

1 地域の活動への参加

◆参加している地域活動の中で、最も高いのは「町内会・自治会の活動」

問1. あなたは、どのような内容の地域の活動に参加していますか。(あてはまるものすべてに○)

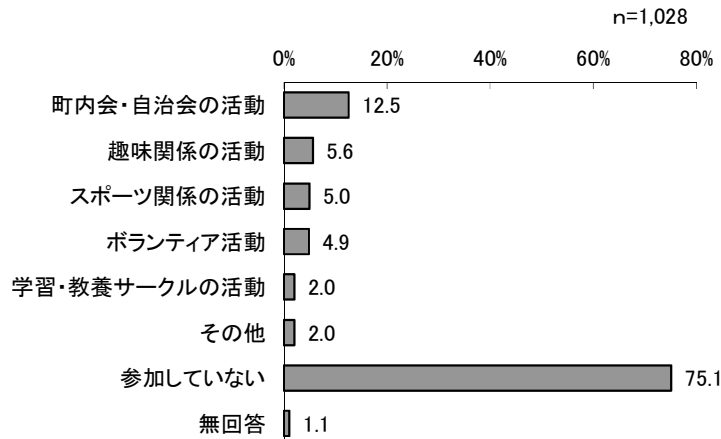


図1 参加している地域活動

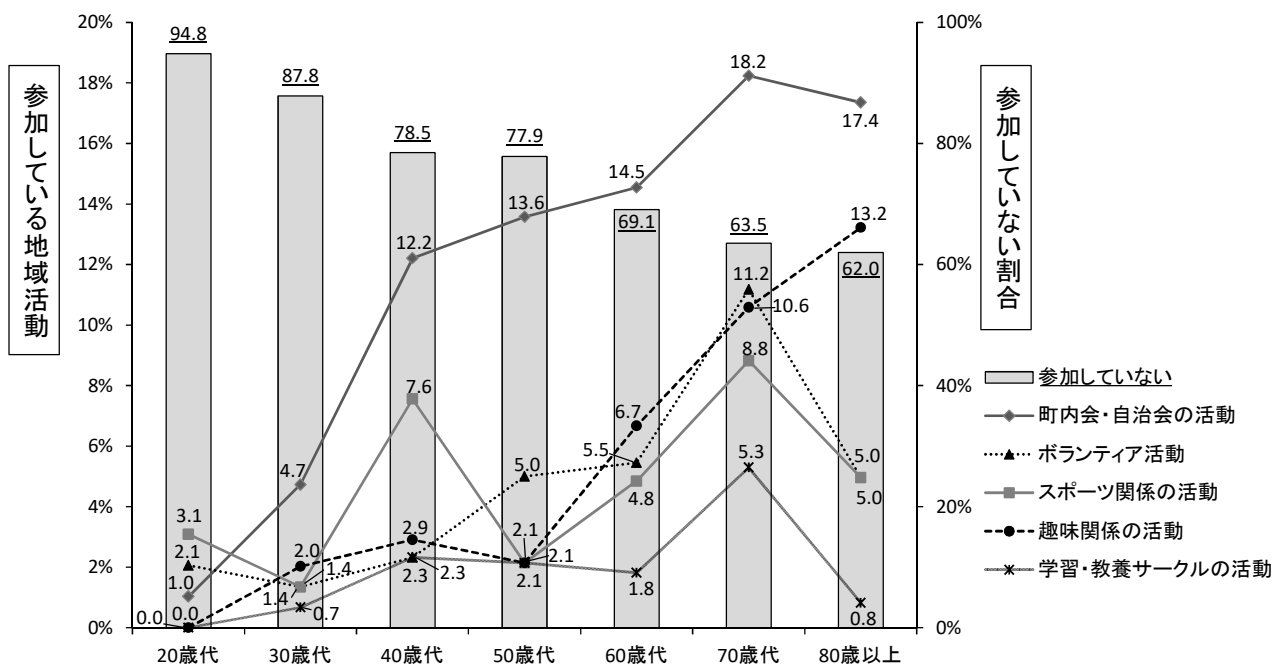
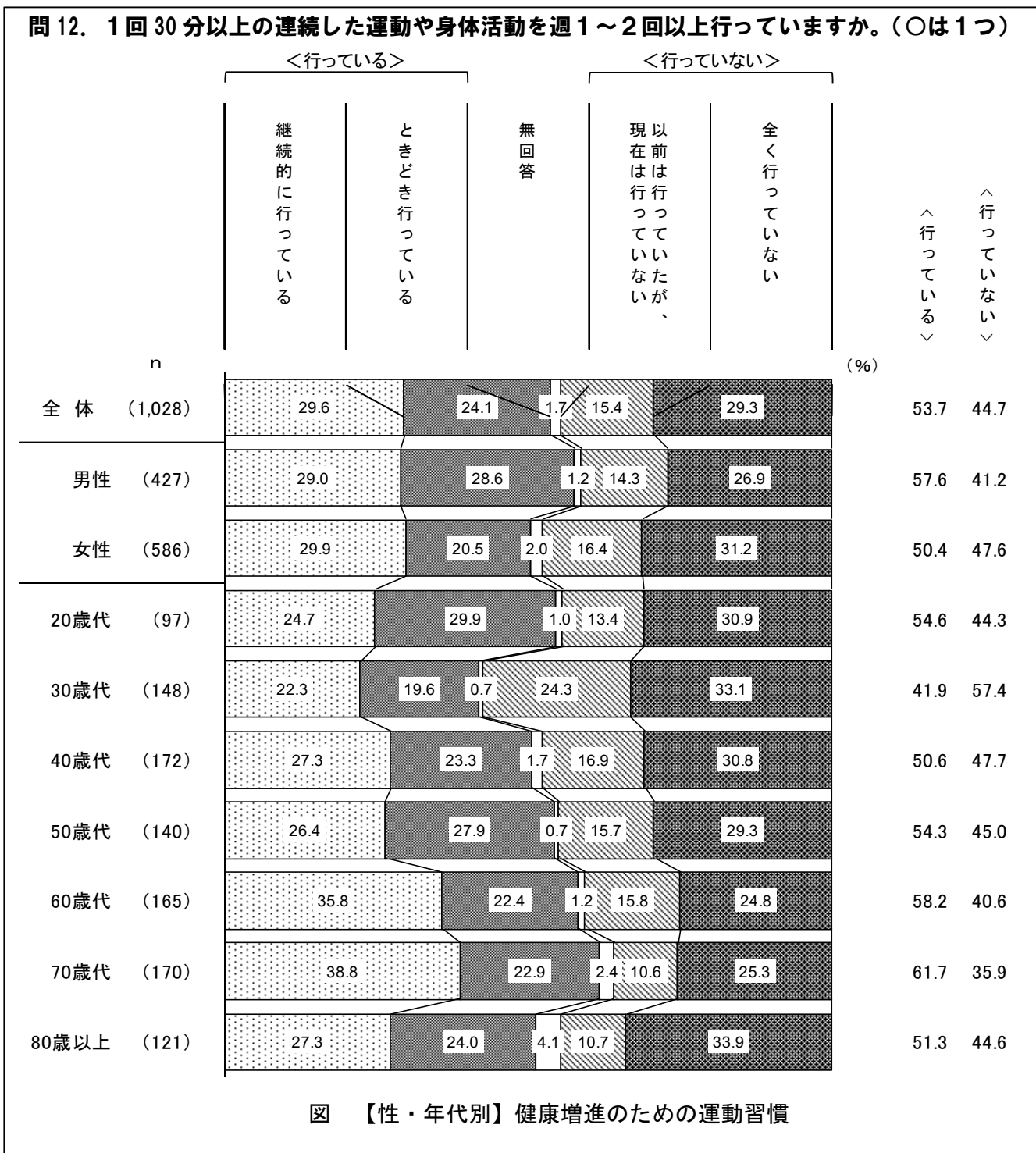


図2 【年代別】参加している地域活動

地域活動への参加状況は、「参加していない」(75.1%)が最も高くなっている。年代別にみると、若い年代ほど「参加していない」の割合が高くなっている。参加している地域の活動としては「町内会・自治会の活動」が70歳代以上で1割台後半と他の年代と比較して高くなっている。そのほか、「趣味関係の活動」は80歳以上、「ボランティア活動」は70歳代で最も高くなっている。

2 健康増進のための運動習慣

◆ 1回30分以上の運動を週に1～2回以上<行っている>割合が最も高いのは70歳代



1回30分以上の連続した運動や身体活動を週に1～2回以上行っているかについては、「継続的に行っている」(29.6%)と「ときどき行っている」(24.1%)を合わせた<行っている>で53.7%となっている。性別にみると、<行っている>は男性(57.6%)が女性(50.4%)を約7ポイント上回っている。年代別にみると、<行っている>は70歳代(61.7%)で最も高くなっている。

一方、「以前は行っていたが、現在は行っていない」と「全く行っていない」を合わせた<行っていない>を性別にみると、女性(47.6%)が男性(41.2%)を約6ポイント上回っており、年代別にみると、30歳代で5割台後半と高くなっている。

3 食生活で心がけていること

◆食生活で心がけていることは「朝食を毎朝欠かさず食べる」が6割台半ば

問 18. 日ごろ、あなたが食べ物や食生活に関して心がけていることや、関心があることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

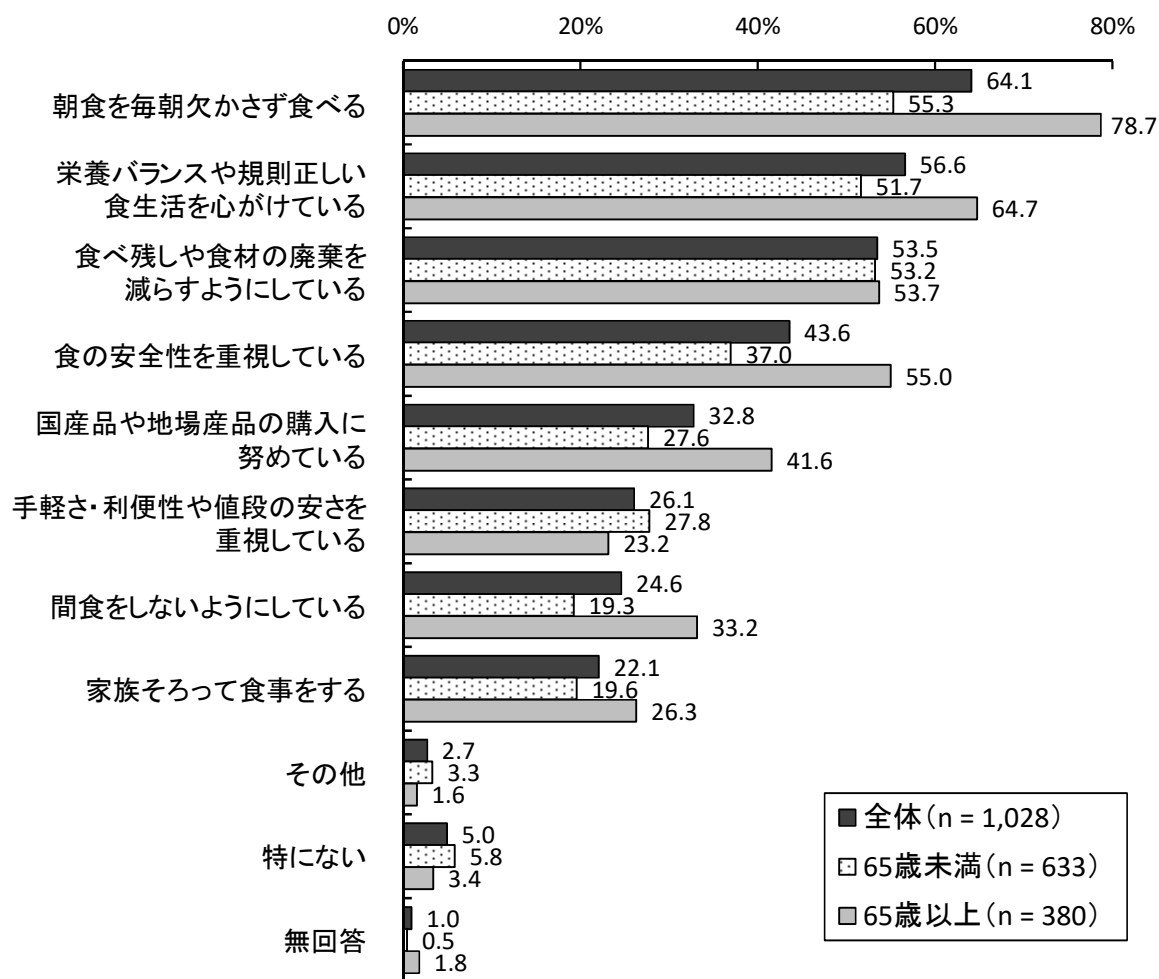


図 【年代別】食生活で心がけていること

食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があることは、「朝食を毎朝欠かさず食べる」が64.1%で最も高く、次いで「栄養バランスや規則正しい食生活を心がけている」(56.6%)、「食べ残しや食材の廃棄を減らすようにしている」(53.5%)となっている。年代別にみると、65歳以上の方が65歳未満より食べ物や食生活について、「手軽さ・利便性や値段の安さを重視している」、「特にない」、「その他」を除いて関心が高くなっている。

4 適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか

◆適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を<実践している>は6割台半ば

問 19. 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つ)

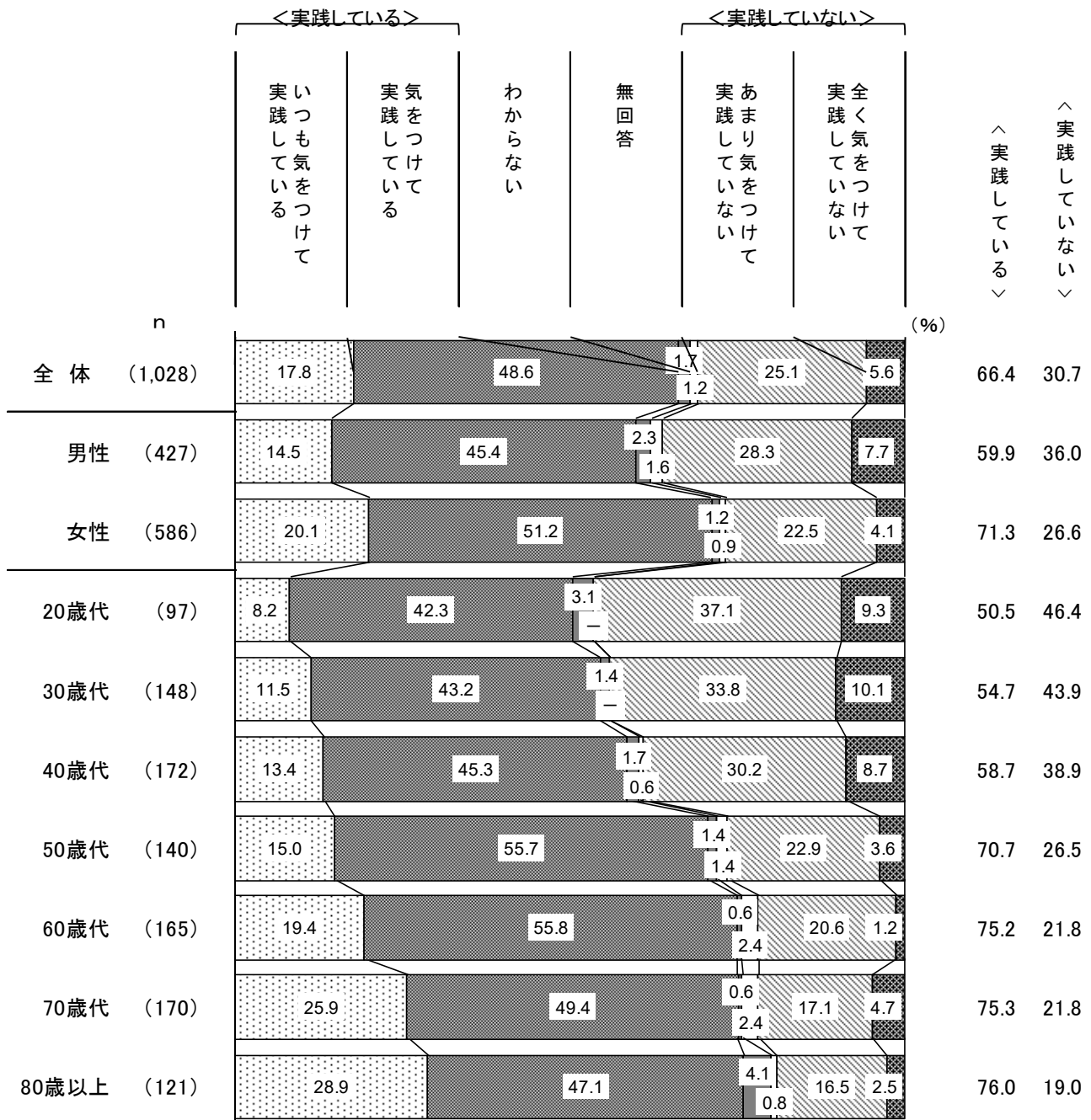


図 【性・年代別】適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか

適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているかについては、「いつも気をつけて実践している」(17.8%)と「気をつけて実践している」(48.6%)を合わせた<実践している>は66.4%となっている。性別にみると、<実践している>は女性(71.3%)が男性(59.9%)を約11ポイント上回っている。年代別にみると、<実践している>は年代が上がるにつれ増加しており、50歳代以上では7割を超えている。