

問9 健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの工夫をしているか

調査数	している	ときどきしている	していない	無回答
1,097 100.0	364 33.2	510 46.5	213 19.4	10 0.9

問10 この1年の間、1回30分以上、週2回以上の運動を行っているか

調査数	はい	いいえ	無回答
1,097 100.0	499 45.5	578 52.7	20 1.8

問11 1日のおおよその歩数

調査数	2,000歩未満	2満,000歩以上4,000歩	4満,000歩以上6,000歩	6満,000歩以上8,000歩	8満,000歩以上10,000歩	10,000歩以上	わからない	無回答
1,097 100.0	178 16.2	226 20.6	238 21.7	137 12.5	97 8.8	65 5.9	149 13.6	7 0.6

問12 今後、運動を行いたいと思うか

調査数	思う	きつかけがあれば行いたい	思わない	無回答
1,097 100.0	589 53.7	398 36.3	99 9.0	11 1.0

問13 運動を行いたいと思うきっかけ

調査数	身近に教室やサークルがある	気軽に参加できる講座がある	健診結果で異常値があった	医師など専門家からの勧め	家族・友人からのお誘い	その他	無回答
1,097 100.0	361 32.9	325 29.6	264 24.1	172 15.7	373 34.0	118 10.8	29 2.6

問14 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度

調査数	内容まで知っている	内容は知らないが、言葉を聞いたことがある	知らない(この調査ではじめて聞いた)	無回答
1,097 100.0	177 16.1	276 25.2	635 57.9	9 0.8

問15 フレイルの認知度

調査数	内容まで知っている	内容は知らないが、言葉を聞いたことがある	知らない(この調査ではじめて聞いた)	無回答
1,097 100.0	221 20.1	289 26.3	577 52.6	10 0.9

問16 朝食を食べるか

調査数	ほとんど毎日食べる	週に4〜5日食べる	週に2〜3日食べる	ほとんど食べない	無回答
1,097 100.0	905 82.5	50 4.6	44 4.0	92 8.4	6 0.5