

4. 健康づくりについて

問9 あなたはご自身の健康のためにどのようなことに気を付けていますか。(※の質問は20歳以上の方のみ、○はいくつでも)

- ・「野菜を意識して食べている」が56.2%で最も多い。次いで「定期的に健康診断・検診を受ける」が55.7%、「体を動かしたり、運動したりする」が55.5%と、これらは50%以上の人が挙げている。
- ・令和5年度調査結果と比較すると、「休養や睡眠を十分に取る」「その他」の割合が減少している以外は増加傾向にある。特に「※タバコを吸わない、やめた」は10.7ポイント、「※お酒を飲まない、やめた」は8.9ポイントの増加となっている。(令和5年度調査結果では20歳以上を対象とした設問、今回調査では「※」の設問のみが20歳以上を対象としている)

図 健康のために気を付けていること(n=1,464、複数回答)

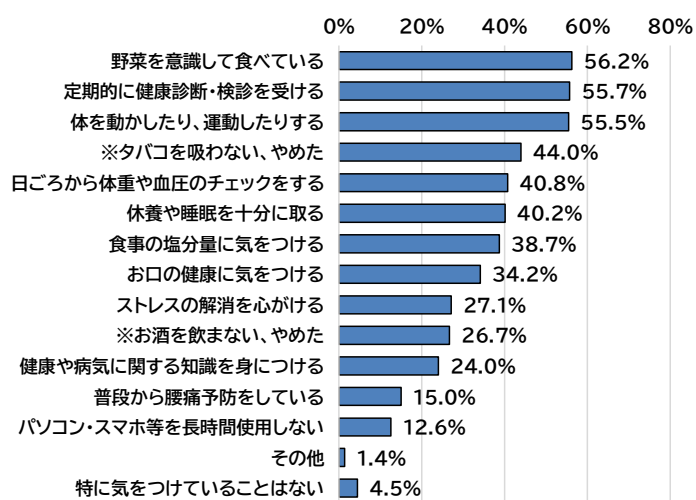
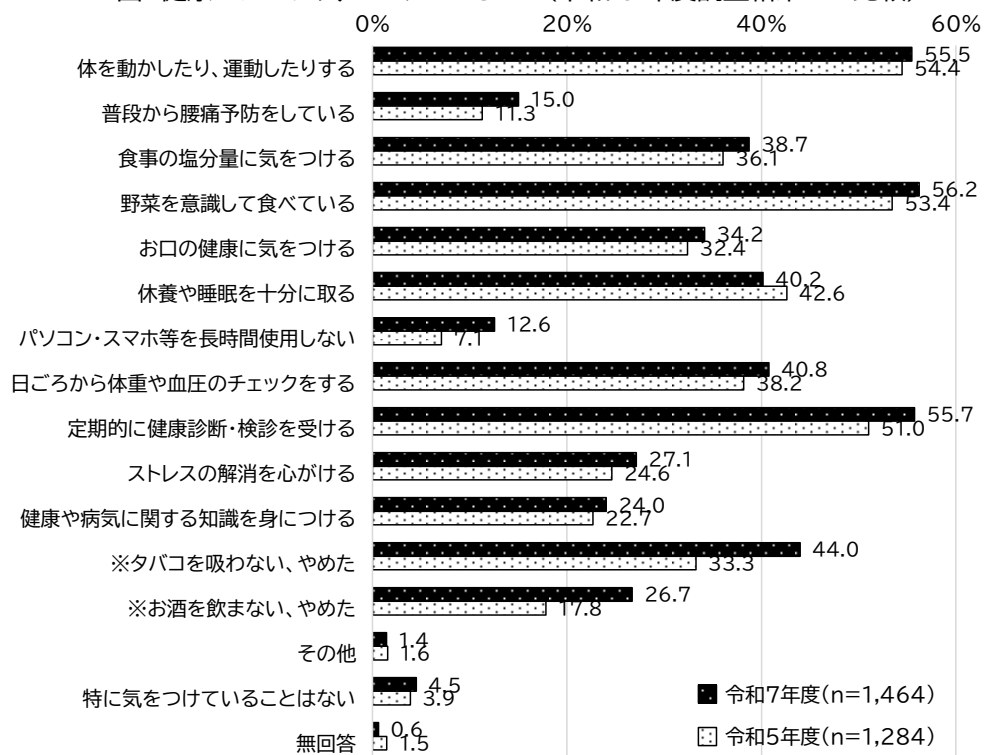


図 健康のために気を付けていること(令和5年度調査結果との比較)



■ 年齢別 健康のために気をつけていること

- ・ 20 歳未満では「体を動かしたり、運動したりする」「野菜を意識して食べている」「休養や睡眠を十分に取る」が同率、20 歳代では「体を動かしたり、運動したりする」「※タバコを吸わない、やめた」が同率、30 歳代と 50 歳代では「野菜を意識して食べている」、40 歳代、60 歳代、70 歳代では「定期的に健康診断・検診を受ける」、80 歳以上では「体を動かしたり、運動したりする」が、それぞれが属性内で1位となっている。
- ・ 20 歳代では「ストレスの解消を心がける」、60 歳代では「日ごろから体重や血圧のチェックをする」、70 歳代では「食事の塩分量に気をつける」「日ごろから体重や血圧のチェックをする」「定期的に健康診断・検診を受ける」、80 歳以上では「普段から腰痛予防をしている」「食事の塩分量に気をつける」「休養や睡眠を十分に取る」「日ごろから体重や血圧のチェックをする」の数値が、それぞれ全体値を 10 ポイント以上上回っている。

	合計	問9 自身の健康のため気を付けていること																
		体を動かしたり、運動したりする	普段から腰痛予防をしている	食事の塩分量に気をつける	野菜を意識して食べている	お口の健康に気をつける	休養や睡眠を十分に取る	パソコン・スマホ等を長時間使用しない	日ごろから体重や血圧のチェックをする	定期的に健康診断・検診を受ける	ストレスの解消を心がける	健康や病気に関する知識を身につける	※タバコを吸わない、やめた	※お酒を飲まない、やめた	その他	特に気をつけていることはない	無回答	
全体	1464	55.5	15.0	38.7	56.2	34.2	40.2	12.6	40.8	55.7	27.1	24.0	44.0	26.7	1.4	4.5	0.6	
問26 年代別	20歳未満	17	47.1	0.0	5.9	47.1	29.4	47.1	11.8	5.9	23.5	35.3	23.5	0.0	0.0	11.8	5.9	
	20歳代	92	50.0	4.3	10.9	45.7	19.6	34.8	4.3	12.0	26.1	38.0	14.1	50.0	29.3	1.1	9.8	0.0
	30歳代	137	48.2	9.5	20.4	49.6	24.1	36.5	5.8	13.9	34.3	27.0	21.9	38.7	21.9	0.0	10.2	0.0
	40歳代	191	47.1	11.5	24.1	50.3	28.8	38.2	8.4	27.2	56.0	32.5	20.9	38.7	19.4	1.0	6.3	0.0
	50歳代	295	53.9	12.2	33.9	57.6	35.6	32.2	8.8	29.8	57.3	29.5	27.1	41.0	22.7	1.7	4.4	0.0
	60歳代	240	53.8	13.3	47.1	61.3	42.1	39.6	15.4	52.1	62.9	22.9	27.5	43.3	28.3	0.4	2.9	0.8
	70歳代	261	62.8	21.1	54.8	58.6	39.1	42.1	19.9	62.8	66.7	25.7	24.5	51.0	31.8	1.5	1.9	0.4
	80歳以上	214	65.0	26.6	54.7	61.2	34.6	55.1	18.2	60.7	60.3	19.6	24.8	48.1	33.2	3.3	1.9	1.4