

5. 健康づくりに関すること

医療や介護の現場において深刻な人手不足が続く一方で、県民の皆さんの医療・介護サービスに対する需要は、今後ますます高まることが予想されます。

ここでは、県民の皆さんの「健康づくりへの取組状況」をお聞きした上で、健康づくりに取り組んでいる方に、「どのような健康づくりに取り組んでいるのか」、「健康づくりに取り組んだ結果、どのようになったか」などの質問の集計結果について記載しています。

項目	質問文の概要
健康づくりへの取組 (問 17)	・あなたは、健康づくりに取り組んでいますか。
健康づくりの取組内容 (問 18)	(問 17 で「1 取り組んでいる」と回答した方へ) ・あなたは、どのような健康づくりに取り組んでいますか。
健康づくりに取り組んだ結果 (問 19)	(問 17 で「1 取り組んでいる」と回答した方へ) ・あなたは、健康づくりに取り組んだ結果、どのようになりましたか。
健康づくりに欠かせないもの (問 20)	・あなたが健康づくりに取り組むために、欠かせないと思うものは何ですか。

問 17 あなたは、健康づくりに取り組んでいますか。次の中からあてはまるものを1つだけ選んでください。(○は1つだけ)

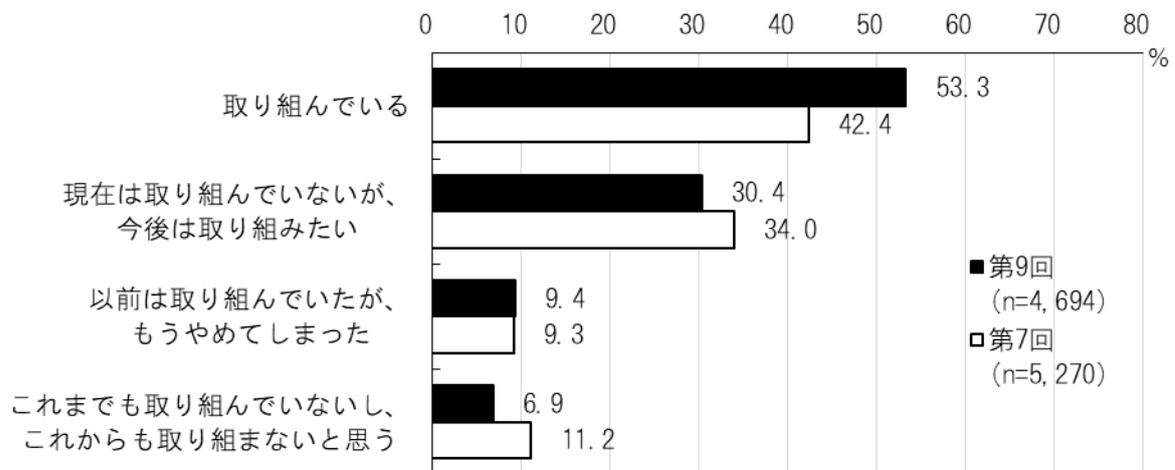
➤ **健康づくりへの取組**

○ 健康づくりへの取組状況を質問したところ、「取り組んでいる」が 53.3%と最も高く、次いで「現在は取り組んでいないが、今後は取り組みたい」(30.4%)、「以前は取り組んでいたが、もうやめてしまった」(9.4%)の順となっています。第7回調査と比較すると「取り組んでいる」が 10.9 ポイント高くなっています。

○ 属性や属性項目における主な特徴(全体との差が大きい項目)は次のとおりです。(※統計的有意性は未確認)

- ・年齢別では、年齢が高くなるほど、「取り組んでいる」を回答する割合が高い。
- ・主な職業別では、学生の「取り組んでいる」は全体より 15.5 ポイント低い。
- ・配偶関係別では、未婚の「取り組んでいる」は全体より 10.4 ポイント低い。

図表 2-5-1 健康づくりへの取組[複数回答]



図表 2-5-2 健康づくりへの取組(属性別)

		取り組んでいる	現在は取り組んでいないが、今後は取り組みたい	以前は取り組んでいたが、もうやめてしまった	これまでも取り組んでいないし、これからも取り組まないと思う
	全体	53.3	30.4	9.4	6.9
地域	北勢	53.1	30.5	9.1	7.3
	伊賀	51.5	30.5	10.5	7.5
	中南勢	54.9	29.5	8.8	6.7
	伊勢志摩	52.9	31.0	10.1	6.0
	東紀州	48.5	33.9	11.1	6.4
性別	男性	52.6	29.8	9.7	7.9
	女性	53.8	31.0	9.1	6.1
年齢	18歳から20歳代	37.7	44.2	7.7	10.4
	30歳代	40.5	44.7	7.5	7.3
	40歳代	43.5	40.3	9.1	7.2
	50歳代	48.0	36.8	9.2	6.0
	60歳代	57.3	29.4	8.0	5.2
	70歳以上	65.4	16.0	11.3	7.3
主な職業	農林水産業	62.6	23.5	6.1	7.8
	自営業・自由業	49.3	34.4	7.6	8.7
	正規職員	45.0	38.8	9.0	7.1
	パート・バイト・派遣	48.9	37.9	7.2	6.0
	その他の職業	52.6	34.0	8.4	5.1
	学生	37.8	46.9	4.1	11.2
	専業主婦・主夫	60.6	25.7	10.1	3.6
配偶関係	無職	63.2	16.1	12.6	8.1
	未婚	42.9	36.6	8.6	11.8
	有配偶	54.9	30.7	8.9	5.5
世帯類型	離別・死別	57.7	22.5	11.9	7.9
	単独世帯	57.9	21.2	10.6	10.4
	一世代世帯	58.8	27.7	8.8	4.7
	二世帯世帯	49.1	35.0	8.7	7.3
世帯収入	三世帯世帯	52.1	28.9	11.8	7.2
	～100万円未満	50.5	25.5	10.9	13.2
	～200万円未満	50.2	28.0	12.0	9.8
	～300万円未満	60.1	25.2	9.4	5.3
	～400万円未満	60.3	23.0	9.6	7.1
	～500万円未満	54.7	31.7	9.1	4.4
	～600万円未満	49.7	37.6	7.7	4.9
	～800万円未満	49.7	36.6	8.1	5.6
	～1,000万円未満	51.4	34.7	7.9	5.9
1,000万円以上	54.9	32.1	7.9	5.1	

※凡例： 第1位 第2位 第3位

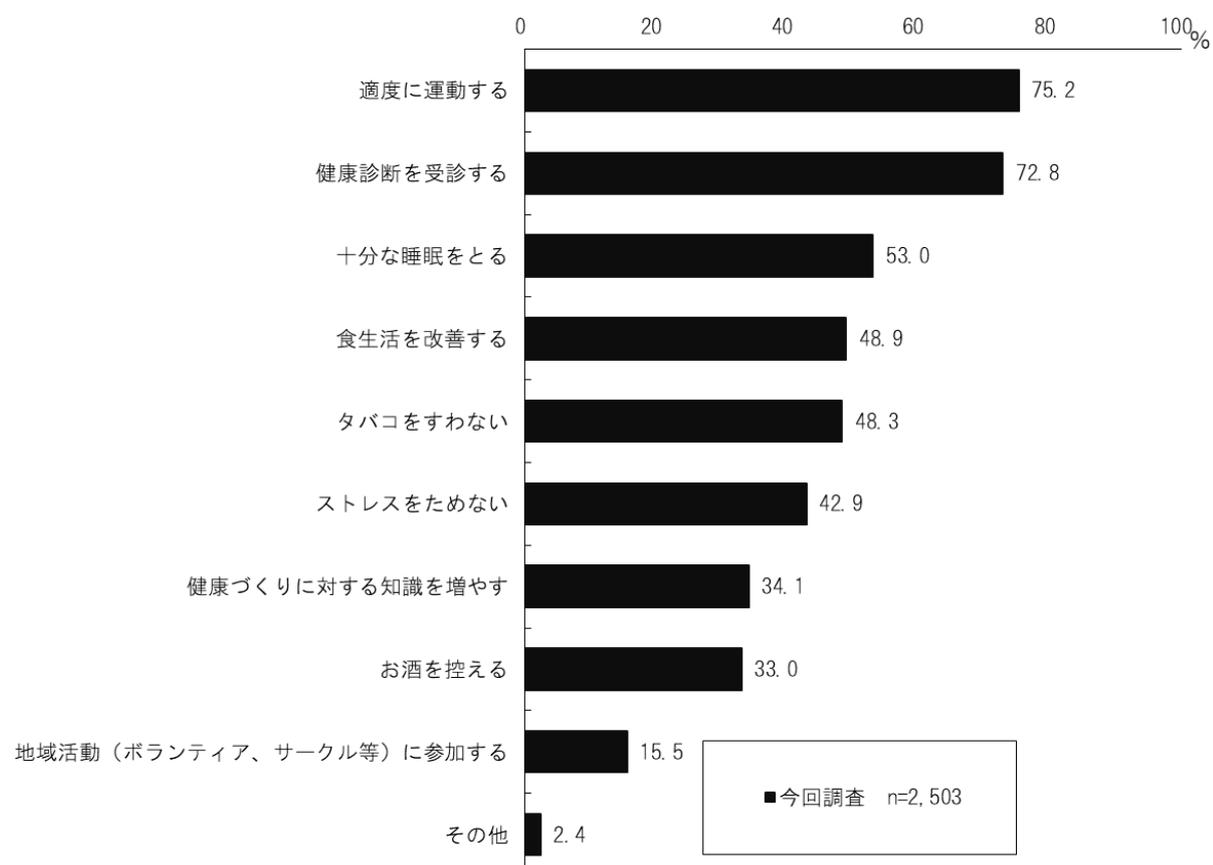
問 18 問 17 で、「1 取り組んでいる」に○を付けた方におききします。

あなたは、どのような健康づくりに取り組んでいますか。次の中からあてはまるものすべてに○をつけてください。(○はいくつでも)

➤ 健康づくりの取組内容

- 健康づくりに取り組んでいる方にどのような健康づくりに取り組んでいるかを質問したところ、「適度に運動する」が 75.2%と最も高く、次いで「健康診断を受診する」(72.8%)、「十分な睡眠をとる」(53.0%)の順となっています。
- 属性や属性項目における主な特徴(全体との差が大きい項目)は次のとおりです。(※統計的有意性は未確認)
 - ・ 地域別では、伊勢志摩で「健康診断を受診する」、それ以外では「適度に運動する」がそれぞれ最も高い。
 - ・ 年齢別では、40歳代、50歳代で「健康診断を受診する」、それ以外では「適度に運動する」がそれぞれ最も高い。
 - ・ 配偶関係別では、有配偶で「健康診断を受診する」、それ以外では「適度に運動する」がそれぞれ最も高い。

図表 2-5-3 健康づくりの取組内容[複数回答]



図表 2-5-4 健康づくりの取組内容(属性別)

	適度に運動する	健康診断を受診する	十分な睡眠をとる	食生活を改善する	タバコをすわない	ストレスをためない	健康づくりに関する知識を増やす	お酒を控える	クンテア、サークル等)に参加する	地域活動(ボラ)	その他
全体	75.2	72.8	53.0	48.9	48.3	42.9	34.1	33.0	15.5	2.4	
地域	北勢	75.0	73.5	53.9	47.9	48.4	42.3	32.5	31.5	14.1	2.5
	伊賀	73.2	65.5	54.0	54.5	48.1	46.0	37.9	34.5	20.4	3.4
	中南勢	74.6	72.9	51.7	50.5	47.6	43.5	35.3	33.6	17.0	1.7
	伊勢志摩	75.5	77.9	54.3	46.3	46.3	40.5	33.1	33.7	13.5	2.1
	東紀州	85.5	66.3	41.0	45.8	61.4	41.0	36.1	38.6	18.1	1.2
性別	男性	78.7	69.3	50.1	42.4	53.2	38.5	27.8	34.5	13.1	2.2
	女性	72.6	75.1	55.0	53.9	44.8	46.1	38.7	32.3	17.3	2.2
年齢	18歳から20歳代	69.9	35.8	56.1	50.4	53.7	32.5	29.3	34.1	7.3	2.4
	30歳代	63.0	56.5	59.8	50.0	53.8	44.0	31.5	36.4	4.3	1.1
	40歳代	67.0	73.1	50.8	52.9	46.8	39.1	23.6	32.3	5.4	0.7
	50歳代	72.2	75.7	51.5	55.0	55.0	37.1	33.2	32.7	6.8	1.6
	60歳代	78.2	76.5	44.0	51.9	44.6	41.1	35.2	29.6	15.6	1.9
	70歳以上	80.0	77.3	57.0	43.6	46.4	48.1	38.1	34.4	25.4	3.3
主な職業	農林水産業	65.3	83.3	45.8	33.3	38.9	36.1	33.3	27.8	23.6	2.8
	自営業・自由業	72.8	72.8	49.1	47.9	46.7	44.4	32.0	33.7	11.2	2.4
	正規職員	70.3	72.2	48.6	50.5	50.5	36.3	28.0	29.3	6.4	1.5
	パート・バイト・派遣	72.0	75.6	54.2	54.0	52.0	44.4	31.6	36.0	9.1	1.3
	その他の職業	71.7	70.8	61.1	54.9	45.1	47.8	37.2	23.9	10.6	2.7
	学生	70.3	8.1	54.1	54.1	35.1	27.0	32.4	29.7	2.7	2.7
	専業主婦・主夫	78.4	75.9	54.6	54.9	45.1	48.1	43.8	33.8	24.1	2.7
無職	81.1	72.3	54.6	42.6	48.5	44.0	35.2	36.0	23.0	3.0	
配偶関係	未婚	73.1	53.0	59.3	50.4	54.1	39.2	34.0	35.8	6.7	1.9
	有配偶	75.7	76.0	51.8	48.3	49.6	41.7	33.3	33.1	15.6	2.0
	離別・死別	74.7	71.6	51.8	49.9	39.6	47.9	37.9	31.5	21.7	4.2
世帯類型	単独世帯	75.7	67.8	54.5	52.8	44.9	46.2	41.5	36.2	21.9	4.7
	一世代世帯	77.9	75.5	51.1	49.1	51.1	42.8	36.6	34.3	17.9	2.3
	二世帯世帯	72.4	72.1	53.3	49.5	47.7	42.0	31.2	32.4	11.9	1.5
	三世帯世帯	76.2	71.3	55.9	44.1	44.8	41.0	28.4	28.7	15.3	1.9
世帯収入	100万円未満	75.7	64.9	56.8	49.5	40.5	46.8	32.4	26.1	13.5	1.8
	~200万円未満	77.2	66.0	52.3	51.5	41.9	47.3	35.7	36.5	20.3	3.7
	~300万円未満	77.7	74.7	57.6	51.0	49.4	46.5	38.7	34.4	18.5	4.6
	~400万円未満	78.3	72.5	53.8	45.3	50.8	46.4	35.7	37.4	19.8	2.5
	~500万円未満	71.7	73.9	48.4	47.0	42.4	39.6	31.4	26.9	14.5	1.1
	~600万円未満	73.2	76.2	57.6	51.9	54.5	42.4	33.8	39.8	14.3	2.2
	~800万円未満	72.5	71.0	44.6	49.6	47.1	39.9	29.7	26.4	9.4	1.1
	~1,000万円未満	68.7	76.4	52.2	48.9	48.9	30.8	31.9	28.0	11.5	0.5
1,000万円以上	74.0	82.7	51.4	51.4	55.5	40.5	36.4	31.2	11.6	1.7	

凡例： 第1位 第2位 第3位

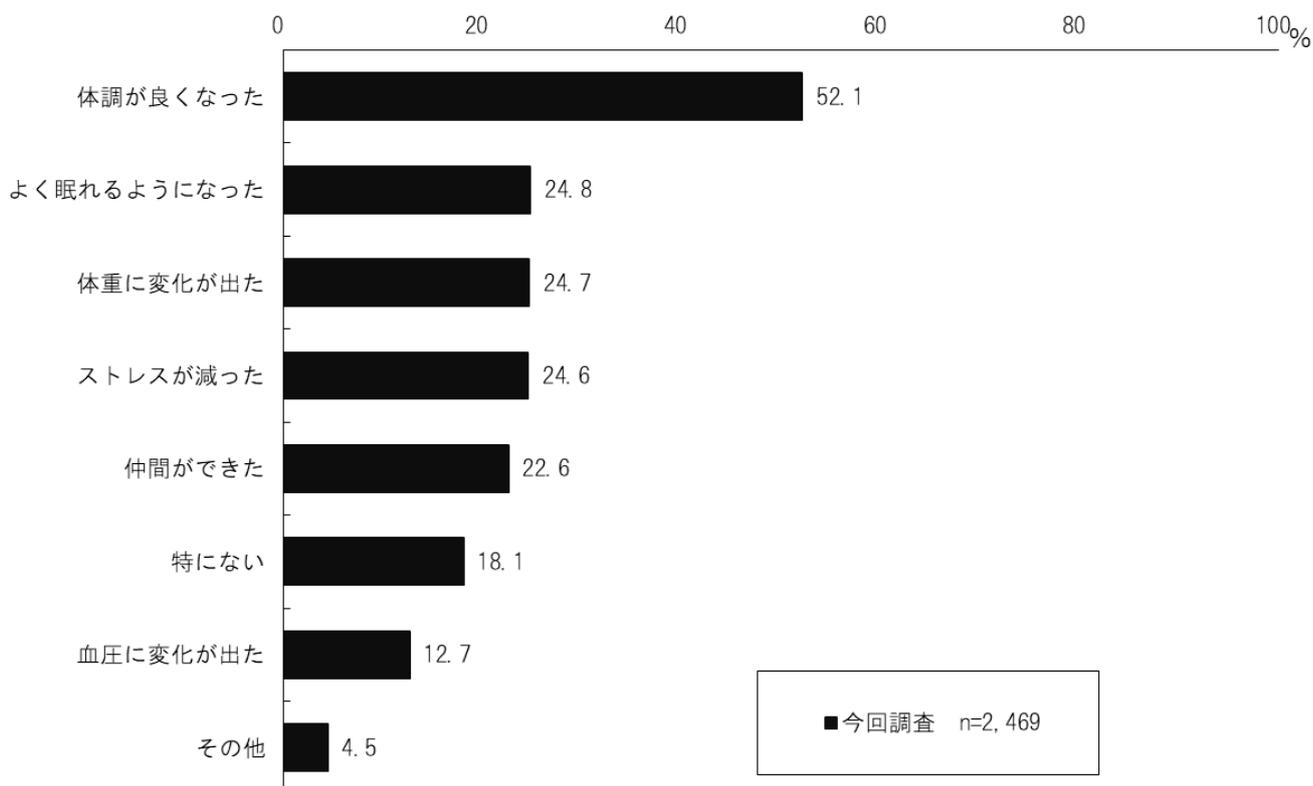
問 19 問 17 で、「1 取り組んでいる」に○を付けた方におききします。

あなたは、健康づくりに取り組んだ結果、どのようになりましたか。次の中からあてはまるものすべてに○をつけてください。

➤ 健康づくりに取り組んだ結果

- 健康づくりに取り組んでいる方に、健康づくりに取り組んだ結果、どのようになったかを質問したところ、「体調が良くなった」の割合が 52.1%と最も高く、次いで「よく眠れるようになった」(24.8%)、「体重に変化が出た」(24.7%)の順となっています。
- 属性や属性項目における主な特徴(全体との差が大きい項目)は次のとおりです。(※統計的有意性は未確認)
 - ・全ての属性で「体調が良くなった」の割合がそれぞれ最も高い。
 - ・専業主婦・主夫では「仲間ができた」の割合が2番目に高く、全体より12.2ポイント高い。
 - ・70歳以上では「よく眠れるようになった」の割合が3番目に高く、全体より7.3ポイント高い。

図表 2-5-5 健康づくりに取り組んだ結果[複数回答]



図表 2-5-6 健康づくりに取り組んだ結果(属性別)

	な 体 つ 調 た が 良 良 く	う よ く に 眠 な つ れ た る よ	出 体 た 重 に 変 化 が	減 ス つ た レ ス が	仲 間 が が で き た	特 に な い	出 血 た 圧 に 変 化 が	そ の 他	
全体	52.1	24.8	<u>24.7</u>	24.6	22.6	18.1	12.7	4.5	
地域	北勢	52.3	24.7	<u>23.9</u>	<u>23.9</u>	22.2	18.7	10.3	4.3
	伊賀	54.1	31.3	<u>26.6</u>	25.3	24.5	16.7	14.2	3.9
	中南勢	50.4	22.8	<u>24.9</u>	<u>25.7</u>	20.8	19.4	14.3	4.4
	伊勢志摩	55.7	25.2	24.2	24.2	<u>24.8</u>	14.6	16.2	5.7
	東紀州	48.1	18.5	<u>27.2</u>	18.5	<u>27.2</u>	18.5	11.1	4.9
性別	男性	51.8	24.6	<u>28.5</u>	<u>25.5</u>	17.8	18.9	16.3	4.5
	女性	52.3	<u>24.9</u>	22.2	23.8	<u>26.0</u>	17.7	10.0	4.4
年齢	18歳から20歳代	44.7	26.8	<u>25.2</u>	20.3	11.4	24.4	3.3	4.9
	30歳代	45.7	22.3	<u>26.6</u>	24.5	12.0	<u>28.3</u>	6.5	4.3
	40歳代	45.6	17.9	<u>28.7</u>	21.6	13.5	<u>22.6</u>	4.1	2.4
	50歳代	50.5	15.9	29.1	17.9	13.7	<u>19.2</u>	11.5	5.5
	60歳代	48.3	21.9	<u>25.6</u>	21.7	<u>22.7</u>	18.9	11.8	4.3
	70歳以上	59.0	<u>32.1</u>	21.2	30.0	<u>32.4</u>	13.0	18.6	4.6
主な職業	農林水産業	52.8	29.2	<u>27.8</u>	25.0	20.8	16.7	18.1	2.8
	自営業・自由業	53.6	<u>22.3</u>	<u>22.3</u>	<u>28.9</u>	17.5	18.1	12.0	3.0
	正規職員	45.1	17.6	<u>28.8</u>	20.8	11.9	<u>23.3</u>	6.8	4.5
	パート・バイト・派遣	52.4	<u>23.6</u>	<u>28.3</u>	21.1	16.9	20.7	11.5	2.9
	その他の職業	54.5	<u>25.9</u>	<u>29.5</u>	20.5	15.2	17.9	16.1	6.3
	学生	37.8	<u>24.3</u>	16.2	18.9	13.5	<u>21.6</u>	5.4	8.1
	専業主婦・主夫	57.5	26.6	20.5	<u>27.9</u>	<u>34.8</u>	15.1	10.7	3.0
無職	53.6	<u>30.0</u>	22.0	26.8	<u>31.0</u>	15.0	18.3	6.0	
配偶関係	未婚	44.6	24.0	<u>31.1</u>	20.6	12.0	<u>25.5</u>	10.5	5.2
	有配偶	53.1	24.3	<u>25.1</u>	<u>24.5</u>	23.1	17.3	12.9	4.1
	離別・死別	53.6	25.8	18.6	<u>26.9</u>	<u>27.8</u>	16.9	12.0	6.6
世帯類型	単独世帯	49.2	23.7	21.7	<u>27.5</u>	<u>26.4</u>	20.0	11.5	8.5
	一世代世帯	53.9	25.1	24.6	24.3	<u>24.7</u>	17.5	13.5	3.9
	二世帯世帯	50.3	<u>24.5</u>	<u>26.2</u>	23.6	18.8	18.8	11.7	4.1
	三世帯世帯	54.9	26.7	24.7	25.1	<u>26.3</u>	16.9	12.2	2.0
世帯収入	100万円未満	46.4	29.1	<u>21.8</u>	19.1	17.3	18.2	19.1	9.1
	~200万円未満	50.9	24.8	24.8	<u>29.5</u>	<u>29.9</u>	18.4	14.1	2.6
	~300万円未満	57.0	30.7	22.6	26.8	<u>27.7</u>	16.2	13.9	3.9
	~400万円未満	53.2	28.3	25.5	<u>27.7</u>	26.6	18.3	13.9	4.4
	~500万円未満	50.4	20.5	<u>27.3</u>	19.4	<u>21.2</u>	17.3	13.7	4.0
	~600万円未満	51.3	21.9	<u>25.4</u>	<u>25.9</u>	14.0	21.9	9.6	3.9
	~800万円未満	50.9	17.8	<u>27.3</u>	<u>22.9</u>	21.1	16.0	12.4	5.8
	~1,000万円未満	54.1	<u>21.0</u>	<u>25.4</u>	20.4	16.6	19.9	7.7	6.6
1,000万円以上	53.5	26.2	<u>23.3</u>	22.1	13.4	18.0	12.8	4.1	

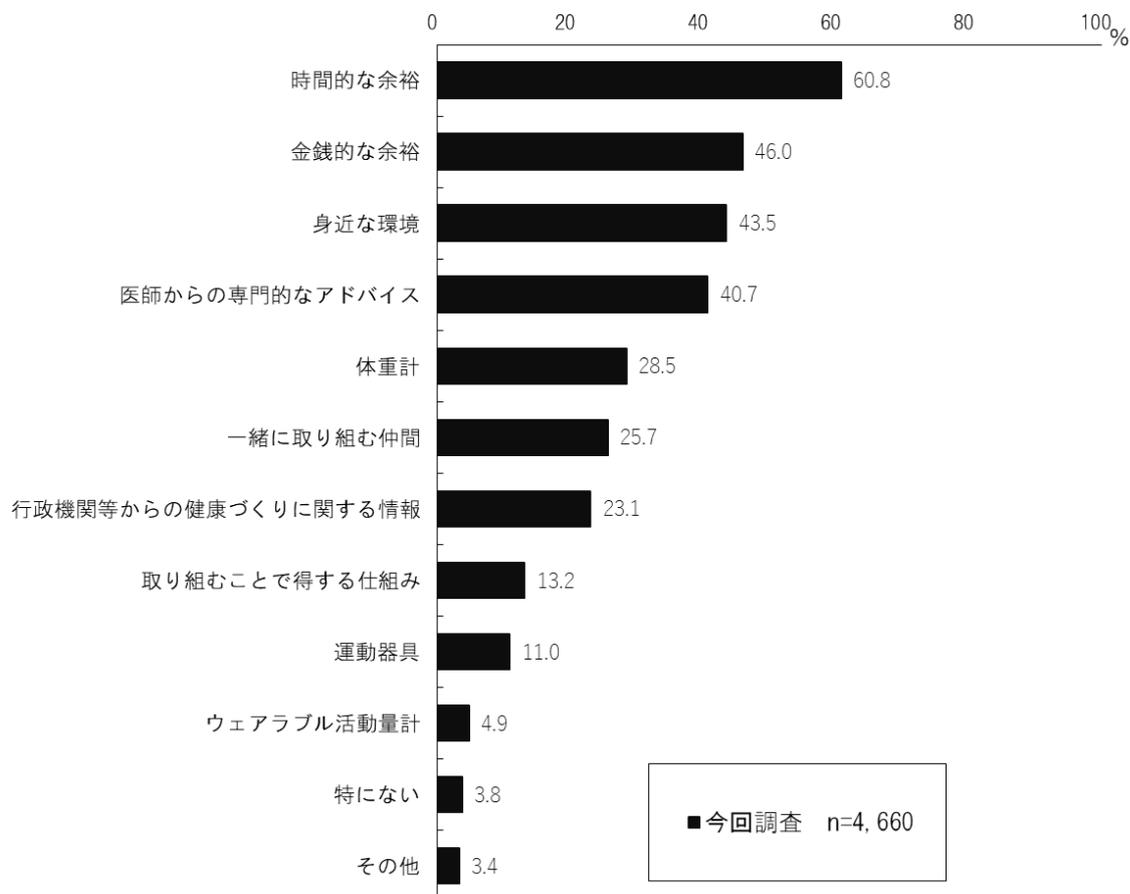
※凡例： **第1位** **第2位** **第3位**

問 20 あなたが健康づくりに取り組むために、欠かせないと思うものは何ですか。次の中からあてはまるものすべてに○をつけてください。(○はいくつでも)

➤ 健康づくりへの取組に欠かせないもの

- 健康づくりへの取組に欠かせないものを質問したところ、「時間的な余裕」が 60.8%と最も高く、次いで「金銭的な余裕」(46.0%)、「身近な環境」(43.5%)の順となっています。
- 属性や属性項目における主な特徴(全体との差が大きい項目)は次のとおりです。(※統計的有意性は未確認)
 - ・ 70 歳以上、農林水産業、無職、200 万円未満以外の全ての属性で「時間的な余裕」がそれぞれ最も高い。
 - ・ 30 歳代の「時間的な余裕」は全体より 22.6 ポイント高い。
 - ・ 70 歳以上では、「医師からの専門的なアドバイス」が最も高く、全体より 12.0 ポイント高い。

図表 2-5-7 健康づくりへの取組に欠かせないもの[複数回答]



図表 2-5-8 健康づくりへの取組に欠かせないもの(属性別)

	時間的な余裕	金銭的な余裕	身近な環境	医師からのアドバイス	体重計	一緒に取り組む	行政機関等からの健康づくりに関する情報	取得する仕組み	運動器具	ウォエアラブル	特にない	その他	
全体	60.8	46.0	<u>43.5</u>	40.7	28.5	25.7	23.1	13.2	11.0	4.9	3.8	3.4	
地域	北勢	62.3	47.6	<u>44.4</u>	38.7	27.7	24.7	22.0	14.0	12.2	4.6	3.2	3.2
	伊賀	59.9	49.0	43.0	<u>43.9</u>	27.8	29.4	23.4	15.4	11.8	5.1	3.3	2.7
	中南勢	60.2	44.6	<u>43.8</u>	41.6	28.7	26.7	24.3	12.0	9.7	5.6	4.0	3.4
	伊勢志摩	60.3	42.5	40.2	<u>41.9</u>	30.6	24.4	24.1	10.7	8.1	3.9	4.9	3.7
	東紀州	51.5	41.5	<u>43.9</u>	<u>43.9</u>	30.4	28.1	24.6	15.8	12.9	4.7	5.8	5.3
性別	男性	59.2	45.0	42.3	<u>43.1</u>	25.2	22.5	20.9	11.2	14.3	5.0	4.3	3.4
	女性	62.6	46.8	<u>44.9</u>	39.1	31.2	28.1	24.8	14.8	8.4	4.9	3.0	3.4
年齢	18歳から20歳代	80.9	60.0	<u>47.1</u>	26.2	32.6	32.3	14.8	19.7	20.9	4.3	2.5	3.4
	30歳代	83.4	60.8	<u>48.9</u>	26.8	30.3	27.4	14.8	16.4	20.1	4.9	1.8	3.8
	40歳代	76.3	54.9	<u>44.9</u>	30.6	26.6	23.1	14.4	15.6	11.9	4.3	1.6	2.8
	50歳代	71.0	50.7	<u>41.6</u>	36.0	24.7	21.0	21.3	15.9	9.0	5.9	2.0	4.0
	60歳代	55.0	<u>45.7</u>	<u>46.9</u>	45.6	25.8	26.2	27.5	13.9	8.2	4.6	3.1	3.0
	70歳以上	41.0	31.5	<u>40.1</u>	<u>52.7</u>	32.3	27.3	29.9	7.9	8.1	5.1	6.6	3.5
主な職業	農林水産業	46.1	<u>33.0</u>	27.0	<u>54.8</u>	27.0	23.5	31.3	7.8	5.2	1.7	5.2	1.7
	自営業・自由業	62.3	43.3	37.7	<u>40.7</u>	24.9	17.5	21.7	13.1	9.2	3.6	4.7	3.6
	正規職員	78.5	54.2	<u>45.6</u>	29.9	25.0	25.9	15.1	13.1	16.0	4.4	1.9	3.9
	パート・バイト・派遣	68.6	55.1	<u>45.9</u>	37.7	26.9	24.5	24.8	17.7	8.9	4.2	2.2	3.5
	その他の職業	68.2	46.7	39.7	<u>42.1</u>	30.8	21.0	19.2	12.6	12.1	6.1	2.3	2.8
	学生	72.4	53.1	<u>46.9</u>	30.6	26.5	29.6	18.4	13.3	26.5	8.2	3.1	3.1
	専業主婦・主夫	55.4	41.9	<u>48.4</u>	<u>43.3</u>	34.2	31.6	30.8	14.8	8.2	6.1	2.5	2.8
	無職	<u>38.7</u>	34.0	41.6	<u>53.0</u>	32.0	26.9	26.6	9.8	8.6	5.9	7.0	3.3
配偶関係	未婚	74.3	57.8	<u>46.5</u>	32.6	30.3	27.1	17.3	16.9	19.3	5.6	3.2	3.5
	有配偶	61.2	45.7	<u>44.5</u>	40.5	27.6	25.1	24.4	13.3	10.2	4.8	3.3	3.4
	離別・死別	48.1	39.6	<u>39.8</u>	47.4	31.5	28.7	22.9	10.2	7.3	5.2	5.2	3.4
世帯類型	単独世帯	55.3	<u>44.7</u>	40.8	44.9	33.8	29.9	21.7	11.7	11.3	5.3	5.5	4.5
	一世代世帯	55.0	41.6	<u>46.1</u>	<u>43.4</u>	27.5	24.0	25.9	12.9	10.0	4.7	3.9	3.6
	二世帯世帯	67.5	50.0	<u>43.2</u>	36.9	27.8	24.8	22.0	14.3	12.1	5.1	3.0	3.2
	三世帯世帯	61.0	44.4	42.6	44.4	29.7	31.9	20.5	12.4	9.2	4.4	3.4	2.8
世帯収入	100万円未満	<u>42.3</u>	45.1	36.2	<u>50.2</u>	30.0	25.4	21.6	13.1	10.3	5.2	7.0	3.3
	～200万円未満	43.2	<u>38.6</u>	37.9	<u>49.6</u>	33.3	27.1	23.9	13.6	7.2	4.0	8.1	3.6
	～300万円未満	52.4	42.1	45.1	<u>45.0</u>	29.8	25.5	29.0	12.4	11.2	6.2	5.4	3.4
	～400万円未満	58.8	45.2	<u>43.9</u>	42.1	28.5	26.3	27.6	12.1	10.8	5.5	2.8	2.8
	～500万円未満	61.5	<u>47.4</u>	<u>47.6</u>	37.7	29.2	25.5	24.2	13.9	10.1	4.3	1.7	4.4
	～600万円未満	69.5	55.8	<u>45.7</u>	36.3	24.9	25.3	21.7	14.6	11.4	3.6	2.4	4.3
	～800万円未満	73.0	49.4	<u>43.7</u>	33.6	28.1	26.3	19.4	14.2	12.2	4.2	1.6	2.7
	～1,000万円未満	77.0	48.6	<u>46.9</u>	33.2	26.7	23.9	17.9	14.8	12.5	5.4	2.0	2.8
	1,000万円以上	75.2	<u>43.8</u>	46.0	35.9	23.8	23.2	16.8	9.2	12.7	4.4	1.3	3.2

※凡例： **第1位** **第2位** **第3位**

