

健康運動指導士、健康運動実践指導者調査

2008年3月

財団法人 健康・体力づくり事業財団

□ 1. 調査概要	2
□ 2. 属 性	3
□ 3. 生活習慣について(1)朝食	8
□ 3. 生活習慣について(2)飲酒	9
□ 3. 生活習慣について(3)喫煙	10
□ 3. 生活習慣について(4)ストレス	11
□ 3. 生活習慣について(5)健康診断	13
□ 3. 生活習慣について(6)睡眠	14
□ 4. 特定健康診断について	15
□ 質問紙	18



1. 調査概要

調査目的

健康運動指導士、健康運動実践指導者に対して現在の健康状態、具体的には喫煙、飲酒等の状況を把握する。

また、2008年度より特定健診、特定保健指導が義務化されることに対する認知と保健指導への参加の意欲を調査する。

調査方法

郵送調査

当財団において“健康運動指導者必携ハンドブック”配布時にアンケートを同封、記入後投函

健康運動指導士、健康運動実践指導者 約36,000人発送 (郵送自記式アンケート)

調査対象者

有効回収数 8,835人(回収率:24.3%)

調査期間

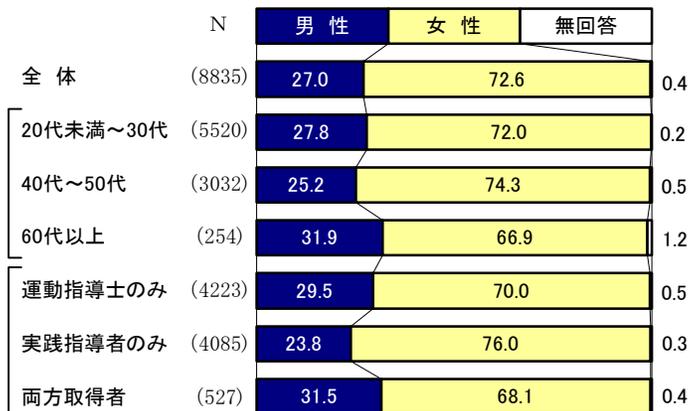
平成19年11月下旬発送～平成20年1月末

調査実施機関

株式会社 日本リサーチセンター

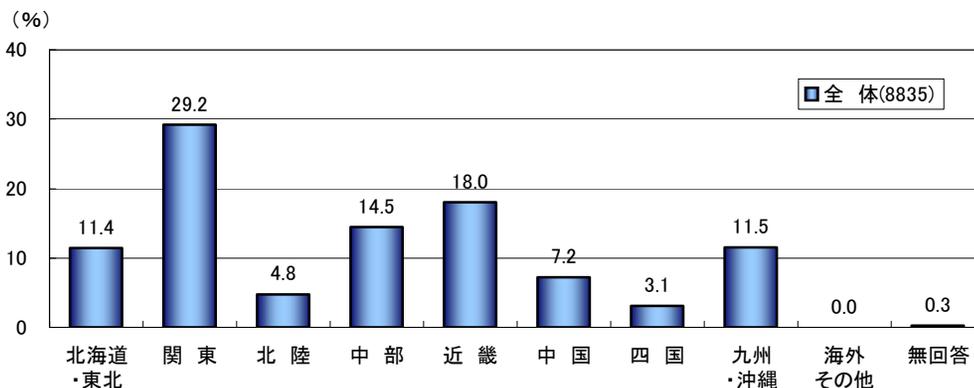
2. 対象者属性①

性別(問1:SA)

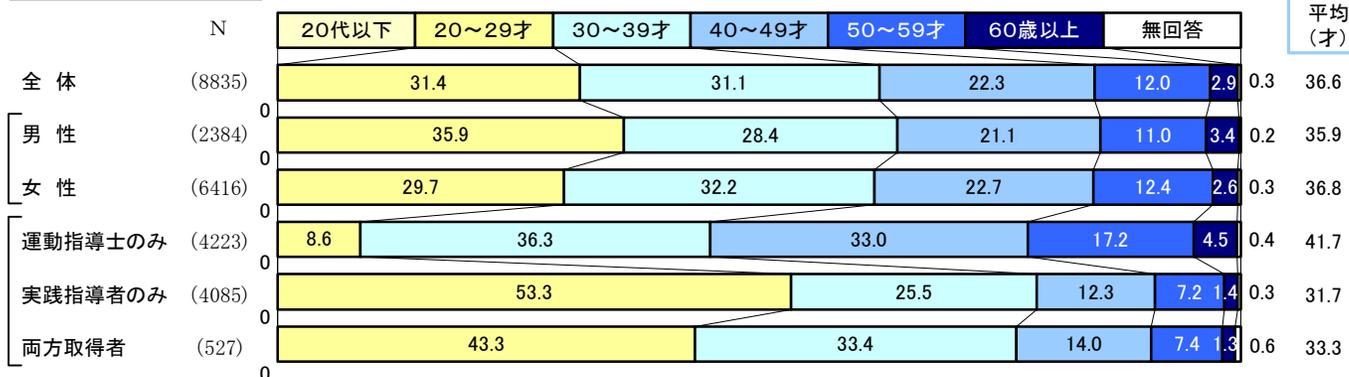


(%)

居住地域(問3:SA)



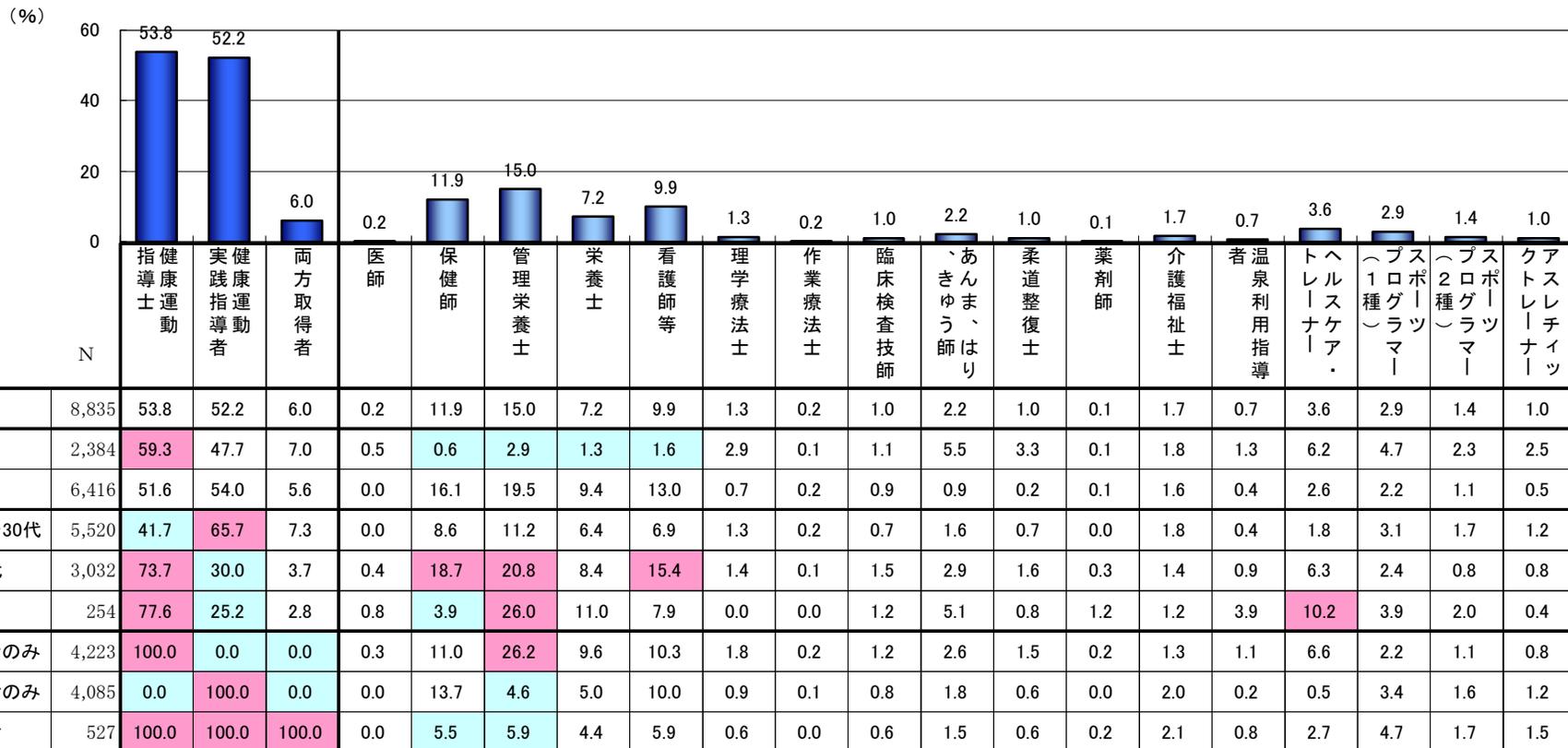
年齢(問2:実数)



(%)

2. 対象者属性②

保有資格(問4:MA)



は全体より5%以上高い、 は5%以上低い。

(%)



2. 対象者属性③

健康運動指導士 取得年数(問4付)

N		5年未満	5～10年未満	10～15年未満	15年以上	無回答	平均値
全体	4,750	31.8	26.9	22.9	14.2	4.2	7.9
男性	1,413	35.7	22.2	20.5	18.0	3.5	8.0
女性	3,313	30.1	28.9	24.0	12.6	4.4	7.8
20代未満～30代	2,300	46.4	32.4	15.7	2.0	3.6	5.4
40代～50代	2,235	18.7	21.4	29.8	25.4	4.7	10.1
60代以上	197	12.7	21.8	28.4	31.0	6.1	10.9
運動指導士のみ	4,223	28.8	28.0	24.4	15.7	3.2	8.2
実践指導者のみ	0	-	-	-	-	-	-
両方取得者	527	56.2	17.8	11.2	2.7	12.1	4.5

(%)

は全体より5%以上高い、 は5%以上低い。

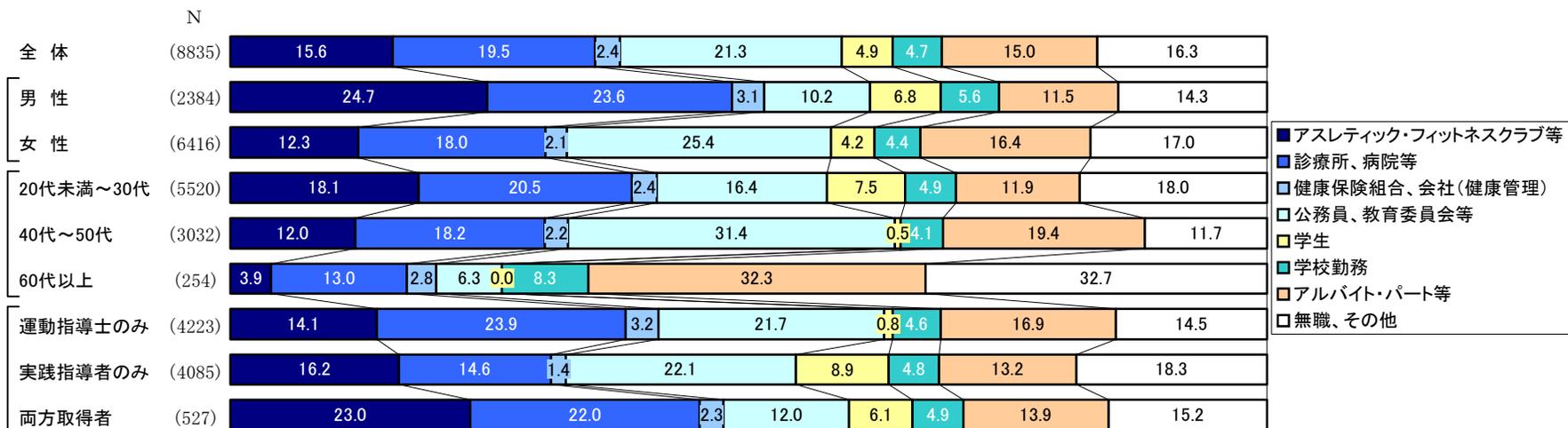
健康実践指導者 取得年数(問4付)

N		5年未満	5～10年未満	10～15年未満	15年以上	無回答	平均値
全体	4,612	47.5	24.6	18.1	4.9	4.8	5.9
男性	1,137	62.6	19.9	11.4	2.2	3.9	4.5
女性	3,462	42.5	26.2	20.4	5.7	5.2	6.3
20代未満～30代	3,624	54.7	24.8	14.8	1.5	4.2	5.0
40代～50代	910	21.4	24.4	30.7	16.6	6.9	9.0
60代以上	64	20.3	17.2	28.1	26.6	7.8	10.1
運動指導士のみ	0	-	-	-	-	-	-
実践指導者のみ	4,085	50.2	24.7	18.0	4.7	2.4	5.7
両方取得者	527	26.8	23.7	19.5	6.5	23.5	7.3

(%)

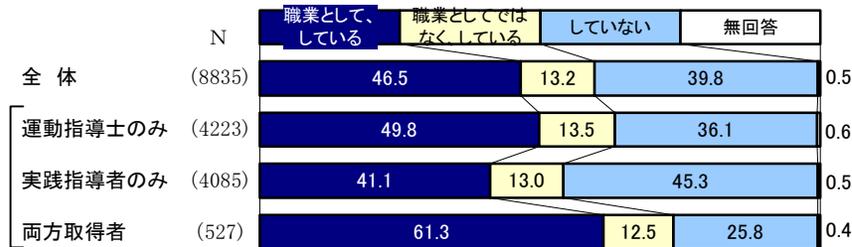
2. 対象者属性④

職業(問5:SA)



(%)

運動指導の有無(問6:SA)



(%)

運動指導の有無(問6)×職業(問5)

	N	ク・アスラフイレットイネスク	診療所、病院等	会社(健康保険組合、健康管理)	公務員、教育委員会等	学生	学校勤務	アルバイト等	無職、その他	無回答
全体	8,835	15.6	19.5	2.4	21.3	4.9	4.7	15.0	16.3	0.3
職業として、している	4,108	31.0	18.2	2.5	15.3	0.5	4.8	19.9	7.4	0.3
していない	1,166	1.5	21.4	3.3	21.7	10.1	7.3	15.6	18.4	0.6
職業としてはなく、している	3,513	2.4	20.6	1.9	28.3	8.3	3.7	9.0	25.7	0.2

は全体より5%以上高い、は5%以上低い。

(%)

2. 対象者属性⑤

学会参加の有無(問7:SA)

	N	ある	ない	無回答
全体	(8835)	8.6	80.9	10.6
運動指導士のみ	(4223)	12.8	76.2	11.1
実践指導者のみ	(4085)	4.0	85.9	10.1
両方取得者	(527)	10.2	80.1	9.7

(%)

所属学会の有無(問7付:SA)

	N	ある	ない	無回答
全体	(757)	52.3	43.1	4.6
運動指導士のみ	(539)	58.4	37.3	4.3
実践指導者のみ	(164)	36.0	60.4	3.7
両方取得者	(54)	40.7	48.1	11.1

(%)

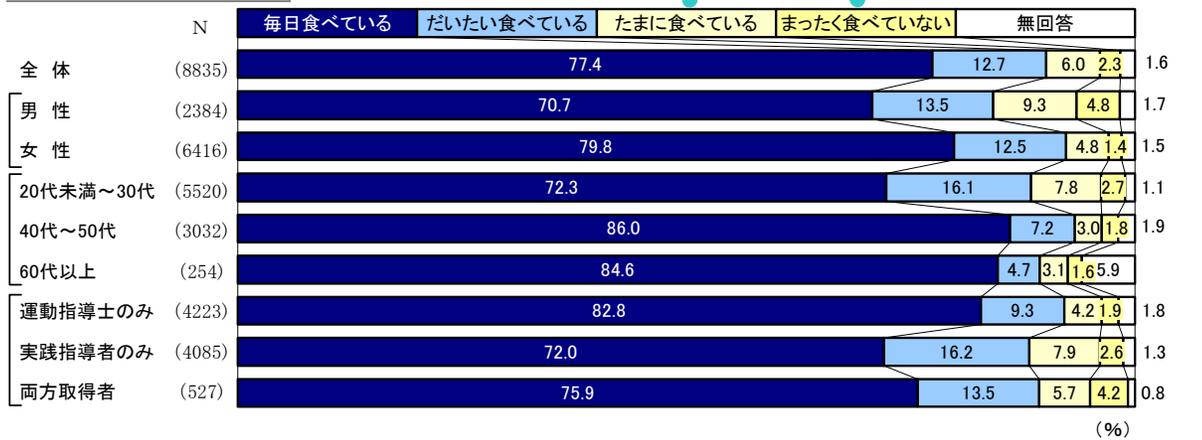
●所属学会(比較的多かったもの)

- ・日本体力医学会
- ・日本体育学会
- ・日本公衆衛生学会
- ・心臓リハビリテーション学会

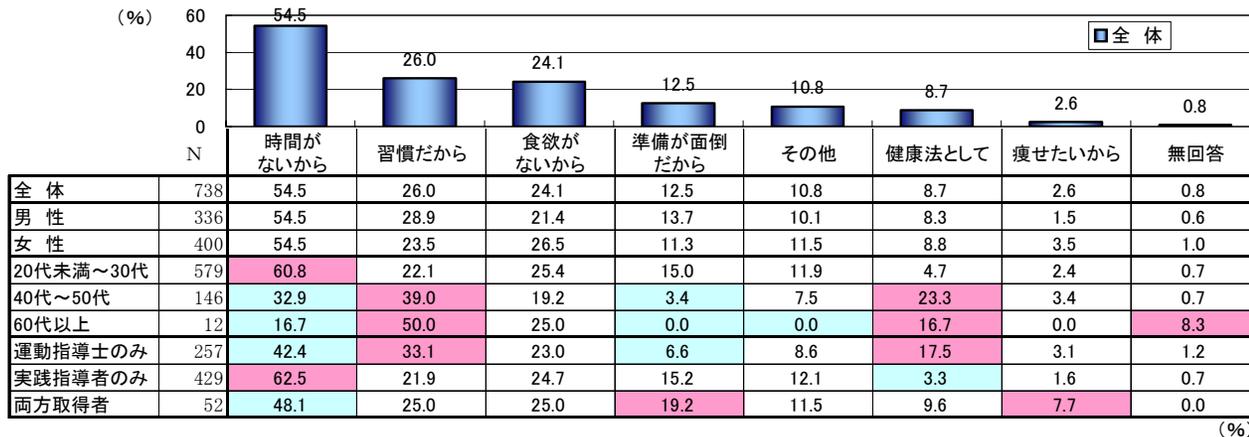
3. 生活習慣について-(1)朝食

- ・朝食を毎日食べるかについては、全体では77.4%が「毎日食べている」と答えた。
- ・性別でみると、女性に比べて男性で「毎日食べている」が低い。年代別に見ると、20代未満～30代に比べ40～50代以降の中高年齢層で朝食の摂取頻度が高い。取得資格別にみると、運動指導士のみで「毎日食べている」が8割強と他に比べ高い。
- ・朝食を食べない理由については、全体では「時間がないから」が54.5%と最も高く、次いで「習慣だから」(26.0%)、「食欲がないから」(24.1%)と続く。性別では大きな違いはみられないが、年齢別で見ると、20代～30代未満は「時間がないから」が高い一方、中高年齢層では「習慣だから」「健康法として」が他に比べて高い。取得資格別で見ると、運動指導士のみで「習慣だから」「健康法として」、実践指導者のみで「時間がないから」、両方取得者は「準備が面倒だから」が他に比べて高い。

朝食の頻度(問8:SA)



朝食を食べない理由(問8付:MA)

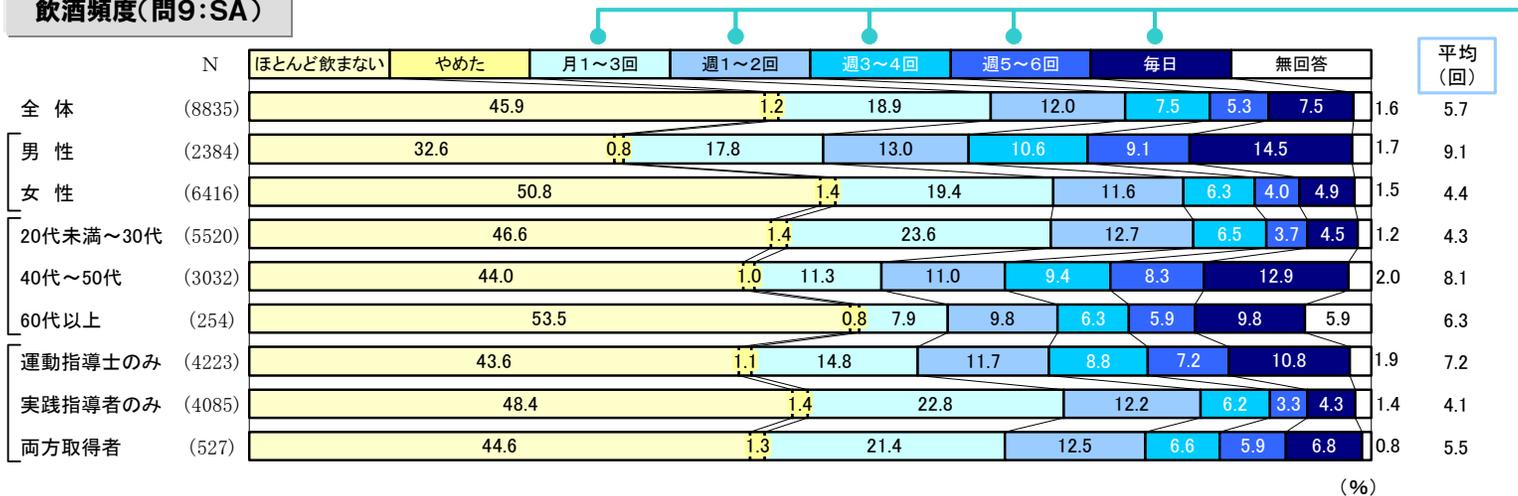


は全体より5%以上高い、は5%以上低い。

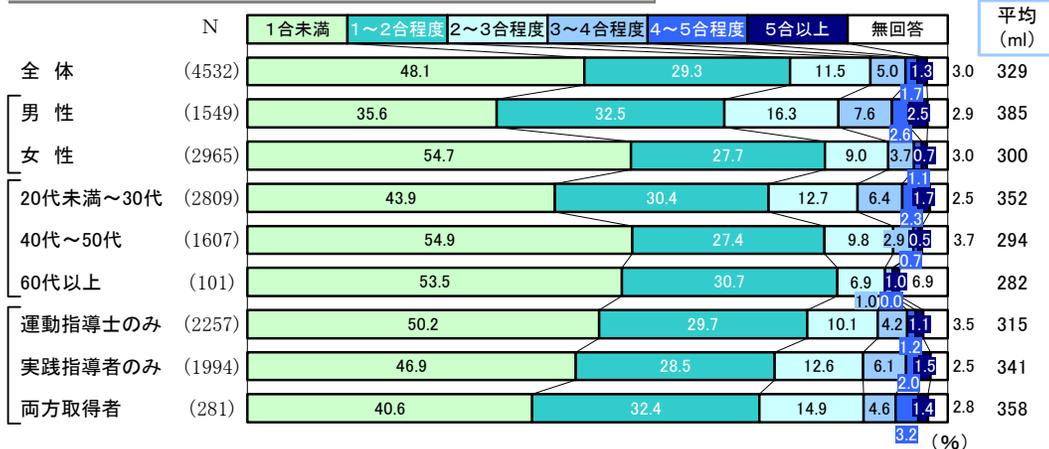
3. 生活習慣について-(2)飲酒

- ・飲酒頻度については、全体では「ほとんど飲まない」が45.9%と最も多く、次いで「月1～3回」(18.9%)、「週1～2回」(12.0%)となっている。月平均の飲酒頻度は5.7回である。
- ・性別でみると、男性が女性に比べ月平均9.1回と頻度が高い。年代別にみると、40～50代で「毎日」が12.9%と他に比べ高い。取得資格別では大きな違いはみられない。
- ・1回あたりの飲酒量は平均で329ml、性別でみると男性、年代別では20代未満～30代、資格取得別では両方取得者で平均が350mlを超えている。
- ・今後の飲酒意向については、79.5%が「このままで良い」と現状維持である。性別では男性が、年代別では40～50代、資格取得別では両方取得者で「すぐに禁酒したい」意向がやや高い。

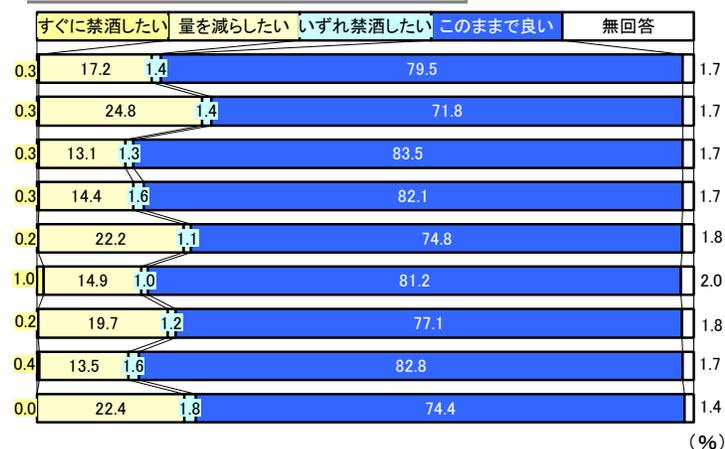
飲酒頻度(問9:SA)



1回あたりの飲酒量(日本酒に換算/問9付-1:SA)



今後の飲酒量意向(問9付-2:SA)



3. 生活習慣について-(3)喫煙

- ・喫煙については、全体では81.9%が「吸わない」で、「以前は吸っていたが現在はやめている」(7.0%)も含めると9割弱が非喫煙者である。性別で見ると、男性の非喫煙者が女性に比べ少ない。年代別、資格取得別では大きな違いはみられない。
- ・喫煙者の喫煙量については、平均で10.1本。性別では男性、年代別では40～50代、資格取得別では運動指導士のみで平均10.0本以上となっている。
- ・喫煙期間については、平均で12.0年。中高年層では20年以上と喫煙期間が長い。資格取得別では運動指導士のみで17.2年と他に比べ長い。
- ・今後の喫煙意向については、「いずれ禁煙したいと思っている」が57.6%で、「すぐに禁煙したいと思っている」(14.8%)、「量を減らしたいと思っている」(15.9%)と合わせると9割弱が、今後は禁煙ないし減煙意向がある。年代別では、40～50代と60代以上で「禁煙する気はない」が18.6%、16.7%と禁煙・減煙傾向が他に比べて低い。

喫煙の有無(問10:SA)

	N	喫煙の有無				割合(%)
		吸わない	以前は吸っていたが、現在はやめている	毎日吸わないが、時々吸っている	毎日、吸っている	
全体	(8835)	81.9	7.0	1.7	7.9	1.5
男性	(2384)	65.1	12.6	2.6	18.1	1.7
女性	(6416)	88.1	4.9	1.4	4.1	1.5
20代未満～30代	(5520)	81.4	6.5	2.0	8.9	1.1
40代～50代	(3032)	82.8	7.7	1.2	6.4	2.0
60代以上	(254)	81.5	8.3	0.8	3.9	5.5
運動指導士のみ	(4223)	81.8	8.0	1.3	7.0	1.8
実践指導士のみ	(4085)	82.1	6.0	2.0	8.5	1.3
両方取得者	(527)	80.8	5.9	2.3	10.2	0.8

(%)

喫煙量(問10付-1:SA)

	N	喫煙量				平均(本)
		1～10本	11～20本	21本以上	無回答	
全体	(849)	56.8	36.2	4.6	2.5	10.1
男性	(492)	47.8	43.5	6.3	2.4	11.2
女性	(353)	69.4	26.3	1.7	2.5	8.5
20代未満～30代	(605)	61.3	33.7	2.3	2.6	9.4
40代～50代	(231)	45.0	42.9	10.0	2.2	11.9
60代以上	(12)	50.0	33.3	16.7	0.0	12.1
運動指導士のみ	(354)	48.3	42.1	6.8	2.8	11.2
実践指導士のみ	(429)	63.4	31.9	3.3	1.4	9.4
両方取得者	(66)	59.1	31.8	1.5	7.6	9.3

(%)

喫煙期間(問10付-2:SA)

	N	喫煙期間				平均(年)	
		5年以下	6～10年	11～19年	20年以上		
全体	(849)	26.5	26.3	21.2	22.6	3.4	12.0
男性	(492)	25.6	21.5	21.7	27.6	3.5	13.0
女性	(353)	27.8	33.1	20.7	15.0	3.4	10.6
20代未満～30代	(605)	35.9	34.5	24.1	1.7	3.8	8.0
40代～50代	(231)	8.3	8.3	16.7	66.7	0.0	20.0
60代以上	(12)	8.3	8.3	16.7	66.7	0.0	20.0
運動指導士のみ	(354)	5.6	18.9	29.9	41.2	4.2	17.2
実践指導士のみ	(429)	44.3	31.7	13.8	8.4	1.9	8.0
両方取得者	(66)	22.7	30.3	22.7	15.2	11.2	9.1

(%)

今後の喫煙意向(問10付-3:SA)

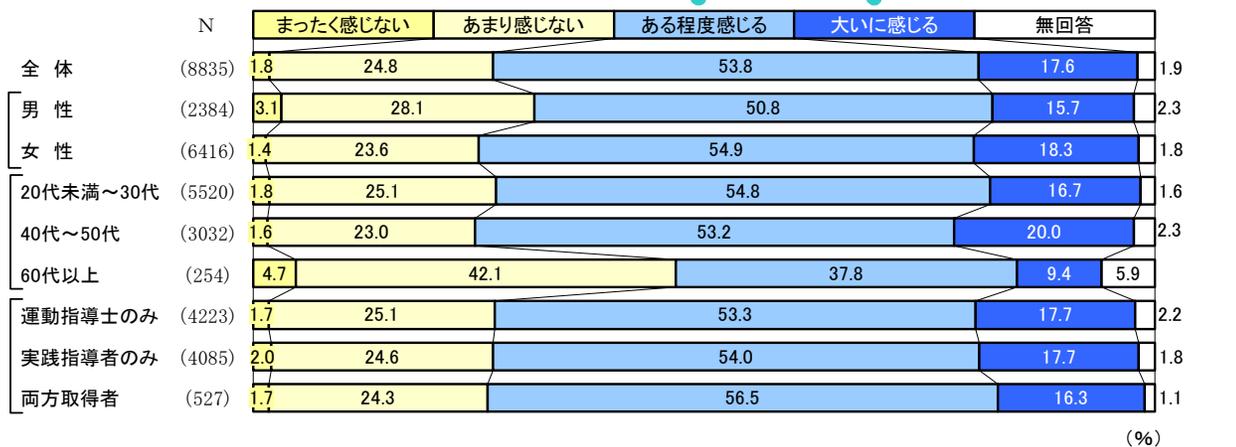
	N	今後の喫煙意向				割合(%)
		すぐに禁煙したい	量を減らしたい	いずれ禁煙したい	禁煙する気はない	
全体	(849)	14.8	15.9	57.6	11.1	0.6
男性	(492)	13.6	18.7	54.9	12.4	0.4
女性	(353)	16.7	11.6	61.8	9.1	0.8
20代未満～30代	(605)	15.4	15.4	60.5	8.1	0.7
40代～50代	(231)	14.3	16.5	50.2	18.6	0.4
60代以上	(12)	0.0	33.3	50.0	16.7	0.0
運動指導士のみ	(354)	14.4	16.7	55.6	12.7	0.6
実践指導士のみ	(429)	13.8	16.1	60.1	9.3	0.7
両方取得者	(66)	24.2	10.6	51.5	13.6	0.0

(%)

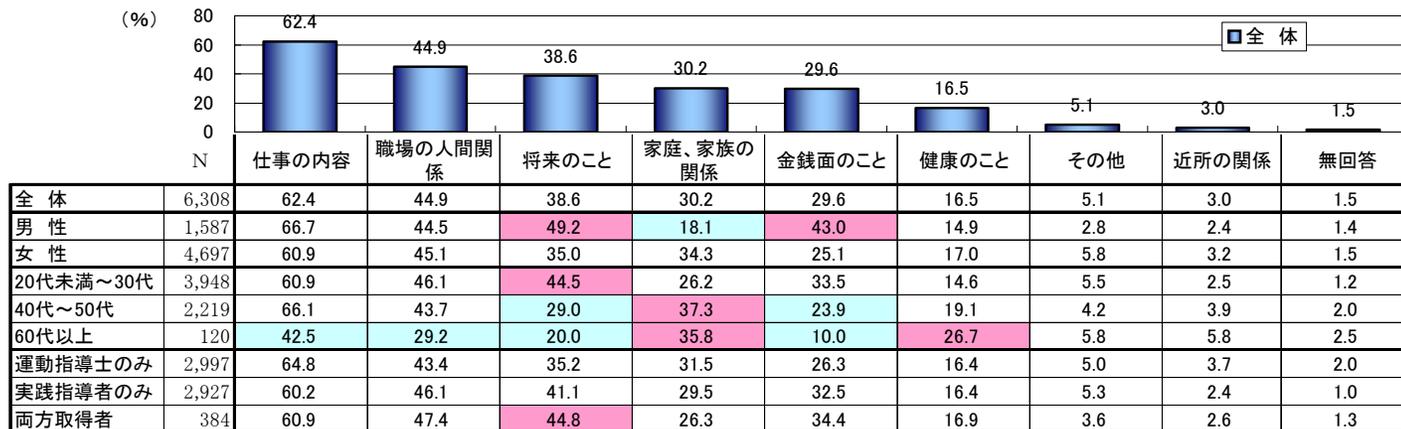
3. 生活習慣について－(4)ストレス－1)

- ・ 普段の生活でストレスを感じることはあるかについては、53.8%が「ある程度感じる」と多く、次いで「あまり感じない」(24.8%)、「大いに感じる」(17.6%)となっている。「ある程度」と「大いに」を合わせると7割が何らかのストレスを感じている。性別、資格取得別では大きな違いはみられないが、年代別で見ると60代以上の高齢層では「あまり感じない」が42.1%と他に比べて高い。
- ・ ストレスを感じることにについては、「仕事の内容」が62.4%と最も多く、次いで「職場の人間関係」(44.9%)、「将来のこと」(38.6%)となっている。性別で見ると、男性で「金銭面なこと」「将来のこと」が高い。年代別にみると、20代未満～30代は「将来のこと」が、40代～50代では「家庭、家族の関係」がそれぞれ他に比べて高く、60代以上では「仕事の内容」「職場の人間関係」といった仕事のストレスや「金銭面のこと」といったストレスは低い一方で「家庭、家族の関係」「健康のこと」のストレスが高くなっている。資格取得別にみると、両方取得者で「将来のこと」が他に比べて高い。

ストレスを感じる度合い(問11:SA)



ストレスを感じること(問11付-1:MA)

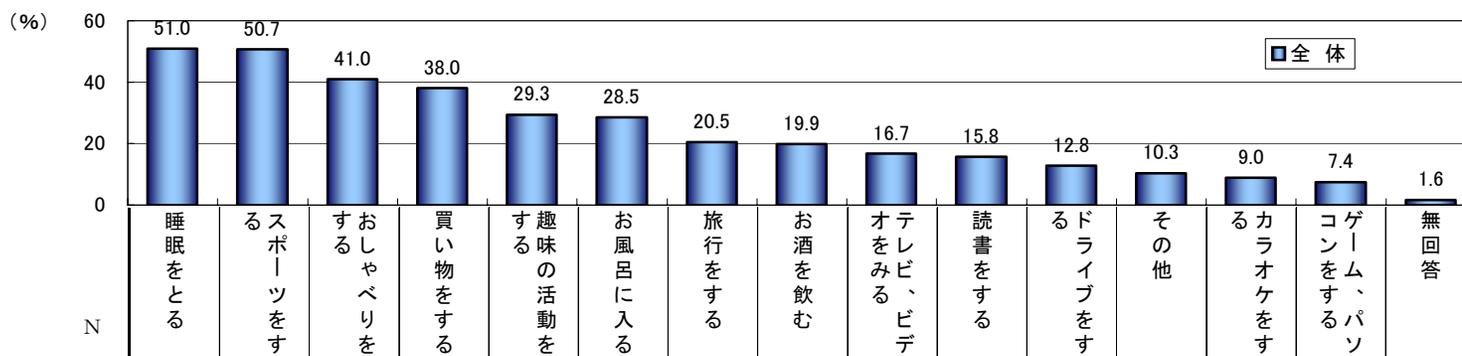


は全体より5%以上高い、は5%以上低い。

3. 生活習慣について－(4)ストレス－2)

- ・ストレス解消方法については、「睡眠をとる」(51.0%)と「スポーツをする」(50.7%)が5割と高い。次いで「おしゃべりをする」(41.0%)、「買い物をする」(38.0%)となっている。
- ・性別でみると、男性で「スポーツをする」「お酒を飲む」「ゲーム、パソコンをする」が女性に比べて高いのに対して女性では「買い物をする」「おしゃべりをする」が高い。年代別にみると、20代未満～30代で「買い物をする」、60代以上で「旅行をする」が他より高い。資格取得別にみると、実践指導者のみで「買い物をする」、両方取得者で「お酒を飲む」が高い。

ストレス解消方法(問11付－2:MA)



	N	睡眠をとる	スポーツをする	おしゃべりをする	買い物をする	趣味の活動をする	お風呂に入る	旅行をする	お酒を飲む	テレビをみる、ビデオ	読書をする	ドライブをする	その他	カラオケをする	ゲームをする、パソコン	無回答
全体	6,308	51.0	50.7	41.0	38.0	29.3	28.5	20.5	19.9	16.7	15.8	12.8	10.3	9.0	7.4	1.6
男性	1,587	44.5	66.4	15.6	18.1	33.1	23.7	12.2	30.2	18.5	12.4	15.4	7.9	8.7	14.4	1.3
女性	4,697	53.2	45.4	49.6	44.8	28.1	30.1	23.3	16.4	16.1	16.9	12.0	11.2	9.1	5.0	1.6
20代未満～30代	3,948	53.7	53.6	45.3	43.1	28.6	27.2	19.4	20.8	16.4	13.8	14.8	9.0	12.5	9.2	1.0
40代～50代	2,219	47.0	45.5	34.6	29.7	30.1	30.3	21.9	18.7	17.4	18.8	9.7	12.6	3.2	4.4	2.5
60代以上	120	35.8	52.5	20.0	21.7	33.3	33.3	30.8	12.5	14.2	20.0	5.8	14.2	0.8	3.3	2.5
運動指導者のみ	2,997	48.0	49.8	36.4	32.3	29.6	28.8	21.9	20.5	16.9	17.5	10.9	12.1	4.3	6.1	2.1
実践指導者のみ	2,927	54.0	51.2	45.7	43.5	29.2	28.5	19.4	18.6	16.8	14.0	14.5	8.5	13.8	8.4	1.1
両方取得者	384	52.1	53.4	41.1	40.1	28.4	26.0	18.0	25.5	14.8	16.1	15.1	10.4	9.4	9.4	1.3

■ は全体より5%以上高い、■ は5%以上低い。

(%)

3. 生活習慣について-(5)健康診断

- ・健康診断受診の有無については、「毎年受けている」が69.1%と最も多く、「毎年ではないが、受けている」(15.5%)と合わせると8割強は定期的に健康診断を受けている。
- ・性別では大きな違いはみられないが、年代別にみると、40代～50代で「毎年受けている」が他に比べて高い。資格取得別にみると、運動指導士のみで「毎年受けている」が高い。
- ・健康診断を受診しない理由については、「機会がないから」が60.0%と最も高く、次いで「時間がないから」(28.2%)、「費用がかかるから」(22.2%)となっている。性別では大きな違いはみられないが、年代別にみると、20代未満～30代で「機会がないから」、40～50代では「時間がないから」「面倒だから」、また高齢層になるほど「今のところ心配していないから」が他に比べて高い。資格取得別にみると、実践指導者のみで「機会がないから」が高い。

健康診断受診の有無(問12:SA)



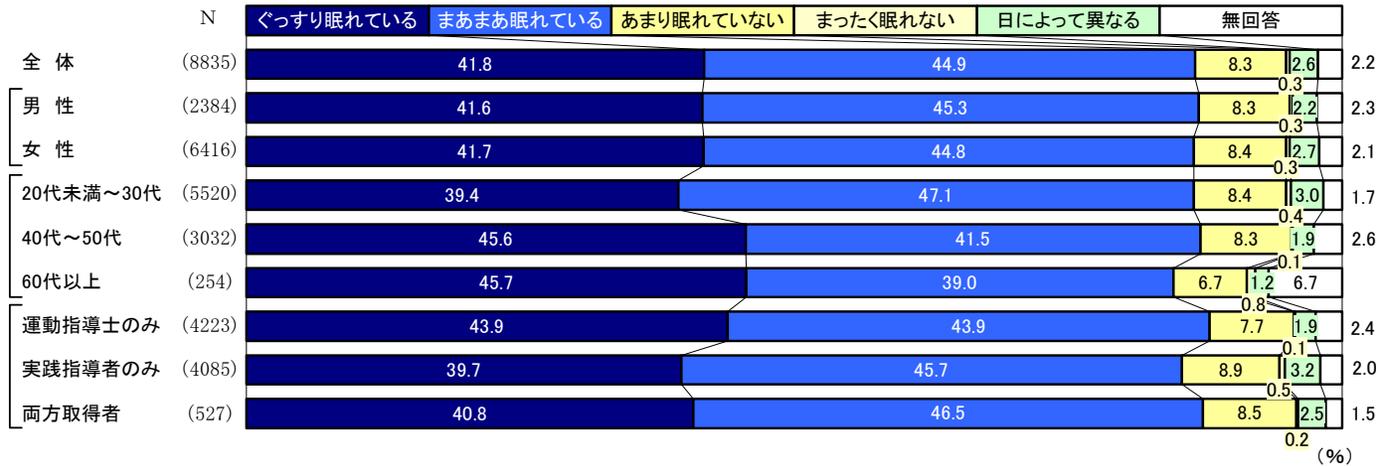
健康診断を受診しない理由(問12付-1:MA)



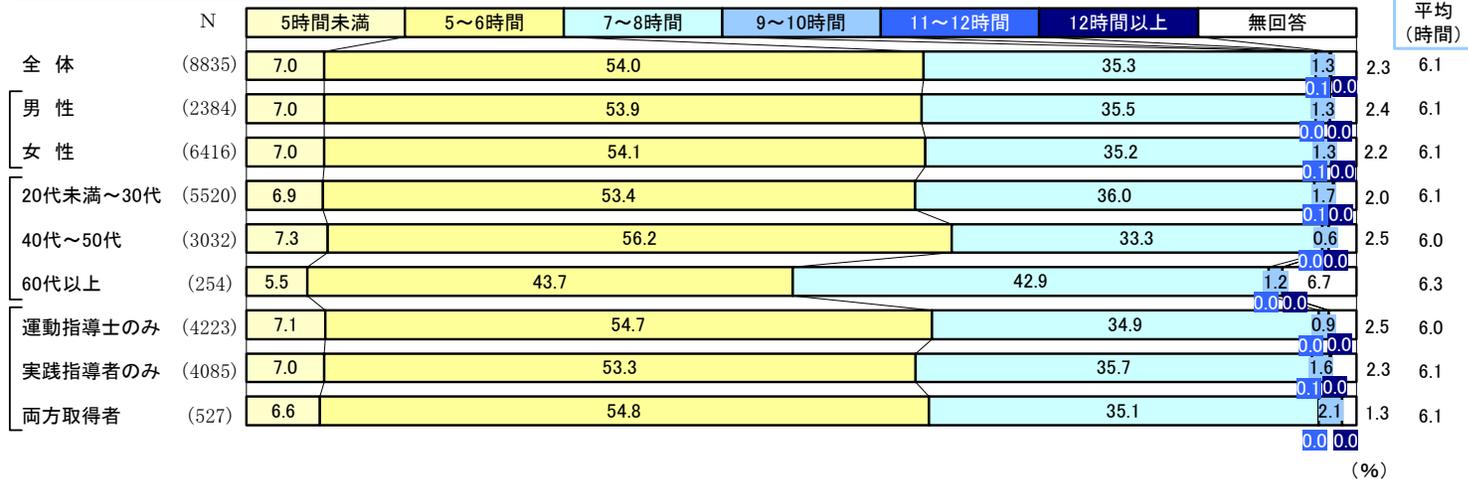
3. 生活習慣について-(6)睡眠

- ・睡眠状況については、「ぐっすり眠れている」(41.8%)と「まあまあ眠れている」(44.9%)がともに4割強と多い。性別、年代別、資格取得別ではいずれも大きな違いはみられない。
- ・平均睡眠時間については、平均で6.1時間。性別、資格取得別ではいずれも大きな違いはみられないが、年代別では60代以上で「7～8時間」が他に比べ高い。

睡眠状況(問13:SA)



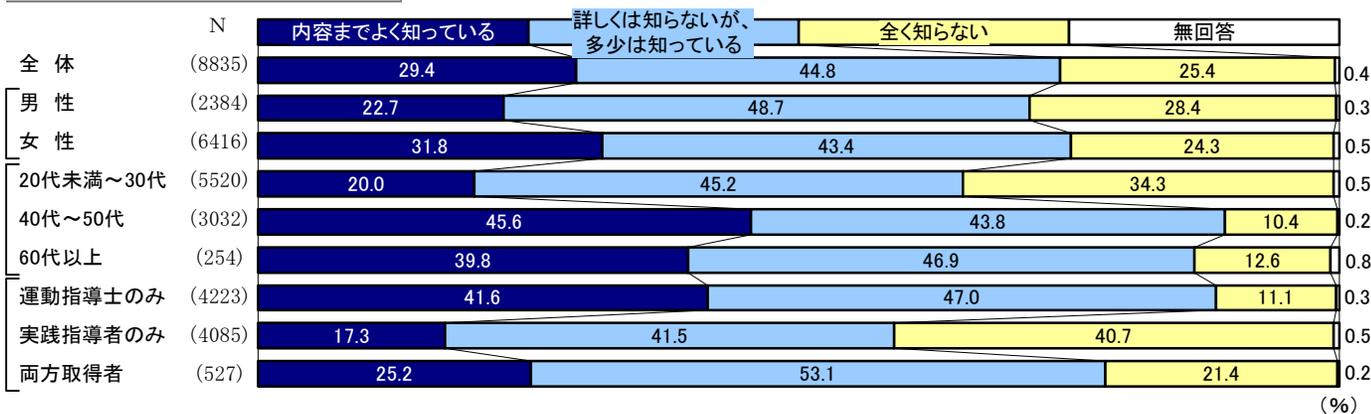
平均睡眠時間(問13付:SA)



4. 特定健康診断について-1)

平成20年度4月開始の特定健康診断の認知については、「詳しくは知らないが、多少は知っている」が44.8%、「内容までよく知っている」(29.4%)と合わせると7割強が認知している。性別でみると、男性で「内容までよく知っている」が低い。年代別では高齢層、特に40～50代で「内容までよく知っている」が高い一方で、20代未満～30代は「全く知らない」が3割強と他に比べ高い。資格取得別にみると、運動指導士のみで「内容までよく知っている」が高い。実践指導者のみでは「全く知らない」が4割と高い。

特定健診の認知(問14:SA)



健康運動指導士取得年数(問4付)×特定健診の認知(問14)

	N	内容までよく知っている	詳しくは知らないが、多少は知っている	全く知らない	無回答
全体	4,750	39.8	47.6	12.3	0.3
5年未満	1,512	34.5	53.5	11.8	0.2
5～10年未満	1,276	39.8	45.8	14.1	0.2
10～15年未満	1,088	42.6	45.9	11.1	0.5
15年以上	675	48.1	41.3	10.1	0.4

(%)

健康運動実践指導者取得年数(問4付)×特定健診の認知(問14)

	N	内容までよく知っている	詳しくは知らないが、多少は知っている	全く知らない	無回答
全体	4,612	18.2	42.9	38.5	0.5
5年未満	2,192	10.0	41.3	48.1	0.6
5～10年未満	1,136	21.7	44.5	33.5	0.4
10～15年未満	837	27.7	43.7	28.3	0.2
15年以上	224	40.2	45.1	14.3	0.4

(%)

職業(問5)×特定健診の認知(問14)

	N	内容までよく知っている	詳しくは知らないが、多少は知っている	全く知らない	無回答
全体	8,835	29.4	44.8	25.4	0.4
アスレチック・フィットネスクラブ等	1,381	20.3	54.3	24.9	0.4
診療所、病院等	1,723	31.3	48.7	19.6	0.4
健康保険組合、会社(健康管理)	208	51.4	38.5	10.1	0.0
公務員、教育委員会等	1,881	57.4	33.5	9.1	0.1
学生	429	4.7	39.6	54.8	0.9
学校勤務	417	18.2	45.6	35.7	0.5
アルバイト・パート等	1,328	21.2	49.4	29.0	0.4
無職、その他	1,438	14.4	43.5	41.5	0.6

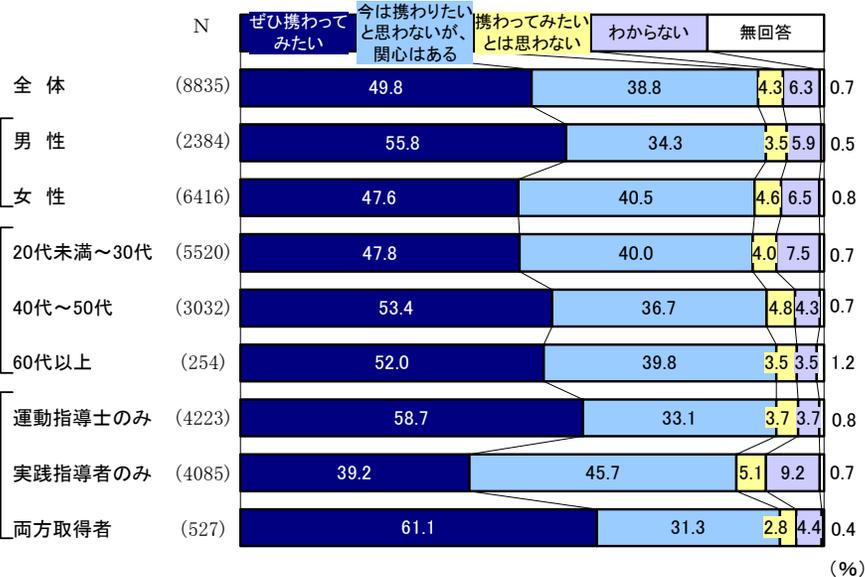
(%)

■ は全体より5%以上高い、□ は5%以上低い。

4. 特定健康診断について-2)

・保健指導への参加意向については、「ぜひ携わってみたい」が49.8%、「今は携わりたいと思わないが、関心はある」(38.8%)と合わせると9割弱が関心をよせている。性別では男性で「ぜひ携わってみたい」が高い。年代別にみると、40～50代、60代以上で「ぜひ携わってみたい」がやや高い。取得資格別にみると、運動指導士のみと両方取得者で「ぜひ携わってみたい」が実践指導者のみに比べて高い。

保健指導への意向(問15:SA)



職業(問5)×保健指導への意向(問15)

	N	ぜひ携わって みたい	今は携わりたい と思わないが、 関心あり	携わってみたい とは思わな い	わからない	無回答
全体	8,835	49.8	38.8	4.3	6.3	0.7
健康指導士のみ	4,223	58.7	33.1	3.7	3.7	0.8
実践指導者のみ	4,085	39.2	45.7	5.1	9.2	0.7
両方取得者	527	61.1	31.3	2.8	4.4	0.4
医師	15	40.0	60.0	0.0	0.0	0.0
保健師	1,054	34.0	47.8	10.1	6.7	1.4
管理栄養士	1,323	50.3	39.1	4.8	4.8	1.0
栄養士	633	45.2	41.5	5.7	6.6	0.9
看護師等	872	42.2	45.2	7.0	4.5	1.1
理学療法士	113	41.6	46.9	5.3	4.4	1.8
作業療法士	14	28.6	50.0	14.3	7.1	0.0
臨床検査技師	85	56.5	34.1	3.5	4.7	1.2
あんま、はり、きゅう師	190	43.7	45.8	4.2	5.3	1.1
柔道整復士	90	52.2	36.7	3.3	7.8	0.0
薬剤師	11	63.6	36.4	0.0	0.0	0.0
介護福祉士	148	54.7	38.5	0.7	5.4	0.7
温泉利用指導者	61	63.9	26.2	3.3	6.6	0.0
ヘルスケア・トレーナー	316	68.0	27.2	1.9	2.5	0.3
スポーツプログラマー(1種)	255	58.8	31.4	3.1	6.7	0.0
スポーツプログラマー(2種)	122	62.3	25.4	5.7	5.7	0.8
アスレティックトレーナー	92	59.8	32.6	3.3	4.3	0.0

■ は全体より5%以上高い、■ は5%以上低い。(%)

4. 特定健康診断について-3)

健康運動指導士取得年数(問4付)×保健指導への意向(問15)

	N	ぜひ携 わってみた い	今は携わ りたいた と思わ ないが、 関心あ	携わって みたいと は思わ ない	わから ない	無回答
全 体	4,750	58.9	32.9	3.6	3.8	0.8
5年未満	1,512	65.6	28.5	2.4	2.7	0.8
5～10年未満	1,276	58.3	32.8	3.7	4.5	0.8
10～15年未満	1,088	53.6	37.2	3.9	4.4	0.9
15年以上	675	55.3	35.1	5.6	3.4	0.6

(%)

健康実践指導者取得年数(問4付)×保健指導への意向(問15)

	N	ぜひ携 わってみた い	今は携わ りたいた と思わ ないが、 関心あ	携わって みたいと は思わ ない	わから ない	無回答
全 体	4,612	41.7	44.1	4.9	8.7	0.7
5年未満	2,192	41.4	45.1	3.9	8.9	0.7
5～10年未満	1,136	41.1	43.6	6.1	8.5	0.7
10～15年未満	837	43.7	42.2	4.9	8.6	0.6
15年以上	224	44.6	41.1	8.0	6.3	0.0

(%)

■ は全体より5%以上高い、■ は5%以上低い。

職業(問5)×保健指導への意向(問15)

	N	ぜひ携 わってみた い	今は携わ りたいた と思わ ないが、 関心あ	携わって みたいと は思わ ない	わから ない	無回答
全 体	8,835	49.8	38.8	4.3	6.3	0.7
アスレチック・フィットネスクラブ等	1,381	59.0	32.5	2.5	5.4	0.6
診療所、病院等	1,723	56.3	36.2	2.6	4.1	0.9
健康保険組合、会社(健康管理)	208	62.0	28.8	1.9	6.3	1.0
公務員、教育委員会等	1,881	38.4	43.6	8.9	7.7	1.3
学生	429	34.0	53.4	3.3	8.9	0.5
学校勤務	417	37.9	47.7	6.7	7.2	0.5
アルバイト・パート等	1,328	62.0	30.5	2.9	4.2	0.4
無職、その他	1,438	43.5	44.0	3.3	8.9	0.3

(%)

運動指導の有無(問6)×保健指導への意向(問15)

	N	ぜひ携 わってみた い	今は携わ りたいた と思わ ないが、 関心あ	携わって みたいと は思わ ない	わから ない	無回答
全 体	8,835	49.8	38.8	4.3	6.3	0.7
職業として、している	4,108	62.8	29.4	2.5	4.5	0.8
していない	1,166	52.4	38.7	4.1	4.3	0.5
職業としてではなく、している	3,513	33.7	50.0	6.5	9.2	0.7

(%)

添付：質問紙②

問 11 あなたは、普段の生活でストレスを感じることがありますか。(1つだけ○)

- | | |
|------------|--------------|
| 1 まったく感じない | |
| 2 あまり感じない | |
| 3 ある程度感じる | →問 11 付-1~2へ |
| 4 大いに感じる | →問 11 付-1~2へ |

【問 11 で 3・4 と答えた方に】

問 11 付-1 どのようなことでストレスを感じることがありますか。(いくつでも○)

- | | |
|------------|----------|
| 1 仕事の内容 | 5 金銭面のこと |
| 2 職場の人間関係 | 6 将来のこと |
| 3 家庭、家族の関係 | 7 健康のこと |
| 4 近所の関係 | 8 その他() |

問 11 付-2 どのようにストレスを解消しておられますか。(いくつでも○)

- | | |
|------------|----------------|
| 1 スポーツをする | 9 おしゃべりをする |
| 2 睡眠をとる | 10 カラオケをする |
| 3 お風呂に入る | 11 テレビ、ビデオをみる |
| 4 旅行をする | 12 ゲーム、パソコンをする |
| 5 読書をする | 13 ドライブをする |
| 6 買い物をする | 14 その他 |
| 7 趣味の活動をする | () |
| 8 お酒を飲む | |

問 12 あなたは健康診断を受けておられますか。(1つだけ○)

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1 毎年受けている | |
| 2 毎年ではないが、受けている | |
| 3 以前は受けていたが、現在は受けていない | →問 12 付へ |
| 4 受けたことがない | →問 12 付へ |

【問 12 で 3・4 と答えた方に】

問 12 付 健康診断を受けない(受けなくなった)理由をお知らせください。(いくつでも○)

- | | |
|------------|-----------------|
| 1 時間がないから | 2 今のところ心配してないから |
| 2 機会がないから | 3 健康に自信があるから |
| 3 面倒だから | 4 病気が発見されたら怖いから |
| 1 費用がかかるから | 5 その他() |

問 13 あなたは、普段、ぐっすり眠れますか。(1つだけ○)

- | |
|-------------|
| 1 ぐっすり眠れている |
| 2 まあまあ眠れている |
| 3 あまり眠れていない |
| 4 まったく眠れない |
| 5 日によって異なる |

・平成 20 年 4 月から始まる特定健康診査、特定保健指導についてお伺いします。

問 14 平成 20 年度より健康保険組合などの医療保険者に対して、40 歳以上 74 歳以下の被保険者及び被扶養者を対象とした生活習慣病予防のための健診(特定健診)とそれに伴う保健指導(特定保健指導)を行うことが義務付けられます。

あなたはこのことについて、どの程度ご存じでしたか。(1つだけ○)

- | |
|----------------------|
| 1 内容までよく知っている |
| 2 詳しくは知らないが、多少は知っている |
| 3 全く知らない |

問 15 特定保健指導では、健康運動指導士をはじめとする運動の専門家が具体的な保健指導に携わることが求められています。あなたはこの保健指導に携わってみたいと思いますか。(1つだけ○)

- | |
|-----------------------|
| 1 ぜひ携わってみたい |
| 2 今は携わりたいと思わないが、関心はある |
| 3 携わってみたいとは思わない |
| 4 わからない |

問 16 今後、当財団で行っている事業に対して希望するものがあれば自由にご記入ください。

①健康運動指導士・健康運動実践指導者養成講習会について

②登録更新講習会について(講義内容など)

③各種イベント、刊行物について

④その他

◆◆◆ご協力ありがとうございました。このアンケートは同封の返信用封筒にて◆◆◆
◆◆◆◆ご返送ください。(締切り：2008年1月25日(金)消印有効)◆◆◆◆