

平成19年度

高齢者を中心とした健康知識と行動のちぐはぐ度調査事業
報告書

平成20年3月

はじめに

近年における健康志向の高まりにより、様々な健康情報がテレビや新聞、またインターネット等の各メディアを通じて発信がなされています。しかしながらその情報は、正しいものとそうでないものが混在し、誤った情報を受けていることも少なくありません。また、いくら正しい情報であっても、その情報を受けた多くの人々が、頭では理解していてもそれを行動に移しきれていないのが現状だと思います。

そこで、これらを、健康情報の正誤に関する受容の「ちぐはぐ」、健康情報の知識と行動の「ちぐはぐ」として捉え、この二つをテーマに調査を実施することにしました。具体的調査内容は、生活習慣病予防の健康情報についての認識度合と健康知識に基づく行動の実態です。本報告書は、その調査結果を高齢者に中心にまとめたものです。

本財団としましては、本調査を今後の健康づくりにおける情報の普及啓発の方策等に活かしていきたいと思っております。本報告書が、保健活動に取り組んでおられる自治体の皆様や関係団体の皆様に参考にしていただければ幸いです。

最後に、本調査の企画から分析、報告書作成にご協力、ご尽力をいただいた調査企画委員会の委員の方々をはじめ関係の皆様に深く感謝申し上げます。

平成20年3月

財団法人 健康・体力づくり事業財団
理事長 小澤 壯六

「高齢者を中心とした健康知識と行動のちぐはぐ度調査事業」
調査企画委員会 委員名簿

(五十音順)

氏名	所属
花上 憲司	株式会社電通パブリックリレーションズ 調査担当プロデューサー
増田 和茂 ※	財団法人 健康・体力づくり事業財団 常務理事
村中 峯子	社団法人全国保健センター連合会 調査・研修部長
山崎 喜比古	東京大学大学院 医学系研究科 准教授
吉池 信男	独立行政法人 国立健康・栄養研究所 研究企画評価主幹

※委員長

目 次

I. 調査の実施概要	1
II. 回答者の特性	2
III. 調査結果の要点	4
IV. 調査結果	8
1. 健康への関心度	9
2. 健康への自信度	10
3. 現在の健康状態	11
4. 健康に関する情報源	12
5. 健康関連用語の認知度	16
6. 健康に関する情報の理解度	20
7. 健康な生活のために注意すべき事項の認知度	26
8. 健康な生活のために注意すべき事項の実践度	29
9. 健康な生活のために注意すべき事項のちぐはぐ度	35
10. 健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由	39
11. 健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み	44
12. 運動施設環境	49
13. 健康のための教室・セミナー・イベントの参加	51
14. 健康づくりの仲間	52
15. 健康診断の受診状況	54
16. 生活習慣病の治療	57
17. 健康管理の自己採点	59
18. 優良健康管理者のプロフィール	62
V. 資料 1 調査票	70
VI. 資料 2 集計表（全体結果）	78

I. 調査の実施概要

【調査目的】

- 健康情報(運動・栄養等)についての理解度及び健康に関する意識や知識と行動との間にずれが存在していないか等の実態を把握し、今後の健康づくりにおける正しい健康情報の普及啓発の方策等を考察するための基礎資料とする。

【調査対象】

- 全国の30歳から74歳の一般生活者男女。

【標本抽出方法】

- 調査会社の「アクセスパネル」(調査のための大規模標本枠)を使用し、居住地×性・年齢(全80セル)で層化抽出した。

【標本数】

- 設定数1300サンプル。
- 有効回収847サンプル。(サンプル構成は2～3ページ参照)
- 有効回収率65.2%。

【調査方法】

- 調査票を用いた郵送質問紙調査。

【調査実施期間】

- 平成19年10月31日～11月7日。

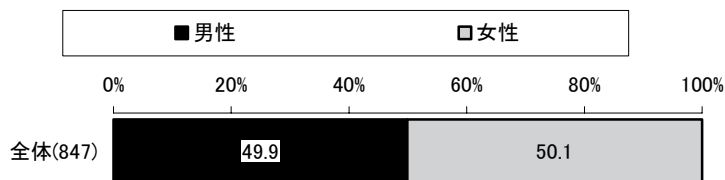
【調査会社】

- 株式会社電通パブリックリレーションズ

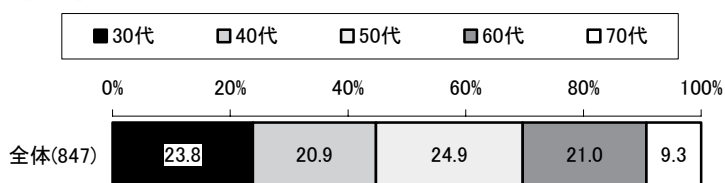
Ⅱ. 回答者の特性①

- 居住地、性、年齢をあらかじめ割付して実査を行った。詳細は以下の通りである。

【性別】(%)



【年齢】(%)

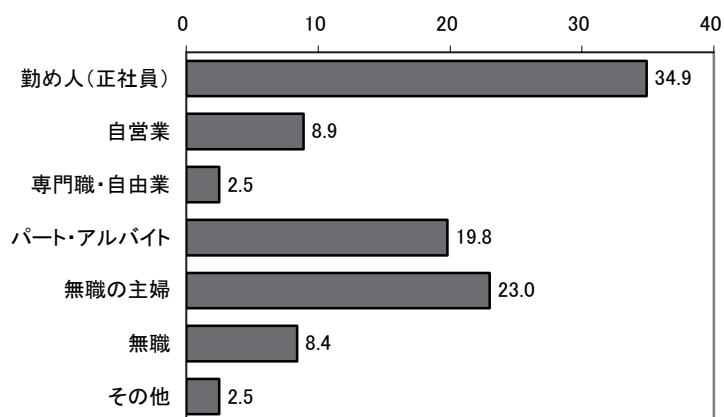


【地域】(人)

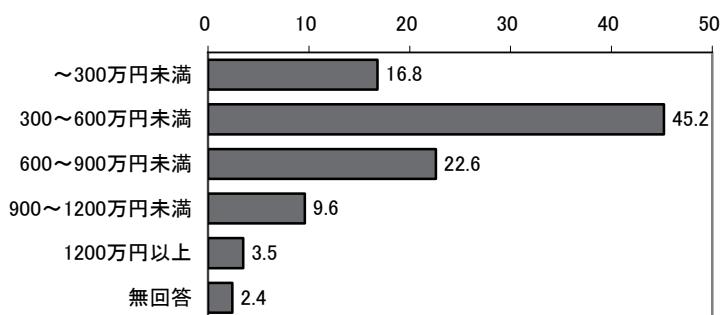
		男性					女性					合計
		30代	40代	50代	60代	70代前半	30代	40代	50代	60代	70代前半	
北海道	市部	6	5	7	3	1	2	3	4	2	1	34
	郡部	1	0	0	0	1	1	0	0	2	1	6
	計	7	5	7	3	2	3	3	4	4	2	40
東北	市部	6	7	6	6	1	8	5	8	5	2	54
	郡部	2	0	1	1	2	1	0	1	1	0	9
	計	8	7	7	7	3	9	5	9	6	2	63
関東	市部	24	25	34	22	10	24	18	23	22	10	212
	郡部	1	0	3	1	1	0	1	3	2	1	13
	計	25	25	37	23	11	24	19	26	24	11	225
北関東・甲信越	市部	9	8	10	9	4	9	8	9	7	4	77
	郡部	3	3	1	1	0	2	0	1	2	1	14
	計	12	11	11	10	4	11	8	10	9	5	91
東海・北陸	市部	17	14	14	10	6	11	13	14	9	7	115
	郡部	1	1	0	3	1	1	2	2	4	0	15
	計	18	15	14	13	7	12	15	16	13	7	130
近畿	市部	19	15	21	16	7	12	12	16	12	7	137
	郡部	1	2	0	1	0	1	1	0	2	0	8
	計	20	17	21	17	7	13	13	16	14	7	145
中国・四国	市部	7	7	11	10	2	6	5	7	7	3	65
	郡部	0	0	0	0	0	1	1	2	1	0	5
	計	7	7	11	10	2	7	6	9	8	3	70
九州・沖縄	市部	10	7	8	7	2	8	4	10	7	4	67
	郡部	2	1	3	1	0	2	2	0	4	1	16
	計	12	8	11	8	2	10	6	10	11	5	83
合計		109	95	119	91	38	89	75	100	89	42	847

Ⅱ. 回答者の特性②

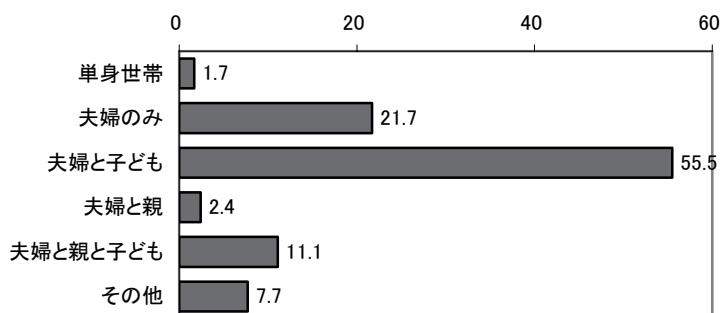
【職業】(%) 全体(847)



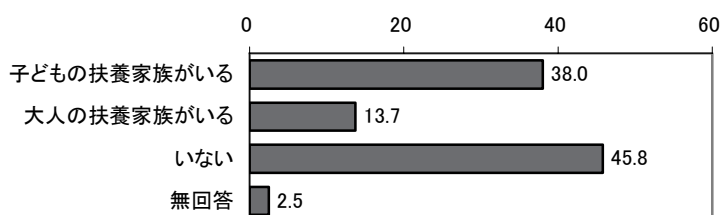
【世帯年収】(%) 全体(847)



【家族構成】(%) 全体(847)



【扶養家族】(%) 全体(847)



Ⅲ. 調査結果の要点①

■高齢者の半数が健康に強い関心

- 今回調査を行った30～74歳の一般生活者男女において、健康に関心がある人は94%を占め、大多数が健康に関心をもっていた。なかでも、37%は「とても関心がある」と回答し、健康への関心度は非常に高い状態にある。
- 特に、60～74歳の高齢者では半数の49%が「とても関心がある」と回答し、高齢者ほど健康への関心が強くなっている。
- 次に、健康に対する自信の程度については、全体の58%が自信があると回答しているものの、そのうち「とても自信がある」人はわずか3%にとどまった。
- 現在の健康状態については、「よい」とする人が3人に1人程度(34%)であった。健康状態が「よくない」人は5人に1人弱(18%)であり、「よくない」人よりは「よい」人の方が多い。健康状態が「普通」の人はほぼ半数(48%)。
- 60～74歳の高齢者の健康への自信度および現在の健康状態は、59歳以下と大きな差はない。すなわち、高齢者に関しては、高齢者だからといって、健康に自信がない、あるいは現在の健康状態がよくないという傾向は見られない。

■健康情報の摂取では「テレビ」の影響が8割

- ふだんの健康に関する情報源は「テレビ」という回答が80%に達し、以下、「新聞」54%、「家族や知人の話」(くちコミ)41%、「雑誌」34%、「病院や診療所」30%などが上位を占めた。「テレビ」の影響力が非常に大きく、また、くちコミによる情報の伝播も軽視できない。
- このうち、60～74歳の高齢者においては、「テレビ」79%は59歳以下と同等の影響力を示しているが、次いで「新聞」が64%を占めた。45～59歳での「新聞」は57%、30～44歳では44%にすぎないことを勘案すると、高齢者に対する「新聞」の影響力は他の年齢層よりも大きいことがわかる。

■「メタボリックシンドローム」はほぼ全員が認知

- 近年話題になっている主な健康関連用語が、実際にどれくらい知られているかを調べたところ、「メタボリックシンドローム」に関しては、80%がその内容まで知っていると回答し、内容は知らないが言葉は知っている人(19%)を合わせると、ほぼ全員が「メタボリックシンドローム」という言葉を認知していた。
- そのほか、言葉の内容まで知っている人が多い健康関連用語は、「8020」41%、「特定保健用食品」39%などがある。

■「メタボリックシンドローム」の理解は必ずしも正確ではない

- 健康に関する情報がどれくらい正しく理解されているかを見るために、15項目の健康情報を掲げて、その正誤をたずねた。

Ⅲ. 調査結果の要点②

- 正しく理解されている情報としては、「妊娠中の喫煙の胎児への影響」(正解者96%)、「野菜不足に対する野菜ジュースの効果の限界」(同87%)、「メタボリックシンドロームと心臓病・脳卒中の関連性」(同84%)などがあり、これらの情報は80%以上の人が正しく理解していた。
- 逆に、誤って理解されている情報としては、「腹囲条件(男性85cm以上、女性90cm以上)だけによるメタボリックシンドロームの診断」(誤認者73%)、「内臓脂肪の減らしやすさ」(同66%)、「禁煙5年後の状態」(同46%)などがある。これらの情報の誤認状況は、具体的には以下ようになる。
 - 「メタボリックシンドローム」は腹囲条件だけで判定できないにもかかわらず、腹囲条件だけでメタボリックシンドロームに該当すると考えている人が多い。
 - 「内臓脂肪」は皮下脂肪に比べて、むしろ減らしやすいにもかかわらず、減らしにくいと考えている人が多い。
 - 禁煙後5年以上経過すると、がんになる危険性は非喫煙者と同じ程度に下がるにもかかわらず、そう思っていない人が多い。
- これらは、健康に関する知識上の「ちぐはぐ状態」といえよう。
- このうち、特に「メタボリックシンドローム」に関しては、前述のように全体の80%がその内容を知っていると回答しているにもかかわらず、全体の73%は腹囲条件だけでメタボリックシンドロームが判断される、と誤認しており、認知度は非常に高いが、必ずしも正確な理解が浸透しているわけではないようである。

■健康の維持・増進に必要な生活行動についてはよく知られている

- 健康の維持・増進のために推奨されている生活行動がどれくらい知られているかを見たところ、調査票に掲げた20項目のうち、18項目において「知っている、聞いたことがある」が80%を超えた。「知っている」が比較的少ない2つの事項、すなわち「野菜1日350g以上摂取」(認知者72%)、「8時間睡眠にとらわれず自分に合った睡眠時間をとる」(同76%)などでも、全体の70%を超える人が「知っている」と回答している。
- 全20項目の「知っている」の平均は実に90%に達し、大多数の人はどうすれば健康な生活を送れるかをよく知っている、ということになる。

■健康の維持・増進に必要な生活行動の実践度は項目間格差が大きい

- 上述で認知度をたずねた事項が、実際にはどれくらい実践されているかをたずねたところ、項目間で大きくばらついた。
- 「いつもそうしている」という回答が多いのは、「朝食の摂取」80%、「禁煙、タバコを吸わない」76%、「1日1回家族・友人との食事」74%、「週に1回以上の休肝日」70%などであり、これらはよく実践されているものである。
- 逆に、「いつもそうしている」人が半数に満たないものが12項目もあり、特に実践者が少ないのは「1日1万歩」11%、「半年に1回の歯科検診」26%、「運動習慣の継続」28%、「歯間ブラシ・デンタルフロスの活用」29%、「エスカレーターを使わない階段ののぼりおり」29%、「腹八分目の食事」35%などであった。
- なお、全20項目の実践度(いつもそうしている)の平均は48%であり、同じ項目の認知度(知っている)の平均が先述の通り90%だったことに比べれば、全項目の平均で、知ってはいるが実践していない人が42%もいることになる。

Ⅲ. 調査結果の要点③

■知っているが実践していない「ちぐはぐ度」は運動と歯科保健で高い

- 知っているが実践していない人の割合（認知度と実践度の差）を健康についての知識と行動の「ちぐはぐ度」とみなすと、ちぐはぐ度の大きなものは、「1日1万歩」（ちぐはぐ度70ポイント）、「運動習慣の継続」70ポイント、「半年に1回の歯科検診」65ポイント、「エスカレーターを使わない階段ののぼり」64ポイント、「腹八分目の食事」62ポイントなどである。これらの事項では知っているが実践していない人が全体の60%を超えている。
- 前述の通り、認知度では項目間に大きな差が出ていないため、ちぐはぐ度の大きな事項には実践度の低さが直接的に響いている。すなわち、ちぐはぐ度の大きな事項は実践度の低い事項である、と言い換えてもよい。

■「ちぐはぐ度」は働き盛りの男性で高く、女性の高齢者では低い

- 全20項目のちぐはぐ度の平均は、男性では48ポイントとほぼ半数近いが、女性は37ポイントと低い。また、年齢別にみると、59歳以下ではちぐはぐ度は46～47ポイントであるが、60～74歳の高齢者では33ポイントまで低下する。同じ高齢者でも男性の60～74歳では37ポイントであるが、女性の同年代では29ポイントにとどまる。
- すなわち、女性の高齢者ではちぐはぐ度がきわめて低い。逆に、ちぐはぐ度が高いのは、男性の30～44歳（53ポイント）、同じく男性の45～59歳（51ポイント）であった。

■ちぐはぐの三大理由は「忙しい」「意志が弱い」「面倒くさい」

- 健康の維持・増進のために必要な生活行動を実践していない理由は、もっぱら「忙しい」「意志が弱い」「面倒くさい」に集中し、「その情報を知らなかった」や「やり方が分からない」という回答はほとんどない。特に、実践度が低い男性の30～59歳では「忙しい」が大きな障害となっている。

■今後、取り組みたい生活行動は「腹八分目」「野菜摂取」「運動習慣」「1日1万歩」

- 現在実践していない人における今後の取り組み意欲で、「ぜひ取り組みたい」とする人の絶対数が多い事項は「腹八分目の食事」20%、「野菜を十分に食べる」18%、「運動習慣の継続」16%、「1日1万歩」14%などであった。
- 逆に、取り組み意欲が弱いものは「禁煙」（「ぜひ取り組みたい」の値2%）、「週に1回以上の休肝日」（同4%）などで、嗜好品に関する生活習慣は今後も改善の見込みが少ない。
- その他、「朝食の摂取」4%、「1日1回の家族・友人との食卓」5%、「家事労働による運動」5%、「腹囲の管理」8%なども、「ぜひ取り組みたい」とする改善意欲が10%に達しない。

Ⅲ. 調査結果の要点④

■今後の課題は「時々実践しない」人、「まあ取り組みたい」人の後押し

- 健康の維持・増進のために必要な生活行動の今後の普及の見込みは、現在の実践度の項目間格差が非常に大きく、かつ今後の取り組み意欲(ぜひ取り組みたい)が全般的に伸び悩んでいるため、現在の実践度の傾向がそのまま反映されている。
- 今回の調査では、実践度においては「いつもそうしている」人に、今後の取り組み意欲においては「ぜひ取り組みたい」人に、それぞれ焦点を当てて分析を行ったが、それらに次ぐポジションとして、実践度では「時々そうしないことがある」人があり、今後の取り組み意欲では「まあ取り組みたい」人がある。
- 健康の維持・増進のために必要な生活行動の普及を図るには、こうした「次点」層への働きかけが大きなカギを握ることになる。すなわち、実践度において「時々そうしないことがある」人は「いつもそうしている」人へ、今後の取り組み意欲において「まあ取り組みたい」人は「ぜひ取り組みたい」人へと、それぞれをより積極的な姿勢に移行させる後押しをすることが普及啓発の近道であろう。

■健康づくりの仲間が大きな役割を果たす

- 健康の維持・増進に必要な生活行動の普及においては、その実践を阻害している三大理由、すなわち「忙しい」「意志が弱い」「面倒くさい」をどのように克服していくかが大きな課題であるが、その具体的方策の一つとして、健康づくりの仲間がいることの効果を指摘できる。
- 今回の調査によれば、健康づくりの仲間がいる人といない人とでは、健康に関する意識と行動がさまざまな局面で明らかに異っていた。健康づくりの仲間からの情報や刺激が、より健康な生活に向けての取り組み意欲を後押しすることが期待できる。
- 健康づくりの仲間とは、男性の場合は「家族」が、女性の場合は「家族以外」がそれぞれ大きなウェイトを占めている。特に現在の実践度が低く、ちぐはぐ度が大きい男性の場合、「家族」の後押しが大きな役割を果たしているようである。

IV. 調査結果

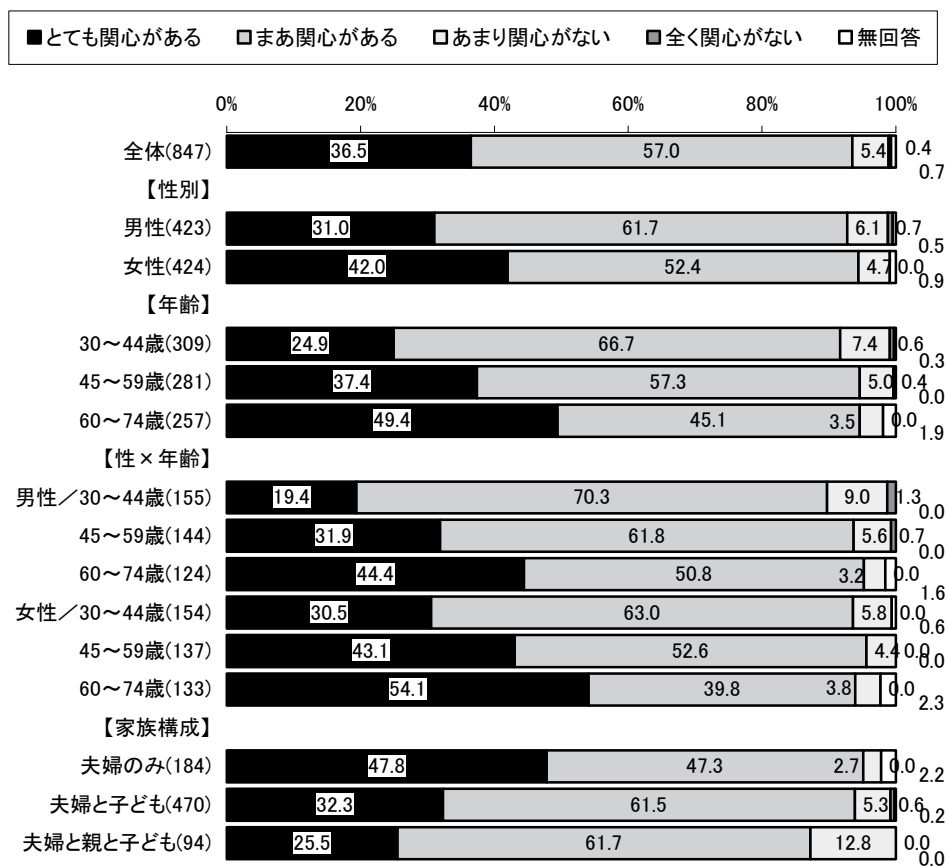
1. 健康への関心度

- 健康に関心がある人は、全体の94%。
- 「とても関心がある」が3人に1人の割合を上回る。
- 男性より女性で関心度が高く、女性の42%は「とても関心がある」。
- 年齢別では、高齢層ほど関心度が高く、60～74歳ではほぼ半数の49%が「とても関心がある」。

 - なかでも、女性の60～74歳では、「とても関心がある」が過半数の54%を占めた。

- 家族構成別では、夫婦のみ層で健康への関心度が高い。

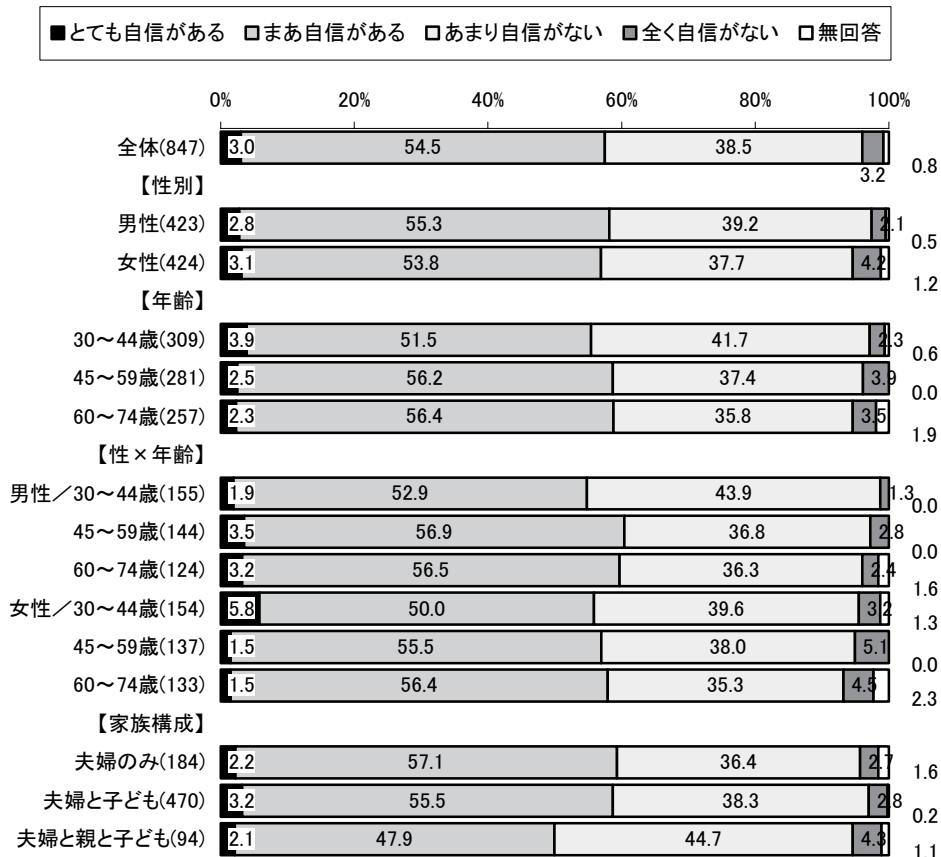
【健康への関心度】(%)



2. 健康への自信度

- 健康への自信度は、全体の過半数58%が自信があるとしているが、「とても自信がある」のはわずか3%にとどまる。
- 属性別にみると、総じて健康への関心度ほどの差はない。
- 年齢別では、年齢による差は少なく、60～74歳の高齢層でも健康に自信がないというわけではない。
- 家族構成別では、夫婦と親と子どもの層で健康に自信がある人が少ない(50%)。

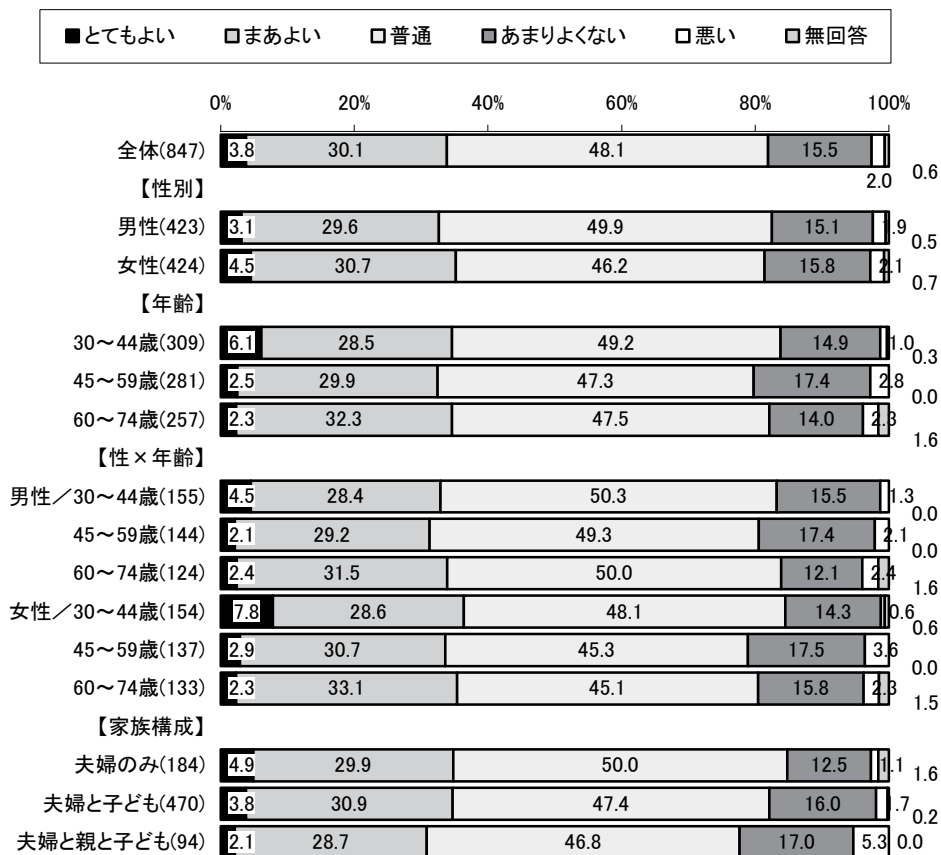
【健康への自信度】(%)



3. 現在の健康状態

- 現在の健康状態は、「とてもよい」4%、「まあよい」30%。ほぼ半数の48%が「普通」。健康状態がよくない(あまり+悪い)人は18%。
- 属性別にみると、健康への自信度と同様に、属性による差は小さい。
- したがって、健康状態や健康への自信度という実態面と、健康への関心度とは同調しないようである。
- 年齢別にみると、健康への自信度と同様に、高齢層でも特に健康状態が悪いわけではない。
- 家族構成別では、夫婦と親と子どもの層で健康状態がよくない傾向がみられる。

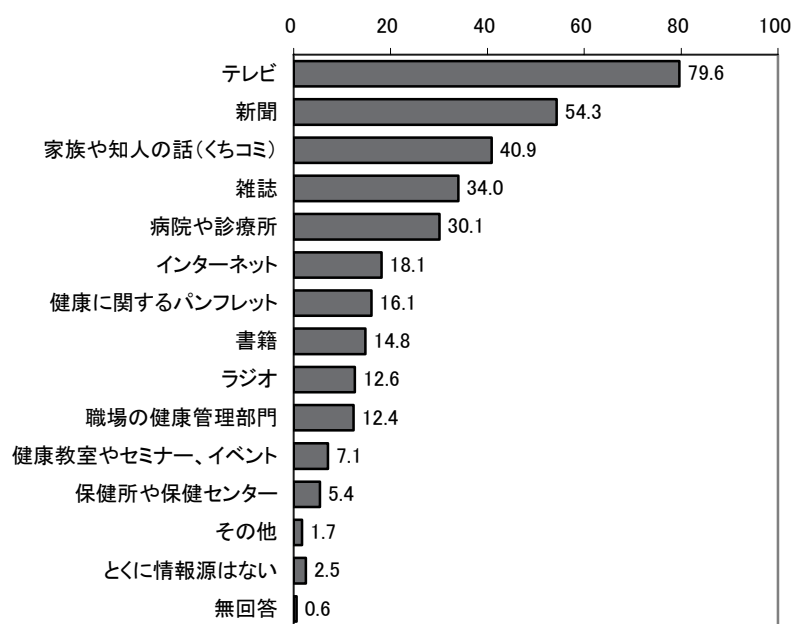
【現在の健康状態】(%)



4. 健康に関する情報源①

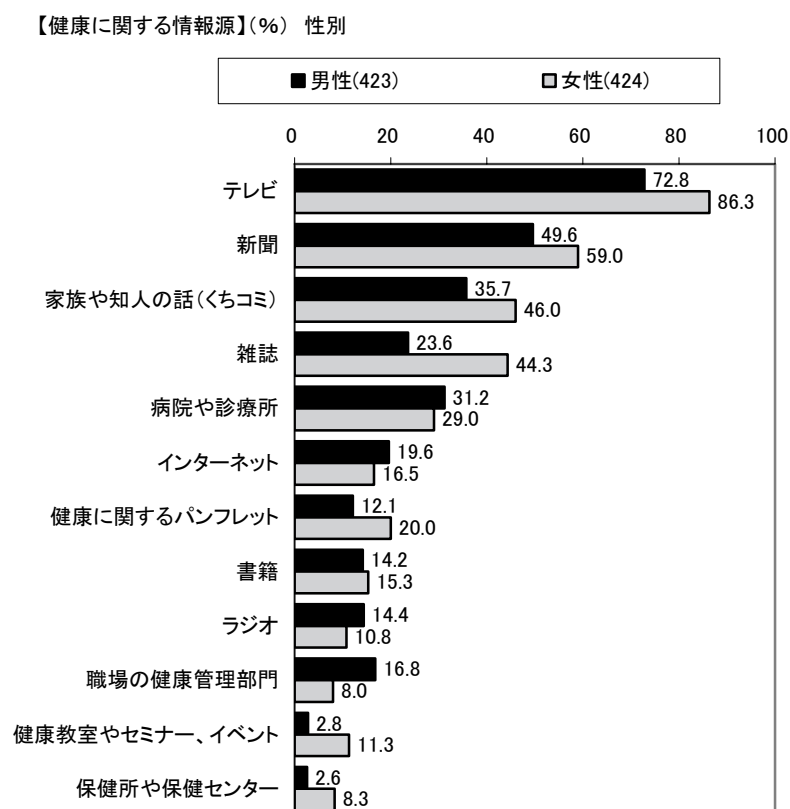
- 健康に関する情報源は、「テレビ」80%が圧倒的に多い。
- 以下、「新聞」54%に次いで、「家族や友人の話(くちコミ)」41%が上位を占める。

【健康に関する情報源】(%) 全体(847)



4. 健康に関する情報源②

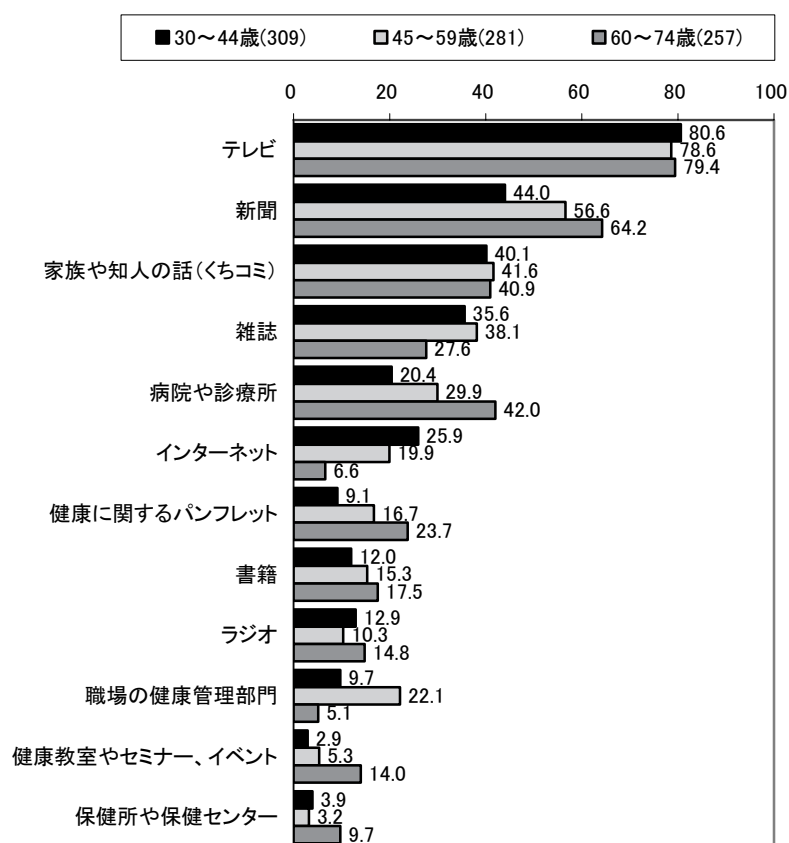
- 性別では、男女ともに上位は「テレビ」「新聞」「家族や知人の話」「雑誌」であるが、いずれの項目においても、女性の値が10ポイントないしはそれ以上高く、女性の方が活発に健康情報を摂取している状況がうかがえる。



4. 健康に関する情報源③

- 年齢別では、いずれの年齢層でも「テレビ」が1位。
- 60～74歳層では、「新聞」64%、「病院や診療所」42%が多い点が特徴的である。

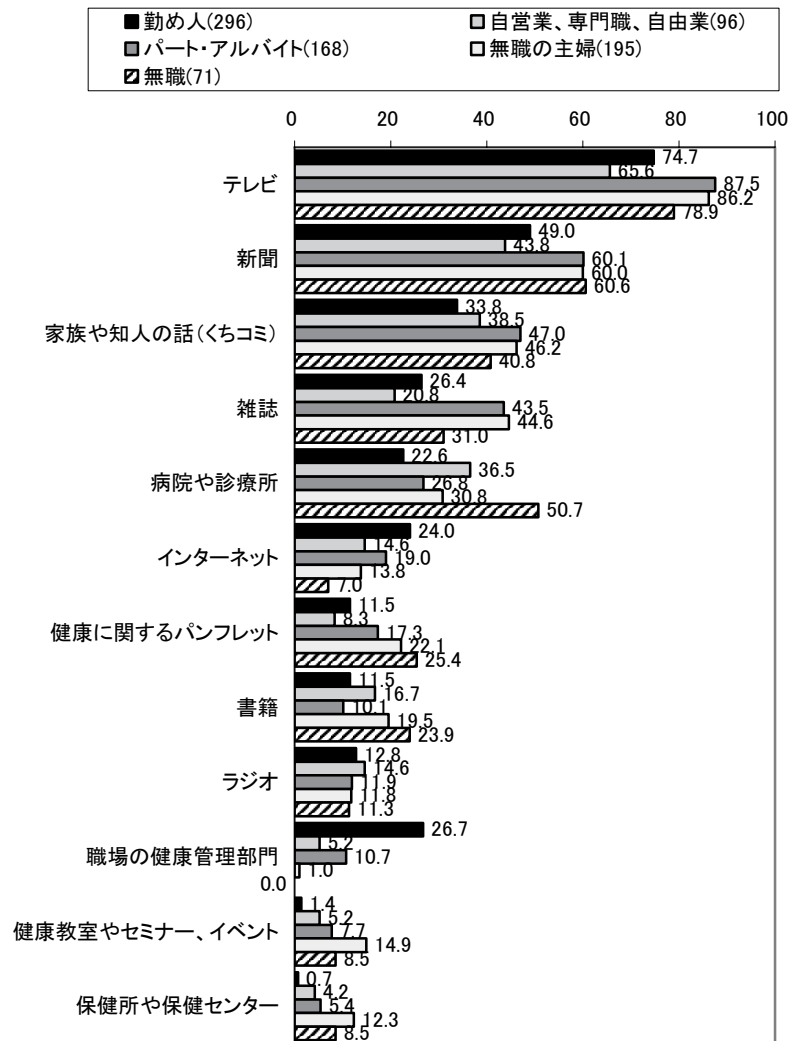
【健康に関する情報源】(%) 年齢別



4. 健康に関する情報源④

- 勤め人層では「職場の健康管理部門」が27%あり、「テレビ」「新聞」「家族や知人の話」に次ぐ情報源として機能している。

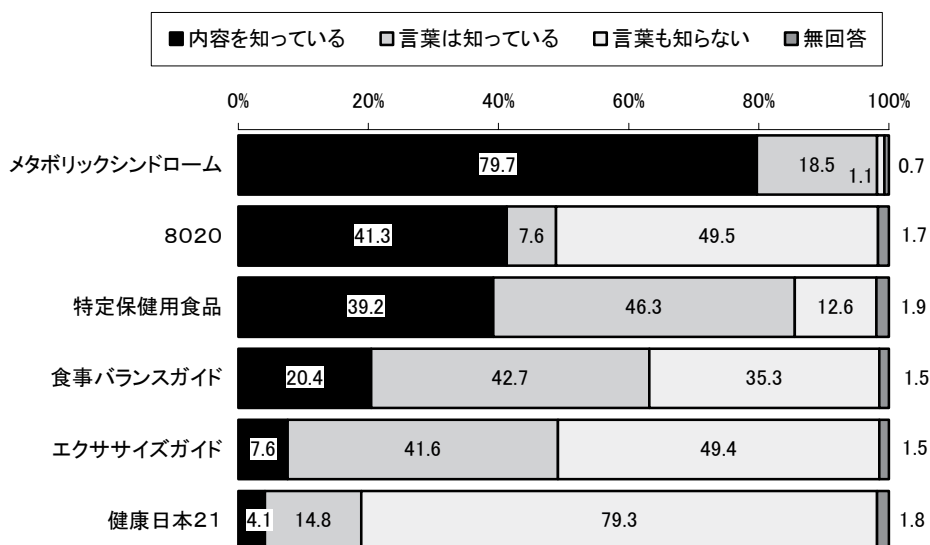
【健康に関する情報源】(%) 職業別



5. 健康関連用語の認知度①

- 健康関連用語で、特によく知られているのは「メタボリックシンドローム」。
- 全体の80%が「内容を知っている」とし、言葉だけ知っている人まで加えると、ほぼ全員が知っていることになり、国民的関心事といってよい。
- 以下、「内容を知っている」人が多い用語は「8020」41%、「特定保健用食品」39%。
- 「8020」は「内容を知っている」人と「言葉も知らない」人とに分かれる傾向がある。
- 「エクササイズガイド」は「内容を知っている」人が8%、「言葉は知っている」が42%。ほぼ半数が名称を知っている結果となった。ただし、エクササイズガイド2006(健康づくりのための運動指針2006)を意図した設問だったが、「エクササイズ」「ガイド」という一般名称から、聞いたことがあると思った人を含んでいる可能性がある。

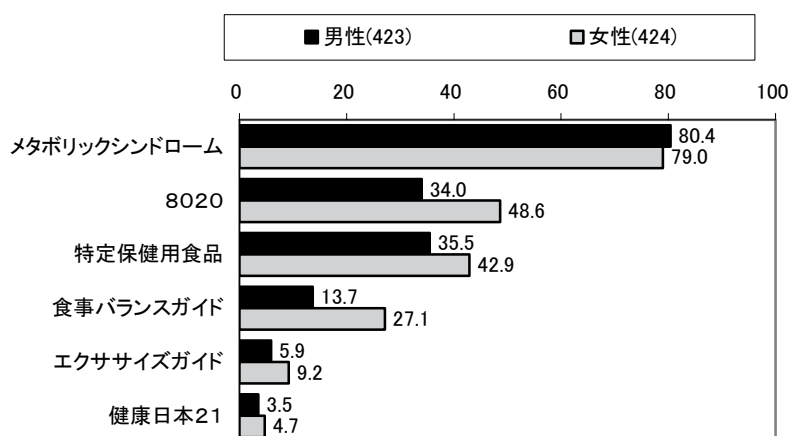
【健康関連用語の認知度】(%) 全体(847)



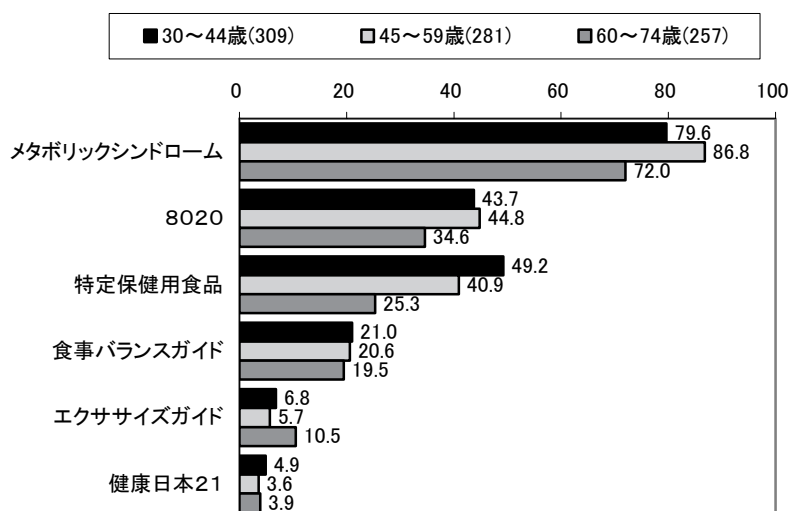
5. 健康関連用語の認知度②

- 性別では、「メタボリックシンドローム」については男女とも80%ほどが「内容を知っている」。
- その他の用語では女性の認知度が高く、なかでも「8020」「特定保健用食品」「食事バランスガイド」については男女差が目立つ。
- 年齢別では、「メタボリックシンドローム」についてはすべての年齢層で、「内容を知っている」人が70%を超える。
- 「8020」「特定保健用食品」については、59歳以下と60歳以上とで差が大きく、60～74歳の高年齢層では認知度が下がる。
- また、30～44歳層では、「8020」44%を「特定保健用食品」49%の内容認知者が上回るなど、年代による特徴が出ている点が興味深い。

【健康関連用語の認知度】(%) *「内容を知っている」の値



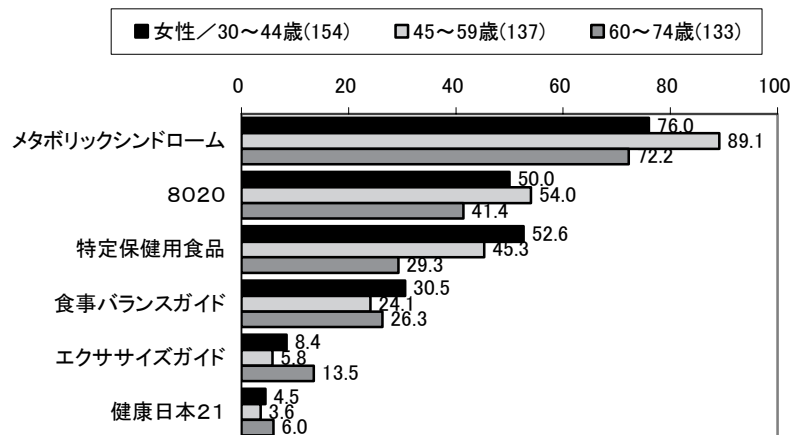
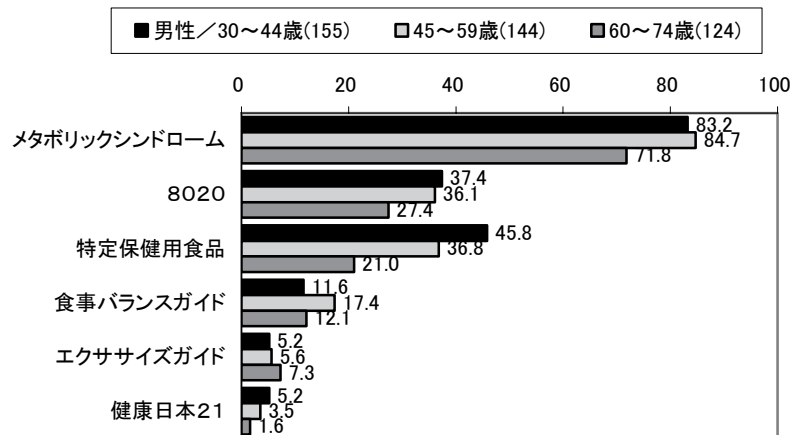
【健康関連用語の認知度】(%) *「内容を知っている」の値



5. 健康関連用語の認知度③

- 性・年齢別にみても、「メタボリックシンドローム」の内容認知者はどの層においても70%を超えている。
- 特に、男性の59歳以下、女性の45～59歳層では80%を超える非常に高い値を示す。
- 「特定保健用食品」は、男女ともに若い層ほど内容認知者が多い。

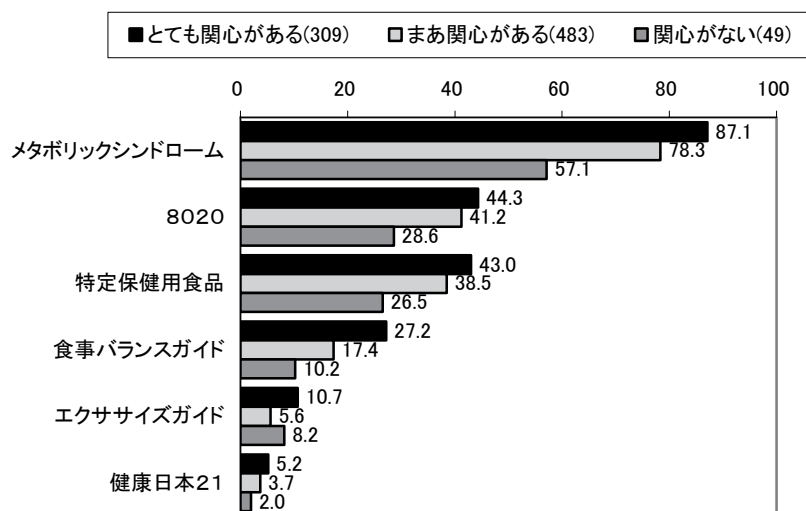
【健康関連用語の認知度】(%) *「内容を知っている」の値



5. 健康関連用語の認知度④

- 健康への関心度別では、総じて関心度の高い方ほど内容認知者が多い。
- ただし、「メタボリックシンドローム」については、健康に関心がない層においても、過半数の57%が「内容を知っている」。

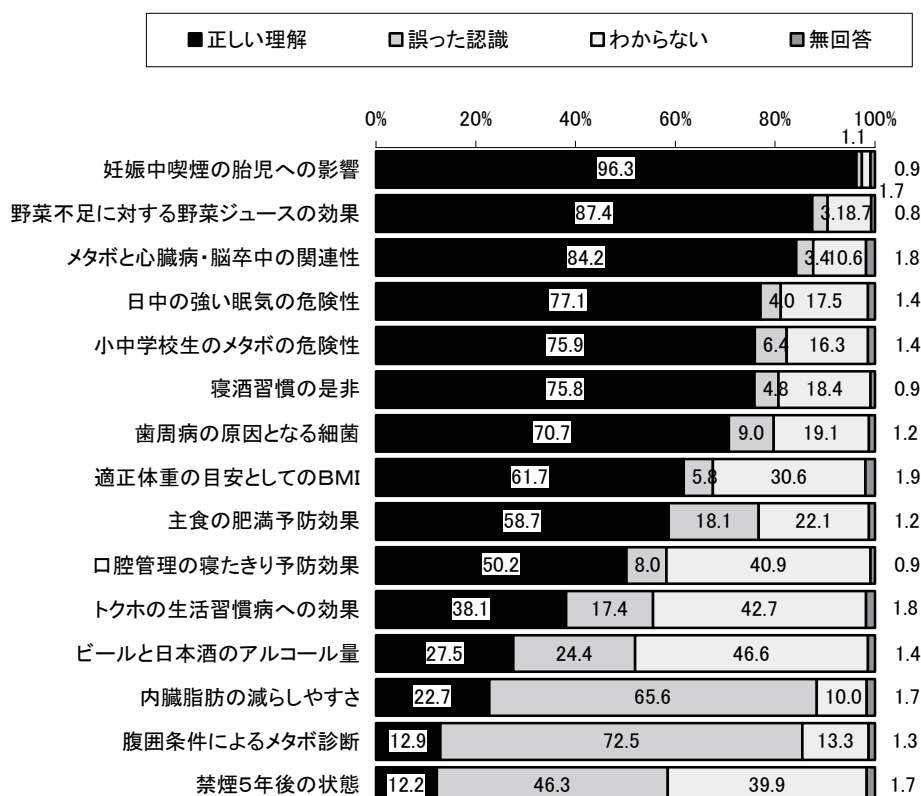
【健康関連用語の認知度】(%) *「内容を知っている」の値



6. 健康に関する情報の理解度①

- 健康に関する15項目の情報を掲げて、その正誤をたずねた。
(質問と正解は次ページ参照)
- 正しく理解されている健康情報としては
 - 「妊娠中喫煙の胎児への影響」96%
 - 「野菜不足に対する野菜ジュースの効果」87%
 - 「メタボと心臓病・脳卒中の関連性」84%
 などで特に正解者が多い。
- 誤って理解されている健康情報としては
 - 「腹囲条件によるメタボ診断」73%
 - 「内臓脂肪の減らしやすさ」66%
 - 「禁煙5年後の状態」46%
 などで、誤って認識している人が多い。
- 「メタボリックシンドローム」については、国民的関心事といえるほど大多数がその内容を知っていると回答したが、しかし実態としては、腹囲条件だけでメタボリックシンドロームと判定される、という誤認が多い。
- そのほか、正解者が少ない健康情報としては
 - 「ビールと日本酒のアルコール量」28%
 - 「トクホの生活習慣病への効果」38%
 - 「口腔管理の寝たきり予防効果」50%
 - 「主食の肥満予防効果」59%
 などについても、正しく理解している人が60%に満たない。

【健康に関する情報の理解度】(%) 全体(847)



6. 健康に関する情報の理解度②

Q あなたは、次の文章の内容が正しいと思いますか。(○印はそれぞれ1つ)

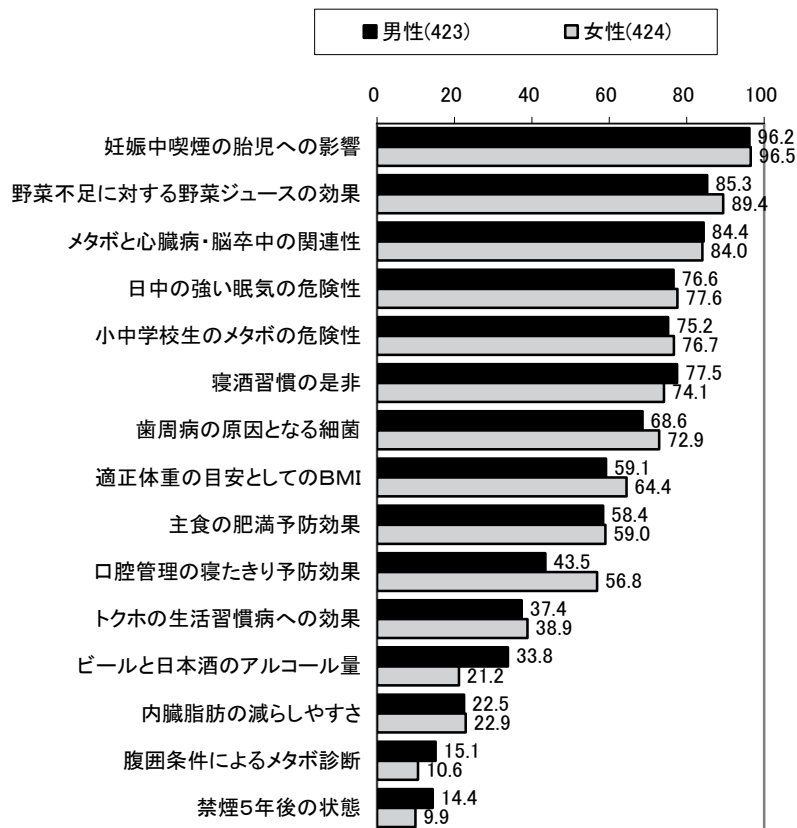
* 以下の各項目において () の回答が「正解」。

	正しい	正しくない	わからない
1) メタボリックシンドロームでは心臓病や脳卒中の危険がぐんと高まる	(1)	2	3
2) 腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上になるとメタボリックシンドロームと判定される	1	(2)	3
3) 一度ついた内臓脂肪は減らすのがむずかしい	1	(2)	3
4) BMI(体格指数)は適正体重の目安になる	(1)	2	3
5) 小中学生の間はメタボリックシンドロームの心配はない	1	(2)	3
6) ごはん、パンなどの主食を毎食適量とることが肥満の予防につながる	(1)	2	3
7) 特定保健用食品(トクホ)は生活習慣病の治療に用いる食品である	1	(2)	3
8) 野菜ジュースを毎日飲んでいれば、野菜不足の心配はほとんどない	1	(2)	3
9) 眠れないとき、寝酒を飲むのはよい習慣である	1	(2)	3
10) 日中の強い眠気が続くときは、専門家に相談すべきである	(1)	2	3
11) 禁煙して5年以上たつと、がんになる危険度はたばこを吸わない人とほぼ同じになる	(1)	2	3
12) 妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんに影響する	(1)	2	3
13) ビール中びん1本と日本酒1合はほぼ同じアルコールを含む	(1)	2	3
14) 歯周病の直接の原因は口の中にいる細菌である	(1)	2	3
15) 口の中の健康管理が寝たきりの予防にもつながる	(1)	2	3

6. 健康に関する情報の理解度③

- 性別では、男女ともに健康情報の理解度はほぼ同じ傾向を示す。
- 総じて女性の正しい理解者がやや多い傾向にあるが、男女差は少ない。
- そうした中で、「口腔管理の寝たきり予防効果」については女性の理解者が(57%)、「ビールと日本酒のアルコール量」については男性の理解者が(34%)、それぞれ多い。

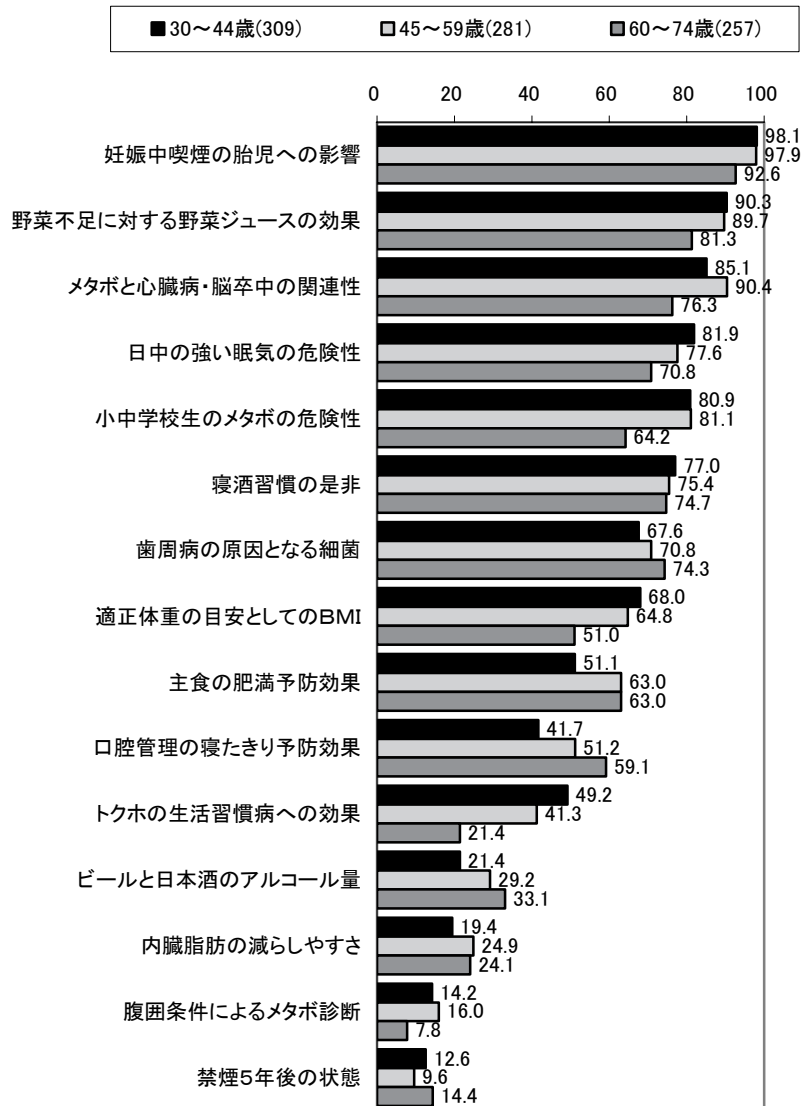
【健康に関する情報の正しい理解者】(%) 性別



6. 健康に関する情報の理解度④

- 年齢別にみると、正しい理解者が多い上位項目で、60～74歳の高齢層の理解度がやや低い。
- 逆に、高齢層の方がよく理解している健康情報としては、「歯周病の原因となる細菌」74%、「主食の肥満予防効果」63%、「口腔管理の寝たきり予防効果」59%などがある。

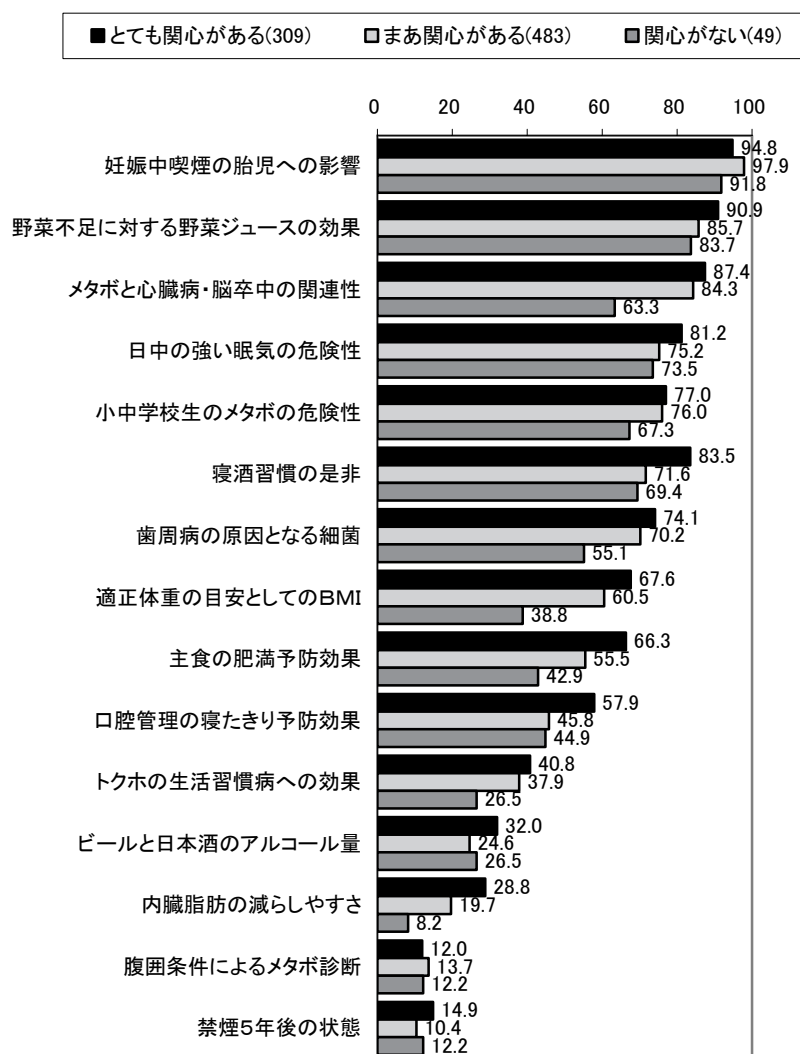
【健康に関する情報の正しい理解者】(%) 年齢別



6. 健康に関する情報の理解度⑤

- 健康への関心度別では、ほとんどすべての項目で健康にとっても関心がある層の値が最も高く、関心がある人ほど情報を正しく理解しているといえる。
- 健康にとっても関心がある層でも「禁煙5年後の状態」15%、「腹囲条件によるメタボ診断」12%、「内臓脂肪の減らしやすさ」29%、「ビールと日本酒のアルコール量」32%、「トクホの生活習慣病への効果」41%などは、正しく理解している人が半数に満たない状況である。

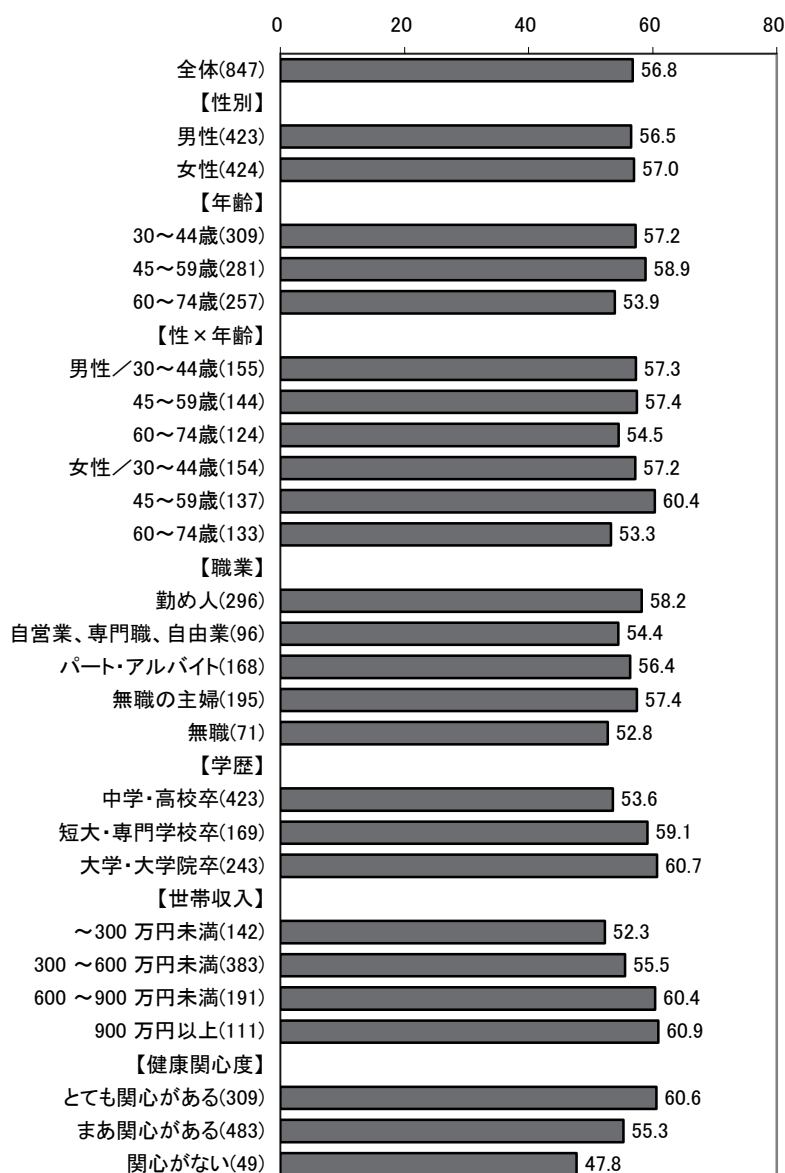
【健康に関する情報の正しい理解者】(%) 健康関心度別



6. 健康に関する情報の理解度⑥

- 15項目の健康情報の正解率を平均すると、全体では57%。
- 性別では正解率に差はない。
- 年齢別では、60～74歳の高齢層がやや低い(54%)。
- 性・年齢別でみると、60～74歳層は男女とも低い。最も正解率が高いのは女性の45～59歳層(60%)。
- 学歴別では、高学歴層ほど正解率が高く、大学・大学院卒では61%。
- 世帯年収別でも高額層ほど正解率が高く、600万円以上の層では60%を超えている。
- 健康への関心度別では、関心度が高い層ほど正解率も高い。

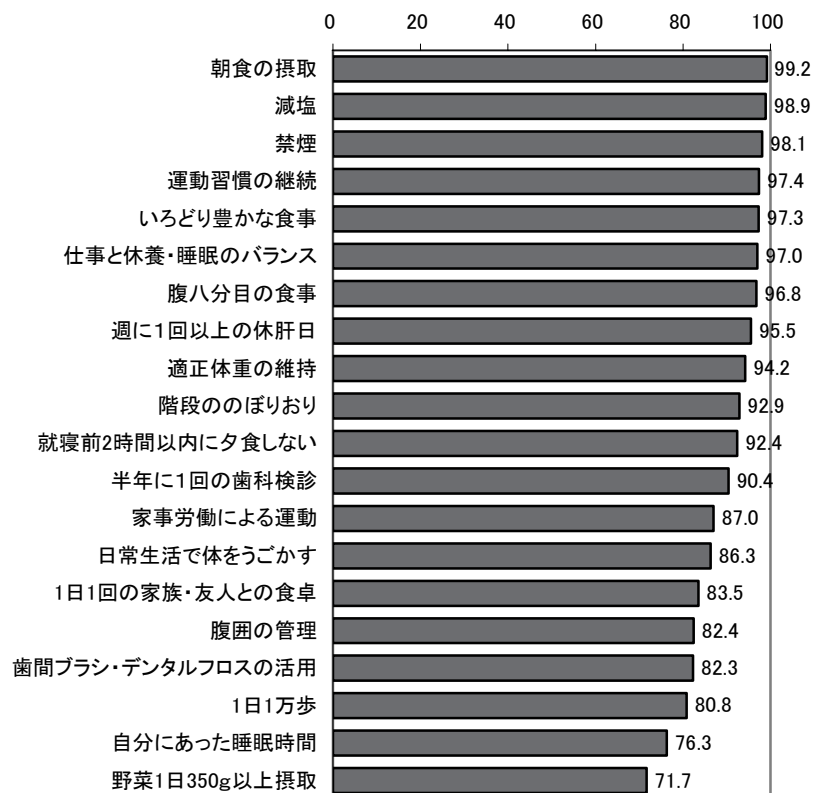
【健康に関する情報の正解率平均】(%)



7. 健康な生活のために注意すべき事項の認知度①

- 健康の維持・増進のために推奨されている生活行動を「健康な生活のために注意すべき事項」として掲げ、それらを知っているかどうかをたずねた。
- 全20項目中18項目において、全体の80%以上が「知っている、聞いたことがある」と回答し、非常によく知られ、普及している状況といえる。
- 「知っている」人が比較的少ない「野菜1日350g以上摂取」72%、「(8時間睡眠にとらわれない)自分に合った睡眠時間」76%でも、70%以上が認知している。

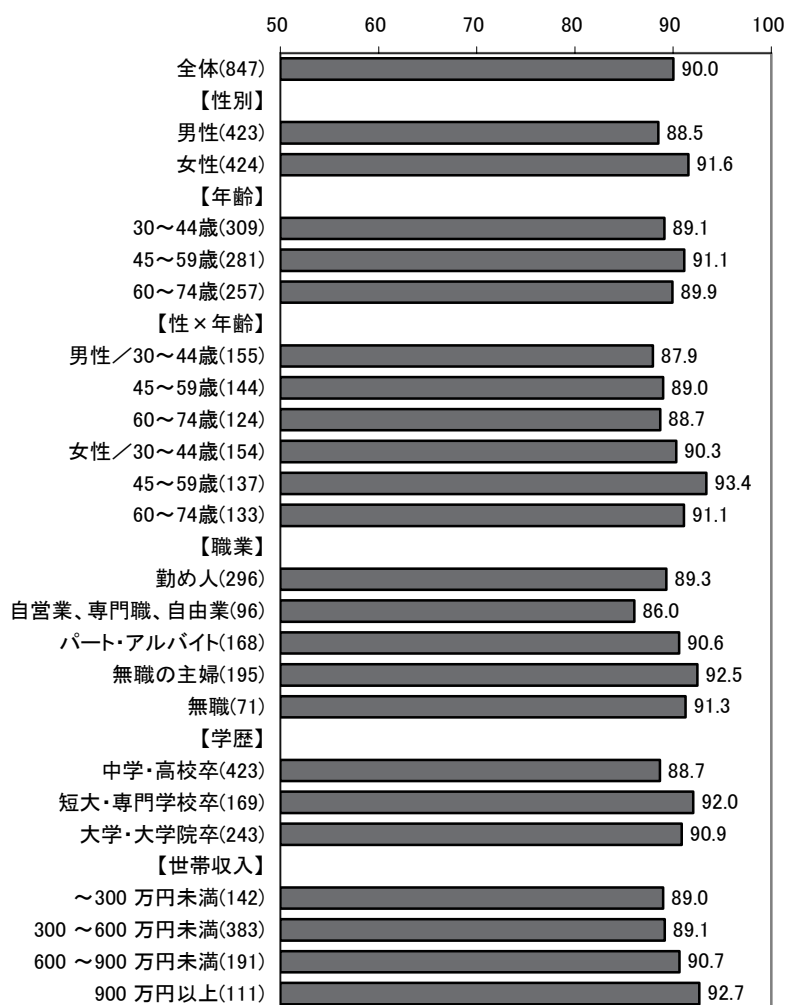
【健康な生活のために注意すべき事項の認知度】(%) 全体(847)



7. 健康な生活のために注意すべき事項の認知度②

- 健康な生活のために注意すべき事項20項目の認知度を平均すると、全体では90%となる。
- したがって、これらの健康情報は、ほとんどすべての人に広く知られているとみることができよう。
- 属性別にみても、いずれの属性においても90%前後の値を示し、非常に高い水準にある。
- 性別では、男性よりやや女性で認知度が高い(92%)。
- 特に、女性の45～59歳層では93%の認知度を示す。
- 職業別では、自営業・専門職・自由業の認知度が若干低い(86%)。
- 学歴別では中学・高校卒がやや低いが、それでも89%を示す。
- 世帯年収別では、900万円以上がやや高い(93%)。

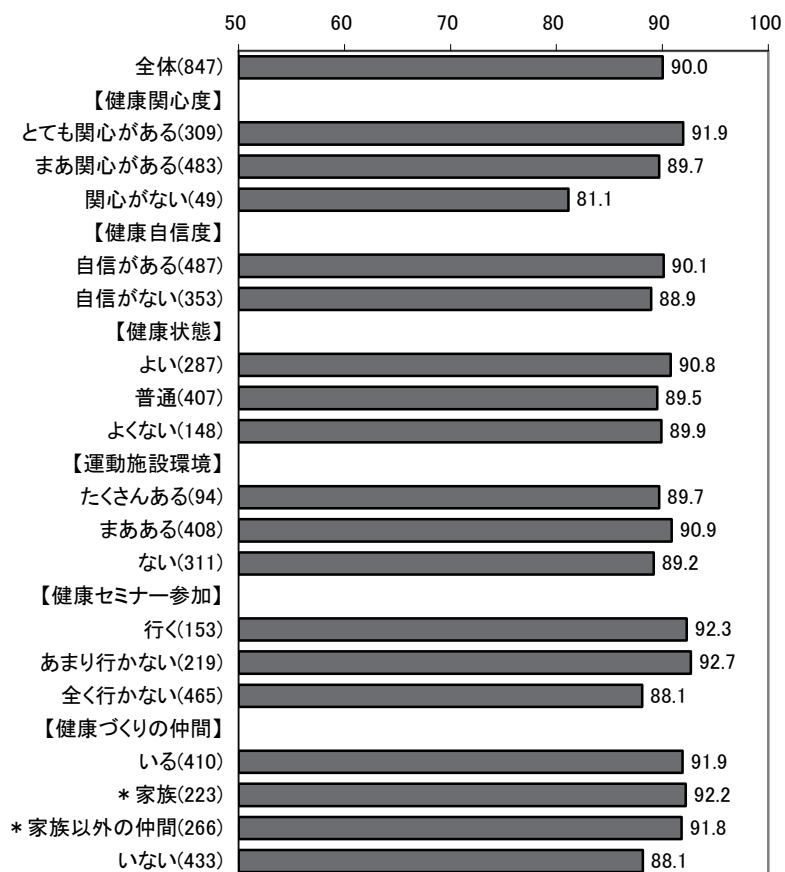
【健康な生活のために注意すべき事項の認知度平均】(%) * 「知っている」値の平均



7. 健康な生活のために注意すべき事項の認知度③

- 健康への関心度別では、とても関心がある層とまあ関心がある層では差がない。しかし、関心がない層では81%まで低下する。
- そのほか、健康への自信度、健康状態、運動施設環境などによる差異はほとんどない。
- 健康セミナーへの参加度別では、全く行かないとする層(88%)、健康づくりの仲間の有無別では、仲間がいない層で(88%)、それぞれやや低い。

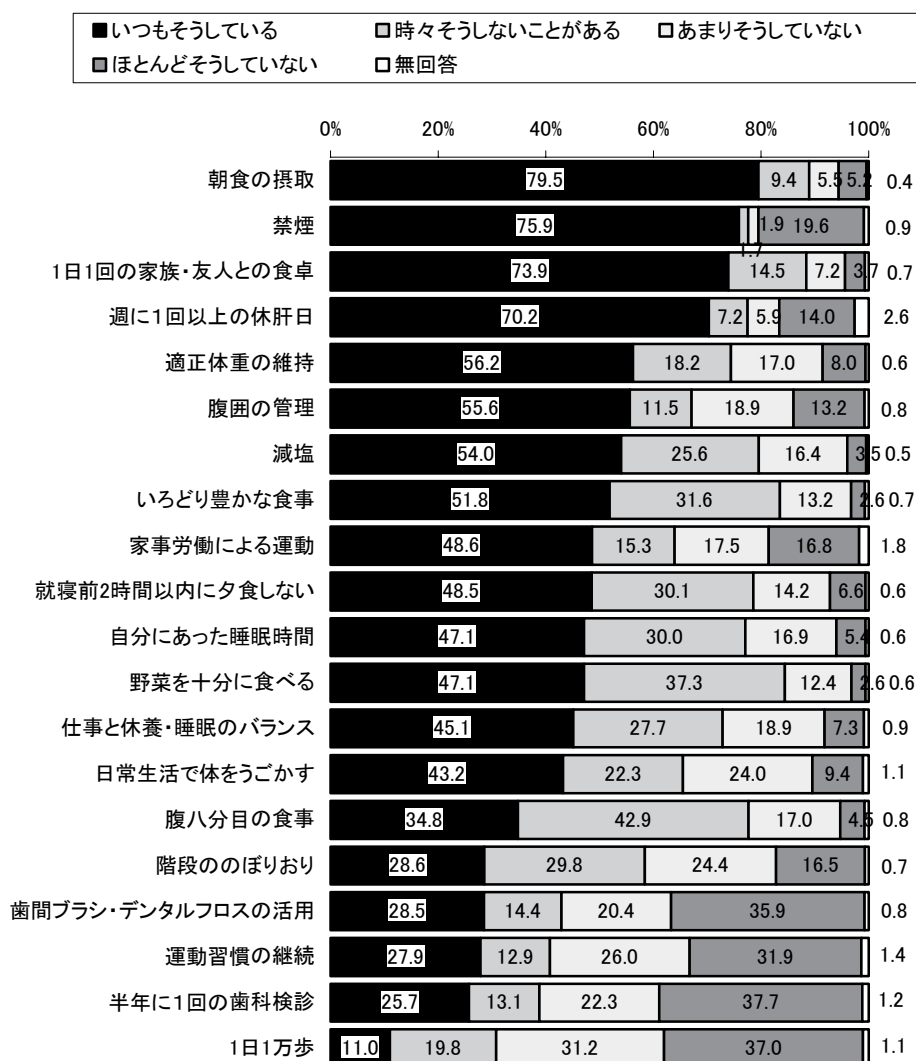
【健康な生活のために注意すべき事項の認知度平均】(%) *「知っている」値の平均



8. 健康な生活のために注意すべき事項の実践度①

- 健康な生活のために注意すべき事項をふだんどれくらい行っているか、という実践度は、項目間で大きくばらつく。
- 「いつもしている」人が70%以上の事項は
 - 「朝食の摂取」80%
 - 「禁煙」76%
 - 「1日1回家族・友人との食事」74%
 - 「週に1回以上の休肝日」70%
 これらは、よく実践されているものである。
- 一方、「いつもそうしている」が半数に満たない事項は12項目にのぼる。「いつもそうしている」人が特に少ない事項は、運動と歯科保健を中心に、以下の通りである。
 - 「1日1万歩」11%
 - 「半年に1回の歯科検診」26%
 - 「運動習慣の継続」28%
 - 「歯間ブラシ・デンタルフロスの活用」29%
 - 「(エスカレーターを使わない)階段ののぼりおり」29%
 - 「腹八分目の食事」35%

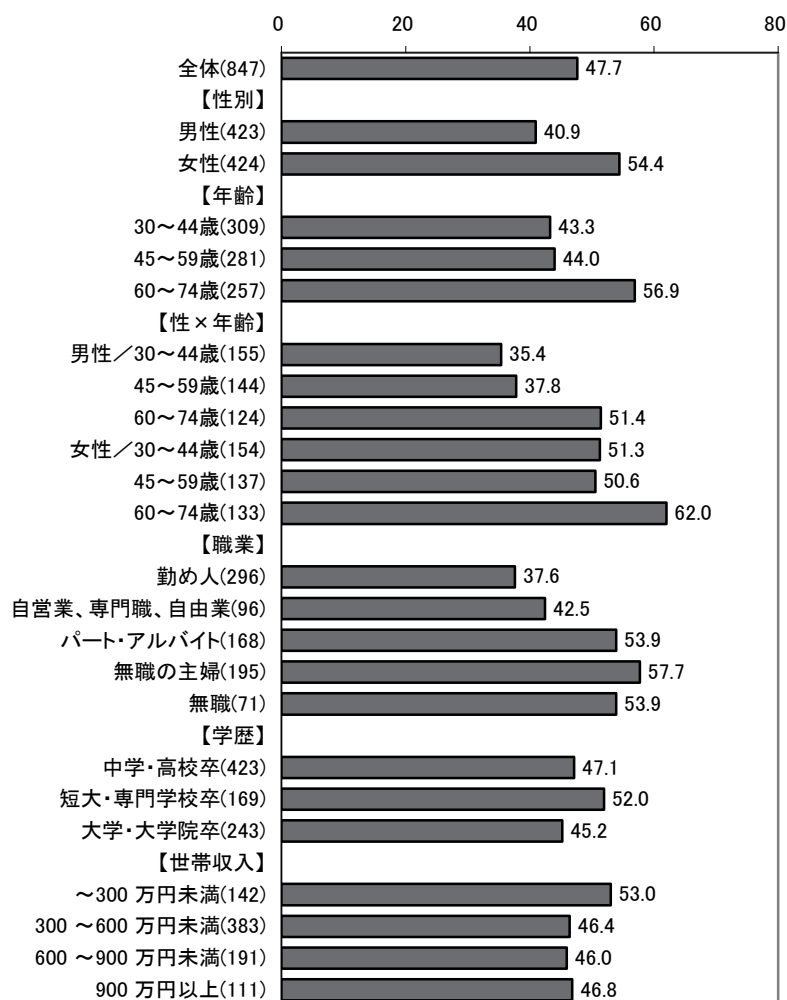
【健康な生活のために注意すべき事項の実践状況】(%) 全体(847)



8. 健康な生活のために注意すべき事項の実践度②

- 健康な生活のために注意すべき事項20項目の実践度(いつもしている)を平均すると、全体では48%となる。
 - 同じ20項目の認知度平均は90%であったことから、知っていても実践していない人は平均すると42%となる(認知度90%と実践度48%の差)。
- 属性別の差異も、認知度とは異なり、特徴的に表れている。
- 性別では、男性に比べて女性の実践度がかなり高い(54%)。男性は実践度の平均が半数に達しない(41%)。
- 年齢別では、60歳を境にして実践度が大きく異なり、60~74歳の高齢層で実践度が高い(57%)。高齢層は健康の維持・増進のために、相応の努力をしていることがわかる。
 - 特に、女性の60~74歳層では62%という非常に高い値を示し、この層が最も熱心に健康維持に努めている。
 - 逆に、健康維持に最も不熱心なのは、男性の30~59歳層で、実践度は40%に達しない。
- 職業別では、勤め人の実践度が低い(38%)。
- 学歴別では、短大・専門学校卒で実践度が高い(52%)。
- 世帯年収別では、300万円未満の低額層で最も実践度が高い(53%)。

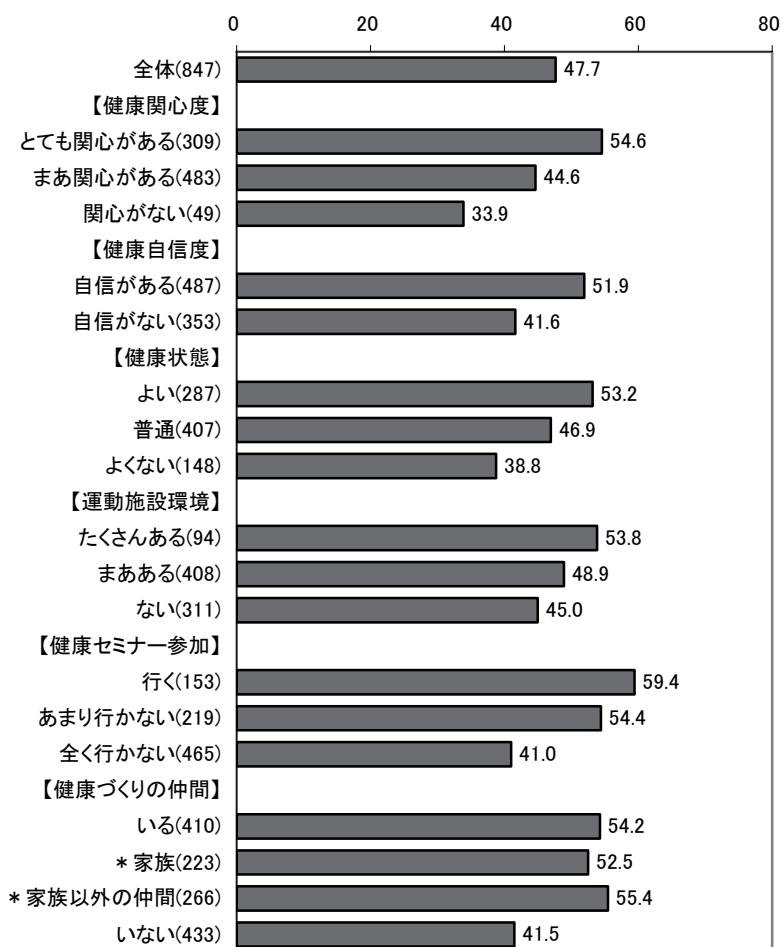
【健康な生活のために注意すべき事項の実践度平均】(%) *「いつもそうしている」値の平均



8. 健康な生活のために注意すべき事項の実践度③

- 健康への関心度、健康への自信度、現在の健康状態との関係では、健康への関心がない層、健康への自信がない層、健康状態がよくない層のいずれにおいても、実践度はかなり落ちる(34~42%)。
- 一方、健康にとっても関心がある層、自信がある層、健康状態がよい層では、実践度は52~55%を示す。
- 健康情報の知識レベル(認知)では差が顕在化しにくいですが、実践面で大きな差が出ている。
- 運動施設環境別、健康づくりの仲間の有無別でみても、身近に運動施設がない層、健康づくりの仲間がいない層で、実践度は低い(42~45%)。
- 運動施設の充実の程度や健康づくりの仲間の有無が、受容した健康情報の実践のしやすさに影響を与えている可能性がある。

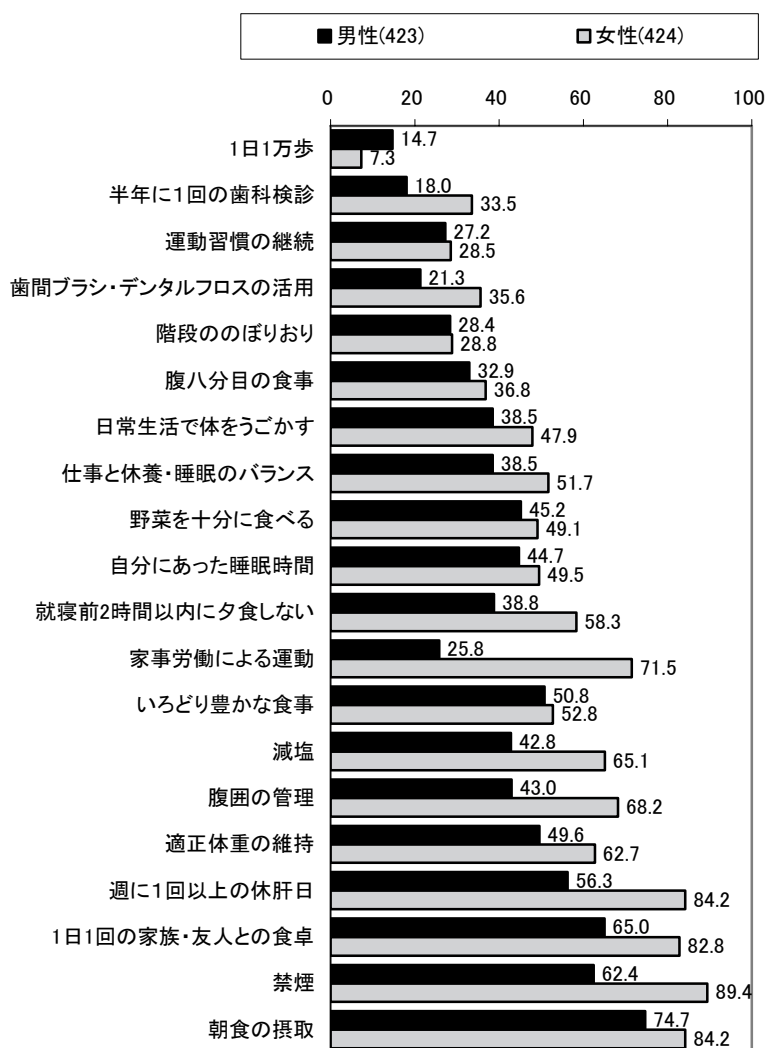
【健康な生活のために注意すべき事項の実践度平均】(%) *「いつもそうしている」値の平均



8. 健康な生活のために注意すべき事項の実践度④

- 各事項の実践度を性別にみると、ほとんどすべての事項で女性の実践度(いつもそうしている)が男性を上回っている。唯一、「1日1万歩」については男性の実践度が女性を上回っている。
- 男性で実践度が50%以上の事項は5項目にすぎないが、女性では11項目にのぼる。
- 男女とも実践度の低い事項では、男女差が出にくいですが、実践度の大きい事項では男女差が大きい。
- 特に男女で差が大きい事項は、
 - 「就寝前2時間以内に食事しない」58%(女性の値、以下同)
 - 「家事労働による運動」72%
 - 「減塩」65%
 - 「腹囲の管理」68%
 - 「週に1回以上の休肝日」84%
 - 「禁煙」89%
 などで、男女差は20ポイントを超えている。

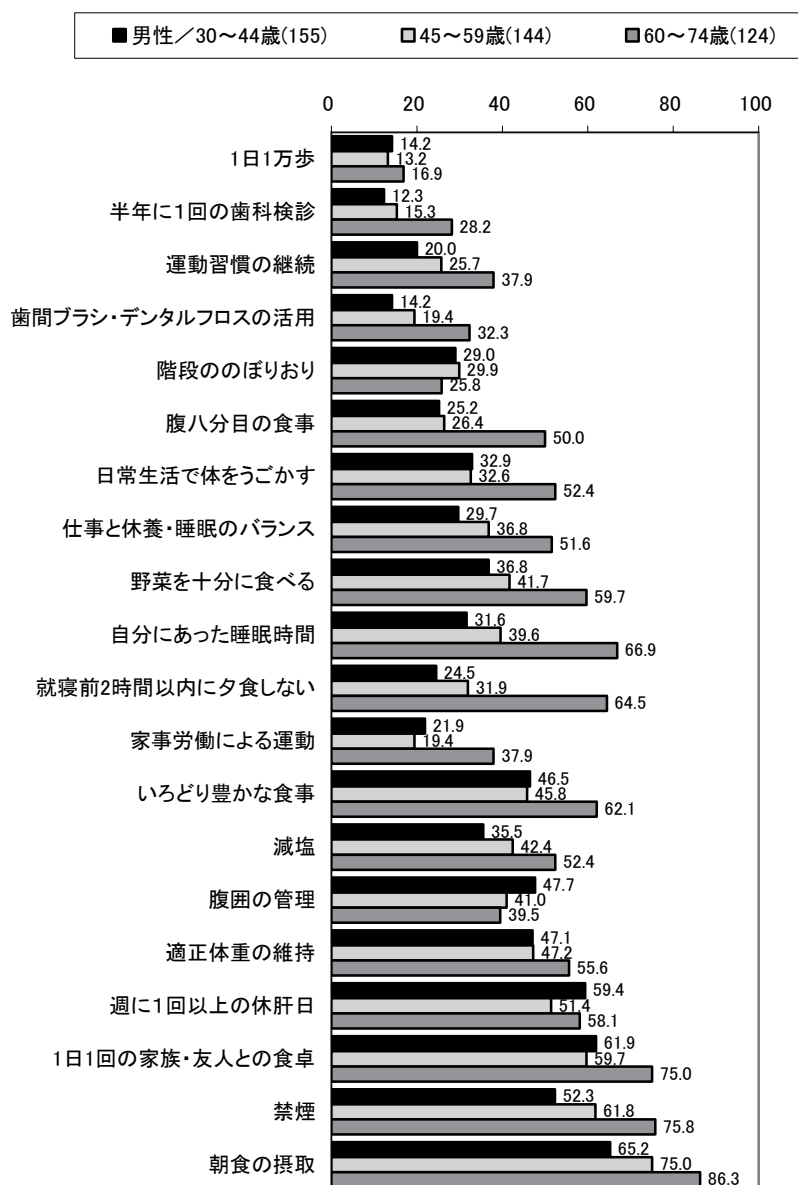
【健康な生活のために注意すべき事項の実践度】(%) *「いつもそうしている」の値



8. 健康な生活のために注意すべき事項の実践度⑤

- 男性の年齢別では、大部分の事項で60～74歳層の実践度が最も高く、13項目で50%を超えている。
 - 特に59歳以下との差が大きいのは
 - 「腹八分目の食事」50% (60～74歳男性の値、以下同)
 - 「日常生活で体を動かす」52%
 - 「仕事と休養・睡眠のバランス」52%
 - 「野菜を十分に食べる」60%
 - 「自分に合った睡眠時間」67%
 - 「就寝前2時間以内に夕食しない」65%
- などであり、全項目中で実践度が高くも低くもない中間的な位置づけにある事項が目立つ。

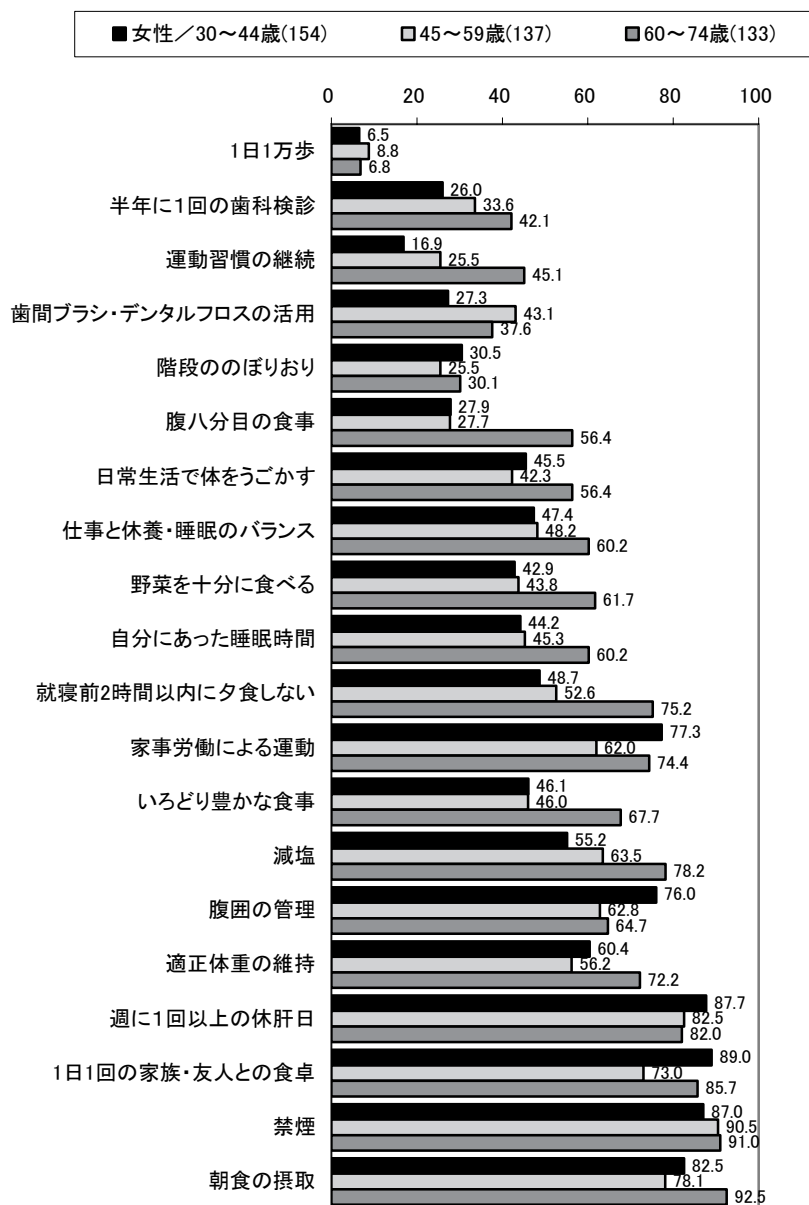
【健康な生活のために注意すべき事項の実践度】(%) *「いつもそうしている」の値



8. 健康な生活のために注意すべき事項の実践度⑥

- 女性の年齢別で見ると、60～74歳層では実に15項目が実践度50%を超えており、日常生活の幅広い局面で健康に留意していることがわかる。
- 特に、59歳以下の層との差が大きい事項は
 - 「腹八分目の食事」56% (60～74歳女性の値、以下同)
 - 「野菜を十分に食べる」62%
 - 「就寝前2時間以内に夕食しない」75%
 - 「いんどり豊かな食事」68%
 - 「減塩」78%
 などであり、食生活関連の項目が目立つ。

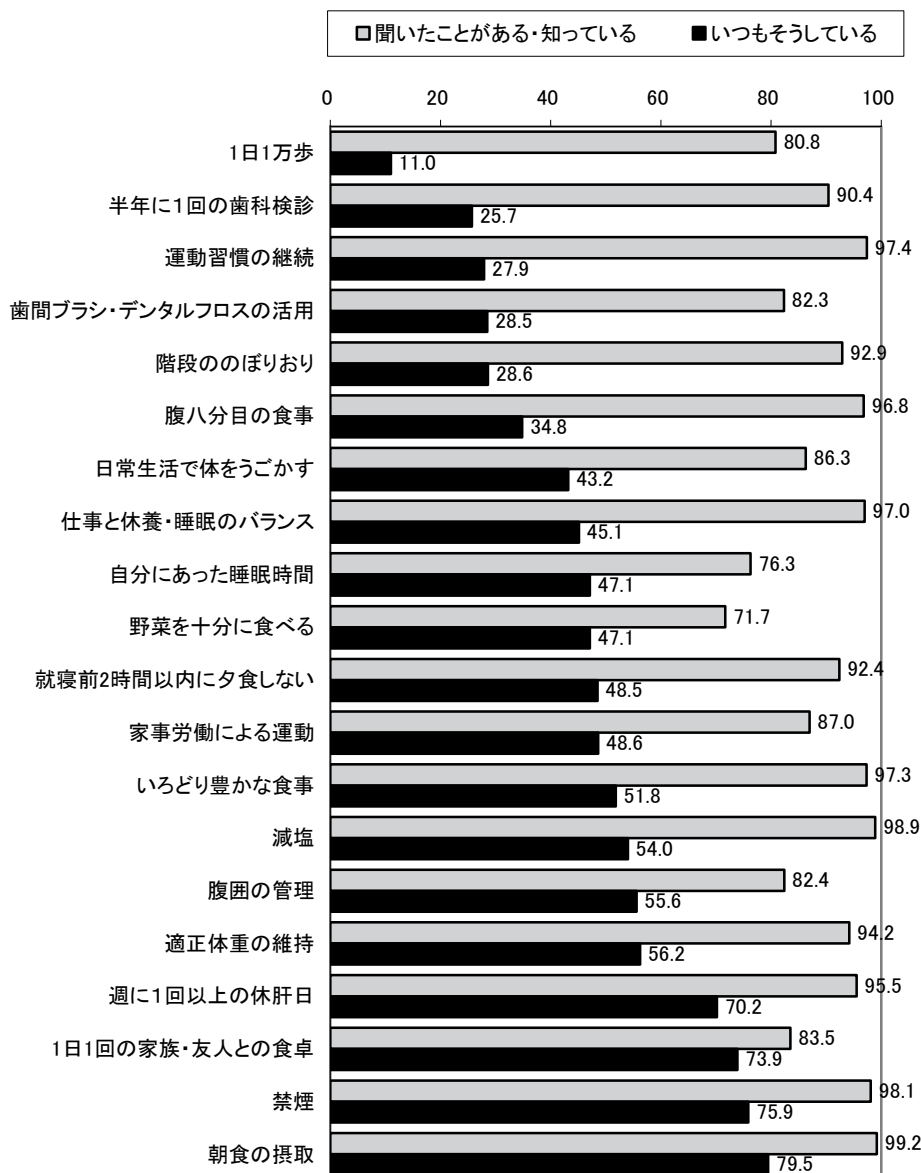
【健康な生活のために注意すべき事項の実践度】(%) *「いつもそうしている」の値



9. 健康な生活のために注意すべき事項のちぐはぐ度①

- 本調査では、健康な生活のために注意すべき事項について、「聞いたことがある・知っている」が、「実践していない」(いつもそうしているわけではない)という認知度と実践度の格差を「ちぐはぐ度」と定義した。
- 先述の通り、認知度は事項間の差が少なく、総じて高値であり、したがって、ちぐはぐ度は実践度の低い事項で大きくなっている。
- 実践度が特に低い事項としては、「1日1万歩」「半年に1回の歯科検診」「運動習慣の継続」「歯間ブラシ・デンタルフロスの活用」「階段ののぼりおり」「腹八分目の食事」などがあり、いずれも実践度は40%に達しない。
- しかし、それらの事項の認知度はいずれも80%を超えており、80%以上の人が知っているにもかかわらず、実践している人は40%にも達しない状況にある。

【健康な生活のために注意すべき事項の認知度と実践度】(%)



9. 健康な生活のために注意すべき事項のちぐはぐ度②

・「ちぐはぐ度」(認知度と実践度のポイント差)をグラフ化すると、下図のようになる。

・ちぐはぐ度上位は

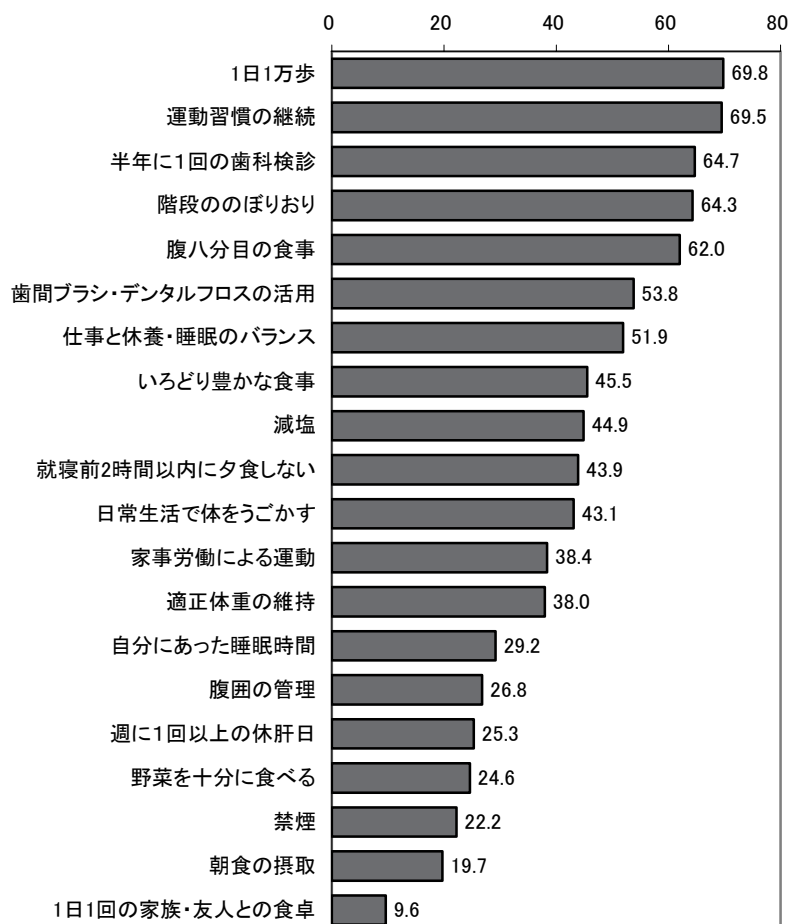
- 「1日1万歩」70ポイント
- 「運動習慣の継続」70ポイント
- 「半年に1回の歯科検診」65ポイント
- 「階段ののぼりおり」64ポイント
- 「腹八分目の食事」62ポイント など。

・これらのちぐはぐ度は60ポイントを超えている。すなわち、知ってはいるが実践していない人が3人に2人前後いることになる。

・ちぐはぐ度が小さい事項は

- 「1日1回家族・友人との食卓」10ポイント
- 「朝食の摂取」20ポイント
- 「禁煙」22ポイント
- 「野菜を十分に食べる」25ポイント
- 「週に1回以上の休肝日」25ポイント
- 「腹囲の管理」27ポイント
- 「自分に合った睡眠時間」29ポイント など。

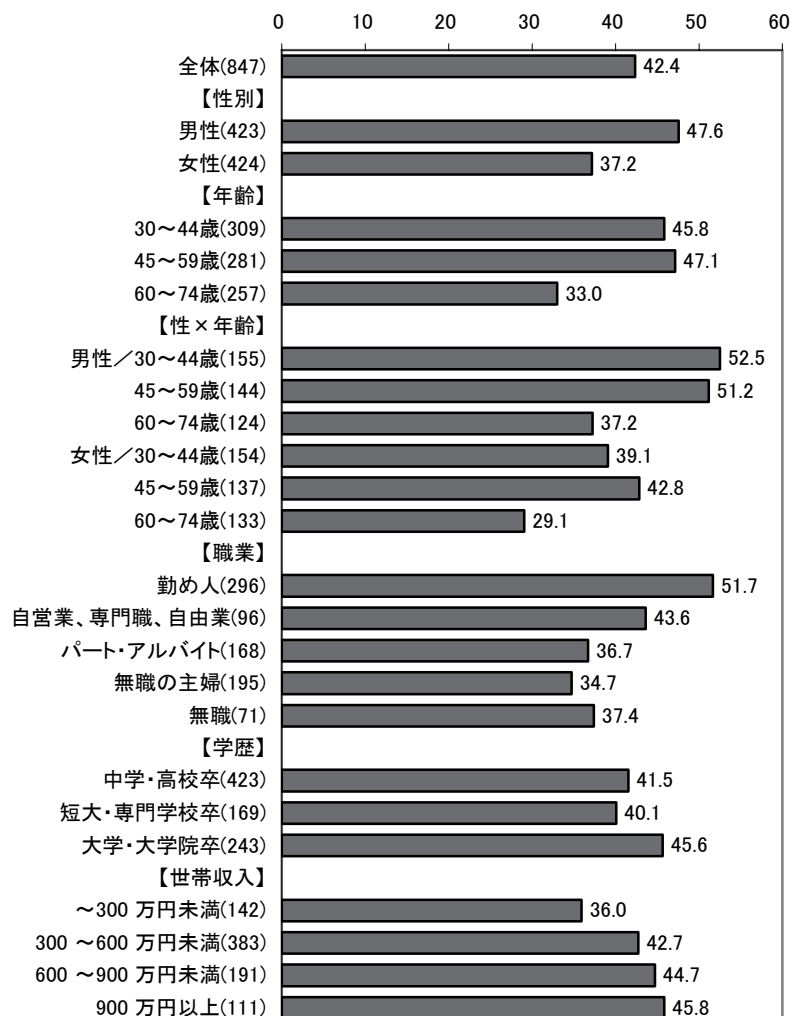
【健康な生活のために注意すべき事項の認知度と実践度の差】(ポイント)
* 知っているが実践していない値



9. 健康な生活のために注意すべき事項のちぐはぐ度③

- ちぐはぐ度(認知度と実践度の差)の平均は、全体で42ポイント。
- 女性(37ポイント)より男性(48ポイント)でちぐはぐ度が大きい。
- 年齢別では30～59歳までは差がないが(46～47ポイント)、60～74歳になると、ちぐはぐ度は33ポイントまで低下する。
- 性・年齢別では、特に男性の30～59歳のちぐはぐ度が大きく(51～53ポイント)、この年齢層の過半数が「知ってはいるが実践していない」現状にある。
- 男性も60～74歳になると、ちぐはぐ度は37ポイントまで低下するが、女性の60～74歳層では29ポイントとさらに低い。
- 職業別では、勤め人のちぐはぐ度が顕著に大きい(52ポイント)。
- 学歴別では、大学・大学院卒のちぐはぐ度が大きい(46ポイント)。
- 世帯年収別では、高額になるほどちぐはぐ度が大きくなる傾向がみられる。

【健康な生活のために注意すべき事項の認知度と実践度の差平均】(ポイント)
* 知っているが実践していない値の平均

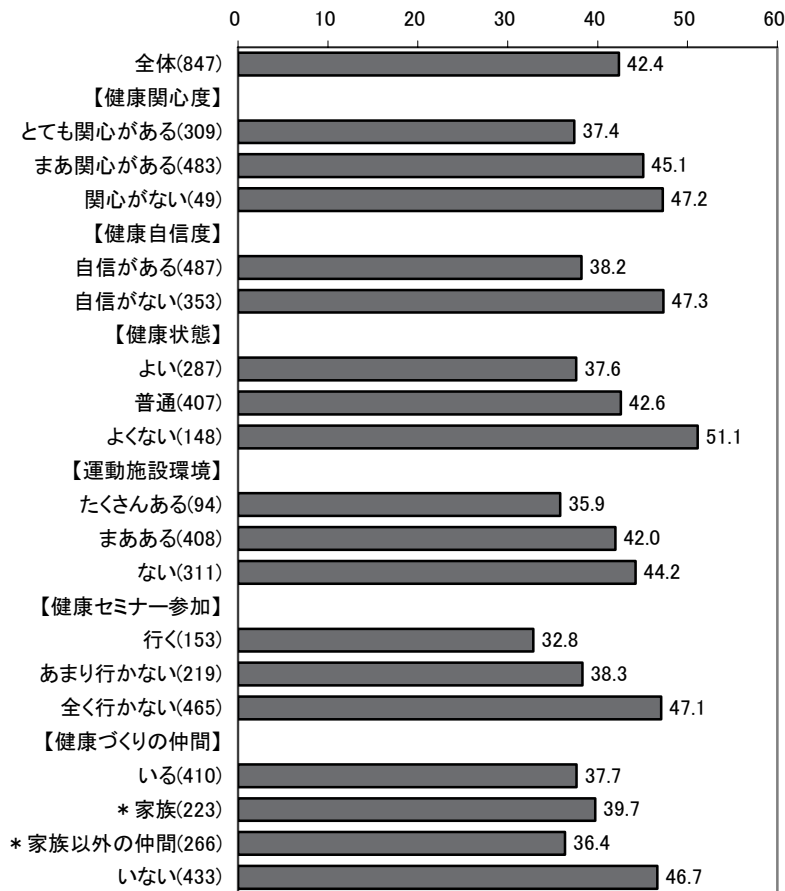


9. 健康な生活のために注意すべき事項のちぐはぐ度④

- 健康への関心度、自信度との関係では、関心度や自信度が強いほど、ちぐはぐ度は小さい。
- 現在の健康状態との関係でも、健康な人ほどちぐはぐ度は小さい。
- 運動施設環境との関係では、運動施設が整っている層ほどちぐはぐ度が小さい。
- 健康セミナーなどへの参加状況、健康づくりの仲間の有無との関係でも、参加している層、仲間がいる層でちぐはぐ度は小さい。

【健康な生活のために注意すべき事項の認知度と実践度の差平均】(ポイント)

* 知っているが実践していない値の平均



10. 健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由①

- 健康のために注意すべき事項を実践しない理由は、総じて「忙しい、時間がない」「意志が弱い」「面倒くさい」が多い。
- 「その情報を知らなかった」「やり方がわからない」は、いずれの事項においても少数であり、ちぐはぐの実態は「知ってはいるが、やらない、できない」人が多い。
- 実践する人(いつもそうしている)が最も少ない「1日1万歩」は、「忙しい」を理由にあげる人がほぼ半数(非実践者の48%)。
- 「半年に1回の歯科検診」「階段ののぼりおり」「歯間ブラシ・デンタルフロスの活用」は、「面倒くさい」が最大の理由となっている。
- 「運動習慣の継続」「日常生活で体を動かす」「仕事と休養・睡眠のバランス」「自分に合った睡眠時間」は、「1日1万歩」と同様に、「忙しい」からできない状態であり、多忙な現代人の日常が端的に表れているといえよう。
- 「意志が弱い」を最大の理由とする事項は、「腹八分目の食事」「就寝前2時間以内に夕食しない」「減塩」「腹囲の管理」「適正体重の維持」「週に1回以上の休肝日」「禁煙」など、食生活や嗜好品などの経口の快樂(いわゆる“口福”)に関係する生活行動に顕著にみられる。

【健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由】(%) * 全体=「いつもそうしていない」人のみ。

	該当数	忙しい時間がない	意志が弱い	面倒くさい	できないうちで	自必要にない	やり方わからない	知らない情報があった	無回答
1日1万歩	745	47.9	19.3	18.4	12.5	4.8	0.9	1.1	8.3
半年に1回の歯科検診	619	35.4	5.8	43.1	5.2	7.8	0.8	3.1	9.5
階段ののぼりおり	599	21.0	24.7	42.4	9.5	3.8	-	-	10.2
歯間ブラシ・デンタルフロスの活用	599	15.2	9.3	49.4	2.8	9.5	9.3	6.7	8.3
運動習慣の継続	599	51.1	20.7	22.0	10.7	3.3	2.0	0.5	9.3
腹八分目の食事	545	5.1	73.6	7.2	4.0	7.0	0.6	0.6	6.1
日常生活で体をうごかす	472	36.7	21.0	31.6	8.3	3.6	1.5	0.2	7.8
仕事と休養・睡眠のバランス	457	54.7	14.4	6.8	16.6	2.4	1.3	1.1	9.8
自分にあった睡眠時間	443	54.0	15.3	2.9	16.7	2.9	1.8	0.7	11.3
野菜を十分に食べる	443	30.9	15.3	32.5	11.3	2.0	4.3	0.5	10.8
就寝前2時間以内に夕食しない	431	33.4	33.9	4.4	24.1	3.0	0.2	0.5	6.7
家事労働による運動	420	35.2	14.0	26.2	9.3	13.8	1.7	0.2	9.0
いろどり豊かな食事	402	36.3	17.2	33.8	8.2	2.5	3.2	1.0	8.2
減塩	386	7.0	44.0	25.6	3.6	12.2	7.0	-	7.3
腹囲の管理	369	17.1	30.4	15.7	3.0	24.9	7.3	8.4	6.8
適正体重の維持	366	16.4	47.0	16.7	3.0	18.6	4.4	1.9	4.6
週に1回以上の休肝日	230	0.9	67.4	3.9	5.2	19.1	0.4	1.3	4.3
1日1回の家族・友人との食卓	215	53.5	2.3	3.3	31.6	3.3	0.5	0.9	11.2
禁煙	196	0.5	68.4	5.1	8.2	16.3	0.5	-	5.1
朝食の摂取	171	56.1	6.4	18.1	12.9	7.0	-	-	7.6

1位

2位(ただし20%以上)

10. 健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由②

- 総じて実践度が低い男性について、その理由をみると、やはり「忙しい、時間がない」「意志が弱い」「面倒くさい」が多い。
- 特に「忙しい」が目立って多く、
 - 「1日1万歩」56%
 - 「運動習慣の継続」57%
 - 「仕事と休養・睡眠のバランス」60%
 - 「自分に合った睡眠時間」60%
 - 「1日1回の家族・友人との食卓」61%
 - 「朝食の摂取」59%
 では、「忙しい」が半数を超える。
- 男性の場合、忙しさが健康の維持・増進に必要な生活行動を実践する上で、大きな阻害要因となっていることがわかる。
- 「意志が弱い」が多いのは
 - 「腹八分目の食事」64%
 - 「週に1回以上の休肝日」67%
 - 「禁煙」68%
 など、“口福”に関わる事項が目立つ。

【健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由】(%) * 男性=「いつもそうしていない」人のみ。

	該当数	忙しい時間がない	意志が弱い	面倒くさい	できないうちあいつて	自必要になは	やわらかな方	そ知らな情報	無回答
1日1万歩	358	56.1	13.4	16.2	12.3	6.4	1.1	1.1	5.0
半年に1回の歯科検診	343	36.4	4.4	43.7	4.4	10.5	1.2	2.9	7.6
歯間ブラシ・デンタルフロスの活用	331	12.4	8.2	48.6	3.3	12.7	10.6	7.9	6.0
家事労働による運動	302	37.1	7.6	27.5	10.3	17.5	2.3	0.3	6.3
運動習慣の継続	301	56.5	15.6	19.3	10.6	4.3	1.3	1.0	7.3
階段ののぼりおり	300	24.0	21.7	46.3	6.3	6.0	-	-	6.3
腹八分目の食事	281	7.1	64.4	11.4	6.4	10.0	0.7	1.1	4.6
就寝前2時間以内に夕食しない	257	42.0	25.3	6.6	21.0	4.3	-	0.8	5.8
日常生活で体をうごかす	256	44.1	13.3	30.5	10.2	4.7	0.8	-	4.3
仕事と休養・睡眠のバランス	256	60.2	10.9	7.8	15.6	3.5	1.2	1.2	6.6
減塩	240	6.3	40.4	27.9	3.8	14.6	7.1	-	5.8
腹囲の管理	239	21.8	27.6	18.4	4.2	22.6	6.3	9.2	5.9
自分にあった睡眠時間	232	59.9	12.5	3.4	14.7	3.0	1.3	1.3	9.5
野菜を十分に食べる	231	27.7	13.9	35.9	14.3	3.0	4.8	0.9	7.8
適正体重の維持	210	21.0	34.8	19.0	3.3	22.9	3.8	2.4	4.3
いろどり豊かな食事	205	33.2	17.1	31.2	10.7	4.9	3.4	2.0	6.3
週に1回以上の休肝日	182	1.1	66.5	4.4	6.6	18.7	0.5	1.1	3.8
禁煙	158	0.6	68.4	5.7	8.2	17.1	0.6	-	3.8
1日1回の家族・友人との食卓	146	61.0	2.7	4.1	24.7	4.1	-	1.4	8.2
朝食の摂取	106	58.5	5.7	16.0	14.2	4.7	-	-	6.6

1位

2位(ただし20%以上)

10. 健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由③

- 一方、女性は男性ほど「忙しい」が目立たないが、「朝食の摂取」52%が半数を超え、「仕事と休養・睡眠のバランス」48%、「自分にあった睡眠時間」47%も半数近い。
- 女性の阻害要因は「意志が弱い」が多く、
 - 「腹八分目の食事」83%
 - 「適正体重の維持」64%
 - 「減塩」50%
 などが目立つ。
- そのほか、「週に1回以上の休肝日」71%、「禁煙」68%なども多い(ただし、該当サンプル数が少ない)。

【健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由】(%) *女性=「いつもそうしていない」人のみ。

	該当数	忙しい時間がない	意志が弱い	面倒くさい	事で情きがないって	自必要にない	やわりかたがない	そ知らな情報をつた	無回答
1日1万歩	387	40.3	24.8	20.4	12.7	3.4	0.8	1.0	11.4
階段ののぼりおり	299	18.1	27.8	38.5	12.7	1.7	-	-	14.0
運動習慣の継続	298	45.6	25.8	24.8	10.7	2.3	2.7	-	11.4
半年に1回の歯科検診	276	34.1	7.6	42.4	6.2	4.3	0.4	3.3	12.0
歯間ブラシ・デンタルフロスの活用	268	18.7	10.8	50.4	2.2	5.6	7.8	5.2	11.2
腹八分目の食事	264	3.0	83.3	2.7	1.5	3.8	0.4	-	7.6
日常生活で体をうごかす	216	27.8	30.1	32.9	6.0	2.3	2.3	0.5	12.0
野菜を十分に食べる	212	34.4	17.0	28.8	8.0	0.9	3.8	-	14.2
自分にあった睡眠時間	211	47.4	18.5	2.4	19.0	2.8	2.4	-	13.3
仕事と休養・睡眠のバランス	201	47.8	18.9	5.5	17.9	1.0	1.5	1.0	13.9
いりどり豊かな食事	197	39.6	17.3	36.5	5.6	-	3.0	-	10.2
就寝前2時間以内に夕食しない	174	20.7	46.6	1.1	28.7	1.1	0.6	-	8.0
適正体重の維持	156	10.3	63.5	13.5	2.6	12.8	5.1	1.3	5.1
減塩	146	8.2	50.0	21.9	3.4	8.2	6.8	-	9.6
腹囲の管理	130	8.5	35.4	10.8	0.8	29.2	9.2	6.9	8.5
家事労働による運動	118	30.5	30.5	22.9	6.8	4.2	-	-	16.1
1日1回の家族・友人との食卓	69	37.7	1.4	1.4	46.4	1.4	1.4	-	17.4
朝食の摂取	65	52.3	7.7	21.5	10.8	10.8	-	-	9.2
週に1回以上の休肝日	48	-	70.8	2.1	-	20.8	-	2.1	6.3
禁煙	38	-	68.4	2.6	7.9	13.2	-	-	10.5

1位

2位(ただし20%以上)

10. 健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由④

- 性・年齢別でちぐはぐ度が際立って大きかった男性の30～44歳層の阻害理由は、「忙しい」が目立っている。
- 20項目中8項目で「忙しい」が半数を超えている。

【健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由】(%) * 男性30～44歳＝「いつもそうしていない」人のみ。

	該当数	忙しいがない	意志が弱い	面倒くさい	事だてがないあいつて	自分分要になは	やわりかたらない	そ知らな報を	無回答
半年に1回の歯科検診	135	47.4	4.4	40.0	2.2	5.9	1.5	4.4	5.2
1日1万歩	132	66.7	9.1	15.2	10.6	3.0	2.3	0.8	6.1
歯間ブラシ・デンタルフロスの活用	132	16.7	7.6	50.8	1.5	9.1	9.1	9.1	6.8
運動習慣の継続	122	72.1	14.8	13.1	7.4	2.5	1.6	-	5.7
家事労働による運動	119	47.9	7.6	26.1	7.6	14.3	1.7	-	5.0
就寝前2時間以内に夕食しない	116	51.7	20.7	5.2	21.6	1.7	-	0.9	3.4
腹八分目の食事	115	5.2	65.2	13.9	6.1	8.7	0.9	1.7	3.5
階段ののぼりおり	109	25.7	19.3	50.5	4.6	2.8	-	-	6.4
仕事と休養・睡眠のバランス	108	76.9	7.4	1.9	15.7	0.9	0.9	0.9	3.7
自分にあった睡眠時間	105	68.6	11.4	1.0	12.4	-	1.9	1.9	9.5
日常生活で体をうごかす	102	55.9	12.7	28.4	6.9	-	2.0	-	3.9
減塩	100	6.0	37.0	32.0	2.0	13.0	12.0	-	5.0
野菜を十分に食べる	98	34.7	11.2	32.7	11.2	2.0	2.0	1.0	9.2
いりどり豊かな食事	82	41.5	12.2	35.4	6.1	2.4	4.9	2.4	4.9
適正体重の維持	81	25.9	38.3	18.5	1.2	19.8	3.7	2.5	3.7
腹囲の管理	80	18.8	27.5	21.3	-	28.8	5.0	10.0	3.8
禁煙	74	-	60.8	5.4	9.5	20.3	1.4	-	4.1
週に1回以上の休肝日	62	1.6	62.9	4.8	8.1	17.7	1.6	1.6	4.8
1日1回の家族・友人との食卓	59	76.3	1.7	-	18.6	-	-	-	6.8
朝食の摂取	54	66.7	5.6	5.6	9.3	3.7	-	-	9.3

■ 1位 ■ 2位(ただし20%以上)

10. 健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由⑤

- 同様に、性・年齢別でちぐはぐ度が際立って大きかった男性の45～59歳層の阻害理由も、「忙しい」が目立っている。
- 20項目中7項目は「忙しい」が半数を超えている。
- したがって、ちぐはぐ度が大きい男性の30～59歳の層では、生活の多忙感が解消されない限り、ちぐはぐ状況は終息しにくいのではないか、と思われる。

【健康な生活のために注意すべき事項を実践しない理由】(%) * 男性45～59歳＝「いつもそうしていない」人のみ。

	該当数	忙しい時間がない	意志が弱い	面倒くさい	事で情がなあって	自必要にない	やりかたがわからない	その知らない情報があった	無回答
1日1万歩	124	66.9	13.7	16.1	8.9	4.8	0.8	-	4.0
半年に1回の歯科検診	120	37.5	5.0	43.3	6.7	10.8	1.7	2.5	7.5
歯間ブラシ・デンタルフロスの活用	116	13.8	6.9	51.7	2.6	12.1	11.2	8.6	4.3
家事労働による運動	112	41.1	8.0	24.1	9.8	20.5	2.7	0.9	4.5
運動習慣の継続	107	60.7	14.0	21.5	7.5	2.8	1.9	-	9.3
腹八分目の食事	106	9.4	70.8	10.4	5.7	7.5	-	-	3.8
階段ののぼりおり	101	31.7	26.7	44.6	2.0	6.9	-	-	5.0
就寝前2時間以内に夕食しない	98	40.8	29.6	6.1	20.4	2.0	-	-	9.2
日常生活で体をうごかす	96	51.0	10.4	30.2	7.3	6.3	-	-	4.2
仕事と休養・睡眠のバランス	91	60.4	15.4	9.9	12.1	3.3	1.1	-	7.7
自分にあった睡眠時間	87	64.4	10.3	4.6	16.1	1.1	1.1	1.1	8.0
腹囲の管理	85	36.5	30.6	16.5	4.7	9.4	5.9	8.2	7.1
野菜を十分に食べる	84	25.0	16.7	36.9	17.9	2.4	7.1	-	7.1
減塩	82	8.5	42.7	25.6	6.1	14.6	4.9	-	4.9
いろどり豊かな食事	77	33.8	16.9	28.6	16.9	5.2	2.6	1.3	5.2
適正体重の維持	75	25.3	37.3	21.3	2.7	20.0	1.3	2.7	5.3
週に1回以上の休肝日	70	1.4	62.9	7.1	8.6	21.4	-	-	2.9
1日1回の家族・友人との食卓	58	62.1	3.4	3.4	29.3	5.2	-	1.7	5.2
禁煙	55	1.8	72.7	7.3	9.1	14.5	-	-	5.5
朝食の摂取	36	61.1	5.6	25.0	13.9	5.6	-	-	5.6

1位

2位(ただし20%以上)

11. 健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み①

- 健康な生活のために注意すべき事項を実践していない人において、今後の取り組み意欲をみると、「ぜひ取り組みたい」が多いのは、

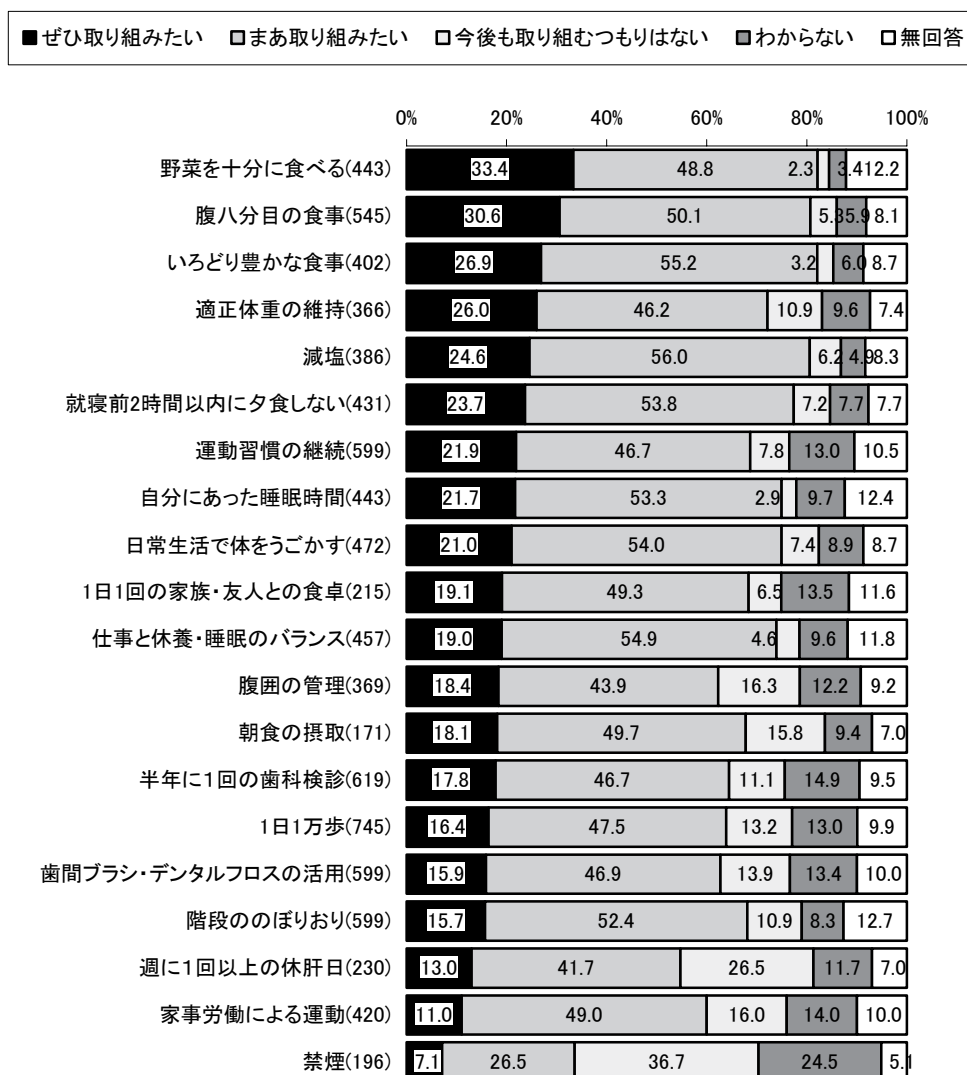
- 「野菜を十分に食べる」33% (非実践者ベース)
 - 「腹八分目の食事」31%
 - 「いどり豊かな食事」27%
- などの食生活の改善項目が上位に並ぶ。

- 逆に、「ぜひ取り組みたい」が少ないのは、

- 「禁煙」7%
- 「家事労働による運動」11%
- 「週に1回以上の休肝日」13%
- 「階段ののぼりおり」16%
- 「歯間ブラシ・デンタルフロスの活用」16% など。

- なかでも「禁煙」は、「今後も取り組むつもりはない」が37%を占め、現在の非実践者における改善意欲が顕著に低い。

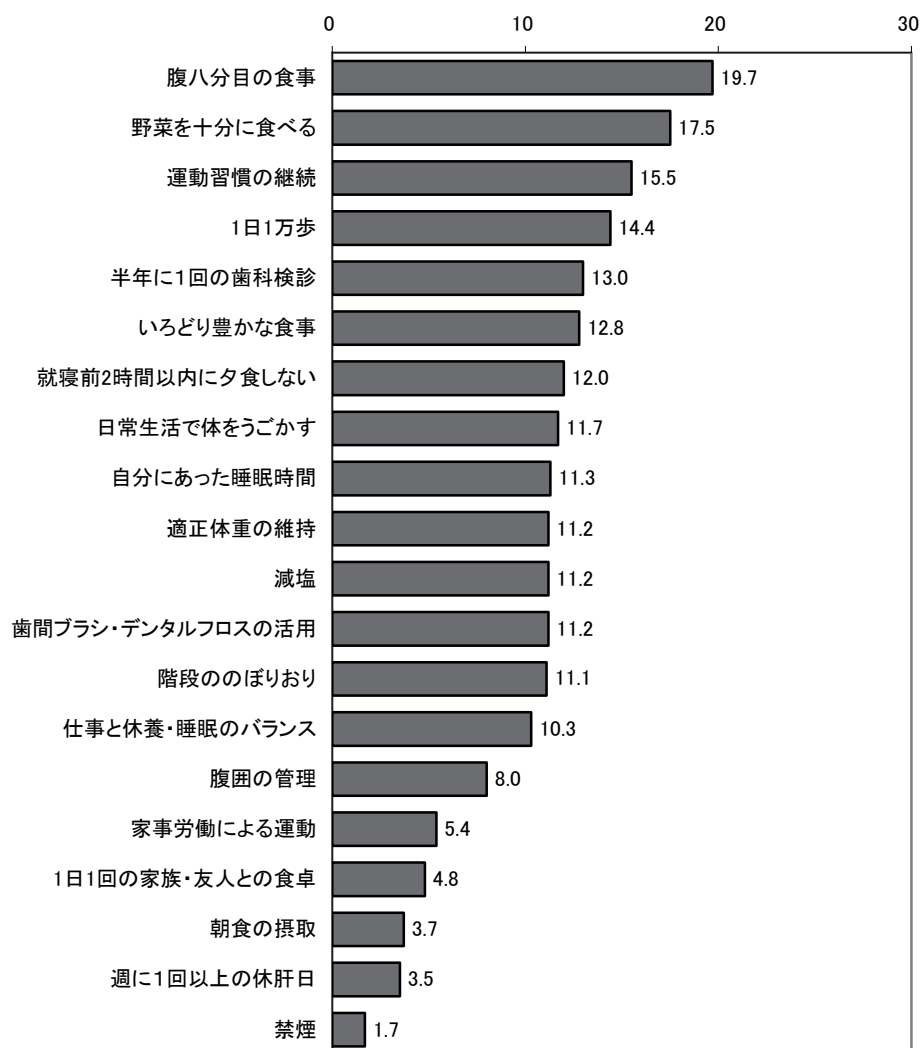
【健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み意欲】(%) *「いつもそうしていない」人のみ



11. 健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み②

- 「ぜひ取り組みたい」とする改善意欲の値を全体ベースに換算すると、下図のようになる。
- 改善意欲を示す人の絶対数が最も多いのは「腹八分目の食事」20%。以下、
 - 「野菜を十分に食べる」18%
 - 「運動習慣の継続」16%
 - 「1日1万歩」14%、などが上位。
- 逆に、絶対数が少ないのは、
 - 「禁煙」2%
 - 「週に1回以上の休肝日」4%で、嗜好品に関する事項が並んだ。
- そのほか、
 - 「朝食の摂取」4%
 - 「1日1回の家族・友人との食卓」5%
 - 「家事労働による運動」5%
 - 「腹囲の管理」8%、なども改善意欲を示す人が10%に満たない。

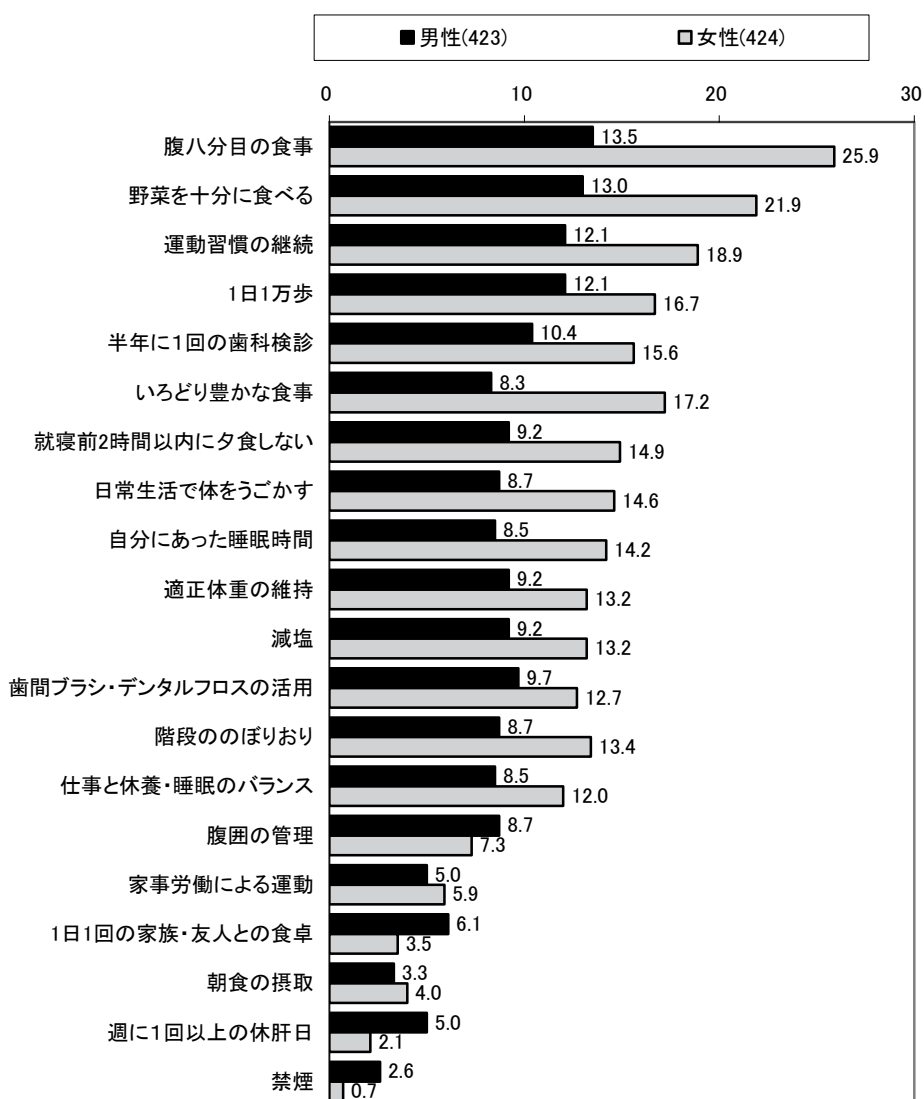
【健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み意欲】(%) 全体ベース(847)
*「ぜひ取り組みたい」の値



11. 健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み③

- 今後、「ぜひ取り組みたい」とする人の絶対数を性別で見ると、比較的下位の4項目を除く大半の項目で、女性が男性を上回っている。
- 特に、女性では
 - 「腹八分目の食事」26%
 - 「野菜を十分に食べる」22%
 において改善意欲を示す人が20%を超え、今後の改善が期待できそうである。
- 前述の通り、現在の実践度においても、すでに女性は男性を上回っており、今後の健康づくりにおいて、ますます男女差が開いていく可能性が高いと考えられる。

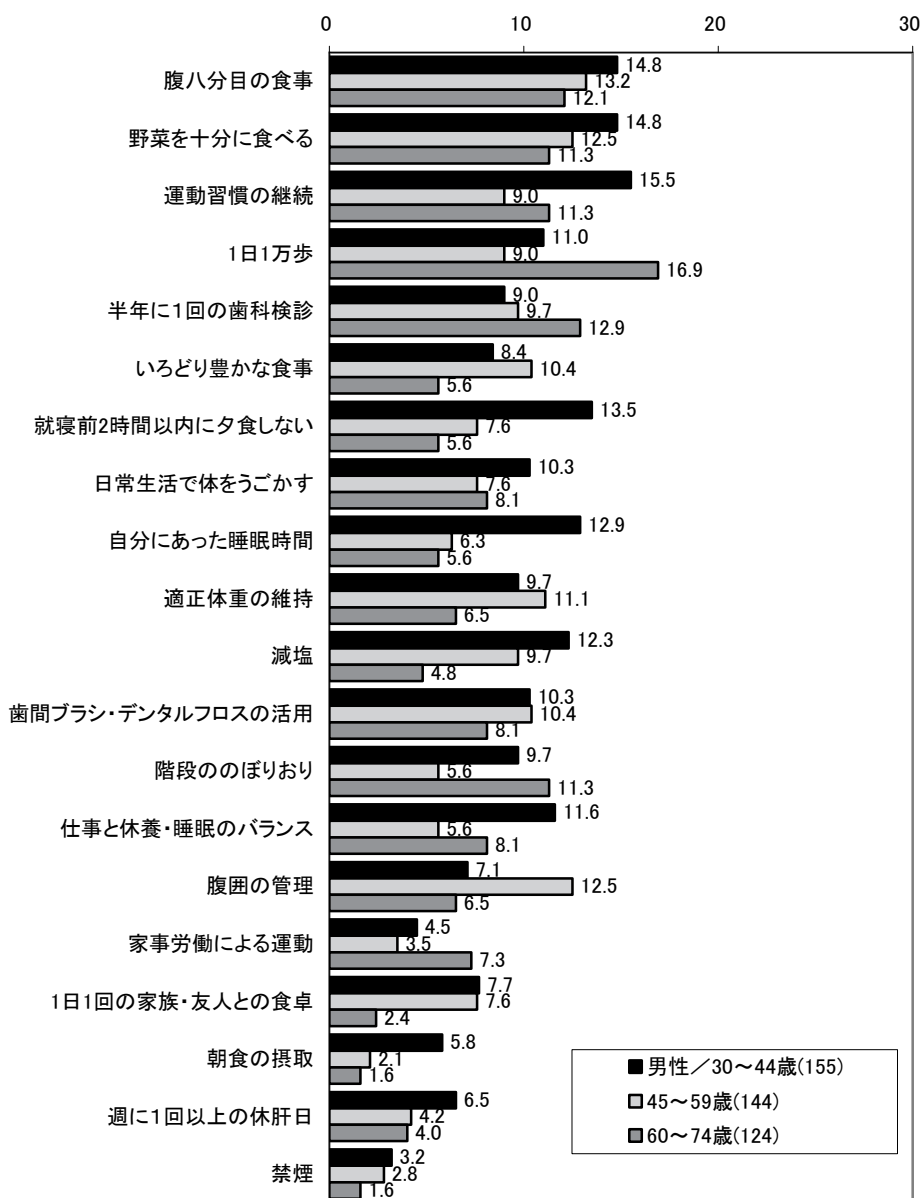
【健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み意欲】(%) 性別の全体ベース
*「ぜひ取り組みたい」の値



11. 健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み④

- 今後、「ぜひ取り組みたい」とする人の絶対数を男性の年齢別で見ると、各年齢層ともに低調ながらも、30～44歳層で改善意欲をもつ人が目立つ。
- 特に30～44歳層では
 - 「運動習慣の継続」16%
 - 「就寝前2時間以内に夕食しない」14%
 - 「自分に合った睡眠時間」13%
 - 「減塩」12%
 - 「仕事と休養・睡眠のバランス」12%、などが他層よりも高く出ている。
- 45～59歳層では「腹囲の管理」13%が他層にくらべ多い。メタボリックシンドロームを強く意識する年代のゆえんであろう。
- 60～74歳層では「1日1万歩」17%が多い。

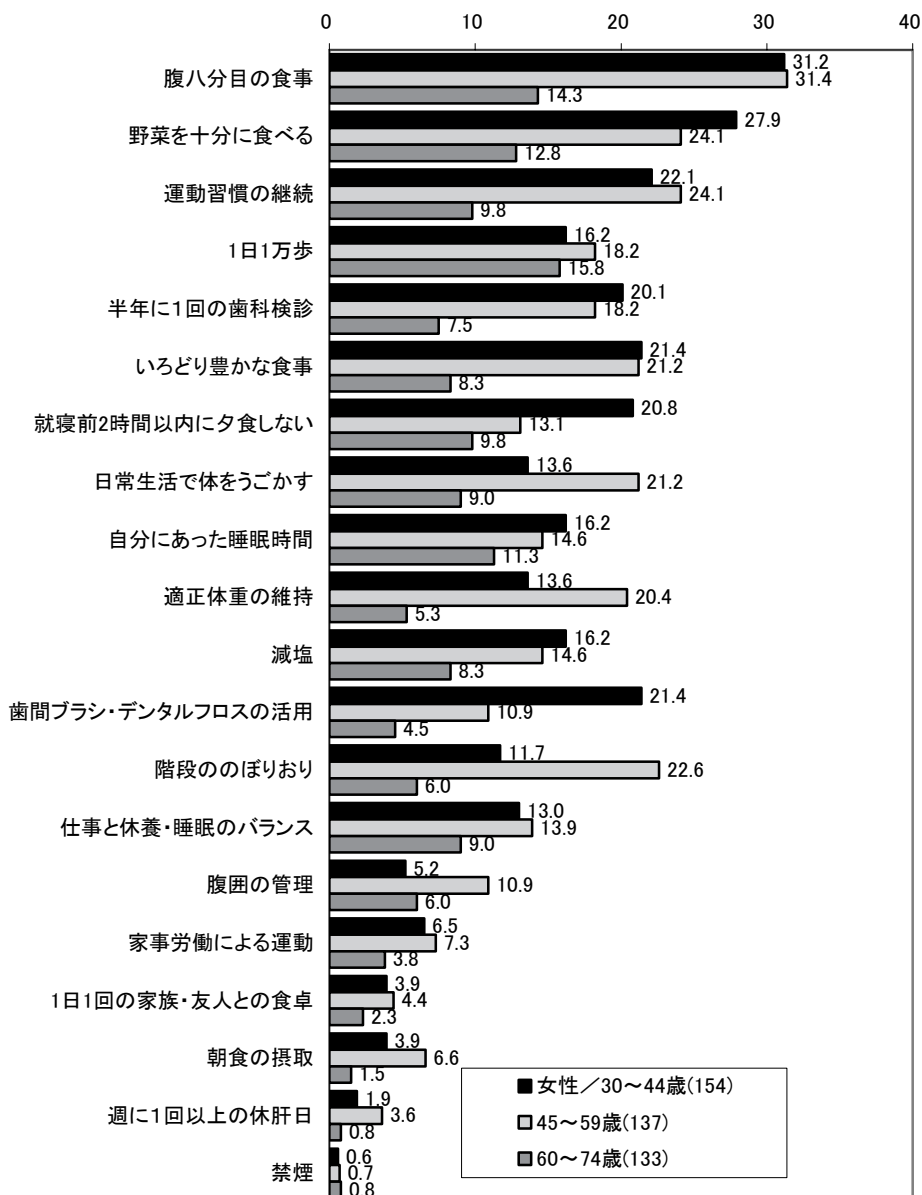
【健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み意欲】(%) 男性・年齢別の全体ベース
*「ぜひ取り組みたい」の値



11. 健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み⑤

- 今後、「ぜひ取り組みたい」とする人の絶対数を女性の年齢別で見ると、30～44歳層と45～59歳層で改善意欲の高い項目が目立つ。
- 30～44歳層では、
 - 「腹八分目の食事」31%、「野菜を十分に食べる」28%
 - 「運動習慣の継続」22%、「半年に1回の歯科検診」20%
 - 「いざよひ豊かな食事」21%、「就寝前2時間以内に夕食しない」21%
 - 「歯間ブラシ・デンタルフロスの活用」21%、などが20%を超えている。
- 45～59歳層では、
 - 「腹八分目の食事」31%、「野菜を十分に食べる」24%
 - 「運動習慣の継続」24%、「いざよひ豊かな食事」21%
 - 「日常生活で体を動かす」21%、「適正体重の維持」20%
 - 「階段ののぼりおり」23%、などが20%を超えている。

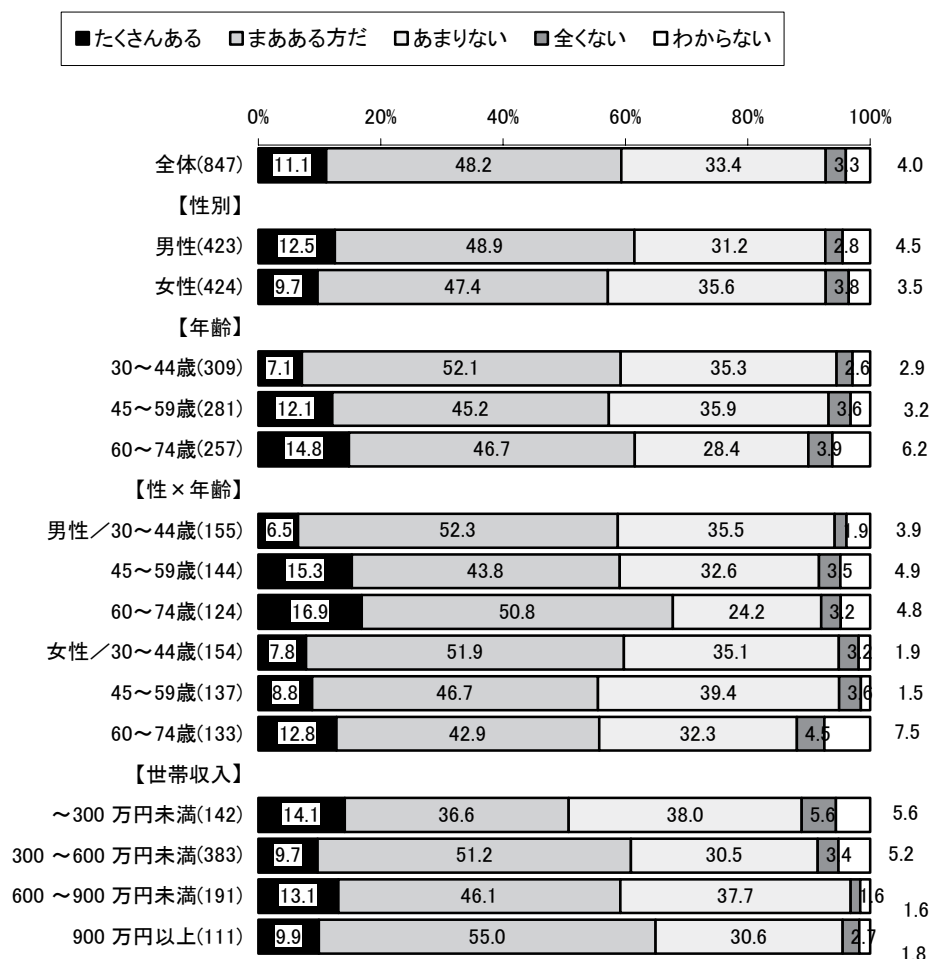
【健康な生活のために注意すべき事項の今後の取り組み意欲】(%) 女性・年齢別の全体ベース
*「ぜひ取り組みたい」の値



12. 運動施設環境①

- ふだん生活している身近なところ(住まいや勤め先の近く)の運動できる施設や場所については、「たくさんある」人が11%、「まあある方だ」が48%。ほぼ半数が運動施設環境を肯定的に評価している。
- 男性の60～74歳層で、運動施設環境を高く評価している人が多い。
 - この層が自宅周辺の施設環境についてよく知っている結果とも受け取れる。
- 世帯年収別では、高額層で運動施設環境を高く評価する人が多い。

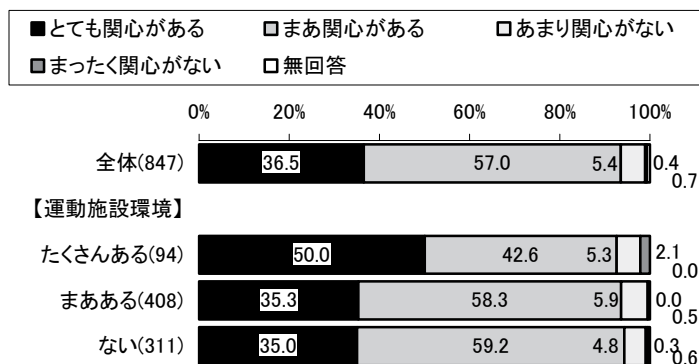
【運動施設環境】(%)



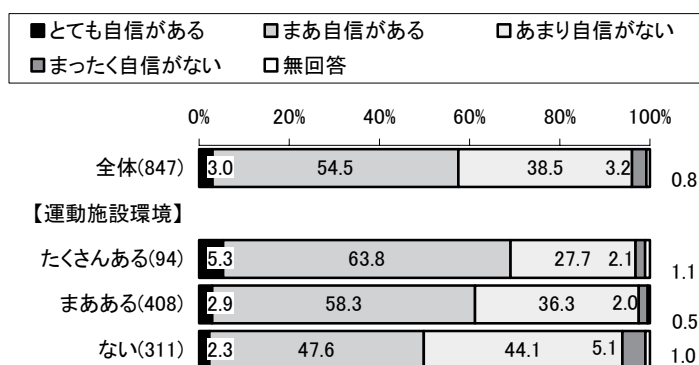
12. 運動施設環境②

- 運動施設環境と健康への関心度との関係を見ると、運動施設が「たくさんある」層では、関心度が顕著に高く、半数の50%が健康に「とても関心がある」。
- 健康への自信度との関係においても、運動施設が「たくさんある」層では健康への自信度が高い。
- さらに、現在の健康状態との関係でも、運動施設評価が高い層ほど、健康状態がよい人が多い。運動施設が「たくさんある」層では健康状態がよい人は45%だが、運動施設が「ない」(あまり+全くない)層では27%にとどまる。

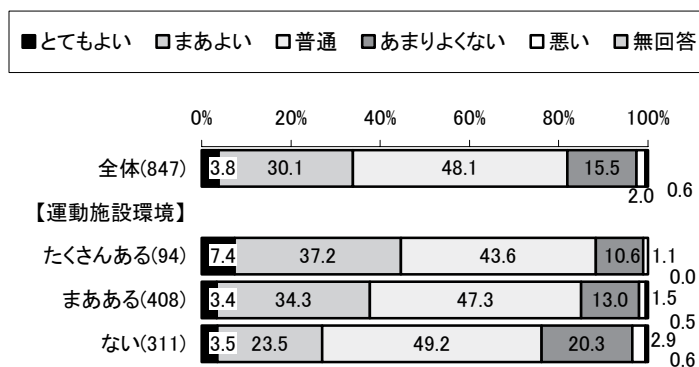
【健康への関心度】(%)



【健康への自信度】(%)



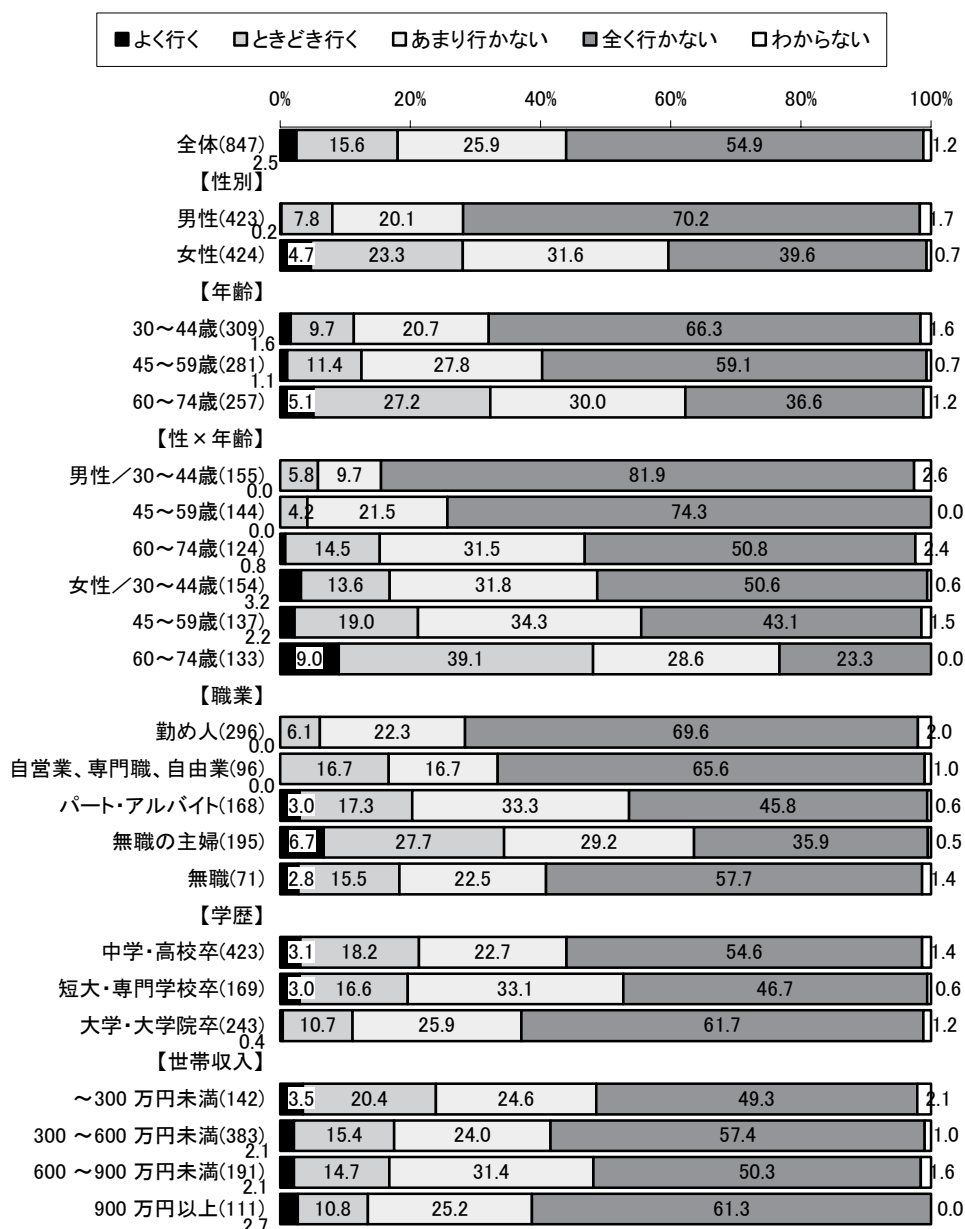
【現在の健康状態】(%)



13. 健康のための教室・セミナー・イベントの参加

- 健康のための教室・セミナー・イベントへの参加状況は、「よく行く」が3%、「ときどき行く」が16%。「全く行かない」が過半数の55%を占め、この種の啓発活動への参加率は低い。
- 性別では、男性の参加率が低く、70%が「全く行かない」。女性は28%が「行く」（よく+ときどき）と回答している。
- 男女ともに、年齢の高いほど参加率が高く、特に女性の60～74歳層では「行く」人が48%と、ほぼ半数に達している。
- 職業別では、無職の主婦で参加率が高く、34%が「行く」。逆に、参加率が低いのは勤め人で、わずか6%が「ときどき行く」にすぎない。

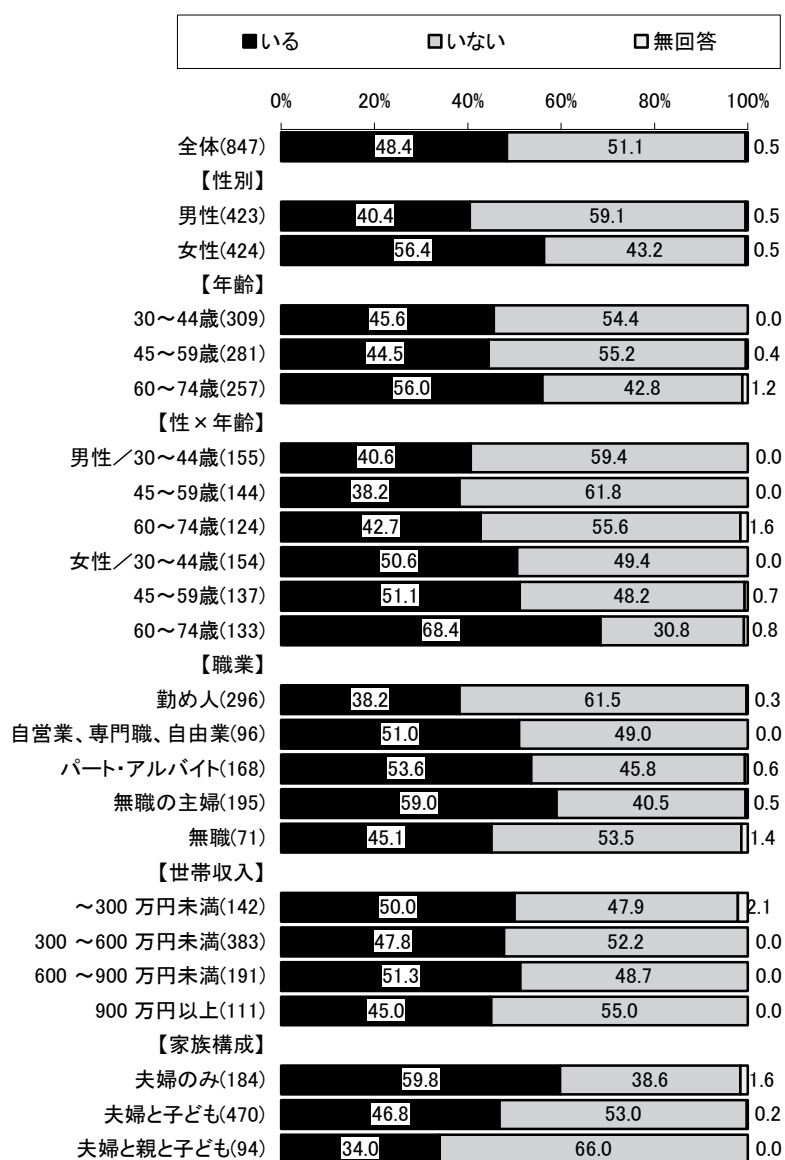
【健康のための教室・セミナー・イベントの参加】(%)



14. 健康づくりの仲間①

- 健康づくりの仲間の有無については、「いる」人が全体の48%。
- 男性(40%)よりも女性(56%)で、仲間がいる人が多い。
- 特に女性の60～74歳層では、仲間がいる人が68%と多い。
- 職業別では、無職の主婦で仲間のいる人が多い(59%)。
- 家族構成別では、夫婦のみ層で仲間のいる人が多く(60%)、2世代層(47%)、3世代層(34%)と家族構成が複雑になるにしたがって、仲間がいる人は減る傾向がみられる。

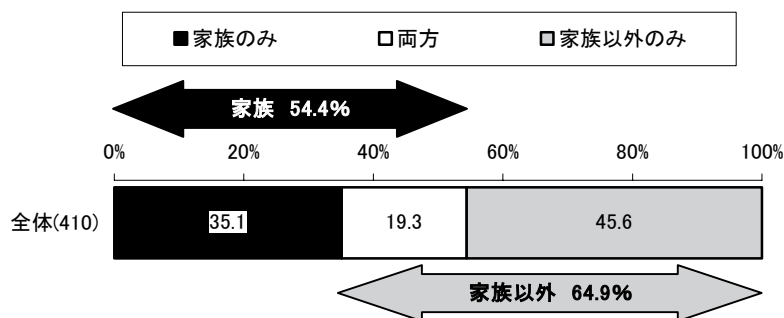
【健康づくりの仲間の有無】(%)



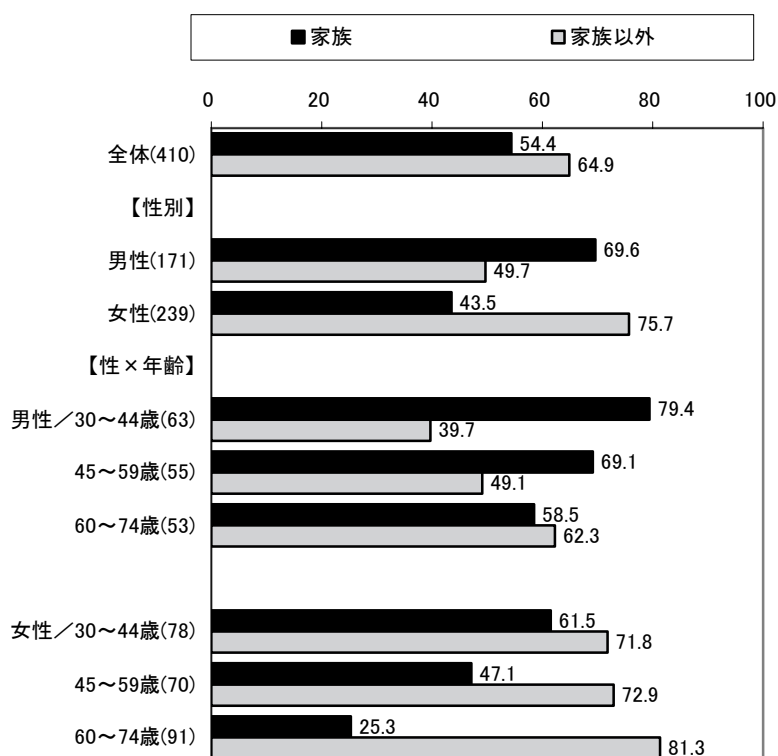
14. 健康づくりの仲間②

- 健康づくりの仲間は、全体では「家族」54%よりも「家族以外」65%が多い。
 - 仲間が「家族のみ」は35%、「家族以外のみ」は46%、「両方」は19%。
- 男性では「家族」70%が多く、女性では「家族以外」76%が多い。
- 健康づくりに積極的な女性の意欲は、「家族」よりも「家族以外」の仲間に支えられているようだ。
- 年齢別にみると、男女ともに若年層ほど「家族」が多く、高齢層ほど「家族以外」が多い。
- 男性は59歳以下では「家族」が多く、60～74歳では「家族」と「家族以外」がほぼ並んでいる。
- 一方、女性はいずれの年齢層でも「家族以外」が多く、特に60～74歳層では「家族」は25%にすぎず、「家族以外」が81%に達する。

【健康づくりの仲間】(%) *「仲間がいる」人のみ



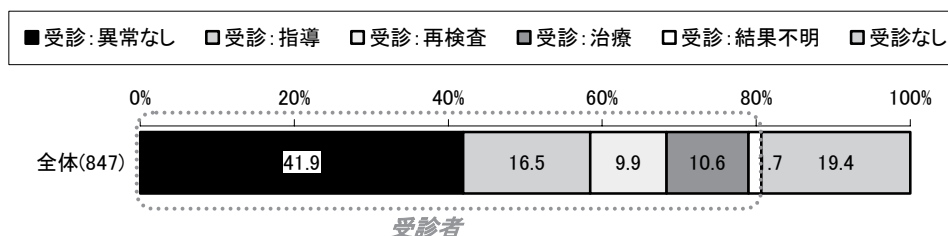
【健康づくりの仲間】(%) *「仲間がいる」人のみ



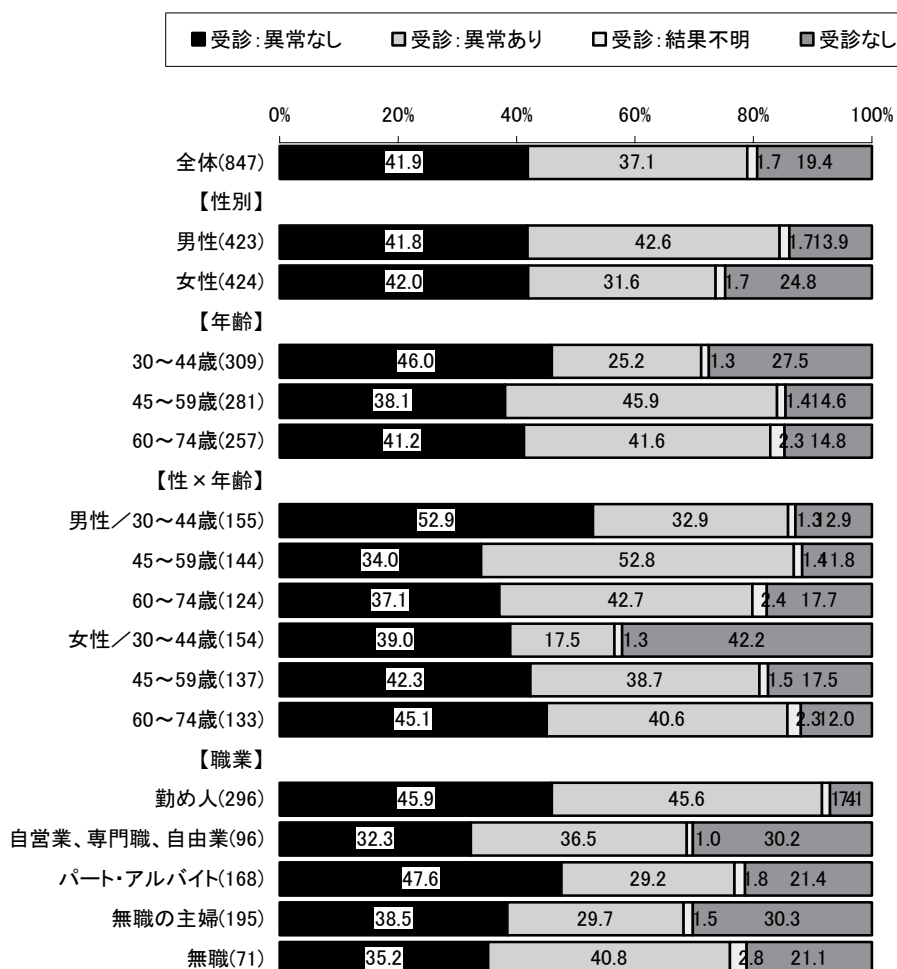
15. 健康診断の受診状況①

- 今年または昨年中の健康診断受診状況は、受診した人が全体の81%。そのうち「異常なし」はおよそ半分の42%。
- 男性より女性で受診しない人が多く、女性の25%は非受診者である。
- 年齢別では30～44歳層で受診しない人が多い(28%)。特に、女性の30～44歳層では42%が受診していない。
- 職業別では、無職の主婦と自営業・専門職・自由業で受診していない人が多い(ともに30%)。
- なお、健康診断で異常があった人(指導+再検査+治療)は、全体では37%。
- 男性の43%は異常があり、男性の45歳以上では、異常なしよりも異常ありの方が多。中でも、男性の45～59歳層では過半数の53%が異常あり。

【健康診断の受診】(%)



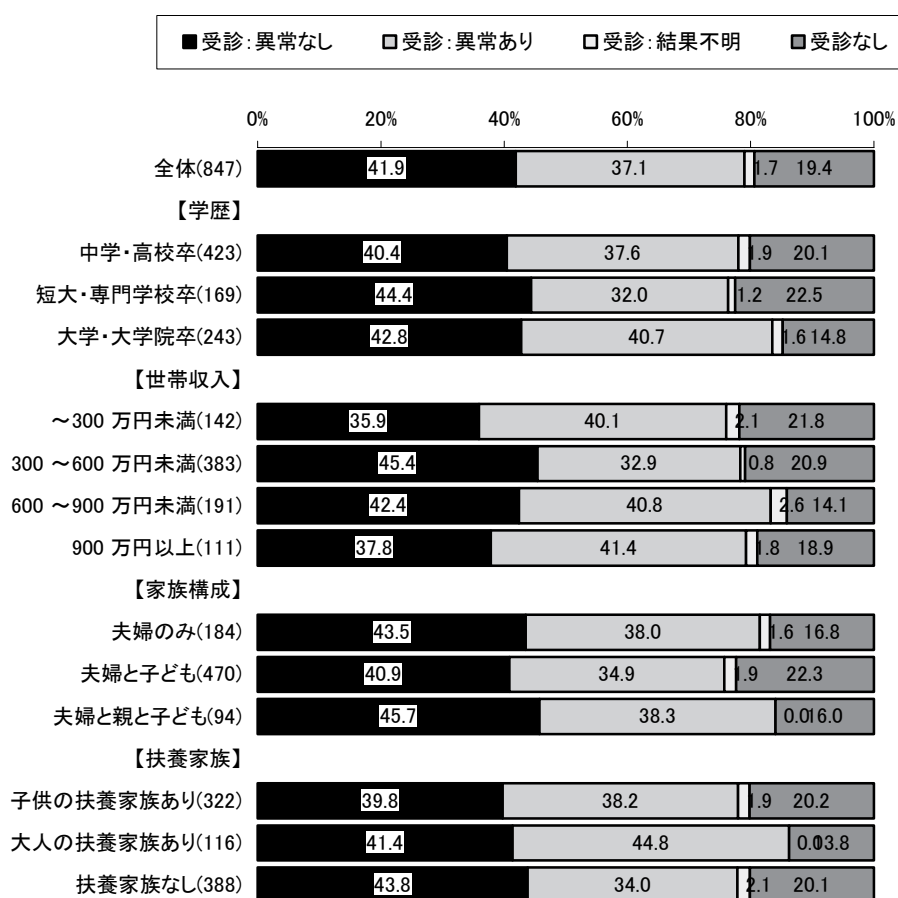
【健康診断の受診状況】(%)



15. 健康診断の受診状況②

- 学歴別では、大学・大学院卒層で受診者が多い(85%)。
- 世帯年収別では、600～900万円層で受診者が多い(86%)。

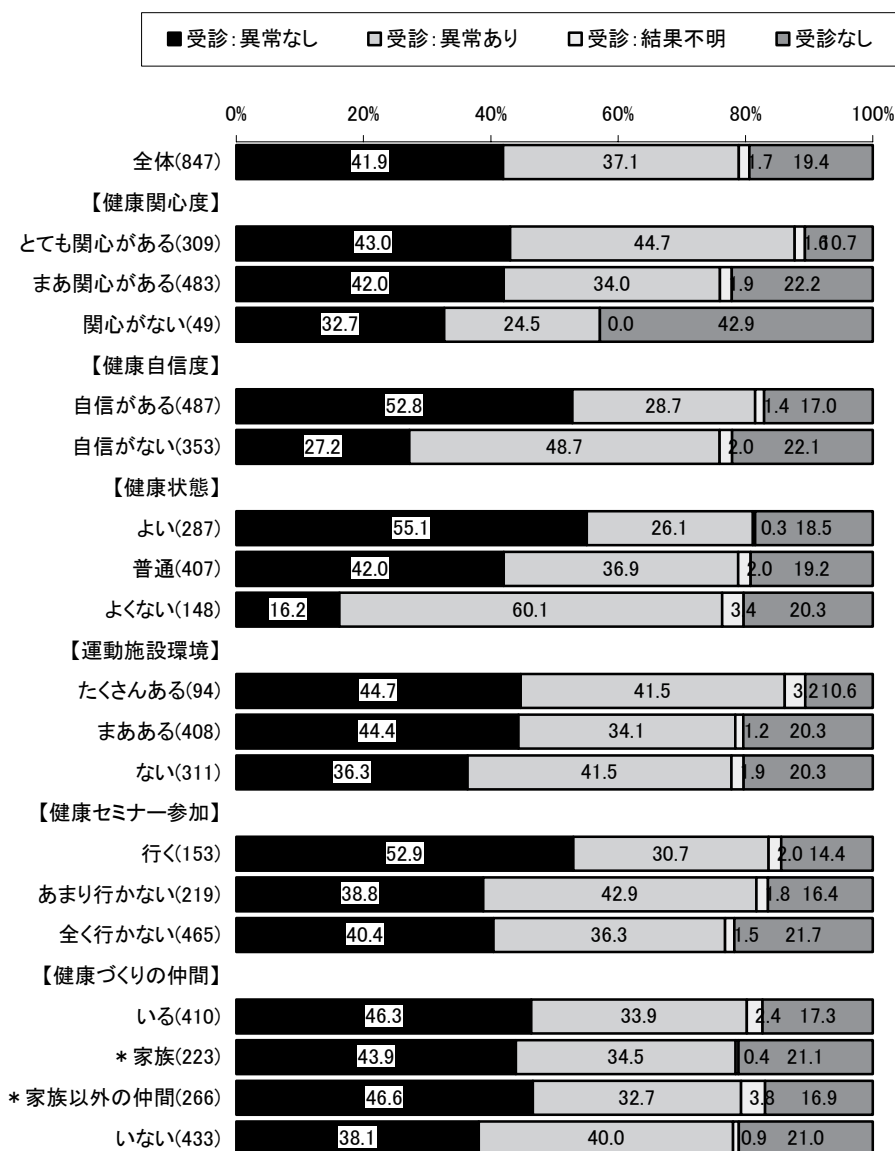
【健康診断の受診状況】(%)



15. 健康診断の受診状況③

- 健康への関心度との関係を見ると、関心度が高い層ほど受診者が多い。ただし、診断結果は関心が高い層ほど良好なわけではない。健康にとっても関心がある層ではほぼ90%が受診しているが、その結果は異常なしと異常ありが拮抗している。
- 健康への自信度との関係を見ると、受診率に大きな差はないが、診断の結果は顕著な差が出ている。健康に自信がある層では53%が異常なし。自信がない層では49%が異常あり。
- 現在の健康状態との関係でも、健康状態がよい層ほど異常なしが多い。しかし、健康状態がよいとする層でも、26%は異常ありである。
- 運動施設環境との関係では、運動施設が「たくさんある」あるいは「まあある方だ」とする層では、異常なしは44~45%を占める。運動施設が「ない」層では36%で、この層ではむしろ異常ありの方が多(42%)。
- 健康のためのセミナー・教室・イベントへの参加状況との関係では、「行く」層で異常なしが53%。啓発活動の効果が表れている可能性がある。
- 健康づくりの仲間の有無との関係では、仲間がいる層では異常なしが多く(46%)、仲間がいない層では異常ありが多い(40%)。

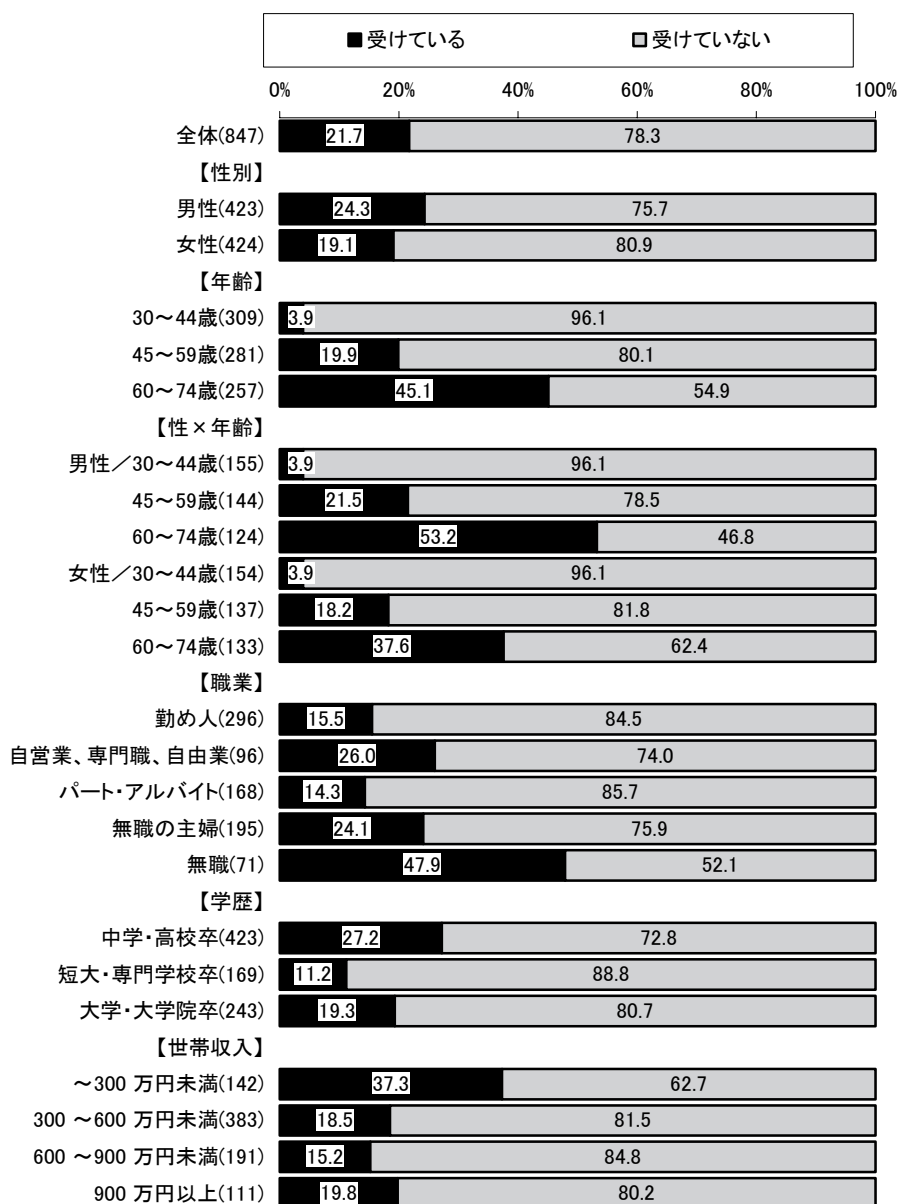
【健康診断の受診状況】(%)



16. 生活習慣病の治療①

- 現在、生活習慣病の治療を受けている人は、全体の22%。
- 女性(19%)より男性(24%)でやや多い。
- 年齢別では、年齢が上がるほど受療者が顕著に増えており、60～74歳層では半数近い(45%)。
- 特に、男性の60～74歳層では過半数の53%に達する。
- 世帯年収別では、300万円未満の低額層で受療者が目立って多い(37%)。

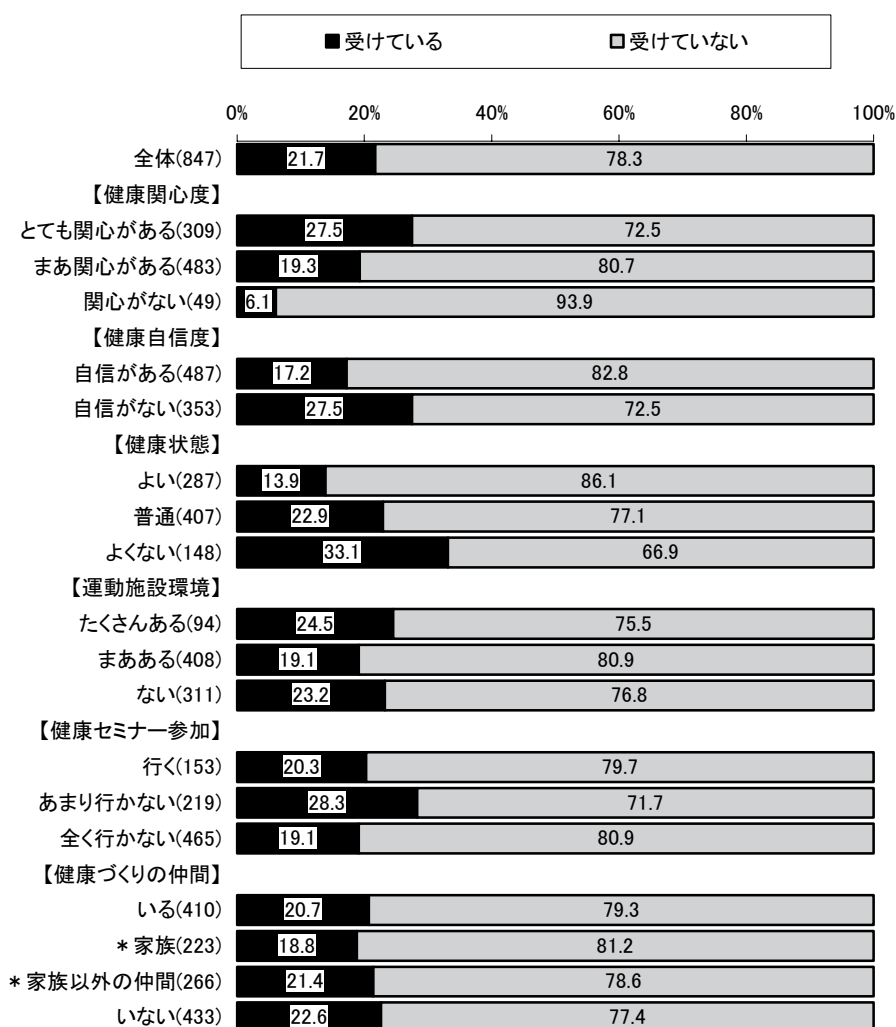
【生活習慣病治療の有無】(%)



16. 生活習慣病の治療②

- 健康への関心度との関係では、関心が高い層ほど受療者が多く、健康にとても関心がある層では28%が治療中。
- 健康への自信度との関係では、自信がない層で受療者が多い(28%)。
- 現在の健康状態との関係では、健康状態が悪い層ほど受療者が多い。

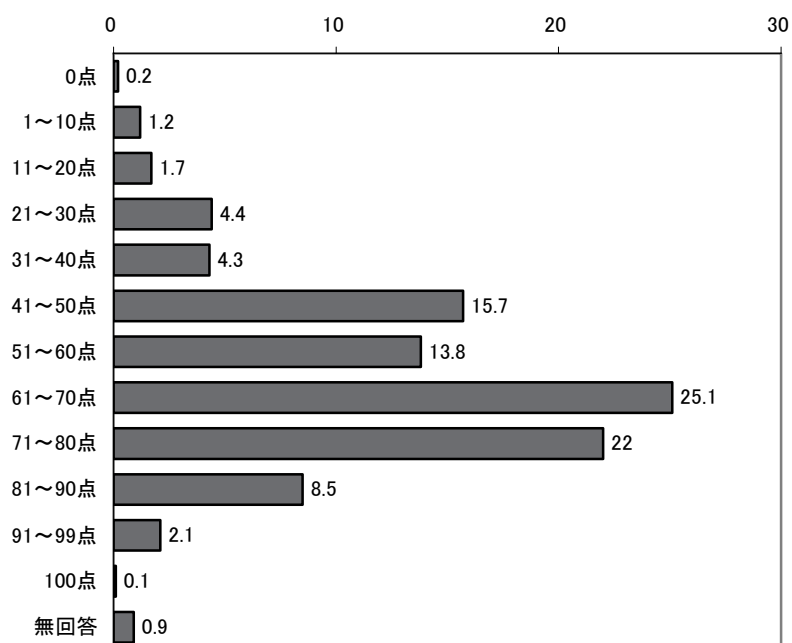
【生活習慣病治療の有無】(%)



17. 健康管理の自己採点①

- 自分自身の健康管理の状態を自己採点すると、「61～70点」25%、「71～80点」22%あたりの自己評価が多い。
- 全体の平均では64.4点となる。

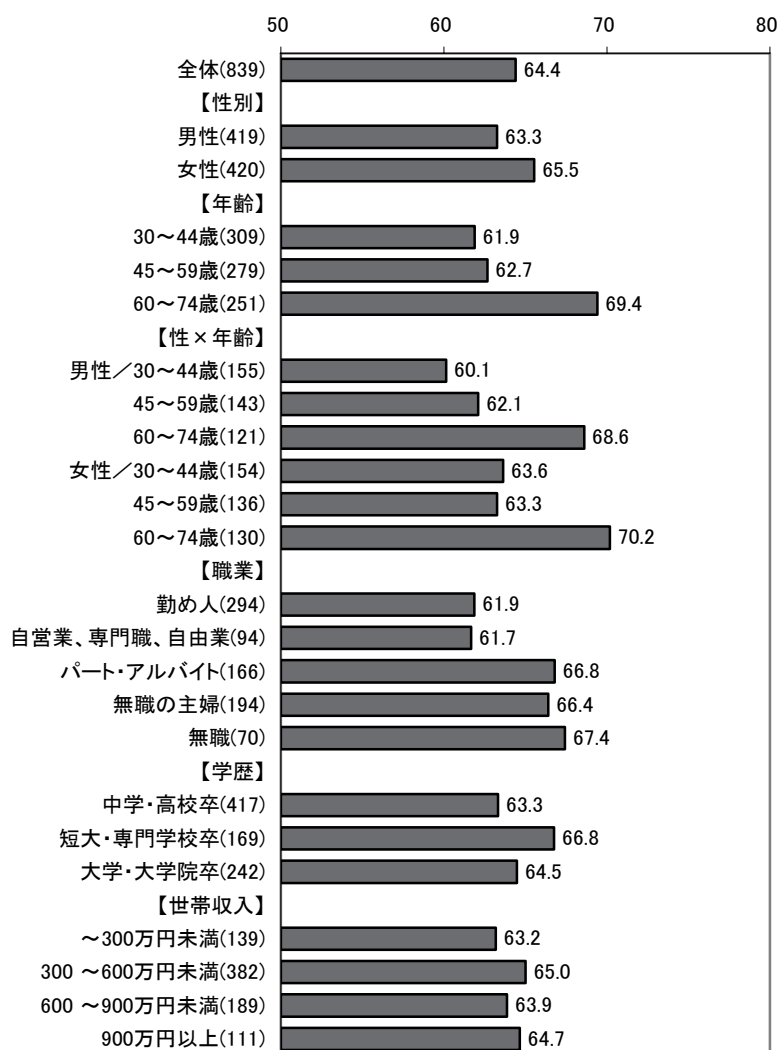
【健康管理の自己採点】(%) 全体(847)



17. 健康管理の自己採点②

- 自己採点の平均をみると、総じて、属性による差が少ない。
- 男性(63.3点)より女性(65.5点)がわずかに高い。
 - これまで見てきた健康づくりの取り組み姿勢の男女格差に比すれば、自己採点の男女差は少ないと思われる。
- 年齢別では、60～74歳層が高く69.4点。
- この年齢層では、男性でも68.6点と高い。
- 職業別では、勤め人(61.9点)、自営業・専門職・自由業(61.7点)がやや低い。

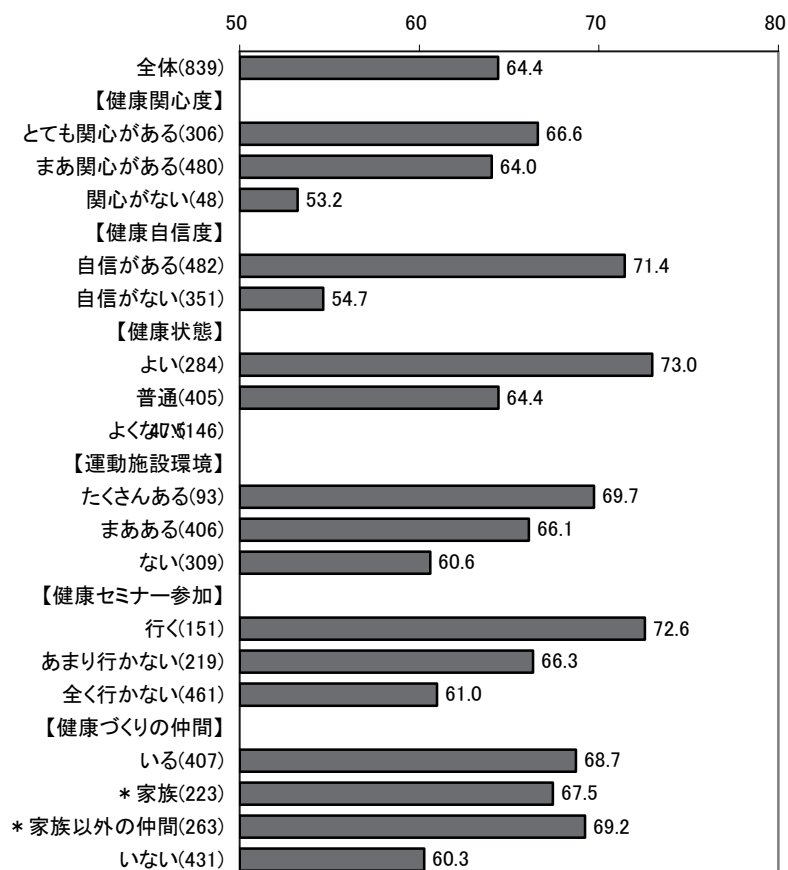
【健康管理の自己採点平均得点】(点)



17. 健康管理の自己採点③

- 健康への関心度との関係を見ると、関心が高いほど自己採点も高く、健康にとっても関心がある層では66.6点。
- 健康への自信度との関係でも、自信がある層で高く71.4点。自信がない層では54.7点にとどまった。
- 現在の健康状態との関係でも、健康状態が「よい」層では73.0点と高い。
- 運動施設環境との関係では、運動施設環境がよい層ほど点数が高く、運動施設が「たくさんある」とする層では69.7点。
- 健康に関するセミナー・教室・イベントへの参加状況との関係、健康づくりの仲間の有無との関係をも、参加している層や仲間のいる層で点数が高い。

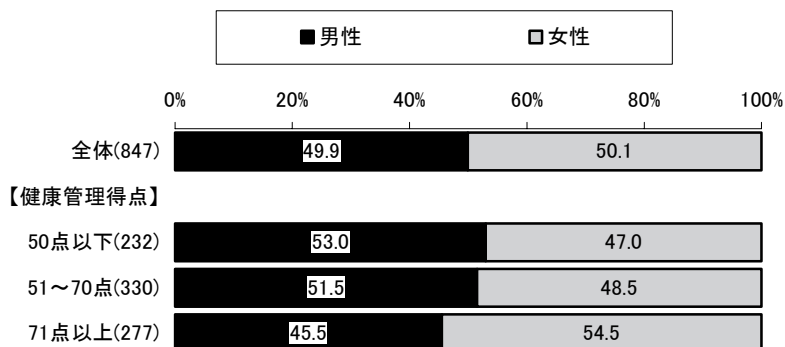
【健康管理の自己採点平均得点】(点)



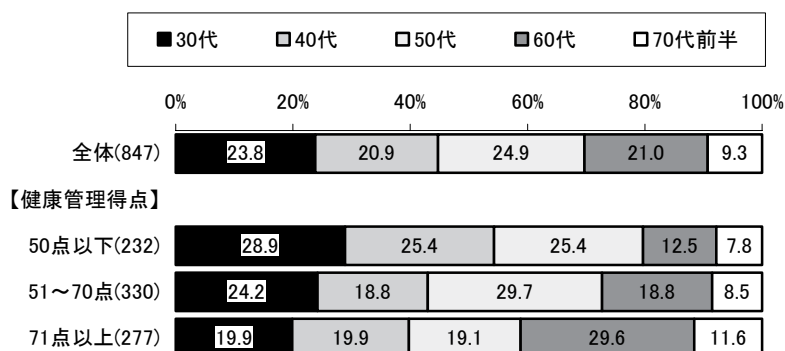
18. 優良健康管理者のプロフィール①

- 健康管理の自己採点を50点以下の低位層、51～70点の中位層、71点以上の高位層にわけ、高位層の特徴をさぐっていく。
- 性別は、点数が高い層ほど女性が多く、高位層は女性が55%。
- 年齢は、点数が高い層ほど年齢構成が高い方へかたより、高位層では60歳以上が41%を占める。高位層の平均年齢は54.0歳。
- 職業構成は、低位層と中位層ではほとんど差がないが、高位層は「無職の主婦」26%と「パート・アルバイト」24%が多い。

【性別】(%) * 健康管理自己採点の得点別

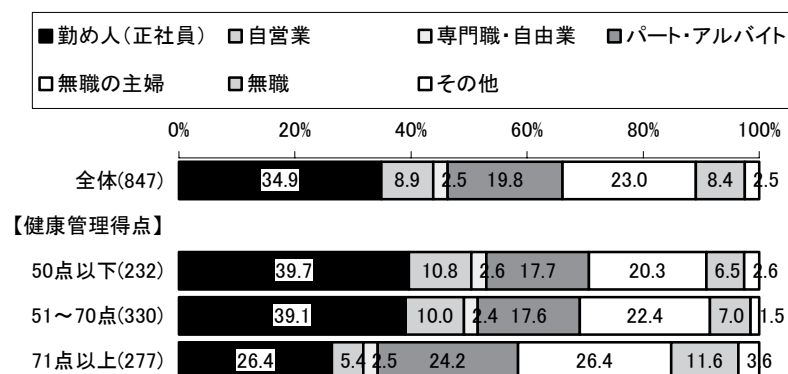


【年齢】(%) * 健康管理自己採点の得点別



* 平均: 50点以下=48.9歳、51～70点=51.1歳、71点以上=54.0歳

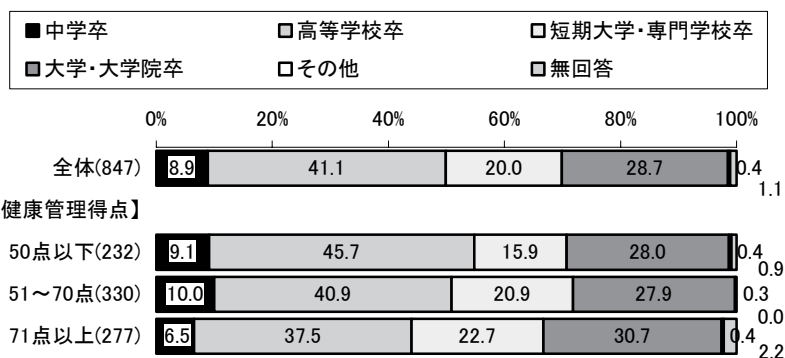
【職業】(%) * 健康管理自己採点の得点別



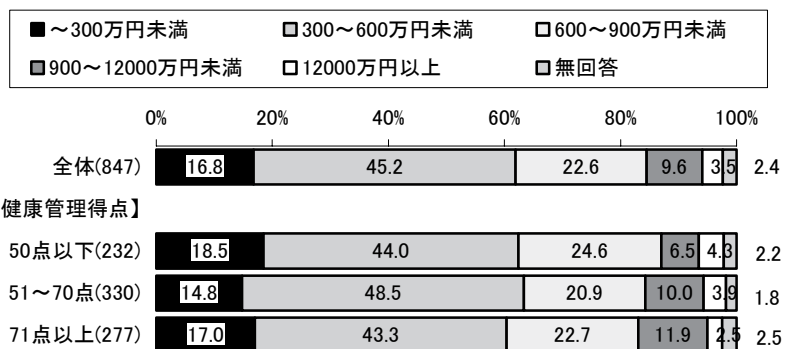
18. 優良健康管理者のプロフィール②

- 学歴は、高位層で大学・大学院卒がやや多い(31%)。
- 世帯年収は、あまり差がない。
- 扶養家族は、低位層ほど「子どもの扶養家族がいる」人が多く、高位層では「扶養家族がいない」人が顕著に多い(55%)。
- 家族構成は、高位層ほど「夫婦のみ」が多い(28%)。

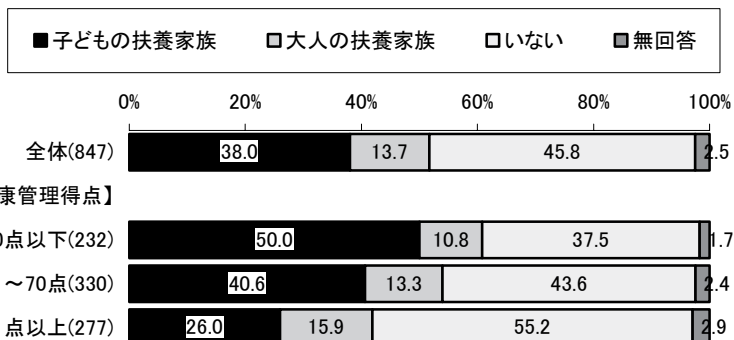
【学歴】(%) * 健康管理自己採点の得点別



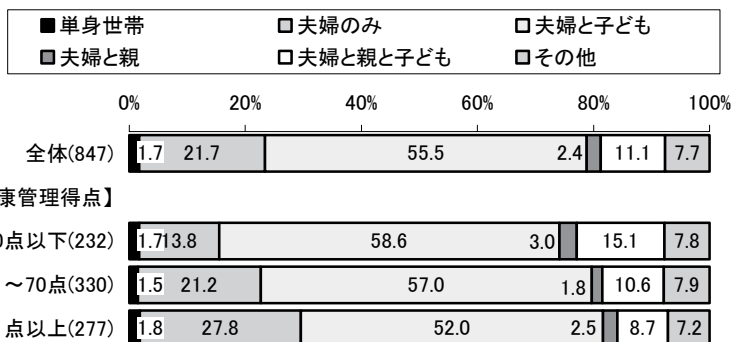
【世帯年収】(%) * 健康管理自己採点の得点別



【扶養家族】(%) * 健康管理自己採点の得点別



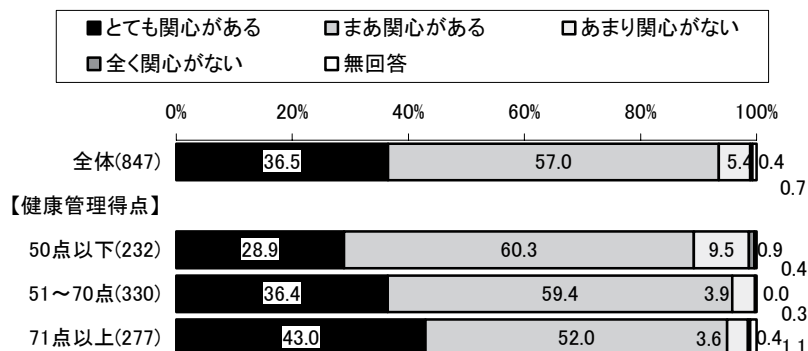
【家族構成】(%) * 健康管理自己採点の得点別



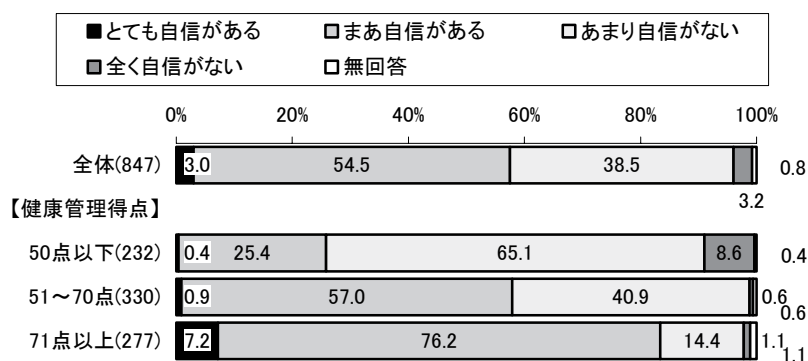
18. 優良健康管理者のプロフィール③

- 健康への関心度は、高位層ほど関心度が高まり、高位層の43%は「とても関心がある」。
- しかし、低位層でも89%は健康に関心があり、この層は実際の健康管理が行き届かなくても、関心だけは持っていることがわかる。
- 健康への自信度は、高位層ほど自信がある人が顕著に多く、健康管理の自己評価が健康への自信度と密接な関係にあることが示されている。
- 現在の健康状態は、高位層ほど良好であり、高位層では過半数の56%が良好な状態にある(56%)。

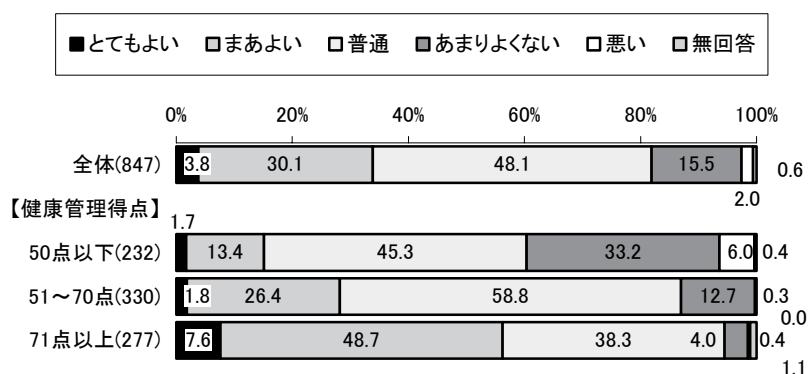
【健康への関心度】(%) * 健康管理自己採点の得点別



【健康への自信度】(%) * 健康管理自己採点の得点別



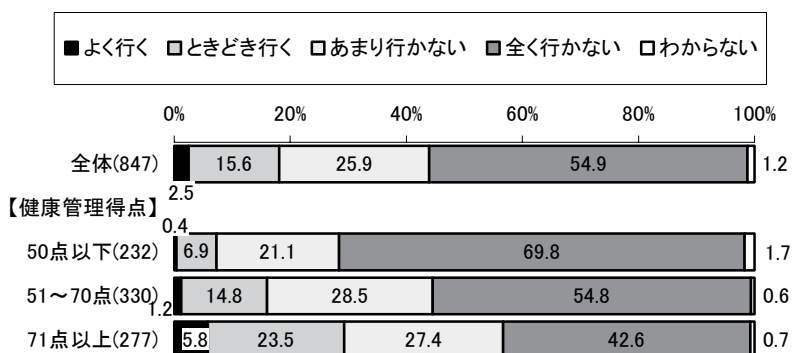
【現在の健康状態】(%) * 健康管理自己採点の得点別



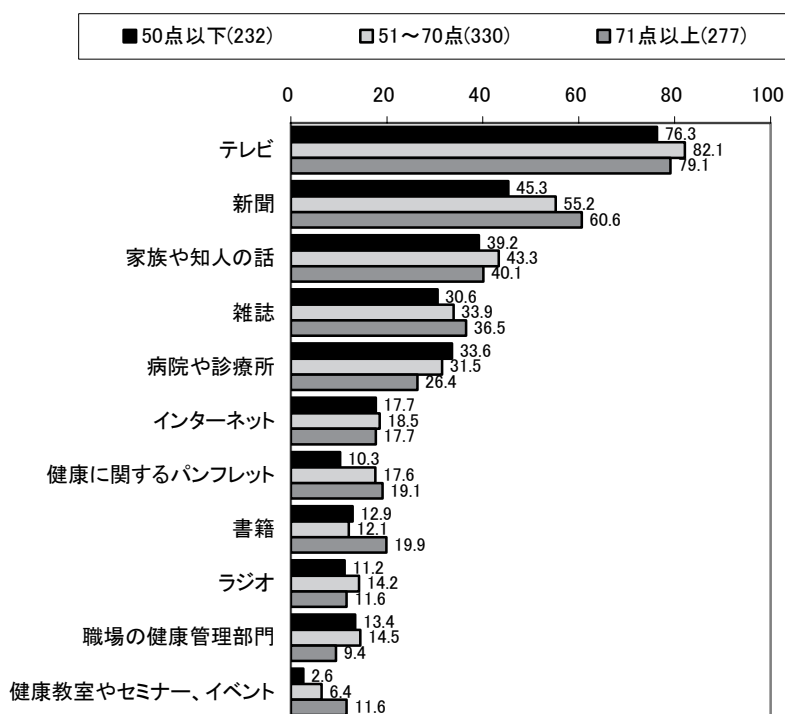
18. 優良健康管理者のプロフィール④

- 健康に関する教室・セミナー・イベントへの参加状況は、高位層ほど参加者が多い。
- 健康に関する情報源は、「テレビ」が最大の媒体である点は高位層も低位層も変わらない。
- 高位層では、「新聞」を活用している人が多い(61%)。

【健康教室・セミナー・イベントへの参加】(%) * 健康管理自己採点の得点別



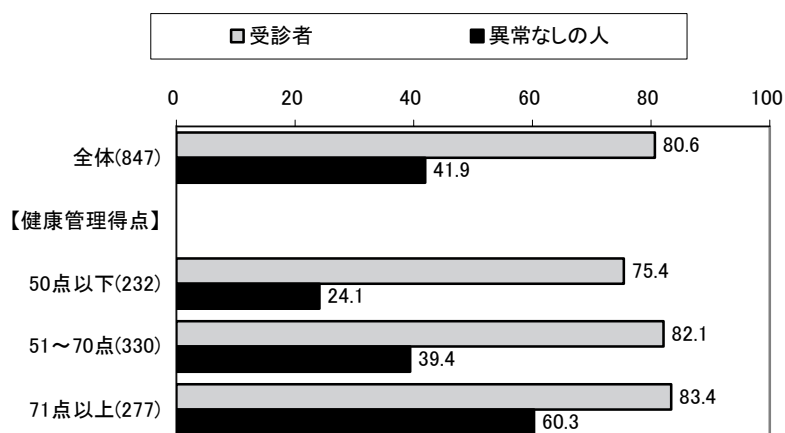
【健康に関する情報源 上位】(%) * 健康管理自己採点の得点別



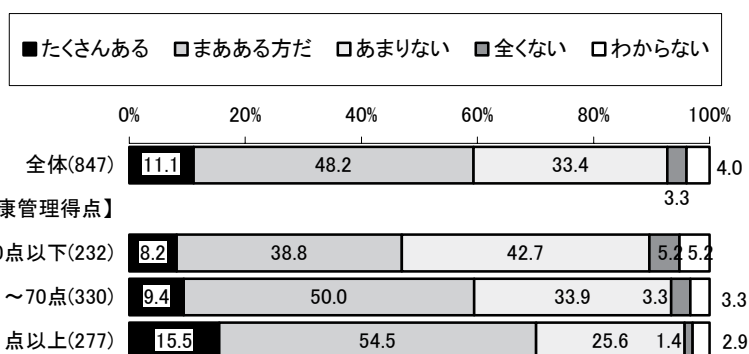
18. 優良健康管理者のプロフィール⑤

- 健康診断の受診者は、低位層でやや少ない(75%)ものの、あまり大きな差はない。むしろ、診断の結果、異常なしとされた人の割合に大きな差があり、低位層ではわずか24%だが、高位層では60%に達する。
- 運動施設環境は、高位層ほど環境が整っており、高位層では70%が周囲の運動施設環境を肯定的に(たくさんある+まあある方だ)評価している。
- 健康づくりの仲間に関しても同様であり、仲間がいるのは低位層では32%だが、高位層では62%。

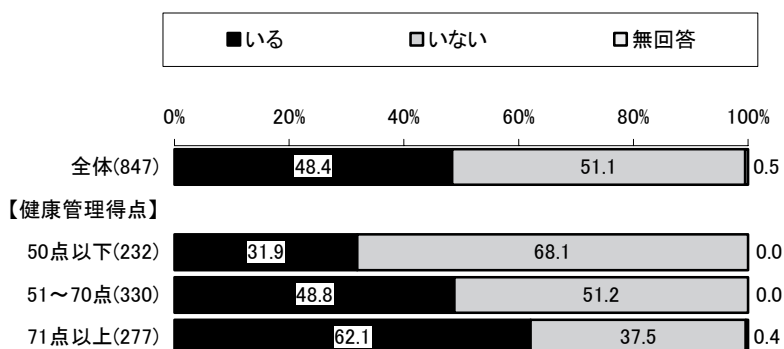
【健康診断の受診状況】(%)



【運動施設環境】(%) * 健康管理自己採点の得点別



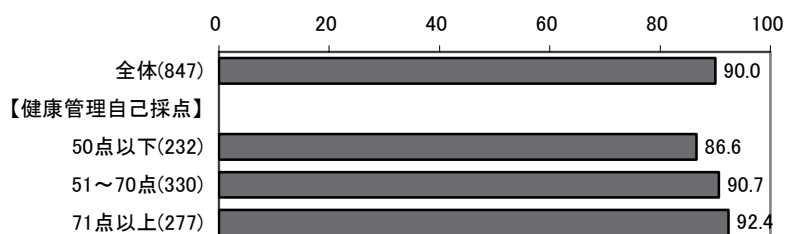
【健康づくりの仲間】(%) * 健康管理自己採点の得点別



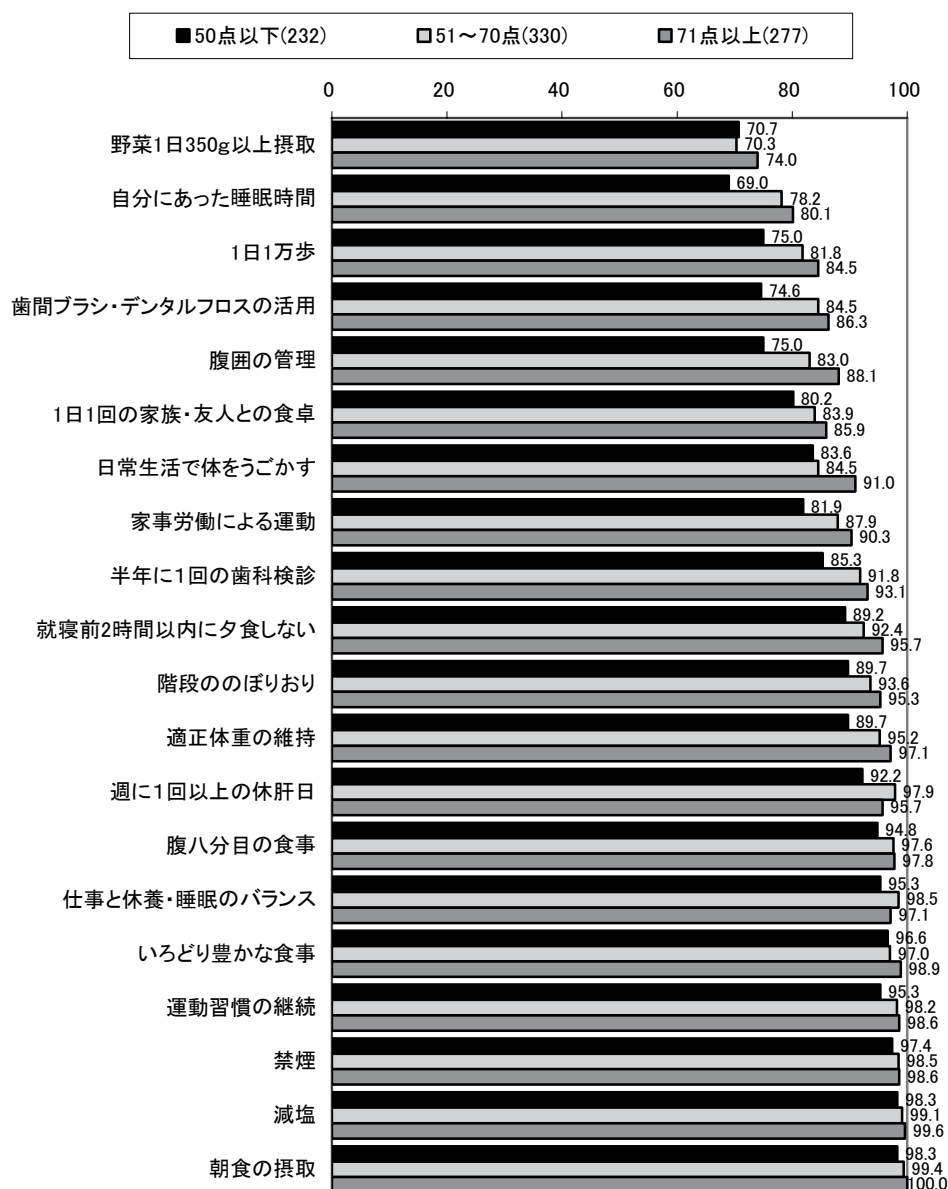
18. 優良健康管理者のプロフィール⑥

- 健康な生活のために注意すべき事項の認知度（知っている）は、全体として高位層がやや高いものの、低位層との差はあまり開かない。
- 低位層でも健康な生活のために注意すべき事項は、おおた「知っている」状態にあり、知識レベルでは低位層と高位層とで差がない。

【健康な生活のために注意すべき事項の認知度平均】(%) *「知っている」の値



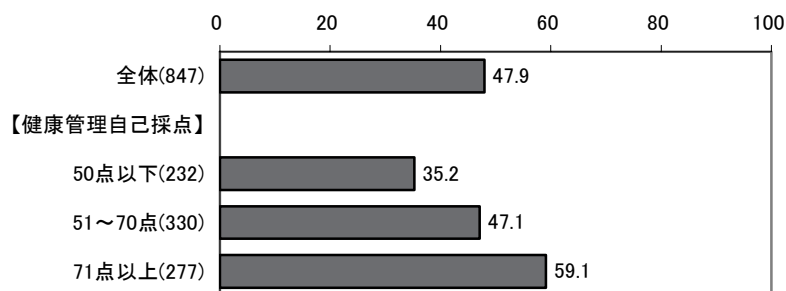
【健康な生活のために注意すべき事項の認知度】(%) *「知っている」の値



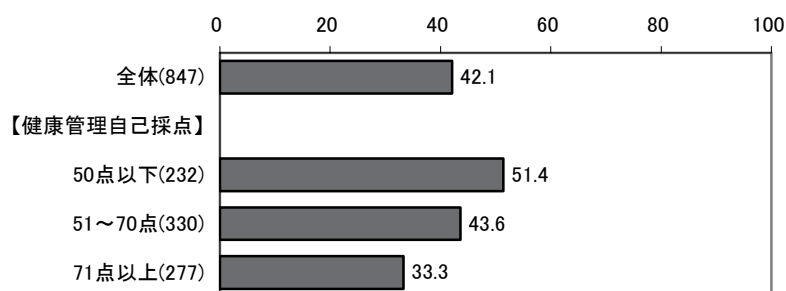
18. 優良健康管理者のプロフィール⑦

- 健康な生活のために注意すべき事項の実践度(いつもそうしている)では、20項目の平均で低位層では35%、高位層では59%。
- この実践度の差が、ちぐはぐ度(知っているが実践しない)の差となってくる。
- 認知度の平均から実践度の平均を引いた差(ちぐはぐ度)は、低位層では51ポイントとなり、20項目におしなべて低位層の半数程度が「ちぐはぐ」していることになるが、高位層では3人に1人(33%)にとどまる。

【健康な生活のために注意すべき事項の実践度平均】(%) * 「いつもそうしている」の値



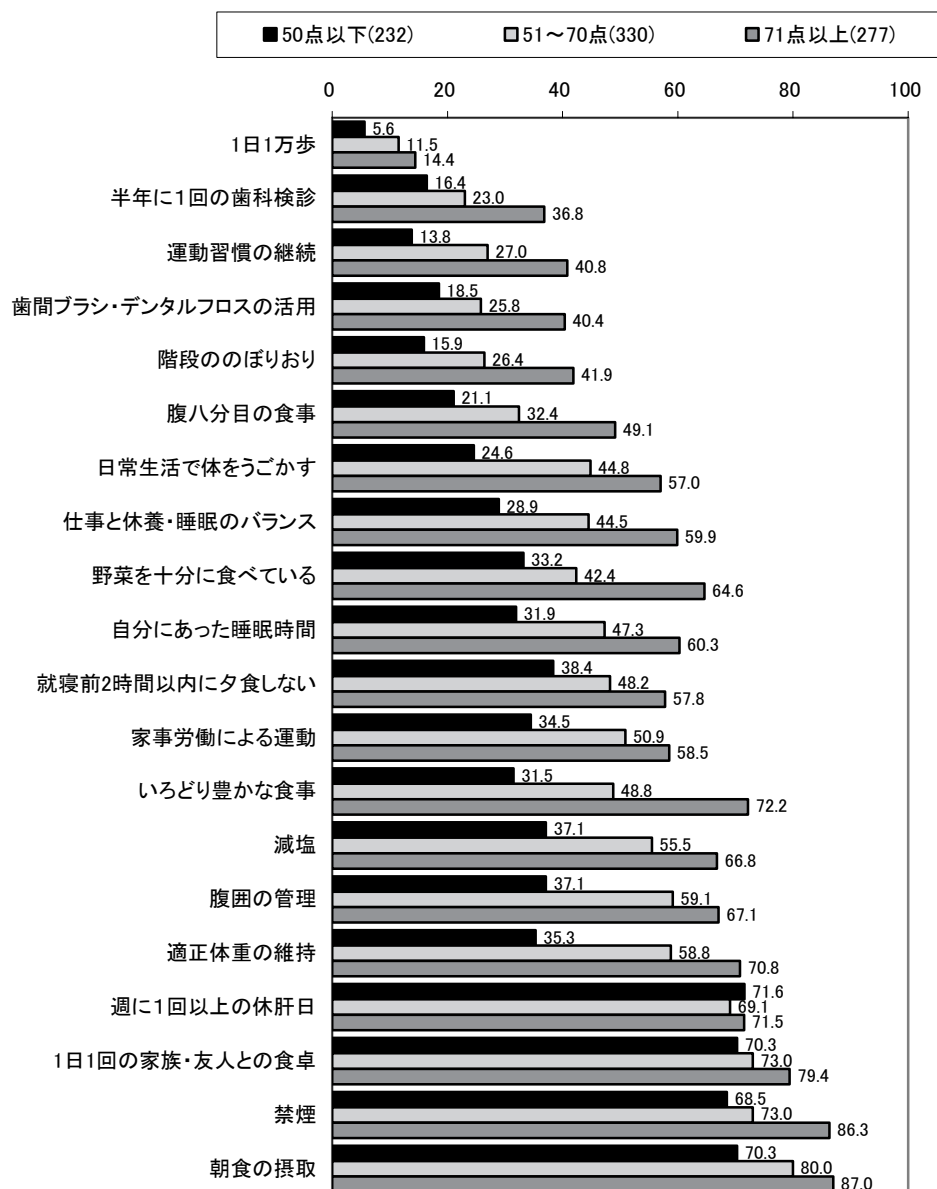
【健康な生活のために注意すべき事項のちぐはぐ度平均】(%) * 認知度-実践度の値



18. 優良健康管理者のプロフィール⑧

- 健康な生活のために注意すべき事項の実践状況をみると、ほとんどすべての項目で高位層の実践度が最も高く、低位層が最も低い。
 - 健康管理の自己採点は、実際の健康づくりの実践状況をある程度、正確に反映しているようである。
 - 高位層では、20項目中14項目で半数以上が「いつもそうしている」。
 - 特に、全体では実践者の数が中位から下位の項目で、高位層の実践度が目立って大きい。
 - しかし、高位層でも「1日1万歩」は14%にとどまっている。
-
- 一方、低位層では20項目中16項目が40%に達しない。
 - 低位層でも比較的よく実践されているのは、「週に1回以上の休肝日」「1日1回の家族・友人との食卓」「禁煙」「朝食の摂取」で、それぞれ70%前後を占める。

【健康な生活のために注意すべき事項の実践度】(%) *「いつもそうしている」の値



V. 資料1 調査票

健康についてお伺いします。

Q 1 あなたは、ご自分の健康にどれくらい関心がありますか。(○印は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. とても関心がある | 3. あまり関心がない |
| 2. まあ関心がある | 4. まったく関心がない |

Q 2 あなたは、ご自分の健康にどれくらい自信がありますか。(○印は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. とても自信がある | 3. あまり自信がない |
| 2. まあ自信がある | 4. まったく自信がない |

Q 3 あなたは、現在のご自分の健康状態についてどのように感じていますか。(○印は1つ)

- | | |
|----------|------------|
| 1. とてもよい | 4. あまりよくない |
| 2. まあよい | 5. 悪い |
| 3. 普通 | |

Q 4 あなたは、ふだん健康に関する情報をどのようなところから得ていますか。(○印はいくつでも)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. テレビ | 8. 健康のための教室やセミナー、イベント |
| 2. ラジオ | 9. 保健所や保健センター |
| 3. 新聞 | 10. 職場の健康管理部門 |
| 4. 雑誌 | 11. 病院や診療所 |
| 5. 書籍 | 12. 家族や知人の話(くちコミ) |
| 6. 健康に関するパンフレット | 13. その他(具体的に:) |
| 7. インターネット | 14. とくに情報源はない |

Q 5 あなたは、以下の言葉を知っていますか。(○印はそれぞれ1つずつ)

内容を 知っている	言葉は 知っている が 内容は 知らない	言葉も 知らない
--------------	----------------------------------	-------------

メタボリックシンドローム(メタボ).....	1	2	3
特定保健用食品(トクホ).....	1	2	3
健康日本21.....	1	2	3
8020(ハチマルニイマル).....	1	2	3
食事バランスガイド.....	1	2	3
エクササイズガイド.....	1	2	3

Q 6 あなたは、次の文章の内容が正しいと思いますか。(○印はそれぞれ1つ)

正しい	正しくない	わからない
-----	-------	-------

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1) メタボリックシンドロームでは心臓病や脳卒中の危険がぐんと高まる..... | 1 | 2 | 3 |
| 2) 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上になると.....
メタボリックシンドロームと判定される | 1 | 2 | 3 |
| 3) 一度ついた内臓脂肪は減らすのがむずかしい..... | 1 | 2 | 3 |
| 4) BMI (体格指数)は適正体重の目安になる..... | 1 | 2 | 3 |
| 5) 小中学生の間はメタボリックシンドロームの心配はない..... | 1 | 2 | 3 |
| 6) ごはん、パンなどの主食を毎食適量とることが肥満の予防につながる..... | 1 | 2 | 3 |
| 7) 特定保健用食品(トクホ)は生活習慣病の治療に用いる食品である..... | 1 | 2 | 3 |
| 8) 野菜ジュースを毎日飲んでいれば、野菜不足の心配はほとんどない..... | 1 | 2 | 3 |
| 9) 眠れないとき、寝酒を飲むのはよい習慣である..... | 1 | 2 | 3 |
| 10) 日中の強い眠気が続くときは、専門家に相談すべきである..... | 1 | 2 | 3 |
| 11) 禁煙して5年以上たつと、.....
がんになる危険度はたばこを吸わない人とほぼ同じになる | 1 | 2 | 3 |
| 12) 妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんに影響する..... | 1 | 2 | 3 |
| 13) ビール中びん1本と日本酒1合はほぼ同じアルコールを含む..... | 1 | 2 | 3 |
| 14) 歯周病の直接の原因は口の中にいる細菌である..... | 1 | 2 | 3 |
| 15) 口の中の健康管理が寝たきりの予防にもつながる..... | 1 | 2 | 3 |

Q7 以下の項目は、健康な生活を送るために注意すべきことがらです。
あなたは、これらの情報を聞いたことがありますか。（○印はそれぞれ1つ）

知っている 聞いたことがある	聞いたことがない
-------------------	----------

- | | | |
|--|---|---|
| 1) メタボリックシンドロームの予防には、
腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上にならないことが大切である | 1 | 2 |
| 2) 適正体重を維持することが大切である | 1 | 2 |
| 3) 偏食せず、いどり豊かな食事が生活習慣病の予防につながる | 1 | 2 |
| 4) 腹八分目で食事を終え、おなかいっぱいになるまで食べないほうがよい | 1 | 2 |
| 5) 塩分のとりすぎはよくない | 1 | 2 |
| 6) 朝食をきちんととることが大切である | 1 | 2 |
| 7) 野菜を1日350g以上食べるとよい | 1 | 2 |
| 8) 1日1回は家族や友人と食卓を囲むことが望ましい | 1 | 2 |
| 9) 就寝前の2時間以内に夕食をとらないほうがよい | 1 | 2 |
| 10) 運動は習慣として続けることが大切である | 1 | 2 |
| 11) 1日1万歩あるくことがすすめられている | 1 | 2 |
| 12) 日常生活でこまめに体を動かすことがメタボリックシンドロームの予防になる | 1 | 2 |
| 13) エスカレーターなどを使わず、できるだけ階段をのぼりおりするほうがよい | 1 | 2 |
| 14) 家事労働もりっぱな運動である | 1 | 2 |
| 15) 仕事と、休養や睡眠とのバランスが大切である | 1 | 2 |
| 16) 自分にあった睡眠時間があるので、8時間の睡眠にこだわる必要はない | 1 | 2 |
| 17) 通常の歯みがきに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使うことがすすめられている | 1 | 2 |
| 18) 半年に1回は歯科医院で、歯や歯ぐきの状態を点検してもらうことが望ましい | 1 | 2 |
| 19) タバコは健康を害する | 1 | 2 |
| 20) 週に1日は酒を飲まない休肝日を設ける必要がある | 1 | 2 |

Q8 あなたは、以下の健康に関することがらを実践していますか。(○印は各1つ)

【それぞれの項目で「時々そうしないことがある」～「ほとんどそうしていない」(2～4)と回答した方に】

SQ1 また、以下の健康に関することがらを実践していない方は、その理由についてもお答えください。

(○印はいくつでも)

SQ2 さらに、以下の健康に関することがらを実践していない方は、今後取り組んでみようと思いませんか。

(○印は1つ)

いつもそうしている	時々そうしないことがある	あまりそうしていない	ほとんどそうしていない
-----------	--------------	------------	-------------

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1) 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上にならないようにしている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) 適正体重を維持するようにしている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) 偏食せず、いろどり豊かな食事をしている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) 腹八分目で食事を終え、満腹になるまで食べないようにしている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) 塩分をとりすぎないようにしている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) 朝食をきちんととっている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) 野菜をじゅうぶんに食べている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) 1日1回以上、家族や友人と食卓を囲んでいる..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9) 就寝前の2時間以内に夕食をとらないようにしている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10) 1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上している..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11) 1日1万歩以上あるいている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12) 日常生活でこまめに体を動かしている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13) エスカレーターなどを使わず、できるだけ階段をのぼりおりしている... 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 14) 毎日、家事労働で身体を動かしている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15) 仕事と、休養や睡眠とのバランスをとっている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16) 自分にあった睡眠時間を守っている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17) 通常の歯みがきに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使っている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18) 半年に1回以上、歯科医院で歯や歯ぐきの状態を点検している..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19) 禁煙している、タバコを吸わない..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20) 週に1日以上、酒を飲まない休肝日を設けている..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

【SQ1 それをしていない理由は？】

【SQ2 今後の取り組みは？】

その情報を知らなかった	やり方がわからない	忙しい、時間がない	面倒くさい	意志が弱い	自分には必要ない	事情があつてできない
-------------	-----------	-----------	-------	-------	----------	------------

わからない	つもりはない 今後もし組みたい	まあ組みたい	ぜひ組みたい
-------	--------------------	--------	--------

- | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | → | 1 | 2 | 3 | 4 |

Q9 あなたがふだん生活している身近なところ（お住まいや勤め先などの近く）では、運動のできる施設や場所がどれくらいありますか。（○印は1つ）

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. たくさんある | 3. あまりない |
| 2. まあある方だ | 4. まったくない |
| | 5. わからない |

Q10 あなたは、健康のための教室やセミナー、イベントに行くことがありますか。（○印は1つ）

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. よく行く | 3. あまり行かない |
| 2. ときどき行く | 4. まったく行かない |
| | 5. わからない |

Q11 健康づくりをする上での仲間はいますか。（○印は1つ）

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

【Q11で「1. いる」と答えた方に質問します】

SQ それは、だれですか。（○印はいくつでも）

- | | |
|-------|---------|
| 1. 家族 | 2. 家族以外 |
|-------|---------|

Q12 あなたは、今年または昨年中に、健康診断を受けましたか。（○印は1つ）

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

【Q12で「1. 受けた」と答えた方に質問します】

SQ 最新の健康診断の結果は、どうでしたか。（○印は1つ）

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. 異常はなかった | 3. 再検査(精密検査)の指示を受けた |
| 2. 生活習慣を改善するよう指導された | 4. 治療が必要と言われた(または、すでに治療中) |

Q13 現在、生活習慣病（糖尿病・心臓病・脳卒中・高血圧・脂質異常症・がんなど）で治療を受けていますか。（○印は1つ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 受けている | 2. 受けていない |
|----------|-----------|

Q14 あなたご自身の健康管理の状態は、点数をつけるとしたら100点満点で何点くらいだと思いますか。

100点満点中

点くらい

VI. 資料2 集計表(全体結果)

Q1. 健康への関心度(%)

標本数	とても関心がある	まあ関心がある	あまり関心がない	まったく関心がない	無回答
847s	36.5	57.0	5.4	0.4	0.7

Q2. 健康状態の自信度(%)

標本数	とても自信がある	まあ自信がある	あまり自信がない	まったく自信がない	無回答
847s	3.0	54.5	38.5	3.2	0.8

Q3. 現在の健康状態(%)

標本数	とてもよい	まあよい	普通	あまりよくない	悪い	無回答
847s	3.8	30.1	48.1	15.5	2.0	0.6

Q4. 健康に関する情報入手経路

標本数	テレビ	ラジオ	新聞	雑誌	書籍
847s	79.6	12.6	54.3	34.0	14.8

健康に関するパンフレット	インターネット	健康の教室やセミナー、イベント	保健所や保健センター	職場の健康管理部門
16.1	18.1	7.1	5.4	12.4

病院や診療所	家族や知人の話(くちコミ)	その他	特に情報源はない	無回答
30.1	40.9	1.7	2.5	0.6

Q5. 健康に関する言葉の認知度

	標本数	内容を知っている	内容は知らないが言葉は知っている	言葉も知らない	無回答
1)メタボリックシンドローム(メタボ)	847s	79.7	18.5	1.1	0.7
2)特定保健用食品(トクホ)	847s	39.2	46.3	12.6	1.9
3)健康日本21	847s	4.1	14.8	79.3	1.8
4)8020(ハチマルニイマル)	847s	41.3	7.6	49.5	1.7
5)食事バランスガイド	847s	20.4	42.7	35.3	1.5
6)エクササイズガイド	847s	7.6	41.6	49.4	1.5

Q6. 健康に関する事柄の認知度(%)

	標本数	正しい	正しくない	わからない	無回答
1)メタボと心臓病や脳卒中の危険関連性	847s	84.2	3.4	10.6	1.8
2)胸囲とメタボの関連性	847s	72.5	12.9	13.3	1.3
3)内臓脂肪について	847s	65.6	22.7	10.0	1.7
4)BMIと適正体重	847s	61.7	5.8	30.6	1.9
5)小中学校生のメタボ診断の有無	847s	6.4	75.9	16.3	1.4
6)主食と肥満の関連性	847s	58.7	18.1	22.1	1.2
7)トクホが習慣生活病への治療食品	847s	17.4	38.1	42.7	1.8
8)野菜ジュースの効果	847s	3.1	87.4	8.7	0.8
9)睡眠不足とお酒の関与	847s	4.8	75.8	18.4	0.9
10)日中の眠気と専門家	847s	77.1	4.0	17.5	1.4
11)禁煙の癌への危険度	847s	12.2	46.3	39.9	1.7
12)妊娠中の喫煙	847s	96.3	1.1	1.7	0.9
13)ビールと日本酒のアルコール度	847s	27.5	24.4	46.6	1.4
14)歯周病の原因	847s	70.7	9.0	19.1	1.2
15)寝たきり予防の健康管理	847s	50.2	8.0	40.9	0.9

Q7. 健康に関する注意すべき事柄の認知度(%)

	標本数	聞いたことがある・知っている	聞いたことがない	無回答
1)メタボ予防に胸囲の測定	847s	82.4	15.9	1.7
2)適正体重の維持	847s	94.2	4.6	1.2
3)いどり豊かな食事バランス	847s	97.3	1.5	1.2
4)腹八分目の食事コントロール	847s	96.8	2.1	1.1
5)塩分のとりすぎはよくない	847s	98.9	0.1	0.9
6)朝食をきちんととる	847s	99.2	-	0.8
7)野菜一日350g以上摂取	847s	71.7	27.2	1.2
8)1日1回の家族・友人との食卓	847s	83.5	15.2	1.3
9)夕食時間の管理	847s	92.4	6.5	1.1
10)運動を習慣として続ける	847s	97.4	1.7	0.9
11)1日一万歩のススメ	847s	80.8	18.3	0.9
12)日常生活でこまめに体をうごかす	847s	86.3	12.6	1.1
13)エスカレーターより階段の利用	847s	92.9	5.8	1.3
14)家事労働で身体をうごかす	847s	87.0	11.7	1.3
15)仕事と休養・睡眠のバランス	847s	97.0	1.9	1.1
16)自分にあった睡眠	847s	76.3	22.8	0.9
17)歯間ブラシやデンタルフロスのススメ	847s	82.3	16.5	1.2
18)半年に1回の歯科検診	847s	90.4	8.6	0.9
19)タバコは健康を害する	847s	98.1	0.8	1.1
20)週に1回以上の休肝日の必要性	847s	95.5	3.4	1.1

Q8. 健康に関する事柄の実践状況(%)

	標本数	いつもそう している	時々そう しないこと がある	あまり そうして いない	ほとんど そうして いない	無回答
1)メタボ予防に胸囲の測定	847s	55.6	11.5	18.9	13.2	0.8
2)適正体重の維持	847s	56.2	18.2	17.0	8.0	0.6
3)いりどり豊かな食事バランス	847s	51.8	31.6	13.2	2.6	0.7
4)腹八分目の食事コントロール	847s	34.8	42.9	17.0	4.5	0.8
5)塩分をひかえる	847s	54.0	25.6	16.4	3.5	0.5
6)朝食をきちんととる	847s	79.5	9.4	5.5	5.2	0.4
7)野菜を十分食べる	847s	47.1	37.3	12.4	2.6	0.6
8)1日1回の家族・友人との食卓	847s	73.9	14.5	7.2	3.7	0.7
9)夕食時間の管理	847s	48.5	30.1	14.2	6.6	0.6
10)運動を習慣として続ける	847s	27.9	12.9	26.0	31.9	1.4
11)1日一万歩のススメ	847s	11.0	19.8	31.2	37.0	1.1
12)日常生活でこまめに体をうごかす	847s	43.2	22.3	24.0	9.4	1.1
13)エスカレーターより階段の利用	847s	28.6	29.8	24.4	16.5	0.7
14)家事労働で身体をうごかす	847s	48.6	15.3	17.5	16.8	1.8
15)仕事と休養・睡眠のバランス	847s	45.1	27.7	18.9	7.3	0.9
16)自分にあった睡眠	847s	47.1	30.0	16.9	5.4	0.6
17)歯間ブラシやデンタルフロスのススメ	847s	28.5	14.4	20.4	35.9	0.8
18)半年に1回の歯科検診	847s	25.7	13.1	22.3	37.7	1.2
19)禁煙	847s	75.9	1.7	1.9	19.6	0.9
20)週に1回以上の禁酒	847s	70.2	7.2	5.9	14.0	2.6

Q8SQ1. 健康に関する事柄の実践状況(実践していない理由)(%)

	標本数	その情報を知らなかった	やり方がわからない	忙しい、時間がない	面倒くさい	意志が弱い
1)メタボ予防に胸囲の測定	369s	8.4	7.3	17.1	15.7	30.4
2)適正体重の維持	366s	1.9	4.4	16.4	16.7	47.0
3)いりどり豊かな食事バランス	402s	1.0	3.2	36.3	33.8	17.2
4)腹八分目の食事コントロール	545s	0.6	0.6	5.1	7.2	73.6
5)塩分をひかえる	386s	-	7.0	7.0	25.6	44.0
6)朝食をきちんととる	171s	-	-	56.1	18.1	6.4
7)野菜一日350g摂取	443s	0.5	4.3	30.9	32.5	15.3
8)1日1回の家族・友人との食卓	215s	0.9	0.5	53.5	3.3	2.3
9)夕食時間の管理	431s	0.5	0.2	33.4	4.4	33.9
10)運動を習慣として続ける	599s	0.5	2.0	51.1	22.0	20.7
11)1日一万歩のススメ	745s	1.1	0.9	47.9	18.4	19.3
12)日常生活でこまめに体をうごかす	472s	0.2	1.5	36.7	31.6	21.0
13)エスカレーターより階段の利用	599s	-	-	21.0	42.4	24.7
14)家事労働で身体をうごかす	420s	0.2	1.7	35.2	26.2	14.0
15)仕事と休養・睡眠のバランス	457s	1.1	1.3	54.7	6.8	14.4
16)自分にあった睡眠	443s	0.7	1.8	54.0	2.9	15.3
17)歯間ブラシやデンタルフロスのススメ	599s	6.7	9.3	15.2	49.4	9.3
18)半年に1回の歯科検診	619s	3.1	0.8	35.4	43.1	5.8
19)禁煙	196s	-	0.5	0.5	5.1	68.4
20)週に1回以上の禁酒	230s	1.3	0.4	0.9	3.9	67.4

自分には必要ない	事情があってできない	無回答
24.9	3.0	6.8
18.6	3.0	4.6
2.5	8.2	8.2
7.0	4.0	6.1
12.2	3.6	7.3
7.0	12.9	7.6
2.0	11.3	10.8
3.3	31.6	11.2
3.0	24.1	6.7
3.3	10.7	9.3
4.8	12.5	8.3
3.6	8.3	7.8
3.8	9.5	10.2
13.8	9.3	9.0
2.4	16.6	9.8
2.9	16.7	11.3
9.5	2.8	8.3
7.8	5.2	9.5
16.3	8.2	5.1
19.1	5.2	4.3

Q8SQ2. 健康に関する事柄の実践状況(今後の取り組み意向)(%)

	標本数	ぜひ取り 組みたい	まあ取り 組みたい	今後も取り 組むつもり はない	わからない	無回答
1)メタボ予防に胸囲の測定	369s	18.4	43.9	16.3	12.2	9.2
2)適正体重の維持	366s	26.0	46.2	10.9	9.6	7.4
3)いどり豊かな食事バランス	402s	26.9	55.2	3.2	6.0	8.7
4)腹八分目の食事コントロール	545s	30.6	50.1	5.3	5.9	8.1
5)塩分をひかえる	386s	24.6	56.0	6.2	4.9	8.3
6)朝食をきちんととる	171s	18.1	49.7	15.8	9.4	7.0
7)野菜一日350g摂取	443s	33.4	48.8	2.3	3.4	12.2
8)1日1回の家族・友人との食卓	215s	19.1	49.3	6.5	13.5	11.6
9)夕食時間の管理	431s	23.7	53.8	7.2	7.7	7.7
10)運動を習慣として続ける	599s	21.9	46.7	7.8	13.0	10.5
11)1日一万歩のススメ	745s	16.4	47.5	13.2	13.0	9.9
12)日常生活でこまめに体をうごかす	472s	21.0	54.0	7.4	8.9	8.7
13)エスカレーターより階段の利用	599s	15.7	52.4	10.9	8.3	12.7
14)家事労働で身体をうごかす	420s	11.0	49.0	16.0	14.0	10.0
15)仕事と休養・睡眠のバランス	457s	19.0	54.9	4.6	9.6	11.8
16)自分にあった睡眠	443s	21.7	53.3	2.9	9.7	12.4
17)歯間ブラシやデンタルフロスのススメ	599s	15.9	46.9	13.9	13.4	10.0
18)半年に1回の歯科検診	619s	17.8	46.7	11.1	14.9	9.5
19)禁煙	196s	7.1	26.5	36.7	24.5	5.1
20)週に1回以上の禁酒	230s	13.0	41.7	26.5	11.7	7.0

Q9. 身近な運動施設環境 (%)

標本数	たくさんある	まあある方だ	あまりない	まったくない	わからない
847s	11.1	48.2	33.4	3.3	4.0

Q10. 健康のための教室・セミナー・イベントの参加有無 (%)

標本数	よく行く	ときどき行く	あまり行かない	まったく行かない	わからない
847s	2.5	15.6	25.9	54.9	1.2

Q11. 健康づくりの仲間有無 (%)

標本数	いる	いない	無回答
847s	48.4	51.1	0.5

Q11SQ. 健康づくりの仲間 (%)

標本数	家族	家族以外
410s	54.4	64.9

Q12. 健康診断の受診有無 (2006年～2007年) (%)

標本数	受けた	受けてない
847s	80.6	19.4

Q12SQ. 健康診断の結果 (%)

標本数	異常はなかった	生活習慣を改善するよう指導された	再検査 (精密検査) の指示を受けた	治療が必要と言われた (すでに治療中)	無回答
683s	52.0	20.5	12.3	13.2	2.0

Q13. 現在の生活習慣病治療有無(%)

標本数	受けている	受けていない
847s	21.7	78.3

Q14. 健康管理状態評価(%)

標本数	0点	1-10点	11-20点	21-30点	31-40点
847s	0.2	1.2	1.7	4.4	4.3

41-50点	51-60点	61-70点	71-80点	81-90点
15.7	13.8	25.1	22.0	8.5

91-99点	100点	無回答	平均
2.1	0.1	0.9	64.4点

F1. 性別(%)

標本数	男性	女性
847s	49.9	50.1

F2. 年齢(%)

標本数	30代	40代	50代	60代	70代
847s	23.8	20.9	24.9	21.0	9.3

平均
51.5歳

F3. 職業(%)

標本数	勤め人 (正社員)	自営業	専門職・ 自由業	パート・ アルバイト	無職の主婦
847s	34.9	8.9	2.5	19.8	23.0

無職	その他
8.4	2.5

F4. 最終学歴(%)

標本数	中学卒	高等学校卒	短期大学・ 専門学校卒	大学・ 大学院卒	その他	無回答
847s	8.9	41.1	20.0	28.7	0.4	1.1

F5. 世帯収入(%)

標本数	～300万円 未満	300～600 万円未満	600～900 万円未満	900～1200 万円未満	1200万円 以上	無回答
847s	16.8	45.2	22.6	9.6	3.5	2.4

F6. 家族構成(%)

標本数	単身世帯	夫婦のみ	夫婦と 子ども	夫婦と親	夫婦と親 と子ども	その他
847s	1.7	21.7	55.5	2.4	11.1	7.7

F7. 扶養家族の有無(%)

標本数	子供の扶養 家族(大学、専 門学校生ま で)がいる	大人の扶養 家族がいる	いない	無回答
847s	38.0	13.7	45.8	2.5

平成 20 年 3 月

平成 19 年度
高齢者を中心とした健康知識と行動のちぐはぐ度調査事業
報 告 書

発行：財団法人 健康・体力づくり事業財団

〒105-0001

東京都港区虎ノ門 1-25-5 虎ノ門 34MT ビル

電話 03-3591-7154

<http://www.health-net.or.jp/zaidan/index.html>

※無断転載禁ず