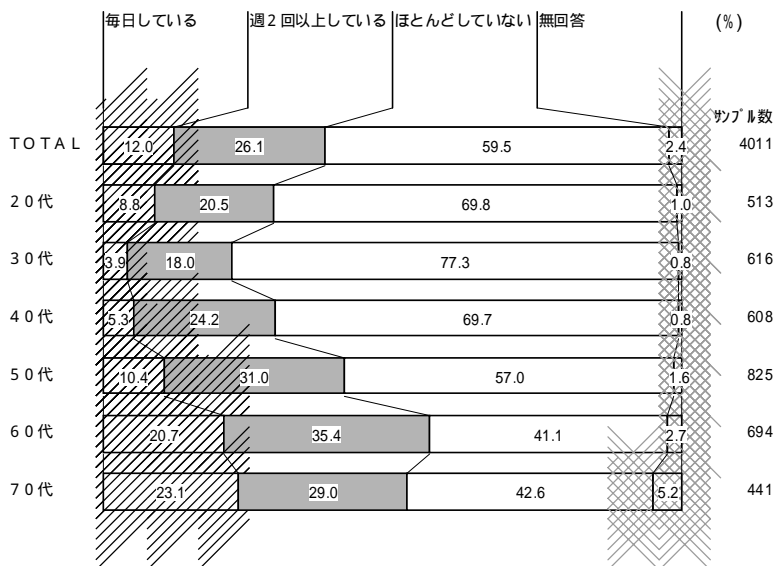


3. 身体活動・運動の状況は？

30代が、最も運動不足である。
 運動をしていない理由としては、「仕事や家事で疲れているため」「忙しくて運動をする時間がないため」「運動する場所や機会がないため」が多くあげられている。

運動連続量(連続) / 年齢



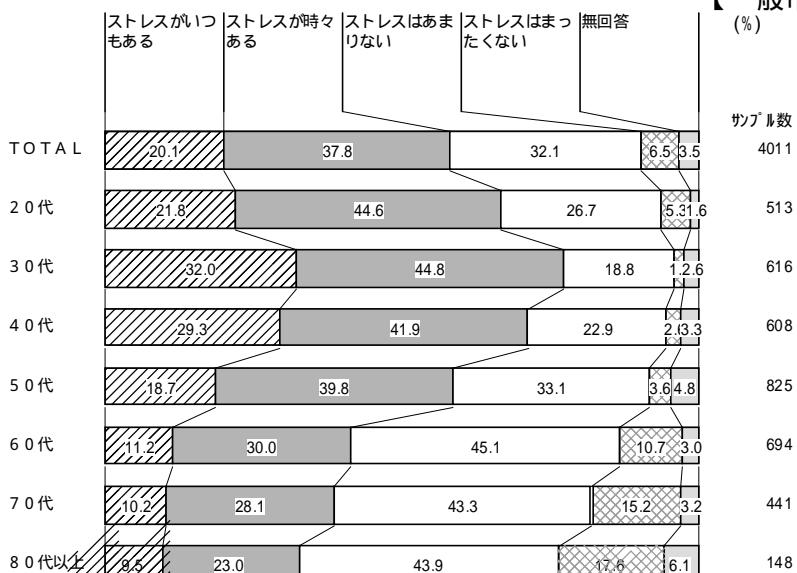
【一般市民】

順位	理由	%
1	仕事や家事で疲れているため	44.1
2	忙しくて運動をする時間がないため	39.1
3	運動する場所や機会がないため	25.8
4	いっしょに運動する仲間がないため	15.0
5	どんな運動をすればよいかわからない	14.2

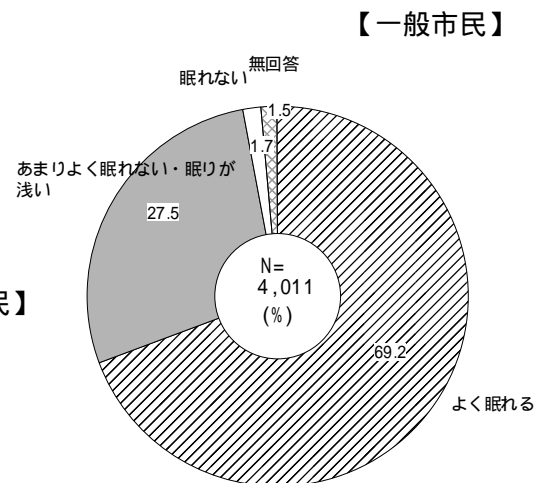
4. 休養とストレスの状況は？

「眠りが浅かったり、眠れない」という市民が3割近くにのぼっている。
 また、最近1ヶ月間に、ストレスを感じた人の割合は、30代が最も高くなっている。ストレスの主な原因としては、「仕事上のこと」「職場や学校・近所での人づきあい」「家族関係」が多くあげられている。

最近1ヶ月間のストレス / 年齢



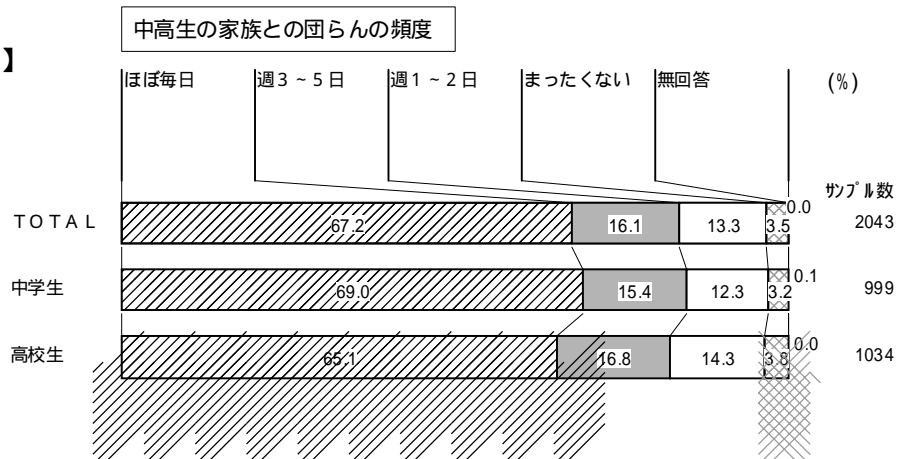
【一般市民】



順位	原因	%
1	仕事上のこと	51.9
2	職場や学校・近所での人づきあい	26.8
3	家族関係	24.0

家族との団らんが「週1～2回」または「まったくない」中高生が、16.8%いる。

【中高生】



中高生の心の悩み・ストレスの相談先としては、「同性の友達・先輩」をあげる人が半数以上となっており、次いで「母親」「異性の友達」などとなっている。一方で、「父親・男性の保護者」「学校の先生・カウンセラー」は数パーセントにとどまっている。また、「相談する人がいない」生徒が5.6%いる。

【中高生】

