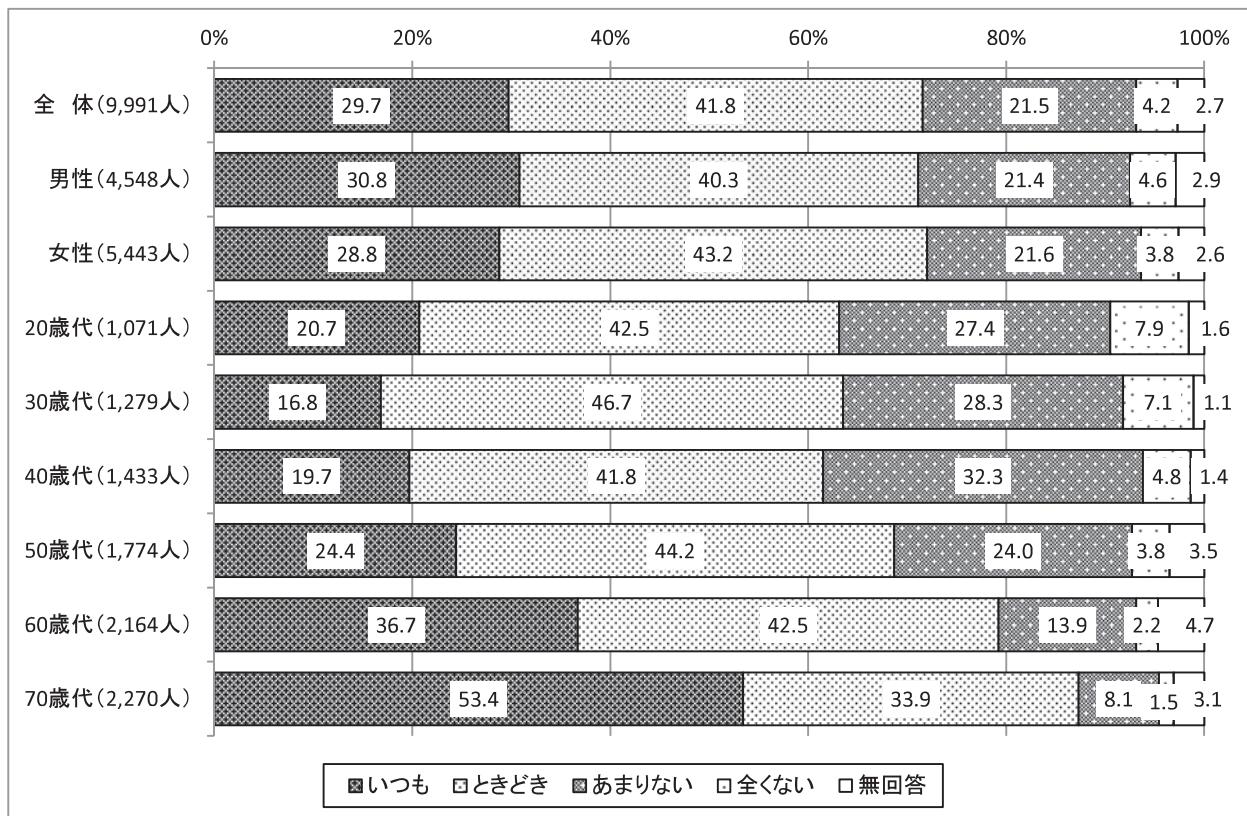


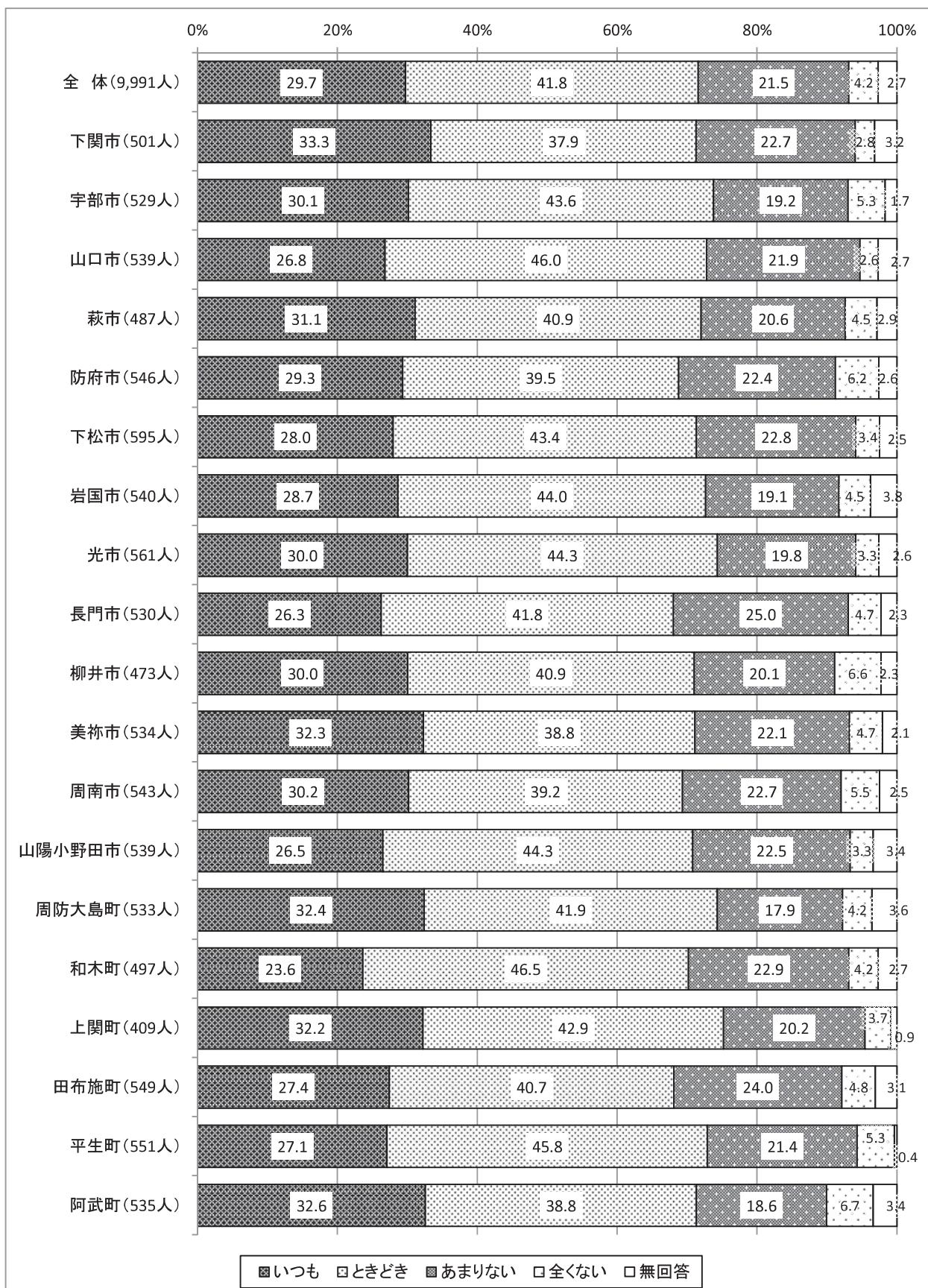
(4) 身体活動・運動について

問10 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。(○は1つ)

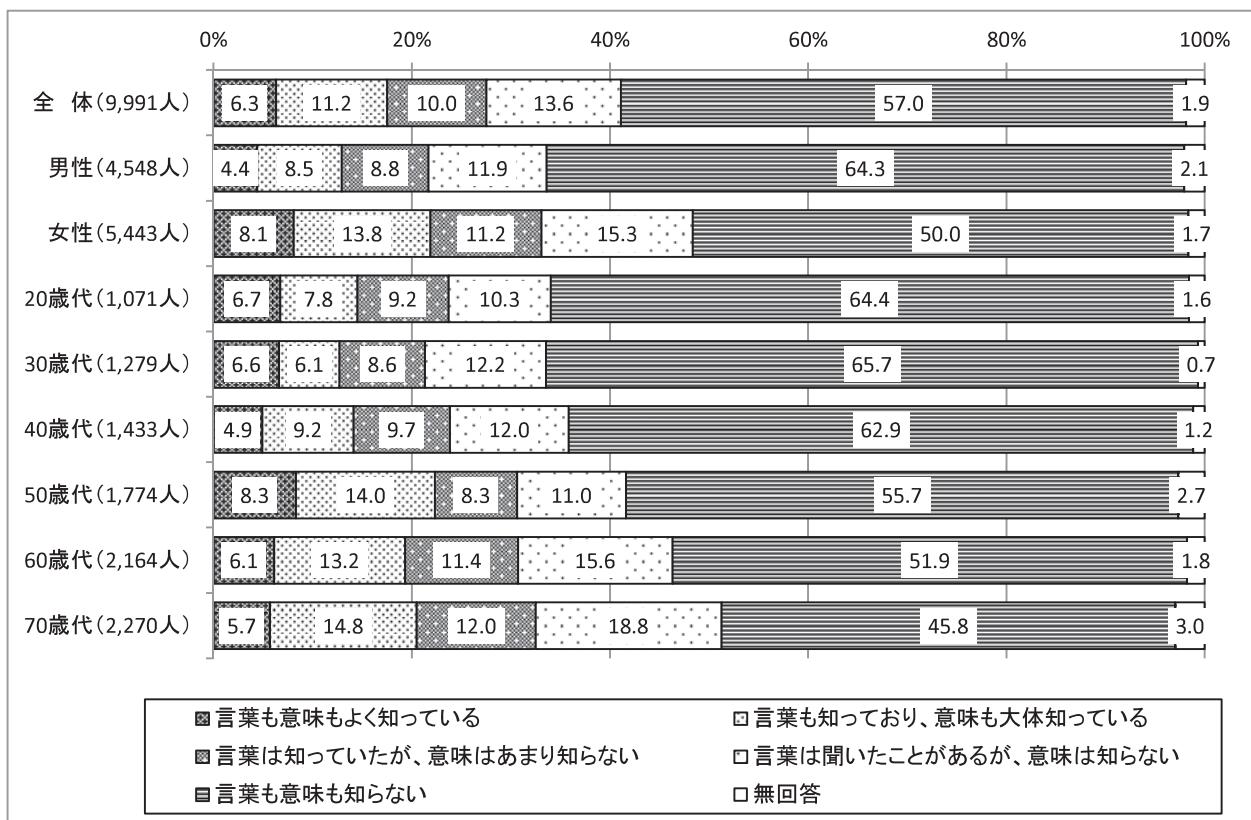


健康の維持・増進のために、意識的にからだを動かすように心がけているかという質問について、「いつも」及び「ときどき」であった者の割合は、71.5%であった。

最も高かったのは上関町75.1%、最も低かったのは長門市・田布施町68.1%であった。

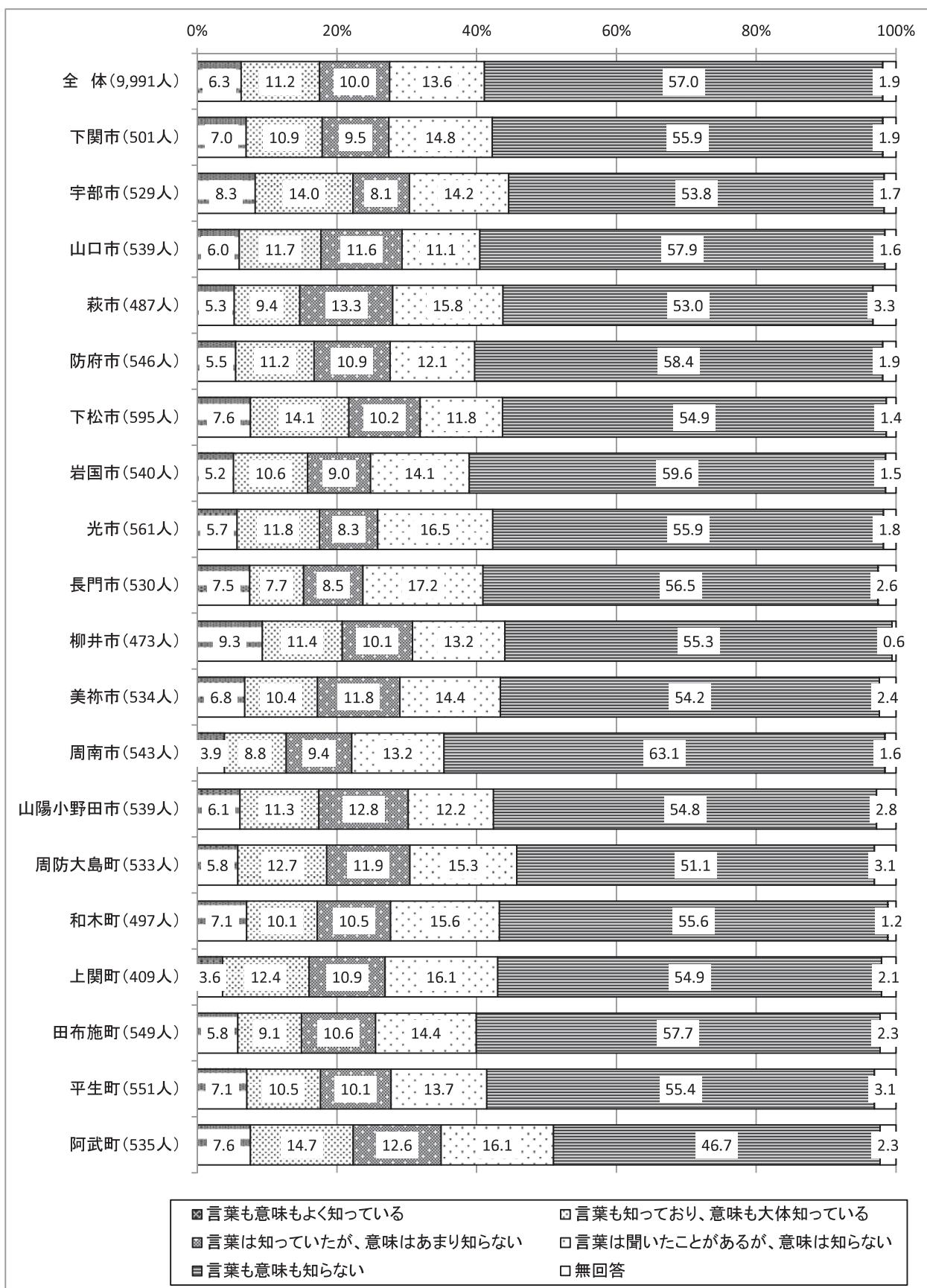


問11 あなたは、ロコモティブシンドrome(運動器症候群)という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

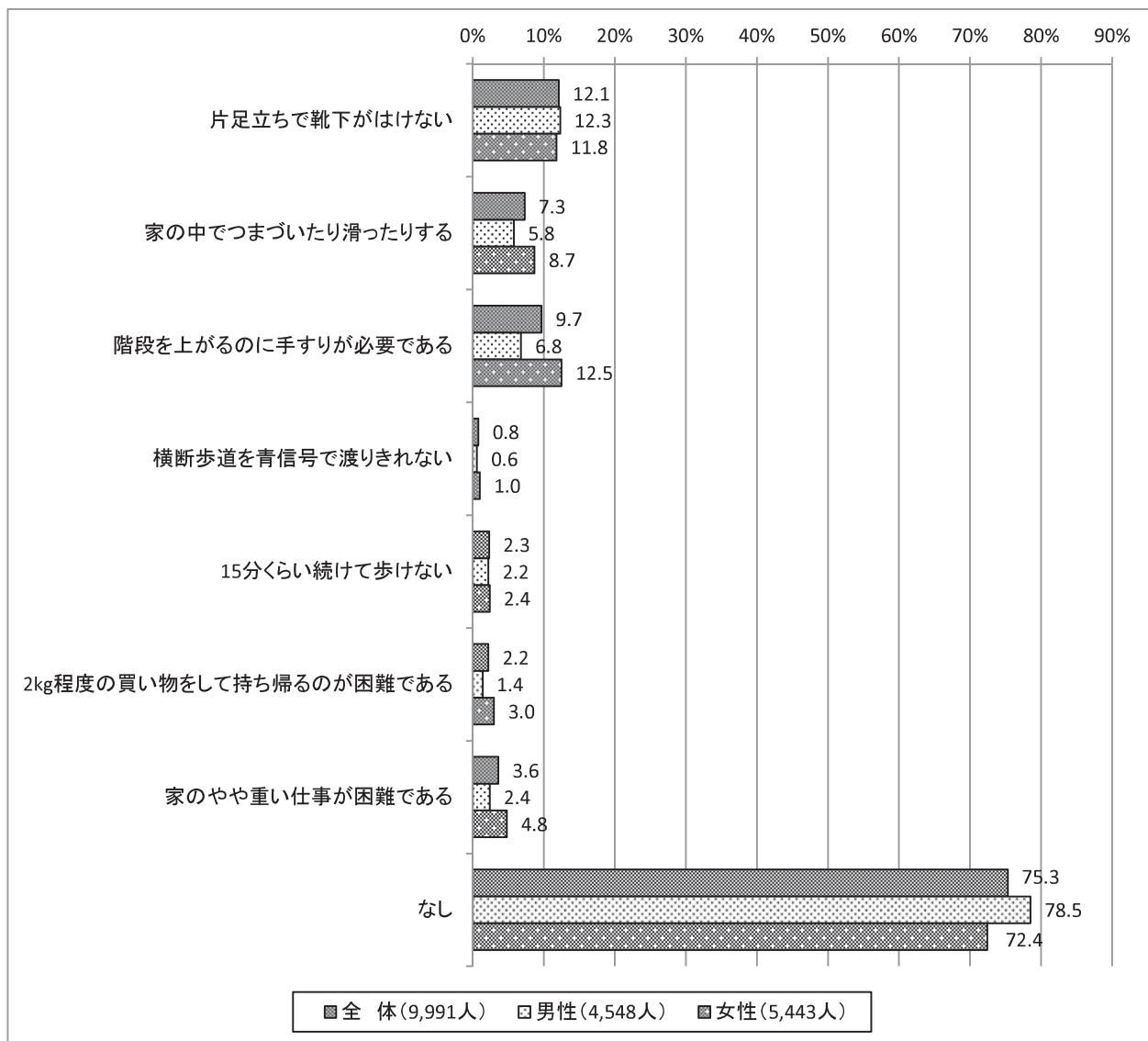


ロコモティブシンドromeについて「言葉も意味もよく知っている」及び「言葉も知っており、意味も大体知っている」者の割合は、17.5%であった。

最も高かったのは宇部市・阿武町22.3%、最も低かったのは周南市12.7%であった。



問12 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。(あてはまるものすべてに○。該当がない場合は「なし」に○)



ロコモティブシンドロームのチェック項目にいずれも該当しない者の割合は、75.3%であった。

