



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。

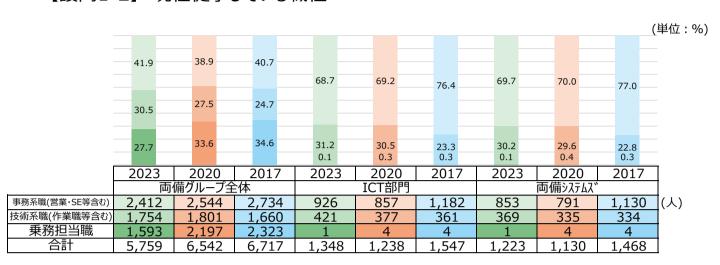
【設問1-1】 会社コード

部門	ユニット	会社名(カンパニー名)		2023年周	헌	2	2020年周	Ī	2	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。



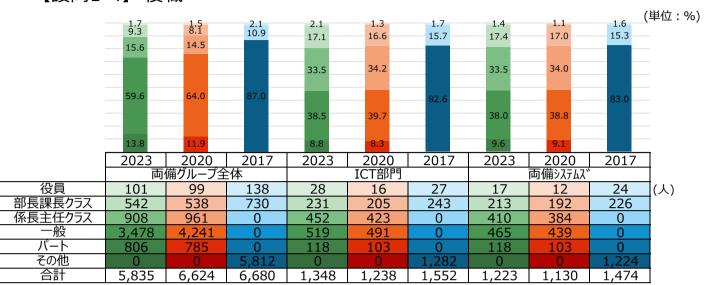
【設問1-2】 現在従事している職種



【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	34.6	36.4	26.4	29.6	30.1	24.5	28.5	28.2	
	24.5	21.0	19.5	19.6	15.0	13.7	18.5	12.9	13.2	
	24.4	21.0	19.5	18.5	20.4	24.1	18.7	20.7	24.8	
	24.1	23.0	21.8	14.2	16.7	19.4	15.3	18.2	20.5	
	12.4	11.4	13.5 8.9	21.3	18.3	12.7	23.0	19.6	13.4	
ĺ	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	┑
		<u> 2020</u> 備グループ全		2023	ICT部門	2017				
5年未満	1,525	2,294	2,498	356	367	467	300	322	416	(人)
5年~10年未満	1,431	1,395	1,336	264	186	212	226	146	194	
10年~20年未満	1,410	1,525	1,497	249	252	375	229	234	365	
20年~30年未満	727	756	923	192	207	302	187	206	302	
30年以上	754	668	608	287	226	197	281	222	197	
合計	5,847	6,638	6,862	1,348	1,238	1,553	1,223	1,130	1,474	

【設問1-6】性別

【521017.	-6】 (主	ניס							((単位:%)
										_
	73.7	76.2	77.6	71.8	72.4	74.4	71.9	72.3	74.1	
	25.4 0.9	23.8	22.4	27.0 1.2	27.6	25.6	27.1 1.0	27.7	25.9	
	2023	<u>2020</u> 備グループ全		2023	2020 ICT部門	2017	2023	<u>2020</u> 両備システムズ	2017	1
男性	4,312	5,067	5,343	968	896	1,157	879	817	1,095	(人)
女性	1,489	1,581	1,538	364	342	399	332	313	382	
答えたくない	50	0	0	16	0	0	12	0	0	
合計	5,851	6,648	6,881	1,348	1,238	1,556	1,223	1,130	1,477	<u> </u>

【設問1-7】年齢

										(単位:%)
	0.6	1.0	1.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.4	0.1	(-12:70)
	15.8	15.7	14.4	22.9	23.6	21.3	22.9	23.2	21.1	
	14.7	14.8	16.6				10.0			
	21.4	24.5		20.1	20.8	26.0	19.3	19.7	25.5	
	21.7	24.5	26.4	23.1			23.1	26.0		
	28.3			23.1	25.5	28.7	23.1	26.0	29.1	
	20.5	26.4	25.4	25.5			26.2			
	19.2	17.6	16.0		24.2	19.5		25.0	19.9	
			16.0	8.1	5.6	4.3	8.2	5.8	4.2	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	_
	向	備グループ全	<u> </u>		ICT部門			両備システムズ	•	
10代	36	68	87	4	4	3	4	4	2	(人)
20代	923	1,041	991	309	292	332	280	262	312	
30代	863	982	1,143	271	257	404	236	223	377	
40代	1,252	1,629	1,814	311	316	447	283	294	430	
50代	1,656	1,756	1,748	344	300	303	320	282	294	
60代以上	1,121	1,172	1,098	109	69	67	100	65	62	
合計	5,851	6,648	6,881	1,348	1,238	1,556	1,223	1,130	1,477	

【設問1-8】同居人



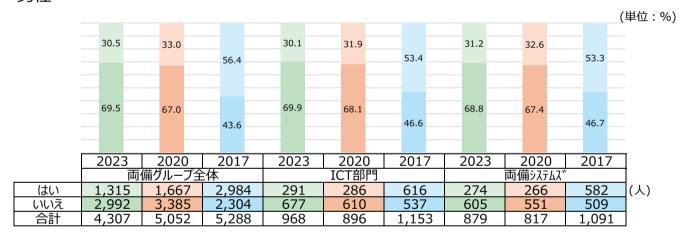
【設問2-1】 現在、週3日以上、体重を測っていますか

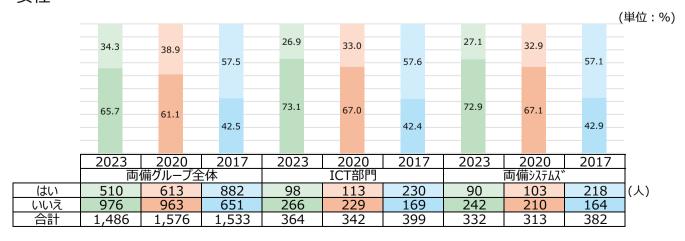
<全体>



<男女別>

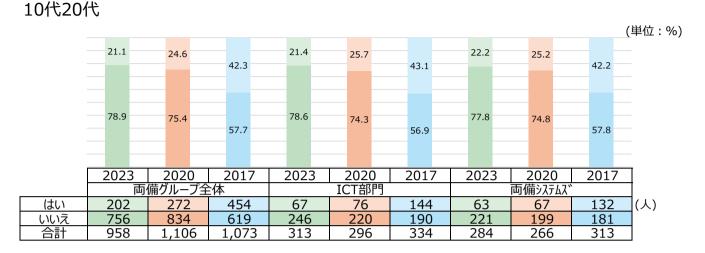
男性



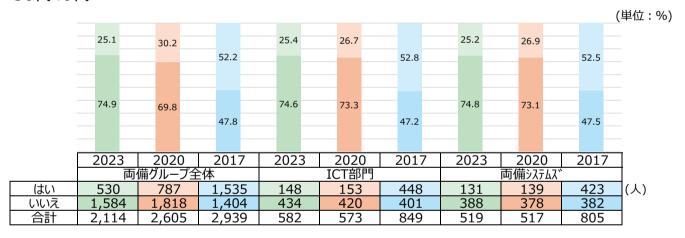


【設問2-1】 現在、週3日以上、体重を測っていますか

<世代別>



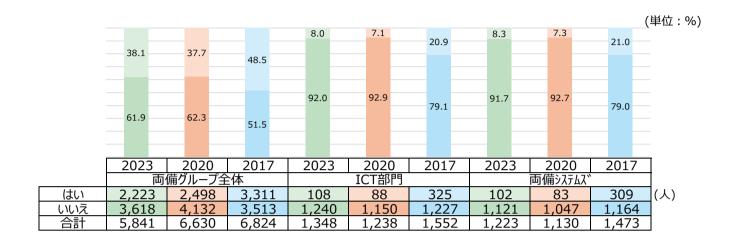
30代40代





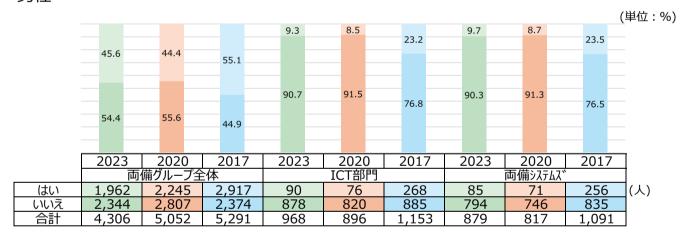
【設問2-2】現在、週3日以上、血圧を測っていますか

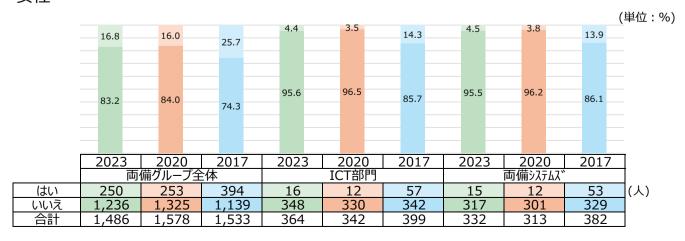
<全体>



<男女別>

男性

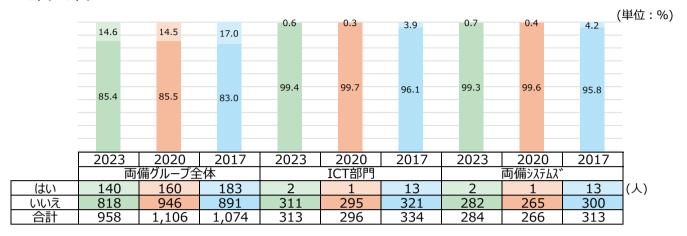




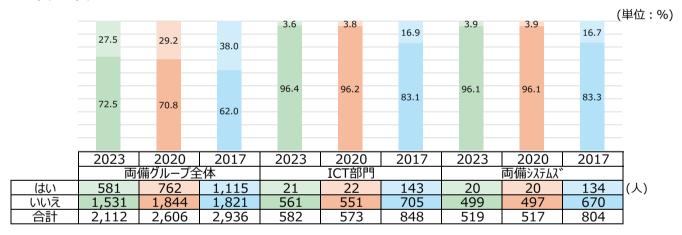
【設問2-2】現在、週3日以上、血圧を測っていますか

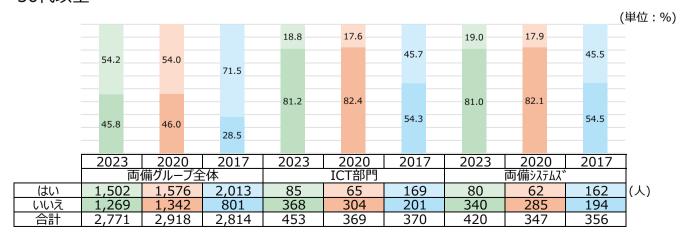
<世代別>

10代20代



30代40代





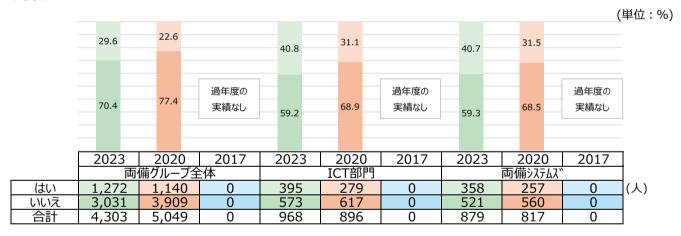
【設問2-3】 現在、调3日以上、歩数計を身につける習慣がありますか

<全体>



<男女別>

男性





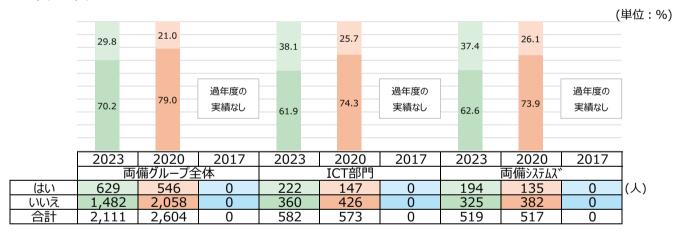
【設問2-3】 現在、週3日以上、歩数計を身につける習慣がありますか

<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)

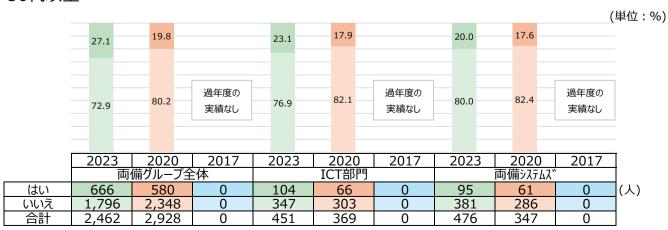
<世代別>

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)

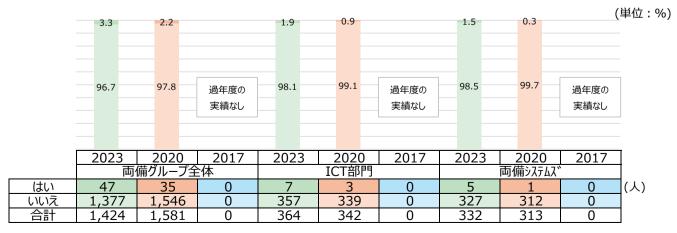
<全体>



<男女別>

男性



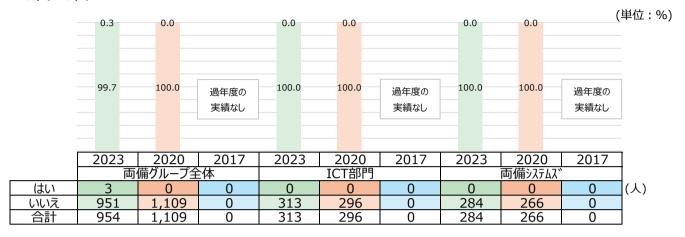


【設問2-4】 現在、医師の指示によって、「血糖」の薬を飲んでいますか

(今年度設問内容変更)

<世代別>

10代20代



30代40代





体重を測っている割合は29.9%(男性31.2%、女性27.1%)で、ICT部門29.2%(男性30.1%、女性26.9%)と比較して同等であるが、前回調査結果32.7%(男性32.6%、女性32.9%)と比較すると悪化している。

血圧を測っている割合は8.3%(男性9.7%、女性4.5%)で、ICT部門8.0%(男性9.3%、女性4.4%)と比較して同等であり、前回調査結果7.3%(男性8.7%、女性3.8%)と比較すると変化がない。

歩数計を身につける習慣がある割合は38.1%(男性40.7%、女性31.6%)で、ICT部門38.4%(男性40.8%、女性31.6%)と比較して同等であるが、前回調査結果28.8%(男性31.5%、女性22.0%)と比較し改善傾向である。

体重を測っている割合が減少している。体重コントロールは生活習慣病予防に効果的であることから、習慣化できるような働きかけが必要であると考える。

血圧を測定している割合は変化がない。一般的に年齢とともに血圧が上昇することが知られており、血圧測定を実施し管理することが望ましいと考える。また、血圧の内服している者は13.3%であることから、治療中であっても血圧測定の習慣がない者がみられる。治療中の血圧測定は血圧が適切にコントロールされているかを確認するために重要であり、血圧測定について理解し、習慣となるような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】

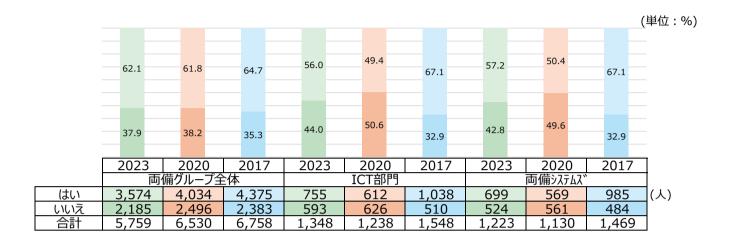
定期的に体重測定を行っている者の割合は31.4%(男性30.5%、女性34.3%)であり、2020年度調査(以下前回調査)結果34.4%(男性33.0%、女性38.9%)と比較すると悪化している。また、血圧測定を行っている者の割合は38.1%(男性45.6%、女性16.8%)であり、前回調査結果37.7%(男性44.4%、女性16.0%)と変化がない。歩数計を身につける習慣がある者の割合は29.8%(男性29.6%、女性30.4%)であり、前回調査結果22.4%(男性22.6%、女性21.7%)と比較をすると改善傾向である。

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。

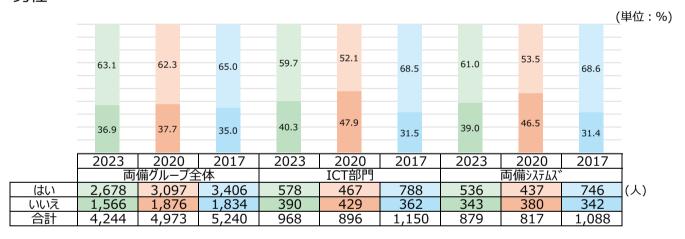
【設問3-1】 生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか

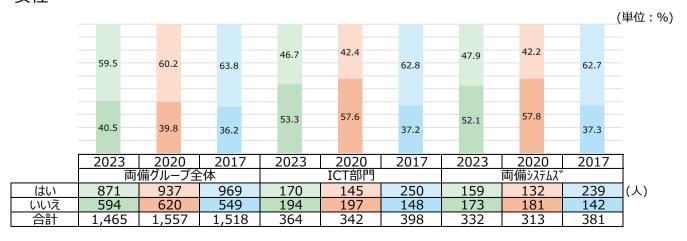
<全体>



<男女別>

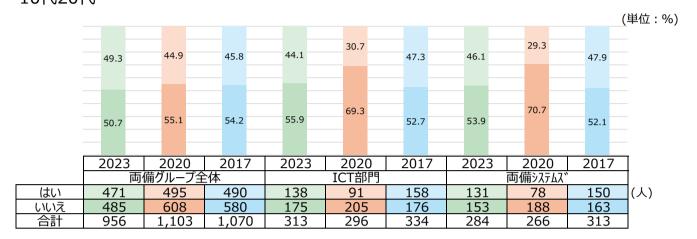
男性





【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

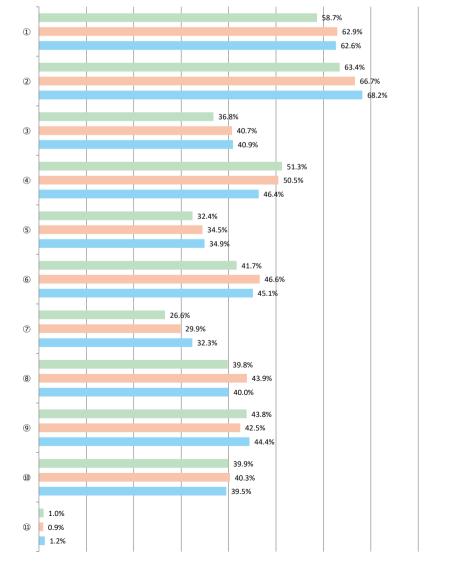
「はい」の場合

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



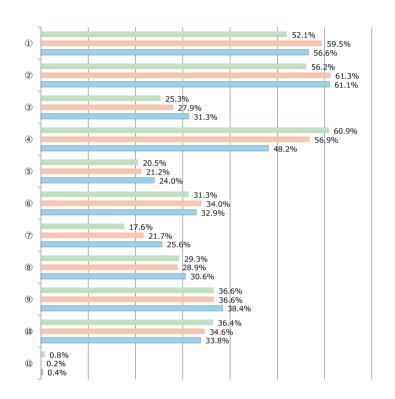
	両備グループ全体								
	2023	2020	2017	(人)					
1	2,095	2,537	2,736						
2	2,266	2,687	2,980						
3	1,315	1,641	1,788						
4	1,831	2,036	2,025						
(5)	1,157	1,391	1,526						
6	1,490	1,877	1,971						
7	950	1,204	1,413						
8	1,423	1,769	1,748						
9	1,565	1,712	1,940						
10	1,427	1,624	1,726				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

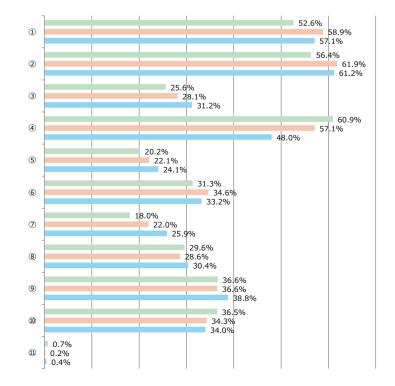
生活習慣病の予防・改善のために普段の生活で心がけていること ※複数回数可

○ICT部門



	IC	部門						
	2023	2023 2020 2017						
1	393	364	588					
2	424	375	634					
3	191	171	325					
4	460	348	500					
(5)	155	130	249					
6	236	208	341					
7	133	133	266					
8	221	177	318					
9	276	224	399					
10	275	212	351					
(1)	6	1	4					
回答者数	755	612	1,038					

○両備システムズ



	両備	システムス゛		
	2023	2020	2017	(人)
1	368	335	562	
2	394	352	603	
3	179	160	307	
4	426	325	473	
(5)	141	126	237	
6	219	197	327	
7	126	125	255	
8	207	163	299	
9	256	208	382	
10	255	195	335	
11)	5	1	4	
回答者数	699	569	985	

(%)

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

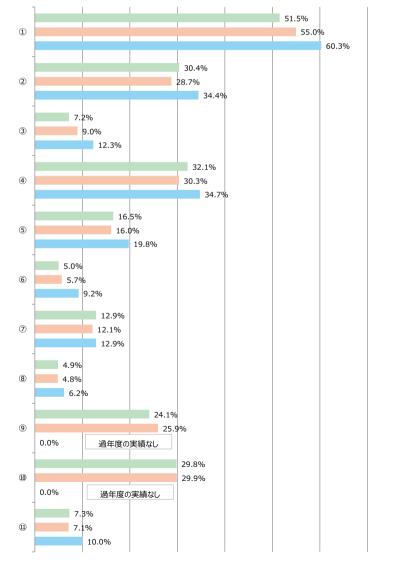
「いいえ」の場合

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



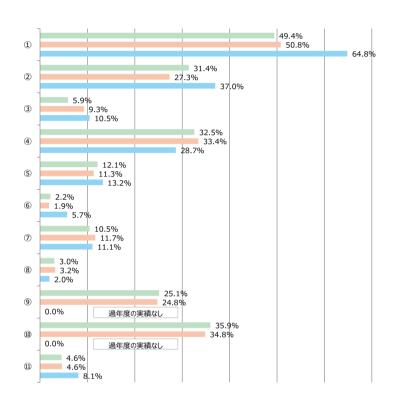
両備グループ全体								
	2023	2020	2017	(ノ				
1	1,111	1,346	1,409					
2	655	704	805					
3	155	220	287					
4	693	743	812					
(5)	356	393	462					
6	108	139	215					
7	278	297	301					
8	105	118	144					
9	519	635	0					
10	643	732	0					
(1)	157	174	234					
回答者数	2,156	2,449	2,337					

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

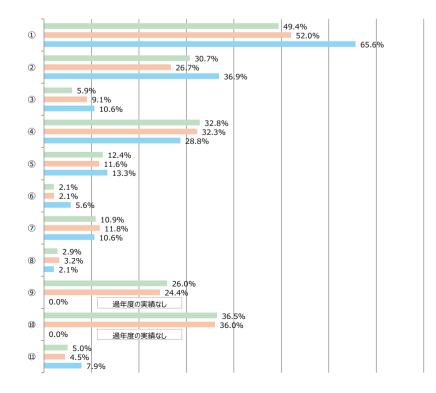
生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいない理由 ※複数回数可

○ICT部門



ICT部門								
	2023	2020	2017	(人				
1	293	318	328					
2	186	171	187					
3	35	58	53					
4	193	209	145					
(5)	72	71	67					
6	13	12	29					
7	62	73	56					
8	18	20	10					
9	149	155	0					
10	213	218	0					
(11)	27	29	41					
回答者数	593	626	506					

○両備システムズ



	両備	システムス゛		1
	2023	2020	2017	(人
1	259	292	315	
2	161	150	177	
3	31	51	51	
4	172	181	138	
(5)	65	65	64	
6	11	12	27	
7	57	66	51	
8	15	18	10	
9	136	137	0	
10	191	202	0	
(1)	26	25	38	
回答者数	524	561	480	

(%)

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、57.2%(男性61.0%、女性47.9%)で、ICT部門56.0%(男性59.7%、女性46.7%)と比較して同等であるが前回調査結果50.4%(男性53.5%、女性42.2%)と比較すると改善傾向である。

生活習慣病予防・改善のために普段の生活で心がけている最も多い内容は「運動をするようにしている」60.9%で前回調査結果57.1%と比較すると改善傾向である。しかしながら、「食べ過ぎないようにしている」「野菜をたくさん食べるようにしている」「脂肪(あぶら分)をとりすぎないようにしている」「肉に偏らず魚をとるようにしている」と回答した者は減少しており、食生活への関心が低下している。食生活の乱れは生活習慣病に繋がるため、食生活の改善に向けた働きかけが必要である。

一方、生活習慣の予防・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として「病気の自覚症状がない」と回答した者は49.4%であり前回調査結果52.0%と比較し改善傾向にあるものの最も多い回答となっている。一次予防の必要性について理解を深め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】

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

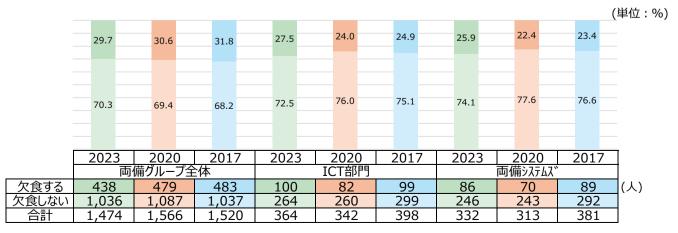
<全体>



<男女別>

男性





【設問4-1】 1日のうち欠食の有無

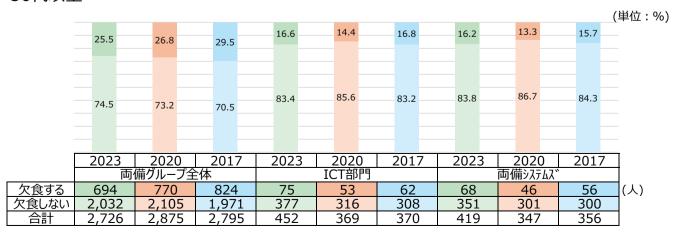
<世代別>

10代20代



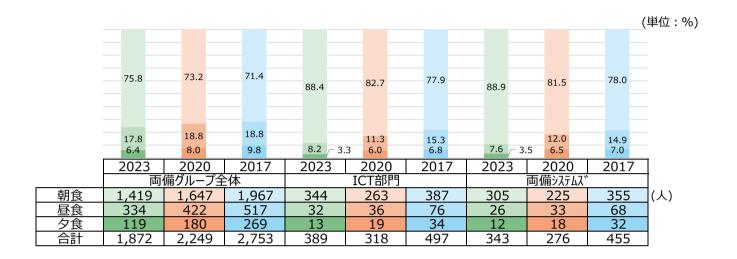
30代40代





設問4-1で欠食する場合の食事内容

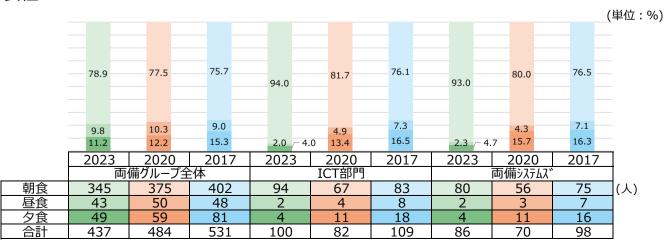
<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	74.9	72.1	70.4			=0.4			=0.4	
	74.9	72.11		86.7	83.1	78.4	87.5	82.0	78.4	
	20.3	21.1	21.1			17.5		116	17.1	
	4.8	6.9	8.5	10.5 _ 2	13.6	17.5 4.1	9.4	3.1	.4 4.5	
	2023	2020	2017	2023	2020		2023		2017	
	両	備グループ全	注体		ICT部	門		両備システムス	"	
朝食	1,058	1,272	1,565	248	196	304	224	169	280	(人)
昼食	286	372	469	30	32	68	24	30	61	
夕食	68	121	188	8	8	16	8	7	16	
合計	1,412	1,765	2,222	286	236	388	256	206	357	



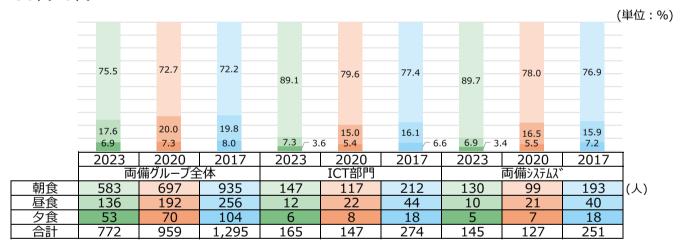
設問4-1で欠食する場合の食事内容

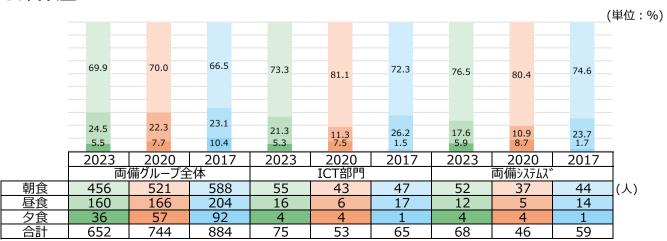
<世代別>

10代20代

											(単位:%)
	84.8	78.6	77.4	95.3	87.3	81.0		94.6	86.4	81.4	
	8.5	11.7 .7 9.7	9.9 12.7	2.7	2.0 6.8	9.5 - 5.9 9.5		3.1 /- 2.3	6.8	9.7 9.0	
	2023	2020	2017	2023	2020		.7 2	023	2020	2017	
	両	備グループ分	≧体		ICT部	3		可	5備システムス	λ"	
朝食	380	429	444	142	103	12	8 1	123	89	118	(人)
昼食	38	64	57	4	8	15	5	4	7	14	
夕食	30	53	73	3	7	15		3	7	13	
合計	448	546	574	149	118	15	8 1	L30	103	145	

30代40代





【設問4-2】 夜食の有無

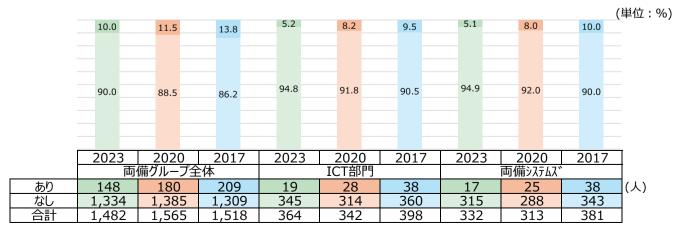
<全体>



<男女別>

男性

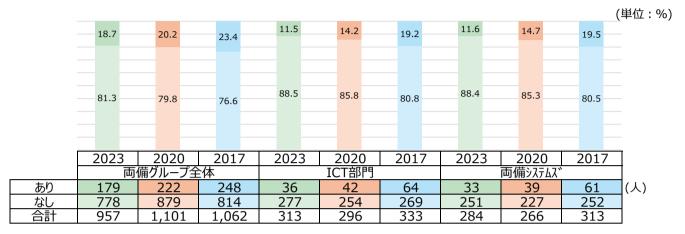




【設問4-2】 夜食の有無

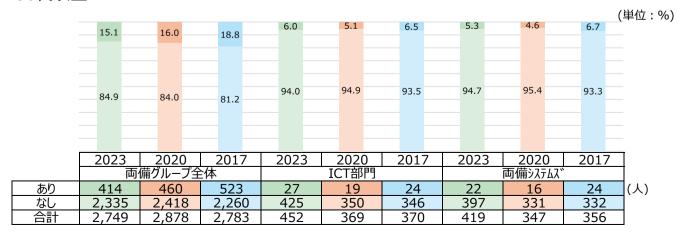
<世代別>

10代20代



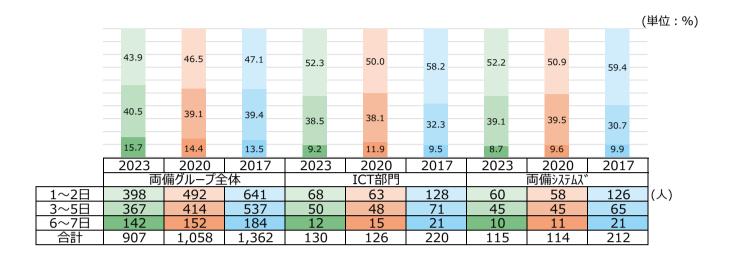
30代40代





設問4-2で夜食ありの場合(1週間あたりの日数)

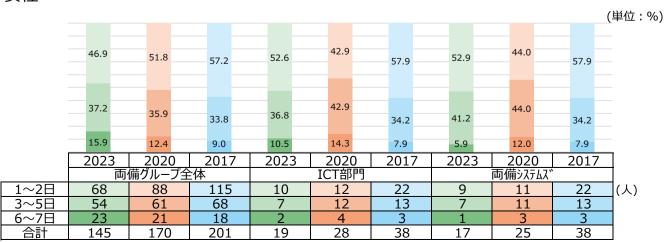
<全体>



<男女別>

男性

	(単位:%)
43.3 45.5 45.3 52.3 52.0 58.2 52.1 52.8 59.8	
41.2 39.8 40.4 38.3 36.7 31.9 38.5 38.2 29.9	
15.5 14.8 14.3 9.3 11.2 9.9 9.4 9.0 10.3	
2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017	
両備グループ全体 ICT部門 両備システムズ	
$1 \sim 2 \ominus$ 325 404 526 56 51 106 50 47 104	(人)
3~5日 309 353 469 41 36 58 37 34 52	
6~7日 116 131 166 10 11 18 9 8 18	
合計 750 888 1,161 107 98 182 96 89 174	



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	41.7	52.4	61.9	45.5	53.8	62.3	
	37.0	35.5	39.1	47.2	33.3	30.2	45.5	33.3	29.5	
	16.8	17.8	9.9	11.1	14.3	7.9	9.1	12.8	8.2	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	7
	両	備グループ全	È体		ICT部門			両備システムズ	,	
1~2日	80	100	124	15	22	39	15	21	38	(人)
3~5日	64	76	95	17	14	19	15	13	18	
6~7日	29	38	24	4	6	5	3	5	5	
合計	173	214	243	36	42	63	33	39	61	

30代40代

										(単位:%)
	49.0	49.3	47.4	58.2	52.3	58.2	56.7	50.8	60.2	
	39.5	36.4	37.9	29.9	36.9	34.3	31.7	40.7	32.0	
	11.5	14.3	14.7	11.9	10.8	7.5	11.7	8.5	7.8	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	È体		ICT部門			両備システムズ	`	
1~2日	175	211	297	39	34	78	34	30	77	(人)
3~5日	141	156	237	20	24	46	19	24	41	
6~7日	41	61	92	8	7	10	7	5	10	
合計	357	428	626	67	65	134	60	59	128	



【設問4-3】間食の有無

<全体>



<男女別>

男性

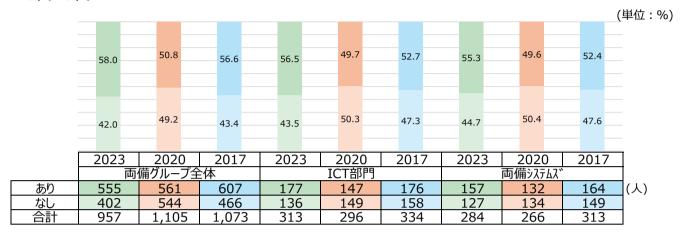




【設問4-3】間食の有無

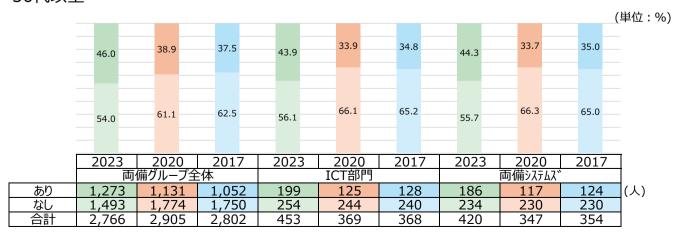
<世代別>

10代20代



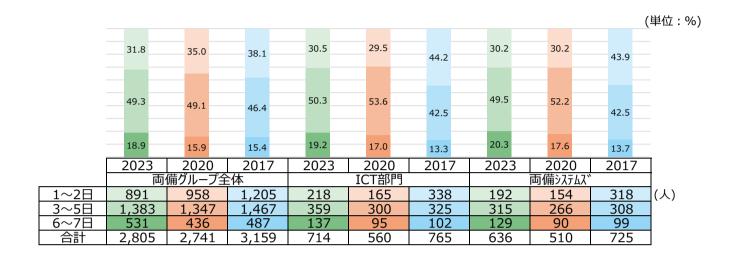
30代40代





設問4-3で間食ありの場合(1週間あたりの日数)

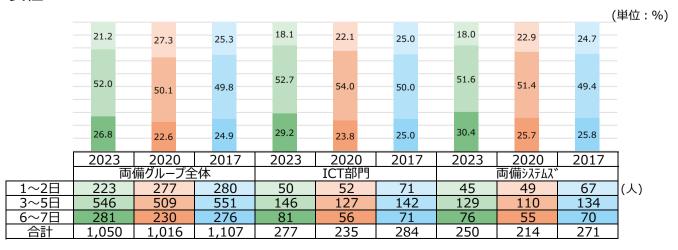
<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	38.5	39.5	45.1	39.3	34.8	55.5	38.6	35.5	55.3	
	47.4	48.6	44.6	47.7	53.2	38.0	47.5	52.7	38.3	
	14.1	11.9	10.3	13.1	12.0	6.4	13.9	11.8	6.4	
	2023	<u>2020</u> 備グループ全	<u>2017</u> ►体	2023	<u>2020</u> ICT部門	2017	2023	<u>2020</u> 両備システムズ	2017	+
1~2日	665	681	925	168	113	267	147	105	251	(人)
3~5日	818	838	916	204	173	183	181	156	174	
6~7日	244	206	211	56	39	31	53	35	29	
合計	1,727	1,725	2,052	428	325	481	381	296	454	



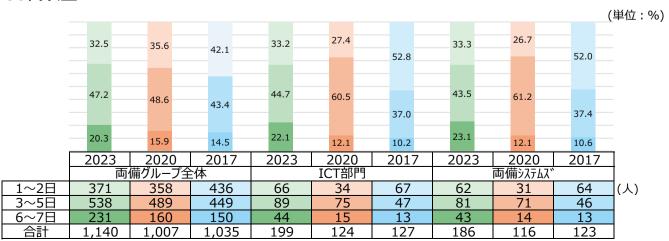
設問4-3で間食ありの場合(1週間あたりの日数)

<世代別> 10代20代

										(単位:%)
	31.4	35.1	32.0	27.7	27.2	39.8	26.8	28.8	41.5	
	52.0	52.2	54.1	57.6	61.2	49.4	58.6	58.3	48.2	
	16.6	12.8	13.9	14.7	11.6	10.8	14.6	12.9	10.4	
		<u>2020</u> 備グループ刍	<u>2017</u> - 	2023	<u>2020</u> ICT部門	2017	2023	<u>2020</u> 両備システムズ	2017	
1~2日	166	187	194	49	40	70	42	38	68	(人)
3~5日	275	278	328	102	90	87	92	77	79	
6~7日	88	68	84	26	17	19	23	17	17	
合計	529	533	606	177	147	176	157	132	164	

30代40代

										(単位:%)
	31.2	34.4	37.9	30.5	31.5	43.5	30.0	32.4	42.5	
	50.2	48.3	45.5	49.7	46.7	41.3	48.5	45.0	41.8	
	18.7	17.3	16.7	19.8	21.8	15.2	21.5	22.5	15.8	
	2023_	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	向	備グループ全	<u> </u>		ICT部門			両備システムズ		
1~2日	354	413	575	103	91	201	88	85	186	(人)
3~5日	570	580	690	168	135	191	142	118	183	
6~7日	212	208	253	67	63	70	63	59	69	
合計	1,136	1,201	1,518	338	289	462	293	262	438	



【設問4-4】 就寝前2時間以内の食事の有無

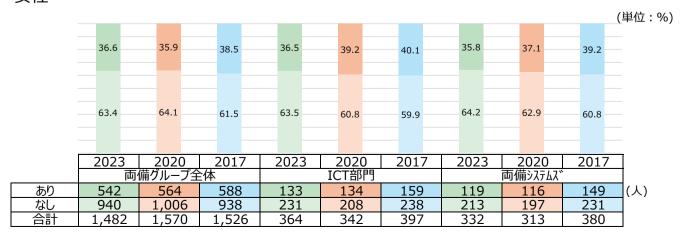
<全体>



<男女別>

男性

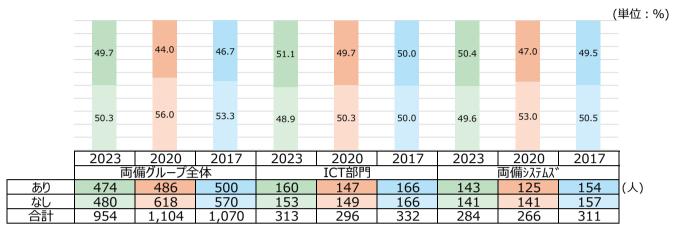




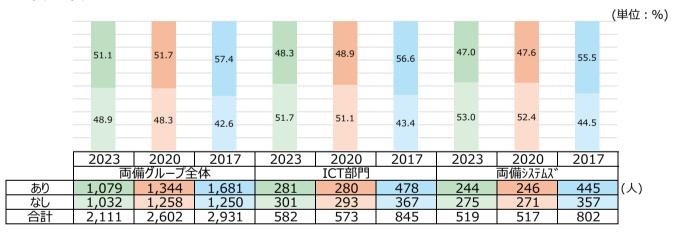
【設問4-4】 就寝前2時間以内の食事の有無

<世代別>

10代20代



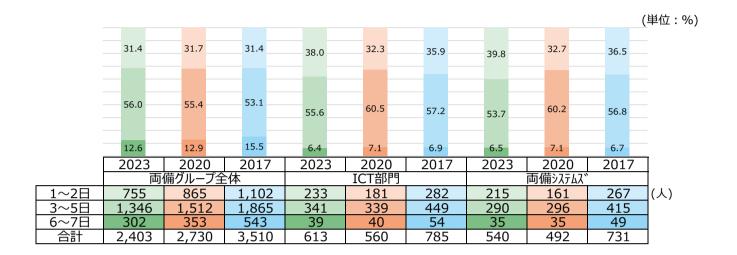
30代40代





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>

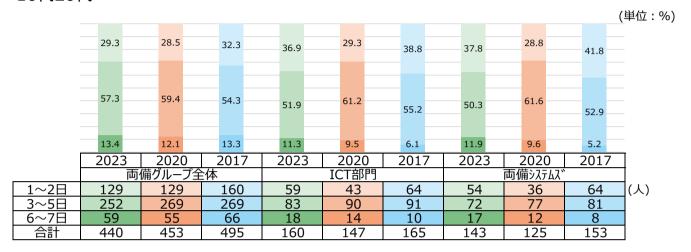
男性

										(単位:%)
	31.9	31.7	31.0	39.5	33.1	36.6	41.5	33.8	37.3	
	54.9	54.3	53.1	54.5	60.1	56.8	52.5	59.6	56.4	
-	13.2	14.0	16.0	5.9	6.8	6.7	6.0	6.6	6.3	
	2023_	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	向	備グループ全	<u> </u>		ICT部門			両備システムズ		
1~2日	600	701	909	187	141	230	173	127	218	(人)
3~5日	1,032	1,202	1,558	258	256	357	219	224	330	
6~7日	249	309	469	28	29	42	25	25	37	
合計	1,881	2,212	2,936	473	426	629	417	376	585	



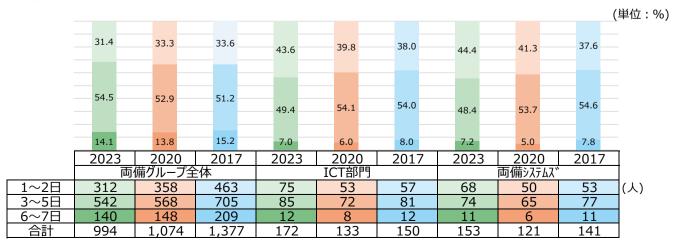
設問4-4で就寝前2時間以内の食事ありの場合(1週間あたりの日数)

<世代別> 10代20代



30代40代

	単位:%)
32.4 31.4 29.2 35.2 30.4 34.3 38.1 30.5 34.3	
57.0 56.1 54.4 61.6 63.2 58.9 59.0 62.6 58.8	
10.6 12.5 16.4 3.2 6.4 6.8 2.9 6.9 6.9	
2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017	
両備グループ全体 ICT部門 両備システムズ	
1~2日 314 378 479 99 85 161 93 75 150	(人)
3~5日 552 675 891 173 177 277 144 154 257	
6~7日 103 150 268 9 18 32 7 17 30	
合計 969 1,203 1,638 281 280 470 244 246 437	



欠食する者の割合は28.1%(男性29.2%、女性25.9%)で、ICT部門28.9%(男性29.6%、女性27.5%)と比較して同等であるが前回調査結果24.4%(男性25.2%、女性22.4%)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9.4%(男性10.9%、女性5.1%)で、ICT部門9.7%(男性11.1%、女性5.2%)と比較して同等であり、前回調査結果10.1%(男性10.9%、女性8.0%)と比較すると変化がない。

間食の習慣のある者の割合は52.1%(男性43.3%、女性75.6%)で、ICT部門53.0%(男性44.2%、女性76.4%)と比較して同等であるが、前回調査結果45.3%(男性36.4%、女性68.7%)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44.2%(男性47.4%、女性35.8%)で、ICT部門45.5%(男性48.9%、女性36.5%)と比較して同等であり、前回調査結果43.5%(男性46.0%、女性37.1%)と比較すると変化がない。

全ての年代で朝食を欠食する割合が増えている。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には欠かせない。朝食に関する正しい情報提供や欠食率を下げる働きかけが必要である。また、間食の習慣のある者の割合は増えている。間食はエネルギーの過剰摂取となりやすく肥満や生活習慣病の要因になる可能性がある。回数、量、時間などを工夫する働きかけが必要である。

【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。

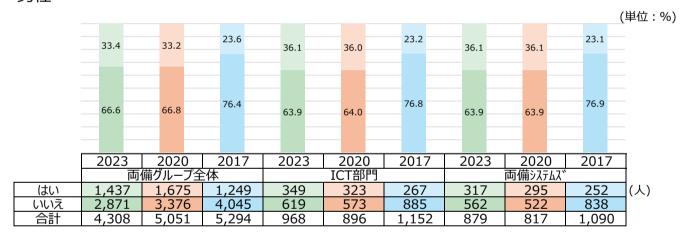
【設問5-1】 1日30分以上の軽く汗をかく程度の運動(ウォーキング・体操・自転車等)を 週に2回以上、1年以上実施していますか(通勤含む)

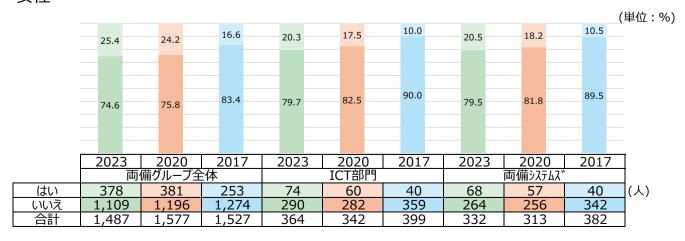
<全体>



<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)

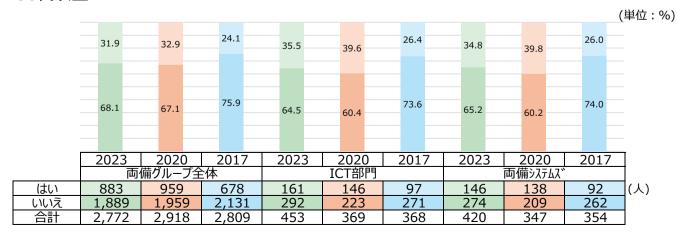
<世代別>

10代20代 (単位:%) 17.6 18.0 23.0 29.1 29.7 28.8 28.4 29.3 30.3 82.4 82.0 77.0 70.3 71.2 71.6 70.7 70.9 69.7

		2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
_		両	備グループ全	È体		ICT部門			両備システムズ		
	はい	279	329	247	90	84	60	86	78	55	(人)
	いいえ	680	777	825	223	212	274	198	188	258	
	合計	959	1,106	1,072	313	296	334	284	266	313	
				•	•	•	•	•	•		_

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

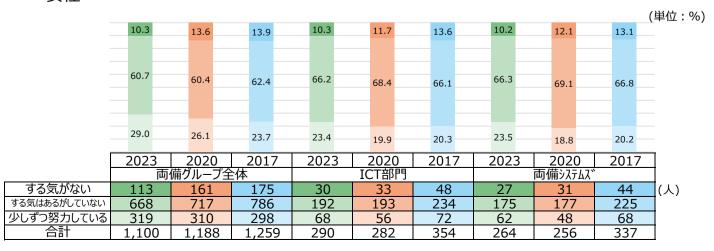
<全体>

										(単位:%)
	14.4	15.2	15.0	11.1	12.3	12.8	10.6	11.8	12.4	_ ,
	56.0		55.0	60.7		56.5	60.4		56.9	
	56.9	55.8	55.9	60.7	61.9	30.3	00.4	62.6	30.9	
	28.8	29.1	29.0	28.2	25.8	30.7	29.0	25.6	30.7	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	体		ICT部門			両備システムズ	•	
する気がない	571	685	788	102	105	158	88	92	146	(人)
する気はあるがしていない	2,261	2,520	2,934	557	529	699	504	487	667	
少しずつ努力している	1,145	1,315	1,523	259	221	380	242	199	360	
合計	3,977	4,520	5,245	918	855	1,237	834	778	1,173	

<男女別>

男性

15.8 15.7 15.4 11.5 12.6 12.5 10.7 11.7 12.2	
55.3 54.1 53.9 57.8 58.6 52.7 57.5 59.4 52.9	
55.3 54.1 53.9 57.6 58.6 5.7 59.4	
28.8 30.2 30.7 30.7 28.8 34.9 31.9 28.9 34.9	
20.0	
2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017	
両備グループ全体 ICT部門 両備システムズ	
する気がない 450 524 613 71 72 110 60 61 102 (人)	
する気はあるがしていない 1,575 1,803 2,148 358 336 465 323 310 442	
少しずつ努力している 821 1,005 1,225 190 165 308 179 151 292	
合計 2,846 3,332 3,986 619 573 883 562 522 836	

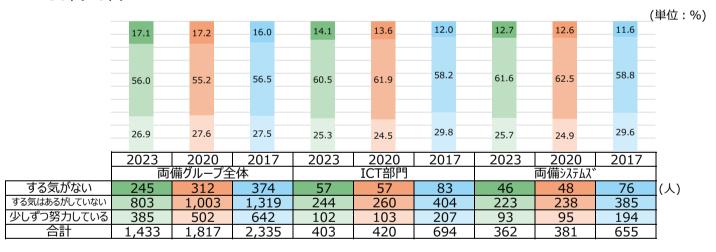


設問5-1でいいえの場合、運動習慣を改善しようと思いますか

<世代別> 10代20代



30代40代





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>



0

0

1,223

0

0

<男女別>

5,812

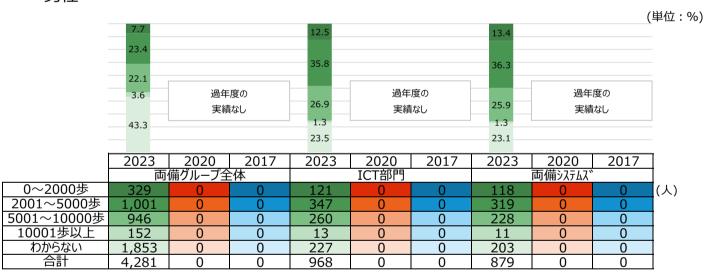
0

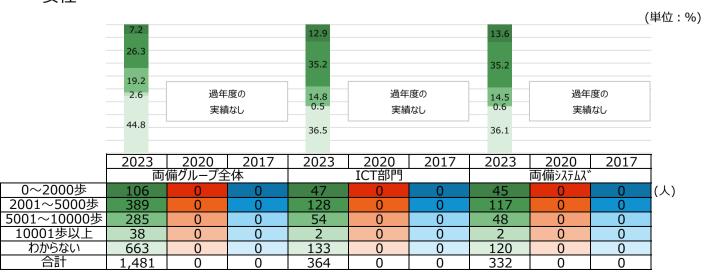
0

1,348

男性

合計





II. 5 運動について

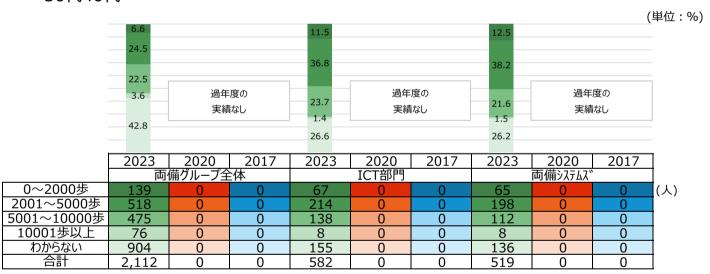
【設問5-2】 1年を通じて1日におおよそどのくらい歩いていますか(通勤含む)

(今年度新設)

<世代別> 10代20代

(単位:%) 8.1 12.8 13.4 23.8 35.8 35.9 18.2 3.3 過年度の 過年度の 過年度の 18.2 17.6 実績なし 実績なし 実績なし 0.3 0.4 46.7 32.9 32.7 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 両備グループ全体 ICT部門 両備システムズ 0~2000歩 40 (人) 2001~5000歩 226 0 0 112 0 0 102 0 0 5001~10000歩 0 0 0 0 173 0 0 57 50 10001歩以上 0 0 0 0 0 0 31 わからない 合計 444 0 0 103 0 0 93 O 0 951 0 0 313 0 0 284 0 0

30代40代





運動習慣のある者の割合は31.8%(男性36.1%、女性20.5%)で、ICT部門31.9%(男性36.1%、女性20.3%)と比較して同等であり、前回調査結果31.2%(男性36.1%、女性18.2%)と比較すると変化がない。

歩数について、平均歩数5,000歩以下が49.3% (男性49.7%、女性48.8%) で、ICT部門48.0% (男性48.3%、女性48.1%) と比較して同等である。

生活習慣病の予防、改善のための取り組みのための設問で「運動するようにしている」と回答した者は増えているが、運動習慣の定着には至っていない。運動習慣を改善しようと思いますかの設問に「少しずつ努力している」「する気はあるがしていない」と回答した者は89.4%であり改善の意欲は高く、運動時間を増やし、継続できるよう働きかけることが必要である。また、両備グループ全体と比較して、平均歩数5,000歩以下の割合が多い。職種による影響と予想するが、身体活動の増加は生活習慣病の予防に繋がるため、生活の中で歩数を増加させる対策についての情報提供や、行動に繋が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】

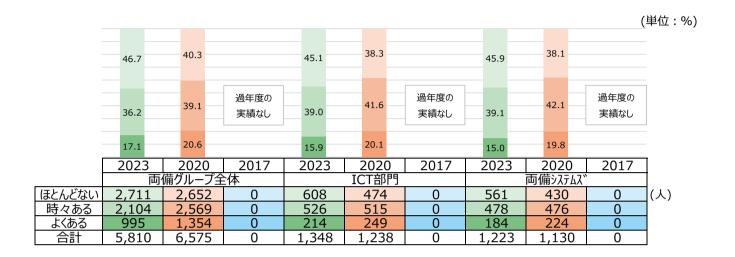
運動習慣のある者の割合は31.4%(男性33.4%、女性25.4%)であり、前回調査結果31.0%(男性33.2%、女性24.2%)と比較し変化はなく、令和元年国民健康・栄養調査結果(以下、国の調査結果)男性33.4%、女性25.1%と比較してもほぼ同等である。(参考資料参照)

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

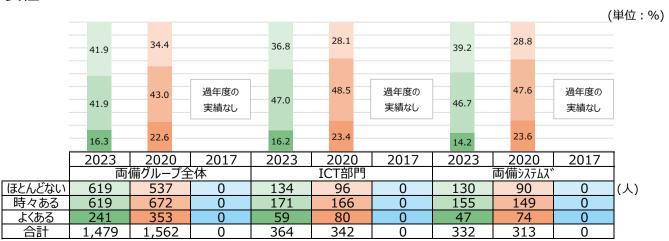
<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	48.5	42.2		48.6	42.2		48.6	41.6		
	34.2	37.8	過年度の実績なし	35.8	39.0	過年度の実績なし	36.2	40.0	過年度の実績なし	
	17.3	20.0		15.6	18.9		15.2	18.4		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	҈体		ICT部門			両備システムズ		
ほとんどない	2,078	2,115	0	470	378	0	427	340	0	(人)
時々ある	1,462	1,897	0	347	349	0	318	327	0	
よくある	741	1,001	0	151	169	0	134	150	0	
合計	4,281	5,013	0	968	896	0	879	817	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		38.7	35.8		39.8	36.1		
	38.0	40.2	過年度の実績なし	43.8	43.6	過年度の 実績なし	43.0	43.2	過年度の実績なし].
	23.0	24.1		17.6	20.6		17.3	20.7		
	2023	2020 借ガル ディ	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017]
ほとんどない	373	備グループ <u>全</u> 395	E144 0	121	ICT部門 106	0	113	両備システムズ 96	0	(人)
時々ある	364	445	0	137	129	0	122	115	0	
よくある	220	266	0	55	61	0	49	55	0	
合計	957	1,106	0	313	296	0	284	266	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

	(単位:%)
35.7 32.6 22.3	22.2
9.4	7.7
12.5	
過年度の過年	適年度の
実績なし 実績なし 51.8 52.2 実績なし 1.8	<u> </u>
31.0	
	017 2023 2020 2017
両備グループ全体 ICT部門	両備システムズ
	0 43 49 0 (人)
	0 15 25 0
	0 136 138 0
合計 680 812 0 224 233 (0 194 212 0

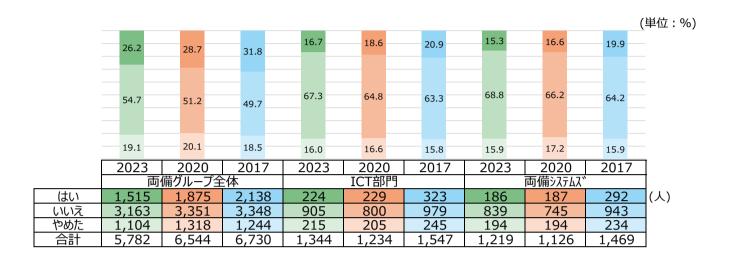
30代40代





【設問6-2】 現在、タバコを習慣的に吸っていますか

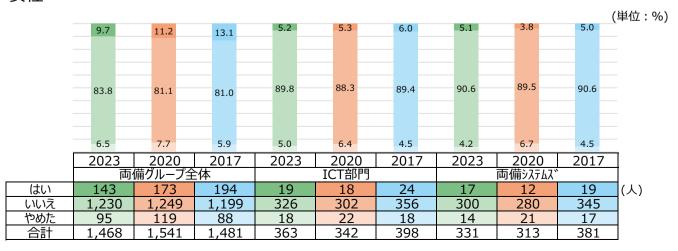
<全体>



<男女別>

男性

	位:%)
32.0 34.0 37.0 21.2 23.7 26.0 19.3 21.5 25.1	
44.6 42.0 40.9 58.7 55.8 54.2 60.3 57.2 55.0	
23.4 24.0 22.0 20.1 20.5 19.8 20.4 21.3 19.9	
2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017	
両備グループ全体 ICT部門 両備システムズ	
はい 1,363 1,702 1,944 205 211 299 169 175 273 (人	人)
いいえ 1,904 2,102 2,149 566 498 623 528 465 598	
やめた 999 1,199 1,156 194 183 227 179 173 217	
合計 4,266 5,003 5,249 965 892 1,149 876 813 1,088	



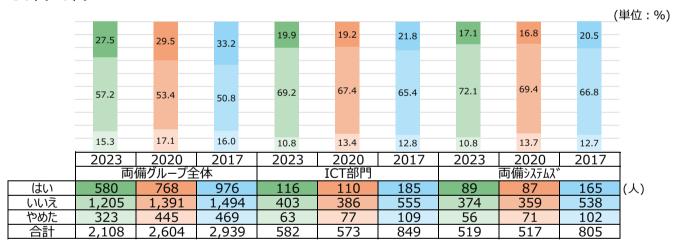
【設問6-2】 現在、タバコを習慣的に吸っていますか

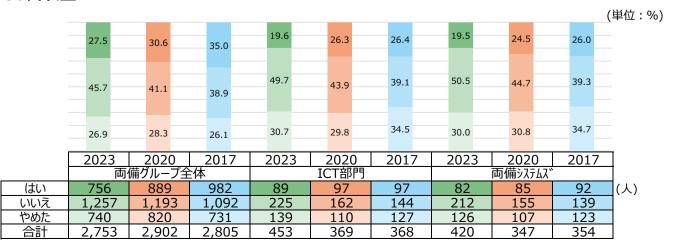
<世代別>

20代



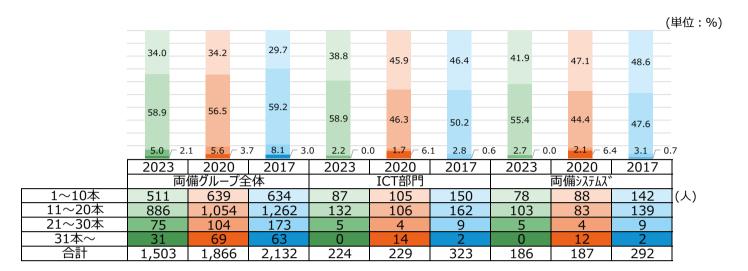
30代40代





設問6-2ではいの場合 (1日の平均本数)

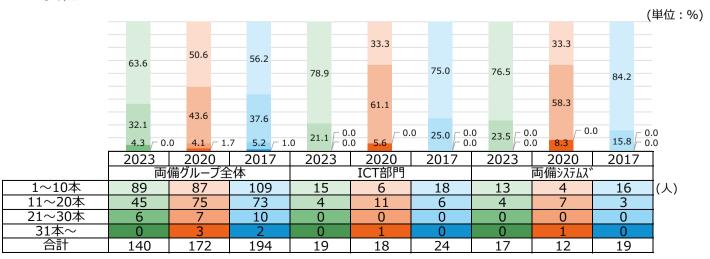
<全体>



<男女別>

男性

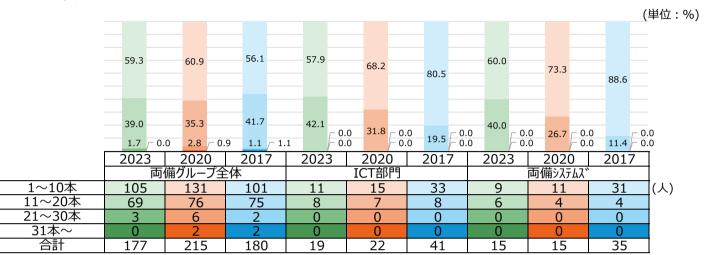
														(単位:%)
	31.0	32.6	27.1	35.	.1	46.9		44.1		38.5	48.0		46.2	
	61.7	57.8	61.4	62.	.4	45.0		52.2		58.6	43.4		49.8	
	5.1 /- 2	2.2 5.7 / 3	.9 8.4	3.1 2.	4 / 0.0	1.9	6.2	3.0	0.7	3.0 / 0.	0 2.3	6.3	3.3 / (0.7
	2023	2020	2017	20		2020		2017	2	2023	2020		2017	
	両	「備グループ会	<u> </u>			ICT部	"				両備システ	<u> </u>		
1~10本	420	552	525	7.	2	99		132		65	84		126	(人)
11~20本	835	979	1,189	12	28	95		156		99	76		136	
21~30本	69	97	163	5	5	4		9		5	4		9	
31本~	30	66	61	C)	13		2		0	11		2	
合計	1,354	1,694	1,938	20)5	211		299		169	175		273	



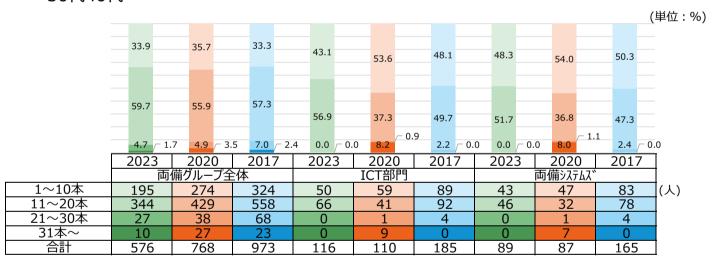
設問6-2ではいの場合 (1日の平均本数)

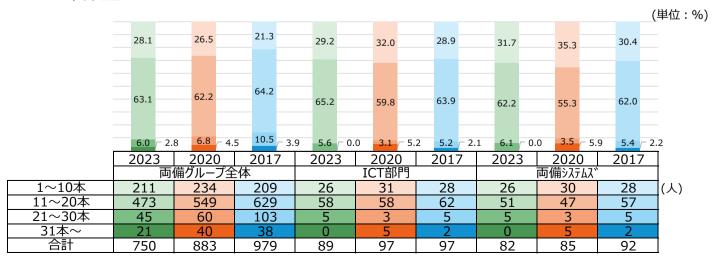
<世代別>

20代



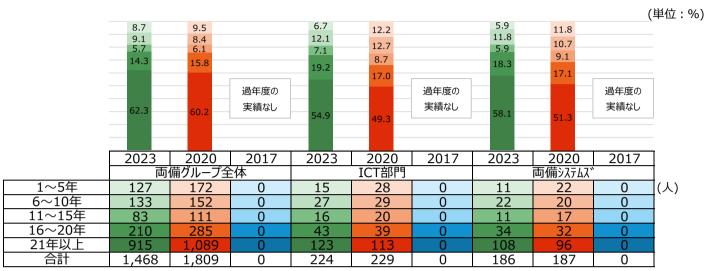
30代40代





設問6-2ではいの場合 (喫煙年数)

<全体>



<男女別>

男性

									((単位:%)
	8.4	9.5		6.3	12.3		5.3 9.5	12.0		,
	8.7 5.2	8.4		9.8	12.8		4.7	10.9		
	13.7	5.9			7.6		17.2	7.4		
	13.7	15.1		18.5			17.2	16.6		
					16.1			10.0		7
			過年度の			過年度の			過年度の	
	64.0	61.1	実績なし	F0.0		実績なし	63.3		実績なし	
	01.0	01.1		59.0	51.2		03.3	53.1		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	7
	両	備グループ全	体		ICT部門			両備システムズ		1
1~5年	112	157	0	13	26	0	9	21	0	(人)
6~10年	115	138	0	20	27	0	16	19	0	1 ` ′
11~15年	69	97	0	13	16	0	8	13	0	
16~20年	181	250	0	38	34	0	29	29	0	
21年以上	849	1,009	0	121	108	0	107	93	0	
合計	1,326	1,651	0	205	211	0	169	175	0	7

又江										
										(単位:%)
	11.3	9.5		10.5	11.1		11.8	8.3		,
	12.8	8.9			11.1			8.3		
	9.8	8.9		36.8			35.3			
		22.2			22.2		33.3	33.3		
	20.3		でなっ			でなっ			でに	
			過年度の	15.8	27.8	過年度の	17.6	25.0	過年度の	
		50.6	実績なし			実績なし		23.0	実績なし	
	45.9	50.6		26.3	27.0		29.4			_
				10.5	27.8		5.9	25.0		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
		<u>ーー・</u> 備グループ全			ICT部門			両備システムズ		
1~5年	15	15	0	2	2	0	2	1	0	(人)
6~10年	17	14	0	7	2	0	6	1	0	
11~15年	13	14	0	3	4	0	3	4	0	
16~20年	27	35	0	5	5	0	5	3	0	
21年以上	61	80	0	2	5	0	1	3	0	
合計	133	158	0	19	18	0	17	12	0	

設問6-2ではいの場合 (喫煙年数)

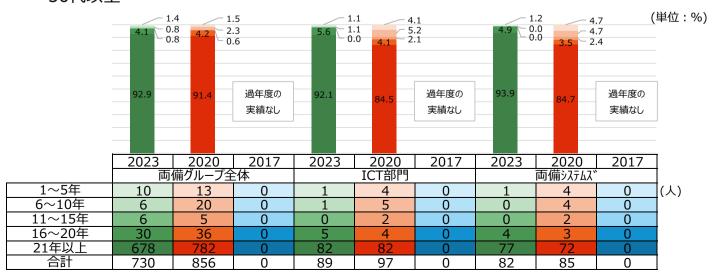
<世代別>

20代

										(単位:%)
	57.0	63.3		47.4	60.2		46.7			
		03.3			68.2			73.3		_
			過年度の			過年度の			過年度の	,
			実績なし	F2.6		実績なし	F2 2		実績なし	
	41.3	32.4	Г	52.6	31.8	0.0	53.3	0 26 7 - 0	. 0	_
	1.7	0.0 0.0 3.9 \(\bigcup 0		0.0			0.0	0.0 26.7 C 0.0 0.0 C		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループタ	<u> </u>		ICT部門			両備システムス	"	
1~5年	98	131	0	9	15	0	7	11	0	(人)
6~10年	71	67	0	10	7	0	8	4	0	
11~15年	3	8	0	0	0	0	0	0	0	
16~20年	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
21年以上	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計	172	207	0	19	22	0	15	15	0	

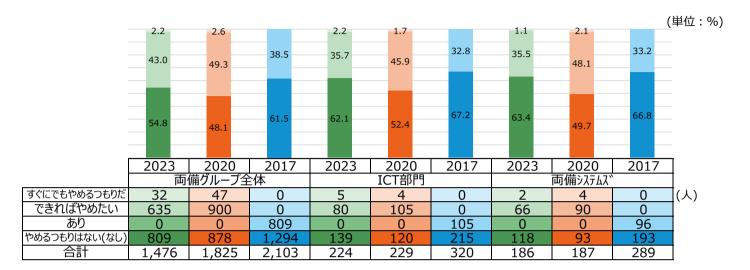
30代40代





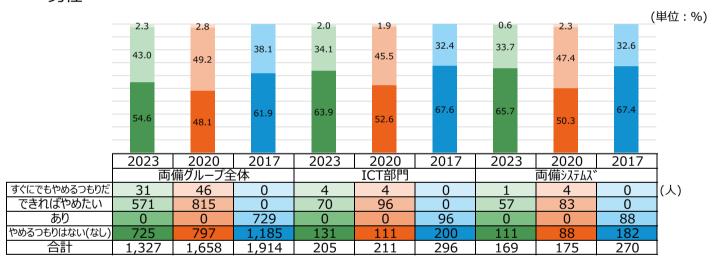
設問6-2ではいの場合 (禁煙願望の有無)

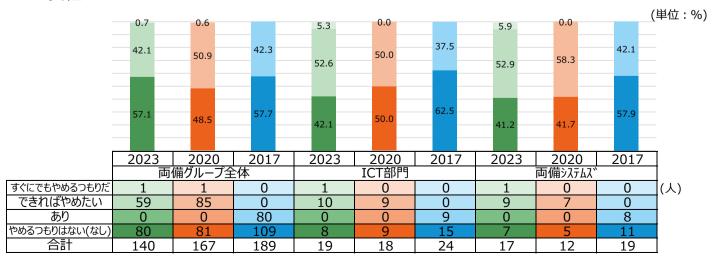
<全体>



<男女別>

男性

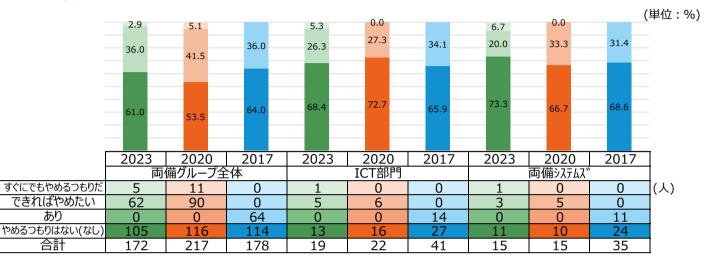




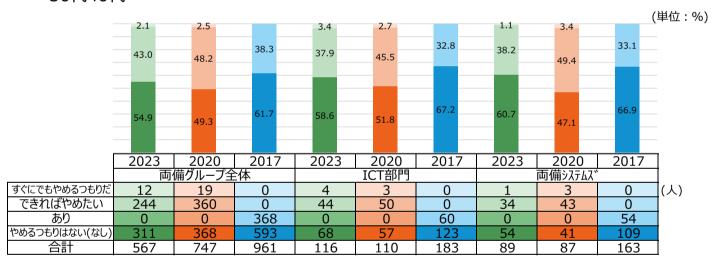
設問6-2ではいの場合 (禁煙願望の有無)

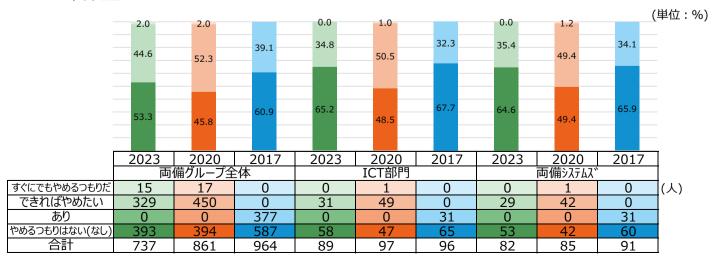
<世代別>

20代



30代40代





喫煙率は15.3%(男性19.3%、女性5.1%)で、ICT部門16.7%(男性21.2%、女性5.2%)と比較して同等であり、前回調査結果16.6%(男性21.5%、女性3.8%)と比較すると変化がない。

両備グループ全体と比較すると喫煙率は低い。

受動喫煙に関する設問は喫煙者も含まれているため本来であれば非喫煙者のみに回答をいただく必要があったと考える。しかしながら、受動喫煙がある場合の場所が「職場」と回答した割合が22.9%であり喫煙しやすい環境がある可能性があると予想する。非喫煙者の健康維持のために受動喫煙対策は必須であり受動喫煙対策の実施状況等の確認、徹底が必要であると考える。

【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。

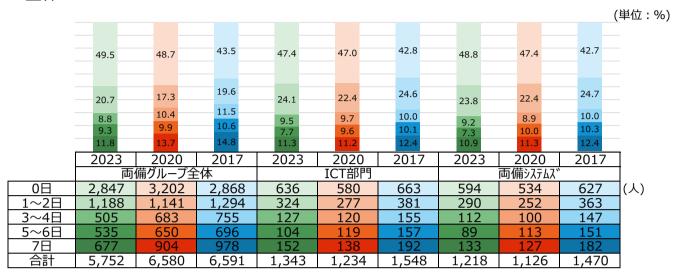
喫煙率の低下は、両備禁煙デーの推進等、喫煙率低下に向けた対策に加え、新型コロナ感染症の影響もあると予想する。禁煙願望者の減少は禁煙願望から禁煙に移行したことも影響していると思われるが、それ以上に減少していることは注視すべきと考える。

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>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	44.8	44.2	39.1	41.5	40.5	36.7	43.1	41.0	36.3	
	20.8	17.5	19.0	23.5	22.9	24.5	23.0	22.8	24.5	
	9.8	11.1	12.7	11.1	11.3	11.6	11.1	10.5	11.7	
	10.9	11.4	12.0	9.8	11.8	12.3	9.4	12.2	12.5	
	13.7	15.9	17.1	14.1	13.6	14.9	13.5	13.7	15.0	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	È体		ICT部門			両備システムズ	`	
0日	1,902	2,221	2,010	400	361	422	377	333	396	(人)
1~2日	883	881	978	227	204	282	201	185	267	
3~4日	417	556	653	107	101	134	97	85	127	
5~6日	461	571	618	94	105	141	82	99	136	
7日	581	800	879	136	121	172	118	111	164	
合計	4,244	5,029	5,138	964	892	1,151	875	813	1,090	

									(単位:%)
	63.1	63.2	59.1	63.4	64.0	60.7	63.7	64.2	60.8	
	20.4	16.8	21.7	26.2	21.3	24.9	26.6	21.4	25.3	
	5.6 / 4 / 6	.9 8.2 .2 5.1 - 6	7.0 5.4 – 6.	8 4.1 \[\bigg[\frac{2}{3} \]	.5 .9	4.1 5.0	4.0 5.0 3.9 – 3	8 4.8 - 4 .8 5.9	.5 5.3 \[\bigg 3 \]	.9 .7
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	向	備グループ全	È体		ICT部門	9		両備システムズ	`	
0日	920	981	858	230	219	241	211	201	231	(人)
1~2日	297	260	316	95	73	99	88	67	96	
3~4日	81	127	102	15	19	21	13	15	20	
5~6日	71	79	78	9	14	16	6	14	15	
7日	90	104	99	14	17	20	13	16	18	
合計	1,459	1,551	1,453	363	342	397	331	313	380	

【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:%)
			E4.4	53.1	F-1	0	46.8						46.3	
	59.2	59.8	54.1	55.1	5.5	.8			54.6		55.0			
	30.8	24.8	31.4	36.9	31	.5	39.6		36.8		30.5		40.5	
	2				1.9 6	2 5.		2.7		1.4	6.1	5.7	8.4	2.9 1.9
1	5.9 / 1	.8	.2		1.6		1	2.7		1.4		- 2./		1.9
	2023	2020	2017	2023		20	2017	'	2023		2020		2017	
	向	備グループ含	<u> </u>		ICT	部門				両値	前システム	<u> </u>		
0日	544	623	530	164	1:	57	155		153		144		144	(人)
1~2日	283	258	308	114	9	2	131		103		80		126	
3~4日	54	74	84	20	1	8	27		16		16		26	
5~6日	21	42	32	6	1	6	9		4		15		9	
7日	17	44	26	5	9)	9		4		7		6	
合計	919	1,041	980	309	29	92	331		280		262		311	

30代40代

									((単位:%)
	52.6	49.8	46.3	50.0	47.8	45.6	51.4	48.5	45.3	
		10.1	20.0		22.2	22.7		22.4	22.7	
	20.2	18.1		22.5	22.2		22.0	22.4		
	8.6	10.5	9.8	9.3	10.6	10.5	9.4	9.3	10.3	
	10.5	9.2	13.4	7.9	9.8	10.2	7.1	9.5	10.2	
										7
	2023_	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	4
		備グループ全			ICT部門			両備システムズ		
0日	1,106	1,299	1,344	291	274	386	267	251	364	(人)
1~2日	424	473	581	131	127	192	114	116	182	
3~4日	180	275	308	54	61	89	49	48	83	
5~6日	172	240	284	46	56	86	37	53	82	
7日	220	324	388	60	55	94	52	49	92	
合計	2,102	2,611	2,905	582	573	847	519	517	803	

										(単位:%)
	43.8	43.7	36.7	40.0	40.4	33.0	41.5	40.1	33.4	
			15.0			15.7			15.4	
	17.6	14.0	15.0	17.5	15.7	10.5	17.4	16.1	10.7	
	9.9	11.4	13.4	11.7	11.1	16.8	11.2	10.4	16.9	
	12.5	12.6	14.0	11.5	12.7		11.5	13.0		
	16.1	18.3	20.8	19.2	20.1	24.1	18.4	20.5	23.6	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	≧体		ICT部門			両備システムズ		
0日	1,197	1,280	994	181	149	122	174	139	119	(人)
1~2日	481	410	405	79	58	58	73	56	55	
3~4日	271	334	363	53	41	39	47	36	38	
5~6日	342	368	380	52	47	62	48	45	60	
7日	440	536	564	87	74	89	77	71	84	
合計	2,731	2,928	2,706	452	369	370	419	347	356	

【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	23.8	27.9	30.3	25.5	28.9	30.5	
	41.9	43.6	42.4	39.0	41.8	37.7	38.6	41.8	37.2	
	23.3	21.5	23.5	26.0	18.5	22.5	25.8	17.8	22.5	
	8.7	8.2	8.3	11.2	11.8	9.5	10.1	11.5	9.7	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	· 体		ICT部門			両備システムズ		7
~0.9合	752	891	941	168	182	266	159	171	255	(人)
1.0~1.9合	1,207	1,453	1,548	276	273	331	241	247	311	 `
2.0~2.9合	671	718	856	184	121	197	161	105	188	
3.0合~	252	272	304	79	77	83	63	68	81	
合計	2,882	3,334	3,649	707	653	877	624	591	835	

<男女別>

男性

										(単位:%)
	22.4	22.8	23.1	21.3	25.5	26.9	22.9	26.7	27.1	
	43.3	44.9	43.3	38.8	41.1	39.4	38.4	40.9	38.8	
	24.9	23.5	25.1	28.4	20.4	24.2	28.5	19.6	24.4	
	9.4	8.8	8.6	11.5	13.0	9.5	10.2	12.7	9.7	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	È体		ICT部門			両備システムズ		
~0.9合	522	632	710	120	135	195	114	128	187	(人)
1.0~1.9合	1,007	1,245	1,332	219	218	285	191	196	267	
2.0~2.9合	580	653	772	160	108	175	142	94	168	
3.0合~	218	245	264	65	69	69	51	61	67	
合計	2,327	2,775	3,078	564	530	724	498	479	689	

										(単位:%)
	42.7	46.3	40.5	35.3	38.2	46.4	36.7	38.4	46.6	
	35.2	37.2	37.8	38.3	44.7	30.1	37.5	45.5	30.1	
	16.2	11.6 4.8	14.7	16.5 9.8	10.6	14.4	15.8	9.8	13.7 9.6	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017]
	両	備グループ全	È体		ICT部門			両備システムズ		
~0.9合	227	259	231	47	47	71	44	43	68	(人)
1.0~1.9合	187	208	216	51	55	46	45	51	44	1
2.0~2.9合	86	65	84	22	13	22	19	11	20	
3.0合~	32	27	40	13	8	14	12	7	14	
合計	532	559	571	133	123	153	120	112	146	

【設問7-2】週1日以上飲む場合1日の量

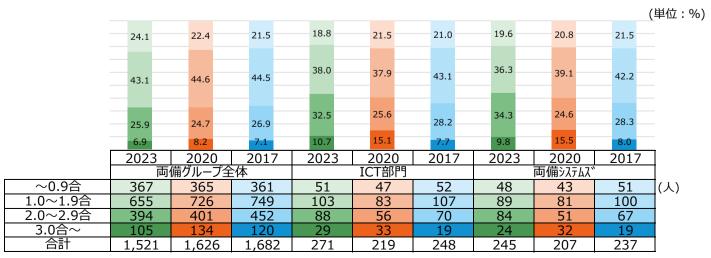
<世代別>

20代

										(単位:%)
	34.1	37.5	32.0	25.5	31.9	33.7	26.8	33.9	35.0	
	34.6	39.4	38.3	36.6	40.0	31.4	37.0	41.5	30.7	
	19.2	14.8	18.2	22.8	17.0	20.9	22.0	16.1	20.2	
	12.2	8.3	11.4		11.1	14.0	14.2	8.5	14.1	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体			ICT部門			両備システムズ			
~0.9合	126	154	137	37	43	58	34	40	57	(人)
1.0~1.9合	128	162	164	53	54	54	47	49	50	
2.0~2.9合	71	61	78	33	23	36	28	19	33	
3.0合~	45	34	49	22	15	24	18	10	23	
合計	370	411	428	145	135	172	127	118	163	

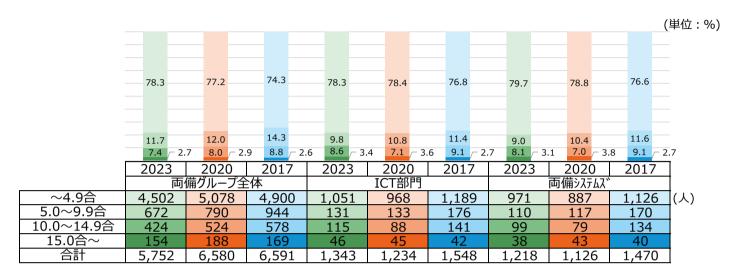
30代40代

										(単位:%)
	26.1	28.7	28.8	27.5	30.8	34.1	30.6	33.1	33.8	
	42.8	43.6	41.3	41.2	45.5	37.2	41.7	44.0	37.0	
	20.8	19.7	21.2	21.6	14.0	19.9	19.4	13.2	20.2	
	10.3	8.0	8.8	9.6	9.7	8.8	8.3	9.8	9.0	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体			ICT部門			両備システムズ			
~0.9合	259	372	443	80	92	156	77	88	147	(人)
1.0~1.9合	424	565	635	120	136	170	105	117	161	
2.0~2.9合	206	256	326	63	42	91	49	35	88	Ī
3.0合~	102	104	135	28	29	40	21	26	39	
合計	991	1,297	1,539	291	299	457	252	266	435	



【設問7-3】 1週間あたりの飲酒量

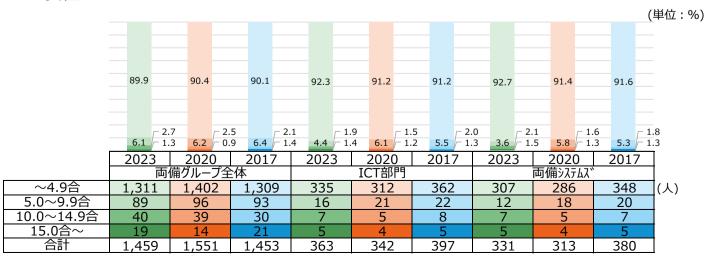
<全体>



<男女別>

男性

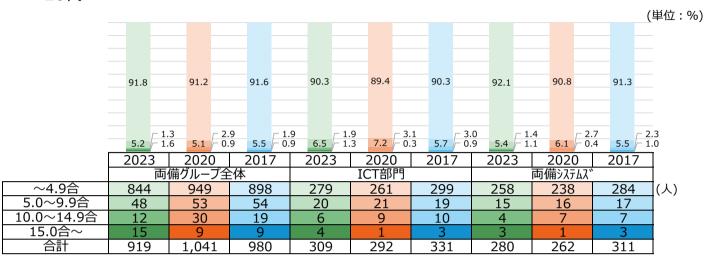
									(単位:%)
	74.3	73.1	69.9	73.2	73.5	71.9	74.9	73.9	71.4	
		75.1		7 5.2	75.5		74.3	7 3.3		
			16.6	44.5		12.4			12.0	
	13.6	13.8	16.6	11.5	12.6	13.4	10.9	12.2	13.8	
	8.9 /- 3	.2 9.6 – 3.	5 10.7 – 2.9	9 11.0 7 4.3	3 9.3 7 4.	6 11.6 / 3	.2 10.5 / 3.	8 9.1 /- 4.8	3 11.7 / 3	.2
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体				ICT部門			両備システムズ		
~4.9合	3,155	3,676	3,591	706	656	827	655	601	778	(人)
5.0~9.9合	576	694	851	111	112	154	95	99	150	
10.0~14.9合	378	485	548	106	83	133	92	74	127	
15.0合~	135	174	148	41	41	37	33	39	35	
合計	4,244	5,029	5,138	964	892	1,151	875	813	1,090	



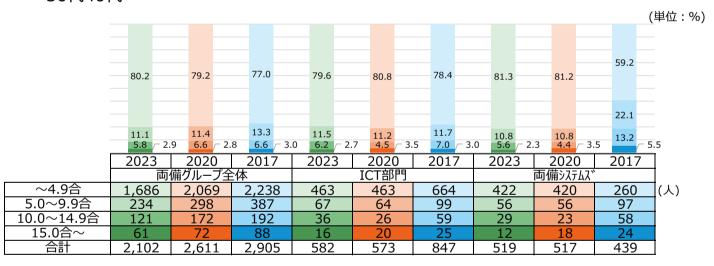
【設問7-3】 1週間あたりの飲酒量

<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14.3%、女性7.2%で、ICT部門男性15.3%、女性7.7%と比較して男女とも同等であり、前回調査結果、男性13.9%、女性8.7%と比較すると男女とも変化がない。

飲酒習慣に変化はないが、生活習慣病リスクを高める量を飲酒しているものが一定数みられる。 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。

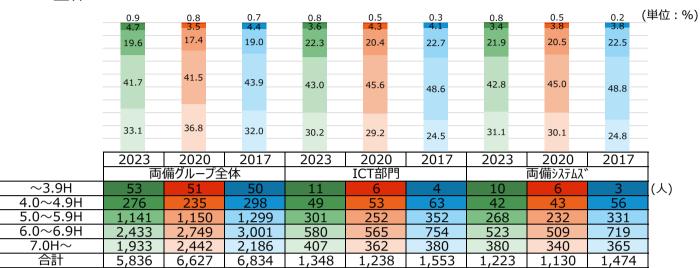
悪化をしている傾向はみられないものの、生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者が一定数見られる。アルコールの過剰摂取は生活習慣病のリスクを高めるのみならず、社会問題にも発展する恐れがあることを踏まえ、適量飲酒に関する正しい知識の提供が必要であると考える。

※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

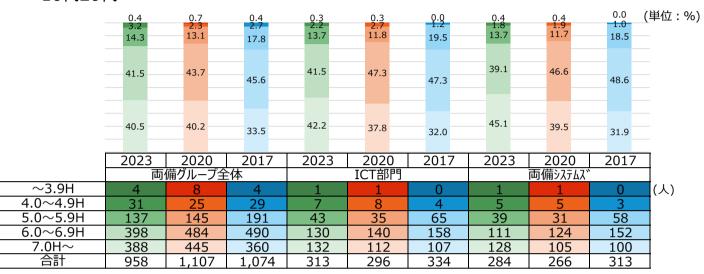
	1.0	0.8	0.7	0.9	0.7	0.2	0.9	0.7	0.1	(単位:%)
	4.4	3.3 16.6	4.2	3.4	4.0	4.0	3.1	3.4	3.7	
	18.8	16.6	18.6	22.5	20.1	23.4	22.1	20.0	23.3	
	42.0	41.8	43.5	42.8	47.4	49.0	42.5	47.2	49.0	
	33.8	37.5	33.0	30.4	27.8	23.5	31.4	28.6	24.0	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	体		ICT部門			両備システムズ		
~3.9H	42	42	38	9	6	2	8	6	1	(人)
4.0∼4.9H	188	165	223	33	36	46	27	28	40	
5.0~5.9H	810	838	985	218	180	270	194	163	254	
6.0∼6.9H	1,807	2,111	2,304	414	425	565	374	386	535	
7.0H∼	1,456	1,895	1,752	294	249	271	276	234	262	
合計	4,303	5,051	5,302	968	896	1,154	879	817	1,092	

	0.6	0.6	0.8	0.3	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5 4.2	(単位:%)
	5.5	19.8	20.5	21.4	21.1	20.6	21.4	22.0	20.2	
	40.8	40.5	45.5	43.4	40.9	47.4	43.1	39.3	48.2	
	31.4	34.7	28.3	30.5	33.0	27.3	30.7	33.9	27.0	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	٦
	両	備グループ全	除体		ICT部門			両備システムズ		\exists
~3.9H	9	9	12	1	0	2	1	0	2	(人)
4.0~4.9H	82	70	75	16	17	17	15	15	16	
5.0~5.9H	321	312	314	78	72	82	71	69	77	
6.0~6.9H	605	638	697	158	140	189	143	123	184	
7.0H~	466	547	434	111	113	109	102	106	103	
合計	1,483	1,576	1,532	364	342	399	332	313	382	

【設問8-1】 1日の平均睡眠時間

<世代別>

10代20代



30代40代

	0.9	0.9	0.7	1.0	0.3	0.5	1.0	0.4	0.4	(単位:%)
	5.6	4.4	5.7	4.5	5.6	5.3	4.2	4.8	5.1	
	19.8	18.4	21.3	23.5	22.3	25.2	23.5	23.6	25.3	
	41.1	41.3	45.0	41.6	44.5	47.5	42.2	43.3	47.2	
	32.5	34.9	27.2	29.4	27.2	21.6	29.1	27.9	22.0	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	体		ICT部門			両備システムズ		
~3.9H	20	24	22	6	2	4	5	2	3	(人)
4.0∼4.9H	119	115	168	26	32	45	22	25	41	
5.0~5.9H	419	480	627	137	128	214	122	122	204	
6.0∼6.9H	867	1,076	1,324	242	255	403	219	224	380	
7.0H∼	686	908	801	171	156	183	151	144	177	
合計	2,111	2,603	2,942	582	573	849	519	517	805	

	1.0	0.7	0.9	0.9	0.8	0.0	1.0	0.9	0.0	(単位:%)
	4.6		3.6	3.5	3.5	3.8	3.6	3.7	-3.4	
	21.1	18.0	17.1	26.7	24.1	19.7	25.5	22.8	19.4	
		40.0	42.4							
	42.2	40.8	42.1		46.1	52.2	46.0	46.4	52.5	
				45.9	40.1		46.0	40.4		
		37.3	36.4							
	31.0	57.15	30.4	23.0	25.5	24.3	24.0	26.2	24.7	
										_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	向·	備グループ全	<u> </u>		ICT部門			両備システムズ	1	
~3.9H	29	19	24	4	3	0	4	3	0	(人)
4.0∼4.9H	126	95	101	16	13	14	15	13	12	
5.0~5.9H	585	525	481	121	89	73	107	79	69	
6.0∼6.9H	1,168	1,189	1,187	208	170	193	193	161	187	
7.0H∼	859	1,089	1,025	104	94	90	101	91	88	
合計	2,767	2,917	2,818	453	369	370	420	347	356	

【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:%) 33.3 33.5 37.0 37.6 38.3 40.1 46.1 44.8 45.5 47.3 47.9 43.8 43.9 47.5 44.6 40.0 39.9 40.5 18.6 19.4 15.4 15.5 15.2 17.8 18.6 13.4 14.6 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 両備グループ全体 ICT部門 両備システムズ ほとんどない 2,340 2,446 3,146 507 412 696 468 379 671 (人) (まったくない、めったにない) 時々ある(ときどきある) 2,603 3,140 2,765 590 586 622 537 541 589 よくある(頻繁にある) 1,028 240 218 210 215 897 913 251 236 6,614 6,824 合計 5,840 1,348 1,238 1,554 1,223 1,130 1,475

<男女別>

男性

										(単位:%)
	41.7	38.3		38.3	34.3		38.9	34.5		
	41.7	30.3	47.6	30.3		45.3	30.9		45.9	
				43.3	46.2		42.6	47.0		
	44.1	46.7	39.7	43.3		40.0	43.6	17.10	39.9	
	14.1	15.0	12.7	18.4	19.5	14.7	17.5	18.5	14.2	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	卣	備グループ全	҈体		ICT部門			両備システムズ		
ほとんどない (まったくない、めったにない)	1,795	1,929	2,519	371	307	523	342	282	502	(人)
時々ある(ときどきある)	1,900	2,354	2,100	419	414	462	383	384	436	
よくある(頻繁にある)	609	757	674	178	175	170	154	151	155	
合計	4,304	5,040	5,293	968	896	1,155	879	817	1,093	

										(単位:%)
	35.8	32.8	41.0	35.7	30.7	43.4	36.4	31.0	44.2	
	45.8	49.9	43.4	45.1	50.3	40.1	45.2	50.2	40.1	
	18.4	17.2	15.6	19.2	19.0	16.5	18.4	18.8	15.7	
	2023	<u>2020</u> 備グループ全	2017 法	2023	2020 ICT部門	2017	2023	2020 両備システムズ	2017	
(まとんどない (まったくない、めったにない)	532	517	627	130	105	173	121	97	169	(人)
時々ある(ときどきある)	681	786	665	164	172	160	150	157	153	
よくある(頻繁にある)	273	271	239	70	65	66	61	59	60	
合計	1,486	1,574	1,531	364	342	399	332	313	382	

【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

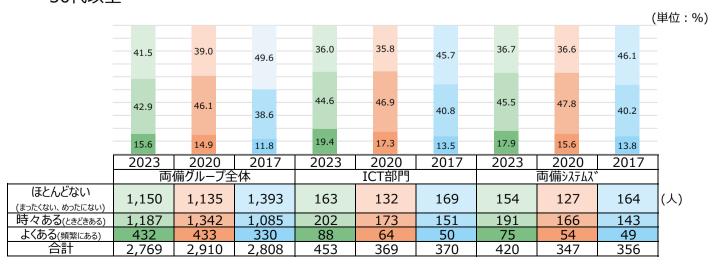
<世代別>

10代20代

										(単位:%)
	38.3	31.5	43.8	41.5	30.4	47.0	42.3	30.5	48.6	
	46.0	51.8	41.0	41.2	48.3	37.4	41.5	48.5	37.1	
	15.7	16.7	15.2	17.3	21.3	15.6	16.2	21.1	14.4	
	2023 面	<u>2020</u> 備グループ全	2017 - 体	2023	2020 ICT部門	2017	2023	<u>2020</u> 両備システムズ	2017	
ほとんどない (まったくない、めったにない)	367	349	471	130	90	157	120	81	152	(人)
時々ある _(ときどきある)	441	573	441	129	143	125	118	129	116	
よくある(頻繁にある)	151	185	163	54	63	52	46	56	45	
合計	959	1,107	1,075	313	296	334	284	266	313	

30代40代

										(単位:%)
	39.0	37.0	43.6	36.8	33.2	43.5	37.4	33.1	44.0	
	46.2	47.2	42.1	44.5	47.1	40.7	43.9	47.6	40.9	
-	14.9	15.8	14.3	18.7	19.7	15.8	18.7	19.3	15.0	
	2023 面	<u> 2020</u> i備グループ刍	<u>2017</u> ≥体	2023		2017	2023	<u>2020</u> 両備システムズ	2017	
ほとんどない (まったくない、めったにない)	823	962	1,282	214	190	370	194	171	355	(人)
時々ある(ときどきある)	975	1,225	1,239	259	270	346	228	246	330	
よくある(頻繁にある)	314	410	420	109	113	134	97	100	121	
合計	2,112	2,597	2,941	582	573	850	519	517	806	



1日の平均睡眠時間は、6時間以上が73.9%(男性73.9%、女性73.8%)で、ICT部門73.2%(男性73.2%、女性73.9%)と比較して同等であり、前回調査結果75.1%(男性75.8%、女性73.2%)と比較すると変化がない。ここ1ヶ月間寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことが頻繁にあった者の割合は17.8%(男性17.5%、女性18.4%)で、ICT部門18.6%(男性18.4%、女性19.2%)と比較して同等であり、前回調査結果18.6%(男性18.5%、女性18.8%)と比較して変化がない。

睡眠習慣に変化はないが、睡眠の質が低い方が一定数みられる。睡眠時間の確保や睡眠の質の向上は労働者の健康確保を行う上で欠かせない要素であり、睡眠の質の向上させるための情報提供が必要である。

【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	30.8	28.5	34.2	31.8	29.7	34.8	
	31.5	31.2	32.5	33.4	31.5	31.7	33.4	31.8	31.9	
	24.5	24.2	24.5	25.9	27.9	25.5	25.2	26.8	25.4	
	7.2	7.1	7.3	9.9	12.0	8.6	9.6	11.7	7.9	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	È体		ICT部門			両備システムズ	•	
I	2,139	2,465	2,424	415	353	531	389	336	513	(人)
П	1,831	2,058	2,207	450	390	492	409	359	470	
Ш	1,429	1,597	1,659	349	346	396	308	303	374	
IV	422	471	494	134	149	134	117	132	117	
合計	5,821	6,591	6,784	1,348	1,238	1,553	1,223	1,130	1,474	

<男女別>

男性

										(単位:%)
	40.2	40.8	38.8	34.5	32.7	36.9	35.7	34.1	37.5	
	30.7	30.5	31.7	32.1	30.8	32.4	31.6	31.0	32.5	
	22.9	22.4	23.2	25.2	25.3	23.2	24.8	23.6	23.3	
	6.2	6.3	6.3	8.2	11.2	7.5	7.8	11.3	6.7	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	7
	両	備グループ全	体		ICT部門			両備システムズ	•	
I	1,722	2,045	2,042	334	293	426	314	279	410	(人)
II	1,318	1,531	1,666	311	276	374	278	253	355	
Ш	982	1,125	1,220	244	227	268	218	193	254	
IV	266	316	334	79	100	86	69	92	73	
合計	4,288	5,017	5,262	968	896	1,154	879	817	1,092	

										(単位:%)
	27.4	26.7	25.1	21.7	17.5	26.3	22.3	18.2	27.0	
	33.9	33.5	35.5	36.3	33.3	29.6	38.0	33.9	30.1	
	29.2	30.0	28.8	28.0	34.8	32.1	26.2	35.1	31.4	
	9.6	9.8	10.5	14.0	14.3	12.0	13.6	12.8	11.5	
	2023 両	<u>2020</u> 備グループ全	<u>2017</u> ≧体	2023	<u>2020</u> ICT部門	2017	2023	<u>2020</u> 両備システムズ	2017	_
I	406	420	382	79	60	105	74	57	103	(人)
II	502	527	541	132	114	118	126	106	115	
Ш	433	472	439	102	119	128	87	110	120	
IV	142	155	160	51	49	48	45	40	44	
合計	1,483	1,574	1,522	364	342	399	332	313	382	

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	26.8	18.2	29.0	27.5	19.2	30.0	
		28.9	22.4		29.4			30.1		
	31.4	28.9	33.4	33.9		31.1	34.9		31.3	
	27.5	30.8	29.7	26.5	32.8	29.3	26.8	31.6	29.7	
	11.6	13.2	10.9	12.8	19.6	10.5	10.9	19.2	8.9	
	2023 両 [,]	<u>2020</u> 備グループ全	<u>2017</u> È体	2023	<u>2020</u> ICT部門	2017	2023	<u>2020</u> 両備システムズ	2017	
I	282	297	278	84	54	97	78	51	94	(人)
II	300	318	357	106	87	104	99	80	98	
Ш	263	339	318	83	97	98	76	84	93	
IV	111	145	116	40	58	35	31	51	28	
合計	956	1,099	1,069	313	296	334	284	266	313	

30代40代

										(単位:%)
	31.7	32.6	30.9	26.5	25.8	31.2	27.6	26.5	31.8	
	31.1	31.8	32.6	33.5	31.2	31.2	33.7	31.9	31.4	
	27.9	27.2	27.6	27.7	29.7	27.3	26.0	28.4	27.1	
	9.2	8.3	8.8	12.4	13.3	10.2	12.7	13.2	9.7	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	⋭体		ICT部門			両備システムズ	•	
I	669	845	902	154	148	265	143	137	256	(人)
П	656	824	952	195	179	265	175	165	253	
Ш	589	705	807	161	170	232	135	147	218	
IV	195	216	258	72	76	87	66	68	78	
合計	2,109	2,590	2,919	582	573	849	519	517	805	

										(単位:%)
	43.1	45.6	44.5	39.1	40.9	45.7	40.0	42.7	45.8	
	31.7	31.6	32.1	32.9	33.6	33.2	32.1	32.9	33.4	
	20.9	19.1	19.1	23.2	21.4	17.8 3.2	23.1	20.7	17.7 3.1	
	4.2	3.8	4.3	4.9	4.1	3.2	4.8	3.7	3.1	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	体		ICT部門			両備システムズ		7
I	1,188	1,323	1,244	177	151	169	168	148	163	(人)
I	875	916	898	149	124	123	135	114	119	
Ш	577	553	534	105	79	66	97	72	63	
IV	116	110	120	22	15	12	20	13	11	
合計	2,756	2,902	2,796	453	369	370	420	347	356	

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

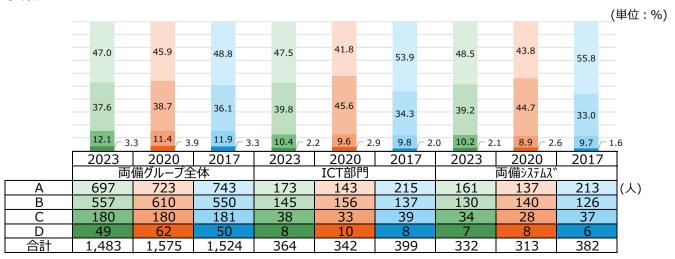
<全体>

										(単位:%)
	37.7	38.6	37.0	41.4	36.8	44.5	42.6	38.4	45.6	
	37.8	37.6	36.0	42.0	43.9	38.9	41.6	43.6	38.4	
	18.2	17.3 6.5	19.2 7.8	13.8 / 2	14.5 .8 4.8	13.3	3.3 13.1 /- 2	13.5 / 4	.5 12.9	3.1
	2023	2020 備グループ全	2017	2023	2020 ICT部門	2017	2023	2020 両備システムス	2017]
Α	2,192	2,541	2,514	558	455	691	521	434	672	(人)
В	2,197	2,478	2,444	566	543	604	509	493	566	1` ′
С	1,061	1,139	1,303	186	180	206	160	152	190	
D	369	431	530	38	60	52	33	51	46	
合計	5,819	6,589	6,791	1,348	1,238	1,553	1,223	1,130	1,474	

<男女別>

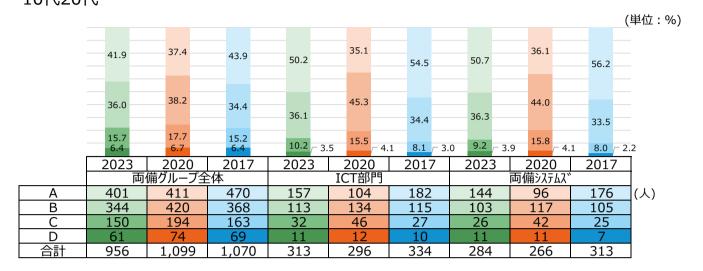
男性

										(単位:%)
	34.7	36.3	33.6	39.6	34.8	41.2	40.8	36.4	42.0	
	37.9	37.3	36.0	43.0	43.2	40.5	42.5	43.2	40.3	
	20.0	19.1 7.4	21.3	14.6 / 2				15.2 .0 5.3		- 3.7
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	`体		ICT部門			両備システムズ		
Α	1,488	1,818	1,771	383	312	476	359	297	459	(人)
В	1,626	1,868	1,894	416	387	467	374	353	440	
С	859	959	1,122	141	147	167	120	124	153	
D	313	369	480	28	50	44	26	43	40	
合計	4,286	5,014	5,267	968	896	1,154	879	817	1,092	



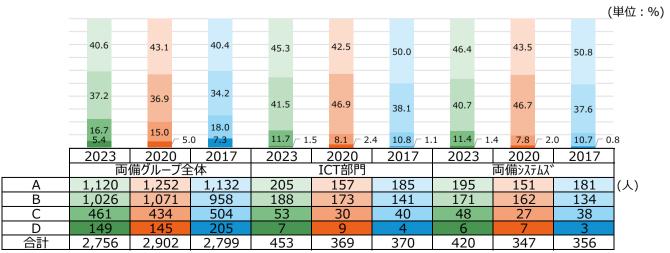
Ⅱ. 10 最近1ヶ月の勤務の状況について

<世代別> 10代20代



30代40代

										(単位:%)
	31.8	33.9	31.2	33.7	33.9	38.2	35.1	36.2	39.1	
	39.3	38.1	38.3	45.5	41.2	41.0	45.3	41.4	40.6	
	21.4	19.7	21.8	17.4 3.4	18.2	16.4 4.5	16.6 3.1	16.1	15.8 4.5	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017]
	両位	楠グループ全	`体		ICT部門			両備システムズ	`	
Α	671	878	912	196	194	324	182	187	315	(人)
В	827	987	1,118	265	236	348	235	214	327	
С	450	511	636	101	104	139	86	83	127	
D	159	212	256	20	39	38	16	33	36	
合計	2,107	2,588	2,922	582	573	849	519	517	805	



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	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

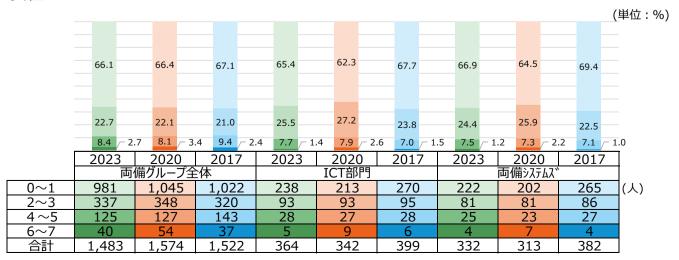
<全体>

											(単位:%)
	63.0	64.1	61.3	66.4	62.7	67.9	67.	9	64.8	68.9	
	21.4	20.8	21.3	22.3	22.9	21.1	21.	4	21.9	20.5	
	11.2 /- 4	.4 10.3 - 4	.8 12.3 /- 5	.1 9.1 /- 2	10.2	-4.3 8.5			9.4 /- 4.		2.2
	2023	2020	2017	2023	2020		7 202		020	2017	
	両	備グループ全	È体		ICT部	9		両備	゙゙ヺステムス゛	•	
0~1	3,667	4,220	4,158	895	776	1,05	55 83	0	732	1,016	(人)
2~3	1,245	1,371	1,447	300	283	328	3 26	2 2	247	302	
4~5	649	681	833	123	126	132	2 10	4	106	123	
6~7	257	314	345	30	53	38	27	7	45	33	
合計	5,818	6,586	6,783	1,348	1,238	3 1,55	3 1,2	23 1	,130	1,474	

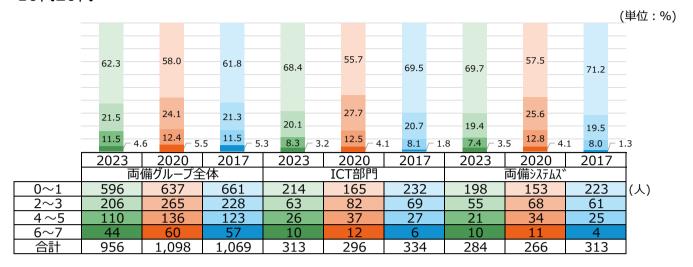
<男女別>

男性

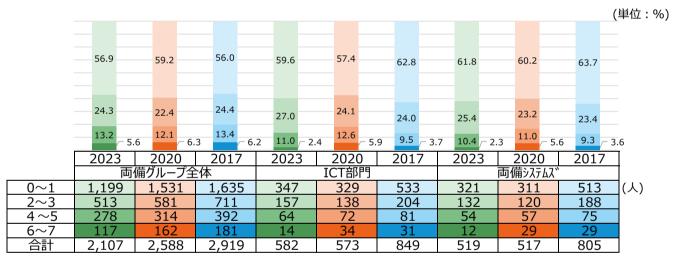
										(単位:%)
	62.3	63.3	59.6	67.4	62.8	68.0	68.7	64.9	68.8	
	20.9	20.4	21.4		21.2			20.3		
			12.1	20.9		20.2	20.0	20.3	19.8	
	11.8 _{/-} 5.	0 11.1 - 5.	2 13.1	.9 9.2 /- 2	2.6	4.9 9.0	_ 2.8 8.6	/ 2.6 10.2	4.7 8.8	2.7
	2023	2020	2017	2023	2020		7 2023			
	両	備グループ全	注体		ICT部	3		両備システュ	^ፈ ጸ`	
0~1	2,670	3,175	3,136	652	563	785	604	530	751	(人)
2~3	897	1,023	1,127	202	190	233	176	166	216	
4~5	505	554	690	89	99	104	76	83	96	
6~7	213	260	308	25	44	32	23	38	29	
合計	4,285	5,012	5,261	968	896	1,15	4 879	817	1,092	

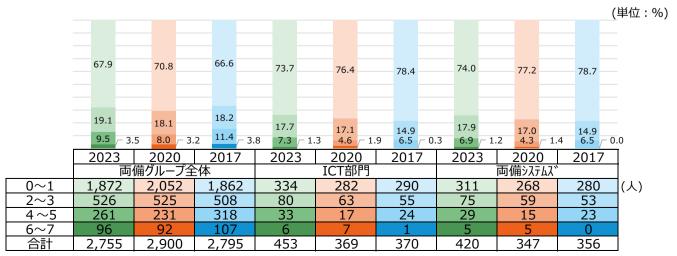


<世代別> 10代20代



30代40代





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9.6%(男性7.8%、女性13.6%)で、ICT部門9.9%(男性8.2%、女性14.0%)と比較して同等であり、前回調査結果11.7%(男性11.3%、女性12.8%)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2.7%(男性3.0%、女性2.1%)で、ICT部門2.8%(男性2.9%、女性2.2%)と比較して同等であり、前回調査結果4.5%(男性5.3%、女性2.6%)と比較すると変化がない。

「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2.2%(男性2.6%、女性1.2%)で、ICT部門2.2%(男性2.6%、女性1.4%)と比較して同等であり、前回調査結果4.0%(男性4.7%、女性2.2%)と比較すると変化がない。

仕事による疲労の蓄積度は変化がないが、若い世代になるに従い仕事による負担が高い傾向が見受けられる。コロナ禍~アフターコロナにおいての働き方や仕事内容の変化や、職場内での役割や精神的な負担に加え、家庭における役割も大きいことが予想される。状態が悪化しないように、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を強化することが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

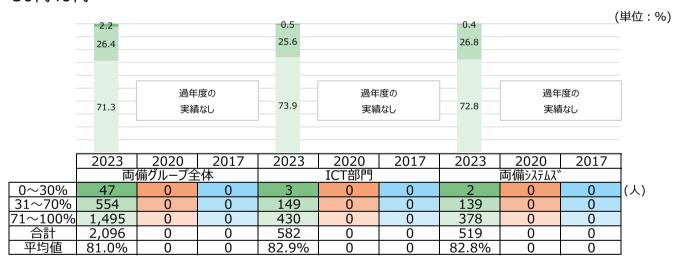
(今年度新設)

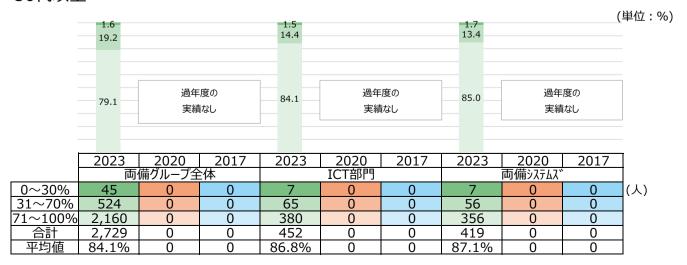
<世代別>

10代20代



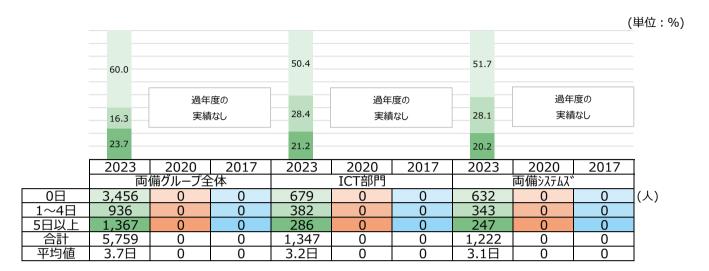
30代40代





【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



又江										
									(単位:%)
	54.7			47.0			48.5			
		過年	度の		過年	声 の		過年	度の	
	19.9		-ig0 iなし	29.9	実績		28.9	実績		
		A19	(760					2015		
	25.3			23.1			22.6			
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	Ī
	五	<u>2020</u> 備グループ全	<u> </u>	2023	<u>2020</u> ICT部門	2017		<u>2020</u> 両備システムズ		<u> </u>
0日	801	0	0	171	0	0	161	0	0	(人)
1~4日	292	0	0	109	0	Ö	96	0	0	1, ,
5日以上	371	0	0	84	0	0	75	0	0	
合計	1,464	0	0	364	0	0	332	0	0	
平均値	3.9日	0	0	3.0日	0	0	3.0日	0	0	

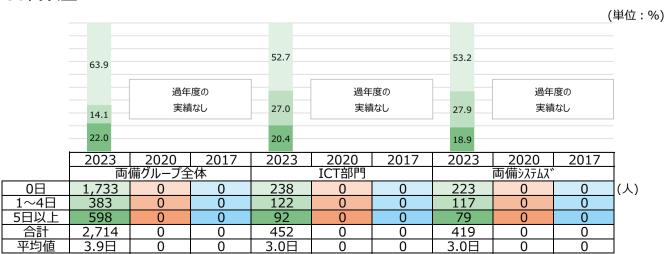
【設問11-2】 直近の1年間に自分のけがや病気が原因で何日仕事を休みましたか (今年度新設)

<世代別> 10代20代



30代40代

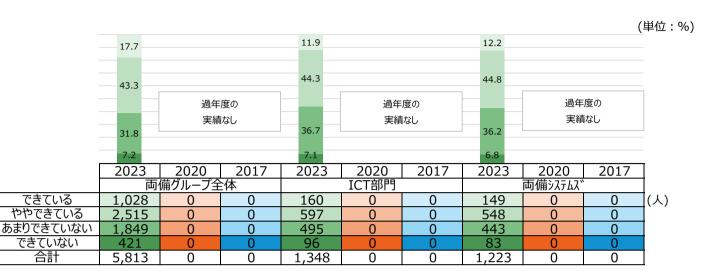




【設問11-3】 健康や医療に関して積極的に知識・情報を取得し、それを活用して 健康でいようと努めていますか

(今年度新設)

<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	18.0			11.9			12.5			
	42.3			43.1			43.7			
	42.3	\10.4	· # 0		\10.4	# •		"四左		
		過年			過年			過年		
	31.8	実績	は し	37.3	実績	はなし	36.5	実績	40 ————————————————————————————————————	
	7.8			7.7			7.3			
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	<u> </u>		ICT部門			両備システムズ		
できている	771	0	0	115	0	0	110	0	0	(人)
ややできている	1,813	0	0	417	0	0	384	0	0	
あまりできていない	1,362	0	0	361	0	0	321	0	0	
できていない	335	0	0	75	0	0	64	0	0	
合計	4,281	0	0	968	0	0	879	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

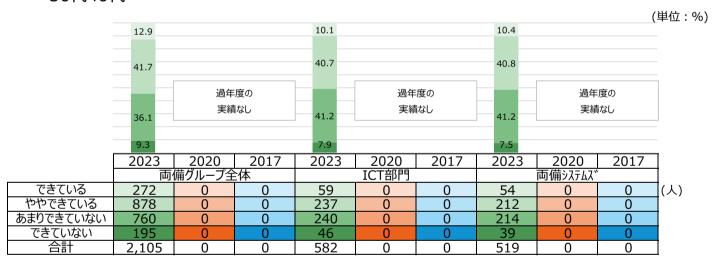
(今年度新設)

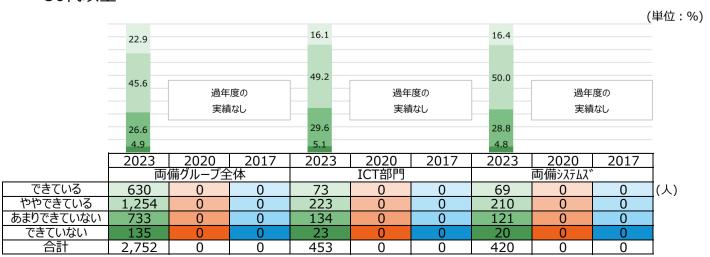
<世代別>

10代20代

										(単位:%)
	13.2			8.9			9.2			
	40.1			43.8			44.4			
				1						_
		過年	度の		過年	度の		過年	度の	
		実績	はし		実績	はなし		実績	なし	
	37.2			38.7			38.0			
	9.5			8.6			8.5			_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	恒	備グループ全	҈体		ICT部門			両備システムズ		
できている	126	0	0	28	0	0	26	0	0	(人)
ややできている	383	0	0	137	0	0	126	0	0	
あまりできていない	356	0	0	121	0	0	108	0	0	
できていない	91	0	0	27	0	0	24	0	0	
合計	956	0	0	313	0	0	284	0	0	

30代40代

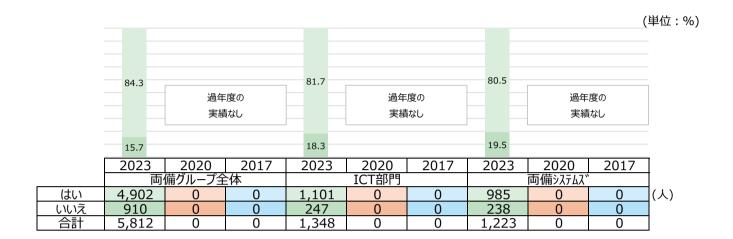




【設問11-4】 必要な予防接種をうけていますか

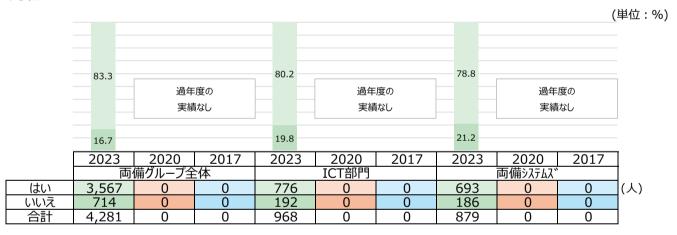
(今年度新設)

<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

(単位:%) 74.3 75.7 77.6 過年度の 過年度の 過年度の 実績なし 実績なし 実績なし 25.7 22.4 24.3 2023 2023 2023 2020 2020 2017 2020 2017 2017 .)

		2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
_		両	備グループ全	È体	ICT部門			両備システムズ			
	はい	742	0	0	237	0	0	211	0	0	(人)
	いいえ	214	0	0	76	0	0	73	0	0	
	合計	956	0	0	313	0	0	284	0	0	
											•

30代40代

(単位:%) 79.8 81.5 81.3 過年度の 過年度の 過年度の 実績なし 実績なし 実績なし 20.2 18.5 18.7 2020 ICT部門 2023 2020 2017 2023 2017 2023 2020 2017 <u>ーーラー</u> 両備グループ全体 両備システムス はい 1,716 0 473 414 0 0 0 0 0 (人) いいえ 389 0 0 109 0 105 0 0 0 合計 2,105 0 0 582 0 0 519 0

50代以上

(単位:%) 86.3 85.7 88.8 過年度の 過年度の 過年度の 実績なし 実績なし 実績なし 13.7 14.3 11.2 2020 2023 2020 2017 2023 2017 2023 2020 2017 両備グループ全体 ICT部門 両備システムス 391 (人) はい 2,444 0 360 0 0 0 0 0 いいえ 307 0 0 0 62 0 0 60 0 2,751 0 453 0 420 0

プレゼンティーズム83.8%であり、ICT部門83.7%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、ICT部門3.2日と比較をすると少ない。

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57.0%でありICT部門56.2%と比較して同等である。

プレゼンティーズムの低下は業務パフォーマンスの低下に繋がり、生産性が低下し、コストが増大することが明らかになっている。状態が悪化しアブセンティーズムに繋がらないよう対策が必要と考える。

アブセンティーズムは、30代40代が3.4日と最も多く、次いで50代が3.0日、10代20代は2.8日であった。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。

ヘルスリテラシーについては、50代以上が66.4%と最も多く、次いで10代20代53.6%、30代40代51.2%であった。若い世代からの健康や医療に対する教育が必要と考える。

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

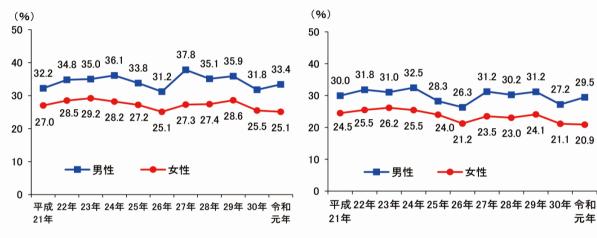
厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果」より、 当調査との関連が高いと考えられる項目を抜粋し、全国の状況を参考資料①として記載する。

○ 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。

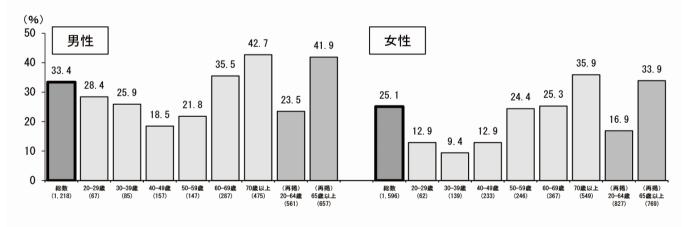
図 33-1 運動習慣のある者の割合の年次 推移(20歳以上)(平成 21~令和元年)

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%

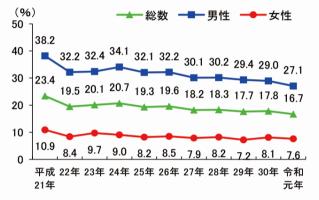
65 歳以上 男性 58% 女性 48%

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)

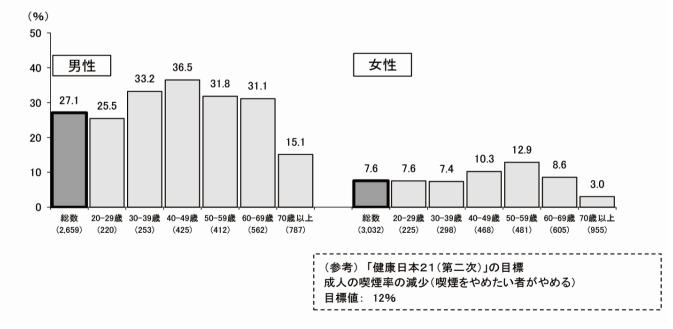
21~令和元年)





※「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)

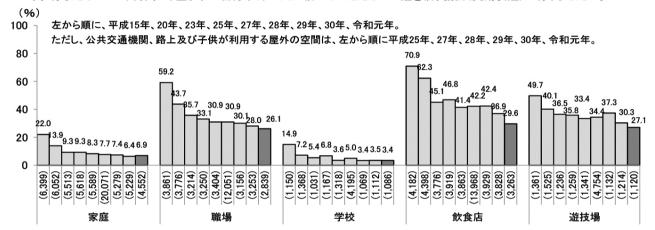


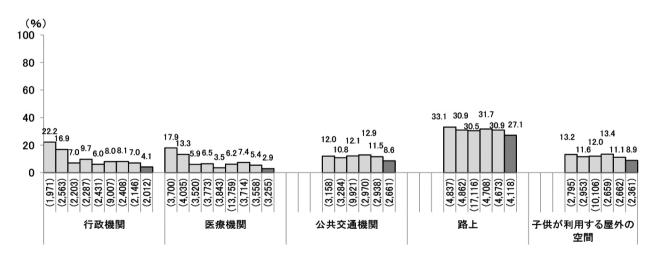
○ 受動喫煙の状況

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。

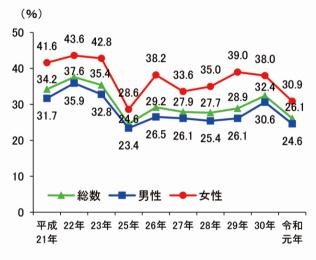
(参考)「健康日本21(第二次)」の目標 望まない受動喫煙のない社会の実現

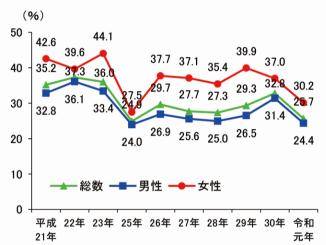
○ 喫煙意思の有無の状況

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)

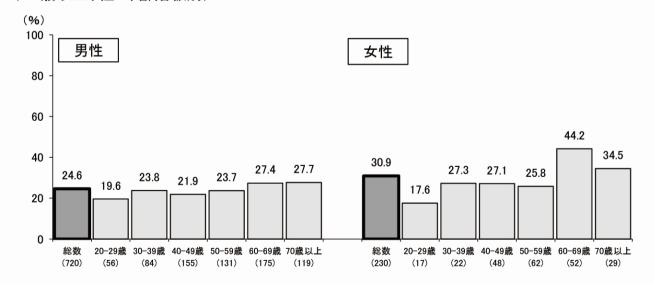
図 44-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成 21~令和元年)





※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)



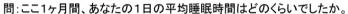
○ 睡眠の状況

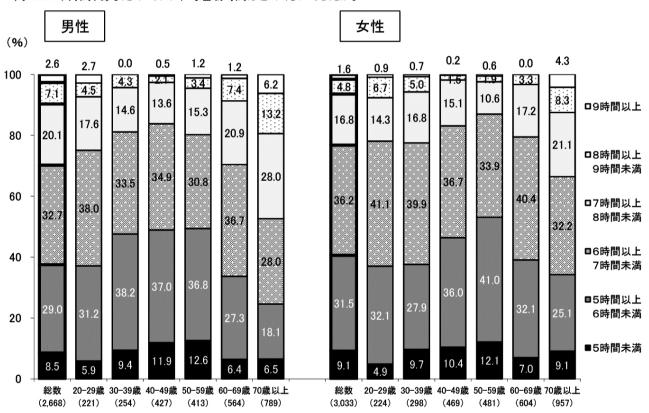
1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 32.7%、女性 36.2% である。6時間未満の者の割合は、男性 37.5%、女性 40.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の 30~50 歳代、女性の 40~50 歳代では4割を超えている。

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。

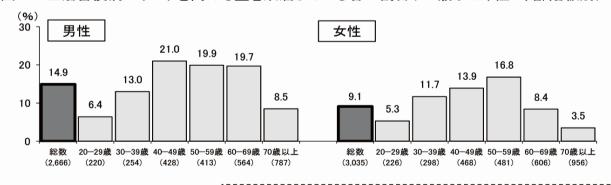
①男性:「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」

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 技術系職 (営業・SE等含む) (作業職等含む) 乗務担当	韱
1-3	● 深夜勤務 ※深夜勤務は、深夜時間帯 (午後10時~午前	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

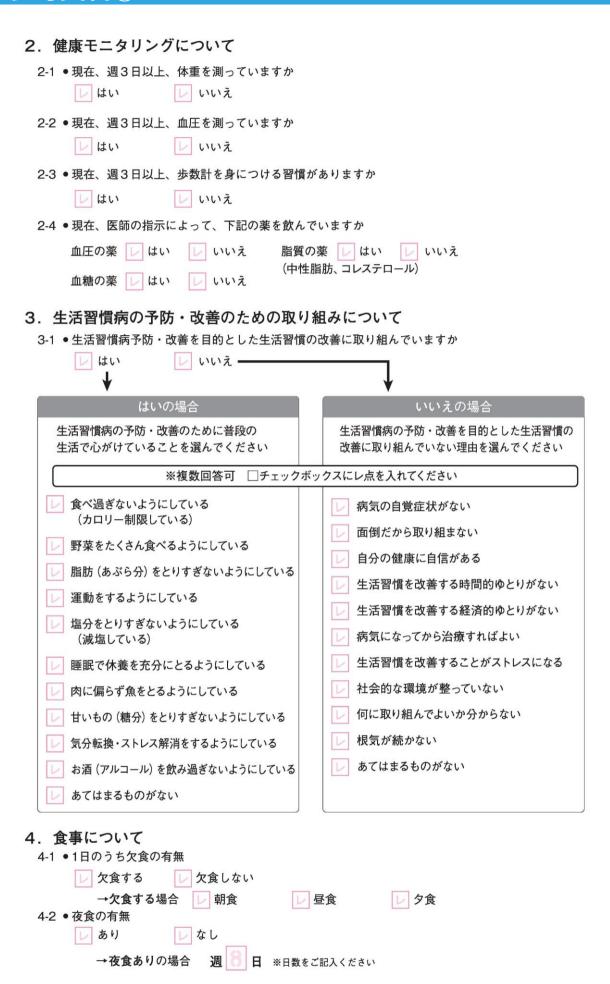
▶ 60代以上

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		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	バスユニット統括カンパニー (両備HD)	ŀ	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 両備バスカンパニー (両備HD)		トラン		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	スポ		両備トランスポート / 群馬支店	くら	08. STA	ARユニット
	01-04	ニッコー観光バス	ホーテ		両備トランスポート / 東京支店	しづ	08-01	トーキョー・リョービ
	01-05	01-05 岡山電気軌道 01-06 和歌山電鐵		100000000000000000000000000000000000000	両備トランスポート / 滋賀支店	5	08-02	両備リソラ
1	01-06				両備トランスポート / 大阪支店	"	08-03	礎コラム
ラン	01-07	7 リョービツアーズ	ョン&トラ		両備トランスポート / 津山支店 両備トランスポート / 岡山支店		08-04	藤倉工務店
スポ	01-08	中国バス			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
I	01-09	井笠バスカンパニー	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	0 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	02. タクシー事業		04-12	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)
2 &	02-01	02-01 両備バスC/津山タクシー事業部 (両備HD)			05. ICT		09-01	「両備不動産東京カンパニー(両備HD)
トラ	02-02	岡山交通	1.1	05-01	両備システムズ	まちづく	09-02	両備ウェルネス
ベ	02-03	岡山両備タクシー		05-02	シンク	(1)	09-03	両備ホームズ
ル	03. フェ	リー事業	Т	05-03	ドリームゲート		09-04	和田コーポレーション
	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	国際両備フェリー		06. 生活	コニット	ル		両備グループ
	03-02	/ 本社・岡山航路部、高松航路部	くらし	06-01	両備ストアカンパニー (両備HD)	붋	10-01	(経営戦略本部・監査本部)
	03-03	3-03 国際両備フェリー / 小豆島事業部 3-04 瀬戸内観光汽船		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			06-03	両備エネシス	社	10-02	たまルンプロモーションセンター
	03-05	神戸ベイクルーズ	づくり	06-04	青野石油店	社会貢献	10-02	(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	ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある					
2. 不安だ	ほとんどない	▶ 時々ある	レ よくある					
3. 落ち着かない	し ほとんどない	ト 時々ある						
4. ゆううつだ	し ほとんどない	レ 時々ある	レ よくある					
5. よく眠れない	ほとんどない	ト 時々ある	レ よくある					
6. 体の調子が悪い	し 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	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	し 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	し ほとんどない	▶ 時々ある	レ よくある					
10. やる気が出ない	し 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	▶ 時々ある	し よくある					
12. 朝、起きた時、ぐったり疲れを感じる	し 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	し 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	然の仕事)							
少少ない	□ 多い							
10-3 ● 出張に伴う負担(頻度・拘束時間								
10.4 東次本語数に伴う会出 ※次本語数の	レ 大きい 短度の時間数などから終合的	めに判断してください						
10-4 ● 深夜勤務に伴う負担 ※深夜勤務の 深夜勤務は	頻度や時间数などから続き 、深夜時間帯(午後10時~)		部を含む勤務をいいます					
レない又は小さい	レ 大きい	レ 非常に大きい	,1					
10-5 ● 休憩・仮眠の時間数及び施設								
100 4 仕事についての特神的会界	└─│ 不適切である							
10-6 • 仕事についての精神的負担 ✓ 小さい	レ 大きい	非常に大きい	1					
10-7 • 仕事についての身体的負担(肉体								
レ小さい	レ 大きい	レ 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	17						
11-1 ● けがや病気がない時の普段の自然 過去 4 週間を振り返って自分の		[제] ' [[[[[[[[[[[[[[[[[[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 イ	休みましたか。 ※数	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言	畿・情報を取得し、そ2	れを活用して健康でい	いようと努めていますか					
レ できている	ややできている	あまりできていない	ヽ レ できていない					
11-4 ●必要な予防接種をうけています。	לי							
しはい	いいえ	Z1	協力ありがとうございました					