

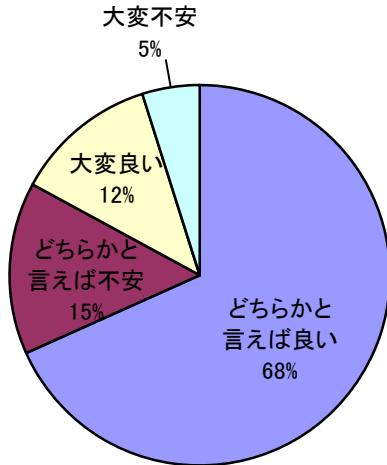
『健康について』

平成23年1月20日

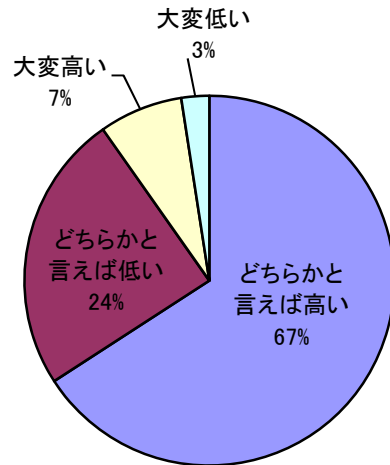
健康維持のカギは「手軽さ」と「継続」

調査期間：1月13日(木)～18日(火)
 回答数：41人(男性18人・女性23人)
 回答率：82.0%

Q1 あなたの現在の健康状態はどうか？
 (単一回答)



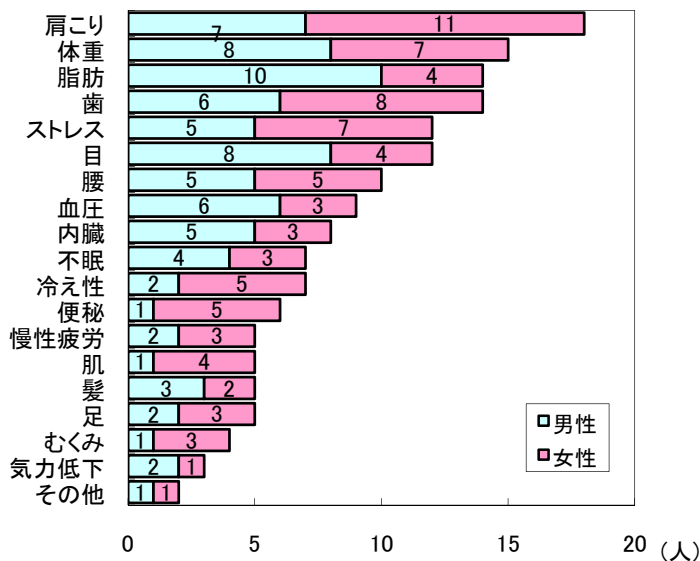
Q2 健康に対する意識は高いですか？
 (単一回答)



男女ともに「どちらかといえば良い」の回答が多く全体の68%を占め、「大変良い」との回答を合わせると80%を占める。特に「良い」の回答は女性の回答割合が多く、女性だけで見ると87%(23名中20名回答)となっている。

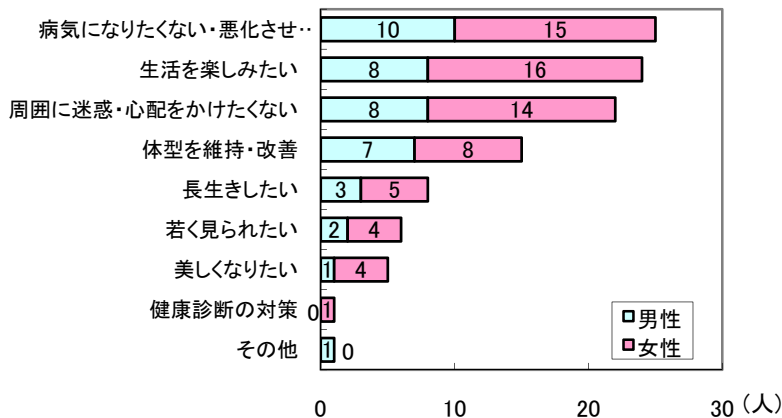
男女ともに「どちらかといえば高い」の回答が多く全体の67%を占め、「大変高い」との回答を合わせると74%を占める。「大変低い」の回答は、男性であった。

Q3 健康状態で今、気になっていることは何ですか？(複数回答可)



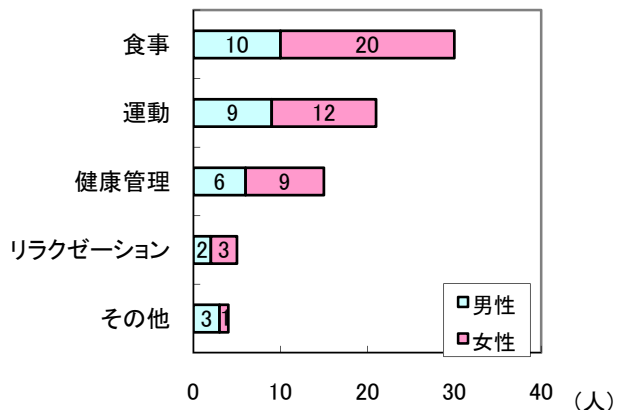
全体では、「肩こり」が最も多く、次いで「体重」、「脂肪」となっている。
 男女で見ると男性で最も多い回答は「脂肪」で、次いで「体重」、「肩こり」が続いている。メタボへの意識からか女性より「脂肪・体重」への回答が多く挙がっている。
 女性では、「肩こり」がもっと多く、次いで「歯」、「体重」・「ストレス」が続いており、女性の悩みで多く聞かれる「冷え性」・「肌」・「むくみ」よりも多く回答が挙がっている。
 その他は、「産後の体調」、「特になし」であった。

Q4 健康に気をつける理由は何ですか？
(複数回答可)



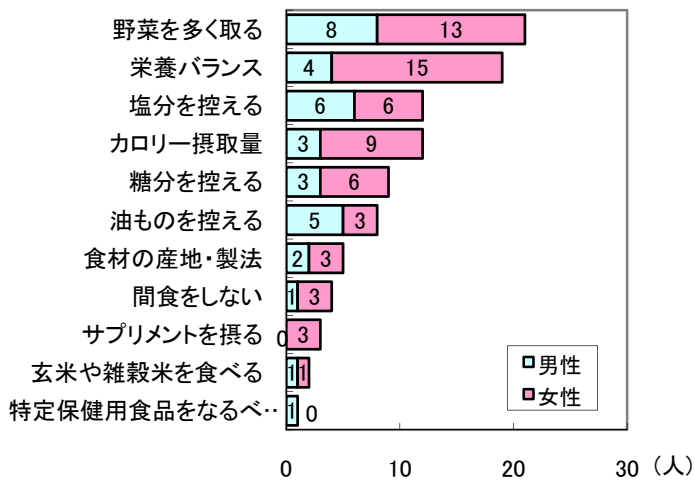
最も多い回答は「病気になりたくない・悪化させたくない」で、次いで「生活を楽しまたい」、「周囲に心配を迷惑・かけたくない」となっているが大きな差は無かった。
全体を見ると自身や周囲のライフスタイルに係る回答が、「美」に係る回答を上回っている。
その他は、「気をつけていない」であった。

Q5 健康のために、どのようなことに気をつけていますか？
(複数回答可)



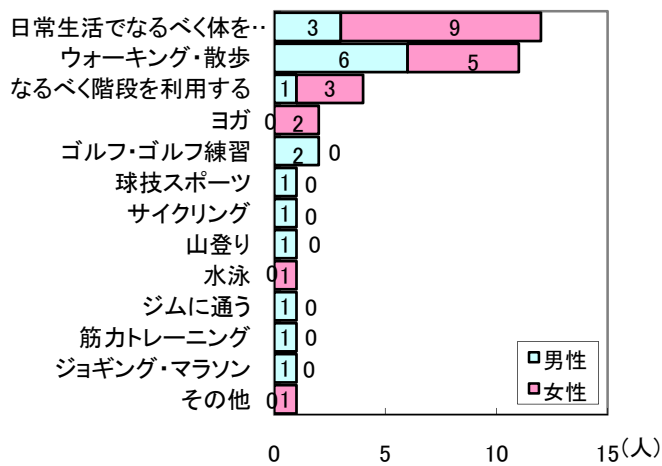
男女ともに「食事」や「運動」に対する回答が多く挙がっている。
特に女性の87%(23名中20名回答)が「食事」に気をつけていると回答された。
その他は、「気持ちはあるが行動に移せていない」、「無回答」、「特になし」、「気をつけていない」であった。

Q6 Q5で「食事」を選択された方にお聞きします。
どのようなことですか？(複数回答可)



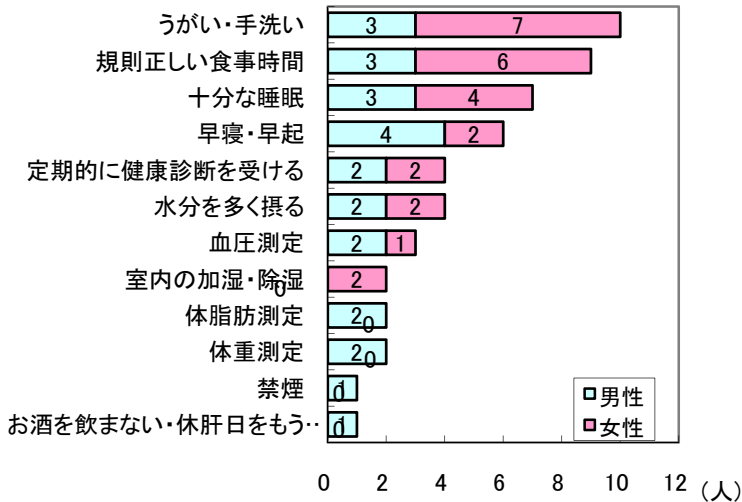
(有効回答者: 男性10名・女性20名)
全体では、「野菜を多く摂る」、「栄養バランス」の回答が多い。
男女で見ると次点で続く回答は、男性は「塩分や油ものを控える」、女性は「カロリー摂取量」となっている。

Q7 Q5で「運動」を選択された方にお聞きします。
どのようなことをしていますか？(複数回答可)



(有効回答者: 男性9名・女性12名)
全体では、「日常生活でなるべく体を動かす」や「ウォーキング・散歩」の回答が多い。
男女で見ると女性は、日常生活の動きの中で意識的に行なう傾向が見られるのに対し、男性は少数意見も含めて日常生活の動き以外の運動への項目が多く見られる。
その他は、「リズム体操」であった。

Q8 Q5で「健康管理」を選択された方にお聞きします。どのようなことをしていますか？
(複数回答可)



(有効回答者: 男性6名・女性9名)

全体では「うがい・手洗い」や「規則正しい食事時間」への回答が多い。
男女での違いを見ると、男性ではQ3で体重や脂肪に気をつけている回答が多いことから「体脂肪・体重測定」の項目が挙がっている他、女性では「室内の加湿・除湿」の回答が挙がっている。

Q9 Q5で「リラクゼーション」を選択された方にお聞きします。どのようなことですか？
(複数回答可)

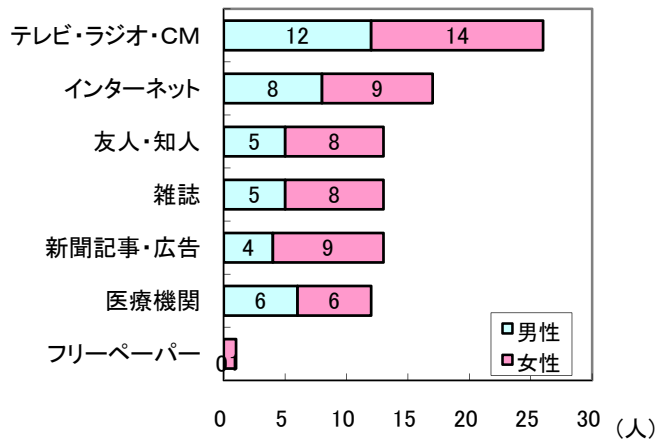
(有効回答者: 男性2名・女性3名)

- ・2名(男女1名ずつ)…温泉・岩盤浴など
- ・1名(男性)…就寝前のホットドリンク等
- ・1名(女性)…半身浴
- ・1名(女性)…整体

【回答者0名であった項目】

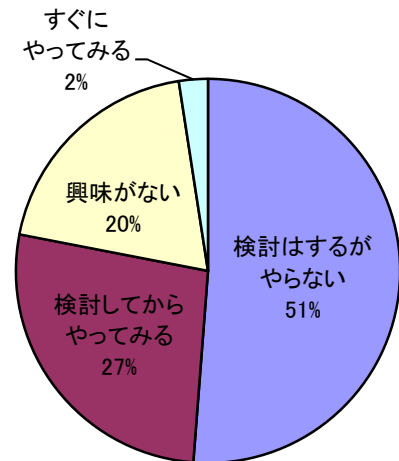
エステ・ヘッドスパ・アイ(目)ケア・ボディケアマッサージ・ハンドマッサージ・足つぼマッサージ・鍼・灸・アロマセラピー・音楽

Q10 健康に関する情報収集はどの媒体から行ないますか？(複数回答可)



男女ともに「テレビ・ラジオ・CM」が最も多く、次いで「インターネット」となっている。
キーワードとして「インパクト」のテレビやCM、「情報量」のインターネット、「信用性」の友人・知人が存在している様子である。

Q11 話題の健康方法や健康器具活用(通販購入含む)をすぐに試してみますか？(単一回答)



「検討するがやらない」が約半数である。「検討してからやってみる」と合わせると78%の方が、一旦「検討」してからという慎重派が多数を占めている。

Q12 これからやってみたい健康法は何ですか？(記述)

水をたくさん飲んで代謝を良くする(2名)／飲酒・塩分を控えたい／運動／水泳／ジムに通って水泳／春になって暖かくなったらサイクリングをする／筋肉トレーニング／免疫力アップする食事管理や運動療法／運動(2名)／リズム体操を続ける／太極拳、ストレッチ／ヨガ(2名)／時間が取れば、ウォーキングや軽い体操をやってみたい／花粉症対策としてレンコンを皮ごと食べる／ウォーキング、自転車／しっかり朝食をとること／現状維持／今やっているバランスの良い食生活を心がけ、地道にウォーキングを続ける(継続)にのみです／ウォーキング