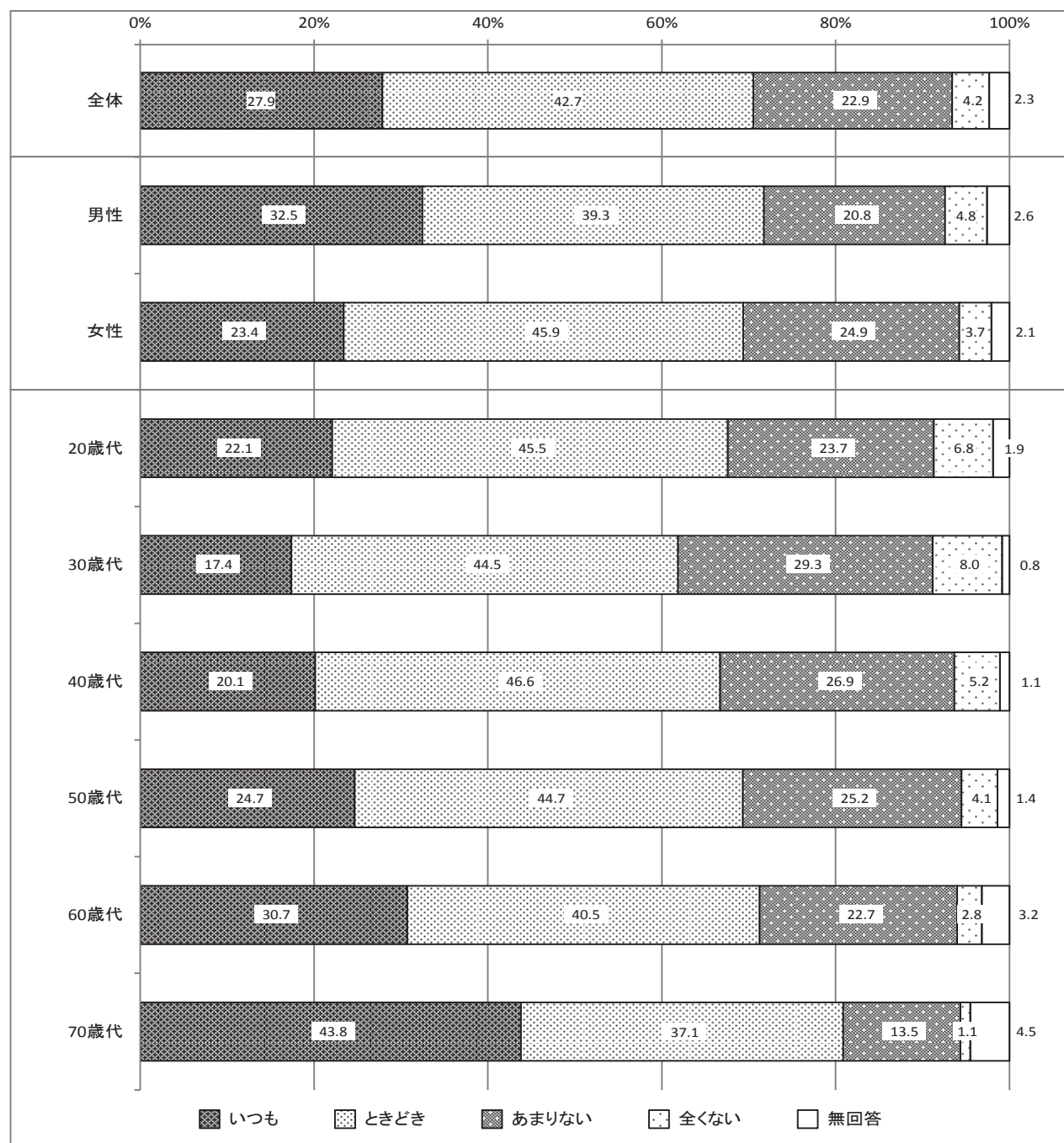


(4) 身体活動・運動について

問9 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。(○は1つ)



「いつも」心がけていると回答した割合は全体の 27.9%、「ときどき」心がけていると回答した割合は全体の 42.7%であった。

性別では、女性に比べ男性において、「いつも」心がけていると回答した割合が高かった。

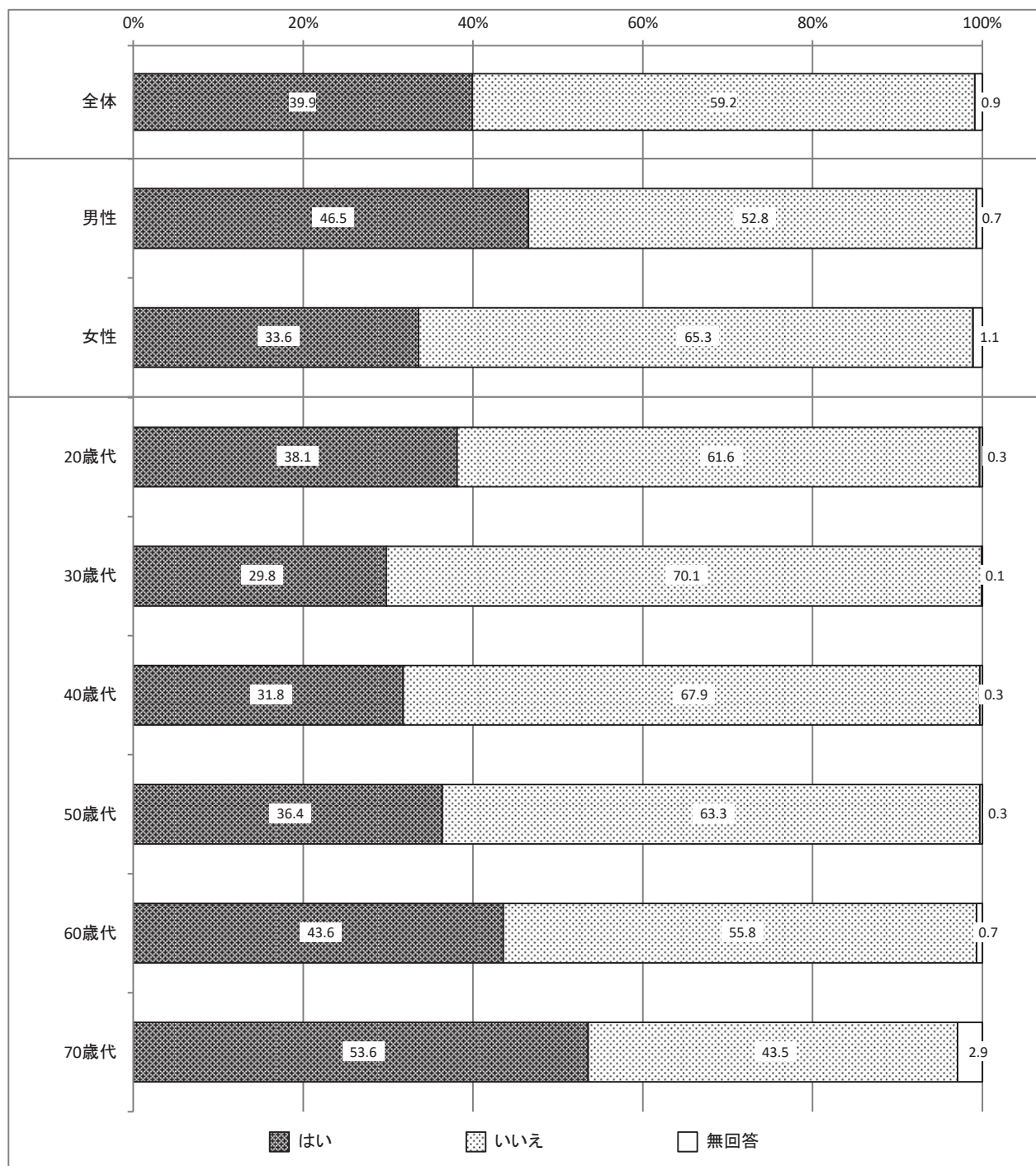
年代別では、30 歳代より年代が高くなるほど「いつも」心がけていると回答した割合が高い傾向であった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「いつも」心がけている人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「いつも」 28.3%

問 10 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。
(○は1つ)



「実施している（はい）」と回答した割合は全体の 39.9%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。

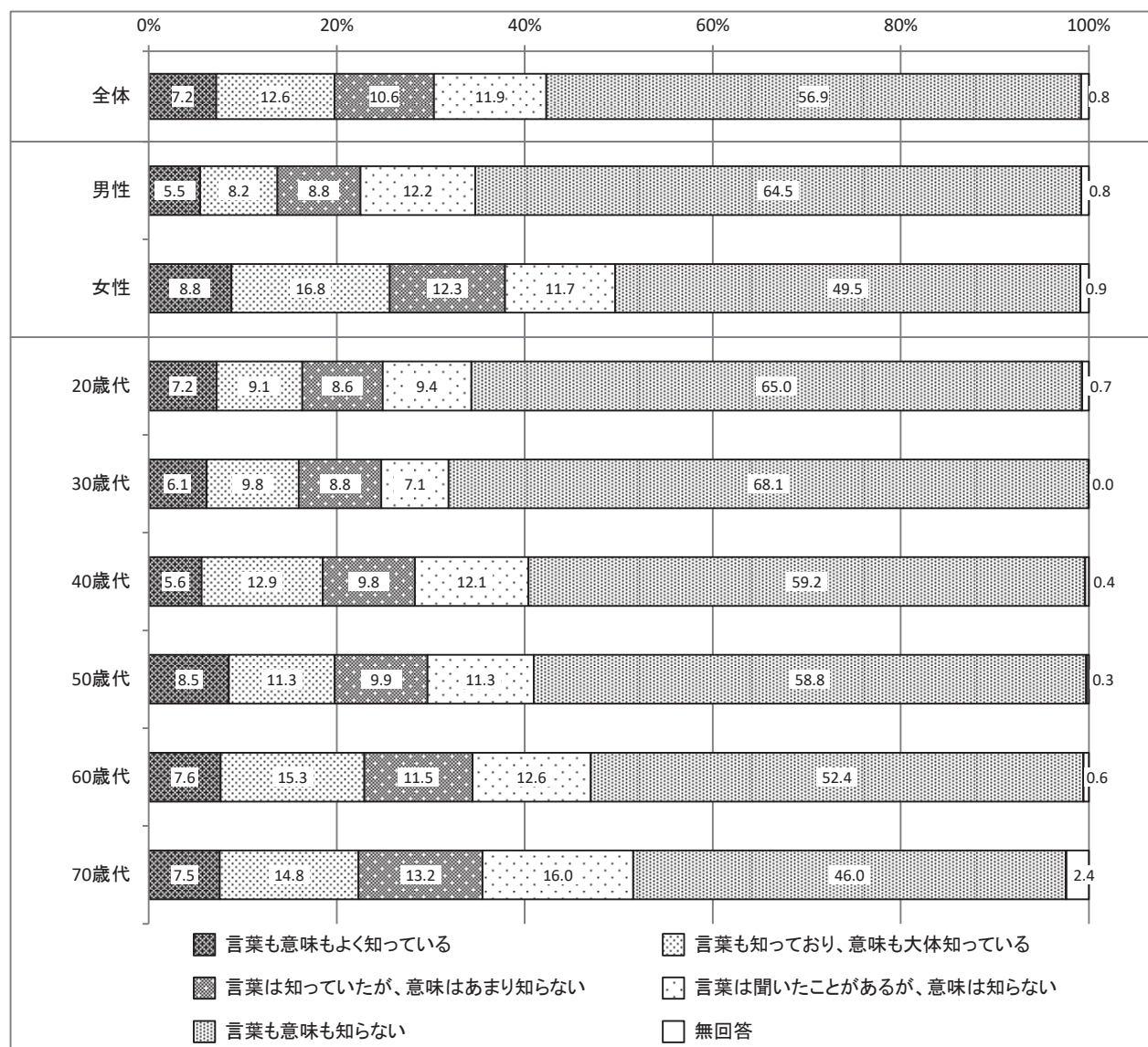
年代別では、30 歳代、40 歳代において「実施している」と回答した割合が低く、30 歳代より年代が高くなるほど「実施している」と回答した割合が高い傾向であった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「実施している」人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 38.2%

問 11 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。
(○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19.8%、「言葉も意味も知らない」と回答した割合は全体の56.9%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、20歳代、30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。

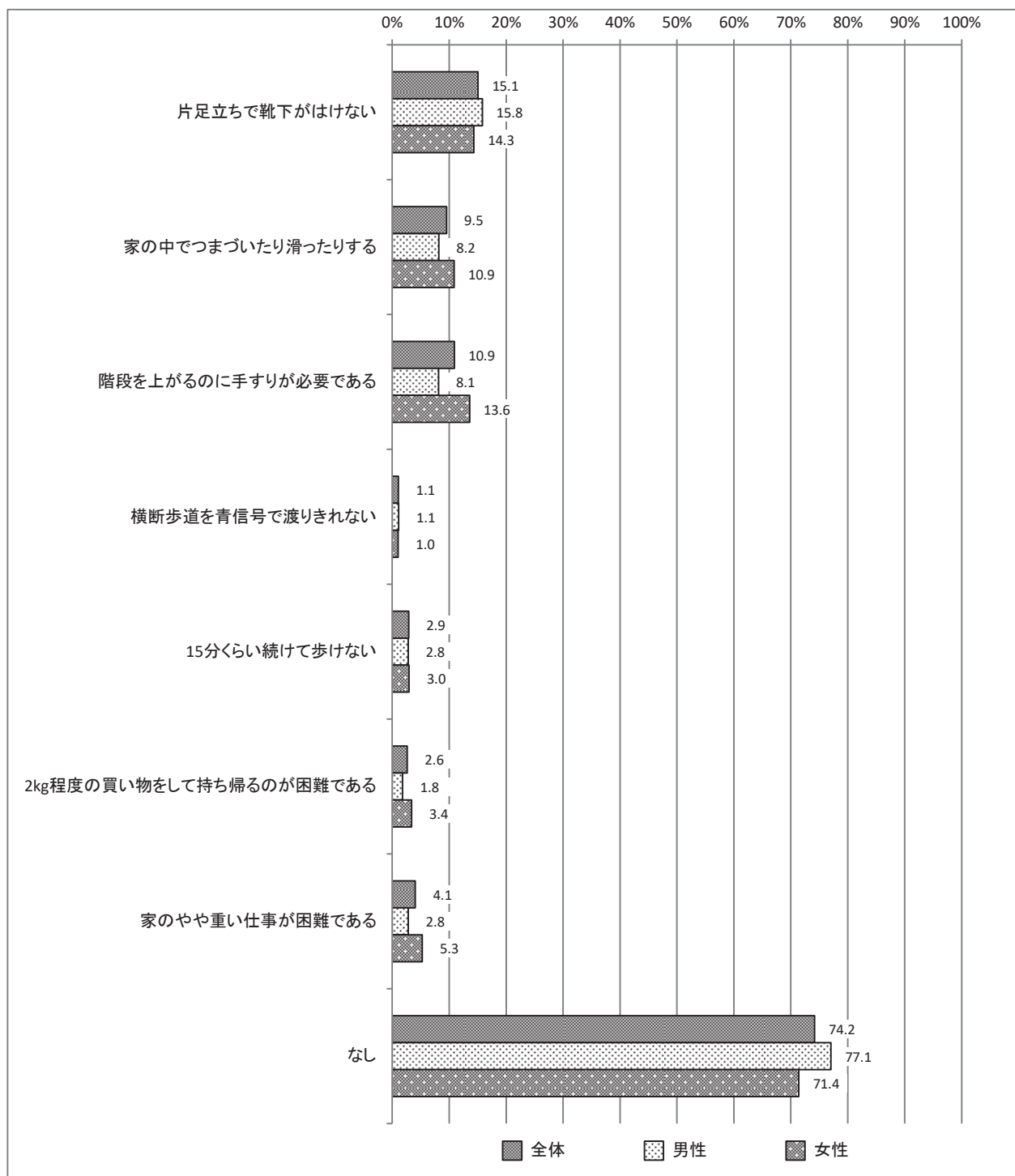
平成29年度の調査結果と比較すると、「言葉や意味を知っている」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査

「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)」 18.4%

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8に○)



該当するものが「なし」と回答した割合は全体の 74.2%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、年代が高くなるほど「なし」と回答した割合が低かった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、「なし」と回答した人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「なし」 72.8%

