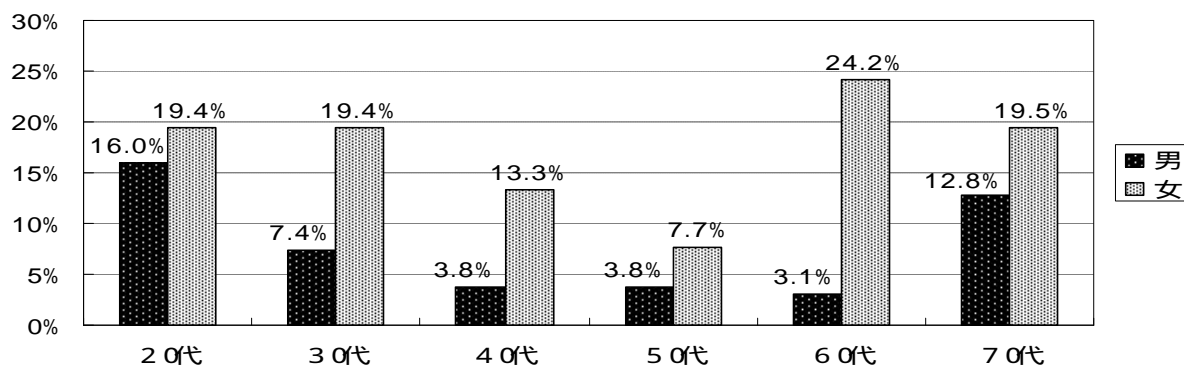


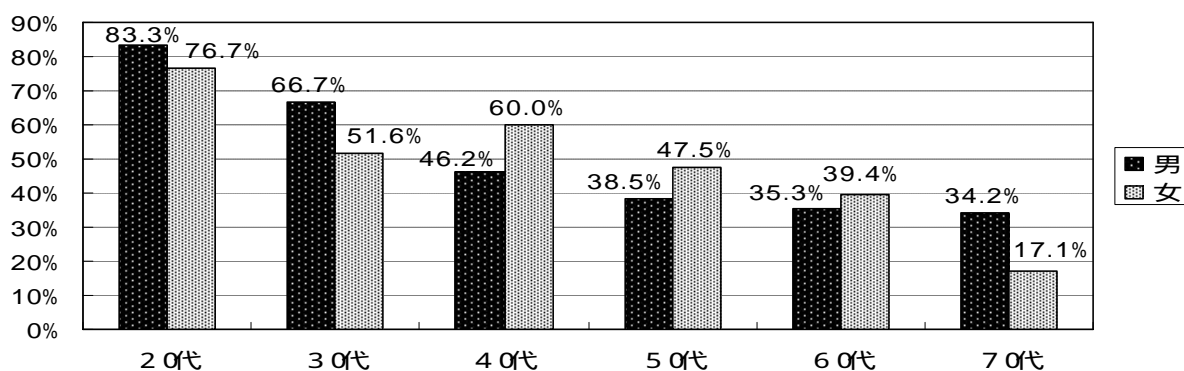
（４）休 養

【 普段ぐっすり眠れていない人の割合 】



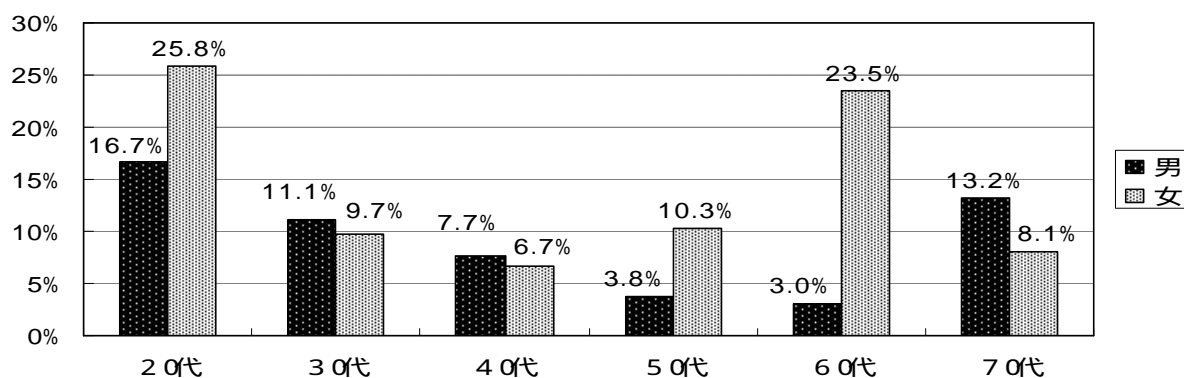
女性の方がぐっすり眠れていないと感じる傾向にあります。20代に関しては、男女ともに割合が高いようです。また60代以降も割合が高い傾向にあります。

【 朝すっきり目が覚めない人の割合 】



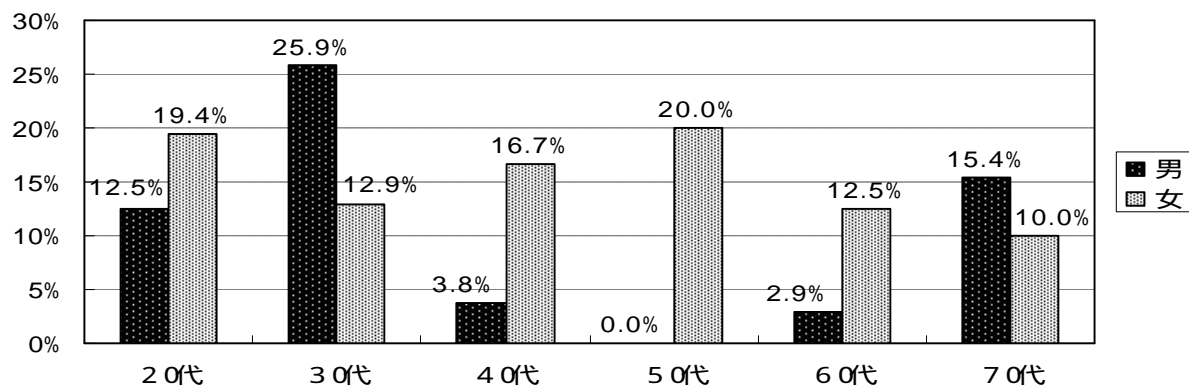
20代は男女共にすっきりと目覚めない割合が非常に高いようです。40代女性も6割がすっきり目覚めないと答えています。

【 何か気になって眠れないことがある人の割合 】



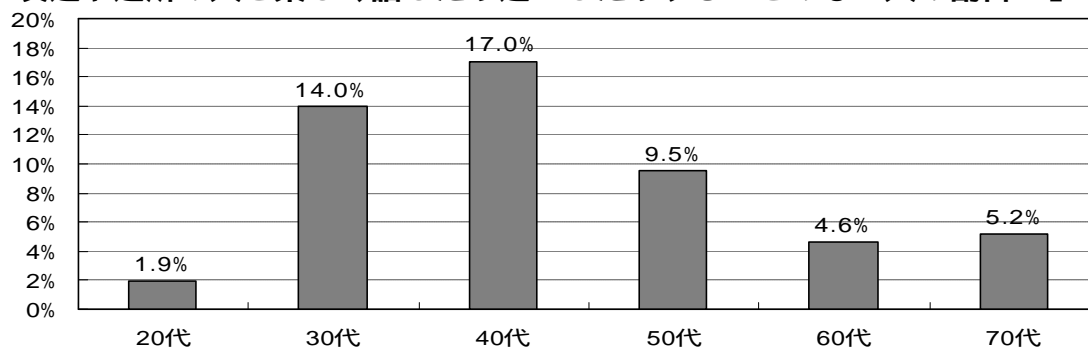
女性の方が物事を気にして、精神的なストレスとなりやすい傾向にあるようです。特に20代、60代女性にその傾向が強いようです。

【 疲れを翌日まで持ち越すことがある人の割合 】



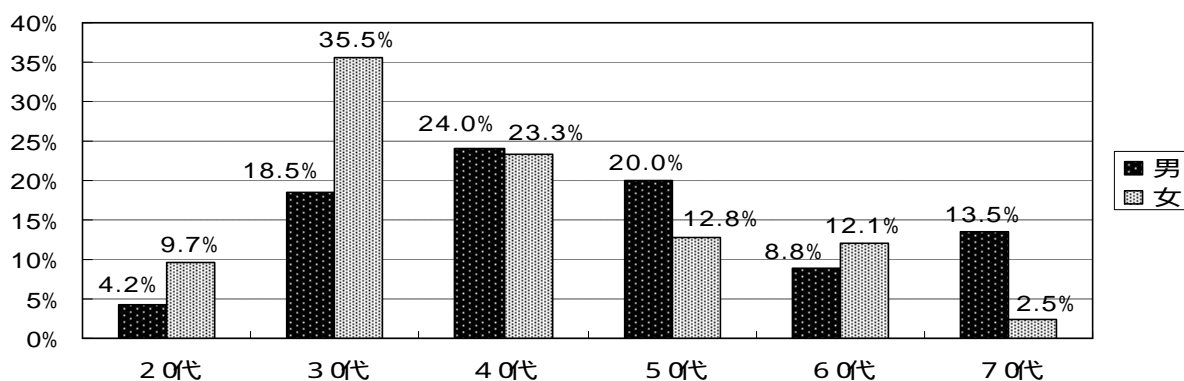
女性の方が疲れを持ち越しやすい傾向にあります。また、30代男性が最も翌日に疲れを持ち越しやすいようです。

【 友達や近所の人と楽しく話したり過ごしたりすることのない人の割合 】



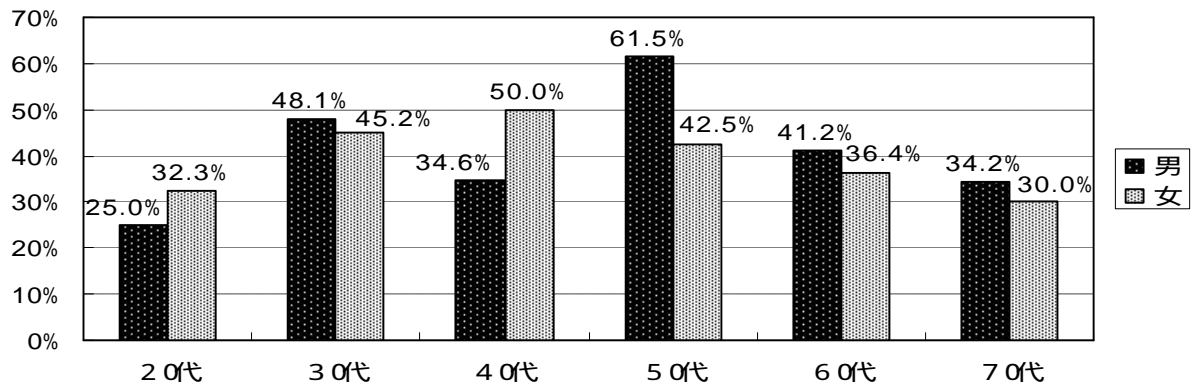
割合的には1割程度と低いですが、30代、40代が高い傾向にあります。なかでも男性の割合が全年代を通して高いようです。

【 1日の中で、自分の好きなことを出来る時間がない人の割合 】



30代～50代が高い傾向にあります。なかでも30代女性が最も高いという結果になりました。

【 健康より仕事を優先させる人の割合 】



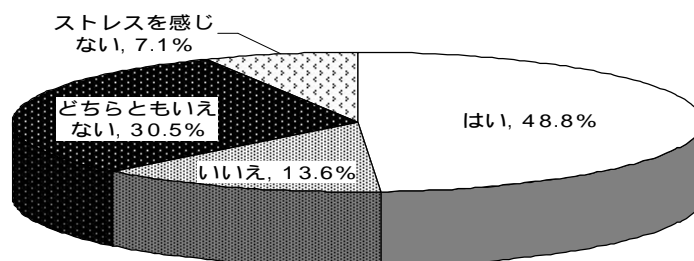
30～60代にかけては4割近い人が健康よりも仕事を優先するという結果になりました。特に50代男性にその傾向が強いようです。
また、家事も仕事に含んでいるため、女性も男性と同様3～4割の人が健康より仕事を優先するという結果になりました。

【 最もストレスを感じること 】

年 代	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
20 代	仕 事	職場の人間関係	家 族	お 金	感じない(4位)
30 代	仕 事	家 族	職場の人間関係	地域の人間関係	お 金(4位)
40 代	仕 事	家 族	感じない	職場の人間関係	お 金(4位)
50 代	仕 事	家 族	職場の人間関係	お 金	感じない
60 代	家 族	感じない(1位)	地域の人間関係	お 金	仕事・健康
70 代	健 康	感じない	地域の人間関係	仕 事(3位)	家 族
全 体	仕 事	家 族	感じない	職場の人間関係	健 康

20代～50代の1位は「仕事」であり、60代は「家族」、70代は「健康」が1位でした。家族がみんな元気で笑っている時に幸せを感じていますが、その反面家族に関することでストレスを感じています。

【 自分のストレス解消法を知っている人の割合 】



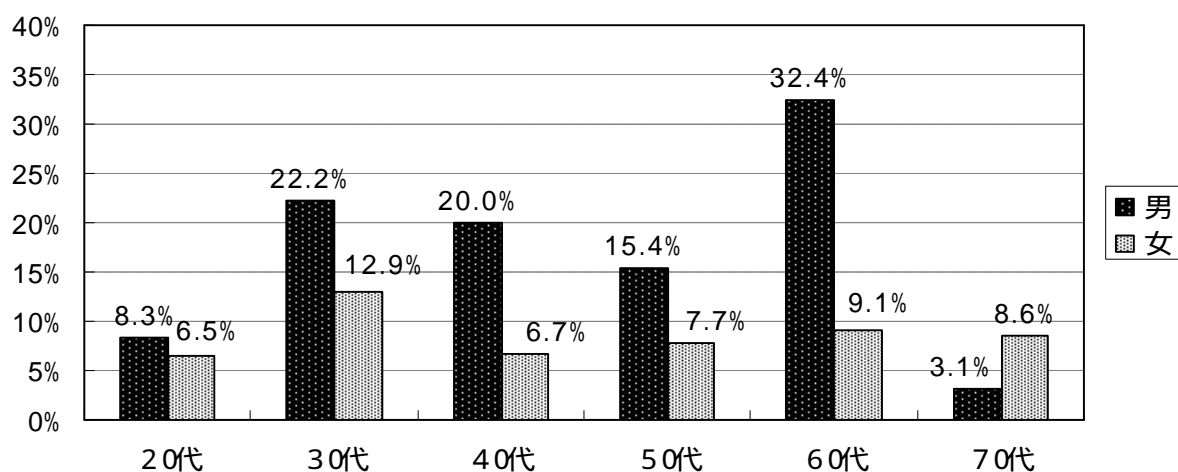
約半数の人は自分のストレス解消法を知っていますが、13%の人は知らないと答えました。また女性の方が自分のストレス解消法を知っており、男性は女性よりもストレス解消法を知らないと答えた割合が高い結果となりました。

【 ストレス解消法 】

年 代	1 位	2 位	3 位
20 代	趣 味	おしゃべり	運 動
30 代	趣 味	おしゃべり	睡 眠
40 代	睡 眠	趣 味	おしゃべり
50 代	趣 味	おしゃべり	その他
60 代	趣 味	入 浴	睡 眠
70 代	睡 眠	趣 味	運 動
全 体	趣 味	おしゃべり	睡 眠

ほとんどの年代でストレス解消を「趣味」と答えた人が多い結果となりました。また「おしゃべり」も全体で 2 位となっており、特に女性にその傾向が強いようです。

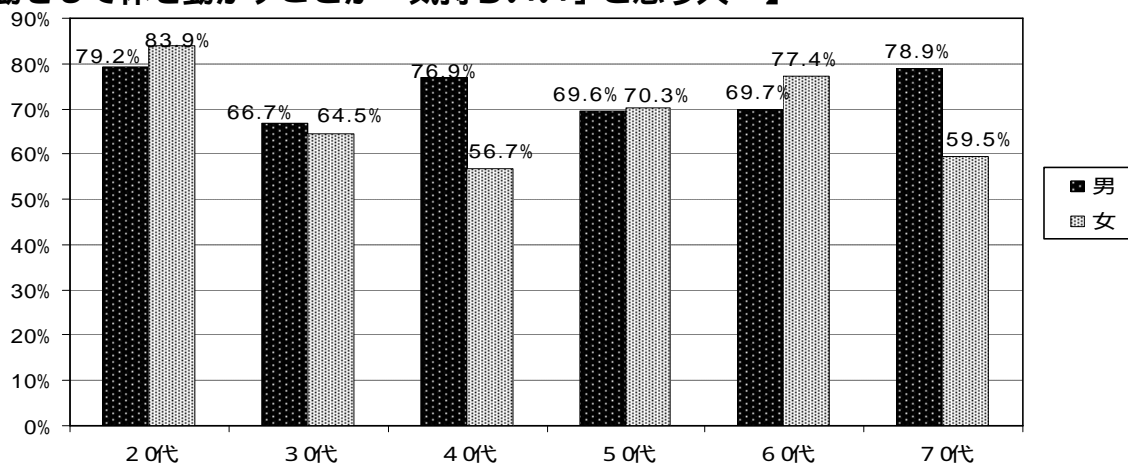
【 悩みや心配事を相談できる人や場所がない人の割合 】



70 代を除いては、どの年代も男性の方が高い傾向にありました。

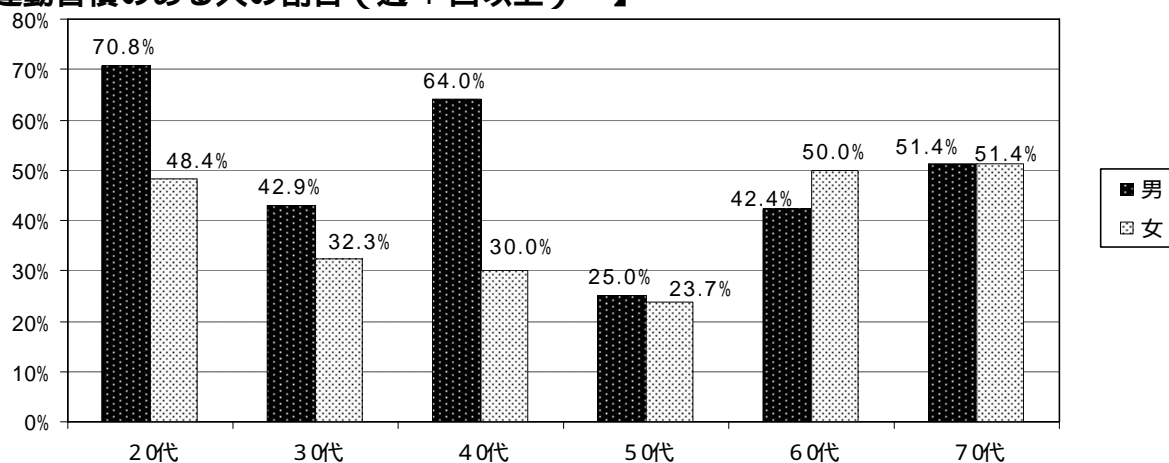
(5) 運 動

【 運動をして体を動かすことが「気持ちいい」と思う人 】



運動をすることが気持ちいいと感じる人は、どの年代でも概ね 6 割を越えていますが、40 代・70 代の女性は 6 割を切っています。

【 運動習慣のある人の割合（週 1 回以上） 】



20 代・40 代男性が高い割合を示しています。40 代男性が高いことを除けば、20 代から 50 代までは年々下がっています。

【 運動をしている一番の理由 】

順 位	設 問	割 合 (%)
1 位	健康のため	60.7%
2 位	楽しいから	25.2%
3 位	ダイエット	8.6%
4 位	ストレス解消	3.1%
5 位	その他	2.5%

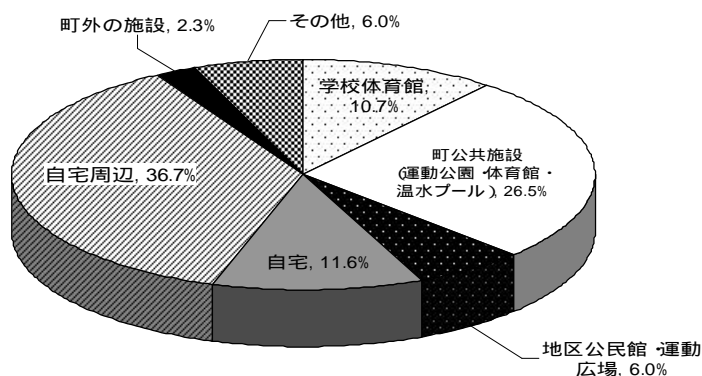
健康のために運動をする人が多いようです。

【 運動種目別愛好者推定人数 】

順位	種 目	推定愛好者数(人)
1 位	ウォーキング	1,477 人
2 位	その他	626 人
3 位	ミニバレー	358 人
4 位	筋力トレーニング	321 人
5 位	犬の散歩	305 人
6 位	グランドゴルフ	251 人
7 位	バレー	230 人
8 位	ジョギング	214 人
9 位	水泳・水中ウォーキング	144 人
10 位	レクダンス	107 人
11 位	ミニテニス	91 人

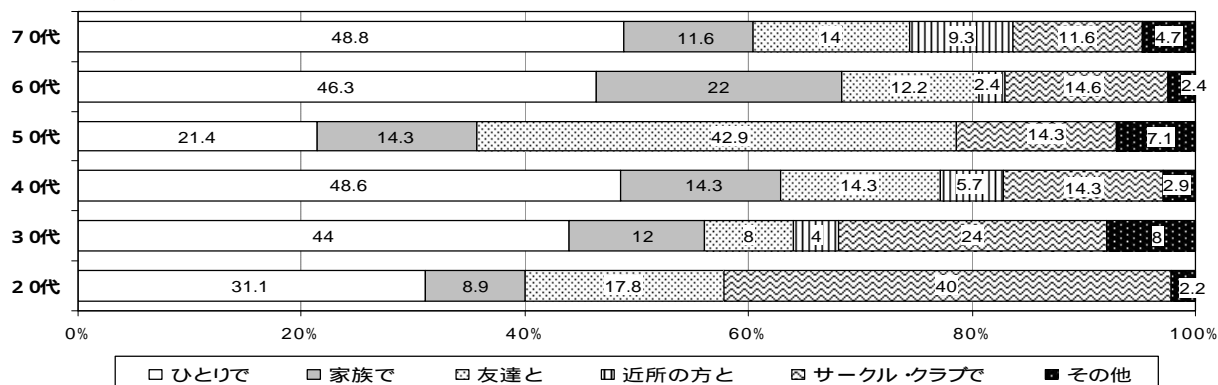
愛好している運動種目としては、ウォーキングをしている人が最も多い結果となりました。

【 運動をする場所 】



ウォーキング愛好者が多いためか、自宅周辺で運動している人が多いようです。

【 運動形態 】



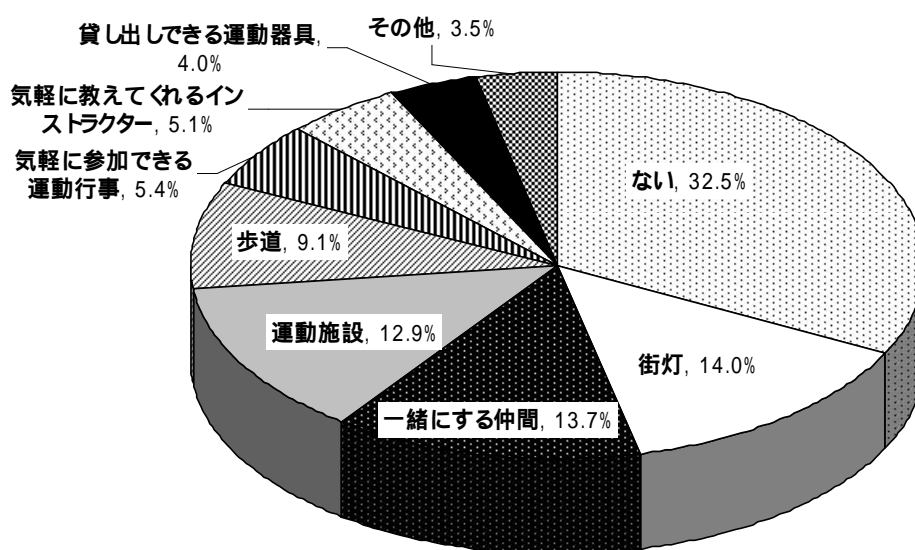
50代を除いて、ひとりで運動している人が多いようです。

【 運動をしない理由 】

順位 / 年代	20代	30代	40代
1位	時間がない	時間がない	時間がない
2位	面倒くさい	面倒くさい	面倒くさい
3位	仲間がいない	仕事で体を動かしている	仕事で体を動かしている
4位	仕事で体を動かしている	その他	必要性を感じない
5位	その他	必要性を感じない	その他
順位 / 年代	50代	60代	70代
1位	時間がない	仕事で体を動かしている	足腰が痛いから
2位	仕事で体を動かしている	時間がない	仕事で体を動かしている
3位	足腰が痛いから	足腰が痛いから	時間がない
4位	面倒くさい	面倒くさい	その他
5位	必要性を感じない	その他	必要性を感じない

20～50代は「時間がない」が多いようです。また、「面倒くさい」という理由も多い結果となりました。

【 運動をする環境に必要なもの 】

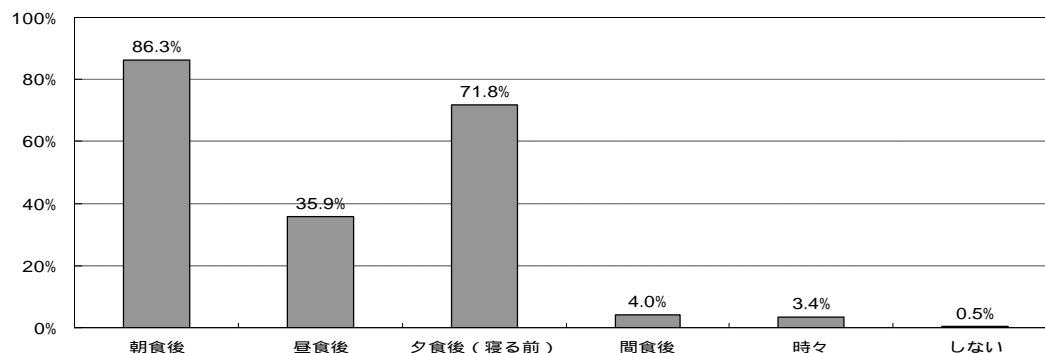


運動環境に必要なものには、「自宅周辺」で「ひとりで」運動する人が多い結果を反映するように、「ない」と答えた人が多い結果となりました。また関連して、「街灯」「歩道」を必要と感じている人も多いようです。



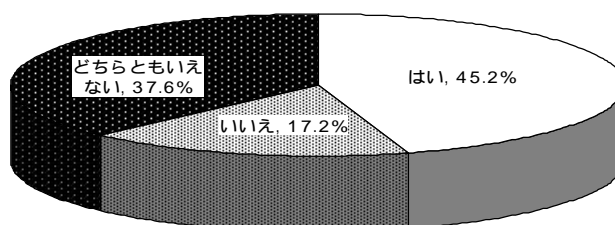
(6) 歯 科

【 歯磨きをしている時間帯 】



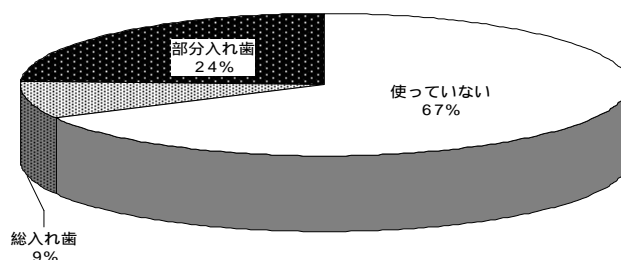
食後の歯みがきは全体的にみると多いようですが、個々の割合をみると高い割合というわけではありません。

【 歯を十分に磨けていると思う人の割合 】



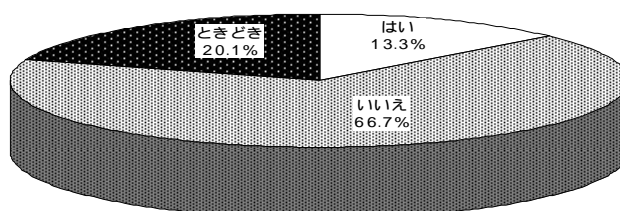
歯を十分に磨けているかに「はい」と答えた人は5割を切っています。性別では女性の方が磨けていると感じている人の割合が高い結果となりました。年代別では20代から60代まで大きな差はありませんが、70代は磨けていると感じている人の割合が高い傾向にあります。

【 入れ歯を使っていない人の割合 】



入れ歯を使っていない人は、男性が70.5%で、女性の65.3%より若干多いようです。総入れ歯・部分入れ歯ともに女性の方がわずかに使用者が多いという結果でした。

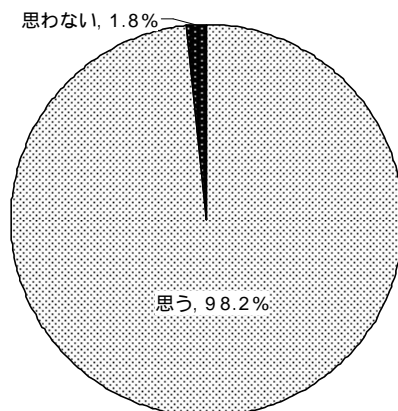
【 定期的に歯科健診を受けている人の割合 】



定期的に歯科健診を受けている人は1割強しかいませんでした。歯科健診を受けない理由としては、「歯の痛みがないから」が最も多く、健康診断と比べると、定期受診の意識が低いといえます。

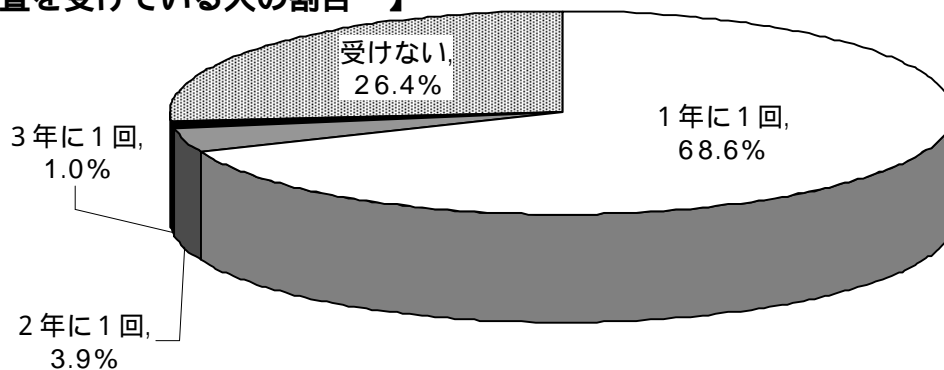
（ 7 ） 健診・医療

【 健康のために健康診査（がん検診）を受けることが必要だと思う人の割合 】



健診を受けることが必要だと思う人は、100%に近い割合です。

【 健康診査を受けている人の割合 】



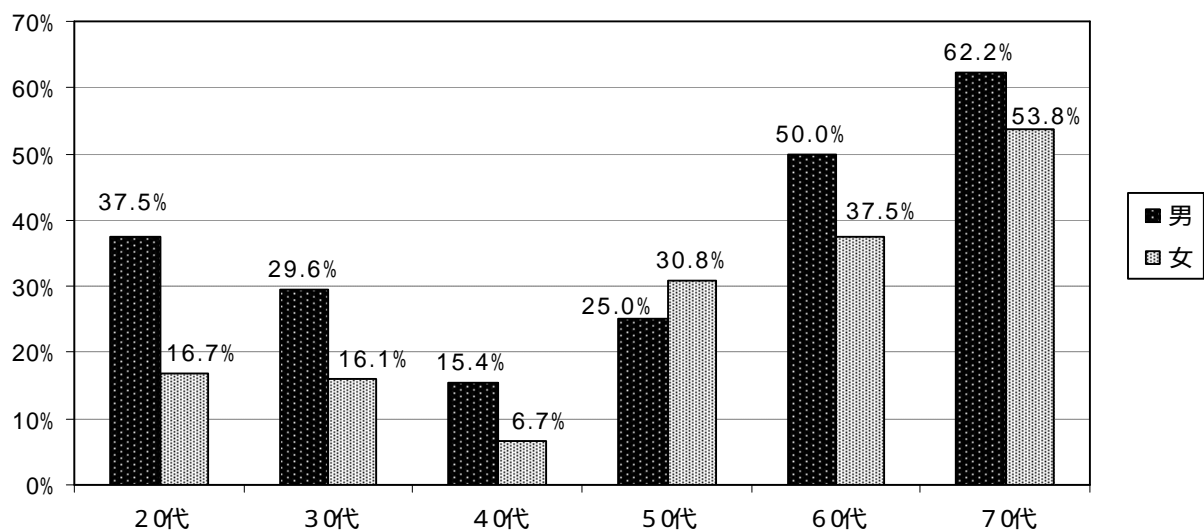
健診を年1回受けている人は6割強、数年に1回受けている人を含めて7割弱です。
保険種別での健診受診状況は、国保・その他の保険と比較したところ差はほとんどみられず、どちらとも7割の人は受診していましたが、3割近くの人未受診でした。

【 健診を受けていない理由 】

順位	理由
1位	病院にかかっているから
2位	忙しいから
3位	自分の受けたいときに受けられないから
4位	まだ必要ないと思うから
5位	面倒くさい
5位	お金がかかるから

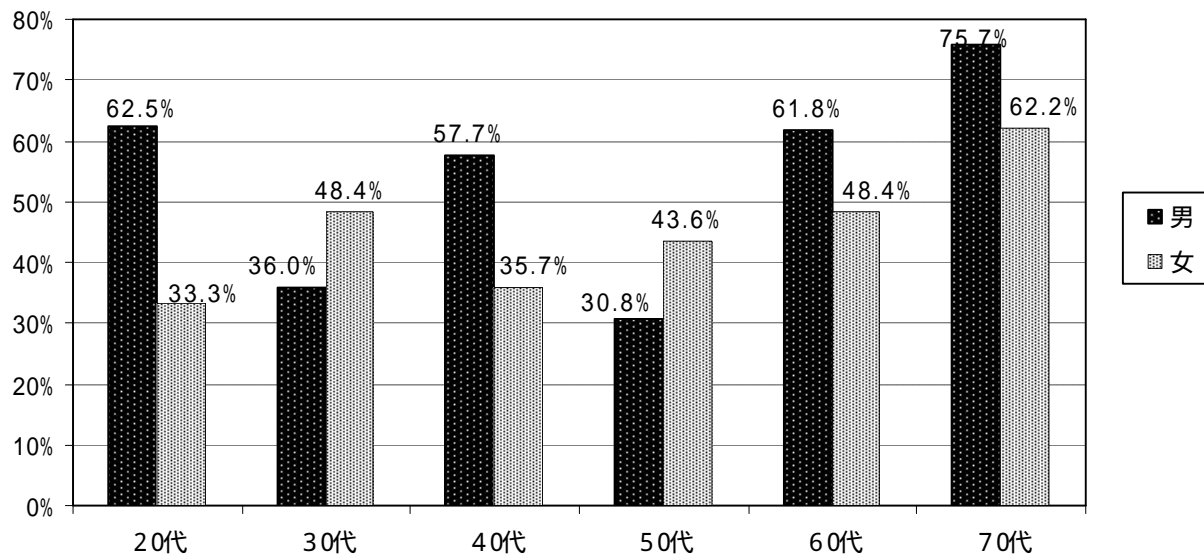
(8) 地 域 性

【 地域の行事が楽しみな人の割合 】



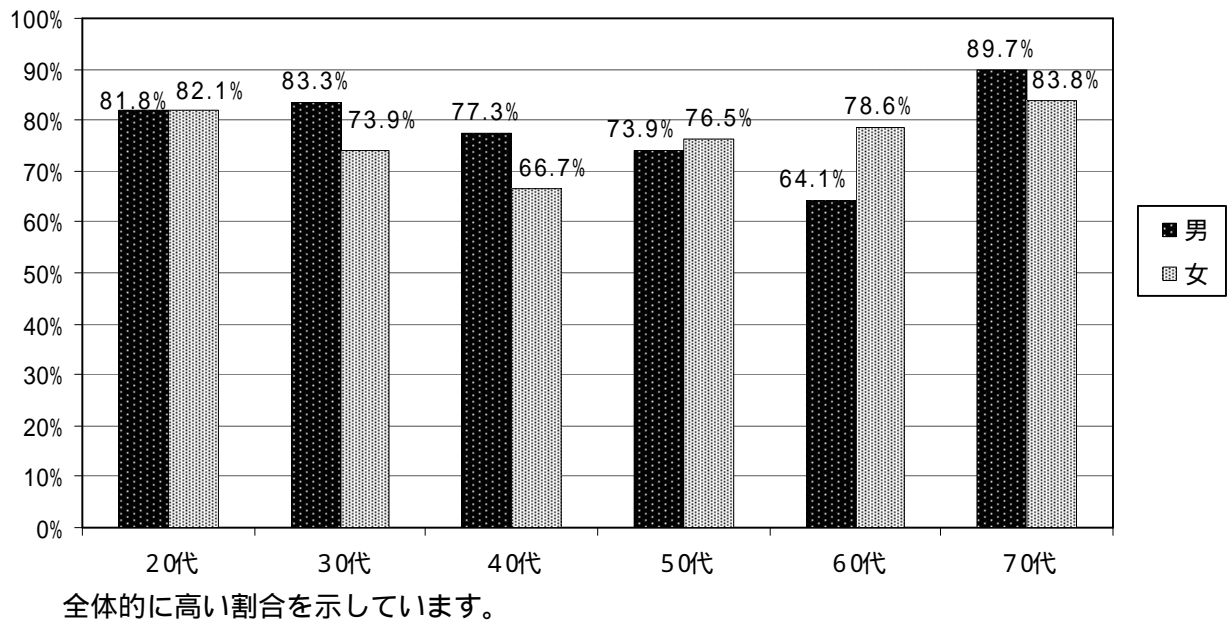
20代男性の割合が比較的高い結果となりました。
全体的には男性の方が地域行事を楽しみにしている傾向がみられます。

【 地域の人に支えられていると感じている人の割合 】

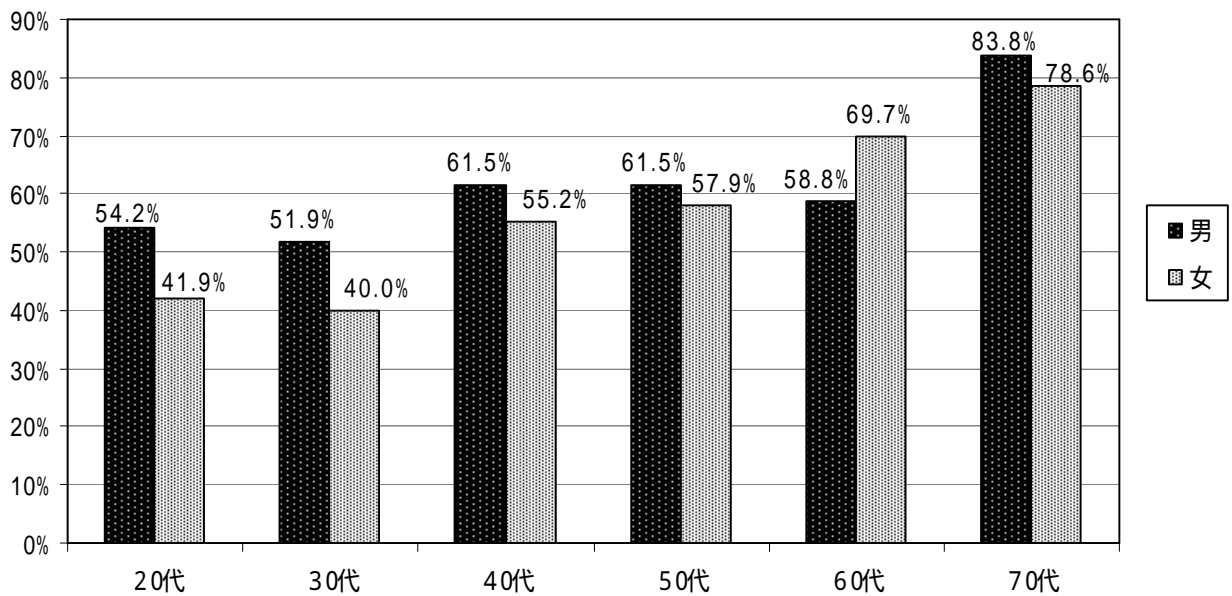


年代・性別によりばらつきのある結果となっています。20代女性と50代男性が低い割合を示しています。

【 困った人のために何かしてあげたいと思っている人の割合 】



【 高千穂町は暮しやすいと思う人割合 】



高齢になるにつれ暮しやすいと思う人が多くなるようです。