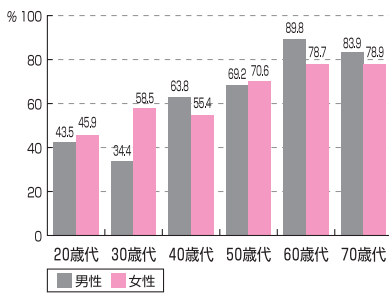
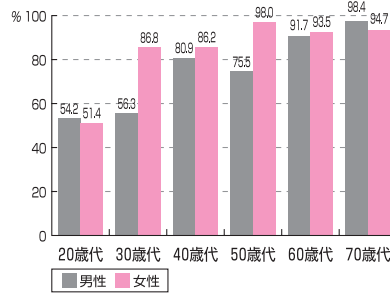


## 1.生活習慣

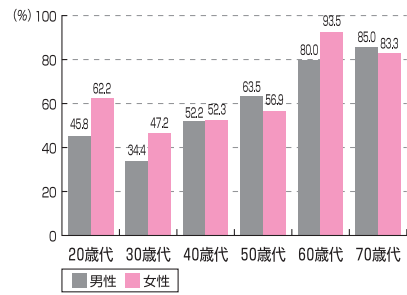
■睡眠時間は1日7、8時間程度で規則正しい



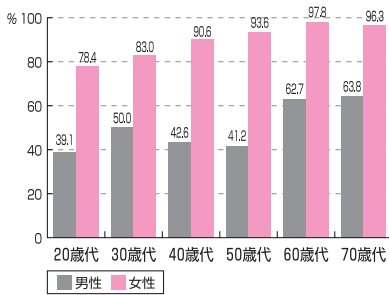
■朝食はだいたい毎朝食べる



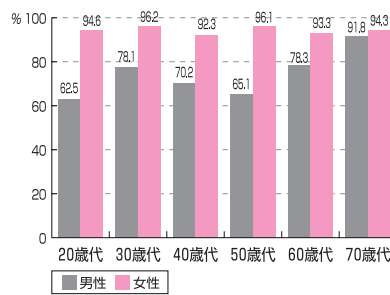
■夜食しないようにしている



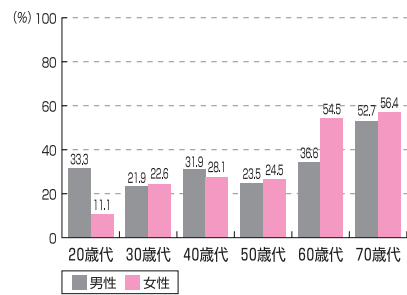
■喫煙はしない



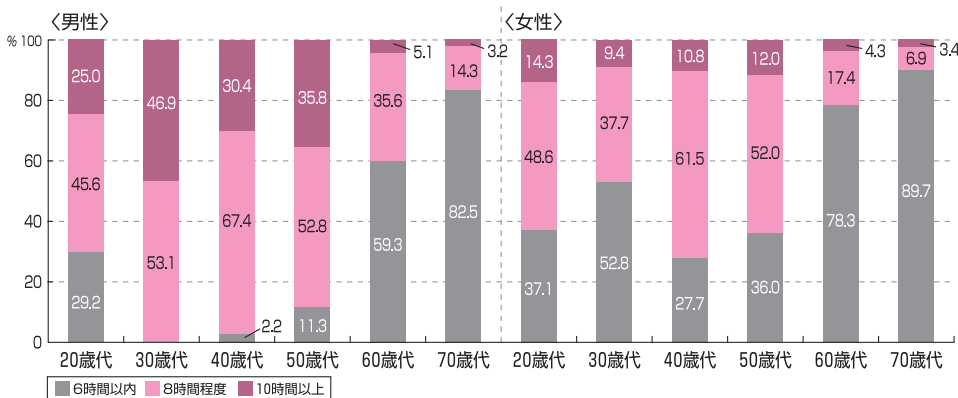
■飲酒はしない、あるいは控えめにしている



■週1~2回以上定期的に運動している



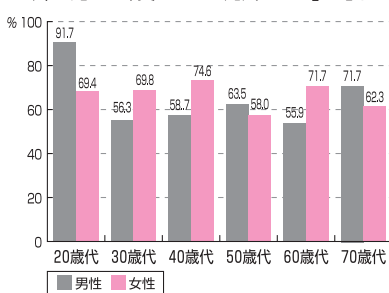
■1日労働時間は平均どれくらいですか



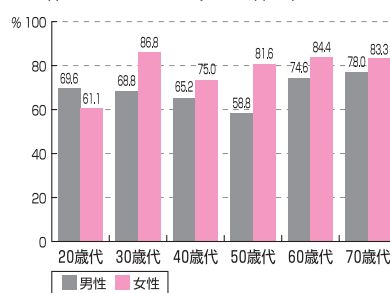
生活習慣については、男女ともに60~70歳代の高齢者ほど規則正しいと答える者の割合が高く、男性にその傾向が強い。一方、中年世代では女性の方が良好である。肥満度は男女とも高齢者ほどやや高くなる。1日の労働時間では、中年男性に過重な傾向があった。日常での運動強度は、外出については中世男性を除き積極的な傾向が見られるが、健康づくり、スポーツともに必ずしも良好ではない。

## 2.主観的健康感

■去年と比べて「変わらずに元気である」と思う



■全体として、あなたの今の生活は幸せである



■いつもイライラしている

