

TERG

Discussion Paper No.385

健康行動に関するアンケート（基本集計結果）

吉田 浩, 陳 鳳明, 林 承煥
Hiroshi YOSHIDA, Fengming CHEN, Seunghwan LEEM

29, March, 2018

TOHOKU ECONOMICS RESEARCH GROUP

GRADUATE SCHOOL OF ECONOMICS AND
MANAGEMENT TOHOKU UNIVERSITY
27-1 KAWAUCHI, Aoba-KU, SENDAI,
980-8576 JAPAN

健康行動に関するアンケート(基本集計結果)

吉田 浩* 陳 鳳明† 林 承煥‡

Hiroshi YOSHIDA, Fengming CHEN, Seunghwan LEEM

29, March, 2018

TOHOKU ECONOMICS RESEARCH GROUP

概要

この調査の目的は、健康（改善・維持）のための新たに行った行動のきっかけ、持続性などを調査し、健康行動に影響を及ぼす要因を明らかにすることである。この調査は事前調査とほん調査の2段階になっている。まず、事前調査を通して、過去1年の間、健康（改善・維持）のために新たな行動を取ったグループ（実験群）と、過去1年の間、新たな行動を取らなかったグループ（対照群）に分けて調査を行った。

調査では主観的な健康状況、健康への関心、また新たな行動を取ったきっかけ、行動を持続した期間、新たに行動を取ったが途中でやめた理由、健康改善・管理の行動を持続させるためのインセンティブ・メリット等を尋ねた。

この調査では、全国47都道府県の住民を調査対象とし、インターネット会員調査代理店を通じて、調査協力を依頼し、2,060サンプルの回答を得た。調査は東北大学大学院経済学研究科研究倫理審査委員会の承認を得て、2018年3月27日から3月28日にかけて行われた。

また本研究は独立行政法人科学技術振興機構（JST）の研究成果展開事業「センター・オブ・イノベーション（COI）プログラム」の支援によって行われた。

キーワード：健康行動、行動変容、持続期間、アンケート調査

GRADUATE SCHOOL OF ECONOMICS AND MANAGEMENT

TOHOKU UNIVERSITY

27-1 KAWAUCHI, AOBA-KU, SENDAI,

980-8576 JAPAN

* 東北大学経済学研究科 高齢経済社会研究センター 教授, hiroshi.yoshida.e2@tohoku.ac.jp

† 東北大学経済学研究科 高齢経済社会研究センター 助教, chen.fengming@econ.tohoku.ac.jp

‡ 東北大学経済学研究科 高齢経済社会研究センター 助教, seunghwan.leem.a3@tohoku.ac.jp

健康行動に関するアンケート(基本集計結果)

Q1 現在、感じるあなたの(主観的な)健康状況はどれほどですか

	単一回答	N	%
1	よくない	89	4.3
2	あまりよくない	461	22.4
3	どちらとも言えない	726	35.2
4	ややよい	524	25.4
5	よい	260	12.6
	全体	2,060	100.0

Q2 あなたの健康に対する関心度はどれほどですか。

	単一回答	N	%
1	関心はない	47	2.3
2	あまり関心はない	183	8.9
3	どちらとも言えない	389	18.9
4	やや関心を持っている	944	45.8
5	関心を持っている	497	24.1
	全体	2,060	100.0

Q3 事前アンケートで、「過去1年以内に健康(改善・維持)のための新たな行動を取った」とお答えの方にお伺いします。

過去1年以内に健康改善・管理のための新たな行動を取ったきっかけは何ですか。(いくつでも)

	複数回答	N	%
1	発病したため	114	11.1
2	健康診断結果(発病リスクを見て)	271	26.3
3	体重計・血圧計などの数値上昇(リスク上昇)	311	30.2
4	医師の助言	116	11.3
5	テレビ・ネットから得られた健康知識	231	22.4
6	家族の助言	111	10.8
7	体の変化(例:老衰などによる関節トラブル)の自覚	482	46.8
8	周り(家族・知人)の人が病気になったのを見聞して	121	11.7
9	その他【 】	46	4.5
	全体	1,030	

※ %は各項目を選択した回答者数/全体で算出。したがって合計は100%を超える。

Q4 事前アンケートで、「過去1年以内に健康(改善・維持)のための新たな行動を取っていない」とお答えの方にお伺いします。

過去1年以内に、健康改善・管理のための新たな行動を取らなかった理由は何ですか。(いくつでも)

	複数回答	N	%
1	十分に健康であると思っているから	146	14.2
2	効果がないと思うから	86	8.3
3	忙しいため	280	27.2
4	自分の適切な健康改善(管理)に必要な行動が分からないため	217	21.1
5	将来にあまり病気にかからないと思うから	34	3.3
6	(健康改善)費用の負担があるから	171	16.6
7	健康改善・管理のための行動を取っても自分は持続できないと思うから	205	19.9
8	運動や食事制限が苦痛に感じるので	198	19.2
9	その他【 】	28	2.7
10	特に理由はない	179	17.4
	全体	1,030	

※ %は各項目を選択した回答者数/全体で算出。したがって合計は100%を超える。

Q5 将来、以下の病気や状態になることについてどれほど心配していますか。

			a	b	a+b	c	d	e	d+e
	単一回答	全体	心配して いる	やや心配 している	<心配>	どちらとも 言えない	あまり心 配してい ない	心配して いない	<不心配>
1	(あらゆる)ガン	2,060	394	710	1,104	415	311	230	541
		100	19.1	34.5	53.6	20.1	15.1	11.2	26.3
2	メタボリック ク症候群	2,060	309	522	831	415	464	350	814
		100	15	25.3	40.3	20.1	22.5	17	39.5
3	糖尿病	2,060	258	523	781	522	474	283	757
		100	12.5	25.4	37.9	25.3	23	13.7	36.7
4	高血圧	2,060	280	501	781	424	500	355	855
		100	13.6	24.3	37.9	20.6	24.3	17.2	41.5
5	動脈硬化	2,060	245	586	831	582	380	267	647
		100	11.9	28.4	40.3	28.3	18.4	13	31.4
6	脳梗塞	2,060	281	595	876	597	344	243	587
		100	13.6	28.9	42.5	29	16.7	11.8	28.5
7	寝たきり	2,060	231	460	691	602	461	306	767
		100	11.2	22.3	33.5	29.2	22.4	14.9	37.3
8	関節トラ ブル	2,060	260	592	852	551	411	246	657
		100	12.6	28.7	41.3	26.7	20	11.9	31.9
9	筋力(体 力)の低 下	2,060	468	860	1,328	373	208	151	359
		100	22.7	41.7	64.4	18.1	10.1	7.3	17.4
10	認知症	2,060	281	556	837	595	333	295	628
		100	13.6	27	40.6	28.9	16.2	14.3	30.5
11	うつ病	2,060	236	369	605	531	507	417	924
		100	11.5	17.9	29.4	25.8	24.6	20.2	44.8
12	心臓病	2,060	200	431	631	640	420	369	789
		100	9.7	20.9	30.6	31.1	20.4	17.9	38.3
13	心筋梗塞	2,060	226	527	753	617	362	328	690
		100	11	25.6	36.6	30	17.6	15.9	33.5
14	骨粗鬆 (こつそし ょう)症	2,060	182	442	624	572	498	366	864
		100	8.8	21.5	30.3	27.8	24.2	17.8	42

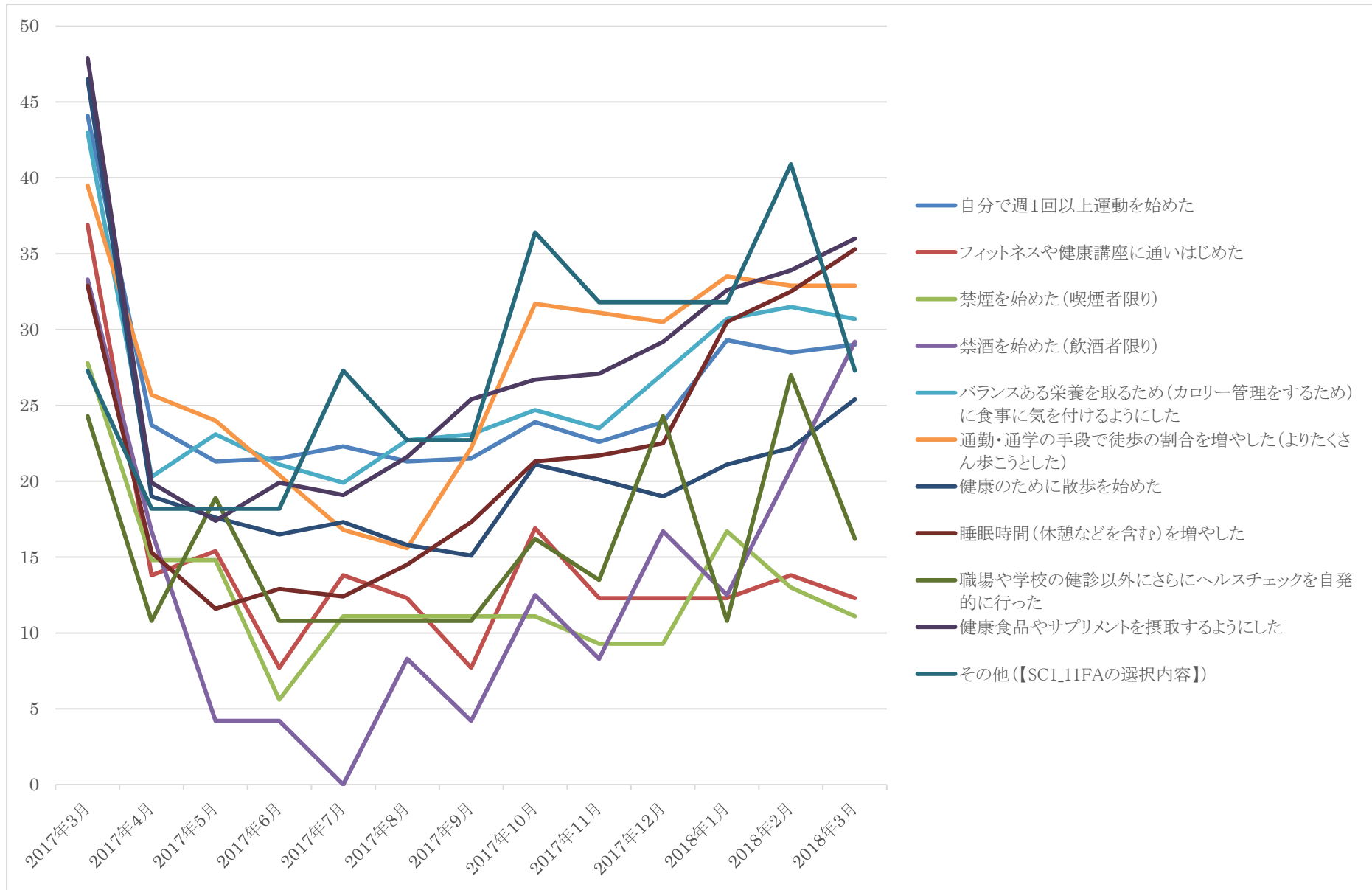
Q6 事前アンケートで、「過去1年以内に健康(改善・維持)のための新たな行動を取った」とお答えの方にお伺いします。

健康改善・管理のための新たな行動を行った期間(月)をすべてお選びください。

取った行動が複数である場合、一番長く持続した(している)ことについて回答してください。

	複数回答	全体	2017年3月	2017年4月	2017年5月	2017年6月	2017年7月	2017年8月	2017年9月	2017年10月	2017年11月	2017年12月	2018年1月	2018年2月	2018年3月
1	自分で週1回以上運動(ストレッチ、ヨガ、筋力トレーニング、ランニングのような有酸素運動を含む)を始めた ※ジム・フィットネスなど有料のサービスを利用している場合を除く	376	166	89	80	81	84	80	81	90	85	90	110	107	109
			44.1	23.7	21.3	21.5	22.3	21.3	21.5	23.9	22.6	23.9	29.3	28.5	29.0
2	フィットネスや健康講座に通いはじめた	65	24	9	10	5	9	8	5	11	8	8	8	9	8
			36.9	13.8	15.4	7.7	13.8	12.3	7.7	16.9	12.3	12.3	12.3	13.8	12.3
3	禁煙を始めた(喫煙者限り)	54	15	8	8	3	6	6	6	6	5	5	9	7	6
			27.8	14.8	14.8	5.6	11.1	11.1	11.1	11.1	9.3	9.3	16.7	13.0	11.1
4	禁酒を始めた(飲酒者限り)	24	8	4	1	1	0	2	1	3	2	4	3	5	7
			33.3	16.7	4.2	4.2	0.0	8.3	4.2	12.5	8.3	16.7	12.5	20.8	29.2
5	バランスある栄養を取るため(カロリー管理をするため)に食事に気を付けるようにした	251	108	51	58	53	50	57	58	62	59	68	77	79	77
			43.0	20.3	23.1	21.1	19.9	22.7	23.1	24.7	23.5	27.1	30.7	31.5	30.7
6	通勤・通学の手段で徒歩の割合を増やした(よりたくさん歩こうとした)	167	66	43	40	34	28	26	37	53	52	51	56	55	55
			39.5	25.7	24.0	20.4	16.8	15.6	22.2	31.7	31.1	30.5	33.5	32.9	32.9
7	健康のために散歩を始めた	284	132	54	50	47	49	45	43	60	57	54	60	63	72
			46.5	19.0	17.6	16.5	17.3	15.8	15.1	21.1	20.1	19.0	21.1	22.2	25.4
8	睡眠時間(休憩などを含む)を増やした	249	82	38	29	32	31	36	43	53	54	56	76	81	88
			32.9	15.3	11.6	12.9	12.4	14.5	17.3	21.3	21.7	22.5	30.5	32.5	35.3
9	職場や学校の健診以外にさらにヘルスチェックを自発的に行った	37	9	4	7	4	4	4	4	6	5	9	4	10	6
			24.3	10.8	18.9	10.8	10.8	10.8	10.8	16.2	13.5	24.3	10.8	27.0	16.2
10	健康食品やサプリメントを摂取するようになった	236	113	47	41	47	45	51	60	63	64	69	77	80	85
			47.9	19.9	17.4	19.9	19.1	21.6	25.4	26.7	27.1	29.2	32.6	33.9	36.0
11	その他(【SC1_11FAの選択内容】)	22	6	4	4	4	6	5	5	8	7	7	7	9	6
			27.3	18.2	18.2	18.2	27.3	22.7	22.7	36.4	31.8	31.8	31.8	40.9	27.3

※ %は各項目を選択した回答者数/全体で算出。したがって合計は100%を超える。



Q7 事前アンケートで、「過去1年以内に健康(改善・維持)のための新たな行動を取った」とお答えの方にお伺いします。

健康改善・管理のために新たに取った行動を現在まで継続できていますか。

できていない方は、やめた理由は何ですか(持続できなかった理由)。(いくつでも)

取った行動が複数あってそのうちの一つでもやめた場合、その行動をやめた理由を選んでください。

	複数回答	N	%
1	願った効果がすぐ出ない	220	21.4
2	体の変化がみえない	202	19.6
3	持続することが辛い	184	17.9
4	楽しくない	87	8.4
5	忙しい	117	11.4
6	費用がかかる	91	8.8
7	一緒にやる人がいない	48	4.7
8	その他【 】	9	0.9
9	やめていない、現在もやっている	508	49.3
	全体	1,030	

※ %は各項目を選択した回答者数/全体で算出。したがって合計は100%を超える。

Q8 事前アンケートで、「過去1年以内に健康(改善・維持)のための新たな行動を取った」とお答えの方にお伺いします。

このうち、行動を中断してしまった方はどのようなインセンティブ・利点(メリット)があったら、健康改善・管理のための新たな行動を続けられたと思いますか。また続けている方は何のインセンティブ・利点(メリット)があったら、より頑張れると思いますか。(いくつでも)

	複数回答	N	%
1	病気が治癒する	174	16.9
2	体の変化を感じる	548	53.2
3	健康診断結果が良くなる	351	34.1
4	体重計・血圧計などの数値がよくなる	373	36.2
5	周り(家族・知人・職場の仲間)から褒められる	159	15.4
6	金銭的インセンティブ(ジム割引、ポイントがたまる)	111	10.8
7	将来の健康・発病リスク確率の改善が分かること	281	27.3
8	自分の寿命の予測数値の改善が分かること	111	10.8
9	生涯医療費の節約の金額予測値の改善が分かること	95	9.2
10	税制上の優遇措置	83	8.1
11	賃金上げや昇進の上での評価加算	60	5.8
12	その他【 】	13	1.3
13	インセンティブがなくても続けられる/頑張れる	148	14.4
	全体	1,030	

※ %は各項目を選択した回答者数/全体で算出。したがって合計は100%を超える。

Q9 最終卒業の学校は何ですか(在学している方は、在学している学校を選んでください)。

	単一回答	N	%
1	小学校	2	0.1
2	中学校	59	2.9
3	高校	671	32.6
4	高専	24	1.2
5	短期大学	173	8.4
6	専門学校	257	12.5
7	大学	781	37.9
8	大学院以上	91	4.4
9	その他【 】	2	0.1
	全体	2,060	

※ %は各項目を選択した回答者数/全体で算出。したがって合計は100%を超える。

Q10 あなたの家族構成についてお伺いします。

あてはまるものをそれぞれ1つずつお選びください。

※複数いらっしゃる場合は、1人でも同居していれば「同居」を、

全員と別居している場合は「別居」をお選びください。

	単一回答	全体	同居	別居	該当なし
1	配偶者(または同棲している方)	2,060	1220	32	808
		100.0	59.2	1.6	39.2
2	子	2,060	789	301	970
		100.0	38.3	14.6	47.1
3	子の配偶者	2,060	40	237	1783
		100.0	1.9	11.5	86.6
4	あなたの父母	2,060	489	970	601
		100.0	23.7	47.1	29.2
5	配偶者の父母	2,060	59	772	1229
		100.0	2.9	37.5	59.7
6	孫	2,060	25	238	1797
		100.0	1.2	11.6	87.2
7	祖父母	2,060	57	441	1562
		100.0	2.8	21.4	75.8
8	兄弟姉妹	2,060	175	1296	589
		100.0	8.5	62.9	28.6
9	他の親族	2,060	22	952	1086
		100.0	1.1	46.2	52.7
10	住み込みの雇人	2,060	15	40	2005
		100.0	0.7	1.9	97.3
11	その他【 】	2,060	16	21	2023
		100.0	0.8	1.0	98.2