Q7　（回答票9）あなたは、ご自分の健康の維持増進のために心がけておられるのはどんなことですか。この中からいくつでもお答えください。（M．A．）

	総数	休養や睡眠を十分とる	規則正しい生活を送る	栄養のバランスのとれた食事をとる	保健薬や強壮剤をのむ	健康診査などを定期的に受ける	酒を控える	タバコを控える	散歩やスポーツをする	地域の活動に参加する	気持ちをなるべく明るく持つ	その他	特に心がけていない	わからない	回答計
総　数	2307	60.4	53.0	49.5	11.9	41.8	13.3	11.6	39.4	15.6	35.3	2.2	11.0	0.4	345.5
F1　性　別															
男　性	965	58.1	52.4	46.6	11.1	42.1	24.4	20.6	44.0	17.7	31.4	1.9	12.7	0.1	363.3
女　性	1342	62.0	53.4	51.6	12.5	41.5	5.4	5.1	36.1	14.1	38.1	2.4	9.8	0.6	332.7
F2　年　齢															
65～69歳	728	59.4	52.4	52.0	10.0	43.3	13.5	12.4	41.8	15.4	36.0	1.6	11.8	0.3	350.1
70～74歳	627	61.3	54.9	51.2	14.0	44.4	15.9	12.9	42.6	20.4	37.8	1.9	7.7	－	365.0
75～79歳	522	61.2	54.2	48.5	10.4	43.6	12.5	10.7	37.6	14.6	34.7	1.9	10.9	0.2	340.9
80歳以上	430	59.4	49.8	44.3	13.9	33.3	10.5	9.3	32.7	10.2	31.2	3.8	14.7	1.4	314.5
65～74歳（計）	1356	60.3	53.5	51.6	11.9	43.8	14.6	12.7	42.2	17.7	36.8	1.8	9.9	0.2	357.0
75歳以上　（計）	952	60.4	52.2	46.6	12.0	38.9	11.6	10.1	35.4	12.6	33.1	2.8	12.6	0.7	329.0
※都市規模															
大　都　市	412	68.9	58.4	54.0	14.2	43.5	11.8	10.1	46.2	12.6	37.9	2.1	8.6	0.4	368.8
中　都　市	799	58.1	53.3	53.4	11.1	43.6	13.5	12.0	40.3	15.3	36.0	2.0	10.0	0.3	348.9
小　都　市	450	55.4	49.4	44.8	11.0	36.6	11.2	10.9	36.7	10.9	33.1	1.7	13.7	0.3	315.6
町　　村	646	61.2	51.6	45.3	12.2	42.1	15.6	12.4	35.8	21.2	34.3	2.8	11.9	0.6	347.1
※世帯構成															
単身世帯	308	57.3	51.8	47.4	14.1	41.3	9.9	9.5	40.9	15.0	36.5	1.5	10.6	0.3	336.1
夫婦のみ世帯	803	63.2	58.0	55.1	13.0	45.0	17.3	14.5	44.4	16.0	37.8	1.5	9.0	0.3	374.9
二世代世帯	464	57.9	50.5	49.2	10.7	35.6	10.7	10.3	32.8	13.2	32.5	2.9	11.5	1.0	319.0
三世代世帯	600	60.9	49.5	45.5	11.2	43.6	11.5	9.8	37.8	16.8	35.2	2.6	12.3	0.1	337.0
その他の世帯	132	55.9	49.9	40.3	7.9	36.9	15.2	11.2	35.8	17.9	27.5	4.1	16.7	0.6	320.0
F1　性別×F2　年齢															
男性65～69歳	347	55.7	51.8	47.9	7.1	42.5	22.1	18.2	44.3	15.7	31.4	1.1	14.6	0.4	352.9
70～74歳	281	60.4	56.8	45.4	13.2	44.1	28.2	23.8	47.1	22.5	31.7	2.2	9.3	－	384.6
75～79歳	197	60.4	47.8	48.1	13.0	43.3	24.8	21.5	41.9	17.4	32.2	3.0	11.5	－	364.8
80歳以上	139	56.5	51.3	44.0	14.1	35.6	22.0	18.8	39.8	13.1	29.8	2.1	16.8	－	344.0
65～74歳（計）	629	57.8	54.0	46.7	9.9	43.2	24.9	20.7	45.6	18.7	31.6	1.6	12.2	0.2	367.1
75歳以上　（計）	337	58.8	49.2	46.4	13.4	40.1	23.6	20.4	41.0	15.6	31.2	2.6	13.7	－	356.2
女性65～69歳	381	62.8	52.9	55.7	12.7	44.0	5.6	7.1	39.6	15.2	40.2	2.2	9.3	0.3	347.7
70～74歳	346	62.1	53.2	56.0	14.7	44.7	5.8	4.1	38.9	18.8	42.7	1.7	6.5	－	349.1
75～79歳	325	61.8	58.1	48.7	8.9	43.7	5.0	4.2	35.1	12.8	36.1	1.3	10.5	0.3	326.4
80歳以上	291	60.8	49.1	44.4	13.7	32.2	5.0	4.7	29.2	8.8	31.9	4.7	13.7	2.0	300.3
65～74歳（計）	727	62.5	53.1	55.8	13.6	44.3	5.7	5.7	39.3	16.9	41.4	1.9	8.0	0.2	348.4
75歳以上　（計）	615	61.3	53.9	46.7	11.2	38.3	5.0	4.4	32.3	10.9	34.1	2.9	12.0	1.1	314.1
Q1　現在の健康状態															
良　い	571	65.8	61.9	58.1	10.6	41.8	15.8	12.2	51.0	23.5	39.9	1.7	8.8	－	391.2
まあ良い	522	65.5	56.0	54.9	12.0	47.3	13.0	11.3	44.2	20.2	40.6	1.8	7.4	0.2	374.2
普　通	596	54.6	49.9	41.2	10.4	39.4	12.0	10.8	38.7	14.4	33.5	2.1	13.9	－	321.0
あまり良くない	472	58.2	47.4	45.9	14.5	42.0	12.8	11.8	26.6	6.6	27.8	2.9	13.2	0.7	310.5
良くない	142	50.8	38.0	41.6	14.8	30.6	12.4	12.8	20.2	1.5	29.1	3.3	14.1	3.5	272.7
わからない	5	57.6	57.6	67.0	17.7	42.4	－	－	42.4	42.4	42.4	－	17.7	－	387.3
良　い（計）	1094	65.7	59.0	56.6	11.3	44.4	14.5	11.8	47.7	21.9	40.2	1.8	8.1	0.1	383.1
良くない（計）	613	56.5	45.2	44.9	14.6	39.4	12.8	12.0	25.1	5.4	28.1	3.0	13.4	1.4	301.8

Q7　（回答票9）あなたは、ご自分の健康の維持増進のために心がけておられるのはどんなことですか。
この中からいくつでもお答えください。（M．A．）

	総数	休養や睡眠を十分とる	規則正しい生活を送る	栄養のバランスのとれた食事をとる	保健薬や強壮剤をのむ	健康診査などを定期的に受ける	酒を控える	タバコを控える	散歩やスポーツをする	地域の活動に参加する	気持ちをなるべく明るく持つ	その他	特に心がけていない	わからない	回答計
Q2　日常生活への影響															
ある	490	57.5	47.4	46.5	14.6	37.7	12.0	11.8	24.2	8.2	30.3	2.6	12.6	1.7	307.4
ない	1815	61.1	54.5	50.4	11.2	42.9	13.7	11.5	43.5	17.6	36.7	2.1	10.6	0.0	355.7
Q6　要介護度の状況															
認定を申請していない	2071	61.5	53.8	50.4	12.4	42.8	13.8	11.9	41.2	16.2	35.9	2.1	10.6	0.1	352.6
認定を申請中	19	48.5	22.3	42.3	4.5	26.3	-	3.9	22.9	3.9	17.3	6.2	17.3	6.2	221.4
自立と認定された	11	51.1	40.6	25.5	-	28.5	16.9	16.9	18.0	-	28.5	-	21.5	-	247.5
要支援	20	46.5	48.2	45.6	24.1	47.6	29.1	24.9	26.0	8.4	26.9	4.2	8.4	8.4	348.5
要介護度1	46	56.6	56.8	41.7	6.2	39.3	7.7	10.3	16.6	1.8	34.7	1.8	14.3	1.8	289.9
要介護度2	20	50.0	24.2	24.2	9.5	24.8	3.6	3.6	23.6	4.2	32.6	3.6	23.6	-	227.6
要介護度3	12	45.1	27.5	45.1	7.4	6.3	12.7	6.3	12.7	-	13.7	-	17.1	7.4	201.5
要介護度4	16	48.3	43.0	32.8	7.4	32.8	4.6	4.6	-	-	15.2	4.6	9.9	15.9	218.7
要介護度5	3	23.1	23.1	-	-	26.9	-	-	-	-	73.1	26.9	-	-	173.1
認定されているが、要介護度はわからない	89	51.3	55.2	49.6	7.6	32.6	9.5	6.8	34.7	22.4	33.0	2.7	13.8	-	319.3
認定なし（計）	2102	61.3	53.4	50.2	12.2	42.6	13.7	11.9	40.9	16.0	35.7	2.1	10.7	0.2	350.9
認定あり（計）	206	50.9	48.8	42.6	9.0	33.3	10.1	8.7	24.3	11.3	30.9	3.1	14.0	2.9	289.9
Q9　外出の頻度															
ほとんど毎日	962	57.9	51.6	48.7	11.5	42.0	16.2	14.7	47.9	17.5	37.9	2.2	9.5	0.2	357.9
週に4～5日	396	67.1	56.1	61.3	13.5	50.2	13.2	12.2	44.6	22.4	40.0	1.5	7.8	0.2	390.2
週に2～3日	581	61.0	57.5	46.5	12.0	41.6	11.6	8.1	35.1	13.3	32.6	2.3	12.2	-	333.8
週に1日以下	367	58.9	46.3	44.1	11.4	32.3	8.4	7.9	18.2	6.9	27.8	2.6	16.8	1.7	283.4