

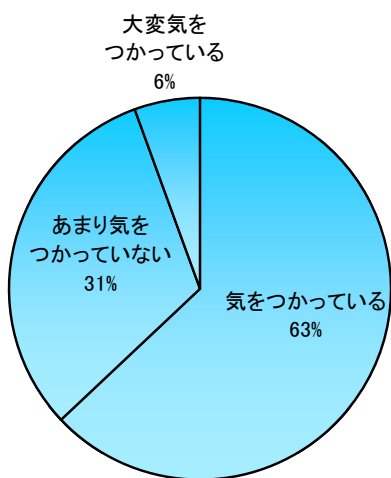
『健康管理について』

平成23年10月24日

健康維持は食生活で

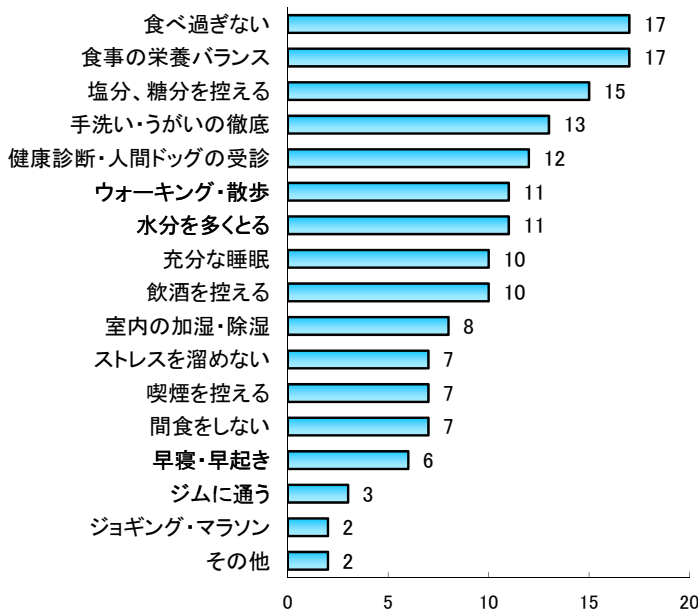
調査期間：10月13日(木)～18日(火)
回答数：54名
回答率：90.0%

Q1 日常生活の中で、健康を意識し過ぎていますか？(単一回答)



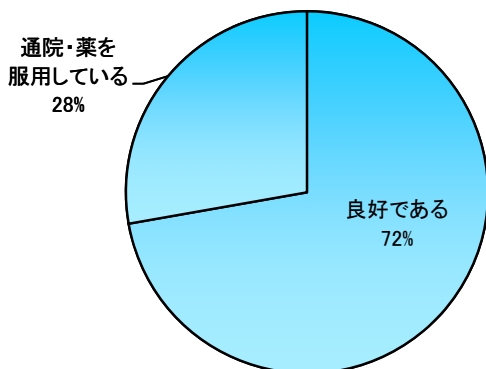
「気をつかっている」が63%、「大変気をつかっている」が6%と、約70%の方が健康を意識して生活している。「全く気をつかっていない」と答えた方は0名であった。

Q2 Q1で「気をつかっている」と回答された方にお聞きします。健康維持のためにどのようなことを行っていますか？(複数回答可)



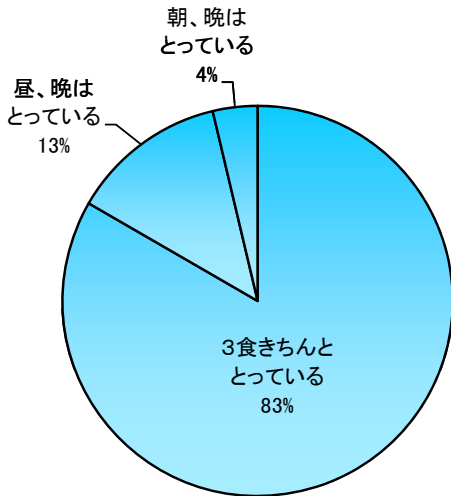
有効回答者数 37名
「食べ過ぎない」、「食事の栄養バランス」、「塩分、糖分を控える」等の食生活に関して気をつかっている方が目立った。運動についても「ジョギング・マラソン」や「ジムに通う」といったことより、手軽に行える「ウォーキング・散歩」と回答された方が多かった。その他は「毎週スポーツを行う」、「病気に関して知識をつける」であった。

Q3 現在の健康状態はどうか？(単一回答)



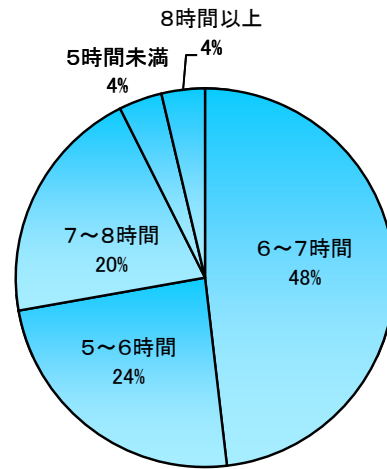
「良好である」と72%(39名)の方が答え、「通院・薬を服用している」と答えた方が28%(15名)であった。20代の方は全員「良好である」と回答している。

Q4 朝、昼、晩食事をとっていますか？(単一回答)



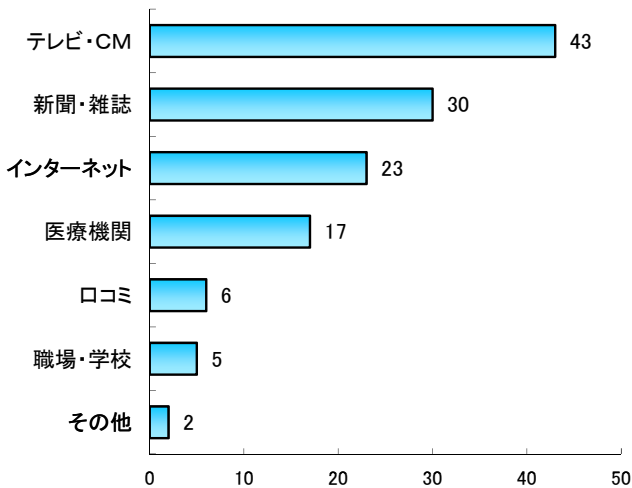
8割以上の方が3食きちんと食事をとっている。晩は全員食事をとっているが、朝を13%(7名)、昼を4%(2名)の方が食事をとっていないと回答。朝食をとっていない方は会社員が圧倒的に多く、一方で主婦の方はしっかりと朝食をとられている。

Q5 1日平均の睡眠時間はどのくらいですか？(単一回答)



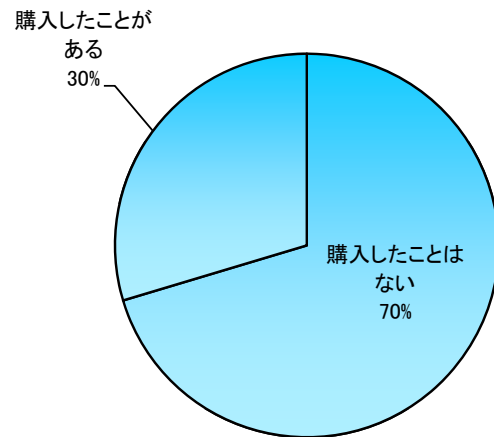
「6~7時間」と答えた方が48%(26名)と最多回答であった。平均睡眠時間7時間が一番健康に良いと言われており、約70%の方が健康的な睡眠をとっている結果となった。

Q6 健康に関する情報はどの媒体から得ていますか？(複数回答可)



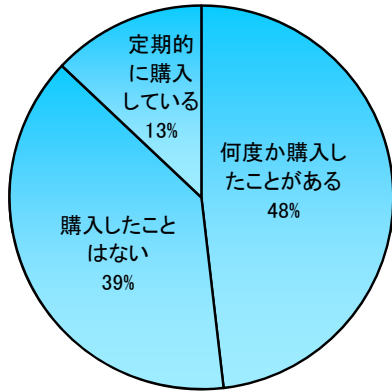
テレビ・CMの影響が大きく43名の方が回答している。情報量が多く手軽に調べられることから「インターネット」と23名の方が回答。その他は「ラジオ」、「友人」であった。

Q7 話題の健康器具を購入(通販購入を含む)したことはありますか？(単一回答)



70%(38名)の方が「購入したことはない」と回答。全体的に見て「購入したことがある」と答えた方は女性の方が多いが、60代で購入したと答えた方は男性だけであった。

Q8 健康補助食品(サプリメント等)を購入(通販購入を含む)したことはありますか?(単一回答)



約半数の方が「何度か購入したことがある」と回答。通販購入を含め定期的に購入している方は13%(7名)であった。

Q9 Q7またはQ8で「購入した」と回答された方にお聞きします。どのような商品、種類のものを購入されましたか?(自由記述)

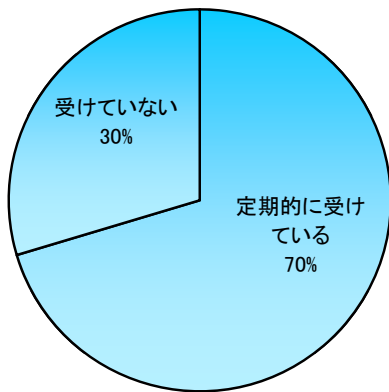
【健康器具】

マッサージ器/腹筋台/乗馬マシン/バランスボール/等の意見があった。
ダイエットを目的に買われる方もいる。

【健康補助食品】

青汁/栄養ドリンク/黒酢/等の意見がありサプリメントに関しては鉄分/ビタミン/コンドロイチン/カルシウム/グルコサミン/等の意見があった。
3名の方が1種類だけでなく2~3種類のサプリメントをとっている。

Q10 健康診断は受けていますか?(単一回答)



70%(38名)の方が「定期的に受けている」と回答。一方で30%(16名)の方が受けていない。「受けていない」と回答したのは主婦の方が多い。

Q11 簡単にできるお勧めの健康法はなんですか?(自由記述)

9名の方が「ウォーキング」と答え最多回答であった。

その他にサイクリング/ストレッチ/ヨガ/毎朝の体操/規則的な食事/水分を多くとる/白湯を飲む/玄米を食べる/十分な睡眠/水中歩行/お風呂/半身浴/手洗い、うがい/等の意見があった。