ネットモニターアンケート1月集計結果

# 『健康について』

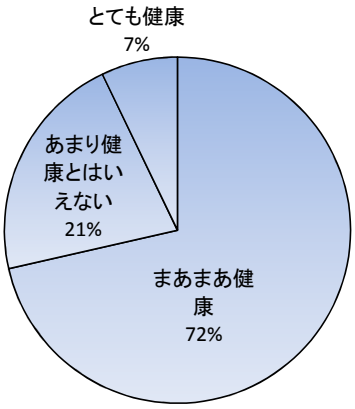
平成27年1月19日

## ストレスを感じるも8割が健康

| | |
|---|---|
| 調査期間： | 1月8日（木）～13日（火） |
| 回答数： | 42名 |
| 回答率： | 84．0% |

**Q1**

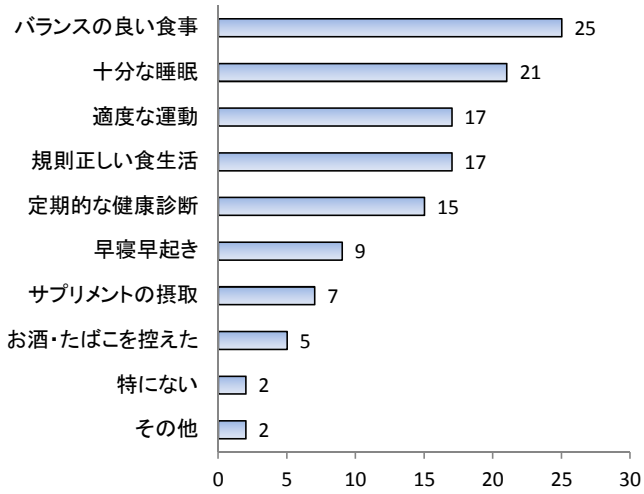
**昨年の自身の健康状態を振り返りどのように感じますか？（単一回答）**




昨年の健康状態について、72%（30名）が「まあまあ健康」と回答し、最多であった。「とても健康とはいえない」と回答される方はなかった。

**Q2**

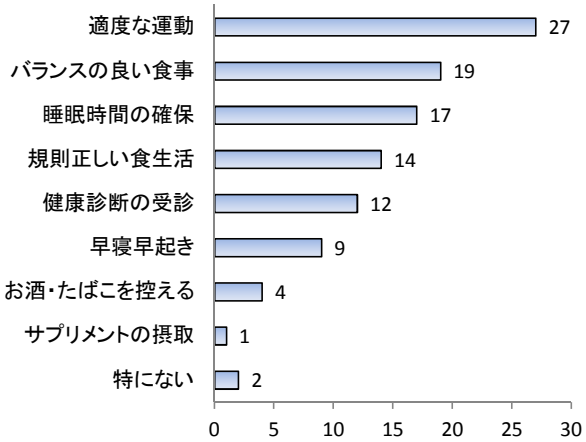
**健康を意識し取り組んでいることは何ですか？（複数回答可）**




健康を意識しバランスの良い食事を心がけている方が多かった。次いで睡眠、運動と続いた。その他は「自転車通勤」「体操」であった。

**Q3**

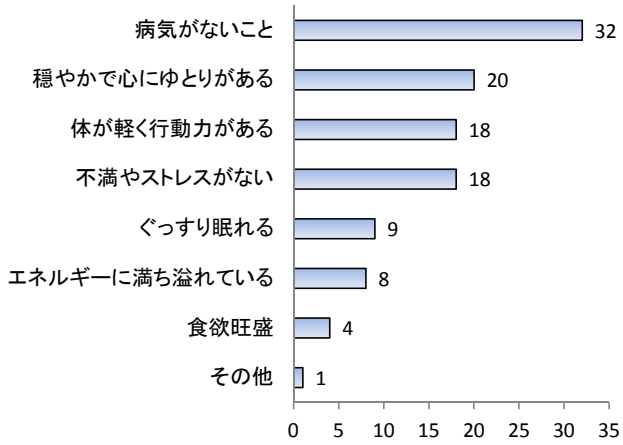
**健康の維持・増進のために今後取り組んでいきたいことはありますか？（複数回答可）**




今後取り組んでいきたいこととして、「適度な運動」と答えた方が最多であった。

**Q4**

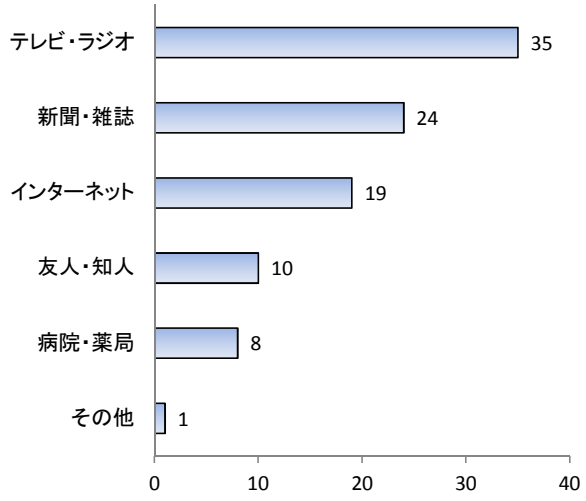
**健康についてどのようなイメージを持っていますか？（複数回答可）**




「病気がないこと」と32名の方が答え、最多回答であった。

**Q5**

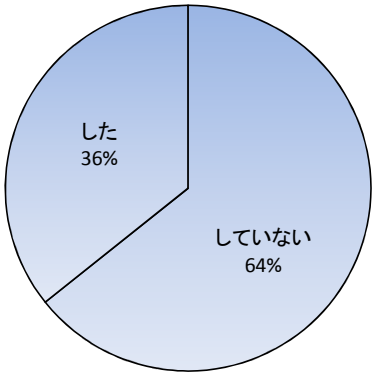
**生活習慣病や運動不足など、健康に関する情報はどこから得ることが多いですか？（複数回答可）**




健康に関する情報は主にテレビやラジオで得ている方が多い。その他は「健康診断の相談会」であった。

**Q6**

**昨年１年間、健康のため出費しましたか（医療・介護・薬剤費を除く）？（単一回答）**




健康の維持や増進のための支出について、36％（15名）が「した」と回答。

**Q7**

**Q6で「した」と回答された方にお聞きします。どのようなものに費やしましたか？（自由記述）**

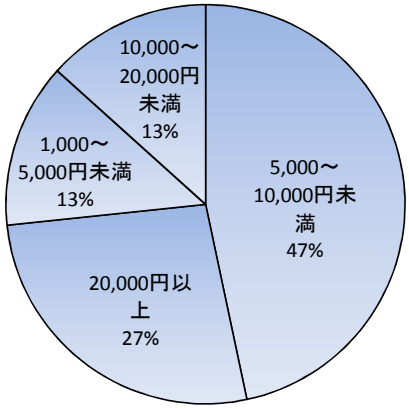
有効回答者数　15名

・サプリメントの購入　　5名
・ジムに通った　　3名
・人間ドッグ受診　　3名

その他に「スポーツウェア購入」「通勤用自転車」「健康飲料」「骨盤ベルト」「磁器ネックレス」等の意見があった。

**Q8**

**Q6で「した」と回答された方にお聞きします。年間どのくらいの金額ですか？（単一回答）**

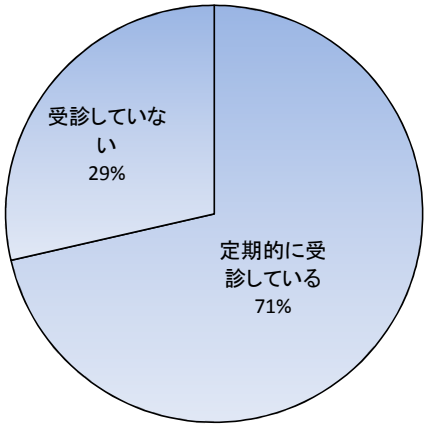



有効回答者数　15名

消費した金額として、約半数の方が「5,000～10,000円未満」と回答し、最多であった。

**Q9**

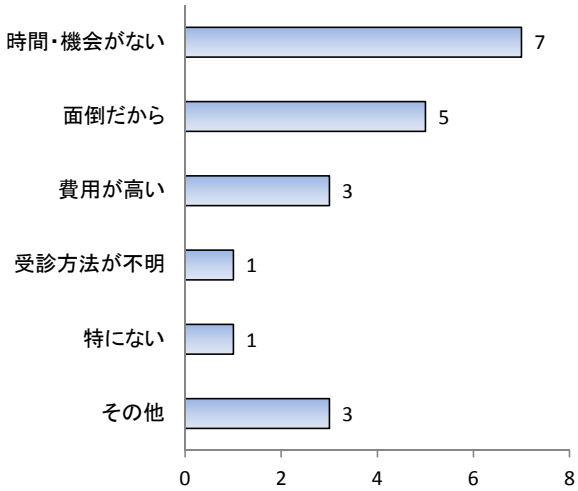
**普段から健康診断は受診していますか？（単一回答）**




自身の健康状態を把握する上でも必要となってくる健康診断について、71％（30名）の方が「定期的に受診している」と回答。

**Q10**

**Q9で「受診していない」と回答された方にお聞きします。理由はなんですか？（複数回答可）**

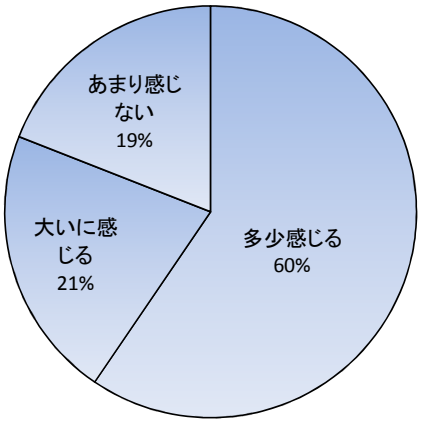



有効回答者数　12名

受診していない理由として、7名の方が「時間・機会がない」と答え、最多回答であった。その他は「今年から受診」「意味がない」等であった。

**Q11**

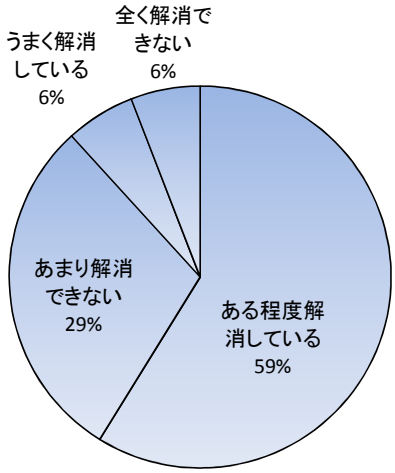
**仕事や家事、育児など最近1ヶ月間でどの程度ストレスを感じていますか？（単一回答）**




ストレスについて81％（34名）の方が感じていると回答。「全く感じない」と答えた方はなかった。

**Q12**

**Q11で「感じる」と回答された方にお聞きします。ストレスを上手く解消できていますか？（単一回答）**




有効回答者数　34名

ストレスの解消度合いについて、「ある程度解消している」と59％（20名）の方が回答。うまく解消している方は6％（2名）あった。

**Q13 Q12で「解消している」と回答された方にお聞きします。どのような方法でストレス解消していますか？（自由記述）**

有効回答者数　22名

ストレス解消方法として、趣味に没頭すると答えた方が8名と最多であった。

その他に、「買い物」「ペットと過ごす」「友人同士で盛り上がる」「美味しい物を食べに行く、外食」「ボランティアを通じて人とふれあう」「体を動かす」「読書、音楽・ドラマ鑑賞」等の意見があった。