生活習慣・食生活アンケート　アンケート対象者 20～74歳(無作為抽出)　若年層:20～39歳、壮年層:40～59歳、高年層:60～74歳
発送数 2,488人　有効回答数 987人(男性435人、女性552人)　回答率 39.8%

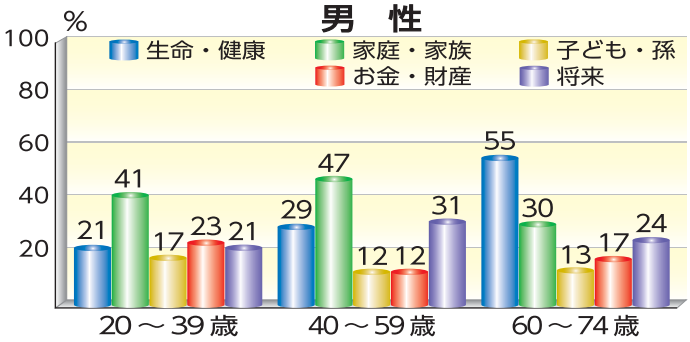
Q 運動、栄養、休養について学びたいことは何ですか？

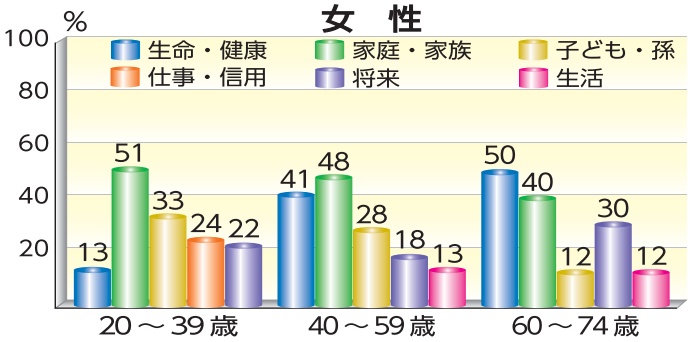
回答(抜粋、要約)

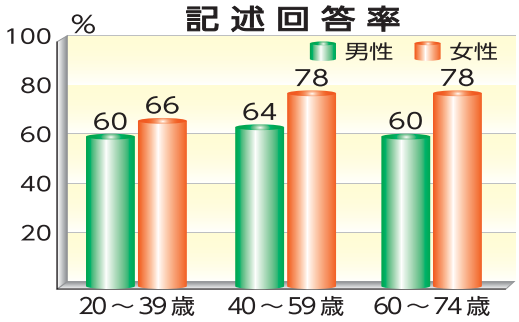
20代 男性 ◆理想的な食生活　◆病気を予防すること
女性 ◆身体によい食事　◆1日3食栄養が取れていると言えるメニュー
30代 男性 ◆食生活、運動　◆運動と栄養の関連　◆年齢や体力に合わせた運動、トレーニング方法、上質な睡眠をとる方法
女性 ◆忙しくても簡単にできる体に良い食事の作り方　◆運動の仕方　◆病気(LDLコレステロール高め)のための食事レシピなど　◆偏食の多い子どもに食べてもらうコツなど
40代 男性 ◆リバウンドしないダイエット方法　◆血圧を下げる方法　◆肥満になりにくい食事　◆効率よく筋肉がつく運動と食事　◆初心者が始めやすいスポーツと環境
女性 ◆日常生活の中でできる運動　◆ダイエットのための食生活　◆自分や家族の健康についての専門的なこと(特に運動と栄養)　◆育ちざかりの子どものための栄養バランスのとれた1日の食事メニューと作り方(学校では、バランスの良い給食で栄養を摂らせてもらえるので助かる)
50代 男性 ◆病気にならない食生活　◆高齢になっても動ける体づくりをするための体操
女性 ◆糖尿病、腎臓病のための食事、ヨガ　◆健康的な体づくり、栄養と運動の仕方など　◆適切な体重を維持するために必要な食事のカロリーと運動のカロリー
60代 男性 ◆どんな運動をどのくらいの時間すれば一番いいか　◆糖尿病の薬による治療中に効果的な、数値でわかるような食事による治療と運動　◆運動と栄養、病気を予防すること
女性 ◆ストレッチや健康に関するセミナー　◆骨粗しょう症改善の食事と運動
70代 男性 ◆栄養指導、運動指導　◆運動と農作業の違いについて　◆栄養のある食事のこと
女性 ◆膝関節(人工関節)に良い運動　◆薄味の食事、肥満の食事　◆糖尿病に有効な、食事カロリーを考えた栄養の自己管理方法

Q あなたとって、今一番大切なのはどんなことですか？

この質問については、自由記述をしていただきました。記述回答をした人は、男性265人(全対象者に対する割合61%)、女性415人(同75%)でした。その内容を、①生命・健康　②家庭・家族　③子ども　④愛情・友情・精神　⑤仕事・信用・社会参加　⑥お金・財産　⑦国家・政治・社会　⑧自然・環境　⑨将来　⑩生きがい　⑪時　⑫生活　⑬大切なものはない、の13項目をキーワードに分類し整理しました(グラフは上位5項目)。







結果

記述回答した人の割合は、女性が男性に比べて高い傾向がみられました。特に、女性の壮年層・高年層が78%と最も高い結果でした。

全年齢層において取り上げられた高い項目は、男性は①生命・健康(39%)、女性は②家庭・家族(46%)でした。

回答　→次ページへ