

### 3 健康づくりのための「運動」の取組について

自分らしくいきいきと笑顔で暮らし、楽しい人生を歩むためには、いつまでも健康でいることが大切です。健康寿命(※)を延ばすためには、運動・食生活・飲酒・喫煙などの生活習慣を改善し、生活習慣病(糖尿病・高血圧等)を予防することなども重要になります。

そこで、「運動」について、皆様の現在の取組状況をお尋ねします。

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

問4 健康維持、生活習慣病の予防などのために続けている運動はありますか。(はい・いいえ、いずれか1つに○)

- 1 はい ⇒ 問5、問6へ  
2 いいえ ⇒ 問7へ

問5 <運動を続けている方にお聞きします。>

どのような取組を続けていますか。(頻度の高い取組を上位1位から3位まで順に番号で記載)

- 1 イベント参加型のウォーキング 2 日常生活の中で行うウォーキング 3 ジョギング  
4 ラジオ体操 5 ハマトレ(※1) 6 はまちゃん体操(※2) 7 太極拳  
8 スイミング 9 ハイキング・登山 10 ストレッチ 11 この中にあてはまるものはない

※1 元気に歩ける身体づくりを目指すトレーニング ※2 高齢者向けの身体機能の維持・向上のための体操

【回答】 1位 \_\_\_\_\_ 2位 \_\_\_\_\_ 3位 \_\_\_\_\_

問6 なぜ取組を続けることができていると思いますか。(もっとも大きな要因1つに○)

- 1 近所に運動をする場所がある 2 一緒に運動をする仲間がいる  
3 魅力的な指導者と出会った 4 体調が良くなるなどの変化があった  
5 昔から運動をすることが好き 6 その他 [ \_\_\_\_\_ ]

問7 <運動を続けることができなかつた方、取り組んだことがない方にお聞きします。>

なぜ続かなかつたのか、なぜ取り組みを始めなかつたのか、その要因は何ですか。(もっとも大きな要因1つに○)

- 1 運動する場所まで遠い 2 一緒に運動をする仲間がいない 3 魅力的な指導者がいない  
4 きっかけがない 5 運動をする時間がない 6 運動する必要性を感じない  
7 その他 [ \_\_\_\_\_ ]