

TERG

Discussion Paper No.473

食事管理アプリを利用した保健活動等に
関するアンケート調査
(基本集計結果)

陳鳳明, 吉田浩, 岡庭英重

2023年3月29日

TOHOKU ECONOMICS RESEARCH GROUP
Discussion Paper

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

食事管理アプリを利用した保健活動等に関するアンケート調査
(基本集計結果)

陳 鳳明[†], 吉田浩[‡], 岡庭英重^{*}

概要

本調査の目的は、食事管理アプリを用いた食生活や保健活動について、学術的な調査を行うことである。本調査は、コニカミノルタ健康保険組合における加入者向け健康セミナー(基礎編:“血糖値”コントロールセミナー～食事と間食ひと工夫でパフォーマンスアップ～、実践編:“血糖値”コントロールセミナー～低 GI 食品レシピ&オンラインクッキング～、以下健康セミナーと称する)の参加者に対して実施した、WEB アンケート調査である。本調査は、食事管理アプリ「あすけんアプリ」¹(株式会社 asken が開発。以下、食事管理アプリ)の利用意向や利用状況のほか、現在の食生活や健康状態、利用者の考え方・行動の傾向等について調査を行った。本調査は、健康セミナーの参加者 417 名(基礎編 255 人、実践編 102 人、あすけんの活用 60 人)のうち 367

[†] 東北大学大学院経済学研究科 特任助教 fengming.chen.d2@tohoku.ac.jp

[‡] 東北大学大学院経済学研究科 教授 hiroshi.yoshida.e2@tohoku.ac.jp

^{*} 山形大学人文社会科学部 講師 okaniwa@human.kj.yamagata-u.ac.jp

¹ 同アプリは、ユーザーがスマートフォンなどを通じて自主的に毎日の食事を記録するものである。記録後、アプリはユーザーが摂取した栄養素に基づき食事内容を数値的に評価し、独自の健康度(得点)を算出する。また、管理栄養士監修のもとで独自アルゴリズムにより解析したアドバイスを、文字により配信する。ユーザーはこの健康度の得点とアドバイスを確認し、ダイエットなどの保健行動に役立てることができるものである。

人より回答を得た。本調査は、東北大学大学院経済学研究科の研究倫理審査委員会の規定に従い、2022年9月22日から2022年11月30日にかけて行われた。本調査の実施に当たっては、JST、COI、JPMJCA2022の支援を受けている。全体の集計結果の解説は東北大学高齢経済社会研究センターニュースレターNo.70号に掲載されている。なお、設問10及び11の人々の行動特性に関する質問は、大阪大学21世紀COEプロジェクト「アンケートと実験によるマクロ動学」、グローバルCOEプロジェクト「人間行動と社会経済のダイナミクス」および科研費・基盤研究S「長期不況の行動経済学的分析」によって実施された「くらしの好みと満足度についてのアンケート」における質問項目を使用した。

食事管理アプリを利用した保健活動等に関するアンケート調査

目次

- A. 全体の集計結果
- B. 男女別の集計結果
- C. 年齢別の集計結果
- D. 食事管理アプリを利用した保健活動等に関するアンケート調査票

A. 全体の集計結果

表 A1 性別

	全体	男性	女性
N	367	244	123
%	100.0	66.5	33.5

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 A2 年齢の分布

全体	1. 20 ～24 歳	2. 25 ～29 歳	3. 30 ～34 歳	4. 35 ～39 歳	5. 40 ～44 歳	6. 45 ～49 歳	7. 50 ～54 歳	8. 55 ～59 歳	9. 60 ～64 歳	10. 65 ～69 歳	
N	367	5	13	28	15	37	51	81	84	49	4
%	100.0	1.4	3.5	7.6	4.1	10.1	13.9	22.1	22.9	13.4	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 A3 あすけんアプリの利用状況

	全体	利用中	利用していない
N	367	94	273
%	100.0	25.6	74.4

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 A4 朝食の頻度

全体	1. 全く食 べない	2. 週 1～2 日 食べている	3. 週 3～4 日 食べている	4. 週 5～6 日 食べている	5. 毎日食 べている	
N	367	17	18	16	27	289
%	100.0	4.6	4.9	4.4	7.4	78.8

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 A5 補食の状況

全体	1. 補食は取 らず、昼食 ～夕食まで の時間は 7 時間未満	2. 補食は取ら ず、昼食～夕 食までの時間 は 7～9 時間 未満	3. 補食は取 らず、夕食 までの時間 が 9 時間以 上あく	4. 毎日少ない カロリー（100 ～150kcal：牛 乳・果汁 200ml 程度）の補食 を取っている	5. よく 400kcal（ 菓子パン 一個程度） 以上の補 食をする	
N	367	52	79	29	150	57

%	100.0	14.2	21.5	7.9	40.9	15.5
---	-------	------	------	-----	------	------

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A6 食習慣について

		全体	1. はい	2. いいえ
1. 食べて過ぎてしまう	N	367	161	206
	%	100.0	43.9	56.1
2. 食事をバランスよく食べられない	N	367	101	266
	%	100.0	27.5	72.5
3. 飲みすぎてしまう	N	367	81	286
	%	100.0	22.1	77.9
4. 間食が多い	N	367	90	277
	%	100.0	24.5	75.5
5. 早食い	N	367	115	252
	%	100.0	31.3	68.7
6. 食事の時間が不規則	N	367	86	281
	%	100.0	23.4	76.6
7. 味付けが濃いものが多い	N	367	86	281
	%	100.0	23.4	76.6
8. 野菜が少ない	N	367	114	253
	%	100.0	31.1	68.9
9. 1日3食食べないことが多い	N	367	43	324
	%	100.0	11.7	88.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A7 一般的な仕事の出来

	全体	1.0 点	2.1 点	3.2 点	4.3 点	5.4 点	6.5 点	7.6 点	8.7 点	9.8 点	10.9 点	11.10 点
N	367	1	1	1	5	27	156	41	65	54	11	5
%	100.0	0.3	0.3	0.3	1.4	7.4	42.5	11.2	17.7	14.7	3.0	1.4

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A8 就業形態

	全体	1. 正規の職 員・従業員	2. 派遣社員・契約社員・ パート・アルバイト	3. 会社・団 体の役員等	4. そ の他
N	346	297	35	10	4
%	100.0	85.8	10.1	2.9	1.2

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A9 職種

	全体	1. 管 理職	2. 事 務職	3. 生産工 程・労務	4. 専門・ 技術職	5. 販 売職	6. 保 安職	7. サー ビス職	8. そ の他
N	346	39	94	16	156	14	2	10	15
%	100.0	11.3	27.2	4.6	45.1	4.1	0.6	2.9	4.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A10 利他的行動の実施状況

		全体	1. した ことが ない	2. 一 度だ けあ る	3. 数 回あ る	4. し ばし ばあ る	5. 非常 によく ある
1. 知らない人に道を教えた ことがある	N	346	13	14	230	77	12
	%	100.0	3.8	4.1	66.5	22.3	3.5
2. お金を寄付したことがあ る	N	346	31	15	229	61	10
	%	100.0	9.0	4.3	66.2	17.6	2.9

3. エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある	N	346	3	0	79	148	116
	%	100.0	0.9	0.0	22.8	42.8	33.5
4. 店員が違ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある	N	346	43	27	193	39	44
	%	100.0	12.4	7.8	55.8	11.3	12.7
5. 知らない人にものを貸してあげたことがある	N	346	184	25	122	11	4
	%	100.0	53.2	7.2	35.3	3.2	1.2
6. 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えたことがある（現実、ネットのいずれも含む）	N	346	90	13	172	58	13
	%	100.0	26.0	3.8	49.7	16.8	3.8
7. ボランティア活動をしたことがある	N	346	110	38	164	23	11
	%	100.0	31.8	11.0	47.4	6.7	3.2
8. 面識のない障害者や高齢者が横断歩道をわたるのを助けてあげたことがある	N	346	185	32	112	13	4
	%	100.0	53.5	9.3	32.4	3.8	1.2
9. 電車やバスで障害者や高齢者に席を譲ってあげたことがある	N	346	18	9	193	99	27
	%	100.0	5.2	2.6	55.8	28.6	7.8
10. 知らない人の自転車が倒れているのを起こしてあげたことがある	N	346	111	32	172	22	9
	%	100.0	32.1	9.3	49.7	6.4	2.6

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A11 傘を持っているときの降水確率

	全体	1. 0%	2. 1%	3. 10%	4. 20%	5. 30%	6. 40%	7. 50%	8. 60%	9. 70%	10. 75%	11. 80%	12. 85%	13. 90%	14. 100%
N	346	25	1	7	10	67	50	93	40	28	1	19	1	1	3
%	100.0	7.2	0.3	2.0	2.9	19.4	14.5	26.9	11.6	8.1	0.3	5.5	0.3	0.3	0.9

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A12 宿題をやったタイミング

	全体	1. どちらかというところからやった	2. どちらかというところから終わった	3. 休みが始まると最初のころにやった	4. 休みの終わりのころにやった	5. 毎日ほぼ均等にやった	6. 提出期限を過ぎてからやった	7. 出された宿題をやらなかった
N	346	69	107	41	80	37	10	2
%	100.0	19.9	30.9	11.9	23.1	10.7	2.9	0.6

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A13 検診の指摘について

	全体	1. 健診等を受けたが、上記の項目について異常・要検査の指摘はなかった	2. どちらかというところからやった 2. 健診等を受けて、上記の項目について異常・要検査の指摘があった	3. 健診等を受けなかったが、今年度中に受ける予定がある
N	94	43	49	2
%	100.0	45.7	52.1	2.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A14-1 食事に関する指導（専門家）

	全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.3回	5.4回	6.7回	7.10回	8.100回
N	94	68	10	8	2	2	1	2	1
%	100.0	72.3	10.6	8.5	2.1	2.1	1.1	2.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A14-2 食事以外に関する指導（専門家）

	全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.3回	5.4回	6.5回	7.7回	8.8回	9.10回
N	94	68	7	12	1	2	1	1	1	1
%	100.0	72.3	7.5	12.8	1.1	2.1	1.1	1.1	1.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 A14-3 食事に関する指導（フィットネス関係者）

	全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.3回	5.5回	6.6回
N	94	86	3	1	1	2	1
%	100.0	91.5	3.2	1.1	1.1	2.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 A14-4 食事以外に関する指導（フィットネス関係者）

	全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.6回	5.10回	6.16回
N	94	80	8	3	1	1	1
%	100.0	85.1	8.5	3.2	1.1	1.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 A15 あすけんアプリの利用状況

		全体	1. した ことが ない	2. 一度 だけあ る	3. 数 回あ る	4. しば しばあ る	5. 非常 によく ある
1. あすけんデータについて職場の人と情報共有	N	94	81	2	8	3	0
	%	100.0	86.2	2.1	8.5	3.2	0.0
2. あすけんデータについて家族と情報共有	N	94	60	7	18	8	1
	%	100.0	63.8	7.5	19.2	8.5	1.1
3. あすけんアプリの使い方や効果的な活用方法について職場の人や家族と情報交換	N	94	68	7	15	4	0
	%	100.0	72.3	7.5	16.0	4.3	0.0

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 A16 あなたの健康状態

		全体	1. 良くない	2. あまり良くない	3. ふう	4. まあ良い	5. 良い
1. 身体の状態 (利用開始時)	N	94	3	11	59	12	9
	%	100.0	3.2	11.7	62.8	12.8	9.6
2. 身体の状態 (現在)	N	94	1	13	44	22	14
	%	100.0	1.1	13.8	46.8	23.4	14.9
3. こころの状態 (利用開始時)	N	94	0	14	58	12	10
	%	100.0	0.0	14.9	61.7	12.8	10.6
4. こころの状態 (現在)	N	94	0	8	58	15	13
	%	100.0	0.0	8.5	61.7	16.0	13.8

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A17 最終学歴

	全体	1. 中学校卒業以下	2. 高等学校卒業	3. 短大・専門学校など卒業	4. 4年制の大学卒業	5. 大学院修了
N	346	1	60	48	161	76
%	100.0	0.3	17.3	13.9	46.5	22.0

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A18 年収

	全体	1. 200万円未満	2. 200～400万円未満	3. 400～600万円未満	4. 600～800万円未満	5. 800～1,000万円未満	6. 1,000～1,200万円未満	7. 1,200～1,500万円未満	8. 1,500万円以上・非回答
N	346	2	52	94	120	45	19	2	12
%	100.0	0.6	15.0	27.2	34.7	13.0	5.5	0.6	3.5

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 A19-1 家族人数（回答者を除く）

	全体	1.0人	2.1人	3.2人	4.3人	5.4人	6.5人	7.6人	8.20人
N	346	60	61	72	86	54	9	3	1
%	100.0	17.3	17.6	20.8	24.9	15.6	2.6	0.9	0.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 A19-2 未就学児の人数

	全体	1.0人	2.1人	3.2人	4.3人
N	346	306	26	13	1
%	100.0	88.4	7.5	3.8	0.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 A19-3 家族内のあすけんアプリ利用人数

	全体	1.0人	2.1人	3.2人	4.3人
N	346	312	30	3	1
%	100.0	90.2	8.7	0.9	0.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

B. 男女別の集計結果

表 B1 年齢の分布

		全体	1. 20 ～ 24 歳	2. 25 ～ 29 歳	3. 30 ～ 34 歳	4. 35 ～ 39 歳	5. 40 ～ 44 歳	6. 45 ～ 49 歳	7. 50 ～ 54 歳	8. 55 ～ 59 歳	9. 60 ～ 64 歳	10. 65 ～ 69 歳
男性	N	244	1	9	15	13	23	31	42	62	44	4
	%	100.0	0.4	3.7	6.2	5.3	9.4	12.7	17.2	25.4	18.0	1.6
女性	N	123	4	4	13	2	14	20	39	22	5	0
	%	100.0	3.3	3.3	10.6	1.6	11.4	16.3	31.7	17.9	4.1	0.0
全体	N	367	5	13	28	15	37	51	81	84	49	4
	%	100.0	1.4	3.5	7.6	4.1	10.1	13.9	22.1	22.9	13.4	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 B2 あすけんアプリの利用状況

		全体	1. 利用中	2. 利用していない
男性	N	244	59	185
	%	100.0	24.2	75.8
女性	N	123	35	88
	%	100.0	28.5	71.5
全体	N	367	94	273
	%	100.0	25.6	74.4

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 B3 朝食の頻度

		全体	1. 全く食 べない	2. 週 1～2 日食 べている	3. 週 3～4 日食 べている	4. 週 5～6 日 食べている	5. 毎日食 べている
男性	N	244	14	10	9	20	191
	%	100.0	5.7	4.1	3.7	8.2	78.3
女性	N	123	3	8	7	7	98
	%	100.0	2.4	6.5	5.7	5.7	79.7

全体	N	367	17	18	16	27	289
	%	100.0	4.6	4.9	4.4	7.4	78.8

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B4 補食の状況

		全体	1. 補食は取らず、昼食～夕食までの時間は7時間未満	2. 補食は取らず、昼食～夕食までの時間は7～9時間未満	3. 補食は取らず、夕食までの時間が9時間以上あく	4. 毎日少ないカロリー（100～150kcal：牛乳・果汁 200ml 程度）の補食を取っている	5. よく400kcal（菓子パン一個程度）以上の補食をする
男性	N	244	35	64	25	87	33
	%	100.0	14.3	26.2	10.3	35.7	13.5
女性	N	123	17	15	4	63	24
	%	100.0	13.8	12.2	3.3	51.2	19.5
全体	N	367	52	79	29	150	57
	%	100.0	14.2	21.5	7.9	40.9	15.5

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B5 食習慣(実施)について

		全体	1. 食べて過ぎてしまう	2. 食事をバランスよく食べられない	3. 飲みすぎてしまう	4. 間食が多い	5. 早食い	6. 食事の時間が不規則	7. 味付けが濃いものが多い	8. 野菜が少ない	9. 1日3食食べないことが多い
男性	N	244	115	51	73	47	87	62	57	61	26
	%	-	47.1	20.9	29.9	19.3	35.7	25.4	23.4	25.0	10.7
女性	N	123	46	50	8	43	28	24	29	53	17
	%	-	37.4	40.7	6.5	35.0	22.8	19.5	23.6	43.1	13.8
全	N	367	161	101	81	90	115	86	86	114	43

体	%	-	43.9	27.5	22.1	24.5	31.3	23.4	23.4	31.1	11.7
---	---	---	------	------	------	------	------	------	------	------	------

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B6 一般的な仕事の出来

		全体	1.0 点	2.1 点	3.2 点	4.3 点	5.4 点	6.5 点	7.6 点	8.7 点	9.8 点	10.9 点	11. 10点
男性	N	244	1	1	1	2	15	108	28	51	31	3	3
	%	100.0	0.4	0.4	0.4	0.8	6.2	44.3	11.5	20.9	12.7	1.2	1.2
女性	N	123	0	0	0	3	12	48	13	14	23	8	2
	%	100.0	0.0	0.0	0.0	2.4	9.8	39.0	10.6	11.4	18.7	6.5	1.6
全体	N	367	1	1	1	5	27	156	41	65	54	11	5
	%	100.0	0.3	0.3	0.3	1.4	7.4	42.5	11.2	17.7	14.7	3.0	1.4

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B7 就業形態

		全体	1. 正規の職員・従業員	2. 派遣社員・契約社員・パート・アルバイト	3. 会社・団体の役員等	4. その他
男性	N	232	195	30	5	2
	%	100.0	84.1	12.9	2.2	0.9
女性	N	114	102	5	5	2
	%	100.0	89.5	4.4	4.4	1.8
全体	N	346	297	35	10	4
	%	100.0	85.8	10.1	2.9	1.2

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B8 職種

		全体	1. 管理職	2. 事務職	3. 生産工程・労務	4. 専門・技術職	5. 販売職	6. 保安職	7. サービス職	8. その他
男性	N	232	35	42	13	117	10	2	8	5
	%	100.0	15.1	18.1	5.6	50.4	4.3	0.9	3.5	2.2
女性	N	114	4	52	3	39	4	0	2	10
	%	100.0	3.5	45.6	2.6	34.2	3.5	0.0	1.8	8.8
全体	N	346	39	94	16	156	14	2	10	15
	%	100.0	11.3	27.2	4.6	45.1	4.1	0.6	2.9	4.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B9 利他的行動の実施状況

		全体	1. し たこ とが ない	2. 一 度だ けあ る	3. 数 回あ る	4. し ばし ばあ る	5. 非 常に よく ある	
男性	1. 知らない人に道を教えたことがある	N	232	8	10	168	39	7
		%	100.0	3.5	4.3	72.4	16.8	3.0
	2. お金を寄付したことがある	N	232	24	9	156	37	6
		%	100.0	10.3	3.9	67.2	16.0	2.6
	3. エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある	N	232	2	0	59	105	66
		%	100.0	0.9	0.0	25.4	45.3	28.5
	4. 店員が違ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある	N	232	27	19	132	21	33
		%	100.0	11.6	8.2	56.9	9.1	14.2
	5. 知らない人にもものを貸してあげたことがある	N	232	123	16	82	8	3
		%	100.0	53.0	6.9	35.3	3.5	1.3
	6. 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えてあげたことがある（現実、ネットのいずれも含む）	N	232	54	13	123	35	7
		%	100.0	23.3	5.6	53.0	15.1	3.0
	7. ボランティア活動をしたことがある	N	232	75	24	112	12	9
		%	100.0	32.3	10.3	48.3	5.2	3.9
	8. 面識のない障害者や高齢者が横断歩道をわたるのを助けてあげたことがある	N	232	117	24	80	9	2
		%	100.0	50.4	10.3	34.5	3.9	0.9
	9. 電車やバスで障害者や高齢者に席を譲ってあ	N	232	11	9	126	68	18

	げたことがある	%	100.0	4.7	3.9	54.3	29.3	7.8
	10. 知らない人の自転車が倒れているのを起こしてあげたことがある	N	232	70	23	117	16	6
		%	100.0	30.2	9.9	50.4	6.9	2.6
女性	1. 知らない人に道を教えたことがある	N	114	5	4	62	38	5
		%	100.0	4.4	3.5	54.4	33.3	4.4
	2. お金を寄付したことがある	N	114	7	6	73	24	4
		%	100.0	6.1	5.3	64.0	21.1	3.5
	3. エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある	N	114	1	0	20	43	50
		%	100.0	0.9	0.0	17.5	37.7	43.9
	4. 店員が違ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある	N	114	16	8	61	18	11
		%	100.0	14.0	7.0	53.5	15.8	9.7
	5. 知らない人にものを貸してあげたことがある	N	114	61	9	40	3	1
		%	100.0	53.5	7.9	35.1	2.6	0.9
	6. 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えてあげたことがある（現実、ネットのいずれも含む）	N	114	36	0	49	23	6
		%	100.0	31.6	0.0	43.0	20.2	5.3
	7. ボランティア活動をしたことがある	N	114	35	14	52	11	2
		%	100.0	30.7	12.3	45.6	9.7	1.8
	8. 面識のない障害者や高齢者が横断歩道をわたるのを助けてあげたことがある	N	114	68	8	32	4	2
		%	100.0	59.7	7.0	28.1	3.5	1.8
	9. 電車やバスで障害者や高齢者に席を譲ってあげたことがある	N	114	7	0	67	31	9
		%	100.0	6.1	0.0	58.8	27.2	7.9
	10. 知らない人の自転車が倒れているのを起こ	N	114	41	9	55	6	3

	してあげたことがある	%	100.0	36.0	7.9	48.3	5.3	2.6
全体	1. 知らない人に道を教えたことがある	N	346	13	14	230	77	12
		%	100.0	3.8	4.1	66.5	22.3	3.5
	2. お金を寄付したことがある	N	346	31	15	229	61	10
		%	100.0	9.0	4.3	66.2	17.6	2.9
	3. エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある	N	346	3	0	79	148	116
		%	100.0	0.9	0.0	22.8	42.8	33.5
	4. 店員が違ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある	N	346	43	27	193	39	44
		%	100.0	12.4	7.8	55.8	11.3	12.7
	5. 知らない人にものを貸してあげたことがある	N	346	184	25	122	11	4
		%	100.0	53.2	7.2	35.3	3.2	1.2
	6. 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えてあげたことがある（現実、ネットのいずれも含む）	N	346	90	13	172	58	13
		%	100.0	26.0	3.8	49.7	16.8	3.8
	7. ボランティア活動をしたことがある	N	346	110	38	164	23	11
		%	100.0	31.8	11.0	47.4	6.7	3.2
	8. 面識のない障害者や高齢者が横断歩道をわたるのを助けてあげたことがある	N	346	185	32	112	13	4
		%	100.0	53.5	9.3	32.4	3.8	1.2
	9. 電車やバスで障害者や高齢者に席を譲ってあげたことがある	N	346	18	9	193	99	27
		%	100.0	5.2	2.6	55.8	28.6	7.8
	10. 知らない人の自転車が倒れているのを起こしてあげたことがある	N	346	111	32	172	22	9
		%	100.0	32.1	9.3	49.7	6.4	2.6

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B10 傘を持っているときの降水確率

		全体	1. 0%	2. 1%	3. 10%	4. 20%	5. 30%	6. 40%	7. 50%	8. 60%	9. 70%	10. 75%	11. 80%	12. 85%	13. 90%	14. 100%
男性	N	232	20	1	4	6	50	25	61	28	23	0	11	0	1	2
	%	100.0	8.6	0.4	1.7	2.6	21.6	10.8	26.3	12.1	9.9	0.0	4.7	0.0	0.4	0.9
女性	N	114	5	0	3	4	17	25	32	12	5	1	8	1	0	1
	%	100.0	4.4	0.0	2.6	3.5	14.9	21.9	28.1	10.5	4.4	0.9	7.0	0.9	0.0	0.9
全体	N	367	25	1	7	10	67	50	93	40	28	1	19	1	1	3
	%	100.0	7.2	0.3	2.0	2.9	19.4	14.5	26.9	11.6	8.1	0.3	5.5	0.3	0.3	0.9

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B11 宿題をやったタイミング

		全体	1. どちらかという最初のころにやった	2. どちらかという終わりのころにやった	3. 休みが始まると最初のころにやった	4. 休みの終わりのころにやった	5. 毎日ほぼ均等にやった	6. 提出期限を過ぎてからやった	7. 出された宿題をやらなかった
男性	N	232	42	77	24	55	25	8	1
	%	100.0	18.1	33.2	10.3	23.7	10.8	3.5	0.4
女性	N	114	27	30	17	25	12	2	1
	%	100.0	23.7	26.3	14.9	21.9	10.5	1.8	0.9
全体	N	346	69	107	41	80	37	10	2
	%	100.0	19.9	30.9	11.9	23.1	10.7	2.9	0.6

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B12 検診の指摘について

		全体	1. 健診等を受けたが、上記の項目について異常・要検査の指摘はなかった	2. 健診等を受けて、上記の項目について異常・要検査の指摘があった	3. 健診等を受けなかったが、今年度中に受ける予定がある
男性	N	59	24	34	1
	%	100.0	40.7	57.6	1.7

女性	N	35	19	15	1
	%	100.0	54.3	42.9	2.9
全体	N	94	43	49	2
	%	100.0	45.7	52.1	2.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B13-1 食事に関する指導（専門家）

		全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.3回	5.4回	6.7回	7.10回	8.100回
男性	N	59	44	3	6	2	1	1	1	1
	%	100.0	74.6	5.1	10.2	3.4	1.7	1.7	1.7	1.7
女性	N	35	24	7	2	0	1	0	1	0
	%	100.0	68.6	20.0	5.7	0.0	2.9	0.0	2.9	0.0
全体	N	94	68	10	8	2	2	1	2	1
	%	100.0	72.3	10.6	8.5	2.1	2.1	1.1	2.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B13-2 食事以外に関する指導（専門家）

		全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.3回	5.4回	6.5回	7.7回	8.8回	9.10回
男性	N	59	43	2	10	1	0	1	1	0	1
	%	100.0	72.9	3.4	17.0	1.7	0.0	1.7	1.7	0.0	1.7
女性	N	35	25	5	2	0	2	0	0	1	0
	%	100.0	71.4	14.3	5.7	0.0	5.7	0.0	0.0	2.9	0.0
全体	N	94	68	7	12	1	2	1	1	1	1
	%	100.0	72.3	7.5	12.8	1.1	2.1	1.1	1.1	1.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B13-3 食事に関する指導（フィットネス関係者）

		全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.3回	5.5回	6.6回
男性	N	59	57	0	0	1	0	1
	%	100.0	96.6	0.0	0.0	1.7	0.0	1.7
女性	N	35	29	3	1	0	2	0
	%	100.0	82.9	8.6	2.9	0.0	5.7	0.0
全体	N	94	86	3	1	1	2	1
	%	100.0	91.5	3.2	1.1	1.1	2.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B13-4 食事以外に関する指導（フィットネス関係者）

		全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.6回	5.10回	6.16回
男性	N	59	51	5	2	1	0	0
	%	100.0	86.4	8.5	3.4	1.7	0.0	0.0
女性	N	35	29	3	1	0	1	1
	%	100.0	82.9	8.6	2.9	0.0	2.9	2.9
全体	N	94	80	8	3	1	1	1
	%	100.0	85.1	8.5	3.2	1.1	1.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B14 あすけんアプリの利用状況

			全体	1.した ことが ない	2.一度 だけあ る	3.数 回あ る	4.しば しばあ る	5.非常 によく ある
男性	1. あすけんデータについて職場の人と情報共有	N	59	52	2	4	1	0
		%	100.0	88.1	3.4	6.8	1.7	0.0
	2. あすけんデータについて家族と情報共有	N	59	37	6	12	4	0
		%	100.0	62.7	10.2	20.3	6.8	0.0
	3. あすけんアプリの使い方や効果的な活用方法について職場の人や家族と情報交換	N	59	46	3	9	1	0
		%	100.0	78.0	5.1	15.3	1.7	0.0
女性	1. あすけんデータについて職場の人と情報共有	N	35	29	0	4	2	0
		%	100.0	82.9	0.0	11.4	5.7	0.0
	2. あすけんデータについて家族と情報共有	N	35	23	1	6	4	1
		%	100.0	65.7	2.9	17.1	11.4	2.9
	3. あすけんアプリの使い方や効果的な活用方法について	N	35	22	4	6	3	0
		%	100.0	62.9	11.4	17.1	8.6	0.0

		職場の人や家族と情報交換						
全体	1. あすけんデータについて職場の人と情報共有	N	94	81	2	8	3	0
		%	100.0	86.2	2.1	8.5	3.2	0.0
	2. あすけんデータについて家族と情報共有	N	94	60	7	18	8	1
		%	100.0	63.8	7.5	19.2	8.5	1.1
	3. あすけんアプリの使い方や効果的な活用方法について職場の人や家族と情報交換	N	94	68	7	15	4	0
		%	100.0	72.3	7.5	16.0	4.3	0.0

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 B15 あなたの健康状態

			全体	1. 良くない	2. あまり良くない	3. ふう	4. まあ良い	5. 良い
男性	1. 身体の健康状態（利用開始時）	N	59	0	8	36	10	5
		%	100.0	0.0	13.6	61.0	17.0	8.5
	2. 身体の健康状態（現在）	N	59	1	10	31	12	5
		%	100.0	1.7	17.0	52.5	20.3	8.5
	3. こころの健康状態（利用開始時）	N	59	0	6	41	6	6
		%	100.0	0.0	10.2	69.5	10.2	10.2
4. こころの健康状態（現在）	N	59	0	5	38	10	6	
	%	100.0	0.0	8.5	64.4	17.0	10.2	
女性	1. 身体の健康状態（利用開始時）	N	35	3	3	23	2	4
		%	100.0	8.6	8.6	65.7	5.7	11.4
	2. 身体の健康状態（現在）	N	35	0	3	13	10	9
		%	100.0	0.0	8.6	37.1	28.6	25.7

	3. こころの健康状態 (利用開始時)	N	35	0	8	17	6	4
		%	100.0	0.0	22.9	48.6	17.1	11.4
	4. こころの健康状態 (現在)	N	35	0	3	20	5	7
		%	100.0	0.0	8.6	57.1	14.3	20.0
全体	1. 身体の健康状態 (利用開始時)	N	94	3	11	59	12	9
		%	100.0	3.2	11.7	62.8	12.8	9.6
	2. 身体の健康状態 (現在)	N	94	1	13	44	22	14
		%	100.0	1.1	13.8	46.8	23.4	14.9
	3. こころの健康状態 (利用開始時)	N	94	0	14	58	12	10
		%	100.0	0.0	14.9	61.7	12.8	10.6
	4. こころの健康状態 (現在)	N	94	0	8	58	15	13
		%	100.0	0.0	8.5	61.7	16.0	13.8

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B16 最終学歴

		全体	1. 中学校 卒業以下	2. 高等学 校卒業	3. 短大・専門 学校など卒業	4. 4 年制の 大学卒業	5. 大学 院修了
男 性	N	232	0	38	18	114	62
	%	100.0	0.0	16.4	7.8	49.1	26.7
女 性	N	114	1	22	30	47	14
	%	100.0	0.9	19.3	26.3	41.2	12.3
全 体	N	346	1	60	48	161	76
	%	100.0	0.3	17.3	13.9	46.5	22.0

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B17 年収

		全体	1.200 万円 未満	2.200 ～400 万円 未満	3.400 ～600 万円 未満	4.600 ～800 万円 未満	5.800～ 1,000 万円未 満	6.1,000 ～1,200 万円未 満	7.1,200 ～1,500 万円未 満	8.わか らない・ 非回答
男 性	N	232	0	30	47	93	40	17	2	3
	%	100.0	0.0	12.9	20.3	40.1	17.2	7.3	0.9	1.3
女 性	N	114	2	22	47	27	5	2	0	9
	%	100.0	1.8	19.3	41.2	23.7	4.4	1.8	0.0	7.9
全 体	N	346	2	52	94	120	45	19	2	12
	%	100.0	0.6	15.0	27.2	34.7	13.0	5.5	0.6	3.5

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B18-1 家族人数（回答者を除く）

		全体	1.0人	2.1 人	3.2 人	4.3 人	5.4 人	6.5 人	7.6 人	8.20 人
男 性	N	232	26	37	50	66	42	7	3	1
	%	100.0	11.2	16.0	21.6	28.5	18.1	3.0	1.3	0.4
女 性	N	114	34	24	22	20	12	2	0	0
	%	100.0	29.8	21.1	19.3	17.5	10.5	1.8	0.0	0.0
全 体	N	346	60	61	72	86	54	9	3	1
	%	100.0	17.3	17.6	20.8	24.9	15.6	2.6	0.9	0.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B18-2 未就学児の人数

		全体	1.0人	2.1人	3.2人	4.3人
男 性	N	232	201	19	11	1
	%	100.0	86.6	8.2	4.7	0.4
女 性	N	114	105	7	2	0
	%	100.0	92.1	6.1	1.8	0.0
全 体	N	346	306	26	13	1
	%	100.0	88.4	7.5	3.8	0.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 B18-3 家族内のあすけんアプリ利用人数

		全体	1.0人	2.1人	3.2人	4.3人
男 性	N	232	208	22	2	0
	%	100.0	89.7	9.5	0.9	0.0
女 性	N	114	104	8	1	1
	%	100.0	91.2	7.0	0.9	0.9
全 体	N	346	312	30	3	1
	%	100.0	90.2	8.7	0.9	0.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

C. 年齢別の集計結果

表 C1 あすけんアプリの利用状況

		全体	1. 利用中	2. 利用していない
20 歳代	N	18	4	14
	%	100.0	22.2	77.8
30 歳代	N	43	7	36
	%	100.0	16.3	83.7
40 歳代	N	88	24	64
	%	100.0	27.3	72.7
50 歳代	N	165	39	126
	%	100.0	23.6	76.4
60 歳代	N	53	20	33
	%	100.0	37.7	62.3
全体	N	367	94	273
	%	100.0	25.6	74.4

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 C2 朝食の頻度

		全体	1. 全く食 べない	2. 週 1～2 日 食べている	3. 週 3～4 日 食べている	4. 週 5～6 日 食べている	5. 毎日食 べている
20 歳代	N	18	0	2	0	3	13
	%	100.0	0.0	11.1	0.0	16.7	72.2
30 歳代	N	43	8	2	1	4	28
	%	100.0	18.6	4.7	2.3	9.3	65.1
40 歳代	N	88	3	5	5	8	67

	%	100.0	3.4	5.7	5.7	9.1	76.1
50 歳代	N	165	6	6	10	7	136
	%	100.0	3.6	3.6	6.1	4.2	82.4
60 歳代	N	53	0	3	0	5	45
	%	100.0	0.0	5.7	0.0	9.4	84.9
全体	N	367	17	18	16	27	289
	%	100.0	4.6	4.9	4.4	7.4	78.8

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 C3 補食の状況

		全体	1. 補食は 取らず、 昼食～夕 食までの 時間は7 時間未満	2. 補食は 取らず、 昼食～夕 食までの 時間は7 ～9時間 未満	3. 補食は 取らず、 夕食まで の時間が 9時間以 上あく	4. 毎日少ない カロリー（100 ～150kcal：牛 乳・果汁 200ml 程度） の補食を取っ ている	5. よく 400kcal（菓 子パン一個 程度）以上 の補食をす る
20 歳代	N	18	2	4	0	7	5
	%	100.0	11.1	22.2	0.0	38.9	27.8
30 歳代	N	43	8	8	2	19	6
	%	100.0	18.6	18.6	4.7	44.2	14.0
40 歳代	N	88	11	18	12	29	18
	%	100.0	12.5	20.5	13.6	33.0	20.5
50 歳代	N	165	21	31	13	76	24
	%	100.0	12.7	18.8	7.9	46.1	14.6
60 歳代	N	53	10	18	2	19	4

	%	100.0	18.9	34.0	3.8	35.9	7.6
全体	N	367	52	79	29	150	57
	%	100.0	14.2	21.5	7.9	40.9	15.5

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C4 食習慣(実施)について

		全体	1. 食 べて 過ぎ てし まう	2. 食事 をバラ ンスよ く食べ られな い	3. 飲 みす ぎて しま う	4. 間 食が 多い	5. 早 食い	6. 食 事の 時間 が不 規則	7. 味 付け が濃 いも のが 多い	8. 野 菜が 少な い	9. 1日 3食食 べな いこ とが 多い
20 歳代	N	18	7	6	1	4	5	7	8	8	1
	%	-	38.9	33.3	5.6	22.2	27.8	38.9	44.4	44.4	5.6
30 歳代	N	43	22	15	9	9	10	10	14	18	11
	%	-	51.2	34.9	20.9	20.9	23.3	23.3	32.6	41.9	25.6
40 歳代	N	88	45	27	21	15	21	20	17	30	9
	%	-	51.1	30.7	23.9	17.1	23.9	22.7	19.3	34.1	10.2
50 歳代	N	165	70	43	32	55	59	41	36	46	17
	%	-	42.4	26.1	19.4	33.3	35.8	24.9	21.8	27.9	10.3
60 歳代	N	53	17	10	18	7	20	8	11	12	5
	%	-	32.1	18.9	34.0	13.2	37.7	15.1	20.8	22.6	9.4
全体	N	367	161	101	81	90	115	86	86	114	43
	%	-	43.9	27.5	22.1	24.5	31.3	23.4	23.4	31.1	11.7

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C5 全般的な仕事の出来

		全体	1.0 点	2.1 点	3.2 点	4.3 点	5.4 点	6.5 点	7.6 点	8.7 点	9.8 点	10.9 点	11.10 点
20 歳代	N	18	1	0	0	1	2	3	3	6	2	0	0
	%	100.0	5.6	0.0	0.0	5.6	11.1	16.7	16.7	33.3	11.1	0.0	0.0
30 歳代	N	43	0	0	0	1	5	21	2	8	6	0	0
	%	100.0	0.0	0.0	0.0	2.3	11.6	48.8	4.7	18.6	14.0	0.0	0.0
40 歳代	N	88	0	1	0	2	6	33	17	8	15	3	3

	%	100.0	0.0	1.1	0.0	2.3	6.8	37.5	19.3	9.1	17.1	3.4	3.4
50 歳代	N	165	0	0	1	1	13	72	16	31	23	7	1
	%	100.0	0.0	0.0	0.6	0.6	7.9	43.6	9.7	18.8	13.9	4.2	0.6
60 歳代	N	53	0	0	0	0	1	27	3	12	8	1	1
	%	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	50.9	5.7	22.6	15.1	1.9	1.9
全体	N	367	1	1	1	5	27	156	41	65	54	11	5
	%	100.0	0.3	0.3	0.3	1.4	7.4	42.5	11.2	17.7	14.7	3.0	1.4

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C6 就業形態

		全体	1. 正規の職員・従業員	2. 派遣社員・契約社員・パート・アルバイト	3. 会社・団体の役員等	4. その他
20 歳代	N	18	18	0	0	0
	%	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
30 歳代	N	42	38	1	3	0
	%	100.0	90.5	2.4	7.1	0.0
40 歳代	N	85	78	2	4	1
	%	100.0	91.8	2.4	4.7	1.2
50 歳代	N	155	149	2	2	2
	%	100.0	96.1	1.3	1.3	1.3
60 歳代	N	46	14	30	1	1
	%	100.0	30.4	65.2	2.2	2.2
全体	N	346	297	35	10	4
	%	100.0	85.8	10.1	2.9	1.2

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す

表 C7 職種

		全体	1. 管理職	2. 事務職	3. 生産工程・労務	4. 専門・技術職	5. 販売職	6. 保安職	7. サービス職	8. その他
20 歳代	N	18	0	4	0	12	1	1	0	0
	%	100.0	0.0	22.2	0.0	66.7	5.6	5.6	0.0	0.0
30 歳代	N	42	1	7	2	27	2	0	2	1
	%	100.0	2.4	16.7	4.8	64.3	4.8	0.0	4.8	2.4
40 歳代	N	85	9	19	2	45	4	0	3	3

	%	100.0	10.6	22.4	2.4	52.9	4.7	0.0	3.5	3.5
50 歳代	N	155	26	47	9	53	4	1	4	11
	%	100.0	16.8	30.3	5.8	34.2	2.6	0.7	2.6	7.1
60 歳代	N	46	3	17	3	19	3	0	1	0
	%	100.0	6.5	37.0	6.5	41.3	6.5	0.0	2.2	0.0
全体	N	346	39	94	16	156	14	2	10	15
	%	100.0	11.3	27.2	4.6	45.1	4.1	0.6	2.9	4.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す

表 C8 利他的行動の実施状況

			全体	1. し たこ とが ない	2. 一 度だ けあ る	3. 数 回あ る	4. し ばし ばあ る	5. 非 常に よく ある
20 歳代	1. 知らない人に道を教えたことがある	N	18	2	0	11	4	1
		%	100.0	11.1	0.0	61.1	22.2	5.6
	2. お金を寄付したことがある	N	18	2	1	12	3	0
		%	100.0	11.1	5.6	66.7	16.7	0.0
	3. エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある	N	18	0	0	1	10	7
		%	100.0	0.0	0.0	5.6	55.6	38.9
	4. 店員が違ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある	N	18	3	1	10	1	3
		%	100.0	16.7	5.6	55.6	5.6	16.7
	5. 知らない人にものを貸してあげたことがある	N	18	6	2	8	2	0
		%	100.0	33.3	11.1	44.4	11.1	0.0
	6. 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えてあげたことがある（現実、ネットのいずれも含む）	N	18	1	1	9	5	2
		%	100.0	5.6	5.6	50.0	27.8	11.1
	7. ボランティア活動をしたことがある	N	18	5	4	7	1	1

		%	100.0	27.8	22.2	38.9	5.6	5.6
	8. 面識のない障害者や高齢者が横断歩道をわたるのを助けてあげたことがある	N	18	15	0	2	0	1
		%	100.0	83.3	0.0	11.1	0.0	5.6
	9. 電車やバスで障害者や高齢者に席を譲ってあげたことがある	N	18	1	0	9	7	1
		%	100.0	5.6	0.0	50.0	38.9	5.6
	10. 知らない人の自転車が倒れているのを起こしてあげたことがある	N	18	10	1	6	0	1
		%	100.0	55.6	5.6	33.3	0.0	5.6
30 歳代	1. 知らない人に道を教えたことがある	N	42	0	2	29	11	0
		%	100.0	0.0	4.8	69.1	26.2	0.0
	2. お金を寄付したことがある	N	42	4	3	31	4	0
		%	100.0	9.5	7.1	73.8	9.5	0.0
	3. エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある	N	42	0	0	8	14	20
		%	100.0	0.0	0.0	19.1	33.3	47.6
	4. 店員が違ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある	N	42	6	5	22	4	5
		%	100.0	14.3	11.9	52.4	9.5	11.9
	5. 知らない人にものを貸してあげたことがある	N	42	22	2	17	1	0
		%	100.0	52.4	4.8	40.5	2.4	0.0
	6. 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えてあげたことがある（現実、ネットのいずれも含む）	N	42	10	1	20	10	1
		%	100.0	23.8	2.4	47.6	23.8	2.4
	7. ボランティア活動をしたことがある	N	42	2	10	26	4	0
		%	100.0	4.8	23.8	61.9	9.5	0.0
	8. 面識のない障害者や高齢者が横断歩道を	N	42	26	1	14	1	0

	わたるのを助けてあげたことがある	%	100.0	61.9	2.4	33.3	2.4	0.0
	9. 電車やバスで障害者や高齢者に席を譲ってあげたことがある	N	42	3	3	19	14	3
		%	100.0	7.1	7.1	45.2	33.3	7.1
	10. 知らない人の自転車が倒れているのを起こしてあげたことがある	N	42	12	6	19	5	0
		%	100.0	28.6	14.3	45.2	11.9	0.0
40 歳代	1. 知らない人に道を教えたことがある	N	85	5	3	55	18	4
		%	100.0	5.9	3.5	64.7	21.2	4.7
	2. お金を寄付したことがある	N	85	10	3	57	13	2
		%	100.0	11.8	3.5	67.1	15.3	2.4
	3. エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある	N	85	2	0	12	32	39
		%	100.0	2.4	0.0	14.1	37.7	45.9
	4. 店員が違ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある	N	85	14	5	45	10	11
		%	100.0	16.5	5.9	52.9	11.8	12.9
	5. 知らない人にものを貸してあげたことがある	N	85	41	3	35	4	2
		%	100.0	48.2	3.5	41.2	4.7	2.4
	6. 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えてあげたことがある（現実、ネットのいずれも含む）	N	85	18	3	42	17	5
		%	100.0	21.2	3.5	49.4	20.0	5.9
	7. ボランティア活動をしたことがある	N	85	26	7	41	6	5
		%	100.0	30.6	8.2	48.2	7.1	5.9
	8. 面識のない障害者や高齢者が横断歩道をわたるのを助けてあげたことがある	N	85	41	11	31	1	1
		%	100.0	48.2	12.9	36.5	1.2	1.2
	9. 電車やバスで障害者や高齢者に席を譲っ	N	85	5	2	48	23	7

	てあげたことがある	%	100.0	5.9	2.4	56.5	27.1	8.2	
	10. 知らない人の自転車が倒れているのを起こしてあげたことがある	N	85	22	8	46	5	4	
		%	100.0	25.9	9.4	54.1	5.9	4.7	
50 歳代	1. 知らない人に道を教えたことがある	N	155	5	7	103	34	6	
		%	100.0	3.2	4.5	66.5	21.9	3.9	
	2. お金を寄付したことがある	N	155	9	6	102	33	5	
		%	100.0	5.8	3.9	65.8	21.3	3.2	
	3. エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある	N	155	0	0	43	73	39	
		%	100.0	0.0	0.0	27.7	47.1	25.2	
	4. 店員が違ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある	N	155	17	9	91	18	20	
		%	100.0	11.0	5.8	58.7	11.6	12.9	
	5. 知らない人にものを貸してあげたことがある	N	155	86	17	47	4	1	
		%	100.0	55.5	11.0	30.3	2.6	0.7	
	6. 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えてあげたことがある（現実、ネットのいずれも含む）	N	155	46	4	80	21	4	
		%	100.0	29.7	2.6	51.6	13.6	2.6	
	7. ボランティア活動をしたことがある	N	155	59	10	72	10	4	
		%	100.0	38.1	6.5	46.5	6.5	2.6	
	8. 面識のない障害者や高齢者が横断歩道をわたるのを助けてあげたことがある	N	155	80	15	48	11	1	
		%	100.0	51.6	9.7	31.0	7.1	0.7	
	9. 電車やバスで障害者や高齢者に席を譲ってあげたことがある	N	155	7	3	94	38	13	
		%	100.0	4.5	1.9	60.7	24.5	8.4	
		10. 知らない人の自転車が倒れているのを	N	155	51	13	77	11	3

	起こしてあげたことがある	%	100.0	32.9	8.4	49.7	7.1	1.9
60 歳代	1. 知らない人に道を教えたことがある	N	46	1	2	32	10	1
		%	100.0	2.2	4.4	69.6	21.7	2.2
	2. お金を寄付したことがある	N	46	6	2	27	8	3
		%	100.0	13.0	4.4	58.7	17.4	6.5
	3. エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある	N	46	1	0	15	19	11
		%	100.0	2.2	0.0	32.6	41.3	23.9
	4. 店員が違ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある	N	46	3	7	25	6	5
		%	100.0	6.5	15.2	54.4	13.0	10.9
	5. 知らない人にものを貸してあげたことがある	N	46	29	1	15	0	1
		%	100.0	63.0	2.2	32.6	0.0	2.2
	6. 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えてあげたことがある（現実、ネットのいずれも含む）	N	46	15	4	21	5	1
		%	100.0	32.6	8.7	45.7	10.9	2.2
	7. ボランティア活動をしたことがある	N	46	18	7	18	2	1
		%	100.0	39.1	15.2	39.1	4.4	2.2
	8. 面識のない障害者や高齢者が横断歩道をわたるのを助けてあげたことがある	N	46	23	5	17	0	1
		%	100.0	50.0	10.9	37.0	0.0	2.2
	9. 電車やバスで障害者や高齢者に席を譲ってあげたことがある	N	46	2	1	23	17	3
		%	100.0	4.4	2.2	50.0	37.0	6.5
	10. 知らない人の自転車が倒れているのを起こしてあげたことがある	N	46	16	4	24	1	1
		%	100.0	34.8	8.7	52.2	2.2	2.2
全体	1. 知らない人に道を教えたことがある	N	346	13	14	230	77	12

	%	100.0	3.8	4.1	66.5	22.3	3.5
2. お金を寄付したことがある	N	346	31	15	229	61	10
	%	100.0	9.0	4.3	66.2	17.6	2.9
3. エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある	N	346	3	0	79	148	116
	%	100.0	0.9	0.0	22.8	42.8	33.5
4. 店員が違ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある	N	346	43	27	193	39	44
	%	100.0	12.4	7.8	55.8	11.3	12.7
5. 知らない人にものを貸してあげたことがある	N	346	184	25	122	11	4
	%	100.0	53.2	7.2	35.3	3.2	1.2
6. 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えてあげたことがある（現実、ネットのいずれも含む）	N	346	90	13	172	58	13
	%	100.0	26.0	3.8	49.7	16.8	3.8
7. ボランティア活動をしたことがある	N	346	110	38	164	23	11
	%	100.0	31.8	11.0	47.4	6.7	3.2
8. 面識のない障害者や高齢者が横断歩道をわたるのを助けてあげたことがある	N	346	185	32	112	13	4
	%	100.0	53.5	9.3	32.4	3.8	1.2
9. 電車やバスで障害者や高齢者に席を譲ってあげたことがある	N	346	18	9	193	99	27
	%	100.0	5.2	2.6	55.8	28.6	7.8
10. 知らない人の自転車が倒れているのを起こしてあげたことがある	N	346	111	32	172	22	9
	%	100.0	32.1	9.3	49.7	6.4	2.6

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C9 傘を持っているときの降水確率

		全体	1. 0%	2. 1%	3. 10%	4. 20%	5. 30%	6. 40%	7. 50%	8. 60%	9. 70%	10. 75%	11. 80%	12. 85%	13. 90%	14. 100%
20 歳代	N	18	2	0	0	2	1	2	1	6	2	0	2	0	0	0
	%	100.0	11.1	0.0	0.0	11.1	5.6	11.1	5.6	33.3	11.1	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0
30 歳代	N	42	1	0	0	1	3	6	14	9	3	0	2	0	1	2
	%	100.0	2.4	0.0	0.0	2.4	7.1	14.3	33.3	21.4	7.1	0.0	4.8	0.0	2.4	4.8
40 歳代	N	85	4	1	2	3	13	15	25	10	9	0	3	0	0	0
	%	100.0	4.7	1.2	2.4	3.5	15.3	17.7	29.4	11.8	10.6	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0
50 歳代	N	155	14	0	3	2	35	22	41	15	10	1	11	1	0	0
	%	100.0	9.0	0.0	1.9	1.3	22.6	14.2	26.5	9.7	6.5	0.7	7.1	0.7	0.0	0.0
60 歳代	N	46	4	0	2	2	15	5	12	0	4	0	1	0	0	1
	%	100.0	8.7	0.0	4.4	4.4	32.6	10.9	26.1	0.0	8.7	0.0	2.2	0.0	0.0	2.2
全体	N	346	25	1	7	10	67	50	93	40	28	1	19	1	1	3
	%	100.0	7.2	0.3	2.0	2.9	19.4	14.5	26.9	11.6	8.1	0.3	5.5	0.3	0.3	0.9

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（%）を表す。

表 C10 宿題をやったタイミング

		全体	1. どちらかという最初ころにやった	2. どちらかという終わりのころにやった	3. 休みが始まると最初のころにやった	4. 休みの終わりのころにやった	5. 毎日ほぼ均等にやった	6. 提出期限を過ぎてからやった	7. 出された宿題をやらなかった
20 歳代	N	18	3	6	2	7	0	0	0
	%	100.0	16.7	33.3	11.1	38.9	0.0	0.0	0.0
30 歳代	N	42	8	11	9	7	6	1	0
	%	100.0	19.1	26.2	21.4	16.7	14.3	2.4	0.0
40 歳代	N	85	18	30	11	17	6	3	0
	%	100.0	21.2	35.3	12.9	20.0	7.1	3.5	0.0
50 歳代	N	155	31	39	17	41	19	6	2
	%	100.0	20.0	25.2	11.0	26.5	12.3	3.9	1.3
60 歳代	N	46	9	21	2	8	6	0	0
	%	100.0	19.6	45.7	4.4	17.4	13.0	0.0	0.0
全体	N	346	69	107	41	80	37	10	2

	%	100.0	19.9	30.9	11.9	23.1	10.7	2.9	0.6
--	---	-------	------	------	------	------	------	-----	-----

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C11 検診の指摘について

		全体	1. 健診等を受けたが、上記の項目について異常・要検査の指摘はなかった	2. 健診等を受け、上記の項目について異常・要検査の指摘があった	3. 健診等を受けなかったが、今年度中に受ける予定がある
20 歳代	N	4	3	0	1
	%	100.0	75.0	0.0	25.0
30 歳代	N	7	5	2	0
	%	100.0	71.4	28.6	0.0
40 歳代	N	24	13	10	1
	%	100.0	54.2	41.7	4.2
50 歳代	N	39	19	20	0
	%	100.0	48.7	51.3	0.0
60 歳代	N	20	3	17	0
	%	100.0	15.0	85.0	0.0
全体	N	94	43	49	2
	%	100.0	45.7	52.1	2.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C12-1 食事に関する指導（専門家）

		全体	1.0 回	2.1 回	3.2 回	4.3 回	5.4 回	6.7 回	7.10 回	8.100 回
20 歳代	N	4	3	1	0	0	0	0	0	0
	%	100.0	75.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
30 歳代	N	7	7	0	0	0	0	0	0	0
	%	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40 歳代	N	24	17	2	4	0	1	0	0	0
	%	100.0	70.8	8.3	16.7	0.0	4.2	0.0	0.0	0.0
50 歳代	N	39	26	7	3	2	0	0	1	0
	%	100.0	66.7	18.0	7.7	5.1	0.0	0.0	2.6	0.0
60 歳代	N	20	15	0	1	0	1	1	1	1
	%	100.0	75.0	0.0	5.0	0.0	5.0	5.0	5.0	5.0

全体	N	94	68	10	8	2	2	1	2	1
	%	100.0	72.3	10.6	8.5	2.1	2.1	1.1	2.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C12-2 食事以外に関する指導（専門家）

		全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.3回	5.4回	6.5回	7.7回	8.8回	9.10回
20歳代	N	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0
	%	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
30歳代	N	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0
	%	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40歳代	N	24	17	2	3	0	1	0	0	1	0
	%	100.0	70.8	8.3	12.5	0.0	4.2	0.0	0.0	4.2	0.0
50歳代	N	39	26	4	6	1	1	1	0	0	0
	%	100.0	66.7	10.3	15.4	2.6	2.6	2.6	0.0	0.0	0.0
60歳代	N	20	14	1	3	0	0	0	1	0	1
	%	100.0	70.0	5.0	15.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	5.0
全体	N	94	68	7	12	1	2	1	1	1	1
	%	100.0	72.3	7.5	12.8	1.1	2.1	1.1	1.1	1.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C12-3 食事に関する指導（フィットネス関係者）

		全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.3回	5.5回	6.6回
20歳代	N	4	4	0	0	0	0	0
	%	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
30歳代	N	7	6	0	0	0	1	0
	%	100.0	85.7	0.0	0.0	0.0	14.3	0.0
40歳代	N	24	21	1	1	0	1	0
	%	100.0	87.5	4.2	4.2	0.0	4.2	0.0
50歳代	N	39	37	2	0	0	0	0
	%	100.0	94.9	5.1	0.0	0.0	0.0	0.0
60歳代	N	20	18	0	0	1	0	1
	%	100.0	90.0	0.0	0.0	5.0	0.0	5.0
全体	N	94	86	3	1	1	2	1
	%	100.0	91.5	3.2	1.1	1.1	2.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C12-4 食事以外に関する指導（フィットネス関係者）

		全体	1.0回	2.1回	3.2回	4.6回	5.10回	6.16回
20歳代	N	4	4	0	0	0	0	0
	%	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
30歳代	N	7	6	0	0	0	0	1
	%	100.0	85.7	0.0	0.0	0.0	0.0	14.3
40歳代	N	24	19	2	2	0	1	0
	%	100.0	79.2	8.3	8.3	0.0	4.2	0.0
50歳代	N	39	34	5	0	0	0	0
	%	100.0	87.2	12.8	0.0	0.0	0.0	0.0
60歳代	N	20	17	1	1	1	0	0
	%	100.0	85.0	5.0	5.0	5.0	0.0	0.0
全体	N	94	80	8	3	1	1	1
	%	100.0	85.1	8.5	3.2	1.1	1.1	1.1

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C13 あすけんアプリの利用状況

		全体	1. した ことが ない	2. 一度 だけあ る	3. 数 回あ る	4. しば しばあ る	5. 非常 によく ある
20歳代	1. あすけんデータについて職 場の人と情報共有	N	4	3	0	1	0
		%	100.0	75.0	0.0	25.0	0.0
	2. あすけんデータについて家 族と情報共有	N	4	1	1	1	1
		%	100.0	25.0	25.0	25.0	25.0
	3. あすけんアプリの使い方 や効果的な活用方法について 職場の人や家族と情報交換	N	4	3	1	0	0
		%	100.0	75.0	25.0	0.0	0.0
30歳代	1. あすけんデータについて職 場の人と情報共有	N	7	7	0	0	0
		%	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0

	2. あすけんデータについて家族と情報共有	N	7	6	0	1	0	0
		%	100.0	85.7	0.0	14.3	0.0	0.0
	3. あすけんアプリの使い方や効果的な活用方法について職場の人や家族と情報交換	N	7	5	1	1	0	0
		%	100.0	71.4	14.3	14.3	0.0	0.0
40 歳代	1. あすけんデータについて職場の人と情報共有	N	24	19	2	1	2	0
		%	100.0	79.2	8.3	4.2	8.3	0.0
	2. あすけんデータについて家族と情報共有	N	24	16	1	2	4	1
		%	100.0	66.7	4.2	8.3	16.7	4.2
	3. あすけんアプリの使い方や効果的な活用方法について職場の人や家族と情報交換	N	24	16	2	3	3	0
		%	100.0	66.7	8.3	12.5	12.5	0.0
50 歳代	1. あすけんデータについて職場の人と情報共有	N	39	33	0	5	1	0
		%	100.0	84.6	0.0	12.8	2.6	0.0
	2. あすけんデータについて家族と情報共有	N	39	23	4	9	3	0
		%	100.0	59.0	10.3	23.1	7.7	0.0
	3. あすけんアプリの使い方や効果的な活用方法について職場の人や家族と情報交換	N	39	27	3	8	1	0
		%	100.0	69.2	7.7	20.5	2.6	0.0
60 歳代	1. あすけんデータについて職場の人と情報共有	N	20	19	0	1	0	0
		%	100.0	95.0	0.0	5.0	0.0	0.0
	2. あすけんデータについて家族と情報共有	N	20	14	1	5	0	0
		%	100.0	70.0	5.0	25.0	0.0	0.0
	3. あすけんアプリの使い方や効果的な活用方法について職場の人や家族と情報交換	N	20	17	0	3	0	0
		%	100.0	85.0	0.0	15.0	0.0	0.0

全体	1. あすけんデータについて職場の人と情報共有	N	94	81	2	8	3	0
		%	100.0	86.2	2.1	8.5	3.2	0.0
	2. あすけんデータについて家族と情報共有	N	94	60	7	18	8	1
		%	100.0	63.8	7.5	19.2	8.5	1.1
	3. あすけんアプリの使い方や効果的な活用方法について職場の人や家族と情報交換	N	94	68	7	15	4	0
		%	100.0	72.3	7.5	16.0	4.3	0.0

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C14 あなたの健康状態

		全体	1. 良くない	2. あまり良くない	3. ふう	4. まあ良い	5. 良い	
20 歳代	1. 身体の健康状態（利用開始時）	N	4	0	1	2	1	0
		%	100.0	0.0	25.0	50.0	25.0	0.0
	2. 身体の健康状態（現在）	N	4	0	0	1	2	1
		%	100.0	0.0	0.0	25.0	50.0	25.0
	3. こころの健康状態（利用開始時）	N	4	0	0	2	1	1
		%	100.0	0.0	0.0	50.0	25.0	25.0
	4. こころの健康状態（現在）	N	4	0	0	3	0	1
		%	100.0	0.0	0.0	75.0	0.0	25.0
30 歳代	1. 身体の健康状態（利用開始時）	N	7	1	0	5	1	0
		%	100.0	14.3	0.0	71.4	14.3	0.0
	2. 身体の健康状態（現在）	N	7	0	0	3	4	0
		%	100.0	0.0	0.0	42.9	57.1	0.0
	3. こころの健康状態	N	7	0	1	3	3	0

	態（利用開始時）	%	100.0	0.0	14.3	42.9	42.9	0.0
	4. こころの健康状態（現在）	N	7	0	1	2	4	0
%		100.0	0.0	14.3	28.6	57.1	0.0	
40 歳代	1. 身体 of 健康状態（利用開始時）	N	24	1	2	12	5	4
		%	100.0	4.2	8.3	50.0	20.8	16.7
	2. 身体 of 健康状態（現在）	N	24	0	3	11	5	5
		%	100.0	0.0	12.5	45.8	20.8	20.8
	3. こころの健康状態（利用開始時）	N	24	0	6	12	3	3
		%	100.0	0.0	25.0	50.0	12.5	12.5
	4. こころの健康状態（現在）	N	24	0	1	14	5	4
		%	100.0	0.0	4.2	58.3	20.8	16.7
50 歳代	1. 身体 of 健康状態（利用開始時）	N	39	1	7	23	3	5
		%	100.0	2.6	18.0	59.0	7.7	12.8
	2. 身体 of 健康状態（現在）	N	39	1	6	17	7	8
		%	100.0	2.6	15.4	43.6	18.0	20.5
	3. こころの健康状態（利用開始時）	N	39	0	6	26	2	5
		%	100.0	0.0	15.4	66.7	5.1	12.8
	4. こころの健康状態（現在）	N	39	0	4	26	2	7
		%	100.0	0.0	10.3	66.7	5.1	18.0
60 歳代	1. 身体 of 健康状態（利用開始時）	N	20	0	1	17	2	0
		%	100.0	0.0	5.0	85.0	10.0	0.0
	2. 身体 of 健康状態（現在）	N	20	0	4	12	4	0
		%	100.0	0.0	20.0	60.0	20.0	0.0

	3. こころの健康状態 (利用開始時)	N	20	0	1	15	3	1
		%	100.0	0.0	5.0	75.0	15.0	5.0
	4. こころの健康状態 (現在)	N	20	0	2	13	4	1
		%	100.0	0.0	10.0	65.0	20.0	5.0
全体	1. 身体の健康状態 (利用開始時)	N	94	3	11	59	12	9
		%	100.0	3.2	11.7	62.8	12.8	9.6
	2. 身体の健康状態 (現在)	N	94	1	13	44	22	14
		%	100.0	1.1	13.8	46.8	23.4	14.9
	3. こころの健康状態 (利用開始時)	N	94	0	14	58	12	10
		%	100.0	0.0	14.9	61.7	12.8	10.6
	4. こころの健康状態 (現在)	N	94	0	8	58	15	13
		%	100.0	0.0	8.5	61.7	16.0	13.8

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C15 最終学歴

		全体	1. 中学校 卒業以下	2. 高等学 校卒業	3. 短大・専門 学校など卒業	4. 4 年制の 大学卒業	5. 大学 院修了
20 歳代	N	18	0	1	0	10	7
	%	100.0	0.0	5.6	0.0	55.6	38.9
30 歳代	N	42	0	1	3	20	18
	%	100.0	0.0	2.4	7.1	47.6	42.9
40 歳代	N	85	1	13	11	39	21
	%	100.0	1.2	15.3	12.9	45.9	24.7
50 歳代	N	155	0	34	30	72	19
	%	100.0	0.0	21.9	19.4	46.5	12.3
60 歳代	N	46	0	11	4	20	11
	%	100.0	0.0	23.9	8.7	43.5	23.9
全体	N	346	1	60	48	161	76

	%	100.0	0.3	17.3	13.9	46.5	22.0
--	---	-------	-----	------	------	------	------

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C16 年収

		全体	1.200 万円 未満	2.200 ～400 万円 未満	3.400 ～600 万円 未満	4.600 ～800 万円 未満	5.800～ 1,000万 円未満	6.1,000 ～1,200 万円未 満	7.1,200 ～1,500 万円未 満	8.わか らない・ 非回答
20 歳代	N	18	0	6	11	1	0	0	0	0
	%	100.0	0.0	33.3	61.1	5.6	0.0	0.0	0.0	0.0
30 歳代	N	42	0	0	19	18	3	0	0	2
	%	100.0	0.0	0.0	45.2	42.9	7.1	0.0	0.0	4.8
40 歳代	N	85	2	3	20	42	15	1	0	2
	%	100.0	2.4	3.5	23.5	49.4	17.7	1.2	0.0	2.4
50 歳代	N	155	0	15	34	53	27	16	2	8
	%	100.0	0.0	9.7	21.9	34.2	17.4	10.3	1.3	5.2
60 歳代	N	46	0	28	10	6	0	2	0	0
	%	100.0	0.0	60.9	21.7	13.0	0.0	4.4	0.0	0.0
全体	N	346	2	52	94	120	45	19	2	12
	%	100.0	0.6	15.0	27.2	34.7	13.0	5.5	0.6	3.5

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C17-1 家族人数（回答者を除く）

		全体	1.0人	2.1 人	3.2 人	4.3 人	5.4 人	6.5 人	7.6 人	8.20 人
20 歳代	N	18	10	5	1	0	2	0	0	0
	%	100.0	55.6	27.8	5.6	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0
30 歳代	N	42	11	9	5	14	3	0	0	0
	%	100.0	26.2	21.4	11.9	33.3	7.1	0.0	0.0	0.0
40 歳代	N	85	12	10	14	29	14	6	0	0
	%	100.0	14.1	11.8	16.5	34.1	16.5	7.1	0.0	0.0
50 歳代	N	155	23	27	32	35	33	2	3	0
	%	100.0	14.8	17.4	20.7	22.6	21.3	1.3	1.9	0.0
60 歳代	N	46	4	10	20	8	2	1	0	1
	%	100.0	8.7	21.7	43.5	17.4	4.4	2.2	0.0	2.2

全体	N	346	60	61	72	86	54	9	3	1
	%	100.0	17.3	17.6	20.8	24.9	15.6	2.6	0.9	0.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C17-2 未就学児の人数

		全体	1.0人	2.1人	3.2人	4.3人
20歳代	N	18	17	0	1	0
	%	100.0	94.4	0.0	5.6	0.0
30歳代	N	42	26	11	5	0
	%	100.0	61.9	26.2	11.9	0.0
40歳代	N	85	67	11	7	0
	%	100.0	78.8	12.9	8.2	0.0
50歳代	N	155	150	4	0	1
	%	100.0	96.8	2.6	0.0	0.7
60歳代	N	46	46	0	0	0
	%	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
全体	N	346	306	26	13	1
	%	100.0	88.4	7.5	3.8	0.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

表 C17-3 家族内のあすけんアプリ利用人数

		全体	1.0人	2.1人	3.2人	4.3人
20歳代	N	18	17	1	0	0
	%	100.0	94.4	5.6	0.0	0.0
30歳代	N	42	40	2	0	0
	%	100.0	95.2	4.8	0.0	0.0
40歳代	N	85	75	8	1	1
	%	100.0	88.2	9.4	1.2	1.2
50歳代	N	155	140	13	2	0
	%	100.0	90.3	8.4	1.3	0.0
60歳代	N	46	40	6	0	0
	%	100.0	87.0	13.0	0.0	0.0
全体	N	346	312	30	3	1
	%	100.0	90.2	8.7	0.9	0.3

注：表の上段は、回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）を表す。

D. 食事管理アプリを利用した保健活動等に関する

アンケート調査票

Q1. 性別

1. 男性 2. 女性

Q2. 年齢

1. 20～24 歳 2. 25～29 歳 3. 30～34 歳 4. 35～39 歳 5. 40～44 歳
6. 45～49 歳 7. 50～54 歳 8. 55～59 歳 9. 60～64 歳 10. 65～69 歳

Q3. あなたは、現在あすけんアプリを利用していますか？

1. はい 2. いいえ

Q4. あなたは、1週間に何日朝食を取っていますか？

1. 全く食べない 2. 週 1～2 日食べている 3. 週 3～4 日食べて
いる 4. 週 5～6 日食べている 5. 毎日食べている

Q5. あなたは、集中力維持のために補食（間食など）をどのように取っていますか？

1. 補食は取らず、昼食～夕食までの時間は 7 時間未満
2. 補食は取らず、昼食～夕食までの時間は 7～9 時間未満
3. 補食は取らず、夕食までの時間が 9 時間以上あく
4. 毎日少ないカロリー（100～150kcal：牛乳・果汁 200ml 程度）の補食を取っている
5. よく 400kcal（菓子パン一個程度）以上の補食をする

Q6. 現在、ご自身の普段の食習慣についてどのような課題がありますか。（あてはまるものすべてを選択）

1. 食べ過ぎてしまう
2. 食事をバランスよく食べられない
3. 飲み過ぎてしまう
4. 間食が多い
5. 早食い
6. 食事の時間が不規則
7. 味付けが濃いものが多い
8. 野菜が少ない
9. 1 日 3 食食べないことが多い

Q7. 最近 4 週間（28 日間）のあなたの全般的な仕事の出来を、0 から 10 点で表すと何点くらいになるでしょうか。（あなたの通常の出来を 5 として、もっとも当てはまる数字を選んでください。）

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Q8. イベント参加の意気込みやあすけんに対するご要望をお願いします！（任意回答）

Q9. あなたの就業形態について、あてはまるものを1つお選びください。

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1. 正規の職員・従業員 | 2. 派遣社員・契約社員・パート・アルバイト |
| 3. 会社・団体の役員等 | 4. その他 |

Q10. あなたの職種について、もっとも近いものを1つお答えください。

- | | | | |
|--------|--------|------------|-----------|
| 1. 管理職 | 2. 事務職 | 3. 生産工程・労務 | 4. 専門・技術職 |
| 5. 販売職 | 6. 保安職 | 7. サービス職 | 8. その他 |

Q11. あなたの日常生活について伺います。次の各項目について、「1. したことがない」から「5. 非常によくある」のなかで該当するものを一つずつお選びください。

1) 知らない人に道を教えたことがある

- | | | | | |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|
| 1. したことがない | 2. しばしばある | 3. 一度だけある | 4. 数回ある | 5. 非常によくある |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|

2) お金を寄付したことがある

- | | | | | |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|
| 1. したことがない | 2. しばしばある | 3. 一度だけある | 4. 数回ある | 5. 非常によくある |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|

3) エレベーターのボタンの近くにいたとき、知らない人のためにドアの開け閉めをしたことがある

- | | | | | |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|
| 1. したことがない | 2. しばしばある | 3. 一度だけある | 4. 数回ある | 5. 非常によくある |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|

4) 店員が誤ってお釣りを余分にくれたとき、店員に正しい金額を教えたことがある

- | | | | | |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|
| 1. したことがない | 2. しばしばある | 3. 一度だけある | 4. 数回ある | 5. 非常によくある |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|

5) 知らない人にものを貸してあげたことがある

- | | | | | |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|
| 1. したことがない | 2. しばしばある | 3. 一度だけある | 4. 数回ある | 5. 非常によくある |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|

6) 知らない人に自分しか知らない情報や知識（切符の買い方など）を教えてあげたことがある（現実、ネットのいずれも含む）

1. したことがない 2. しばしばある 3. 一度だけある 4. 数回ある 5. 非常によくある

7) ボランティア活動をしたことがある

1. したことがない 2. しばしばある 3. 一度だけある 4. 数回ある 5. 非常によくある

8) 面識のない障害者や高齢者が横断歩道をわたるのを助けてあげたことがある

1. したことがない 2. しばしばある 3. 一度だけある 4. 数回ある 5. 非常によくある

9) 電車やバスで障害者や高齢者に席をゆずってあげたことがある

1. したことがない 2. しばしばある 3. 一度だけある 4. 数回ある 5. 非常によくある

10) 知らない人の自転車が倒れているのを起こしてあげたことがある

1. したことがない 2. しばしばある 3. 一度だけある 4. 数回ある 5. 非常によくある

Q12. あなたが普段お出かけになるときに、傘を持って出かけるのは降水確率が何%以上だと思うときですか。（0～100の範囲でお答えください。）

降水確率： _____ %

Q13. あなたは、子どものとき、休みに出された宿題をいつごろやるが多かったですか。もっとも近いものを1つだけお選びください。

1. どちらかというところ最初のころにやった
2. どちらかというところ終わりのころにやった
3. 休みが始まると最初のころにやった
4. 休みの終わりのころにやった
5. 毎日ほぼ均等にやった
6. 提出期限を過ぎてからやった
7. 出された宿題をやらなかった

Q14. あなたは、アプリの利用開始時から現在までの間に、職場の健康診断または人間ドッ

グ(以下、健診等)を受けましたか。受けた場合、【BMI(25以上)、腹囲、高血圧、心電図、尿糖、脂質、糖代謝】の項目のいずれかについて、異常または要検査の指摘がありましたか。該当するものを1つお答えください。

1. 健診等を受けて、上記の項目について異常・要検査の指摘があった
2. 健診等を受けて、上記の項目について異常・要検査の指摘があった
3. 健診等を受けたが、上記の項目について異常・要検査の指摘はなかった

Q15. あすけんアプリの使用開始時から現在までのあいだに、以下の専門家の指導等を受けましたか。受けた回数をお答えください。(受けていない場合は、0とお答えください)

- 1) 医師や保健師、管理栄養士等の専門家から、食事に関する指導を受けた
_____回
- 2) 医師や保健師、管理栄養士等の専門家から、食事以外の保健指導を受けた
_____回
- 3) フィットネスクラブやスポーツクラブ等で食事に関する指導を受けた
_____回
- 4) フィットネスクラブやスポーツクラブ等で食事以外の健康に関する指導を受けた
_____回

Q16. あすけんアプリの利用状況について伺います。次の各項目について、「1. したことがない」から「5. 非常によくある」のなかで該当するものを1つずつお選びください。

- 1) あすけんから提供されたデータ(健康度やアドバイス等)について、職場の人と情報共有する(例: あすけん健康度を報告しあう、グラフを見せるなど)
 1. したことがない
 2. しばしばある
 3. 一度だけある
 4. 数回ある
 5. 非常によくある
- 2) あすけんから提供されたデータ(健康度やアドバイス等)について、家族と情報共有する(例: あすけん健康度のグラフを見せる、あすけんのアドバイスに基づいた食事メニューを家族と相談するなど)
 1. したことがない
 2. しばしばある
 3. 一度だけある
 4. 数回ある
 5. 非常によくある
- 3) あすけんアプリの使い方や効果的な活用方法について、職場の人や家族と情報交換する
 1. したことがない
 2. しばしばある
 3. 一度だけある
 4. 数回ある
 5. 非常によくある

Q17. アプリ利用開始時と現在のそれぞれの時点で、あなたの健康状態にもっとも近いものをお答えください。

1) 身体の状態 (利用開始時)

1. 良くない 2. あまり良くない 3. ふつう 4. まあ良い 5. 良い

2) 身体の状態 (現在)

1. 良くない 2. あまり良くない 3. ふつう 4. まあ良い 5. 良い

3) こころの状態 (利用開始時)

1. 良くない 2. あまり良くない 3. ふつう 4. まあ良い 5. 良い

4) こころの状態 (現在)

1. 良くない 2. あまり良くない 3. ふつう 4. まあ良い 5. 良い

Q18. あなたが最後に卒業した学校は次のどれですか。1つお選びください。

1. 中学校卒業以下 2. 高等学校卒業 3. 4年生の大学卒業
4. 大学院修了 5. 短大・専門学校など卒業

Q19. あなたの年収について、もっとも近いものを1つお選びください。

1. 200万円未満 2. 200～400万円未満 3. 400～600万円未満 4. 600～800万円未満
5. 800～1,000万円未満 6. 1,000～1,200万円未満 7. 1,200～1,500万円未満
8. わからない・非回答

Q20. 同居する家族の人数と未就学児の人数をお答えください。家族の人数は、ご自身を除いた数字をお答えください。(一人暮らしの場合は、0とお答えください)

また、家族内にあすけんアプリ利用者がある場合、その人数をお答えください。

- 1) 家族人数 _____人
2) うち未就学児の人数 _____人
3) 家族内のあすけんアプリ利用人数 _____人

注：Q11については、Rushton et al. (1981)及び小田他(2013)に基づき、利他的行動に関する10の設問を利用した。Q13の時間選好率の指標は、大阪大学が実施する「くらしの好みと満足度についてのアンケート」で使用されている質問「あなたは、子どものとき、休み

に出された宿題をいつごろやるが多かったですか」を利用した。

参考文献

1. Rushton, J.P., Chrisjohn, R.D., and Fekken, G.C. (1981) “The Altruistic Personality and the Self-Report Altruism Scale.” *Personality and Individual Differences*, 2, 293-302.
2. 小田亮, 大めぐみ, 丹羽雄輝, 五百部裕, 清成透子, 武田美亜, 平石界(2013)「対象別利他行動尺度の作成と妥当性・信頼性の検討」, 『心理学研究』, No. 84 (1), pp. 28-36.
3. 岡庭英重, 陳鳳明, 吉田浩 (2023) 「食事管理アプリを利用した保健活動等に関する調査結果の解説」東北大学高齢経済社会研究センターニューズレター, No. 70.