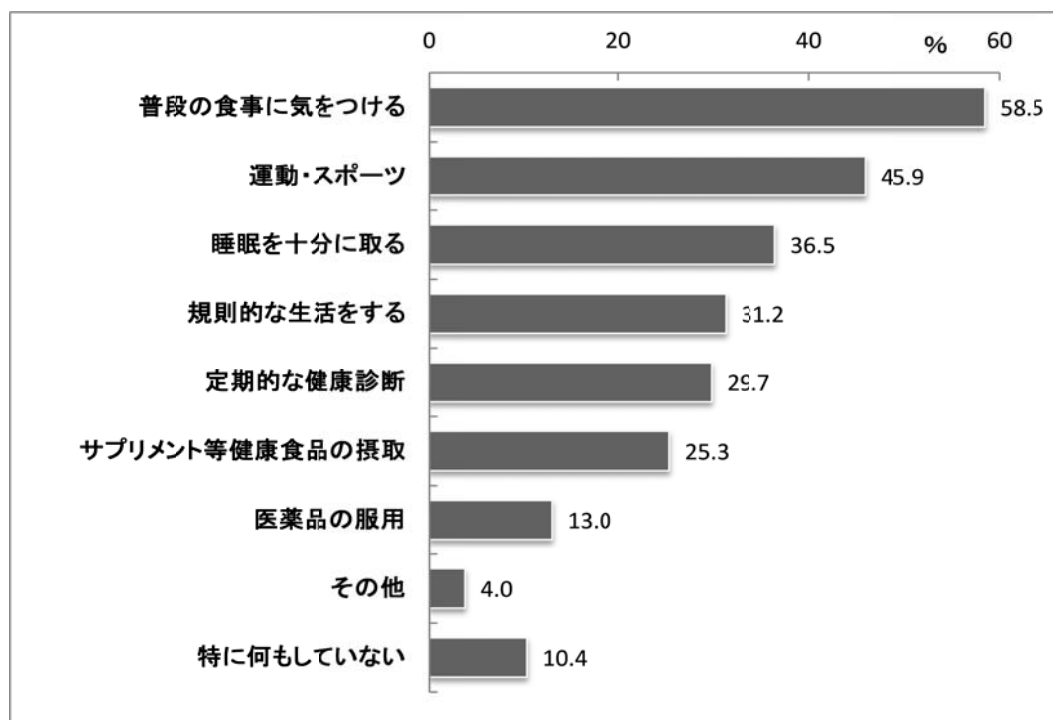


健康のためにしていることはありますか？



今年1月、厚生労働省から平成22年(2010年)の『国民健康・栄養調査』の結果が発表されました。岡山県の肥満者の割合は47都道府県中38位で、スマートなグループに入っているなどの結果を見ることができました。「食育基本法」「メタボ健診」などの政策主導もあり、健康志向はまだまだ高まっていきそうですが、現在の岡山県民の健康志向行動はどのような具合になっているのでしょうか？健康のためにしていることについて訊ねてみました。

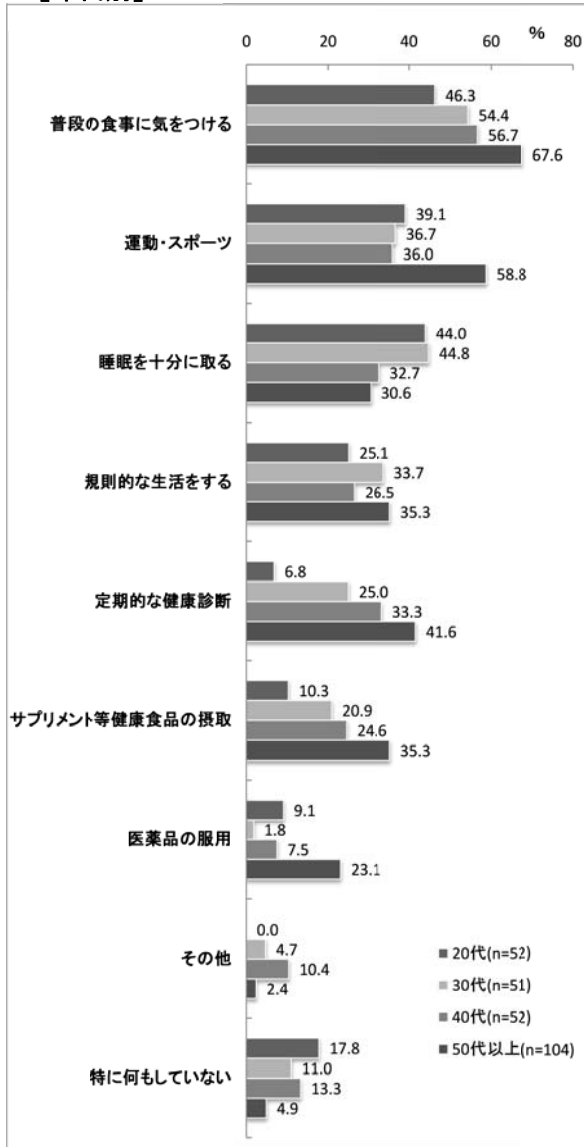
最も多かったのは「普段の食事に気をつける」58.5%で、半数以上の人何かしら気を付けながら食事しているようです。次に多かったのは「運動・スポーツ」45.9%です。先の国民健康・栄養調査では、運動習慣のある人(1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者)の全国割合は、男性34.8%、女性28.5%となっています。一概に比較はできませんが、岡山県民は体を動かすのが苦でない人が多いのかもしれませんが、また温暖な気候も、動きを楽にしたり、スポーツの楽しさを倍増させてくれているのではないのでしょうか。

車社会でありながら、肥満者が少なく、運動・スポーツも盛んな温暖気候の岡山県。思いもよらず、風を感じる爽やかなイメージが出来上がりそうですが、岡山県にはそういう一面もありそうです。

【調査概要】 調査時期：2012年1月25日(水)～1月31日(火) 調査対象：岡山県在住の男女260名 ※社会人のみ
調査方法：インターネット調査 ◎PCユーザー50.0%、Mobileユーザー50.0% ◎男性50.0%、女性50.0% ◎20代20.0%、30代20.0%、40代20.0%、50代以上40.0% ◎岡山市38.5%、倉敷市22.8%、その他県内38.8%

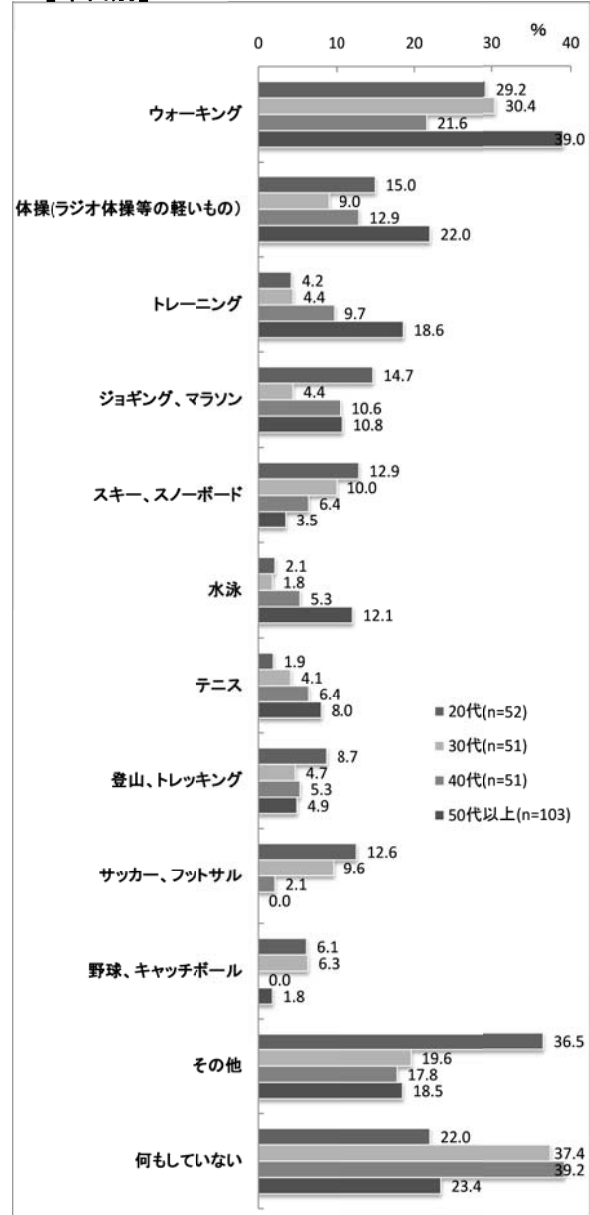
●健康のためにしていることはありますか？（いくつでも）

【年代別】



●この1年間でよく行ったスポーツはありますか？（いくつでも）

【年代別】



健康志向行動は、どの行動においても年代差が見られます。「普段の食事に気をつける」「サプリメント等健康食品の摂取」といった食管理においては、年代が上がる毎にポイントが増加しています。「運動・スポーツ」は20代～40代まではあまり差がなく、50代以上のみが突出して多くなっています。「睡眠を十分に取る」は20代・30代の若い世代が多いという結果です。

また、この1年間でよく行ったスポーツを訊ねたところ、最も多かったのは「ウォーキング」で、次いで「体操」「トレーニング」「ジョギング、マラソン」などとなりました。どのスポーツも年代差が見られます。8位の「登山・トレッキング」は20代女性だけでなく、20代男性のポイントも高くなっています。「その他」にはヨガ、バドミントンという記入が多く見られました。

本件に関するお問い合わせ

協同組合 岡山情報文化研究所／原内
〒700-0824 岡山市北区内山下1-3-1 電話 086-225-8181
「岡山トレンドウォッチャー」(<http://www.vis-a-vis.co.jp/>)