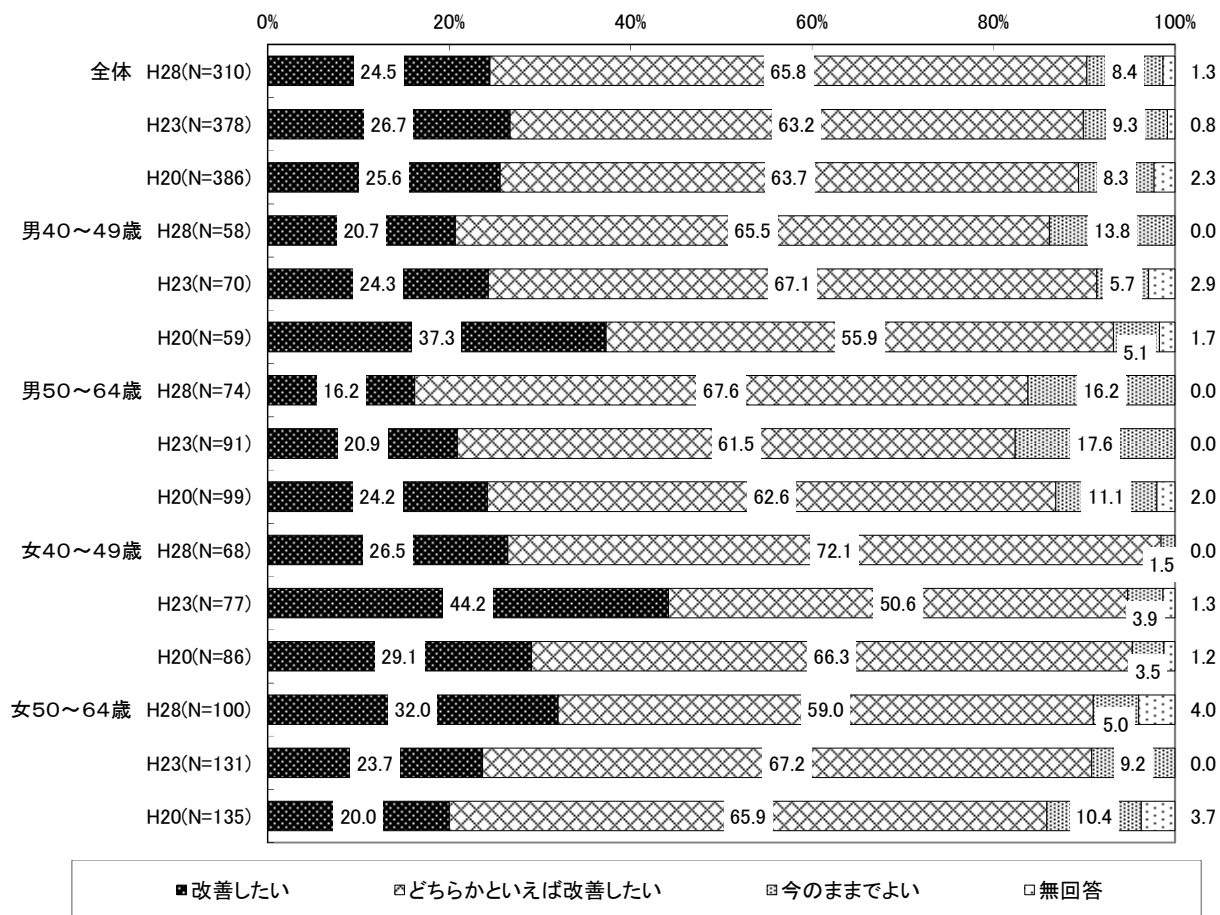


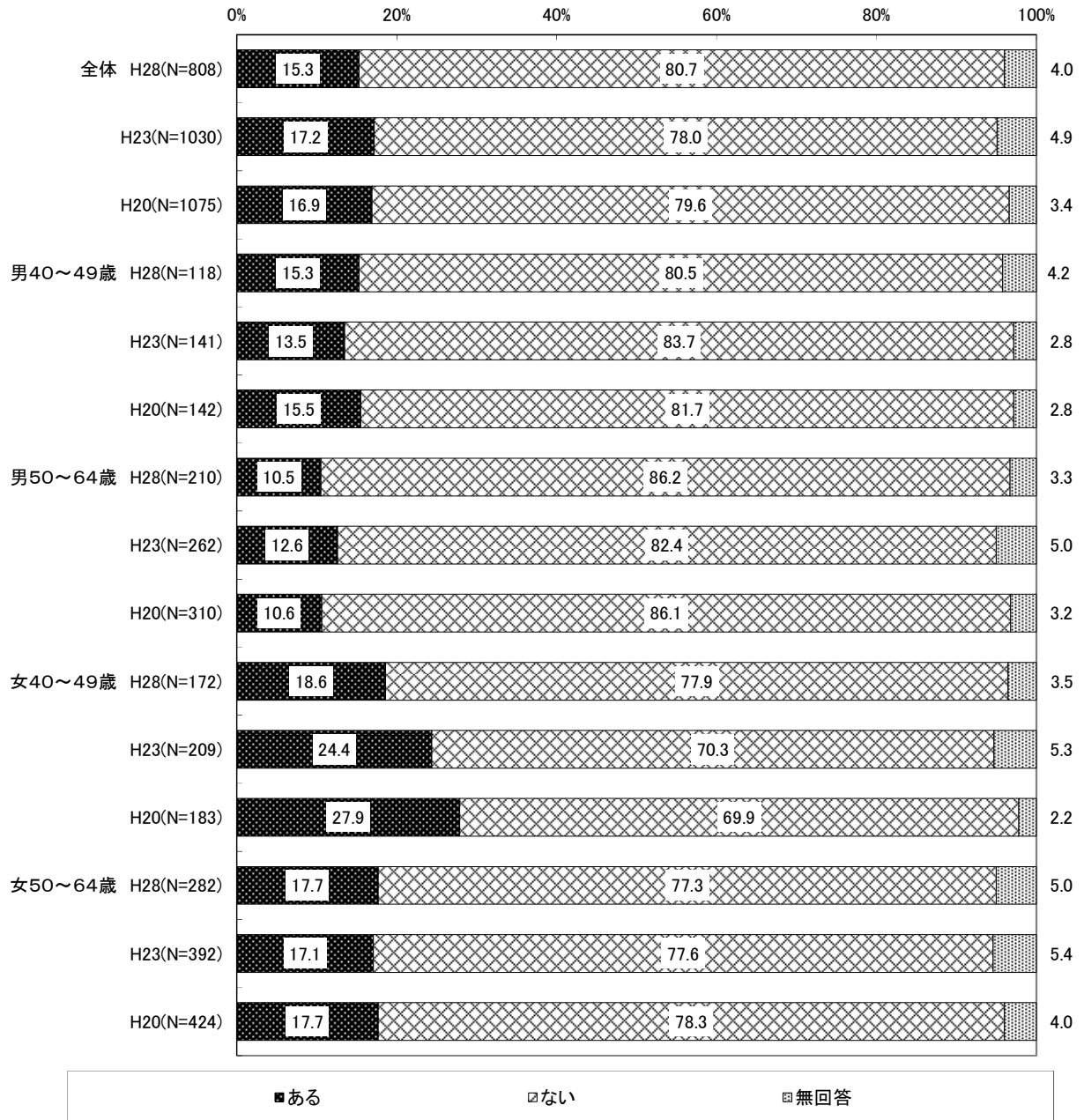
Q30S2 食事の改善意向

問30-2 問30-1のあなたの食事の問題について、今後どのようにしたいと思いますか。(〇は1つ)



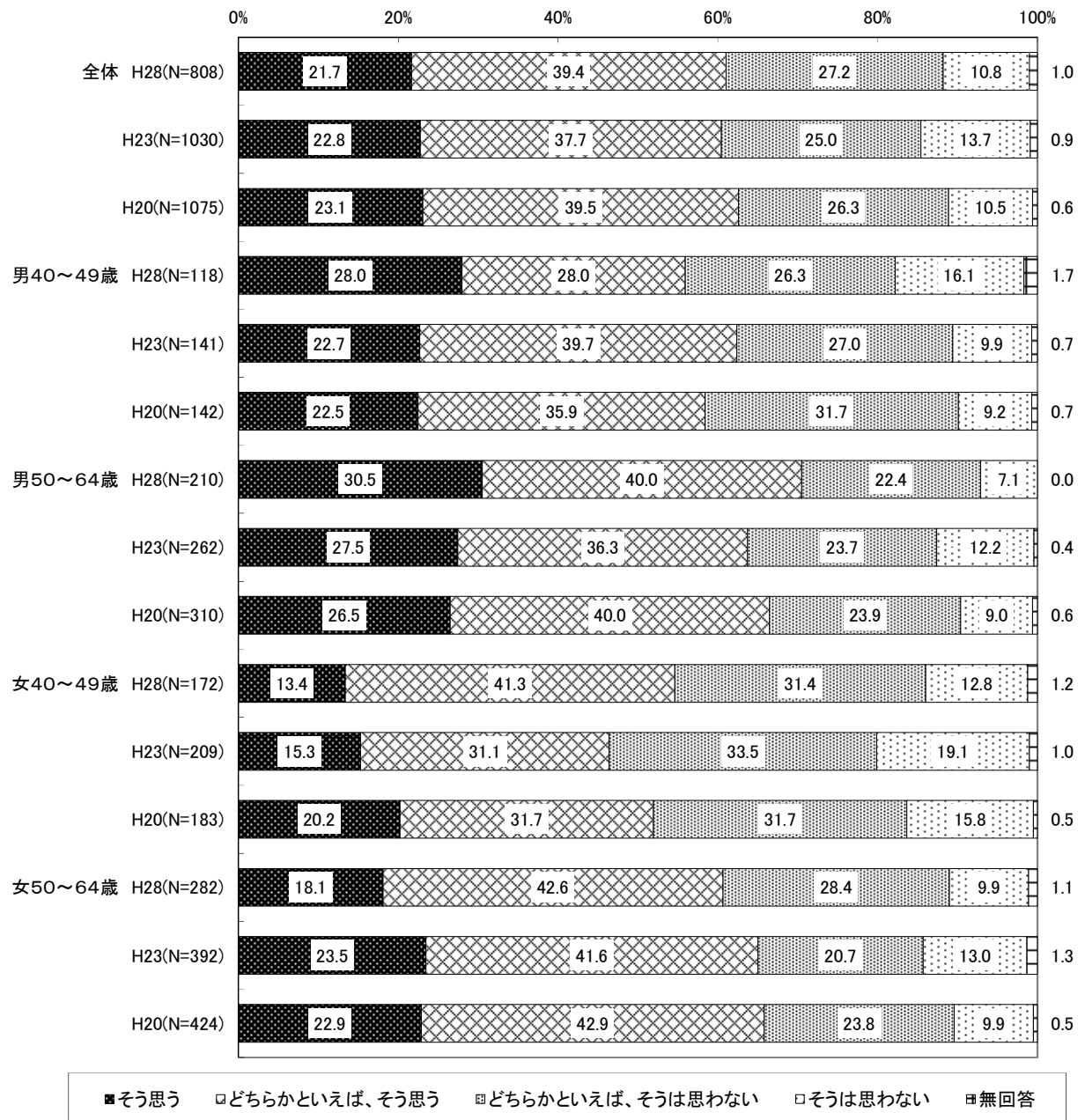
Q31 地域等での食事についての学習機会

問31 地域や職場で、食事について学習する機会がありますか。(〇は1つ)



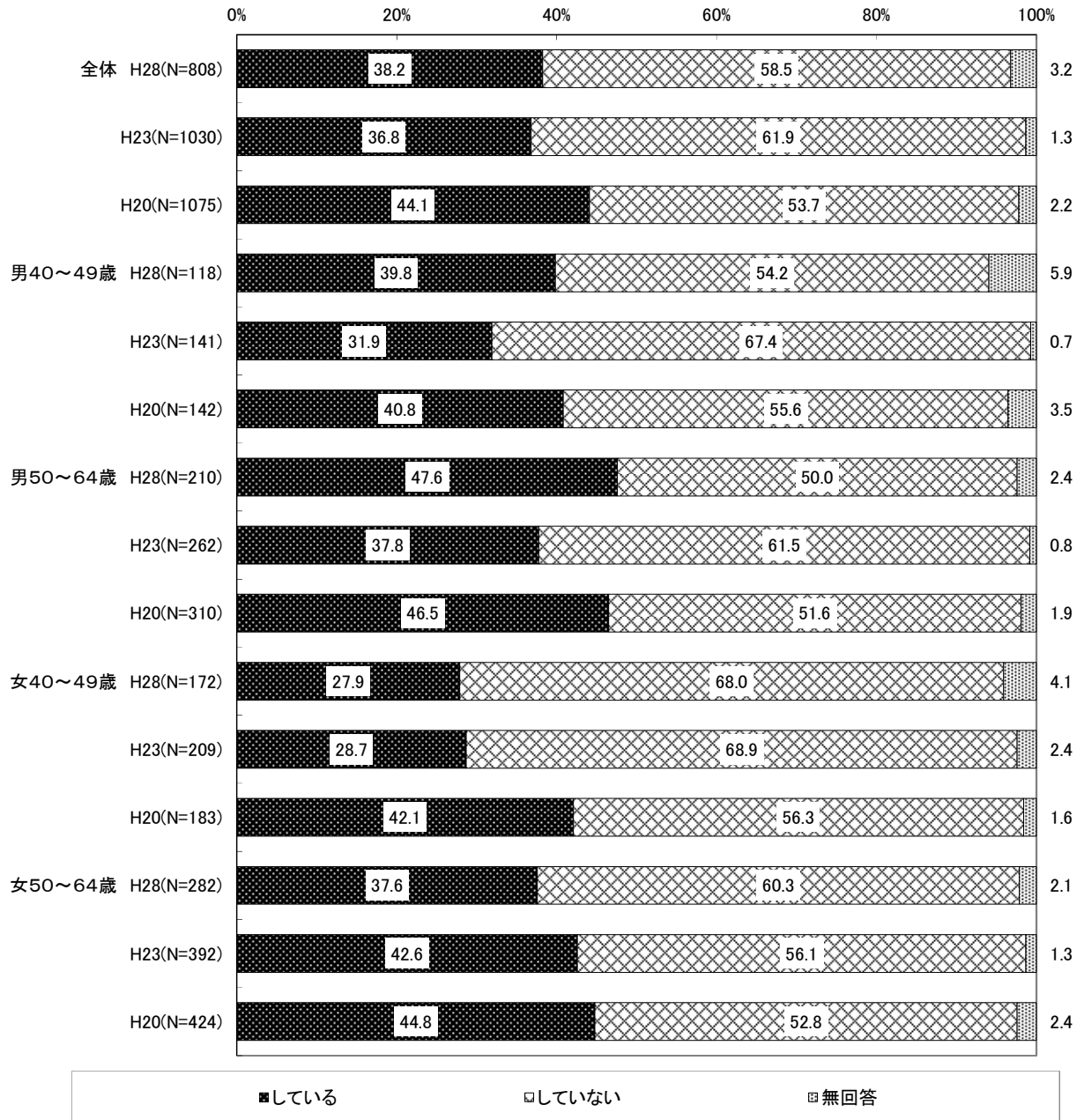
Q32 年齢相応の体力の有無

問32 あなたは年齢相応の体力があると思いますか。(○は1つ)



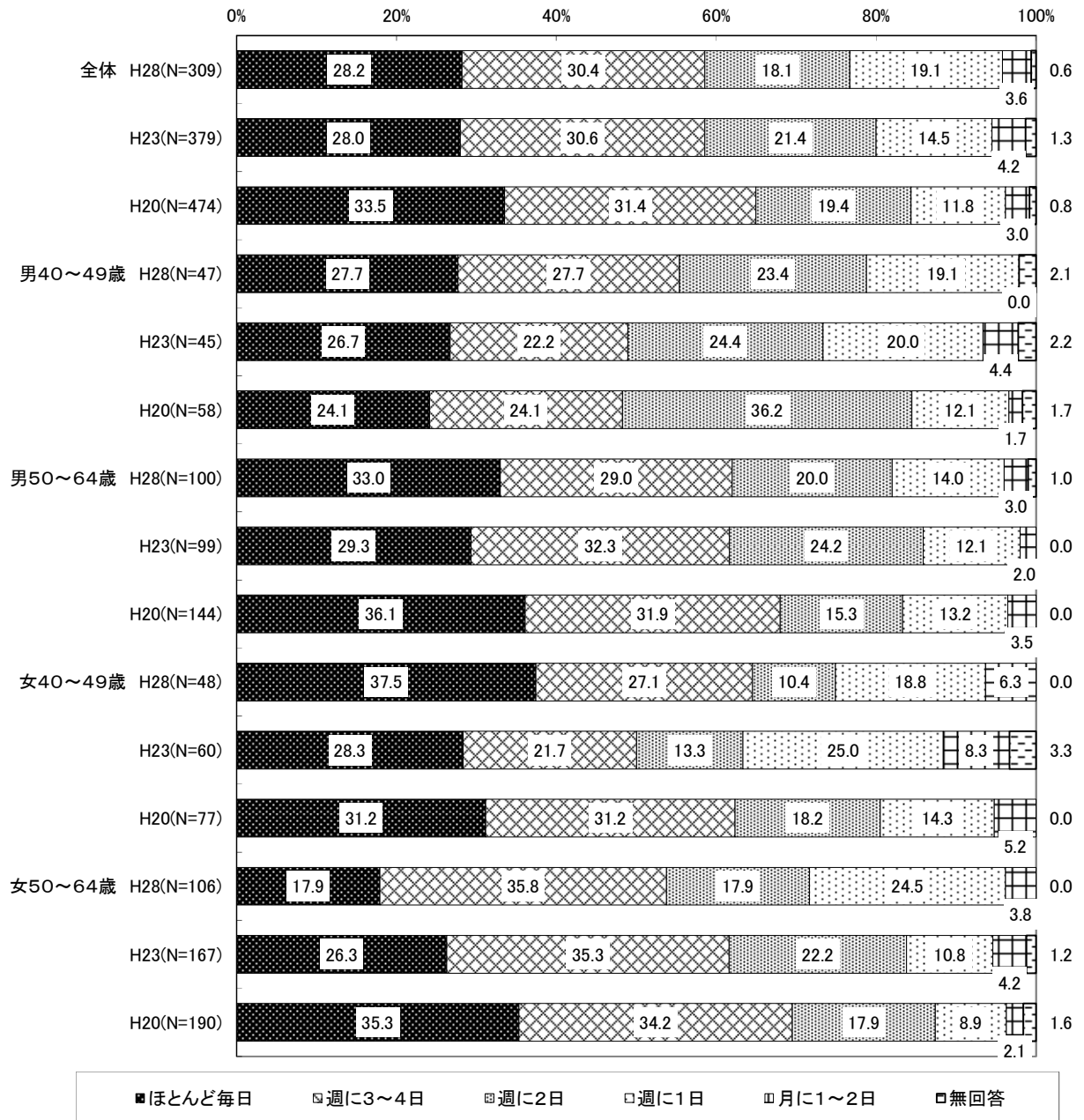
Q33 健康のための運動の実施状況

問 33 日頃から健康のための運動をしていますか。(〇は1つ)



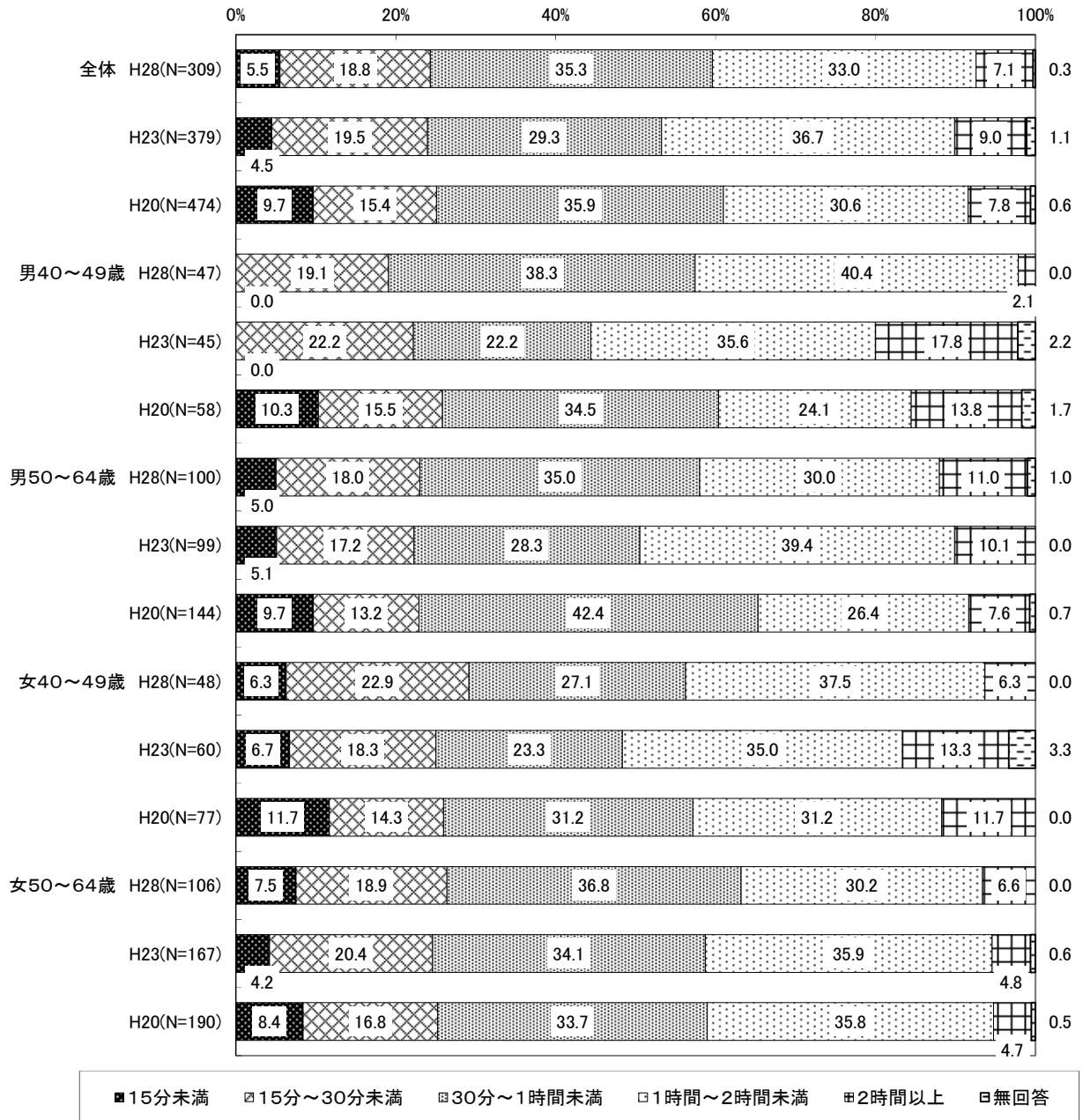
Q33S1 運動する頻度

問 33-1 運動頻度はどれくらいですか。(〇は1つ)



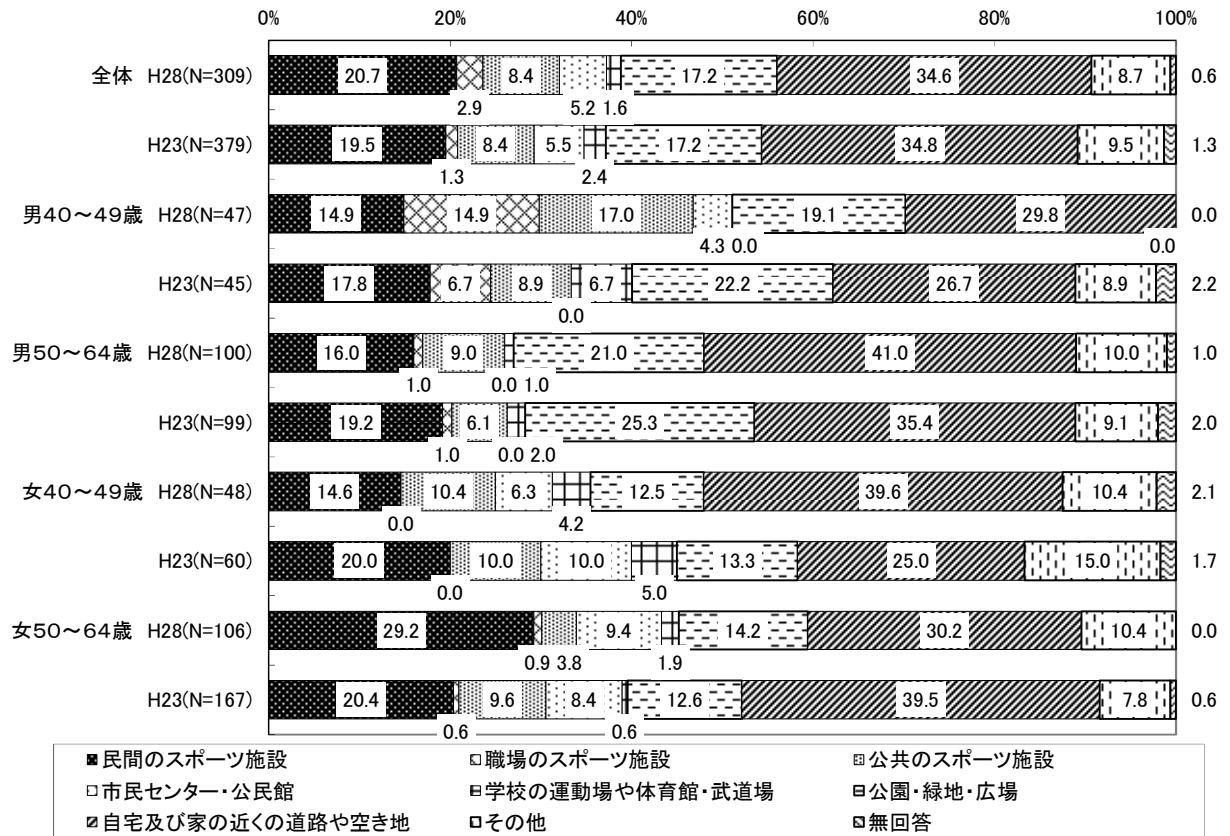
Q33S2 1日の運動時間

問 33-2 運動する日は何時間運動しますか。(〇は1つ)



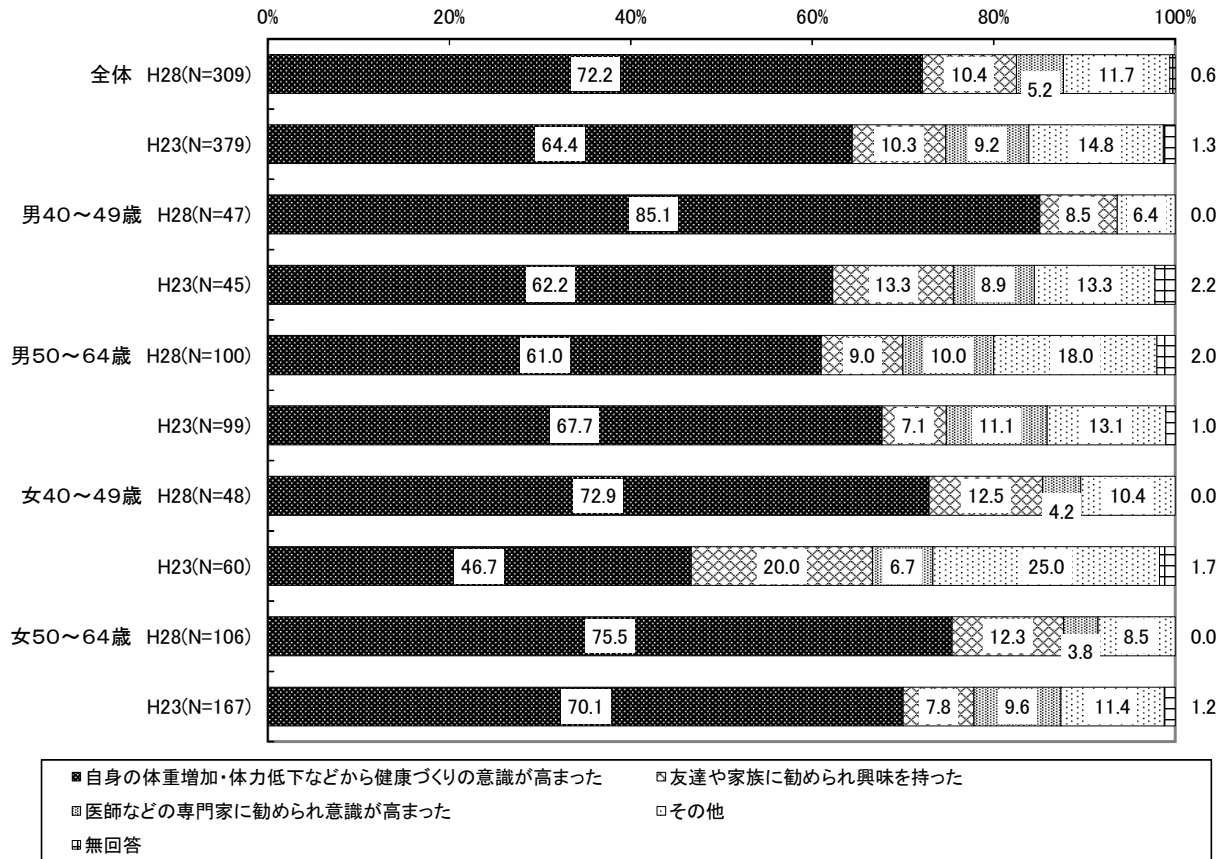
Q33S3 運動する場所

問 33-3 運動する場所は、主にどのような所ですか。(〇は1つ)



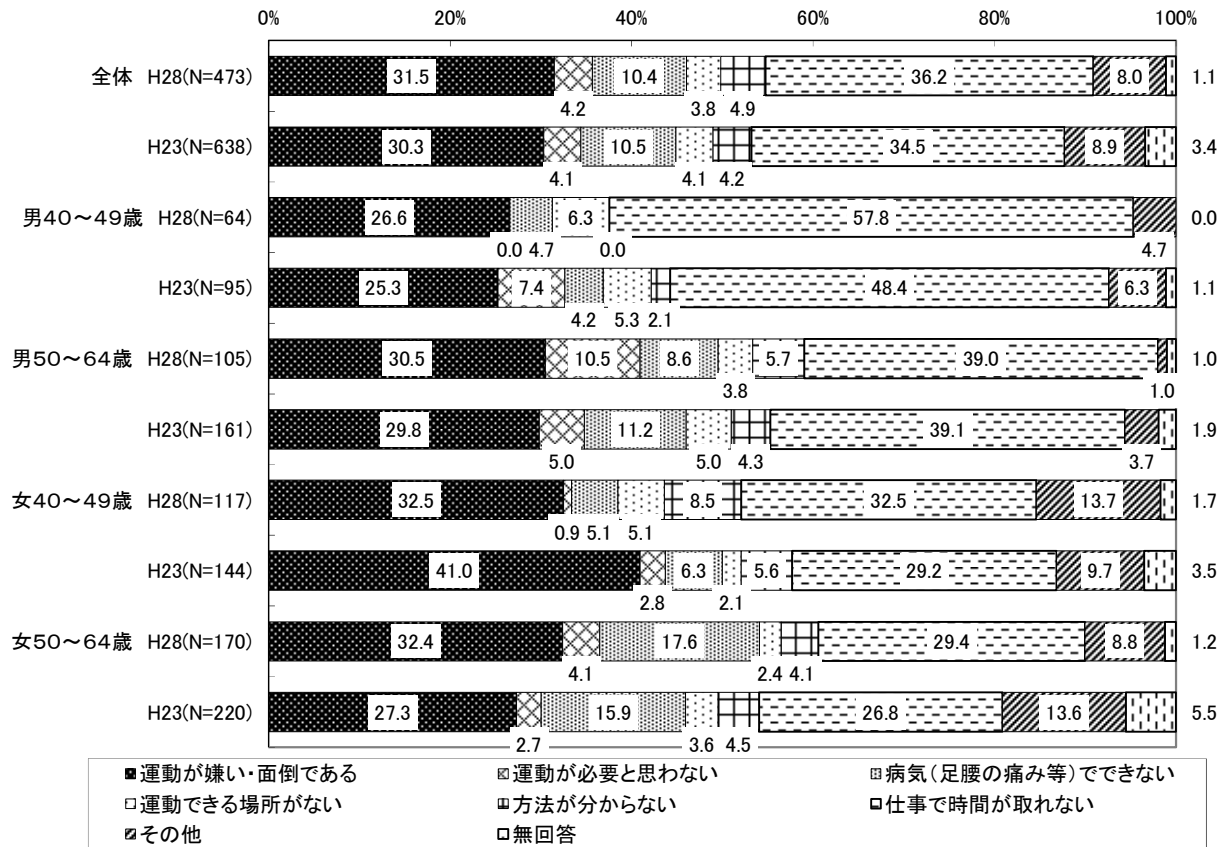
Q33S4 運動を始めた動機

問 33-4 運動を行うようになった主な動機は何ですか。(〇は1つ)



Q33S5 運動していない理由

問 33-5 健康のための運動をしていない主な理由は何ですか。(○は1つ)



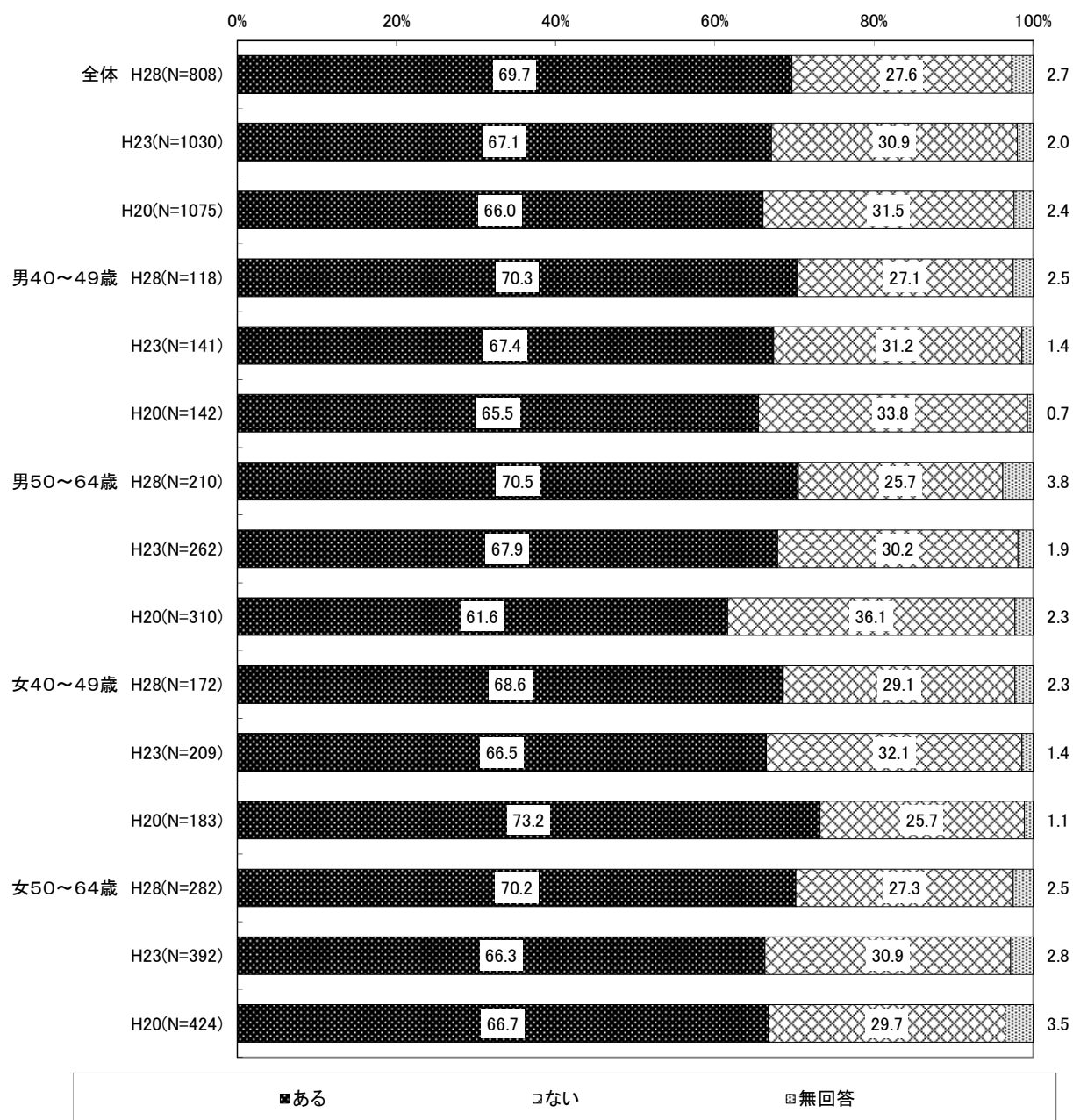
Q34 今後してみたい運動の内容

問34 これからどのような運動をしたい(続けたい)ですか。(〇は3つまで)

		サンプル数	運動を兼ねていく	散歩・ウォーキング	トレーニング施設での運動	自転車	ゲートボール	水泳・水中ウォーキング	ダンスや日舞	ジョギング	グラウンドゴルフ	ラジオ体操	その他の体操(気功・太極拳)	球技(卓球・テニスなど)	その他	無回答	
上段:実数、下段:%																	
全 体	H28	808	254	544	200	113	1	117	23	84	11	100	66	85	59	33	
		100.0	31.4	67.3	24.8	14.0	0.1	14.5	2.8	10.4	1.4	12.4	8.2	10.5	7.3	4.1	
	H23	1,030	358	731	223	190	2	149	51	87	15	132	91	100	90	17	
		100.0	34.8	71.0	21.7	18.4	0.2	14.5	5.0	8.4	1.5	12.8	8.8	9.7	8.7	1.7	
	H20	1,075	356	759	228	177	2	173	55	76	21	134	114	107	93	21	
		100.0	33.1	70.6	21.2	16.5	0.2	16.1	5.1	7.1	2.0	12.5	10.6	10.0	8.7	2.0	
性・年代	男40～49歳	H28	118	24	68	41	23	0	17	1	27	3	4	3	23	3	5
			100.0	20.3	57.6	34.7	19.5	0.0	14.4	0.8	22.9	2.5	3.4	2.5	19.5	2.5	4.2
		H23	141	30	89	38	35	0	22	1	29	3	5	4	14	17	2
			100.0	21.3	63.1	27.0	24.8	0.0	15.6	0.7	20.6	2.1	3.5	2.8	9.9	12.1	1.4
		H20	142	33	89	41	42	1	23	2	18	6	7	8	26	12	2
			100.0	23.2	62.7	28.9	29.6	0.7	16.2	1.4	12.7	4.2	4.9	5.6	18.3	8.5	1.4
	男50～64歳	H28	210	38	152	55	42	0	22	2	35	3	13	14	26	13	16
			100.0	18.1	72.4	26.2	20.0	0.0	10.5	1.0	16.7	1.4	6.2	6.7	12.4	6.2	7.6
		H23	262	69	198	58	56	1	29	2	32	9	28	17	25	26	4
			100.0	26.3	75.6	22.1	21.4	0.4	11.1	0.8	12.2	3.4	10.7	6.5	9.5	9.9	1.5
		H20	310	72	233	61	62	0	41	1	37	7	34	15	27	34	7
			100.0	23.2	75.2	19.7	20.0	0.0	13.2	0.3	11.9	2.3	11.0	4.8	8.7	11.0	2.3
女40～49歳	H28	172	65	113	36	22	0	30	6	10	2	24	19	13	19	6	
		100.0	37.8	65.7	20.9	12.8	0.0	17.4	3.5	5.8	1.2	14.0	11.0	7.6	11.0	3.5	
	H23	209	90	139	44	43	0	26	21	9	0	23	22	25	18	3	
		100.0	43.1	66.5	21.1	20.6	0.0	12.4	10.0	4.3	0.0	11.0	10.5	12.0	8.6	1.4	
	H20	183	62	120	49	19	0	37	19	6	0	10	24	19	22	3	
		100.0	33.9	65.6	26.8	10.4	0.0	20.2	10.4	3.3	0.0	5.5	13.1	10.4	12.0	1.6	
女50～64歳	H28	282	117	196	60	22	1	45	10	10	2	58	28	22	21	5	
		100.0	41.5	69.5	21.3	7.8	0.4	16.0	3.5	3.5	0.7	20.6	9.9	7.8	7.4	1.8	
	H23	392	161	285	77	48	1	70	26	16	3	74	45	34	23	7	
		100.0	41.1	72.7	19.6	12.2	0.3	17.9	6.6	4.1	0.8	18.9	11.5	8.7	5.9	1.8	
	H20	424	184	305	74	52	1	72	33	13	7	81	65	34	25	9	
		100.0	43.4	71.9	17.5	12.3	0.2	17.0	7.8	3.1	1.7	19.1	15.3	8.0	5.9	2.1	

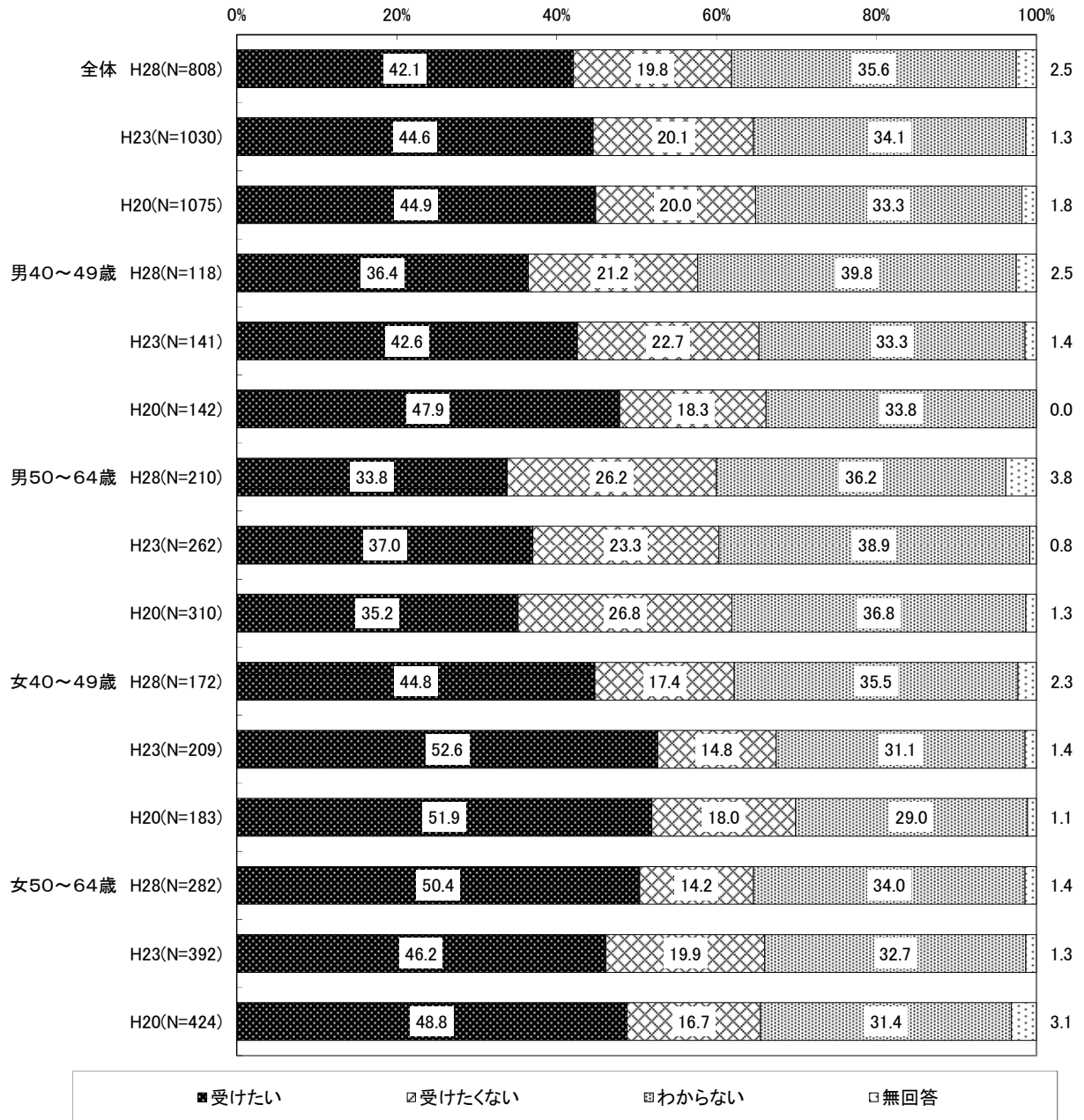
Q35 身近に運動する施設等の有無

問35 運動できる施設や場所が身近にありますか。(○は1つ)



Q36 運動内容指導の受講意向

問36 自分にあった運動内容や運動量について指導を受けたいと思いますか。(〇は1つ)



第6章 壮年期の市民に対する調査結果

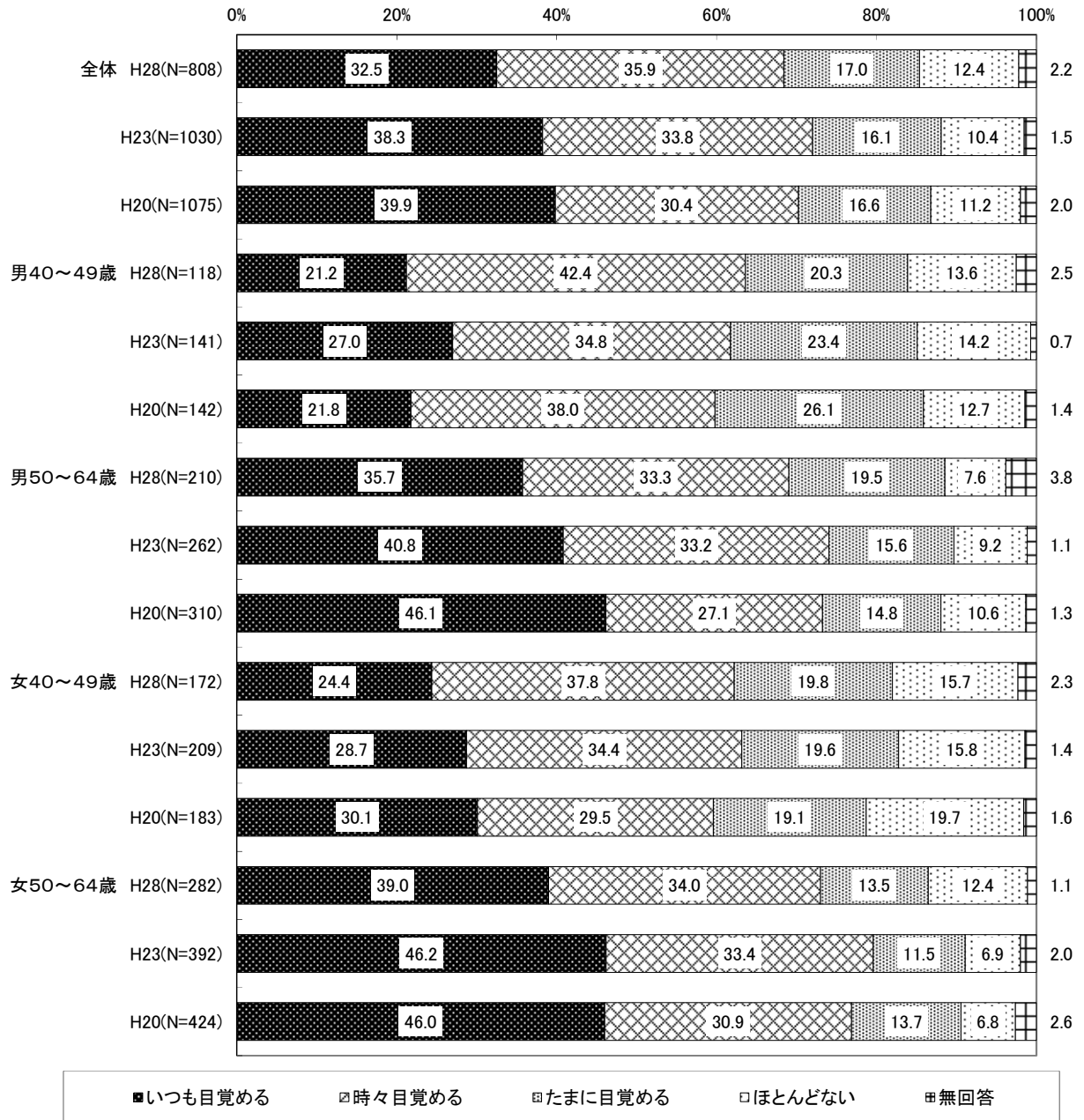
Q37 運動を続けるために必要なもの

問37 運動を続ける（始める）ために、何が必要だと思いますか。（○は3つまで）

		サンプル数	仲間・友人	低料金で利用できる施設	遅くまで開いている施設	設備が整っている施設	ニーズにあった情報	歩きやすい歩道	家族の協力	運動の指導者や教室	身近な広場・公園	その他	無回答	
上段:実数、下段:%														
全 体	H28	808	221	480	117	180	130	237	155	144	129	62	34	
		100.0	27.4	59.4	14.5	22.3	16.1	29.3	19.2	17.8	16.0	7.7	4.2	
	H23	1,030	347	581	114	205	119	341	198	187	230	74	24	
		100.0	33.7	56.4	11.1	19.9	11.6	33.1	19.2	18.2	22.3	7.2	2.3	
性・年代	男40～49歳	H28	118	33	68	34	37	11	32	19	10	20	10	5
			100.0	28.0	57.6	28.8	31.4	9.3	27.1	16.1	8.5	16.9	8.5	4.2
	男50～64歳	H23	141	43	73	32	39	10	37	20	15	35	21	2
			100.0	30.5	51.8	22.7	27.7	7.1	26.2	14.2	10.6	24.8	14.9	1.4
	女40～49歳	H28	210	56	106	23	45	25	73	31	32	52	15	12
			100.0	26.7	50.5	11.0	21.4	11.9	34.8	14.8	15.2	24.8	7.1	5.7
	女50～64歳	H23	262	94	130	32	59	31	93	27	31	95	13	8
			100.0	35.9	49.6	12.2	22.5	11.8	35.5	10.3	11.8	36.3	5.0	3.1
	女40～49歳	H28	172	45	110	28	32	34	35	45	25	17	18	8
			100.0	26.2	64.0	16.3	18.6	19.8	20.3	26.2	14.5	9.9	10.5	4.7
	女50～64歳	H23	209	81	135	17	26	23	70	67	36	31	16	2
			100.0	38.8	64.6	8.1	12.4	11.0	33.5	32.1	17.2	14.8	7.7	1.0
女50～64歳	H28	282	80	177	28	58	55	90	56	75	34	18	9	
		100.0	28.4	62.8	9.9	20.6	19.5	31.9	19.9	26.6	12.1	6.4	3.2	
女50～64歳	H23	392	124	233	29	77	50	130	78	99	63	20	11	
		100.0	31.6	59.4	7.4	19.6	12.8	33.2	19.9	25.3	16.1	5.1	2.8	

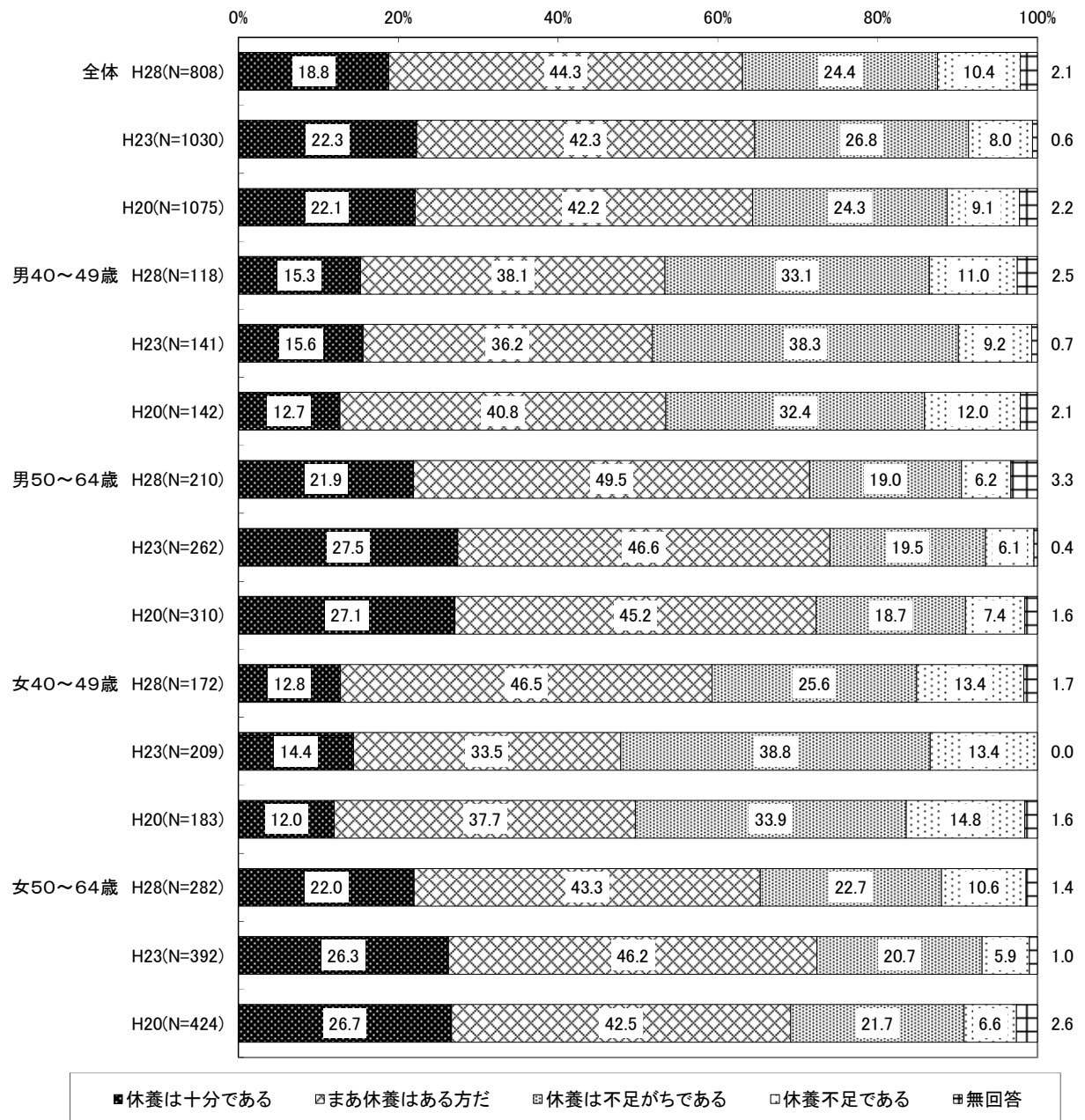
Q38 目覚めのよさ

問38 気持ちよく目が覚めますか。(○は1つ)



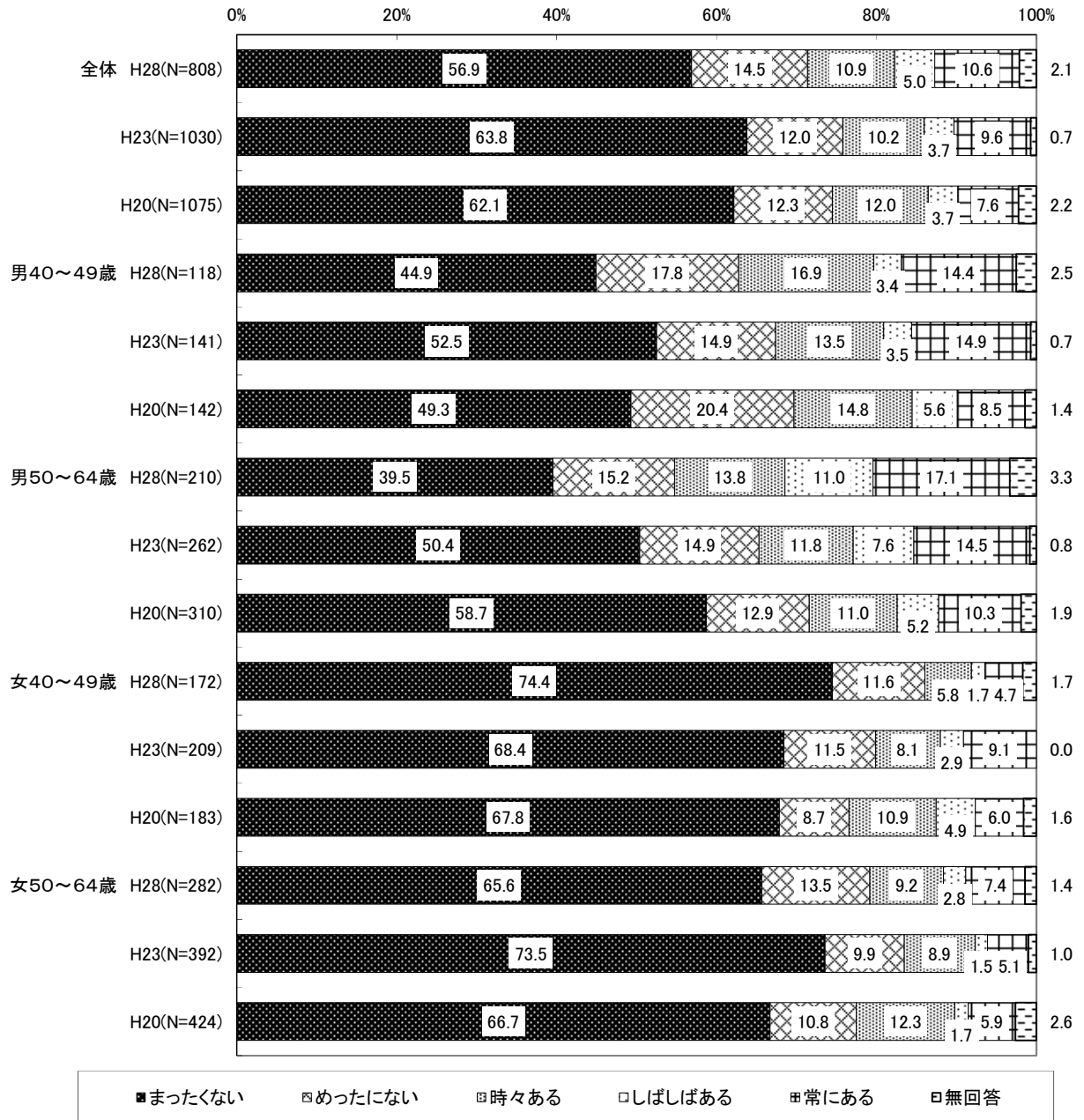
Q39 睡眠時間の充足度

問39 いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(〇は1つ)



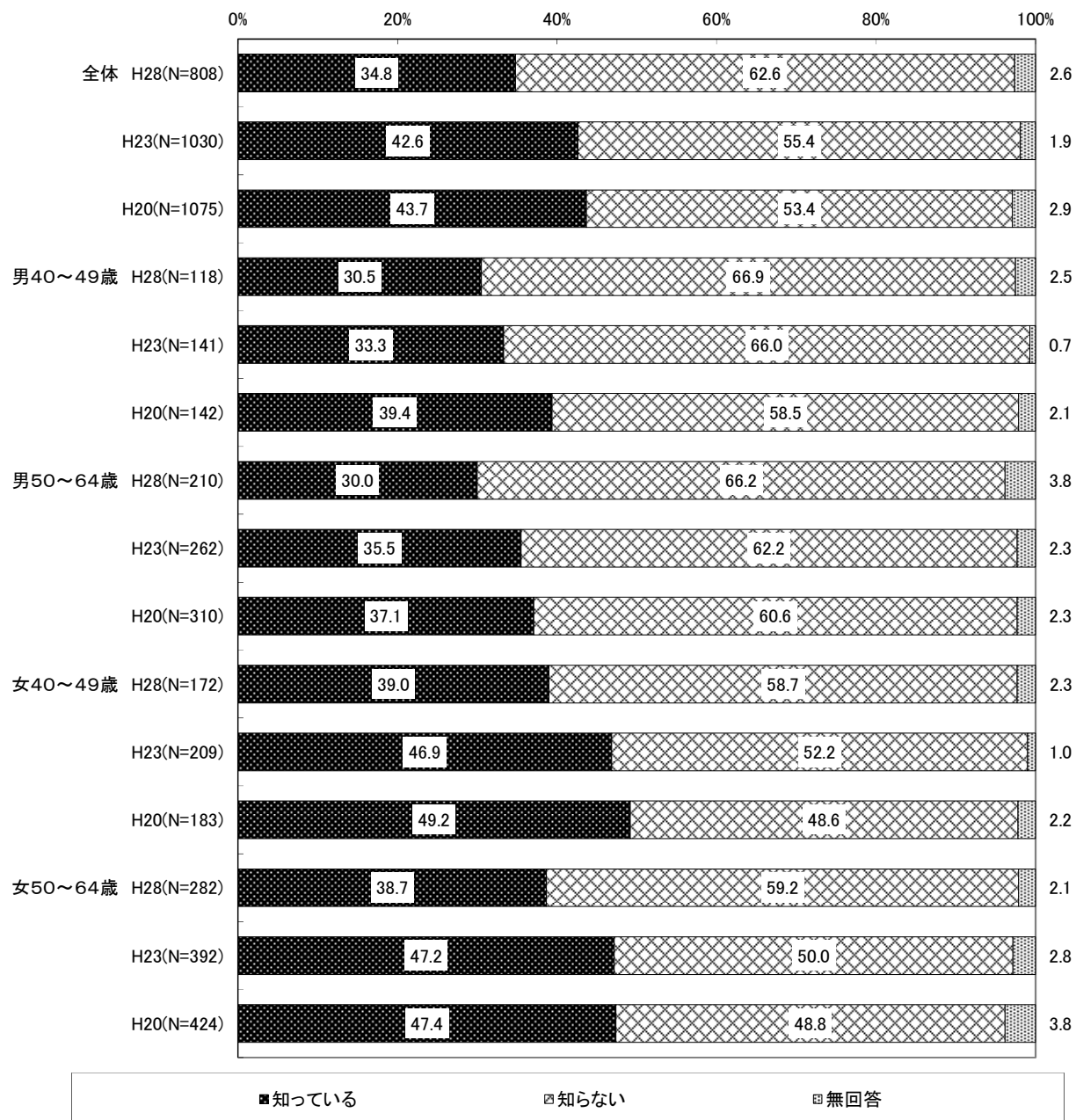
Q40 睡眠剤等の服用頻度

問40 睡眠を助けるために、アルコール飲料を使うことがありますか。(○は1つ)



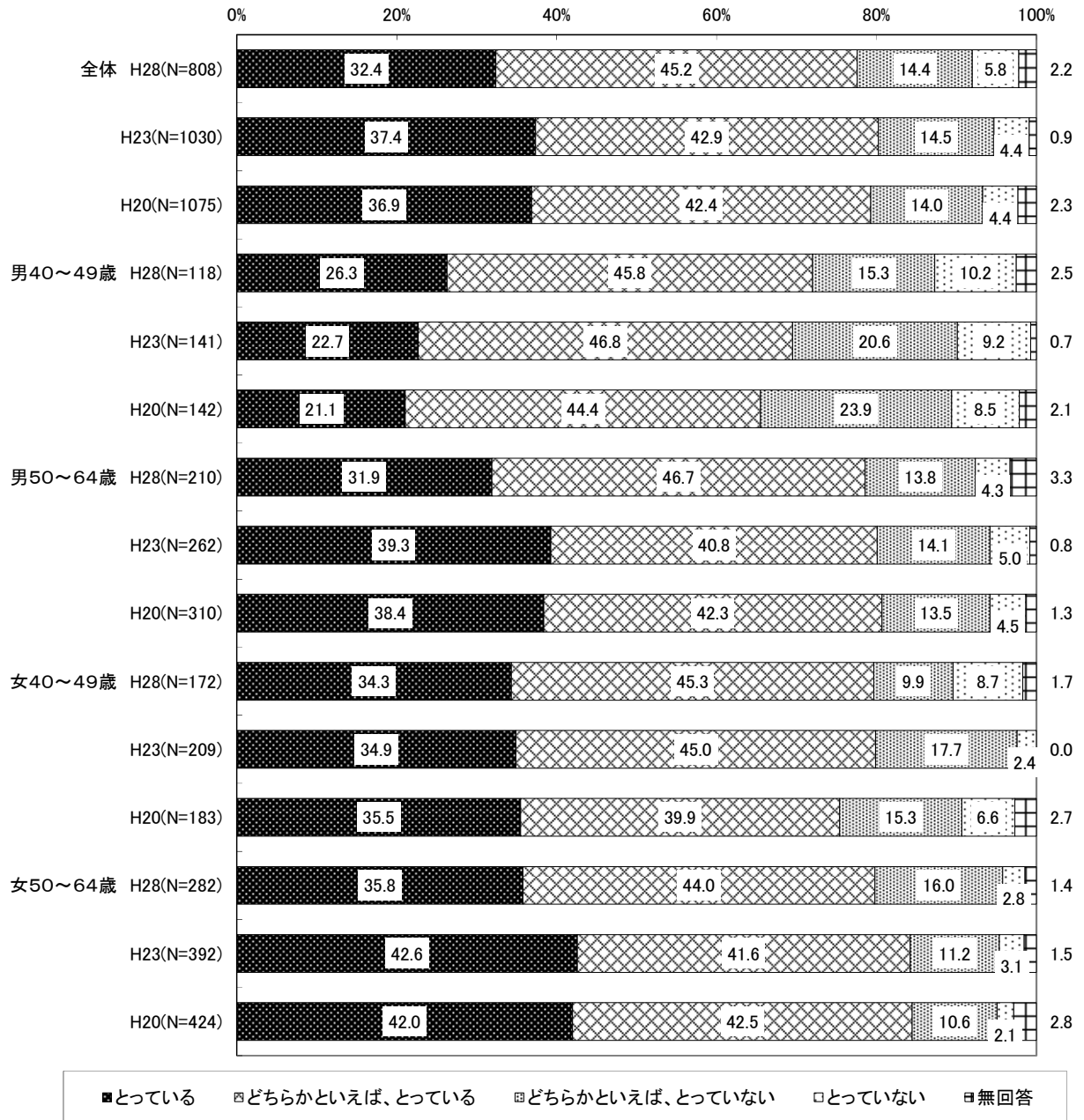
Q41 不眠についての相談場所の認知度

問41 不眠が続くとき、どこに相談すればよいか知っていますか。(〇は1つ)



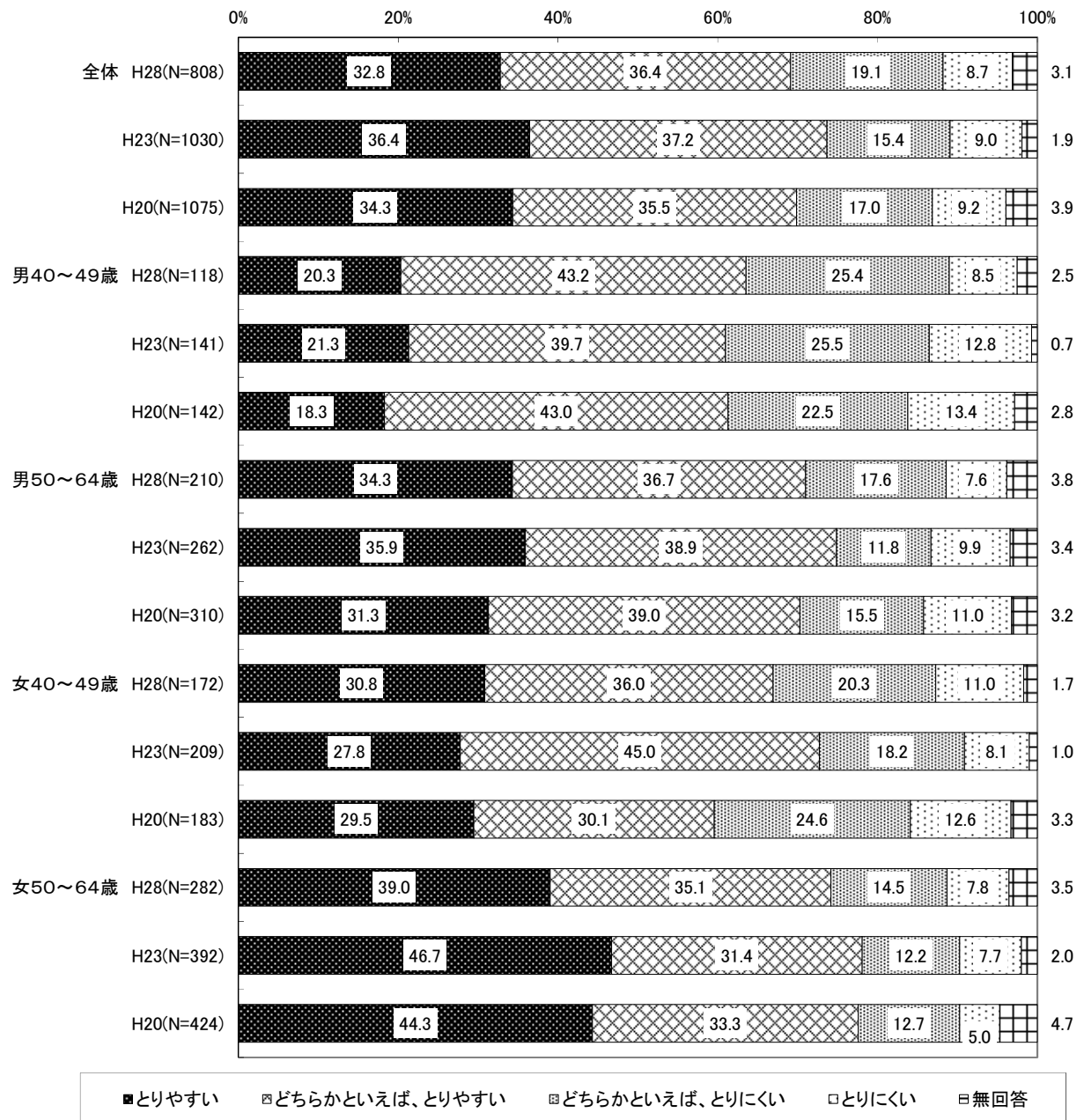
Q42 意識的に休養を取る頻度

問 42 疲労を感じたら意識的に休養をとっていますか。(○は1つ)



Q43 休養取得に対する周囲の理解度

問43 あなたの職場や家庭では休養を取りやすい雰囲気ですか。(○は1つ)



Q44 この1ヶ月間のストレスの有無

問44 この1ヵ月間に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。(○は1つ)

