

6

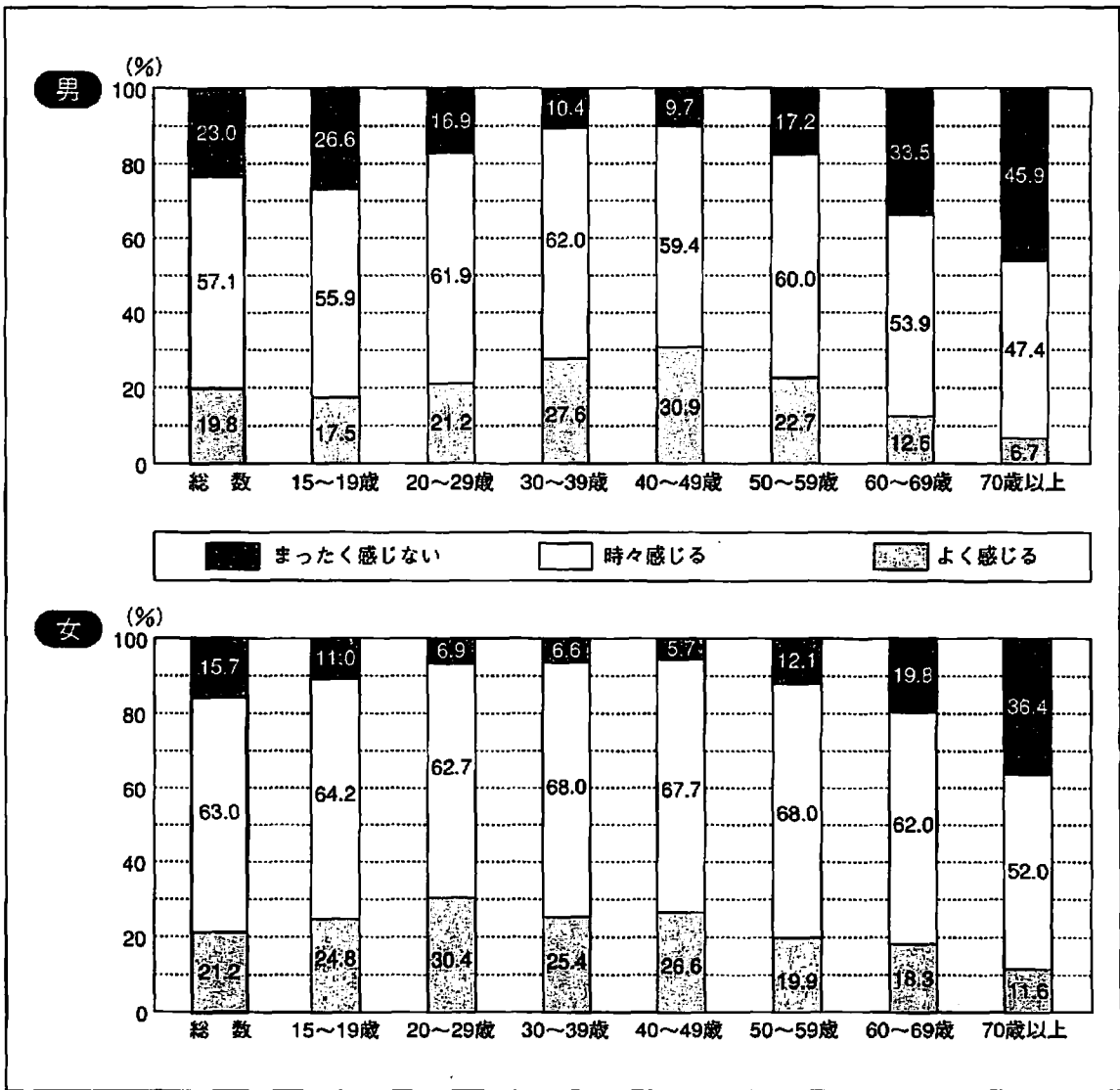
ストレス、睡眠・休養の状況

ふだんの生活でストレスを感じている者は、男性で7割、女性で8割

ふだんの生活でストレスを「よく感じる」または「時々感じる」者は、男性で76.9%、女

性で84.2%であり、男女とも40歳代で最も多い。

◆図39◆ ふだんの生活でのストレスの状況（性・年齢階級別）

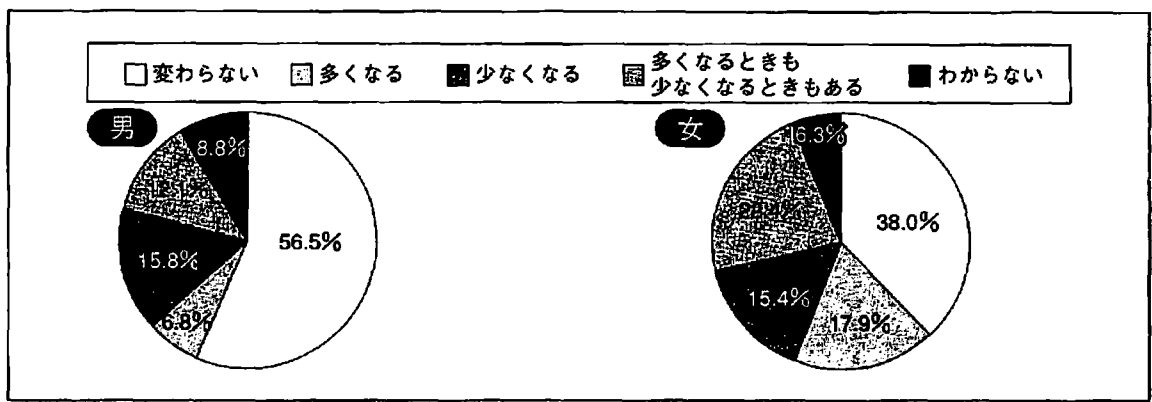


ストレスを感じているとき、食事量に明らかな変化がある者の割合は、
女性で5割を超え、男性でも3割強

ストレスを感じているとき、食事量に明らかな変化がある者（「多くなる」「少なくなる」「多くなるときも少なくなるときもある」と回答した者）は、女性では55.7%、男性では34.7%みられる。

男性では食事量が「少なくなる」と回答した者の割合は15.8%であり、「多くなる」を上回っている。逆に女性では食事量が「多くなる」と回答した者が17.9%であり、「少なくなる」を上回っている。

◆図40◆ ストレスを感じているときの食事量の変化（性別）



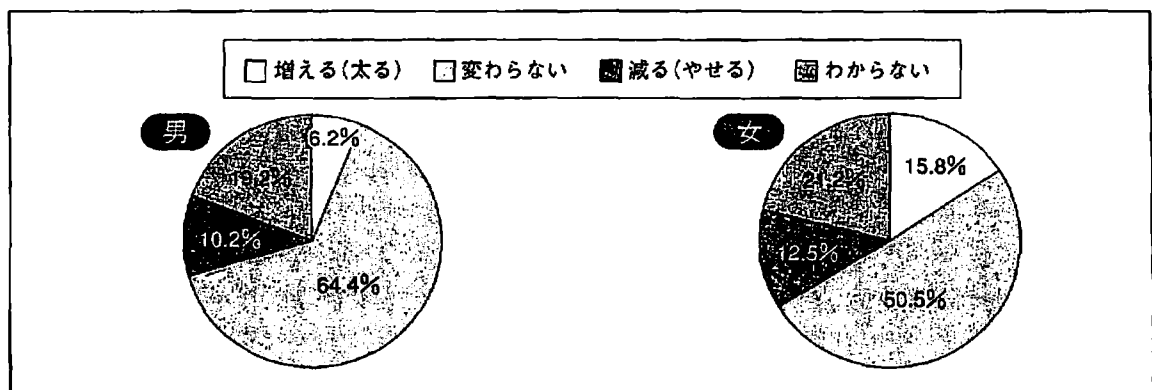
ストレスを感じているとき
「体重が増える（太る）」者は、男性では6.2%、女性では15.8%
「体重が減る（やせる）」者は、男性では10.2%、女性では12.5%

「ストレスを感じているとき、体重の変化はありますか」という質問に対し、男性では「体重が減る（やせる）」と回答した者の割合は10.2%で、「体重が増える（太る）」を上回っている。一方女性では「体重が増える（太る）」

と回答した者は15.8%であり、「体重が減る（やせる）」を上回っている。

また、「変わらない」と回答した者は、男性では64.4%、女性では50.5%である。

◆図41◆ ストレスを感じているときの体重の変化（性別）



睡眠・休養を十分とっている者の割合は、男女とも約7割

睡眠・休養を十分とっている者の割合は、男 変化はみられない。
女とも約7割であり、平成8年に比べ大きな

◆図42◆ 睡眠・休養を十分とっている者の割合（性・年齢階級別）

