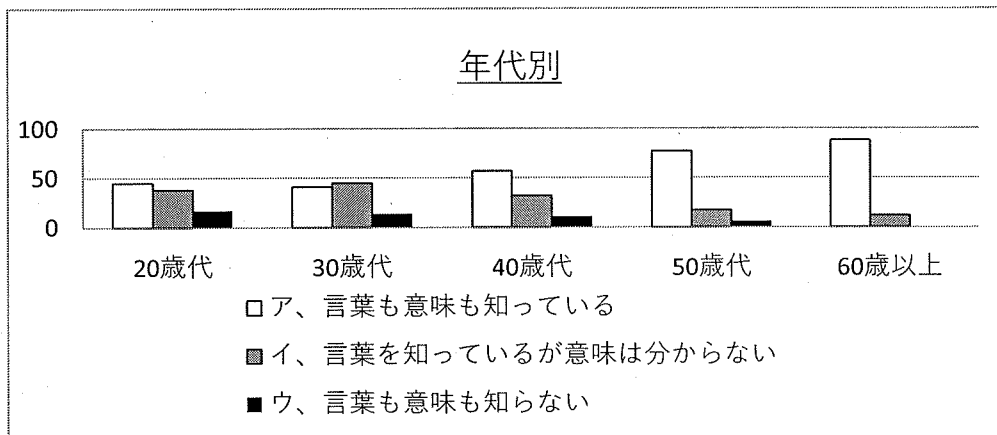
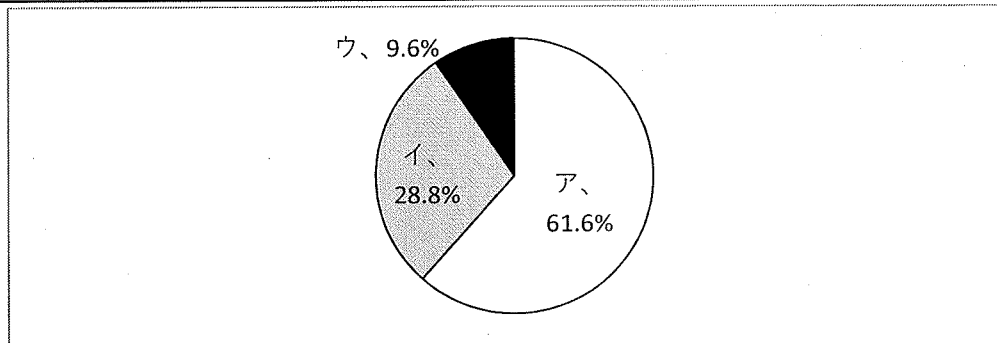


問1. 「健康寿命」という言葉を知っていますか？

- ア、言葉も意味も知っている      イ、言葉を知っているが意味は分からない  
 ウ、言葉も意味も知らない

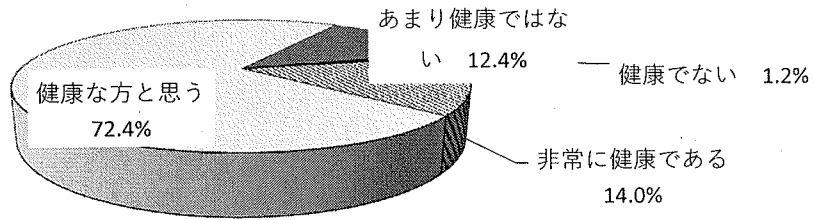
項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、言葉も意味も知っている	45	41	57	77	88	308	61.6%
イ、言葉を知っているが意味は分からない	38	45	32	17	12	144	28.8%
ウ、言葉も意味も知らない	17	14	11	6	0	48	9.6%
合計	100	100	100	100	100	500	100.0%



問2. あなたは、今、健康だと思いますか？

- ア、非常に健康である      イ、健康な方と思う      ウ、あまり健康ではない  
 エ、健康ではない

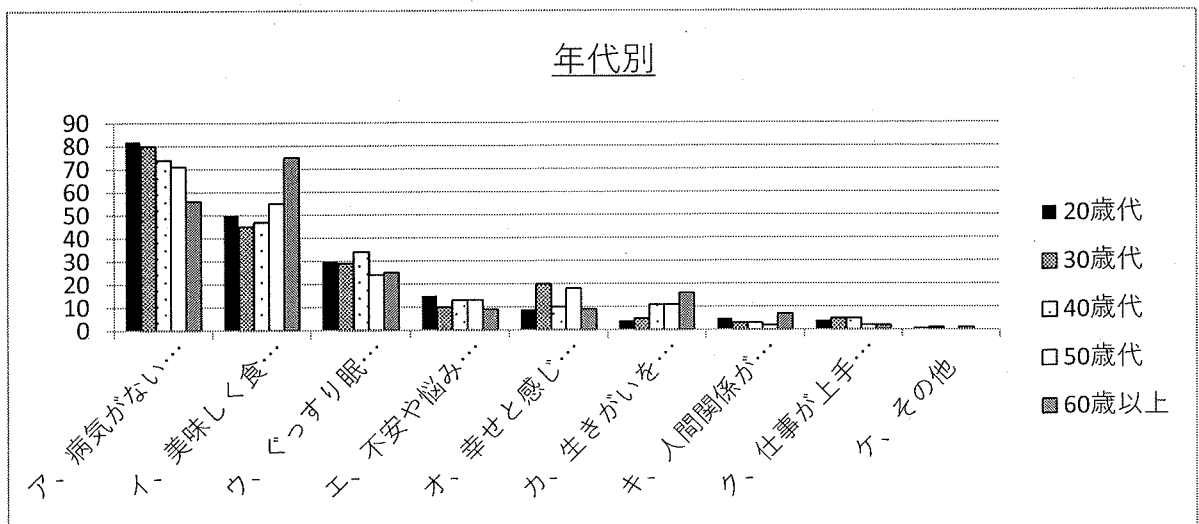
項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、非常に健康である	28	15	13	8	6	70	14.0%
イ、健康な方と思う	57	74	77	74	80	362	72.4%
ウ、あまり健康ではない	14	11	8	17	12	62	12.4%
エ、健康でない	1	0	2	1	2	6	1.2%
合計	100	100	100	100	100	500	100.0%



問3. 健康であるかどうか判断するのに重視したことは、どのようなことですか？  
(2つまで回答可)

- ア、病気がないこと
- イ、美味しく食べることができること
- ウ、ぐっすり眠れること
- エ、不安や悩みがないこと
- オ、幸せと感ずること
- カ、生きがいを感じることに
- キ、人間関係がうまくいくこと
- ク、仕事がうまくいくこと
- ケ、その他 ( )

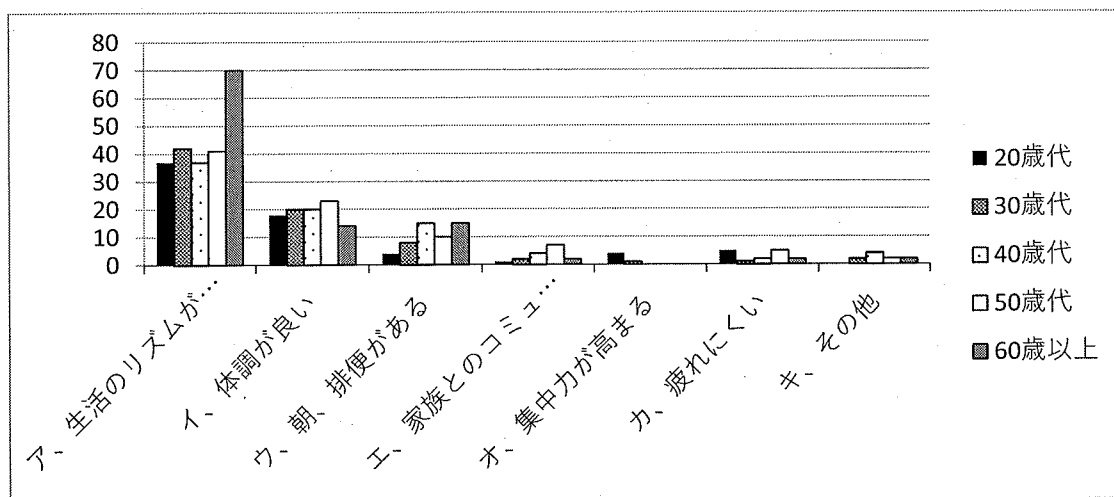
項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、病気がないこと	82	80	74	71	56	363	36.6%
イ、美味しく食べることができること	50	45	47	55	75	272	27.4%
ウ、ぐっすり眠れること	30	29	34	24	25	142	14.3%
エ、不安や悩みがないこと	15	10	13	13	9	60	6.1%
オ、幸せと感ずること	9	20	10	18	9	66	6.7%
カ、生きがいを感じることに	4	5	11	11	16	47	4.7%
キ、人間関係が上手にいくこと	5	3	3	2	7	20	2.0%
ク、仕事が上手にいくこと	4	5	5	2	2	18	1.8%
ケ、その他	1	1	0	1	0	3	0.3%





項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、生活のリズムが取れる	37	42	37	41	70	227	46.4%
イ、体調が良い	18	20	20	23	14	95	19.4%
ウ、朝、排便がある	4	8	15	10	15	52	10.6%
エ、家族とのコミュニケーションがとれる	1	2	4	7	2	16	3.3%
オ、集中力が高まる	4	1	0	0	0	5	1.0%
カ、疲れにくい	5	1	2	5	2	15	3.1%
キ、その他	0	2	4	2	2	10	2.0%
ク、回答なし	34	0	18	12	5	69	14.1%

その他（生命維持のため。おなかが空くから食べてしまう。）

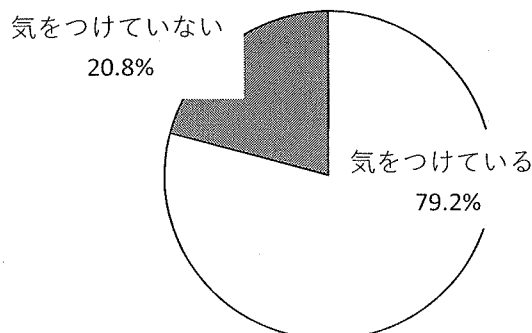


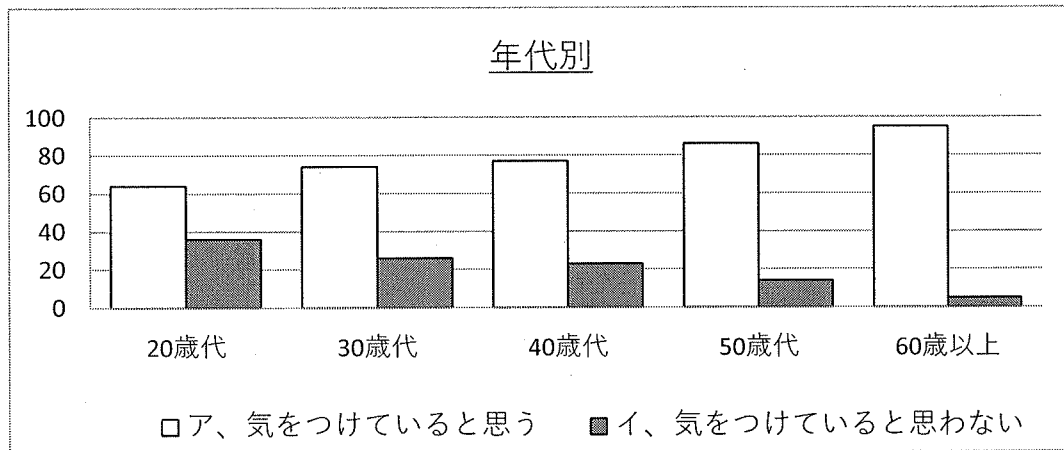
問6. 健康のために食生活に気をつけていますか？

ア、気をつけていると思う

イ、気をつけていると思わない

項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、気をつけていると思う	64	74	77	86	95	396	79.2%
イ、気をつけていると思わない	36	26	23	14	5	104	20.8%
合計	100	100	100	100	100	500	100.0%





問7. 食生活で具体的に気をつけていることは何ですか？ (2つまで回答可)

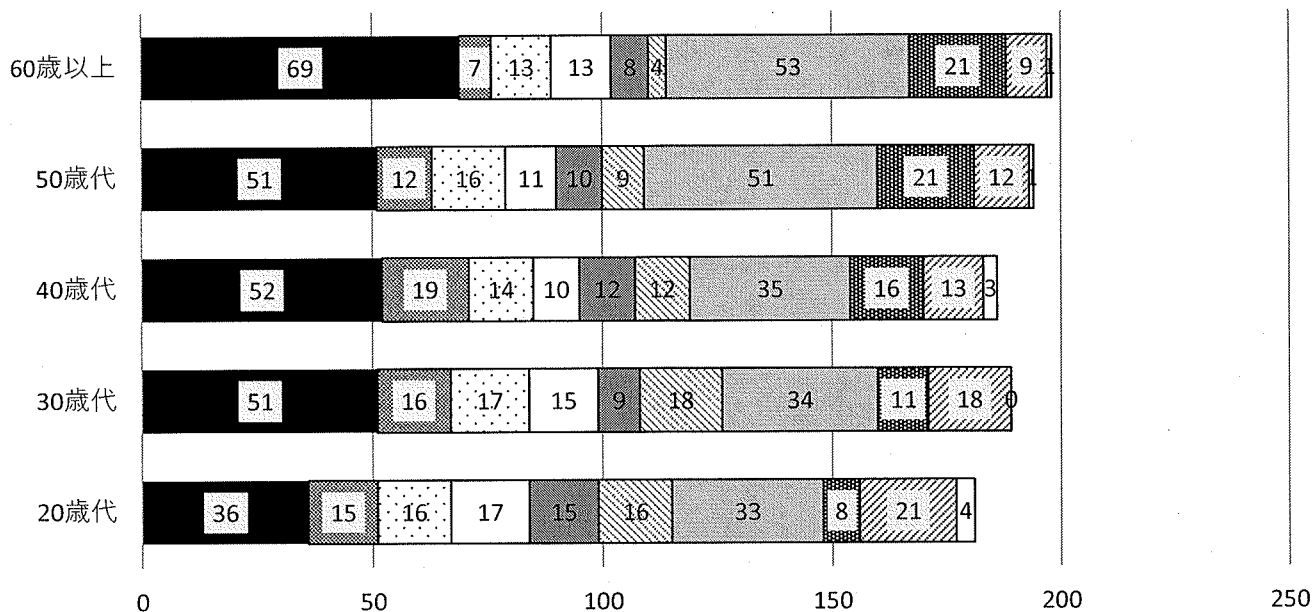
- ア、朝昼晩と1日3回規則正しく食べている      イ、間食や夜食はとらない
- ウ、腹8分目を心がけている      エ、よくかんで食べている
- オ、サプリメント等で栄養補給している      カ、外食をしすぎないようにしている
- キ、栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をとる      ク、塩分を控えている
- ケ、油分をとりすぎないようにしている
- コ、その他

項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、3食規則正しく食べている	36	51	52	51	69	259	27.3%
イ、間食や夜食はとらない	15	16	19	12	7	69	7.3%
ウ、腹8分目を心がけている	16	17	14	16	13	76	8.0%
エ、よくかんで食べる	17	15	10	11	13	66	7.0%
オ、サプリメント等で栄養補給	15	9	12	10	8	54	5.7%
カ、外食をしすぎないように	16	18	12	9	4	59	6.2%
キ、栄養のバランスよく食品をとる	33	34	35	51	53	206	21.7%
ク、塩分を控える	8	11	16	21	21	77	8.1%
ケ、油分をとり過ぎないように	21	18	13	12	9	73	7.7%
コ、その他	4	0	3	1	1	9	0.9%

その他

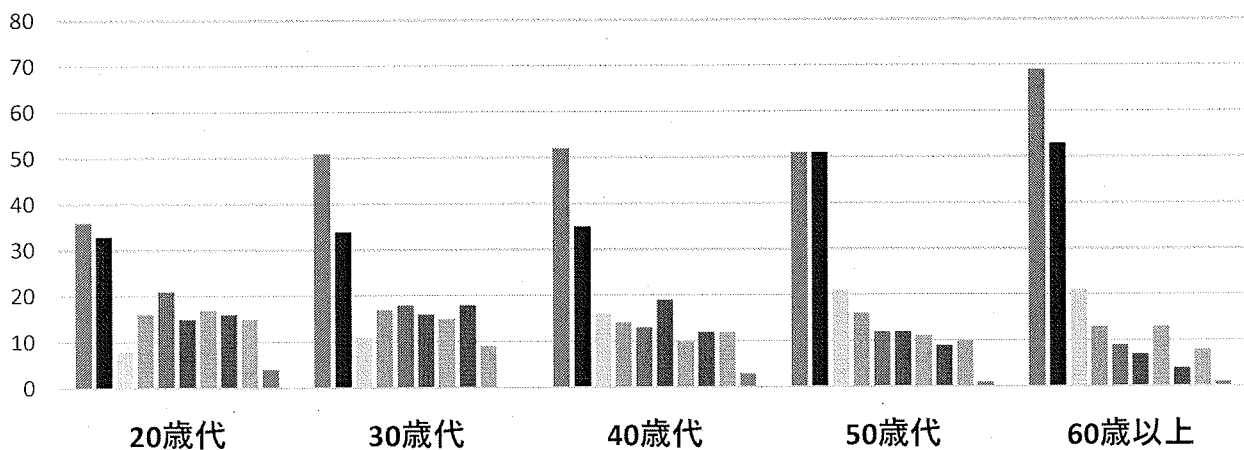
食べる順番、野菜から。20歳代 休肝日を設けている。30歳代 野菜を食べるようにしてる。(2名) 40歳代 自分の生活のペースで食べる。外食したらデトックスする。できるだけ、無農薬、無添加のものを食べる。50歳代 昼間からビールを飲まない 60歳以上

### 年代別



- ア、3食規則正しく食べている
- ウ、腹8分目を心がけている
- オ、サプリメント等で栄養補給
- キ、栄養のバランスよく食品をとる
- ケ、油分を取り過ぎないように
- イ、間食や夜食はとらない
- エ、よくかんで食べる
- カ、外食をしすぎないように
- ク、塩分を控える
- コ、その他

### 食生活で気をつけていることは？



- 3食規則正しく食べている
- 塩分を控える
- 油分を取り過ぎないように
- よくかんで食べる
- サプリメント等で栄養補給
- 栄養のバランスよく食品をとる
- 腹8分目を心がけている
- 間食や夜食はとらない
- 外食をしすぎないように
- その他