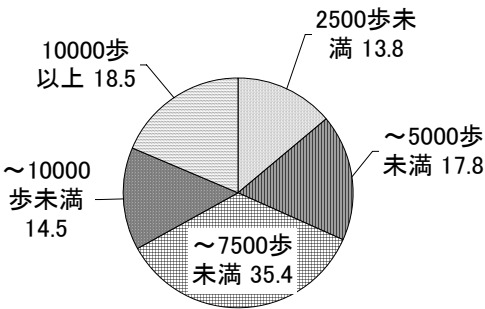


C1①. 1日の歩数（万歩計使用）

[設問]

Q 1 あなたは、通勤・通学や買い物等で、1日どのくらい歩いていますか。万歩計を使っている方は歩数で、そうでない方は距離数を歩幅とともに、□にご記入ください。

[回答結果(全体)]



N=427人

No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	2500歩未満	59	13.8	35	7.1
2	～5000歩未満	76	17.8	105	21.4
3	～7500歩未満	151	35.4	174	35.4
4	～10000歩未満	62	14.5	86	17.5
5	10000歩以上	79	18.5	91	18.5
	回答数	427	100.0	491	100.0

[回答結果(詳細)]

1日にどのくらい歩いているか、万歩計を使っている方にその歩数を伺ったものである。

有効回答者数は427人で、全体では「5000歩以上 7500歩未満」の方が3割強（35.4%）で最も多く、「10000歩以上」の方は2割弱（18.5%）である。

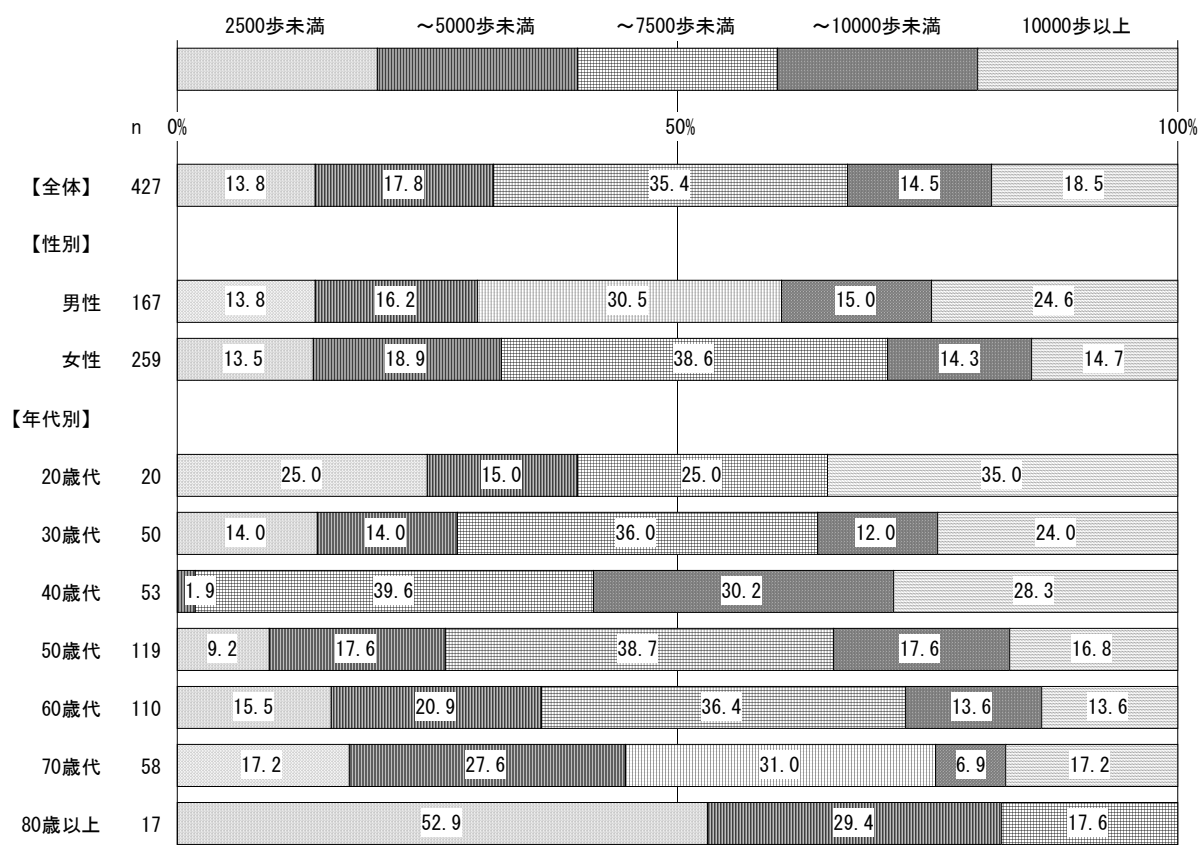
前回調査と比較すると、「10000歩以上」の方の割合に増減はないものの、全体的に歩数の減少傾向が見られ、「2500歩未満」では7.1%から13.8%とほぼ倍増となっている。

また、今回調査の回答者の平均歩数は6,335歩であるが、こちらも前回調査時の6,483歩から150歩ほど減少しており、全体的な歩数減を裏付ける形となっている。

男女別に見ると、男性での「10000歩以上」が女性に比べ10%多い。

前回調査と比較すると、男性で「10000歩以上」の方が8%増加している。

年代別で前回調査と比較すると、40歳代では、7500歩以上の方が14%増加している。

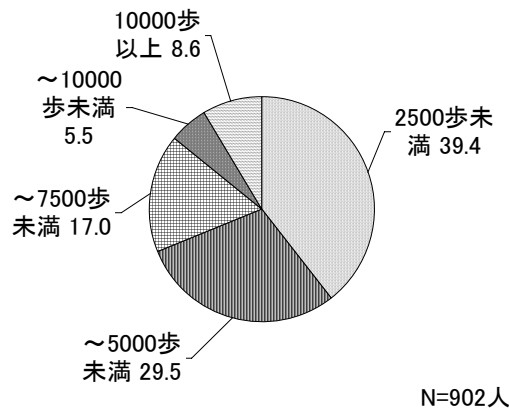


C1②. 1日の歩数（万歩計非使用；推計）

【設問】

Q 1 あなたは、通勤・通学や買い物等で、1日どのくらい歩いていますか。万歩計を使っている方は歩数で、そうでない方は距離数を歩幅とともに、□にご記入ください。

【回答結果(全体)】



No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	2500歩未満	355	39.4	402	41.7
2	～5000歩未満	266	29.5	283	29.4
3	～7500歩未満	153	17.0	160	16.6
4	～10000歩未満	50	5.5	41	4.3
5	10000歩以上	78	8.6	77	8.0
	回答数	902	100.0	963	100.0

【回答結果(詳細)】

万歩計を使っていない方に1日に歩く距離数と歩幅を尋ね、そこから歩数を推計し集計したものが上図である。

有効回答者数は902人で、全体では「2500歩未満」の方が4割（39.4%）、「2500歩以上5000歩未満」の方が3割（29.5%）で、この“5000歩未満の方”で7割に上っており、「10000歩以上」の方は1割弱である（8.6%）。

前回調査と比較すると、「2500歩未満」の割合が2%減少し、それ以上の歩数の方が、若干ではあるが増加の傾向にある。

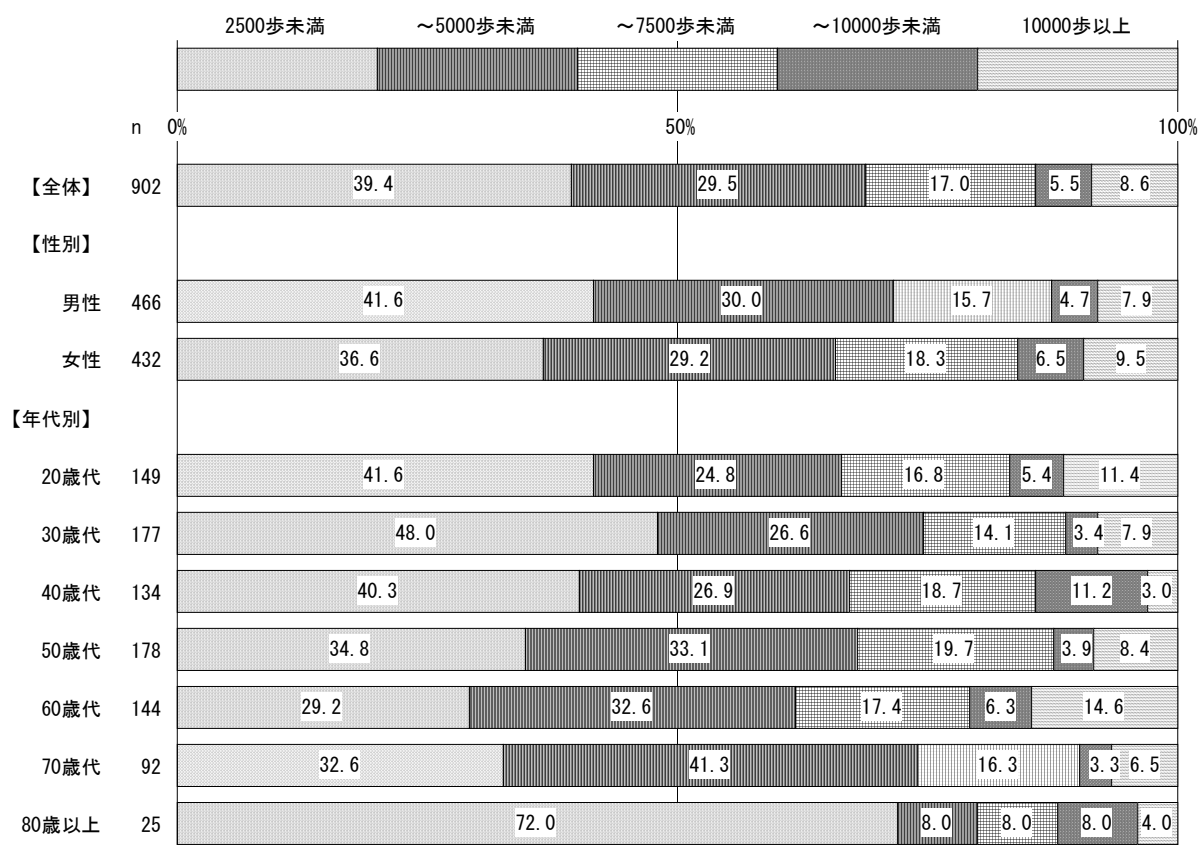
なお、今回調査の回答者の平均推計歩数は4,064歩で、前回調査時の4,476歩からは400歩以上の減少となっている。

男女別に見ると、男女共に“5000歩未満”の歩数の少ない方が7割前後を占め、男性よりも女性で歩数の多い方の比率が高い。

前回調査と比較すると、全体傾向と同じとなっている。

年代別に見ると、特に40歳以下の若い世代で“5000歩未満”の割合が高くなっている。

前回調査と比較すると、大部分の年代で“5000歩未満”の方が減少、“7500歩以上”の方が増加となっているが、50・70歳代ではその傾向が全く逆になっている。

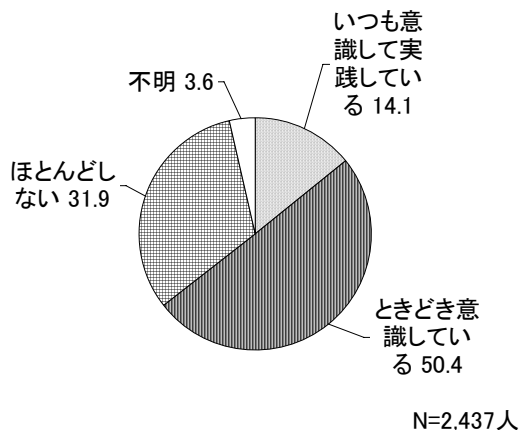


C2. 車でなく歩く、エレベーターでなく階段を利用しているか

[設問]

Q 2 あなたは、普段できるだけ車やエレベーターを使わないよう意識していますか。
(○は1つ)

[回答結果(全体)]



No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	いつも意識して実践している	344	14.1	323	14.1
2	ときどき意識している	1229	50.4	1254	54.8
3	ほとんどしない	777	31.9	653	28.5
4	不明	87	3.6	58	2.5
	回答数	2437	100.0	2288	100.0

[回答結果(詳細)]

普段できるだけ車やエレベーターを使わないよう意識しているかどうか伺ったものである。

「いつも意識して実践している」(14.1%)、「ときどき意識している」(50.4%)との“心がけている”方の割合は6割を超える一方、「ほとんどしない」という方も3割(31.9%)存在する。

前回調査と比較すると、「いつも意識して実践している」に変化はないが、「ときどき意識している」が4%減少し、「ほとんどしない」が3%増加している。

男女別に見ると、“心がけている”方は男性よりも女性の方で6%ほど高く、逆に「ほとんどしない」方は男性の方で6%近く高い。

前回調査と比較すると、全体傾向と同じとなっている。

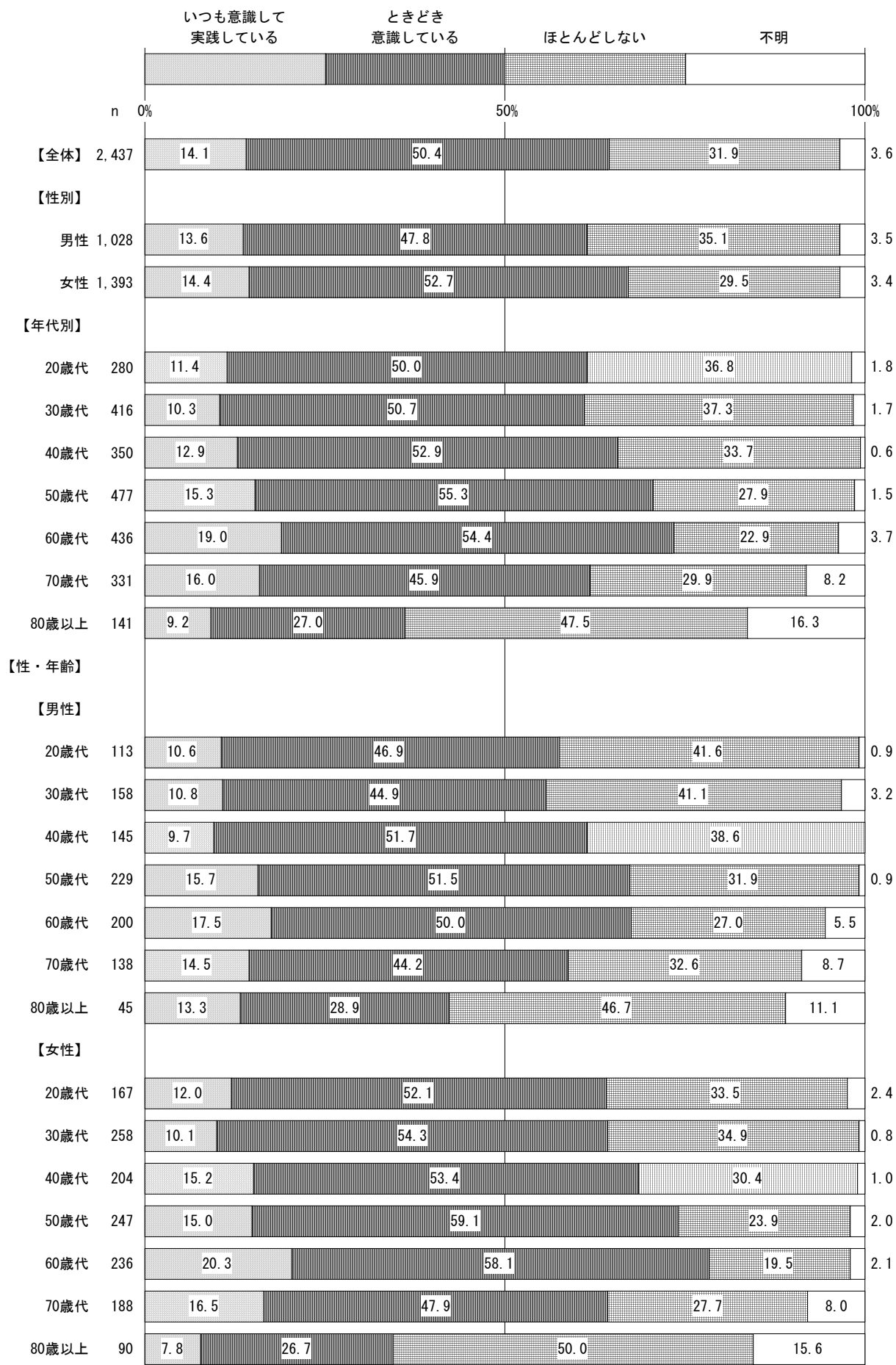
年代別に見ると、“心がけている”は、最高齢である80歳以上を除きすべての年代で6割を超えており、特に60歳代で最も高く7割を超えている。

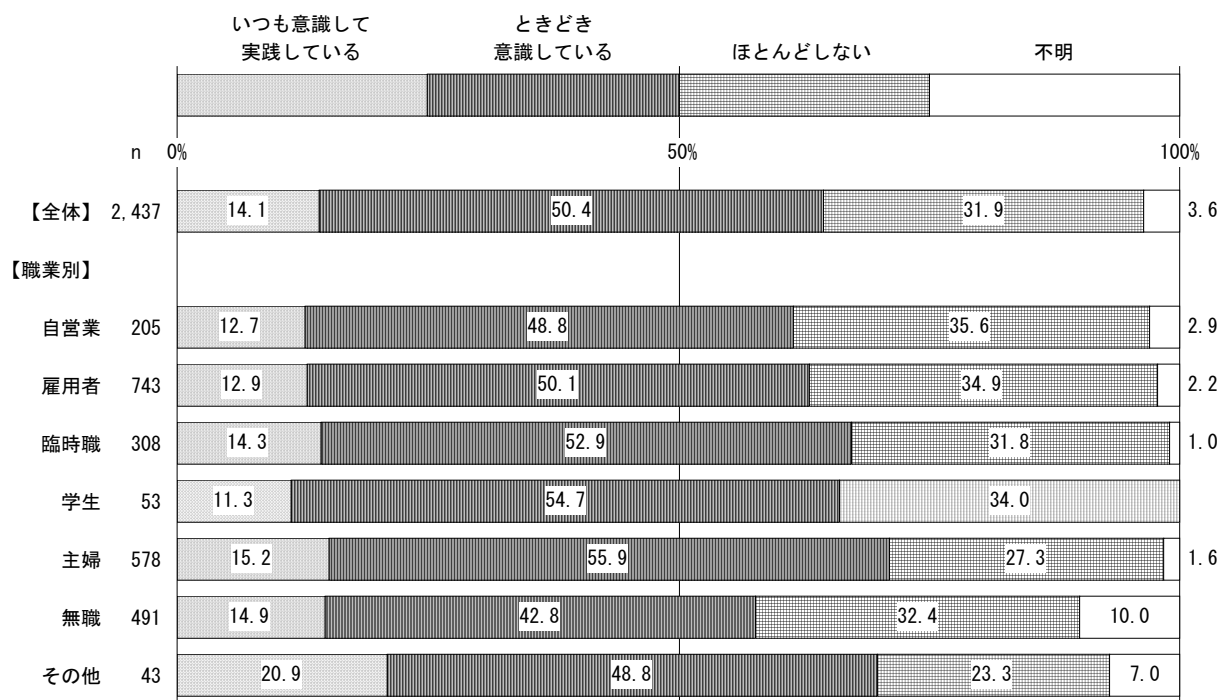
前回調査と比較すると、“心がけている”方は、20歳代で2%増加しているのを除くと、すべての年代で減少しており、特に最高齢の80歳代で9%減少している。

80歳以上は別として、「ほとんどしない」の割合が80歳以上に次いで、40歳以下の若い世代に多い。

性別・年代別に見ると、“心がけている”方は男女共50・60歳代に多く見られるが、女性の方の割合がより高く7割を超えている。逆に男性30歳以下では割合が低く、6割に満たない。

前回調査と比較すると、“心がけている”方の割合は、男性20歳代、女性60歳代・80歳以上の3区分を除くとすべてで減少となっている。



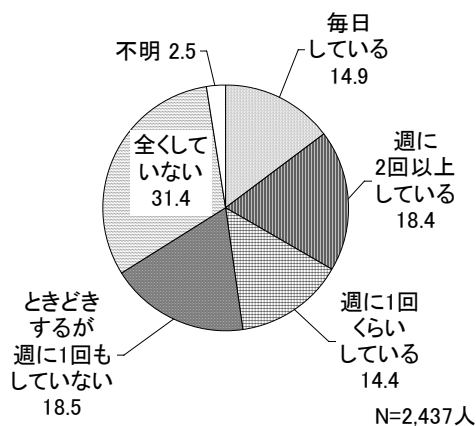


C3. 1日30分以上の運動をしているか

[設問]

Q3 あなたは、1日30分以上の運動をしていますか。(○は1つ)

[回答結果(全体)]



No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	毎日している	362	14.9	307	13.4
2	週に2回以上している	449	18.4	379	16.6
3	週に1回くらいしている	350	14.4	326	14.2
4	ときどきするが週に1回もしていない	450	18.5	372	16.3
5	全くしていない	764	31.4	855	37.4
6	不明	62	2.5	49	2.1
回答数		2437	100.0	2288	100.0

[回答結果(詳細)]

1日に30分以上の運動をしているかどうか伺ったものである。

「毎日している」(14.9%)と「週に2回以上している」(18.4%)を併せた“週に2回以上している”方は3割強である(33.3%)。一方、最も多いのは「全くしていない」で3割(31.4%)、次いで「ときどきするが週に1回もしていない」(18.5%)となっている。

前回調査と比較すると、「全くしていない」方が減、運動をしている方が全般的に増となっている。

男女別で見ると、“週に2回以上している”方の割合は男女共に3割を超え差はないが、女性の方で「全くしていない」がやや多い。

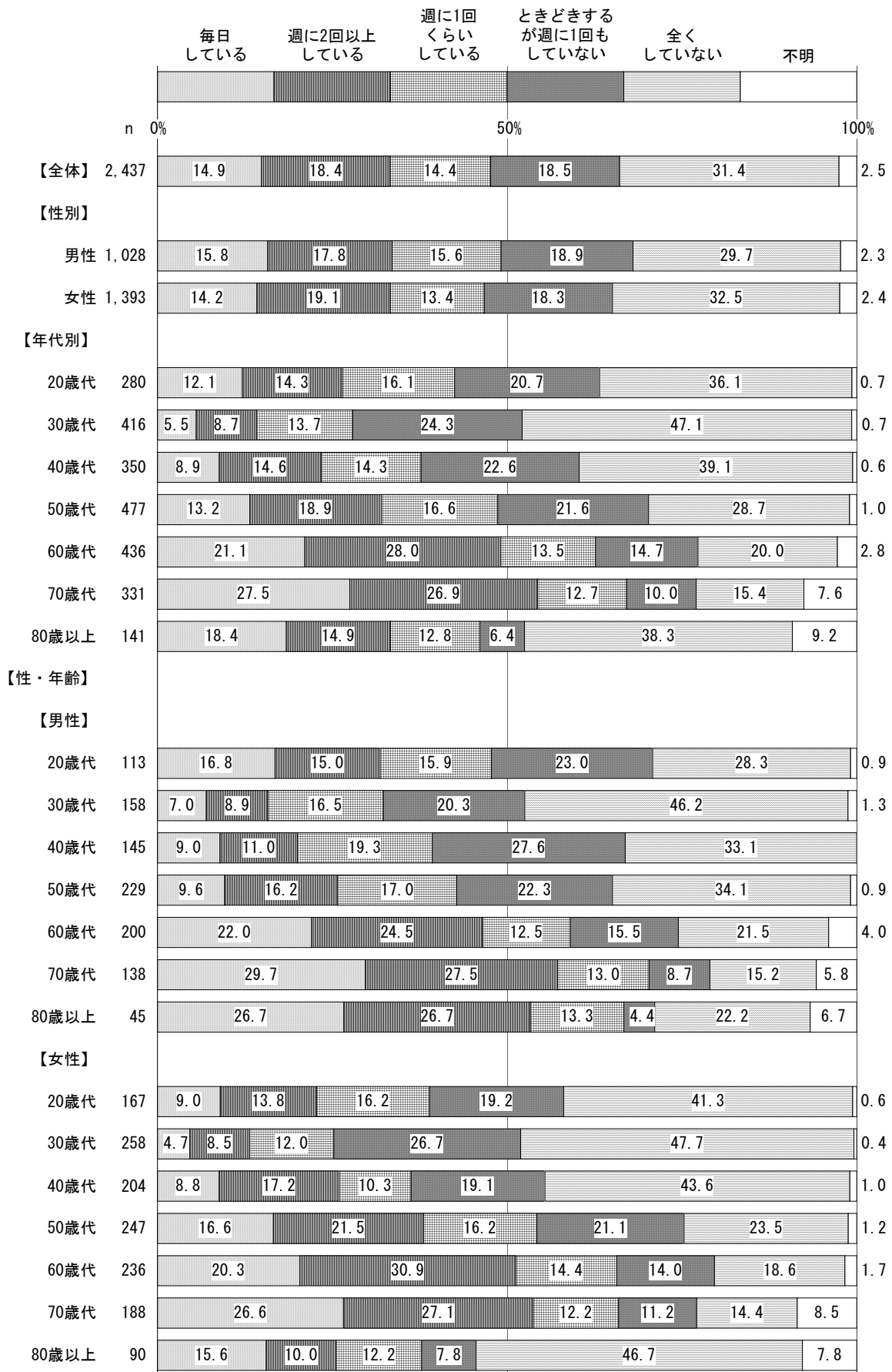
前回調査と比較すると、全体傾向と同じとなっている。

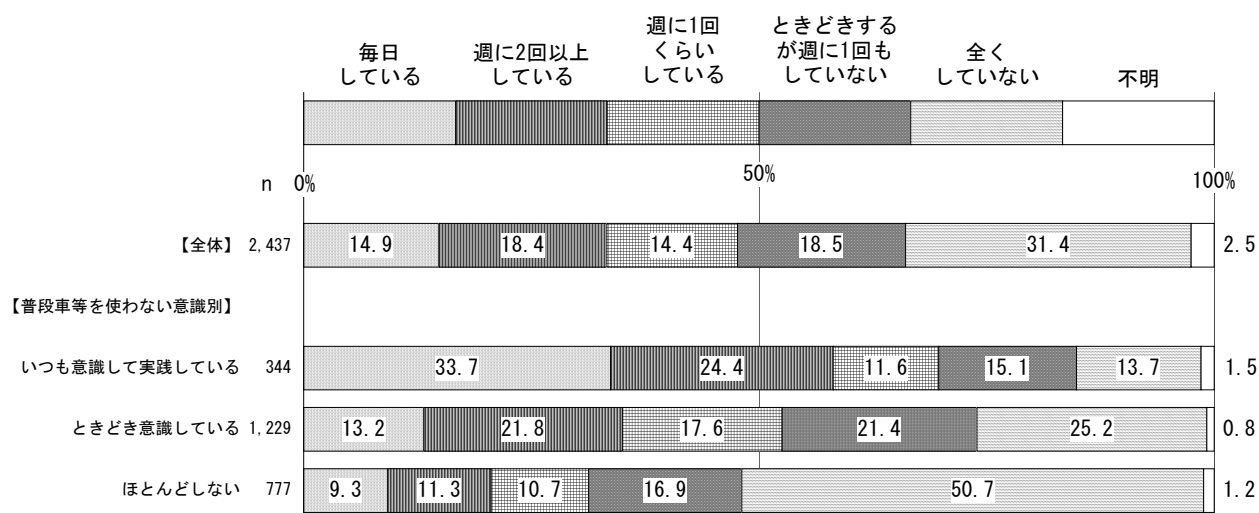
年代別に見ると、“週に2回以上している”方は60・70歳代の高年齢層に多く、5割前後となっている。30・40歳代では、“週に2回以上している”方の割合が低く、特に30歳代では2割にも満たない。

前回調査と比較すると、“週に2回以上している”方の割合は、30歳代、80歳以上以外の年代ではすべて増加しており、特に一番若い年代である20歳代では8%増加している。

性別・年代別で見ると、男女共30歳代を底として年代が上がるにつれ“週に2回以上している”の割合が高くなる傾向にある。男女共、“週に2回以上している”割合が最も高いのは70歳代で、5割を大きく超えており、最も低い30歳代と比べると、男性で41%、女性でも41%の格差が存在する。

車やエレベーターの使用意識別に見ると、全体的に、車やエレベーターを使わないよう意識(かつ実践)している方ほど運動をしており、頻度も多い傾向が強く伺える。逆に『ほとんど(意識)しない』方では「全く(運動を)していない」割合が高く、5割に達している。



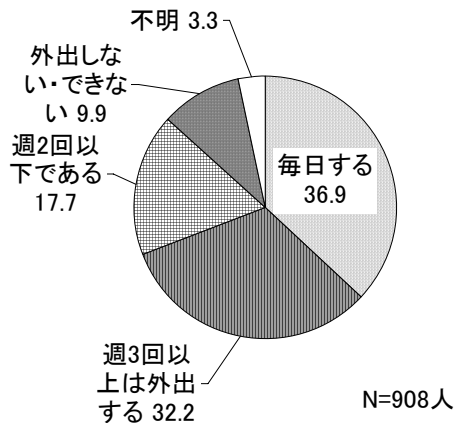


C4. (60 才以上) 買い物や散歩など積極的に外出する方か

[設問]

Q 4 60 歳以上の方のみに伺います。あなたは、買い物や散歩など、自分から積極的に外出する方ですか。(○は 1 つ)

[回答結果(全体)]



No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	毎日する	335	36.9	261	35.4
2	週3回以上は外出する	292	32.2	258	35.0
3	週2回以下である	161	17.7	148	20.1
4	外出しない・できない	90	9.9	44	6.0
5	不明	30	3.3	27	3.7
回答数		908	100.0	738	100.0

※前回調査の選択肢では「外出できない」

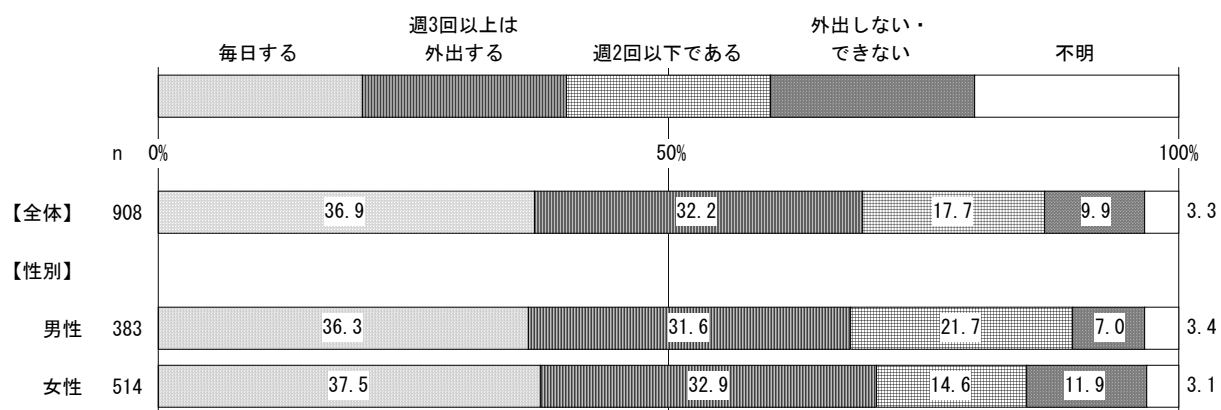
[回答結果(詳細)]

60 歳以上の方（計 908 人）にのみ、買い物や散歩などで自分から積極的に外出する方かどうか伺ったものである。

「毎日する」と「週 3 回以上は外出する」を併せた“積極的に外出する”方が 7 割となっている。

男女別に見ると、“積極的に外出する”方は男女共に 7 割前後であるが、女性の方でやや高くなっている。

前回調査と比較すると、“積極的に外出する”方は、男性でほぼ変わらず、女性で 2 % の減、「外出しない・できない」方は、男性で 2 %、女性で 6 % の増となっており、女性の方での変動幅がやや大きい。

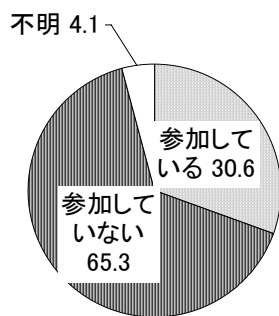


C5. (60 才以上)町内会・ボランティアなど地域活動への参加

[設問]

Q 5 60 歳以上の方のみに伺います。あなたは、町内会活動や各種ボランティア・サークル活動など何らかの地域活動に参加していますか。(○は 1 つ)

[回答結果(全体)]



N=908人

No.	回答	今回調査		前回調査 (平成12年11月)	
		件数	%	件数	%
1	参加している	278	30.6	238	32.2
2	参加していない	593	65.3	477	64.6
3	不明	37	4.1	23	3.1
	回答数	908	100.0	738	100.0

[回答結果(詳細)]

60 歳以上の方（計 908 名）にのみ、町内会活動や各種ボランティア・サークル活動など何らかの地域活動に参加しているかどうか伺ったものである。

「参加していない」が 65.3%で、「参加している」は 30.6%となっており、地域活動への参加にやや消極的な傾向が伺える。

前回調査と比較すると、「参加している」が約 2 %の減、「参加していない」が約 1 %の増となっている。

男女別に見ると、「参加している」は男女共 3 割である。

前回調査と比較すると、「参加している」は男性が 1 %の減、女性が 2 %の減となっているが、大きな変化は見られない。

外出頻度別に見ると、外出頻度が多くなるほど「参加している」割合が高まる傾向にあるものの、『毎日（外出）する』方においても「参加している」は 4 割弱にとどまっており、地域活動への参加と外出の相関は低い傾向にある。

