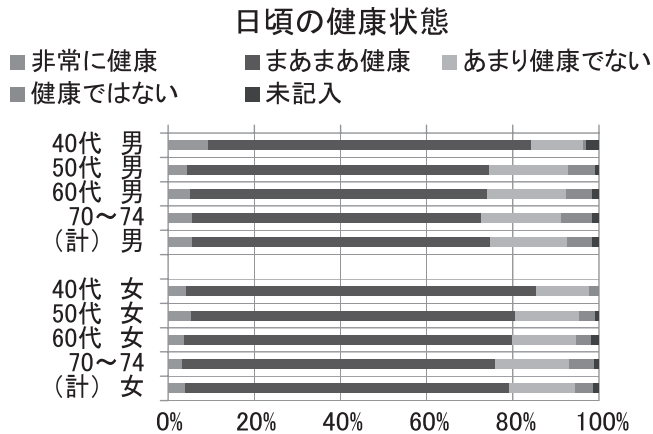


特定健診希望調査および生活調査結果

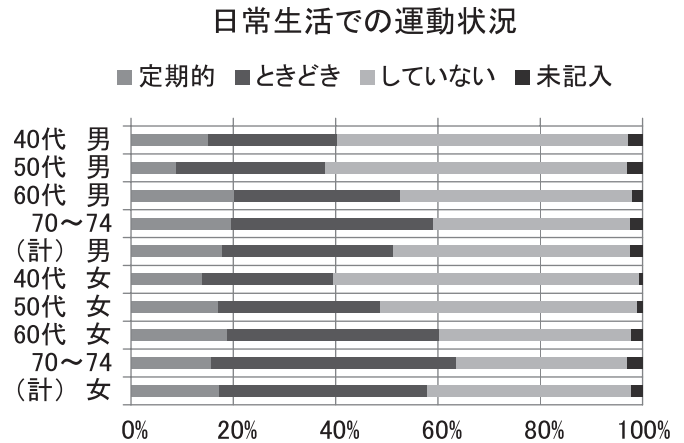
～運動習慣編～

ご協力ありがとうございました！

問4. あなたは日頃の健康状態について、どのように感じていますか？



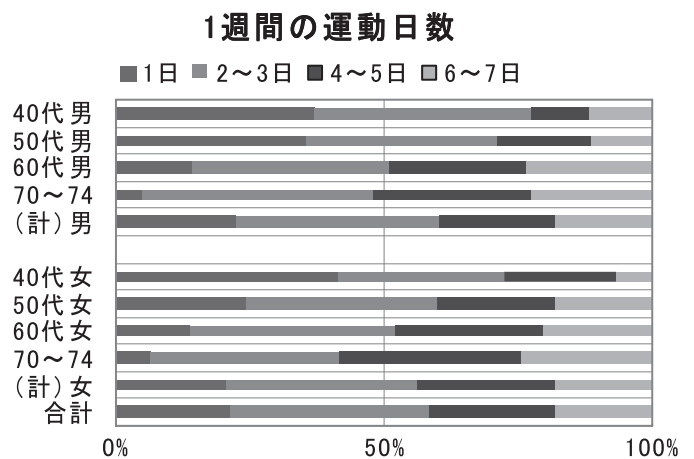
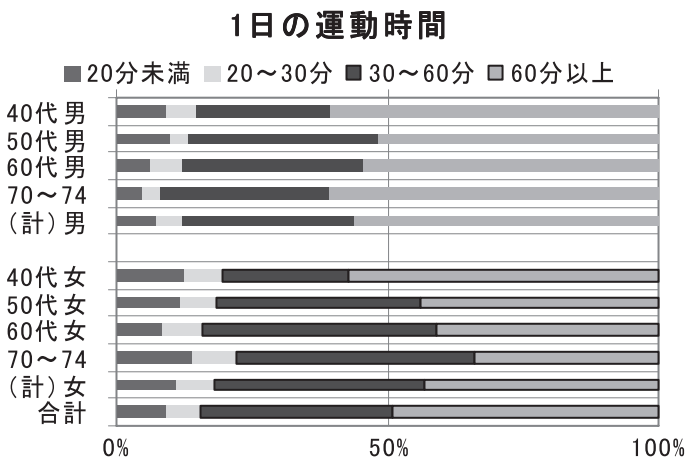
問5. あなたは日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に運動していますか？



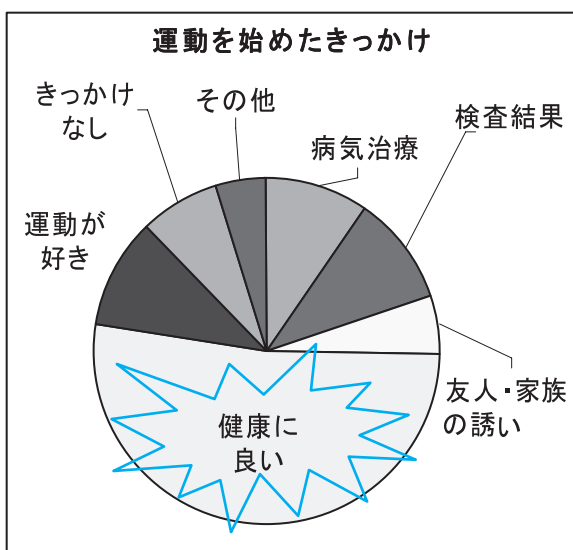
☆「非常に健康」な方は少数。

☆定期的に運動している方は2割。「していない」方が半数です。

問6. 問5で「定期的に運動している」「ときどきしている」と答えた方にお聞きします

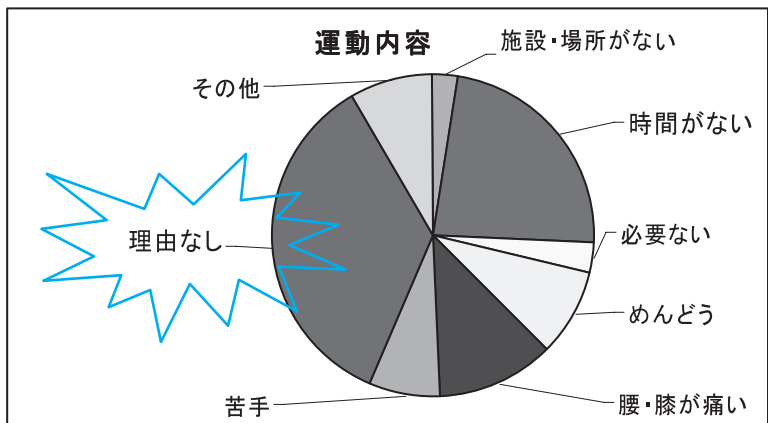


☆1週間に2~3日運動している方が最も多く、平均3.7日運動しています。1日に60分以上運動されている方が全体では5割で、若い世代ほど多く見られます。運動内容は『ウォーキング』が最多でした。



☆「健康に良い」という理由で運動を始められる方が半数以上占めています。

問7. 問5で「3していない」と答えた方にお聞きします。理由は？



☆「理由なし」が3割で最も多く、次いで「時間がない」方が2割みえました。

現在、40歳以上の方に、特定健診・ぎふすこやか健診を実施中です。健診を希望される40歳以上の生活保護世帯の方は、揖斐川保健センターまでお問い合わせください。(TEL23-1511)