A 健康増進（生活習慣）の領域

※すべての表に関して、前回・前々回の調査結果がない項目は、空欄（数値なし）で表示されます。

⑤ 生活習慣

※「とてもそう思う」「そう思う」の回答者の割合。数字は大きい方が良い状態を表します。

	前々回	前回	今回
会社の同僚や友人に比べて、生活習慣を気を付けている方だと思いますか	34%	38%	38%

※数字は大きい方が悪い状態を表します。

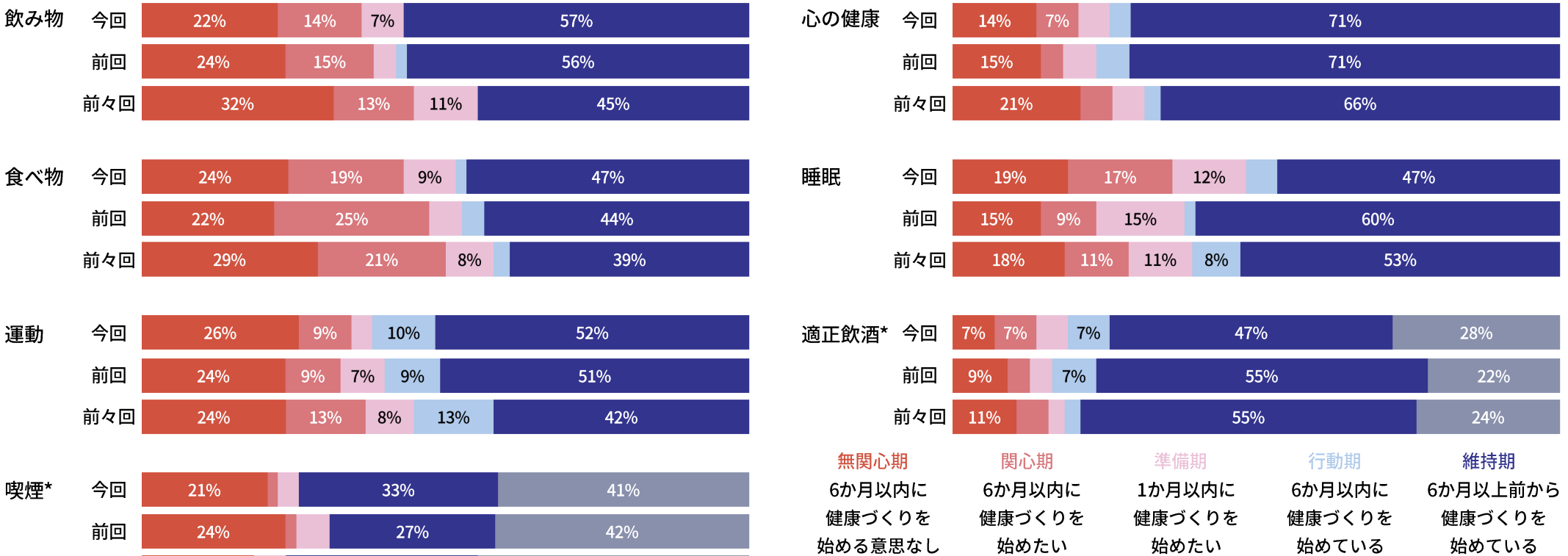
	前々回	前回	今回
不健康行動の習慣がある回答者の割合*	66%	60%	60%
喫煙習慣あり（たばこを毎日、または時々吸う日がある回答者の割合）	24%	31%	26%
過度な飲酒習慣あり**	16%	18%	19%
運動習慣なし（週2日以上、運動しない回答者の割合）※注	74%	76%	74%
睡眠が不充分（過去1か月、睡眠によって休養が充分にとれていない回答者の割合）	55%	36%	45%

*「暴飲暴食、夜更かし、喫煙など、「健康を損なう」可能性があることを分かっていながら、ついついやってしまう生活習慣はありますか？」に「はい」と回答した割合。

** 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」と判定される、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の割合。

※注：「運動習慣なし」の前回・前々回についてアンケートが2021年7月以前に実施された場合、集計に必要な設問がなかったため、一律100%と表示されます。

従業員の健康意識・行動（５段階）



無関心期	関心期	準備期	行動期	維持期
6か月以内に健康づくりを始める意思なし	6か月以内に健康づくりを始めたい	1か月以内に健康づくりを始めたい	6か月以内に健康づくりを始めている	6か月以上前から健康づくりを始めている

*「喫煙」「適正飲酒」の非該当は、グレーで表示。
喫煙の非該当は「吸ったことがない」を選択した回答者、適正飲酒の非該当は「もともと飲まない（飲めない）」を選択した回答者