

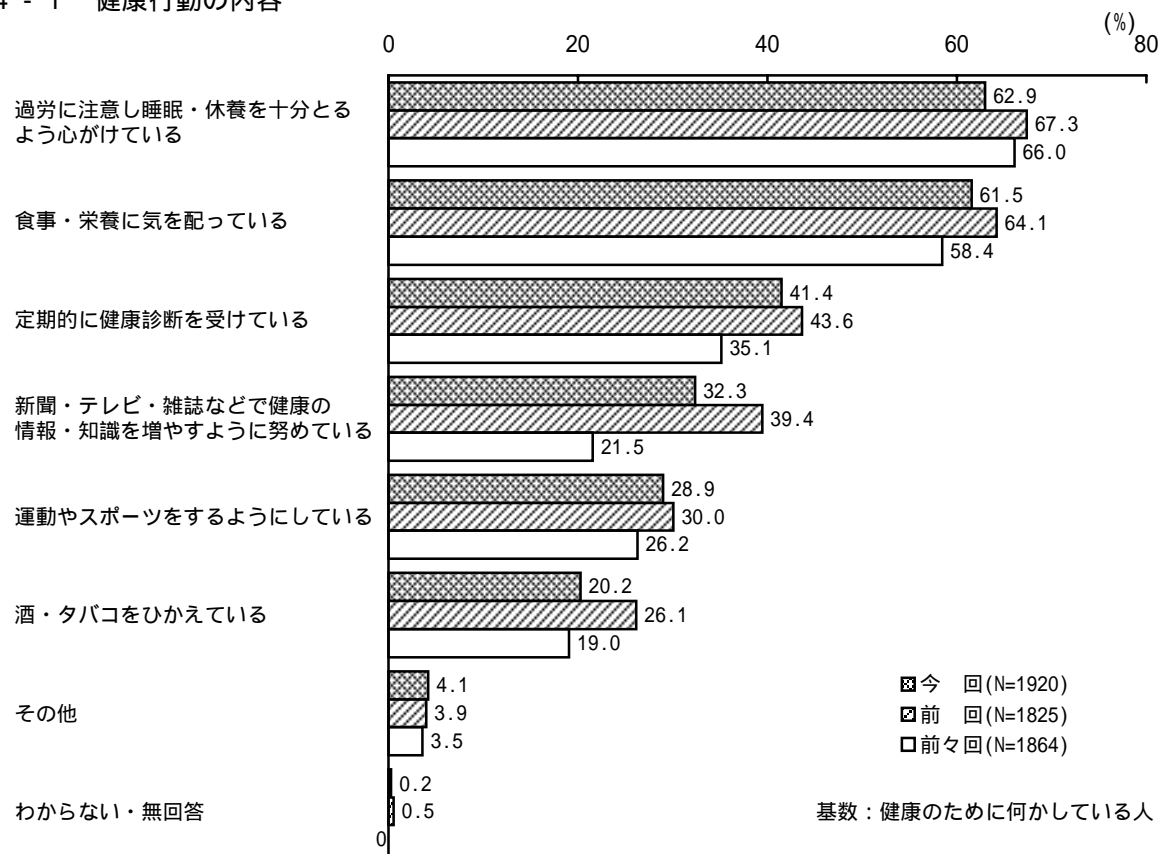
第4章 健康行動

4 - 1 健康行動の内容（問5・M・A）

健康行動をしている1,920人の具体的な行動内容としては、「過労に注意し睡眠・休養を十分とるよう心がけている」(62.9%)「食事・栄養に気を配っている」(61.5%)が共に6割を超え、健康行動の中心となっている。

時系列でみると、ほとんどの項目で前回のスコアを下回っており、中でも「新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすように努めている」(前回：39.4%・今回：32.3%)「酒・タバコをひかえている」(前回：26.1%・今回：20.2%)のスコアの低下が目立つ。(図4 - 1)

図4 - 1 健康行動の内容



性・年齢別にみると、女性(特に60代)は「食事・栄養に気を配っている」「新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすように努めている」の割合が高く、一方男性では、「運動やスポーツをするようにしている」「酒・タバコをひかえている」の割合が高い。また、男女ともに40代以上になると「定期的に健康診断を受けている」の割合が高く、20代・30代との差が大きくなっている。

また職業別にみると、管理・経営で「定期的に健康診断を受けている」「運動やスポーツをするようにしている」、専業主婦で「食事・栄養に気を配っている」の割合が高い。(表4-1)

表4-1 健康行動の内容 - 性・年齢・職業別 -

	総数	過剰な休息を 心掛けて注 意し睡眠よ う	食事を配 つてい る	定期的 に健康 診断を 受ける	新聞・電 視・雑 誌など で健康 情報に 関心し てい る	運動や スポ ーツを するよ うに して いる	酒・た ばこを ひか えて いる	その他	わから ない・ 無回 答	(%)
全体(今回)	(1920)	62.9	61.5	41.4	32.3	28.9	20.2	4.1	0.2	
男性	男性計	(867)	62.9	53.1	43.9	22.3	33.6	29.3	3.7	0.1
	20代	(83)	53.0	44.6	8.4	13.3	36.1	22.9	3.6	-
	30代	(117)	56.4	48.7	28.2	17.1	37.6	17.1	5.1	0.9
	40代	(181)	58.0	46.4	45.3	19.9	34.3	26.5	5.0	-
	50代	(197)	60.9	55.3	56.3	22.8	35.0	32.0	1.0	-
	60代	(181)	69.6	59.7	50.8	27.1	34.3	32.0	5.0	-
	70代以上	(108)	77.8	60.2	51.9	29.6	22.2	42.6	2.8	-
女性	女性計	(1053)	63.0	68.5	39.3	40.6	25.1	12.7	4.4	0.2
	20代	(111)	56.8	61.3	13.5	25.2	21.6	15.3	9.0	-
	30代	(187)	65.8	68.4	19.3	35.8	28.9	13.9	1.1	0.5
	40代	(235)	66.0	66.0	43.4	41.7	26.4	13.2	3.8	0.4
	50代	(229)	58.5	70.7	49.3	43.7	23.6	12.2	5.2	-
	60代	(190)	64.2	74.2	51.6	48.9	26.3	12.1	2.6	-
	70代以上	(101)	65.3	66.3	49.5	41.6	19.8	8.9	7.9	-
職業別	農林漁業	(41)	56.1	56.1	48.8	41.5	26.8	17.1	2.4	-
	商工・自営	(213)	66.7	64.3	28.6	33.3	24.9	25.4	3.8	0.5
	自由業	(43)	51.2	67.4	25.6	27.9	30.2	25.6	4.7	-
	管理・経営	(160)	58.1	57.5	55.6	19.4	40.0	27.5	3.8	-
	事務・専門職	(243)	59.3	50.2	42.0	22.2	34.2	21.4	5.3	-
	労務・サービス系	(167)	63.5	49.7	40.1	20.4	28.7	25.1	2.4	0.6
	有職主婦	(167)	67.1	62.9	51.5	40.7	21.0	12.6	6.0	-
	パート・アルバイト主婦	(208)	59.6	65.9	37.0	38.9	28.4	13.5	2.9	-
	専業主婦	(344)	64.0	73.0	38.1	42.4	29.1	10.8	3.8	0.3
	学生	(24)	50.0	50.0	-	16.7	45.8	33.3	-	-
	その他計	(305)	67.9	61.6	48.5	33.8	24.6	27.2	4.9	-
	*フリーター	(21)	47.6	57.1	9.5	23.8	23.8	9.5	9.5	-
	*その他無職	(284)	69.4	62.0	51.4	34.5	24.6	28.5	4.6	-

4 - 2 健康行動の動機と理由 (問 6 A・S・A)

健康行動をしている 1,920 人の具体的な行動をするようになった動機や理由としては、「自分の健康や身体に不安があったから」をあげる人が 37.7%と最も多く、以下「身体を丈夫にしたり、体力をつけるため」(30.2%)「ストレスや疲労の解消のため」(19.1%)と続く。

時系列でみると、「自分の健康や身体に不安があったから」(前回：34.3%・今回：37.7%)をあげる割合がやや増加している。(図 4 - 2)

性・年齢別にみると、男女とも 40 代以上で「自分の健康や身体に不安があったから」の割合が 20 代・30 代に比べ高く、前述の「定期的に健康診断を受けている」の割合が 40 代から上昇していたことを裏付ける結果となっている。

また女性 20 代では、「ストレスや疲労の解消のため」「美容のために何かしたいと思って」をあげる割合が高い。(表 4 - 2)

図 4 - 2 健康行動の動機と理由

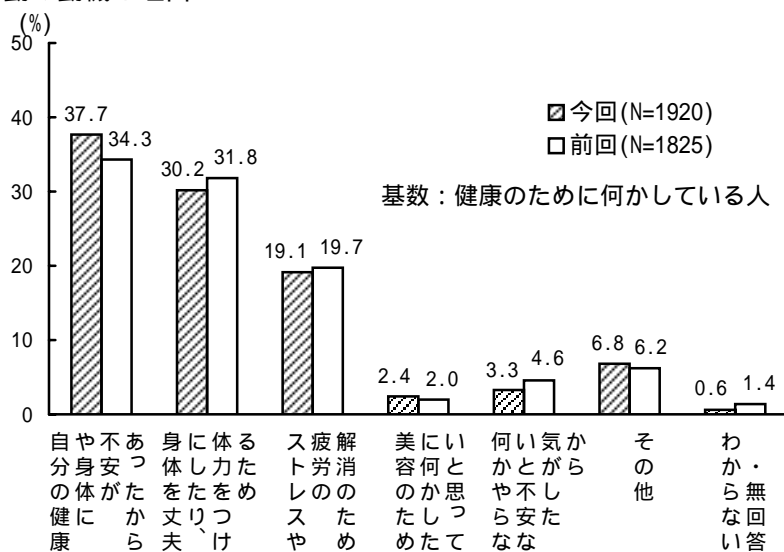


表 4 - 2 健康行動の動機と理由 - 性・年齢別 -

		総数	自分の健康や身体に不安があったから	身体を丈夫にしたり、体力をつけるため	ストレスや疲労の解消のため	美容のために何かしたいと思って	何い気か	その他	わか・ら無	(%)
全体(今回)		(1920)	37.7	30.2	19.1	2.4	3.3	6.8	0.6	
全体(前回)		(1825)	34.3	31.8	19.7	2.0	4.6	6.2	1.4	
男	男性計	(867)	39.6	30.4	18.3	0.2	3.7	7.0	0.7	
	20代	(83)	19.3	42.2	24.1	1.2	6.0	6.0	1.2	
	30代	(117)	29.1	35.9	23.9	-	3.4	7.7	-	
	40代	(181)	35.4	32.6	22.1	-	2.8	6.1	1.1	
	50代	(197)	45.7	21.8	22.8	-	2.5	6.6	0.5	
	60代	(181)	45.3	30.9	9.4	0.6	5.5	7.2	1.1	
	70代以上	(108)	52.8	26.9	8.3	-	2.8	9.3	-	
女	女性計	(1053)	36.2	29.9	19.7	4.2	2.9	6.6	0.5	
	20代	(111)	9.0	28.8	30.6	18.0	5.4	8.1	-	
	30代	(187)	20.3	37.4	25.1	7.0	2.7	7.0	0.5	
	40代	(235)	40.4	27.7	22.1	3.0	3.0	3.8	-	
	50代	(229)	45.4	22.3	20.1	1.3	1.7	7.9	1.3	
	60代	(190)	43.7	35.8	9.5	-	3.2	7.4	0.5	
	70代以上	(101)	50.5	28.7	9.9	1.0	3.0	6.9	-	

4 - 3 健康行動の具体的なきっかけ (問6 B・S・A)

健康行動をしている1,920人の健康行動を行うようになった具体的なきっかけとしては、「自分が病気をしたので」をあげる人の割合が27.3%と最も高い。以下「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組をみて」(15.3%)「家族や友人が病気をしたので」(11.7%)と続く。

時系列でも、大きな変化はみられない。(図4-3)

性・年齢別にみると、男女とも加齢とともに「自分が病気をしたので」をあげる割合が高まる傾向がみられる(特に60代以上で顕著)。

また、男性20代・30代、女性20代では「以前からやっていたので特にない」とする割合が3割を超え、比較的若い層では特にきっかけがなくても、継続的に健康行動を行っているようである。(表4-3)

図4-3 健康行動の具体的なきっかけ

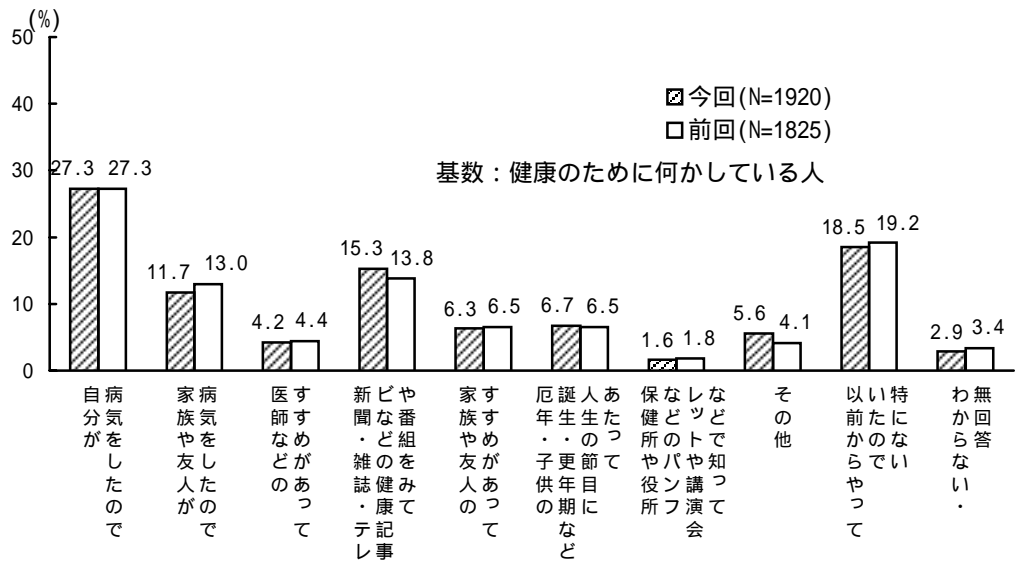


表4-3 健康行動の具体的なきっかけ - 性・年齢別 -

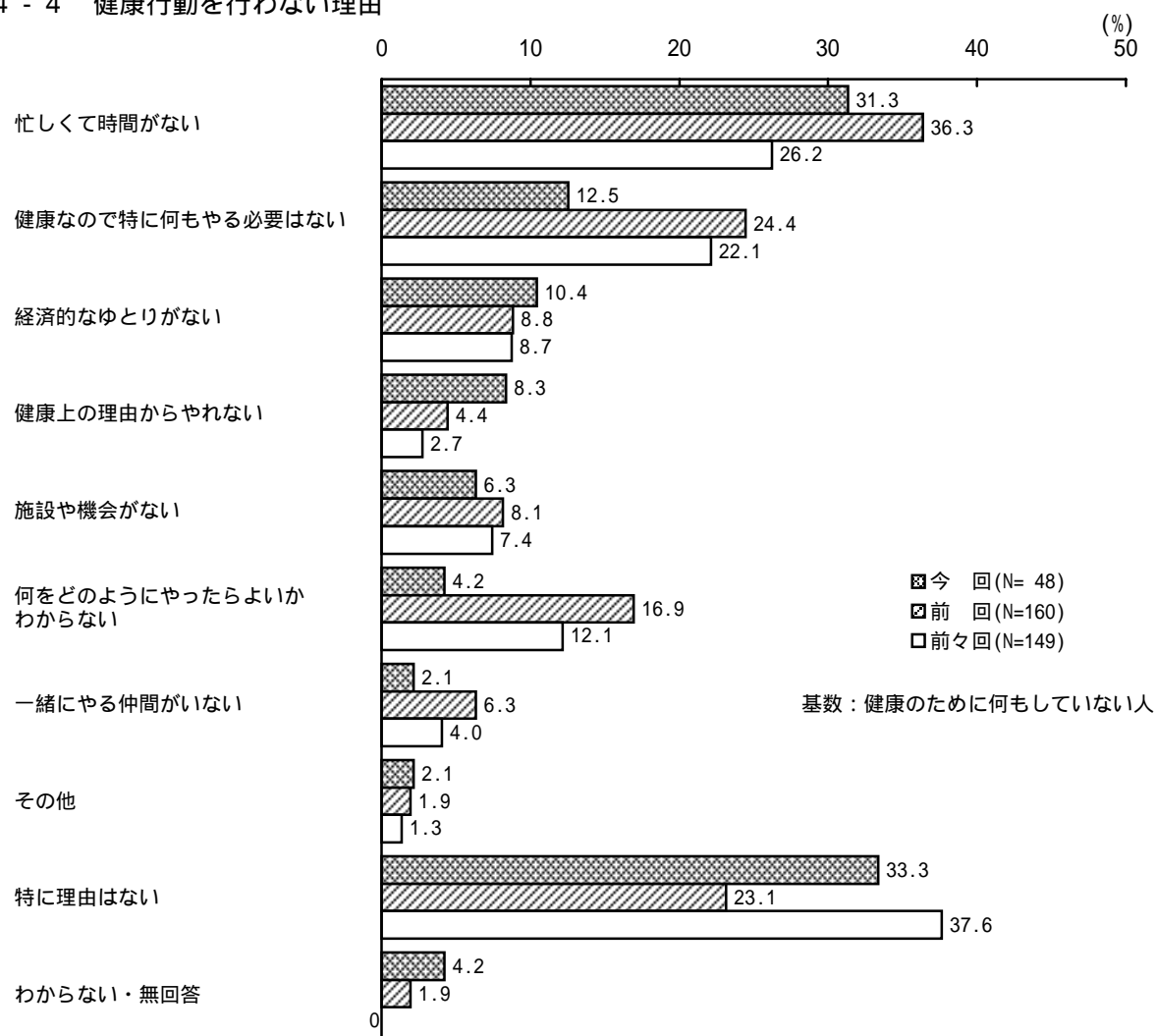
	総数	自分が病気をしたので	家族や友人があつた	医師の勧めがあつた	新聞・雑誌・テレビ健康記事	家族や友人があつた	誕生・子育て	あつて	健康所やイベント	その他	以前からやっていた	特にない	わからない
全体(今回)	(1920)	27.3	11.7	4.2	15.3	6.3	6.7	1.6	5.6	18.5	2.9		
全体(前回)	(1825)	27.3	13.0	4.4	13.8	6.5	6.5	1.8	4.1	19.2	3.4		
男性	男性計	(867)	29.2	9.7	6.0	12.9	5.3	5.7	0.9	6.2	21.5	2.7	
	20代	(83)	16.9	3.6	3.6	14.5	9.6	3.6	-	8.4	36.1	3.6	
	30代	(117)	19.7	10.3	3.4	16.2	6.0	1.7	0.9	7.7	32.5	1.7	
	40代	(181)	22.7	8.8	3.9	15.5	3.9	10.5	1.7	5.5	24.9	2.8	
	50代	(197)	29.4	11.7	8.6	10.7	6.1	7.6	0.5	8.1	15.2	2.0	
	60代	(181)	38.7	11.6	6.1	12.7	5.0	5.0	1.7	3.9	12.7	2.8	
	70代以上	(108)	43.5	8.3	9.3	8.3	2.8	0.9	-	4.6	18.5	3.7	
女性	女性計	(1053)	25.7	13.3	2.7	17.3	7.1	7.6	2.1	5.0	16.1	3.0	
	20代	(111)	14.4	4.5	-	23.4	9.9	8.1	0.9	7.2	30.6	0.9	
	30代	(187)	12.8	15.0	-	23.0	8.6	11.2	0.5	7.5	17.1	4.3	
	40代	(235)	22.1	18.7	0.9	18.3	5.1	9.8	3.4	3.0	15.3	3.4	
	50代	(229)	28.4	14.8	2.6	13.1	7.0	9.6	2.6	4.8	13.1	3.9	
	60代	(190)	35.3	12.1	7.9	14.7	7.9	2.1	1.6	4.7	12.1	1.6	
	70代以上	(101)	46.5	5.9	5.0	11.9	5.0	1.0	3.0	4.0	14.9	3.0	

4 - 4 健康行動を行わない理由（問7・M・A）

健康には気をつけているが、具体的には何もしていないという48人が健康行動を行わない理由として特に多くあげたのは、「忙しくて時間がない」(31.3%)と「特に理由はない」(33.3%)の2項目である。

今回は基数が少ないため、時系列のスコアの推移は参考程度とされたい。(前々回：149人・前回：160人・今回：48人)(図4-4)

図4-4 健康行動を行わない理由



4 - 5 健康に気をつけない理由（問8・M・A）

健康に気をつけていない人(1,044人)はその理由として、「健康なので特に気をつける必要がない」(33.1%)「健康をそこねた時に考えればよいと思っている」(32.8%)を多くあげている。

時系列でみると、「健康をそこねた時に考えればよいと思っている」の割合が低下し、(前回：39.1%・今回：32.8%)、「特に理由はない」の割合が上昇している(前回：18.3%・今回：24.0%)。(図4-5)

性・年齢別にみると、女性の方が「健康なので特に気をつける必要がない」の割合がやや高い。また、男性60代・70代では「あきらめている」とする人の割合が高い。(表4-4)

図4-5 健康に気をつけない理由

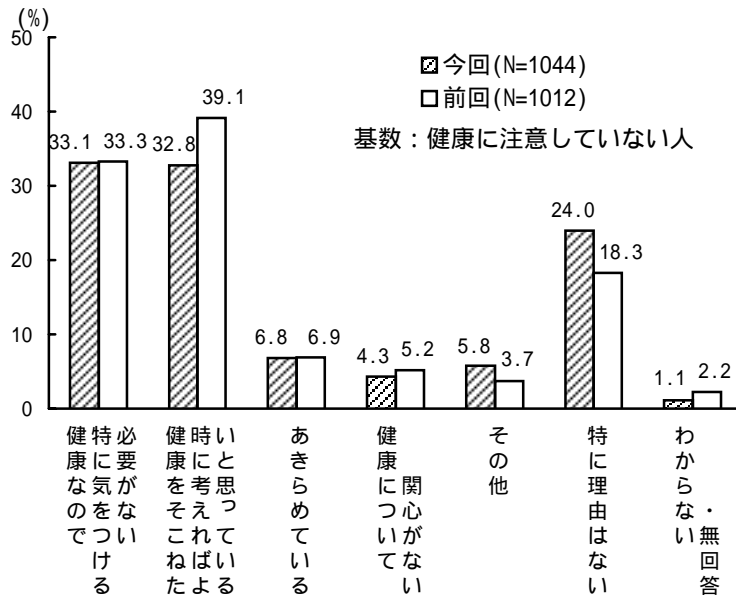


表4-4 健康に気をつけない理由 - 性・年齢別 -

		総数	健康を なつ必要 がない	健康にと を考思つ これて ねばいた よる	あきら めて いる	健康 に関 つ心 いが てない	その 他	特に 理由 はない	わか らな い・ 無 回 答
全体(今回)		(1044)	33.1	32.8	6.8	4.3	5.8	24.0	1.1
全体(前回)		(1012)	33.3	39.1	6.9	5.2	3.7	18.3	2.2
男 性	男性計	(587)	29.6	35.4	7.3	5.6	5.6	23.9	1.0
	20代	(140)	34.3	40.7	4.3	7.9	3.6	18.6	0.7
	30代	(106)	26.4	40.6	2.8	6.6	8.5	23.6	-
	40代	(151)	25.8	32.5	7.3	5.3	6.6	27.8	1.3
	50代	(100)	36.0	29.0	6.0	5.0	4.0	27.0	1.0
	60代	(70)	25.7	35.7	18.6	1.4	5.7	20.0	2.9
	70代以上	(20)	25.0	25.0	20.0	5.0	5.0	30.0	-
女 性	女性計	(457)	37.6	29.3	6.1	2.6	6.1	24.3	1.3
	20代	(116)	44.0	28.4	3.4	2.6	3.4	26.7	-
	30代	(100)	43.0	19.0	3.0	1.0	14.0	28.0	-
	40代	(109)	31.2	35.8	6.4	3.7	4.6	21.1	1.8
	50代	(60)	40.0	33.3	8.3	1.7	1.7	23.3	3.3
	60代	(47)	29.8	27.7	14.9	2.1	6.4	25.5	2.1
	70代以上	(25)	24.0	40.0	8.0	8.0	4.0	12.0	4.0

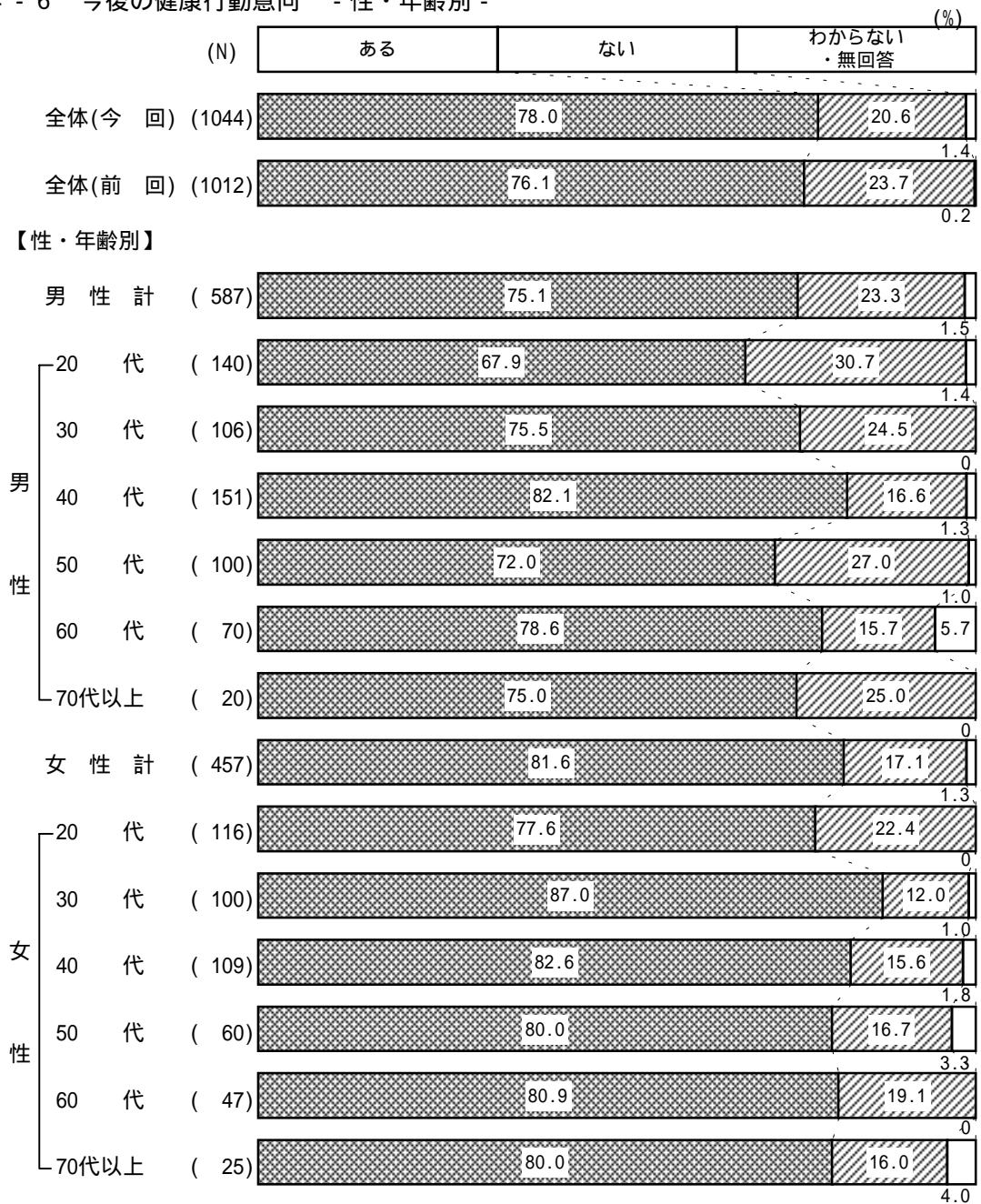
4 - 6 今後の健康行動意向（問9・S・A）

現在健康に気をつけていない人(1,044人)の78.0%は、これからは健康について気をつけていく気持ちが「ある」としている。

時系列でも、この傾向に大きな変化はみられない。

性・年齢別にみると、男性20代では今後も健康に気をつける気が「ない」とする割合が高く、まだ健康は関心領域にはないようである。（図4 - 6）

図4 - 6 今後の健康行動意向 - 性・年齢別 -



基数：健康に注意していない人

4 - 7 健康のために行いたいこと (問 10・M・A)

今後健康に気をつけていきたいと回答した人(814人)が健康のために行いたいこととしては、まずは「過労に注意し睡眠・休養を十分とるよう心がけたい」(62.9%)「食事・栄養に気をつけたい」(50.7%)をあげ、第3位に「運動やスポーツをするようにしたい」(43.4%)があげられている。

時系列でみると、「定期的に健康診断を受けるようにしたい」とする割合が前回に比べ大きく低下している(前回：38.2%・今回：28.7%)。これは健康診断がすでに定着したことの結果であるとも考えられる。一方、ほとんどの項目でスコアがダウンする中、「運動やスポーツをするようにしたい」の割合が僅かではあるが上昇している。(図4-7)

性・年齢別にみると、男性の方が「酒・タバコをひかえるよう心がけたい」をあげる割合が高い。また、男性20代・30代、女性20代では、積極的に「運動やスポーツをするようにしたい」とする割合が高い。(表4-5)

図4-7 健康のために行いたいこと

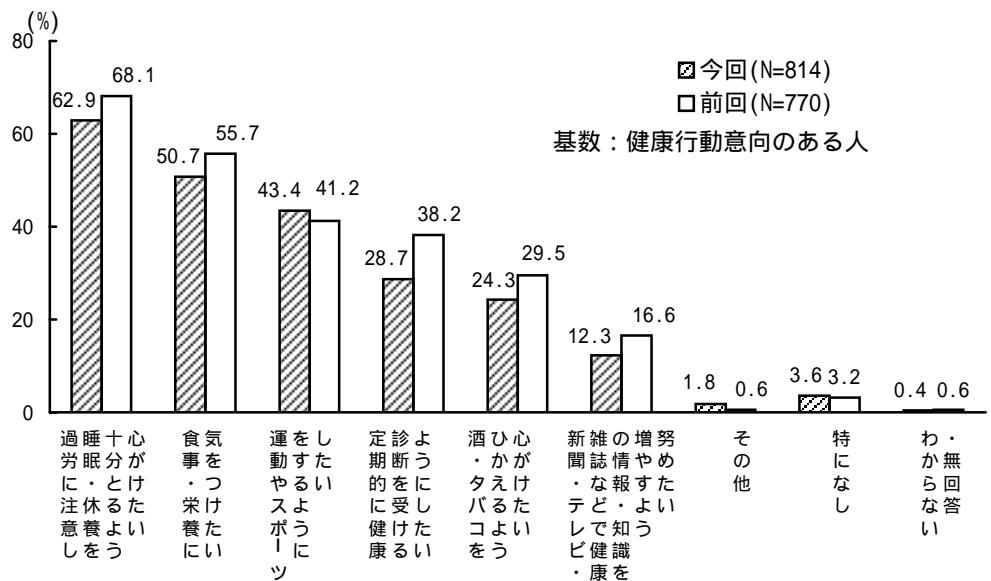


表4-5 健康のために行いたいこと(1) - 性・年齢別 -

	総数	過労に注意し睡眠・休養を十分とるよう心がけたい	食事・栄養に気をつけたい	運動やスポーツをするようにしたい	定期的に健康診断を受けるようにしたい	酒・タバコをひかえるよう心がけたい	新聞・雑誌・テレビなどで健康情報を得たい	その他	特になし	わ・か無らな回答
全体(今回)	(814)	62.9	50.7	43.4	28.7	24.3	12.3	1.8	3.6	0.4
全体(前回)	(770)	68.1	55.7	41.2	38.2	29.5	16.6	0.6	3.2	0.6
男性計	(441)	63.9	44.4	44.9	28.3	39.0	8.8	2.3	3.2	0.2
男 20代	(95)	58.9	45.3	56.8	11.6	40.0	8.4	5.3	3.2	-
男 30代	(80)	67.5	50.0	57.5	26.3	30.0	2.5	-	2.5	-
男 40代	(124)	69.4	40.3	40.3	31.5	46.0	5.6	-	4.8	-
男 50代	(72)	58.3	45.8	40.3	36.1	38.9	13.9	4.2	2.8	1.4
男 60代	(55)	63.6	45.5	32.7	47.3	41.8	20.0	-	-	-
男 70代以上	(15)	60.0	33.3	6.7	13.3	13.3	6.7	13.3	6.7	-
女性計	(373)	61.7	58.2	41.6	29.2	7.0	16.4	1.3	4.0	0.5
女 20代	(90)	51.1	57.8	53.3	14.4	7.8	3.3	-	3.3	-
女 30代	(87)	58.6	57.5	48.3	27.6	8.0	13.8	2.3	3.4	1.1
女 40代	(90)	70.0	57.8	48.9	37.8	7.8	22.2	-	1.1	1.1
女 50代	(48)	70.8	64.6	29.2	41.7	6.3	27.1	-	8.3	-
女 60代	(38)	63.2	55.3	13.2	34.2	5.3	23.7	2.6	7.9	-
女 70代以上	(20)	60.0	55.0	10.0	25.0	-	20.0	10.0	5.0	-

職業別にみると、有職主婦、専業主婦で「食事・栄養に気をつけたい」、管理・経営、労務・サービス系で「酒・タバコをひかえるよう心がけたい」の割合がそれぞれ高い。

「定期的に健康診断を受けるようにしたい」に関しては、忙しいためか管理・経営でスコアが高く、事務・専門職で低い。

健康指向タイプ別でみると、今後健康状態を良くしていきたいという意志のある健康・良くしたい層、非健康・良くしたい層で「運動やスポーツをするようにしたい」とする割合が高く、逆に今後の自分の健康に無関心な健康・関心なし層、非健康・関心なし層でその割合が低くなっている。ただし、この非健康・関心なし層は不健康感を自覚しているせいか、「定期的に健康診断を受けるようにしたい」とする割合が他の健康指向タイプに比べ高い。（表4 - 6）

表4 - 6 健康のために行いたいこと(2) - 職業・健康指向タイプ別 - (%)

	総数	過剰な睡眠に注意しよう	食事を摂ることに気をつけたい	運動やスポーツをするようにしたい	定期的な健康診断を受けるようにしたい	酒やタバコを控えるようにしたい	新聞や雑誌の健康情報を知りたい	その他	特になし	わからない	
全体(今回)	(814)	62.9	50.7	43.4	28.7	24.3	12.3	1.8	3.6	0.4	
職業別	農林漁業	(24)	79.2	50.0	12.5	41.7	20.8	20.8	-	-	-
	商工・自営	(97)	66.0	44.3	43.3	29.9	20.6	14.4	3.1	5.2	-
	自由業	(15)	73.3	20.0	26.7	26.7	26.7	-	-	-	-
	管理・経営	(70)	60.0	48.6	51.4	42.9	41.4	5.7	-	2.9	1.4
	事務・専門職	(152)	64.5	49.3	49.3	18.4	24.3	3.9	2.6	2.0	-
	労務・サービス系	(118)	65.3	39.8	44.9	19.5	43.2	11.0	1.7	2.5	-
	有職主婦	(63)	66.7	66.7	39.7	34.9	11.1	11.1	-	4.8	1.6
	パート・アルバイト主婦	(62)	67.7	53.2	33.9	37.1	8.1	19.4	-	4.8	1.6
	専業主婦	(104)	56.7	63.5	43.3	28.8	5.8	19.2	1.0	5.8	-
	学 生	(29)	34.5	62.1	62.1	6.9	31.0	13.8	-	6.9	-
	その他計	(78)	60.3	48.7	37.2	39.7	30.8	17.9	6.4	2.6	-
	*フリーター	(20)	60.0	55.0	50.0	30.0	20.0	-	5.0	-	-
*その他無職	(58)	60.3	46.6	32.8	43.1	34.5	24.1	6.9	3.4	-	
健康指向タイプ別	健康・良くしたい	(103)	65.0	69.9	62.1	31.1	26.2	17.5	1.0	1.9	1.0
	健康・保ちたい	(454)	61.9	46.7	41.2	27.8	21.6	11.5	1.1	3.5	0.2
	*非常に健康	(79)	58.2	41.8	55.7	31.6	19.0	10.1	2.5	3.8	-
	*健康な方だ	(375)	62.7	47.7	38.1	26.9	22.1	11.7	0.8	3.5	0.3
	健康・関心なし	(96)	56.3	40.6	30.2	14.6	21.9	9.4	2.1	6.3	1.0
	非健康・良くしたい	(71)	69.0	63.4	63.4	35.2	36.6	5.6	7.0	-	-
非健康・関心なし	(85)	68.2	50.6	29.4	41.2	28.2	18.8	2.4	3.5	-	

4 - 8 使用している健康関連機器 (問 22・M・A)

現在使用している健康関連機器としては、「体重計」をあげる人が 58.5%と圧倒的に多い。以下、やや差があって「血圧計」(21.6%)「歩数計」(16.7%)と続く。

一方、何も使用していない人が 32.0%みられる。(図 4 - 8)

性・年齢別にみると、「体重計」は女性の方がよく使用しており、中でも 30 代~50 代の中年女性でその使用率が高い。

また、男性 60 代・70 代以上、女性 50 代・60 代では「血圧計」「歩数計」をあげる割合が高く、さらに男性 60 代・70 代以上では「脈拍計」を使用する割合も他の年齢層に比べ高い。

一方男性 20 代では、何も使用していないとする割合が約 6 割を占める。(表 4 - 7)

図 4 - 8 使用している健康関連機器

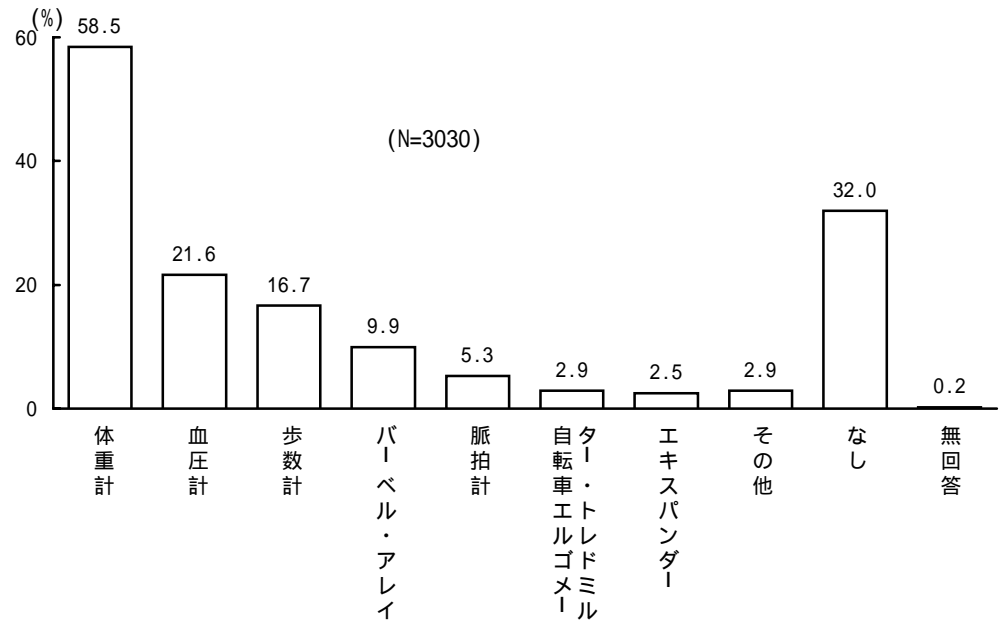


表 4 - 7 使用している健康関連機器 (1) - 性・年齢別 -

		総数	体重計	血圧計	歩数計	パーベル・アレイ	脈拍計	ター・トレドミル	エキスパンダー	その他	なし	無回答
全 体		(3030)	58.5	21.6	16.7	9.9	5.3	2.9	2.5	2.9	32.0	0.2
男 性	男 性 計	(1482)	51.7	21.9	16.9	10.5	6.3	2.9	4.1	2.5	36.6	0.2
	20 代	(227)	29.1	5.3	0.9	13.7	2.2	0.9	3.5	-	59.0	0.4
	30 代	(227)	53.7	9.7	5.7	14.5	1.3	2.6	4.4	3.1	37.0	-
	40 代	(338)	51.5	15.7	11.8	10.7	3.6	1.8	3.6	2.1	38.2	0.3
	50 代	(299)	57.5	27.1	23.4	9.7	7.7	6.0	5.4	2.0	32.4	0.3
	60 代	(254)	63.8	39.4	33.9	8.7	13.8	3.1	4.7	3.9	22.4	-
	70代以上	(137)	51.1	41.6	29.2	2.9	10.9	2.2	2.2	5.1	30.7	-
女 性	女 性 計	(1548)	65.0	21.3	16.4	9.4	4.4	3.0	1.0	3.3	27.6	0.3
	20 代	(236)	62.7	7.6	1.7	5.1	0.8	1.3	0.4	2.5	34.3	-
	30 代	(296)	65.9	7.1	7.1	10.1	1.7	2.4	0.7	2.7	30.1	-
	40 代	(346)	68.2	18.8	15.9	11.3	4.0	1.7	1.2	2.3	27.5	0.3
	50 代	(295)	69.5	29.8	27.5	13.6	5.4	5.4	1.7	4.4	21.7	-
	60 代	(244)	62.3	39.8	27.5	8.2	9.4	4.9	0.8	3.7	22.1	1.2
	70代以上	(131)	53.4	30.5	19.8	3.1	6.1	1.5	1.5	5.3	34.4	-

職業別にみると、専業主婦で「体重計」使用率の高さが目立つ。また、学生は健康に対する関心があまり高くないのか、何も使用していない割合が高い。

健康指向タイプ別にみると、健康・良くしたい層で「体重計」「歩数計」「バーベル・アレイ」を使用している割合が高く、健康・保ちたい*非常に健康層では、「歩数計」「バーベル・アレイ」「エキスパンダー」といった筋力づくりに役立つ機器の使用率が高い。一方健康・関心なし層では、何も使用していない割合が高い。

健康行動タイプ別にみると、健康行動への積極性が高まるほど各種健康関連機器を使用する割合も高まっている。逆に気遣わず・今後もしない層では、何も使用していないとする割合の高さが目立つ。(表4-8)

表4-8 使用している健康関連機器(2) - 職業・健康指向タイプ・健康行動タイプ別 - (%)

	総数	体重計	血圧計	歩数計	バーベル・アレイ	脈拍計	自転車・エルゴメーター	エキスパンダー	その他	なし	無回答	
全体	(3030)	58.5	21.6	16.7	9.9	5.3	2.9	2.5	2.9	32.0	0.2	
職業別	農林漁業	(76)	56.6	30.3	23.7	6.6	7.9	1.3	2.6	2.6	35.5	1.3
	商工・自営	(342)	57.9	28.4	18.1	11.4	7.3	5.0	2.3	5.0	32.2	-
	自由業	(65)	61.5	26.2	16.9	4.6	3.1	9.2	4.6	3.1	29.2	-
	管理・経営	(247)	58.7	24.7	19.4	12.1	11.3	2.8	3.6	3.6	27.1	-
	事務・専門職	(453)	53.6	15.0	9.5	10.4	3.1	2.0	4.2	1.5	37.5	0.4
	労務・サービス系	(337)	47.8	12.5	8.9	8.9	3.0	2.1	2.7	1.5	43.9	0.3
	有職主婦	(239)	60.7	20.5	18.0	12.1	2.1	2.1	-	3.8	30.5	0.4
	パート・アルバイト主婦	(292)	63.7	14.7	14.7	7.2	2.7	2.4	1.0	2.7	29.5	-
	専業主婦	(484)	71.3	24.4	21.3	10.1	6.4	3.7	1.4	2.5	21.5	0.2
	学生	(71)	28.2	4.2	2.8	15.5	1.4	-	4.2	1.4	57.7	-
	その他計	(417)	57.8	31.2	24.2	8.2	7.2	2.9	3.1	3.8	30.0	0.2
	*フリーター	(48)	58.3	10.4	2.1	22.9	2.1	-	4.2	-	33.3	-
*その他無職	(369)	57.7	33.9	27.1	6.2	7.9	3.3	3.0	4.3	29.5	0.3	
健康指向タイプ別	健康・良くしたい	(526)	65.6	24.1	20.9	13.7	6.8	4.0	3.2	4.6	22.8	0.2
	健康・保ちたい	(1546)	58.7	19.3	16.4	10.4	4.7	2.7	3.0	2.6	33.0	0.2
	*非常に健康	(450)	64.4	23.8	26.2	17.8	6.7	4.7	5.3	3.3	23.3	0.2
	*健康な方だ	(1096)	56.4	17.4	12.4	7.4	3.9	1.8	2.0	2.3	37.0	0.2
	健康・関心なし	(278)	42.1	13.7	5.4	6.5	3.2	2.2	1.4	0.7	49.3	-
	非健康・良くしたい	(306)	66.3	31.0	19.6	9.5	7.8	5.2	2.3	4.6	25.5	0.3
非健康・関心なし	(357)	53.8	26.6	18.2	5.3	5.3	1.4	0.3	2.0	33.3	0.6	
健康行動タイプ別	気遣い・行動する	(324)	67.0	32.4	31.2	21.3	11.1	6.5	5.2	8.6	18.5	0.6
	気遣い・習慣に注意	(803)	65.8	27.1	26.2	13.0	5.2	3.5	3.0	4.1	23.7	0.2
	気遣い・病気に注意	(793)	58.0	21.3	14.8	7.2	5.0	3.0	2.1	2.0	32.2	-
	気遣うが・何もせず	(48)	50.0	10.4	6.3	2.1	-	-	2.1	-	41.7	-
	気遣わず・今後は注意	(814)	54.8	15.6	7.9	6.4	4.1	1.7	1.6	1.4	38.7	0.2
	気遣わず・今後もしない	(215)	37.2	9.8	3.3	7.0	1.9	0.9	2.3	-	54.9	0.5