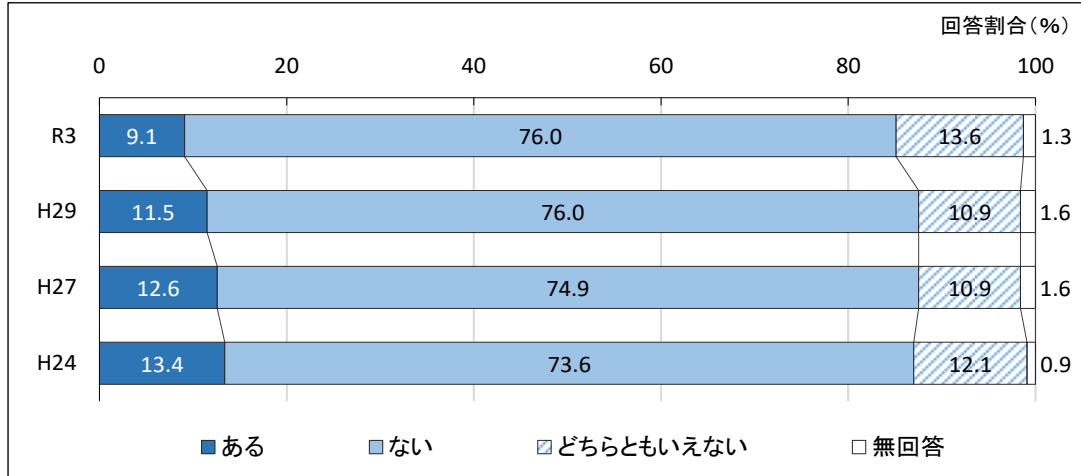


① 健康状態や健康管理の方法について

(5) 現在、健康上の理由から、日常生活に制限がありますか。

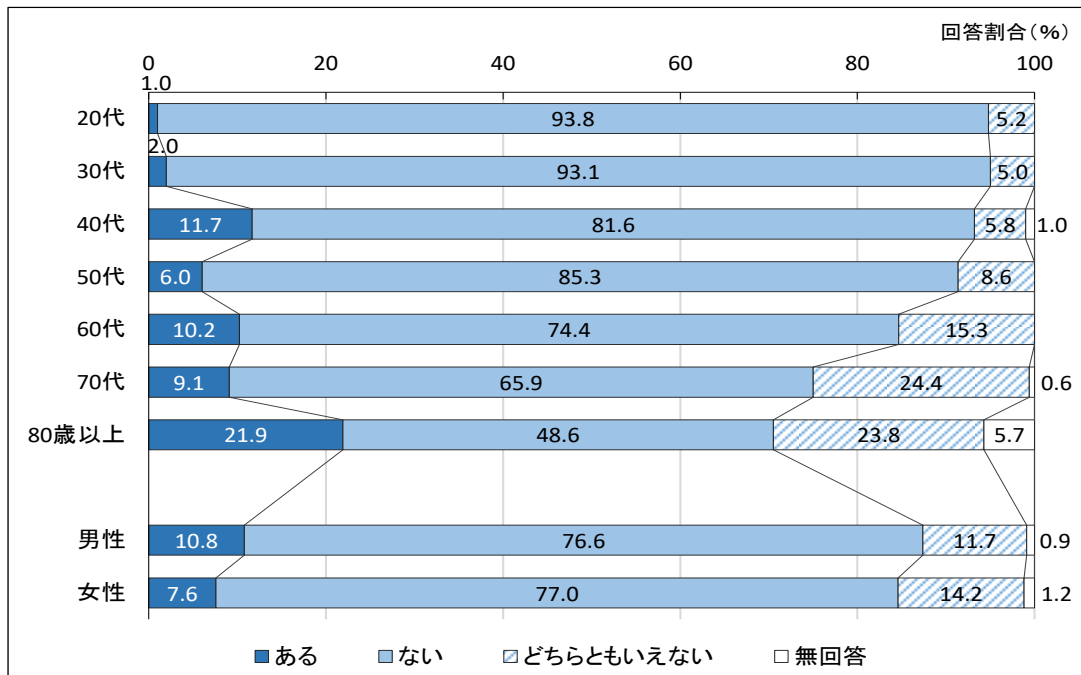
「ない」の割合が76.0%となり、「ある」(9.1%)を大きく上回った。

過去調査と比べると、「ある」の割合が低下傾向で推移している一方、「ない」の割合は横這いで推移しており、各年代における健康づくりや、高齢者の介護予防の一定の成果が表れているものと推測される。



年代別にみると、すべての年代で「ない」の割合が4割台から9割台となり「ある」の割合を上回った。80歳以上では「ある」の割合が2割台と、他の年代に比べて高くなった。

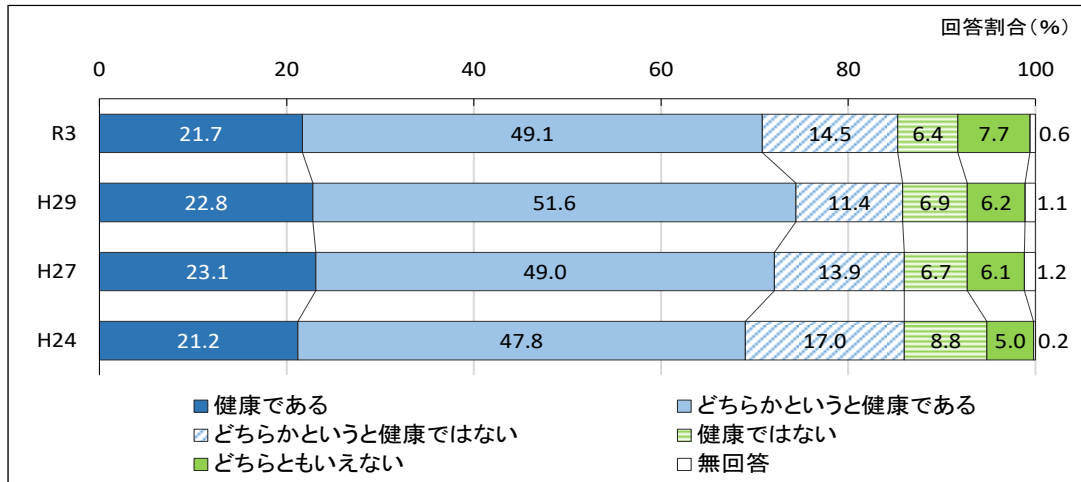
性別にみると、男女ともに「ない」が7割台と高い割合となった。



(6) 現在の健康状態についてどのように感じていますか。

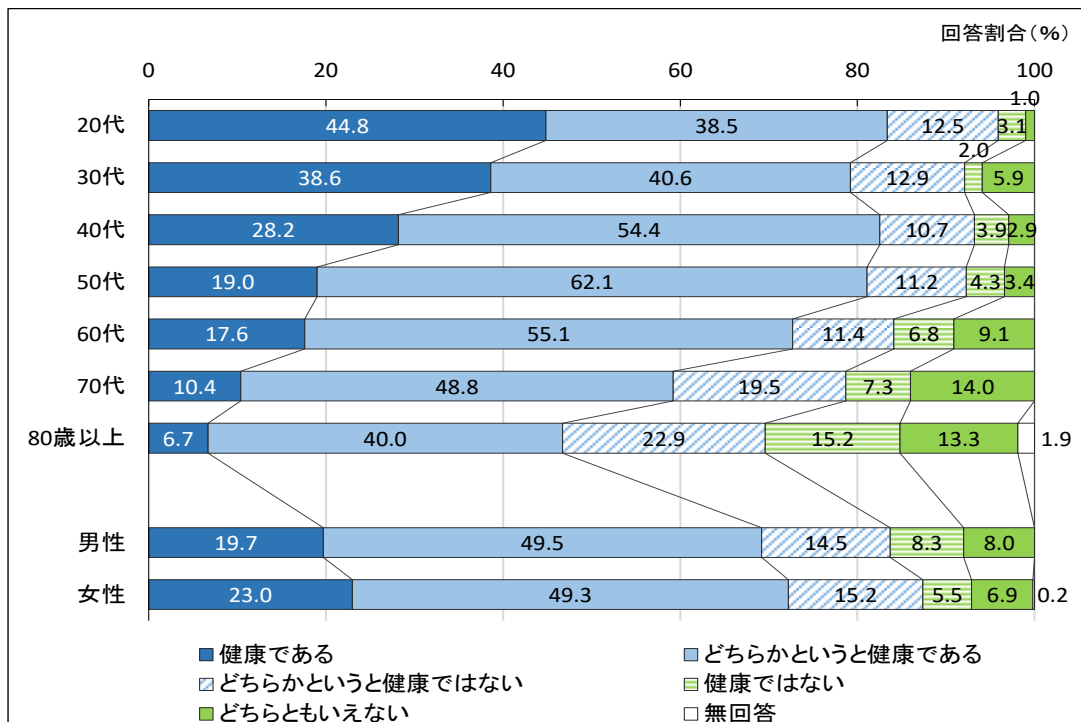
「どちらかという健康である」の割合が49.1%でもっとも高く、これに「健康である」(21.7%)を合わせた『健康だと感じている』の割合は7割台となった。一方、『健康ではないと感じている』(「どちらかという健康ではない」と「健康ではない」の合計)の割合は2割台となっている。

前回調査と比べると、『健康だと感じている』の割合が低下するとともに、『健康ではないと感じている』の割合は上昇しており、健康状態の改善傾向には後退感がうかがえた。



年代別にみると、「健康である」の割合は年代が上がるにつれ低下する傾向が見られるが、『健康だと感じている』の割合は20代から50代までは8割前後とほぼ同様の割合となった。『健康だと感じている』の割合は、60代で7割台、70代で6割近く、80歳以上で5割近くと、60代以降では年代が上がるにつれて低下する傾向が見られた。

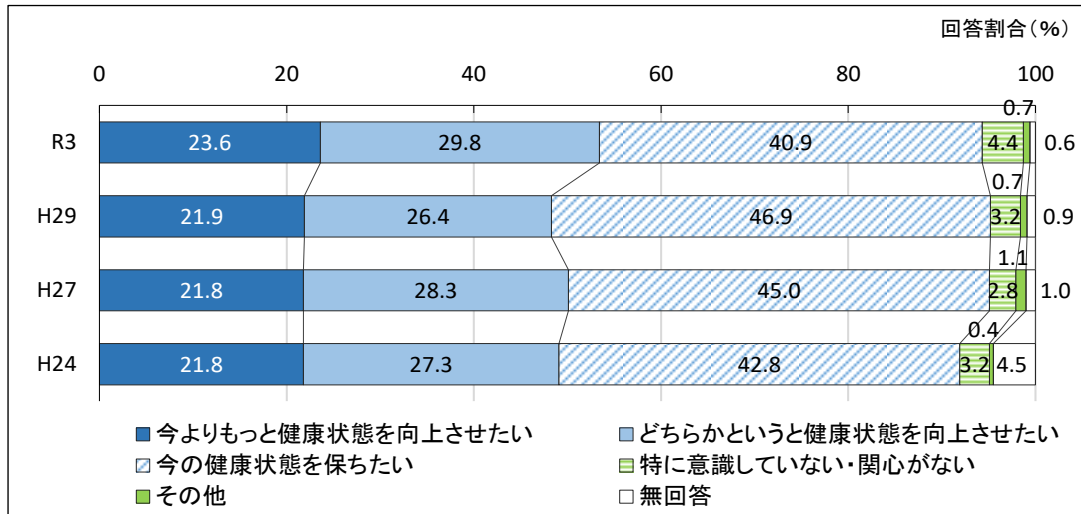
性別にみると、『健康だと感じている』の割合は男女ともに7割前後と高い割合となった。



(7) 今後の健康状態をどうしていきたいと考えていますか。

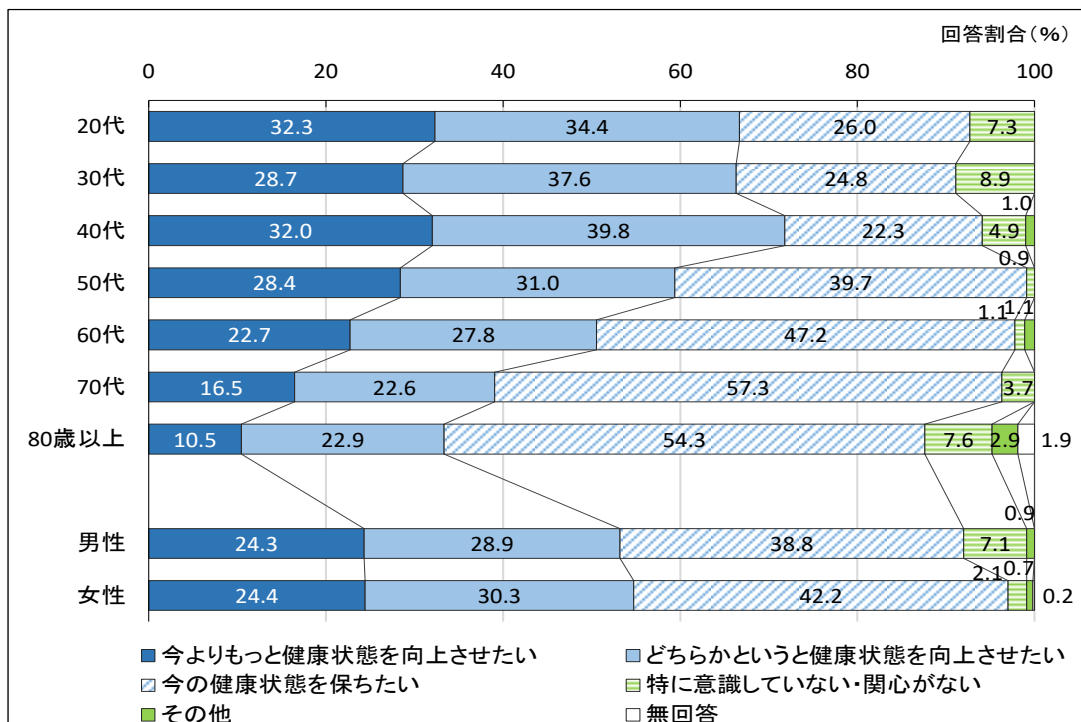
「今の健康状態を保ちたい」の割合が40.9%でもっとも高くなった。次いで「どちらかという健康状態を向上させたい」と「今よりもっと健康状態を向上させたい」が続き、これらを合わせた『健康状態を向上させたい』の割合は53.4%と過半数を占めた。

前回調査と比べると、『健康状態を向上させたい』の割合は5.1ポイント上昇した一方、「特に意識していない・関心がない」の回答も年々増えてきている。



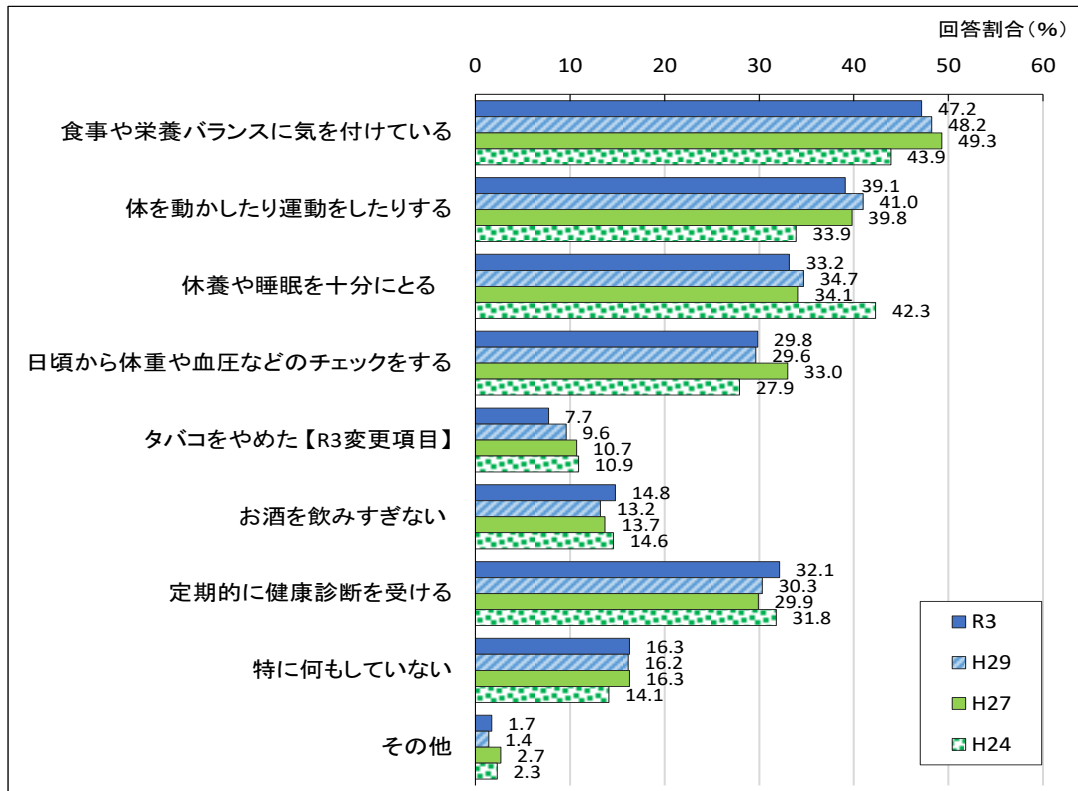
年代別にみると、『健康状態を向上させたい』の割合は40代の7割台をピークに、50代以降は年代が上がるにつれて低下しており、40代までの比較的若い年代で健康状態を向上させたいという意識が高いことがうかがえた。

性別にみると、『健康状態を向上させたい』の割合は男女ともに5割台となった。



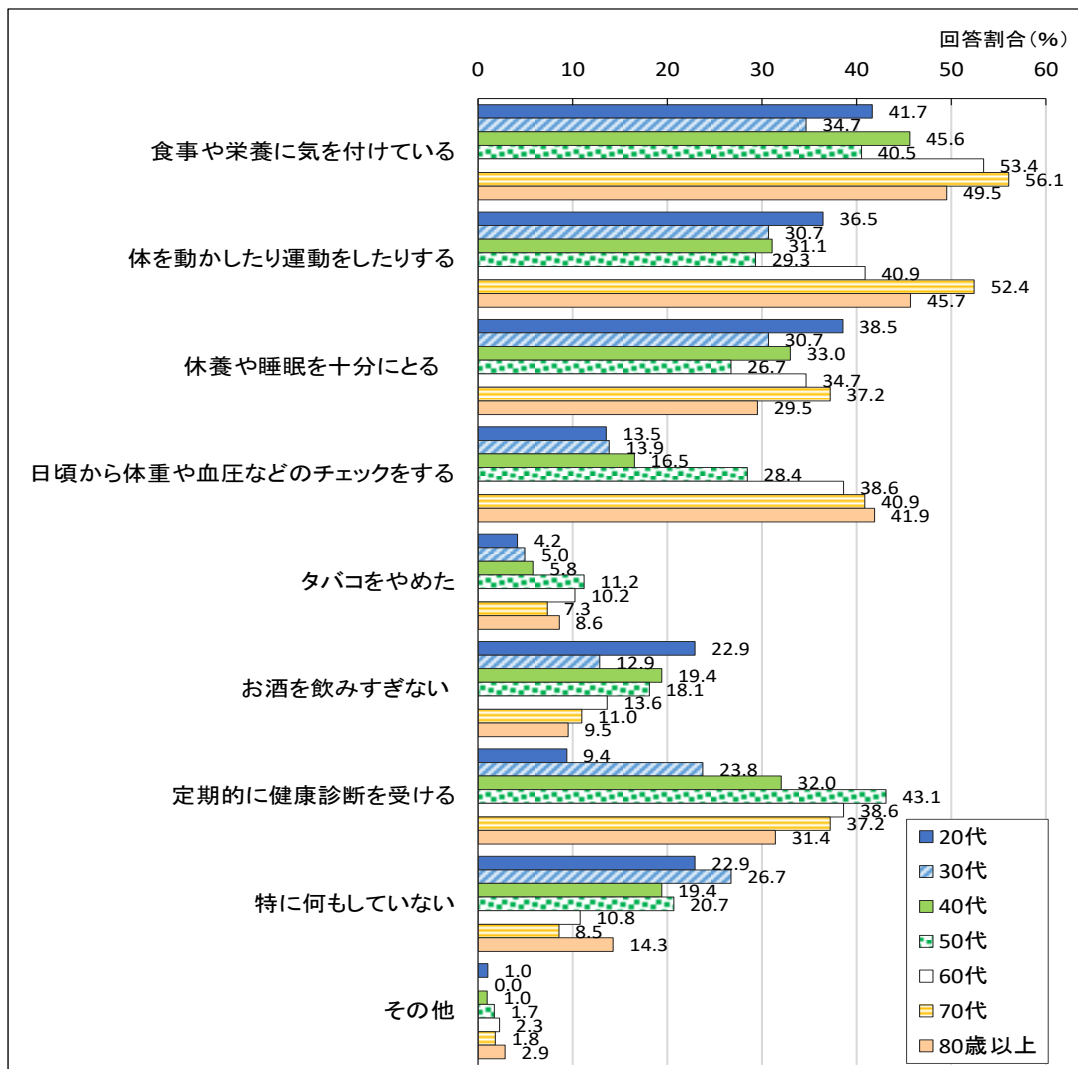
(8) 健康のために行っていることはありますか。(複数回答可)

「食事や栄養バランスに気を付けている」の割合が47.2%でもっとも高く、これに「体を動かしたり運動をしたりする」(39.1%)、「休養や睡眠を十分にとる」(33.2%)、「定期的に健康診断を受ける」(32.1%)が続いた。
 前回調査と比べても、順位に変化は見られなかった。



※ 選択肢「タバコをやめた」は、H27までは「タバコをやめた、または本数を減らした」

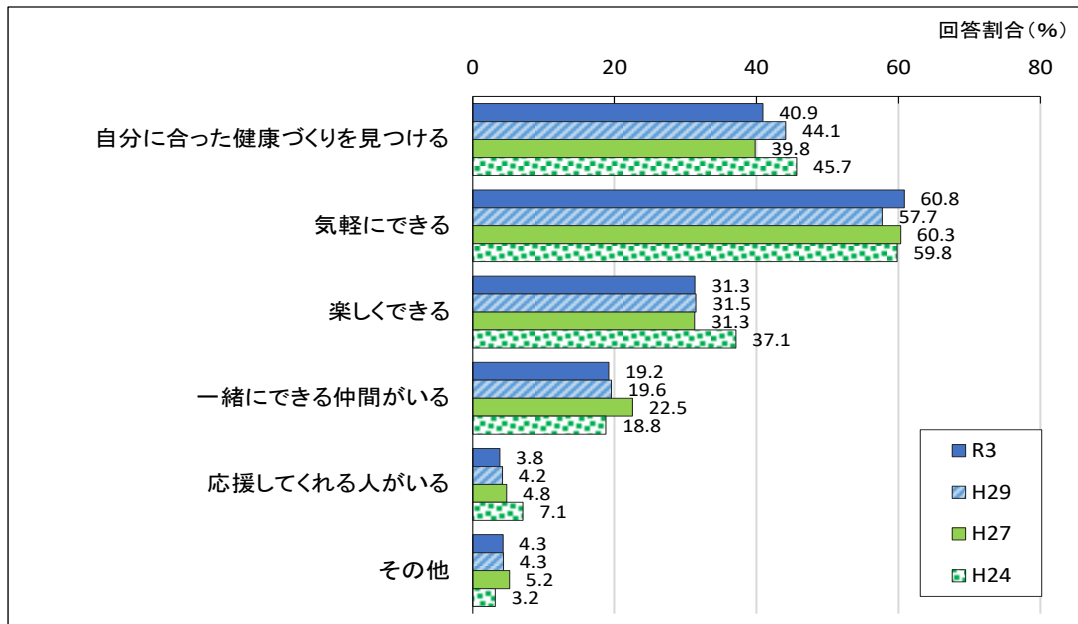
年代別にみると、50代では「定期的に健康診断を受ける」の割合がもっとも高く、その他の年代ではいずれも「食事や栄養に気を付けている」の割合がもっとも高くなった。



(9) どのような条件があれば、健康づくりを実践してみようと思いますか。(複数回答可)

「気軽にできる」の割合が60.8%で突出して高く、次いで「自分に合った健康づくりを見つける」(40.9%)が続き、以下は「楽しくできる」(31.3%)、「一緒にできる仲間がいる」(19.2%)などの順となった。

前回調査と比べても、順位に変化は見られなかった。



年代別にみると、20代から60代までの各年代では「気軽にできる」の割合がもっとも高く、特に20代と30代では7割台と高い割合となっている。80歳以上では「自分に合った健康づくりを見つける」の割合がもっとも高く、70代では、これら二つの項目が同率でトップとなった。

