



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。

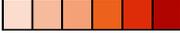
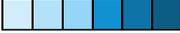
Ⅱ. 1 アンケート対象者基本情報

【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	

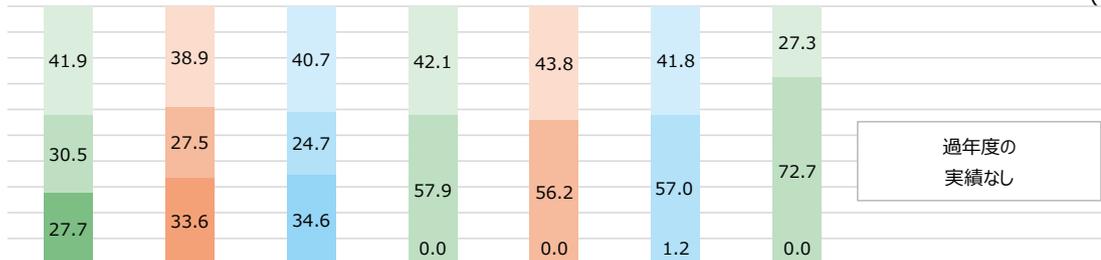
※リョービツアーズ、中国トラベルについては2020年度はトラベル事業であったため、所属ユニットの値が前回と異なります。

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

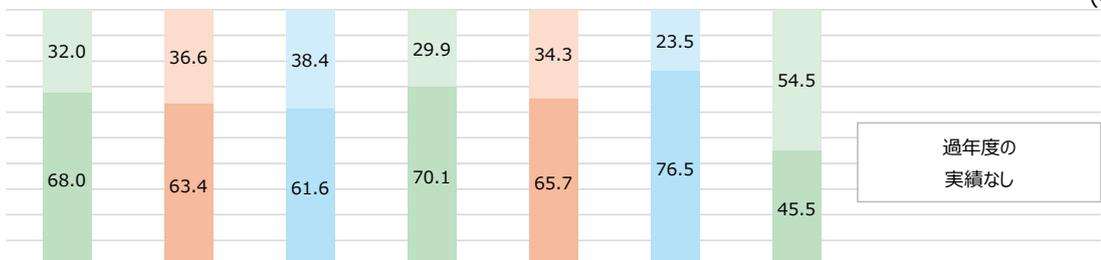
(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店			
事務系職(営業・SE等含む)	2,412	2,544	2,734	45	46	507	6	0	0	(人)
技術系職(作業職等含む)	1,754	1,801	1,660	62	59	691	16	0	0	
乗務担当職	1,593	2,197	2,323	0	0	14	0	0	0	
合計	5,759	6,542	6,717	107	105	1,212	22	0	0	

【設問1-3】 深夜勤務

(単位：%)

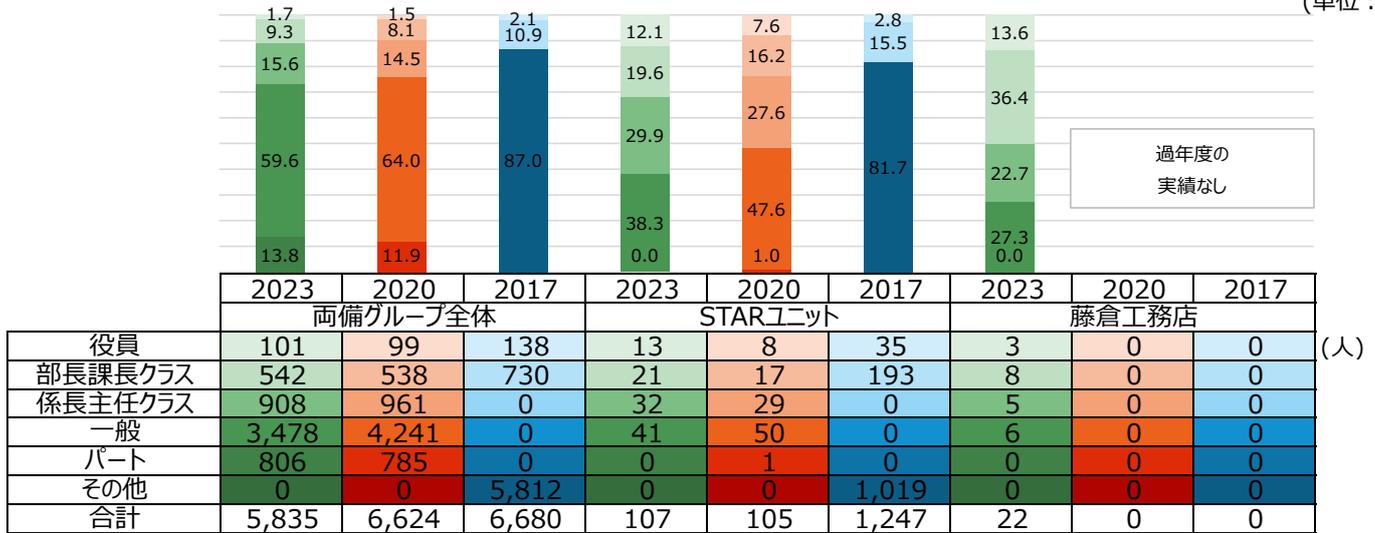


	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店			
ある	1,865	2,429	2,628	32	36	303	12	0	0	(人)
なし	3,958	4,210	4,216	75	69	984	10	0	0	
合計	5,823	6,639	6,844	107	105	1,287	22	0	0	

Ⅱ. 1 アンケート対象者基本情報

【設問1-4】 役職

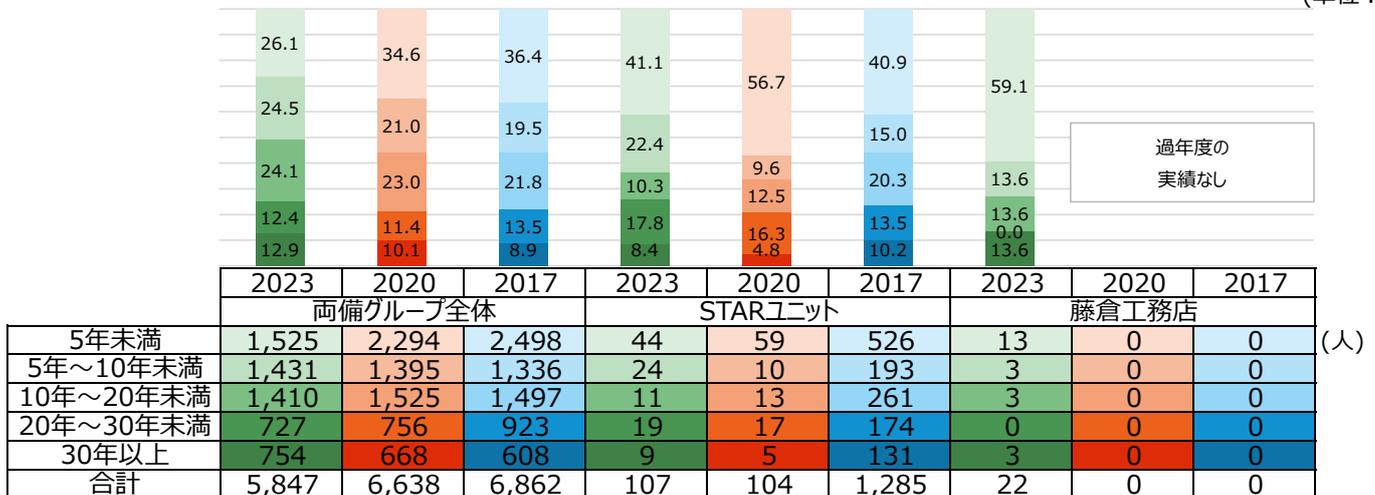
(単位：%)



※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：%)



【設問1-6】 性別

(単位：%)



Ⅱ. 1 アンケート対象者基本情報

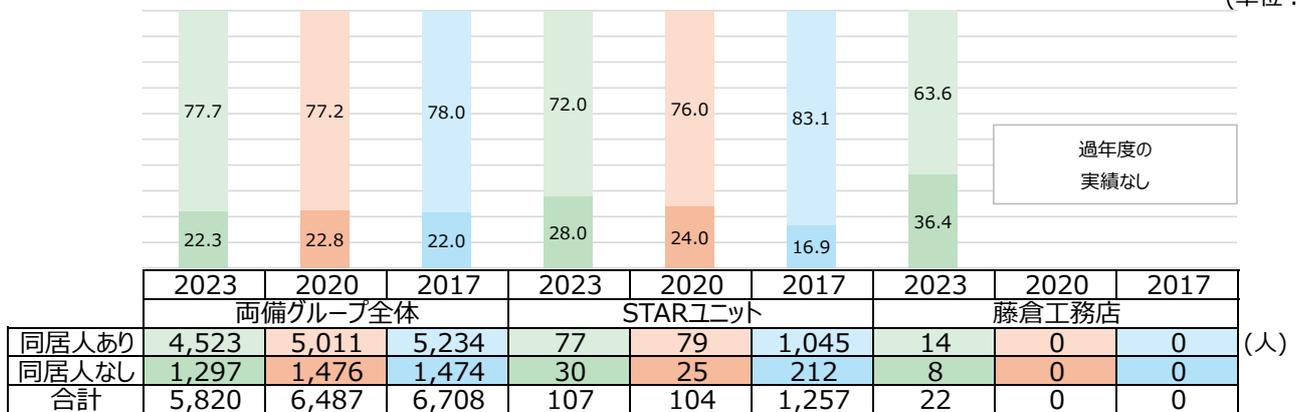
【設問1-7】 年齢

(単位：%)



【設問1-8】 同居人

(単位：%)

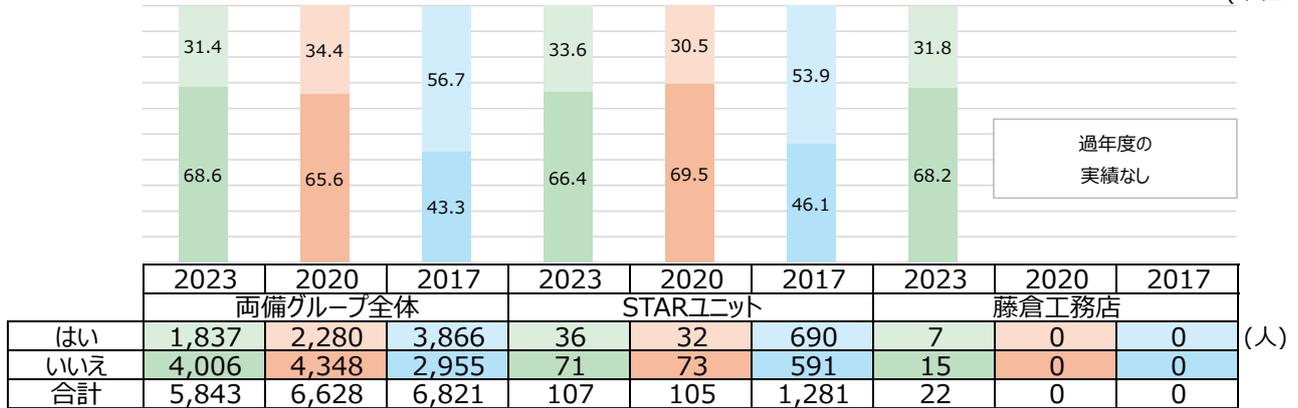


Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【設問2-1】 現在、週3日以上、体重を測っていますか

<全体>

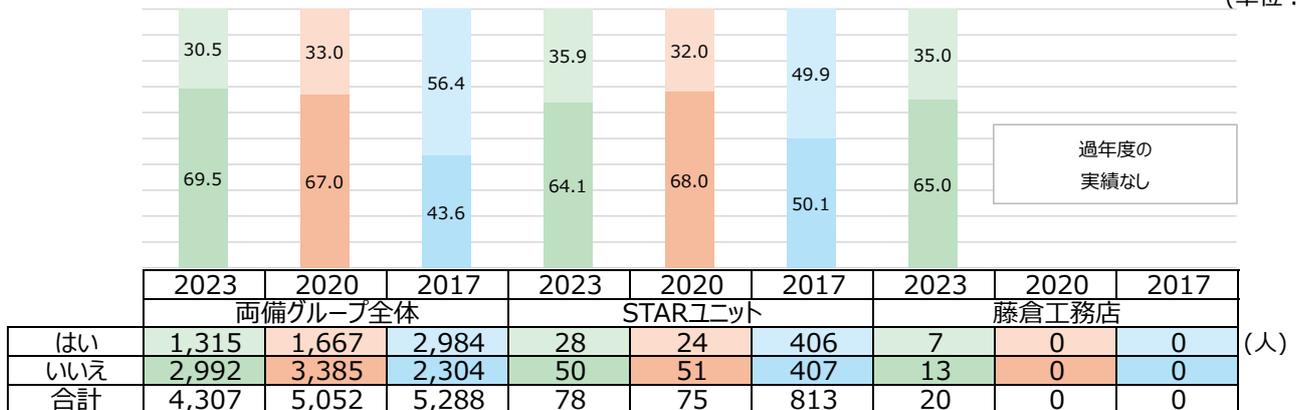
(単位：%)



<男女別>

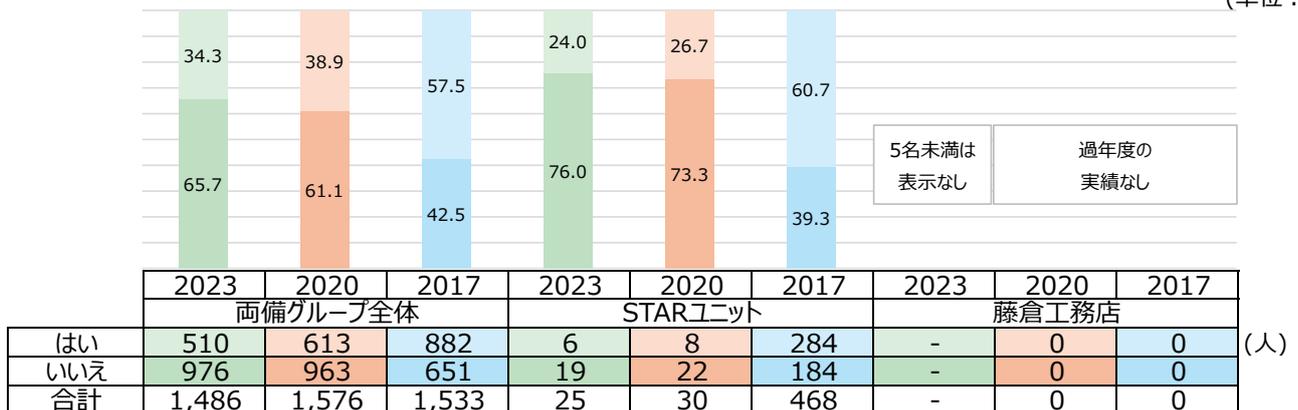
男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【設問2-1】 現在、週3日以上、体重を測っていますか

<世代別>

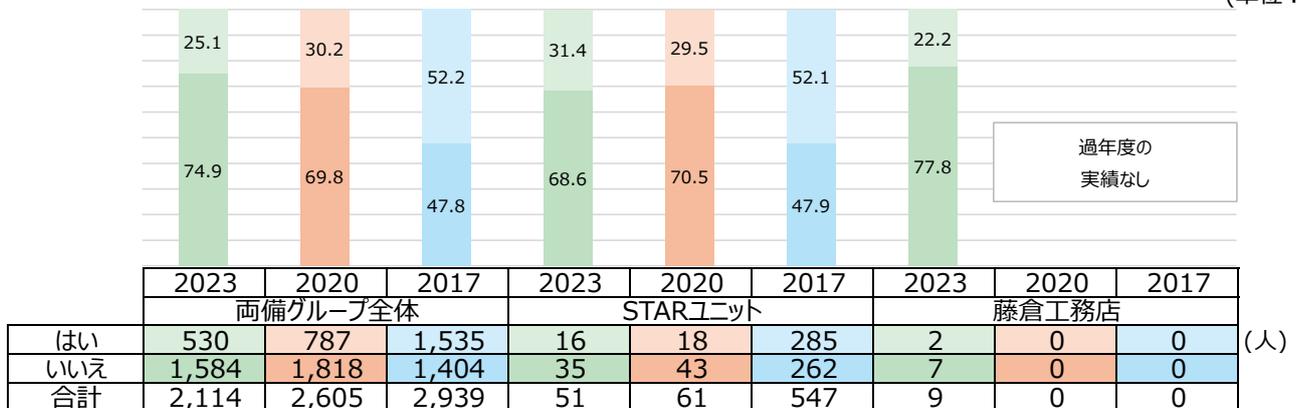
10代20代

(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2-2】 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



30代40代



50代以上



Ⅱ. 2 健康モニタリングについて

【設問2-3】 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>

(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2-4】 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>

(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2-4】 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

(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

体重を測っている割合は31.8%で、STARユニット33.6%と比較して同等である。

血圧を測っている割合は31.8%で、STARユニット15.0%と比較して高い。

歩数計を身につける習慣がある割合は50.0%で、STARユニット47.7%と比較して高い。

従業員の年齢構成において40代以上が63.6%であり、今後生活習慣病リスクが高まりやすい世代となる。セルフモニタリングの実施は生活習慣病予防に重要である。体重測定、血圧測定、歩数計を身につけるといった健康管理に必要な習慣が定着するよう情報提供や教育が必要と考える。

【参考：両備グループの概況】

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

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

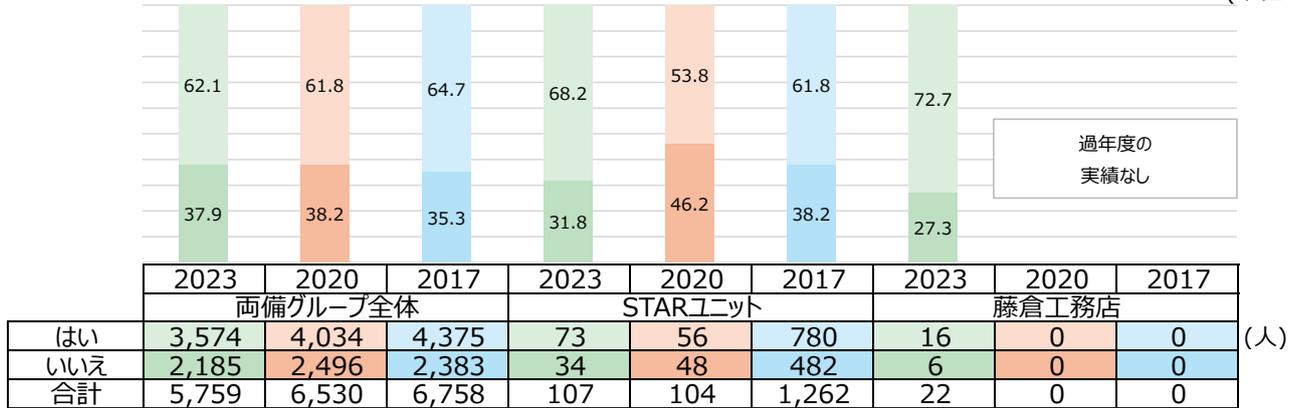
セルフモニタリングは、体の変化を客観的かつ簡便に把握する方法の一つであり、特に体重測定は体重のコントロール、生活習慣病予防には欠かせない。セルフモニタリングの重要性を周知するとともに習慣化させる仕組みづくりが重要であると考えます。

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>

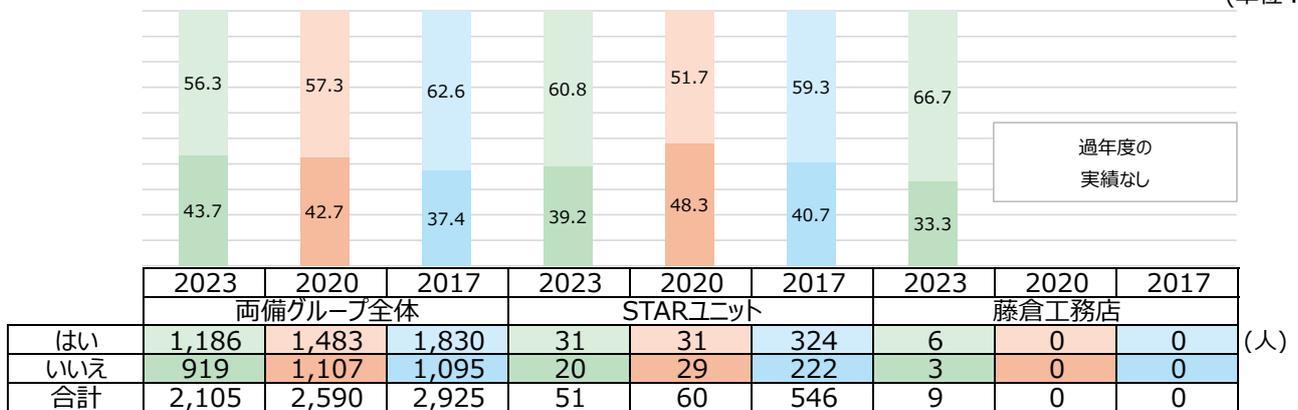
10代20代

(単位：%)



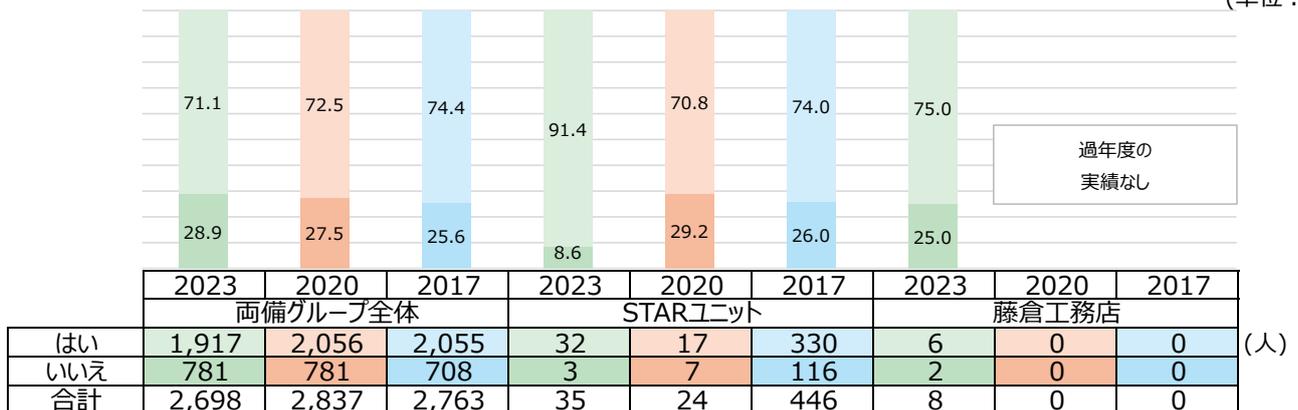
30代40代

(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

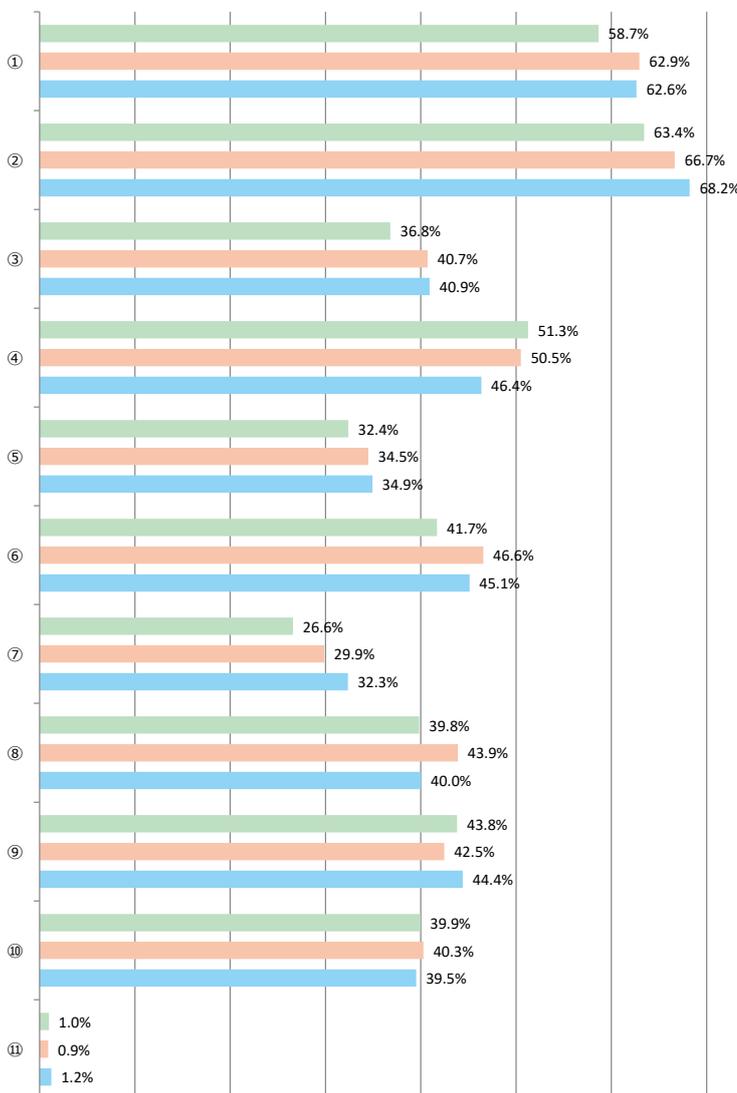
設問3-1「生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか」で「はい」の場合

「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	

(%)

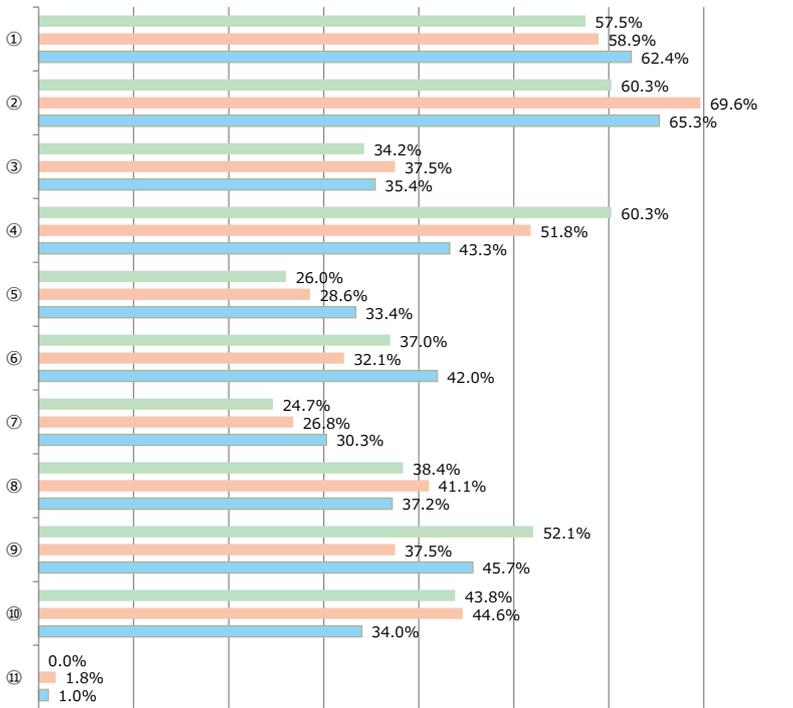
Ⅱ. 3 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

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

○STARユニット

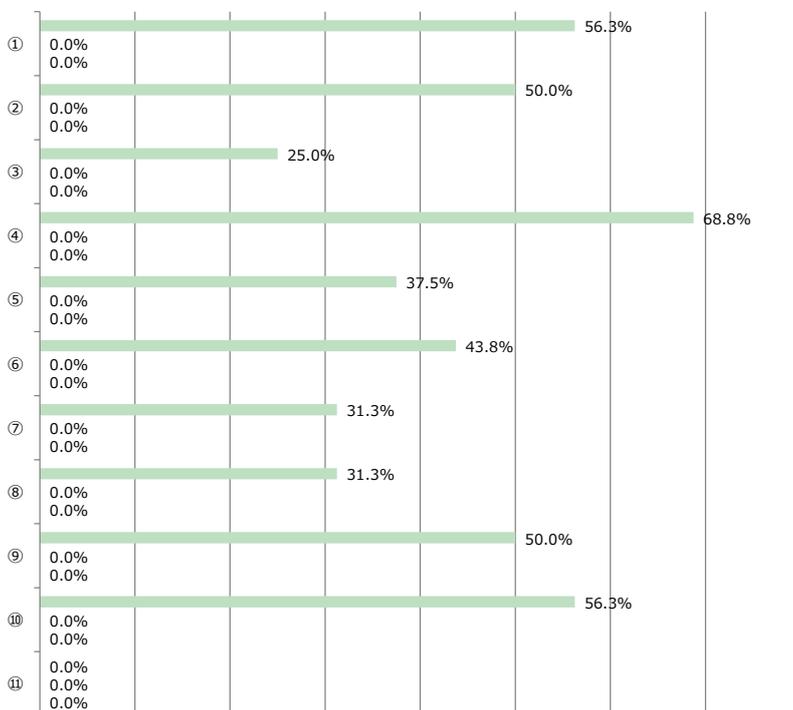


STARユニット				(人)
	2023	2020	2017	
①	42	33	486	
②	44	39	509	
③	25	21	276	
④	44	29	337	
⑤	19	16	260	
⑥	27	18	327	
⑦	18	15	236	
⑧	28	23	290	
⑨	38	21	356	
⑩	32	25	265	
⑪	0	1	8	
回答者数	73	56	779	

(%)

○藤倉工務店

過年度の実績なし



藤倉工務店				(人)
	2023	2020	2017	
①	9	0	0	
②	8	0	0	
③	4	0	0	
④	11	0	0	
⑤	6	0	0	
⑥	7	0	0	
⑦	5	0	0	
⑧	5	0	0	
⑨	8	0	0	
⑩	9	0	0	
⑪	0	0	0	
回答者数	16	0	0	

(%)

Ⅱ. 3 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

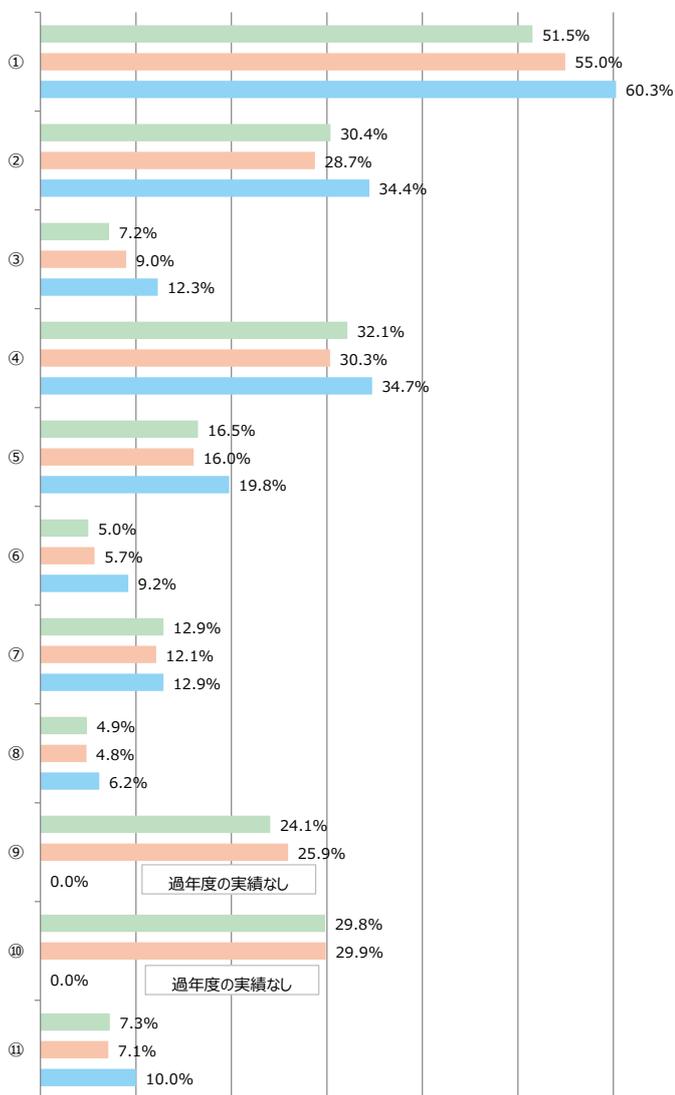
設問3-1「生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか」で「いいえ」の場合

「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



両備グループ全体				(人)
	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	

(%)

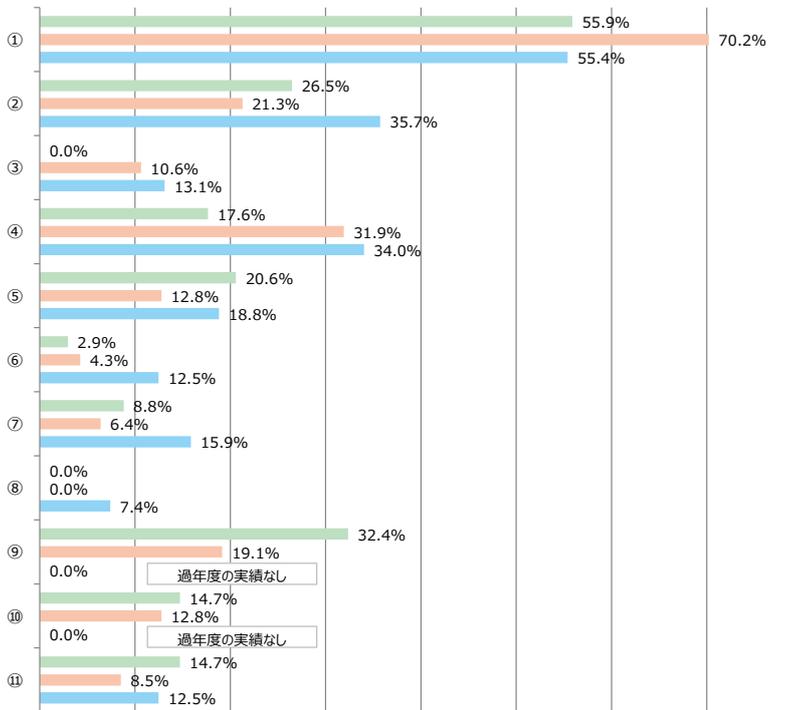
Ⅱ. 3 生活習慣病の予防・改善のための取り組みについて

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

○STARユニット

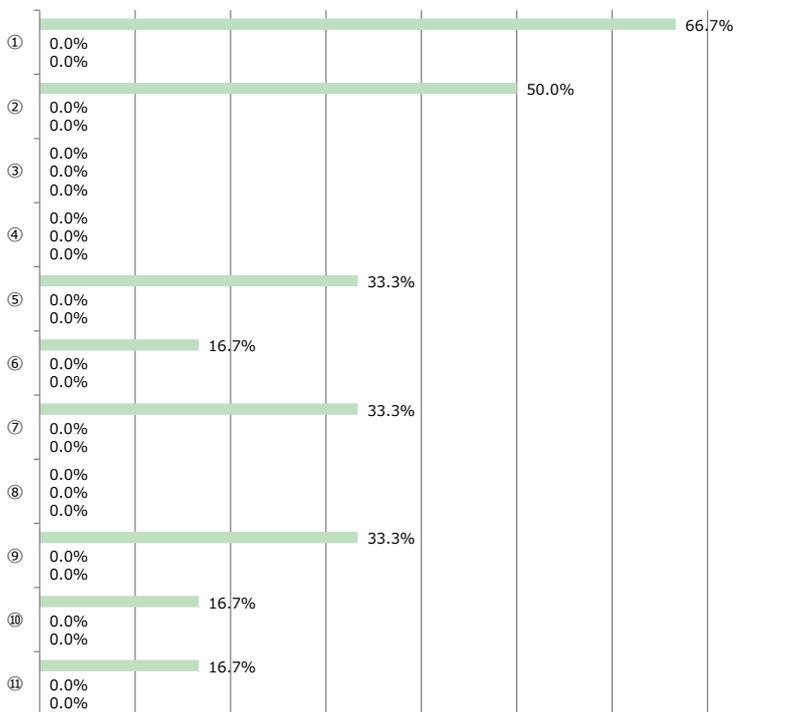


	2023	2020	2017
①	19	33	262
②	9	10	169
③	0	5	62
④	6	15	161
⑤	7	6	89
⑥	1	2	59
⑦	3	3	75
⑧	0	0	35
⑨	11	9	0
⑩	5	6	0
⑪	5	4	59
回答者数	34	47	473

(%)

○藤倉工務店

過年度の実績なし



	2023	2020	2017
①	4	0	0
②	3	0	0
③	0	0	0
④	0	0	0
⑤	2	0	0
⑥	1	0	0
⑦	2	0	0
⑧	0	0	0
⑨	2	0	0
⑩	1	0	0
⑪	1	0	0
回答者数	6	0	0

(%)

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72.7%で、STARユニット68.2%と比較して高い。

生活習慣予防・改善のために普段の生活で心がけている内容については「運動をするようにしている」68.8%と最も高く、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）」「お酒（アルコール）を飲み過ぎないようにしている」56.3%であった。

一方、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」66.7%であり最も多かった。

一次予防の必要性についての理解と関心が持てるよう情報提供や教育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。

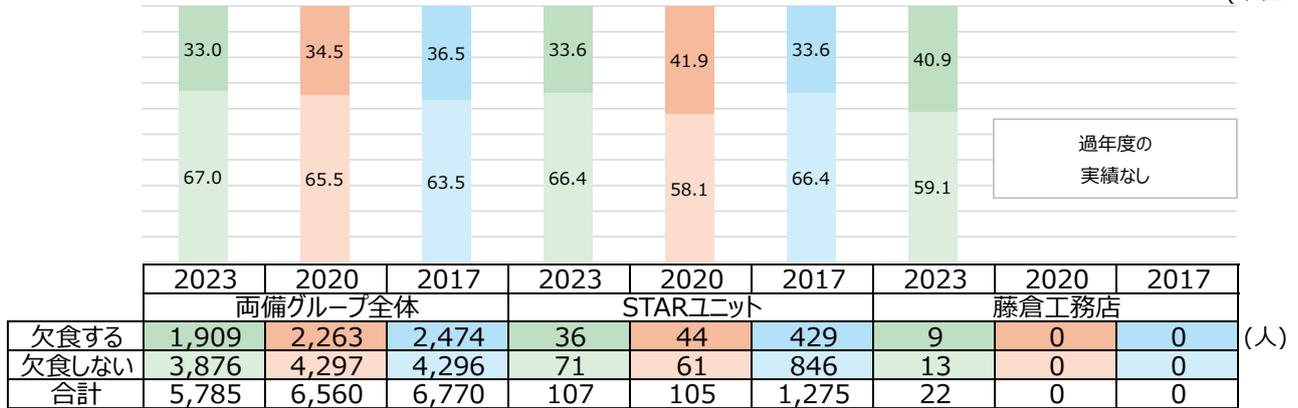
生活習慣の予防・改善のために取り組んでいない者の割合は37.9%であり、前回調査結果38.2%と比較し変化がない。取り組んでいない理由は、「病気の自覚症状がない」と回答した者が51.5%であり、前回調査結果55.0%と比較をすると改善傾向であるものの、最も多い回答となっている。「生活習慣病予防は自覚症状が出てからでは遅い」という基本的な知識が不足している人が半数見られることを踏まえると、生活習慣病予防に関する基本的な教育、情報提供が必要であると考えます。

Ⅱ. 4 食事について

【設問4-1】 1日のうち欠食の有無

<全体>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



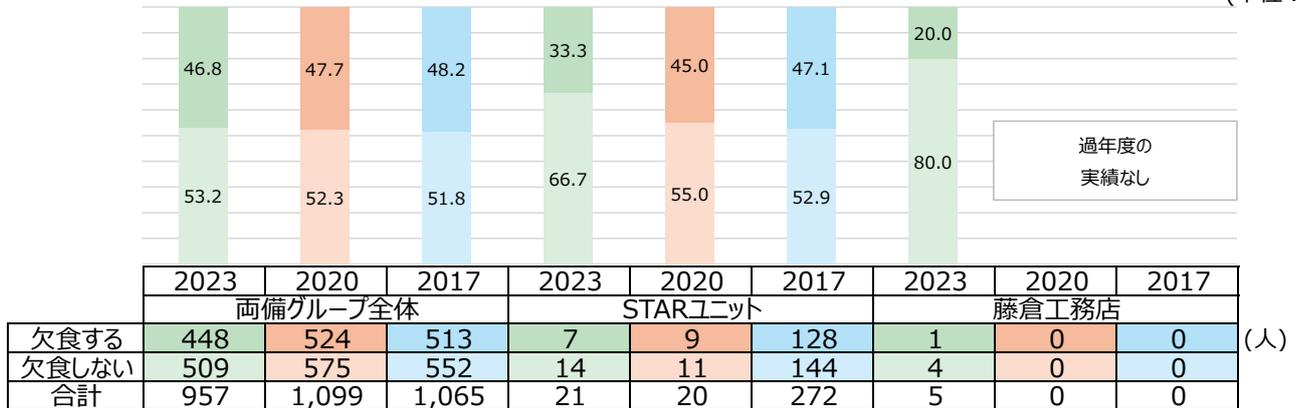
Ⅱ. 4 食事について

【設問4-1】 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：%)

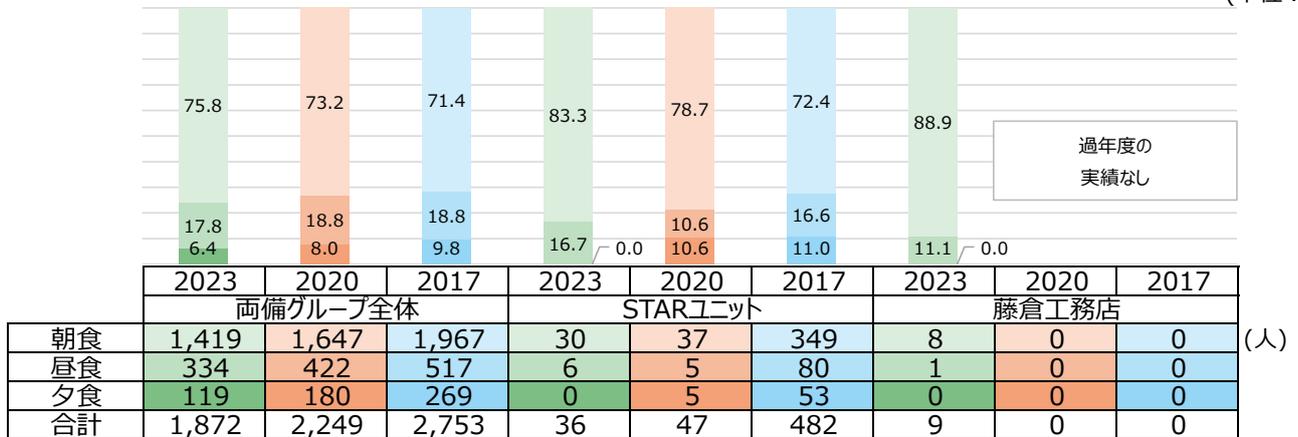


Ⅱ. 4 食事について

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：%)



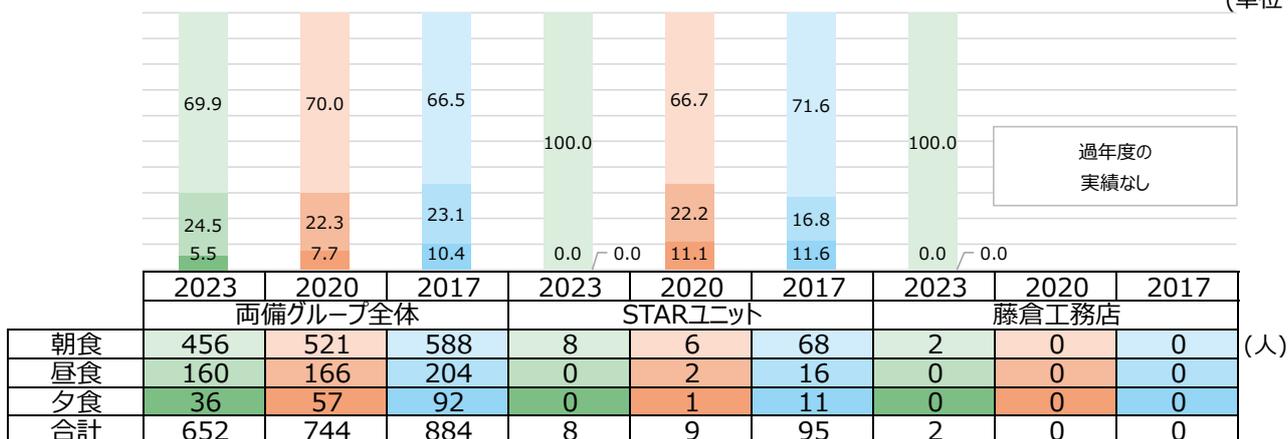
30代40代

(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>

(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】 夜食の有無

<世代別>

10代20代



30代40代



50代以上



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>

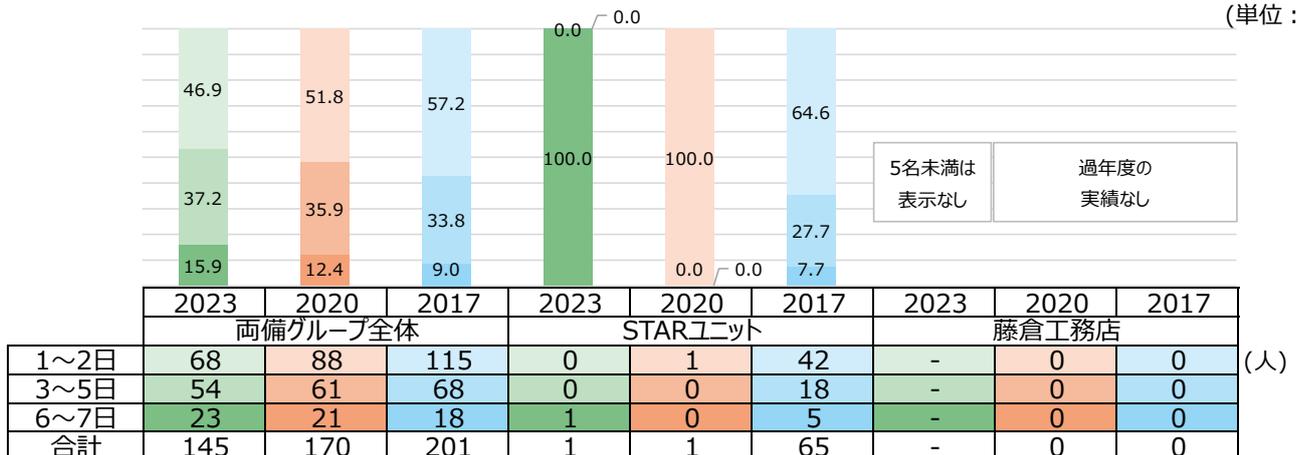
男性

(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>

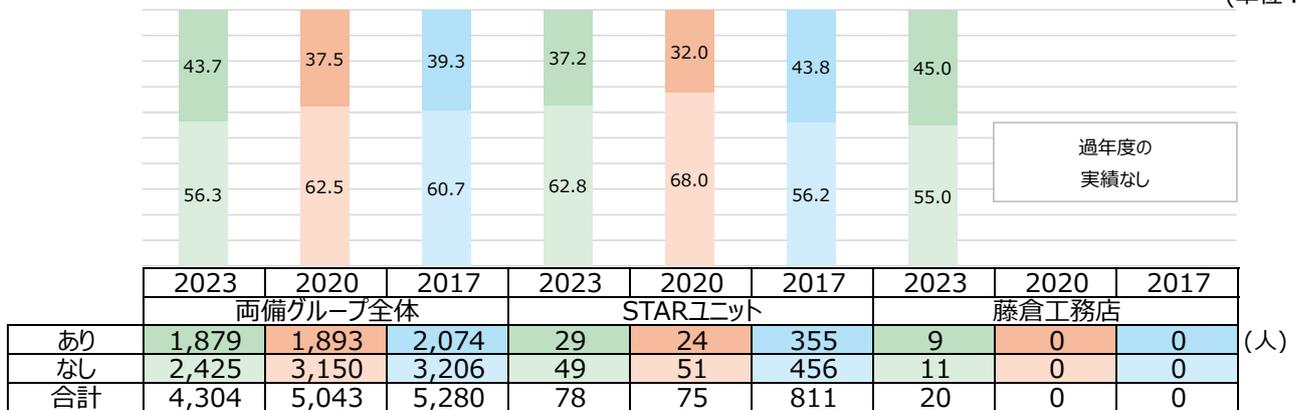
(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

【設問4-3】 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>

(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】 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

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)



Ⅱ. 4 食事について

欠食する者の割合は40.9%で、STARユニット33.6%と比較して高い。

夜食の習慣のある者の割合は13.6%で、STARユニット14.0%と比較して同等である。

間食の習慣のある者の割合は50.0%で、STARユニット46.7%と比較して高い。

就寝前2時間以内の食事のある者の割合は27.3%で、STARユニット57.9%と比較して低い。

世代別では欠食する者、夜食をする者、就寝前2時間以内の食事のある者の割合は30代40代が最も多く、間食の習慣のある者の割合は10代20代が最も多かった。

深夜勤務をしている従業員が54.5%であり、規則正しい食生活を送りにくいと推測するが、食習慣の乱れは生活習慣病につながりやすい。若年からの生活習慣病予防のための食事方法等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



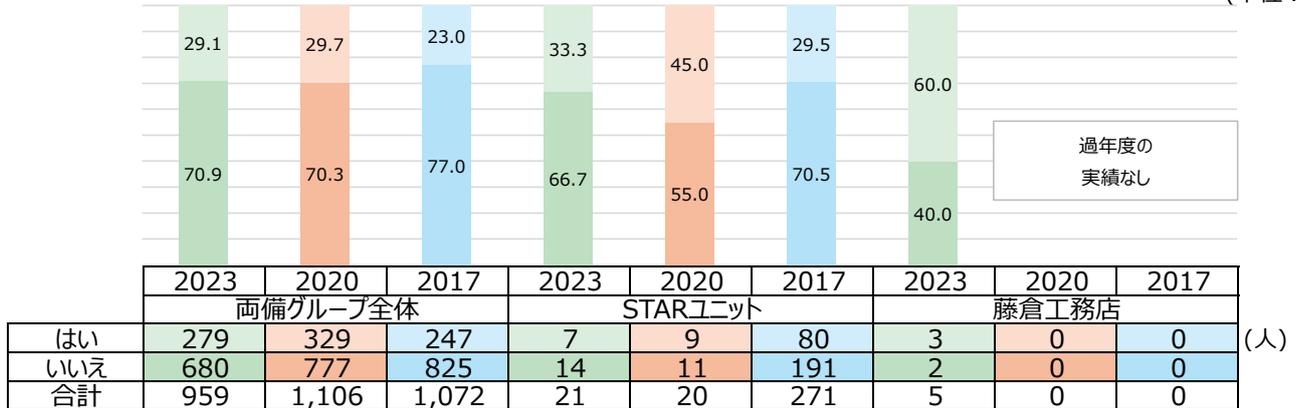
Ⅱ. 5 運動について

【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>

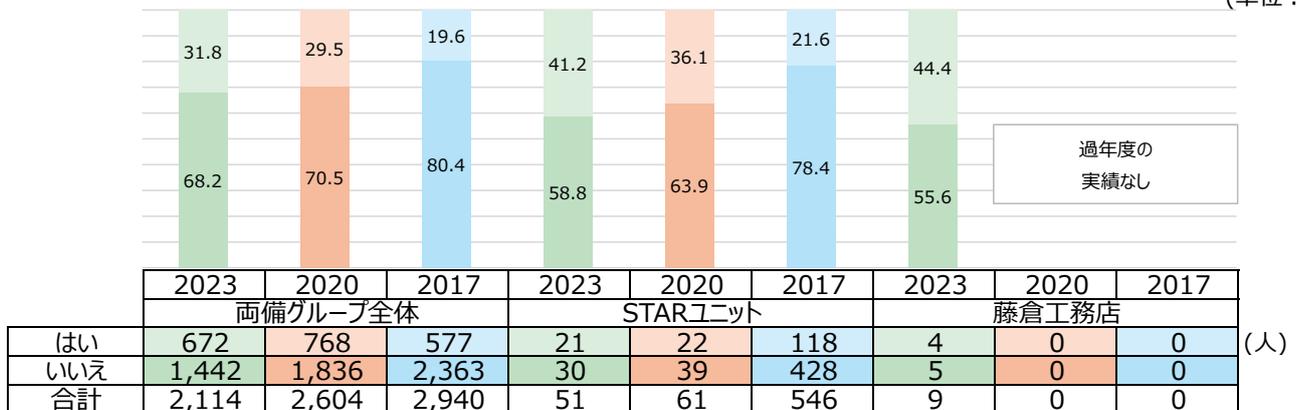
10代20代

(単位：%)



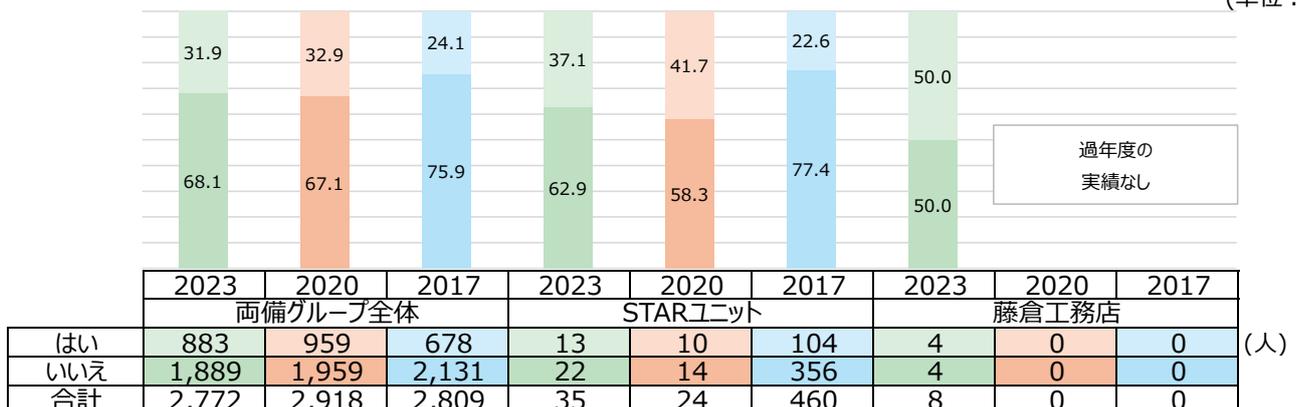
30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)

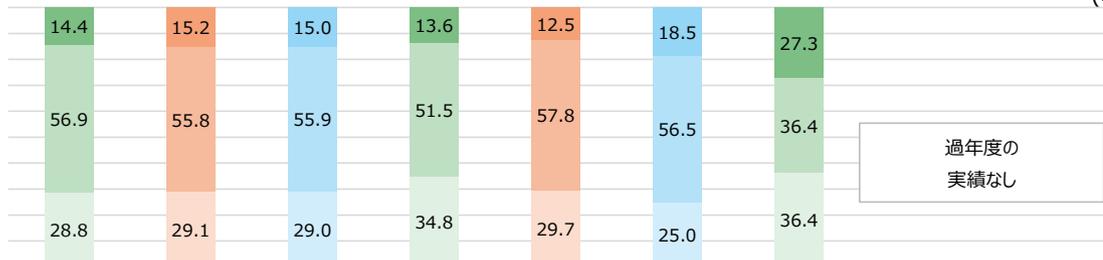


Ⅱ. 5 運動について

設問5-1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>

(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
する気がない	571	685	788	9	8	178	3	0	0
する気はあるがしていいない	2,261	2,520	2,934	34	37	542	4	0	0
少しずつ努力している	1,145	1,315	1,523	23	19	240	4	0	0
合計	3,977	4,520	5,245	66	64	960	11	0	0

<男女別>

男性

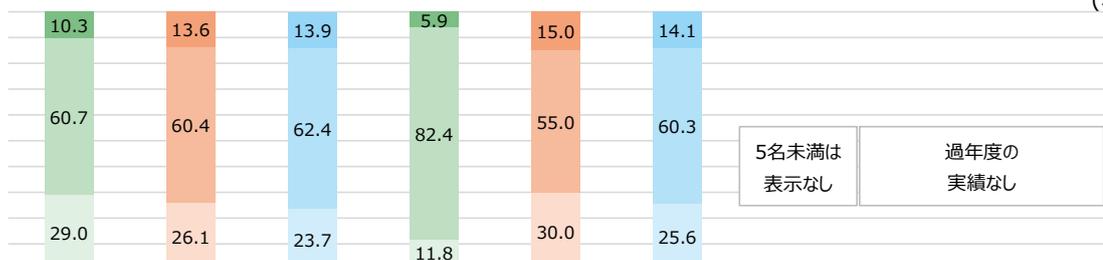
(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
する気がない	450	524	613	8	5	128	3	0	0
する気はあるがしていいない	1,575	1,803	2,148	19	26	328	4	0	0
少しずつ努力している	821	1,005	1,225	21	13	149	3	0	0
合計	2,846	3,332	3,986	48	44	605	10	0	0

女性

(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
する気がない	113	161	175	1	3	50	-	0	0
する気はあるがしていいない	668	717	786	14	11	214	-	0	0
少しずつ努力している	319	310	298	2	6	91	-	0	0
合計	1,100	1,188	1,259	17	20	355	-	0	0

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



30代40代



50代以上



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			STARユニット			藤倉工務店		
0～2000歩	436	0	0	2	0	0	0	0	0
2001～5000歩	1,400	0	0	34	0	0	3	0	0
5001～10000歩	1,245	0	0	38	0	0	10	0	0
10001歩以上	193	0	0	7	0	0	1	0	0
わからない	2,538	0	0	26	0	0	8	0	0
合計	5,812	0	0	107	0	0	22	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			STARユニット			藤倉工務店		
0～2000歩	329	0	0	2	0	0	0	0	0
2001～5000歩	1,001	0	0	23	0	0	3	0	0
5001～10000歩	946	0	0	28	0	0	9	0	0
10001歩以上	152	0	0	5	0	0	0	0	0
わからない	1,853	0	0	20	0	0	8	0	0
合計	4,281	0	0	78	0	0	20	0	0

女性

（単位：％）



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
0～2000歩	106	0	0	0	0	0	-	0	0
2001～5000歩	389	0	0	10	0	0	-	0	0
5001～10000歩	285	0	0	8	0	0	-	0	0
10001歩以上	38	0	0	2	0	0	-	0	0
わからない	663	0	0	5	0	0	-	0	0
合計	1,481	0	0	25	0	0	-	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：％）



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50.0%で、STARユニット38.3%と比較して高い。

歩数について、平均歩数5,000歩以下が13.6%で、STARユニット33.7%と比較して低い。

運動習慣の改善意欲については「少しずつ努力している」「する気はあるがしていない」と回答した者の割合は72.8%であり改善する意欲はあると考える。運動習慣構築へのきっかけとなる情報提供や教育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：%)



	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
職場	1,286	1,558	0	23	22	0	4	0	0
家庭	345	440	0	3	5	0	0	0	0
飲食店その他	1,858	2,356	0	46	38	0	13	0	0
合計	3,489	4,354	0	72	65	0	17	0	0

<男女別>

男性

(単位：%)



	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
職場	1,003	1,218	0	19	18	0	4	0	0
家庭	157	236	0	1	1	0	0	0	0
飲食店その他	1,297	1,695	0	33	29	0	12	0	0
合計	2,457	3,149	0	53	48	0	16	0	0

女性

(単位：%)



	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
職場	269	340	0	4	4	0	-	0	0
家庭	182	204	0	1	4	0	-	0	0
飲食店その他	539	661	0	12	9	0	-	0	0
合計	990	1,205	0	17	17	0	-	0	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



30代40代



50代以上



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>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



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>

(単位：%)

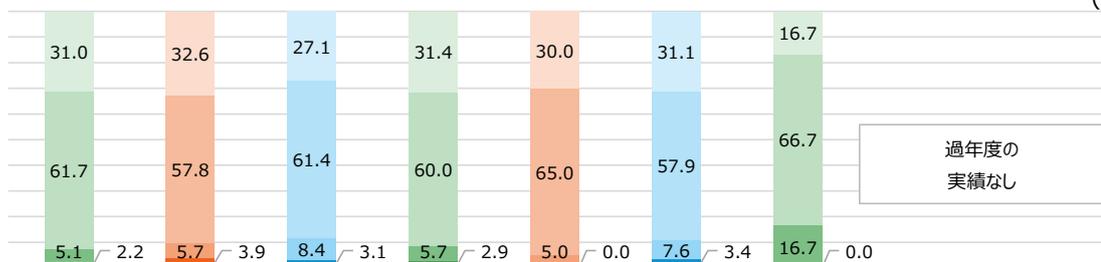


	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
1~10本	511	639	634	12	13	153	1	0	0
11~20本	886	1,054	1,262	21	26	221	4	0	0
21~30本	75	104	173	2	2	28	1	0	0
31本~	31	69	63	1	0	11	0	0	0
合計	1,503	1,866	2,132	36	41	413	6	0	0

<男女別>

男性

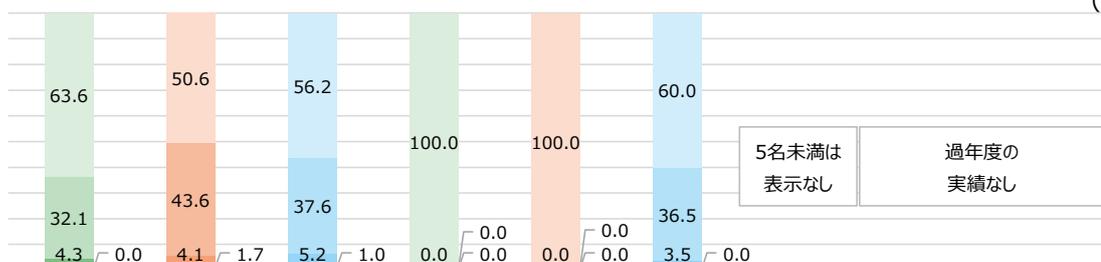
(単位：%)



	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
1~10本	420	552	525	11	12	102	1	0	0
11~20本	835	979	1,189	21	26	190	4	0	0
21~30本	69	97	163	2	2	25	1	0	0
31本~	30	66	61	1	0	11	0	0	0
合計	1,354	1,694	1,938	35	40	328	6	0	0

女性

(単位：%)



	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
1~10本	89	87	109	1	1	51	-	0	0
11~20本	45	75	73	0	0	31	-	0	0
21~30本	6	7	10	0	0	3	-	0	0
31本~	0	3	2	0	0	0	-	0	0
合計	140	172	194	1	1	85	-	0	0

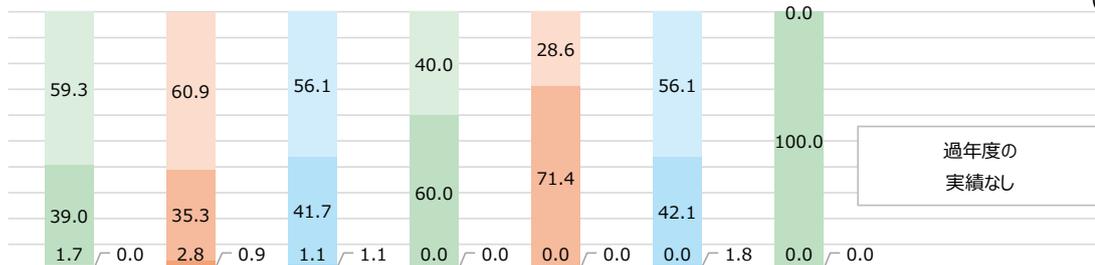
Ⅱ. 6 喫煙について

設問6-2ではいの場合 (1日の平均本数)

<世代別>

20代

(単位：%)



	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
1~10本	105	131	101	2	2	32	0	0	0
11~20本	69	76	75	3	5	24	1	0	0
21~30本	3	6	2	0	0	0	0	0	0
31本~	0	2	2	0	0	1	0	0	0
合計	177	215	180	5	7	57	1	0	0

30代40代

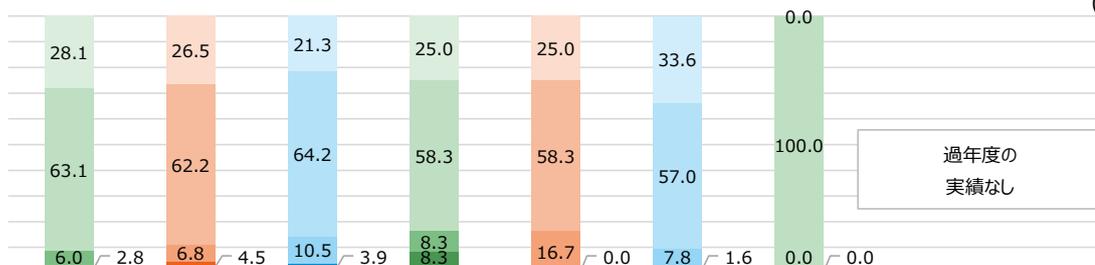
(単位：%)



	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
1~10本	195	274	324	7	8	78	1	0	0
11~20本	344	429	558	11	14	124	2	0	0
21~30本	27	38	68	1	0	18	1	0	0
31本~	10	27	23	0	0	8	0	0	0
合計	576	768	973	19	22	228	4	0	0

50代以上

(単位：%)



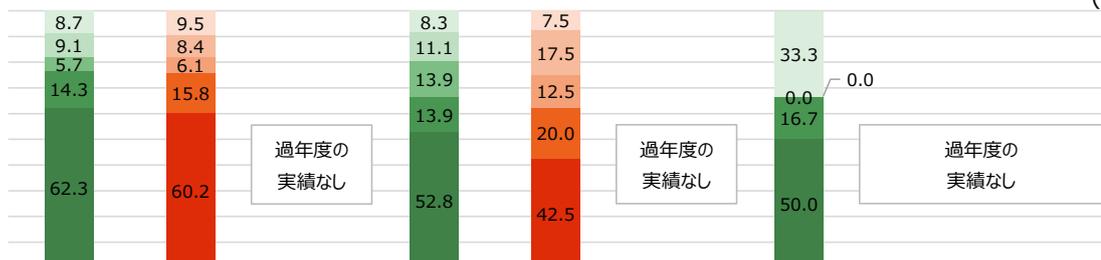
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
1~10本	211	234	209	3	3	43	0	0	0
11~20本	473	549	629	7	7	73	1	0	0
21~30本	45	60	103	1	2	10	0	0	0
31本~	21	40	38	1	0	2	0	0	0
合計	750	883	979	12	12	128	1	0	0

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：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
1~5年	127	172	0	3	3	0	2	0	0
6~10年	133	152	0	4	7	0	0	0	0
11~15年	83	111	0	5	5	0	0	0	0
16~20年	210	285	0	5	8	0	1	0	0
21年以上	915	1,089	0	19	17	0	3	0	0
合計	1,468	1,809	0	36	40	0	6	0	0

<男女別>

男性

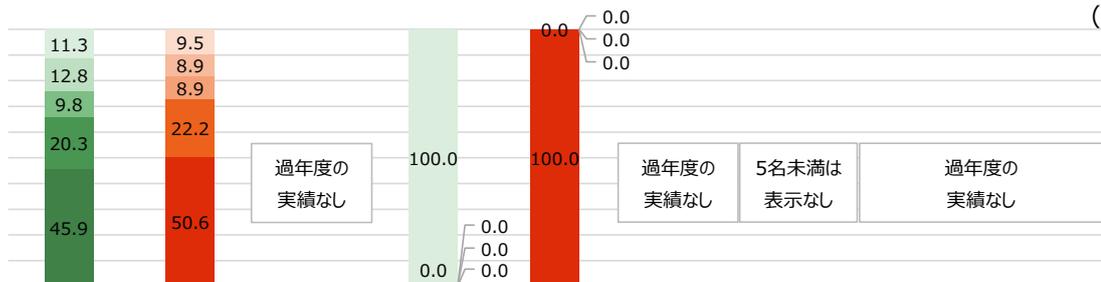
(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
1~5年	112	157	0	2	3	0	2	0	0
6~10年	115	138	0	4	7	0	0	0	0
11~15年	69	97	0	5	5	0	0	0	0
16~20年	181	250	0	5	8	0	1	0	0
21年以上	849	1,009	0	19	16	0	3	0	0
合計	1,326	1,651	0	35	39	0	6	0	0

女性

(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
1~5年	15	15	0	1	0	0	-	-	0
6~10年	17	14	0	0	0	0	-	-	0
11~15年	13	14	0	0	0	0	-	-	0
16~20年	27	35	0	0	0	0	-	-	0
21年以上	61	80	0	0	1	0	-	-	0
合計	133	158	0	1	1	0	-	-	0

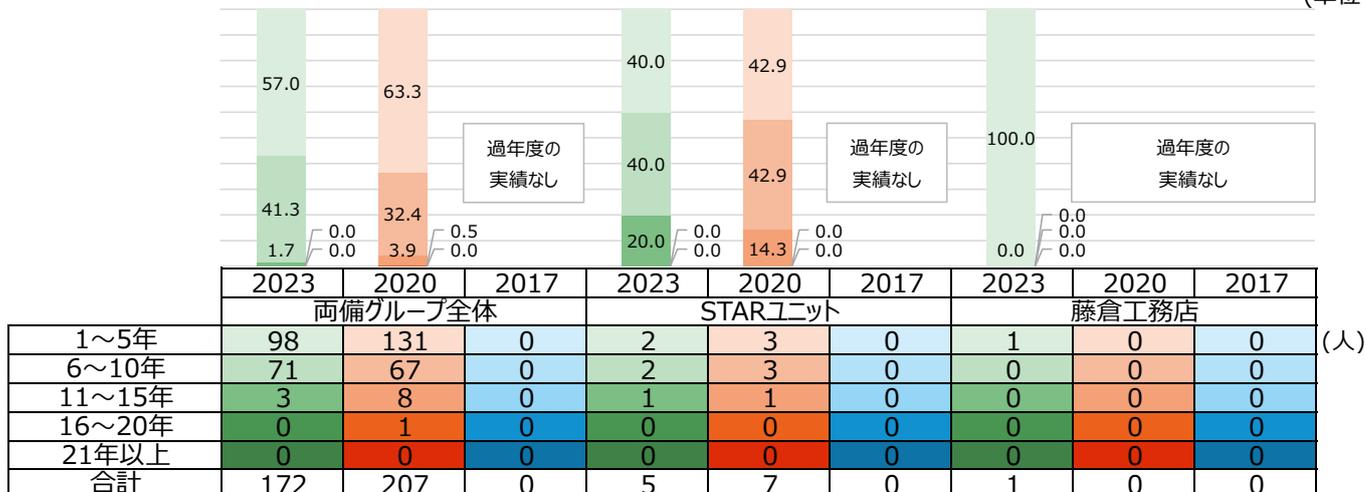
Ⅱ. 6 喫煙について

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

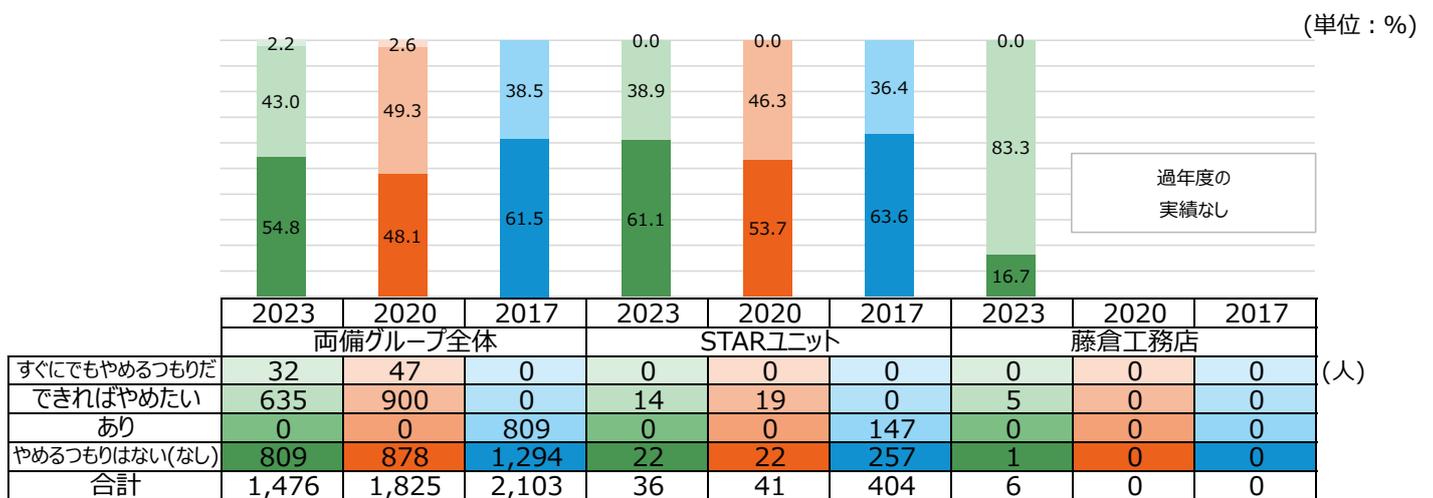
(単位：%)



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

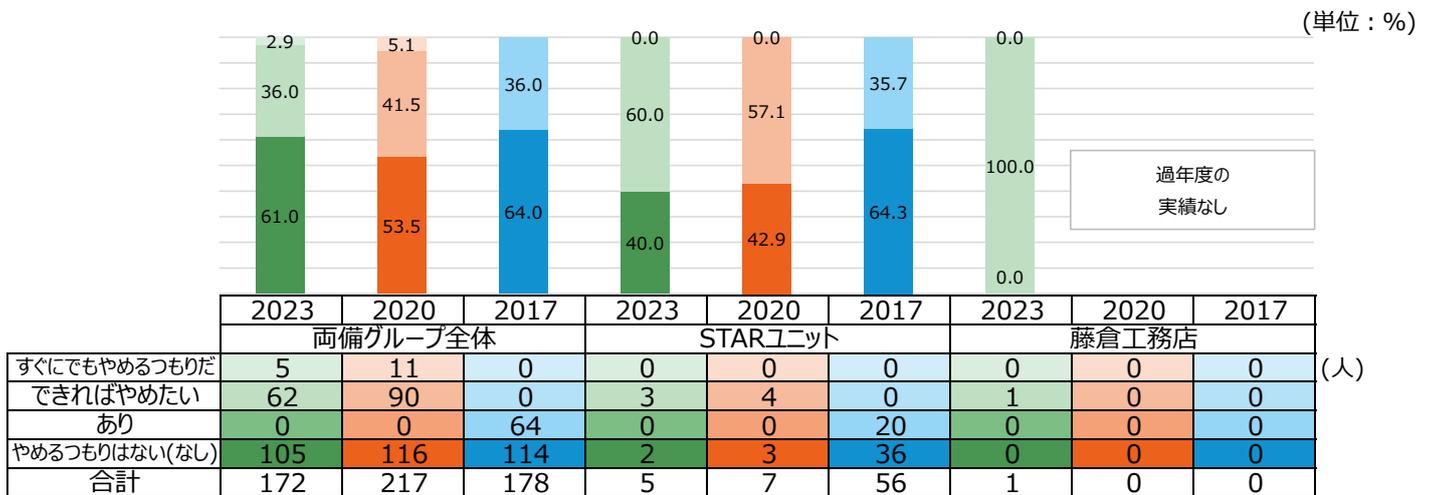


Ⅱ. 6 喫煙について

設問6-2ではいの場合（禁煙願望の有無）

<世代別>

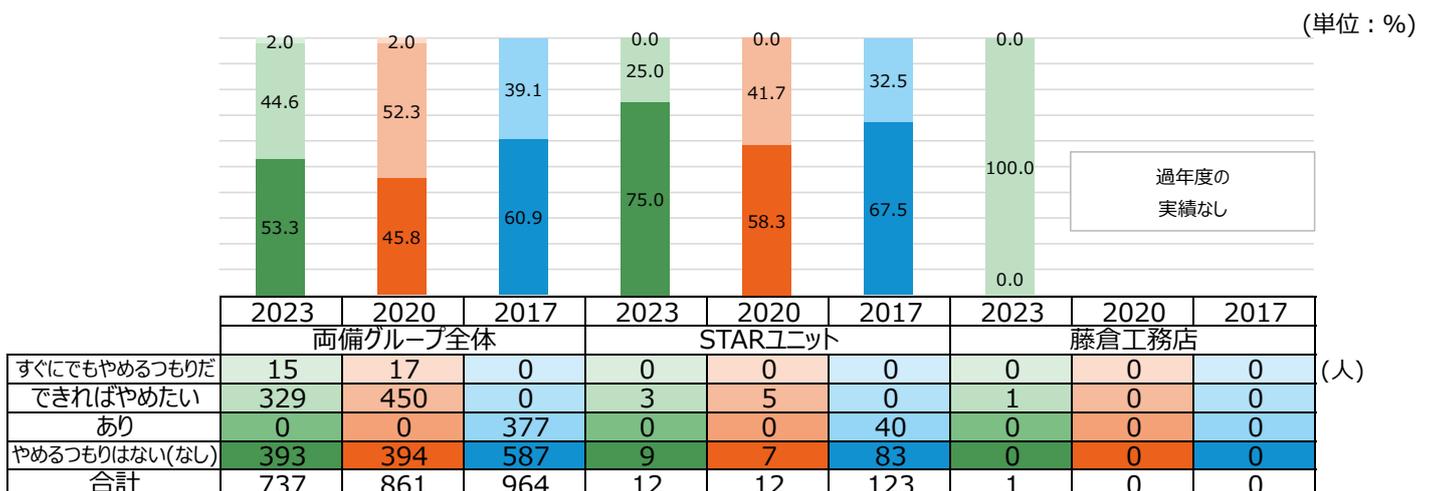
20代



30代40代



50代以上



II. 6 喫煙について

喫煙率は27.3%で、STARユニット33.6%と比較して低い。

受動喫煙がある場所が「職場」と回答した者の割合が23.5%であり、喫煙しやすい環境である可能性が高いように思われる。非喫煙者の健康維持のために受動喫煙対策は必須であることはもちろんのこと、吸いにくい環境づくりが喫煙率の低下につながると考える。健康課題であった喫煙率の低減の取り組みを継続しながら、今後も喫煙対策を進める必要があると考える。

【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>

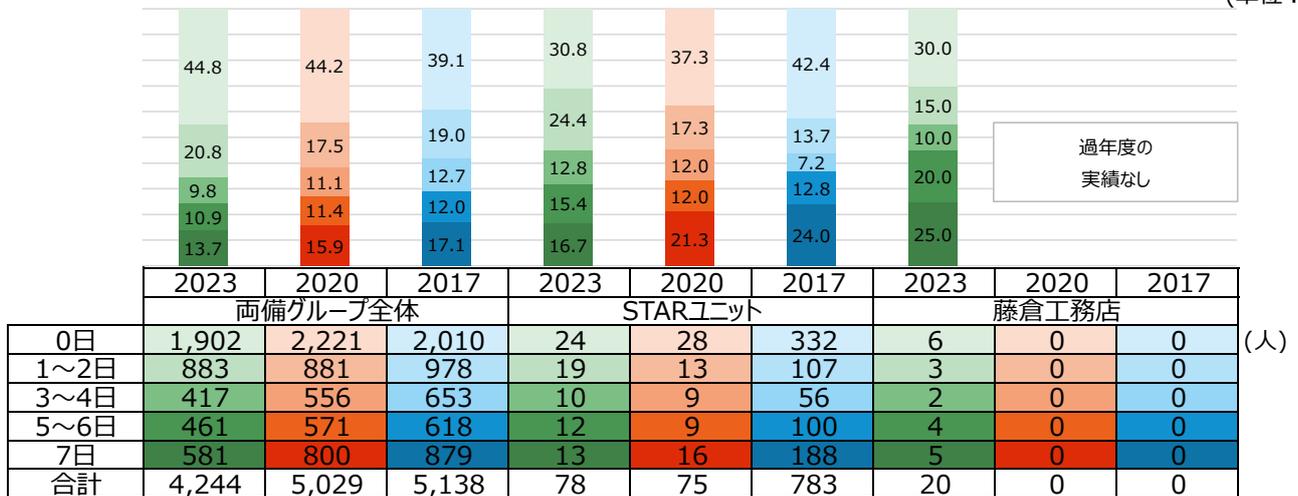
(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



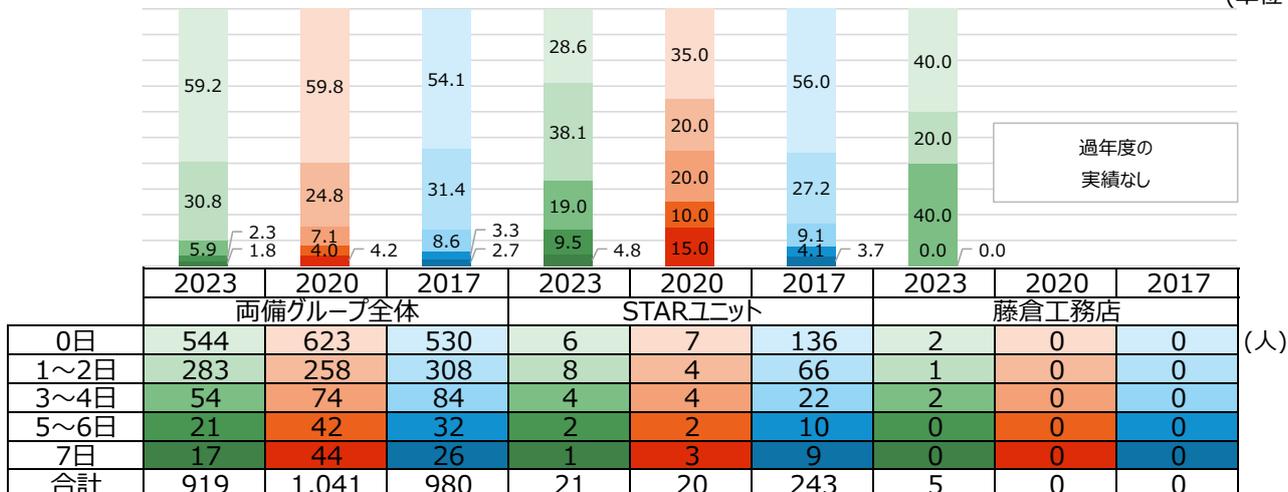
Ⅱ. 7 飲酒について

【設問7-1】 お酒を飲む頻度（1週間あたりの日数）

<世代別>

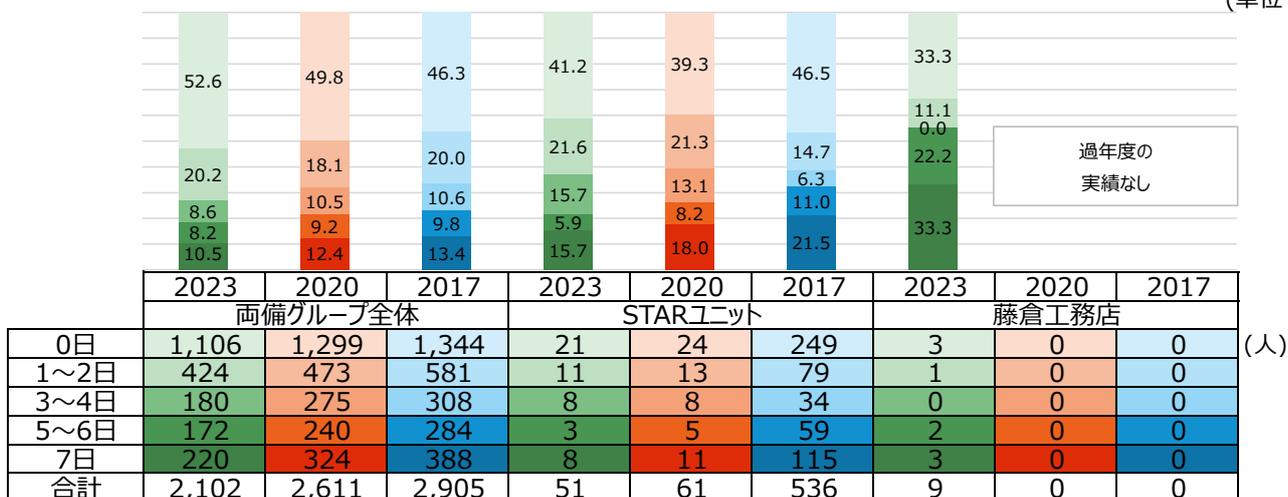
20代

(単位：%)



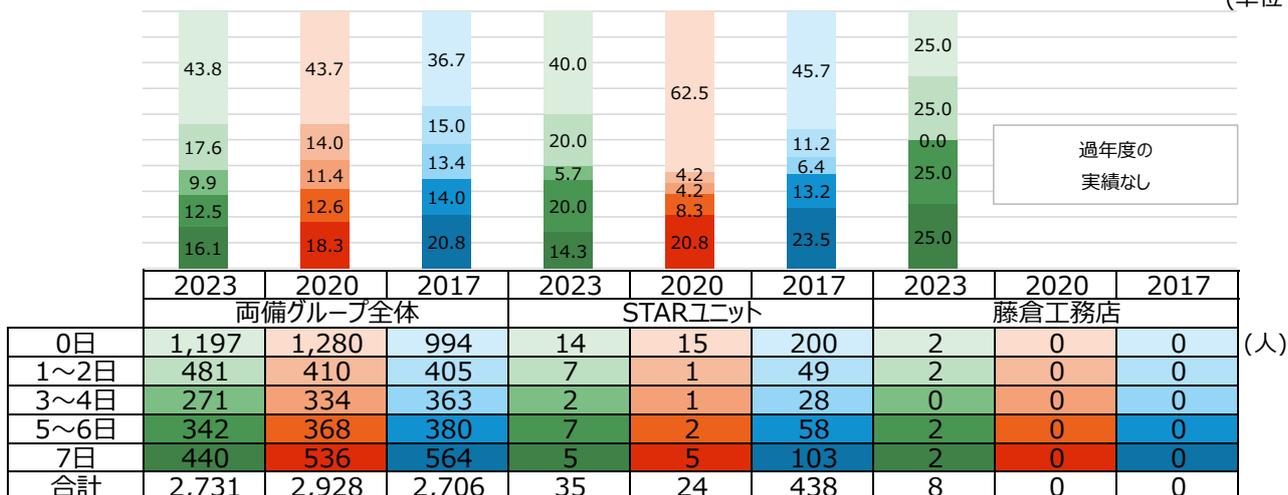
30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)

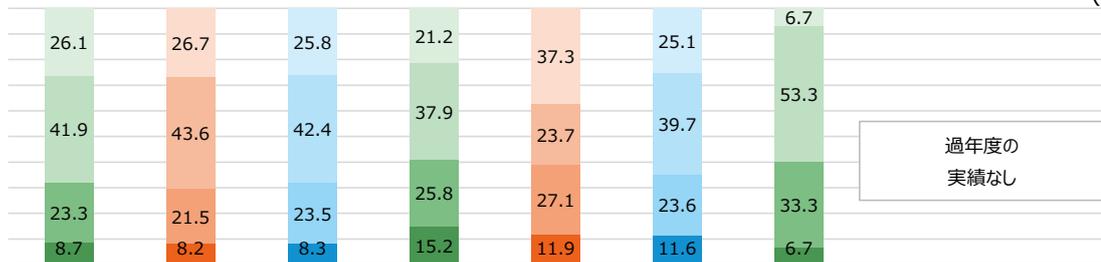


Ⅱ. 7 飲酒について

【設問7-2】 週1日以上飲む場合1日の量

<全体>

(単位：%)

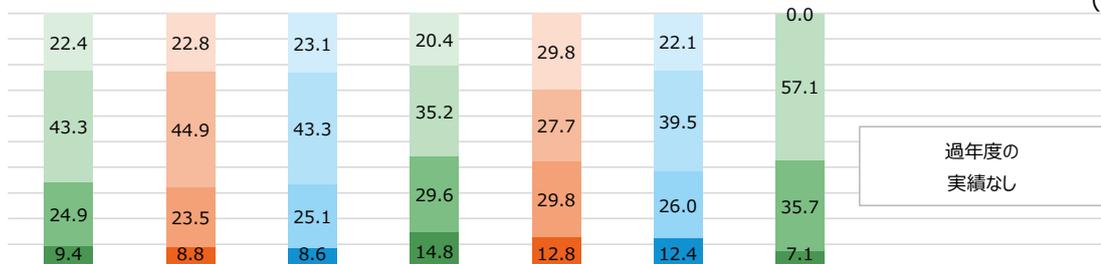


	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	(人)
両備グループ全体	752	891	941	14	22	154	1	0	0	
STARユニット	1,207	1,453	1,548	25	14	244	8	0	0	
藤倉工務店	671	718	856	17	16	145	5	0	0	
~0.9合	252	272	304	10	7	71	1	0	0	
1.0~1.9合	2,882	3,334	3,649	66	59	614	15	0	0	
2.0~2.9合										
3.0合~										
合計										

<男女別>

男性

(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	(人)
両備グループ全体	522	632	710	11	14	98	0	0	0	
STARユニット	1,007	1,245	1,332	19	13	175	8	0	0	
藤倉工務店	580	653	772	16	14	115	5	0	0	
~0.9合	218	245	264	8	6	55	1	0	0	
1.0~1.9合	2,327	2,775	3,078	54	47	443	14	0	0	
2.0~2.9合										
3.0合~										
合計										

女性

(単位：%)



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	(人)
両備グループ全体	227	259	231	3	8	56	-	0	0	
STARユニット	187	208	216	5	1	69	-	0	0	
藤倉工務店	86	65	84	1	2	30	-	0	0	
~0.9合	32	27	40	1	1	16	-	0	0	
1.0~1.9合	532	559	571	10	12	171	-	0	0	
2.0~2.9合										
3.0合~										
合計										

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>

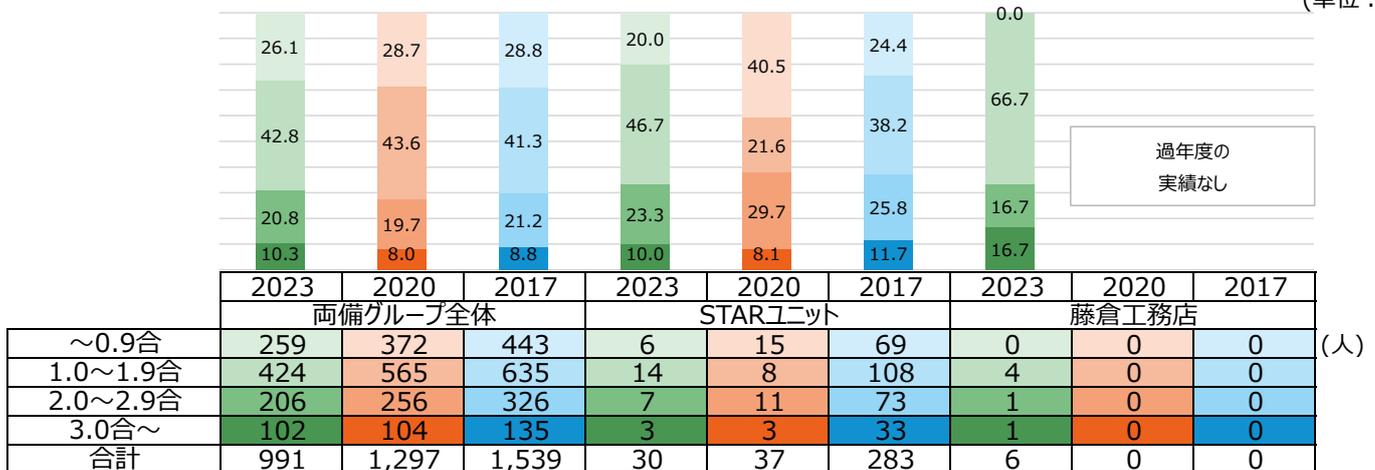
20代

(単位：%)



30代40代

(単位：%)



50代以上

(単位：%)

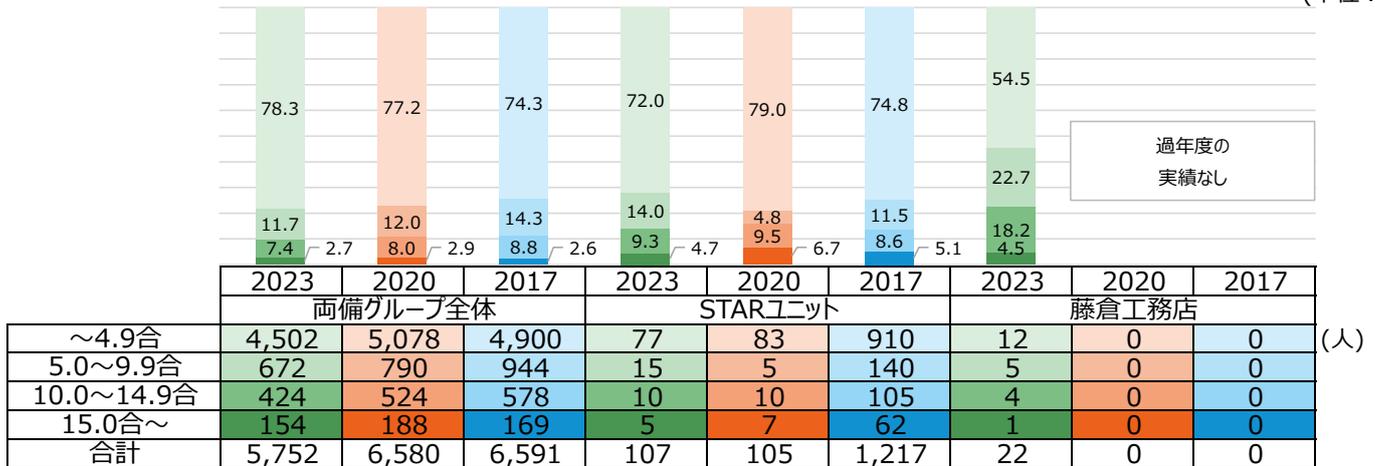


Ⅱ. 7 飲酒について

【設問7-3】 1週間あたりの飲酒量

<全体>

(単位：%)



<男女別>

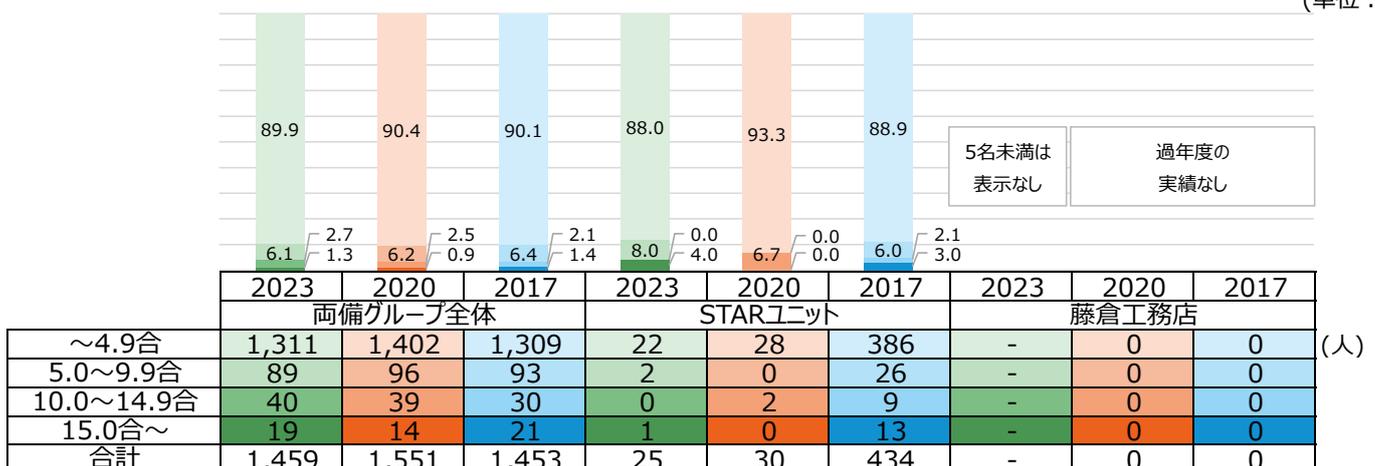
男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



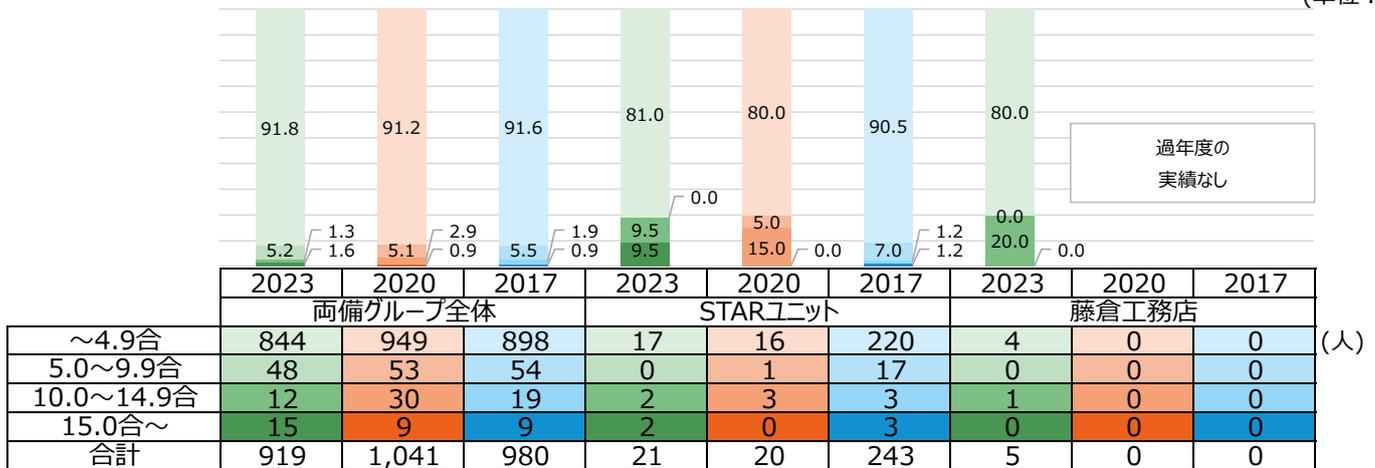
Ⅱ. 7 飲酒について

【設問7-3】 1週間あたりの飲酒量

<世代別>

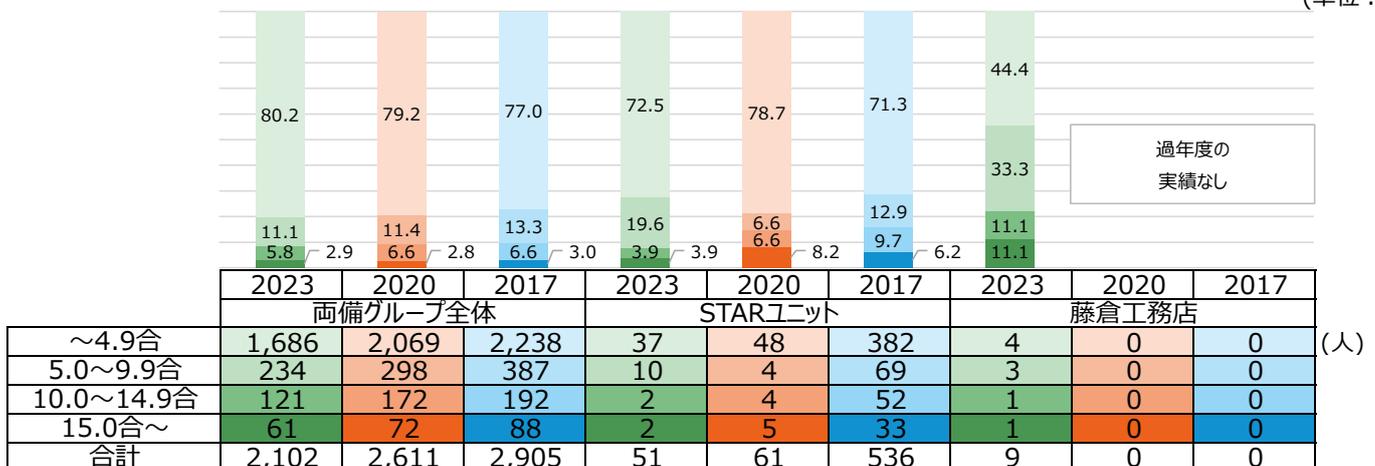
20代

(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25.0%で、STARユニット男性16.6%と比較して高い。

毎日飲酒する者の割合は22.7%であり、また1日の飲酒量が適量と言われる1.0合未満の割合は6.7%であった。

過度な飲酒は生活習慣病をはじめとする様々な健康障害のリスク要因となるため、今後も適正な飲酒習慣が定着するような働きかけが必要と考える。

【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

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
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
～3.9H	53	51	50	0	0	15	0	0	0
4.0～4.9H	276	235	298	10	5	73	3	0	0
5.0～5.9H	1,141	1,150	1,299	31	35	230	8	0	0
6.0～6.9H	2,433	2,749	3,001	39	40	549	6	0	0
7.0H～	1,933	2,442	2,186	27	25	413	5	0	0
合計	5,836	6,627	6,834	107	105	1,280	22	0	0

(人)

<男女別>

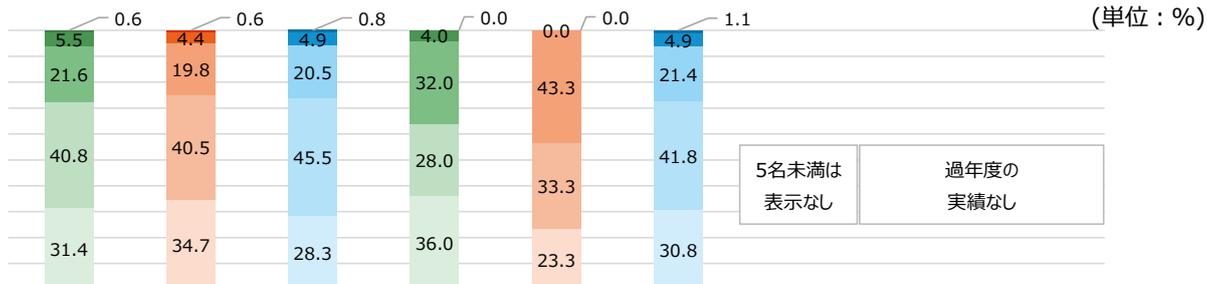
男性



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
～3.9H	42	42	38	0	0	10	0	0	0
4.0～4.9H	188	165	223	8	5	50	2	0	0
5.0～5.9H	810	838	985	23	22	130	7	0	0
6.0～6.9H	1,807	2,111	2,304	31	30	354	6	0	0
7.0H～	1,456	1,895	1,752	16	18	269	5	0	0
合計	4,303	5,051	5,302	78	75	813	20	0	0

(人)

女性



	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017
	両備グループ全体			STARユニット			藤倉工務店		
～3.9H	9	9	12	0	0	5	-	0	0
4.0～4.9H	82	70	75	1	0	23	-	0	0
5.0～5.9H	321	312	314	8	13	100	-	0	0
6.0～6.9H	605	638	697	7	10	195	-	0	0
7.0H～	466	547	434	9	7	144	-	0	0
合計	1,483	1,576	1,532	25	30	467	-	0	0

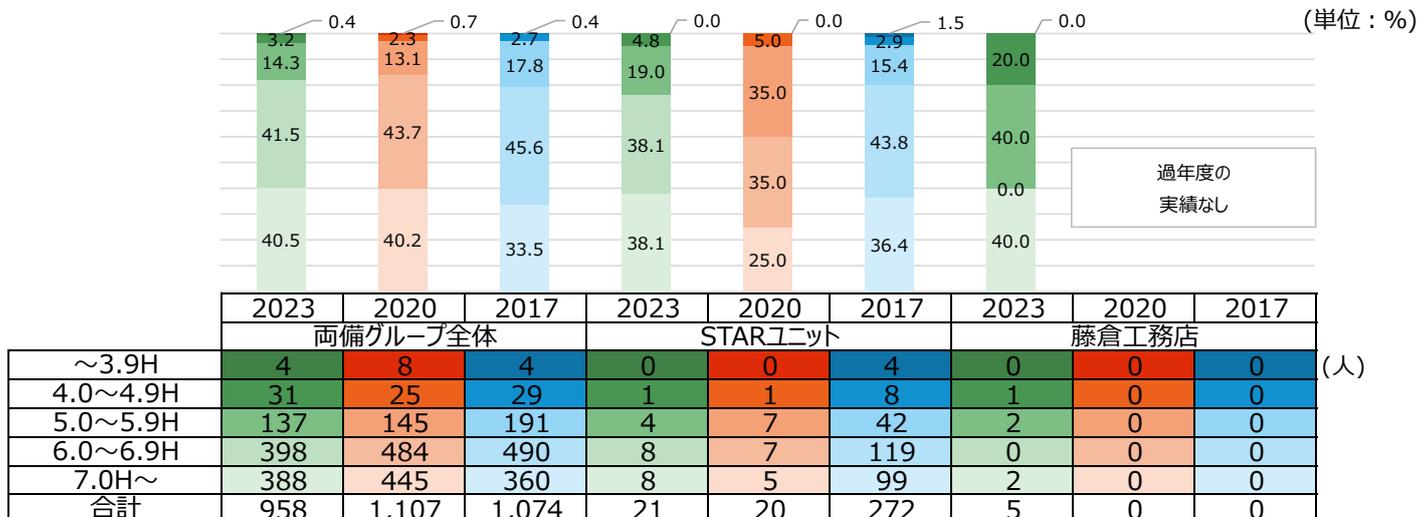
(人)

Ⅱ. 8 睡眠時間について

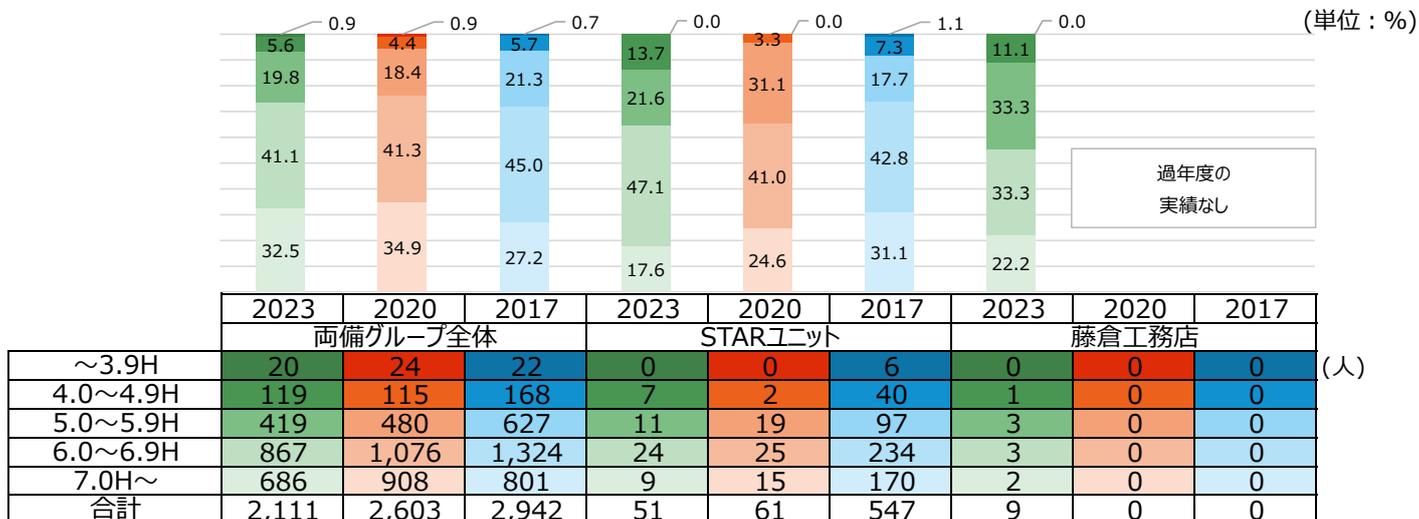
【設問8-1】 1日の平均睡眠時間

<世代別>

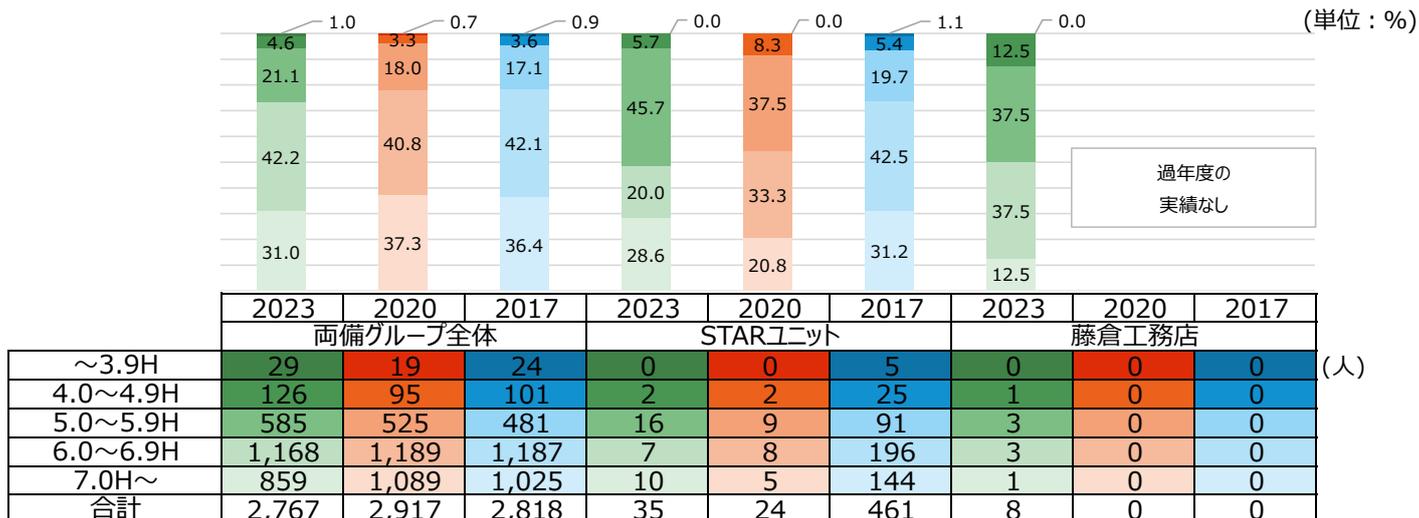
10代20代



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>

(単位：%)



<男女別>

男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



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：%)



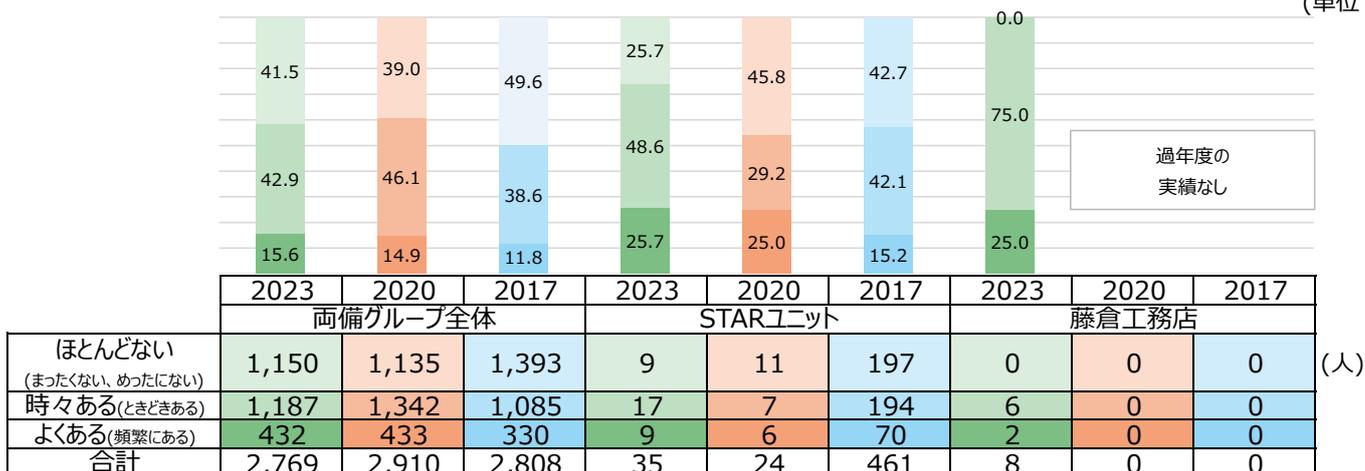
30代40代

(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27.3%で、STARユニット36.4%と比較して低い。

ここ1ヵ月間、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、眠れないことが「時々ある」「よくある」と回答した者の割合は86.4%であった。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る。睡眠についての情報提供、教育を行う必要があると考える。

【参考：両備グループの概況】

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

ここ1ヶ月間、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】

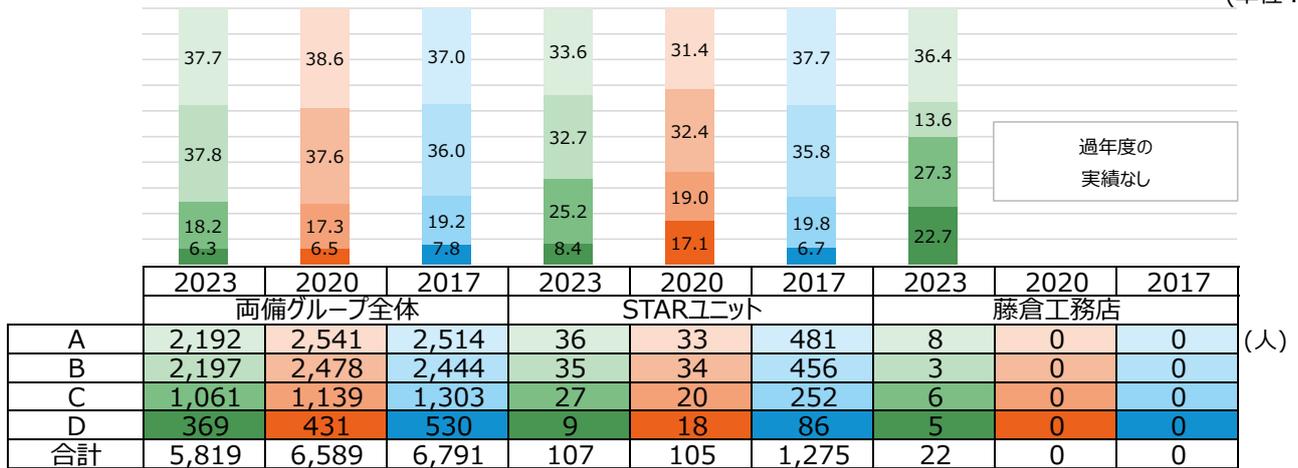
- | | | | |
|---|----------------------------------|---------------------|------------------------|
| ① 1ヶ月の時間外労働 | (選択肢)
「0点」 ない又は適当
(45時間未満) | 「1点」 多い
(45時間以上) | 「3点」 非常に多い
(80時間以上) |
| ② 不規則な勤務
(予定の変更、突然の仕事) | 「0点」 少ない | 「1点」 多い | |
| ③ 出張に伴う負担
(頻度・拘束時間・時差など) | 「0点」 ない又は小さい | 「1点」 大きい | |
| ④ 深夜勤務に伴う負担
※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>

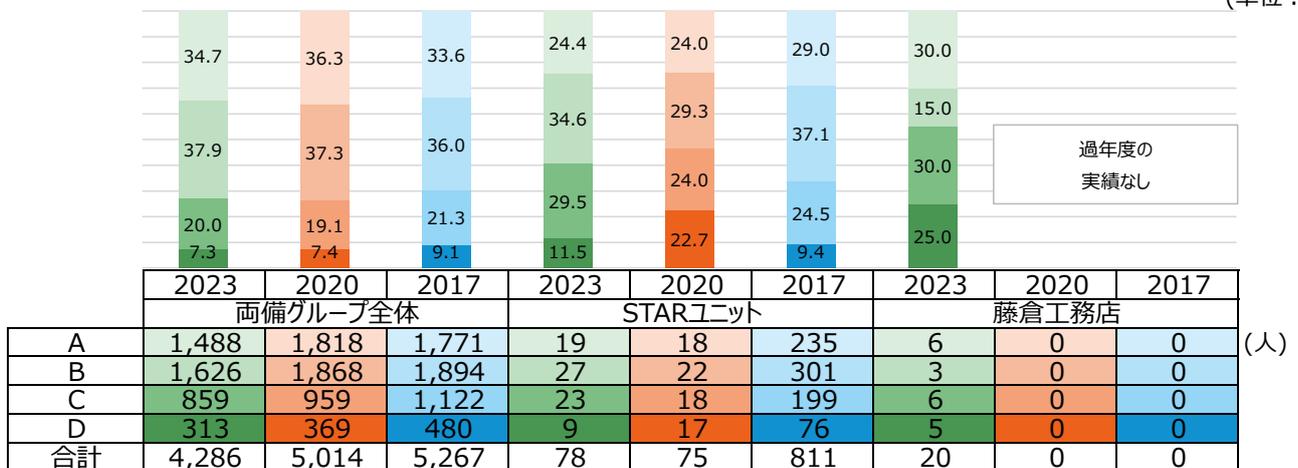
(単位：%)



<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>

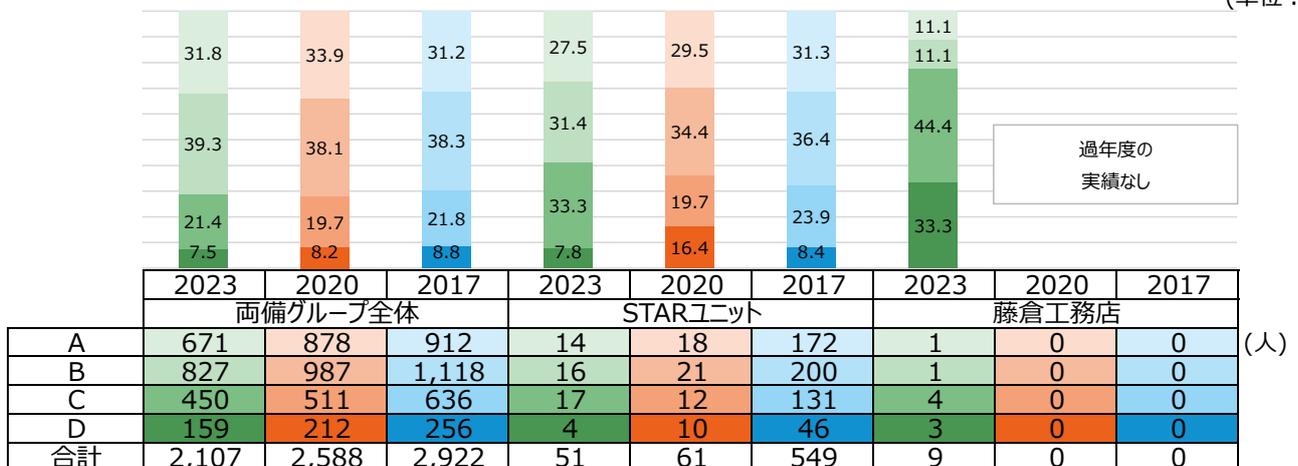
10代20代

(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>

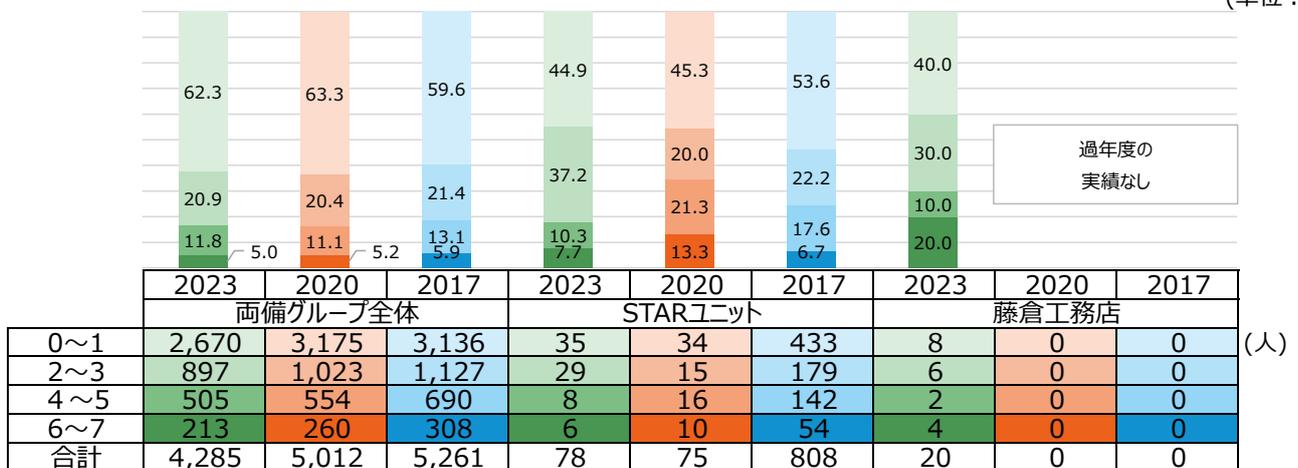
(単位：%)



<男女別>

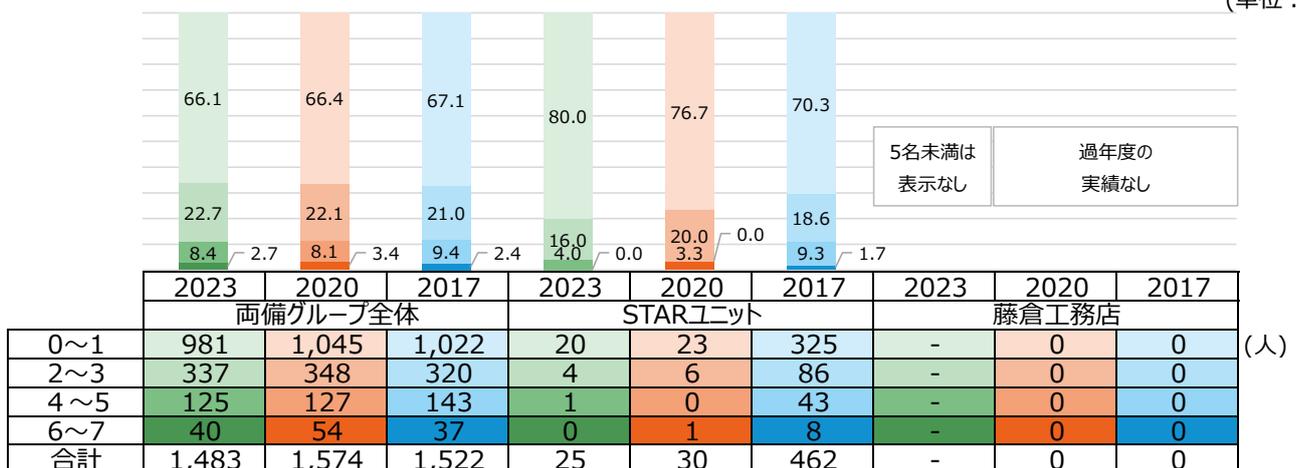
男性

(単位：%)



女性

(単位：%)



Ⅱ. 疲労蓄積度について

<世代別>

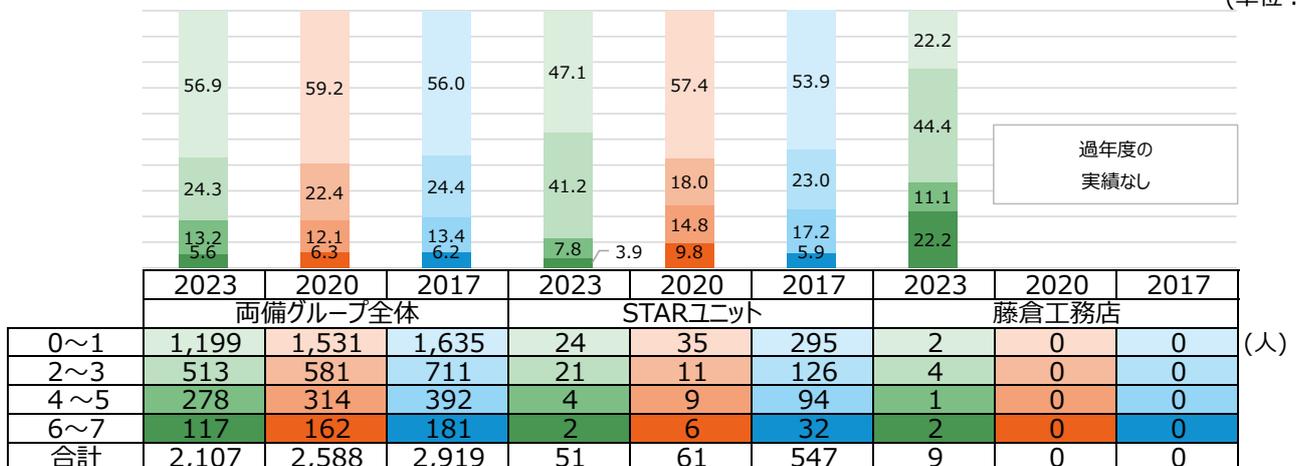
10代20代

(単位：%)



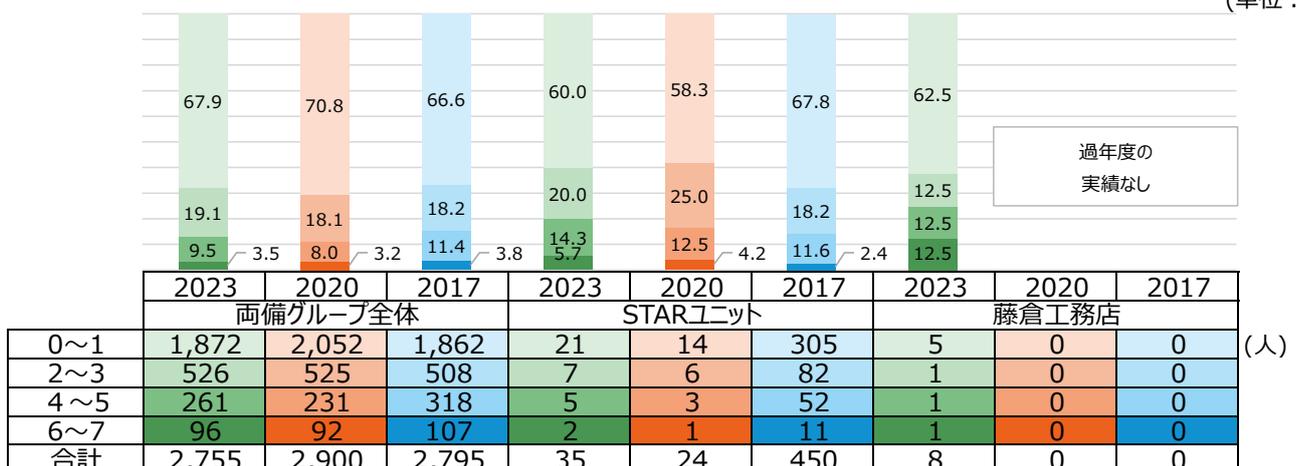
30代40代

(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18.2%で、STARユニット12.1%と比較して高い。

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22.7%で、STARユニット8.4%と比較して高い。

「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18.2%で、STARユニット5.6%と比較して高い。

疲労蓄積度がSTARユニットと比較して高い傾向である。仕事による負担が心身に影響を及ぼしている可能性が考えられる。メンタル不調者が発生する前に適切な対応が必要であると考える。

【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。

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>

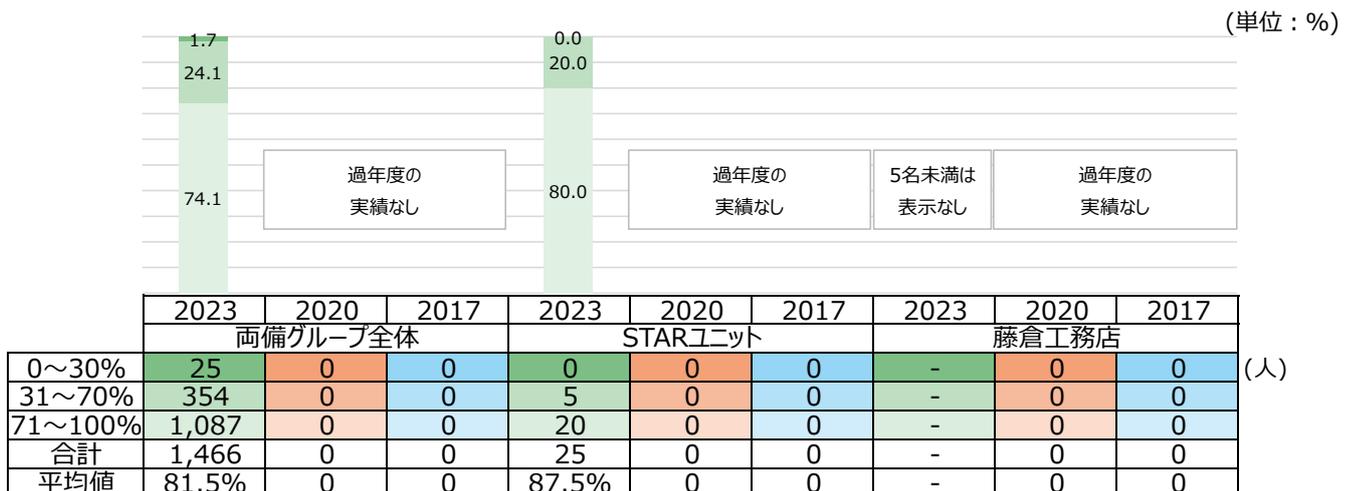


<男女別>

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

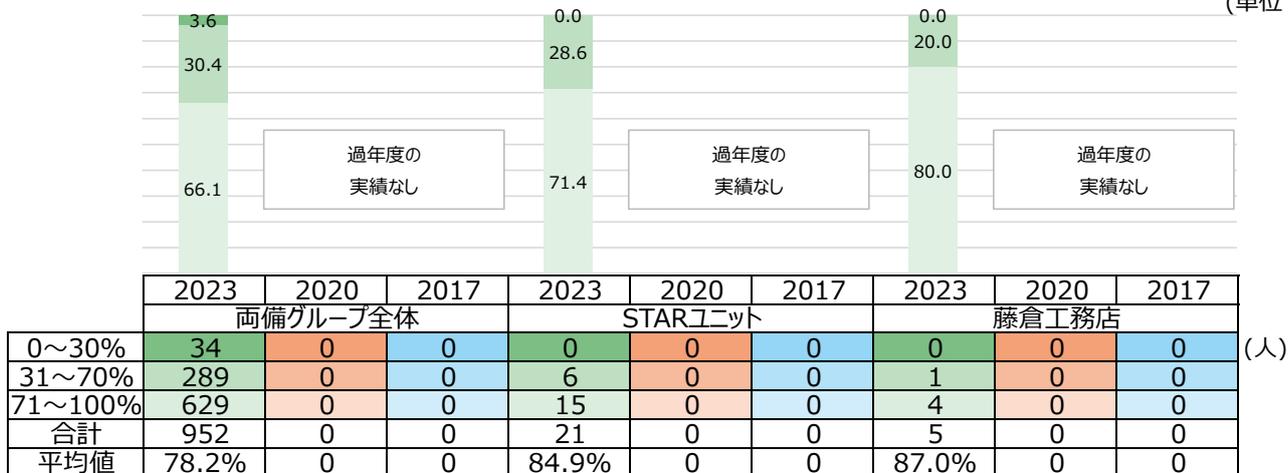
【設問11-1】 けがや病気がない時の普段の自分の仕事の出来を100%とした場合に、過去4週間を振り返って自分の仕事の出来は何%になりますか

(今年度新設)

<世代別>

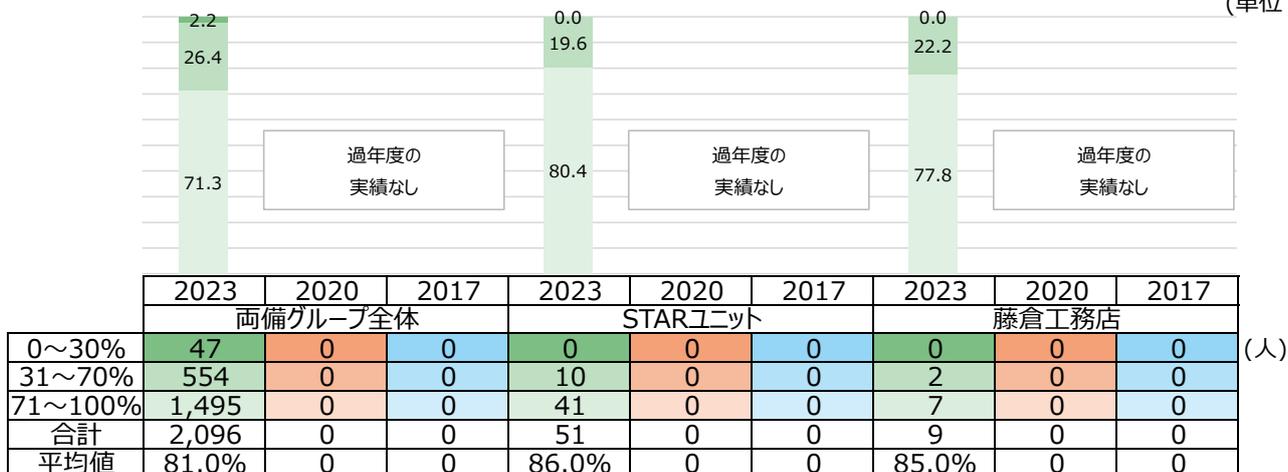
10代20代

(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>

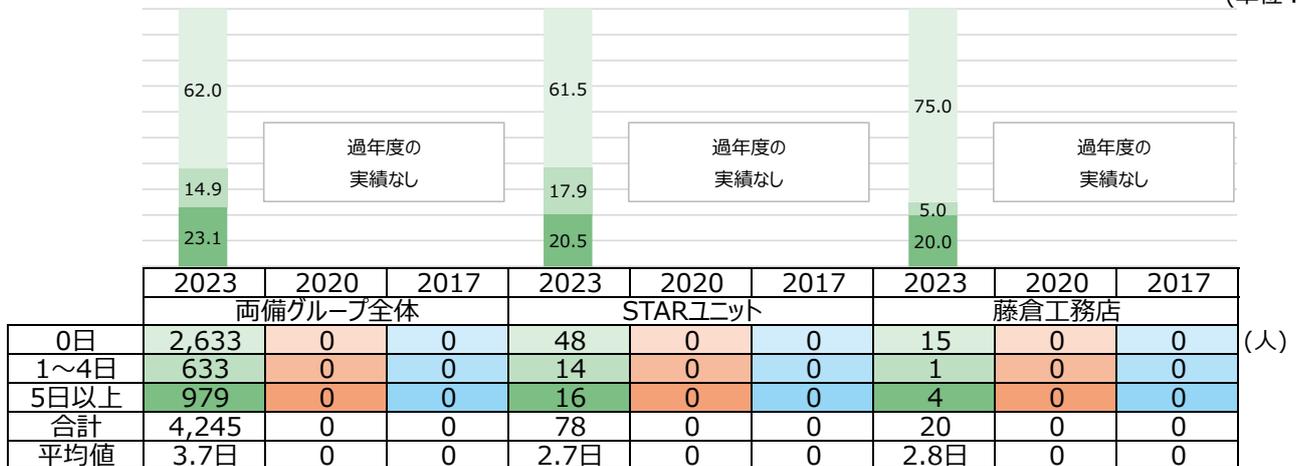
(単位：%)



<男女別>

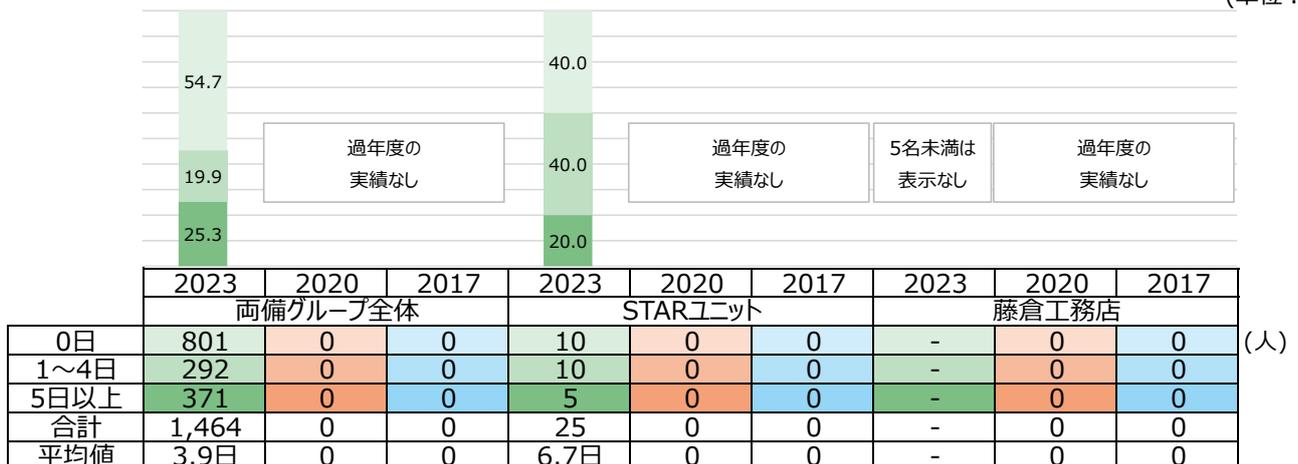
男性

(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：%)



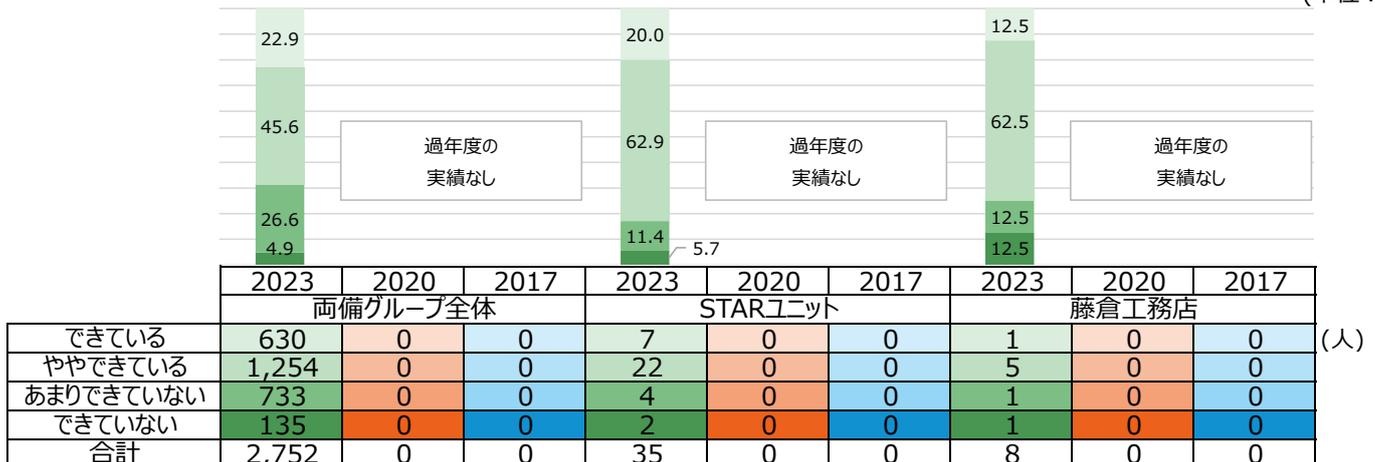
30代40代

(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>

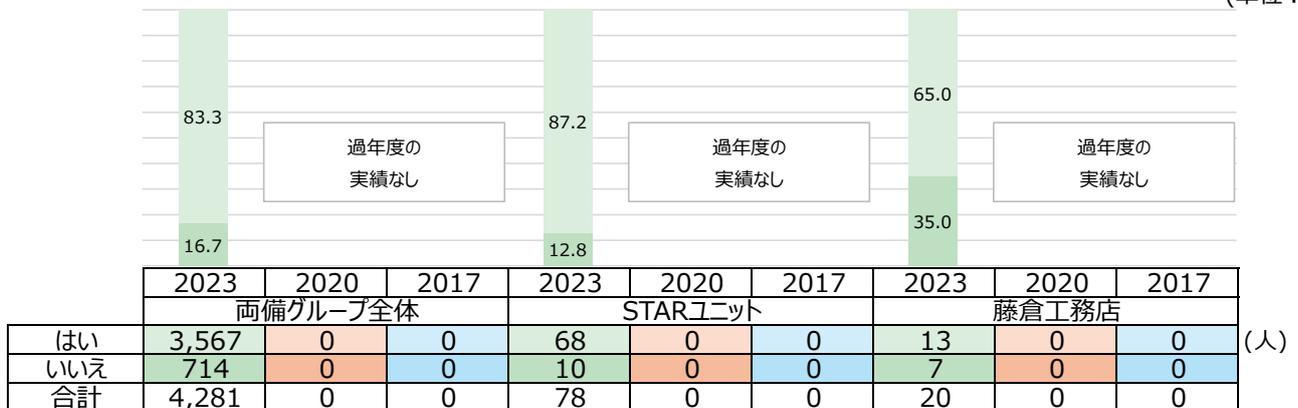
(単位：%)



<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>

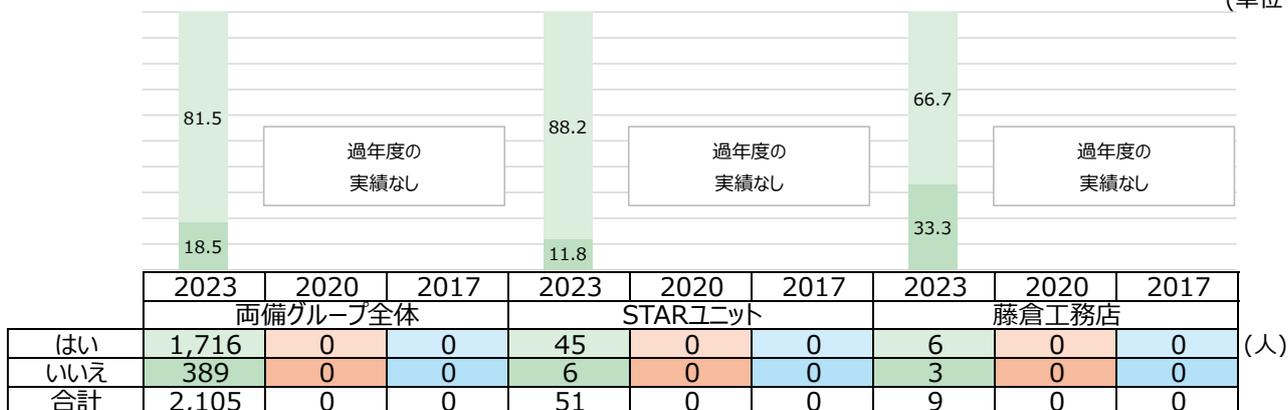
10代20代

(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77.7%であり、STARユニット83.3%と比較して低い。

アブセンティーズム2.5日であり、STARユニット3.8日と比較をする低い。

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72.7%でありSTARユニット68.2%と比較して高い。

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早期の改善が重要と考える。

ヘルスリテラシーについては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)

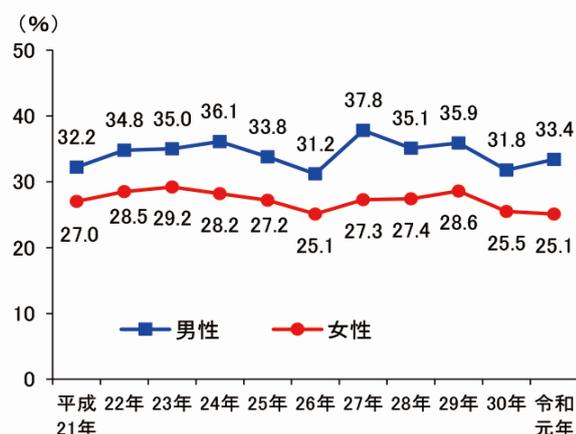
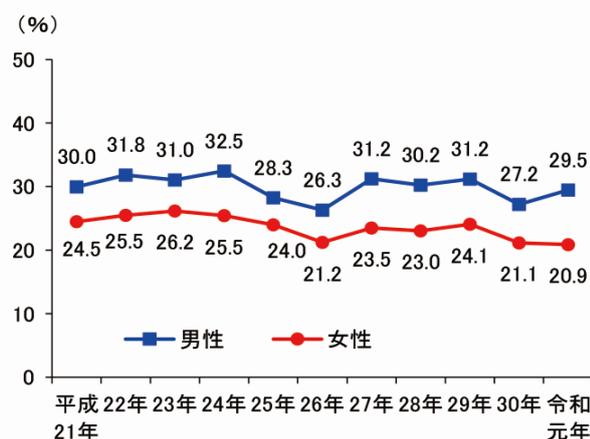
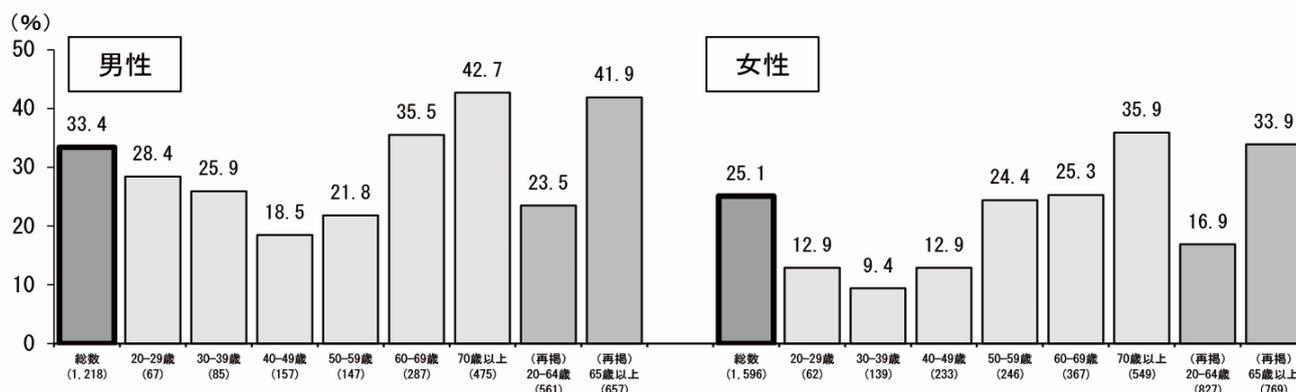


図 33-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20 歳以上)(平成 21~令和元年)



※「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)

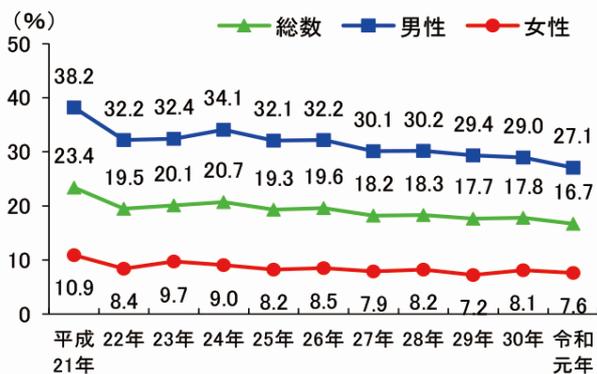
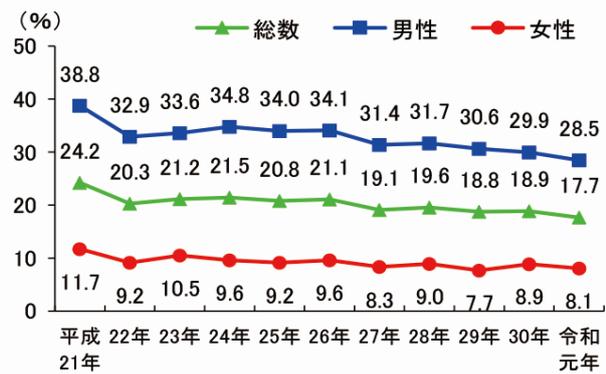
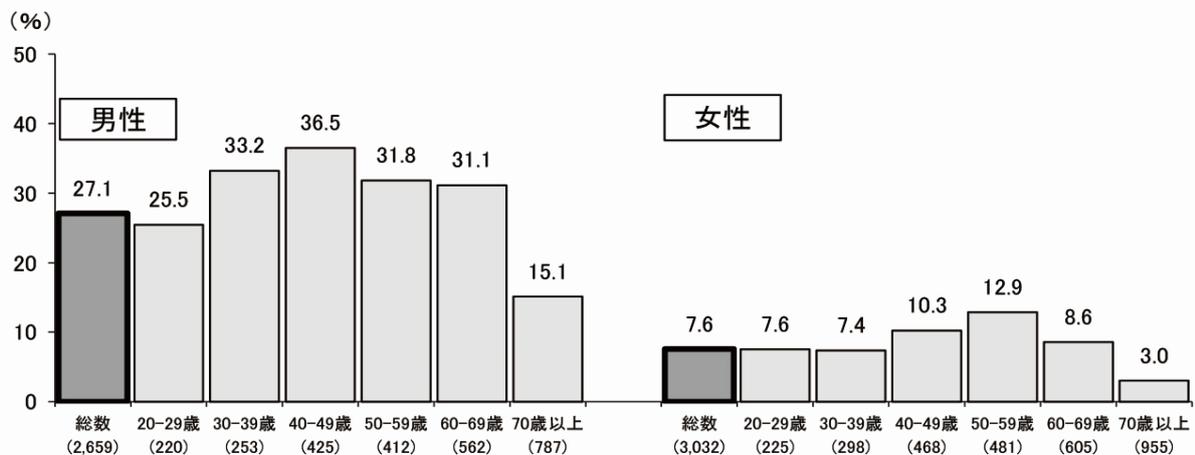


図 40-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21～令和元年)



※「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%

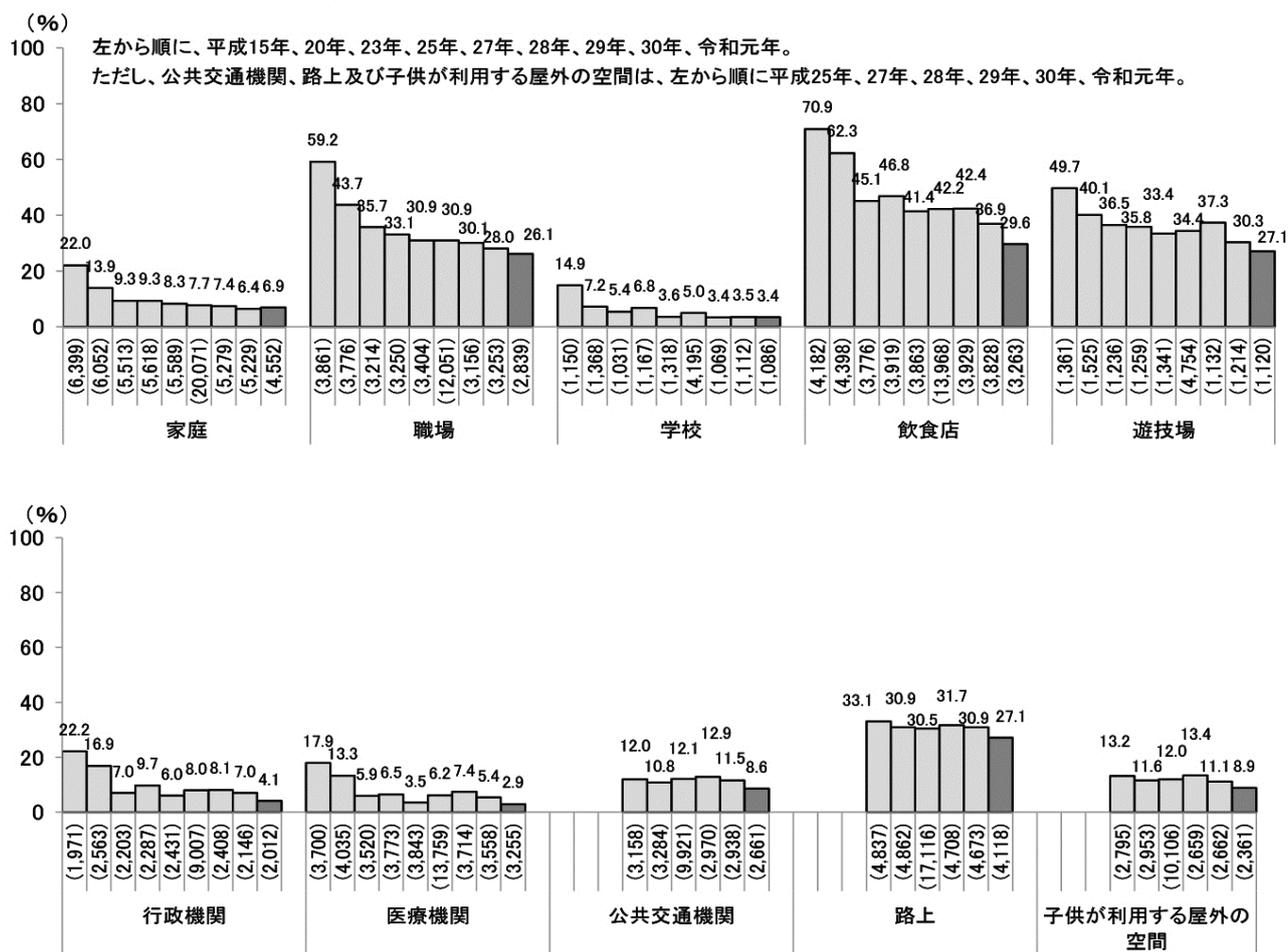
IV. 参考資料①

○ 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年以降の推移でみると、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)

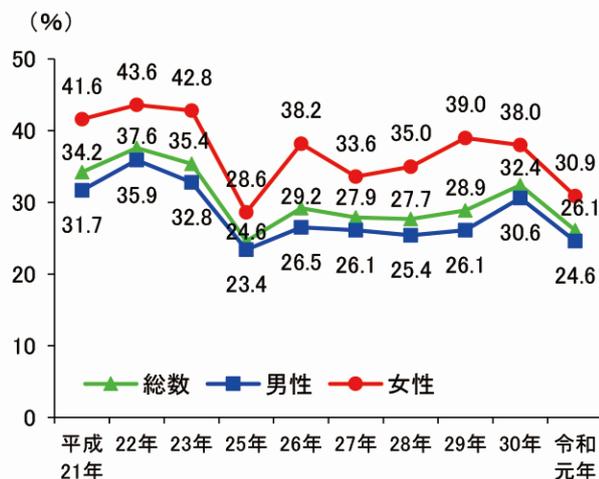
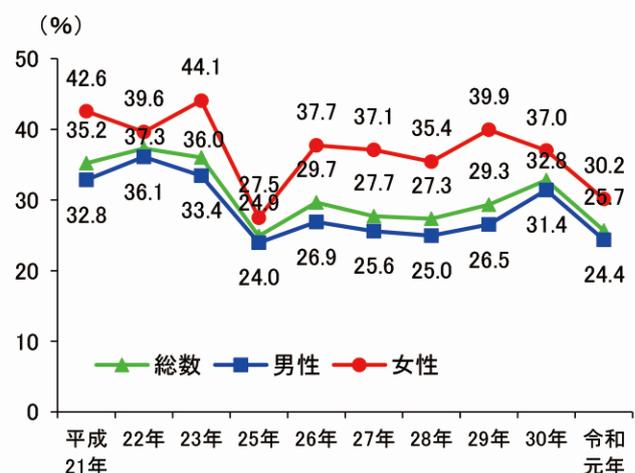
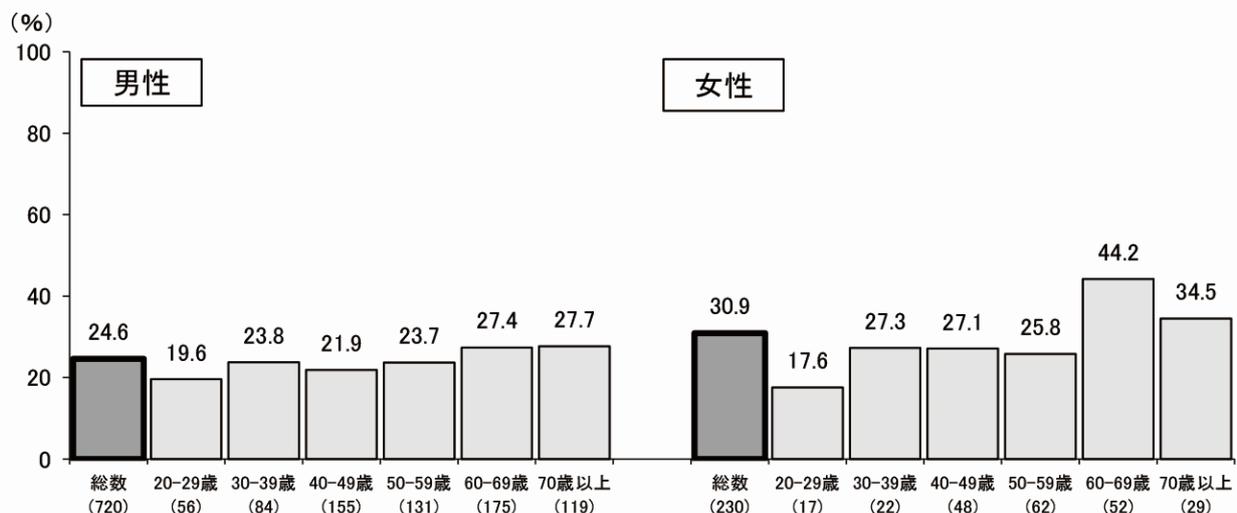


図 44-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)



※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

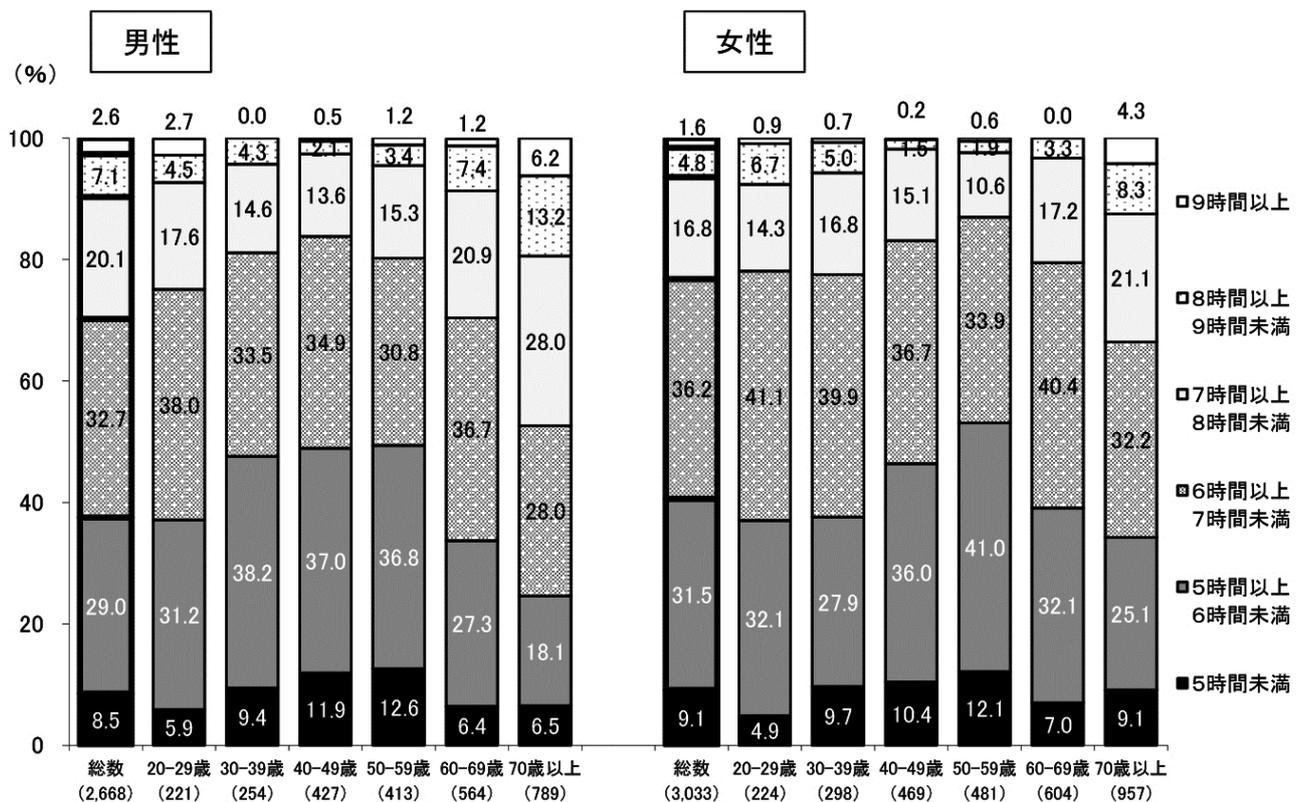
1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 32.7%、女性 36.2%である。6時間未満の者の割合は、男性 37.5%、女性 40.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の30～50歳代、女性の40～50歳代では4割を超えている。

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)

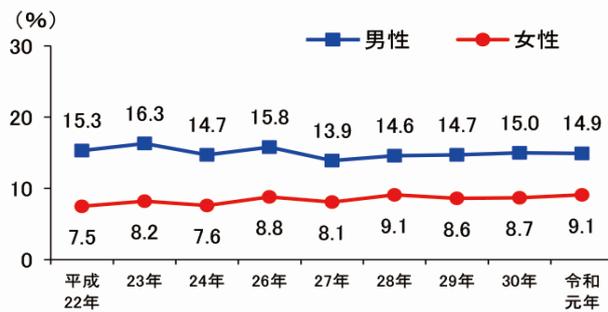
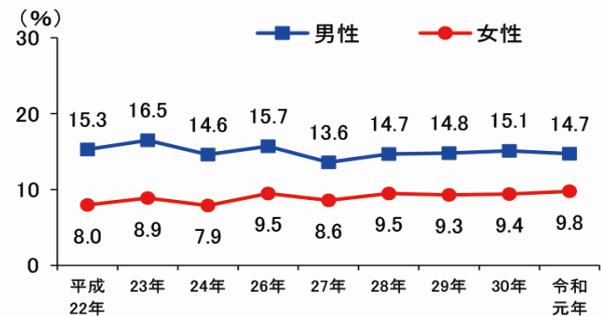


図 38-2 年齢調整した、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の年次比較(20 歳以上、男女別)(平成 22~令和元年)



※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。

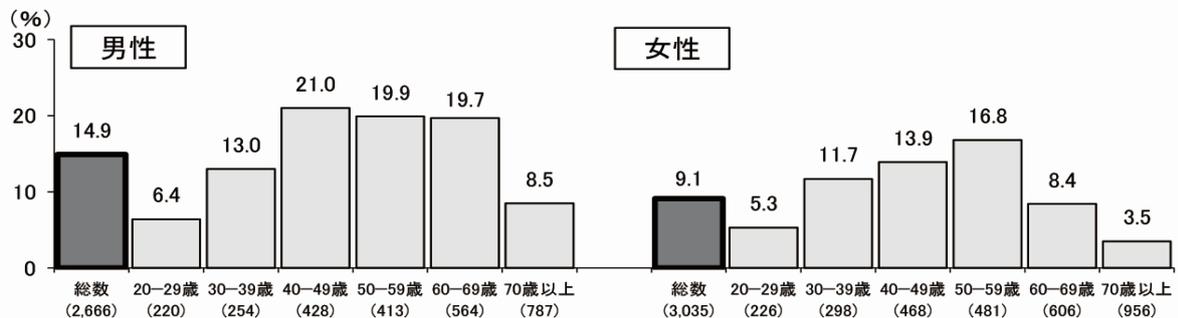
①男性:「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」

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。

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	01. バス・鉄軌道事業	トランスポート・サービス	04. トランスポート事業	トランスポート・サービス	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	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)			
02. タクシー事業	ICT		04-12 両備トランスポート / 九州支店	09-02 両備不動産東京カンパニー (両備HD)			
			05. ICT	09-03 両備ホームズ			
			05-01 両備システムズ	09-04 和田コーポレーション			
03. フェリー事業	フェリー		05-02 シンク	10. グループ横断/社会貢献	05-03 ドリームゲート	10-01 両備グループ (経営戦略本部・監査本部)	
			05-04 マックスシステム		10-02 経営サポートカンパニー (両備HD)		
			06. 生活ユニット		10-02 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		
			06-01 両備ストアカンパニー (両備HD)				
			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"/> 病気の自覚症状がない
<input type="checkbox"/> 野菜をたくさん食べるようにしている	<input type="checkbox"/> 面倒だから取り組まない
<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"/> 自分の健康に自信がある
<input type="checkbox"/> 運動をするようにしている	<input type="checkbox"/> 生活習慣を改善する時間的ゆとりがない
<input type="checkbox"/> 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"/> 生活習慣を改善する経済的ゆとりがない
<input type="checkbox"/> 睡眠で休養を充分にとるようにしている	<input type="checkbox"/> 病気になってから治療すればよい
<input type="checkbox"/> 肉に偏らず魚をとるようにしている	<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"/> 甘いもの(糖分)をとりすぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 社会的な環境が整っていない
<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"/> 何に取り組んでよいか分からない
<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"/> 根気が続かない
<input type="checkbox"/> あてはまるものがない	<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