

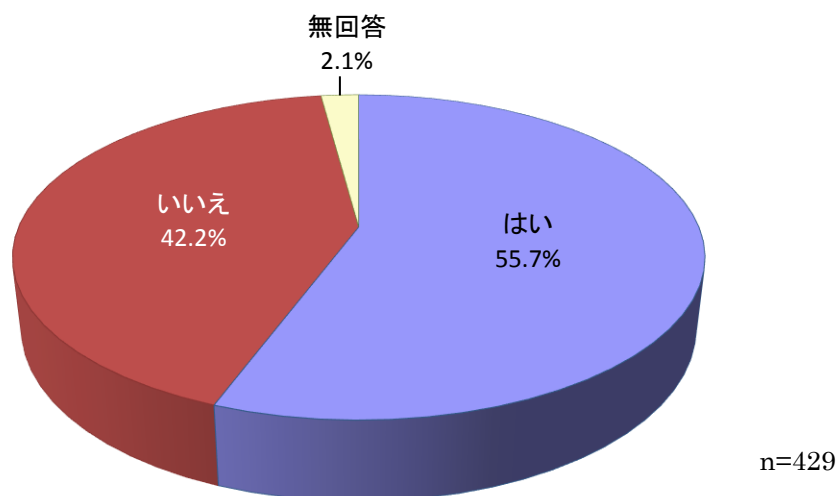
16. 健康づくりの取り組みについて

(1) 健康を意識した運動をしているか

◇ 「はい」が5割半ば

問50	あなたは、健康を意識した運動をしていますか。	(○は1つ)
		n=429
1	はい	55.7%
2	いいえ	42.2%
	(無回答)	2.1%

<図IV-16-1>全体



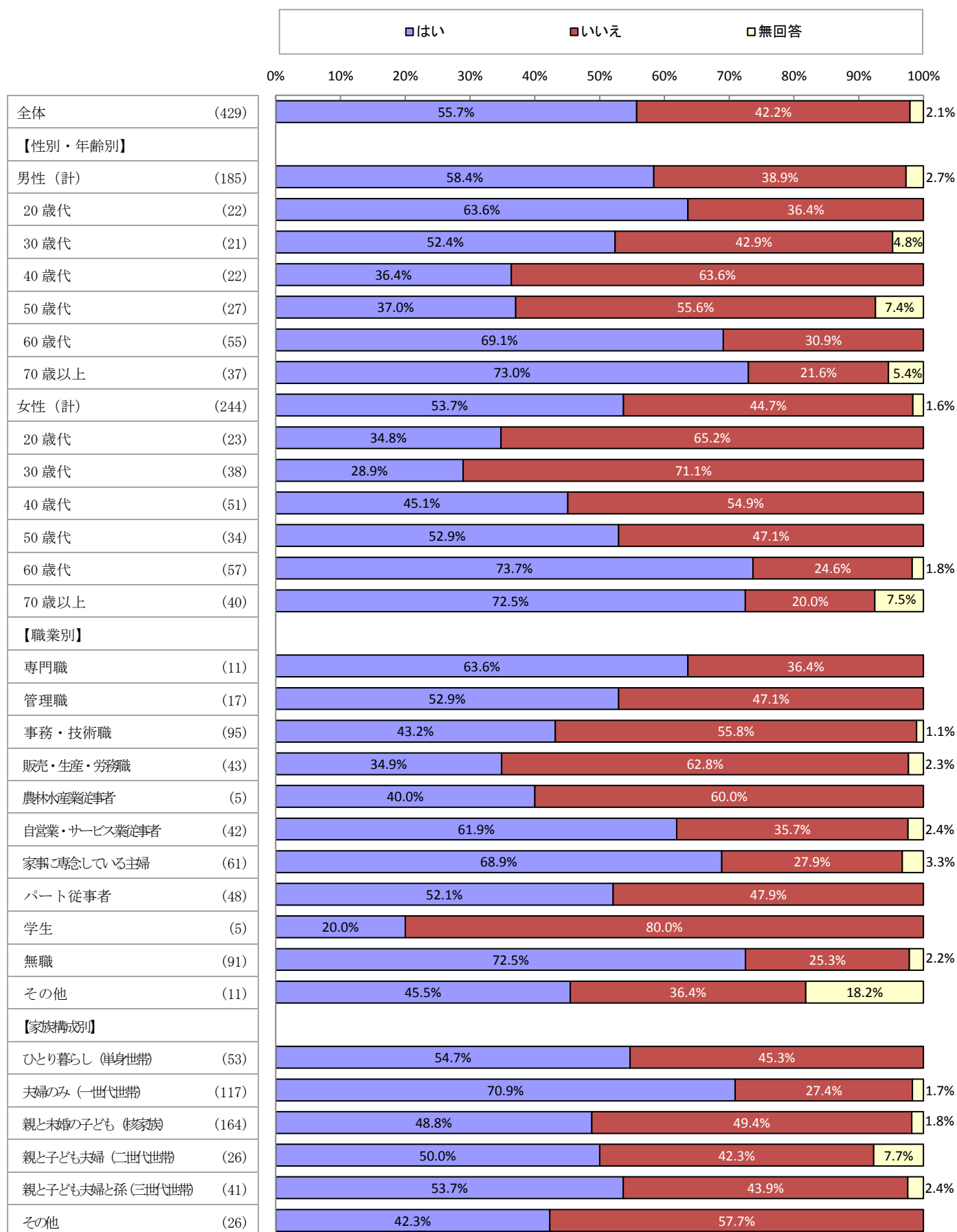
健康を意識した運動をしているかについては、「はい」が55.7%であった。(図IV-16-1)

性別・年齢別でみると、「はい」は<女性/60歳代>の73.7%が最も高く、次いで<男性/70歳以上>の73.0%、<女性/70歳以上>の72.5%であった。「いいえ」は<女性/30歳代>が71.1%で最も高く、次いで<女性/20歳代>が65.2%、<男性/40歳代>が63.6%であった。(図IV-16-2)

職業別でみると、「はい」は<無職>が72.5%で最も高く、次いで<家事に専念している主婦>が68.9%であった。「いいえ」は<学生>が80.0%で最も高く、次いで<販売・生産・労務職>が62.8%であった。(図IV-16-2)

家族構成別でみると、「はい」は<夫婦のみ(一世代世帯)>が70.9%で最も高かった。<夫婦のみ(一世代世帯)>を除く家族構成では、全体との差はほとんどみられなかった。(図IV-16-2)

<図IV-16-2>性別・年齢別/職業別/家族構成別

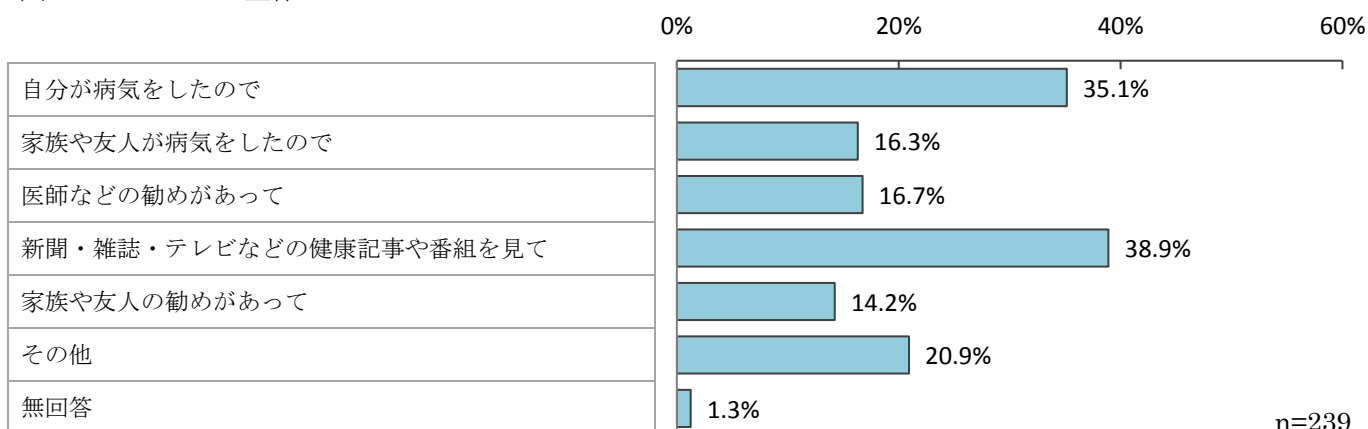


(2) 健康を意識した運動を行うきっかけ

◇ 「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て」が4割弱

問51	問50で、「1 はい」と答えた方にお伺いします。あなたが健康を意識した運動を行うようになったきっかけは何ですか。 (〇はいくつでも)	n=239
1	自分が病気をしたので	35.1%
2	家族や友人が病気をしたので	16.3%
3	医師などの勧めがあつて	16.7%
4	新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て	38.9%
5	家族や友人の勧めがあつて	14.2%
6	その他 (無回答)	20.9% 1.3%

<図IV-16-3>全体



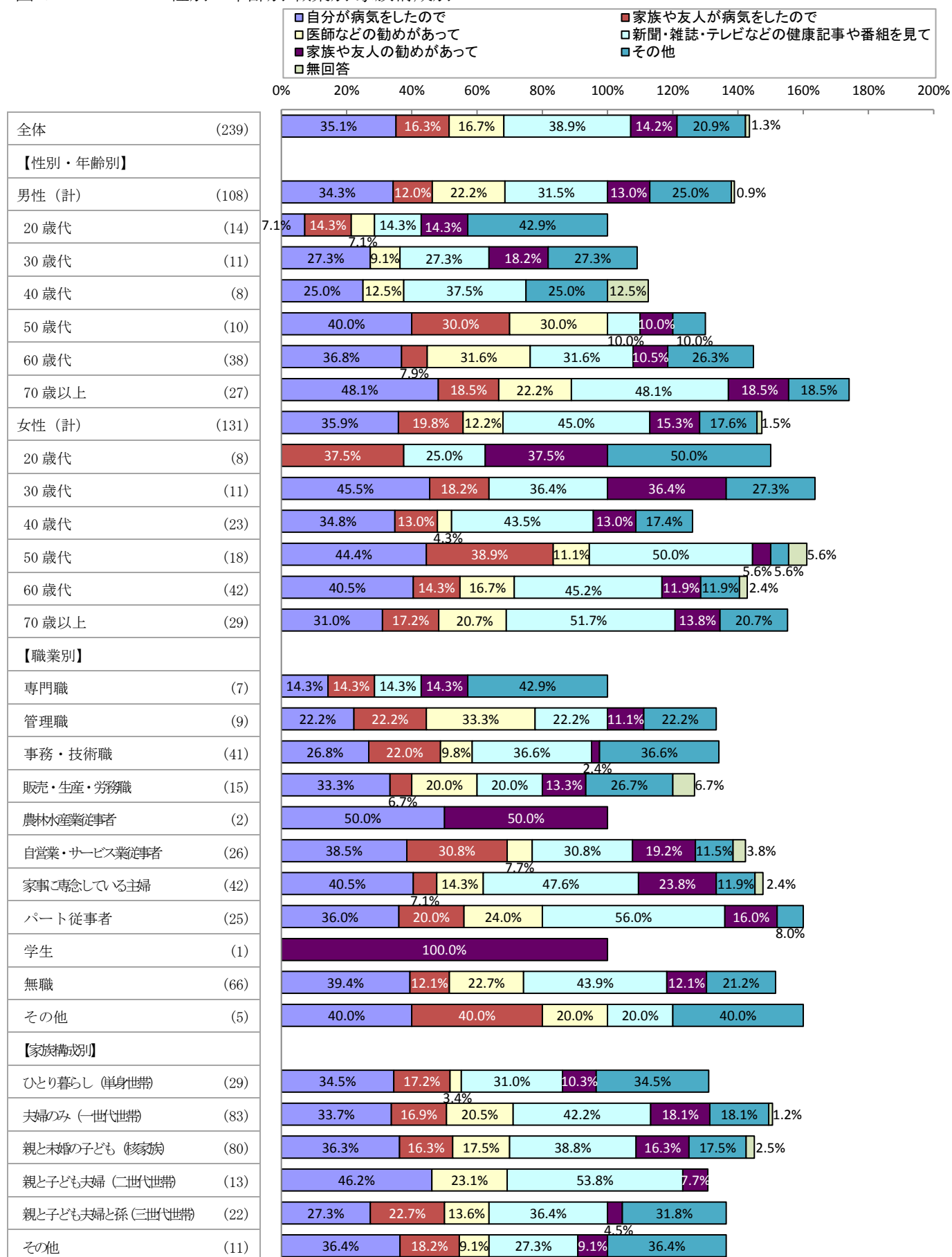
健康を意識した運動を行うきっかけについては、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て」が38.9%で最も高く、次いで「自分が病気をしたので」が35.1%であった。(図IV-16-3)

性別・年齢別でみると、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て」は<女性/70歳以上>が51.7%で最も高く、次いで<女性/50歳代>が50.0%、<男性/70歳以上>が48.1%であった。「自分が病気をしたので」は<男性/70歳以上>が48.1%で最も高く、次いで<女性/30歳代>が45.5%、<女性/50歳代>が44.4%であった。(図IV-16-4)

職業別でみると、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て」は<パート従事者>が56.0%で最も高く、次いで<家事に専念している主婦>が47.6%、<無職>が43.9%であった。(図IV-16-4)

家族構成別でみると、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見て」は<親と子ども夫婦(二世帯世帯)>が53.8%で最も高かった。「自分が病気をしたので」は<親と子ども夫婦(二世帯世帯)>が46.2%で最も高かった。(図IV-16-4)

<図IV-16-4>性別・年齢別/職業別/家族構成別

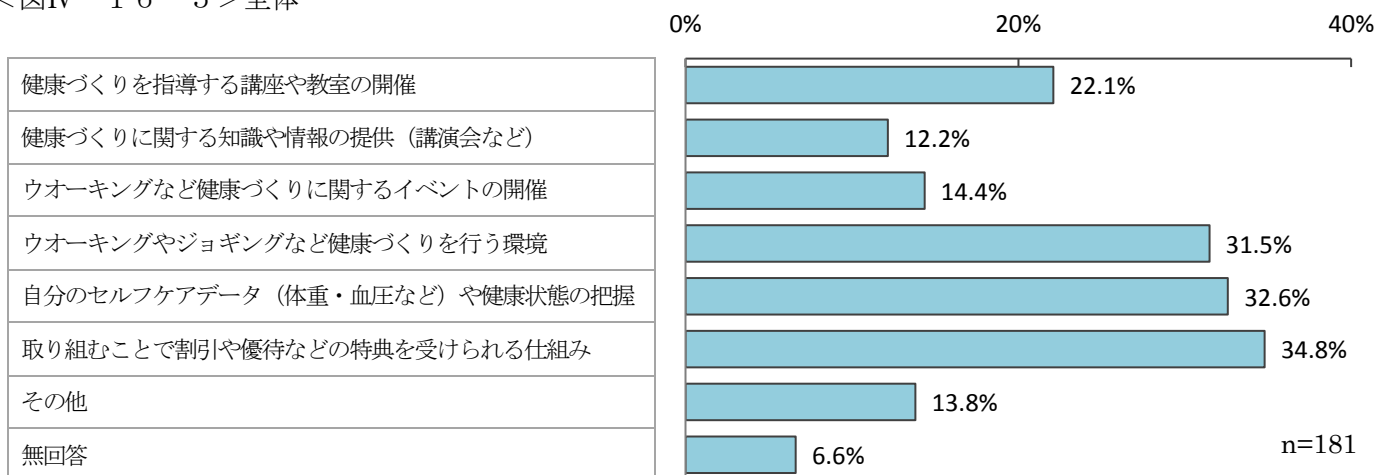


(2) 健康を意識した運動に取り組む環境

◇ 「取り組むことで割引や優待などの特典を受けられる仕組み」が3割半ば

問5 2	問5 0で、「2 いいえ」と答えた方にお伺いします。あなたは、どのような環境があれば、日頃から健康を意識した運動に取り組めますか。	(〇はいくつでも)
		n=181
1	健康づくりを指導する講座や教室の開催	22.1%
2	健康づくりに関する知識や情報の提供（講演会など）	12.2%
3	ウォーキングなど健康づくりに関するイベントの開催	14.4%
4	ウォーキングやジョギングなど健康づくりを行う環境	31.5%
5	自分のセルフケアデータ（体重・血圧など）や健康状態の把握	32.6%
6	取り組むことで割引や優待などの特典を受けられる仕組み	34.8%
7	その他	13.8%
	（無回答）	6.6%

<図IV-16-5>全体



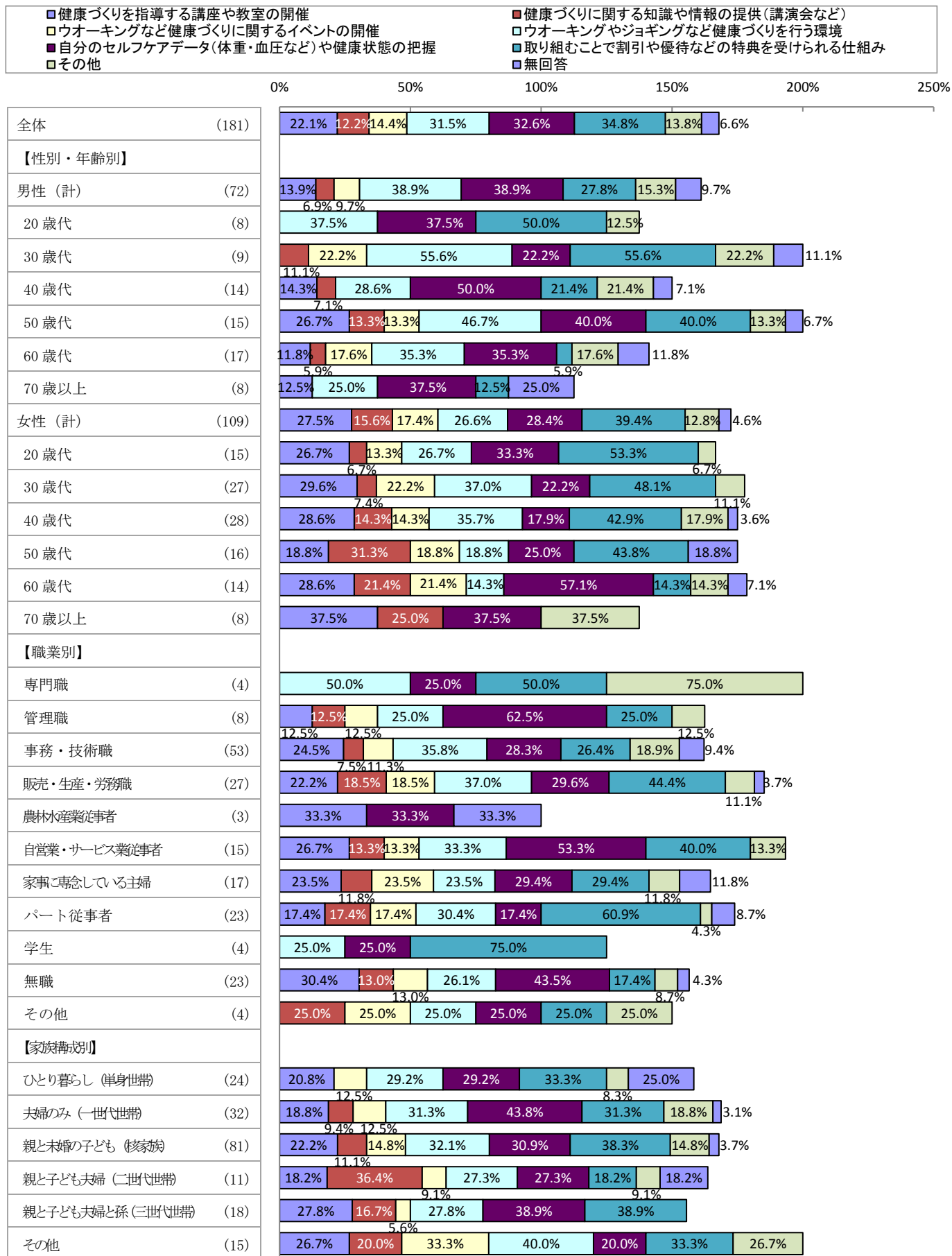
健康を意識した運動に取り組む環境については、「取り組むことで割引や優待などの特典を受けられる仕組み」が34.8%で最も高く、次いで「自分のセルフケアデータ（体重・血圧など）や健康状態の把握」が32.6%、「ウォーキングやジョギングなど健康づくりを行う環境」が31.5%であった。（図IV-16-5）

性別・年齢別でみると、「取り組むことで割引や優待などの特典を受けられる仕組み」は<男性/30歳代>が55.6%で最も高く、次いで<女性/20歳代>が53.3%、<男性/20歳代>が50.0%であった。「自分のセルフケアデータ（体重・血圧など）や健康状態の把握」は<女性/60歳代>が57.1%で最も高く、次いで<男性/40歳代>が50.0%、<男性/50歳代>が40.0%であった。（図IV-16-6）

職業別でみると、「取り組むことで割引や優待などの特典を受けられる仕組み」は<学生>が75.0%で最も高かった。「自分のセルフケアデータ（体重・血圧など）や健康状態の把握」は<管理職>が62.5%で最も高かった。（図IV-16-6）

家族構成別でみると、全体との差はほとんどみられなかった。（図IV-16-6）

<図IV-16-6>性別・年齢別/職業別/家族構成別



<MEMO>