

Q12【カード19】(健康の維持増進) ご自分の健康の維持増進について、あなたが気をつけておられることは何ですか。この中から3つまであげてください。(3M. A.)

	総数	規則正しい生活を送る	休養や睡眠を十分にとる	栄養のバランスのとれた食事をする	健康診断などを定期的に受ける	散歩やスポーツなどの運動をする	酒をひかえる	タバコをひかえる	気持ちを明るく持つ	その他	特にない	回答計
※※※ 【総数】 ※※※	2203	52.9	50.2	57.4	32.8	30.9	4.9	4.6	21.1	1.3	4.5	260.6
【性・同居形態別】												
一人暮らし	812	50.5	49.9	54.7	32.0	31.5	2.8	3.1	24.3	1.0	5.5	255.3
夫婦世帯	1391	54.3	50.5	59.0	33.2	30.6	6.0	5.5	19.3	1.4	3.9	263.6
男性一人暮らし	167	44.9	46.7	39.5	31.1	29.3	12.0	11.4	26.3	0.6	6.6	248.5
女性一人暮らし	645	51.9	50.7	58.6	32.2	32.1	0.5	0.9	23.7	1.1	5.3	257.1
男性夫婦世帯	711	51.1	48.9	52.2	35.6	33.1	10.3	9.6	16.2	1.7	3.8	262.3
女性夫婦世帯	680	57.6	52.1	66.0	30.7	27.9	1.6	1.3	22.5	1.2	4.0	265.0
【平成6年度調査比較別】												
平成6年度対応総数	1910	53.3	50.9	56.3	32.9	30.4	4.7	4.2	20.9	1.4	4.6	259.5
平成6年度対応一人暮らし	699	51.2	50.1	53.8	32.9	31.8	2.3	2.1	24.5	1.1	5.6	255.4
平成6年度対応夫婦世帯	1211	54.5	51.4	57.7	32.9	29.6	6.0	5.4	18.9	1.6	4.0	261.9
【都市規模別】												
大都市	505	55.2	52.1	54.3	26.7	35.0	4.4	3.6	14.3	0.8	6.1	252.5
中都市	705	53.8	50.9	59.7	32.9	34.3	5.0	4.7	22.4	1.3	3.8	268.8
小都市	421	48.9	46.6	55.6	37.1	28.5	4.3	6.4	26.4	1.0	3.3	258.0
町村	572	52.6	50.5	58.6	34.8	24.8	5.6	4.2	21.7	1.9	4.7	259.4
【地域別】												
北海道・東北	288	50.7	54.5	60.8	29.5	35.8	4.2	5.2	19.8	1.0	2.1	263.5
関東	558	50.0	48.7	54.8	29.7	30.1	4.8	4.3	17.4	1.3	7.0	248.2
中部	357	58.3	59.9	56.3	31.1	23.8	5.6	5.0	24.9	0.6	5.0	270.6
近畿	377	57.0	48.3	57.8	26.5	36.3	4.0	4.2	22.3	2.4	3.7	262.6
中国・四国	275	49.1	40.0	58.5	42.9	28.7	4.7	5.1	19.6	1.1	4.0	253.8
九州	348	52.3	49.4	58.3	40.8	31.3	5.7	4.3	24.1	1.1	3.2	270.7
F1 性別												
男	878	49.9	48.5	49.8	34.7	32.3	10.6	9.9	18.1	1.5	4.3	259.7
女	1325	54.9	51.4	62.4	31.5	30.0	1.1	1.1	23.1	1.1	4.6	261.1
F2 年齢別												
60～64歳	411	53.3	47.9	64.7	31.4	34.3	5.4	5.6	21.9	0.2	3.6	268.4
65～69歳	690	53.3	50.9	58.4	33.9	28.4	4.6	4.8	22.3	0.9	5.2	262.8
70～74歳	532	52.1	52.1	53.4	32.9	30.1	5.8	5.5	20.1	2.1	4.5	258.5
75～79歳	370	54.9	49.2	57.6	30.8	32.4	4.1	2.7	19.7	1.9	3.2	256.5
80歳以上	200	49.0	50.0	49.0	35.0	32.0	3.5	3.5	20.5	1.5	6.0	250.0

Q12【カード19】(健康の維持増進) ご自分の健康の維持増進について、あなたが気をつけておられることは何ですか。この中から3つまであげてください。(3M, A.)

	総数	規則正しい生活を送る	休養や睡眠を十分にとる	栄養のバランスのとれた食事をする	健康診査などを定期的に受ける	散歩やスポーツなどの運動をする	酒をひかえる	タバコをひかえる	気持ちをなるべく明るく持つ	その他	待っていない	回答計
※※※【総数】※※※	2203	52.9	50.2	57.4	32.8	30.9	4.9	4.6	21.1	1.3	4.5	260.6
【性・年齢別】												
男												
60～64歳	132	41.7	42.4	57.6	36.4	37.1	11.4	15.2	18.2	0.8	4.5	265.2
65～69歳	272	52.6	48.2	52.6	33.8	28.3	10.7	9.9	19.9	0.7	5.5	262.1
70～74歳	242	45.9	52.9	44.2	35.1	31.0	11.6	10.3	16.5	2.5	4.5	254.5
75～79歳	155	56.8	43.2	49.7	32.3	36.1	9.0	5.8	18.7	1.9	1.9	255.5
80歳以上	77	53.2	57.1	44.2	39.0	35.1	9.1	7.8	15.6	1.3	3.9	266.2
女												
60～64歳	279	58.8	50.5	68.1	29.0	33.0	2.5	1.1	23.7	-	3.2	269.9
65～69歳	418	53.8	52.6	62.2	34.0	28.5	0.7	1.4	23.9	1.0	5.0	263.2
70～74歳	290	57.2	51.4	61.0	31.0	29.3	1.0	1.4	23.1	1.7	4.5	261.7
75～79歳	215	53.5	53.5	63.3	29.8	29.8	0.5	0.5	20.5	1.9	4.2	257.2
80歳以上	123	46.3	45.5	52.0	32.5	30.1	-	0.8	23.6	1.6	7.3	239.8
SQ1 一人暮らしは何歳からか別												
39歳以前	80	47.5	51.3	53.8	36.3	27.5	3.8	3.8	27.5	1.3	3.8	256.3
40歳～44歳	27	37.0	44.4	59.3	33.3	29.6	3.7	7.4	33.3	-	3.7	251.9
45歳～49歳	46	47.8	60.9	54.3	19.6	26.1	2.2	4.3	28.3	-	6.5	250.0
50歳～54歳	72	54.2	44.4	47.2	27.8	30.6	1.4	4.2	20.8	-	11.1	241.7
55歳～59歳	109	51.4	52.3	55.0	30.3	27.5	2.8	4.6	26.6	-	4.6	255.0
60歳～64歳	171	54.4	49.7	59.1	32.7	36.3	1.8	1.8	22.2	0.6	7.6	266.1
65歳～69歳	144	51.4	49.3	54.2	29.2	34.0	3.5	2.1	25.0	1.4	3.5	253.5
70歳以降	163	47.9	48.5	53.4	38.0	31.3	3.7	2.5	21.5	2.5	4.3	253.4
SQ2 配偶者の年齢別												
60～64歳	309	53.4	47.6	63.8	35.9	31.4	6.5	8.1	22.3	1.0	3.9	273.8
65～69歳	451	52.1	49.9	57.4	35.0	32.2	8.0	6.0	18.4	0.9	2.9	262.7
70～74歳	376	54.8	51.6	55.9	31.6	27.9	5.1	4.8	18.9	2.7	5.6	258.8
75～79歳	166	55.4	50.0	62.0	28.3	34.3	3.6	3.0	15.1	1.8	3.0	256.6
80歳以上	87	64.4	58.6	57.5	31.0	24.1	3.4	2.3	23.0	-	3.4	267.8
無回答	2	50.0	100.0	50.0	-	-	-	-	-	-	-	200.0
SQ3 夫婦二人暮らしは何歳からか別												
39歳以前	182	56.0	46.7	56.6	36.8	30.8	3.8	3.3	19.8	1.6	4.4	259.9
40歳～44歳	34	55.9	41.2	61.8	35.3	17.6	-	-	32.4	-	5.9	250.0
45歳～49歳	140	50.7	45.0	65.0	31.4	37.9	4.3	5.0	20.0	0.7	2.9	262.9
50歳～54歳	262	54.6	48.9	58.8	34.7	34.0	6.5	4.2	19.8	1.9	5.0	268.3
55歳～59歳	335	59.4	53.7	61.5	30.4	26.0	7.2	7.2	17.6	1.2	4.2	268.4
60歳～64歳	288	50.7	50.7	60.1	34.0	31.6	6.3	4.5	17.4	1.4	2.8	259.4
65歳～69歳	118	50.0	58.5	50.0	32.2	26.3	7.6	11.9	22.0	2.5	2.5	263.6
70歳以降	28	42.9	50.0	35.7	32.1	39.3	10.7	7.1	21.4	-	7.1	246.4
無回答	4	100.0	75.0	75.0	25.0	25.0	-	-	-	-	-	300.0

Q12【カード19】(健康の維持増進) ご自分の健康の維持増進について、あなたが気をつけておられることは何ですか。この中から3つまであげてください。(3M. A.)

	総数	規則正しい生活を送る	休養や睡眠を十分にとる	栄養のバランスのとれた食事をする	健康診査などを定期的に受ける	散歩やスポーツなどの運動をする	酒をひかえる	タバコをひかえる	気持ちをなるべく明るく持つ	その他	特にない	回答計
※※※【総数】※※※	2203	52.9	50.2	57.4	32.8	30.9	4.9	4.6	21.1	1.3	4.5	260.6
【子供と配偶者の状況】												
子供同居・配偶者同居等	391	55.8	50.6	59.3	34.3	32.7	6.1	6.4	17.6	1.3	3.3	267.5
子供同居・配偶者非同居	164	53.7	53.0	57.9	36.0	30.5	1.2	1.8	22.6	1.8	5.5	264.0
子供遠居・配偶者同居等	617	55.9	51.5	56.9	30.5	28.7	6.0	5.8	20.1	2.1	4.4	261.9
子供遠居・配偶者非同居	335	49.0	47.5	55.5	31.9	34.3	3.3	3.3	27.8	0.6	4.8	257.9
子供不明・配偶者同居等	384	50.3	48.4	62.0	36.5	31.5	6.0	4.2	19.5	0.5	3.6	262.5
子供不明・配偶者非同居	312	50.3	51.0	51.9	30.1	28.8	3.2	3.5	21.5	1.0	6.4	247.8
【親族状況】												
親族あり(計)	1540	53.8	50.6	57.6	32.5	31.4	5.0	5.0	21.3	1.5	4.4	263.0
父 母	88	58.0	56.8	62.5	28.4	36.4	3.4	2.3	27.3	-	4.5	279.5
配偶者(夫婦世帯を含む)	1397	54.4	50.4	58.8	33.1	30.6	6.1	5.6	19.3	1.4	3.9	263.6
子	1507	54.1	50.6	57.3	32.4	31.2	4.9	5.0	21.4	1.5	4.3	262.7
孫	1074	54.2	48.9	56.2	31.9	29.8	5.3	5.0	21.0	1.6	5.2	259.2
親族なし	663	50.8	49.3	56.9	33.5	29.9	4.5	3.8	20.7	0.8	4.8	254.9
F4 時間距離15分以内の親族の有無												
父 母	36	52.8	55.6	61.1	38.9	36.1	8.3	5.6	27.8	-	2.8	288.9
配偶者	1	100.0	-	100.0	-	100.0	-	-	-	-	-	300.0
子	554	55.1	51.4	58.8	34.8	31.9	4.7	5.1	19.1	1.4	4.0	266.4
孫	332	54.2	47.3	59.0	33.4	31.6	5.7	5.7	18.4	1.2	4.5	261.1
親族居住不明	1611	52.1	50.0	56.9	32.0	30.4	4.9	4.5	21.6	1.2	4.8	258.3
【親族の時間距離別】												
15分以内に親族あり	440	58.0	50.9	56.8	36.8	29.5	5.0	4.8	19.8	0.9	3.0	265.5
15分以上に父母居住	23	56.5	65.2	56.5	21.7	30.4	4.3	-	30.4	-	8.7	273.9
15分以上に配偶者居住	1	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
15分以上に子居住	421	58.2	50.4	56.3	37.5	29.5	5.0	5.0	19.7	1.0	3.1	265.6
15分以上に孫居住	291	58.4	48.8	57.7	37.5	30.9	4.5	4.8	19.2	1.4	3.4	266.7
15分以内の親族なし	948	53.0	50.4	56.9	30.9	30.8	5.2	5.1	22.3	1.6	4.7	260.8
15分以上に父母居住	37	62.2	59.5	64.9	21.6	32.4	-	-	24.3	-	5.4	270.3
15分以上に配偶者居住	4	75.0	50.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	-	-	275.0
15分以上に子居住	930	53.3	50.3	56.7	30.9	30.5	5.2	5.1	22.5	1.6	4.6	260.6
15分以上に孫居住	672	53.3	48.8	54.5	30.7	28.1	5.5	5.1	21.9	1.9	5.8	255.5
親族居住不明	815	50.1	49.7	58.3	32.8	31.8	4.4	4.0	20.5	1.1	5.0	257.7

Q12【カード19】(健康の維持増進) ご自分の健康の維持増進について、あなたが気をつけておられることは何ですか。この中から3つまであげてください。(3M. A.)

	総数	規則正しい生活を送る	休養や睡眠を十分にとる	栄養のバランスのとれた食事をする	健康診査などを定期的に受ける	散歩やスポーツなどの運動をする	酒をひかえる	タバコをひかえる	気持ちをなるべく明るく持つ	その他	特にない	回答計
※※※【総数】※※※	2203	52.9	50.2	57.4	32.8	30.9	4.9	4.6	21.1	1.3	4.5	260.6
F6 健康状態別												
良い	563	57.5	49.7	59.3	31.8	34.6	4.6	4.4	21.1	2.0	3.6	268.7
まあ良い	544	50.6	50.4	58.1	30.9	30.7	4.2	4.8	22.8	1.3	5.7	259.4
普通	540	54.1	51.7	58.9	30.4	32.8	5.4	5.7	22.6	0.7	2.8	265.0
あまり良くない	451	51.0	50.8	55.7	38.8	26.8	5.3	2.9	18.8	1.1	4.4	255.7
良くない	99	40.4	42.4	41.4	34.3	20.2	4.0	7.1	14.1	1.0	13.1	218.2
無回答	6	66.7	50.0	66.7	33.3	16.7	16.7	-	16.7	-	-	266.7
良い(計)	1107	54.1	50.0	58.7	31.3	32.7	4.4	4.6	22.0	1.6	4.6	264.1
普通	540	54.1	51.7	58.9	30.4	32.8	5.4	5.7	22.6	0.7	2.8	265.0
良くない(計)	550	49.1	49.3	53.1	38.0	25.6	5.1	3.6	18.0	1.1	6.0	248.9
【職業別】												
有職(計)	610	50.2	51.6	56.1	34.8	21.5	7.7	7.0	25.9	1.8	3.6	260.2
自営・家族従業(計)	370	48.6	48.4	56.2	37.0	21.4	7.6	6.8	27.0	2.2	3.8	258.9
農林漁業	170	44.1	50.0	55.9	41.8	14.7	8.2	5.9	26.5	3.5	2.9	253.5
商工サービス・自由業	200	52.5	47.0	56.5	33.0	27.0	7.0	7.5	27.5	1.0	4.5	263.5
被用者(計)	240	52.5	56.7	55.8	31.3	21.7	7.9	7.5	24.2	1.3	3.3	262.1
無職	1590	54.0	49.7	57.9	32.1	34.5	3.8	3.7	19.3	1.1	4.8	260.8
【住居形態別】												
持家(計)	1876	53.3	50.3	58.5	33.3	30.9	5.0	4.6	20.5	1.3	4.1	261.7
持家(一戸建て)	1811	53.2	50.1	58.6	33.9	30.8	5.1	4.7	20.7	1.4	4.0	262.4
持家(マンション等の共同住宅)	65	55.4	55.4	56.9	15.4	33.8	3.1	1.5	13.8	-	7.7	243.1
借家(計)	326	50.6	50.3	50.9	30.1	31.3	4.0	4.6	24.8	0.9	6.7	254.3
借家(一戸建て)	91	50.5	46.2	56.0	38.5	33.0	4.4	6.6	26.4	-	5.5	267.0
借家(アパート・マンション)	224	51.3	53.1	49.1	25.9	31.3	4.0	3.6	22.8	1.3	7.6	250.0
社宅・公務員住宅	4	25.0	50.0	50.0	50.0	25.0	-	-	25.0	-	-	225.0
その他	7	42.9	14.3	42.9	42.9	14.3	-	14.3	71.4	-	-	242.9
一戸建て(計)	1902	53.0	49.9	58.5	34.1	30.9	5.0	4.8	21.0	1.3	4.0	262.6
集合住宅(計)	293	51.9	53.6	50.9	23.9	31.7	3.8	3.1	20.8	1.0	7.5	248.1

Q12【カード19】(健康の維持増進) ご自分の健康の維持増進について、あなたが気をつけておられることは何ですか。この中から3つまであげてください。(3M. A.)

	総数	規則正しい生活を送る	休養や睡眠を十分にとる	栄養のバランスのとれた食事をする	健康診査などを定期的に受ける	散歩やスポーツなどの運動をする	酒をひかえる	タバコをひかえる	気持ちをなるべく明るく持つ	その他	特にない	回答計
※※※【総数】※※※	2203	52.9	50.2	57.4	32.8	30.9	4.9	4.6	21.1	1.3	4.5	260.6
F9 居住年数別												
1年未満	24	54.2	41.7	54.2	33.3	37.5	8.3	8.3	20.8	-	4.2	262.5
1年以上～3年未満	53	58.5	62.3	50.9	26.4	24.5	3.8	5.7	30.2	1.9	3.8	267.9
3年以上～5年未満	45	51.1	46.7	55.6	33.3	31.1	-	2.2	20.0	-	11.1	251.1
5年以上～10年未満	112	55.4	52.7	61.6	35.7	29.5	4.5	6.3	22.3	-	4.5	272.3
10年以上～20年未満	302	51.0	47.7	57.6	29.8	35.4	3.6	4.3	20.2	0.7	5.3	255.6
20年以上～30年未満	374	56.4	50.3	58.6	31.6	37.4	4.0	3.2	19.8	0.5	4.3	266.0
30年以上	1037	51.5	50.1	59.2	34.0	29.2	4.6	3.8	21.7	1.8	4.5	260.6
生まれてからずっと	256	53.5	51.6	48.0	32.8	24.2	9.4	9.8	19.5	1.6	2.7	253.1
無回答	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5年未満(計)	122	54.9	52.5	53.3	30.3	29.5	3.3	4.9	24.6	0.8	6.6	260.7
5年以上30年未満(計)	788	54.2	49.6	58.6	31.5	35.5	3.9	4.1	20.3	0.5	4.7	262.9
30年以上(計)	1293	51.9	50.4	57.0	33.8	28.2	5.6	4.9	21.3	1.8	4.2	259.1