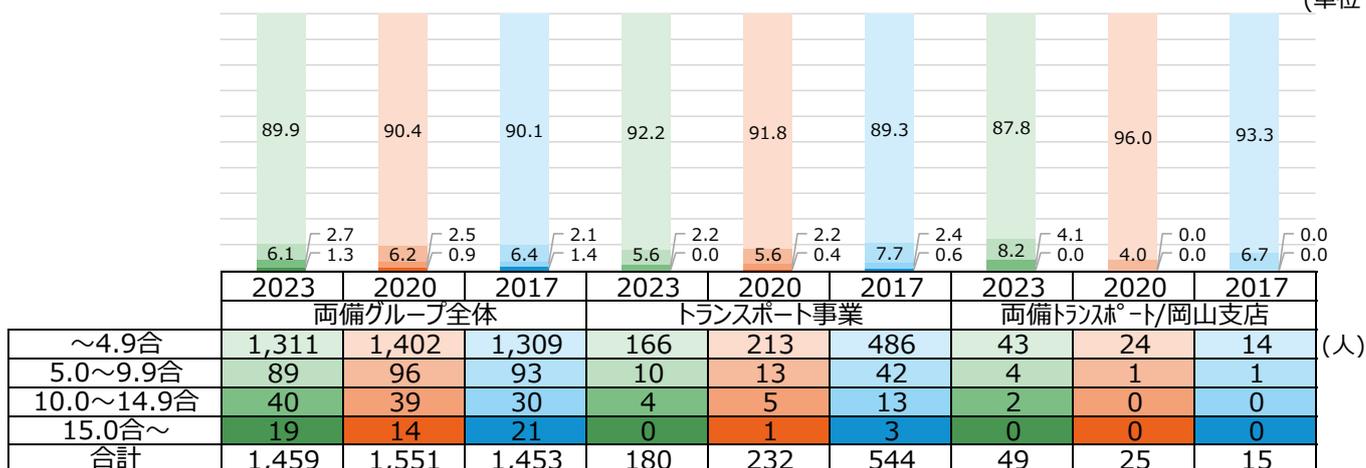
男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



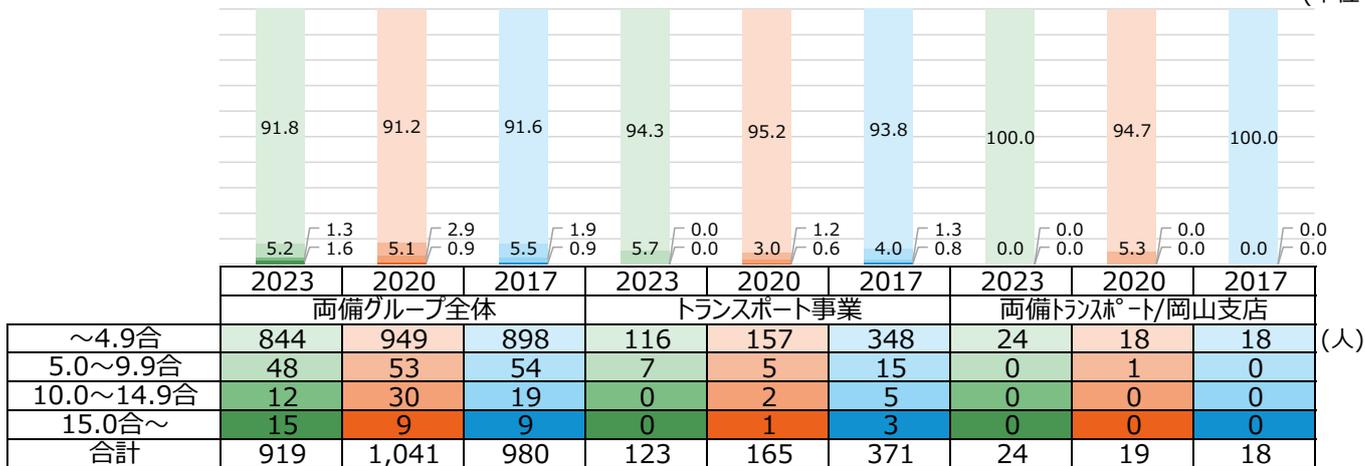
Ⅱ. 7 飲酒について

【設問7-3】 1週間あたりの飲酒量

<世代別>

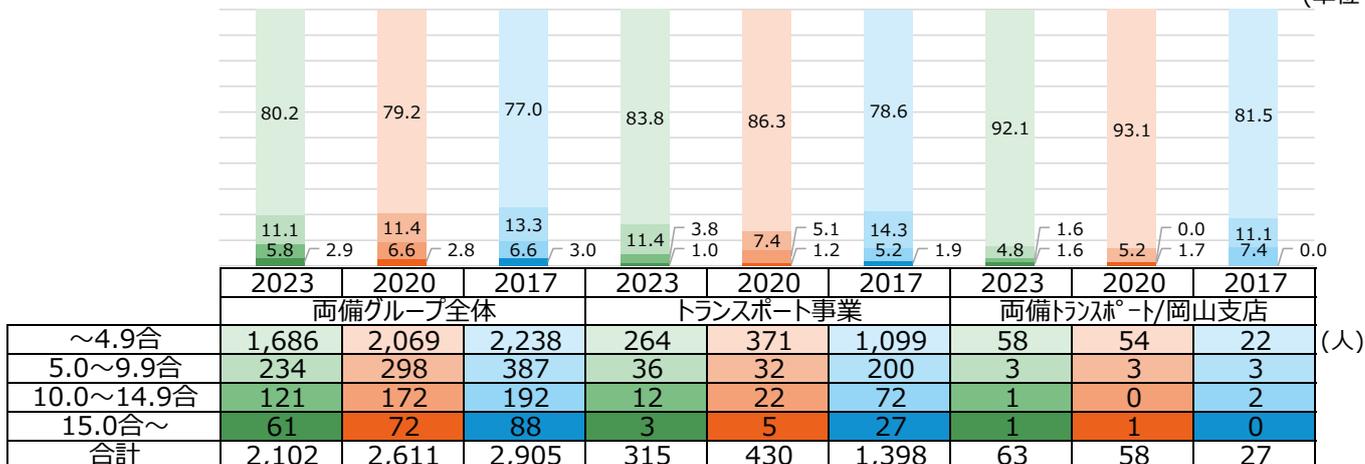
20代

(単位：%)



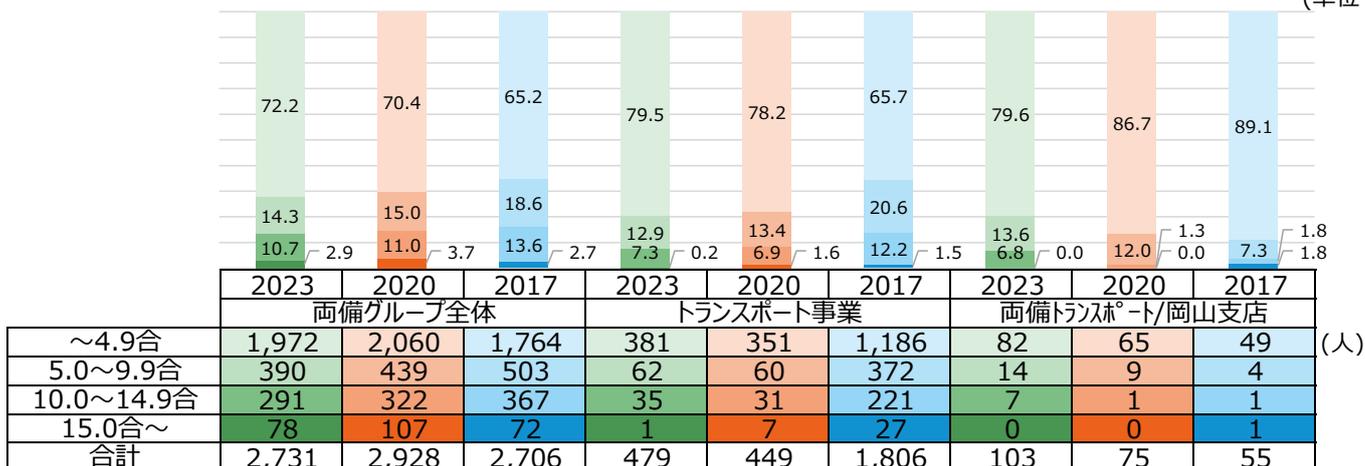
30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 7 飲酒について

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5.0%、女性12.3%で、トランスポート事業男性6.4%、女性7.8%と比較して男性は同等であるが、女性は高い。前回調査結果男性1.6%、女性4.0%と比較すると男女とも悪化している。

特に、女性の生活習慣病リスクを高める量を飲酒している割合が増加していることは問題であると考え。女性の飲酒と健康に関する教育、情報提供が必要であると考え。

【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。

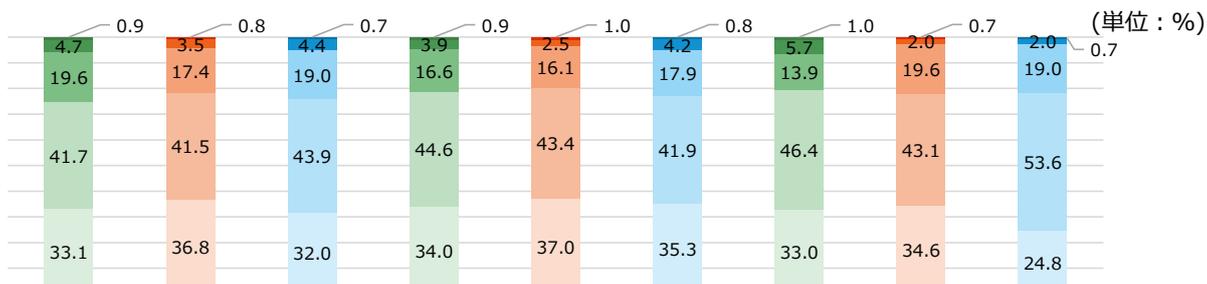
※生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性：週10合以上、女性：週5合以上

Ⅱ. 8 睡眠時間について

【設問8-1】 1日の平均睡眠時間

<全体>



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	(人)
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店			
～3.9H	53	51	50	8	11	29	2	1	1	
4.0～4.9H	276	235	298	36	26	156	11	3	3	
5.0～5.9H	1,141	1,150	1,299	155	170	671	27	30	29	
6.0～6.9H	2,433	2,749	3,001	417	458	1,568	90	66	82	
7.0H～	1,933	2,442	2,186	318	391	1,321	64	53	38	
合計	5,836	6,627	6,834	934	1,056	3,745	194	153	153	

<男女別>

男性



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	(人)
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店			
～3.9H	42	42	38	6	11	25	1	1	1	
4.0～4.9H	188	165	223	24	20	123	8	3	3	
5.0～5.9H	810	838	985	120	126	552	22	27	27	
6.0～6.9H	1,807	2,111	2,304	335	358	1,298	64	53	72	
7.0H～	1,456	1,895	1,752	258	305	1,162	48	45	33	
合計	4,303	5,051	5,302	743	820	3,160	143	129	136	

女性



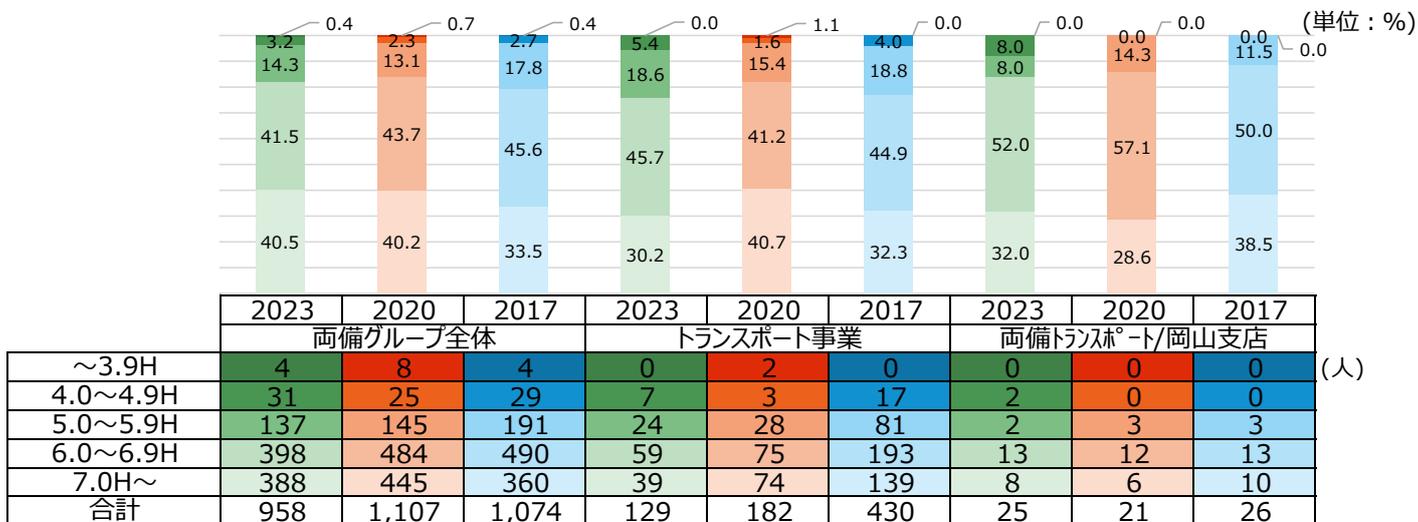
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	(人)
	両備グループ全体			トランスポート事業			両備トランスポート/岡山支店			
～3.9H	9	9	12	2	0	4	1	0	0	
4.0～4.9H	82	70	75	11	6	33	3	0	0	
5.0～5.9H	321	312	314	33	44	119	5	3	2	
6.0～6.9H	605	638	697	80	100	270	25	13	10	
7.0H～	466	547	434	58	86	159	16	8	5	
合計	1,483	1,576	1,532	184	236	585	50	24	17	

Ⅱ. 8 睡眠時間について

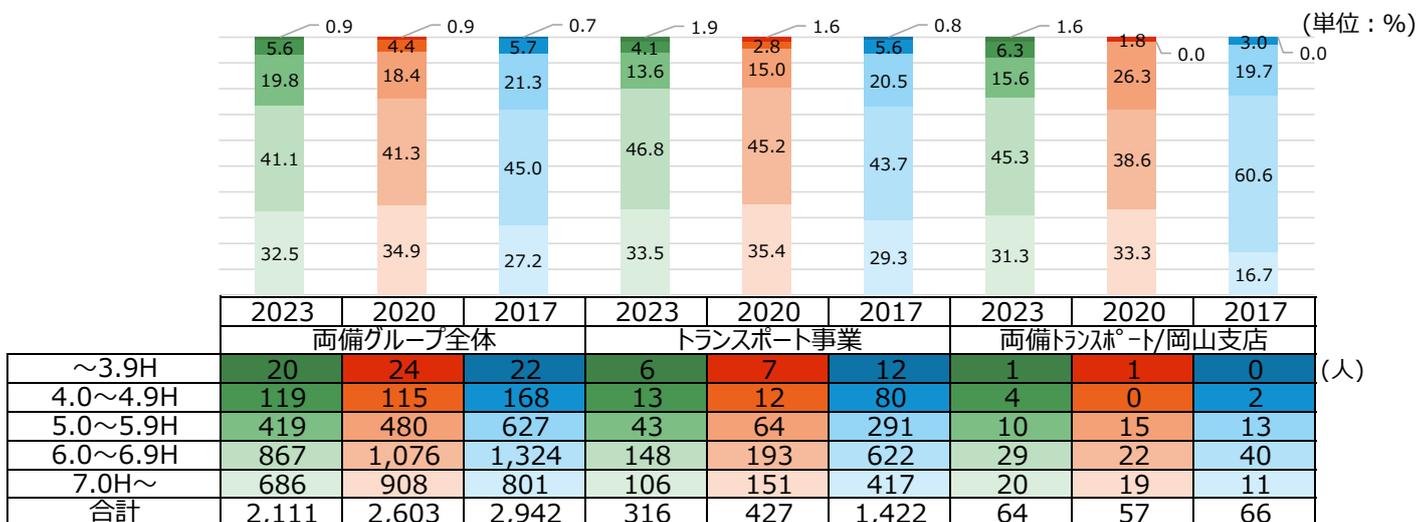
【設問8-1】 1日の平均睡眠時間

<世代別>

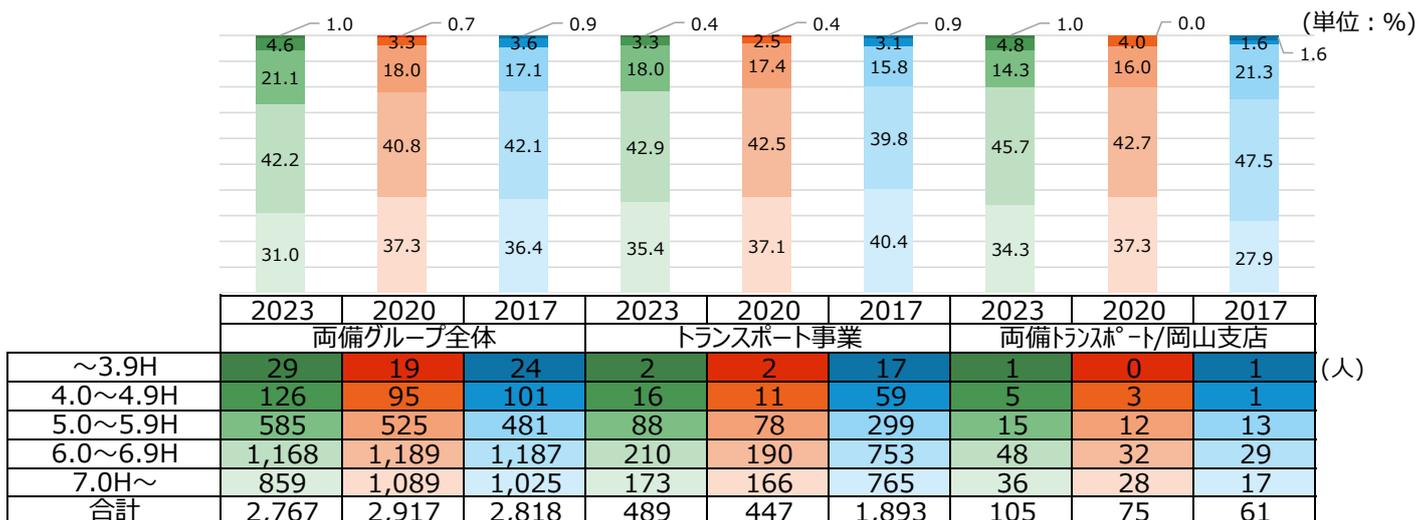
10代20代



30代40代



50代以上



Ⅱ. 8 睡眠時間について

【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>



<男女別>

男性



女性



Ⅱ. 8 睡眠時間について

【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：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 8 睡眠時間について

1日の平均睡眠時間は、6時間以上7時間未満が46.4%（男性44.8%、女性50.0%）で、トランスポート事業44.6%（男性45.1%、女性43.5%）と比較して同等であるが前回調査結果43.1%（男性41.1%、女性54.2%）と比較すると改善傾向である。

ここ1ヶ月間、寢床に入っても、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、30代40代において悪化している。職場や家庭における役割が大きく、ストレスを抱えやすい世代であり不眠症状につながっている可能性があると考え。不眠症状の持続が抑うつに繋がる一因であることより、ワークライフバランスを図ると共に職場におけるメンタルヘルス対策を行っていく必要があると考え。

【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、寢床に入っても、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。

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 工作中、強い眠気に襲われる
- ⑩ やる気が出ない
- ⑪ へとへとだ（運動後を除く）
- ⑫ 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）

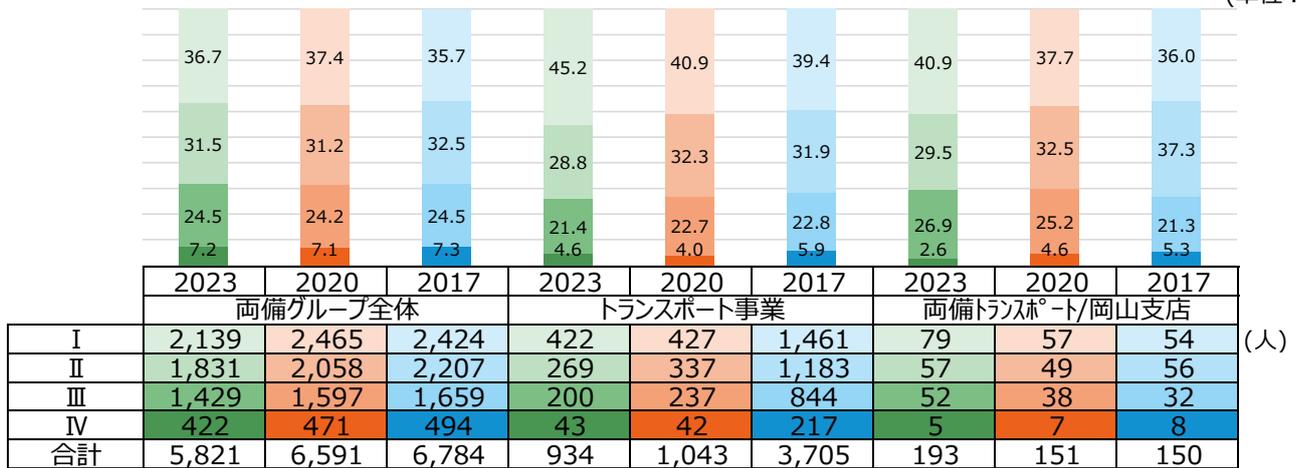
「0点」 ほとんどない 「1点」 時々ある 「3点」 よくある

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 ⇕ 自覚症状が多い
5～10点	II	
11～20点	III	
21点以上	IV	

Ⅱ. 9 最近1ヶ月の自覚症状について

<全体>

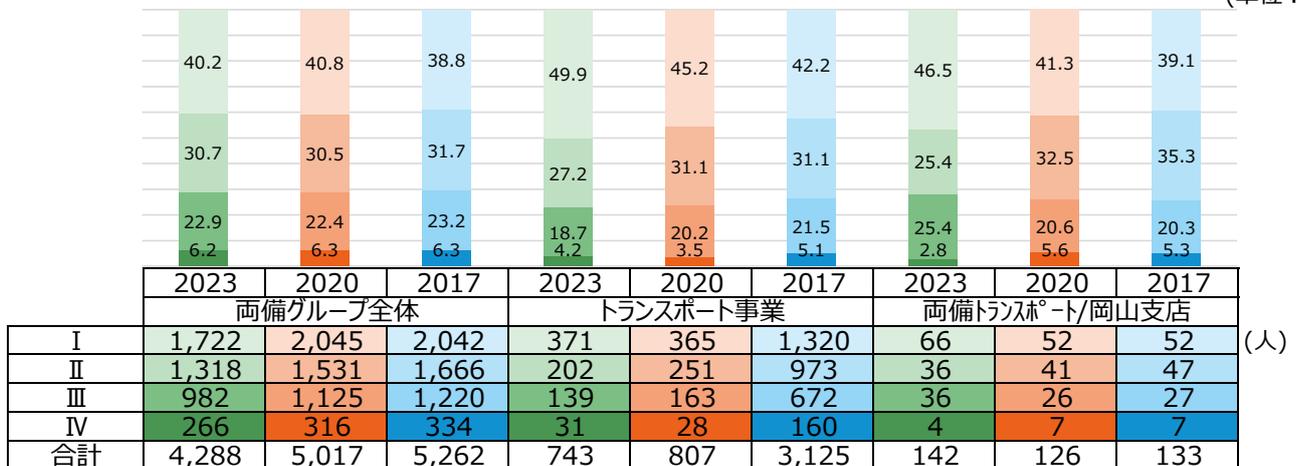
(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



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：%)



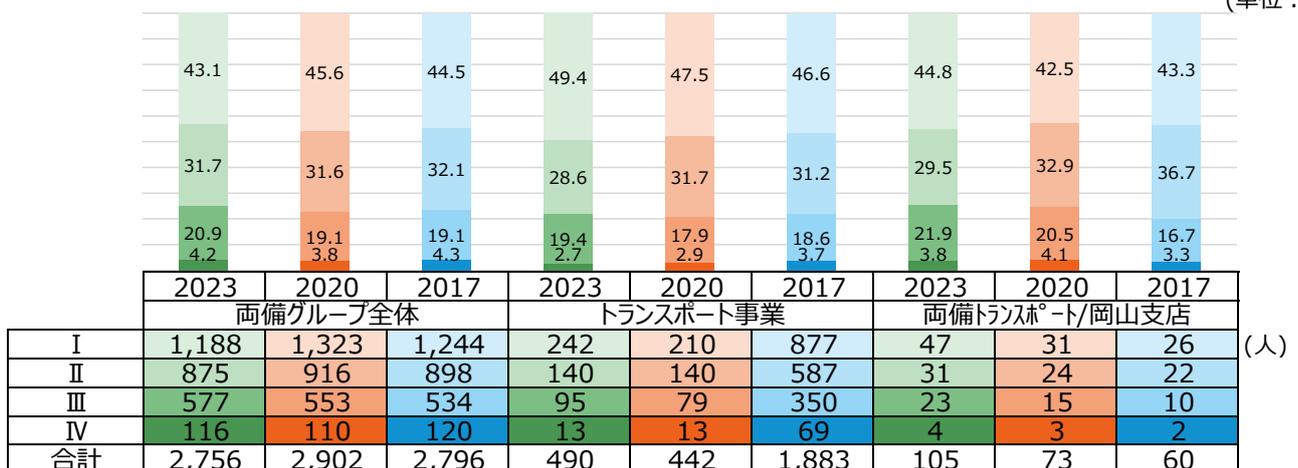
30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 10 最近1ヶ月の勤務の状況について

【設問】

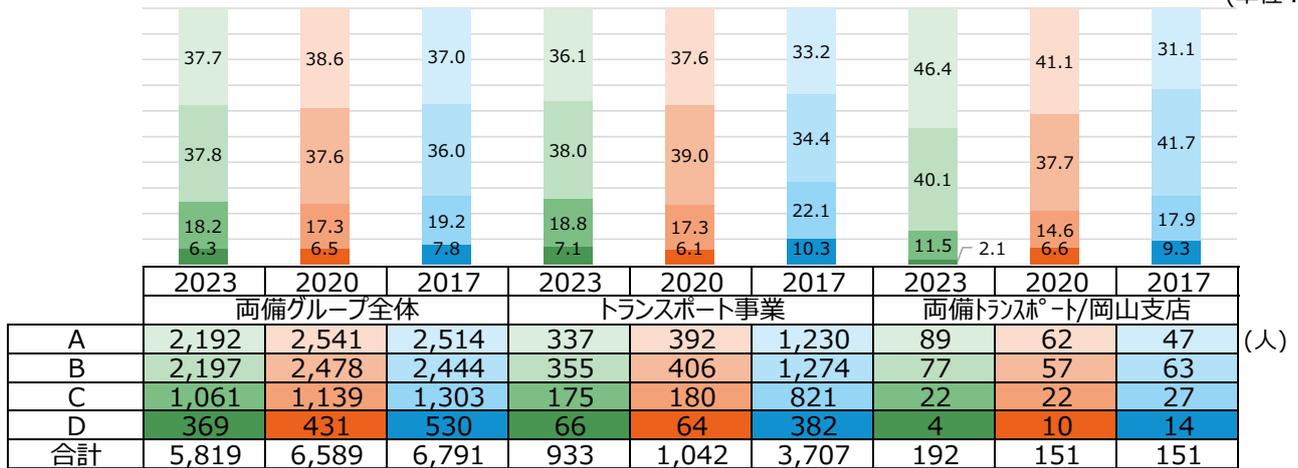
- | | | | |
|---|----------------------------------|---------------------|------------------------|
| ① 1ヶ月の時間外労働 | (選択肢)
「0点」 ない又は適当
(45時間未満) | 「1点」 多い
(45時間以上) | 「3点」 非常に多い
(80時間以上) |
| ② 不規則な勤務
(予定の変更、突然の仕事) | 「0点」 少ない | 「1点」 多い | |
| ③ 出張に伴う負担
(頻度・拘束時間・時差など) | 「0点」 ない又は小さい | 「1点」 大きい | |
| ④ 深夜勤務に伴う負担
※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。 | 「0点」 ない又は小さい | 「1点」 大きい | 「3点」 非常に大きい |
| ⑤ 休憩・仮眠の時間数及び施設 | 「0点」 適切である | 「1点」 不適切である | |
| ⑥ 仕事についての精神的負担 | 「0点」 小さい | 「1点」 大きい | 「3点」 非常に大きい |
| 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) | 「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	A	勤務による負担が小さい/適切である	
1～2点	B	⇕	
3～5点	C		
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>

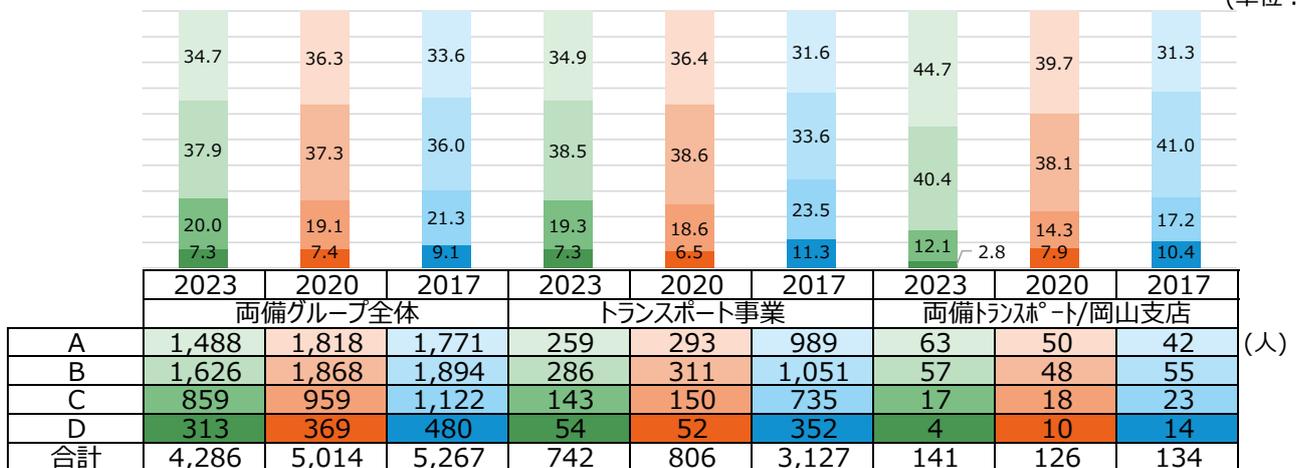
(単位：%)



<男女別>

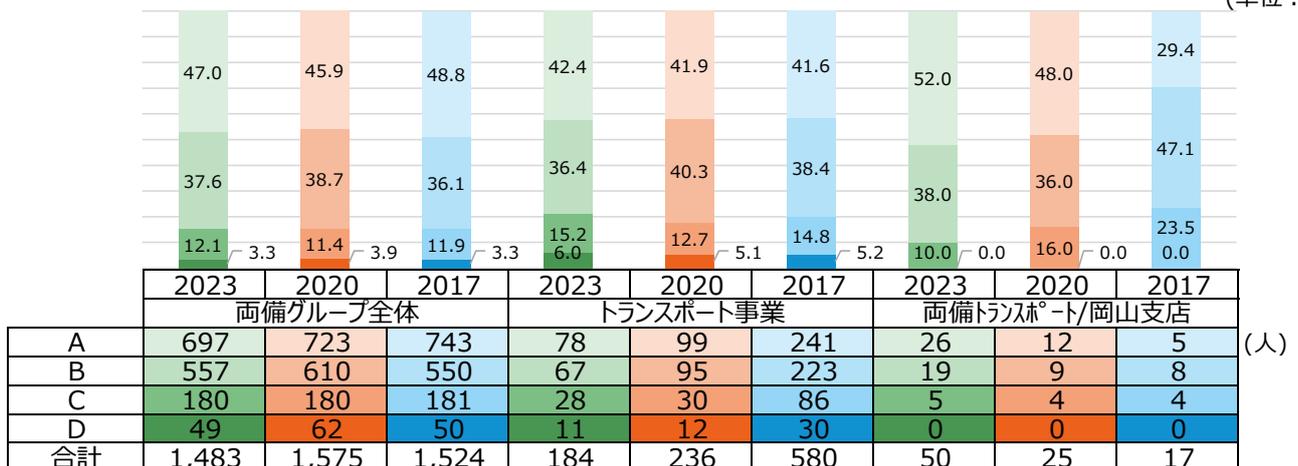
男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 10 最近1ヶ月の勤務の状況について

<世代別>

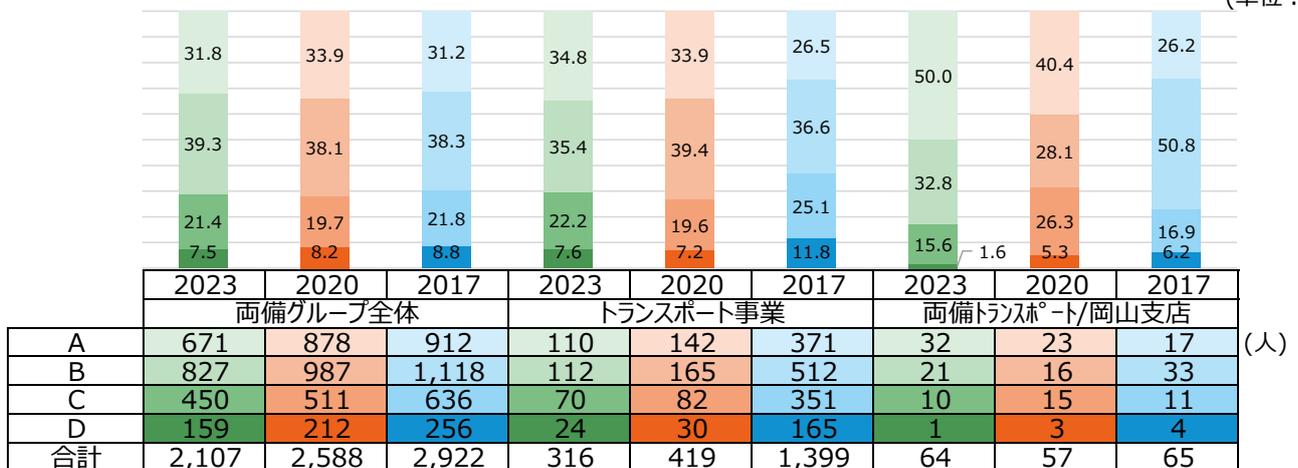
10代20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 疲労蓄積度について

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			
		A	B	C	D
自覚症状の評価 ※1	I	0	0	2	4
	Ⅱ	0	1	3	5
	Ⅲ	0	2	4	6
	Ⅳ	1	3	5	7

※1.自覚症状の評価：Ⅱ.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：Ⅱ.10最近1ヶ月の勤務の状況についてより（P78参照）

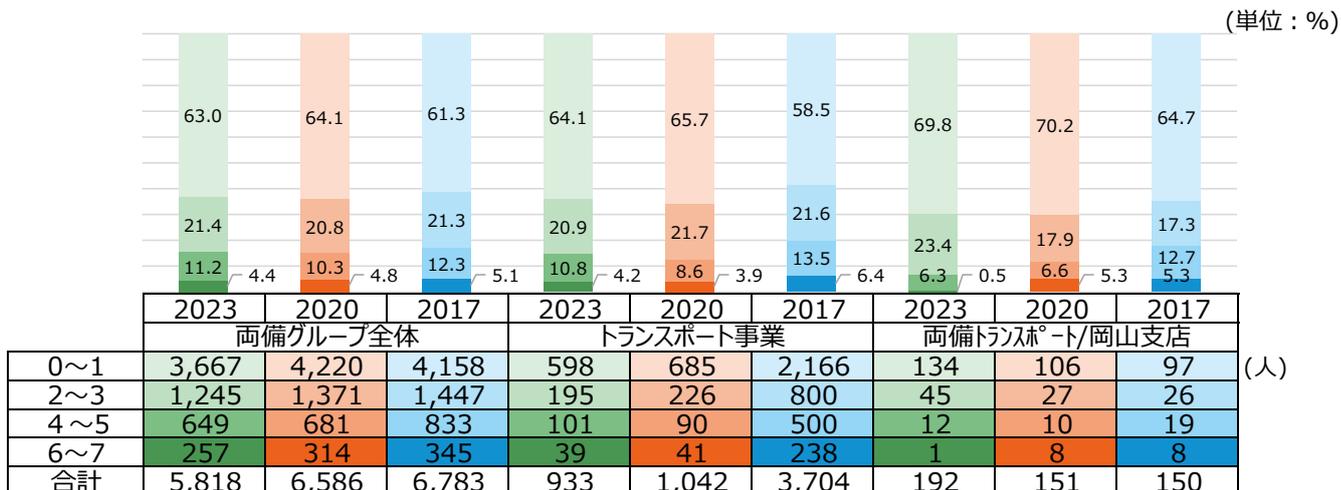
「仕事による負担度判定」

判定	
点数 ※3	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

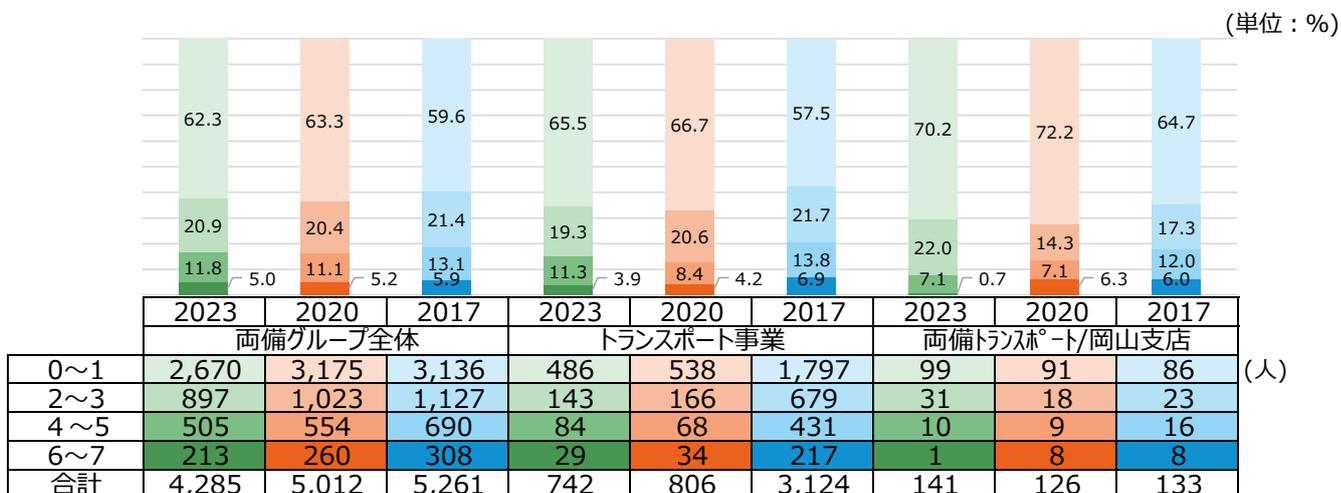
Ⅱ. 疲労蓄積度について

<全体>

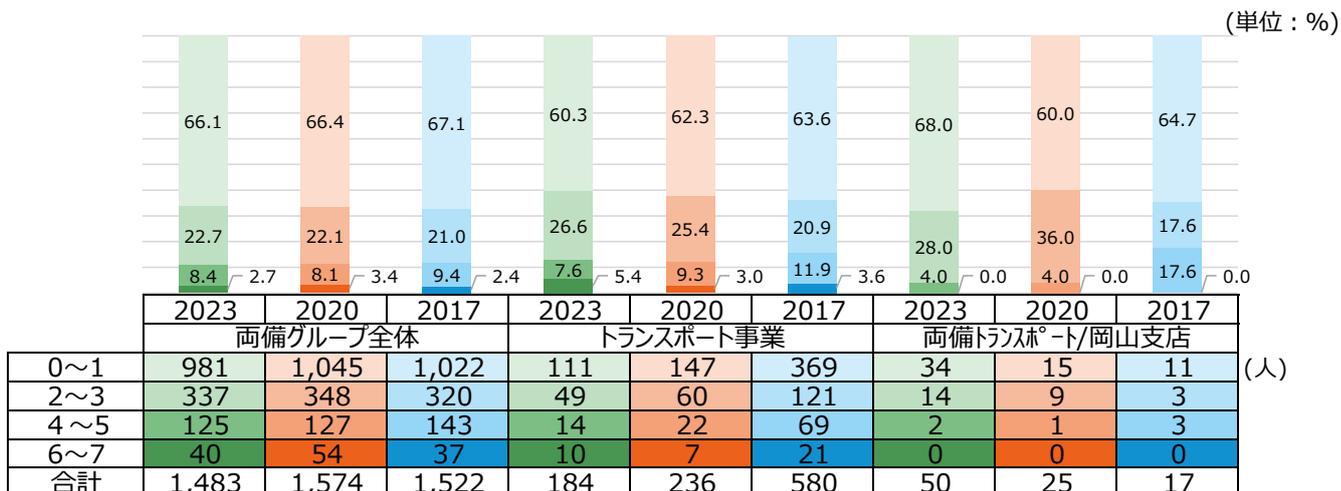


<男女別>

男性



女性



Ⅱ. 疲労蓄積度について

<世代別>

10代20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 疲労蓄積度について

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2.6%（男性2.8%、女性2.0%）で、トランスポート事業4.6%（男性4.2%、女性6.5%）と比較して低く、前回調査結果4.6%（男性5.6%、女性0.0%）と比較すると改善傾向である。

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2.1%（男性2.8%、女性0.0%）で、トランスポート事業7.1%（男性7.3%、女性6.0%）と比較して低く、前回調査結果6.6%（男性7.9%、女性0.0%）と比較すると改善傾向である。

「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0.5%（男性0.7%、女性0.0%）で、トランスポート事業4.2%（男性3.9%、女性5.4%）と比較して低く、前回調査結果5.3%（男性6.3%、女性0.0%）と比較すると改善傾向である。

今回の調査時には比較的良好な状態であったと考える。しかしながら、前述の睡眠習慣も踏まえ、ストレスや不安の悪化が懸念される。勤務状況の影響により疲労蓄積度が悪化する可能性もあるため、セルフケアの実践を呼びかけていく必要があると考える。

【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。

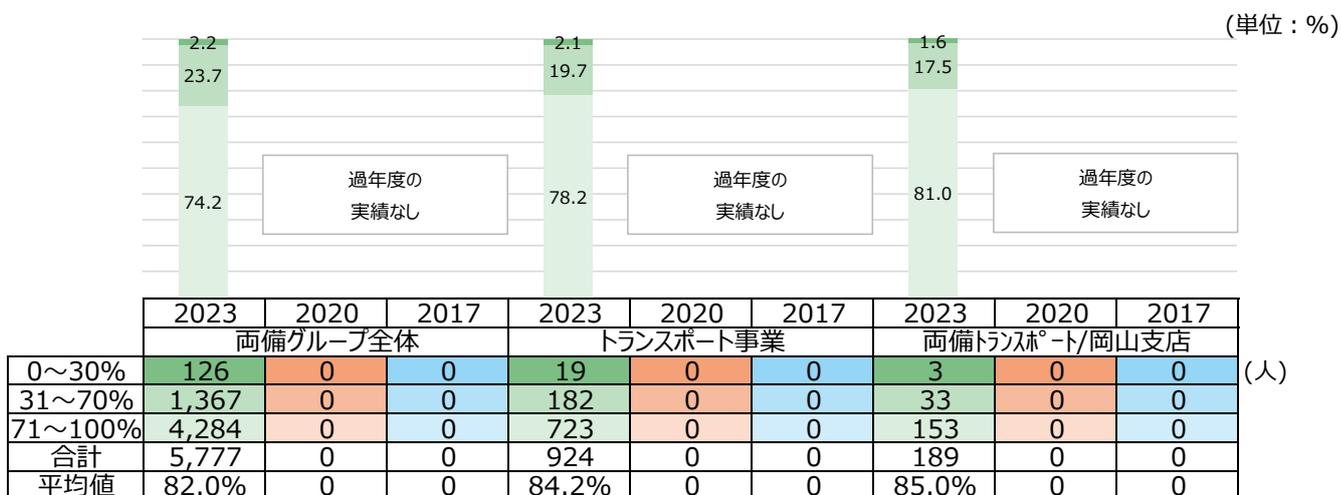
仕事による疲労の蓄積は変化がないように見受けられるが、自覚症状がある割合が男性より女性の方が高く、仕事以外の要因でストレスを抱えるケースが存在する可能性があるように思われる。

Ⅱ. 11 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

【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



女性



Ⅱ. 11 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

【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

(単位：%)



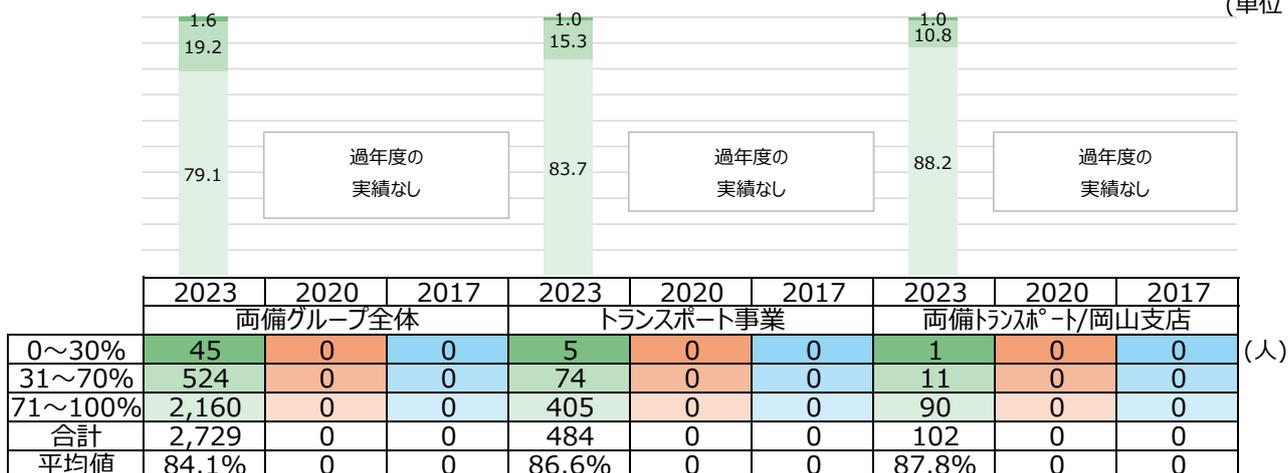
30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 11 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

【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>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 11 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

【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

(単位：%)



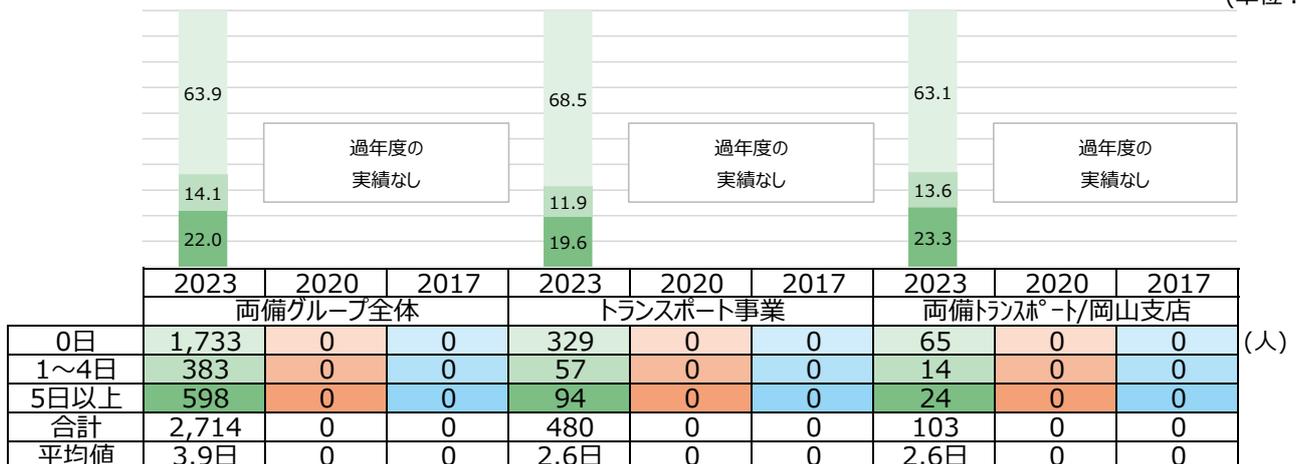
30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



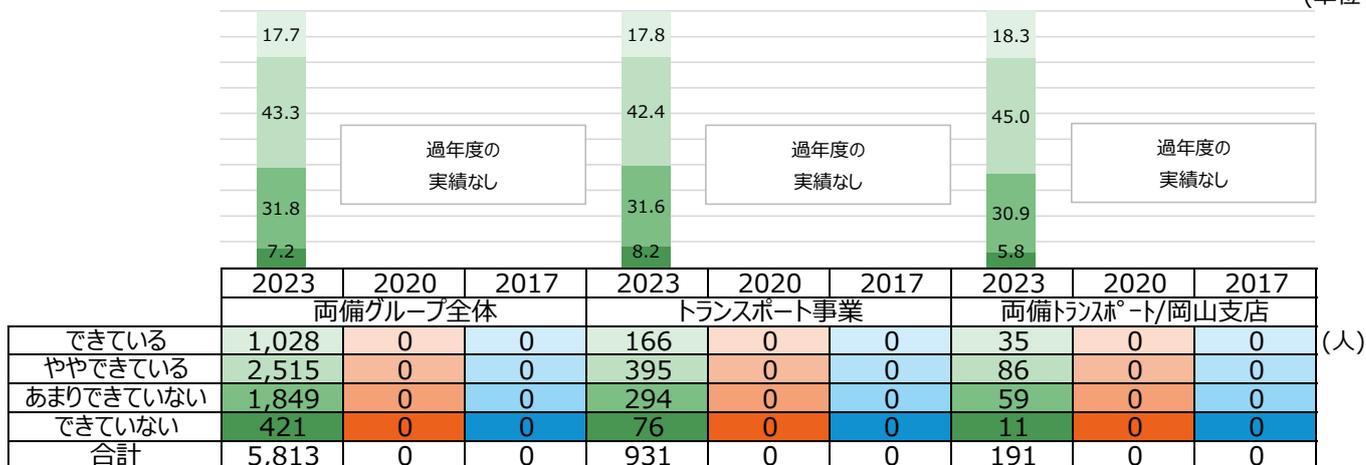
Ⅱ. 11 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

【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>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 11 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

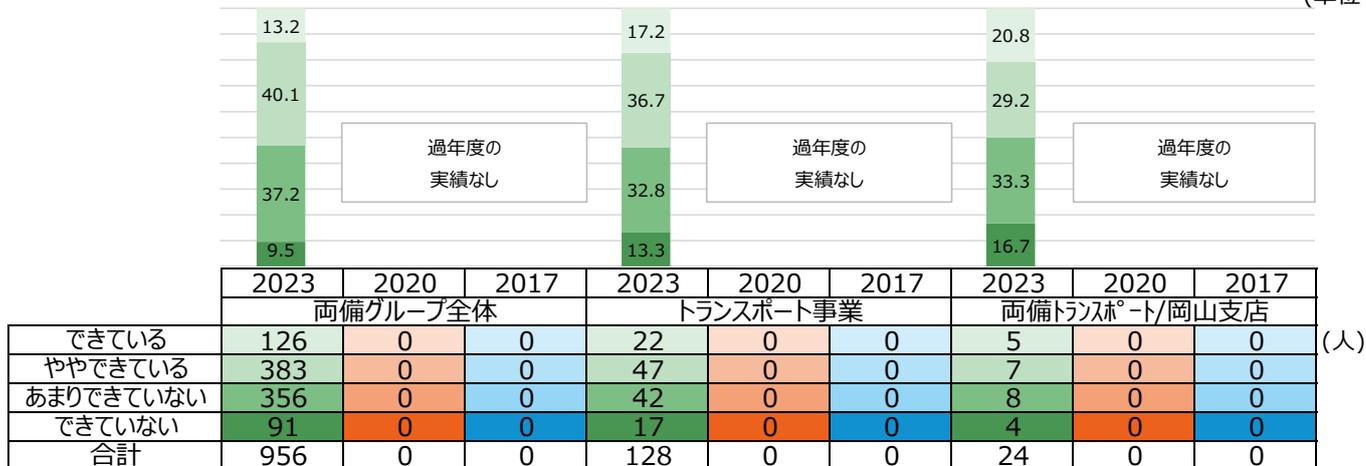
【設問11-3】 健康や医療に関して積極的に知識・情報を取得し、それを活用して健康でいようと努めていますか

(今年度新設)

<世代別>

10代20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



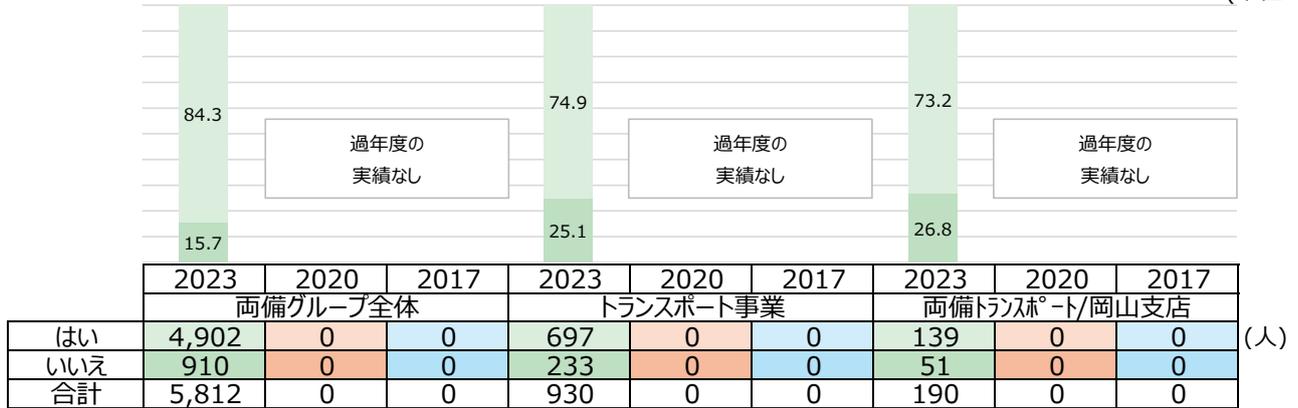
Ⅱ. 11 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

【設問11-4】 必要な予防接種を受けていますか

(今年度新設)

<全体>

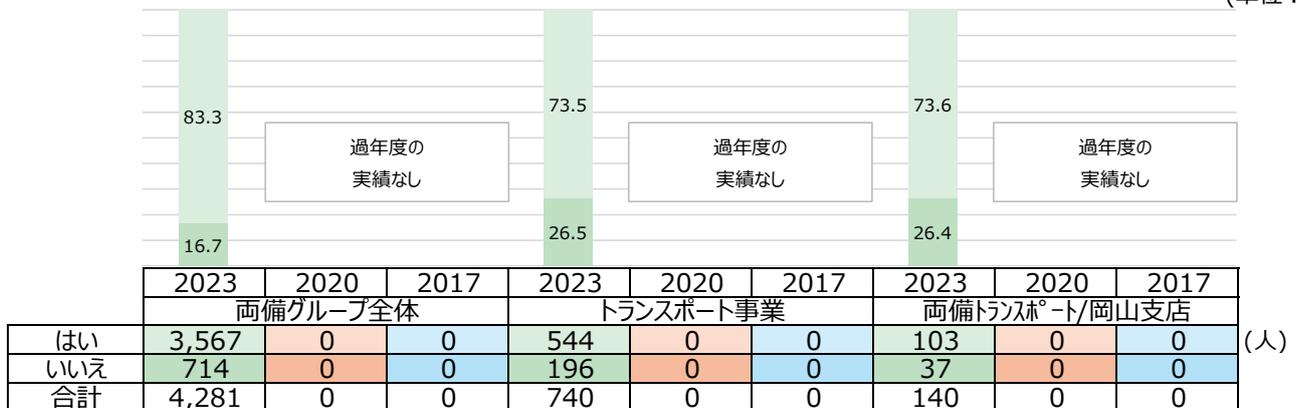
(単位：%)



<男女別>

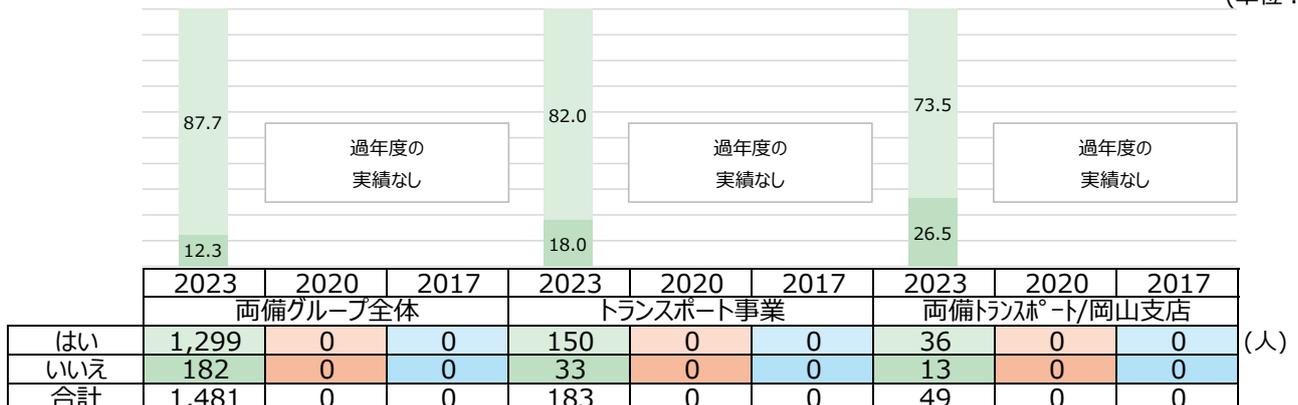
男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 11 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

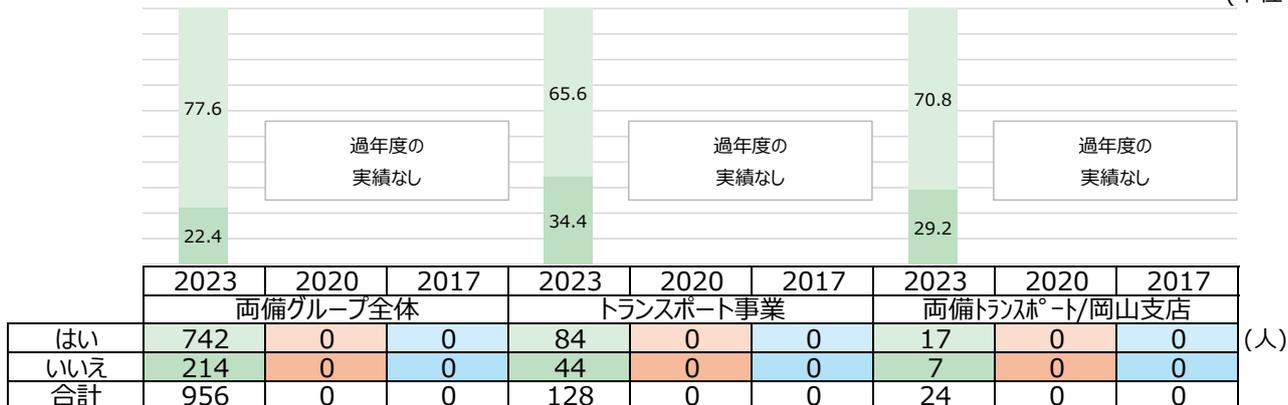
【設問11-4】 必要な予防接種を受けていますか

(今年度新設)

<世代別>

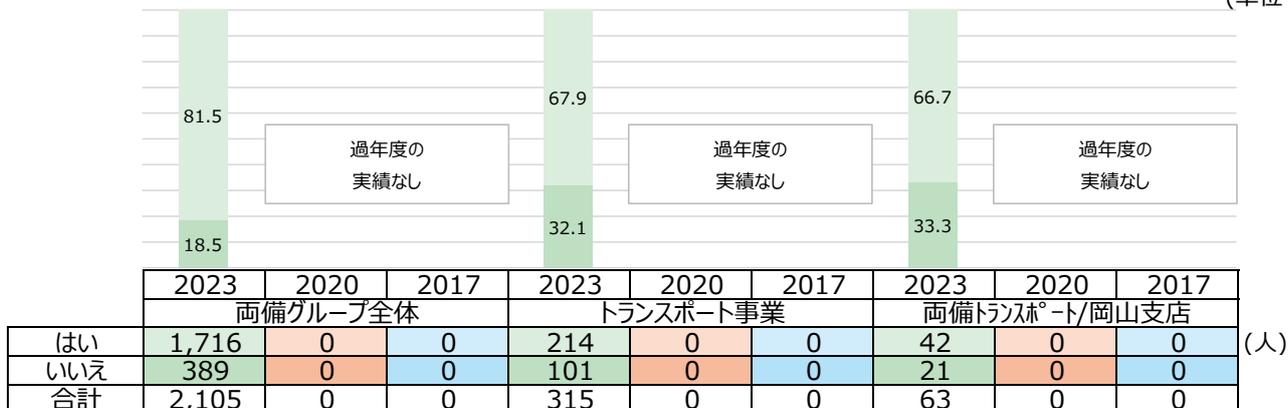
10代20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 11 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

プレゼンティーズム85.0%であり、トランスポート事業84.2%と比較して同等である。

アブセンティーズム3.1日であり、トランスポート事業2.8日と比較をすると高い。

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63.3%でありトランスポート事業60.2%と比較して高い。

アブセンティーズムは30代40代が4.5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である。

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ます。

【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ます。

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ます。

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

IV. 参考資料①

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)

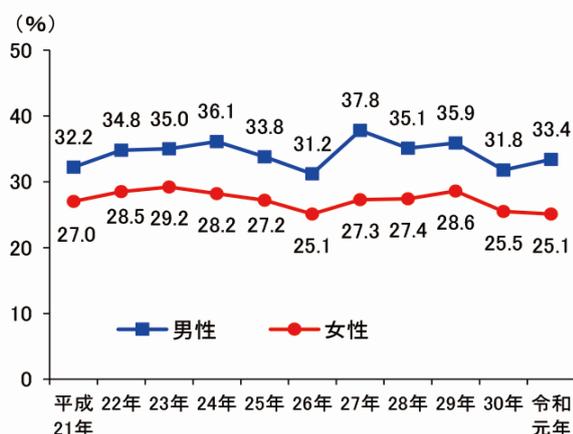
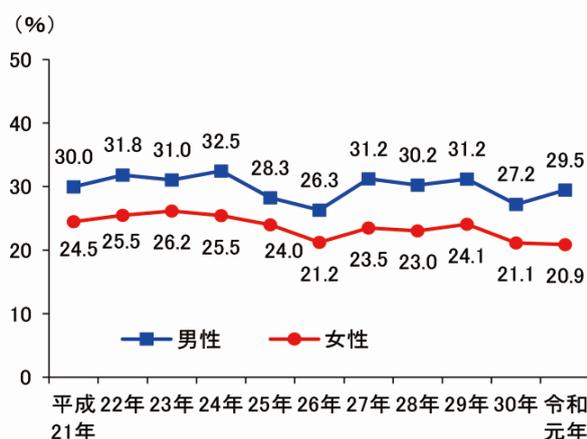
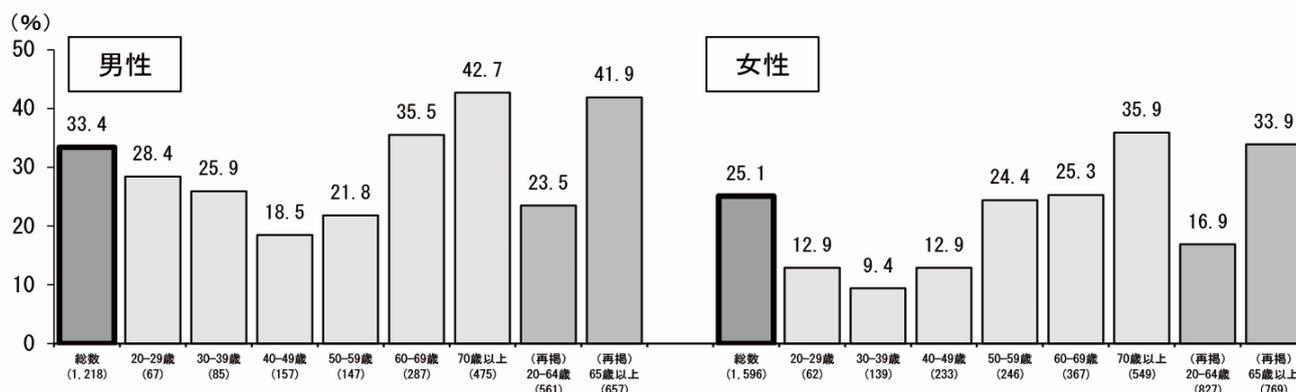


図 33-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)



※「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%

IV. 参考資料①

○ 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合の年次推移(20歳以上)(平成21～令和元年)

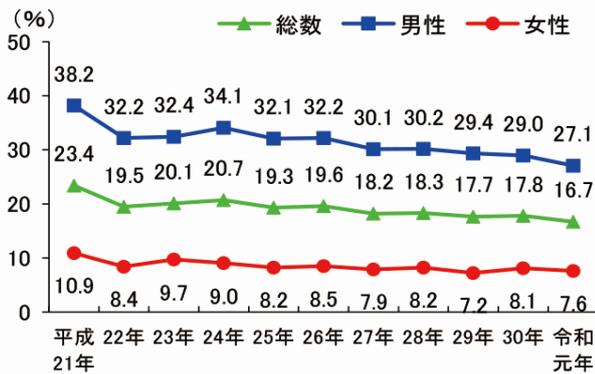
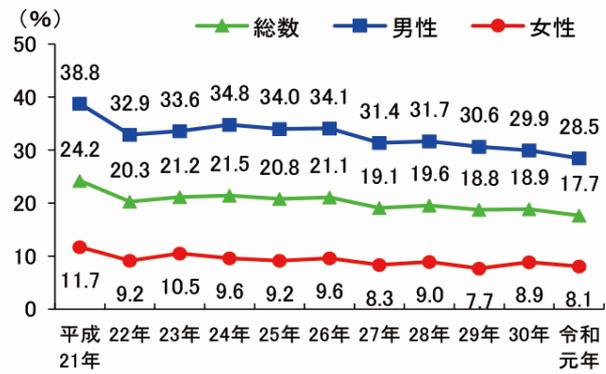
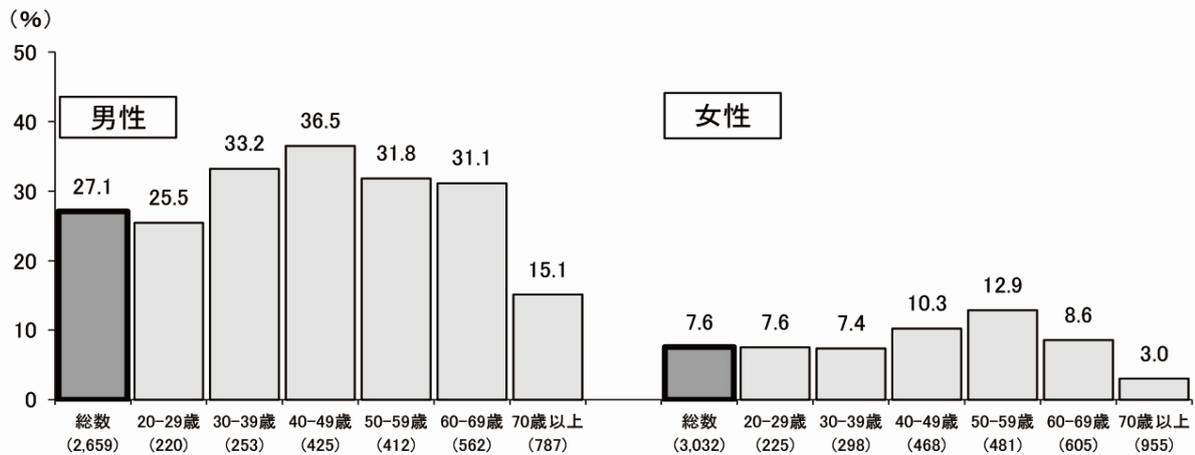


図 40-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21～令和元年)



※「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)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
 成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)
 目標値: 12%

厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果」

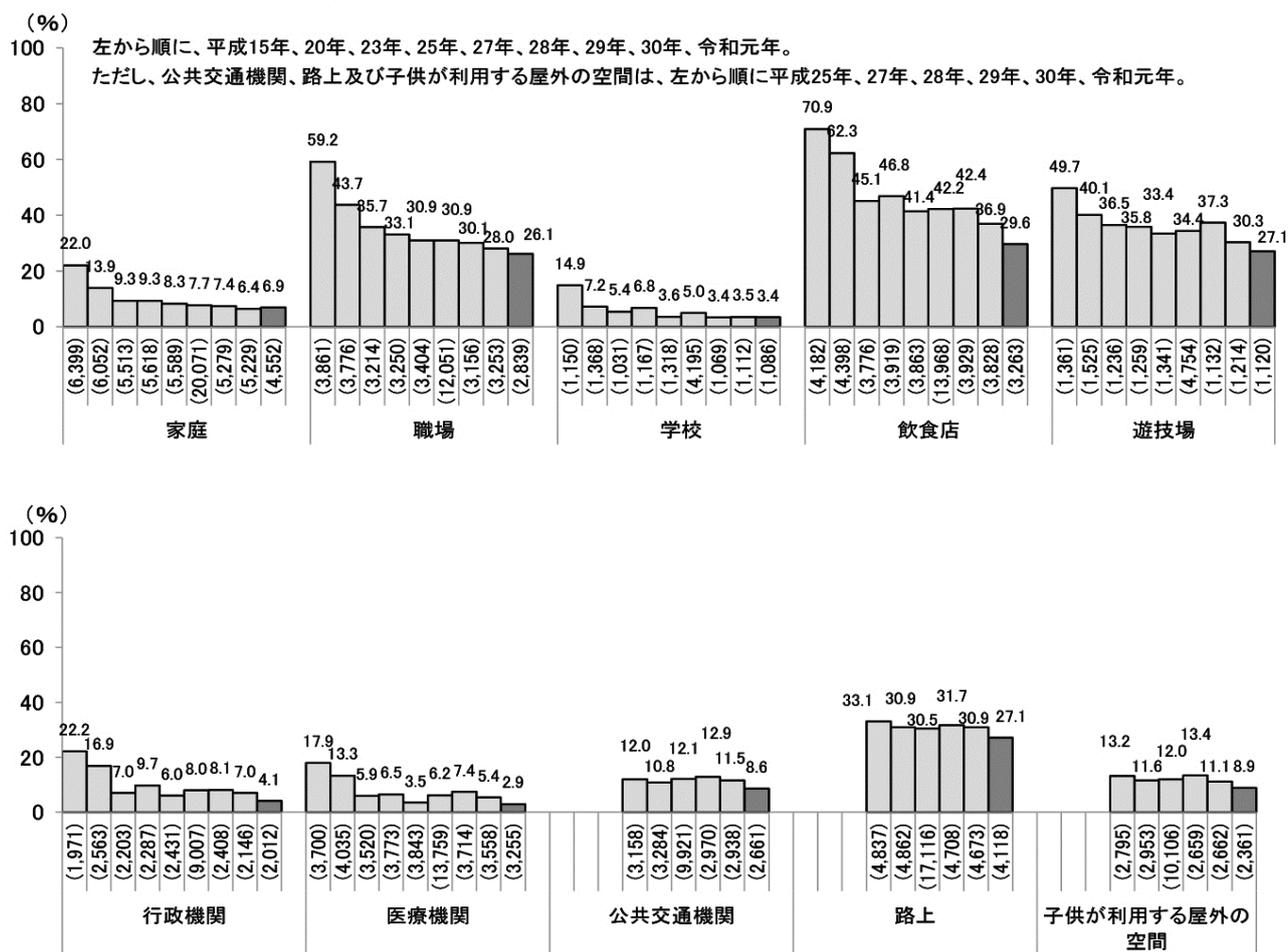
IV. 参考資料①

○ 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年以降の推移で見ると、全ての場所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、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

IV. 参考資料①

○ 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)

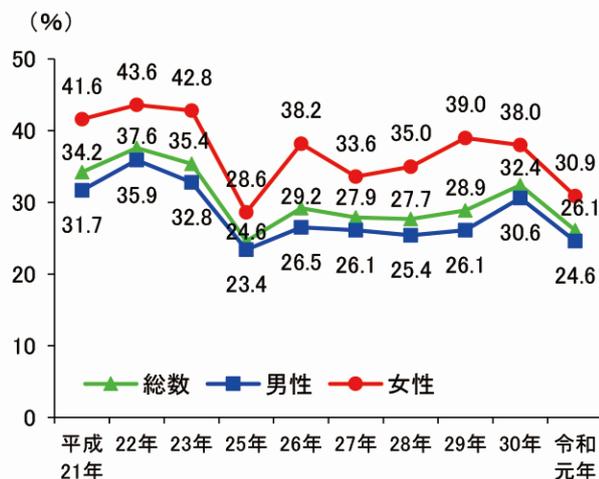
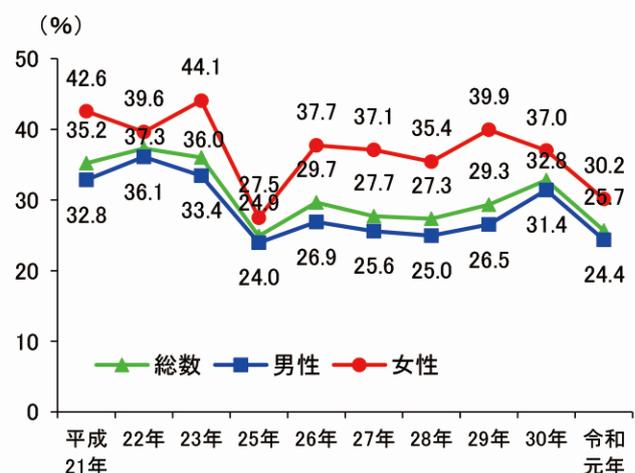
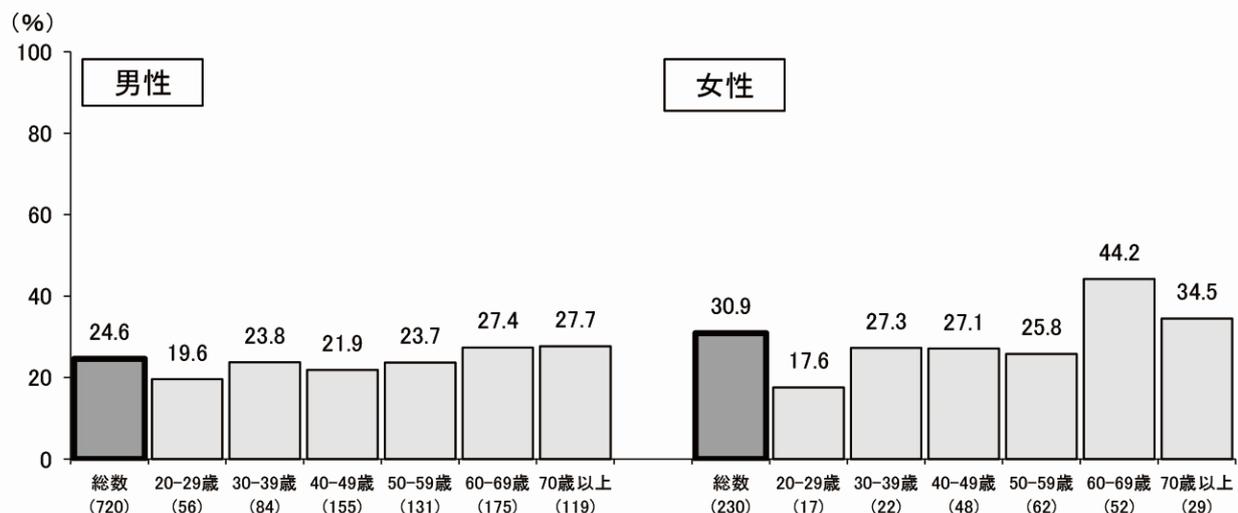


図 44-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)



※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)



厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果」

IV. 参考資料①

○ 睡眠の状況

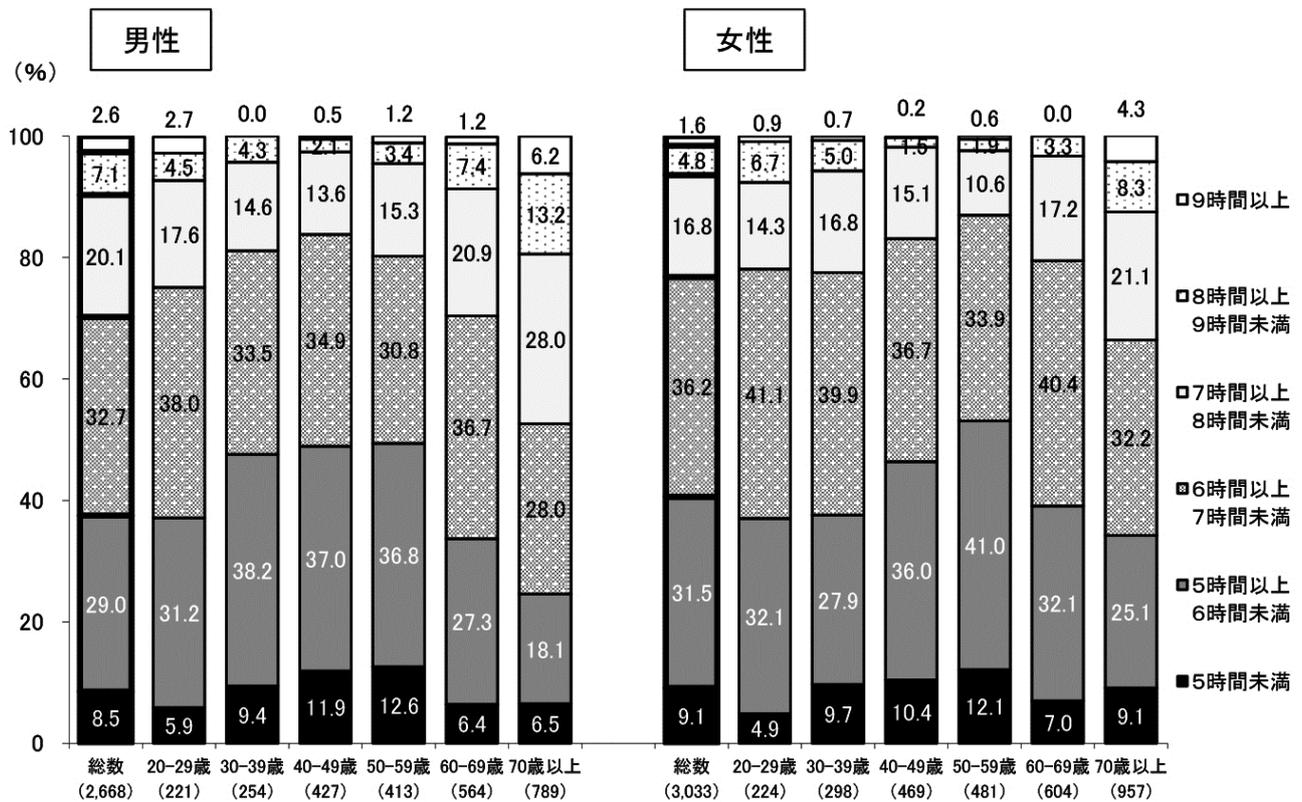
1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 32.7%、女性 36.2%である。6時間未満の者の割合は、男性 37.5%、女性 40.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の30～50歳代、女性の40～50歳代では4割を超えている。

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)

問:ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



IV. 参考資料①

○ 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 年からの推移で見ると、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)

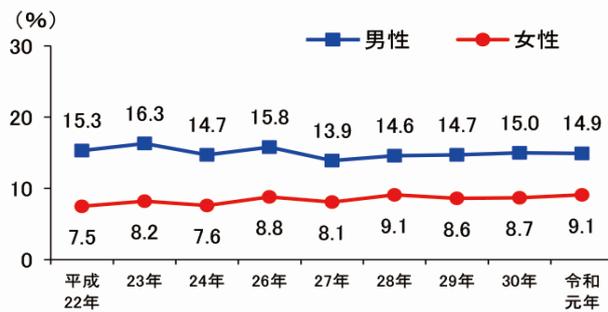
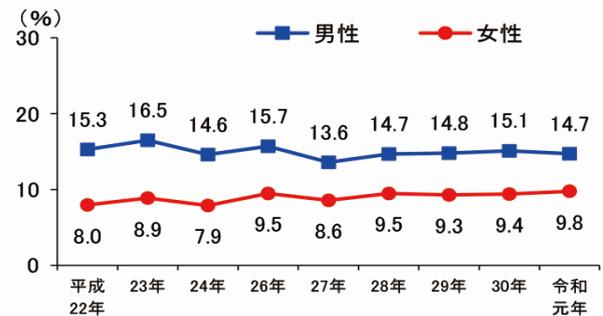


図 38-2 年齢調整した、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22~令和元年)



※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。

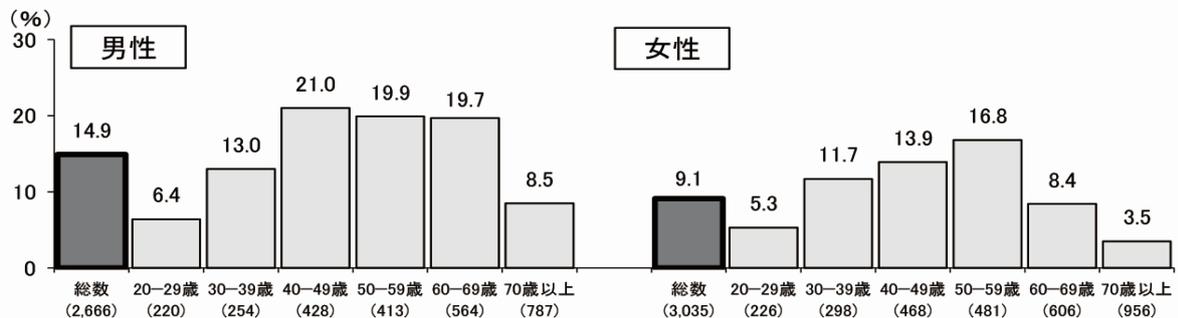
①男性:「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」

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。

ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎30度(80ml)、チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル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%

IV. 参考資料②

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いただきます。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. 基本情報

1-1 • 会社コード

※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

ユニットコード 会社コード
 - (例 両備システムズ -)

※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。

【記入方法】黒鉛筆又は黒ボールペンで記入してください

- 枠内に該当の数字を記入してください
- 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) 技術系職 (作業職等含む) 乗務担当職

1-3 • 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

- ある なし

1-4 • 役職

- 役員 部長課長クラス 係長主任クラス 一般 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 30年以上

1-6 • 性別

- 男性 女性 答えたくない

1-7 • 年齢

- 10代 20代 30代 40代 50代 60代以上

1-8 • 同居人

- あり なし

《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	ユニット/会社名 (カンパニー名)	部門	ユニット/会社名 (カンパニー名)	
トランスポート・サービス・トラベル	01. バス・鉄軌道事業	トランスポート・サービス・トラベル	04. トランスポート事業	くらしづくり	07. くるまユニット	
	01-01 バスユニット統括カンパニー (両備HD)		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カンパニー (両備HD)	
	01-02 両備バスカンパニー (両備HD)		04-02 両備スカイサービスカンパニー (両備HD)		07-02 岡山三菱ふそう自動車販売	
	01-03 東備バス		04-03 両備トランスポート / 群馬支店		08. STARユニット	
	01-04 ニッコー観光バス		04-04 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 岡山電気軌道		04-05 両備トランスポート / 滋賀支店			08-02 両備リソラ
	01-06 和歌山電鉄		04-06 両備トランスポート / 大阪支店			08-03 礎コラム
	01-07 リョービツアーズ		04-07 両備トランスポート / 津山支店			08-04 藤倉工務店
	01-08 中国バス		04-08 両備トランスポート / 岡山支店			08-05 アール空調システムズ
	01-09 井笠バスカンパニー		04-09 両備トランスポート / 水島支店		08-06 AAコーポレーションジャパン	
01-10 中国トラベル	04-10 両備トランスポート / 広島支店	09. まちづくり				
02. タクシー事業	04-11 両備トランスポート / 山口支店		09-01 まちづくりカンパニー (両備HD)			
	04-12 両備トランスポート / 九州支店		両備不動産東京カンパニー (両備HD)			
	03. フェリー事業		05. ICT	09-02 両備ウェルネス		
05-01 両備システムズ			09-03 両備ホームズ			
05-02 シンク			09-04 和田コーポレーション			
05-03 ドリームゲート		10. グループ横断/社会貢献				
05-04 マックスシステム			10-01 両備グループ (経営戦略本部・監査本部)			
06. 生活ユニット	06-01 両備ストアカンパニー (両備HD)		10-02 経営サポートカンパニー (両備HD) たまらぽプロモーションセンター (一財) 両備ハッピーライフ (公財) 両備文化振興財団			
	06-02 両備ヘルシーケア					
	06-03 両備エネシス					
	06-04 青野石油店					
	06-05 サルボ両備					

2023.5実施

IV. 参考資料②

2. 健康モニタリングについて

2-1 • 現在、週3日以上、体重を測っていますか

はい いいえ

2-2 • 現在、週3日以上、血圧を測っていますか

はい いいえ

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

はい いいえ

2-4 • 現在、医師の指示によって、下記の薬を飲んでいますか

血圧の薬 はい いいえ 脂質の薬 はい いいえ
 (中性脂肪、コレステロール)
 血糖の薬 はい いいえ

3. 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

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

はい いいえ

はいの場合	いいえの場合
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を選んでください	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を選んでください
※複数回答可 <input type="checkbox"/> チェックボックスにレ点を入れてください	
<input type="checkbox"/> 食べ過ぎないようにしている (カロリー制限している) <input type="checkbox"/> 野菜をたくさん食べるようにしている <input type="checkbox"/> 脂肪(あぶら分)をとりすぎないようにしている <input type="checkbox"/> 運動をするようにしている <input type="checkbox"/> 塩分をとりすぎないようにしている (減塩している) <input type="checkbox"/> 睡眠で休養を充分にとるようにしている <input type="checkbox"/> 肉に偏らず魚をとるようにしている <input type="checkbox"/> 甘いもの(糖分)をとりすぎないようにしている <input type="checkbox"/> 気分転換・ストレス解消をするようにしている <input type="checkbox"/> お酒(アルコール)を飲み過ぎないようにしている <input type="checkbox"/> あてはまるものがない	<input type="checkbox"/> 病気の自覚症状がない <input type="checkbox"/> 面倒だから取り組まない <input type="checkbox"/> 自分の健康に自信がある <input type="checkbox"/> 生活習慣を改善する時間的ゆとりがない <input type="checkbox"/> 生活習慣を改善する経済的ゆとりがない <input type="checkbox"/> 病気になってから治療すればよい <input type="checkbox"/> 生活習慣を改善することがストレスになる <input type="checkbox"/> 社会的な環境が整っていない <input type="checkbox"/> 何に取り組んでよいか分からない <input type="checkbox"/> 根気が続かない <input type="checkbox"/> あてはまるものがない

4. 食事について

4-1 • 1日のうち欠食の有無

欠食する 欠食しない
 →欠食する場合 朝食 昼食 夕食

4-2 • 夜食の有無

あり なし
 →夜食ありの場合 週 日 ※日数をご記入ください

IV. 参考資料②

4-3 • 間食の有無

あり 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

あり なし

→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

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2回以上、1年以上実施していますか（通勤含む）

はい いいえ

→いいえの場合、運動習慣を改善しようと思いませんか

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 歩 2. わからない

10分=1,000歩=約700m
ぐらいと言われています

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

ほとんどない 時々ある 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 いいえ やめた

→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 年

→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

7-2 • 週1日以上飲む場合1日の量

. 合

※清酒1合の目安：ビール中瓶1本（500ml）
※ビール（350ml）=0.7合
焼酎25度1杯（120ml）
ウイスキーダブル1杯（60ml）
ワイン2杯（240ml）

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 分

8-2 • ここ1ヶ月間、寢床に入っても、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

ほとんどない 時々ある よくある

IV. 参考資料②

9. 最近1ヶ月の自覚症状について

• 下記の症状について、あてはまるものをそれぞれ選んでください

- | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. イライラする | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 2. 不安だ | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 3. 落ち着かない | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 4. ゆうつだ | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 5. よく眠れない | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 6. 体の調子が悪い | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 7. 物事に集中できない | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 8. することに間違いが多い | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 9. 工作中、強い眠気に襲われる | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 10. やる気が出ない | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 11. へとへとだ(運動後を除く) | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 12. 朝、起きた時、ぐったり疲れを感じる | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> よくある |
| 13. 以前とくらべて、疲れやすい | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> 時々ある | <input type="checkbox"/> 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

- ない又は適当(45時間未満) 多い(45時間以上) 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)

- 少ない 多い

10-3 • 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)

- ない又は小さい 大きい

10-4 • 深夜勤務に伴う負担 ※深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください

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

- ない又は小さい 大きい 非常に大きい

10-5 • 休憩・仮眠の時間数及び施設

- 適切である 不適切である

10-6 • 仕事についての精神的負担

- 小さい 大きい 非常に大きい

10-7 • 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)

- 小さい 大きい 非常に大きい

11. 健康問題とパフォーマンス、健康意識について

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。 ※数字をご記入ください

%

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

日

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

- できている ややできている あまりできていない できていない

11-4 • 必要な予防接種をうけていますか

- はい いいえ

ご協力ありがとうございました