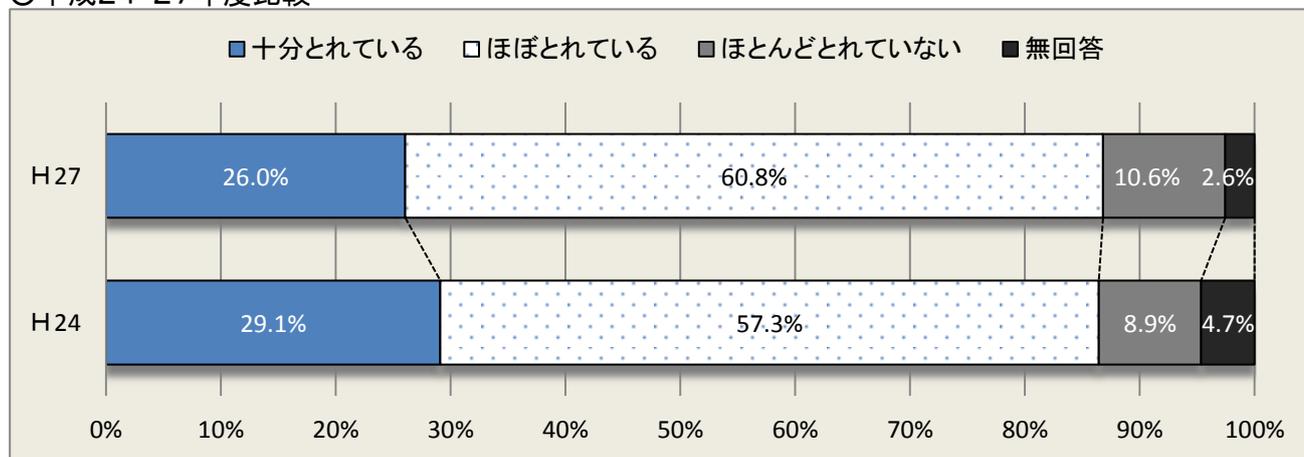


## ⑦ストレスについて

### (32)睡眠による休養が十分とれていますか。

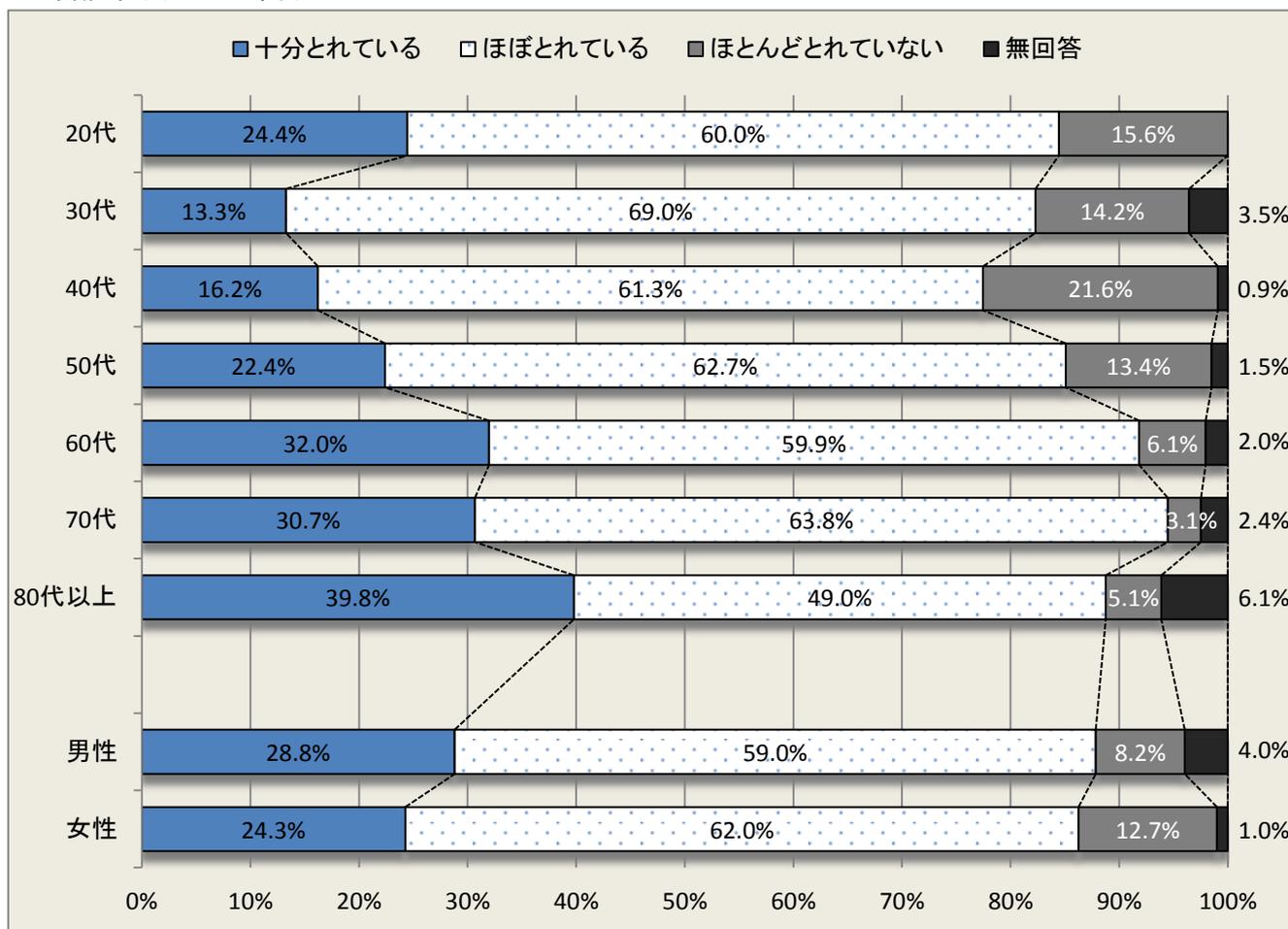
※「十分とれている」(26%)は若干の減少、「ほぼとれている」(60.8%)が若干の増加、二つを合わせて9割弱の方が睡眠による休養がとれている。  
 「ほとんどとれていない」(10.6%)は若干の増加である。

#### ○平成24・27年度比較



※睡眠による休養として「十分とれている」「ほぼとれている」の合計の割合が高いのは70代の9割台、次に60代、80代以上、50代と、年代が高い方が睡眠による休養がとれている。  
 男女別では、男性のほうが睡眠による休養がとれている割合がわずかに高い。

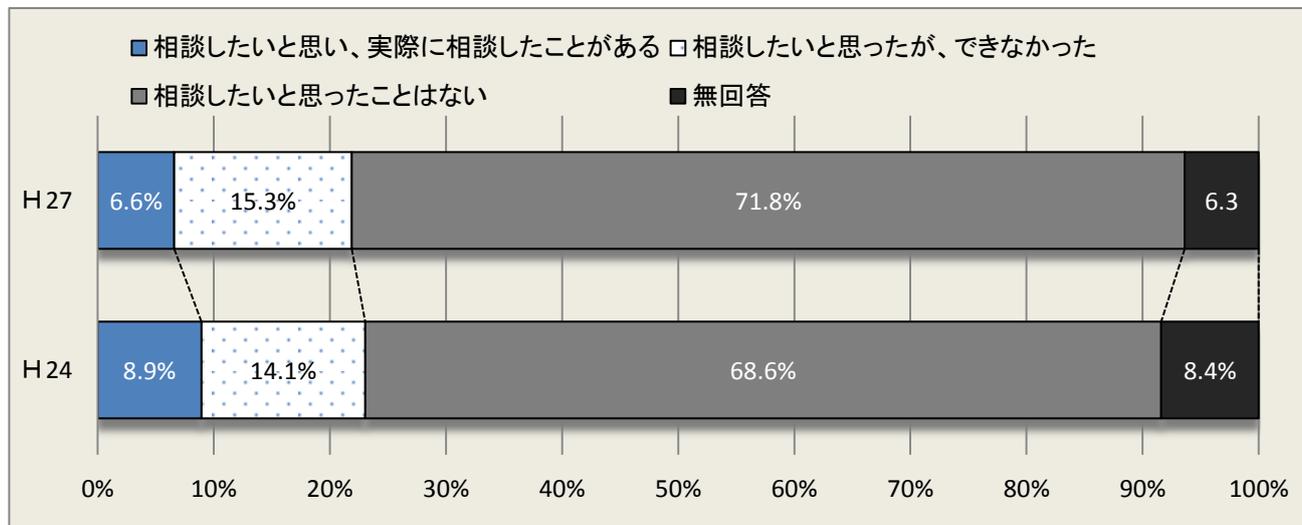
#### ○年齢・性別による集計



### (33) ストレスや悩み事などを専門機関に相談したことはありますか。

※「実際に相談したことがある」(6.6%)は1割以下で、悩みがあっても実際に相談された方は少ない。

#### ○平成24・27年度比較

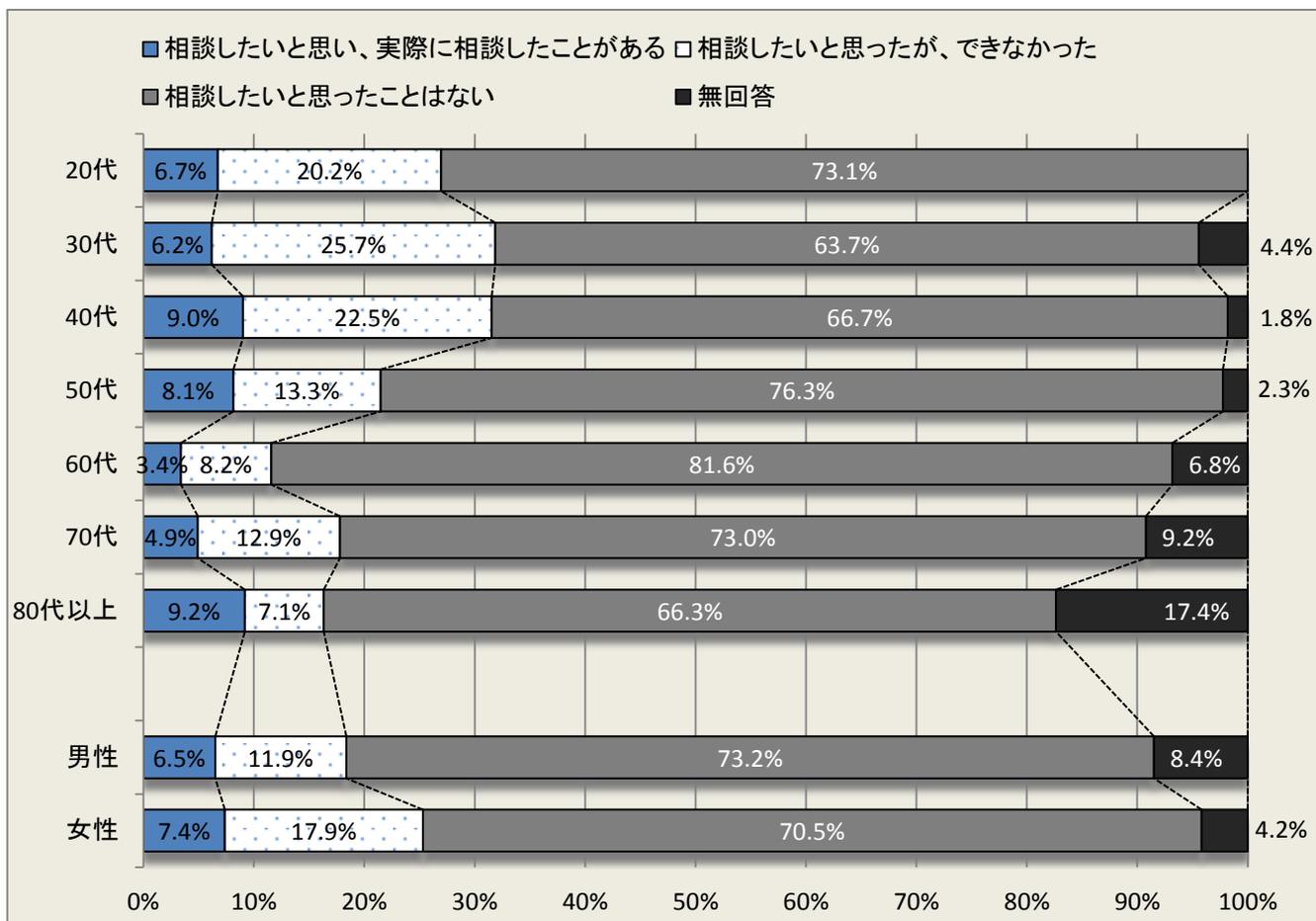


※「相談したいと思ったことはない」は、60代が8割と最も高く、その他の年代も7割前後と高い。

「相談したいと思ったが、できなかった」は30代が一番多く、次に40代、20代と続き、60代が一番低くなっている。

男女別としては、「相談したいと思ったが、できなかった」が若干女性が高くなっているが、全体的に大きな差はない。

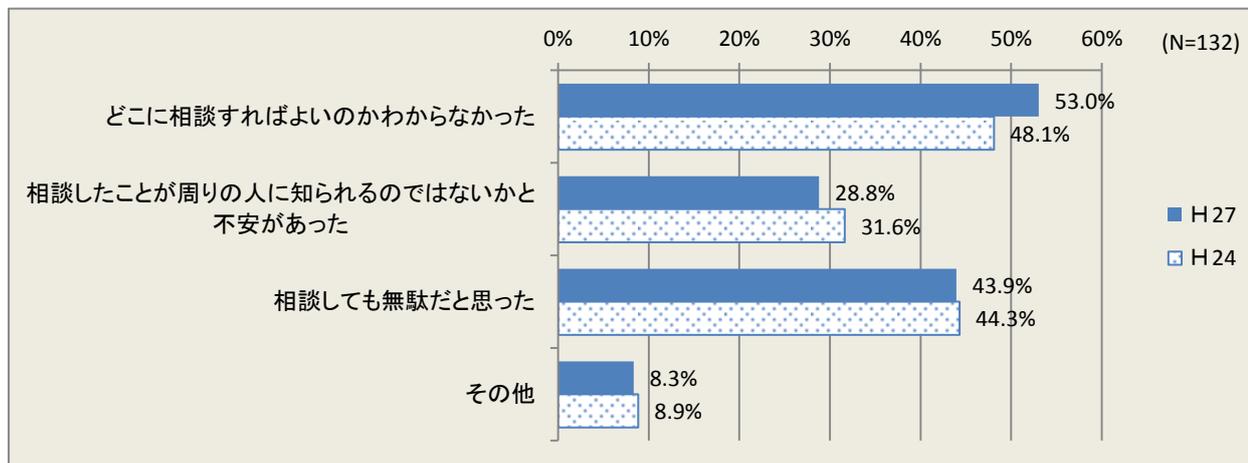
#### ○年齢・性別による集計



(34)(33)で「2. 相談したいと思ったが、できなかった」とお答えした方にお聞きします。相談できなかった理由にはどのようなものがありますか。(複数回答)

※「どこに相談すればよいのかわからなかった」(53%)が多く、次に「相談しても無駄だと思った」(43.9%)、「相談したことが周りの人に知られるのではないかと不安があった」(28.8%)となっている。

○平成24・27年度比較



○その他の記載内容

医者や家族が真剣に話を聞いてくれるとは思わないから 勇気がなかった	相談相手が適当でなかった 言い出せない
めんどろ	メンタルの問題は難しい。直してくれるなら直してほしい。
男というのは女に比して相談しにくい。男のくせにと か、女はすぎるのがうまいし、同情をかわれやすいのが 世の中の風潮。変えるべきだと思います。	自分で解決出来ないか考えている 1人暮しています、だれも相手もいません。毎日1人 で家にいます。

※「相談しても無駄だと思った」と答えた方は20代が圧倒的に多い。

○年齢別集計

