

Ⅲ. 調査結果

1. 健康や体力に関することについて

(1) 現在の健康状態

問7 あなたの現在の健康状態を教えてください。(○は1つだけ)

※『健康』:「健康である」と「どちらかといえば健康である」の合計
※『非健康』:「どちらかといえば健康でない」と「健康でない」の合計

○現在の健康状態は、「どちらかといえば健康である」が40.4%で最も多く、「健康である」(31.9%)と合わせると『健康』が72.3%となっており、『非健康』(「どちらかといえば健康でない」+「健康でない」)の割合(14.5%)を大きく上回っている。

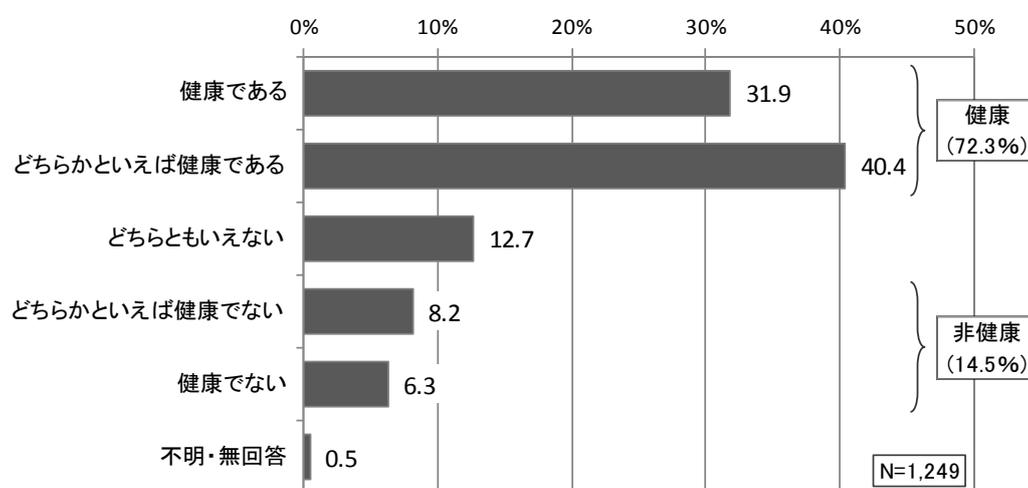


図9 現在の健康状態

- 性別に『健康』の割合をみると、男性が71.3%、女性が73.5%となっており、男女で大きな差はみられない。
- 年代別にみると、概ね若い年代ほど『健康』の割合が高く、40歳代以下では8割以上となっている。一方、『非健康』の割合は、70歳代以上(24.7%)が最も高くなっている。
- 居住地別に『健康』の割合をみると、京都市が75.9%で最も高く、次いで、乙訓・山城が72.9%となっている。一方、『非健康』の割合は、南丹(21.8%)が最も高くなっている。
- 職業別に『健康』の割合をみると、学生が90.7%で最も高く、以下、会社・団体等の職員(常勤)と会社・団体等の非常勤・パートが同率(82.4%)で続いている。一方、『非健康』の割合は、無職(27.2%)が最も高くなっている。
- 休日における運動やスポーツとの関わり別にみると、関わりが多いほど『健康』の割合が高く、多い人では91.9%となっている。一方、『非健康』の割合は、関わりが少ないほど高くなっている。

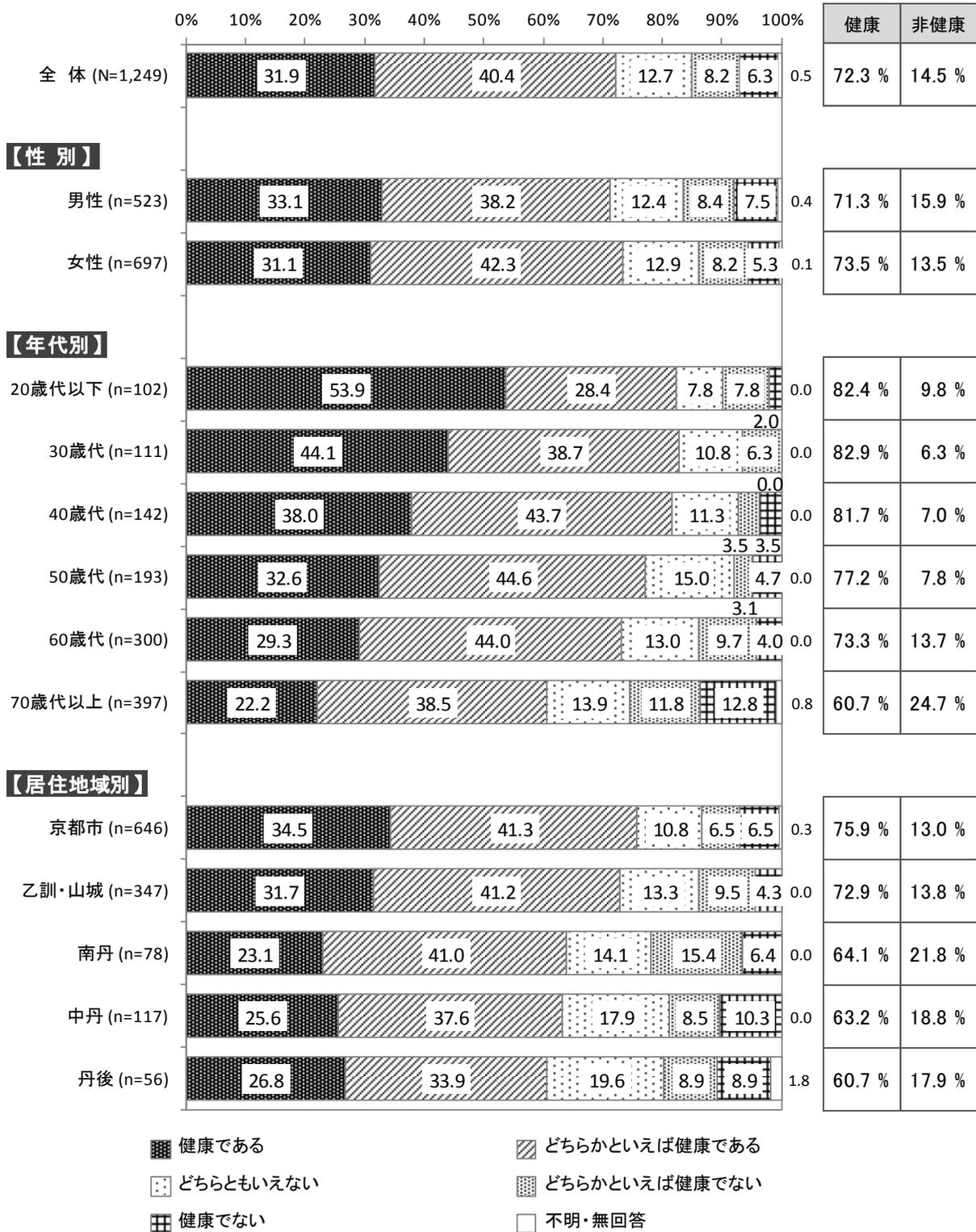


図 10 現在の健康状態《性別・年代別・居住地域別》

○この1年間の運動やスポーツ実施有無(図27, p.30参照)別に『健康』の割合をみると、運動をしなかった人(55.3%)よりも運動した人(75.1%)の方が19.8ポイント高くなっている。

○主な運動・スポーツ種目(上位10項目)(図28, p.31参照)別にみると、いずれも7割以上が『健康』と回答している。また、「健康である」と回答した割合に着目すると、ハイキング、オリエンテーリングが48.9%で最も高く、以下、補強運動、室内運動器具を使ってする運動が46.0%、ランニング、ジョギングが45.2%で続いている。

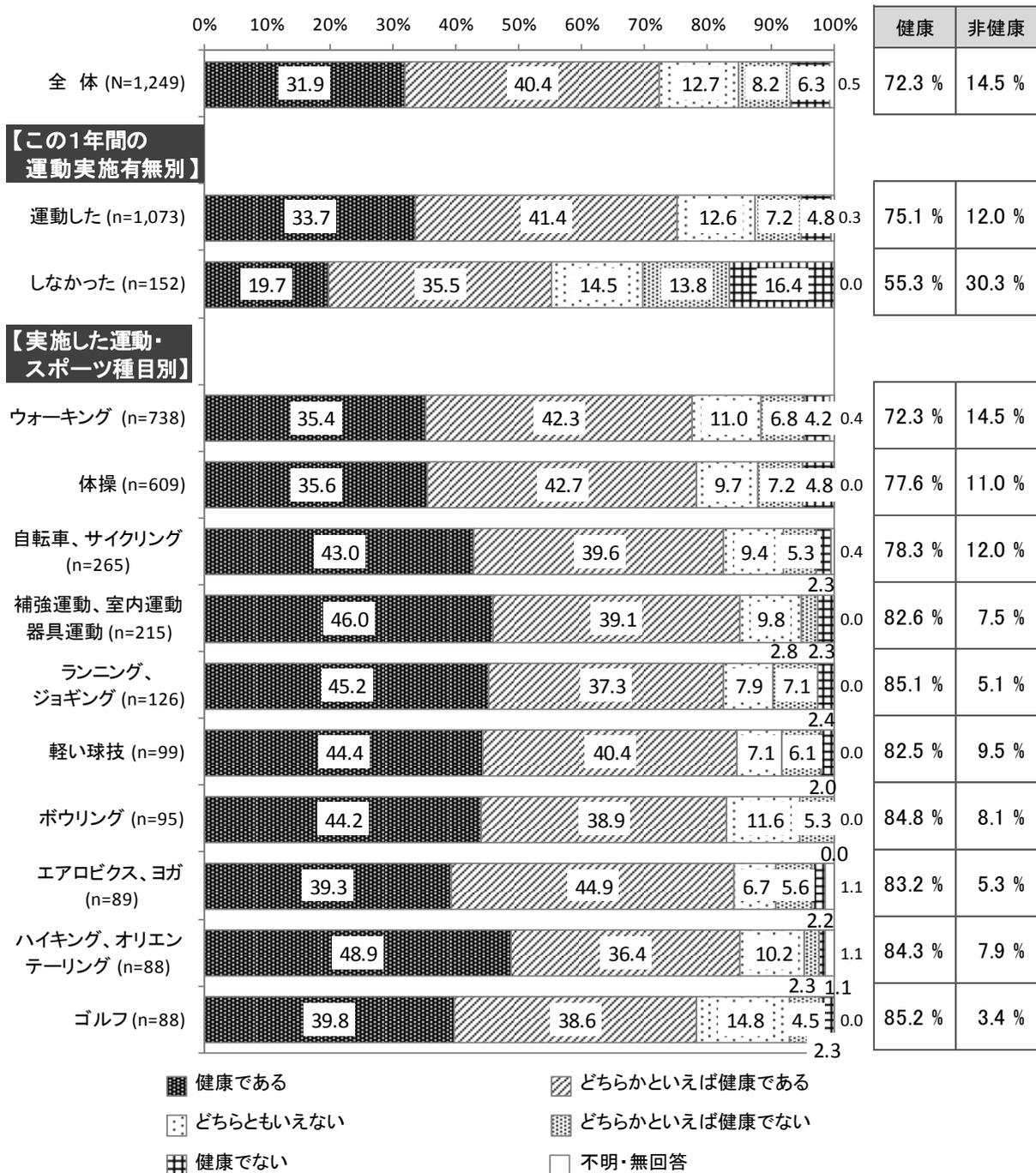


図12 現在の健康状態《問13 この1年間の運動やスポーツ実施状況別》

(2) 普段、運動不足を感じるか

問8 あなたは、普段、運動不足を感じますか。(〇は1つだけ)

※『感じる』:「大いに感じる」と「ある程度感じる」の合計

※『感じない』:「あまり感じない」と「ほとんど(全く)感じない」の合計

○普段、運動不足を感じるかは、「ある程度感じる」が35.9%で最も多く、「大いに感じる」(32.4%)と合わせると『感じる』割合が68.4%となっており、『感じない』(「あまり感じない」+「ほとんど(全く)感じない」)割合(20.2%)を大きく上回っている。

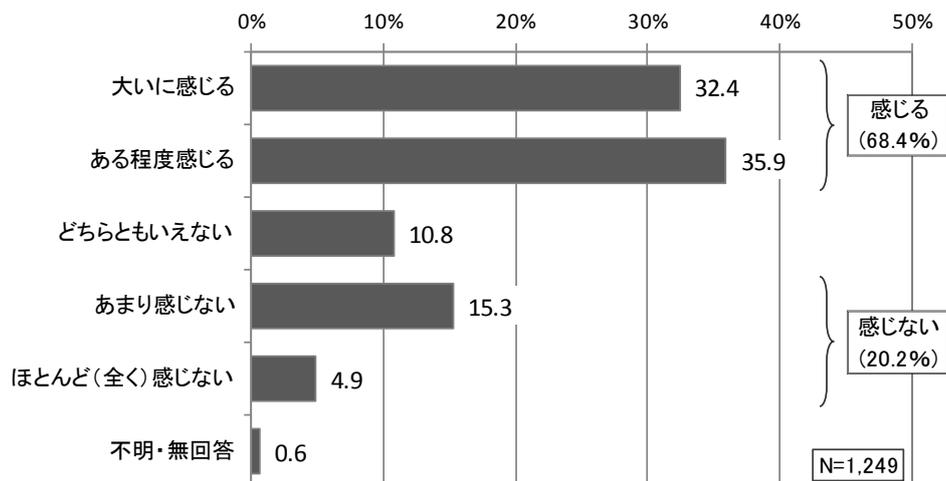


図 13 普段、運動不足を感じるか

○性別に『感じる』割合をみると、男性(61.8%)よりも女性(74.2%)の方が12.4ポイント高くなっている。

○年代別に『感じる』割合をみると、30歳代が84.7%で最も高く、以下、40歳代が80.3%、50歳代が78.2%と続いている。一方、『感じない』割合は、70歳代以上が28.5%で最も高く、次いで、60歳代が22.7%となっている。

○居住地域別に『感じる』割合をみると、丹後が73.2%で最も高く、以下、南丹が73.1%、中丹が70.9%と続いている。一方、『感じない』割合は、京都市(22.6%)が最も高くなっている。

○職業別に『感じる』割合をみると、会社・団体等の職員(常勤)が77.8%で最も高く、以下、家事専業が74.2%、公務員が70.6%と続いている。一方、『感じない』割合は、学生が27.9%で最も高く、次いで、無職が25.9%となっている。

○休日における運動やスポーツとの関わり別にみると、関わりが多いほど『感じる』割合が低く、多い人では『感じる』(39.8%)割合を『感じない』(50.3%)割合が10.5ポイント上回っている。一方、関わりがほとんどない人では「大いに感じる」が41.0%となっている。

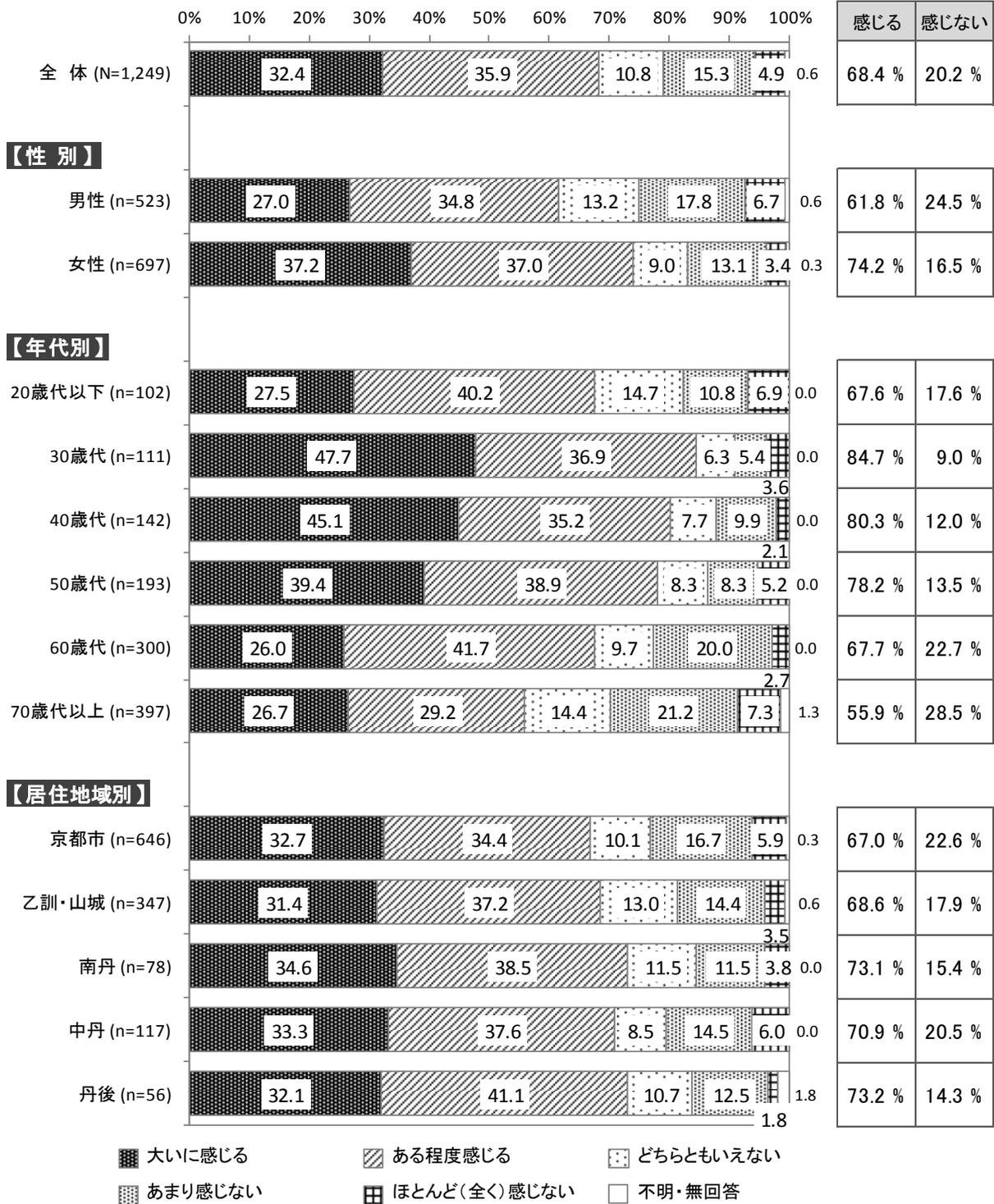


図 14 普段、運動不足を感じるか《性別・年代別・居住地域別》

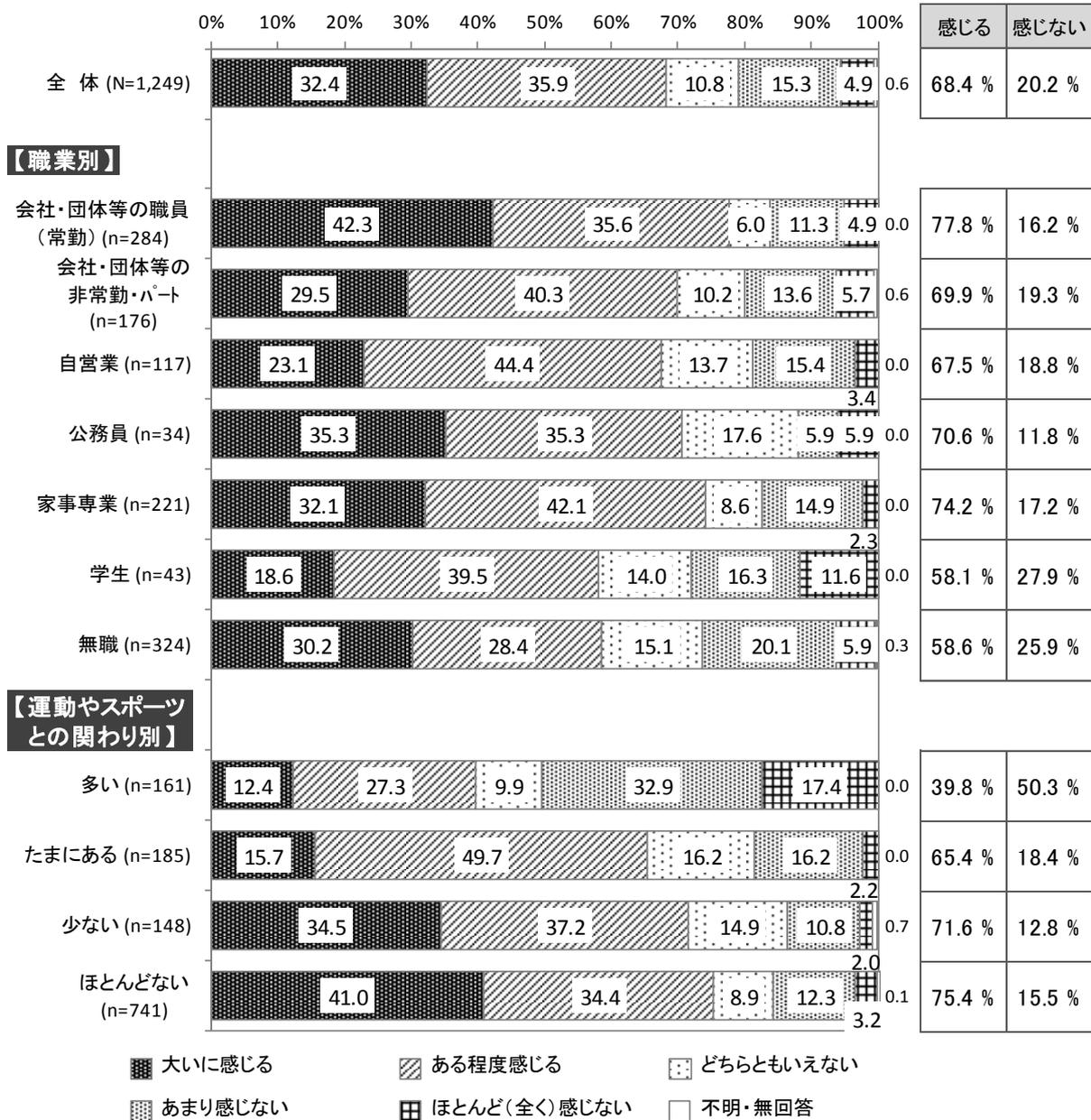


図 15 普段、運動不足を感じるか《職業別・休日における運動やスポーツとの関わり別》

○現在の健康状態 (図 9, p.9参照) 別にみると、健康でない人ほど「大いに感じる」と回答した割合が高く、健康でないと回答した人では55.7%、どちらかといえば健康でないと回答した人では49.0%となっている。

○この1年間の運動やスポーツ実施有無 (図 27, p.30参照) 別に『感じる』割合をみると、運動した人 (68.0%) よりも運動をしなかった人 (73.7%) の方が5.7ポイント高くなっている。

○主な運動・スポーツ種目 (上位10項目) (図 28, p.31参照) 別に『感じない』割合をみると、ハイキング、オリエンテーリングが31.8%で最も高く、以下、ランニング、ジョギングが29.4%、ボウリングが26.3%と続いている。

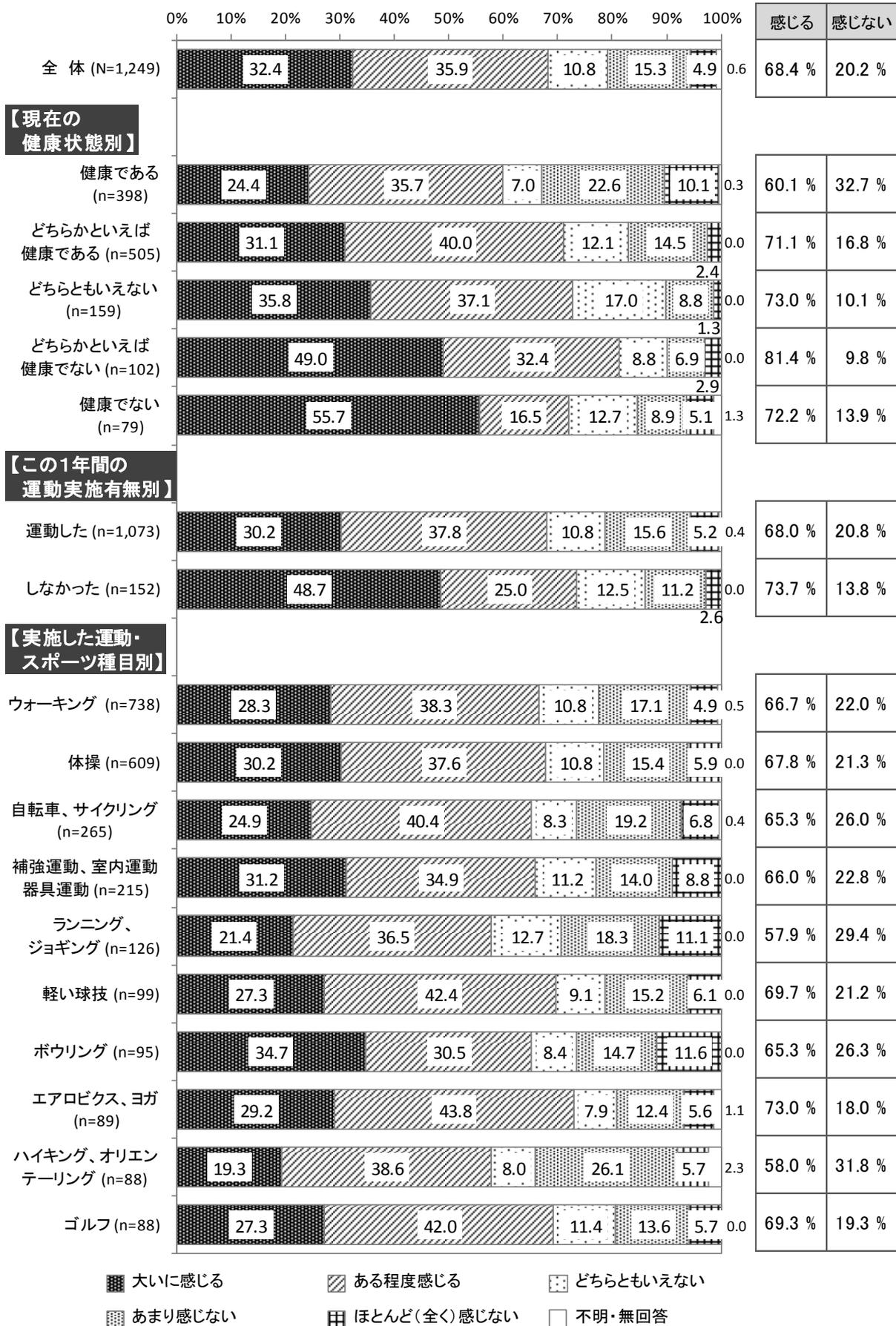


図 16 普段、運動不足を感じるか《問7 現在の健康状態別・問13 この1年間の運動やスポーツ実施状況別》

(3) 健康や体力の保持増進のために心がけていること

問9 あなたは日頃健康や体力の保持増進のために、何か心がけていることはありますか。あるとすればどのようなことですか。(複数回答可)

○健康や体力の保持増進のために心がけていることは、「食生活に気をつける」が58.5%で最も多く、以下、「睡眠や休養をよくとる」が46.0%、「定期的に健康診断を受診する」が36.7%と続いている。一方、「心がけていることはない」と回答した人は、6.5%となっている。

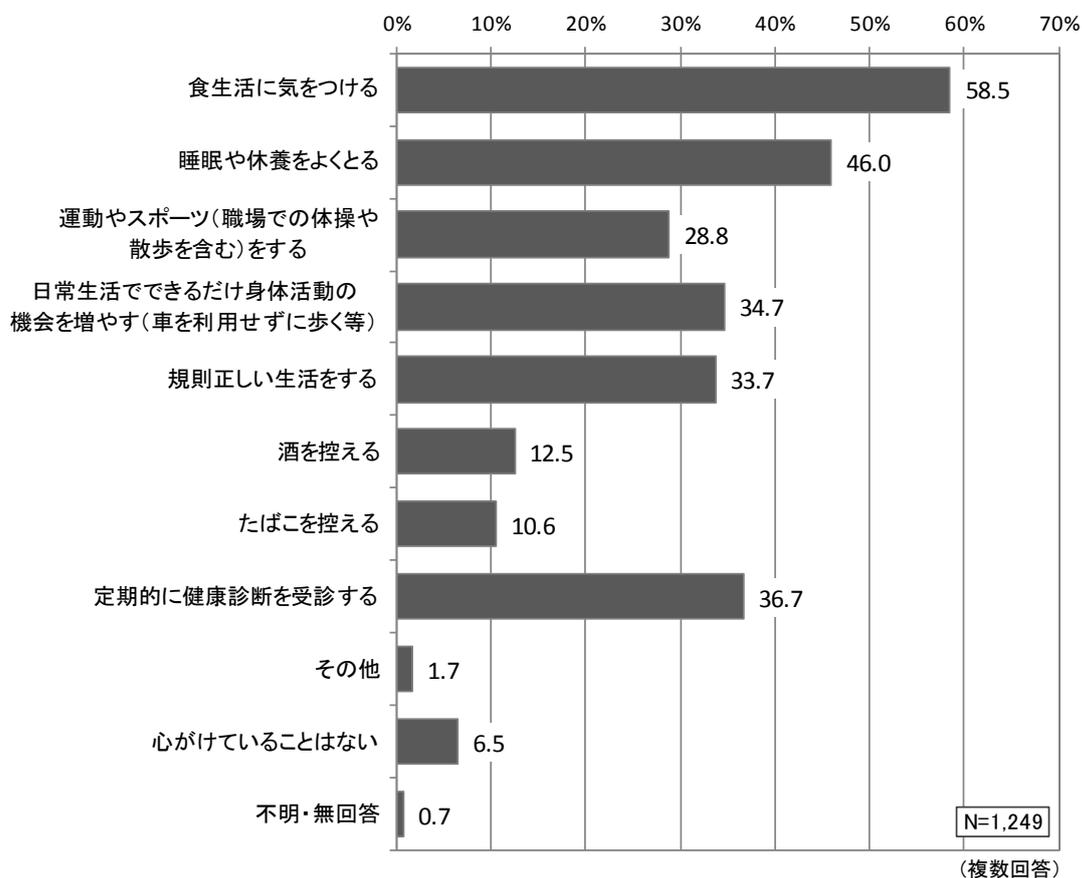


図 17 健康や体力の保持増進のために心がけていること

- 性別にみると、男性・女性ともに「食生活に気をつける」が最も多いが、男性（48.2%）よりも女性（66.3%）の方が18.1ポイント高くなっている。また、女性では「睡眠や休養をよくとる」についても50.5%と過半数を占めている。
- 年代別にみると、20歳代以下では「睡眠や休養をよくとる」、他の年代では「食生活に気をつける」が最も多くなっている。「定期的に健康診断を受診する」については、年代による差が大きく、40歳代以上では4割前後であるのに対し、20歳代以下では4.9%にとどまっている。
- 職業別にみると、学生では「睡眠や休養をよくとる」、他の職業では「食生活に気をつける」が最も多くなっている。また、公務員では「運動やスポーツをする」、家事専業では「日常生活でできるだけ身体活動の機会を増やす」と回答した割合が、他の職業と比べて高くなっている。
- 休日における運動やスポーツとの関わり別にみると、関わりが多いほど「運動やスポーツをする」と回答した割合が高くなっており、多い人では77.0%であるのに対し、ほとんどない人では13.9%にとどまっている。
- 現在の健康状態（図 9, p. 9参照）別にみると、健康状態にかかわらず「食生活に気をつける」が最も多くなっている。また、健康状態が良い人ほど「睡眠や休養をよくとる」、「運動やスポーツをする」、「日常生活でできるだけ身体活動の機会を増やす」と回答した割合が高くなっている。特に、「運動やスポーツをする」については、健康状態による差が大きく、『健康』な人では3割以上であるのに対し、『非健康』な人では約1割となっている。
- 普段、運動不足を感じるか（図 13, p. 13参照）別にみると、運動不足を感じるか否かにかかわらず「食生活に気をつける」が最も多くなっている。また、運動不足を感じる人ほど「運動やスポーツをする」と回答した割合が低くなっており、運動不足をほとんど(全く)感じない人では55.7%であるのに対し、大いに感じる人では14.1%にとどまっている。

単位：%

※太字は上位3つ(「その他」、「不明・無回答」を除く)、下線は最上位

(複数回答)		食生活に気をつける	睡眠や休養をよくとる	運動やスポーツ (職場での体操や散歩 を含む)をする	日常生活でできるだけ 身体活動の機会を増やす (車を利用せずに 歩く等)	規則正しい生活をする	酒を控える	たばこを控える	定期的に健康診断を 受診する	心がけていることはない	その他	不明・無回答
全 体 (N=1,249)		58.5	46.0	28.8	34.7	33.7	12.5	10.6	36.7	6.5	1.7	0.7
性別	男性 (n=523)	48.2	39.0	32.3	33.3	26.2	16.4	14.9	35.6	8.6	1.3	0.6
	女性 (n=697)	66.3	50.5	26.4	35.7	39.3	9.8	7.5	37.9	5.2	1.6	0.4
年代別	20歳代以下 (n=102)	44.1	48.0	35.3	29.4	21.6	16.7	10.8	4.9	19.6	0.0	0.0
	30歳代 (n=111)	52.3	51.4	22.5	38.7	34.2	22.5	17.1	23.4	11.7	0.0	0.9
	40歳代 (n=142)	50.0	45.8	30.3	33.8	32.4	9.2	7.0	40.1	8.5	2.1	0.0
	50歳代 (n=193)	61.1	45.1	32.1	30.6	30.1	13.5	11.9	39.9	4.7	1.0	0.0
	60歳代 (n=300)	64.3	48.7	30.0	36.3	40.7	10.7	8.7	40.3	3.7	2.0	0.0
	70歳代以上 (n=397)	61.7	42.6	25.9	36.0	34.0	10.8	10.8	43.3	4.0	2.3	1.3
職業別	常勤※1 (n=284)	45.1	44.4	33.1	29.9	27.8	13.0	10.2	31.0	10.2	0.7	0.4
	非常勤※2 (n=176)	64.8	48.9	30.1	31.8	39.2	11.9	8.0	42.6	6.3	0.6	0.0
	自営業 (n=117)	61.5	40.2	27.4	25.6	30.8	11.1	11.1	39.3	6.0	0.9	0.0
	公務員 (n=34)	64.7	55.9	55.9	32.4	26.5	5.9	8.8	41.2	0.0	0.0	0.0
	家事専業 (n=221)	71.9	52.9	26.2	43.0	42.1	13.1	10.9	41.6	4.5	1.8	0.5
	学生 (n=43)	41.9	48.8	32.6	34.9	20.9	14.0	11.6	0.0	20.9	0.0	0.0
	無職 (n=324)	60.2	44.8	24.1	37.3	35.5	12.0	11.4	38.0	3.7	3.4	0.6
運動やスポーツとの関わり別	多い (n=161)	64.6	55.3	77.0	37.9	36.6	18.6	17.4	39.8	1.2	1.9	0.0
	たまにある (n=185)	55.7	40.0	48.6	40.0	29.2	11.9	7.0	34.6	5.9	0.0	0.5
	少ない (n=148)	57.4	45.9	28.4	44.6	34.5	8.8	10.8	37.2	4.7	2.7	0.0
	ほとんどない (n=741)	58.3	45.9	13.9	31.2	34.3	12.3	10.1	36.8	8.2	1.9	0.3

※1:会社・団体等の職員(常勤) ※2:会社・団体等の非常勤・パート

図 18 健康や体力の保持増進のために心がけていること《性別・年代別・職業別・休日における運動やスポーツとの関わり別》

単位：%

※太字は上位3つ(「その他」、「不明・無回答」を除く)、下線は最上位

(複数回答)	食生活に気をつける	睡眠や休養をよくとる	運動やスポーツ (職場での体操や散歩 を含む)をする	日常生活でできるだけ 身体活動の機会を増やす (車を利用せずに 歩く等)	規則正しい生活をする	酒を控える	たばこを控える	定期的に健康診断を 受診する	その他	心がけていることはない	不明・無回答	
全体 (N=1,249)	58.5	46.0	28.8	34.7	33.7	12.5	10.6	36.7	1.7	6.5	0.7	
現在の健康状態別	健康である (n=398)	59.5	52.5	37.4	40.7	38.7	13.6	10.3	33.4	2.3	6.8	0.5
	どちらかといえば健康である (n=505)	62.4	46.5	31.9	36.8	34.7	12.7	10.7	39.8	1.0	5.0	0.0
	どちらともいえない (n=159)	49.7	40.3	19.5	27.0	27.0	10.1	10.7	40.3	0.6	7.5	0.0
	どちらかといえば健康でない (n=102)	53.9	39.2	10.8	23.5	28.4	12.7	11.8	38.2	2.9	10.8	0.0
	健康でない (n=79)	57.0	32.9	10.1	22.8	25.3	11.4	10.1	26.6	3.8	7.6	1.3
運動不足を感じるか別	大いに感じる (n=405)	57.3	44.7	14.1	25.4	31.1	11.6	10.9	35.8	1.5	8.9	0.2
	ある程度感じる (n=449)	60.8	45.9	29.4	38.3	35.0	12.0	8.7	37.0	1.6	6.5	0.4
	どちらともいえない (n=135)	54.8	39.3	34.8	39.3	34.1	11.1	11.1	32.6	0.7	3.7	0.0
	あまり感じない (n=191)	59.7	53.4	47.1	44.5	36.6	17.8	14.1	42.9	2.1	3.7	0.0
	ほとんど(全く)感じない (n=61)	60.7	50.8	55.7	32.8	34.4	9.8	9.8	32.8	3.3	6.6	0.0

図 19 健康や体力の保持増進のために心がけていること《問7 現在の健康状態別・問8 普段、運動不足を感じるか別》