

## 「運動習慣」に関するアンケート

アンケート実施期間 平成27年9月10日 ~ 平成27年9月19日  
 回答者数 203名 (登録者数 456名) うち配信成功数 402名)

### ●性別

男性	149	73%
女性	54	27%
計	203	

### ●年齢

20代以下	2	1%
30代	17	8%
40代	52	26%
50代	38	19%
60代	64	32%
70代以上	30	15%
計	203	

### Q1 あなたの職業を教えてください

専門技術職	31	15%
管理職	15	7%
事務職	24	12%
販売職	5	2%
サービス業	13	6%
保安職	2	1%
農林漁業	1	0%
運輸職・通信職	4	2%
生産工程・労務作業職	8	4%
主婦・主夫	26	13%
学生	1	0%
その他	13	6%
無職	60	30%
計	203	

### Q2 平均的な一日の就労時間は何時間ですか

4時間未満	27	19%
4時間以上6時間未満	17	12%
6時間以上8時間未満	28	20%
8時間以上9時間未満	39	27%
9時間以上	32	22%
計	143	

### Q3 現在治療中の病気はありますか（あてはまるものすべて選択可）

糖尿病	12	5%
脂質異常症（高脂血症）	27	10%
高血圧症	44	17%
脳卒中（脳梗塞・脳出血）	3	1%
狭心症・心筋梗塞	13	5%
がん	3	1%
胃・十二指腸潰瘍	5	2%
肝臓病	2	1%
心臓病	3	1%
骨粗しょう症	4	2%
歯周病	14	5%
うつ病やその他のこころの病気	7	3%
その他	26	10%
特になし	100	38%
計	263	

Q 4 定期的に健康診断を受けていますか

職場の健康診断・人間ドック	83	41%
市の特定健診・人間ドック	68	33%
学校健診	0	0%
自費健診・人間ドック	21	10%
その他	4	2%
受けていない	27	13%
計	203	

Q 5 普段意識的に身体を動かすよう心掛けていますか

はい	147	72%
いいえ	56	28%
計	203	

Q 6 あなたが考える主な運動の効果は何ですか（3つまで選択可）

生活習慣病の予防・改善	130	23%
肥満の解消・防止	100	18%
骨粗しょう症の改善・予防	6	1%
筋力、バランス力の向上による転倒の予防	51	9%
認知症の予防	17	3%
体力の向上	99	18%
筋力の増加	30	5%
ストレスの解消	36	6%
心身のリフレッシュ	63	11%
人との交流	26	5%
その他	1	0%
計	559	

Q 7 一日平均どのくらい歩きますか

1,000歩（約10分）未満	27	13%
1,000歩（10分）以上3,000歩（30分）未満	60	30%
3,000（30分）以上6,000歩（60分）未満	51	25%
6,000（60歩）以上9,000歩（90分）未満	37	18%
9,000歩（90分）以上	28	14%
計	203	

Q 8 1回30分以上の運動を週2回以上していますか

1年以上している	83	41%
1年にはならないがしている	21	10%
していない	99	49%
計	203	

Q 9 運動不足だと感じますか

はい	143	70%
いいえ	60	30%
計	203	

Q 9-1 運動不足を解消したいと思いますか（Q 9で『はい』の方のみ）

はい	132	92%
いいえ	11	8%
計	143	

Q 9-2 なにがあれば運動不足が解消できると思いますか（あてはまるものすべて選択）  
（Q 9で『はい』の方のみ）

時間	69	23%
運動できる施設・場所	64	22%
共に運動できる仲間	30	10%
お金	39	13%
運動する気力	91	31%
その他	4	1%
計	297	

Q 1 0 運動器症候群（ロコモティブシンドローム）を知っていますか

言葉・内容ともに知っている	36	18%
言葉は知っているが、内容は知らない	39	19%
知らない	128	63%
計	203	

Q 1 1 歩数計を携帯していますか（携帯電話に内蔵されている歩数計も含む）

携帯しており、数値も確認をしている	61	30%
携帯しているが、数値は確認していない	28	14%
携帯していない	114	56%
計	203	

Q 1 2 おかざき健康“まめ”チャレンジを知っていますか

知っており、取り組んでいる	3	1%
知っており、これから取り組むつもり	7	3%
知っているが、取り組むつもりはない	16	8%
知らない	177	87%
計	203	

## ● Q 1

公務員
年金生活
修繕業
カウンセラー
指導員
営業職
パート
自営業

## ● Q 3

緑内障
白内障
せきぜんそく
偏頭痛
ひざ痛
関節炎
腰痛（脊柱管狭窄症）
腱鞘炎
特定疾患
前立腺肥大
卵巣嚢胞
低音域難聴
水虫
アルコール依存症
椎管狭窄症
ウェゲナー肉芽腫
蛋白尿症
痛風
尿酸
潰瘍性大腸炎
コレステロール
橋本病

## ● Q 4

主人の会社の健康診断
夫の健保にて
夫の健康保険の配偶者健診
病院で、定期的に

## ● Q 6

美容
----

## ● Q 9-2

関節炎
運動しなければいけない理由が欲しい
7～9月間 歩行中止中
交通手段