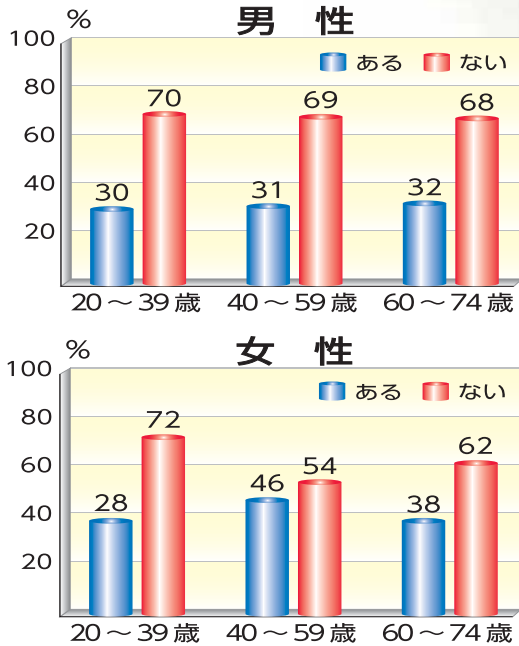


# 生活習慣・食生活アンケート調査の結果

～最終回～

連載してきました「生活習慣・食生活アンケート調査」の結果報告は、今回で終了します。最終回は、アンケート全般について、自由記述による回答結果をお知らせします。

## Q 運動、栄養、休養について学びたいことはありますか？



### 結果

運動、栄養、休養について「学びたいことがある」と回答した人は、男性 31%、女性 38% でした。

### コメント

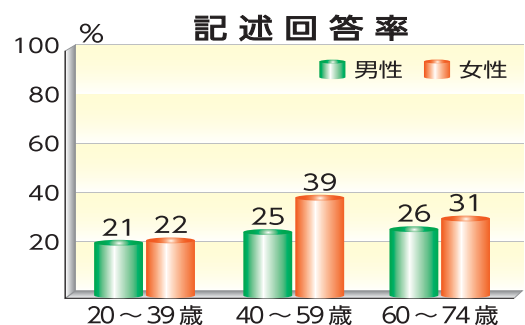
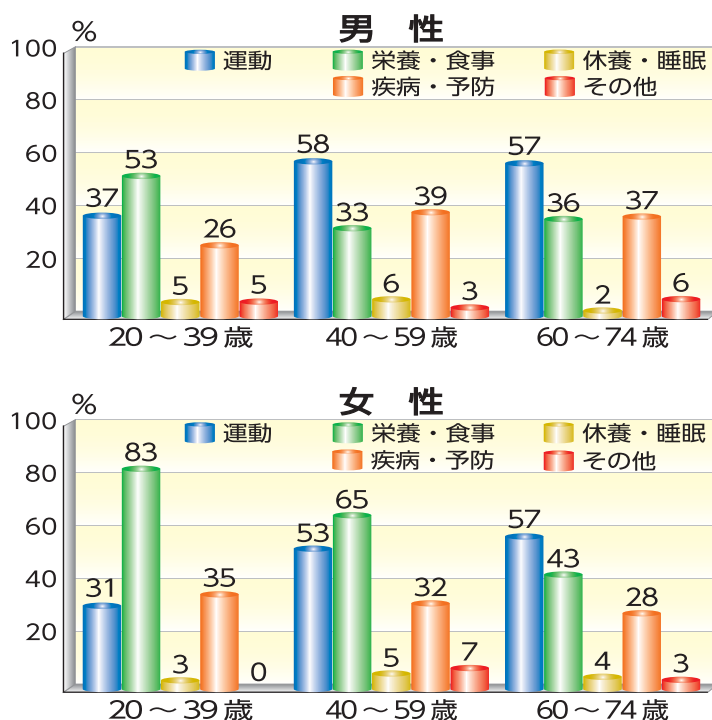
この結果は、必ずしも高くありません。

本調査項目の中にも挙げられているCKD(慢性腎臓病)、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの認知度は十分とは言えない状況(本紙 11 月に掲載)でした。

健康増進活動は、継続的に実践していくべきものです。現状にとどまらず、一人一人が常に次のレベルの目標を掲げて、それに向かって展開していくことが大切ではないかと思います。

## 学びたいことが「ある」と回答した人に自由記述をしてもらいました

運動、栄養、休養について「学びたいことがある」と回答した人で、自由記述をした人は男性 108 人(全対象者の 25%)、女性 176 人(同 32%)でした。その内容を、①運動 ②栄養・食事 ③休養・睡眠 ④疾病予防・健康管理 ⑤その他、の 5 項目をキーワードに分類し整理しました。



### 結果

記述回答した人の割合は、女性が男性に比べて明らかに高い傾向がみられました。特に、壮年層女性が 39%と最も高く、次いで高年層女性の 31%でした。

全年齢層で最も多く取り上げられた項目は、男女ともに①運動(男性 28%、女性 37%)でした。

性別で最も多く取り上げられた項目は、男性は①運動(54%)、女性は②栄養・食事(59%)でした。