

『健康について』

平成25年1月16日

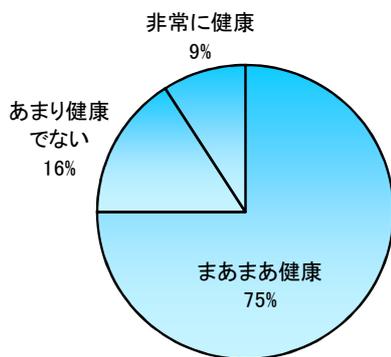
82%の方がサプリメントをはじめ健康食品を購入

調査期間：1月10日(木)～15日(火)

回答数：44名

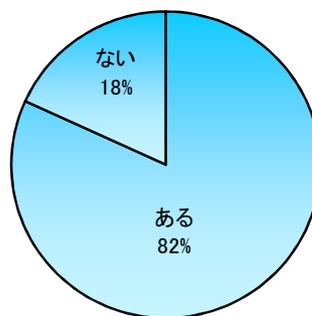
回答率：86.2%

Q1 現在の健康状態はどうか？(単一回答)



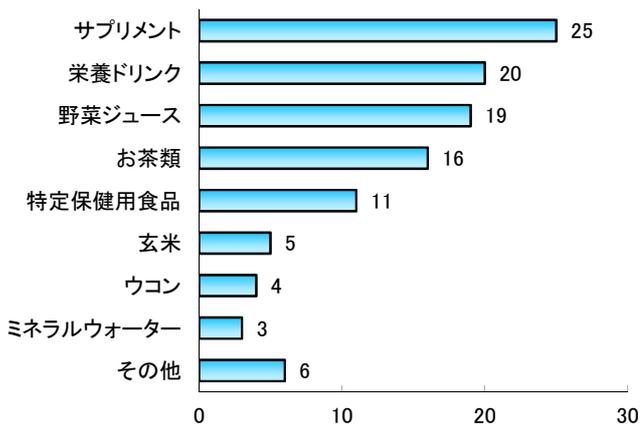
75%(33名)の方が「まあまあ健康」と回答しており、9%(4名)の方が「非常に健康」と回答。あまり健康でないと感じている方が16%(7名)であった。

Q2 健康を意識し、商品を購入したことはありますか？(単一回答)



82%(36名)の方が「ある」と回答しており、健康商品への関心は高い。

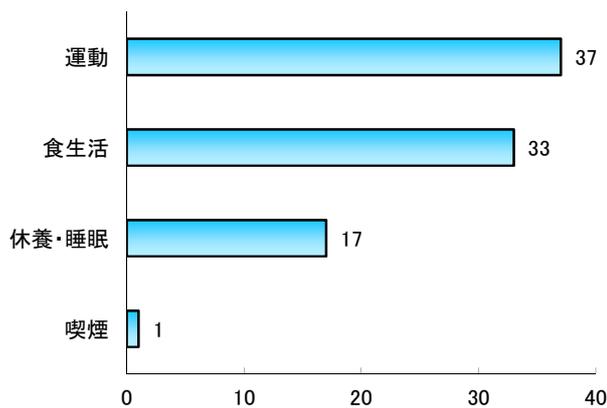
Q3 Q2で「ある」と回答された方にお聞きます。最近どのような商品を利用しましたか？(複数回答可)



有効回答者数 36名

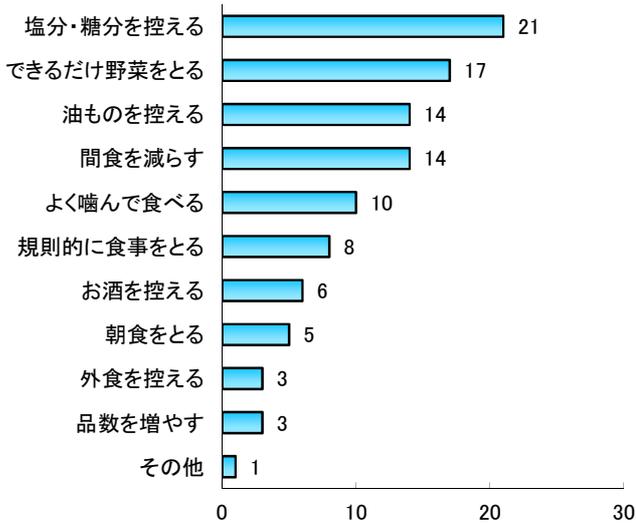
手軽に数種類の栄養を補給できることから「サプリメント」と25名の方が答え、最多回答であった。その他は「豆乳」「黒酢」「無農薬野菜」等であった。

Q4 生活習慣の中で見直したいと思っていることは何ですか？(複数回答可)



30名以上の方が「運動」「食生活」を改善したいと考えている。食生活、運動、睡眠全てを見直したいと答えた方は10名であった。特になしは0名であった。

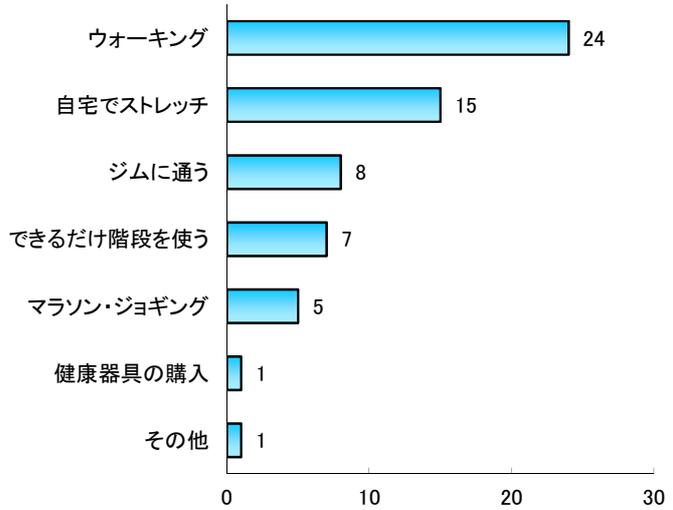
Q5 Q4で「食生活」と答えた方にお聞きします。どのような改善が必要と感じますか？(複数回答可)



有効回答者数 33名

21名の方が「塩分・糖分を控える」と回答しており、最多回答であった。油ものを控え、野菜をとるよう改善したい方が目立った。その他は「炭水化物を減らす」であった。

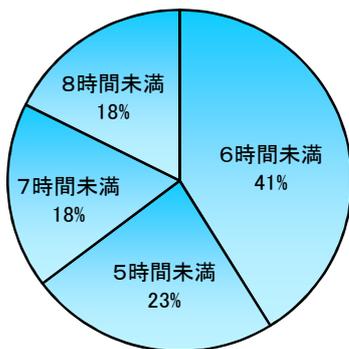
Q6 Q4で「運動」と答えた方にお聞きします。どのようにして改善していきたいですか？(複数回答可)



有効回答者数 37名

簡単に行なえる「ウォーキング」「自宅でのストレッチ」と回答した方が目立った。運動量のある「ジョギング・マラソン」と5名の回答があった。

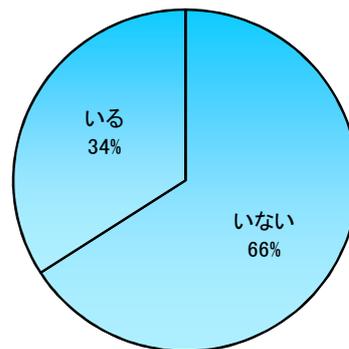
Q7 Q4で「休養・睡眠」と答えた方にお聞きします。普段の睡眠時間はどのくらいですか？(単一回答)



有効回答者数 17名

41%(7名)の方が「6時間未満」と答え最も多く、一方で「4時間未満」「8時間以上」と答えた方はいなかった。

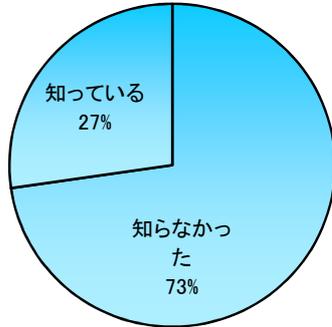
Q8 あなた、または家族の中でタバコを吸っている方はいますか？(単一回答)



66%(29名)の方が家族にタバコを吸っている人はいないと回答。

Q9

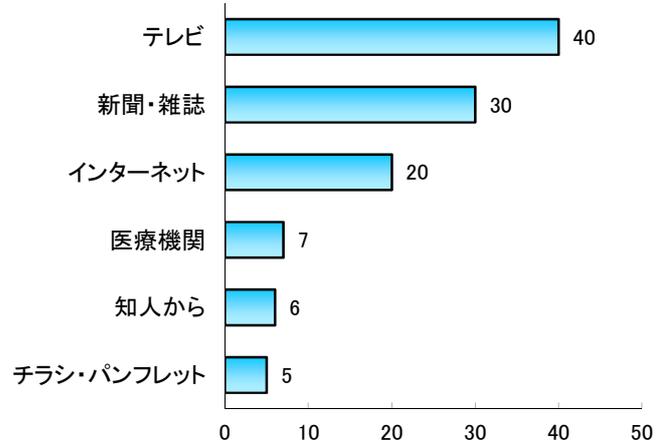
兵庫県下において4月より受動喫煙の防止条例が施行されるのをご存知ですか？(単一回答)



73%(32名)の方が「知らなかった」と回答。「知っている」と答えた方は3割程度であった。

Q10

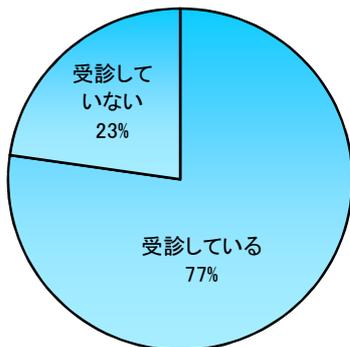
健康に関する情報はどのようにして得ていますか？(複数回答可)



健康に関する番組も増えてきていることから、40名の方が「テレビ」と答え、最多回答であった。インターネットより新聞・雑誌から情報を得ている方が多かった。

Q11

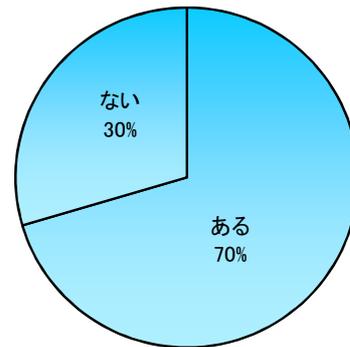
定期的に健康診断を受診していますか？(単一回答)



77%(34名)の方が「定期的に受診している」と回答しているものの、23%(10名)の方が「受診していない」と回答している。

Q12

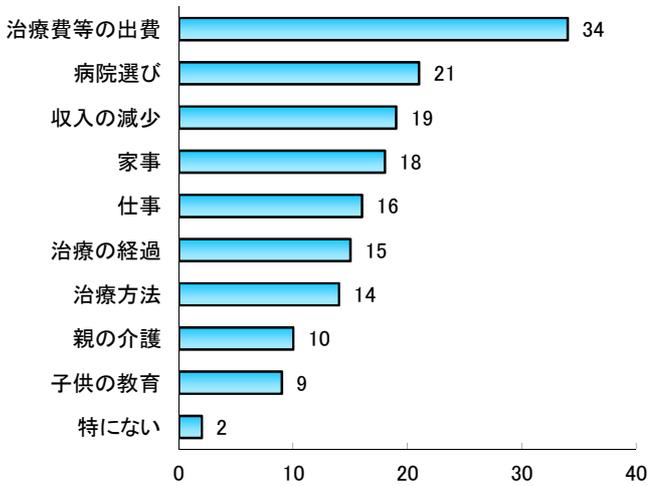
病気やケガをした際に受診するかかりつけの病院はありますか？(単一回答)



7割の方がかかりつけの病院があると回答。

Q13

今後、入院や手術を伴う病気になった時、不安に思うことはありますか？(複数回答可)



「治療費等の出費」「収入の減少」と金銭面で不安と感じている方が多かったです。病院選びに関して不安と
思っている方が21名であった。

Q14

健康を意識し継続して行っていることは何かありますか？(自由記述)

ウォーキングを続けていると回答された方が最も多かったです。
その他に「半身浴」、「暴飲暴食をしない」、「ジョギング」、「マラソン」、「体重測定」、「野菜を多くとる」、「ジムに通う」、「ストレスをためない」、「甘いものを控える」、「趣味を多くみつける」等の意見があった。