

## ◎健康とスポーツに関する調査

(参考)この調査は、今回は2010年4月に実施されました。

カッコ内の左は前回、右は前々回2009年4月調査の数値です。

n=1295

### 【現在の健康状態】

●あなたは現在、健康ですか。それとも、体調に不安がありますか。

◇ 健康	76.4 % ( 76.6 % 、 75.8 % )
◇ 不安がある	23.5 % ( 22.7 % 、 24.0 % )
◇ わからない	0.1 % ( 0.7 % 、 0.2 % )

### 【定期的な健康診断の受診状況】

●あなたは定期的に健康診断を受けていますか。次の項目の中から幾つでもお答えください。

◇ 所属する企業や団体の健康診断を受けている	40.4 % ( 38.2 % 、 40.3 % )
◇ 自治体の実施する健康診断を受けている	17.8 % ( 18.6 % 、 21.9 % )
◇ 自主的に医療機関で健康診断を受けている	22.6 % ( 23.9 % 、 22.6 % )
◇ 定期的な健康診断は受けていない	24.5 % ( 24.8 % 、 19.8 % )
◇ わからない	0.2 % ( 0.1 % 、 0.2 % )

### 【ふだん行っている運動・スポーツ】

●あなたはふだん、どんな運動やスポーツをやっていますか。次の項目の中から幾つでも挙げてください。

◇ 散歩	37.2 % ( 33.6 % 、 35.3 % )
◇ ジョギング	8.0 % ( 8.4 % 、 8.3 % )
◇ 体操 ( ジャズダンス、エアロビクス )	5.3 % ( 6.9 % 、 5.7 % )
◇ サイクリング	5.4 % ( 4.3 % 、 3.6 % )
◇ テニス	2.4 % ( 1.9 % 、 2.1 % )
◇ 水泳	2.5 % ( 3.3 % 、 3.3 % )
◇ ゴルフ	7.8 % ( 7.2 % 、 7.4 % )
◇ ゲートボール	0.6 % ( — - 、 1.1 % )
◇ 陸上競技、マラソン	0.5 % ( 0.4 % 、 0.5 % )
◇ 野球、ソフトボール	3.0 % ( 3.4 % 、 3.4 % )
◇ 卓球	0.8 % ( 1.2 % 、 0.8 % )
◇ バレーボール	1.5 % ( 1.2 % 、 1.2 % )
◇ サッカー	2.5 % ( 1.6 % 、 1.9 % )
◇ スキー、スケート	2.2 % ( 2.5 % 、 1.9 % )
◇ 登山、山歩き	4.1 % ( 4.0 % 、 3.1 % )
◇ その他	4.3 % ( 5.0 % 、 4.3 % )
◇ していない	39.5 % ( 39.0 % 、 40.2 % )
◇ わからない	0.3 % ( 0.4 % 、 0.4 % )
◆ 運動・スポーツをしている(計)	60.2 % ( 60.6 % 、 59.4 % )

[ 運動・スポーツを行う頻度 ]

○（前問で、やっている運動、スポーツを挙げた人に）運動やスポーツはどの程度していますか。次の項目の中から1つだけお答えください。季節によって違う種目の場合一番は、よくする季節についてお答えください。

◇ 毎日	28.2 % ( 26.8 % 、 30.1 % )
◇ 週に3、4回	20.1 % ( 24.5 % 、 21.0 % )
◇ 週に1、2回	33.8 % ( 33.8 % 、 32.6 % )
◇ 月に1、2回	13.3 % ( 10.8 % 、 10.9 % )
◇ 月に1回未満	4.5 % ( 3.9 % 、 5.5 % )
◇ わからない	— - ( 0.1 % 、 — - )

[ 運動・スポーツをしていない理由 ]

○（同じ質問で「運動、スポーツはやっていない」と答えた人に）あなたがスポーツや運動や運動をしていないのは、どのような理由からですか。次の項目の中から当てはまるものを幾つでもお答えください。

◇ 仕事や家事が忙しくて時間がないから	54.5 % ( 54.5 % 、 57.7 % )
◇ 体が弱いから	9.0 % ( 10.9 % 、 8.5 % )
◇ 年をとったから	11.0 % ( 13.0 % 、 11.9 % )
◇ 体を動かすのが好きでないから	12.3 % ( 13.0 % 、 11.9 % )
◇ 適当な場所・施設がないから	5.5 % ( 6.3 % 、 5.5 % )
◇ 一緒にやる仲間がないから	7.0 % ( 5.5 % 、 8.1 % )
◇ 指導者がいないから	1.2 % ( 0.2 % 、 0.6 % )
◇ 機会がなかったから	19.8 % ( 13.8 % 、 17.9 % )
◇ その他	5.1 % ( 6.7 % 、 5.7 % )
◇ わからない	3.3 % ( 1.1 % 、 1.9 % )

● 定期的な健康診断、運動やスポーツのほかに、健康維持のためにしていることはありますか。この中から幾つでも挙げてください。

◇ 食事の内容や時間に気を付ける	37.4 %
◇ 健康食品を食べたり、サプリメントを飲んだりする	16.9 %
◇ アルコールを控えるようにする	16.1 %
◇ たばこを吸わない	33.9 %
◇ なるべき歩いたり、階段を使うようにする	33.0 %
◇ 早寝早起きや睡眠時間を十分に取ることを心掛ける	27.2 %
◇ お風呂に入って体を温める	28.3 %
◇ ストレスをためないように気分転換する	31.0 %
◇ 外出後にうがいや手洗いをする	31.5 %
◇ 体調が悪いときに早めに病院で診察を受ける	21.1 %
◇ その他	0.9 %
◇ 特にない	11.7 %
◇ わからない	0.2 %