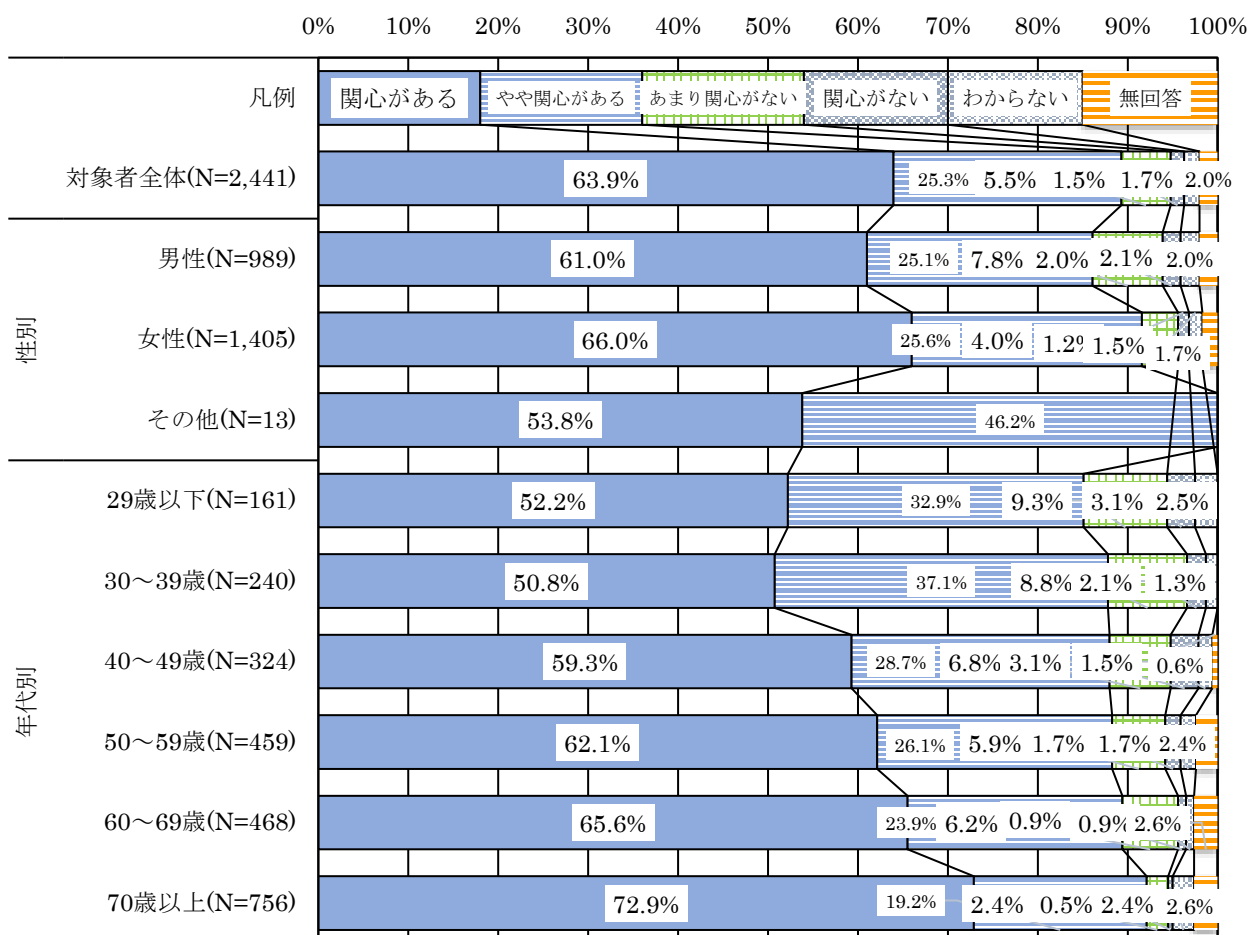
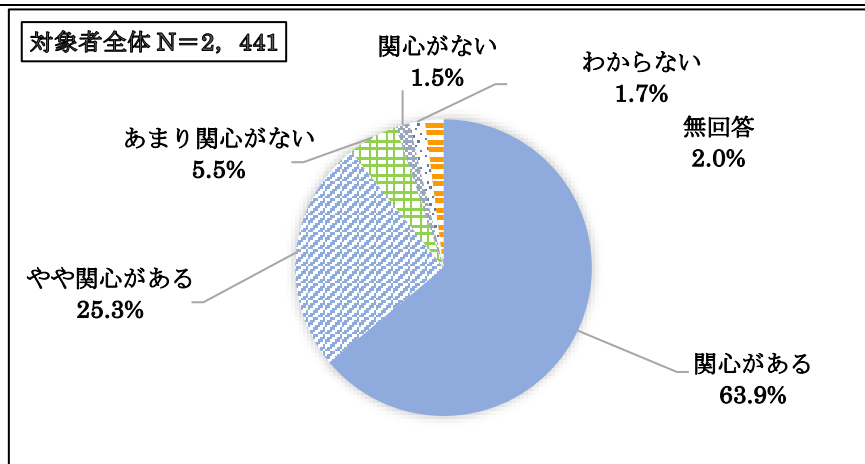


#### (4)ウェルネスの取組に関する浸透度について

##### ◇自身の健康や身体の状態への関心度

問 20 あなたは、ご自身の健康や身体の状態に関心がありますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

ご自身の健康や身体の状態の関心度は、「関心がある」が63.9%



【全 体】ご自身の健康や身体の状態の関心度については、「関心がある」が63.9%、「やや関心がある」が25.3%、合わせると89.2%となっている。

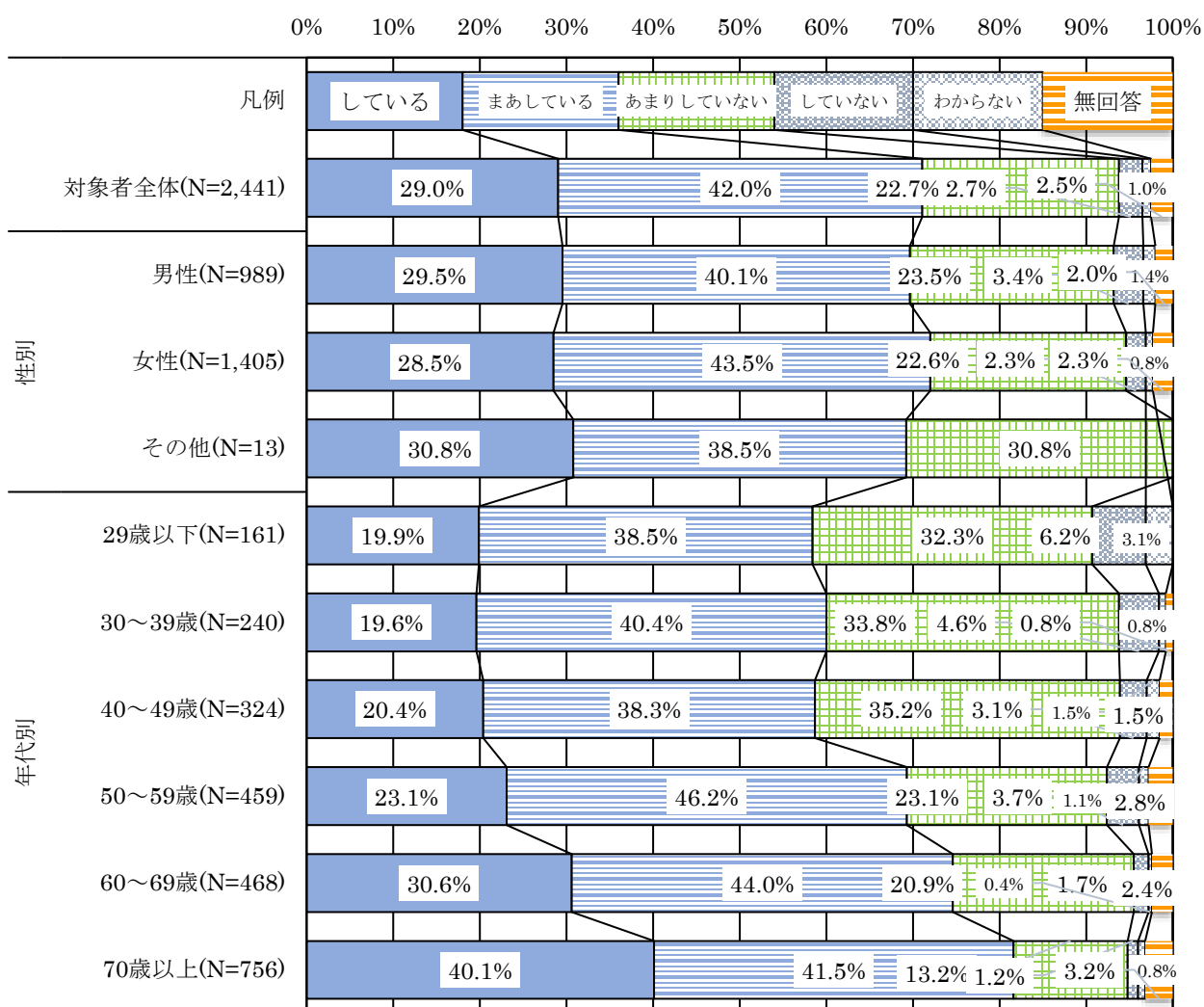
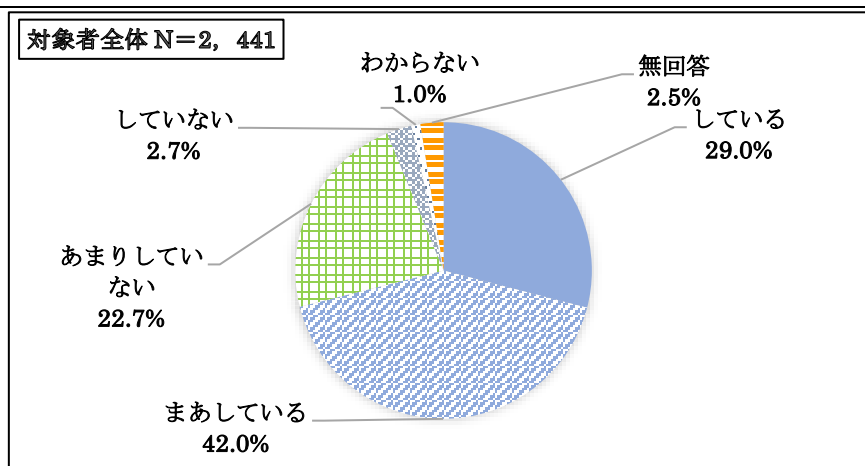
【性 別】「関心がある」は、女性が66.0%と、男性の61.0%より5.0ポイント高くなっている。

【年代別】「関心がある」が、70歳以上(72.9%)で最も高くなっている。

## ◇健康を意識した行動(生活)の有無

問 21 あなたは、普段から健康を意識した行動(生活)をしていますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。

健康を意識した行動(生活)は、「まあしている」が42.0%



【全 体】健康を意識した行動(生活)については、「まあしている」が42.0%、「している」が29.0%、合わせると71.0%となっている。

【性 別】男女で大きな差は見られない。

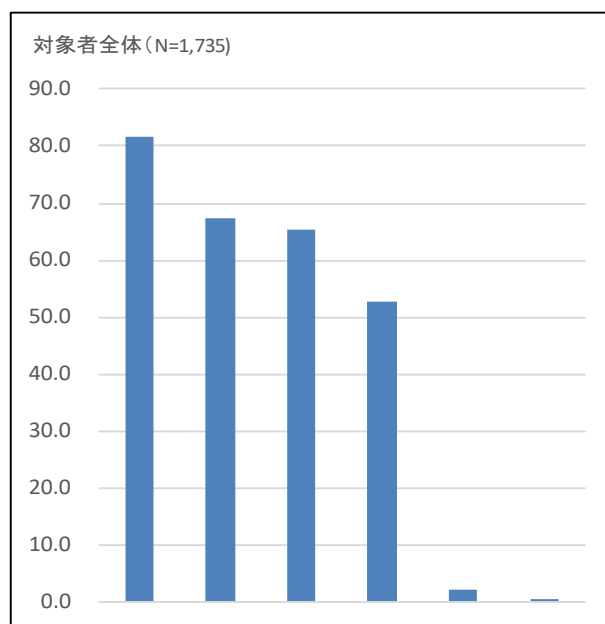
【年代別】「まあしている」が、50 歳代(46.2%)と最も高くなっている。

# ◇健康のために意識している行動

≪問 21 で「1 している」または「2 まあしていると答えた方にお聞きします。≫

問 21-1 あなたは、どのようなことを意識して行動していますか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

どのようなことを意識して行動しているかは、「食事」が81.6%



|       |        | 対象者数  | 食事   | 運動   | 体重や血圧などの測定、または健康診断の受診 | 休息・睡眠、気分転換 | その他 | 無回答 |
|-------|--------|-------|------|------|-----------------------|------------|-----|-----|
|       |        | (%)   |      |      |                       |            |     |     |
| 対象者全体 |        | 1,735 | 81.6 | 67.4 | 65.2                  | 52.8       | 2.2 | 0.2 |
| 性別    | 男性     | 689   | 76.9 | 71.8 | 64.0                  | 45.1       | 2.6 | 0.3 |
|       | 女性     | 1,012 | 84.8 | 64.7 | 66.0                  | 58.2       | 2.0 | 0.1 |
|       | その他    | 9     | 77.8 | 33.3 | 55.6                  | 55.6       | -   | -   |
| 年代別   | 29歳以下  | 94    | 73.4 | 69.1 | 30.9                  | 64.9       | 1.1 | -   |
|       | 30～39歳 | 144   | 80.6 | 59.0 | 51.4                  | 63.9       | 2.1 | -   |
|       | 40～49歳 | 190   | 79.5 | 62.6 | 55.3                  | 62.1       | 1.6 | -   |
|       | 50～59歳 | 318   | 79.9 | 68.2 | 63.5                  | 56.0       | 1.9 | 0.6 |
|       | 60～69歳 | 349   | 81.7 | 69.1 | 72.5                  | 50.7       | 2.3 | -   |
|       | 70歳以上  | 617   | 84.4 | 69.0 | 73.3                  | 45.2       | 2.8 | 0.2 |

対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い  
対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全 体】どのようなことを意識して行動しているかは「食事」が81.6%、「運動」が67.4%、「体重や血圧などの測定、または健康診断の受診」が65.2%となっている

【性 別】「食事」「休息・睡眠、気分転換」は、女性が男性より7.9ポイント以上高くなっている。また、「運動」では男性が女性より7.1ポイント高くなっている。

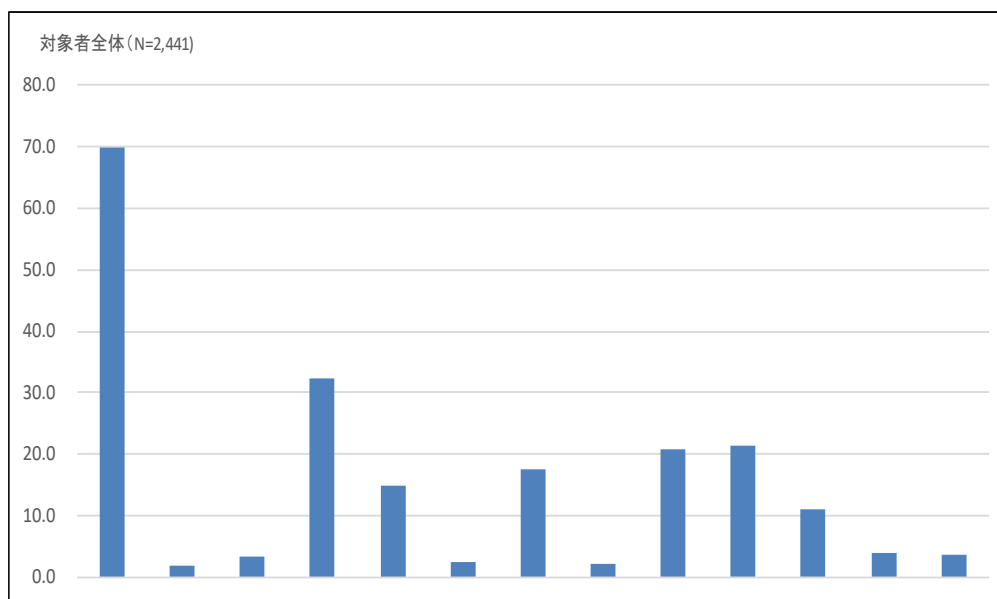
【年代別】「体重や血圧などの測定、または健康診断の受診」は、年代が上がるにつれて割合が高くなっている。

## ◇健康を意識するようになったきっかけ

「皆さまにお聞きします。」

問 22 あなたが、健康を意識するようになったきっかけは、どのようなものですか(現在意識されていない方は、どのようなきっかけがあれば意識すると思いますか)。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

健康を意識するようになったきっかけは、「健康診断」が70.0%



|     |        | 対象者数  | 健康診断 | テレビ番組 | 新聞   | ホームページ(個人のブログや企業のホームページなど) | SNS(X、LINE、Instagram、YouTube など) | 交通広告、屋外広告(ポスター、ステッカー、デジタルサイネージなど) | 家族からの情報 | 家族以外からの情報(友人・知人・同僚等) | その他  | わからない | 無回答 |
|-----|--------|-------|------|-------|------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------|----------------------|------|-------|-----|
|     |        | (%)   |      |       |      |                            |                                  |                                   |         |                      |      |       |     |
| 性別  | 対象者全体  | 2,441 | 70.0 | 32.4  | 14.9 | 2.4                        | 17.7                             | 2.1                               | 20.8    | 21.4                 | 11.1 | 3.9   | 3.7 |
|     | 男性     | 989   | 72.8 | 27.0  | 14.6 | 2.3                        | 14.0                             | 1.8                               | 21.7    | 16.7                 | 10.3 | 4.7   | 3.0 |
|     | 女性     | 1,405 | 68.7 | 36.8  | 15.4 | 2.4                        | 20.7                             | 2.3                               | 20.4    | 24.6                 | 11.8 | 3.4   | 3.6 |
| 年代別 | その他    | 13    | 69.2 | 30.8  | 7.7  | 7.7                        | 15.4                             | -                                 | 23.1    | 30.8                 | -    | -     | 7.7 |
|     | 29歳以下  | 161   | 52.2 | 21.1  | 1.9  | 0.6                        | 51.6                             | 3.1                               | 34.2    | 19.3                 | 13.0 | 8.1   | 0.6 |
|     | 30～39歳 | 240   | 67.5 | 24.2  | 1.7  | 3.3                        | 40.8                             | 3.3                               | 26.3    | 25.4                 | 12.1 | 5.8   | 0.8 |
|     | 40～49歳 | 324   | 75.0 | 17.9  | 1.5  | 3.4                        | 20.7                             | 1.2                               | 17.9    | 17.6                 | 13.9 | 3.7   | 0.9 |
|     | 50～59歳 | 459   | 76.3 | 30.1  | 10.0 | 3.1                        | 18.1                             | 2.0                               | 19.2    | 21.6                 | 12.6 | 4.8   | 2.6 |
|     | 60～69歳 | 468   | 74.6 | 37.4  | 16.0 | 3.0                        | 13.5                             | 1.5                               | 17.5    | 21.8                 | 9.8  | 4.3   | 3.2 |
|     | 70歳以上  | 756   | 66.9 | 42.9  | 30.2 | 1.3                        | 4.9                              | 2.2                               | 20.8    | 22.1                 | 9.1  | 1.6   | 6.6 |

|  |                       |
|--|-----------------------|
|  | 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い |
|  | 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い |

【全 体】健康を意識するようになったきっかけは、「健康診断」が70.0%、「テレビ番組」が32.4%、「家族以外からの情報(友人・知人・同僚等)」が21.4%になっている。

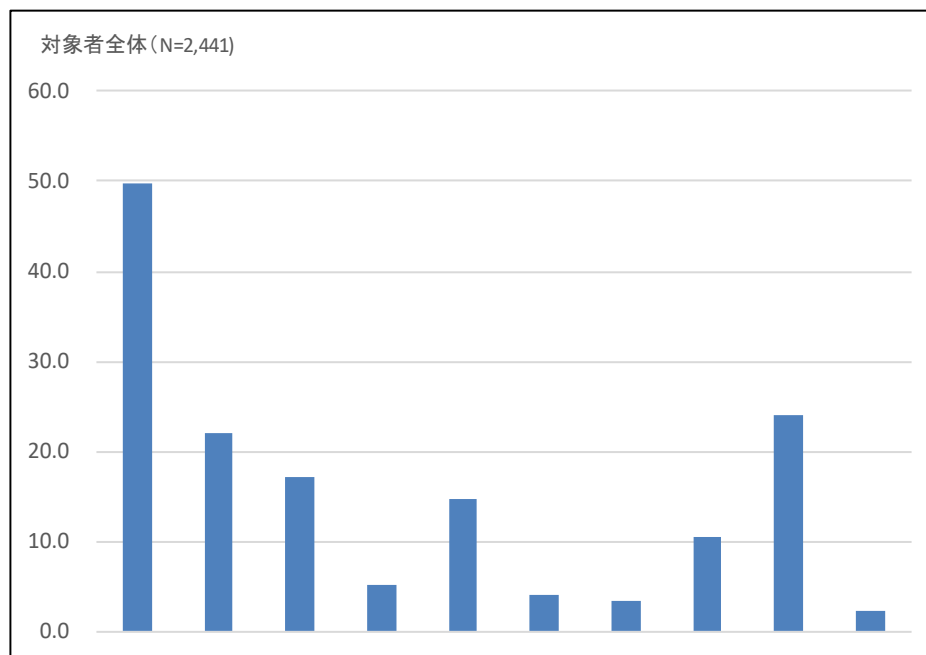
【性 別】「テレビ番組」「SNS(X、LINE、Instagram、YouTube など)」「家族以外からの情報(友人・知人・同僚等)」は、女性が男性より6.7ポイント以上高くなっている。

【年代別】すべての年代で「健康診断」が最も高く、次いで29歳以下、30歳代、40歳代では「SNS」、50歳代、60歳代、70歳以上では「テレビ番組」が高くなっている。

## ◇普段取り組んでいる運動・身体活動

問23 あなたは、普段どのような運動・身体活動に取り組んでいますか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

普段どのような運動・身体活動に取り組んでいるかは、「ウォーキング、散歩」が49.8%



|       |        | 対象者数  | ウォーキング、散歩 | 筋力トレーニング（自宅、ジム問わず） | ヨガ、ストレッチ | ジョギング、ランニング | 自転車利用（サイクリング、通勤・通学等） | 全般  | フットサル、野球、テニスなど球技 | スキー、スノーボードなどウィンタースポーツ | その他  | 普段運動はしていない | 無回答 |
|-------|--------|-------|-----------|--------------------|----------|-------------|----------------------|-----|------------------|-----------------------|------|------------|-----|
|       |        | (%)   |           |                    |          |             |                      |     |                  |                       |      |            |     |
| 対象者全体 |        | 2,441 | 49.8      | 22.1               | 17.2     | 5.2         | 14.8                 | 4.1 | 3.4              | 10.4                  | 24.1 | 2.4        |     |
| 性別    | 男性     | 989   | 52.8      | 24.0               | 8.0      | 8.1         | 15.0                 | 6.8 | 3.7              | 11.2                  | 22.8 | 2.3        |     |
|       | 女性     | 1,405 | 48.0      | 20.7               | 23.5     | 3.3         | 15.0                 | 2.3 | 3.0              | 9.8                   | 25.3 | 2.1        |     |
|       | その他    | 13    | 30.8      | 30.8               | 23.1     | -           | 7.7                  | -   | -                | 7.7                   | 30.8 | -          |     |
| 年代別   | 29歳以下  | 161   | 42.9      | 32.3               | 19.9     | 6.8         | 24.2                 | 9.9 | 9.3              | 5.6                   | 21.1 | -          |     |
|       | 30～39歳 | 240   | 44.2      | 26.3               | 19.6     | 10.4        | 18.3                 | 5.4 | 5.8              | 5.8                   | 27.9 | -          |     |
|       | 40～49歳 | 324   | 43.2      | 19.1               | 17.0     | 8.0         | 14.2                 | 4.0 | 5.2              | 6.5                   | 31.2 | 0.9        |     |
|       | 50～59歳 | 459   | 48.8      | 21.4               | 19.6     | 7.0         | 19.2                 | 2.6 | 3.5              | 9.2                   | 24.6 | 2.2        |     |
|       | 60～69歳 | 468   | 50.6      | 19.9               | 19.9     | 2.8         | 12.8                 | 4.7 | 1.9              | 14.1                  | 23.9 | 2.1        |     |
|       | 70歳以上  | 756   | 56.0      | 21.8               | 12.6     | 2.5         | 10.7                 | 3.2 | 1.1              | 13.0                  | 20.8 | 4.1        |     |

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い  
 ■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全 体】普段どのような運動・身体活動に取り組んでいるかは、「ウォーキング、散歩」が49.8%、「普段運動はしていない」が24.1%、「筋力トレーニング（自宅、ジム問わず）」が22.1%となっている。

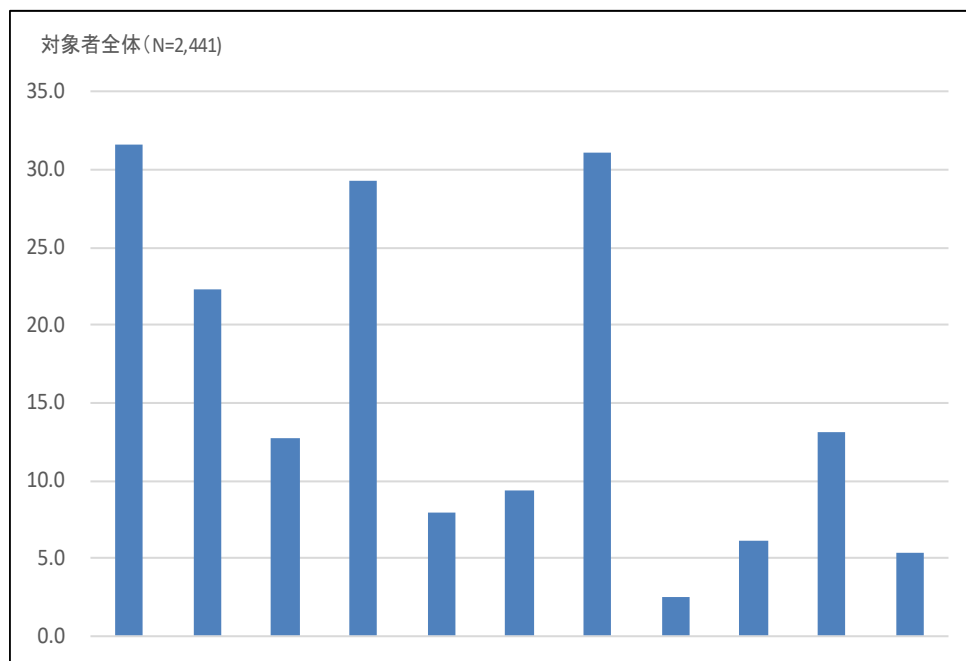
【性 別】「ヨガ、ストレッチ」は、女性で23.5%、男性の8.0%より15.5ポイント高くなっている。

【年代別】「スキー、スノーボードなどウィンタースポーツ」は、年代が上がるにつれて割合が低くなっている。

## ◇運動習慣を継続するうえでの課題

問 24 あなたは、普段の生活で運動を続ける(習慣にする)うえで、どのようなことを課題に感じていますか。  
あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

普段の生活で運動を続ける(習慣にする)うえでの課題は、「時間がない」が 31.6%



|       |        | 対象者数  | 時間がない | 金銭的余裕がない | 運動・身体活動をする場所が近くにない | 冬は雪が積もるので十分な運動・身体活動ができない | 一緒に運動・身体活動をする人がいない | いどのような運動・身体活動がすればいいかわからない | めんどうである | 必要性を感じない | その他  | 課題に感じることはない | 無回答  |
|-------|--------|-------|-------|----------|--------------------|--------------------------|--------------------|---------------------------|---------|----------|------|-------------|------|
|       |        | (%)   |       |          |                    |                          |                    |                           |         |          |      |             |      |
| 対象者全体 |        | 2,441 | 31.6  | 22.3     | 12.7               | 29.3                     | 7.9                | 9.3                       | 31.1    | 2.5      | 6.1  | 13.1        | 5.4  |
| 性別    | 男性     | 989   | 29.6  | 18.7     | 12.4               | 26.5                     | 7.5                | 8.0                       | 29.4    | 3.8      | 6.0  | 16.2        | 3.9  |
|       | 女性     | 1,405 | 33.3  | 24.8     | 12.9               | 31.4                     | 8.0                | 10.1                      | 32.6    | 1.6      | 6.3  | 11.0        | 6.0  |
|       | その他    | 13    | 53.8  | 46.2     | 23.1               | 30.8                     | 23.1               | 30.8                      | 46.2    | -        | 7.7  | -           | -    |
| 年代別   | 29歳以下  | 161   | 49.7  | 34.8     | 24.2               | 24.2                     | 13.0               | 14.9                      | 55.3    | 1.2      | 1.2  | 7.5         | -    |
|       | 30～39歳 | 240   | 57.5  | 30.8     | 12.9               | 36.3                     | 10.0               | 10.0                      | 52.9    | 2.9      | 2.1  | 5.8         | -    |
|       | 40～49歳 | 324   | 55.6  | 31.5     | 12.3               | 30.6                     | 7.7                | 7.7                       | 44.1    | 1.5      | 3.1  | 6.5         | 0.9  |
|       | 50～59歳 | 459   | 44.0  | 25.3     | 11.8               | 26.1                     | 7.2                | 10.7                      | 32.2    | 1.7      | 3.7  | 10.5        | 2.4  |
|       | 60～69歳 | 468   | 24.4  | 20.3     | 10.7               | 27.1                     | 6.0                | 8.3                       | 26.1    | 2.1      | 7.5  | 19.0        | 3.2  |
|       | 70歳以上  | 756   | 7.1   | 12.8     | 12.4               | 31.2                     | 7.9                | 8.5                       | 16.8    | 3.7      | 10.6 | 16.9        | 12.8 |

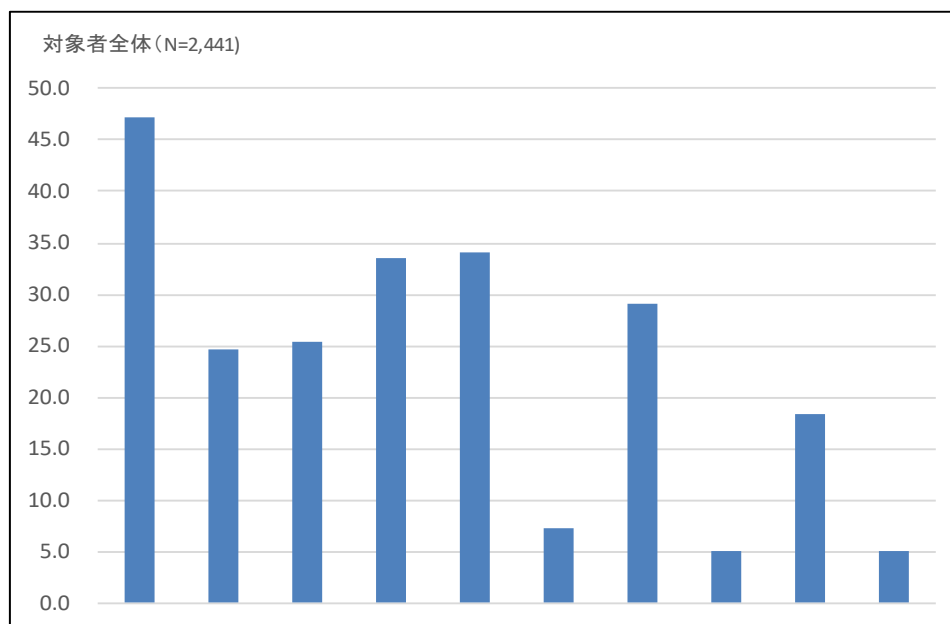
■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い  
■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

【全 体】普段の生活で運動を続ける(習慣にする)うえでの課題は、「時間がない」が 31.6%、「めんどうである」が 31.1%、「冬は雪が積もるので十分な運動・身体活動ができない」が 29.3%になっている。  
【性 別】「金銭的に余裕がない」は、女性で 24.8%と、男性の 18.7%より 6.1 ポイント高くなっている。  
【年代別】「めんどうである」は、年齢が下がるにつれて割合が高くなっている。

## ◇健康づくりセンターに必要な機能

問 25 あなたは、これからの「健康づくりセンター」には、どのような機能が重要だと思いますか。あてはまるものにいくつでも○をつけてください。

健康づくりセンターには、どのような機能が重要かは、「健康度測定(健康診査+体力測定)」が47.2%



| (%)   |        | 対象者数  | 健康度測定(健康診査+体力測定) | 1の結果に基づいた健康指導 | 1の結果に基づいた個別運動プログラム | や重症化予防を目的とした運動教室 | 運動のきっかけづくりや習慣化を目的としたソフトな運動教室 | ハードな運動教室 | ランニングマシン・筋力トレーニングなどの一般利用 | その他 | わからない | 無回答 |
|-------|--------|-------|------------------|---------------|--------------------|------------------|------------------------------|----------|--------------------------|-----|-------|-----|
| 対象者全体 |        | 2,441 | 47.2             | 24.6          | 25.4               | 33.5             | 34.1                         | 7.2      | 29.1                     | 5.0 | 18.3  | 5.0 |
| 性別    | 男性     | 989   | 46.4             | 23.0          | 23.3               | 29.9             | 26.3                         | 9.6      | 30.8                     | 4.7 | 20.4  | 5.4 |
|       | 女性     | 1,405 | 47.9             | 25.7          | 26.9               | 36.1             | 39.9                         | 5.6      | 27.8                     | 5.3 | 16.7  | 4.6 |
|       | その他    | 13    | 53.8             | 46.2          | 30.8               | 38.5             | 30.8                         | 7.7      | 61.5                     | 7.7 | 15.4  | -   |
| 年代別   | 29歳以下  | 161   | 52.2             | 24.2          | 29.8               | 29.2             | 41.6                         | 12.4     | 50.9                     | 2.5 | 12.4  | 1.9 |
|       | 30～39歳 | 240   | 57.9             | 30.0          | 30.0               | 30.8             | 40.0                         | 12.5     | 49.2                     | 5.0 | 10.8  | 0.8 |
|       | 40～49歳 | 324   | 48.8             | 19.1          | 25.3               | 28.1             | 32.7                         | 11.1     | 38.3                     | 5.9 | 20.7  | 2.8 |
|       | 50～59歳 | 459   | 47.7             | 21.8          | 28.3               | 35.3             | 35.5                         | 7.0      | 34.6                     | 4.6 | 19.2  | 2.2 |
|       | 60～69歳 | 468   | 48.3             | 29.3          | 26.7               | 37.2             | 34.0                         | 6.6      | 25.4                     | 5.3 | 19.4  | 5.3 |
|       | 70歳以上  | 756   | 41.5             | 24.3          | 20.5               | 34.3             | 30.8                         | 3.4      | 13.8                     | 5.3 | 19.3  | 9.1 |

■ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上高い  
 □ 対象者全体の値と比較し10ポイント以上低い

- 【全体】健康づくりセンターには、どのような機能が重要かは、「健康度測定(健康診査+体力測定)」が47.2%、「運動のきっかけづくりや習慣化を目的としたソフトな運動教室」が34.1%、「膝痛・腰痛・生活習慣病などの改善や重症化予防を目的とした運動教室」が33.5%となっている。
- 【性別】「膝痛・腰痛・生活習慣病などの改善や重症化予防を目的とした運動教室」「運動のきっかけづくりや習慣化を目的としたソフトな運動教室」は、女性が男性より6.2ポイント以上高くなっている。
- 【年代別】「ランニングマシン・筋力トレーニングマシンなどの一般利用」は、年代が上がるにつれて割合が低くなっている。