



澤田建設株式会社 御中

# 健康習慣アンケート Feedback Sheet APPENDIX

アンケート実施期間：2024年05月07日～2024年05月23日

アクサ生命保険株式会社

# 回答照会URLについて

WEB上にてその他の詳細コメント（自由形式回答）を含む回答結果をご覧ください。

[https://jp.surveymonkey.com/results/SM-0n8Hfsim8iwzSxQJR8vtSQ\\_3D\\_3D/](https://jp.surveymonkey.com/results/SM-0n8Hfsim8iwzSxQJR8vtSQ_3D_3D/)

パスワード： axacKZLf713

## 【健康状態】について

		回答者数	割合
あなたの現在の健康状況はいかがですか？	よい	8	11%
	まあよい	12	16%
	ふつう	42	56%
	あまりよくない	12	16%
	よくない	1	1%
あなたはここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ（自覚症状）がありますか？	ある	20	27%
	ない	55	73%
昨年1年間に、自分の病気で何日仕事を休みましたか？※覚えている範囲でご回答ください。	0日	35	47%
	1日	2	3%
	2日	7	9%
	3日	6	8%
	4日	3	4%
	5日	12	16%
	6日	0	0%
	7日	4	5%
	8日	0	0%
	9日	0	0%
	10日	1	1%
	11日～20日	3	4%
	21日～30日	1	1%
	31日～40日	1	1%
	41日～50日	0	0%
	51日～60日	0	0%
	61日～70日	0	0%
	71日～80日	0	0%
	81日～90日	0	0%
	91日～100日	0	0%
101日以上	0	0%	

## 【飲み物】について

		回答者数	割合
職場で、日常的に飲む飲み物はどれですか？ あてはまるものをいくつでもお答えください。*（複数選択可）	水	52	69%
	お茶系（緑茶・麦茶・ブレンド茶・ウーロン茶・ハーブティー、特定保健用食品）	50	67%
	コーヒー、紅茶飲料（無糖タイプ）	44	59%
	コーヒー、紅茶飲料（砂糖入りタイプ）	15	20%
	牛乳、豆乳、乳酸菌飲料	7	9%
	果実飲料（オレンジジュースなど）、炭酸飲料（コーラ、ソーダなど）	9	12%
	野菜飲料（トマトジュースなど）	3	4%
	スポーツドリンク・機能性飲料、栄養ドリンク	12	16%
	その他（具体的に）	1	1%
飲み物を選ぶ際に、エネルギー量（kcal） や砂糖が入っているかどうかなど健康を意識していますか？	はい	40	53%
	いいえ	35	47%
飲み物を選ぶ際に、健康を意識するようになったのは、いつ頃からですか？	6か月以上前から	34	45%
	6か月以内	6	8%
健康を意識して、飲み物を選ぶ習慣をつけるとしたら、 いつから始めたいと思いますか？	1か月以内には始めたい	13	17%
	6か月以内には始めたい	7	9%
	6か月以内には始めるつもりはない	15	20%

## 【食べ物】について

		回答者数	割合
あなたはふだん朝食を食べますか？	ほとんど毎日食べる	39	52%
	週に4～5日	6	8%
	週に2～3日	8	11%
	ほとんど食べない	20	27%
	わからない	2	3%
あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか？	いつもしている	3	4%
	よくそうしている	5	7%
	時々している	30	40%
	あまりしない	17	23%
	いつもしない	20	27%
食事をとる際に、最初に野菜を摂取し、よく噛んで食べることを意識していますか？	いつもそうしている	9	12%
	よくそうしている	14	19%
	時々そうしている	22	29%
	たまにそうしている	18	24%
	まったくそうしていない	12	16%
あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか？	ほとんど毎日	19	25%
	週に4～5日	17	23%
	週に2～3日	22	29%
	ほとんどない	17	23%
寝る前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか？	はい	24	32%
	いいえ	51	68%
日常的に健康を意識して食べ物の選択や食べ方の工夫をしていますか？	はい	30	40%
	いいえ	45	60%
健康を意識した食べ方は、いつ頃から行っていますか？	6か月以上前から	22	29%
	6か月以内	8	11%
健康を意識した食べ方をしようとしたら、いつから始めたいと思いますか？	1か月以内には始めたい	16	21%
	6か月以内には始めたい	15	20%
	6か月以内には始めるつもりはない	14	19%

## 【運動】について

		回答者数	割合
一日の歩数は平均的にどのくらいですか？	1,000歩未満、または計測していない	5	7%
	1,000歩以上～2,000歩未満	5	7%
	2,000歩以上～3,000歩未満	9	12%
	3,000歩以上～4,000歩未満	16	21%
	4,000歩以上～5,000歩未満	10	13%
	5,000歩以上～6,000歩未満	6	8%
	6,000歩以上～7,000歩未満	7	9%
	7,000歩以上～8,000歩未満	5	7%
	8,000歩以上～9,000歩未満	4	5%
	9,000歩以上～10,000歩未満	2	3%
	10,000歩以上～11,000歩未満	4	5%
	11,000歩以上～12,000歩未満	0	0%
12,000歩以上	2	3%	
勤務中の休憩時間を利用して、ストレッチや体操、散歩などをすることがありますか？	週5回以上	2	3%
	週3、4回	5	7%
	週1、2回	15	20%
	それ以下の頻度	21	28%
	全くしていない	32	43%
1回30分以上の軽く汗をかく運動（ウォーキング・ジョギング・スポーツ等）を週どのくらい実施していますか？	0日	32	43%
	1日	14	19%
	2日～4日	20	27%
	5日以上	9	12%
1回30分以上（週2回以上）の軽く汗をかく運動（ウォーキング・ジョギング・スポーツ等）を始めたのはいつ頃ですか？	1年以上前から	25	33%
	6か月以上1年未満	7	9%
	6か月以内	11	15%
1回30分以上（週2回以上）の軽く汗をかく運動（ウォーキング・ジョギング・スポーツ等）習慣をつけるとしたら、いつから始めたいと思いますか？	1か月以内には始めたい	7	9%
	6か月以内には始めたい	10	13%
	6か月以内には始めるつもりはない	15	20%

## 【禁煙】について

		回答者数	割合
あなたはたばこを吸いますか？	毎日吸っている	14	19%
	時々吸う日がある	1	1%
	以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない	25	33%
	吸ったことがない	35	47%
禁煙してからどのくらい経ちますか？	6か月以上前から	25	33%
	6か月以内	0	0%
禁煙をすとしたら、いつから始めたいと思いますか？	1か月以内には始めたい	3	4%
	6か月以内には始めたい	2	3%
	6か月以内には始めるつもりはない	10	13%
あなたはこの1ヶ月間に、他人が吸ったたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）や、たばこのにおいを不快に感じたことがありましたか？	はい	35	47%
	いいえ	25	33%
あなたがこの1ヶ月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）や、たばこのにおいを不快に感じたことが一番多くあった場所を選択してください。	家庭	2	3%
	職場	12	16%
	飲食店	6	8%
	遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）	2	3%
	路上	12	16%
	子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）	1	1%

## 【こころ】について <1>

		回答者数	割合
日常生活で悩みやストレスがありますか？	ある	50	67%
	ない	25	33%
悩みやストレスの主な要因は何ですか？あてはまるすべてのストレスの要因を選択ください。* (複数選択可)	家族との人間関係	9	12%
	家族以外との人間関係	14	19%
	恋愛・性に関すること	2	3%
	結婚	3	4%
	離婚	0	0%
	日々の生活費や将来の老後生活資金	16	21%
	自由にできる時間がないこと	8	11%
	いじめ、ハラスメント	2	3%
	自分の病気や介護	10	13%
	家族の病気や介護	12	16%
	妊娠・出産	0	0%
	育児	1	1%
	家事	4	5%
	自分の家業・受験・進学	0	0%
	子どもの教育	1	1%
	自分の仕事	34	45%
	家族の仕事	2	3%
	住まいや生活環境（公害、安全及び交通事情を含む）	0	0%
	わからない	2	3%
	その他（具体的に）	2	3%
過去1か月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？最もあてはまるものを選択してください。	いつも	3	4%
	たいてい	4	5%
	ときどき	27	36%
	少しだけ	14	19%
	まったくない	27	36%
2. 絶望的だと感じましたか。	いつも	2	3%
	たいてい	3	4%
	ときどき	12	16%
	少しだけ	16	21%
	まったくない	42	56%

## 【こころ】について <2>

		回答者数	割合
3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	いつも	1	1%
	たいてい	6	8%
	ときどき	18	24%
	少しだけ	19	25%
	まったくない	31	41%
4. 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか。	いつも	2	3%
	たいてい	5	7%
	ときどき	21	28%
	少しだけ	20	27%
	まったくない	27	36%
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか。	いつも	2	3%
	たいてい	5	7%
	ときどき	19	25%
	少しだけ	20	27%
	まったくない	29	39%
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか。	いつも	2	3%
	たいてい	3	4%
	ときどき	15	20%
	少しだけ	15	20%
	まったくない	40	53%
出勤時、退勤時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、 あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか？	はい	49	65%
	いいえ	26	35%
お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか？	6か月以上前から	47	63%
	6か月以内	2	3%
お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか？	1か月以内には始めたい	5	7%
	6か月以内には始めたい	8	11%
	6か月以内には始めるつもりはない	13	17%

## 【睡眠】について

		回答者数	割合
過去1か月、睡眠によって休養が充分にとれていますか？	はい	39	52%
	いいえ	36	48%
出勤日と休日で、起床時間にはどのくらい差がありますか？	1時間以内	32	43%
	2時間以内	17	23%
	3時間以内	17	23%
	4時間以内	6	8%
	5時間以内	1	1%
	5時間以上	2	3%
朝起床した時に、朝日を浴びることを心がけていますか？	いつもそうしている	10	13%
	よくそうしている	8	11%
	時々そうしている	11	15%
	たまにそうしている	15	20%
	まったくそうしていない	31	41%
ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか？	5時間未満	14	19%
	5時間以上6時間未満	26	35%
	6時間以上7時間未満	24	32%
	7時間以上8時間未満	9	12%
	8時間以上9時間未満	2	3%
	9時間以上	0	0%
睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1か月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか？ あてはまる選択肢をすべて選んでください。*（複数選択可）	寝付き（布団に入ってから眠るまでに要する時間）に、いつもより時間がかかった	21	28%
	夜間、睡眠途中で目が覚めて困った	18	24%
	起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	19	25%
	睡眠時間が足りなかった	16	21%
	睡眠全体の質に満足できなかった	29	39%
	日中、眠気を感じた	32	43%
	特にならない	17	23%
あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか？* （複数選択可）	仕事	24	32%
	家事	9	12%
	育児	2	3%
	介護	1	1%
	健康状態	9	12%
	通勤・通学の所要時間	4	5%
	睡眠環境（音、照明など）	5	7%
	就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	21	28%
	特に困っていない	25	33%
	その他（具体的に）	3	4%
日ごろ、質のよい睡眠をとることを心がけていますか？	はい	40	53%
	いいえ	35	47%
質の良い睡眠をとることをいつ頃から心がけていますか？	6か月以上前から	35	47%
	6か月以内	5	7%
質のよい睡眠を習慣にするとしたら、いつから始めたいと思いますか？	1か月以内には始めたい	15	20%
	6か月以内には始めたい	10	13%
	6か月以内には始めるつもりはない	10	13%

## 【適正飲酒】について

		回答者数	割合
あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか？	毎日	16	21%
	週5～6日	5	7%
	週3～4日	8	11%
	週1～2日	13	17%
	月1～3日	10	13%
	ほとんど飲まない、またはやめた	12	16%
	もともと飲まない（飲めない）	11	15%
	アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか？ 清酒に換算し、 あてはまる選択肢1つを選んでください。※清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、 次の量にほぼ相当 ビール中瓶1本（同5度・500ml）、焼酎0.6合（同25度・約110ml）、ワイン1/4本（ 同14度・約180ml）、ウイスキーダブル1杯（同43度・約60ml）、缶チューハイ1.5缶（同5度・ 約520ml）	1合（180ml）未満	12
1合以上2合（360ml）未満		19	25%
2合以上3合（540ml）未満		10	13%
3合以上4合（720ml）未満		7	9%
4合以上5合（900ml）未満		1	1%
5合以上（900ml）以上		3	4%
アルコールを伴う食事の際、水やソフトドリンクを途中で飲みますか？	いつもそうしている	3	4%
	たいていそうしている	8	11%
	時々そうしている	9	12%
	たまにそうしている	10	13%
	まったくそうしていない	22	29%
	健康を意識してアルコールとの付き合い方を工夫していますか？	はい	28
いいえ		24	32%
健康を意識したアルコールとの付き合い方を工夫するようになったのは、いつ頃からですか？	6か月以上前から	39	52%
	6か月以内	1	1%
健康を意識したアルコールとの付き合い方を工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか？	1か月以内には始めたい	7	9%
	6か月以内には始めたい	3	4%
	6か月以内には始めるつもりはない	14	19%

## 【健康の重要性】について

		回答者数	割合
心身ともに健康でいられることは、あなたにとってどのくらい重要なことですか？	とても重要である	42	56%
	重要である	25	33%
	どちらとも言えない	6	8%
	重要ではない	0	0%
	まったく重要ではない	2	3%

## 【経営者の想いの浸透】について

		回答者数	割合
あなたの会社は、私たち従業員を大切にしていると思いますか？	とてもそう思う	4	5%
	そう思う	37	49%
	どちらとも言えない	26	35%
	そう思わない	6	8%
	まったくそう思わない	2	3%
あなたの会社の経営者は、社員の健康づくりに関して、熱心だと思えますか？	とてもそう思う	12	16%
	そう思う	40	53%
	どちらとも言えない	17	23%
	そう思わない	5	7%
	まったくそう思わない	1	1%
あなたの勤務先では、健康づくりを目的とした情報提供や研修機会などがありますか？	十分にある	19	25%
	あるが十分とは言えない	37	49%
	ない	5	7%
	わからない	14	19%
そのような勤務先の取り組みを活用して、あなたも健康になれると思えますか？	とてもそう思う	2	3%
	そう思う	24	32%
	どちらとも言えない	40	53%
	そう思わない	6	8%
	まったくそう思わない	3	4%
自社の健康経営施策に対して満足していますか？	満足	3	4%
	まあ満足	49	65%
	やや不満足	14	19%
	不満足	5	7%
	自社の健康経営施策の有無やその内容がわからない	4	5%

## 【健康づくりを促すプラス要因と妨げるマイナス要因】について< 1 >

		回答者数	割合
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？	とてもそう思う	2	3%
	そう思う	17	23%
	どちらとも言えない	36	48%
	そう思わない	16	21%
	まったくそう思わない	4	5%

## 【健康づくりを促すプラス要因と妨げるマイナス要因】について<2>

		回答者数	割合
生活習慣に気を付けるようになったきっかけは何ですか？最大5つまでご選択ください。	医師・看護師等 医療専門家からの勧め	4	5%
	家族の勧め	6	8%
	友人・知人の勧め	0	0%
	経営者や上司からの勧め	0	0%
	将来の目標を実現するため・家族のため・子どもの将来のため	7	9%
	病気で苦しむ家族や友人、会社の同僚を目の当たりにした	3	4%
	勤務先や健保組合からの定期刊行物や掲示物などを見て	1	1%
	社内のルール	1	1%
	自宅のルール	1	1%
	テレビやインターネットからの情報	3	4%
	その他(具体的に)	2	3%
	健康習慣をこれから気をつけるとしたらきっかけは何だと思いますか？最大5つまでご選択ください。	気を付けるつもりはない	2
医師・看護師等 医療専門家からの勧め		42	56%
家族の勧め		20	27%
友人・知人の勧め		10	13%
経営者や上司からの勧め		1	1%
将来の目標を実現するため・家族のため・子どもの将来のため		19	25%
病気で苦しむ家族や友人、会社の同僚を目の当たりにした		14	19%
勤務先や健保組合からの定期刊行物や掲示物などを見て		2	3%
社内のルール		3	4%
自宅のルール		1	1%
テレビやインターネットからの情報		14	19%
その他(具体的に)		1	1%
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るが、ついついやってしまう生活習慣はありますか？	はい	50	67%
	いいえ	25	33%
「健康を損なう」生活習慣をついついやってしまう理由は何ですか？最大5つまでご選択ください。	ストレス解消のために	38	51%
	中毒性がある	14	19%
	自分だけは大丈夫だと思う	4	5%
	健康を損なっても自己責任だと思っている	19	25%
	自分の健康より優先させたいことがある	5	7%
	医療者から勧められると反発したくなる	0	0%
	家族や友人から勧められると反発したくなる	0	0%
	会社で勧められると反発したくなる	0	0%
	健康的な行動をとりたいが仕事や家事が忙しくてそれどころではない	6	8%
	その他(具体的に)	1	1%

## 【職場の働きやすさ】について< 1 >

		回答者数	割合
仕事に自ら判断できる領域があると思う（自由裁量権がある）	そうだ	9	12%
	まあそうだ	55	73%
	ややちがう	8	11%
	ちがう	3	4%
仕事は自分が少し挑戦すれば達成できる内容である	そうだ	5	7%
	まあそうだ	46	61%
	ややちがう	18	24%
	ちがう	6	8%
私たちの職場では、ともに働こうという姿勢がある	そうだ	5	7%
	まあそうだ	50	67%
	ややちがう	17	23%
	ちがう	3	4%
私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている	そうだ	4	5%
	まあそうだ	42	56%
	ややちがう	24	32%
	ちがう	5	7%
私たちの職場では、仕事に関連した情報の共有ができています	そうだ	8	11%
	まあそうだ	43	57%
	ややちがう	18	24%
	ちがう	6	8%
私たちの職場では、自由に発言できる安心感がある	そうだ	4	5%
	まあそうだ	37	49%
	ややちがう	28	37%
	ちがう	6	8%
私たちの職場では、みんなと共に働くことに幸せ・楽しさを感じる	そうだ	3	4%
	まあそうだ	34	45%
	ややちがう	30	40%
	ちがう	8	11%

## 【職場の働きやすさ】について<2>

		回答者数	割合
どのような取り組みが会社にあれば良いと思いますか？ 既に実施されているものを除いて該当する項目をいくつでも選択ください。	勤務時間の多様化（有給休暇、介護・育児休暇を取得しやすい環境整備、フレックスタイム制度、短時間勤務の導入）	46	61%
	勤務場所の多様化（リモートワーク・在宅勤務制度の導入・休憩場所の拡充）	14	19%
	副業・兼業やリスキリング（新たな知識・技能の習得）による多様なキャリア形成の促進	17	23%
	長時間労働への対策	22	29%
	会社の費用負担による福利厚生への拡充	24	32%
	女性特有の健康課題への配慮	10	13%
	病気でも安心して働ける環境づくり（治療と業務の両立支援策）	20	27%
	雇用延長など年齢に関わらず働ける環境づくり	22	29%
	喫煙に関する就業ルールの整備（喫煙可能な時間帯の設定など）	6	8%
	不安のない暮らしをするための金融教育・健康教育などの支援	11	15%
	国籍や障がいの有無、性的指向・性自認などに関わらず、多様な人材が意欲的に働ける職場風土や環境づくり	6	8%
	メンタルヘルスに関して、会社に知られずに、専門家に相談できる環境づくり	10	13%
	その他（具体的に）	5	7%

## 【経営理念（ビジョンなど）の浸透】について

		回答者数	割合
自社の経営理念（ビジョンなど）について、あなたの認識や考えを伺います。 最もあてはまるものを選択してください。	理解している	49	65%
	あまり知らない	22	29%
	知らない	4	5%
自社の経営理念（ビジョンなど）に共感を覚える	そうだ	1	1%
	まあそうだ	32	43%
	どちらともいえない	14	19%
	ややちがう	1	1%
	ちがう	1	1%
自社の経営理念（ビジョンなど）に従って行動している	そうだ	2	3%
	まあそうだ	27	36%
	どちらともいえない	20	27%
	ややちがう	0	0%
	ちがう	0	0%

## 【従業員の働きがい】について

		回答者数	割合
現在、あなたが働く意義として最もあてはまるものを選択してください。	生計のために仕事をしている	59	79%
	仕事を通じて人や社会と関わりたい	5	7%
	仕事を上司や同僚、取引先等から評価されたい	1	1%
	仕事を通じて自らの能力を高めたい・極めたい	5	7%
	仕事を通じて社会に貢献したい	5	7%
仕事に満足していますか	そうだ	5	7%
	まあそうだ	45	60%
	ややちがう	21	28%
	ちがう	4	5%
仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる	そうだ	4	5%
	まあそうだ	26	35%
	ややちがう	36	48%
	ちがう	9	12%
自分の仕事に誇りを感じる	そうだ	7	9%
	まあそうだ	49	65%
	ややちがう	15	20%
	ちがう	4	5%
仕事でいろいろ工夫したり、アイデアを出している	そうだ	6	8%
	まあそうだ	46	61%
	ややちがう	19	25%
	ちがう	4	5%
仕事上の問題に対して新しい解決策を考えている	そうだ	7	9%
	まあそうだ	41	55%
	ややちがう	23	31%
	ちがう	4	5%
仕事について新しいやり方を提案している	そうだ	5	7%
	まあそうだ	33	44%
	ややちがう	33	44%
	ちがう	4	5%
仕事に主体的に取り組んでいる	そうだ	10	13%
	まあそうだ	44	59%
	ややちがう	15	20%
	ちがう	6	8%

## 【プレゼンティーズム】について

		回答者数	割合
心身の不調がないときに発揮できる仕事の出来を100% として過去4週間の自身の仕事を評価してください。	100%	3	4%
	95%~99%	4	5%
	90%~94%	9	12%
	85%~89%	10	13%
	80%~84%	23	31%
	75%~79%	4	5%
	70%~74%	7	9%
	65%~69%	2	3%
	60%~64%	6	8%
	55%~59%	0	0%
	50%~54%	5	7%
	45%~49%	0	0%
	40%~44%	0	0%
	35%~39%	0	0%
	30%~34%	0	0%
	25%~29%	0	0%
	20%~24%	1	1%
	15%~19%	1	1%
	10%~14%	0	0%
5%~9%	0	0%	
1%~4%	0	0%	

## 【人生100年時代における前向きな人生観】について< 1 >

		回答者数	割合
私には将来の夢や目標、やりたいことがある	そうだ	8	11%
	まあそうだ	26	35%
	どちらともいえない	29	39%
	ややちがう	8	11%
	ちがう	4	5%
	私は、そのために準備をしている	そうだ	7
	まあそうだ	18	24%
	どちらともいえない	35	47%
	ややちがう	11	15%
	ちがう	4	5%

## 【人生100年時代における前向きな人生観】について< 2 >

		回答者数	割合
私は、できるだけ長生きしたい	そうだ	9	12%
	まあそうだ	24	32%
	どちらともいえない	28	37%
	ややちがう	11	15%
	ちがう	3	4%
私は、人生に困難があっても「きっと何とかなるだろう」という楽観的な気持ちがある	そうだ	9	12%
	まあそうだ	27	36%
	どちらともいえない	29	39%
	ややちがう	8	11%
	ちがう	2	3%
これまでの人生を振り返る時、後悔よりも感謝する気持ちの方が強い	そうだ	7	9%
	まあそうだ	24	32%
	どちらともいえない	30	40%
	ややちがう	10	13%
	ちがう	4	5%

## 【人生100年時代における新しい学びを得る姿勢や人・地域とのつながり】について

		回答者数	割合
これからの人生を豊かに生きるために、新しい経験をしたり、知らないことを学んでいる	そうだ	5	7%
	まあそうだ	27	36%
	どちらともいえない	30	40%
	ややちがう	10	13%
	ちがう	3	4%
家庭生活に満足していますか？	満足	19	25%
	まあ満足	44	59%
	やや不満足	10	13%
	不満足	2	3%
喜びを分かち合ったり、悩みを相談できる人がいる	そうだ	10	13%
	まあそうだ	35	47%
	どちらともいえない	21	28%
	ややちがう	4	5%
	ちがう	5	7%
暮らしている地域に愛着を持っている	そうだ	6	8%
	まあそうだ	29	39%
	どちらともいえない	33	44%
	ややちがう	4	5%
	ちがう	3	4%