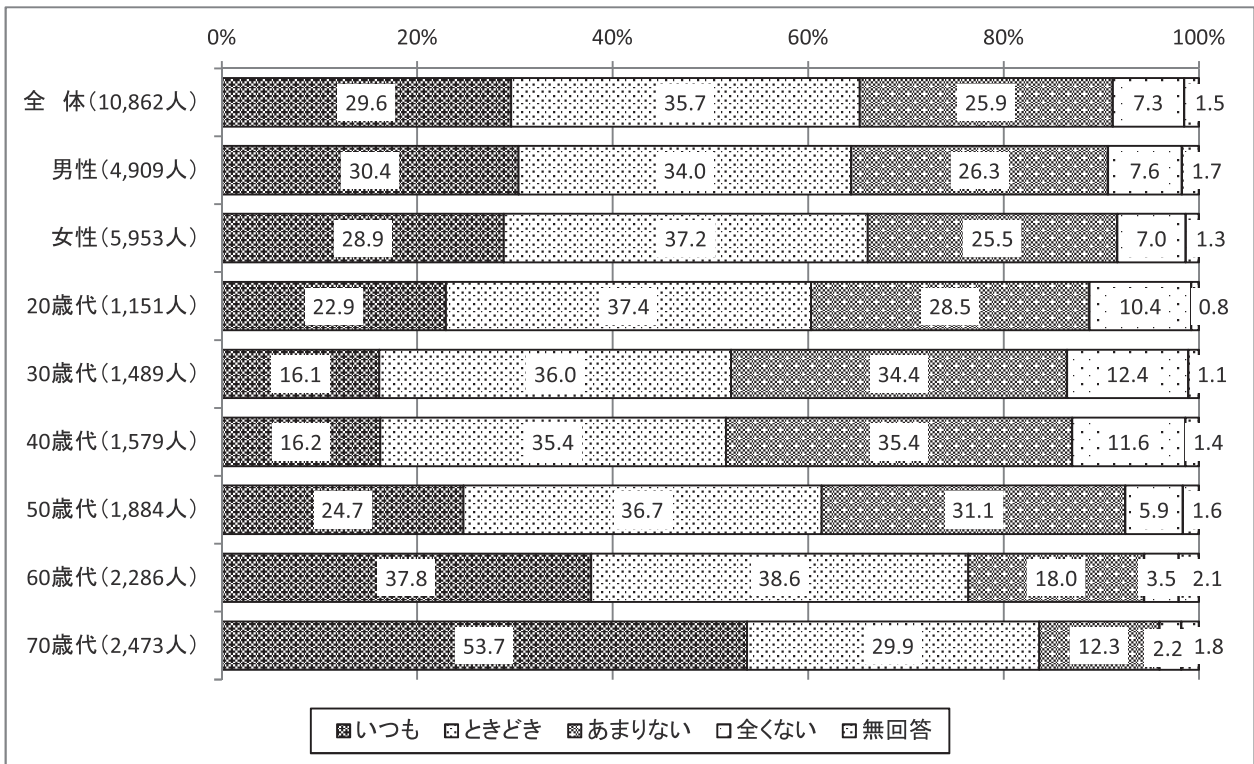


身体活動・運動について

問6 あなたは、日常生活において、健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。(〇は1つ)

※重み付けあり



健康のために「いつも」体を動かすよう心がけていると回答した割合は、全体の29.6%であった。

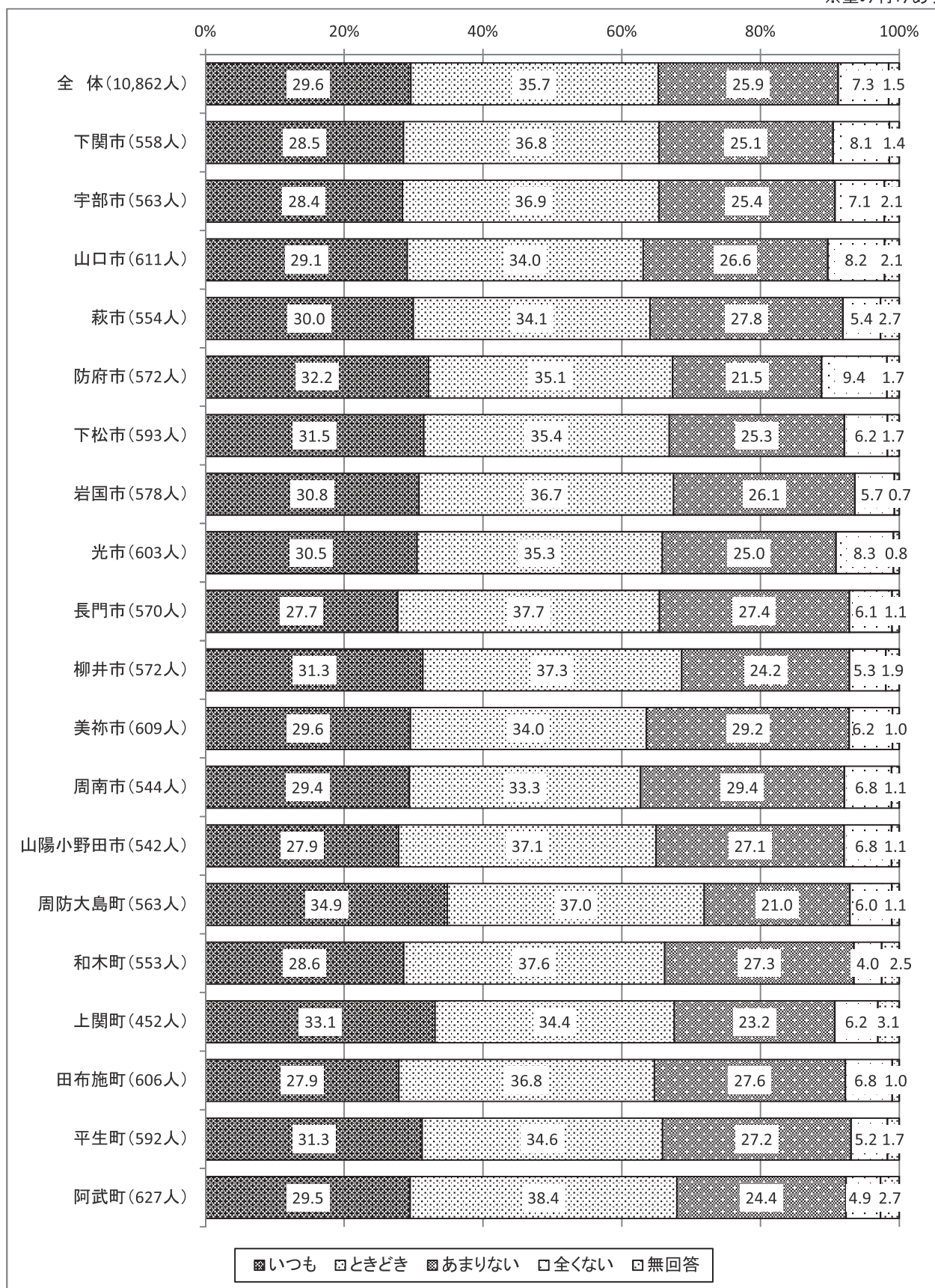
性別の集計では、男女間の回答に大きな差はなかった。

年代別の集計では、健康のために「いつも」体を動かすよう心がけていると回答した割合は、30歳代、40歳代にかけてやや減少するものの、それ以降は、年を重ねるにつれて増加する傾向があった。

市町別の集計において、健康のために「いつも」体を動かすよう心がけていると回答した割合は、周防大島町で最も高く34.9%、長門市で最も低く27.7%となった。

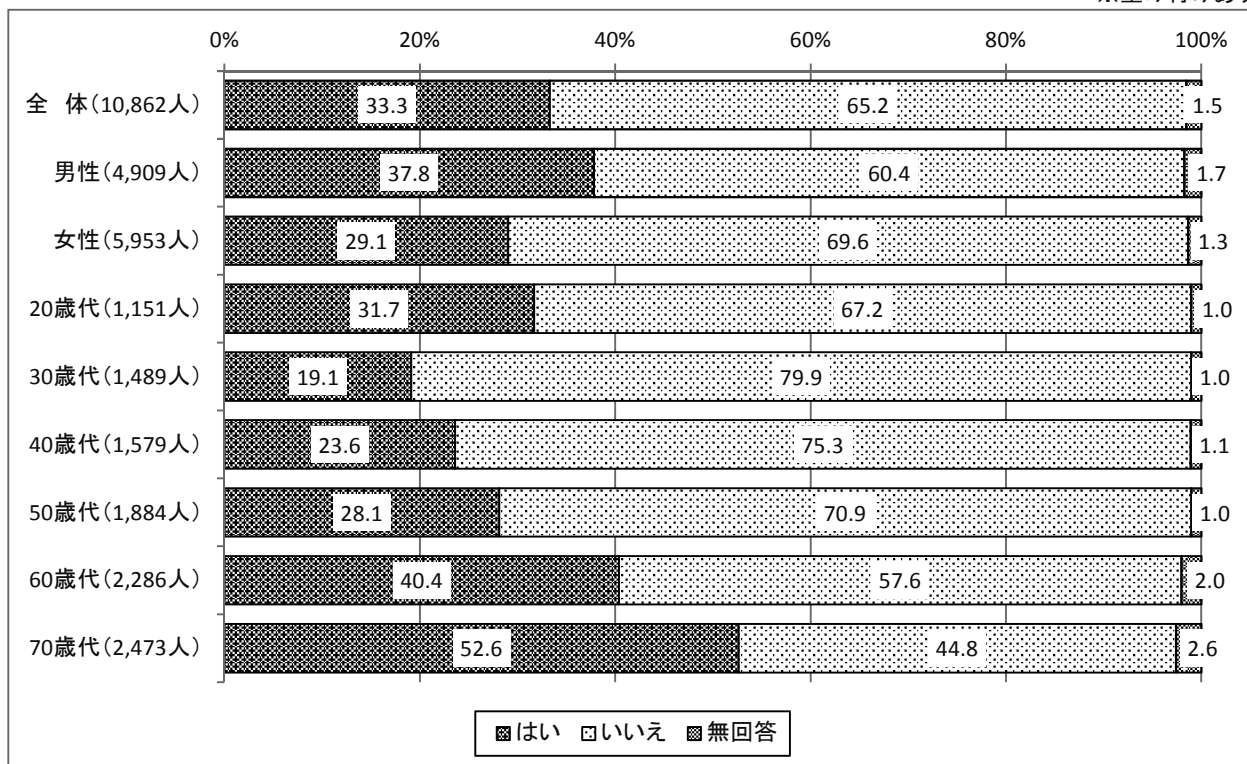
参考値 平成25年山口県健康づくりに関する意識調査 「はい」70.0%

※重み付けあり



問7 あなたは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。(○は1つ)

※重み付けあり



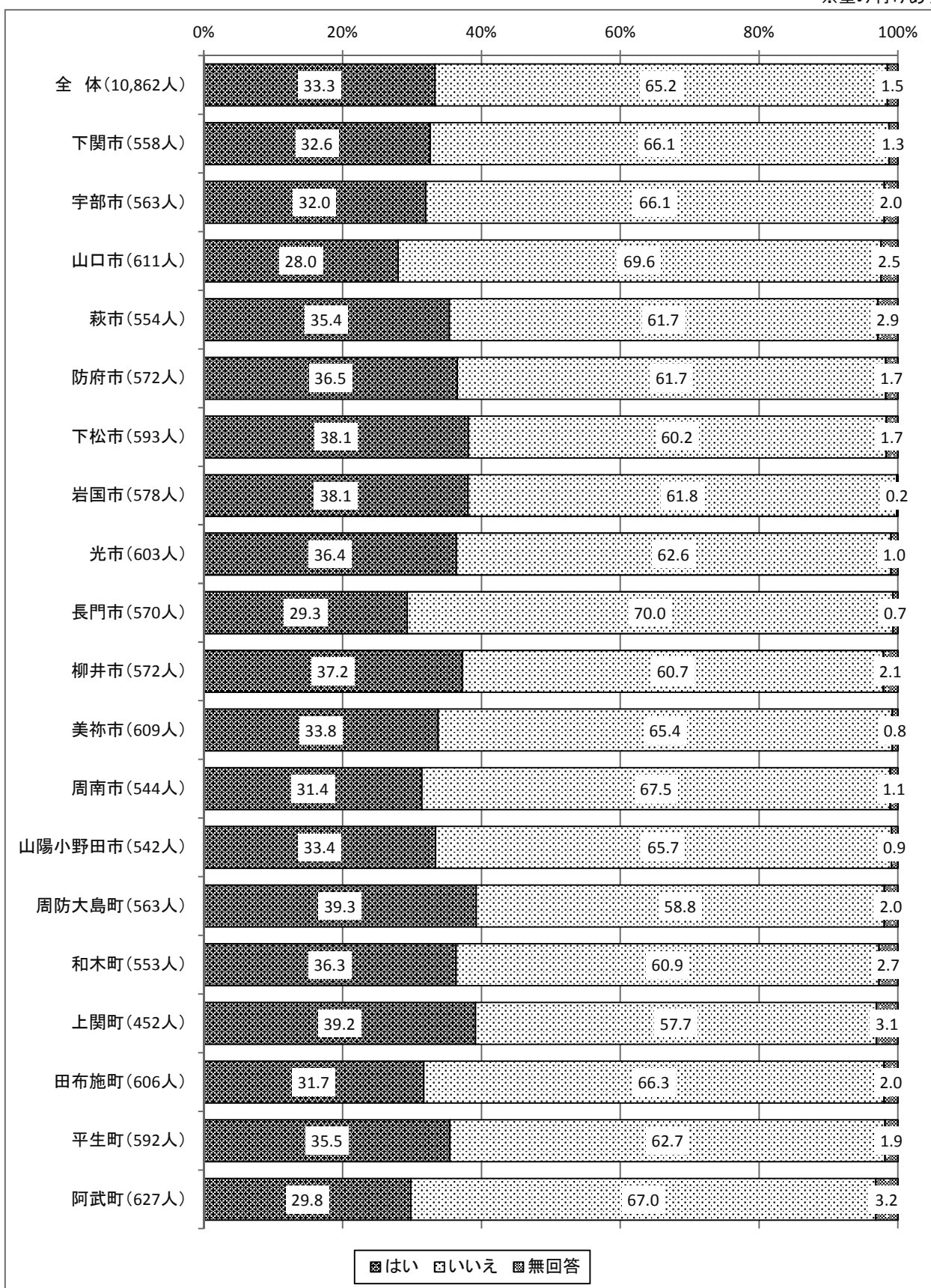
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上「実施している」と回答した割合は、全体の33.3%であった。

性別の集計では、男性で37.8%、女性で29.1%が運動を「実施している」と回答し、男性のほうがより習慣的な運動を実施しているという傾向があった。

年代別の集計では、運動を「実施している」と回答した割合は、30歳代で減少するものの、それ以降は、年を重ねるにつれて増加する傾向があった。

市町別の集計において、習慣的な運動を「実施している」と回答した割合は、周防大島町で39.3%、上関町で39.2%と高くなっていた。一方、低い市町は、山口市の28.0%、長門市の29.3%、阿武町の29.8%となっている。

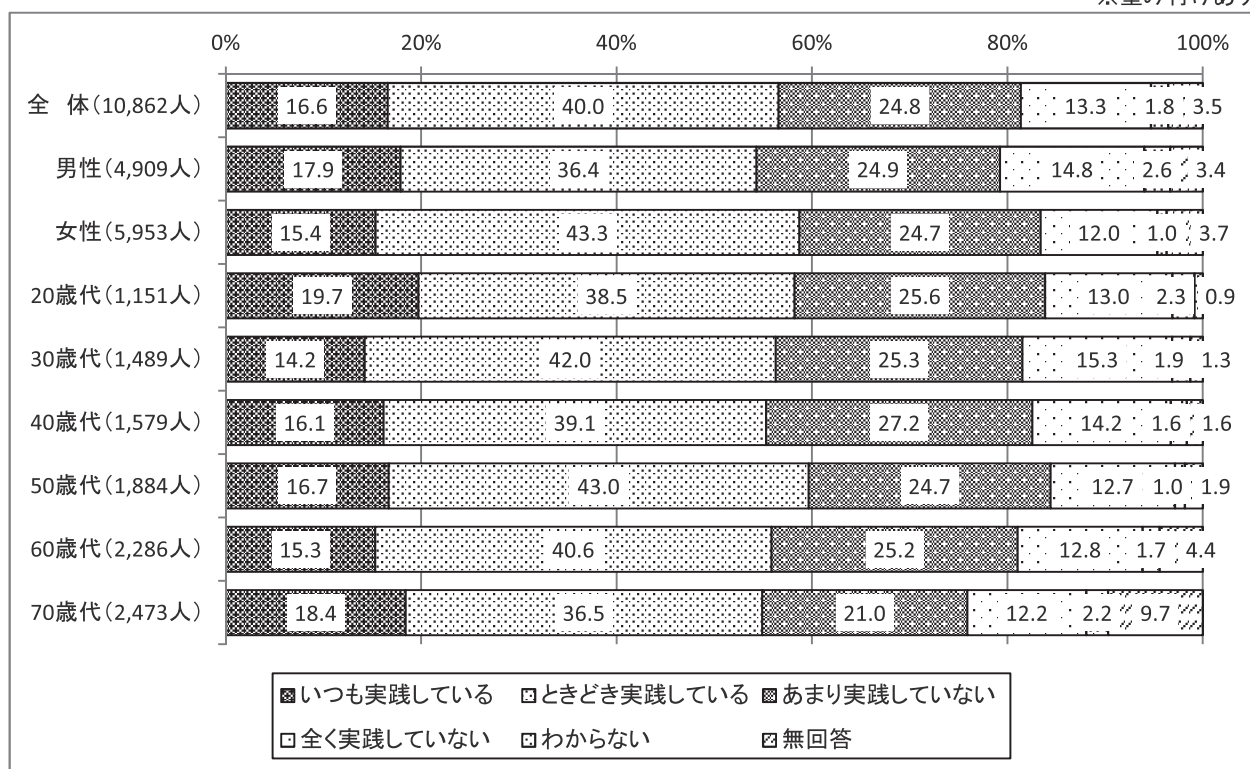
※重み付けあり



問8 あなたは、普段の生活で、少しでも体を動かすために実践していることはありますか。
(各項目につき、○は1つ)

ア. エレベータ等を使わず、階段を使うようにしている

※重み付けあり



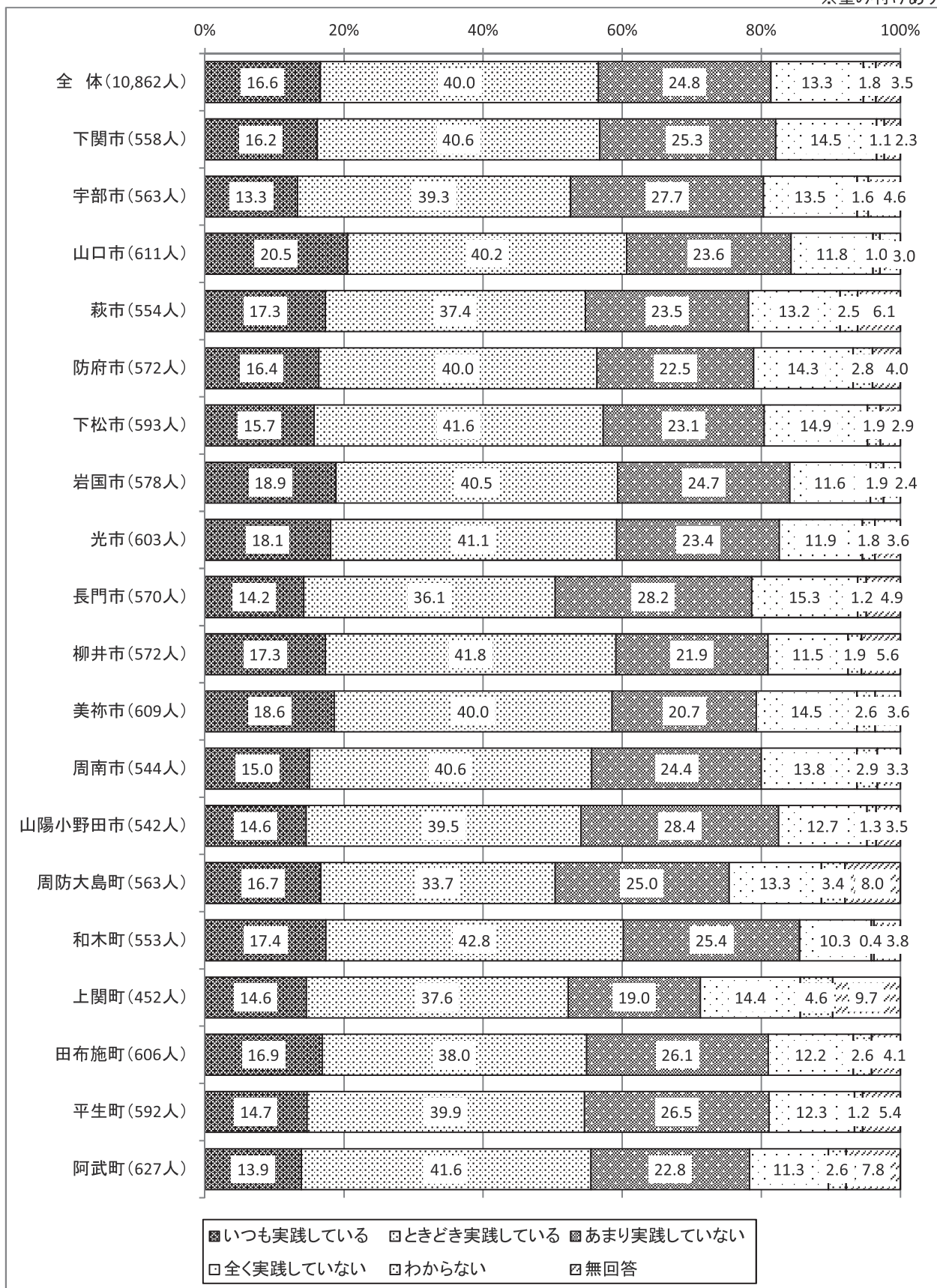
「いつもエレベータ等を使わずに階段を使うようにしている」と回答した割合は、全体の16.6%であった。

性別の集計でも、同様の結果が得られ、男女間の回答に大きな差はなかった。

年代別の集計でも、同様の結果が得られ、年代間の回答に大きな差はなかった。

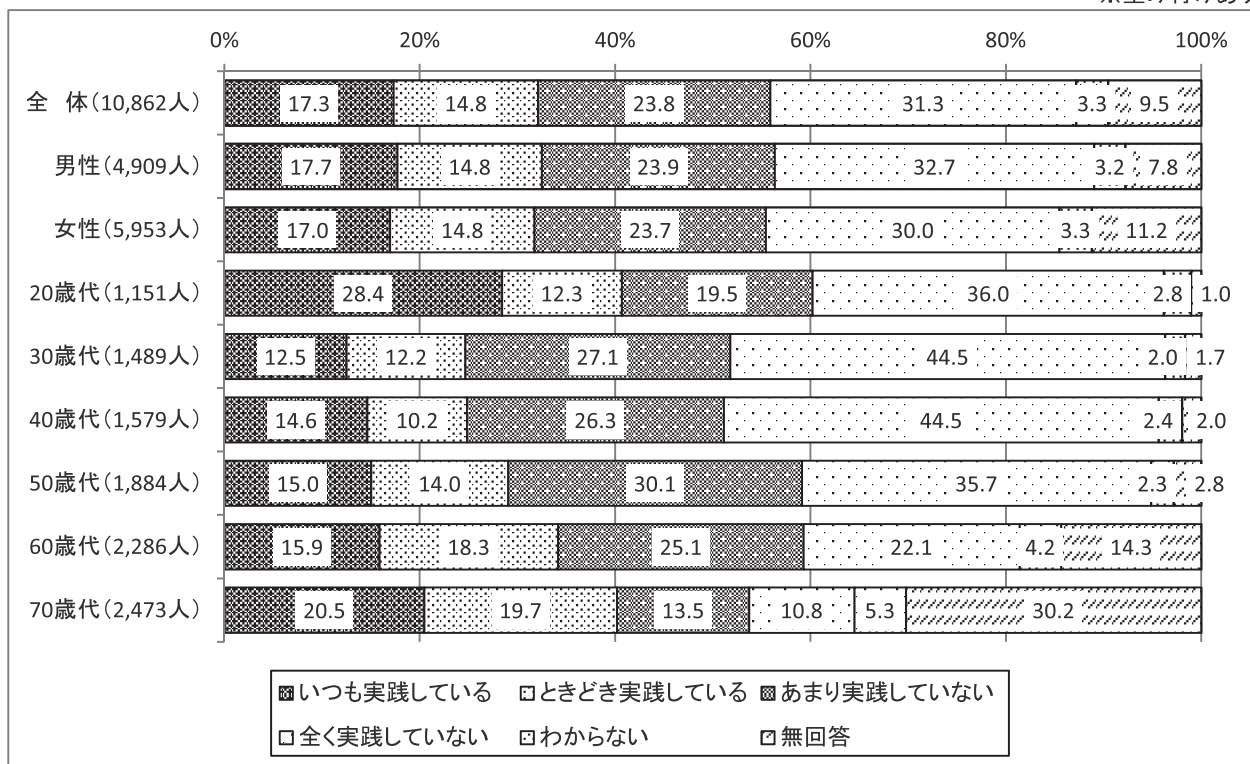
市町別の集計において、「いつも実践している」と回答した割合は、山口市が20.5%で最も高く、宇部市が13.3%で最も低かった。

※重み付けあり



イ. 通勤・通学等で体を動かすようにしている(自転車、徒歩等)

※重み付けあり



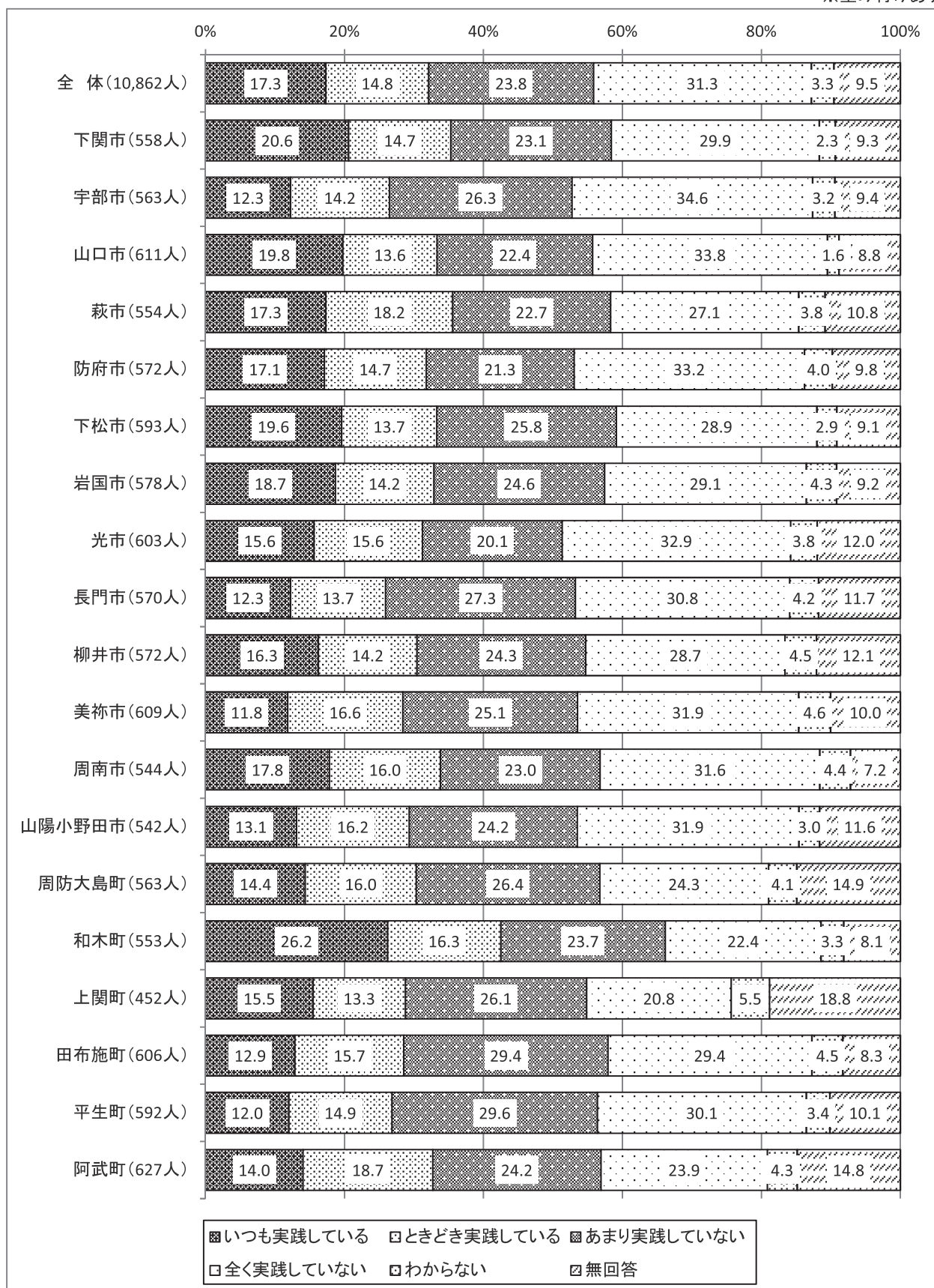
「いつも通勤・通学等(自転車、徒歩等)で体を動かすようにしている」と回答した割合は、全体の17.3%であった。

性別の集計でも、同様の結果が得られ、男女間の回答に大きな差はなかった。

年代別の集計では、「いつも通勤・通学等で体を動かすようにしている」と回答した割合は、20歳代で最も高く28.4%となり、30歳代では大幅に減少し12.5%となった。それ以降は、年を重ねるにつれて微増していた。

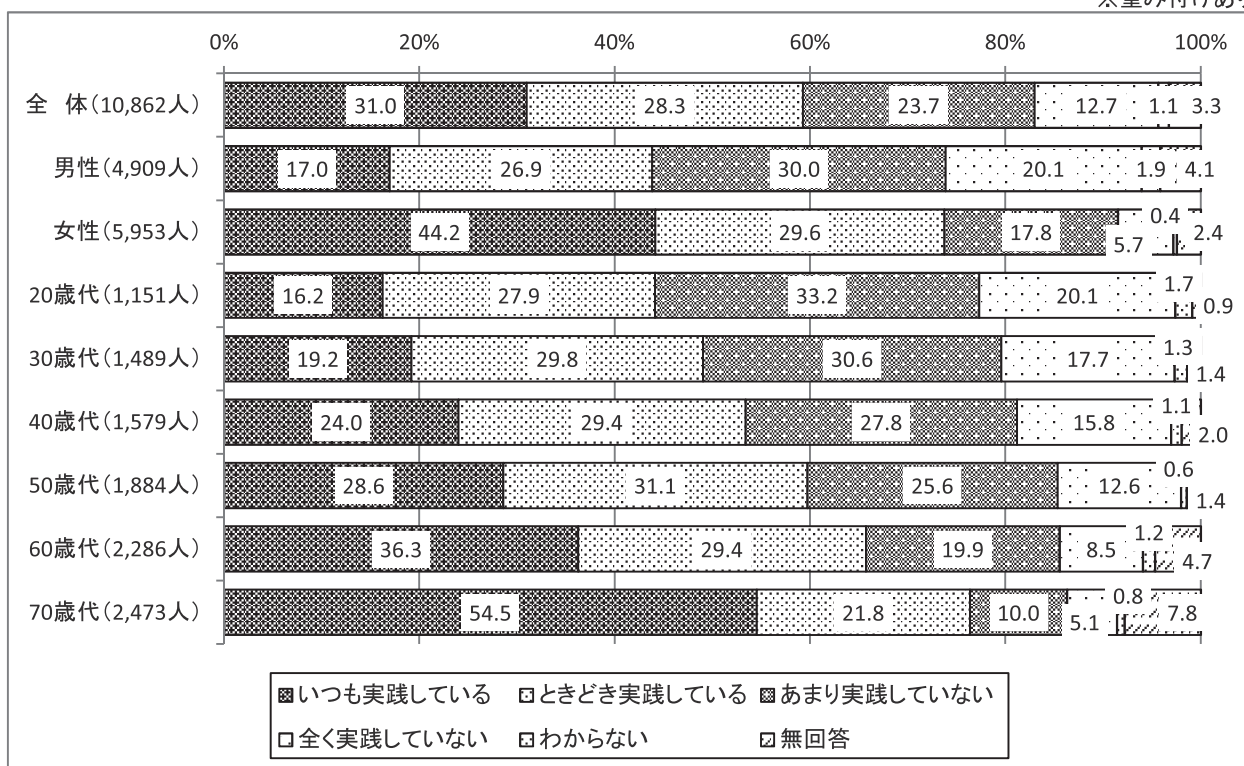
市町別の集計においては、「いつも通勤・通学等で体を動かすようにしている」と回答した割合が最も高いのは、和木町で26.2%となった。

※重み付けあり



ウ. 家事等で体を動かすようにしている

※重み付けあり

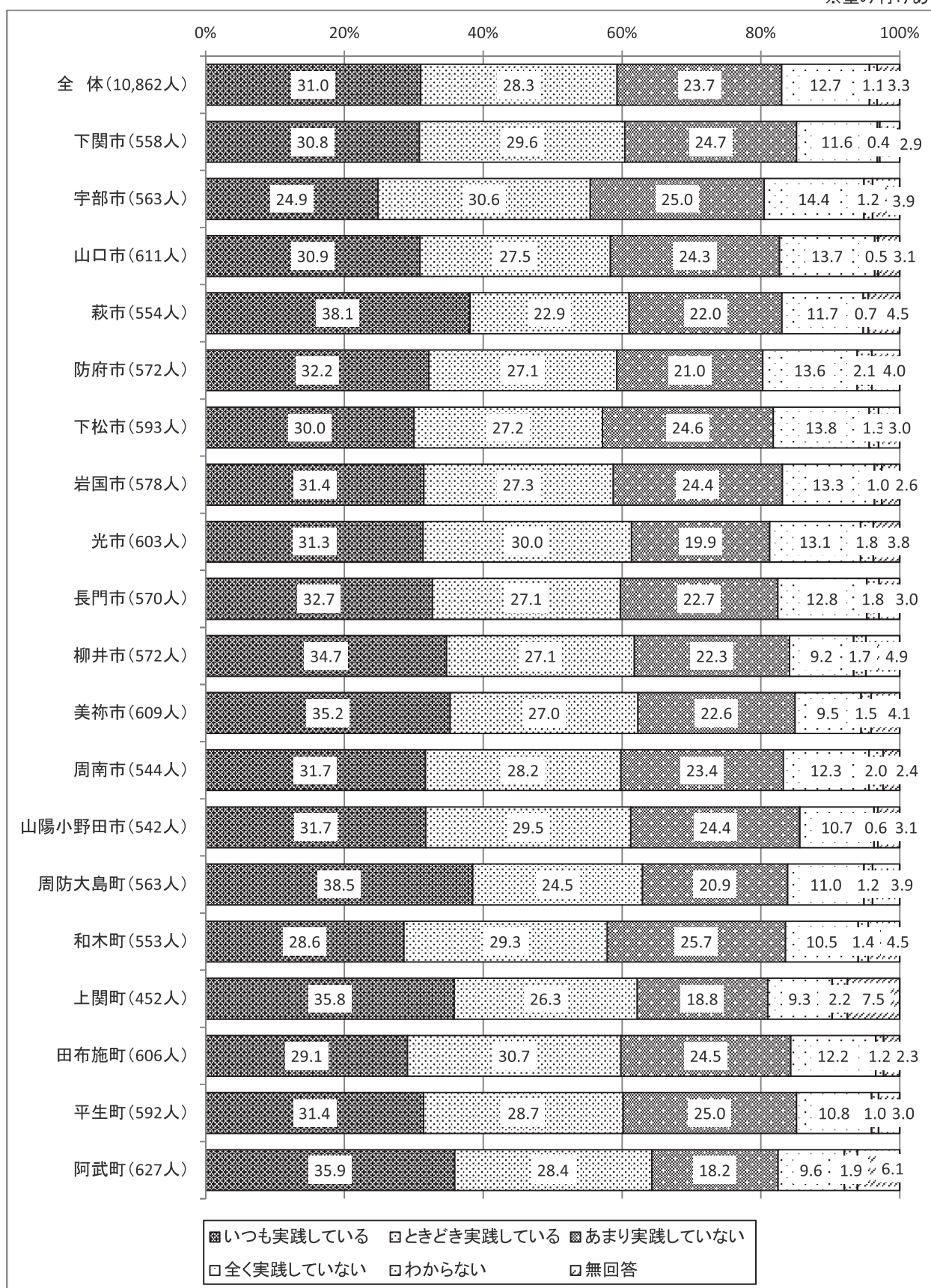


「いつも家事等で体を動かすようにしている」と回答した割合は、全体の31.0%であった。性別の集計では、男性で17.0%、女性で44.2%が「いつも家事等で体を動かすようにしている」と回答した。

年代別の集計では、年を重ねるにつれて「いつも家事等で体を動かすようにしている」と回答した割合は高くなった。

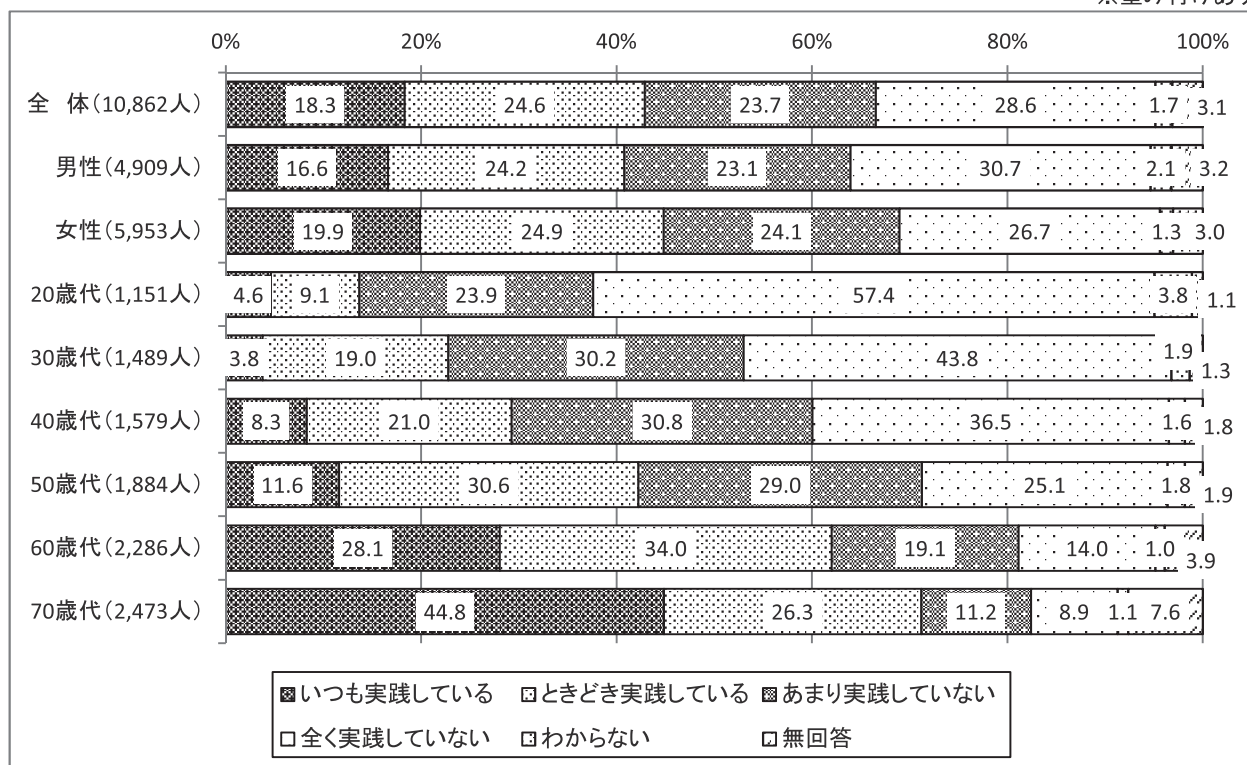
市町別の集計では、「いつも家事等で体を動かすようにしている」と回答した割合は、萩市38.1%、周防大島町38.5%で高く、宇部市が24.9%で最も低かった。

※重み付けあり



エ. 園芸や庭仕事で体を動かすようにしている

※重み付けあり



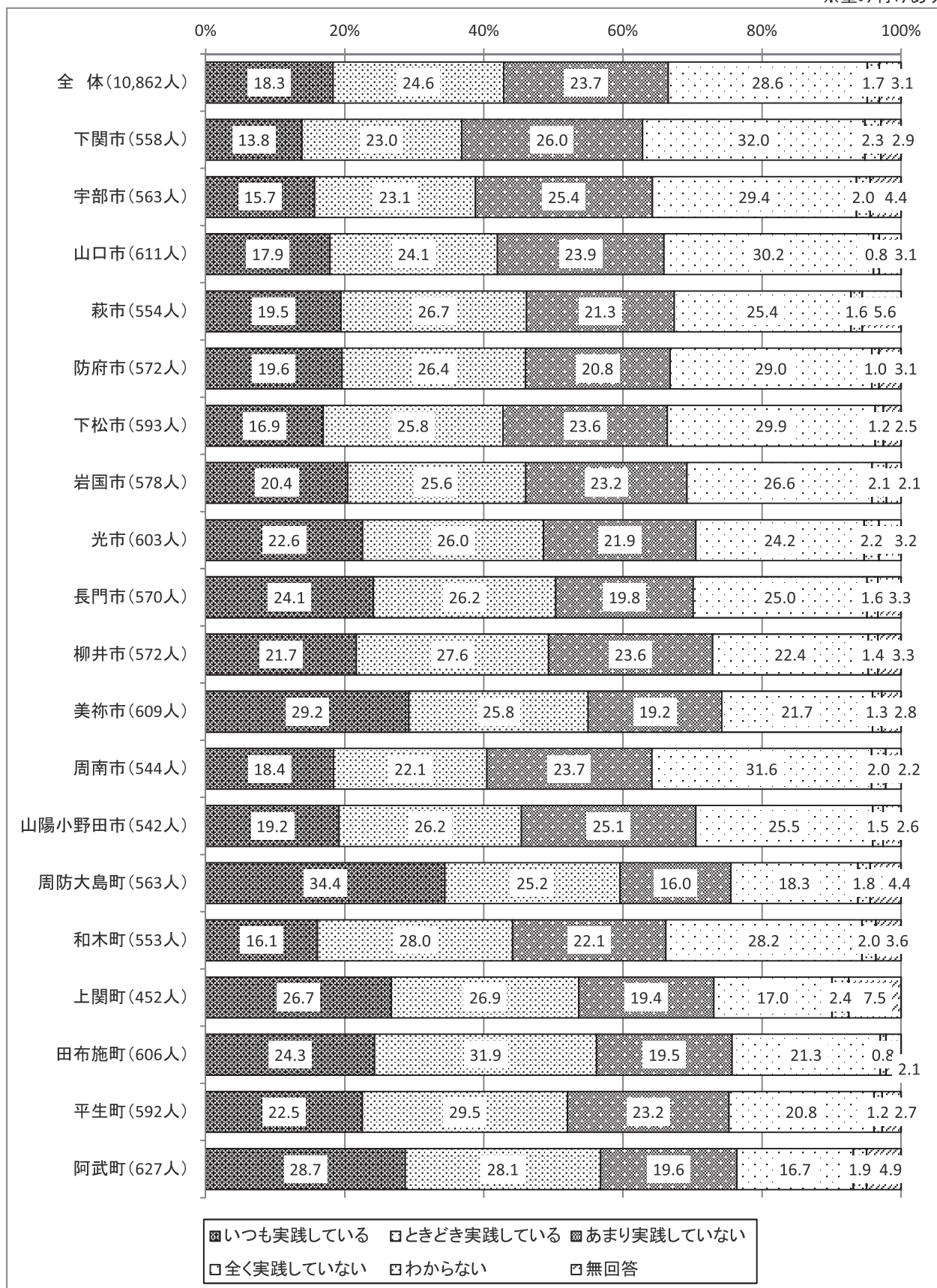
園芸や庭仕事で体を動かすことに関して、「いつも実践している」と回答した割合は、全体の18.3%であった。

性別の集計でも同様の結果が得られ、男女間の回答に大きな差はなかった。

年代別の集計では、年を重ねるにつれて「いつも実践している」と回答する割合が顕著に高くなった。

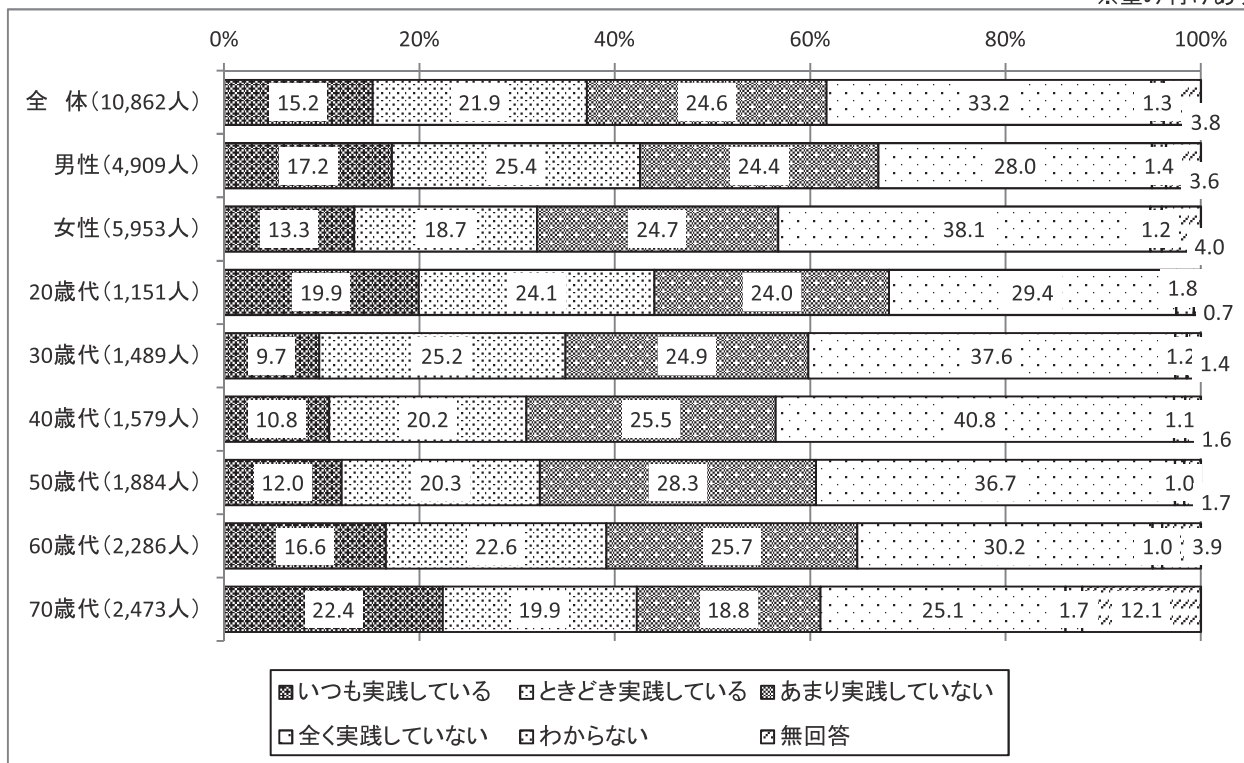
市町別の集計においては、「いつも実践している」と回答した割合は、周防大島町が34.4%で最も高く、下関市が13.8%で最も低かった。

※重み付けあり



オ. 趣味(スポーツ、文化活動など)で体を動かすようにしている

※重み付けあり



趣味(スポーツ、文化活動など)で体を動かすことに関して、「いつも実践している」と回答した割合は、全体の15.2%であった。

性別の集計では、男性で17.2%、女性で13.3%が「いつも実践している」と回答し、やや男性のほうが趣味で体を動かしている傾向が強かった。

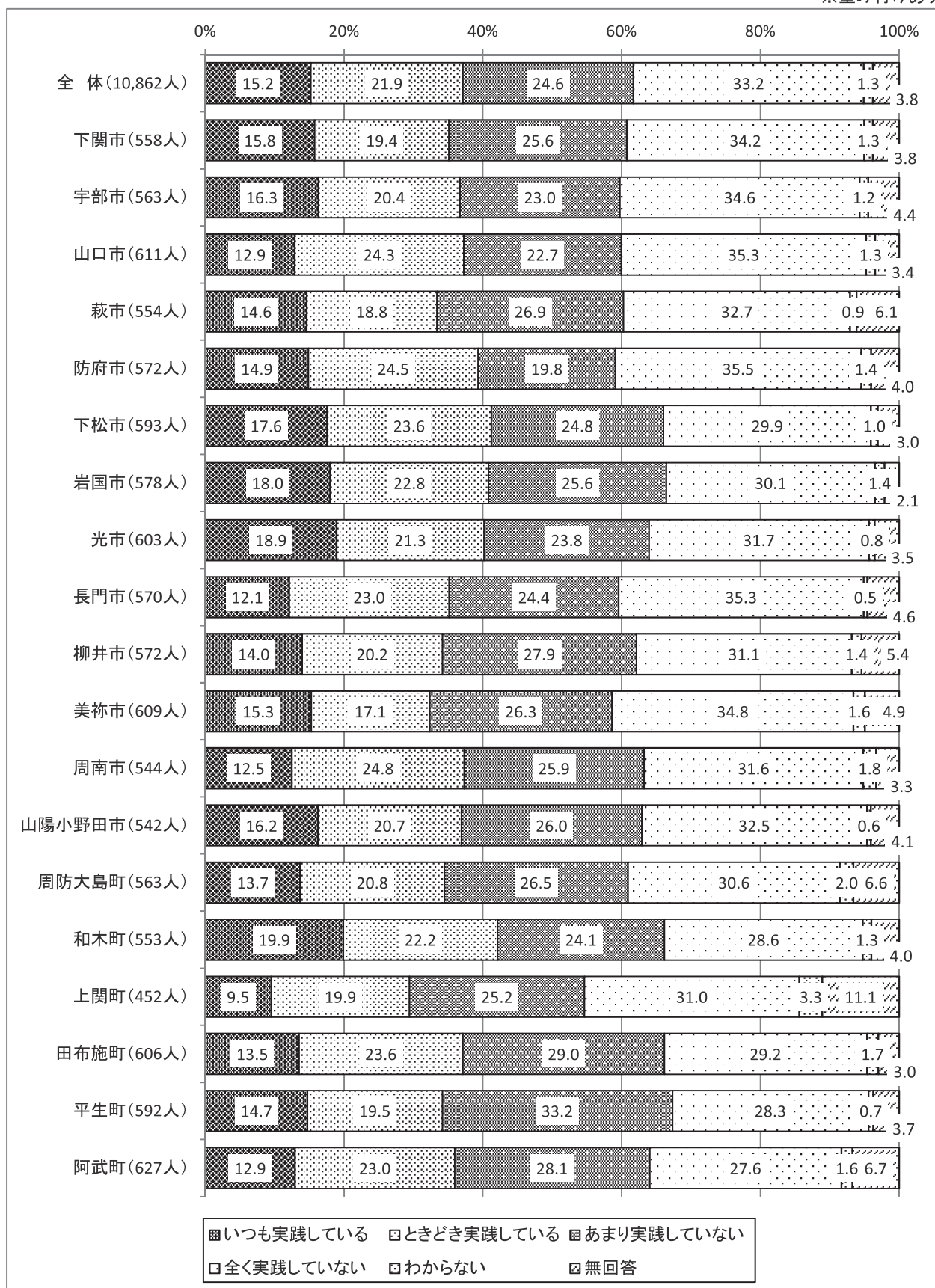
年代別の集計において、「いつも実践している」と回答した割合は、20歳代から30歳代にかけて大幅に減少し、それ以降は、年を重ねるにつれて増加し、70歳代で最高となった。

市町別の集計において、「いつも実践している」と回答した割合は、下松市、岩国市、光市、和木町で高かった。

【問8総合コメント】

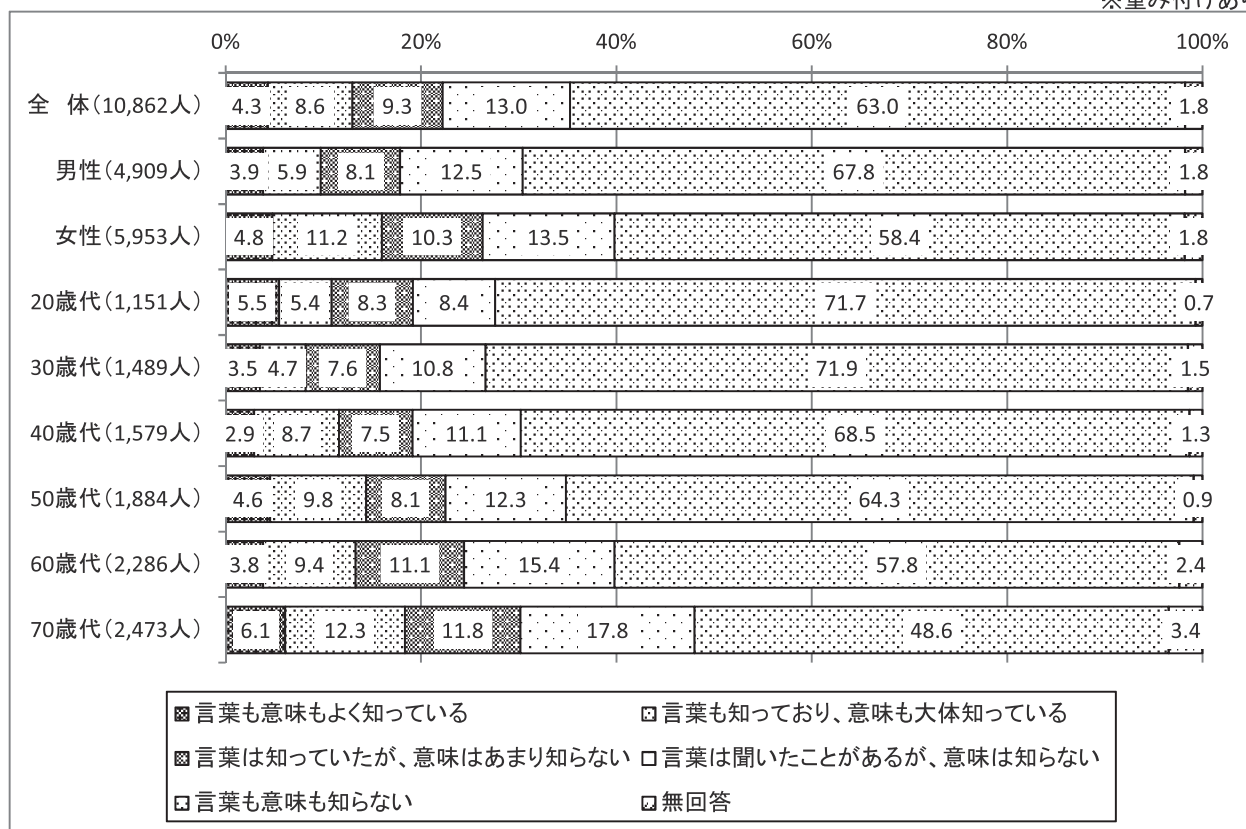
年を重ねるにつれて、家事や園芸など日常生活で体を動かす人の割合が高くなっている。なお、いずれの項目においても30歳代は、いつも実践している人の割合は低い。

※重み付けあり



問9 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

※重み付けあり



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)に関して、「言葉も意味も知らない」と回答した割合は、全体の63.0%であった。

性別の集計では、男性で67.8%、女性で58.4%が「言葉も意味も知らない」と回答した。

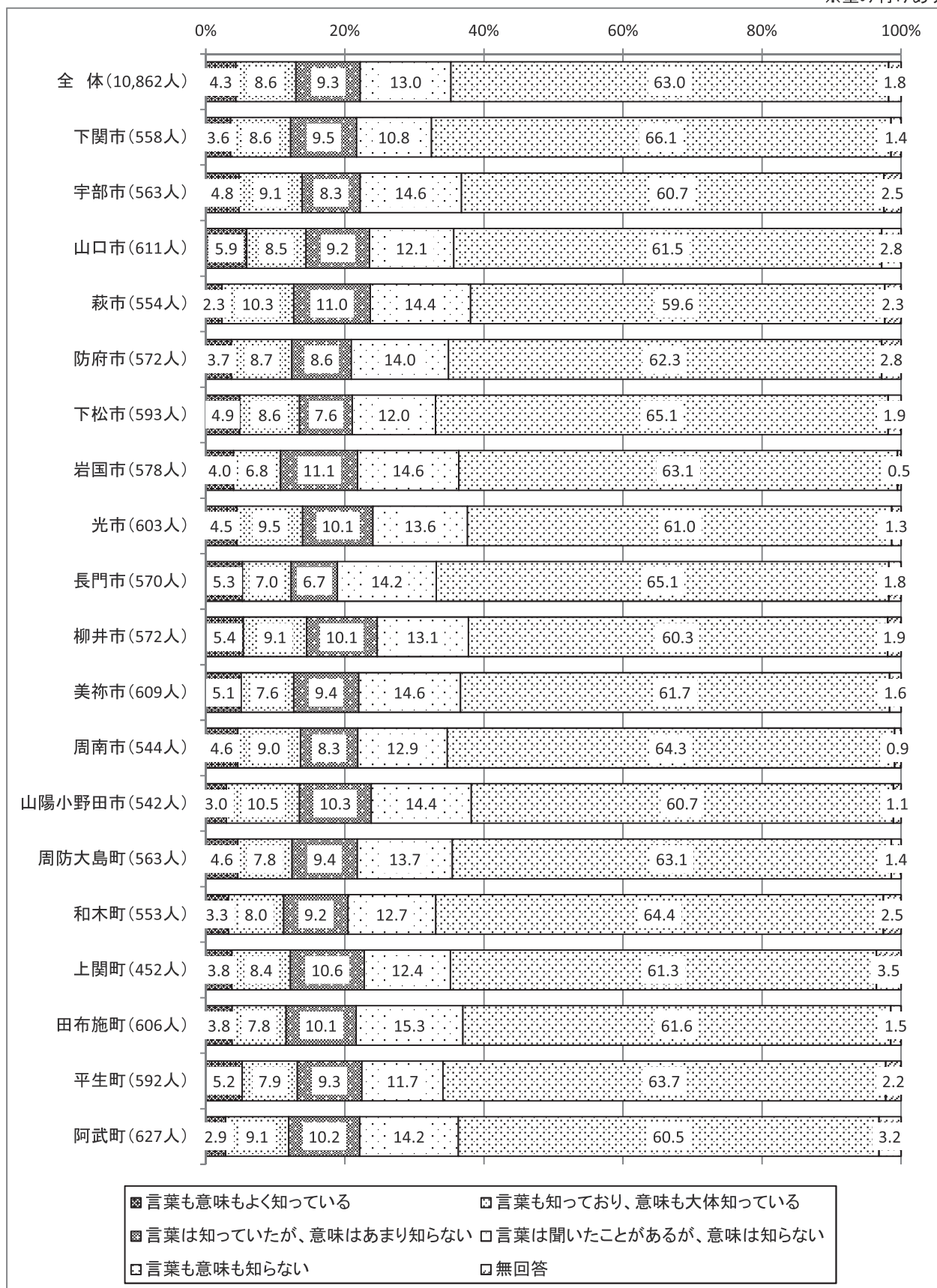
年代別の集計において、「言葉も意味も知らない」と回答した割合は、年を重ねるにつれて減少する傾向があるが、20歳代から60歳代の各年代で半数以上が「言葉も意味も知らない」と回答した。70歳代でも、ほぼ半数の48.6%が「言葉も意味も知らない」と回答した。

市町別の集計においても、ほぼ全ての市町で6割以上が「言葉も意味も知らない」と回答した。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)については、言葉自体が周知されておらず、その言葉の意味までを知っている割合は低かった。

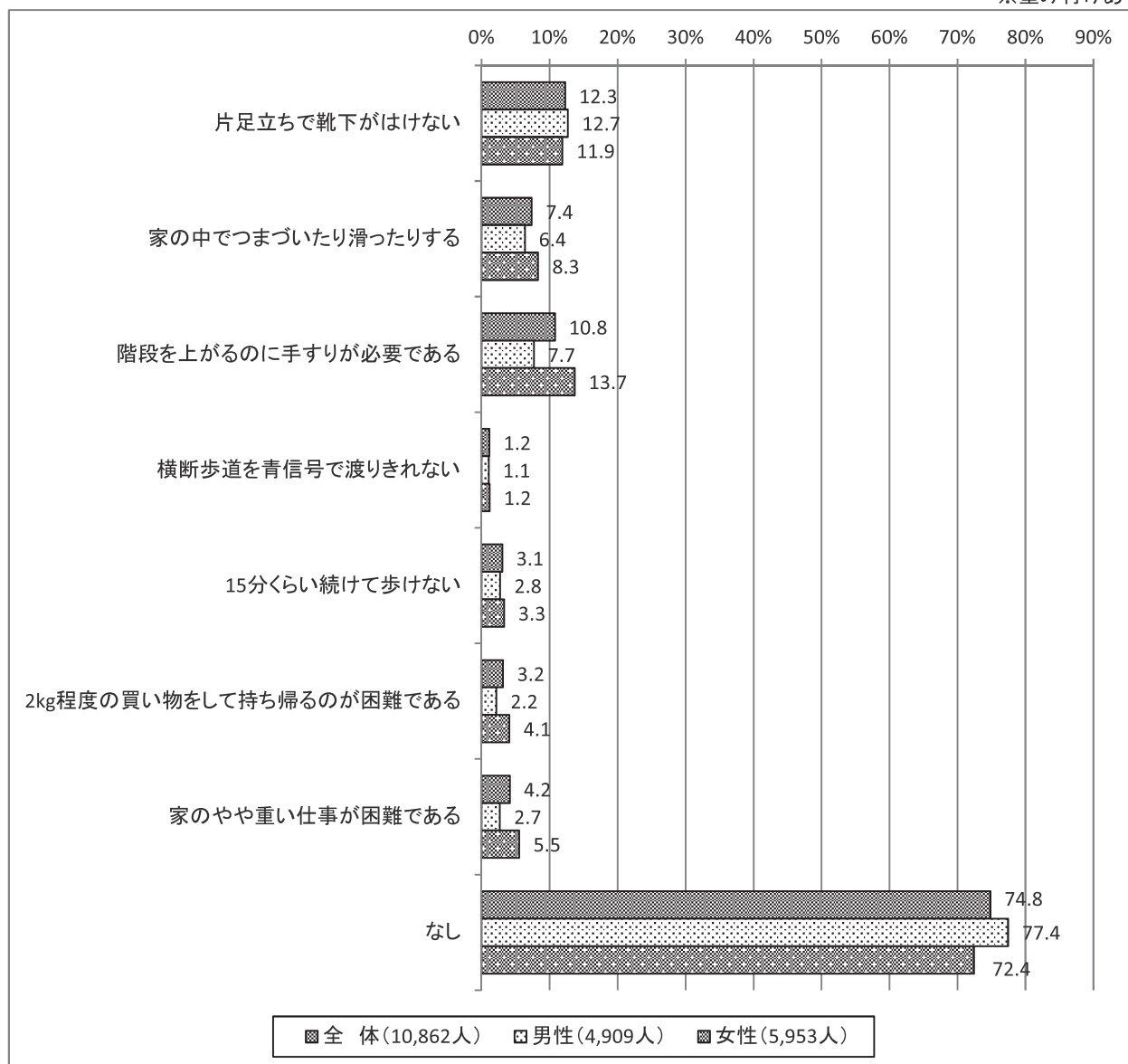
参考値 平成25年山口県健康づくりに関する意識調査 知っている(「言葉も意味も知っている」、「言葉も知っており、意味も大体知っている」、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らない」及び「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」の合計)と回答した人の割合 46.1%

※重み付けあり



問10 あなたは、以下の「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」のチェック項目に該当するものがありますか。(あてはなるものすべてに○。該当がない場合は8に○)

※重み付けあり



ロコモティブシンドロームのチェック項目に「該当なし」と回答した割合は、全体で74.8%であった。

ロコモティブシンドロームの症状毎の該当チェックにおいて、全体の集計では、「片足立ちで靴下がはけない」、「家の中でつまづいたり滑ったりする」、「階段を上がるのに手すりが必要である」といった項目に回答が多かった。

性別の集計においても、同様の傾向があった。

年代別の集計においても、同様の傾向があったが、全ての症状において該当者の割合は年を重ねるにつれて増加し、特に60歳代から70歳代にかけて顕著に増加していた。

参考値 平成25年山口県健康づくりに関する意識調査 「なし」72.0%

※重み付けあり

