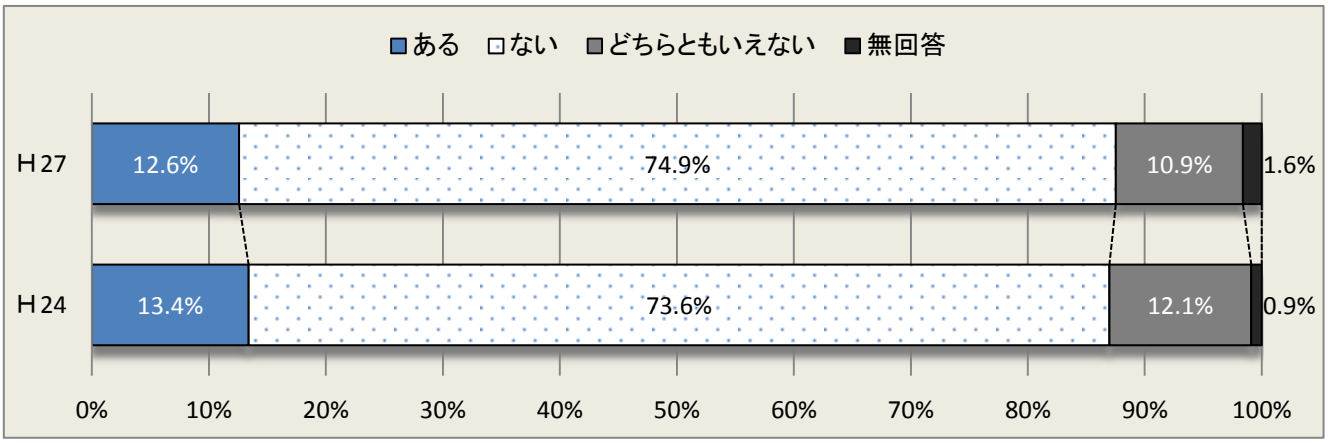
①健康状態や健康管理の方法について

(5)現在、健康上の理由から、日常生活に制限がありますか。

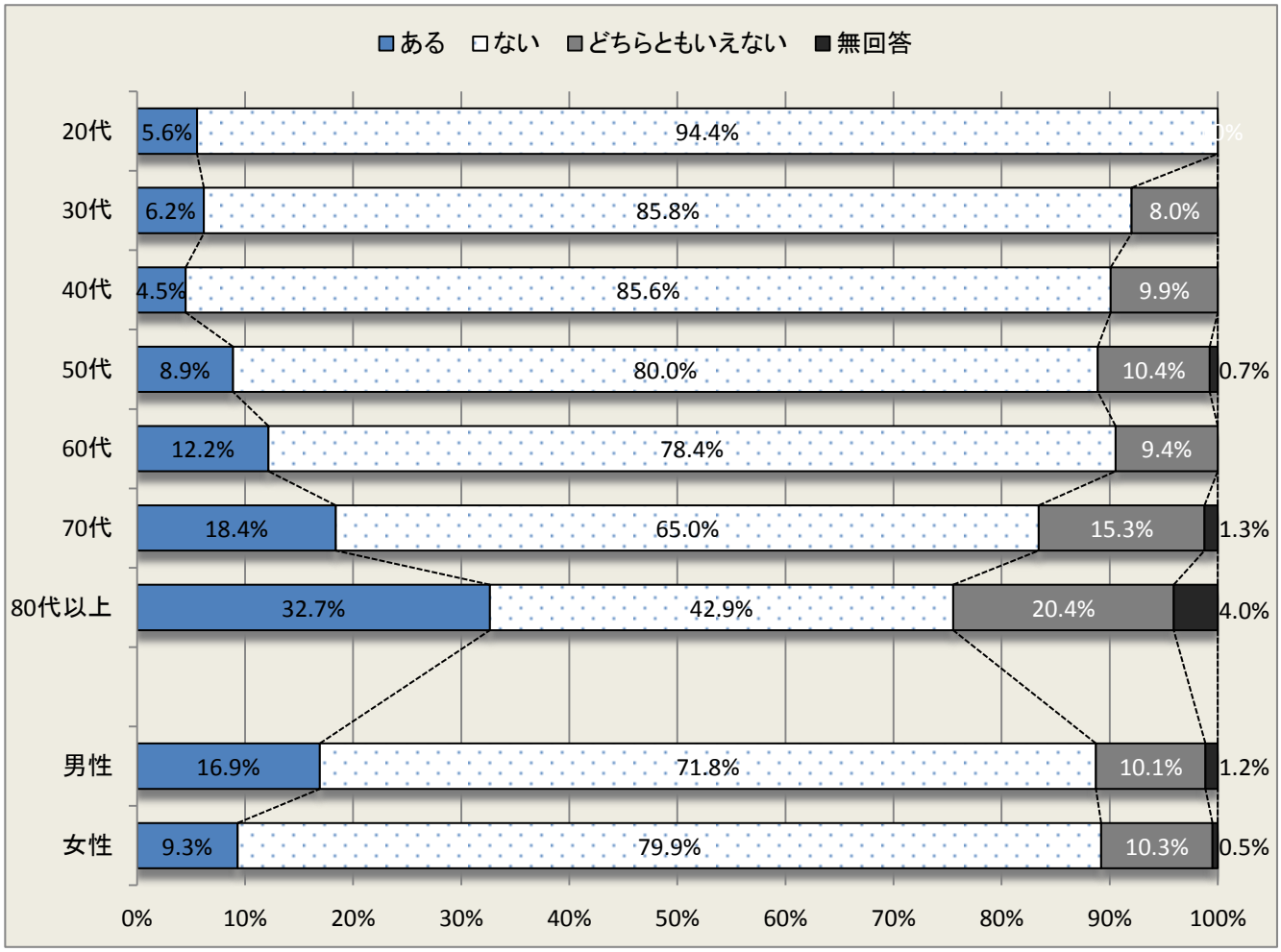
※日常生活に制限の「ない」（74.9%）が若干の増加。「ある」（12.6%）と「どちらともいえない」（10.9%）は、若干の減少。
　７割以上の方が日常生活に制限がないとしている。

○平成24･27年度比較



※年齢を重ねるごとに日常生活に制限が「ある」は増加し、８０代以上で３割を超える。
　制限が「ない」は２０代の９割台を最高に減り始め、７０代になると７割を切り、最も少ない８０代以上では４割と２０代の半分以下の割合となる。
　男女別では、女性よりも男性の方が制限があると答えた方が多くなっている。

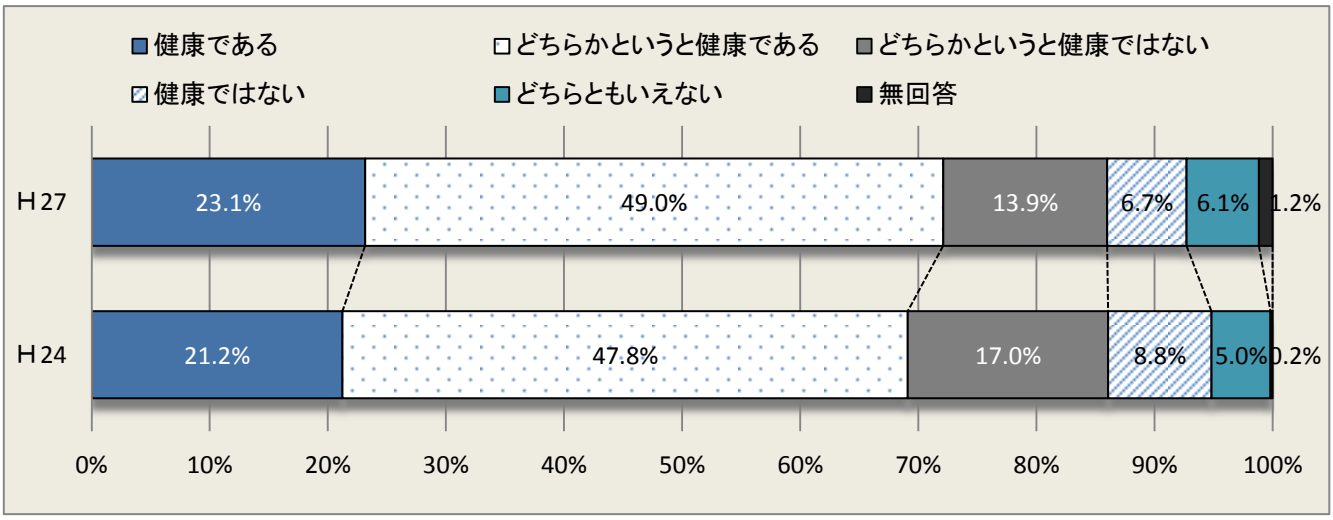
○年齢･性別による集計



(6)現在の健康状態についてどのように感じていますか。

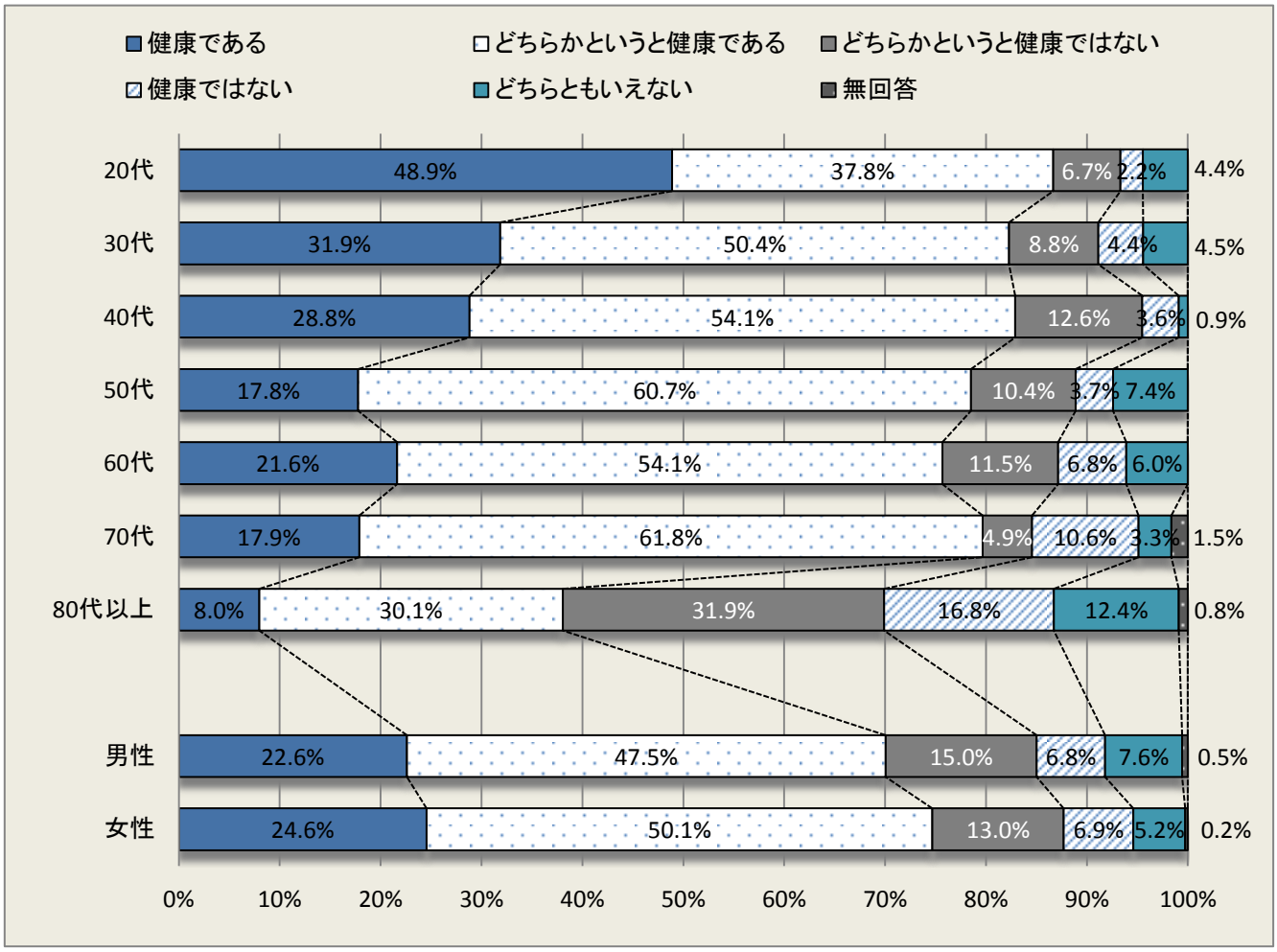
※「健康である」（23.1%）、「どちらかというと健康である」（49.0%）が若干の増加。
　わずかではあるが健康状態は改善の方向へ進んでいると考えられる。

○平成24・27年度比較



※「健康である」は年齢を重ねるごとに減少、逆に「どちらかというと健康である」は増加しており、２つを合わせた健康状態は２０代から７０代まで８割程度を維持するも、８０代以上になると４割弱まで減少している。
　男女別では、健康状態の差は各項目ごとに若干生じているが、大きな差は無い。

○年齢・性別による集計

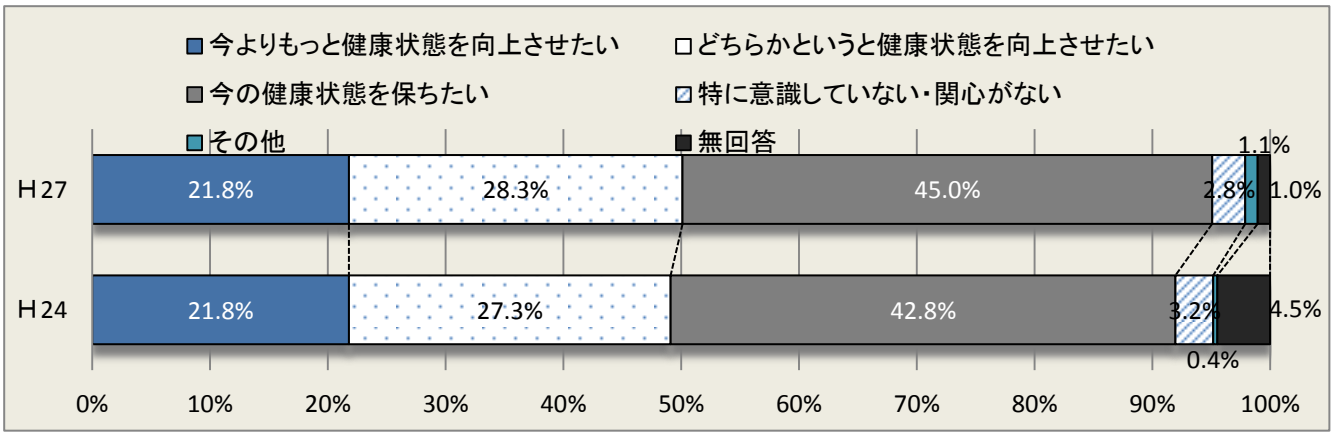


(7)今後の健康状態をどうしていきたいと考えていますか。

※「今よりもっと健康状態を向上させたい」（21.8%）が横ばい、「どちらかというと健康状態を向上させたい」（28.3%）、「今の健康状態を保ちたい」（45.0%）が若干の増加。

全体の９割以上の方が、健康に関心があり、向上又は維持したいと考えている。

○平成24・27年度比較

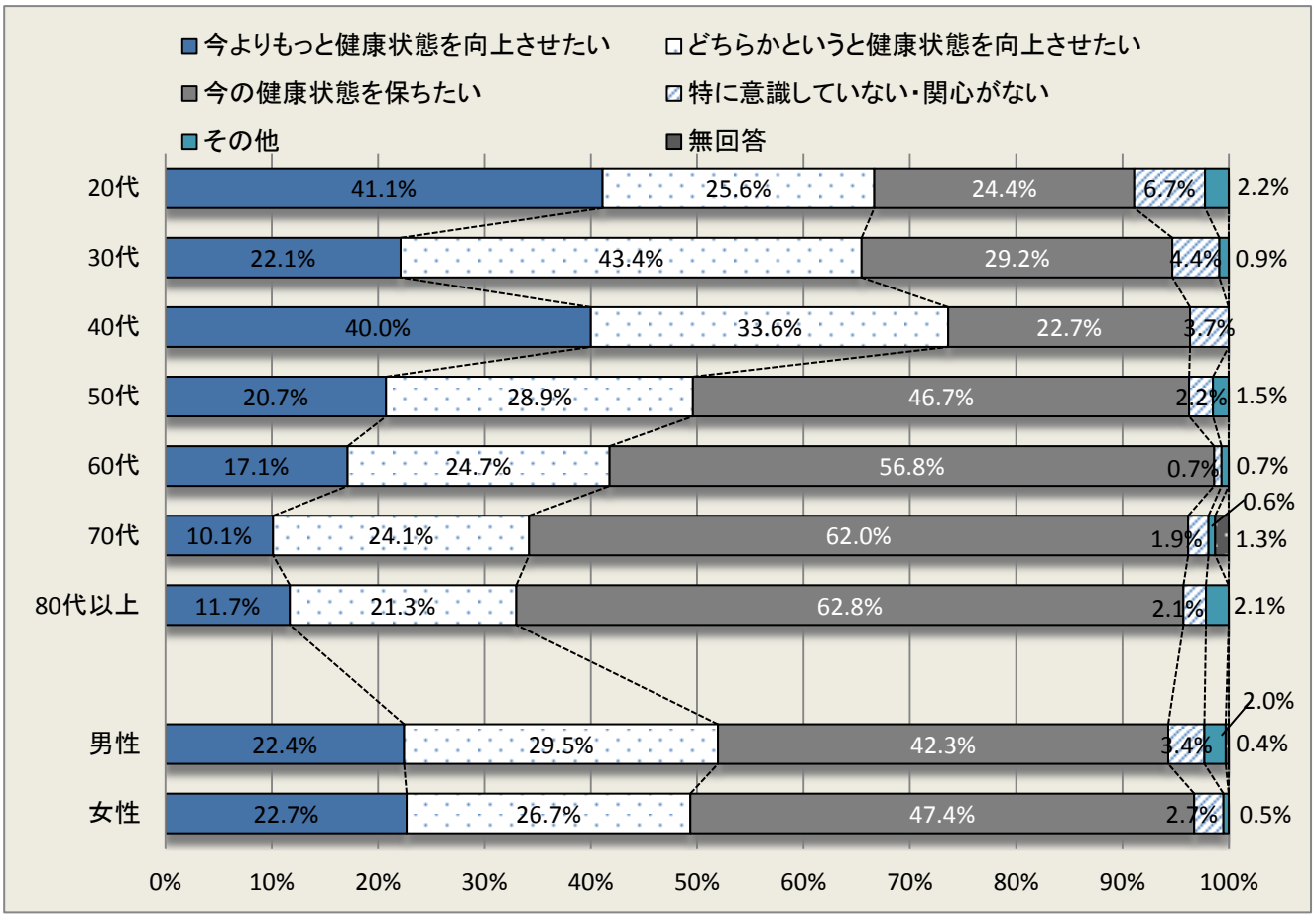


※５０代以降は年齢を重ねるごとに「今の健康状態を保ちたい」が増加。

今回の調査においては４０代が、２０代と同じく向上させたいという意欲が多いことが確認できる。

男女別では、男女での健康に関する意識差がないことが分かる。

○年齢・性別による集計



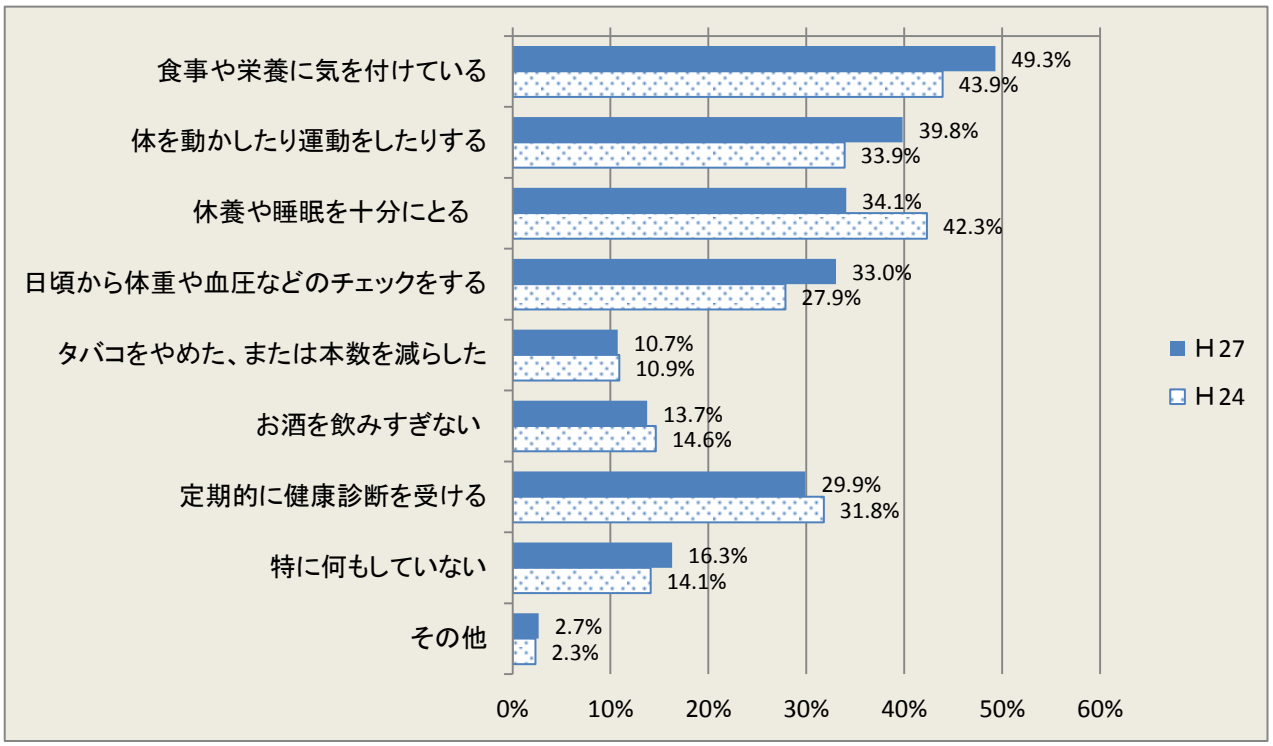
○その他の記載内容

健康か健康でないのか、わからない	転ばないように気をつける
ペースメーカー	特定疾患で、先生からは一生涯治らないといわれております
足が不自由で歩けない	持久力をつけたい
今はすごく健康状態わるい	一人暮らしで何にも出来ない
やせたい　２０代の頃のように・・・	寿命まで生きればたくさんです
難病なので悪化しないよう維持していきたい	心臓の血管にステント２コ入っています

（8）健康のために行っていることはありますか。（複数回答）

※最も多く実施している健康づくりは「食事や栄養に気を付けている」（49.3%）、次に「体を動かしたり運動をしたりする」（39.8%）といずれも増加。
　逆に「定期的に健康診断を受ける」（29.9%）、「タバコをやめた、または本数を減らした」（10.7%）や「お酒を飲みすぎない」（13.7%）は若干の減少。
　各項目の実施率は、全体的にまだまだ低いと言える。特に健康診断の受診率、禁煙、適正飲酒については、さらなる改善が必要である。

○平成24・27年度比較



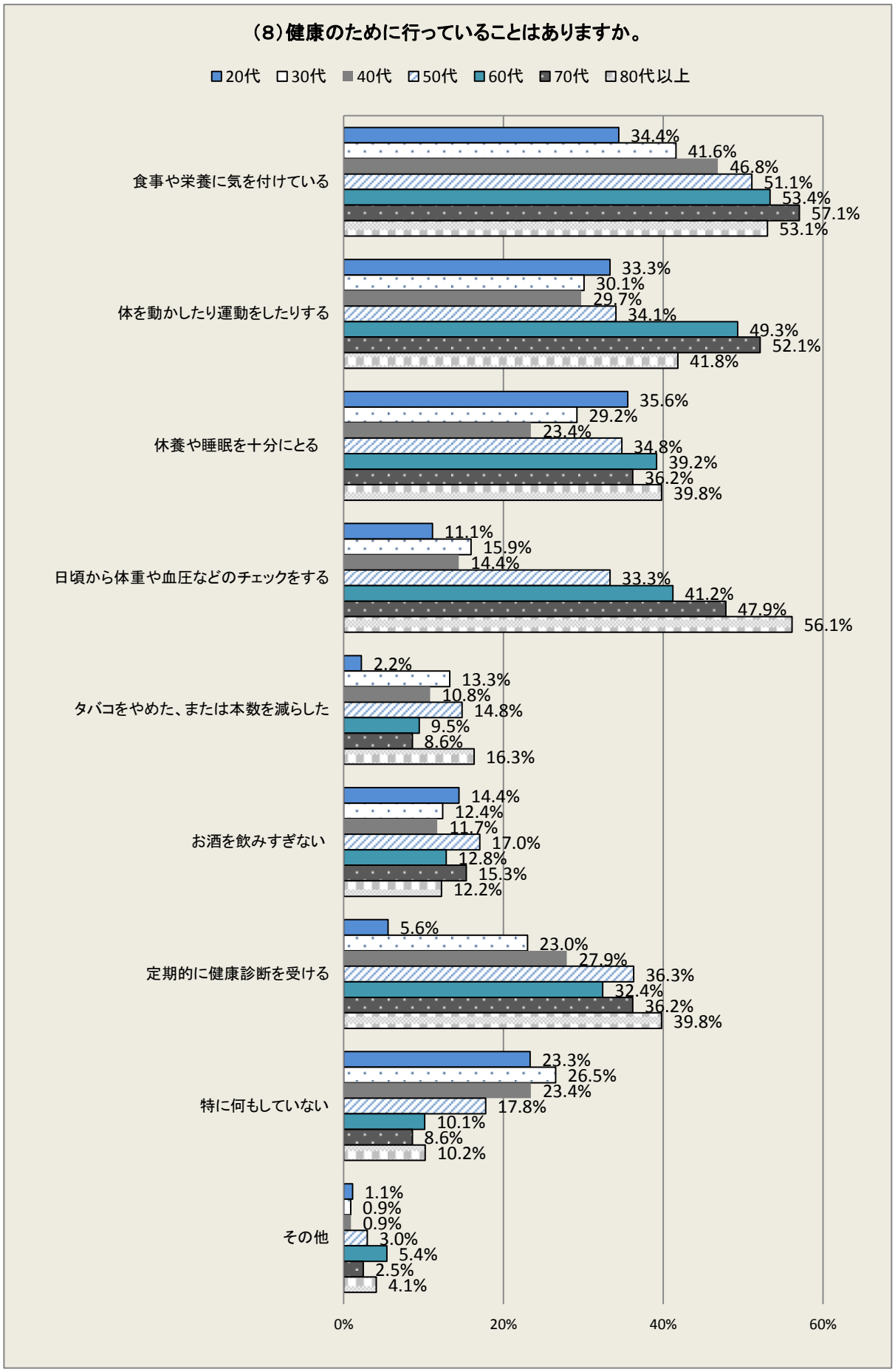
○その他の記載内容

※（　）内の数字は、同様の回答をした方の人数

持病があるため、定期通院している（6）	ウォーキング、散歩（3）
サプリメントをとっている（2）	がんばりすぎない、ストレスをためない（2）
酒・タバコをしない（2）	飲酒をやめた
免疫力を向上させるため良い事をする	エスカレーターより階段を使うなど、運動量の多い選択を心がけている
ラジオ体操、テレビ体操をする	
感染症の流行に注意し、情報を得て予防対策をしている	ボケ防止と思いパート勤務で人と交流し、時には親友との食事会を楽しんでいる
施設入所している	
おとも苑へと学習に行ってます	

※健康のため必要といえる各事項は、年齢を重ねるごとに実施率が高くなっているが、休養・睡眠、タバコ、お酒、に関しては年代別による違いはさほど見受けられない。

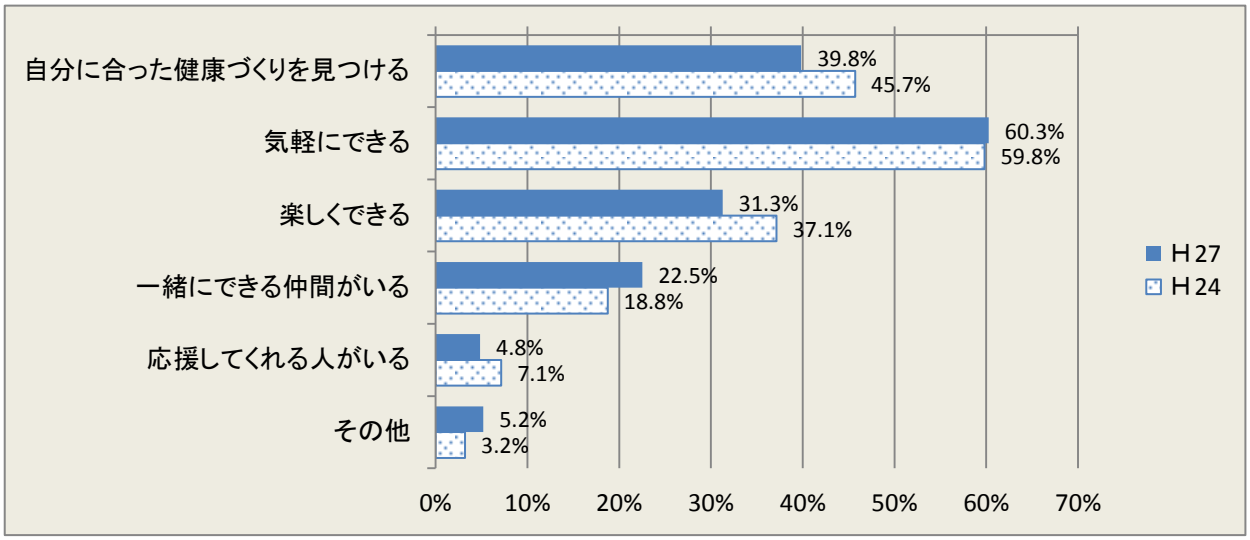
〇年齢別集計



（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）

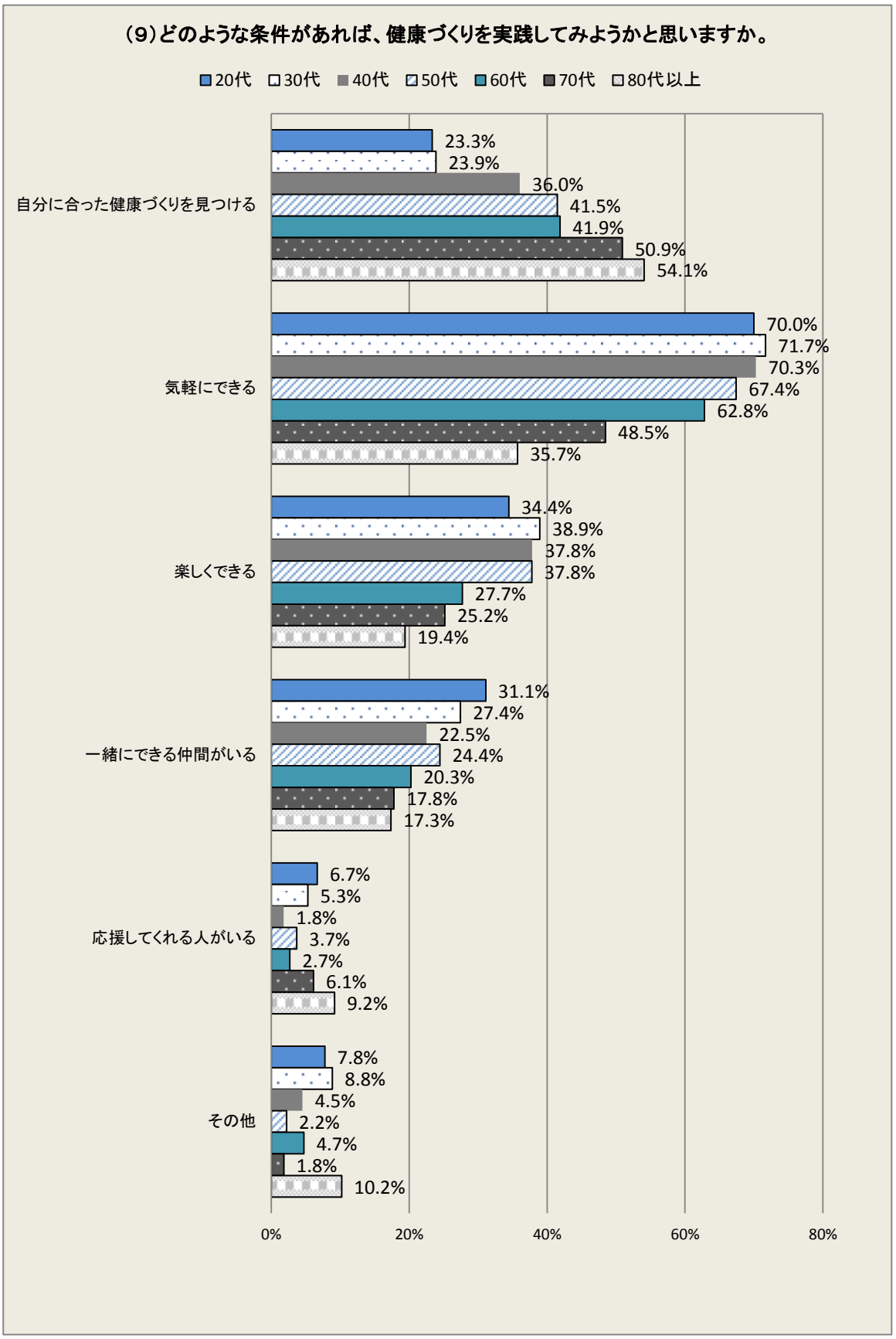
※実践するための条件として最も多かったのが「気軽にできる」（60.3%）、次に「自分に合った健康づくりを見つける」（39.8%）、「楽しくできる」（31.3%）と続き、周囲を巻き込む条件よりも個人が取り組むための条件に多く回答されており、H24調査と変わらない順位となっている。

○平成24・27年度比較



○その他の記載内容　　※（　）内の数字は、同様の回答をした方の人数

時間に余裕があれば（7）	思わない、いらない、関心がない（4）
（近場に）運動する場所があれば（3）	無理なく（楽に）出来る（2）
始めるたりやり続けたりできる強い精神力、意志の強さ（2）	家の近くで幅広い年齢層が参加できる企画があれば（2）
ある程度強制的に時間を作ってもらう	子供と一緒にできる
特別に実践しようと思いません。普段の生活で。	あきなければ。
検診等が無料になればやる	結果が分かりやすく、やる気を維持しやすい環境
今のままでよい	体調による
たのしくスポーツができれば	ゴルフ税をなくしてほしい
特別なことをせず日常の中でできること。お金をかけられない。	足がないので、行く手段があれば

※健康づくりはある程度の年齢までは年齢に比例して意識や行動が高まっているが、「気軽にできる」、「楽しくできる」、「一緒にできる仲間がいる」については、７０代と８０代以上での割合が低くなっている。

〇年齢別集計