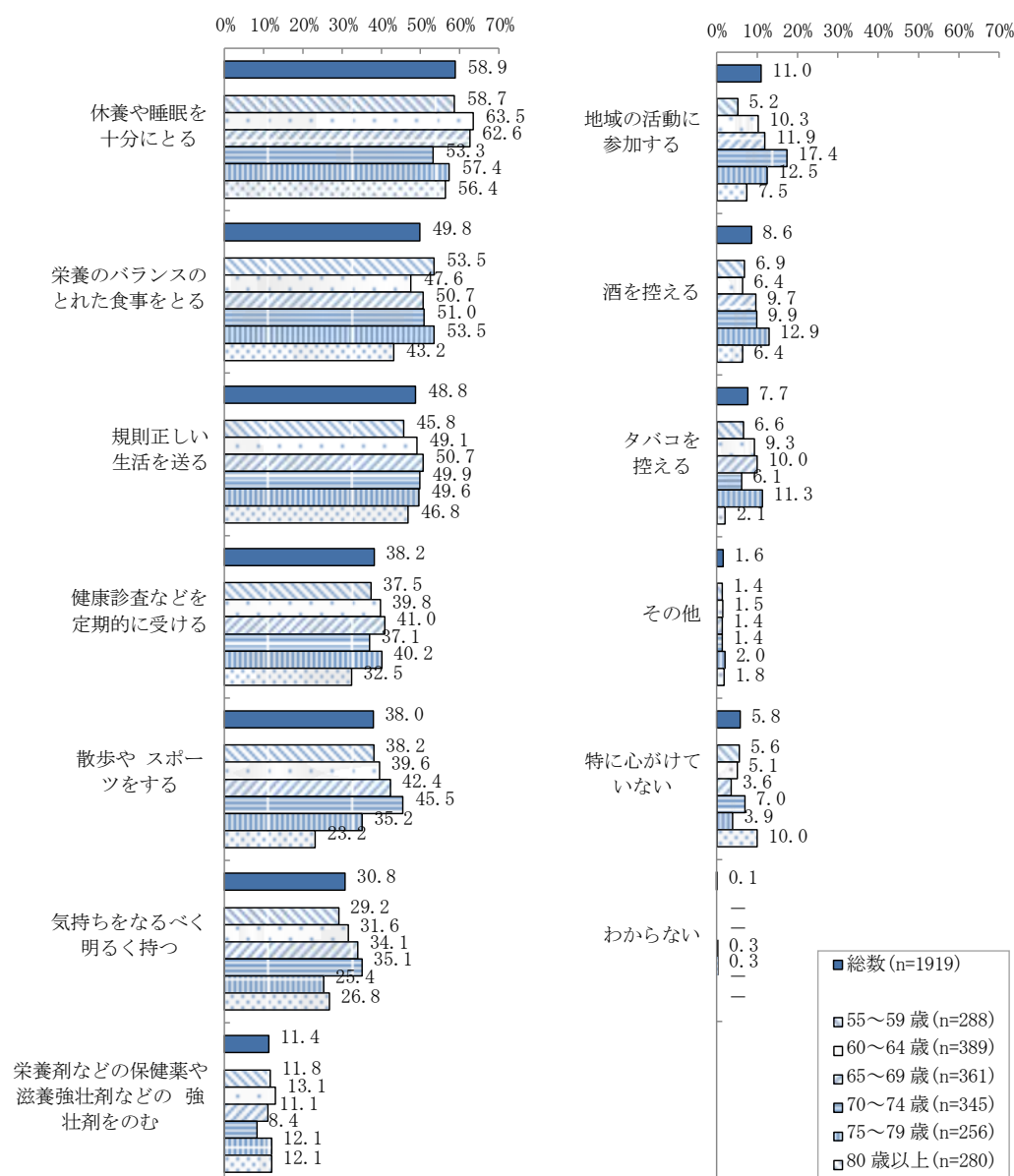


(17) 健康の維持増進のために心がけていること (Q20)

「健康の維持増進のために心がけていること」についてたずねたところ、総数で、最も多いのは「休養や睡眠を十分にとる」で 58.9%である。以下、「栄養のバランスのとれた食事をとる」が 49.8%、「規則正しい生活を送る」が 48.8%、「健康診断などを定期的に受ける」が 38.2%、「散歩やスポーツをする」が 38.0%、「気持ちをなるべく明るくもつ」が 30.8%などの順となっている。

年齢階級別にみると、「散歩やスポーツをする」、「地域の活動に参加する」は、70～74 歳で高くなっている。

図 2-17-1 健康の維持増進のために心がけていること (M. A.)



<総数>

都市規模別にみると、「散歩やスポーツをする」(42.6%)、「栄養剤などの保健薬や 滋養強壮剤などの強壯剤をのむ」(15.6%)は大都市で、「酒を控える」は町村(12.4%)で他の都市規模と比較してやや高くなっている。

性別でみると、男女共に最も多いのは「休養や睡眠を十分にとる」(男性 58.2%, 女性 59.6%)である。「酒を控える」(男性 15.7%, 女性 2.8%)、「タバコを控える」(男性 14.3%, 女性 2.2%)は男性の方が高く、「栄養のバランスのとれた食事をとる」(男性 41.3%, 女性 56.8%)、「気持ちをなるべく明るく持つ」(男性 26.0%, 女性 34.7%)は女性の方が高い。

収入別にみると、「休養や睡眠を十分にとる」(66.1%)、「栄養のバランスのとれた食事をとる」(56.0%)、「健康診査などを定期的に受ける」(48.7%)は 40 万円以上で高くなっている。「散歩やスポーツをする」は 20 万円～40 万円未満(44.9%)で高い。

<55～59 歳>

都市規模別にみると、「休養や睡眠を十分にとる」は中都市(64.0%)で、「散歩やスポーツをする」は大都市(45.1%)で他の都市規模と比較して高くなっている。

性別でみると、「栄養のバランスのとれた食事をする」(男性 45.2%, 女性 59.9%)、「規則正しい生活を送る」(男性 38.1%, 女性 51.9%)、「気持ちをなるべく明るくもつ」(男性 22.2%, 女性 34.6%)は女性の方が高くなっている。収入別にみると、「栄養のバランスのとれた食事をとる」(59.2%)、「散歩やスポーツをする」(48.5%)、「健康診査などを定期的に受ける」(45.6%)は 40 万円以上で高くなっている。

<60 歳以上>

都市規模別にみると、「栄養のバランスのとれた食事をする」(53.8%)、「散歩やスポーツをする」(42.2%)、「栄養剤などの保健薬や滋養強壮剤などの強壯剤をのむ」(16.1%)は大都市で、「健康診査などを定期的に受ける」は中都市(42.6%)で他の都市規模と比較してやや高くなっている。

性別でみると、「栄養のバランスのとれた食事をする」(男性 40.6%, 女性 56.3%)は女性の方が高く、「酒をひかえる」(男性 16.4%, 女性 2.7%)、「タバコを控える」(男性 14.6%, 女性 2.2%)は男性の方が高い。

収入別にみると、「休養や睡眠を十分にとる」(68.1%)、「健康診査などを定期的に受ける」(50.2%)、「気持ちをなるべく明るくもつ」(39.4%)は 40 万円以上で、「散歩やスポーツをする」は 20 万円～40 万円未満(46.3%)で高くなっている。

表 2-17-1 属性別にみた健康の維持増進のために心がけていること (M. A.) (1)

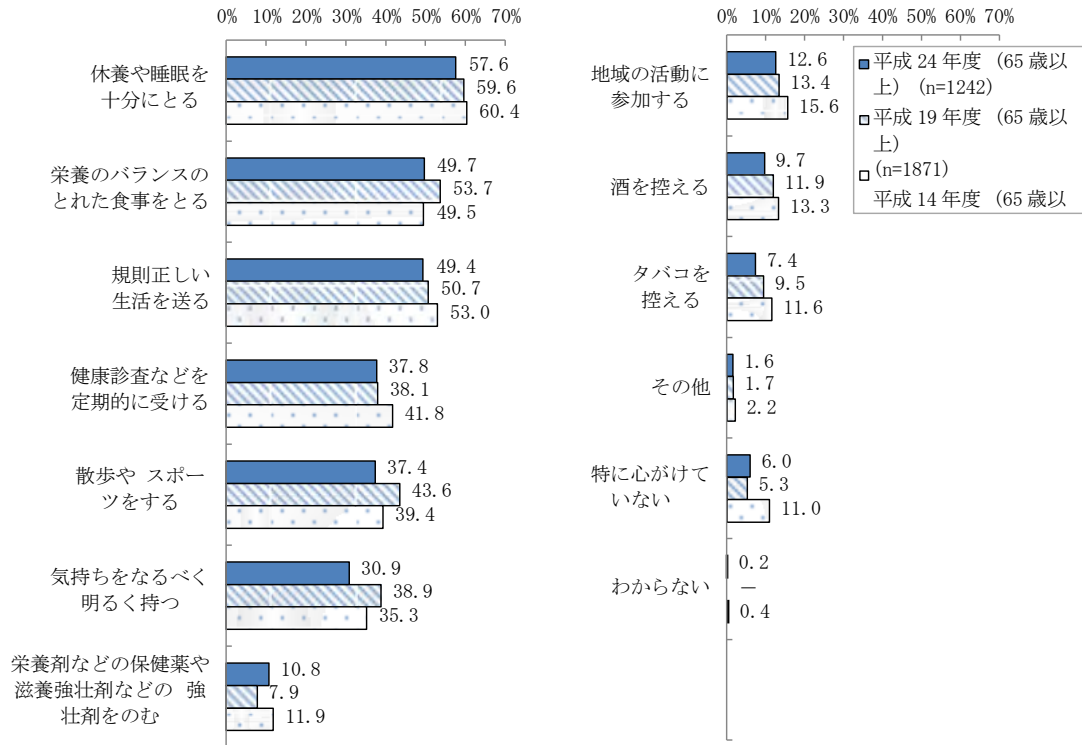
| (単位：%) | 総数 | 休養や睡眠を十分にとる | 規則正しい生活を送る | 栄養のバランスのとれた食事をとる | 栄養剤などの保健薬や滋養強壮剤などの強壮剤をのむ | 健康診査などを定期的に受ける | 酒を控える | タバコを控える | 散歩やスポーツをする |
|----------------|------|-------------|------------|------------------|--------------------------|----------------|-------|---------|------------|
| 総数 | 1919 | 58.9 | 48.8 | 49.8 | 11.4 | 38.2 | 8.6 | 7.7 | 38.0 |
| 〔都市規模別〕 | | | | | | | | | |
| 大都市 | 469 | 57.4 | 51.2 | 53.5 | 15.6 | 39.9 | 7.9 | 7.7 | 42.6 |
| 中都市 | 740 | 61.5 | 50.8 | 50.4 | 10.5 | 42.0 | 8.8 | 6.9 | 37.7 |
| 小都市 | 501 | 58.1 | 46.1 | 49.7 | 8.8 | 34.9 | 7.4 | 8.4 | 39.5 |
| 町村 | 209 | 55.5 | 42.6 | 39.7 | 11.5 | 28.7 | 12.4 | 8.6 | 24.9 |
| 〔性別〕 | | | | | | | | | |
| 男性 | 865 | 58.2 | 46.9 | 41.3 | 8.3 | 39.8 | 15.7 | 14.3 | 40.9 |
| 女性 | 1054 | 59.6 | 50.3 | 56.8 | 13.9 | 36.9 | 2.8 | 2.2 | 35.6 |
| 〔年齢別〕 | | | | | | | | | |
| 55～59歳 | 288 | 58.7 | 45.8 | 53.5 | 11.8 | 37.5 | 6.9 | 6.6 | 38.2 |
| 60～64歳 | 389 | 63.5 | 49.1 | 47.6 | 13.1 | 39.8 | 6.4 | 9.3 | 39.6 |
| 65～69歳 | 361 | 62.6 | 50.7 | 50.7 | 11.1 | 41.0 | 9.7 | 10.0 | 42.4 |
| 70～74歳 | 345 | 53.3 | 49.9 | 51.0 | 8.4 | 37.1 | 9.9 | 6.1 | 45.5 |
| 75～79歳 | 256 | 57.4 | 49.6 | 53.5 | 12.1 | 40.2 | 12.9 | 11.3 | 35.2 |
| 80歳以上 | 280 | 56.4 | 46.8 | 43.2 | 12.1 | 32.5 | 6.4 | 2.1 | 23.2 |
| 65歳以上(再掲) | 1242 | 57.6 | 49.4 | 49.7 | 10.8 | 37.8 | 9.7 | 7.4 | 37.4 |
| 75歳以上(再掲) | 536 | 56.9 | 48.1 | 48.1 | 12.1 | 36.2 | 9.5 | 6.5 | 28.9 |
| 〔月当たり平均月収-3区分〕 | | | | | | | | | |
| 20万円未満 | 701 | 54.9 | 47.1 | 44.2 | 9.0 | 30.8 | 6.6 | 7.3 | 29.7 |
| 20万円～40万円未満 | 790 | 60.0 | 50.1 | 53.4 | 11.6 | 42.3 | 9.1 | 7.8 | 44.9 |
| 40万円以上 | 316 | 66.1 | 53.8 | 56.0 | 17.4 | 48.7 | 11.7 | 8.2 | 42.4 |
| 〔55～59歳〕 | | | | | | | | | |
| 総数 | 288 | 58.7 | 45.8 | 53.5 | 11.8 | 37.5 | 6.9 | 6.6 | 38.2 |
| 〔都市規模別〕 | | | | | | | | | |
| 大都市 | 71 | 54.9 | 46.5 | 52.1 | 12.7 | 42.3 | 8.5 | 8.5 | 45.1 |
| 中都市 | 111 | 64.0 | 49.5 | 57.7 | 14.4 | 38.7 | 7.2 | 3.6 | 38.7 |
| 小都市 | 80 | 58.8 | 45.0 | 57.5 | 7.5 | 35.0 | 7.5 | 8.8 | 38.8 |
| 町村 | 26 | 46.2 | 30.8 | 26.9 | 11.5 | 26.9 | - | 7.7 | 15.4 |
| 〔性別〕 | | | | | | | | | |
| 男性 | 126 | 56.3 | 38.1 | 45.2 | 10.3 | 35.7 | 11.9 | 12.7 | 35.7 |
| 女性 | 162 | 60.5 | 51.9 | 59.9 | 13.0 | 38.9 | 3.1 | 1.9 | 40.1 |
| 〔月当たり平均月収-3区分〕 | | | | | | | | | |
| 20万円未満 | 57 | 49.1 | 47.4 | 52.6 | 7.0 | 17.5 | 5.3 | 10.5 | 28.1 |
| 20万円～40万円未満 | 107 | 61.7 | 44.9 | 49.5 | 12.1 | 41.1 | 3.7 | 5.6 | 36.4 |
| 40万円以上 | 103 | 62.1 | 48.5 | 59.2 | 15.5 | 45.6 | 9.7 | 3.9 | 48.5 |
| 〔60歳以上〕 | | | | | | | | | |
| 総数 | 1631 | 59.0 | 49.3 | 49.2 | 11.3 | 38.3 | 8.9 | 7.8 | 38.0 |
| 〔都市規模別〕 | | | | | | | | | |
| 大都市 | 398 | 57.8 | 52.0 | 53.8 | 16.1 | 39.4 | 7.8 | 7.5 | 42.2 |
| 中都市 | 629 | 61.0 | 51.0 | 49.1 | 9.9 | 42.6 | 9.1 | 7.5 | 37.5 |
| 小都市 | 421 | 58.0 | 46.3 | 48.2 | 9.0 | 34.9 | 7.4 | 8.3 | 39.7 |
| 町村 | 183 | 56.8 | 44.3 | 41.5 | 11.5 | 29.0 | 14.2 | 8.7 | 26.2 |
| 〔性別〕 | | | | | | | | | |
| 男性 | 739 | 58.5 | 48.4 | 40.6 | 8.0 | 40.5 | 16.4 | 14.6 | 41.8 |
| 女性 | 892 | 59.4 | 50.0 | 56.3 | 14.1 | 36.5 | 2.7 | 2.2 | 34.8 |
| 〔月当たり平均月収-3区分〕 | | | | | | | | | |
| 20万円未満 | 644 | 55.4 | 47.0 | 43.5 | 9.2 | 32.0 | 6.7 | 7.0 | 29.8 |
| 20万円～40万円未満 | 683 | 59.7 | 51.0 | 54.0 | 11.6 | 42.5 | 10.0 | 8.2 | 46.3 |
| 40万円以上 | 213 | 68.1 | 56.3 | 54.5 | 18.3 | 50.2 | 12.7 | 10.3 | 39.4 |

表 2-17-1 属性別にみた健康の維持増進のために心がけていること (M. A.) (2)

| (単位：%) | 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 | 心がけていることあり(計) |
|------------------|------------|---------------|-----|-----------|-------|---------------|
| 総 数 | 11.0 | 30.8 | 1.6 | 5.8 | 0.1 | 94.1 |
| 〔都市規模別〕 | | | | | | |
| 大 都 市 | 10.2 | 33.0 | 0.9 | 4.3 | - | 95.7 |
| 中 都 市 | 11.4 | 31.4 | 1.5 | 6.4 | - | 93.6 |
| 小 都 市 | 10.8 | 29.7 | 2.0 | 4.6 | 0.2 | 95.2 |
| 町 村 | 12.0 | 26.3 | 2.4 | 10.0 | 0.5 | 89.5 |
| 〔性 別〕 | | | | | | |
| 男 性 | 12.5 | 26.0 | 1.3 | 6.6 | - | 93.4 |
| 女 性 | 9.8 | 34.7 | 1.8 | 5.1 | 0.2 | 94.7 |
| 〔年 齢 別〕 | | | | | | |
| 55～59 歳 | 5.2 | 29.2 | 1.4 | 5.6 | - | 94.4 |
| 60～64 歳 | 10.3 | 31.6 | 1.5 | 5.1 | - | 94.9 |
| 65～69 歳 | 11.9 | 34.1 | 1.4 | 3.6 | 0.3 | 96.1 |
| 70～74 歳 | 17.4 | 35.1 | 1.4 | 7.0 | 0.3 | 92.8 |
| 75～79 歳 | 12.5 | 25.4 | 2.0 | 3.9 | - | 96.1 |
| 80 歳以上 | 7.5 | 26.8 | 1.8 | 10.0 | - | 90.0 |
| 65 歳以上(再掲) | 12.6 | 30.9 | 1.6 | 6.0 | 0.2 | 93.8 |
| 75 歳以上(再掲) | 9.9 | 26.1 | 1.9 | 7.1 | - | 92.9 |
| 〔月当たり平均月収-3 区分〕 | | | | | | |
| 20 万円未満 | 9.7 | 26.2 | 1.6 | 7.7 | 0.3 | 92.0 |
| 20 万円～40 万円未満 | 13.4 | 33.4 | 1.5 | 4.1 | - | 95.9 |
| 40 万円以上 | 8.9 | 36.7 | 1.3 | 3.8 | - | 96.2 |
| 【55～59 歳】 | | | | | | |
| 総 数 | 5.2 | 29.2 | 1.4 | 5.6 | - | 94.4 |
| 〔都市規模別〕 | | | | | | |
| 大 都 市 | 4.2 | 33.8 | - | 7.0 | - | 93.0 |
| 中 都 市 | 2.7 | 24.3 | - | 5.4 | - | 94.6 |
| 小 都 市 | 8.8 | 32.5 | 2.5 | 2.5 | - | 97.5 |
| 町 村 | 7.7 | 26.9 | 7.7 | 11.5 | - | 88.5 |
| 〔性 別〕 | | | | | | |
| 男 性 | 5.6 | 22.2 | 0.8 | 7.1 | - | 92.9 |
| 女 性 | 4.9 | 34.6 | 1.9 | 4.3 | - | 95.7 |
| 〔月当たり平均月収-3 区分〕 | | | | | | |
| 20 万円未満 | 3.5 | 28.1 | - | 10.5 | - | 89.5 |
| 20 万円～40 万円未満 | 3.7 | 29.9 | 0.9 | 4.7 | - | 95.3 |
| 40 万円以上 | 6.8 | 31.1 | 1.0 | 2.9 | - | 97.1 |
| 【60 歳以上】 | | | | | | |
| 総 数 | 12.0 | 31.1 | 1.6 | 5.8 | 0.1 | 94.1 |
| 〔都市規模別〕 | | | | | | |
| 大 都 市 | 11.3 | 32.9 | 1.0 | 3.8 | - | 96.2 |
| 中 都 市 | 12.9 | 32.6 | 1.7 | 6.5 | - | 93.5 |
| 小 都 市 | 11.2 | 29.2 | 1.9 | 5.0 | 0.2 | 94.8 |
| 町 村 | 12.6 | 26.2 | 1.6 | 9.8 | 0.5 | 89.6 |
| 〔性 別〕 | | | | | | |
| 男 性 | 13.7 | 26.7 | 1.4 | 6.5 | - | 93.5 |
| 女 性 | 10.7 | 34.8 | 1.8 | 5.3 | 0.2 | 94.5 |
| 〔月当たり平均月収-3 区分〕 | | | | | | |
| 20 万円未満 | 10.2 | 26.1 | 1.7 | 7.5 | 0.3 | 92.2 |
| 20 万円～40 万円未満 | 14.9 | 34.0 | 1.6 | 4.0 | - | 96.0 |
| 40 万円以上 | 9.9 | 39.4 | 1.4 | 4.2 | - | 95.8 |

65歳以上について、時系列にみると、「特に心がけていない」は平成14年度調査では11.0%であったが、平成19年度調査で5.3%、今年度調査では6.0%と低くなっている。

図2-17-2 時系列にみた健康の維持増進のために心がけていること（M. A.）



(注)「栄養剤などの保健薬や滋養強壮剤などの強壮剤をのむ」は、平成19年度調査までは「保健薬や強壮剤をのむ」という選択肢表現であった。