

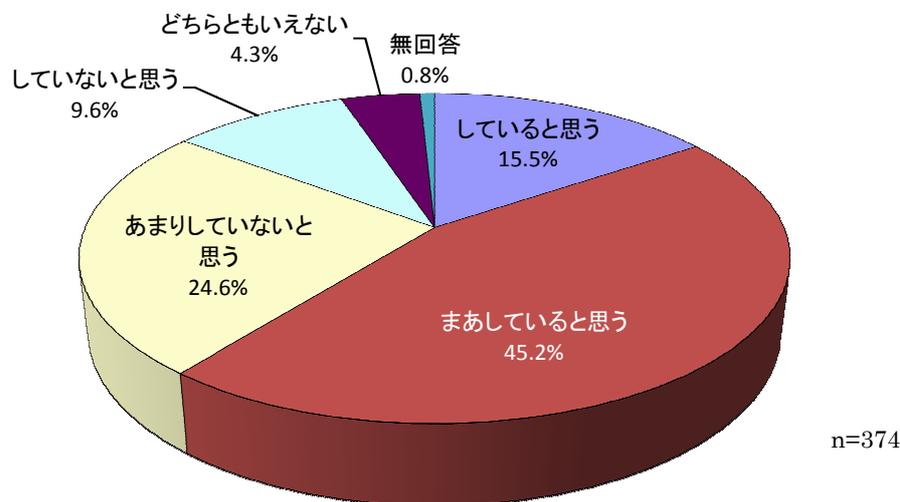
14. 健康づくりについて

(1) 毎日健康で充実した生活をしているか

◇ 「まあしていると思う」が4割超え

問42 あなたは、毎日、健康で充実した生活をしていると思いますか（○は1つ）		n=374
1	していると思う	15.5%
2	まあしていると思う	45.2%
3	あまりしていないと思う	24.6%
4	していないと思う	9.6%
5	どちらともいえない	4.3%
	(無回答)	0.8%

<図IV-14-1>



毎日健康で充実した生活をしているかについては、「していると思う」が15.5%、「まあしていると思う」が45.2%で、これらを合わせた【していると思う（計）】が60.7%であった。

一方、「あまりしていないと思う」が24.6%、「していないと思う」が9.6%で、これらを合わせた【していないと思う（計）】は34.2%であった。（図IV-14-1）

性・年齢別で見ると、毎日健康で充実した生活を【していると思う（計）】は、＜女性/70歳以上＞が83.4%と最も多く、次いで＜男性/60歳代＞が71.0%であった。【していると思う（計）】は、＜男性/40歳代＞、＜女性/20歳代＞、＜女性/30歳代＞を除く全ての年代で5割を上回っている。

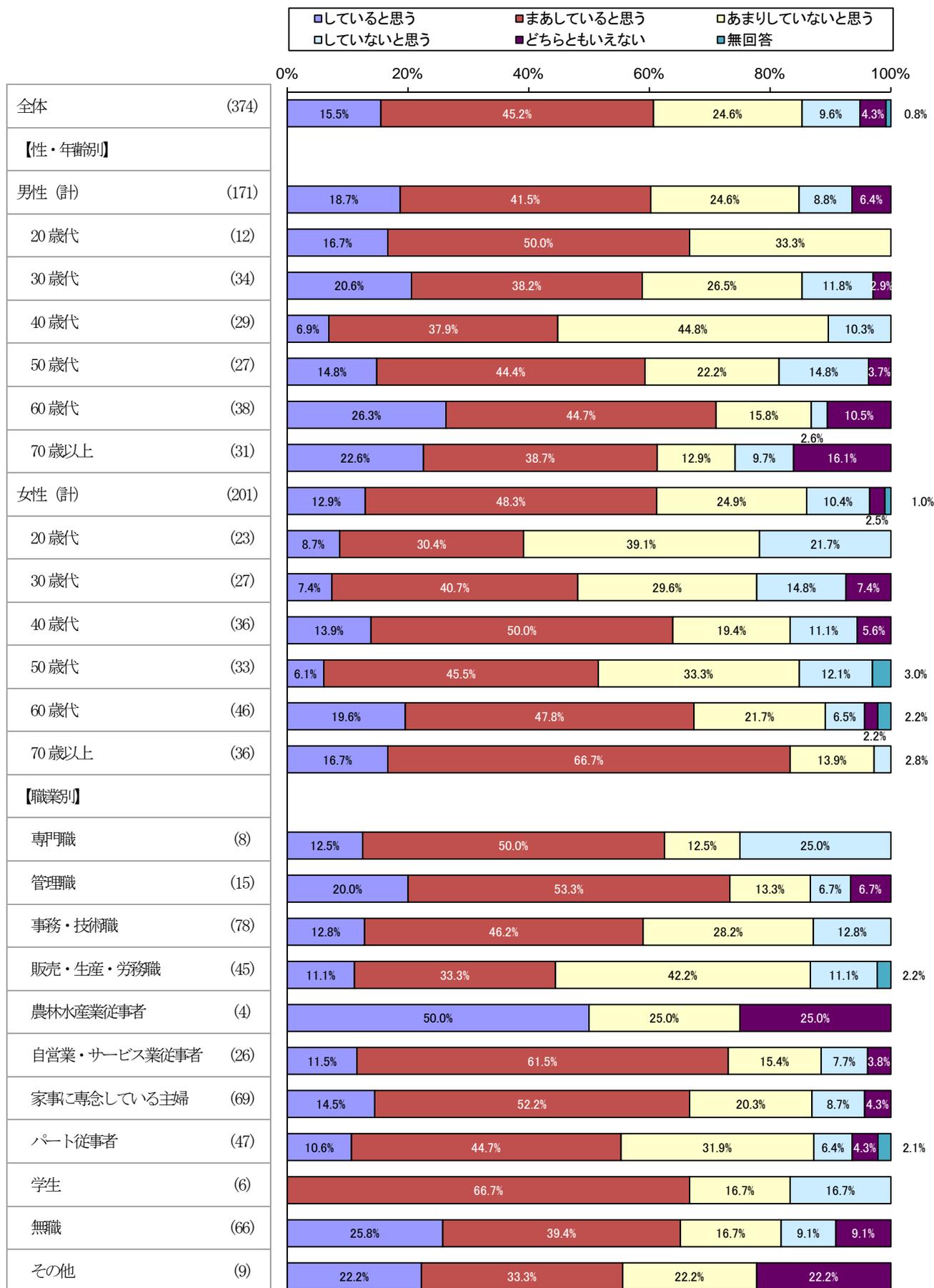
一方、【していないと思う（計）】は、＜女性/20歳代＞が60.8%と最も多く、次いで＜男性/40歳代＞が55.1%であった。（図IV-14-2）

職業別で見ると、【していると思う（計）】は、＜管理職＞で73.3%と最も多く、次いで＜自営業・サービス業従事者＞が73.0%であった。一方、【していないと思う（計）】は、＜販売・生産・労務職＞が53.3%と最も多く、次いで＜事務・技術職＞が41.0%であった。（図IV-14-2）

【性・年齢別/職業別】

選択項目		していると思う	まあしていると思う	あまりしていないと思う	していないと思う	どちらともいえない	無回答	合計
全体	人数	58	169	92	36	16	3	374
	構成比	15.5%	45.2%	24.6%	9.6%	4.3%	0.8%	100.0%
【性・年齢別】								
男性(計)	人数	32	71	42	15	11	0	171
	構成比	18.7%	41.5%	24.6%	8.8%	6.4%	0.0%	100.0%
20歳代	人数	2	6	4	0	0	0	12
	構成比	16.7%	50.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
30歳代	人数	7	13	9	4	1	0	34
	構成比	20.6%	38.2%	26.5%	11.8%	2.9%	0.0%	100.0%
40歳代	人数	2	11	13	3	0	0	29
	構成比	6.9%	37.9%	44.8%	10.3%	0.0%	0.0%	100.0%
50歳代	人数	4	12	6	4	1	0	27
	構成比	14.8%	44.4%	22.2%	14.8%	3.7%	0.0%	100.0%
60歳代	人数	10	17	6	1	4	0	38
	構成比	26.3%	44.7%	15.8%	2.6%	10.5%	0.0%	100.0%
70歳以上	人数	7	12	4	3	5	0	31
	構成比	22.6%	38.7%	12.9%	9.7%	16.1%	0.0%	100.0%
女性(計)	人数	26	97	50	21	5	2	201
	構成比	12.9%	48.3%	24.9%	10.4%	2.5%	1.0%	100.0%
20歳代	人数	2	7	9	5	0	0	23
	構成比	8.7%	30.4%	39.1%	21.7%	0.0%	0.0%	100.0%
30歳代	人数	2	11	8	4	2	0	27
	構成比	7.4%	40.7%	29.6%	14.8%	7.4%	0.0%	100.0%
40歳代	人数	5	18	7	4	2	0	36
	構成比	13.9%	50.0%	19.4%	11.1%	5.6%	0.0%	100.0%
50歳代	人数	2	15	11	4	0	1	33
	構成比	6.1%	45.5%	33.3%	12.1%	0.0%	3.0%	100.0%
60歳代	人数	9	22	10	3	1	1	46
	構成比	19.6%	47.8%	21.7%	6.5%	2.2%	2.2%	100.0%
70歳以上	人数	6	24	5	1	0	0	36
	構成比	16.7%	66.7%	13.9%	2.8%	0.0%	0.0%	100.0%
【職業別】								
専門職	人数	1	4	1	2	0	0	8
	構成比	12.5%	50.0%	12.5%	25.0%	0.0%	0.0%	100.0%
管理職	人数	3	8	2	1	1	0	15
	構成比	20.0%	53.3%	13.3%	6.7%	6.7%	0.0%	100.0%
事務・技術職	人数	10	36	22	10	0	0	78
	構成比	12.8%	46.2%	28.2%	12.8%	0.0%	0.0%	100.0%
販売・生産・労務職	人数	5	15	19	5	0	1	45
	構成比	11.1%	33.3%	42.2%	11.1%	0.0%	2.2%	100.0%
農林水産業従事者	人数	2	0	1	0	1	0	4
	構成比	50.0%	0.0%	25.0%	0.0%	25.0%	0.0%	100.0%
自営業・サービス業従事者	人数	3	16	4	2	1	0	26
	構成比	11.5%	61.5%	15.4%	7.7%	3.8%	0.0%	100.0%
家事に専念している主婦	人数	10	36	14	6	3	0	69
	構成比	14.5%	52.2%	20.3%	8.7%	4.3%	0.0%	100.0%
パート従事者	人数	5	21	15	3	2	1	47
	構成比	10.6%	44.7%	31.9%	6.4%	4.3%	2.1%	100.0%
学生	人数	0	4	1	1	0	0	6
	構成比	0.0%	66.7%	16.7%	16.7%	0.0%	0.0%	100.0%
無職	人数	17	26	11	6	6	0	66
	構成比	25.8%	39.4%	16.7%	9.1%	9.1%	0.0%	100.0%
その他	人数	2	3	2	0	2	0	9
	構成比	22.2%	33.3%	22.2%	0.0%	22.2%	0.0%	100.0%

<図IV-14-2>性・年齢別/職業別

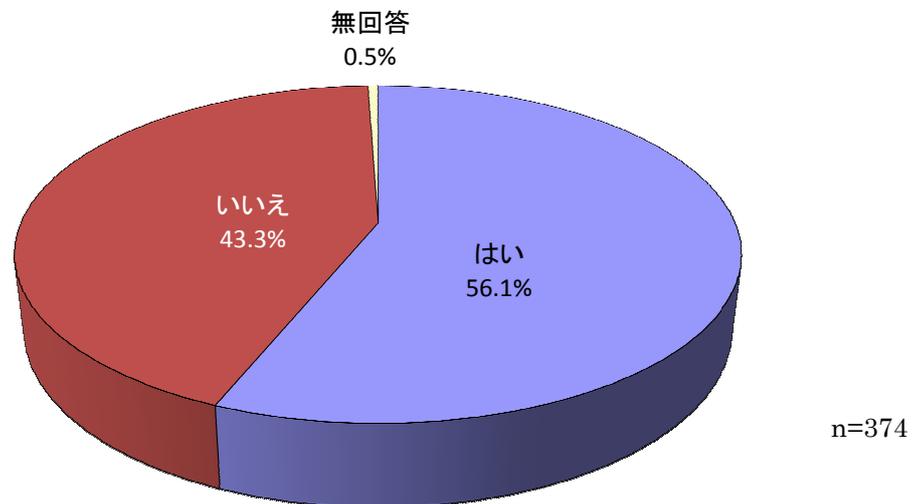


(2) 健康を意識した身体活動・運動を行っているか

◇ 半数以上は身体活動をしている

問43	あなたは現在、健康を意識した身体活動（生活活動・運動）を行っていますか ※「身体活動」は、「生活活動」と「運動」に分けられ、生活活動とは日常生活における労働、家事、通勤・通学など活動をいい、運動とはスポーツ等の、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動をいいます（○は1つ）	n=374
1	はい	56.1%
2	いいえ	43.3%
	(無回答)	0.5%

<図IV-14-3>



健康を意識した身体活動（生活活動・運動）を行っているかについては、「はい」が56.1%であった。（図IV-14-3）

性・年齢別に見ると、「はい」は<男性/70歳以上>で71.0%と最も多く、次いで<女性/70歳以上>が69.4%であった。男性・女性共に、60歳代、70歳以上が6割を超えている。

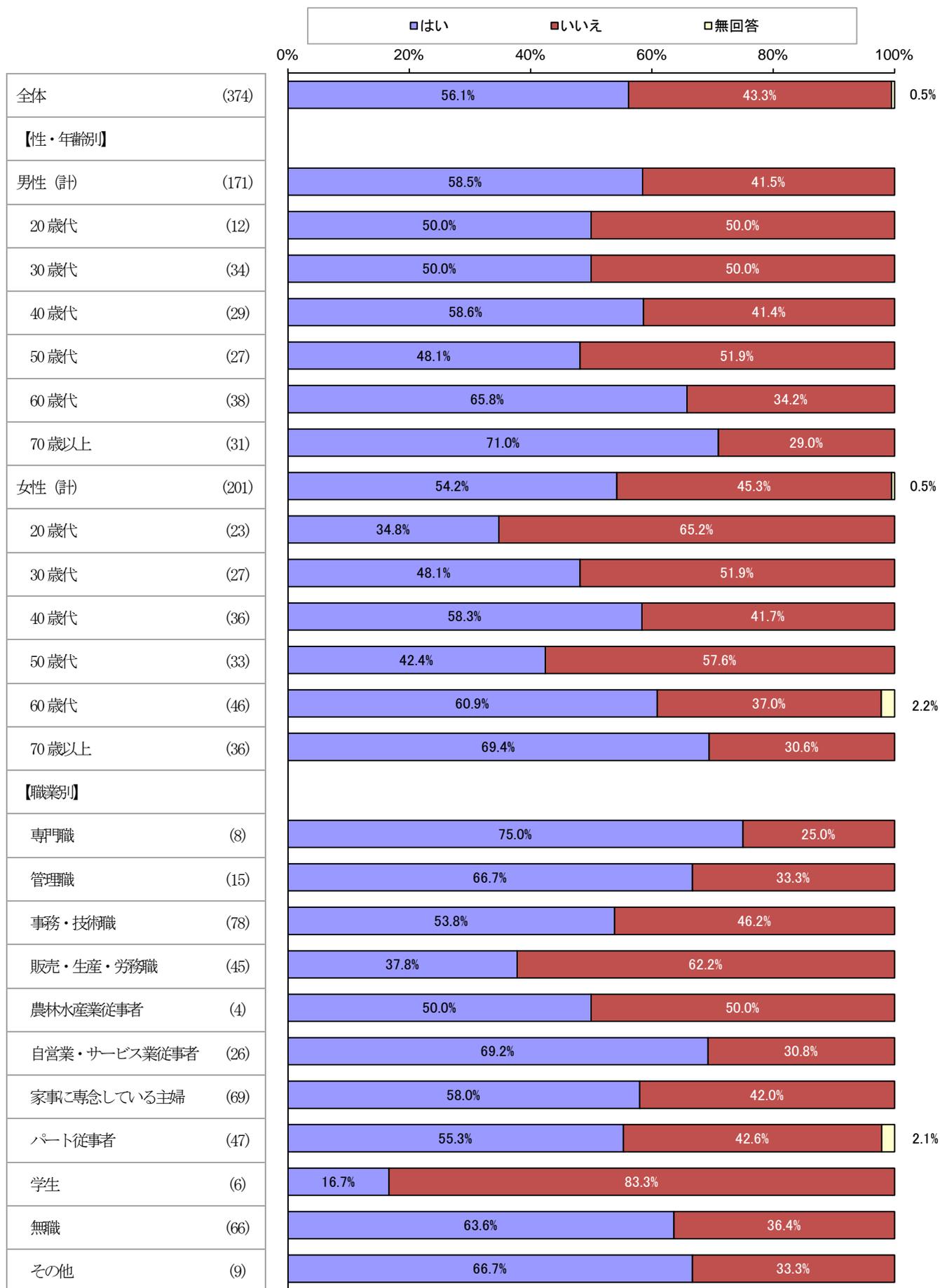
一方、「いいえ」は<女性/20歳代>が65.2%と最も多く、次いで<女性/50歳代>が57.6%であった。（図IV-14-4）

職業別にみると、「はい」は<専門職（医師、弁護士、大学教授、僧侶など）>で75.0%と最も多く、次いで<自営業・サービス業従事者>が69.2%であった。一方、「いいえ」は<学生>が83.3%と最も多く、次いで<販売・専門・労務職>が62.2%であった。（図IV-14-4）

【表：性・年齢別/職業別】

選択項目		はい	いいえ	無回答	合計
全体	人数	210	162	2	374
	構成比	56.1%	43.3%	0.5%	100.0%
【性・年齢別】					
男性(計)	人数	100	71	0	171
	構成比	58.5%	41.5%	0.0%	100.0%
20歳代	人数	6	6	0	12
	構成比	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
30歳代	人数	17	17	0	34
	構成比	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
40歳代	人数	17	12	0	29
	構成比	58.6%	41.4%	0.0%	100.0%
50歳代	人数	13	14	0	27
	構成比	48.1%	51.9%	0.0%	100.0%
60歳代	人数	25	13	0	38
	構成比	65.8%	34.2%	0.0%	100.0%
70歳以上	人数	22	9	0	31
	構成比	71.0%	29.0%	0.0%	100.0%
女性(計)	人数	109	91	1	201
	構成比	54.2%	45.3%	0.5%	100.0%
20歳代	人数	8	15	0	23
	構成比	34.8%	65.2%	0.0%	100.0%
30歳代	人数	13	14	0	27
	構成比	48.1%	51.9%	0.0%	100.0%
40歳代	人数	21	15	0	36
	構成比	58.3%	41.7%	0.0%	100.0%
50歳代	人数	14	19	0	33
	構成比	42.4%	57.6%	0.0%	100.0%
60歳代	人数	28	17	1	46
	構成比	60.9%	37.0%	2.2%	100.0%
70歳以上	人数	25	11	0	36
	構成比	69.4%	30.6%	0.0%	100.0%
【職業別】					
専門職	人数	6	2	0	8
	構成比	75.0%	25.0%	0.0%	100.0%
管理職	人数	10	5	0	15
	構成比	66.7%	33.3%	0.0%	100.0%
事務・技術職	人数	42	36	0	78
	構成比	53.8%	46.2%	0.0%	100.0%
販売・生産・労務職	人数	17	28	0	45
	構成比	37.8%	62.2%	0.0%	100.0%
農林水産業従事者	人数	2	2	0	4
	構成比	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
自営業・サービス業従事者	人数	18	8	0	26
	構成比	69.2%	30.8%	0.0%	100.0%
家事に専念している主婦	人数	40	29	0	69
	構成比	58.0%	42.0%	0.0%	100.0%
パート従事者	人数	26	20	1	47
	構成比	55.3%	42.6%	2.1%	100.0%
学生	人数	1	5	0	6
	構成比	16.7%	83.3%	0.0%	100.0%
無職	人数	42	24	0	66
	構成比	63.6%	36.4%	0.0%	100.0%
その他	人数	6	3	0	9
	構成比	66.7%	33.3%	0.0%	100.0%

<図IV-14-4>性・年齢別/職業別

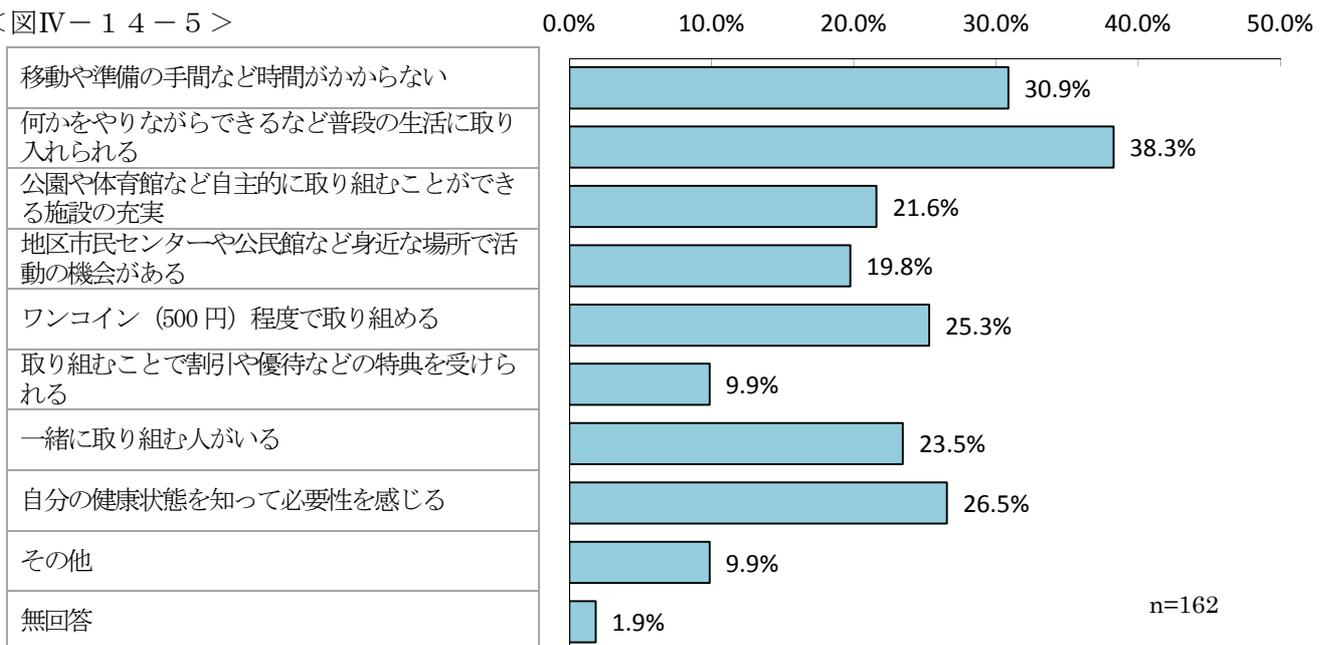


(3) 健康を意識した身体活動・運動にどうすれば取り組めるか

◇ 「何かをやりながらできるなど普段の生活に取り入れられる」がほぼ4割

(問43で“2 いいえ”と答えた方に)		n=162
問44	どうすれば日ごろから、健康を意識した身体活動・運動に取り組めると思いますか (〇は3つまで)	
1	移動や準備の手間など時間がかからない	30.9%
2	何かをやりながらできるなど普段の生活に取り入れられる	38.3%
3	公園や体育館など自主的に取り組むことができる施設の充実	21.6%
4	地区市民センターや公民館など身近な場所で活動の機会がある	19.8%
5	ワンコイン(500円)程度で取り組める	25.3%
6	取り組むことで割引や優待などの特典を受けられる	9.9%
7	一緒に取り組む人がいる	23.5%
8	自分の健康状態を知って必要性を感じる	26.5%
9	その他	9.9%
	(無回答)	1.9%

<図IV-14-5>



健康を意識した身体活動・運動にどうすれば取り組めると思うかについては、「何かをやりながらできるなど普段の生活に取り入れられる」が38.3%と最も多く、次いで「移動や準備の手間など時間がかからない」が30.9%、「自分の健康状態を知って必要性を感じる」が26.5%と続いている。(図IV-14-5)

性・年齢別に見ると、「何かをやりながらできるなど普段の生活に取り入れられる」は答えている割合が男性よりも女性の方が多く、「移動や準備の手間など時間がかからない」は<男性/20歳代>を除く全ての年代で答えた方がいた。(図IV-14-6)

職業別に見ると、「何かをやりながらできるなど普段の生活に取り入れられる」と「移動や準備の手間など時間がかからない」は、<農林水産業従事者>を除く職業で共に答えた方が多かった。(図IV-14-6)

【性・年齢別/職業別】

選択項目		移動や準備の手間など時間が かからない	何かをやりながらできる など普段の生活に 取り入れられる	施設が充実	公園や体育館など自主的に 取り組むことが出来る	活動の機会がある	地区市民センターや 公民館など身近な場所で	ワンコイン程度で 取り組める	受け入れられる 特典を 受けられる	取り組むことで割引や 優待などの特典を 受けられる	一緒に取り組む人がいる	自分の健康状態を知って 必要性を感じる	その他	無回答	合計	
		人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数
全体	n=162	50	62	35	32	41	16	38	43	16	3	336				
		30.9%	38.3%	21.6%	19.8%	25.3%	9.9%	23.5%	26.5%	9.9%	1.9%	207.4%				
【性・年齢別】																
男性 (計)	n=71	21	19	16	15	21	6	12	23	10	2	145				
		29.6%	26.8%	22.5%	21.1%	29.6%	8.5%	16.9%	32.4%	14.1%	2.8%	204.2%				
20歳代	n=6	0	1	1	1	2	0	0	3	2	0	10				
		0.0%	16.7%	16.7%	16.7%	33.3%	0.0%	0.0%	50.0%	33.3%	0.0%	166.7%				
30歳代	n=17	8	7	1	5	8	4	3	3	3	0	42				
		47.1%	41.2%	5.9%	29.4%	47.1%	23.5%	17.6%	17.6%	17.6%	0.0%	247.1%				
40歳代	n=12	4	0	3	4	2	1	2	3	1	1	21				
		33.3%	0.0%	25.0%	33.3%	16.7%	8.3%	16.7%	25.0%	8.3%	8.3%	175.0%				
50歳代	n=14	6	8	5	3	3	0	4	3	0	0	32				
		42.9%	57.1%	35.7%	21.4%	21.4%	0.0%	28.6%	21.4%	0.0%	0.0%	228.6%				
60歳代	n=13	2	2	4	2	5	0	2	4	2	1	24				
		15.4%	15.4%	30.8%	15.4%	38.5%	0.0%	15.4%	30.8%	15.4%	7.7%	184.6%				
70歳以上	n=9	1	1	2	0	1	1	1	7	2	0	16				
		11.1%	11.1%	22.2%	0.0%	11.1%	11.1%	11.1%	77.8%	22.2%	0.0%	177.8%				
女性 (計)	n=91	29	43	19	17	20	10	26	20	6	1	191				
		31.9%	47.3%	20.9%	18.7%	22.0%	11.0%	28.6%	22.0%	6.6%	1.1%	209.9%				
20歳代	n=15	3	9	3	1	4	3	8	2	1	0	34				
		20.0%	60.0%	20.0%	6.7%	26.7%	20.0%	53.3%	13.3%	6.7%	0.0%	226.7%				
30歳代	n=14	5	6	4	4	2	1	4	2	1	0	29				
		35.7%	42.9%	28.6%	28.6%	14.3%	7.1%	28.6%	14.3%	7.1%	0.0%	207.1%				
40歳代	n=15	6	4	5	4	6	2	3	4	1	0	35				
		40.0%	26.7%	33.3%	26.7%	40.0%	13.3%	20.0%	26.7%	6.7%	0.0%	233.3%				
50歳代	n=19	8	13	1	3	4	4	6	3	0	0	42				
		42.1%	68.4%	5.3%	15.8%	21.1%	21.1%	31.6%	15.8%	0.0%	0.0%	221.1%				
60歳代	n=17	4	5	5	4	4	0	3	7	1	0	33				
		23.5%	29.4%	29.4%	23.5%	23.5%	0.0%	17.6%	41.2%	5.9%	0.0%	194.1%				
70歳以上	n=11	3	6	1	1	0	0	2	2	2	1	18				
		27.3%	54.5%	9.1%	9.1%	0.0%	0.0%	18.2%	18.2%	18.2%	9.1%	163.6%				
【職業別】																
専門職	n=2	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6				
		50.0%	50.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	300.0%				
管理職	n=5	2	2	2	0	1	0	0	1	0	0	8				
		40.0%	40.0%	40.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	160.0%				
事務・技術職	n=36	11	16	7	7	10	6	12	9	2	0	80				
		30.6%	44.4%	19.4%	19.4%	27.8%	16.7%	33.3%	25.0%	5.6%	0.0%	222.2%				
販売・生産・労務職	n=28	11	12	4	9	7	3	9	9	3	0	67				
		39.3%	42.9%	14.3%	32.1%	25.0%	10.7%	32.1%	32.1%	10.7%	0.0%	239.3%				
農林水産業従事者	n=2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	3				
		0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	150.0%				
自営業・サービス業従事者	n=8	4	3	2	4	2	1	0	1	1	0	18				
		50.0%	37.5%	25.0%	50.0%	25.0%	12.5%	0.0%	12.5%	12.5%	0.0%	225.0%				
家事で専念している主婦	n=29	9	14	6	2	8	2	7	6	2	0	56				
		31.0%	48.3%	20.7%	6.9%	27.6%	6.9%	24.1%	20.7%	6.9%	0.0%	193.1%				
パート従事者	n=20	8	7	4	6	7	3	4	5	1	0	45				
		40.0%	35.0%	20.0%	30.0%	35.0%	15.0%	20.0%	25.0%	5.0%	0.0%	225.0%				
学生	n=5	1	2	0	0	0	0	1	2	1	0	7				
		20.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	40.0%	20.0%	0.0%	140.0%				
無職	n=24	3	5	9	2	4	1	3	8	4	2	41				
		12.5%	20.8%	37.5%	8.3%	16.7%	4.2%	12.5%	33.3%	16.7%	8.3%	170.8%				
その他	n=3	0	0	0	0	1	0	1	2	1	0	5				
		0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	20.0%	40.0%	20.0%	0.0%	100.0%				

<図IV-14-6>性・年齢別/職業別

- 移動や準備の時間など時間がかからない
- 何かをやりながらできるなど普通の生活に取り入れられる
- 公園や体育館など自主的に取り組むことができる施設の充実
- 地区市民センターや公民館など身近な場所で活動の機会がある
- ワンコイン(500円)程度で取り組める
- 取り組むことで割引や優待などの特典を受けられる
- 一緒に取り組む人がいる
- 自分の健康状態を知って必要性を感じる
- その他
- 無回答

