

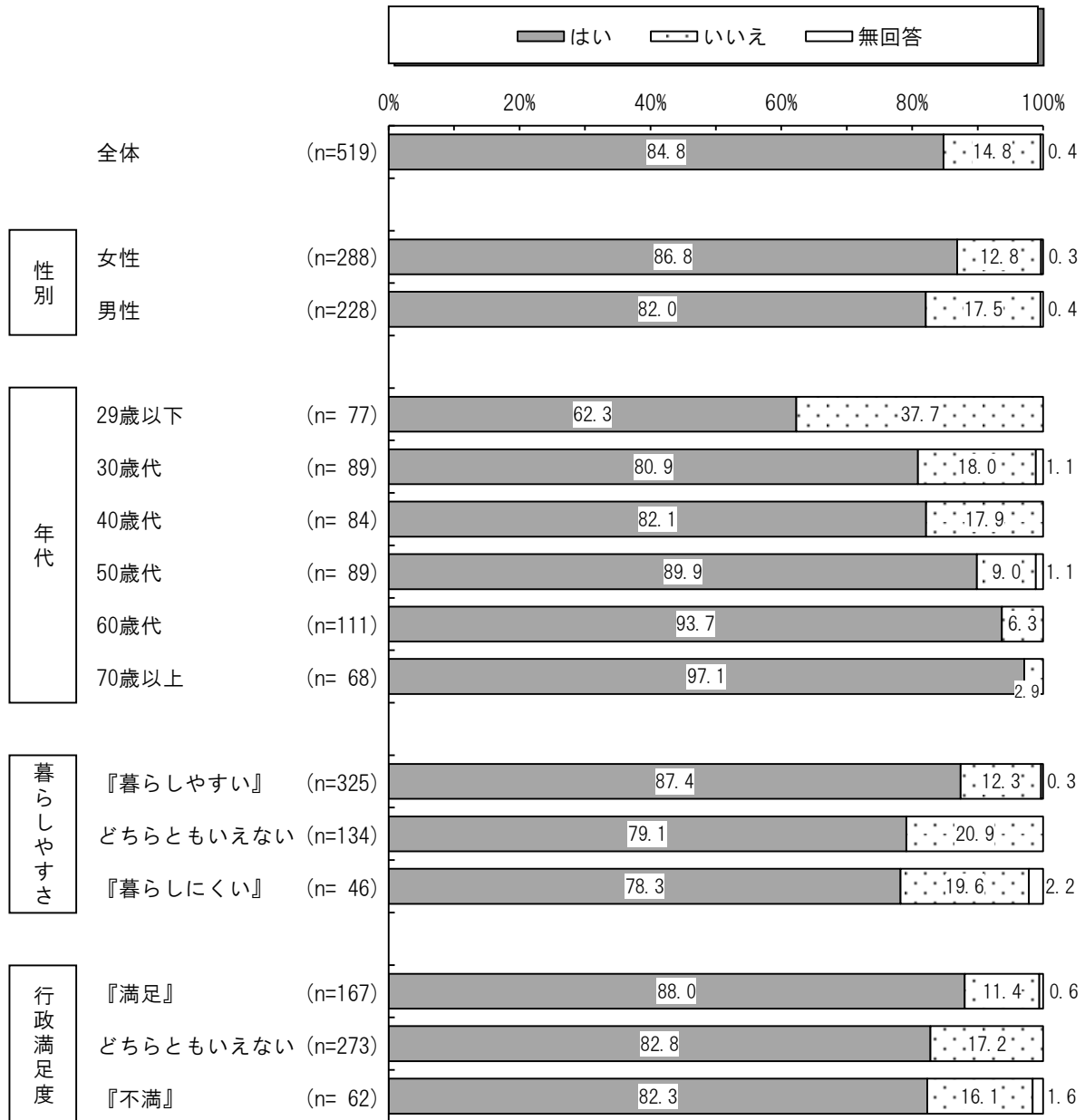
## ii 健康づくりについて

### 6 毎日朝食を食べているか

【問6】毎日朝食を食べていますか。

(○は1つ)

毎日朝食を食べているかは、「はい」が84.8%、「いいえ」が14.8%となっている。



※0.0%非表示

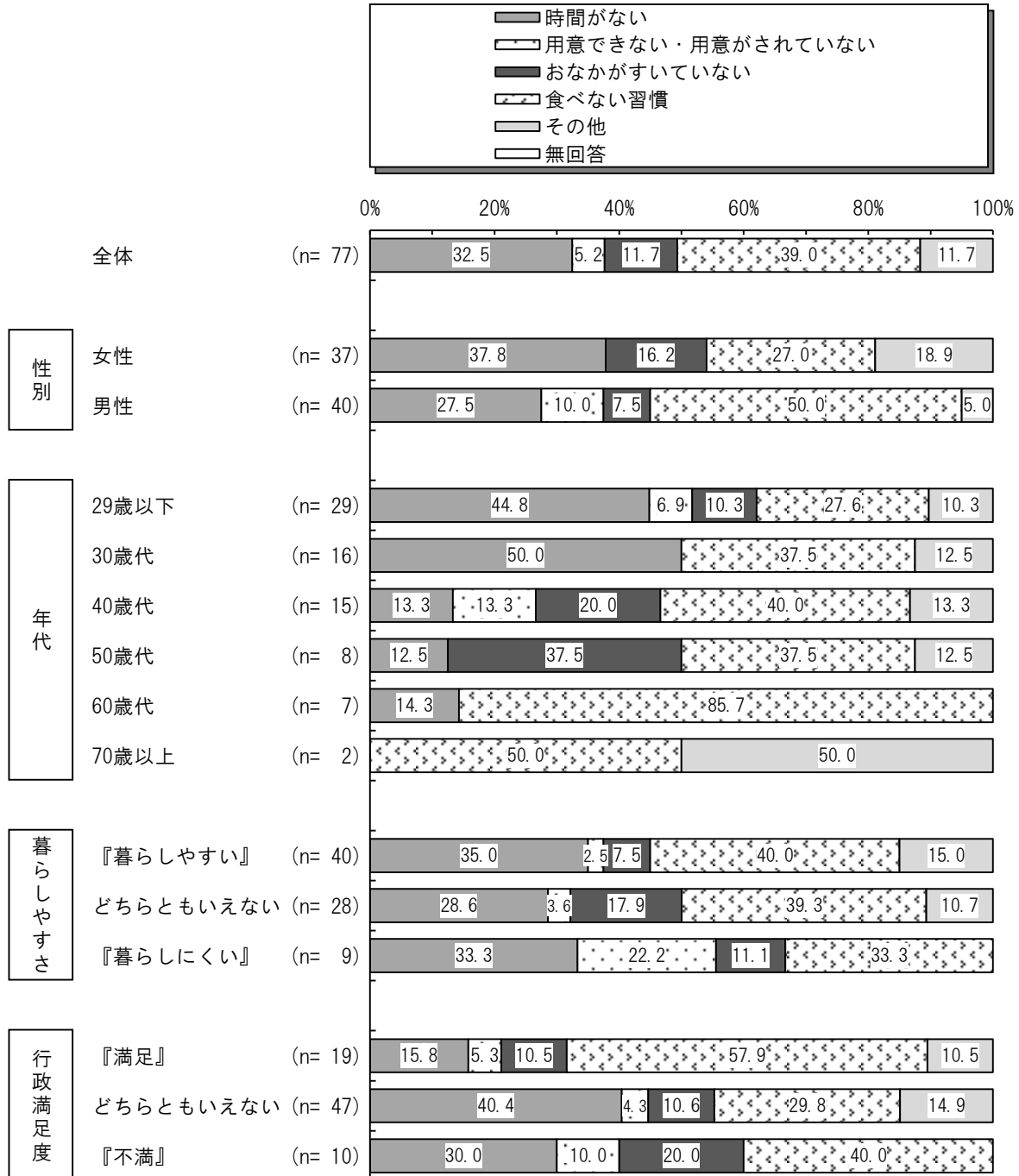
## 7 朝食を食べない理由

《問6で「いいえ」を選んだ方》

【問6-1】朝食を食べない理由は何ですか。

(○は主な理由の1つ)

朝食を食べない理由は、「食べない習慣」が39.0%と最も多く、次いで「時間がない」が32.5%、「おなかがすいていない」「その他」がともに11.7%などとなっている。

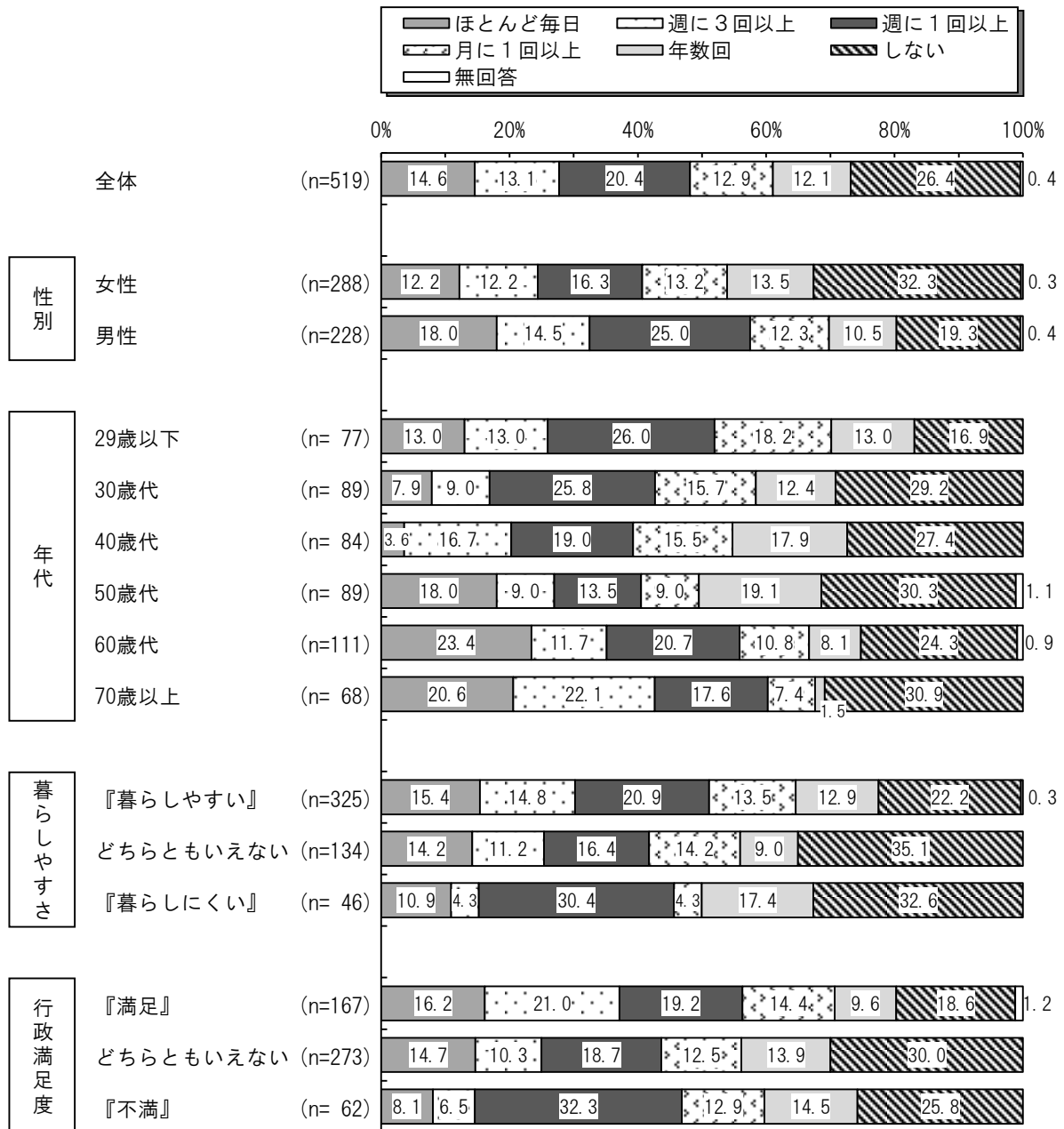


※0.0%非表示

8 運動・スポーツ（ウォーキングや散歩といった軽い運動を含む）の頻度

【問7】運動・スポーツ（ウォーキングや散歩といった軽い運動を含む）をどの程度行っていますか。  
 (〇は1つ)

運動・スポーツ（ウォーキングや散歩といった軽い運動を含む）の頻度は、「しない」が26.4%と最も多く、次いで「週に1回以上」が20.4%、「ほとんど毎日」が14.6%などとなっている。



※0.0%非表示

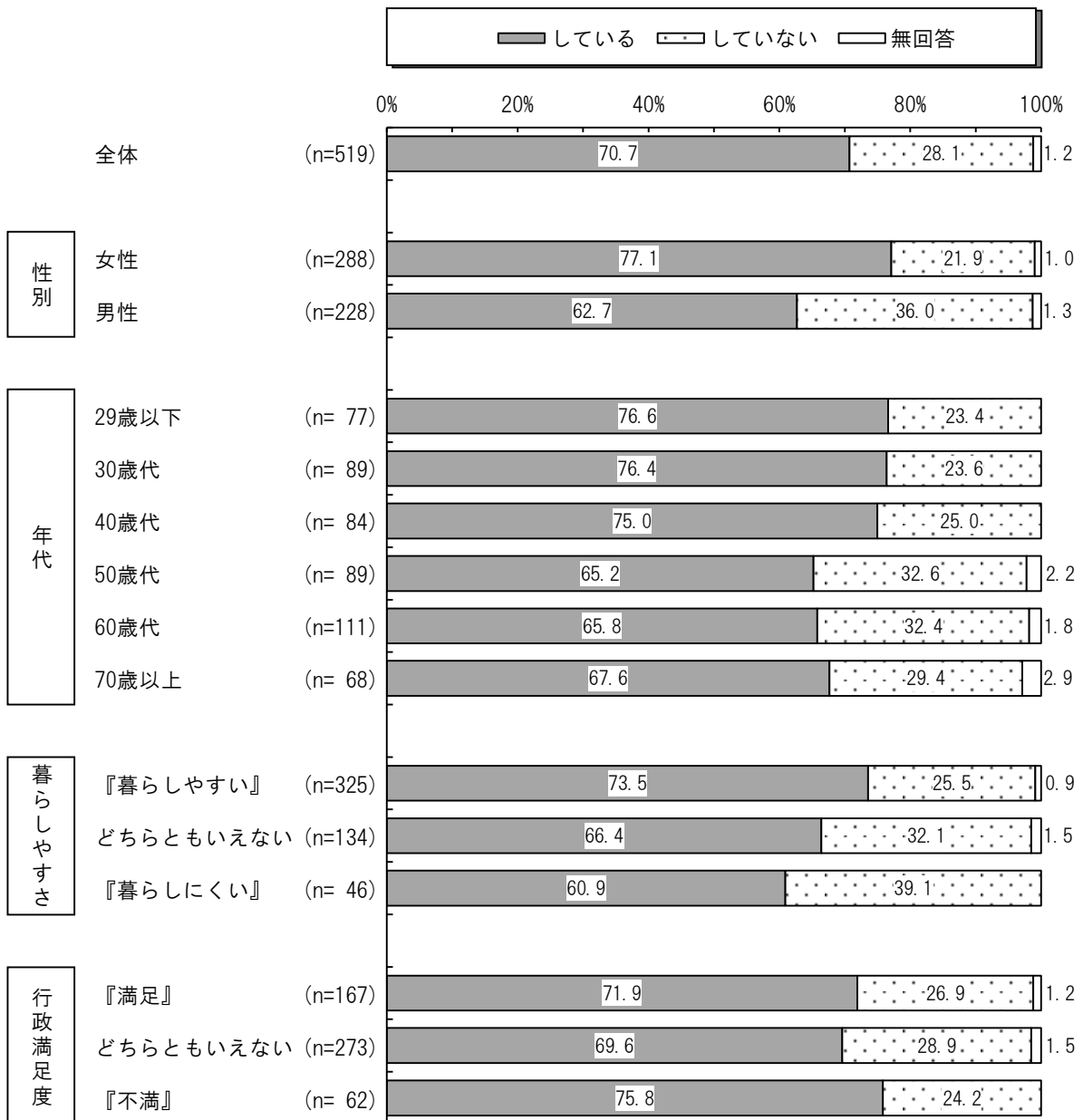
9 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しているか

【問8】日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。

(○は1つ)

(例：家事(立位)、子どもと遊ぶ(立位)、電動アシスト付自転車に乗るなど)

日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しているかについては、「している」が70.7%、「していない」が28.1%となっている。

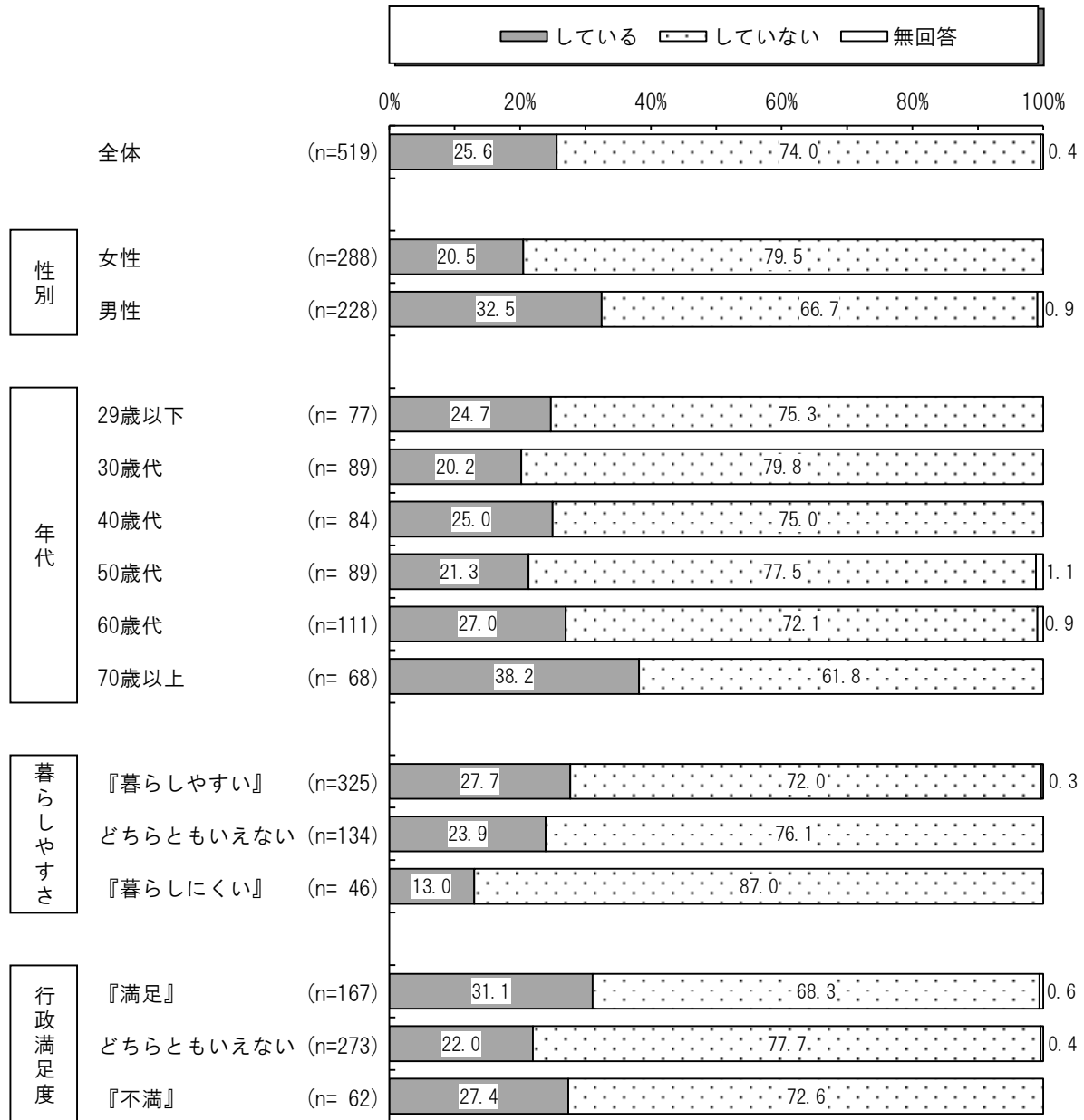


※0.0%非表示

10 1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施しているか

【問9】1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。（○は1つ）

1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施しているかについては、「している」が25.6%、「していない」が74.0%となっている。



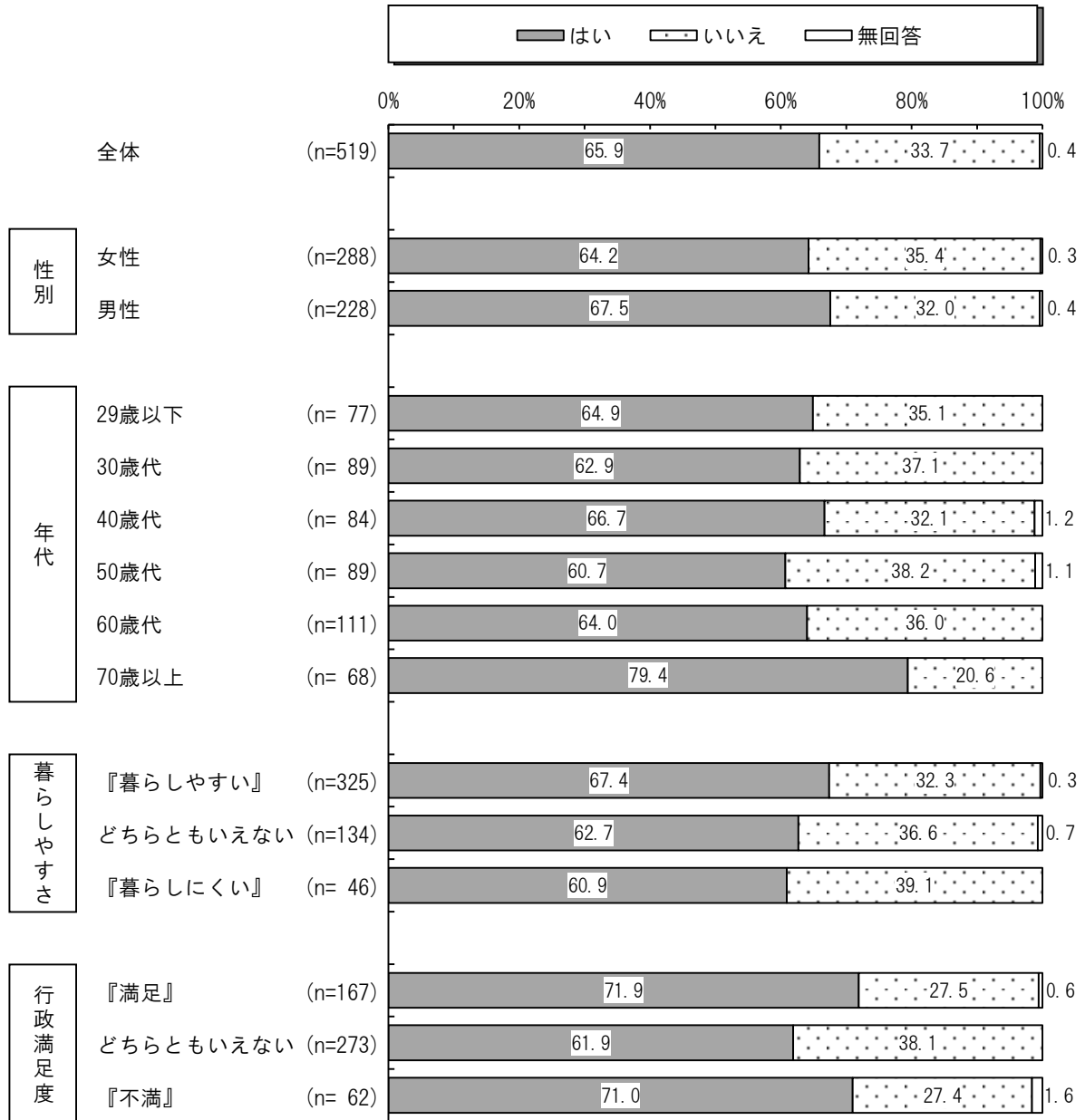
※0.0%非表示

11 睡眠で休養が十分とれているか

【問10】 睡眠で休養が十分とれていますか。

(○は1つ)

睡眠で休養が十分とれているかについては、「はい」が65.9%、「いいえ」が33.7%となっている。



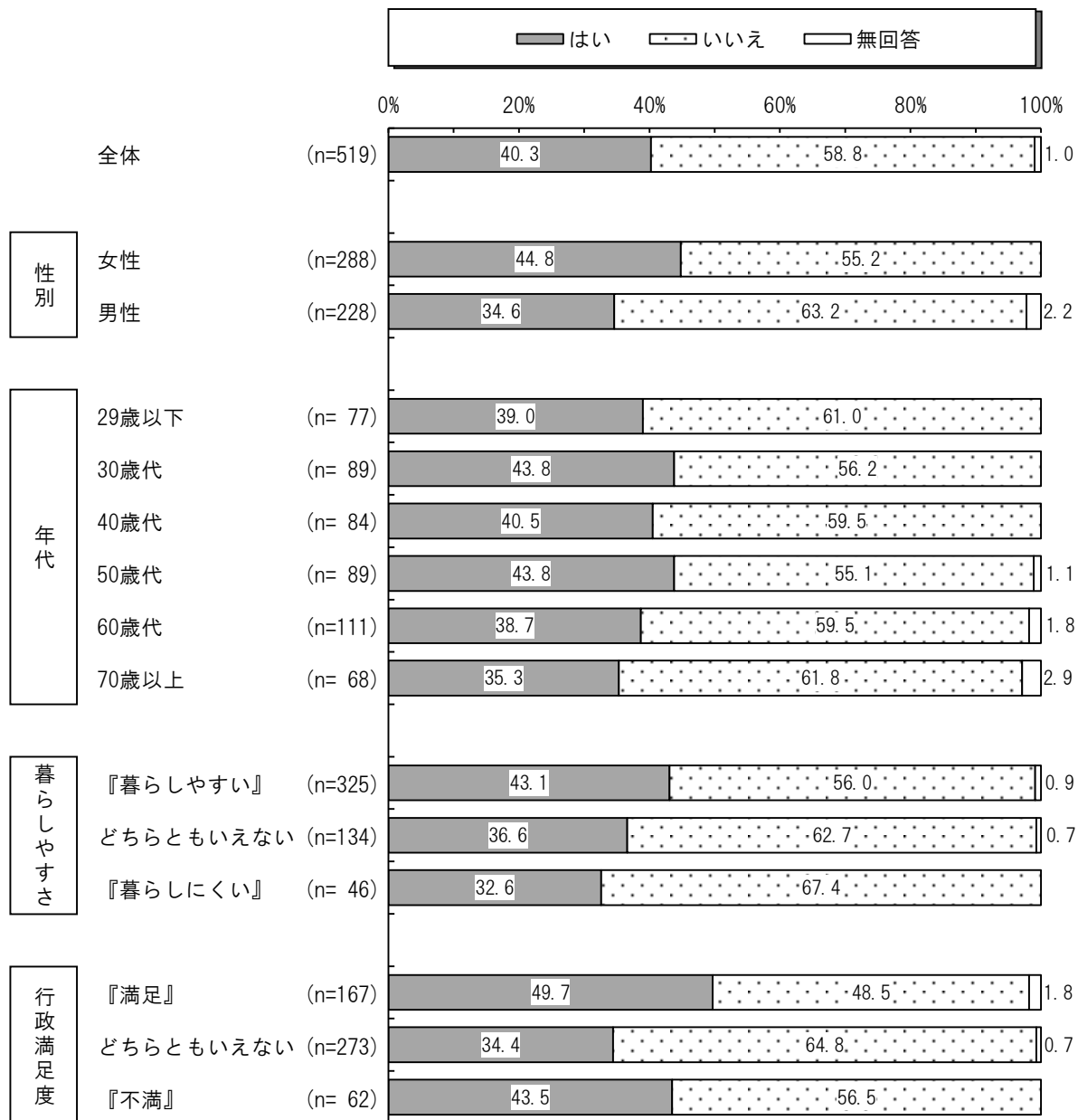
※0.0%非表示

12 悩みやストレスがある時、利用できる相談機関を知っているか

【問11】 悩みやストレスがある時、利用できる相談機関（医療機関を含む）を知っていますか。

（○は1つ）

悩みやストレスがある時、利用できる相談機関（医療機関を含む）を知っているかについては、「はい」が40.3%、「いいえ」が58.8%となっている。



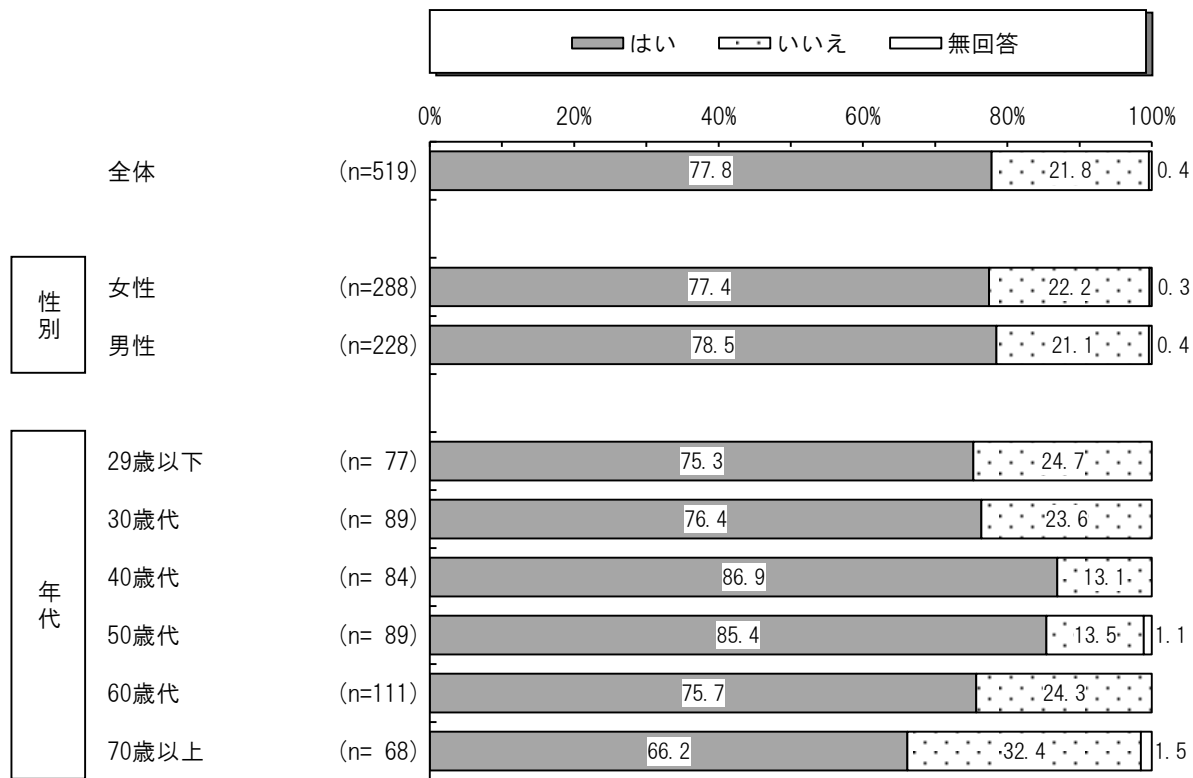
※0.0%非表示

13 1年に1回、健康診断や人間ドック等を受けているか

【問12】 1年に1回、健康診断や人間ドック等を受けていますか。

(○は1つ)

1年に1回、健康診断や人間ドック等を受けているかについては、「はい」が77.8%、「いいえ」が21.8%となっている。



※0.0%非表示



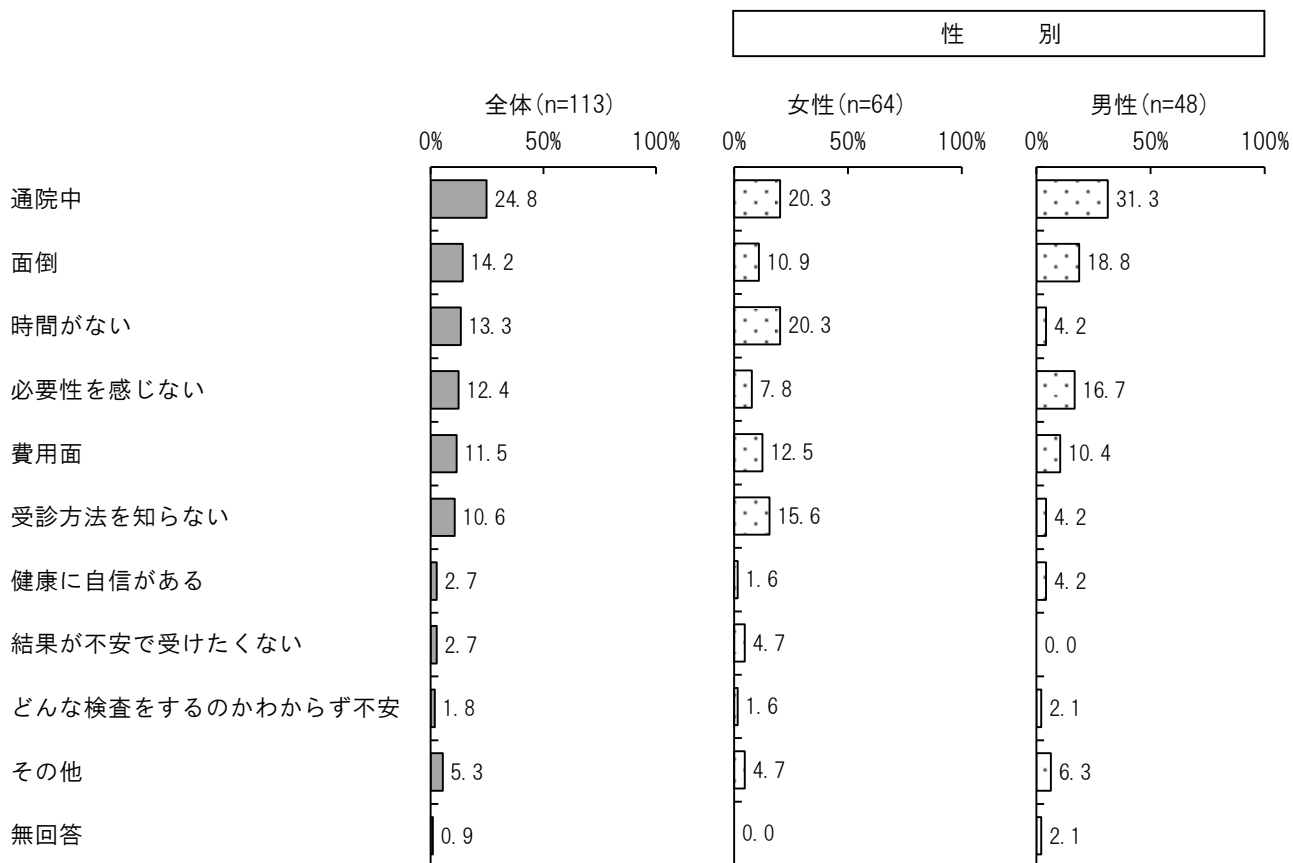
14 1年に1回、健康診断や人間ドックを受けていない理由

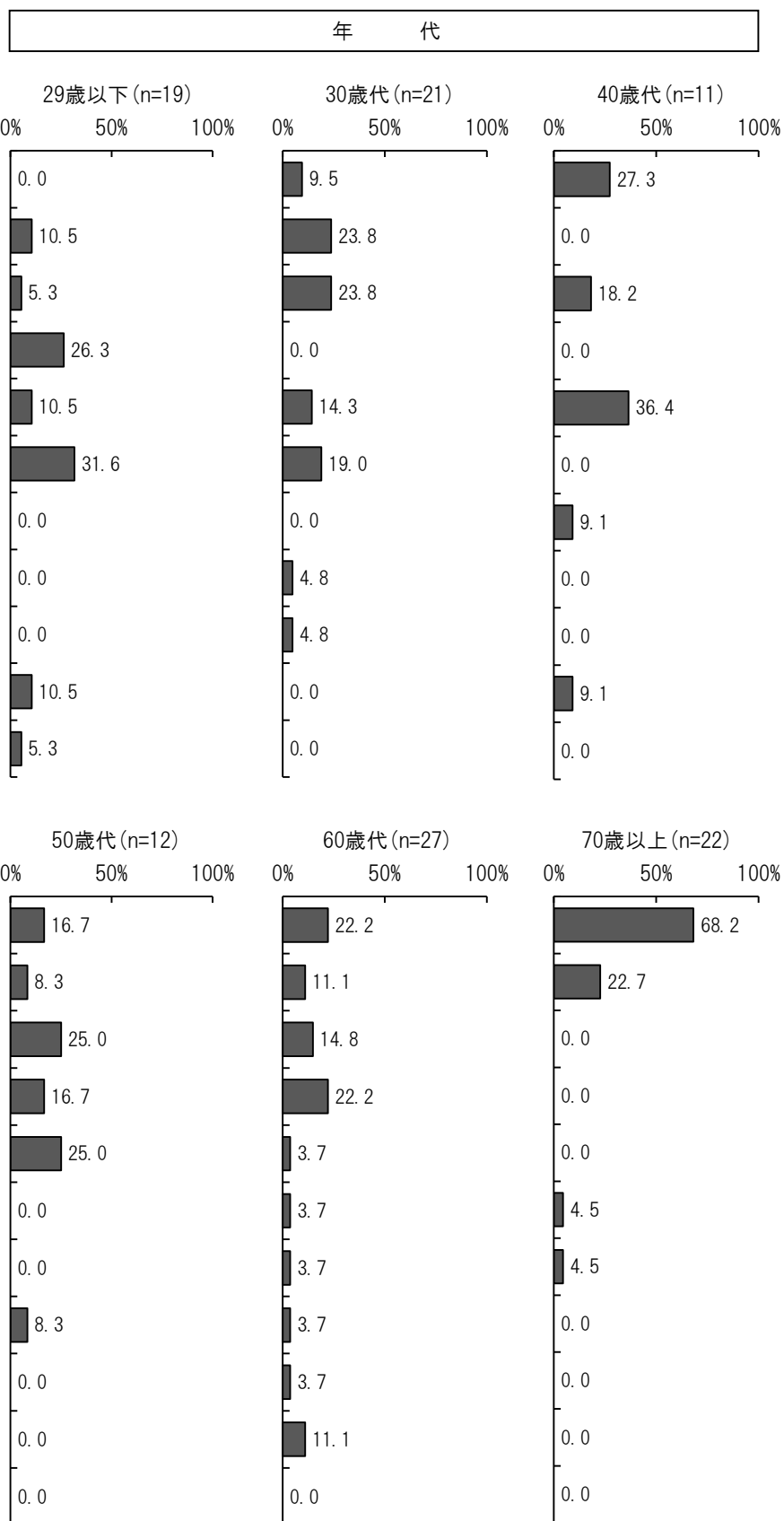
《問12で「いいえ」を選んだ方》

【問12-1】受けていない理由は何ですか。

(○は主な理由の1つ)

1年に1回、健康診断や人間ドック等を受けていない理由は、「通院中」が24.8%と最も多く、次いで「面倒」が14.2%、「時間がない」が13.3%などとなっている。

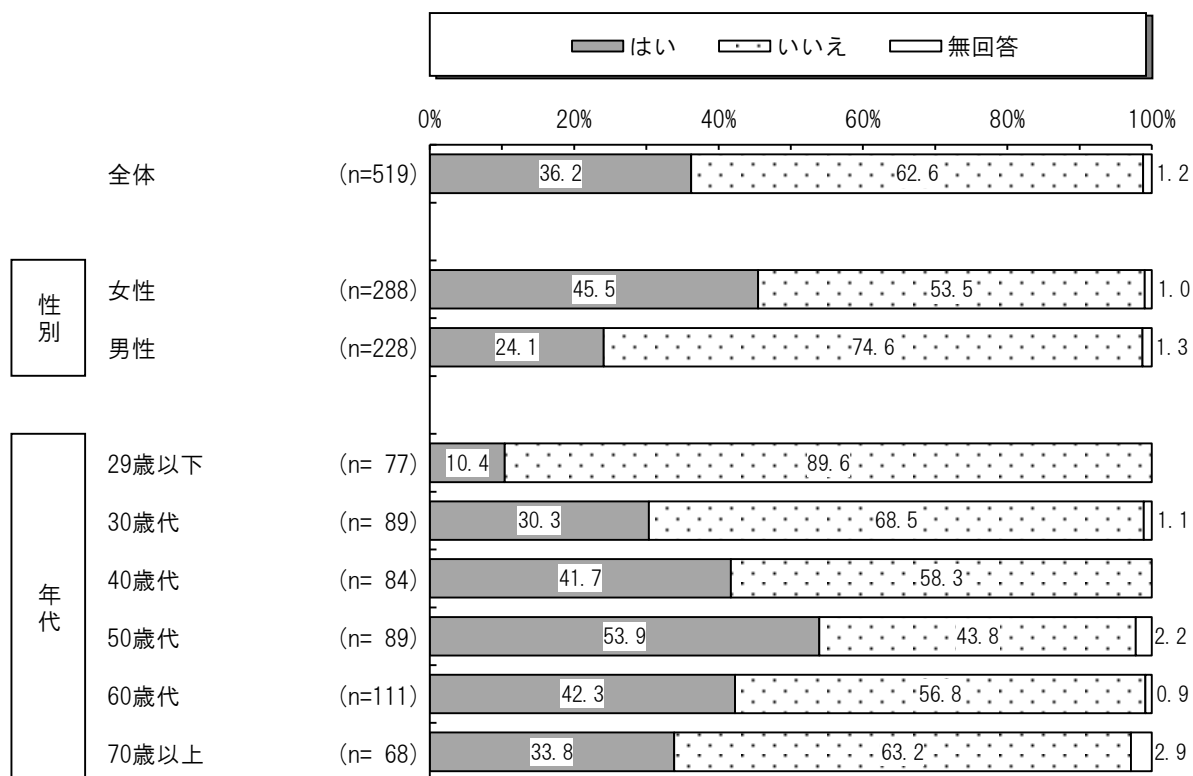




15 1年に1回、がんの早期発見のためのがん検診を受けているか

【問13】 1年に1回、がんの早期発見のためのがん検診を受けていますか。 (○は1つ)

1年に1回、がんの早期発見のためのがん検診を受けているかについては、「はい」が36.2%、「いいえ」が62.6%となっている。



※0.0%非表示

16 1年に1回、がん検診を受けていない理由

《問13で「いいえ」を選んだ方》

【問13-1】受けていない理由は何ですか。

(○は主な理由の1つ)

1年に1回、がん検診を受けていない理由は、「受診方法を知らない」が18.5%と最も多く、次いで「必要性を感じない」が17.5%、「時間がない」が12.3%などとなっている。

