



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.		話 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	第20 第20 第20 第20 第20 第20 第20 第20 第20 第20	 95
	参考	和元年国民健康・栄養調査結果」より参照 お資料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。

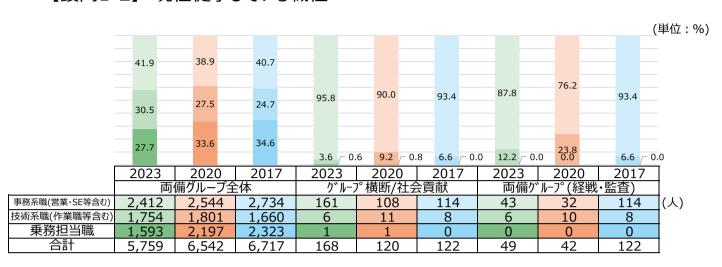
【設問1-1】 会社コード

部門	ユニット	会社名(カンパニー名)		2023年周	헌	2	2020年周	Ī	2017年度		芰
נ ואם	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
	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
ト		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	hhs.	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	タクシー 事業	岡山交通	419	1	420	401	1	402	704	-	704
- 1	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
=	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
٠ ١		両備スカイサービスカンパニー (両備HD)	0	92	92	143	0	143			133
ラ		両備トランスポート/群馬支店	59	14	73	67	16	83		-	62
ベ		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
ル	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
	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
		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
I C T	ICT	ランク ドリームゲート	0	20	20	-	-	-	-		-
			0		11		_		-		-
		マックスシステム	257	0	257	215		237	221	-	221
		両備ストアカンパニー (両備HD)		26	340						
	生活	両備ヘルシーケア	314			244	49	293		-	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
づ	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
'n	c=	両備リソラ	0	25	25	0		30		-	27
	STAR	一	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
		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
づ	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
ŋ		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
横献断	社会貢献	(一財)両備ハッピーライフ	9	110	119	1	78	79			
M)		(公財)両備文化振興財団									
/		(公財)	3 262	2 501	5 964	4 201	2,461	6.662	6 997	-	6 997
		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。



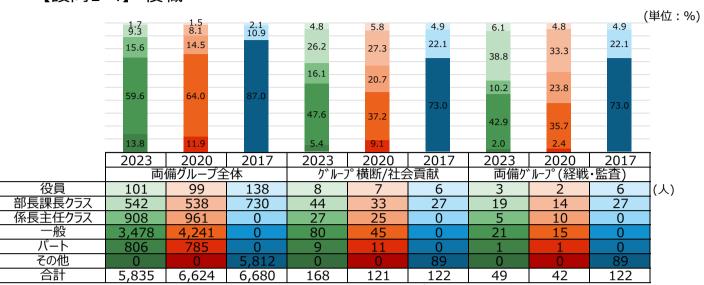
【設問1-2】 現在従事している職種



【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。

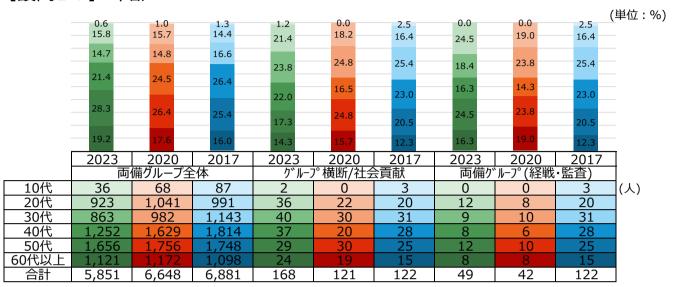
【設問1-5】 両備グループ勤続年数

										(単位:%)
	26.1	34.6	36.4	39.9	47.1	38.5	49.0	59.5	38.5	
	24.5	21.0	19.5	26.9		14.8			14.8	
	24.1	23.0	21.8	26.8	19.8	15.6	30.6	26.2	15.6	
	12.4	11.4 10.1	13.5	16.1 6.5 10.7	7.4	11.5	12.2 2.0 / 6	7.1 4.8 / 2	11.5 4 19.7	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	7
	卣	備グループ全	· 体	ク゛ルー	プ横断/社会	会貢献	両備ク	`ループ(経戦	·監査)	7
5年未満	1,525	2,294	2,498	67	57	47	24	25	47	(人)
5年~10年未満	1,431	1,395	1,336	45	24	18	15	11	18	
10年~20年未満	1,410	1,525	1,497	27	16	19	6	3	19	
20年~30年未満	727	756	923	11	9	14	1	2	14	
30年以上	754	668	608	18	15	24	3	1	24	
合計	5,847	6,638	6,862	168	121	122	49	42	122	

【設問1-6】 性別



【設問1-7】年齢

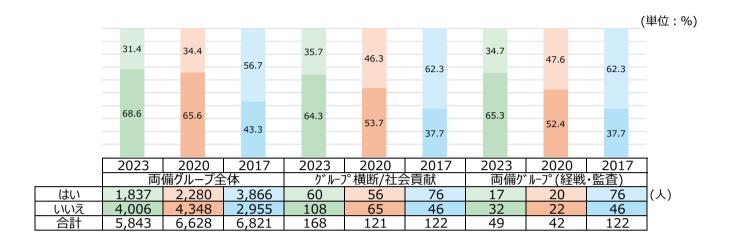


【設問1-8】同居人



【設問2-1】現在、週3日以上、体重を測っていますか

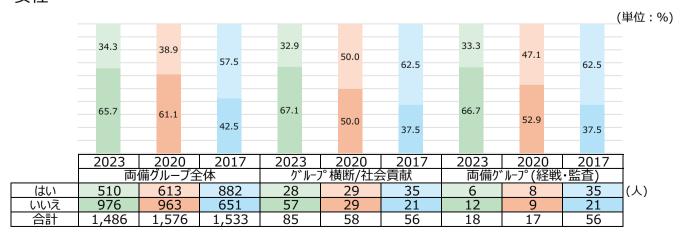
<全体>



<男女別>

男性





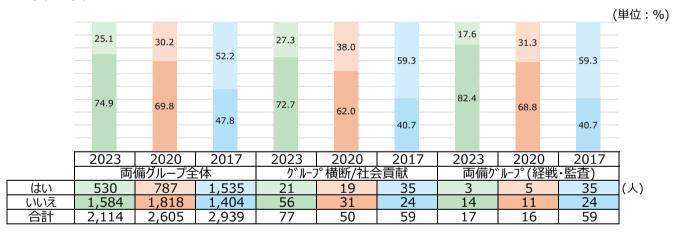
【設問2-1】現在、週3日以上、体重を測っていますか

<世代別>

10代20代



30代40代





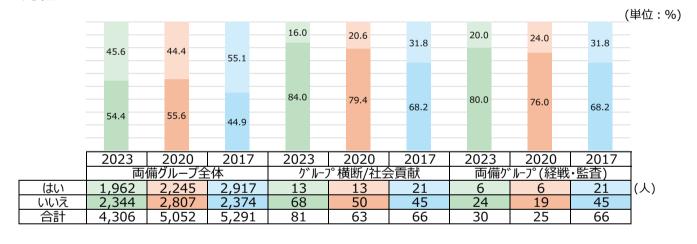
【設問2-2】現在、週3日以上、血圧を測っていますか

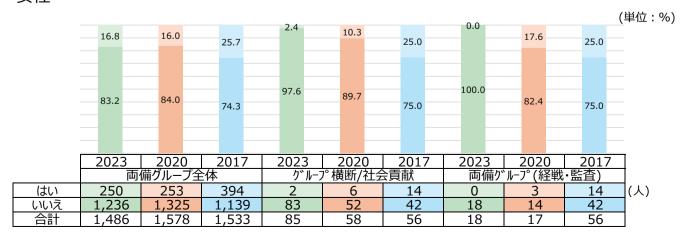
<全体>



<男女別>

男性





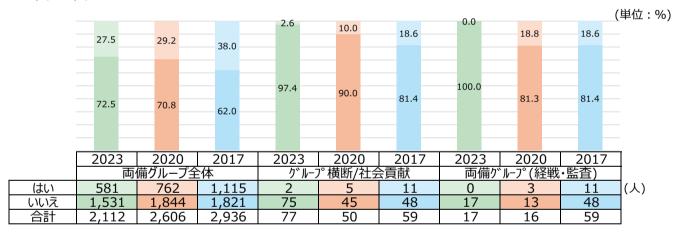
【設問2-2】現在、週3日以上、血圧を測っていますか

<世代別>

10代20代



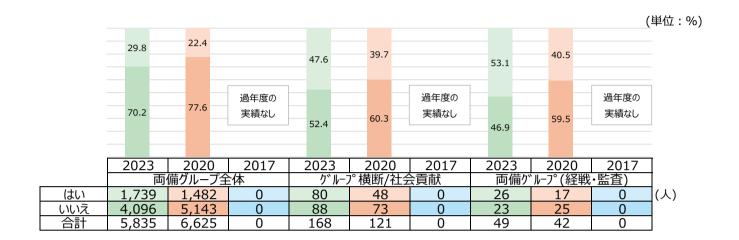
30代40代





【設問2-3】現在、週3日以上、歩数計を身につける習慣がありますか

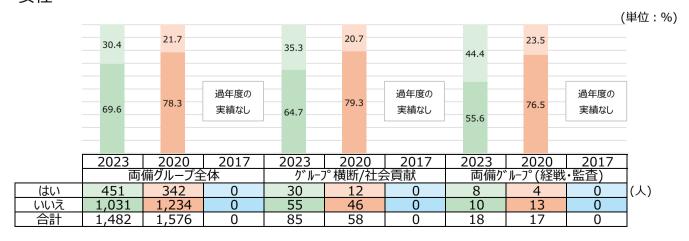
<全体>



<男女別>

男性





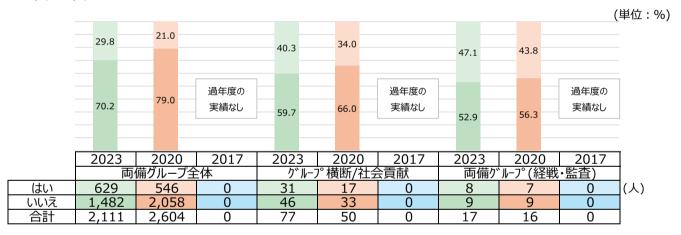
【設問2-3】 現在、调3日以上、歩数計を身につける習慣がありますか

<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

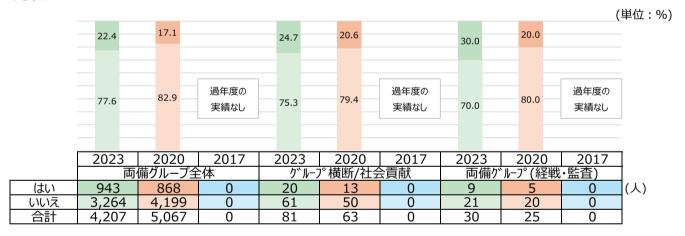
(今年度設問内容変更)

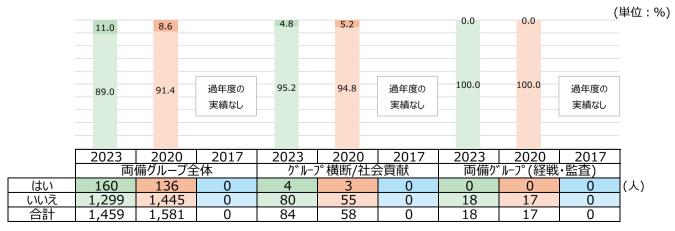
<全体>



<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)

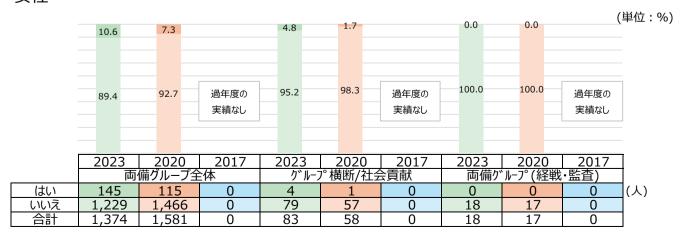
<全体>



<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34.7%(男性36.7%、女性33.3%)で、グループ横断/社会貢献35.7%(男性39.5%、女性32.9%)と比較して同等であるが、前回調査結果47.6%(男性48.0%、女性47.1%)と比較すると、悪化している。

血圧を測っている割合は12.2%(男性20.0%、女性0.0%)で、グループ横断/社会貢献8.9%(男性16.0%、女性2.4%)と比較して高いが、前回調査結果21.4%(男性24.0%、女性17.6%)と比較すると、悪化している。

歩数計を身につける習慣がある割合は53.1%(男性56.7%、女性44.4%)で、グループ横断/社会貢献47.6%(男性60.5%、女性35.3%)と比較して高く、前回調査結果40.5%(男性52.0%、女性23.5%)と比較すると、改善傾向である。

前回調査結果と比較すると、血圧・血糖の薬を内服している者の割合は増加しているものの、体重測定・血圧測定の習慣がある者の割合は悪化している。

特に、体重測定は生活習慣病予防・改善の基本であり、毎日体重計に乗ることで、日々の食事や運動による影響がよく分かるようになり、健康への意識付けにもなる。若年からの生活習慣病予防対策は重要であり、若い世代から体重測定、血圧測定、歩数計を身につけるといった健康モニタリングの習慣が定着するよう働きかけ、健康に対する意識を向上していく必要があると考えられる。

【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。

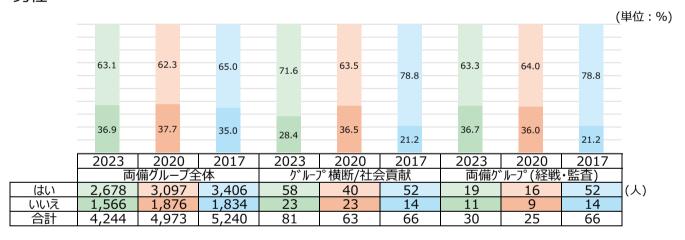
【設問3-1】 生活習慣病予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいますか

<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>



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

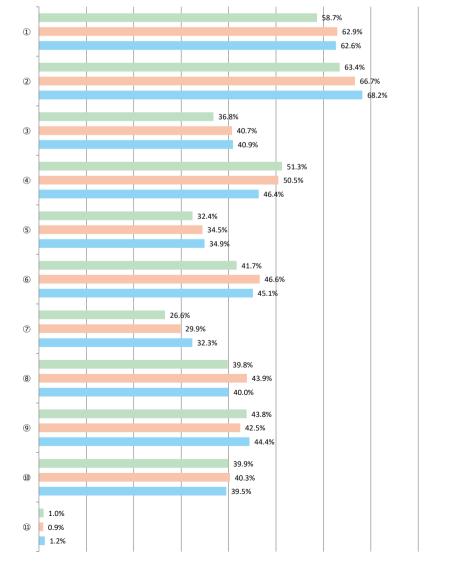
「はい」の場合

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



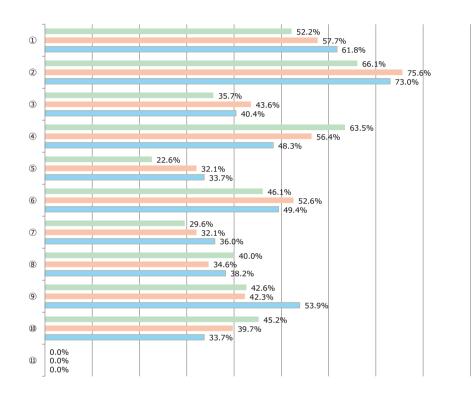
両備グループ全体									
	2023	2020	2017	(人)					
1	2,095	2,537	2,736						
2	2,266	2,687	2,980						
3	1,315	1,641	1,788						
4	1,831	2,036	2,025						
(5)	1,157	1,391	1,526						
6	1,490	1,877	1,971						
7	950	1,204	1,413						
8	1,423	1,769	1,748						
9	1,565	1,712	1,940						
10	1,427	1,624	1,726			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

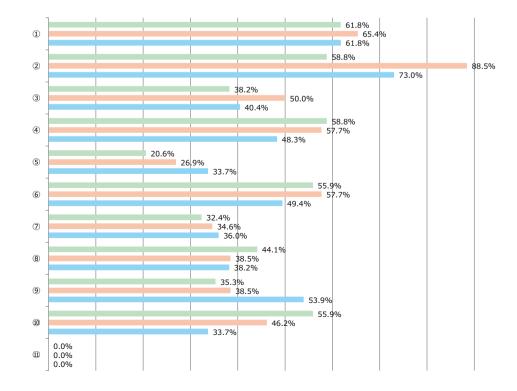
生活習慣病の予防・改善のために普段の生活で心がけていること ※複数回数可

○グループ横断/社会貢献



グループ横断/社会貢献									
	2023	2020	2017	(人					
1	60	45	55						
2	76	59	65						
3	41	34	36						
4	73	44	43						
(5)	26	25	30						
6	53	41	44						
7	34	25	32						
8	46	27	34						
9	49	33	48						
10	52	31	30						
(1)	0	0	0						
回答者数	115	78	89						

○両備グループ(経戦・監査)



				_
西	備グループ	゚(経戦・監	査)	
	2023	2020	2017	(/
1	21	17	55	Ī
2	20	23	65	Ī
3	13	13	36	Ī
4	20	15	43	
(5)	7	7	30	Ī
6	19	15	44	Ī
7	11	9	32	Ī
8	15	10	34	Ī
9	12	10	48	Ī
10	19	12	30	
11)	0	0	0	
回答者数	34	26	89	

(%)

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

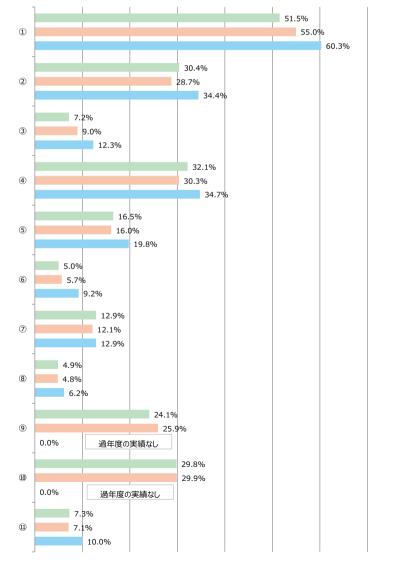
「いいえ」の場合

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



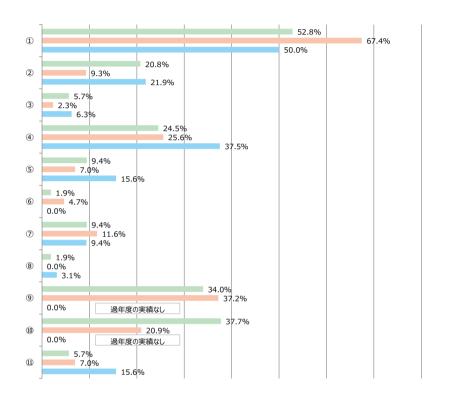
両備グループ全体										
	2023 2020 2017									
1	1,111	1,346	1,409							
2	655	704	805							
3	155	220	287							
4	693	743	812							
(5)	356	393	462							
6	108	139	215							
7	278	297	301							
8	105	118	144							
9	519	635	0							
10	643	732	0							
(1)	157	174	234							
回答者数	2,156	2,449	2,337							

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

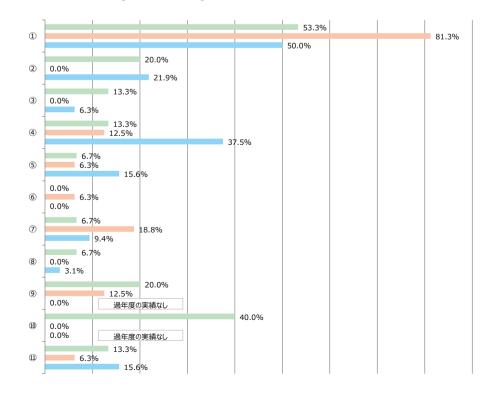
生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいない理由 ※複数回数可

○グループ横断/社会貢献



グループ横断/社会貢献										
	2023	2020	2017	(人						
1	28	29	16							
2	11	4	7							
3	3	1	2							
4	13	11	12							
(5)	5	3	5							
6	1	2	0							
7	5	5	3							
8	1	0	1							
9	18	16	0							
10	20	9	0							
(1)	3	3	5							
回答者数	53	43	32							

○両備グループ(経戦・監査)



両備グループ(経戦・監査)									
	2023	2020	2017	(人					
1	8	13	16						
2	3	0	7						
3	2	0	2						
4	2	2	12						
(5)	1	1	5						
6	0	1	0						
7	1	3	3						
8	1	0	1						
9	3	2	0						
10	6	0	0						
(1)	2	1	5						
回答者数	15	16	32						

(%)

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、69.4%(男性63.3%、女性77.8%)で、グループ横断/社会貢献68.5%(男性71.6%、女性65.9%)と比較して同等であるが、前回調査結果61.9%(男性64.0%、女性58.8%)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内容について、「食べ過ぎないようにしている(カロリー制限をしている)」が61.8%であり、最も多い回答であった。次いで「野菜をたくさん食べるようにしている」が58.8%であり、前回調査結果88.5%と比較し、悪化している。また、「運動をするようにしている」58.8%であり、前回調査結果より改善傾向である。

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」が53.3%であり、前回調査結果81.3%と比較し減少しているが、前回に引き続き最も多い回答であった。生活習慣病の多くが、初期段階では自覚症状がなく、症状が現れたころには重大な病気を発症している可能性があるため、自覚症状のないうちに生活改善に取り組むことが重要であることを周知していく必要があると考える。

【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

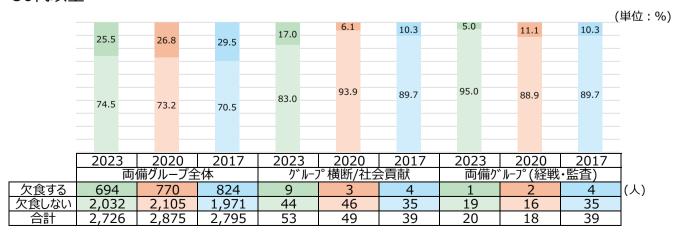
<世代別>

10代20代



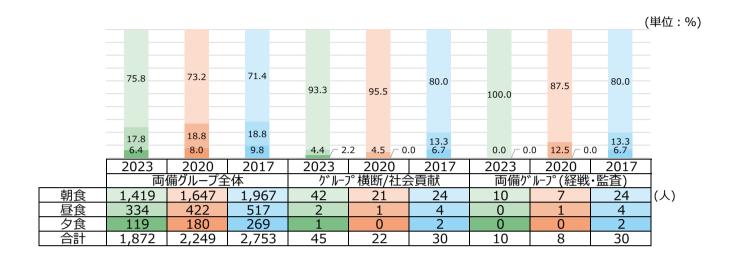
30代40代





設問4-1で欠食する場合の食事内容

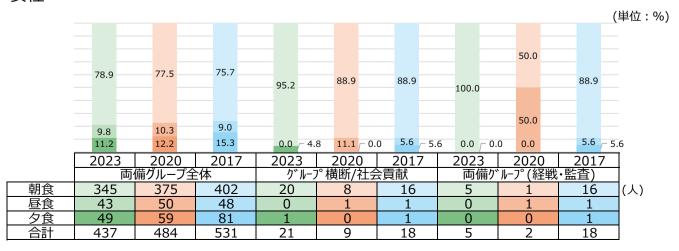
<全体>



<男女別>

男性

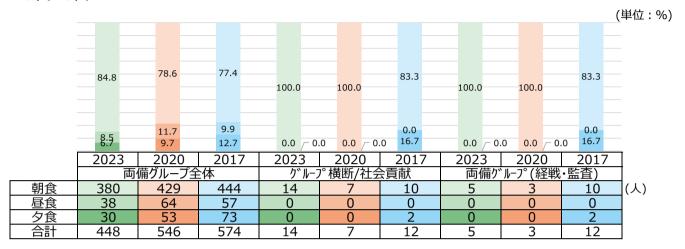
74.9 72.1 70.4 91.7 100.0 100.0 100.0 100.0 25.0 20.0 2													(単位:%)
20.3 21.1 21.1 25.0													
20.3 21.1 21.1 25.0													
91.7 100.0 100.0 100.0 25.0 25.0 25.0 25.0 25.0 25.0 25.0		74.0	72 1	70.4				66.7				66.7	
20.3 21.1 21.1 25.0 25.0 4.8 6.9 8.5 8.3 0.0 0.0 0.0 8.3 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 8.3 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 両備グループ全体 がループ 横断/社会貢献 両備がループ (経戦・監査) 朝食 1,058 1,272 1,565 22 13 8 5 6 8 昼食 286 372 469 2 0 3 0 0 3 夕食 68 121 188 0 0 1 0 0 1		74.9	72.1	70	91.7	100.0			100.0		100.0		
20.3						100.0			100.0		100.0		
20.3 21.1 4.8 6.9 8.5 8.3 7 0.0 0.0 7 0.0 8.3 0.0 7 0.0 0.0 7 0.0 8.3 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 両備グループ全体 がループ・横断/社会貢献 両備がループ・(経戦・監査) 朝食 1,058 1,272 1,565 22 13 8 5 6 8 昼食 286 372 469 2 0 3 0 0 3 夕食 68 121 188 0 0 1 0 0 1													
4.8 6.9 8.5 8.3 / 0.0 0.0 / 0.0 8.3 0.0 / 0.0 0.0 / 0.0 8.3 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 両備グループ全体 か ループ 横断/社会貢献 両備が ループ (経戦・監査) 朝食 1,058 1,272 1,565 22 13 8 5 6 8 昼食 286 372 469 2 0 3 0 0 3 夕食 68 121 188 0 0 1 0 0 1		20.3	21.1	21.1				25.0				25.0	
両備グループ全体 がループ 横断/社会貢献 両備がループ (経戦・監査) 朝食 1,058 1,272 1,565 22 13 8 5 6 8 昼食 286 372 469 2 0 3 0 0 3 夕食 68 121 188 0 0 1 0 0 1			6.9	8.5	8.3	0.0 0.0	/- 0.0	8.3	0.0	- 0.0	0.0	0.0 8.3	
朝食 1,058 1,272 1,565 22 13 8 5 6 8 (人) 昼食 286 372 469 2 0 3 0 0 3 夕食 68 121 188 0 0 1 0 0 1													'
昼食 286 372 469 2 0 3 0 0 3 夕食 68 121 188 0 0 1 0 0 1		両	備グループ全	È体	ク``ル -	-プ横断/៎	社会貢	献	両備	苗グ゛ルー	-プ(経戦	ネ・監査)	
夕食 68 121 188 0 0 1 0 1		1,058	1,272	1,565	22	13		8	5		6	8	(人)
		286	372	469	2	0		3	0		0	3	
合計 1,412 1,765 2,222 24 13 12 5 6 12		68	121	188	0	0		1	0			1	
	合計	1,412	1,765	2,222	24	13		12	5		6	12	



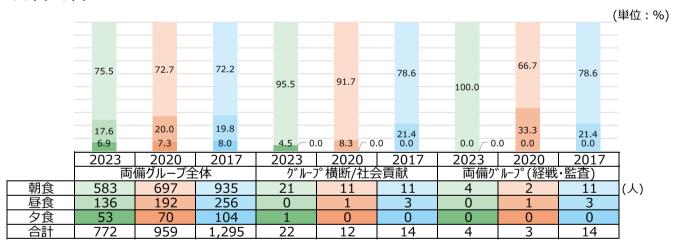
設問4-1で欠食する場合の食事内容

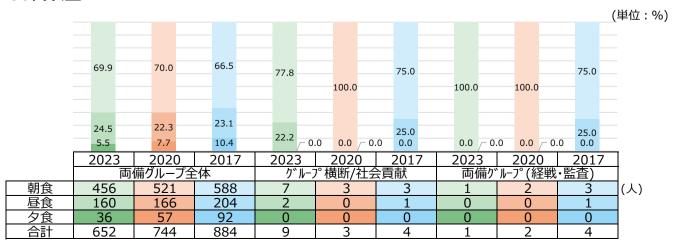
<世代別>

10代20代



30代40代





【設問4-2】 夜食の有無

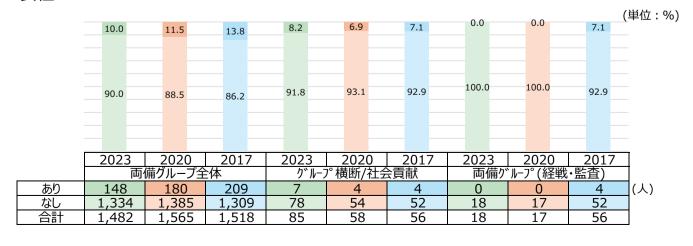
<全体>



<男女別>

男性





【設問4-2】 夜食の有無

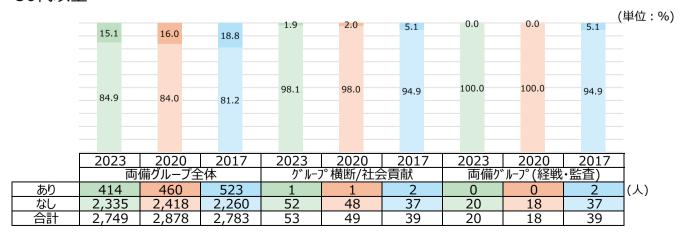
<世代別>

10代20代



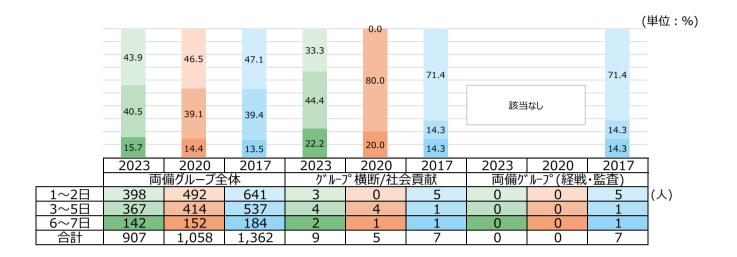
30代40代





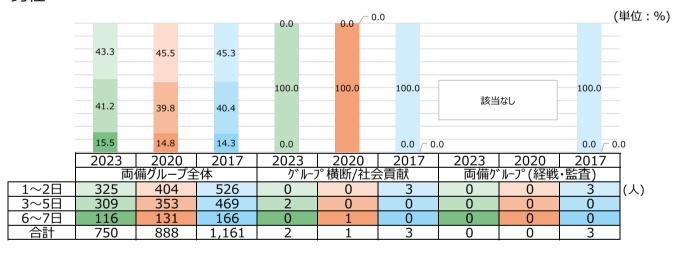
設問4-2で夜食ありの場合(1週間あたりの日数)

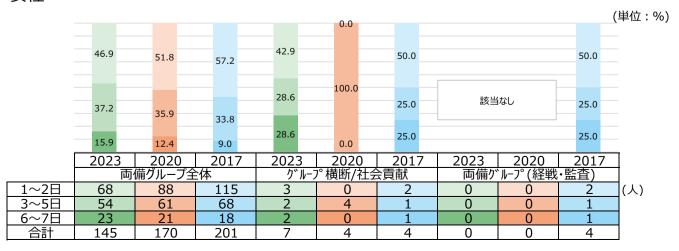
<全体>



<男女別>

男性

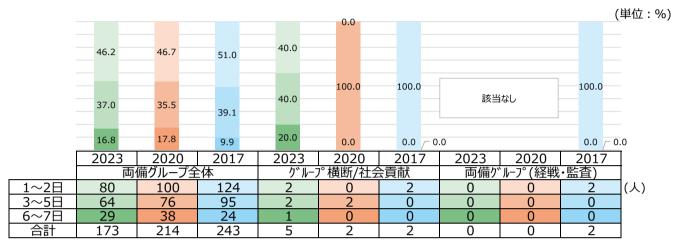




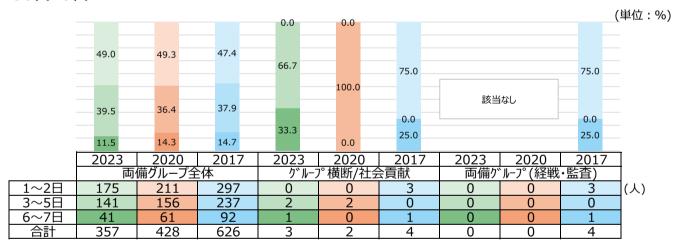
設問4-2で夜食ありの場合(1週間あたりの日数)

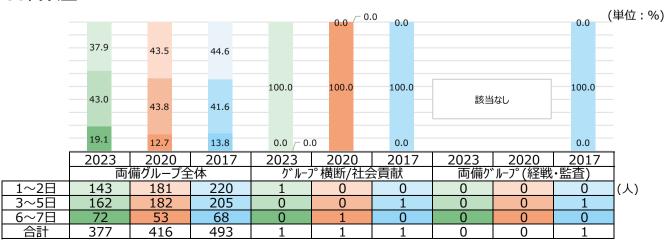
<世代別>

10代20代



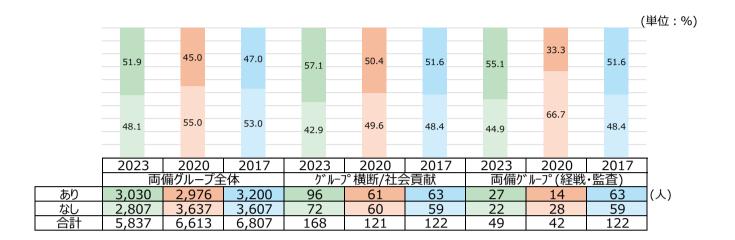
30代40代





【設問4-3】間食の有無

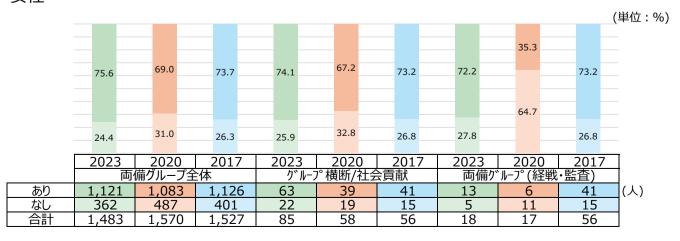
<全体>



<男女別>

男性





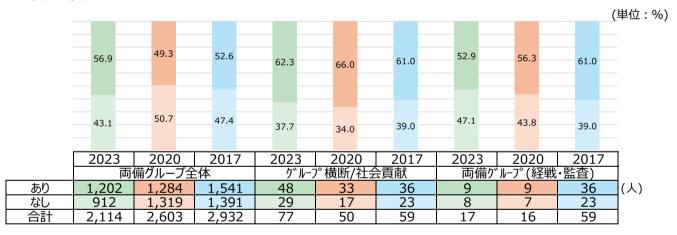
【設問4-3】間食の有無

<世代別>

10代20代



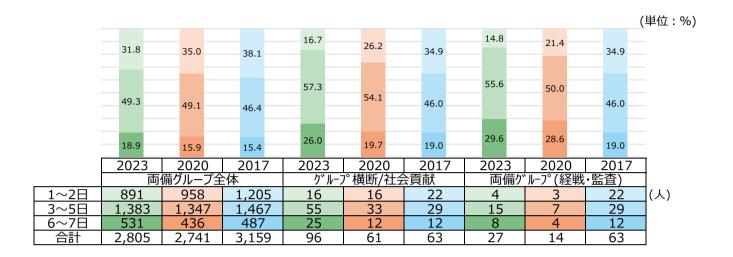
30代40代





設問4-3で間食ありの場合(1週間あたりの日数)

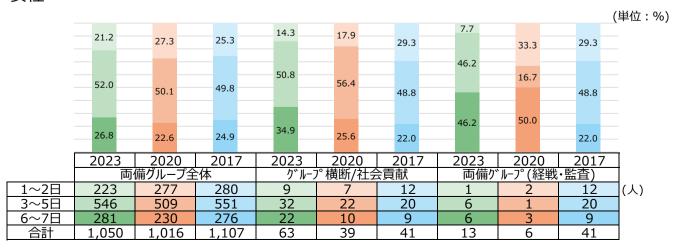
<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
				21.9			23.1	12.5		
	38.5	39.5	45.1		40.9	45.5	23.1		45.5	
				60.0			61.5	75.0		
	47.4	48.6	44.6	68.8	50.0	40.9	01.5		40.9	
			71.0							
	14.1	11.9	10.3	9.4	9.1	13.6	15.4	12.5	13.6	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	È体	グルー	プ横断/社会	会貢献	両備か	`ループ(経戦	・監査)	
1~2日	665	681	925	7	9	10	3	1	10	(人)
3~5日	818	838	916	22	11	9	8	6	9	
6~7日	244	206	211	3	2	3	2	1	3	
合計	1,727	1,725	2,052	32	22	22	13	8	22	



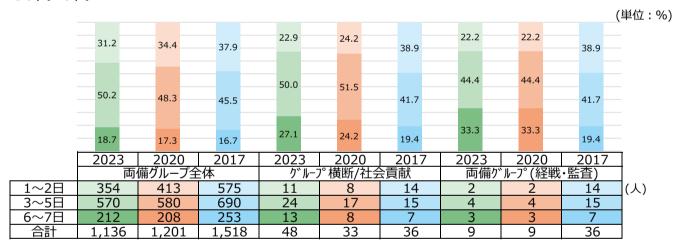
設問4-3で間食ありの場合(1週間あたりの日数)

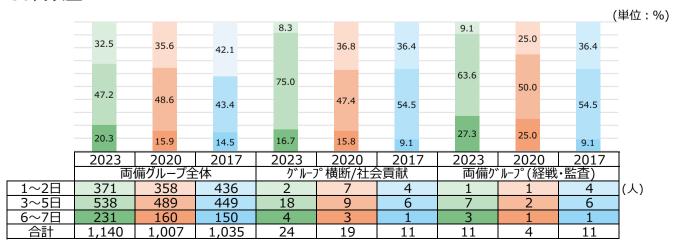
<世代別>

10代20代

								0.0		(単位:%)
				12.5	11.1	25.0	14.3	0.0	25.0	
	31.4	35.1	32.0			25.0			25.0	
				54.2			57.1			
	52.0	F2 2	54.1		77.8	50.0		100.0	50.0	
		52.2	0.11							
				33.3			20.6			
	16.6	12.8	13.9	33.3	11.1	25.0	28.6	0.0	25.0	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	体	グルーフ	プ。横断/社会	会貢献	両備が	゚ルーフ゜(経戦	•監査)	
1~2日	166	187	194	3	1	4	1	0	4	(人)
3~5日	275	278	328	13	7	8	4	1	8	
6~7日	88	68	84	8	1	4	2	0	4	
合計	529	533	606	24	9	16	7	1	16	

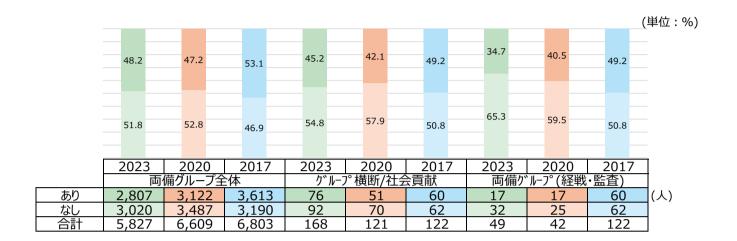
30代40代





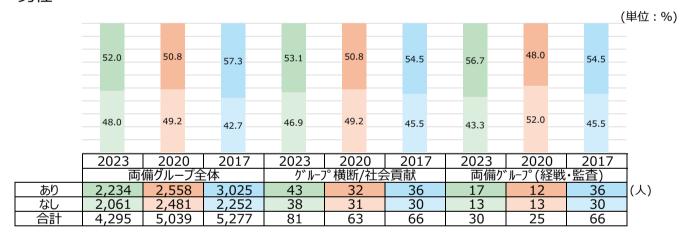
【設問4-4】 就寝前2時間以内の食事の有無

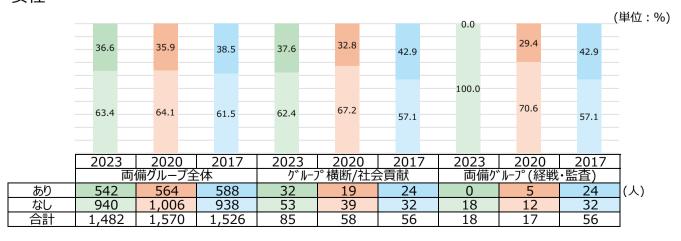
<全体>



<男女別>

男性





【設問4-4】 就寝前2時間以内の食事の有無

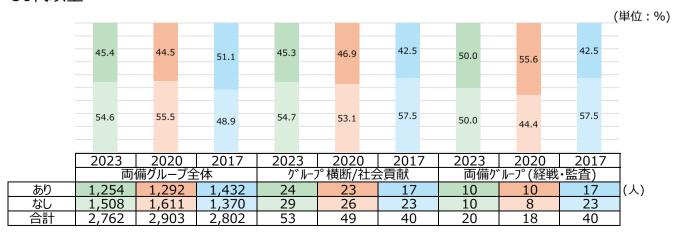
<世代別>

10代20代



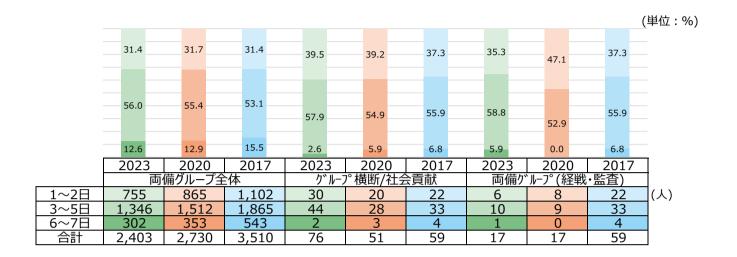
30代40代





設問4-4で就寝前2時間以内の食事ありの場合(1週間あたりの日数)

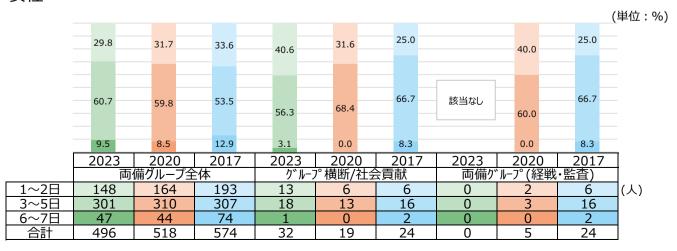
<全体>



<男女別>

男性

	単位:%)
31.9 31.7 31.0 37.2 43.8 45.7 35.3 50.0 45.7	
54.9 54.3 53.1 60.5 46.9 48.6 58.8 50.0 48.6	
13.2 14.0 16.0 2.3 9.4 5.7 5.9 0.0 5.7	
2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017	
両備グループ全体 ケ゛ループ。横断/社会貢献 両備グ・ループ。(経戦・監査)	
1~2H 600 701 909 16 14 16 6 6 16	(人)
3~5日 1,032 1,202 1,558 26 15 17 10 6 17	
6~7日 249 309 469 1 3 2 1 0 2	
合計 1,881 2,212 2,936 43 32 35 17 12 35	

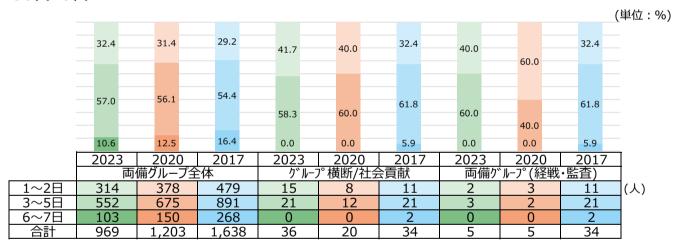


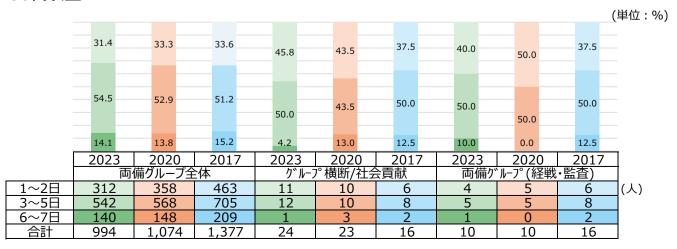
設問4-4で就寝前2時間以内の食事ありの場合(1週間あたりの日数)

<世代別>



30代40代





欠食する者の割合は20.4%(男性16.7%、女性27.8%)で、グループ横断/社会 貢献26.8%(男性29.6%、女性24.7%)と比較して低いが、前回調査結果19.0% (男性24.0%、女性11.8%)と比較すると、変化がない。

夜食の習慣のある者の割合は0.0%(男性0.0%、女性0.0%)で、グループ横断/ 社会貢献5.4%(男性2.5%、女性8.2%)と比較して低いが、前回調査結果0.0% (男性0.0%、女性0.0%)と比較すると、変化がない。

間食の習慣のある者の割合は55.1%(男性43.3%、女性72.2%)で、グループ横断/社会貢献57.1%(男性39.5%、女性74.1%)と比較して低いが、前回調査結果33.3%(男性32.0%、女性35.3%)と比較すると、悪化している。

就寝前2時間以内の食事のある者の割合は34.7%(男性56.7%、女性0.0%)で、グループ横断/社会貢献45.2%(男性53.1%、女性37.6%)と比較して低く、前回調査結果40.5%(男性48.0%、女性29.4%)と比較すると、改善傾向である。

深夜勤務をしている者がいない集団であり、規則正しい食生活を送りやすいと予想する。 しかしながら間食習慣が悪化しており、5割を占めている。間食によるエネルギーの過剰摂 取は肥満につながりやすく、生活習慣病への引き金となることが懸念される。 適度な量や時間帯等、間食のとり方に関する情報提供が必要であると考える。

【参考:両備グループの概況】

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

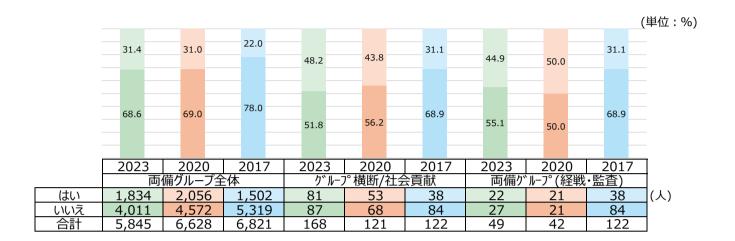
夜食の習慣のある者の割合は16.6% (男性18.8%、女性10.0%) であり、前回調査結果17.3% (男性19.1%、女性11.5%) と比較し変化がなく、就寝前2時間以内の食事のある者の割合は48.2% (男性52.0%、女性36.6%) であり、前回調査結果47.2% (男性50.8%、女性35.9%) と比較し変化がない。

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

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

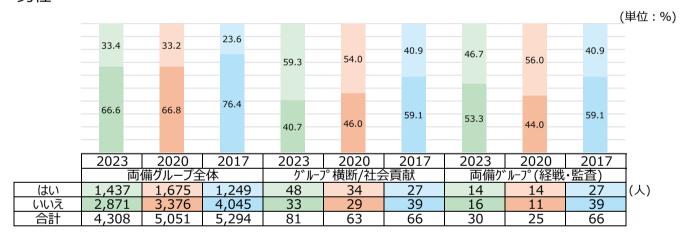
【設問5-1】 1日30分以上の軽く汗をかく程度の運動(ウォーキング・体操・自転車等)を 週に2回以上、1年以上実施していますか(通勤含む)

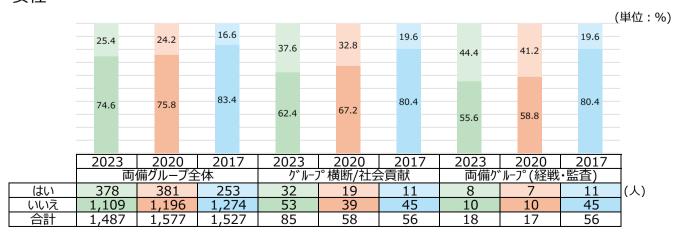
<全体>



<男女別>

男性





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

<世代別>

10代20代



30代40代





設問5-1でいいえの場合、運動習慣を改善しようと思いますか

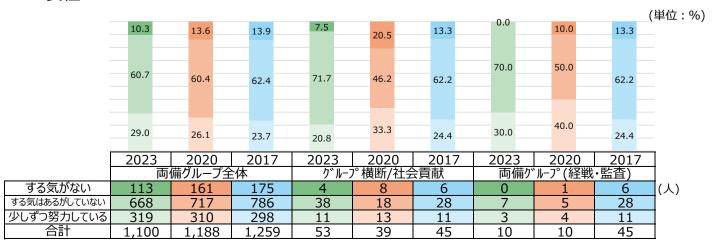
<全体>

									((単位:%)
	14.4	15.2	15.0	12.6	16.2	12.0	11.1	4.8	12.0	
	56.0		55.0		F1 F	61.4	59.3	57.1	64.4	
	56.9	55.8	55.9	63.2	51.5	61.4	J9.5		61.4	
					32.4			38.1		
	28.8	29.1	29.0	24.1	32.4	26.5	29.6		26.5	
Ī	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017]
	両	備グループ全	体	ク゛ルーフ	プ横断/社会	計算献	両備が	`ループ(経戦	・監査)	<u> </u>
する気がない	571	685	788	11	11	10	3	1	10	(人)
する気はあるがしていない	2,261	2,520	2,934	55	35	51	16	12	51	
少しずつ努力している	1,145	1,315	1,523	21	22	22	8	8	22	
合計	3,977	4,520	5,245	87	68	83	27	21	83	

<男女別>

男性

								0.0		(単位:%)
	15.8	15.7	15.4	21.2	10.3	10.5	18.8	0.0	10.5	
					F0.6			63.6		
	55.3	54.1	53.9	51.5	58.6	60.5	56.3		60.5	
	28.8	30.2	30.7	27.3	31.0	28.9	25.0	36.4	28.9	
ŀ					1				1	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	注体	ク゛ルーフ	プ。横断/社会	会貢献	両備が	`ループ(経戦	:·監査)	
する気がない	450	524	613	7	3	4	3	0	4	(人)
する気はあるがしていない	1,575	1,803	2,148	17	17	23	9	7	23	
少しずつ努力している	821	1,005	1,225	9	9	11	4	4	11	
合計	2,846	3,332	3,986	33	29	38	16	11	38	



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)

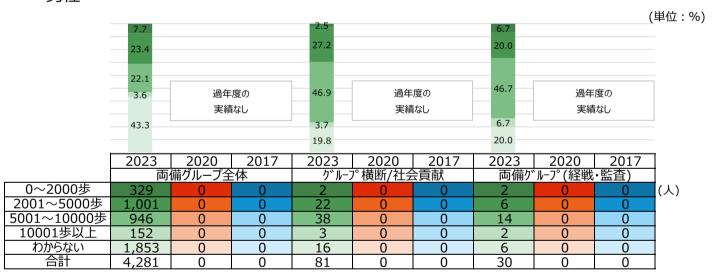
(今年度新設)

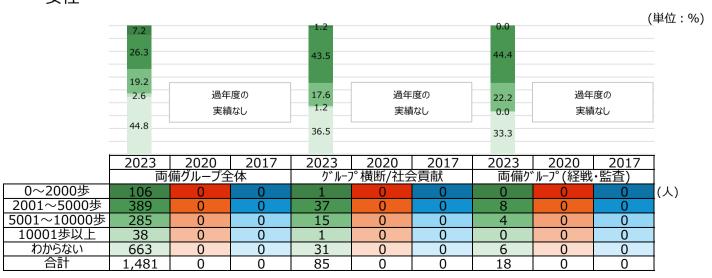
<全体>



<男女別>

男性



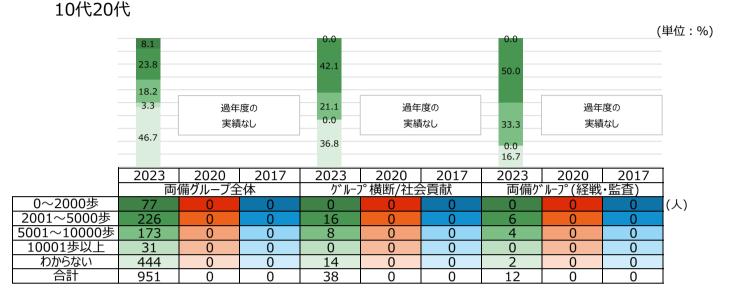


II. 5 運動について

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

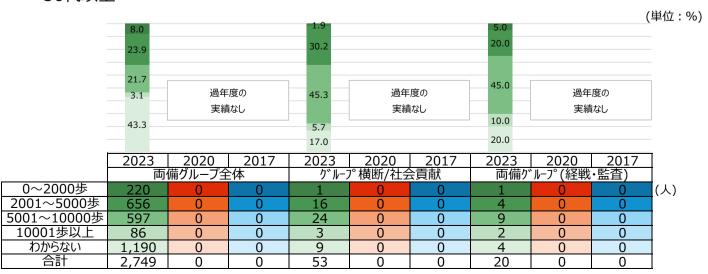
(今年度新設)

<世代別>



30代40代





運動習慣のある者の割合は44.9%(男性46.7%、女性44.4%)で、グループ横断 / 社会貢献48.2%(男性59.3%、女性37.6%)と比較して低く、前回調査結果 50.0%(男性56.0%、女性41.2%)と比較すると、悪化している。

歩数について、平均歩数5,000歩以下が34.7%(男性26.7%、女性44.4%)で、グループ横断/社会貢献37.5%(男性29.7%、女性44.7%)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88.9%(男性81.3%、女性100.0%)で、前回調査結果

95.2% (男性100.0%、女性90.0%) と比較すると、悪化している。

改善する意欲があることは伺えるが、平均歩数5,000歩以下の者が3割、歩数がわからない者が2割を占めており、身体活動量を増やす事への意識づけや、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】

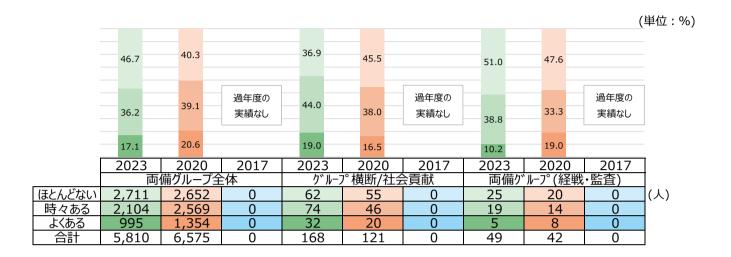
運動習慣のある者の割合は31.4%(男性33.4%、女性25.4%)であり、前回調査結果31.0%(男性33.2%、女性24.2%)と比較し変化はなく、令和元年国民健康・栄養調査結果(以下、国の調査結果)男性33.4%、女性25.1%と比較してもほぼ同等である。(参考資料参照)

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

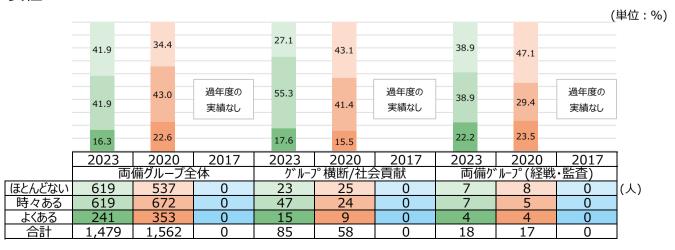
<全体>



<男女別>

男性

										(単位:%)
	48.5	42.2		48.1	47.6		60.0	48.0		
	34.2	37.8	過年度の 実績なし	30.9	34.9	過年度の実績なし	36.7	36.0	過年度の実績なし	
	17.3	20.0		21.0	17.5		3.3	16.0		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	向·	備グループ全	<u> </u>	ク゛ルー	プ横断/社会	会貢献	両備り	`ループ(経戦	ː·監査)	
ほとんどない	2,078	2,115	0	39	30	0	18	12	0	(人)
時々ある	1,462	1,897	0	25	22	0	11	9	0	
よくある	741	1,001	0	17	11	0	1	4	0	
合計	4,281	5,013	0	81	63	0	30	25	0	



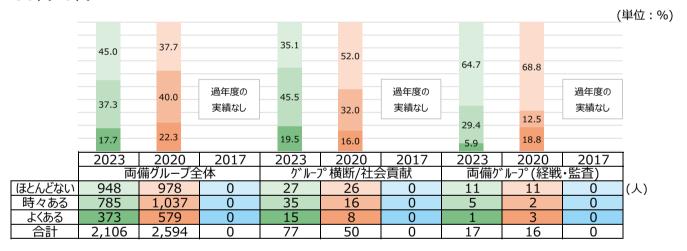
【設問6-1】 今まで受動喫煙していると感じた(煙草の煙が臭いと思った)ことがありますか

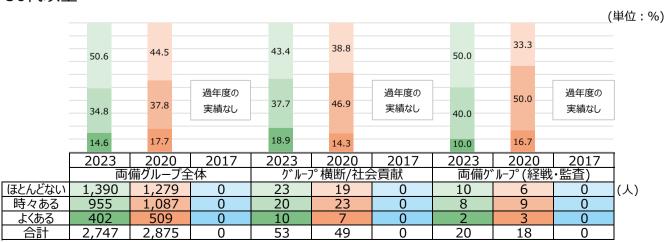
<世代別>

10代20代



30代40代





設問6-1で受動喫煙がある(時々ある、よくある)場合(どんな場所が多い)

<全体>



<男女別>

男性





設問6-1で受動喫煙がある (時々ある、よくある) 場合 (どんな場所が多い)

<世代別>

10代20代



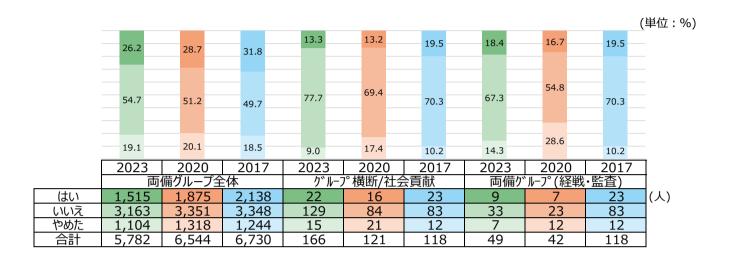
30代40代





【設問6-2】 現在、タバコを習慣的に吸っていますか

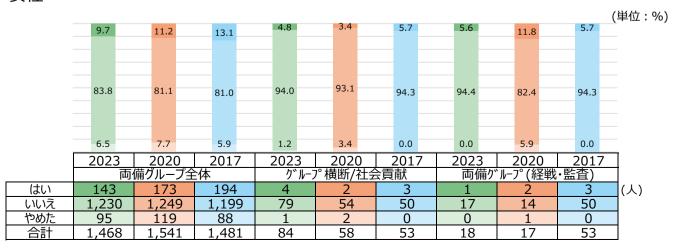
<全体>



<男女別>

男性

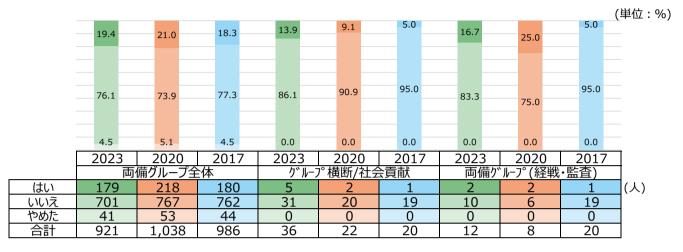
32.0 34.0 37.0 22.5 22.2 30.8 26.7 20.0 30.8 44.6 42.0 40.9 60.0 47.6 50.8 50.0 50.8 23.4 24.0 22.0 17.5 30.2 18.5 23.3 18.5 2023 2020 2017 2023 2020 2017 万章体 がループ・横断/社会貢献 両備がループ・(経戦・監査) はい 1,363 1,702 1,944 18 14 20 8 5 20 (人)											(単位:%)
44.6 42.0 40.9 60.0 47.6 50.8 50.0 50.8 50.8 23.4 24.0 22.0 17.5 30.2 18.5 23.3 18.5 20.0 18.5 20.0 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 両備グループ全体 がループ・横断/社会貢献 両備がループ・(経戦・監査) はい 1,363 1,702 1,944 18 14 20 8 5 20 (人)		32.0	34.0	37.0	22.5	22.2	30.8	26.7	20.0	30.8	
44.6 42.0 40.9 60.0 50.8 50.0 50.8 50.0 50.8 50.8 23.4 24.0 22.0 17.5 30.2 18.5 23.3 18.5 23.3 18.5 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 両備グループ全体 ケッループ・横断/社会貢献 両備ケッループ・(経戦・監査) はい 1,363 1,702 1,944 18 14 20 8 5 20 (人)						47.6			36.0		
23.4 24.0 22.0 17.5 30.2 18.5 23.3 18.5 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 両備グループ全体		44.6	42.0	40.9	60.0		50.8	50.0		50.8	
2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2017 2023 2020 2025		23.4	24.0	22.0	17.5	30.2	18.5	23.3	44.0	18.5	
はい 1,363 1,702 1,944 18 14 20 8 5 20 (人)					2023		2017			2017	
		両	備グループ全	注体	ク゛ルース	プ横断/社会	会貢献	両備が	`ループ(経戦	•監査)	
	はい	1,363	1,702	1,944	18	14	20	8	5	20	(人)
いいえ 1,904 <mark>2,102</mark> 2,149 48 <mark>30 33 15 9 33 </mark>	いいえ	1,904	2,102	2,149	48	30	33	15	9	33	
やめた 999 1,199 1,156 14 19 12 7 11 12		999	1,199	1,156	14	19	12	7	11	12	
合計 4,266 5,003 5,249 80 63 65 30 25 65	合計	4,266	5,003	5,249	80	63	65	30	25	65	



【設問6-2】 現在、タバコを習慣的に吸っていますか

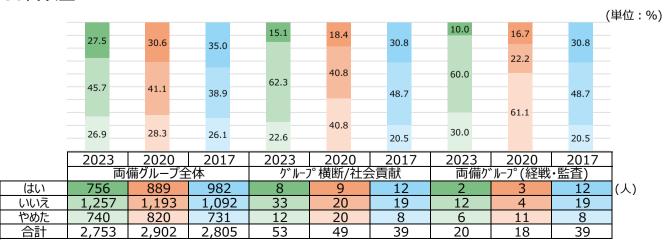
<世代別>

20代



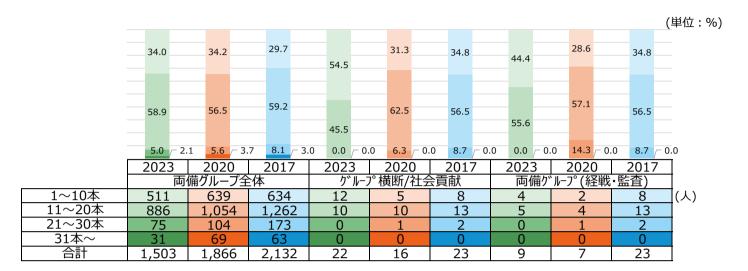
30代40代





設問6-2ではいの場合 (1日の平均本数)

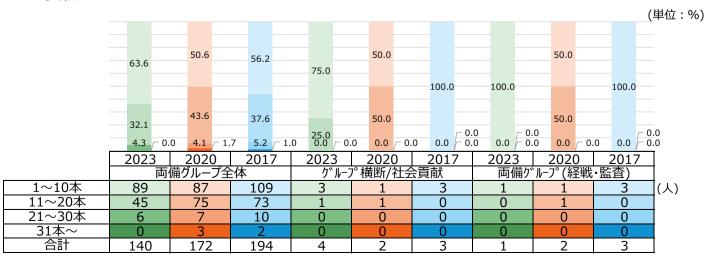
<全体>



<男女別>

男性

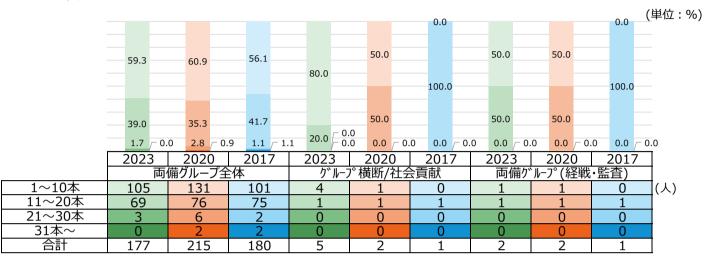
											(単位:%)
	31.0	32.6	27.1	50.0	28.6	25.0	37	.5	20.0	25.0	
	61.7	57.8	61.4	50.0	64.3	65.0	62	.5	60.0	65.0	
	5.1 / 2	.2 5.7 / 3	.9 8.4 / 3	0.0	0.0 7.1	0.0 10.0	_ 0.0 0.	0.0	20.0	.0 10.0	- 0.0
	2023	2020	2017	2023	2020				2020	2017	
	両	備グループ	<u> </u>	グ゛ル	レープ横断/ネ	社会貢献	Ī	可備がル	ープ(経戦	₹·監査)	
1~10本	420	552	525	9	4	5	3	3	1	5	(人)
11~20本	835	979	1,189	9	9	13		5	3	13	
21~30本	69	97	163	0	1	2	()	1	2	
31本~	30	66	61	0	0	0	()	0	0	
合計	1,354	1,694	1,938	18	14	20	3	}	5	20	



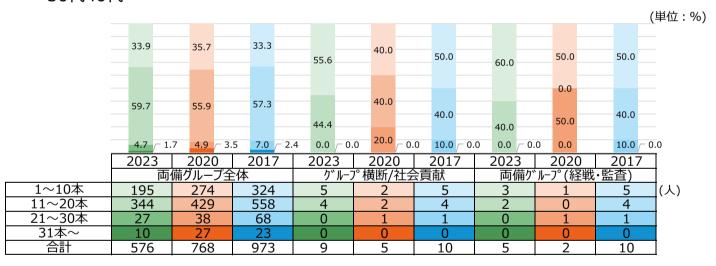
設問6-2ではいの場合 (1日の平均本数)

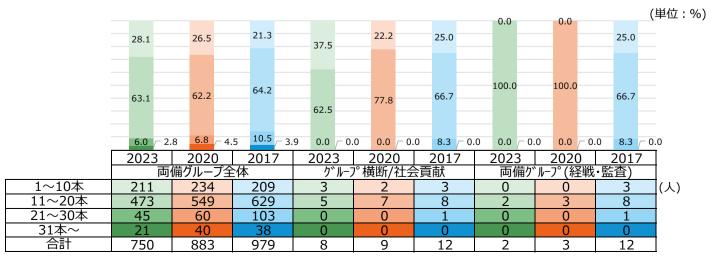
<世代別>

20代



30代40代





設問6-2ではいの場合 (喫煙年数)

<全体>



<男女別>

男性

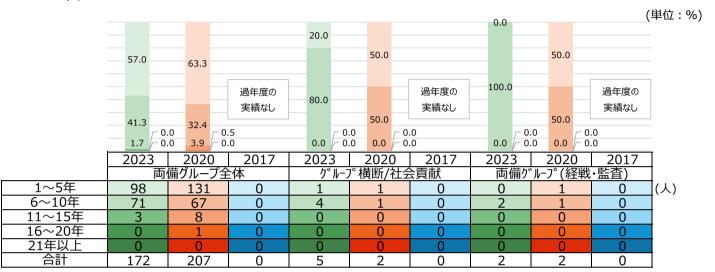




設問6-2ではいの場合 (喫煙年数)

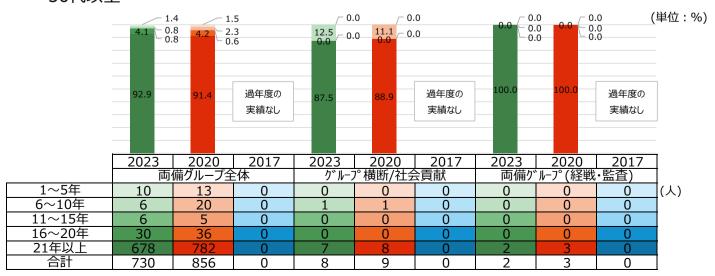
<世代別>

20代



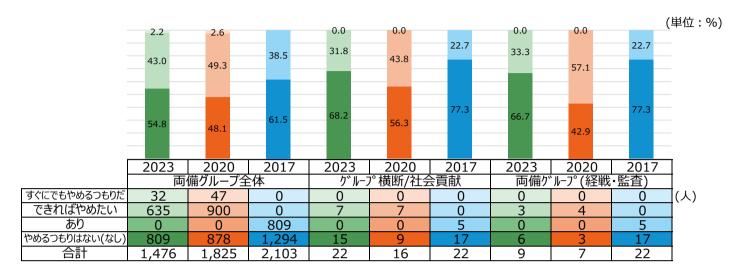
30代40代





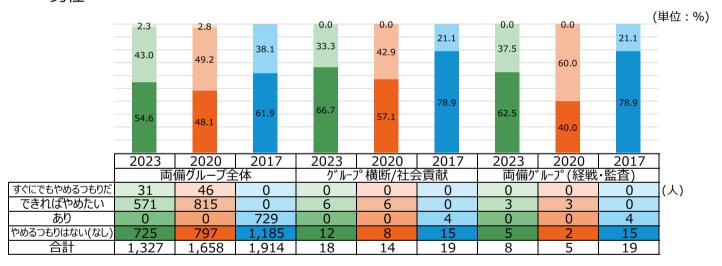
設問6-2ではいの場合 (禁煙願望の有無)

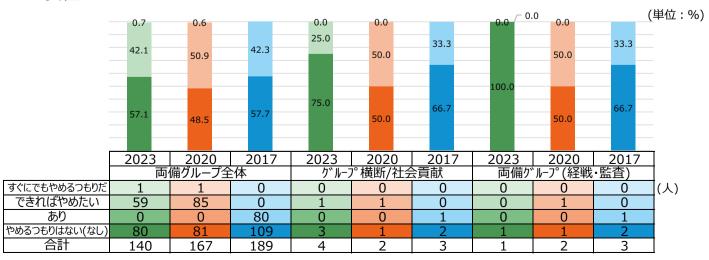
<全体>



<男女別>

男性

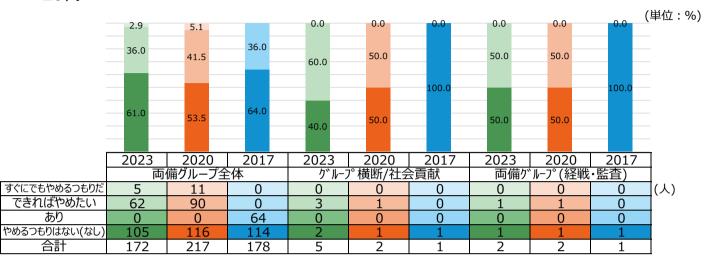




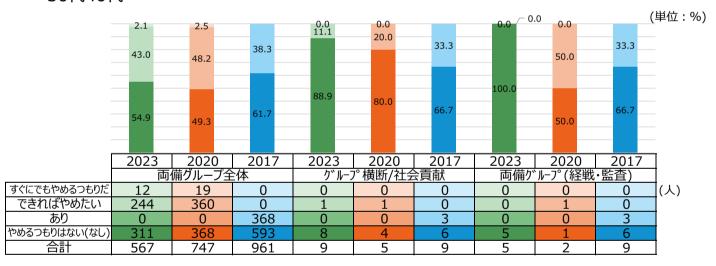
設問6-2ではいの場合 (禁煙願望の有無)

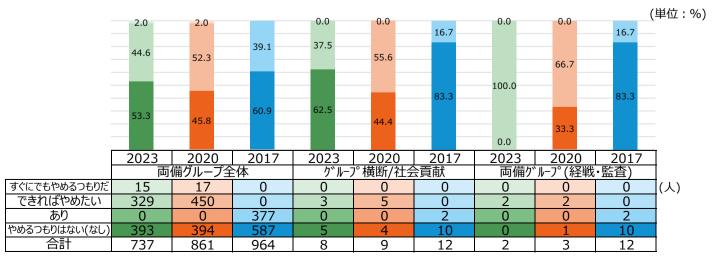
<世代別>

20代



30代40代





喫煙率は18.4%(男性26.7%、女性5.6%)で、グループ横断/社会貢献13.3%(男性22.5%、女性4.8%)と比較して高く、前回調査結果16.7%(男性20.0%、女性11.8%)と比較すると、変化がない。

性別では男性、年代別では30代40代の喫煙率が悪化している。また、禁煙願望について、「すぐにでもやめるつもりだ」「できればやめたい」と回答した者の割合は33.3%で、前回調査結果57.1%と比較すると、悪化している。

受動喫煙について、「よくある」「時々ある」と回答した者の割合は49.0%で、前回調査結果52.3%と比較すると、改善傾向である。受動喫煙がある場所について、「職場」と回答した者の割合は11.1%で、前回調査結果12.5%と比較すると、変化がない。

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ため、引き続き受動喫煙対策、喫煙対策に取り組むことが必要と考える。

【参考:両備グループの概況】

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

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

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

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

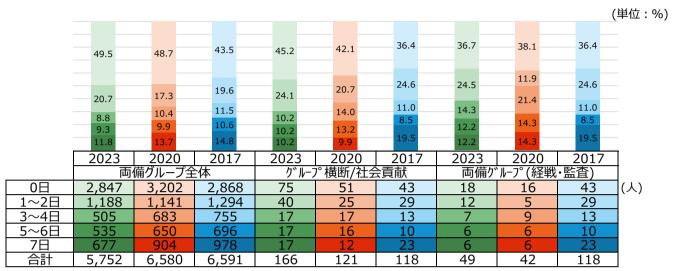
喫煙率の低下は、両備禁煙デーの推進等、喫煙率低下に向けた対策に加え、新型コロナ感染症の影響もあると予想する。禁煙願望者の減少は禁煙願望から禁煙に移行したことも影響していると思われるが、それ以上に減少していることは注視すべきと考える。

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

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

【設問7-1】お酒を飲む頻度(1週間あたりの日数)

<全体>



<男女別>

男性

										(単位: 9
		44.2	39.1	28.8	27.0	18.5	23.3	20.0	18.5	
	44.8	44.2	33.1	21.3	19.0	30.8	20.0	20.0	30.8	
	20.8	17.5	19.0	16.3	17.5	9.2	20.0	24.0	9.2	
	9.8	11.1	12.7	16.3	20.6	32.3	20.0	16.0	32.3	
	13.7	15.9	17.1	17.5	15.9		16.7	20.0		
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両位	備グループ全	È体	グルース	プ。横断/社会	計量	両備が	`ルーフ <u>゚(</u> 経戦	・監査)	
0日	1,902	2,221	2,010	23	17	12	7	5	12	(人)
1~2日	883	881	978	17	12	20	6	5	20	
3~4日	417	556	653	13	11	6	6	6	6	
5~6日	461	571	618	13	13	6	6	4	6	
7日	581	800	879	14	10	21	5	5	21	
合計	4,244	5,029	5,138	80	63	65	30	25	65	

711										(単位:%)
	63.1	63.2	59.1	60.7	58.6	58.5	55.6	64.7	58.5	
	20.4	16.8	21.7	27.4	22.4	17.0	33.3	0.0 17.6	17.0	
	5.6 4.9 /- 6	8.2 5.1 - 6	7.0 5.4 – 6	.8 4.8 -3	3.6 10.3 3.6 5.2	13.2 - 3.4 7.5		11.8 5.6	13.2 5.9 7.5	3.8
	2023	2020	2017	2023	2020		2023	2020	2017	₫
	両	備グループタ	<u> </u>	グ゛ルー	プ横断/ネ	土会貢献	両備	グループ(経戦	₹•監査)	
0日	920	981	858	51	34	31	10	11	31	(人)
1~2日	297	260	316	23	13	9	6	0	9	
3~4日	81	127	102	4	6	7	1	3	7	
5~6日	71	79	78	3	3	4	0	2	4	
7日	90	104	99	3	2	2	1	1	2	
合計	1,459	1,551	1,453	84	58	53	18	17	53	

【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:%)
	59.2	59.8	54.1	63.9	50.0		60.0	58.3		50.0	60.0	
		24.8	31.4		40.9		20.0			25.0	20.0	
	30.8		0 - 2	.3 27.8	2.8	 4.5	15.0 / (33.3	- 0.0	12.5	15.0	
	5.9 /- 1	.8		.7 5.6	0.0 4.5	- 0.0	5.0	8.3			.0 5.0	0.0
	2023	2020	2017	2023	202		2017	2023		020	2017	
	向	備グループ全	<u> </u>	グ゛ル	<u>~プ横断/</u>	社会貢	献	両備	東ク゛ルーフ	。(経戦	·監査)	
0日	544	623	530	23	11		12	7		4	12	(人)
1~2日	283	258	308	10	9		4	4		2	4	
3~4日	54	74	84	2	1		3	0		1	3	
5~6日	21	42	32	1	1		0	1		1	0	
7日	17	44	26	0	0		1	0		0	1	
合計	919	1,041	980	36	22		20	12		8	20	

30代40代

									((単位:%)
	52.6	49.8	46.3	50.6	52.0	39.0	52.9	56.3	39.0	
	20.2	18.1	20.0	24.7	16.0	27.1	5.9 11.8	0.0	27.1	
	8.6 8.2 10.5	10.5 9.2 12.4	9.8	6.5 11.7 6.5	14.0 10.0 8.0	15.3 6.8 11.9	17.6	18.8	15.3 6.8 11.9	_ _ _
		2020 備グループ全	<u>2017 </u> È体	2023 グルー:	<u>2020</u> プ横断/社会	<u>2017</u> 会貢献	2023 両備が	<u>2020</u> ゛ルーフ゜(経戦	2017 ·監査)	
0日	1,106	1,299	1,344	39	26	23	9	9	23	(人)
1~2日	424	473	581	19	8	16	1	0	16	
3~4日	180	275	308	5	7	9	2	3	9	
5~6日	172	240	284	9	5	4	3	1	4	
7日	220	324	388	5	4	7	2	3	7	
合計	2,102	2,611	2,905	77	50	59	17	16	59	

									((単位:%)
			26.7	24.5	28.6	20.5	10.0	16.7	20.5	
	43.8	43.7	36.7	20.8	-	23.1	35.0	16.7	23.1	
	17.6	14.0	15.0		16.3	2.6		27.8	2.6	
	9.9	11.4	13.4	18.9	18.4	15.4	25.0		15.4	
	12.5	12.6	14.0	13.2	20.4	38.5	10.0	22.2	38.5	
	16.1	18.3	20.8	22.6	16.3	2017	20.0	16.7	2017	- 7
	2023 	<u>2020</u> 備グループ全	<u>2017</u> 全体	2023 グルー:	<u>2020</u> プ横断/社会	<u>2017</u> 資献	2023 両備が	<u>2020</u> `ループ(経戦	<u>2017</u> ・監査)	1
0日	1,197	1,280	994	13	14	8	2	3	8	(人)
1~2日	481	410	405	11	8	9	7	3	9	
3~4日	271	334	363	10	9	1	5	5	1	
5~6日	342	368	380	7	10	6	2	4	6	
7日	440	536	564	12	8	15	4	3	15	
合計	2,731	2,928	2,706	53	49	39	20	18	39	

【設問7-2】週1日以上飲む場合1日の量

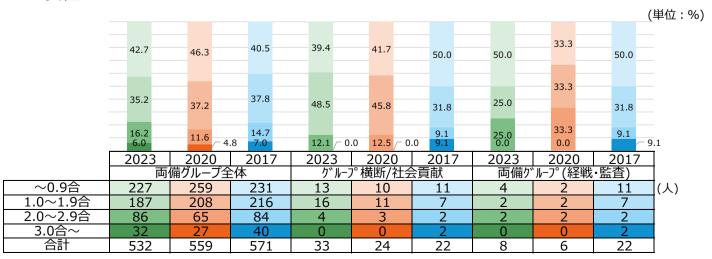
<全体>

										(単位:%)
	26.1	26.7	25.8	25.3	27.1	29.7	29.0	19.2	29.7	
	41.9	43.6	42.4	39.6	47.1	33.8	32.3	46.2	33.8	
	23.3	21.5	23.5	28.6	17.1	28.4	32.3	23.1	28.4	
	2023	2020 備グループ全	2017	2023		2017	2023	11.3 2020 `ループ(経戦	2017]
~0.9合	752	1 891	941	23	19	22	9	ルーク (社主义 5	22	(人)
1.0~1.9合	1,207	1,453	1,548	36	33	25	10	12	25	(/\)
2.0~2.9合	671	718	856	26	12	21	10	6	21	
3.0合~	252	272	304	6	6	6	2	3	6	
合計	2,882	3,334	3,649	91	70	74	31	26	74	

<男女別>

男性

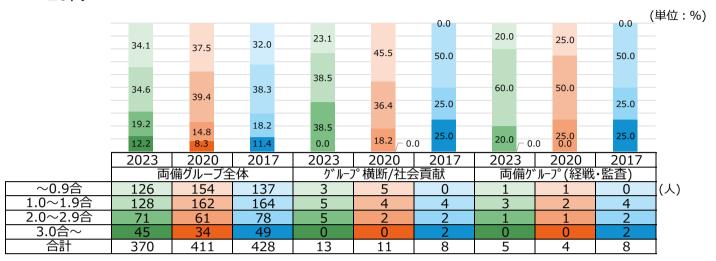
										(単位:%)
	22.4	22.8	23.1	17.5	19.6	21.2	21.7	15.0	21.2	
	43.3	44.9	43.3	33.3	47.8	34.6	34.8	50.0	34.6	
	24.9	23.5	25.1	38.6	19.6	36.5	34.8	20.0	36.5	
	9.4	8.8	8.6	10.5	13.0	7.7	8.7	15.0	7.7	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	<u> </u>
	両備グループ全体			グループ横断/社会貢献			両備が	<u>゙</u> ルーフ゜(経戦	・監査)	
~0.9合	522	632	710	10	9	11	5	3	11	(人)
1.0~1.9合	1,007	1,245	1,332	19	22	18	8	10	18	
2.0~2.9合	580	653	772	22	9	19	8	4	19	
3.0合~	218	245	264	6	6	4	2	3	4	
合計	2,327	2,775	3,078	57	46	52	23	20	52	



【設問7-2】週1日以上飲む場合1日の量

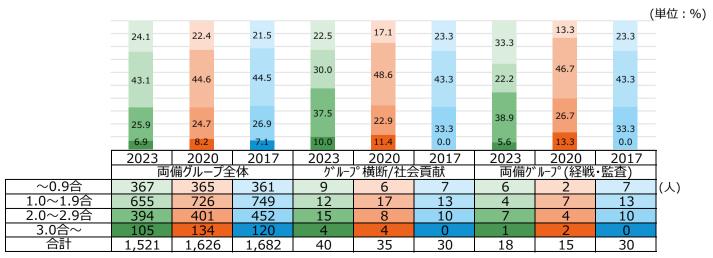
<世代別>

20代



30代40代

										(単位:%)
	26.1	28.7	28.8	28.9	33.3	41.7	25.0	28.6	41.7	
	42.8	43.6	41.3	50.0	50.0	22.2	37.5	42.9	22.2	
	20.8	19.7	21.2	15.8 5.3	8.3 8.3	25.0	25.0	14.3	25.0	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体		グループ横断/社会貢献			両備が	ーフ。(経戦	·監査)		
~0.9合	259	372	443	11	8	15	2	2	15	(人)
1.0~1.9合	424	565	635	19	12	8	3	3	8	
2.0~2.9合	206	256	326	6	2	9	2	1	9	
3.0合~	102	104	135	2	2	4	1	1	4	
合計	991	1,297	1,539	38	24	36	8	7	36	



【設問7-3】 1週間あたりの飲酒量

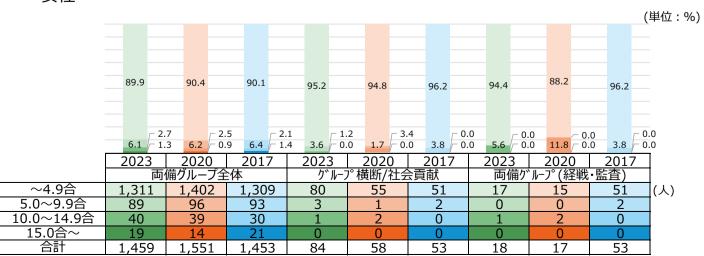
<全体>

									([単位:%)
	78.3	77.2	74.3	77.1	76.9	78.0	71.4	69.0	78.0	
								7.1		
	11.7	12.0	14.3	12.0	11.6	5.9	12.2	16.7	5.9	
	7.4 /- 2	.7 8.0 /- 2	.9 8.8 – 2.	6 7.8 /- 3	.0 8.3 /- 3	.3 14.4	1.7 14.3 / 2		14.4 _ 1	7
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	「備グループ全	È体	ク゛ルー	プ横断/社会	会貢献	両備が	`ループ(経戦	:•監査)	
~4.9合	4,502	5,078	4,900	128	93	92	35	29	92	(人)
5.0~9.9合	672	790	944	20	14	7	6	3	7	
10.0~14.9合	424	524	578	13	10	17	7	7	17	1
15.0合~	154	188	169	5	4	2	1	3	2	
合計	5,752	6,580	6,591	166	121	118	49	42	118	1

<男女別>

男性

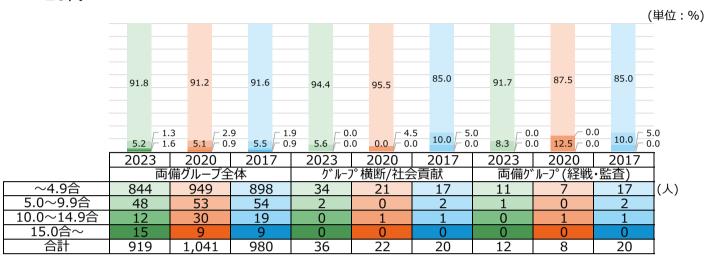
										(単位:%)
	74.3	73.1	69.9	58.8	60.3	63.1	56.7	56.0	63.1	
			16.6	20.0	20.6	7.7	20.0	12.0	7.7	
	13.6	13.8		15.0	12.7 6.3	26.2	20.0		26.2	
	8.9 /- 3	9.6 – 3	.5 10.7 – 2.	.9 6.3	6.3	3.1	3.3	12.0	3.1	_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両備グループ全体			ク゛ル-	-プ横断/社	会貢献	両備ク	`ループ(経戦	•監査)	<u> </u>
~4.9合	3,155	3,676	3,591	47	38	41	17	14	41	(人)
5.0~9.9合	576	694	851	16	13	5	6	3	5	
10.0~14.9合	378	485	548	12	8	17	6	5	17	
15.0合~	135	174	148	5	4	2	1	3	2	
合計	4,244	5,029	5,138	80	63	65	30	25	65]



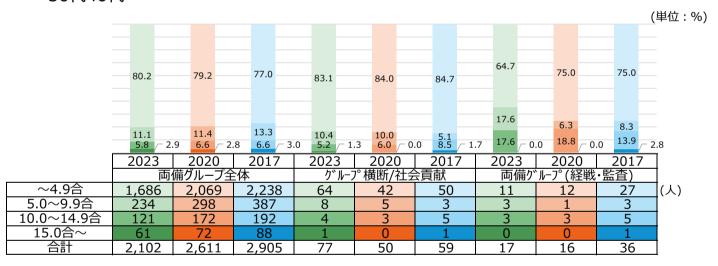
【設問7-3】 1週間あたりの飲酒量

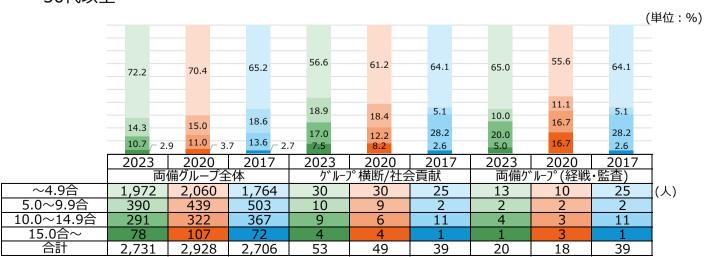
<世代別>

20代



30代40代





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23.3%、女性5.6%で、グループ横断/社会貢献男性21.3%、女性4.8%と比較して男性は高く女性は同等である。前回調査結果男性32.0%、女性11.8%と比較すると、男女とも改善傾向である。

年代が上がるにつれ、飲酒量が多い傾向がある。引き続き適量飲酒に関する正しい知識 の提供が必要であると考える。

【参考:両備グループの概況】

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

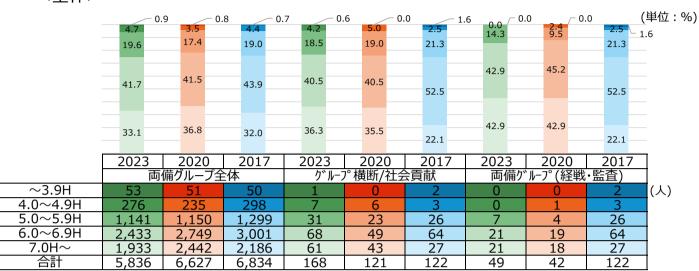
悪化をしている傾向はみられないものの、生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者が一定数見られる。アルコールの過剰摂取は生活習慣病のリスクを高めるのみならず、社会問題にも発展する恐れがあることを踏まえ、適量飲酒に関する正しい知識の提供が必要であると考える。

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性:週10合以上、女性:週5合以上

【設問8-1】 1日の平均睡眠時間

<全体>



<男女別>

男性

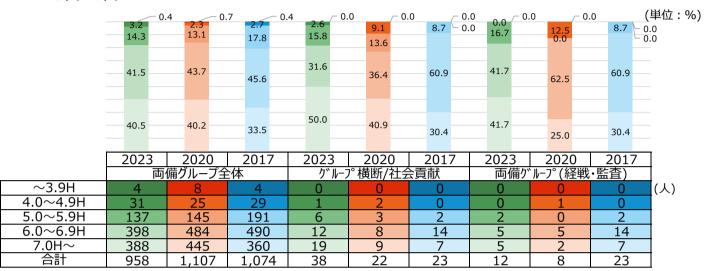
—										
	1.0		0.7		2 0.0		5 0.0 - 0.	0 _ 0.	0 (単位:%)
	4.4	3.3	4.2	2.5	1.6	1.5	16.7	8.0 - 0.	0 1.5 _ 1	.5
	18.8	16.6	18.6	17.3	23.8	24.2	10.7		24.2	
		41.8		39.5			40.0	52.0		
	42.0	41.0	43.5	39.3	44.4					
						53.0			53.0	
	33.8	37.5	33.0	39.5	20.2		43.3	40.0		
	33.8		33.0		30.2	19.7			19.7	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	1
		<u></u>			· <u>2020</u> · <mark></mark> 。横断/社会					1
~3.9H		#フル フェ 42		1 1		4		ル / (小工 + 及	- 曲月/	(1)
	42		38		0		0	U		(人)
4.0~4.9H	188	165	223	2	1	1	0	0	1	
5.0∼5.9H	810	838	985	14	15	16	5	2	16	
6.0∼6.9H	1,807	2,111	2,304	32	28	35	12	13	35	
7.0H∼	1,456	1,895	1,752	32	19	13	13	10	13	
合計	4,303	5,051	5,302	81	63	66	30	25	66	



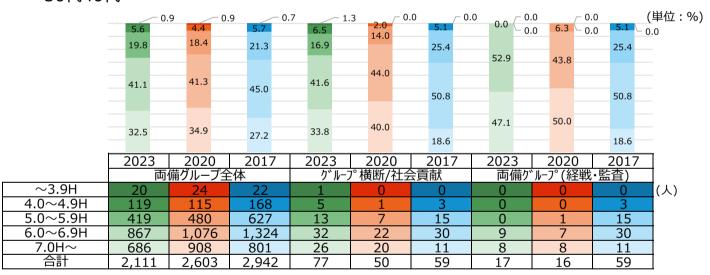
【設問8-1】 1日の平均睡眠時間

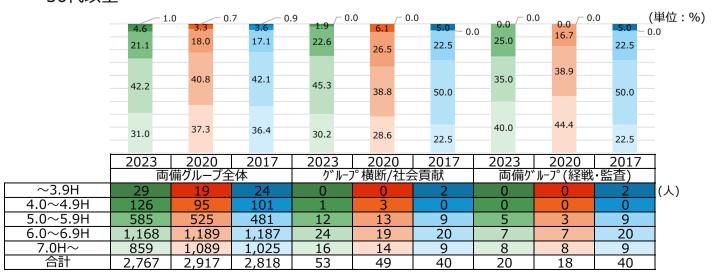
<世代別>

10代20代



30代40代





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

(単位:%) 37.0 40.1 39.3 40.8 46.1 42.1 43.0 42.9 43.0 35.5 40.8 35.5 47.5 44.6 38.1 48.2 43.0 40.5 21.5 21.5 18.4 19.0 15.4 15.5 14.9 12.5 13.4 2017 2023 2023 2020 2017 2023 2020 2020 2017 両備グループ全体 グループ横断/社会貢献 両備グループ(経戦・監査) ほとんどない 2,340 2,446 3,146 66 51 52 20 18 52 (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 81 52 43 20 43 16 よくある(頻繁にある) 1,028 26 26 897 913 21 18 9 8 6,614 合計 5,840 6,824 168 121 121 49 42 121

<男女別>

男性

									((単位:%)
	41.7	38.3	47.6	39.5	47.6	53.8	33.3	36.0	53.8	
	44.1	46.7	39.7	46.9	36.5	26.2	46.7	44.0	26.2	
	14.1	15.0	12.7	13.6	15.9	20.0	20.0	20.0	20.0	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017]
	向	備グループ全	<u> </u>	ク゛ルース	プ横断/社会	会更献	両備が	ルフ。(経戦	·監 <u>(</u>)	
ほとんどない (まったくない、めったにない)	1,795	1,929	2,519	32	30	35	10	9	35	(人)
時々ある(ときどきある)	1,900	2,354	2,100	38	23	17	14	11	17	
よくある(頻繁にある)	609	757	674	11	10	13	6	5	13	
合計	4,304	5,040	5,293	81	63	65	30	25	65	

又江										
										(単位:%)
										,
	35.8	32.8	44.0	38.8	36.2	30.4			30.4	
	33.0		41.0	30.0	30.2		55.6	52.9		
							33.0			
	45.8	49.9	43.4	40.4	50.0	46.4			46.4	
			43.4	49.4	30.0		27.8	29.4		
	18.4	17.2	15.6	11.8	13.8	23.2	16.7	17.6	23.2	
Ī	2022	2020				2017		2020	2017	7
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	向	備グループ全	:体	ク゛ルーフ	プ横断/社会	主真献	両備か	`ループ(経戦	:·監 <u></u>)	
ほとんどない	532	517	627	33	21	17	10	9	17	(1)
(まったくない、めったにない)	552	517	027	33	21	17	10	9	17	(人)
時々ある(ときどきある)	681	786	665	42	29	26	5	5	26	
よくある(頻繁にある)	273	271	239	10	8	13	3	3	13	
合計	1,486	1,574	1,531	85	58	56	18	17	56	

【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

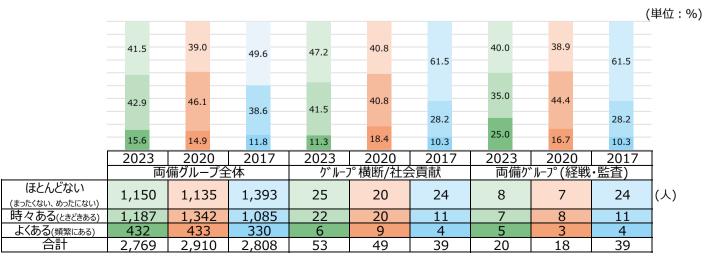
<世代別>

10代20代

										(単位:%)
	38.3	31.5	43.8	34.2	31.8	26.1	50.0	25.0	26.1	
		51.8				34.8		37.5	34.8	
	46.0	51.6	41.0	55.3	54.5	39.1	33.3	37.5	39.1	
	15.7	16.7	15.2	10.5	13.6		16.7			
	2023	2020 備グループ全	2017	2023	2020 プ横断/社	2017	2023 両備/2	2020 Lange (经基础)	2017 ·監査)]
ほとんどない									_	
(まったくない、めったにない)	367	349	471	13	7	6	6	2	6	(人)
時々ある _(ときどきある)	441	573	441	21	12	8	4	3	8	
よくある(頻繁にある)	151	185	163	4	3	9	2	3	9	
合計	959	1,107	1,075	38	22	23	12	8	23	

30代40代

										(単位:%)
	39.0	37.0	43.6	36.4	48.0	37.3	35.3	56.3	37.3	
	46.2	47.2	42.1	49.4	40.0	40.7	52.9	31.3	40.7	
	14.9	15.8	14.3	14.3	12.0	22.0	11.8	12.5	22.0	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017]
	回	i備グループ全	<u> </u>	グル	-プ横断/社	会貝 000000000000000000000000000000000000	回佣り	`ループ(経戦	<u>: 監貧)</u>	
ほとんどない (まったくない、めったにない)	823	962	1,282	28	24	22	6	9	22	(人)
時々ある(ときどきある)	975	1,225	1,239	38	20	24	9	5	24	
よくある(頻繁にある)	314	410	420	11	6	13	2	2	13	
合計	2,112	2,597	2,941	77	50	59	17	16	59]



1日の平均睡眠時間は、6時間以上7時間未満が42.9%(男性40.0%、女性44.4%)で、グループ横断/社会貢献40.5%(男性39.5%、女性40.0%)と比較して高いが、前回調査結果45.2%(男性52.0%、女性35.3%)と比較すると、悪化している。

ここ1ヵ月間、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「時々ある」「よくある」と回答した者の割合は59.2%(男性66.7%、女性44.5%)で、前回調査結果57.1%(男性64.0%、女性47.0%)と比較すると、悪化している。健康課題への改善活動に「睡眠不調者の低減」を課題とされているものの、悪化傾向である。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る。引き続き、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、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	31.5	28.1	32.8	42.9	33.3	32.8	
	31.5	31.2	32.5	28.0	37.2	38.5	18.4	38.1	38.5	
	24.5	24.2	24.5	30.4	27.3	22.1	28.6	26.2 2.4	22.1	
	2023	2020 i備グループá	2017	2023 グルー	2020	2017	2023	2020	2017 ·監査)]
I	2,139	2,465	2,424	53	34	40	21	14	40	(人)
I	1,831	2,058	2,207	47	45	47	9	16	47	
Ш	1,429	1,597	1,659	51	33	27	14	11	27	
IV	422	471	494	17	9	8	5	1	8	
合計	5,821	6,591	6,784	168	121	122	49	42	122	

<男女別>

男性

										(単位:%)
	40.2	40.8	38.8	42.0	33.3	42.4	43.3	32.0	42.4	
	30.7	30.5	31.7	27.2	42.9	36.4	16.7	48.0	36.4	
	22.9	22.4	23.2	23.5	19.0 4.8	16.7 4.5	36.7	20.0	16.7 .0 4.5	_
	2023 面	<u>2020</u> 備グループ全	2017	2023 グルーフ	2020 『横断/社会	2017	2023 両備が	2020 `ループ(経戦	2017 ·監査)	4
Т	1,722	2,045	2,042	34	21	28	13	8	28	(人)
Ī	1,318	1,531	1,666	22	27	24	5	12	24	
Ш	982	1,125	1,220	19	12	11	11	5	11	
IV	266	316	334	6	3	3	1	0	3	
合計	4,288	5,017	5,262	81	63	66	30	25	66	

										(単位:%)
	27.4	26.7	25.1	22.4	22.4	21.4		25.2	21.4	
							44.4	35.3		
	33.9	33.5	35.5	28.2	31.0	41.1			41.1	
	33.9	33.3	33.3				16.7	23.5		
				37.6	36.2		16.7			
	29.2	30.0	28.8		30.2	28.6	22.2	35.3	28.6	
	9.6	9.8	10.5	11.8	10.3	8.9	22.2	5.9	8.9	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017]
	両	備グループ슄	≧体	ク゛ルー	プ横断/社会	会貢献	両備が	`ループ(経戦	・監査)	
I	406	420	382	19	13	12	8	6	12	(人)
II	502	527	541	24	18	23	3	4	23	
Ш	433	472	439	32	21	16	3	6	16	
IV	142	155	160	10	6	5	4	1	5	
合計	1,483	1,574	1,522	85	58	56	18	17	56	

Ⅱ. 9 最近1ヶ月の自覚症状について

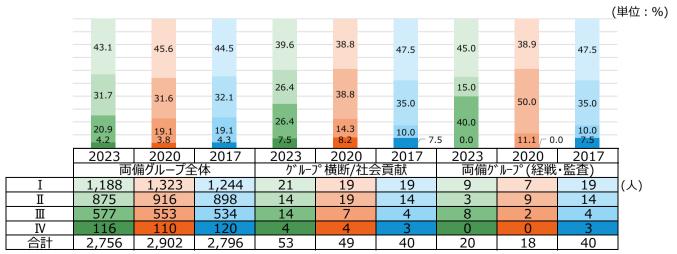
<世代別>

10代20代

										(単位:%)
	29.5	27.0	26.0	21.6	9.1	17.4		12.5	17.4	
	29.3	27.0		31.6	31.8		50.0	25.0		
	31.4	28.9	33.4	28.9		43.5			43.5	
	31.1			20.9			16.7	50.0		
	27.5	30.8	29.7	21.1	50.0	30.4	16.7	50.0	30.4	
	11.6	13.2	10.9	18.4	9.1	8.7	16.7	12.5	8.7	
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	7
	両	備グループ会	全体		プ磺断/社		両備か	`ループ(経戦	・監査)	1
I	282	297	278	12	2	4	6	1	4	(人)
${ m I\hspace{1em}I}$	300	318	357	11	7	10	2	2	10	
Ш	263	339	318	8	11	7	2	4	7	
IV	111	145	116	7	2	2	2	1	2	
合計	956	1,099	1,069	38	22	23	12	8	23	

30代40代

										(単位:%)
	31.7	32.6	30.9	26.0	26.0	28.8	35.3	37.5	28.8	
	31.1	31.8	32.6	28.6	38.0	39.0	23.5	31.3	39.0	
	27.9	27.2	27.6	37.7	30.0	27.1	23.5	31.3	27.1	
	9.2	8.3	8.8	7.8	6.0	5.1	17.6	0.0	5.1	<u> </u>
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	≧体	ク゛ルー	プ横断/社会	会貢献	両備が	`ループ(経戦	:•監査)	
I	669	845	902	20	13	17	6	6	17	(人)
II	656	824	952	22	19	23	4	5	23	
Ш	589	705	807	29	15	16	4	5	16	
IV	195	216	258	6	3	3	3	0	3	
合計	2,109	2,590	2,919	77	50	59	17	16	59	



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

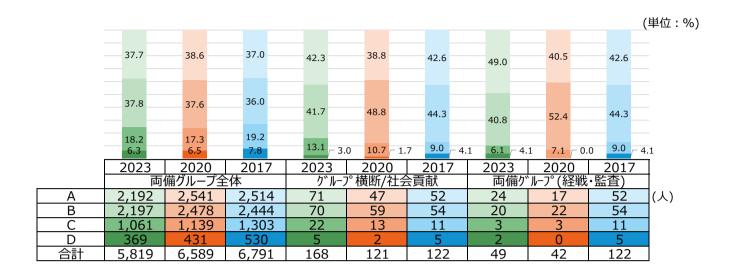
「0点」小さい 「1点」大きい 「3点」非常に大きい

「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

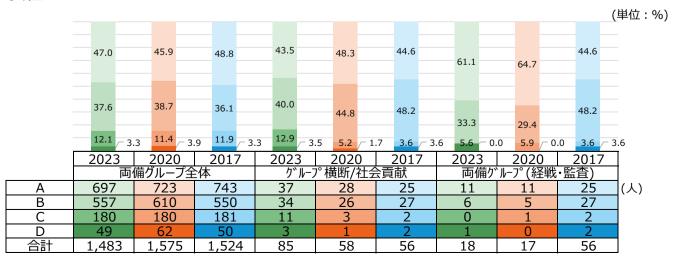
<全体>



<男女別>

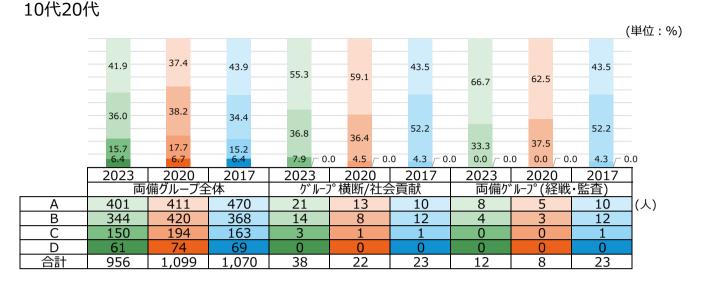
男性

										(単位:%)
	34.7	36.3	33.6	42.0	30.2	40.9	43.3	24.0	40.9	
	37.9	37.3	36.0	43.2	52.4	40.9	43.3	68.0	40.9	
	20.0	19.1 7.4	21.3	12.3 _ 2	.5 15.9	13.6	4.5 10.0	3.3 8.0	0.0 13.6	4.5
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	`体	ク゛ルー	プ横断/社	会貢献	両備	ブループ(経戦・監査)		
Α	1,488	1,818	1,771	34	19	27	13	6	27	(人)
В	1,626	1,868	1,894	35	33	27	13	17	27	
С	859	959	1,122	10	10	9	3	2	9	
D	313	369	480	2	1	3	1	0	3	
合計	4,286	5,014	5,267	81	63	66	30	25	66	

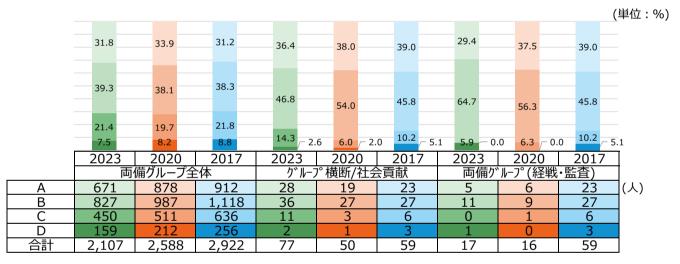


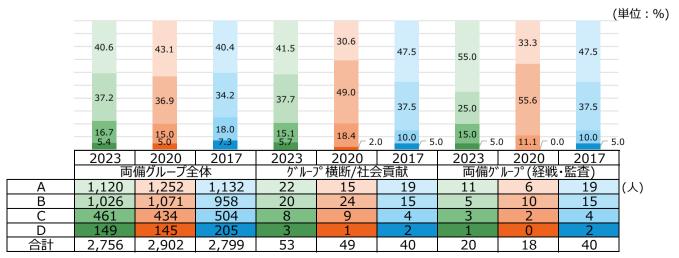
II. 10 最近 1 ヶ月の勤務の状況について

<世代別>



30代40代





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

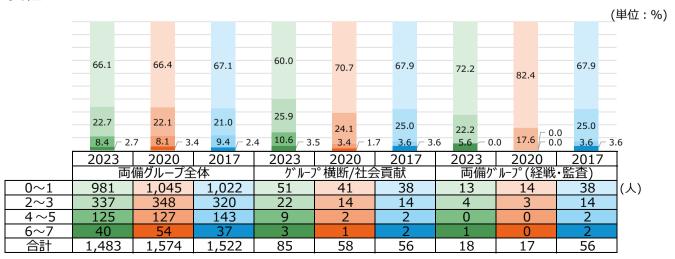
<全体>

										(単位:%)
	63.0	64.1	61.3	64.9	67.8	69.7	67.3	76.2	69.7	
	21.4	20.8	21.3	20.8	26.4	21.3	22.4	22.0	21.3	
	11.2	.4 10.3 - 4.	12.3	11.9	2.4 5.0			23.8 - 2.0 0.0		- 3. 3
	2023	2020	2017	2023	2020					7
	向	備グループ全	È体	グルー	・ブ横断/ネ	社会貢献	両犯	補グループ(経	〔戦·監査〕	
0~1	3,667	4,220	4,158	109	82	85	33	32	85	(人)
2~3	1,245	1,371	1,447	35	32	26	11	10	26	
4~5	649	681	833	20	6	7	4	0	7	
6~7	257	314	345	4	1	4	1	0	4	
合計	5,818	6,586	6,783	168	121	122	49	42	122	

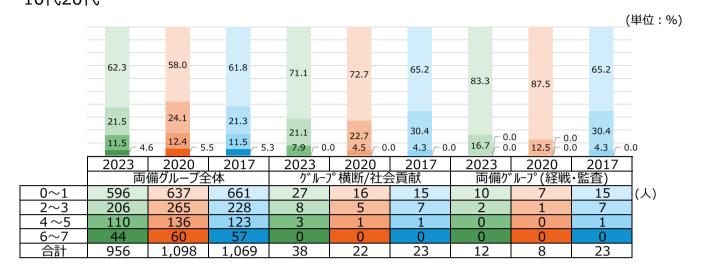
<男女別>

男性

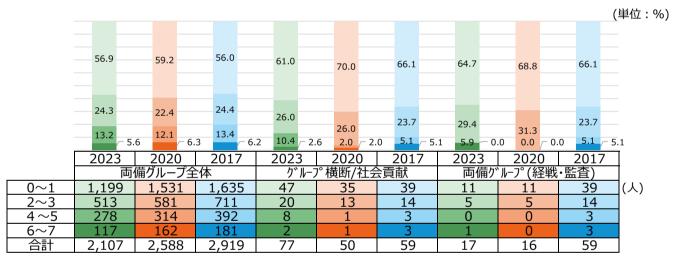
										(単位:%)
	62.3	63.3	59.6	70.4	65.1	71.2	63.3	72.0	71.2	
				70.1		71.2		72.0	71.2	
	20.9	20.4	21.4				23.3			
			13.1	16.0	28.6	18.2	23.3	28.0	18.2	
		0 11.1 / 5.	2 / 5.	.9 12.3 /- 1	.2 6.3	0.0 7.6	<i>─</i> 3.0 13.3		┌ 0.0 7.6 ┌	3.0
	2023	2020	2017	2023	2020					
	両個	備グループ全	`体	ク゛ルー	プ横断/ネ	土会貢献	両値	補グループ(経		
0~1	2,670	3,175	3,136	57	41	47	19	18	47	(人)
2~3	897	1,023	1,127	13	18	12	7	7	12	
4~5	505	554	690	10	4	5	4	0	5	
6~7	213	260	308	1	0	2	0	0	2	
合計	4,285	5,012	5,261	81	63	66	30	25	66	

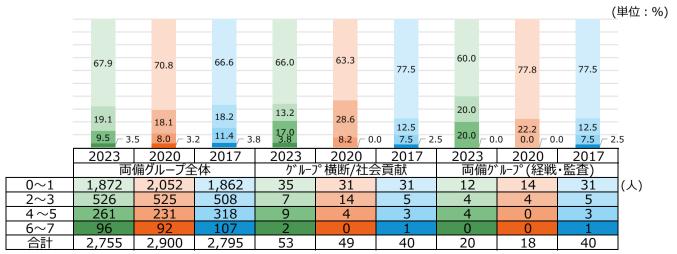


<世代別> 10代20代



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10.2%(男性3.3%、女性22.2%)で、グループ横断/社会貢献10.1%(男性7.4%、女性11.8%)と比較して同等であるが、前回調査結果2.4%(男性0.0%、女性5.9%)と比較すると、悪化している。

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4.1%(男性3.3%、女性5.6%)で、グループ横断/社会貢献3.0%(男性2.5%、女性3.5%)と比較して同等であるが、前回調査結果0.0%(男性0.0%、女性0.0%)と比較すると、悪化している。

「最近1ヶ月の自覚症状」と「最近1ヶ月の勤務の状況」の総合判定について、仕事による疲労の蓄積が最も高い(6~7)と判定された者の割合は2.0%(男性0.0%、女性5.6%)で、グループ横断/社会貢献2.4%(男性1.2%、女性3.5%)と比較して同等であるが、前回調査結果0.0%(男性0.0%、女性0.0%)と比較すると、悪化している。

疲労蓄積度が悪化している。前述の睡眠状況も踏まえ、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。

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

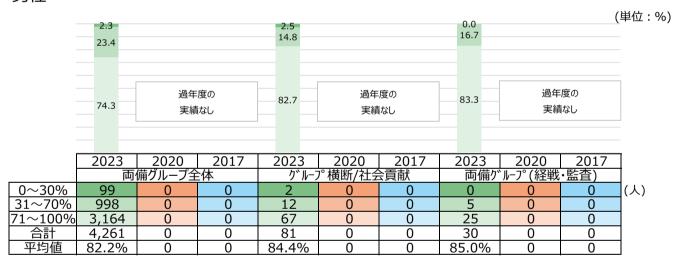
(今年度新設)

<全体>



<男女別>

男性



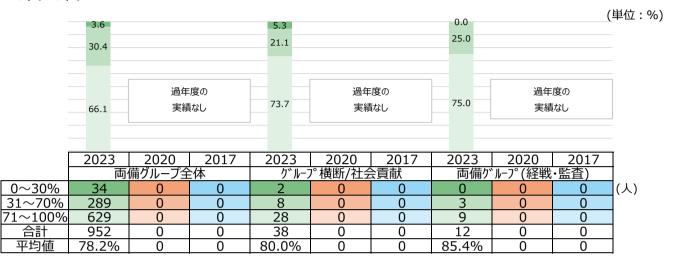


【設問11-1】 けがや病気がない時の普段の自分の仕事の出来を100%とした場合に、 過去4週間を振り返って自分の仕事の出来は何%になりますか

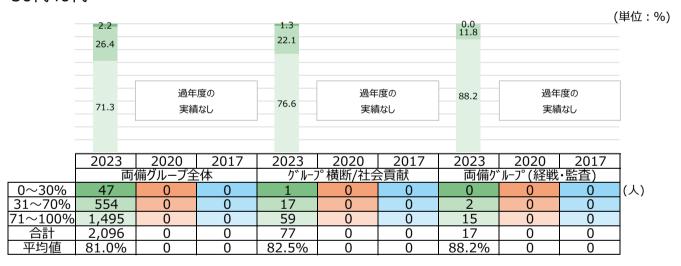
(今年度新設)

<世代別>

10代20代



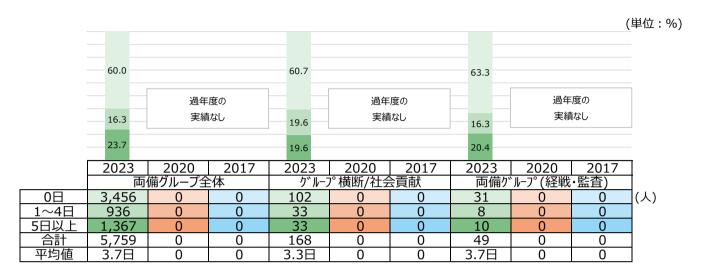
30代40代





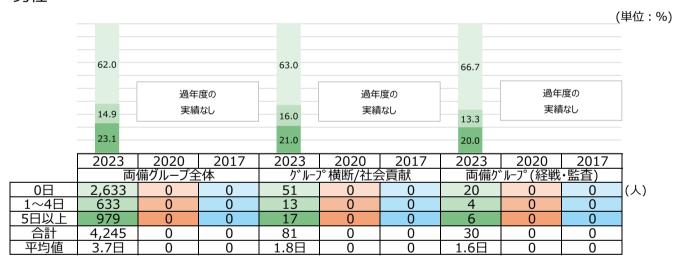
【設問11-2】 直近の1年間に自分のけがや病気が原因で何日仕事を休みましたか (今年度新設)

<全体>



<男女別>

男性





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

<世代別> 10代20代



30代40代



30102	_								(単位:%)
									,	
	63.9			62.3			65.0			
		過年度の			過年	度の		過年	度の	
	14.1	実績なし		18.9	実績	実績なし		実績なし		
	22.0			18.9	20.0					
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	両	備グループ全	注体	ク゛ルー	プ横断/社会	会貢献	両備が	`ループ(経戦	・監査)	
0日	1,733	0	0	33	0	0	13	0	0	(人)
1~4日	383	0	0	10	0	0	3	0	0	
5日以上	598	0	0	10	0	0	4	0	0	
合計	2,714	0	0	53	0	0	20	0	0	
平均值	3.9日	0	0	1.9日	0	0	1.6日	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

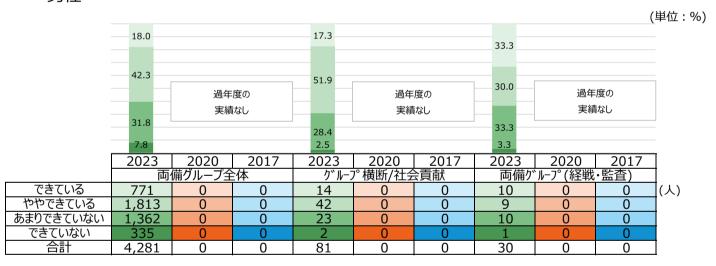
(今年度新設)

<全体>



<男女別>

男性



∼ 1±										
										(単位:%)
	16.8			11.8						
							27.8			
	46.0			52.9						
		\n			\		44.4	\G &	- F	
		過年			過年				度の	
		実績なし			実績なし			実績なし		
	31.7			31.8						
	5.5			3.5			27.8 0.0			
										_
	2023	2020	2017	2023	2020	2017	2023	2020	2017	
	向	備グループ全	<u> </u>	ク゛ルース	プ。横断/社会	会 貢献	両備が	`ループ(経戦	:・監査)	
できている	249	0	0	10	0	0	5	0	0	(人)
ややできている	681	0	0	45	0	0	8	0	0	
あまりできていない	470	0	0	27	0	0	5	0	0	
できていない	82	0	0	3	0	0	0	0	0	
合計	1,482	0	0	85	0	0	18	0	0	

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

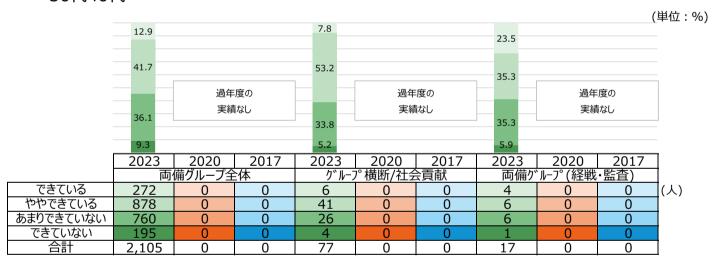
(今年度新設)

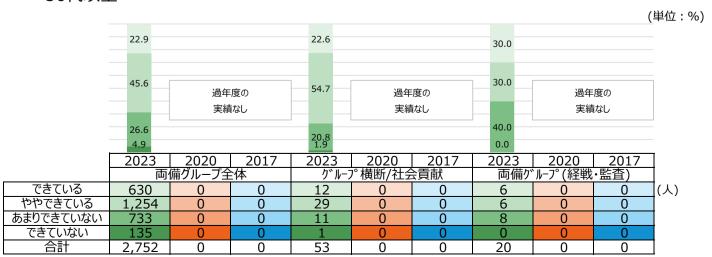
<世代別>

10代20代



30代40代





【設問11-4】 必要な予防接種をうけていますか

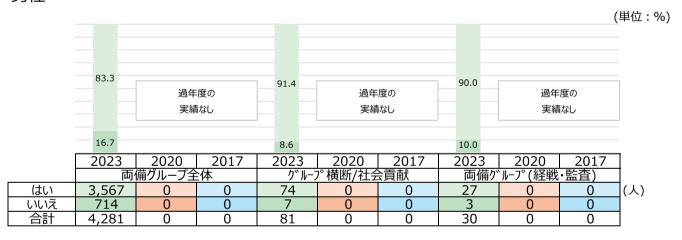
(今年度新設)

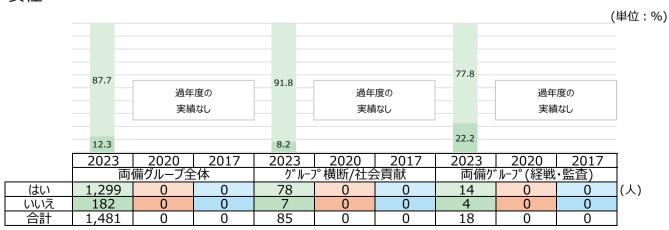
<全体>



<男女別>

男性





【設問11-4】 必要な予防接種をうけていますか

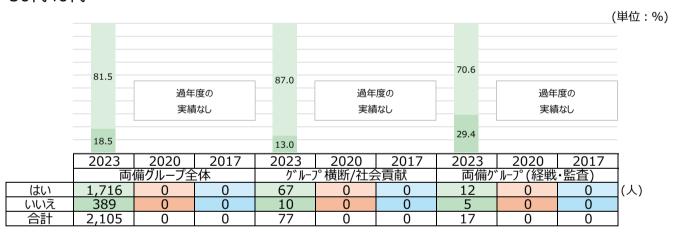
(今年度新設)

<世代別>

10代20代



30代40代





プレゼンティーズム85.7%であり、グループ横断/社会貢献82.9%と比較して、高い。 アブセンティーズム3.7日であり、グループ横断/社会貢献3.3日と比較して、高い。 ヘルスリテラシーについて、「できている・ややできている」と回答した者の割合が65.3%でありグループ横断/社会貢献66.1%と比較して、同等である。

世代別のアブセンティーズムは、20代が9.6日、30代40代が2.2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。

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

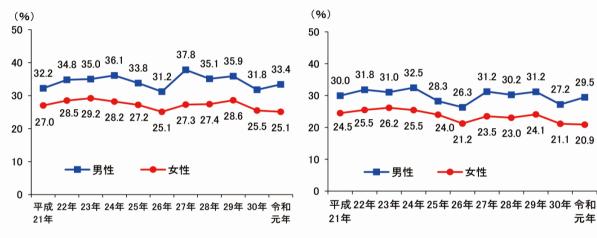
厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果」より、 当調査との関連が高いと考えられる項目を抜粋し、全国の状況を参考資料①として記載する。

○ 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。

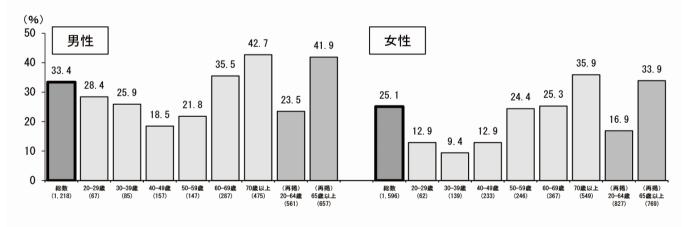
図 33-1 運動習慣のある者の割合の年次 推移(20歳以上)(平成 21~令和元年)

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%

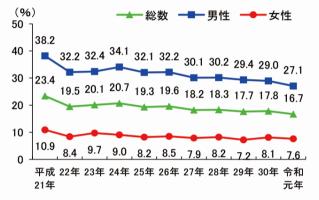
65 歳以上 男性 58% 女性 48%

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)

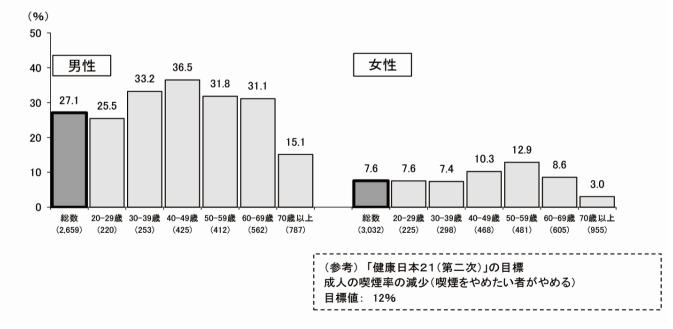
21~令和元年)





※「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)

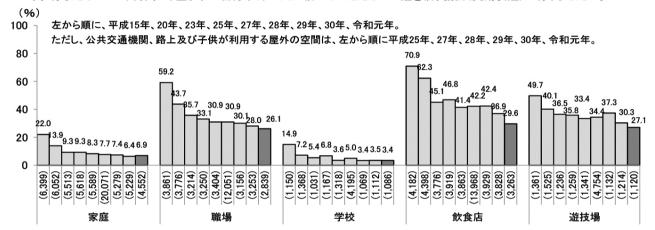


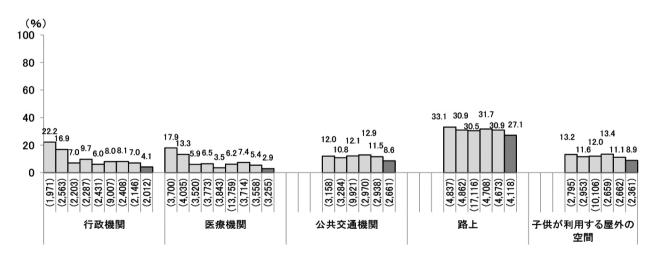
○ 受動喫煙の状況

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。

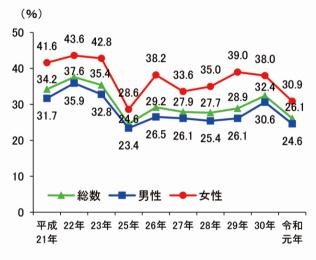
(参考)「健康日本21(第二次)」の目標 望まない受動喫煙のない社会の実現

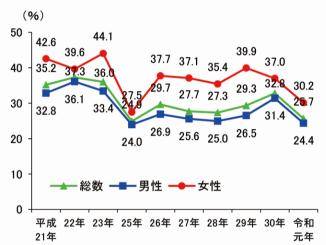
○ 喫煙意思の有無の状況

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)

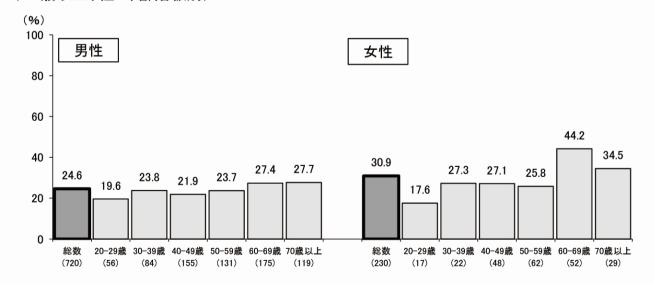
図 44-2 年齢調整した、現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移(20歳以上)(平成 21~令和元年)





※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)



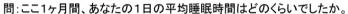
○ 睡眠の状況

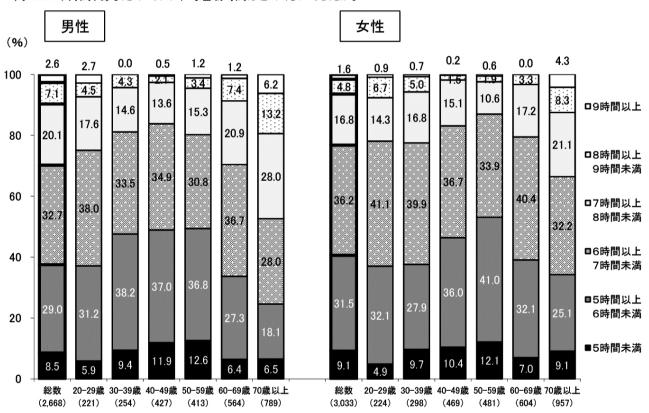
1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 32.7%、女性 36.2% である。6時間未満の者の割合は、男性 37.5%、女性 40.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の 30~50 歳代、女性の 40~50 歳代では4割を超えている。

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。

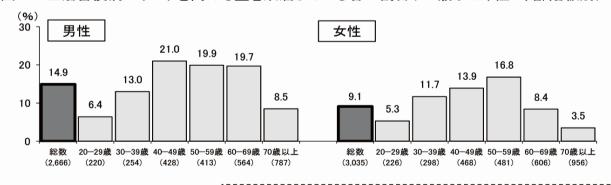
①男性:「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」

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	
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

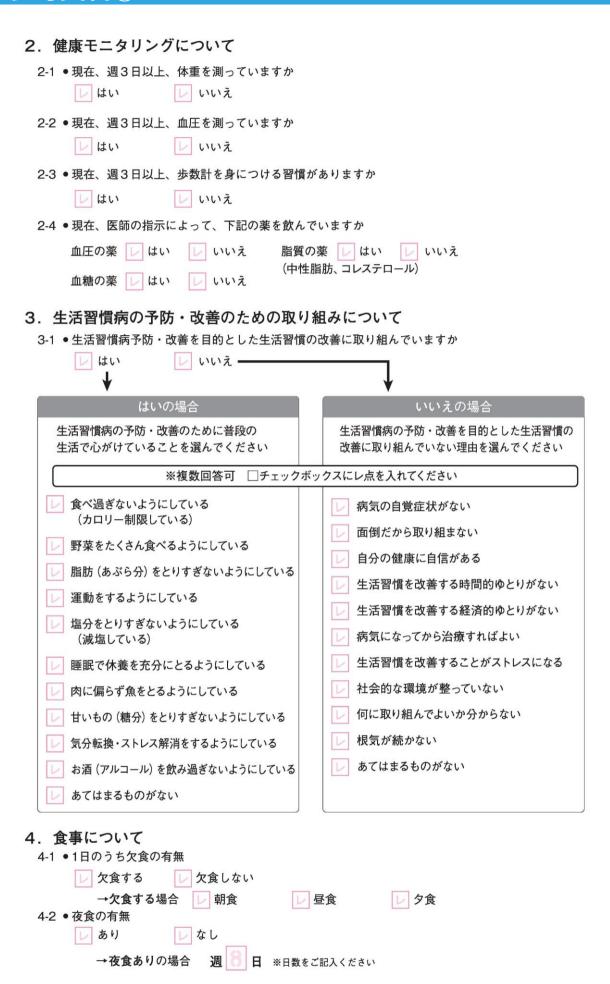
▶ 60代以上

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)	١	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	1		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	岡山電気軌道	テー	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	和歌山電鐵	ショ		両備トランスポート / 大阪支店	"	08-03	礎コラム	
ラン	01-07	リョービツアーズ	ン &		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	トラ		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	ベ		両備トランスポート / 広島支店		08-06	AAコーポレーションジャパン	
テー	01-10	中国トラベル	ル	04-11 両備トランスポート / 山口支店			09. まち	づくり	
ショ	02. タク	シー事業		04-12 両備トランスポート / 九州支店			00.51	まちづくりカンパニー (両備HD)	
2 &	02-01	両備バスC/津山タクシー事業部 (両備HD)		05. I C	Γ	まちづ	09-01	両備不動産東京カンパニー (両備HD)	
トラ	02-02	岡山交通	1.1	05-01	両備システムズ	(09-02	両備ウェルネス	
ベ	02-03	岡山両備タクシー	C	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	<	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	国際両備フェリー / 小豆島事業部	くらし	06-02	両備ヘルシーケア	プ横断		経営サポートカンパニー(両備HD)	
	03-04	瀬戸内観光汽船	づく	06-03	両備エネシス		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	0	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	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	なし			
→就寝前2時間以	人内の食事あり	の場合 週 🧂 日	※日数を3	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 1年以上実施していま			体操・自転	車等) を週に2回以上、
しはい	いいえ			
→いいえの場合、	運動習慣を改	善しようと思います	か	
レする気がない	レーする気に	はあるがしていない	レッ	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. 18 888	888歩	2. 🗸 わからな	0.	}=1,000歩=約700m 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	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	時々ある	レよくある		
→受動喫煙がある (明 それはどんな場所が		る) 場合		
▶ 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: いいえ	か ※1日に1本で レ やめた	でも吸ってい	ヽれば「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	る	亜年数 👸 🧂 年		
→はいの場合	※禁煙願望はあり	リますか		
レ すぐにでも	らやめるつもりだ	レ 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	い場合は、0日と記入		
週 👸 日		※清酒1合の目安:		1 本(500ml) (350ml)=0.7合
7-2 ●週1日以上飲む場合	1日の量		焼酎25度1	杯(120ml) 杯(120ml) ダブル1杯(60ml)
8 a 8 a			ワイン2杯	
8. 睡眠時間について				
8-1 ● 1日の平均睡眠時間 を	どご記入くださり	ι\.		
8時間88	3 2			
8-2 ● ここ1ヶ月間、寝床に	しっても、寝つき		覚める、朝-	早く目が覚める、
熟睡できないなど、眠				
レ ほとんどない	時々ある			

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	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	
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	レ 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	し よくある
13. 以前とくらべて、疲れやすい	ほとんどない	ト 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			
□ ない又は小さい	レ 大きい 類度の時間数などから総合的	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総合的 、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	上 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	
10-7 • 仕事についての身体的負担(肉体			
レ小さい	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] ''하는 ''하는 '' () 이 전 () () () () () () () () () (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。 ※乳	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詞	哉・情報を取得し、そ:	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	ハ レ できていない
11-4 ● 必要な予防接種をうけています。	לי		
レはい	いいえ	ご	協力ありがとうございました