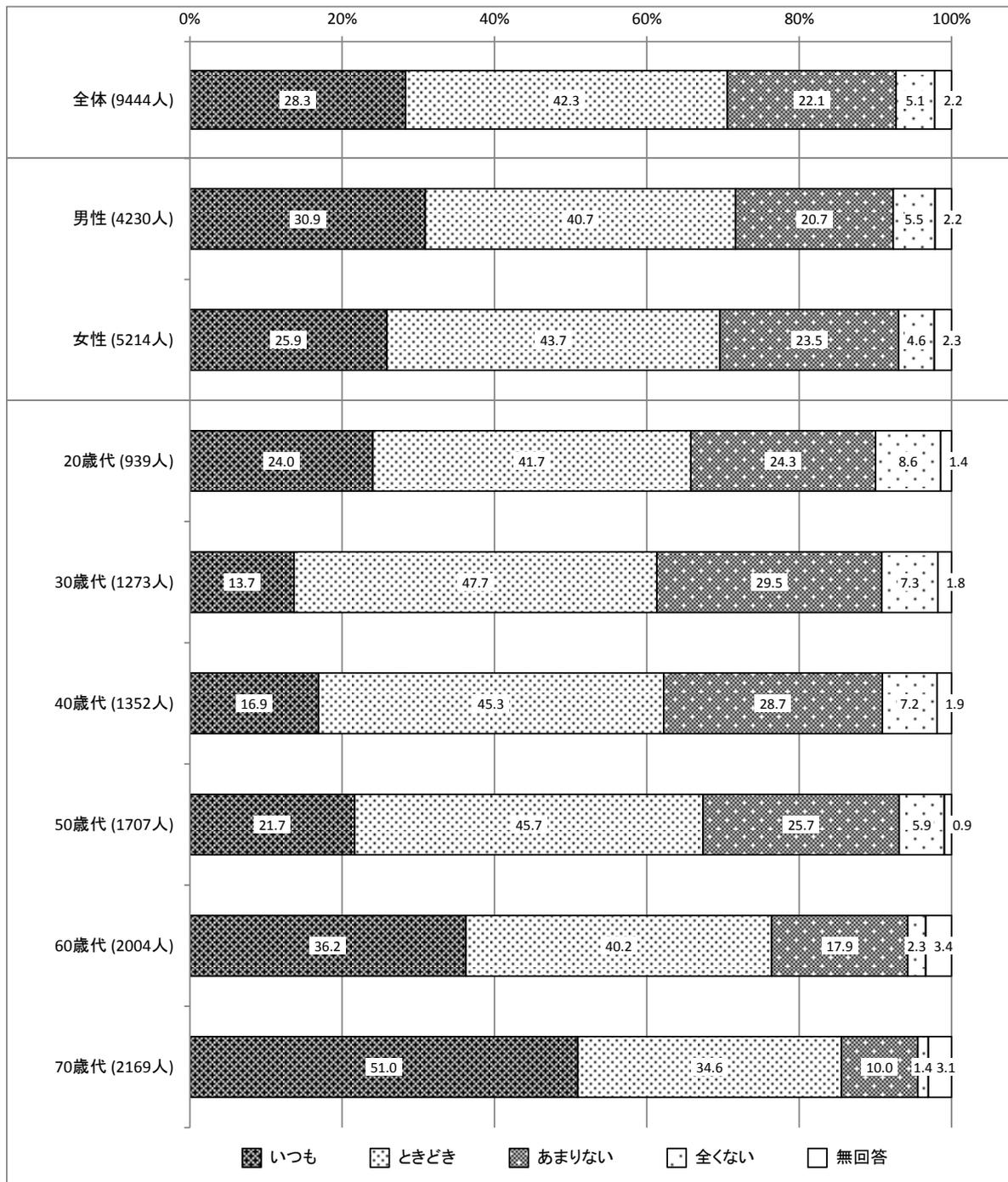


(4) 身体活動・運動について

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)

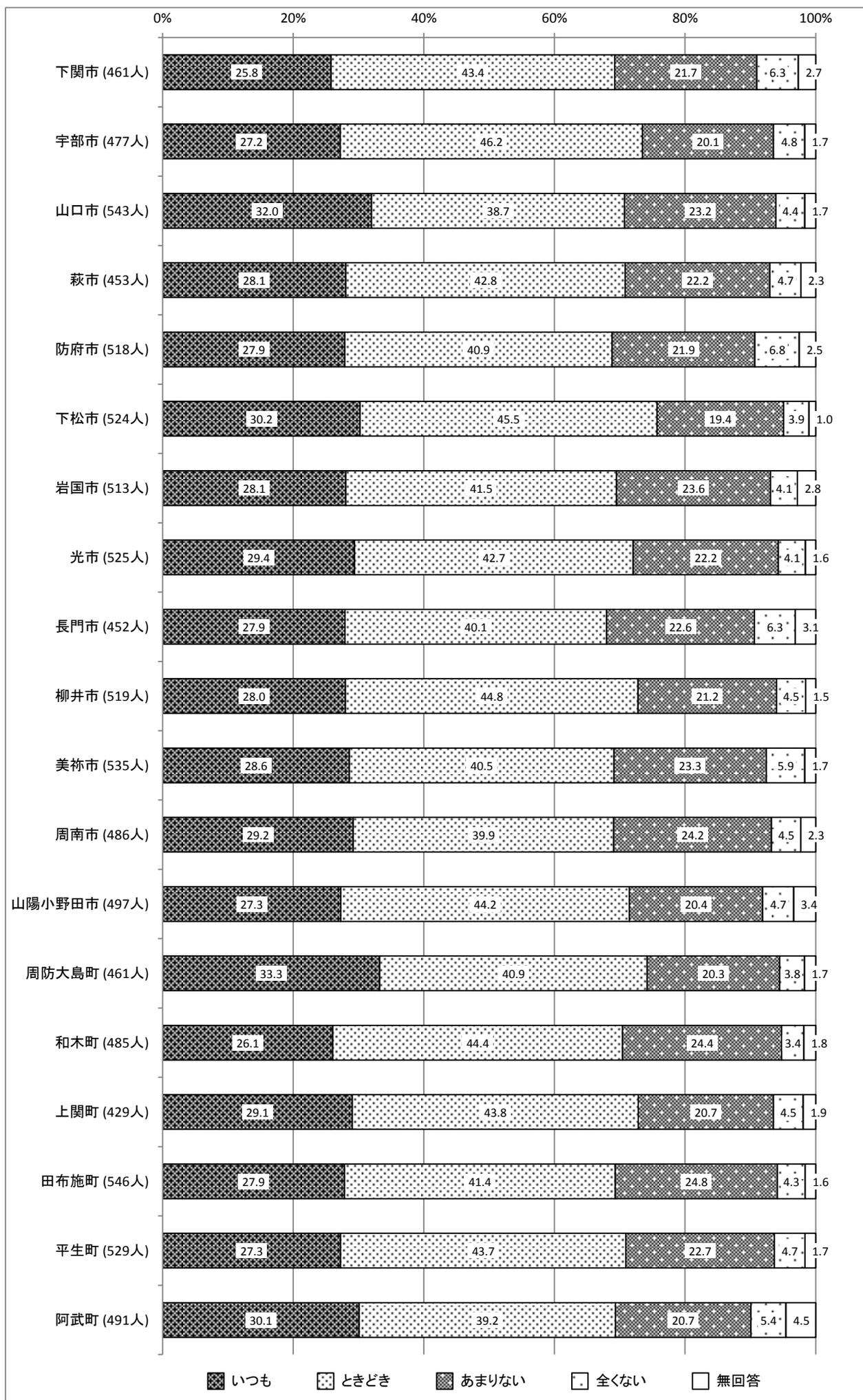


「いつも」していると回答した割合は全体の28.3%、「ときどき」と回答した割合は全体の42.3%であり、性別においても同程度であった。

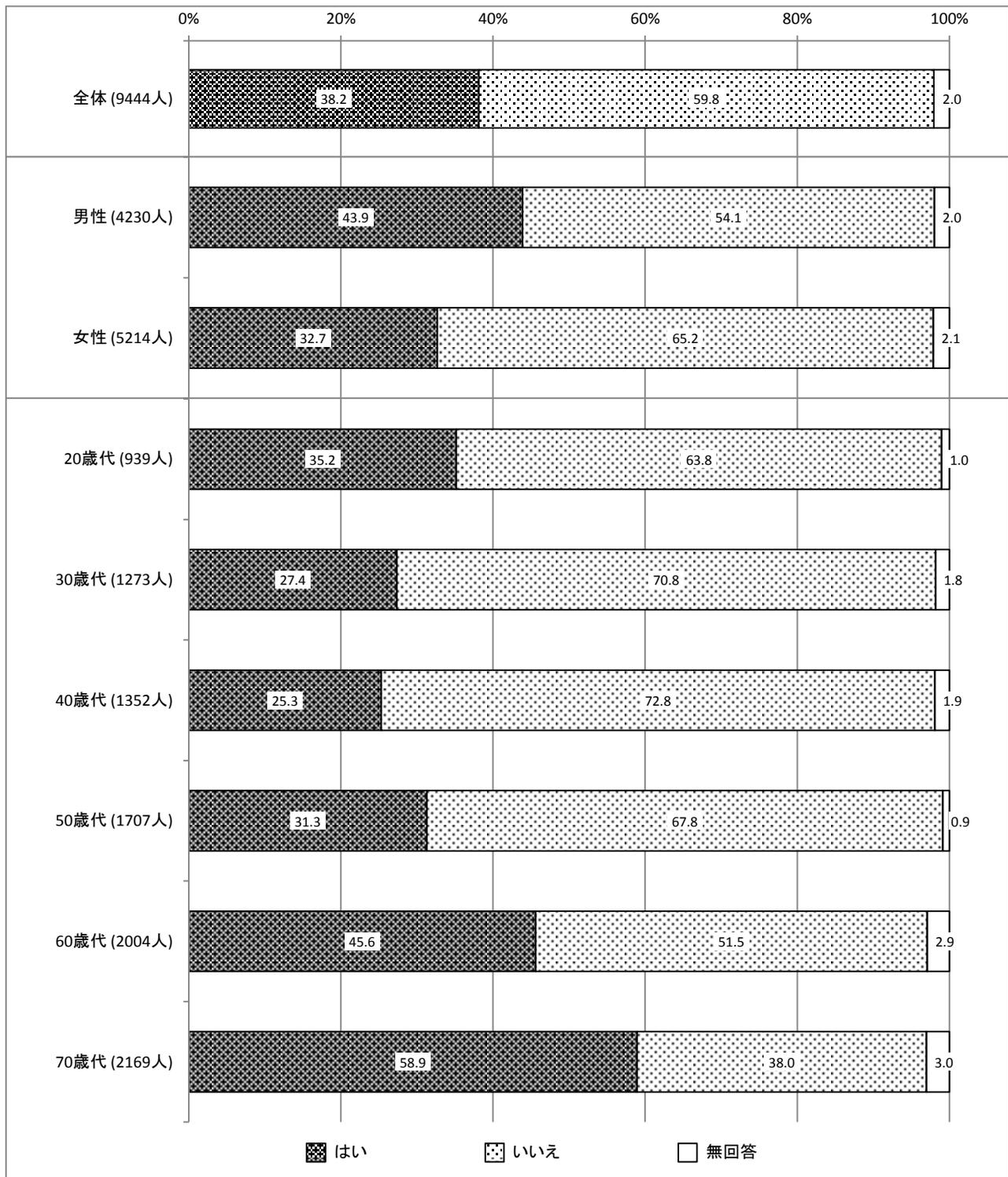
年代別では、30歳代より年代が高くなるほど「いつも」と回答した割合が高い傾向であった。

【参考値】

平成26年度 健康づくりに関する県民意識調査 「いつも」 29.6%
 平成27年度 健康づくりに関する県民意識調査 「いつも」 29.7%



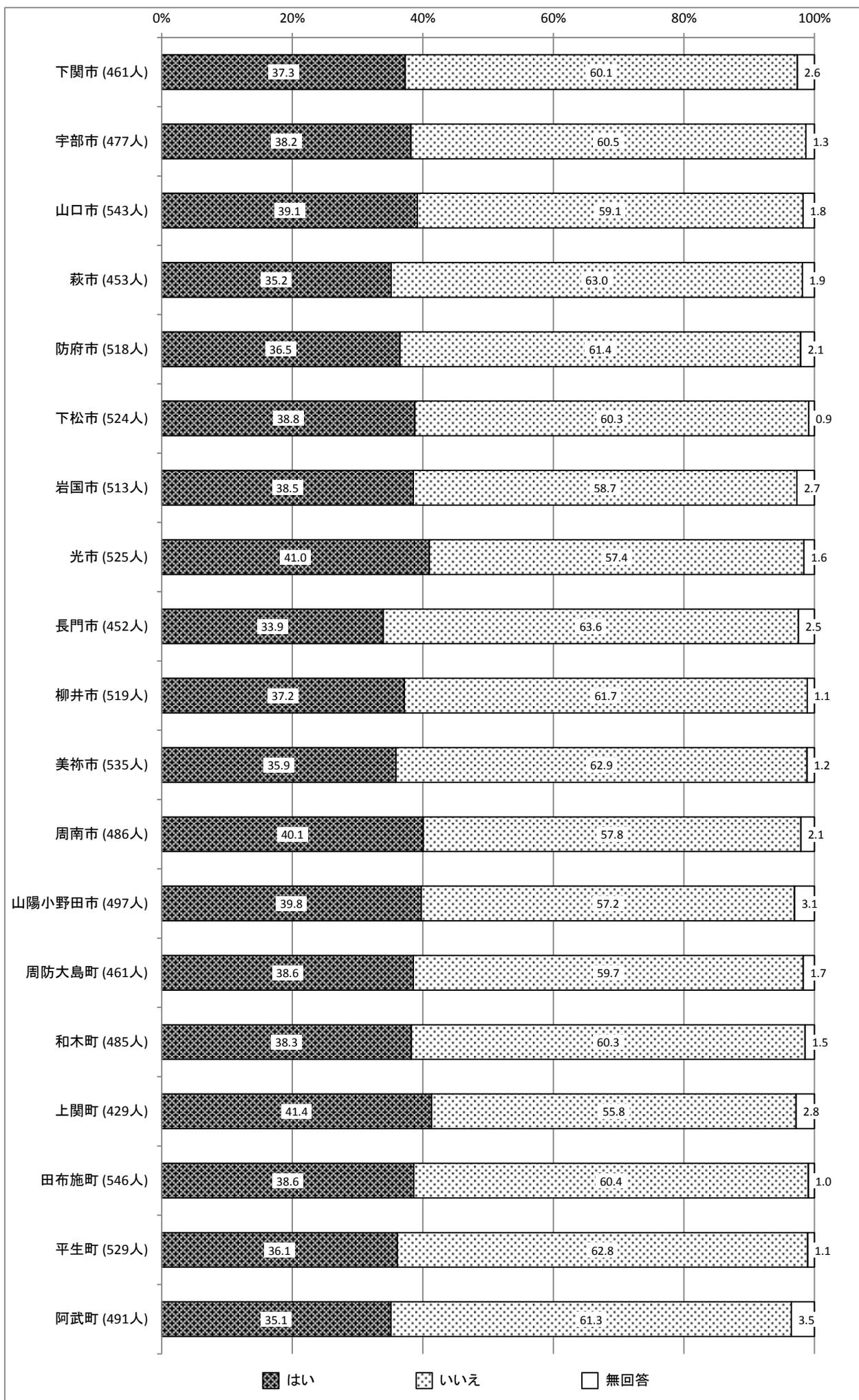
問11 あなたは、1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。
(〇は1つ)



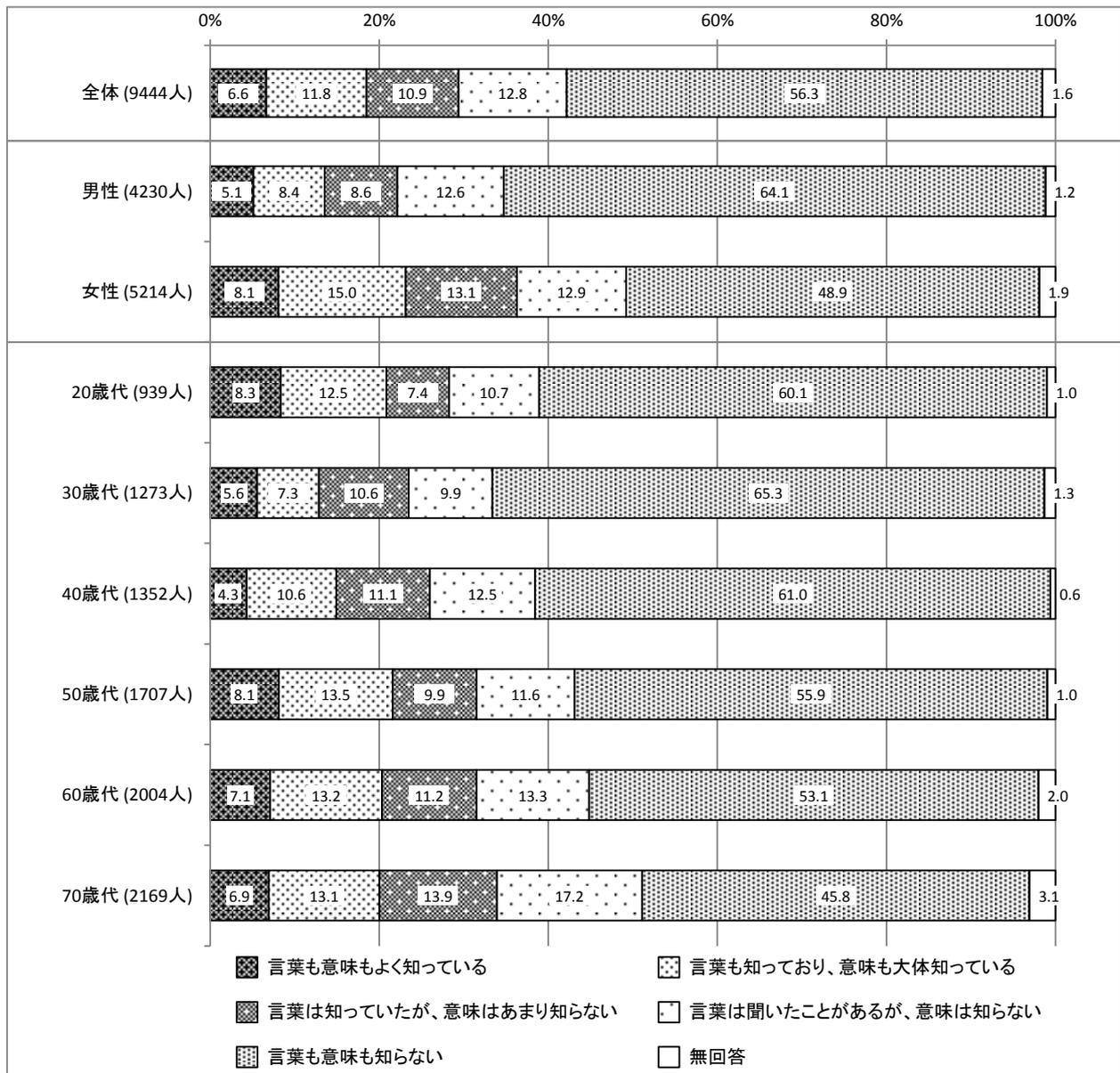
「実施している（はい）」と回答した割合は全体の38.2%であった。
性別では、女性より男性において「実施している」と回答した割合が高かった。
年代別では、30歳代、40歳代において「実践している」と回答した割合が低く、40歳代より年代が高くなるほど「実践している」と回答した割合が高い傾向であった。

【参考値】

平成26年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 33.3%



問 12 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したか。
 (〇は1つ)



「言葉や意味を知っている（「言葉も意味もよく知っている」「言葉も知っており、意味も大体知っている」の合計）」と回答した割合は全体の 18.4%、「言葉も意味も知らない」と回答した割合は全体の 56.3%であった。

性別では、男性より女性において「言葉や意味を知っている」と回答した割合が高かった。

年代別では、30歳代、40歳代において「言葉や意味を知っている」と回答した割合が他の年代より低かった。

【参考値】ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉について

平成 26 年度 健康づくりに関する県民意識調査

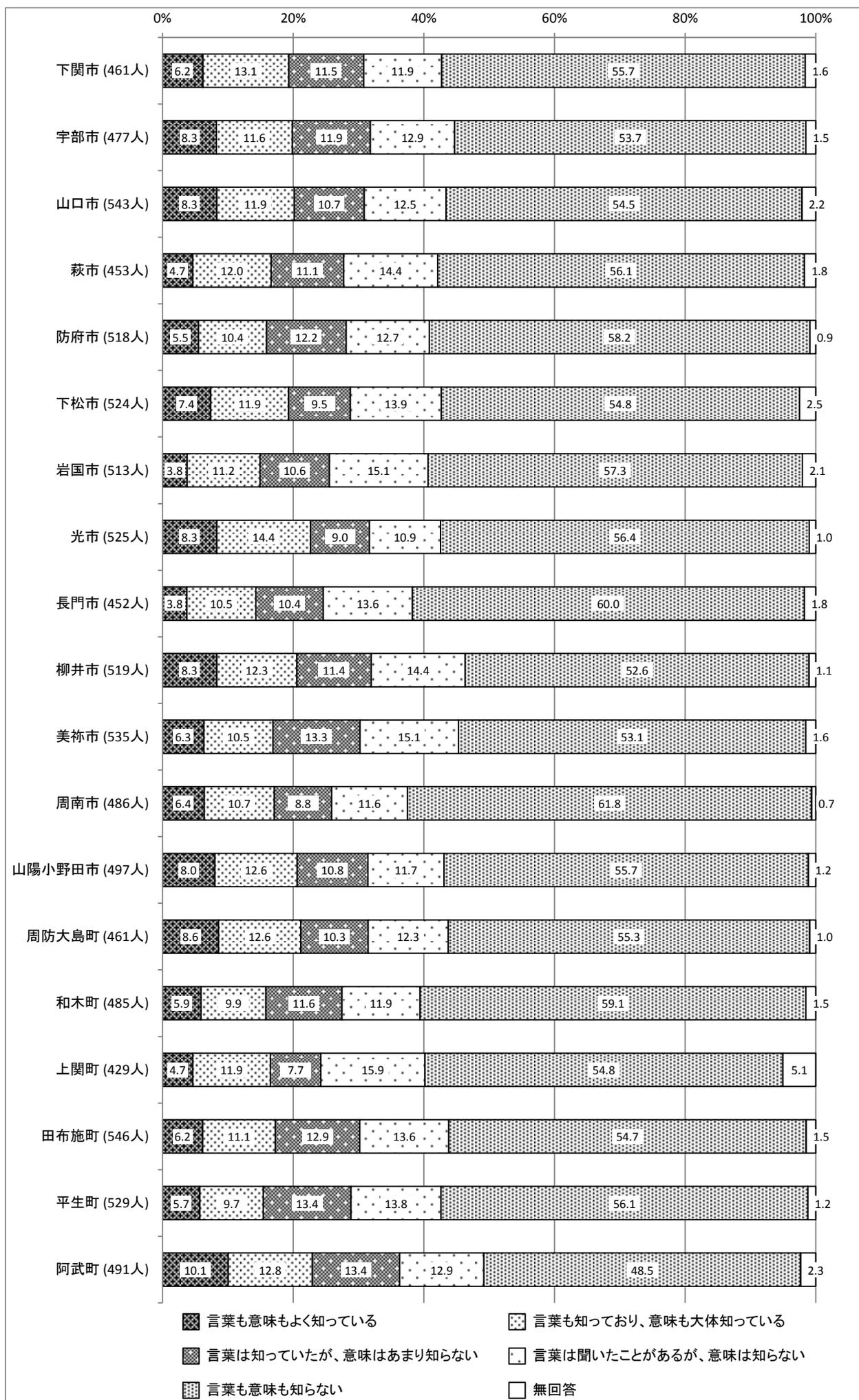
「言葉も意味もよく知っている」「言葉も知っており、意味も大体知っている」

「言葉は知っていたが、意味はあまり知らない」 計 22.2%

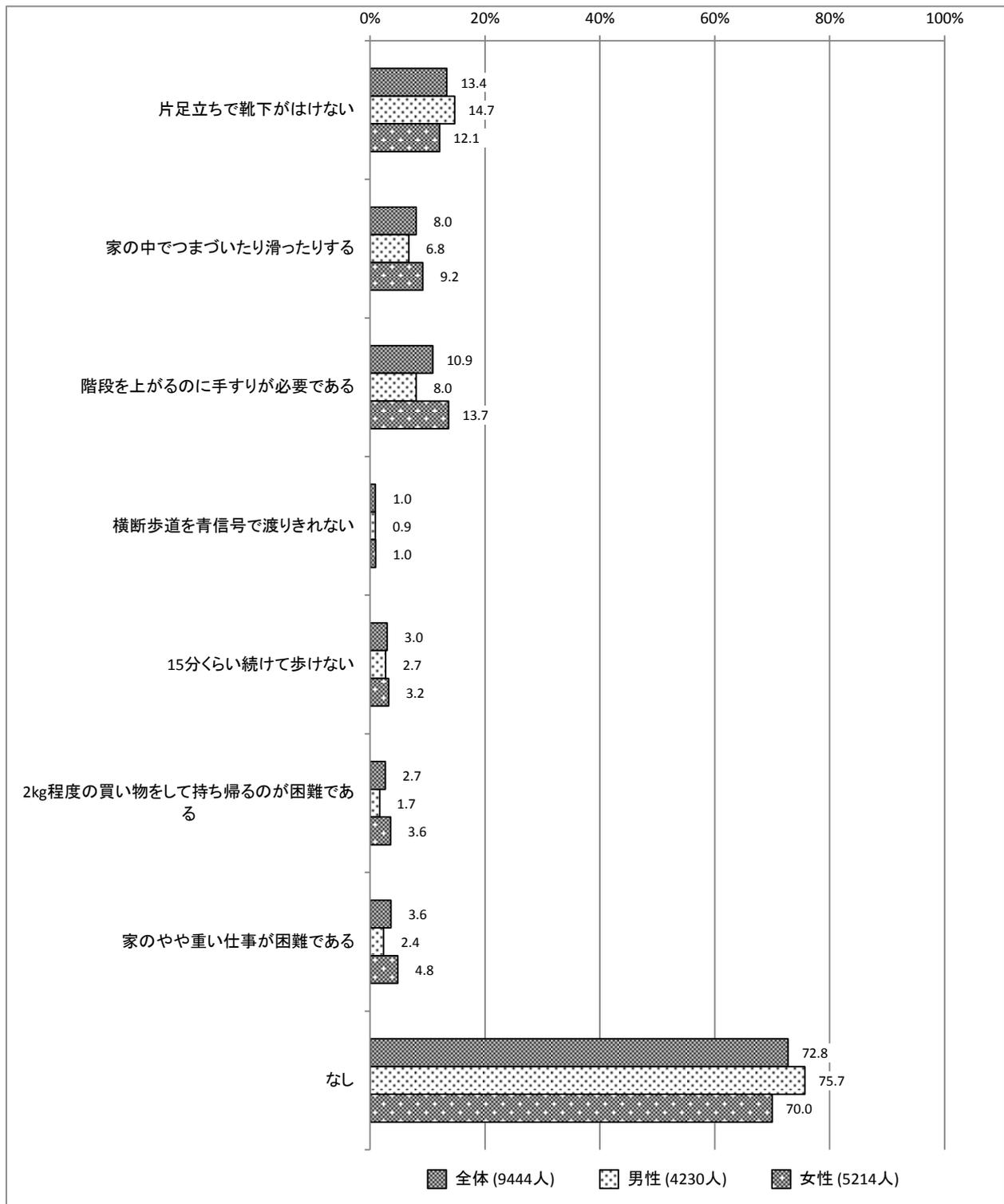
平成 27 年度 健康づくりに関する県民意識調査

「言葉も意味もよく知っている」「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」 計 27.5%



問 13 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8に○)



該当するものが「なし」と回答した割合は全体の 72.8%であった。

性別では、女性より男性において「なし」と回答した割合が高かった。

年代別では、40歳代より年代が高くなるほど「なし」と回答した割合が低い傾向であった。

【参考値】

平成 26 年度 健康づくりに関する県民意識調査	「なし」	74.8%
平成 27 年度 健康づくりに関する県民意識調査	「なし」	75.3%

