

# TERG

Discussion Paper No.387

健康行動に関するアンケート（性別・年齢別集計結果）

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

16, May, 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(性別・年齢別集計結果)

吉田 浩\* 陳 鳳明† 林 承煥‡

Hiroshi YOSHIDA, Fengming CHEN, Seunghwan LEEM

16, May, 2018

TOHOKU ECONOMICS RESEARCH GROUP

概要

健康行動に関するアンケートの基本集計に続き、性別・年齢別の集計を行った。

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

2-7-1 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](mailto:hiroshi.yoshida.e2@tohoku.ac.jp)

† 東北大学加齢医学研究所 スマート・エイジング学際重点研究センター 助教, [cfmdbhdx@gmail.com](mailto:cfmdbhdx@gmail.com)

‡ 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](mailto:seunghwan.leem.a3@tohoku.ac.jp)

## 健康行動に関するアンケート(性別結果)

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

Q1		全体	よくない	あまりよくない	どちらとも言えない	ややよい	よい
全体	N	2060	89	461	726	524	260
	%	100.0	4.3	22.4	35.2	25.4	12.6
男性	N	1030	46	241	370	249	124
	%	100.0	4.5	23.4	35.9	24.2	12.0
女性	N	1030	43	220	356	275	136
	%	100.0	4.2	21.4	34.6	26.7	13.2

Q2 あなたの健康に対する関心度はどれほどですか。

Q2		全体	関心はない	あまり関心はない	どちらとも言えない	やや関心を持っている	関心を持っている
全体	N	2060	47	183	389	944	497
	%	100.0	2.3	8.9	18.9	45.8	24.1
男性	N	1030	29	107	217	453	224
	%	100.0	2.8	10.4	21.1	44.0	21.7
女性	N	1030	18	76	172	491	273
	%	100.0	1.7	7.4	16.7	47.7	26.5

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)

Q2		全体	関心はない	あまり関心はない	どちらとも言えない	やや関心を持っている	関心を持っている
全体	N	2060	47	183	389	944	497
	%	100.0	2.3	8.9	18.9	45.8	24.1
男性	N	1030	29	107	217	453	224
	%	100.0	2.8	10.4	21.1	44.0	21.7
女性	N	1030	18	76	172	491	273
	%	100.0	1.7	7.4	16.7	47.7	26.5

※ %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)

Q4		十分に健康であるか 思っているから	効果が ないと思 うから	忙しい ため	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	将来に あまり 病 気 に か か ら な い と 思 う か ら	(健康 改善) 費用の 負担が あるか ら	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	運 動 や 食 事 制 限 が 苦 痛 に 感 じ る の で	その他	特に理 由はな い	
全 体	N	1030	146	86	280	217	34	171	205	198	28	179
	%	100.0	14.2	8.3	27.2	21.1	3.3	16.6	19.9	19.2	2.7	17.4
男 性	N	515	83	43	141	95	22	91	88	75	9	98
	%	100.0	16.1	8.3	27.4	18.4	4.3	17.7	17.1	14.6	1.7	19.0
女 性	N	515	63	43	139	122	12	80	117	123	19	81
	%	100.0	12.2	8.3	27.0	23.7	2.3	15.5	22.7	23.9	3.7	15.7

※ %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。

Q5.1 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。

【(あらゆる)ガン】

Q5.1		心配してい る	やや心配し ている	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
全体	N	2060	394	710	415	230
	%	100.0	19.1	34.5	20.1	11.2
男性	N	1030	163	336	221	136
	%	100.0	15.8	32.6	21.5	13.2
女性	N	1030	231	374	194	94
	%	100.0	22.4	36.3	18.8	9.1

Q5.2 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。

【メタボリック症候群】

Q5.2			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	309	522	415	464	350
	%	100.0	15.0	25.3	20.1	22.5	17.0
男性	N	1030	177	274	204	207	168
	%	100.0	17.2	26.6	19.8	20.1	16.3
女性	N	1030	132	248	211	257	182
	%	100.0	12.8	24.1	20.5	25.0	17.7

Q5.3 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。

【糖尿病】

Q5.3			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	258	523	522	474	283
	%	100.0	12.5	25.4	25.3	23.0	13.7
男性	N	1030	140	266	260	225	139
	%	100.0	13.6	25.8	25.2	21.8	13.5
女性	N	1030	118	257	262	249	144
	%	100.0	11.5	25.0	25.4	24.2	14.0

Q5.4 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。

【高血圧】

Q5.4			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	280	501	424	500	355
	%	100.0	13.6	24.3	20.6	24.3	17.2
男性	N	1030	160	273	219	227	151
	%	100.0	15.5	26.5	21.3	22.0	14.7
女性	N	1030	120	228	205	273	204
	%	100.0	11.7	22.1	19.9	26.5	19.8

Q5.5 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。

【動脈硬化】

Q5.5			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	245	586	582	380	267
	%	100.0	11.9	28.4	28.3	18.4	13.0
男性	N	1030	123	314	295	166	132
	%	100.0	11.9	30.5	28.6	16.1	12.8
女性	N	1030	122	272	287	214	135
	%	100.0	11.8	26.4	27.9	20.8	13.1

Q5.6 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。

【脳梗塞】

Q5.6			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	281	595	597	344	243
	%	100.0	13.6	28.9	29.0	16.7	11.8
男性	N	1030	138	300	295	168	129
	%	100.0	13.4	29.1	28.6	16.3	12.5
女性	N	1030	143	295	302	176	114
	%	100.0	13.9	28.6	29.3	17.1	11.1

Q5.7 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。

【寝たきり】

Q5.7			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	231	460	602	461	306
	%	100.0	11.2	22.3	29.2	22.4	14.9
男性	N	1030	91	208	299	253	179
	%	100.0	8.8	20.2	29.0	24.6	17.4
女性	N	1030	140	252	303	208	127
	%	100.0	13.6	24.5	29.4	20.2	12.3

Q5.8 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。

【関節トラブル】

Q5.8			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	260	592	551	411	246
	%	100.0	12.6	28.7	26.7	20.0	11.9
男性	N	1030	101	269	283	231	146
	%	100.0	9.8	26.1	27.5	22.4	14.2
女性	N	1030	159	323	268	180	100
	%	100.0	15.4	31.4	26.0	17.5	9.7

Q5.9 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。

【筋力（体力）の低下】

Q5.9			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	468	860	373	208	151
	%	100.0	22.7	41.7	18.1	10.1	7.3
男性	N	1030	185	409	210	126	100
	%	100.0	18.0	39.7	20.4	12.2	9.7
女性	N	1030	283	451	163	82	51
	%	100.0	27.5	43.8	15.8	8.0	5.0

Q5.10 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。

【認知症】

Q5.10			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	281	556	595	333	295
	%	100.0	13.6	27.0	28.9	16.2	14.3
男性	N	1030	105	250	316	180	179
	%	100.0	10.2	24.3	30.7	17.5	17.4
女性	N	1030	176	306	279	153	116
	%	100.0	17.1	29.7	27.1	14.9	11.3

Q5.11 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。

【うつ病】

Q5.11			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	236	369	531	507	417
	%	100.0	11.5	17.9	25.8	24.6	20.2
男性	N	1030	103	175	286	243	223
	%	100.0	10.0	17.0	27.8	23.6	21.7
女性	N	1030	133	194	245	264	194
	%	100.0	12.9	18.8	23.8	25.6	18.8

Q5.12 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。

【心臓病】

Q5.12			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	200	431	640	420	369
	%	100.0	9.7	20.9	31.1	20.4	17.9
男性	N	1030	98	224	315	197	196
	%	100.0	9.5	21.7	30.6	19.1	19.0
女性	N	1030	102	207	325	223	173
	%	100.0	9.9	20.1	31.6	21.7	16.8

Q5.13 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。

【心筋梗塞】

Q5.13			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	226	527	617	362	328
	%	100.0	11.0	25.6	30.0	17.6	15.9
男性	N	1030	103	275	309	174	169
	%	100.0	10.0	26.7	30.0	16.9	16.4
女性	N	1030	123	252	308	188	159
	%	100.0	11.9	24.5	29.9	18.3	15.4



Q5.14 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。

【骨粗鬆（こつそしょう）症】

Q5.14			心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	182	442	572	498	366
	%	100.0	8.8	21.5	27.8	24.2	17.8
男性	N	1030	45	131	298	308	248
	%	100.0	4.4	12.7	28.9	29.9	24.1
女性	N	1030	137	311	274	190	118
	%	100.0	13.3	30.2	26.6	18.4	11.5

Q6.1 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。

【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】

Q6.1			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
全体	N	376	166	89	80	81	84	80	81	90	85	90	110	107	109
	%	100.0	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
男性	N	211	104	48	50	48	50	46	49	52	49	52	65	57	57
	%	100.0	49.3	22.7	23.7	22.7	23.7	21.8	23.2	24.6	23.2	24.6	30.8	27.0	27.0
女性	N	165	62	41	30	33	34	34	32	38	36	38	45	50	52
	%	100.0	37.6	24.8	18.2	20.0	20.6	20.6	19.4	23.0	21.8	23.0	27.3	30.3	31.5

Q6.2 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。

【フィットネスや健康講座に通いはじめた】

Q6.2			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
全体	N	65	24	9	10	5	9	8	5	11	8	8	8	9	8
	%	100.0	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
男性	N	31	11	6	7	1	5	3	3	5	4	3	3	5	4
	%	100.0	35.5	19.4	22.6	3.2	16.1	9.7	9.7	16.1	12.9	9.7	9.7	16.1	12.9
女性	N	34	13	3	3	4	4	5	2	6	4	5	5	4	4
	%	100.0	38.2	8.8	8.8	11.8	11.8	14.7	5.9	17.6	11.8	14.7	14.7	11.8	11.8

Q6.3 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。

【禁煙を始めた（喫煙者限り）】

Q6.3			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
全体	N	54	15	8	8	3	6	6	6	6	5	5	9	7	6
	%	100.0	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
男性	N	36	6	6	6	2	5	5	3	3	4	3	8	4	5
	%	100.0	16.7	16.7	16.7	5.6	13.9	13.9	8.3	8.3	11.1	8.3	22.2	11.1	13.9
女性	N	18	9	2	2	1	1	1	3	3	1	2	1	3	1
	%	100.0	50.0	11.1	11.1	5.6	5.6	5.6	16.7	16.7	5.6	11.1	5.6	16.7	5.6

Q6.4 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。

【禁酒を始めた（飲酒者限り）】

Q6.4			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
全 体	N	24	8	4	1	1	0	2	1	3	2	4	3	5	7
	%	100.0	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
男 性	N	14	6	3	1	1	0	2	1	2	1	1	2	2	4
	%	100.0	42.9	21.4	7.1	7.1	0.0	14.3	7.1	14.3	7.1	7.1	14.3	14.3	28.6
女 性	N	10	2	1	0	0	0	0	0	1	1	3	1	3	3
	%	100.0	20.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	10.0	30.0	10.0	30.0	30.0

Q6.5 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。

【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】

Q6.5			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
全 体	N	251	108	51	58	53	50	57	58	62	59	68	77	79	77
	%	100.0	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
男 性	N	101	40	23	26	22	21	23	22	24	24	28	34	31	29
	%	100.0	39.6	22.8	25.7	21.8	20.8	22.8	21.8	23.8	23.8	27.7	33.7	30.7	28.7
女 性	N	150	68	28	32	31	29	34	36	38	35	40	43	48	48
	%	100.0	45.3	18.7	21.3	20.7	19.3	22.7	24.0	25.3	23.3	26.7	28.7	32.0	32.0

Q6.6 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。

【通勤・通学的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）】

Q6.6			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
全 体	N	167	66	43	40	34	28	26	37	53	52	51	56	55	55
	%	100.0	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
男 性	N	94	42	25	21	17	15	11	14	27	27	29	31	27	27
	%	100.0	44.7	26.6	22.3	18.1	16.0	11.7	14.9	28.7	28.7	30.9	33.0	28.7	28.7
女 性	N	73	24	18	19	17	13	15	23	26	25	22	25	28	28
	%	100.0	32.9	24.7	26.0	23.3	17.8	20.5	31.5	35.6	34.2	30.1	34.2	38.4	38.4

Q6.7 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。

【健康のために散歩を始めた】

Q6.7			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
全 体	N	284	132	54	50	47	49	45	43	60	57	54	60	63	72
	%	100.0	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
男 性	N	150	72	34	30	29	32	29	28	32	37	33	38	38	41
	%	100.0	48.0	22.7	20.0	19.3	21.3	19.3	18.7	21.3	24.7	22.0	25.3	25.3	27.3
女 性	N	134	60	20	20	18	17	16	15	28	20	21	22	25	31
	%	100.0	44.8	14.9	14.9	13.4	12.7	11.9	11.2	20.9	14.9	15.7	16.4	18.7	23.1

Q6.8 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。

【睡眠時間（休憩などを含む）を増やした】

Q6.8			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
全体	N	249	82	38	29	32	31	36	43	53	54	56	76	81	88
	%	100.0	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
男性	N	121	37	25	18	20	20	23	24	29	30	27	40	39	47
	%	100.0	30.6	20.7	14.9	16.5	16.5	19.0	19.8	24.0	24.8	22.3	33.1	32.2	38.8
女性	N	128	45	13	11	12	11	13	19	24	24	29	36	42	41
	%	100.0	35.2	10.2	8.6	9.4	8.6	10.2	14.8	18.8	18.8	22.7	28.1	32.8	32.0

Q6.9 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。

【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】

Q6.9			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
全体	N	37	9	4	7	4	4	4	4	6	5	9	4	10	6
	%	100.0	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
男性	N	20	7	2	2	2	2	2	2	4	2	7	3	6	4
	%	100.0	35.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	20.0	10.0	35.0	15.0	30.0	20.0
女性	N	17	2	2	5	2	2	2	2	2	3	2	1	4	2
	%	100.0	11.8	11.8	29.4	11.8	11.8	11.8	11.8	11.8	17.6	11.8	5.9	23.5	11.8

Q6.10 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。

【健康食品やサプリメントを摂取するようにした】

Q6.10			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
全体	N	236	113	47	41	47	45	51	60	63	64	69	77	80	85
	%	100.0	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
男性	N	101	51	24	19	27	23	22	28	31	33	32	36	41	40
	%	100.0	50.5	23.8	18.8	26.7	22.8	21.8	27.7	30.7	32.7	31.7	35.6	40.6	39.6
女性	N	135	62	23	22	20	22	29	32	32	31	37	41	39	45
	%	100.0	45.9	17.0	16.3	14.8	16.3	21.5	23.7	23.7	23.0	27.4	30.4	28.9	33.3

Q6.11 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。

【その他（【SC1\_11FA】の選択内容）】

Q6.11			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
全体	N	22	6	4	4	4	6	5	5	8	7	7	7	9	6
	%	100.0	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
男性	N	6	2	1	1	0	2	1	1	1	1	3	2	1	1
	%	100.0	33.3	16.7	16.7	0.0	33.3	16.7	16.7	16.7	16.7	50.0	33.3	16.7	16.7
女性	N	16	4	3	3	4	4	4	4	7	6	4	5	8	5
	%	100.0	25.0	18.8	18.8	25.0	25.0	25.0	25.0	43.8	37.5	25.0	31.3	50.0	31.3

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。

Q7			願った効果がすぐ出ない	体の変化がみえない	持続することが辛い	楽しくない	忙しい	費用がかかる	一緒にやる人がいない	その他	やめていない、現在もやっている
全体	N	1030	220	202	184	87	117	91	48	9	508
	%	100.0	21.4	19.6	17.9	8.4	11.4	8.8	4.7	0.9	49.3
男性	N	515	118	89	110	45	66	44	21	3	243
	%	100.0	22.9	17.3	21.4	8.7	12.8	8.5	4.1	0.6	47.2
女性	N	515	102	113	74	42	51	47	27	6	265
	%	100.0	19.8	21.9	14.4	8.2	9.9	9.1	5.2	1.2	51.5

※ %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)

Q8		病気が治癒する	体の変化を感じる	健康診断結果が良くなる	体重計・血圧計などの数値がよくなる	周り(家族・知人・職場の仲間)から褒められる	金銭的インセンティブ(ジム割引、ポイントがたまる)	将来の健康・発病リスクの改善が分かること	自分の寿命の予測数値の改善が分かること	生涯医療費の節約の金額予測の改善が分かること	税制上の優遇措置	賃金上げや昇進の上での評価加算	その他	インセンティブがなくても続けられる/頑張れる	
全体	N	1030	174	548	351	373	159	111	281	111	95	83	60	13	148
	%	100.0	16.9	53.2	34.1	36.2	15.4	10.8	27.3	10.8	9.2	8.1	5.8	1.3	14.4
男性	N	515	81	241	179	186	64	58	127	54	55	53	33	7	79
	%	100.0	15.7	46.8	34.8	36.1	12.4	11.3	24.7	10.5	10.7	10.3	6.4	1.4	15.3
女性	N	515	93	307	172	187	95	53	154	57	40	30	27	6	69
	%	100.0	18.1	59.6	33.4	36.3	18.4	10.3	29.9	11.1	7.8	5.8	5.2	1.2	13.4

※ %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)。

Q9		小学校	中学校	高校	高専	短期大 学	専門学 校	大学	大学院 以上	その他	
全体	N	2060	2	59	671	24	173	257	781	91	2
	%	100.0	0.1	2.9	32.6	1.2	8.4	12.5	37.9	4.4	0.1
男性	N	1030	2	34	313	13	10	101	489	67	1
	%	100.0	0.2	3.3	30.4	1.3	1.0	9.8	47.5	6.5	0.1
女性	N	1030	0	25	358	11	163	156	292	24	1
	%	100.0	0.0	2.4	34.8	1.1	15.8	15.1	28.3	2.3	0.1

Q10.1 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。

【配偶者（または同棲している方）】

Q10.1		同居	別居	該当なし	
全体	N	2060	1220	32	808
	%	100.0	59.2	1.6	39.2
男性	N	1030	582	17	431
	%	100.0	56.5	1.7	41.8
女性	N	1030	638	15	377
	%	100.0	61.9	1.5	36.6

Q10.2 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。

【子】

Q10.2		同居	別居	該当なし	
全体	N	2060	789	301	970
	%	100.0	38.3	14.6	47.1
男性	N	1030	356	148	526
	%	100.0	34.6	14.4	51.1
女性	N	1030	433	153	444
	%	100.0	42.0	14.9	43.1

Q10.3 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。

【子の配偶者】

Q10.3			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	40	237	1783
	%	100.0	1.9	11.5	86.6
男性	N	1030	26	117	887
	%	100.0	2.5	11.4	86.1
女性	N	1030	14	120	896
	%	100.0	1.4	11.7	87.0

Q10.4 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。

【あなたの父母】

Q10.4			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	489	970	601
	%	100.0	23.7	47.1	29.2
男性	N	1030	264	453	313
	%	100.0	25.6	44.0	30.4
女性	N	1030	225	517	288
	%	100.0	21.8	50.2	28.0

Q10.5 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。

【配偶者の父母】

Q10.5			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	59	772	1229
	%	100.0	2.9	37.5	59.7
男性	N	1030	27	378	625
	%	100.0	2.6	36.7	60.7
女性	N	1030	32	394	604
	%	100.0	3.1	38.3	58.6

Q10.6 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。

【孫】

Q10.6			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	25	238	1797
	%	100.0	1.2	11.6	87.2
男性	N	1030	19	106	905
	%	100.0	1.8	10.3	87.9
女性	N	1030	6	132	892
	%	100.0	0.6	12.8	86.6

Q10.7 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。

【祖父母】

Q10.7			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	57	441	1562
	%	100.0	2.8	21.4	75.8
男性	N	1030	32	199	799
	%	100.0	3.1	19.3	77.6
女性	N	1030	25	242	763
	%	100.0	2.4	23.5	74.1

Q10.8 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。

【兄弟姉妹】

Q10.8			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	175	1296	589
	%	100.0	8.5	62.9	28.6
男性	N	1030	97	619	314
	%	100.0	9.4	60.1	30.5
女性	N	1030	78	677	275
	%	100.0	7.6	65.7	26.7

Q10.9 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。

【他の親族】

Q10.9			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	22	952	1086
	%	100.0	1.1	46.2	52.7
男性	N	1030	14	467	549
	%	100.0	1.4	45.3	53.3
女性	N	1030	8	485	537
	%	100.0	0.8	47.1	52.1

Q10.10 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。

【住み込みの雇人】

Q10.10			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	15	40	2005
	%	100.0	0.7	1.9	97.3
男性	N	1030	10	23	997
	%	100.0	1.0	2.2	96.8
女性	N	1030	5	17	1008
	%	100.0	0.5	1.7	97.9

Q10.11 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。

【その他【      】】

Q10.11			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	16	21	2023
	%	100.0	0.8	1.0	98.2
男性	N	1030	9	16	1005
	%	100.0	0.9	1.6	97.6
女性	N	1030	7	5	1018
	%	100.0	0.7	0.5	98.8

## 健康行動に関するアンケート(年齢別結果)

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。

Q1			よくない	あまりよくない	どちらとも言えない	ややよい	よい
全体	N	2060	89	461	726	524	260
	%	100.0	4.3	22.4	35.2	25.4	12.6
20代	N	412	18	88	146	109	51
	%	100.0	4.4	21.4	35.4	26.5	12.4
30代	N	412	12	89	135	116	60
	%	100.0	2.9	21.6	32.8	28.2	14.6
40代	N	412	23	94	160	85	50
	%	100.0	5.6	22.8	38.8	20.6	12.1
50代	N	412	24	99	157	90	42
	%	100.0	5.8	24.0	38.1	21.8	10.2
60代以上	N	412	12	91	128	124	57
	%	100.0	2.9	22.1	31.1	30.1	13.8

Q2 あなたの健康に対する関心度はどれほどですか。

Q2			関心はない	あまり関心はない	どちらとも言えない	やや関心を持っている	関心を持っている
全体	N	2060	47	183	389	944	497
	%	100.0	2.3	8.9	18.9	45.8	24.1
20代	N	412	16	62	102	176	56
	%	100.0	3.9	15.0	24.8	42.7	13.6
30代	N	412	13	31	83	212	73
	%	100.0	3.2	7.5	20.1	51.5	17.7
40代	N	412	12	37	75	210	78
	%	100.0	2.9	9.0	18.2	51.0	18.9
50代	N	412	3	30	77	178	124
	%	100.0	0.7	7.3	18.7	43.2	30.1
60代以上	N	412	3	23	52	168	166
	%	100.0	0.7	5.6	12.6	40.8	40.3

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）

Q3		発病したため	健康診断結果（発病リスクを見て）	体重計・血圧計などの数値上昇（リスク上昇）	医師の助言	テレビ・ネットから得られた健康知識	家族の助言	体の変化（例：老衰などによる関節トラブル）の自覚	周り（家族・知人）の人が病気になるのを見聞して	その他	
全体	N	1030	114	271	311	116	231	111	482	121	46
	%	100.0	11.1	26.3	30.2	11.3	22.4	10.8	46.8	11.7	4.5
20代	N	206	27	26	54	14	56	25	87	24	14
	%	100.0	13.1	12.6	26.2	6.8	27.2	12.1	42.2	11.7	6.8
30代	N	206	15	37	71	5	46	24	103	30	11
	%	100.0	7.3	18.0	34.5	2.4	22.3	11.7	50.0	14.6	5.3
40代	N	206	25	58	57	28	43	18	108	20	9
	%	100.0	12.1	28.2	27.7	13.6	20.9	8.7	52.4	9.7	4.4
50代	N	206	30	76	69	27	44	21	94	22	3
	%	100.0	14.6	36.9	33.5	13.1	21.4	10.2	45.6	10.7	1.5
60代以上	N	206	17	74	60	42	42	23	90	25	9
	%	100.0	8.3	35.9	29.1	20.4	20.4	11.2	43.7	12.1	4.4

※ %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）

Q4			十分に健康である と思っているから	効果がな いと思う から	忙しいた め	将来にあ まり病気 にかから ないと思 うから	(健康改 善)費用 の負担が あるから	運動や食 事制限が 苦痛に感 じるので	その他	特に理由 はない
全体	N	1030	146	86	280	34	171	198	28	179
	%	100.0	14.2	8.3	27.2	3.3	16.6	19.2	2.7	17.4
20代	N	206	43	15	76	7	22	26	2	40
	%	100.0	20.9	7.3	36.9	3.4	10.7	12.6	1.0	19.4
30代	N	206	38	19	77	7	34	41	7	22
	%	100.0	18.4	9.2	37.4	3.4	16.5	19.9	3.4	10.7
40代	N	206	29	18	57	3	38	45	2	31
	%	100.0	14.1	8.7	27.7	1.5	18.4	21.8	1.0	15.0
50代	N	206	13	15	49	6	48	48	8	42
	%	100.0	6.3	7.3	23.8	2.9	23.3	23.3	3.9	20.4
60代 以上	N	206	23	19	21	11	29	38	9	44
	%	100.0	11.2	9.2	10.2	5.3	14.1	18.4	4.4	21.4

※ %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。

Q5.1 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。

【(あらゆる) ガン】

Q5.1		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	394	710	415	311	230
	%	100.0	19.1	34.5	20.1	15.1	11.2
20代	N	412	66	132	80	69	65
	%	100.0	16.0	32.0	19.4	16.7	15.8
30代	N	412	68	152	77	52	63
	%	100.0	16.5	36.9	18.7	12.6	15.3
40代	N	412	92	142	93	52	33
	%	100.0	22.3	34.5	22.6	12.6	8.0
50代	N	412	78	159	84	57	34
	%	100.0	18.9	38.6	20.4	13.8	8.3
60代以上	N	412	90	125	81	81	35
	%	100.0	21.8	30.3	19.7	19.7	8.5

Q5.2 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。

【メタボリック症候群】

Q5.2		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	309	522	415	464	350
	%	100.0	15.0	25.3	20.1	22.5	17.0
20代	N	412	47	93	90	95	87
	%	100.0	11.4	22.6	21.8	23.1	21.1
30代	N	412	56	100	84	98	74
	%	100.0	13.6	24.3	20.4	23.8	18.0
40代	N	412	79	117	76	71	69
	%	100.0	19.2	28.4	18.4	17.2	16.7
50代	N	412	73	119	83	93	44
	%	100.0	17.7	28.9	20.1	22.6	10.7
60代以上	N	412	54	93	82	107	76
	%	100.0	13.1	22.6	19.9	26.0	18.4

Q5.3 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。

【糖尿病】

Q5.3		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	258	523	522	474	283
	%	100.0	12.5	25.4	25.3	23.0	13.7
20代	N	412	41	108	113	82	68
	%	100.0	10.0	26.2	27.4	19.9	16.5
30代	N	412	48	109	106	89	60
	%	100.0	11.7	26.5	25.7	21.6	14.6
40代	N	412	60	125	102	86	39
	%	100.0	14.6	30.3	24.8	20.9	9.5
50代	N	412	55	95	118	98	46
	%	100.0	13.3	23.1	28.6	23.8	11.2
60代以上	N	412	54	86	83	119	70
	%	100.0	13.1	20.9	20.1	28.9	17.0

Q5.4 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。

【高血圧】

Q5.4		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	280	501	424	500	355
	%	100.0	13.6	24.3	20.6	24.3	17.2
20代	N	412	26	94	106	102	84
	%	100.0	6.3	22.8	25.7	24.8	20.4
30代	N	412	33	98	88	110	83
	%	100.0	8.0	23.8	21.4	26.7	20.1
40代	N	412	56	102	91	103	60
	%	100.0	13.6	24.8	22.1	25.0	14.6
50代	N	412	71	98	87	96	60
	%	100.0	17.2	23.8	21.1	23.3	14.6
60代以上	N	412	94	109	52	89	68
	%	100.0	22.8	26.5	12.6	21.6	16.5

Q5.5 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。

【動脈硬化】

Q5.5		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	245	586	582	380	267
	%	100.0	11.9	28.4	28.3	18.4	13.0
20代	N	412	31	72	123	106	80
	%	100.0	7.5	17.5	29.9	25.7	19.4
30代	N	412	32	103	121	85	71
	%	100.0	7.8	25.0	29.4	20.6	17.2
40代	N	412	60	124	122	68	38
	%	100.0	14.6	30.1	29.6	16.5	9.2
50代	N	412	55	145	116	60	36
	%	100.0	13.3	35.2	28.2	14.6	8.7
60代以上	N	412	67	142	100	61	42
	%	100.0	16.3	34.5	24.3	14.8	10.2

Q5.6 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。

【脳梗塞】

Q5.6		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	281	595	597	344	243
	%	100.0	13.6	28.9	29.0	16.7	11.8
20代	N	412	41	84	111	97	79
	%	100.0	10.0	20.4	26.9	23.5	19.2
30代	N	412	40	97	130	87	58
	%	100.0	9.7	23.5	31.6	21.1	14.1
40代	N	412	73	121	128	54	36
	%	100.0	17.7	29.4	31.1	13.1	8.7
50代	N	412	53	161	116	47	35
	%	100.0	12.9	39.1	28.2	11.4	8.5
60代以上	N	412	74	132	112	59	35
	%	100.0	18.0	32.0	27.2	14.3	8.5

Q5.7 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。

【寝たきり】

Q5.7		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	231	460	602	461	306
	%	100.0	11.2	22.3	29.2	22.4	14.9
20代	N	412	32	75	113	98	94
	%	100.0	7.8	18.2	27.4	23.8	22.8
30代	N	412	36	84	118	91	83
	%	100.0	8.7	20.4	28.6	22.1	20.1
40代	N	412	42	101	123	95	51
	%	100.0	10.2	24.5	29.9	23.1	12.4
50代	N	412	57	103	132	86	34
	%	100.0	13.8	25.0	32.0	20.9	8.3
60代以上	N	412	64	97	116	91	44
	%	100.0	15.5	23.5	28.2	22.1	10.7

Q5.8 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。

【関節トラブル】

Q5.8		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	260	592	551	411	246
	%	100.0	12.6	28.7	26.7	20.0	11.9
20代	N	412	30	113	92	101	76
	%	100.0	7.3	27.4	22.3	24.5	18.4
30代	N	412	39	91	128	86	68
	%	100.0	9.5	22.1	31.1	20.9	16.5
40代	N	412	52	125	112	81	42
	%	100.0	12.6	30.3	27.2	19.7	10.2
50代	N	412	72	121	123	69	27
	%	100.0	17.5	29.4	29.9	16.7	6.6
60代以上	N	412	67	142	96	74	33
	%	100.0	16.3	34.5	23.3	18.0	8.0

Q5.9 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。

【筋力（体力）の低下】

Q5.9		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	468	860	373	208	151
	%	100.0	22.7	41.7	18.1	10.1	7.3
20代	N	412	85	154	73	55	45
	%	100.0	20.6	37.4	17.7	13.3	10.9
30代	N	412	96	170	73	39	34
	%	100.0	23.3	41.3	17.7	9.5	8.3
40代	N	412	85	173	77	40	37
	%	100.0	20.6	42.0	18.7	9.7	9.0
50代	N	412	107	181	81	27	16
	%	100.0	26.0	43.9	19.7	6.6	3.9
60代以上	N	412	95	182	69	47	19
	%	100.0	23.1	44.2	16.7	11.4	4.6

Q5.10 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。

【認知症】

Q5.10		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	281	556	595	333	295
	%	100.0	13.6	27.0	28.9	16.2	14.3
20代	N	412	49	82	105	87	89
	%	100.0	11.9	19.9	25.5	21.1	21.6
30代	N	412	45	87	124	72	84
	%	100.0	10.9	21.1	30.1	17.5	20.4
40代	N	412	52	123	129	57	51
	%	100.0	12.6	29.9	31.3	13.8	12.4
50代	N	412	62	127	132	62	29
	%	100.0	15.0	30.8	32.0	15.0	7.0
60代以上	N	412	73	137	105	55	42
	%	100.0	17.7	33.3	25.5	13.3	10.2

Q5.11 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。

【うつ病】

Q5.11		心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	236	369	531	417
	%	100.0	11.5	17.9	25.8	20.2
20代	N	412	63	80	100	91
	%	100.0	15.3	19.4	24.3	22.1
30代	N	412	55	83	109	85
	%	100.0	13.3	20.1	26.5	20.6
40代	N	412	46	82	121	76
	%	100.0	11.2	19.9	29.4	18.4
50代	N	412	43	74	107	65
	%	100.0	10.4	18.0	26.0	15.8
60代以上	N	412	29	50	94	100
	%	100.0	7.0	12.1	22.8	24.3

Q5.12 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。

【心臓病】

Q5.12		心配している	やや心配している	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
全体	N	2060	200	431	640	369
	%	100.0	9.7	20.9	31.1	17.9
20代	N	412	28	81	126	94
	%	100.0	6.8	19.7	30.6	22.8
30代	N	412	29	68	130	94
	%	100.0	7.0	16.5	31.6	22.8
40代	N	412	47	91	132	61
	%	100.0	11.4	22.1	32.0	14.8
50代	N	412	48	99	136	46
	%	100.0	11.7	24.0	33.0	11.2
60代以上	N	412	48	92	116	74
	%	100.0	11.7	22.3	28.2	18.0

Q5.13 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。

【心筋梗塞】

Q5.13		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	226	527	617	362	328
	%	100.0	11.0	25.6	30.0	17.6	15.9
20代	N	412	28	93	118	80	93
	%	100.0	6.8	22.6	28.6	19.4	22.6
30代	N	412	36	83	126	85	82
	%	100.0	8.7	20.1	30.6	20.6	19.9
40代	N	412	53	109	127	73	50
	%	100.0	12.9	26.5	30.8	17.7	12.1
50代	N	412	49	132	128	64	39
	%	100.0	11.9	32.0	31.1	15.5	9.5
60代以上	N	412	60	110	118	60	64
	%	100.0	14.6	26.7	28.6	14.6	15.5

Q5.14 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。

【骨粗鬆（こつそしょう）症】

Q5.14		心配している	やや心配している	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	
全体	N	2060	182	442	572	498	366
	%	100.0	8.8	21.5	27.8	24.2	17.8
20代	N	412	28	80	111	94	99
	%	100.0	6.8	19.4	26.9	22.8	24.0
30代	N	412	39	88	115	83	87
	%	100.0	9.5	21.4	27.9	20.1	21.1
40代	N	412	29	92	114	101	76
	%	100.0	7.0	22.3	27.7	24.5	18.4
50代	N	412	45	89	122	105	51
	%	100.0	10.9	21.6	29.6	25.5	12.4
60代以上	N	412	41	93	110	115	53
	%	100.0	10.0	22.6	26.7	27.9	12.9



Q6.1 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。

【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】

Q6.1		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	
全体	N	376	166	89	80	81	84	80	81	90	85	90	110	107	109
	%	100.0	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
20代	N	90	31	26	22	21	25	22	23	24	20	27	29	34	33
	%	100.0	34.4	28.9	24.4	23.3	27.8	24.4	25.6	26.7	22.2	30.0	32.2	37.8	36.7
30代	N	88	40	23	23	27	23	23	23	25	29	25	28	31	29
	%	100.0	45.5	26.1	26.1	30.7	26.1	26.1	26.1	28.4	33.0	28.4	31.8	35.2	33.0
40代	N	72	34	18	18	17	18	19	17	21	15	20	20	21	21
	%	100.0	47.2	25.0	25.0	23.6	25.0	26.4	23.6	29.2	20.8	27.8	27.8	29.2	29.2
50代	N	64	30	10	10	8	11	9	8	12	13	10	17	14	15
	%	100.0	46.9	15.6	15.6	12.5	17.2	14.1	12.5	18.8	20.3	15.6	26.6	21.9	23.4
60代 以上	N	62	31	12	7	8	7	7	10	8	8	8	16	7	11
	%	100.0	50.0	19.4	11.3	12.9	11.3	11.3	16.1	12.9	12.9	12.9	25.8	11.3	17.7

Q6.2 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。

【フィットネスや健康講座に通いはじめた】

Q6.2		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	
全体	N	65	24	9	10	5	9	8	5	11	8	8	8	9	8
	%	100.0	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
20代	N	22	4	3	3	1	4	2	3	4	3	2	1	3	2
	%	100.0	18.2	13.6	13.6	4.5	18.2	9.1	13.6	18.2	13.6	9.1	4.5	13.6	9.1
30代	N	7	3	2	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2	2
	%	100.0	42.9	28.6	42.9	14.3	28.6	28.6	14.3	28.6	14.3	14.3	42.9	28.6	28.6
40代	N	12	4	3	4	3	1	2	1	3	2	3	3	2	2
	%	100.0	33.3	25.0	33.3	25.0	8.3	16.7	8.3	25.0	16.7	25.0	25.0	16.7	16.7
50代	N	11	5	0	0	0	1	2	0	1	1	2	1	1	2
	%	100.0	45.5	0.0	0.0	0.0	9.1	18.2	0.0	9.1	9.1	18.2	9.1	9.1	18.2
60代 以上	N	13	8	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0
	%	100.0	61.5	7.7	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	7.7	7.7	0.0	0.0	7.7	0.0

Q6.3 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。

【禁煙を始めた(喫煙者限り)】

Q6.3		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	
全体	N	54	15	8	8	3	6	6	6	6	5	5	9	7	6
	%	100.0	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
20代	N	18	7	4	4	1	3	2	1	0	2	0	2	1	1
	%	100.0	38.9	22.2	22.2	5.6	16.7	11.1	5.6	0.0	11.1	0.0	11.1	5.6	5.6
30代	N	9	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	3
	%	100.0	22.2	11.1	22.2	11.1	11.1	11.1	22.2	22.2	11.1	22.2	11.1	33.3	33.3
40代	N	13	2	1	2	1	2	3	2	2	1	3	2	3	2
	%	100.0	15.4	7.7	15.4	7.7	15.4	23.1	15.4	15.4	7.7	23.1	15.4	23.1	15.4
50代	N	5	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
	%	100.0	40.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0
60代 以上	N	9	2	1	0	0	0	0	0	2	0	0	4	0	0
	%	100.0	61.5	7.7	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	7.7	7.7	0.0	0.0	7.7	0.0

Q6.4 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。

【禁酒を始めた(飲酒者限り)】

Q6.4			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
全体	N	24	8	4	1	1	0	2	1	3	2	4	3	5	7
	%	100.0	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
20代	N	8	1	2	1	1	0	1	1	1	0	1	1	2	2
	%	100.0	12.5	25.0	12.5	12.5	0.0	12.5	12.5	12.5	0.0	12.5	12.5	25.0	25.0
30代	N	5	2	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2
	%	100.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	20.0	40.0	20.0	20.0	40.0
40代	N	4	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
	%	100.0	50.0	25.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0
50代	N	5	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	3
	%	100.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	60.0
60代 以上	N	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	%	100.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Q6.5 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。

【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】

Q6.5			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
全体	N	251	108	51	58	53	50	57	58	62	59	68	77	79	77
	%	100.0	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
20代	N	47	8	10	10	10	9	10	12	11	16	13	20	22	20
	%	100.0	17.0	21.3	21.3	21.3	19.1	21.3	25.5	23.4	34.0	27.7	42.6	46.8	42.6
30代	N	45	18	12	10	10	10	14	12	13	13	13	19	17	19
	%	100.0	40.0	26.7	22.2	22.2	22.2	31.1	26.7	28.9	28.9	28.9	42.2	37.8	42.2
40代	N	44	16	11	11	10	10	11	12	14	10	15	10	15	13
	%	100.0	36.4	25.0	25.0	22.7	22.7	25.0	27.3	31.8	22.7	34.1	22.7	34.1	29.5
50代	N	57	32	11	15	12	12	11	12	12	10	13	15	11	13
	%	100.0	56.1	19.3	26.3	21.1	21.1	19.3	21.1	21.1	17.5	22.8	26.3	19.3	22.8
60代 以上	N	58	34	7	12	11	9	11	10	12	10	14	13	14	12
	%	100.0	58.6	12.1	20.7	19.0	15.5	19.0	17.2	20.7	17.2	24.1	22.4	24.1	20.7

Q6.6 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。

【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)】

Q6.6		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	
全体	N	167	66	43	40	34	28	26	37	53	52	51	56	55	55
	%	100.0	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
20代	N	35	9	8	11	10	9	9	12	15	14	14	16	13	13
	%	100.0	25.7	22.9	31.4	28.6	25.7	25.7	34.3	42.9	40.0	40.0	45.7	37.1	37.1
30代	N	38	13	11	5	4	4	4	5	7	8	7	11	13	11
	%	100.0	34.2	28.9	13.2	10.5	10.5	10.5	13.2	18.4	21.1	18.4	28.9	34.2	28.9
40代	N	31	10	8	9	8	5	5	8	12	13	13	13	12	15
	%	100.0	32.3	25.8	29.0	25.8	16.1	16.1	25.8	38.7	41.9	41.9	41.9	38.7	48.4
50代	N	41	21	11	12	10	8	6	8	14	12	14	13	14	13
	%	100.0	51.2	26.8	29.3	24.4	19.5	14.6	19.5	34.1	29.3	34.1	31.7	34.1	31.7
60代 以上	N	22	13	5	3	2	2	2	4	5	5	3	3	3	3
	%	100.0	59.1	22.7	13.6	9.1	9.1	9.1	18.2	22.7	22.7	13.6	13.6	13.6	13.6

Q6.7 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。

【健康のために散歩を始めた】

Q6.7		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	
全体	N	284	132	54	50	47	49	45	43	60	57	54	60	63	72
	%	100.0	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
20代	N	33	9	5	7	8	10	8	7	9	8	8	10	12	12
	%	100.0	27.3	15.2	21.2	24.2	30.3	24.2	21.2	27.3	24.2	24.2	30.3	36.4	36.4
30代	N	56	23	11	9	9	10	9	9	12	15	14	15	13	17
	%	100.0	41.1	19.6	16.1	16.1	17.9	16.1	16.1	21.4	26.8	25.0	26.8	23.2	30.4
40代	N	59	28	12	10	11	11	11	9	15	14	12	9	13	16
	%	100.0	47.5	20.3	16.9	18.6	18.6	18.6	15.3	25.4	23.7	20.3	15.3	22.0	27.1
50代	N	47	22	10	10	9	8	7	8	12	8	9	10	11	10
	%	100.0	46.8	21.3	21.3	19.1	17.0	14.9	17.0	25.5	17.0	19.1	21.3	23.4	21.3
60代 以上	N	89	50	16	14	10	10	10	10	12	12	11	16	14	17
	%	100.0	56.2	18.0	15.7	11.2	11.2	11.2	11.2	13.5	13.5	12.4	18.0	15.7	19.1

Q6.8 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。

**【睡眠時間(休憩などを含む)を増やした】**

Q6.8			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
全体	N	249	82	38	29	32	31	36	43	53	54	56	76	81	88
	%	100.0	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
20代	N	63	18	9	10	9	13	13	15	16	17	15	21	28	29
	%	100.0	28.6	14.3	15.9	14.3	20.6	20.6	23.8	25.4	27.0	23.8	33.3	44.4	46.0
30代	N	58	16	10	6	8	7	9	11	13	12	16	20	19	22
	%	100.0	27.6	17.2	10.3	13.8	12.1	15.5	19.0	22.4	20.7	27.6	34.5	32.8	37.9
40代	N	52	20	7	4	5	5	6	7	10	11	12	13	17	20
	%	100.0	38.5	13.5	7.7	9.6	9.6	11.5	13.5	19.2	21.2	23.1	25.0	32.7	38.5
50代	N	47	16	7	6	7	4	4	8	8	10	10	17	12	12
	%	100.0	34.0	14.9	12.8	14.9	8.5	8.5	17.0	17.0	21.3	21.3	36.2	25.5	25.5
60代以上	N	29	12	5	3	3	2	4	2	6	4	3	5	5	5
	%	100.0	41.4	17.2	10.3	10.3	6.9	13.8	6.9	20.7	13.8	10.3	17.2	17.2	17.2



Q6.9 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。

【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】

Q6.9		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	
全体	N	37	9	4	7	4	4	4	4	6	5	9	4	10	6
	%	100.0	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
20代	N	7	1	0	2	1	1	1	0	2	0	1	0	0	1
	%	100.0	14.3	0.0	28.6	14.3	14.3	14.3	0.0	28.6	0.0	14.3	0.0	0.0	14.3
30代	N	7	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1
	%	100.0	42.9	14.3	14.3	14.3	28.6	28.6	28.6	28.6	14.3	14.3	14.3	42.9	14.3
40代	N	9	2	1	2	1	1	1	2	2	3	3	2	4	3
	%	100.0	22.2	11.1	22.2	11.1	11.1	11.1	22.2	22.2	33.3	33.3	22.2	44.4	33.3
50代	N	9	3	1	1	1	0	0	0	0	1	3	1	1	1
	%	100.0	33.3	11.1	11.1	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	33.3	11.1	11.1	11.1
60代 以上	N	5	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0
	%	100.0	0.0	20.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	40.0	0.0

Q6.10 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。

【健康食品やサプリメントを摂取するようにした】

Q6.10		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	
全体	N	236	113	47	41	47	45	51	60	63	64	69	77	80	85
	%	100.0	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
20代	N	44	13	8	7	8	8	8	11	11	13	12	17	17	20
	%	100.0	29.5	18.2	15.9	18.2	18.2	18.2	25.0	25.0	29.5	27.3	38.6	38.6	45.5
30代	N	48	23	10	10	13	11	15	15	15	16	19	20	22	23
	%	100.0	47.9	20.8	20.8	27.1	22.9	31.3	31.3	31.3	33.3	39.6	41.7	45.8	47.9
40代	N	44	22	9	7	9	7	8	9	11	12	11	11	14	12
	%	100.0	50.0	20.5	15.9	20.5	15.9	18.2	20.5	25.0	27.3	25.0	25.0	31.8	27.3
50代	N	55	28	11	11	11	11	11	15	15	15	18	17	19	20
	%	100.0	50.9	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	27.3	27.3	27.3	32.7	30.9	34.5	36.4
60代 以上	N	45	27	9	6	6	8	9	10	11	8	9	12	8	10
	%	100.0	60.0	20.0	13.3	13.3	17.8	20.0	22.2	24.4	17.8	20.0	26.7	17.8	22.2

Q6.11 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。

【その他（【SC1\_11FAの選択内容】）】

Q6.11		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	201 8年 1月	201 8年 2月	201 8年 3月	
全体	N	22	6	4	4	4	6	5	5	8	7	7	7	9	6
	%	100.0	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
20代	N	4	0	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1
	%	100.0	0.0	25.0	25.0	50.0	50.0	50.0	50.0	75.0	50.0	25.0	25.0	50.0	25.0
30代	N	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
	%	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0
40代	N	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
	%	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
50代	N	7	3	3	3	2	3	3	3	3	4	5	3	4	3
	%	100.0	42.9	42.9	42.9	28.6	42.9	42.9	42.9	42.9	57.1	71.4	42.9	57.1	42.9
60代 以上	N	8	3	0	0	0	1	0	0	1	1	1	2	2	2
	%	100.0	37.5	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0	12.5	12.5	12.5	25.0	25.0	25.0

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。

Q7		願った効果がすぐ出ない	体の変化がみえない	持続することが辛い	楽しくない	忙しい	費用がかかる	一緒にやる人がいない	その他	やめていない、現在もやっている	
全体	N	1030	220	202	184	87	117	91	48	9	508
	%	100.0	21.4	19.6	17.9	8.4	11.4	8.8	4.7	0.9	49.3
20代	N	206	42	48	41	23	32	21	14	1	100
	%	100.0	20.4	23.3	19.9	11.2	15.5	10.2	6.8	0.5	48.5
30代	N	206	34	37	38	18	30	19	9	3	107
	%	100.0	16.5	18.0	18.4	8.7	14.6	9.2	4.4	1.5	51.9
40代	N	206	47	38	41	20	27	20	12	1	95
	%	100.0	22.8	18.4	19.9	9.7	13.1	9.7	5.8	0.5	46.1
50代	N	206	46	39	33	13	19	11	5	2	108
	%	100.0	22.3	18.9	16.0	6.3	9.2	5.3	2.4	1.0	52.4
60代以上	N	206	51	40	31	13	9	20	8	2	98
	%	100.0	24.8	19.4	15.0	6.3	4.4	9.7	3.9	1.0	47.6

※ %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）

Q8		病気が治癒する	体の変化を感じる	健康診断結果が良くなる	体重計・血圧計などの数値がよくなる	周り（家族・知人・職場の仲間）から褒められる	金銭的インセンティブ（ジム割引、ポイントがたまる）	将来の健康・発病リスク確率の改善が分かること	自分の寿命の予測数値の改善が分かること	生涯医療費の節約の金額予測値の改善が分かること	税制上の優遇措置	賃金上げや昇進の上での評価加算	その他	インセンティブがなくても続けられる/頑張れる	
全体	N	1030	174	548	351	373	159	111	281	111	95	83	60	13	148
	%	100.0	16.9	53.2	34.1	36.2	15.4	10.8	27.3	10.8	9.2	8.1	5.8	1.3	14.4
20代	N	206	38	108	49	57	47	33	48	23	25	20	24	0	31
	%	100.0	18.4	52.4	23.8	27.7	22.8	16.0	23.3	11.2	12.1	9.7	11.7	0.0	15.0
30代	N	206	22	118	61	69	42	36	52	26	21	27	15	1	36
	%	100.0	10.7	57.3	29.6	33.5	20.4	17.5	25.2	12.6	10.2	13.1	7.3	0.5	17.5
40代	N	206	40	121	77	78	31	23	58	24	19	14	17	2	24
	%	100.0	19.4	58.7	37.4	37.9	15.0	11.2	28.2	11.7	9.2	6.8	8.3	1.0	11.7
50代	N	206	35	105	72	79	20	12	59	21	14	13	3	3	33
	%	100.0	17.0	51.0	35.0	38.3	9.7	5.8	28.6	10.2	6.8	6.3	1.5	1.5	16.0
60代以上	N	206	39	96	92	90	19	7	64	17	16	9	1	7	24
	%	100.0	18.9	46.6	44.7	43.7	9.2	3.4	31.1	8.3	7.8	4.4	0.5	3.4	11.7

※ %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）。

Q9		小学校	中学校	高校	高専	短期大 学	専門学 校	大学	大学院 以上	その他	
全体	N	2060	2	59	671	24	173	257	781	91	2
	%	100.0	0.1	2.9	32.6	1.2	8.4	12.5	37.9	4.4	0.1
20代	N	412	1	16	117	4	19	48	193	14	0
	%	100.0	0.2	3.9	28.4	1.0	4.6	11.7	46.8	3.4	0.0
30代	N	412	0	16	104	3	33	63	162	31	0
	%	100.0	0.0	3.9	25.2	0.7	8.0	15.3	39.3	7.5	0.0
40代	N	412	0	9	140	7	42	59	139	15	1
	%	100.0	0.0	2.2	34.0	1.7	10.2	14.3	33.7	3.6	0.2
50代	N	412	1	9	152	4	38	56	137	14	1
	%	100.0	0.2	2.2	36.9	1.0	9.2	13.6	33.3	3.4	0.2
60代 以上	N	412	0	9	158	6	41	31	150	17	0
	%	100.0	0.0	2.2	38.3	1.5	10.0	7.5	36.4	4.1	0.0

Q10.1 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。

【配偶者（または同棲している方）】

Q10.1		同居	別居	該当なし	
全体	N	2060	1220	32	808
	%	100.0	59.2	1.6	39.2
20代	N	412	147	2	263
	%	100.0	35.7	0.5	63.8
30代	N	412	240	4	168
	%	100.0	58.3	1.0	40.8
40代	N	412	260	5	147
	%	100.0	63.1	1.2	35.7
50代	N	412	258	15	139
	%	100.0	62.6	3.6	33.7
60代以上	N	412	315	6	91
	%	100.0	76.5	1.5	22.1

Q10.2 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。

【子】

Q10.2			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	789	301	970
	%	100.0	38.3	14.6	47.1
20代	N	412	92	1	319
	%	100.0	22.3	0.2	77.4
30代	N	412	175	2	235
	%	100.0	42.5	0.5	57.0
40代	N	412	199	18	195
	%	100.0	48.3	4.4	47.3
50代	N	412	188	83	141
	%	100.0	45.6	20.1	34.2
60代以上	N	412	135	197	80
	%	100.0	32.8	47.8	19.4

Q10.3 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。

【子の配偶者】

Q10.3			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	40	237	1783
	%	100.0	1.9	11.5	86.6
20代	N	412	13	2	397
	%	100.0	3.2	0.5	96.4
30代	N	412	5	3	404
	%	100.0	1.2	0.7	98.1
40代	N	412	9	4	399
	%	100.0	2.2	1.0	96.8
50代	N	412	2	45	365
	%	100.0	0.5	10.9	88.6
60代以上	N	412	11	183	218
	%	100.0	2.7	44.4	52.9



Q10.4 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。

【あなたの父母】

Q10.4			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	489	970	601
	%	100.0	23.7	47.1	29.2
20代	N	412	177	177	58
	%	100.0	43.0	43.0	14.1
30代	N	412	116	239	57
	%	100.0	28.2	58.0	13.8
40代	N	412	102	236	74
	%	100.0	24.8	57.3	18.0
50代	N	412	62	219	131
	%	100.0	15.0	53.2	31.8
60代以上	N	412	32	99	281
	%	100.0	7.8	24.0	68.2

Q10.5 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。

【配偶者の父母】

Q10.5			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	59	772	1229
	%	100.0	2.9	37.5	59.7
20代	N	412	8	120	284
	%	100.0	1.9	29.1	68.9
30代	N	412	16	186	210
	%	100.0	3.9	45.1	51.0
40代	N	412	15	205	192
	%	100.0	3.6	49.8	46.6
50代	N	412	14	177	221
	%	100.0	3.4	43.0	53.6
60代以上	N	412	6	84	322
	%	100.0	1.5	20.4	78.2

Q10.6 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。

【孫】

Q10.6			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	25	238	1797
	%	100.0	1.2	11.6	87.2
20代	N	412	4	7	401
	%	100.0	1.0	1.7	97.3
30代	N	412	1	3	408
	%	100.0	0.2	0.7	99.0
40代	N	412	1	3	408
	%	100.0	0.2	0.7	99.0
50代	N	412	3	39	370
	%	100.0	0.7	9.5	89.8
60代以上	N	412	16	186	210
	%	100.0	3.9	45.1	51.0

Q10.7 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。

【祖父母】

Q10.7			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	57	441	1562
	%	100.0	2.8	21.4	75.8
20代	N	412	33	190	189
	%	100.0	8.0	46.1	45.9
30代	N	412	19	171	222
	%	100.0	4.6	41.5	53.9
40代	N	412	3	56	353
	%	100.0	0.7	13.6	85.7
50代	N	412	0	15	397
	%	100.0	0.0	3.6	96.4
60代以上	N	412	2	9	401
	%	100.0	0.5	2.2	97.3

Q10.8 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。

【兄弟姉妹】

Q10.8			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	175	1296	589
	%	100.0	8.5	62.9	28.6
20代	N	412	92	201	119
	%	100.0	22.3	48.8	28.9
30代	N	412	35	258	119
	%	100.0	8.5	62.6	28.9
40代	N	412	25	276	111
	%	100.0	6.1	67.0	26.9
50代	N	412	16	283	113
	%	100.0	3.9	68.7	27.4
60代以上	N	412	7	278	127
	%	100.0	1.7	67.5	30.8

Q10.9 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。

【他の親族】

Q10.9			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	22	952	1086
	%	100.0	1.1	46.2	52.7
20代	N	412	5	175	232
	%	100.0	1.2	42.5	56.3
30代	N	412	11	206	195
	%	100.0	2.7	50.0	47.3
40代	N	412	2	196	214
	%	100.0	0.5	47.6	51.9
50代	N	412	1	184	227
	%	100.0	0.2	44.7	55.1
60代以上	N	412	3	191	218
	%	100.0	0.7	46.4	52.9

Q10.10 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。

【住み込みの雇人】

Q10.10			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	15	40	2005
	%	100.0	0.7	1.9	97.3
20代	N	412	5	12	395
	%	100.0	1.2	2.9	95.9
30代	N	412	3	10	399
	%	100.0	0.7	2.4	96.8
40代	N	412	3	4	405
	%	100.0	0.7	1.0	98.3
50代	N	412	1	6	405
	%	100.0	0.2	1.5	98.3
60代以上	N	412	3	8	401
	%	100.0	0.7	1.9	97.3

Q10.11 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。

【その他【      】】

Q10.11			同居	別居	該当なし
全体	N	2060	16	21	2023
	%	100.0	0.8	1.0	98.2
20代	N	412	7	10	395
	%	100.0	1.7	2.4	95.9
30代	N	412	1	3	408
	%	100.0	0.2	0.7	99.0
40代	N	412	4	1	407
	%	100.0	1.0	0.2	98.8
50代	N	412	1	2	409
	%	100.0	0.2	0.5	99.3
60代以上	N	412	3	5	404
	%	100.0	0.7	1.2	98.1



スクリーニング調査（事前調査）

Q1 過去1年以内に健康（改善・維持）のために以下の新たな行動を取りましたか。取った行動としてあてはまるものを全てお選びください。

複数回答		
【過去1年以内に新たな行動を取った】		
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 36.5%
2	フィットネスや健康講座に通いはじめた	65 6.3%
3	禁煙を始めた（喫煙者限り）	54 5.2%
4	禁酒を始めた（飲酒者限り）	24 2.3%
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 24.4%
6	通勤・通学的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 16.2%
7	健康のために散歩を始めた	284 27.6%
8	睡眠時間（休憩などを含む）を増やした	249 24.2%
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 2.6%
10	健康食品やサプリメントを摂取するようになった	236 22.9%
11	その他（【SC1_11FA の選択内容】）	22 2.1%
	1～11 を選択した人の合計	1,030
【過去1年以内に新たな行動は取っていない】		
12	1年以上前から健康（改善・維持）のための行動を取っている	
13	過去1年の間では、新たに健康（改善・維持）のために取った行動はないまたは1年以上前、健康（改善・維持）のための行動を取ったが途中でやめて、過去1年の間では、新たに健康（改善・維持）のために取った行動はない	1,030

- ① 選択肢1～11を選んだ回答者1,030人を集めた（実験群）。選択肢1～11の場合、複数回答であったので、回答数と割合が各々1,030人と100%を超える。また選択肢12を選んだ回答者は除外した。
- ② 選択肢13を選んだ回答者1,030人を集めた（対照群）。

回答者の基本属性

SEX	性別	N	%
	単一回答		
1	男性	1030	50.0
2	女性	1030	50.0
	全体	2060	100.0

AGEID	年齢	N	%
	単一回答		
1	12才未満	0	0.0
2	12才～19才	0	0.0
3	20才～24才	124	6.0
4	25才～29才	288	14.0
5	30才～34才	189	9.2
6	35才～39才	223	10.8
7	40才～44才	191	9.3
8	45才～49才	221	10.7
9	50才～54才	243	11.8
10	55才～59才	169	8.2
11	60才以上	412	20.0
	全体	2060	100.0

PREFECTURE	都道府県	N	%
	単一回答		
1	北海道	119	5.8
2	青森県	16	0.8
3	岩手県	14	0.7
4	宮城県	31	1.5
5	秋田県	19	0.9
6	山形県	18	0.9
7	福島県	22	1.1
8	茨城県	35	1.7
9	栃木県	24	1.2
10	群馬県	19	0.9
11	埼玉県	103	5.0

12	千葉県	109	5.3
13	東京都	273	13.3
14	神奈川県	163	7.9
15	新潟県	28	1.4
16	富山県	10	0.5
17	石川県	18	0.9
18	福井県	12	0.6
19	山梨県	7	0.3
20	長野県	24	1.2
21	岐阜県	23	1.1
22	静岡県	67	3.3
23	愛知県	144	7.0
24	三重県	20	1.0
25	滋賀県	26	1.3
26	京都府	51	2.5
27	大阪府	178	8.6
28	兵庫県	96	4.7
29	奈良県	22	1.1
30	和歌山県	12	0.6
31	鳥取県	9	0.4
32	島根県	7	0.3
33	岡山県	34	1.7
34	広島県	49	2.4
35	山口県	27	1.3
36	徳島県	14	0.7
37	香川県	14	0.7
38	愛媛県	17	0.8
39	高知県	2	0.1
40	福岡県	81	3.9
41	佐賀県	8	0.4
42	長崎県	15	0.7
43	熊本県	16	0.8
44	大分県	22	1.1
45	宮崎県	17	0.8
46	鹿児島県	14	0.7
47	沖縄県	11	0.5

	全体	2060	100.0
--	----	------	-------

AREA	地域	N	%
	単一回答		
1	北海道	119	5.8
2	東北地方	120	5.8
3	関東地方	726	35.2
4	中部地方	353	17.1
5	近畿地方	385	18.7
6	中国地方	126	6.1
7	四国地方	47	2.3
8	九州地方	184	8.9
	全体	2060	100.0

JOB	職業	N	%
	単一回答		
1	公務員	68	3.3
2	経営者・役員	32	1.6
3	会社員(事務系)	286	13.9
4	会社員(技術系)	231	11.2
5	会社員(その他)	282	13.7
6	自営業	114	5.5
7	自由業	34	1.7
8	専業主婦(主夫)	393	19.1
9	パート・アルバイト	277	13.4
10	学生	58	2.8
11	その他	79	3.8
12	無職	206	10.0
	全体	2060	100.0

CELL	割付セル	N	%
	単一回答		
1	【行動あり】男性 20 代	103	5.0
2	【行動あり】男性 30 代	103	5.0
3	【行動あり】男性 40 代	103	5.0
4	【行動あり】男性 50 代	103	5.0

5	【行動あり】男性 60 代以上	103	5.0
6	【行動あり】女性 20 代	103	5.0
7	【行動あり】女性 30 代	103	5.0
8	【行動あり】女性 40 代	103	5.0
9	【行動あり】女性 50 代	103	5.0
10	【行動あり】女性 60 代以上	103	5.0
11	【行動なし】男性 20 代	103	5.0
12	【行動なし】男性 30 代	103	5.0
13	【行動なし】男性 40 代	103	5.0
14	【行動なし】男性 50 代	103	5.0
15	【行動なし】男性 60 代以上	103	5.0
16	【行動なし】女性 20 代	103	5.0
17	【行動なし】女性 30 代	103	5.0
18	【行動なし】女性 40 代	103	5.0
19	【行動なし】女性 50 代	103	5.0
20	【行動なし】女性 60 代以上	103	5.0
	全体	2060	100.0