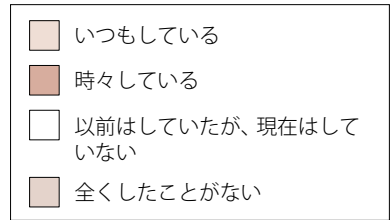
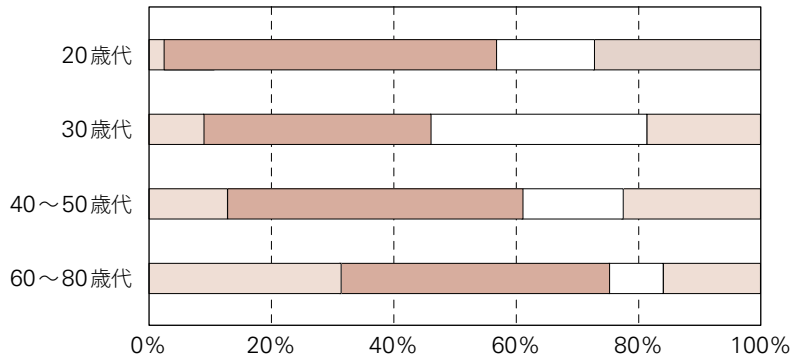


## 運動について

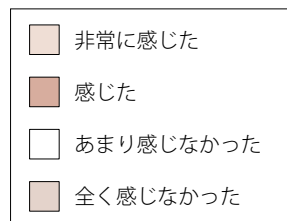
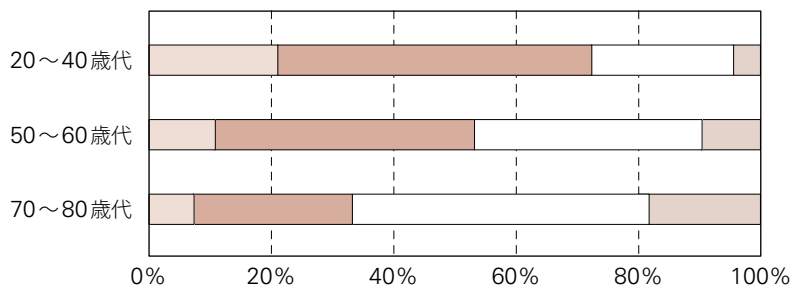
**問** 日頃から日常生活で、健康の維持・増進のために意識的に運動をしていますか？



「いつもしている」と答えた方は、20～40歳代の方が約10%、60歳以上の方が約32%でした。この結果から、年代が上がるとともに運動している人が多いことがわかります。体力をつけることも健康でいる秘訣です。

## 心の健康について

**問** 最近1ヵ月間にストレスを感じましたか？



20～40歳代の70%以上の方、50・60歳代の約半数の方が「ストレスを感じた」と答えています。何にストレスを感じたのかをお聞きしたら、下の表のような結果でした。ストレスをためると、心も体も病んでいきます。皆さんは自分なりのストレス解消法がありますか？

### 〈年代別ストレスの内容〉

	1 位		2 位		3 位	
20歳代	仕事のこと	(34.9)	人との関係	(21.1)	生きがい、将来のこと	(16.3)
30歳代	人との関係	(29.5)	仕事のこと	(29.0)	子どもの教育	(10.8)
40歳代	仕事のこと	(35.0)	人との関係	(24.0)	収入・家計・借金	(14.1)
50歳代	仕事のこと	(33.5)	人との関係	(23.2)	収入・家計・借金	(11.6)
60歳代	人との関係	(26.2)	仕事のこと	(21.5)	自分の健康、病気	(19.6)
70歳代	自分の健康・病気	(40.4)	生きがい、将来のこと	(18.0)	人との関係	(15.7)
80歳代	自分の健康・病気	(38.6)	人との関係	(29.6)	生きがい、将来のこと	(20.5)