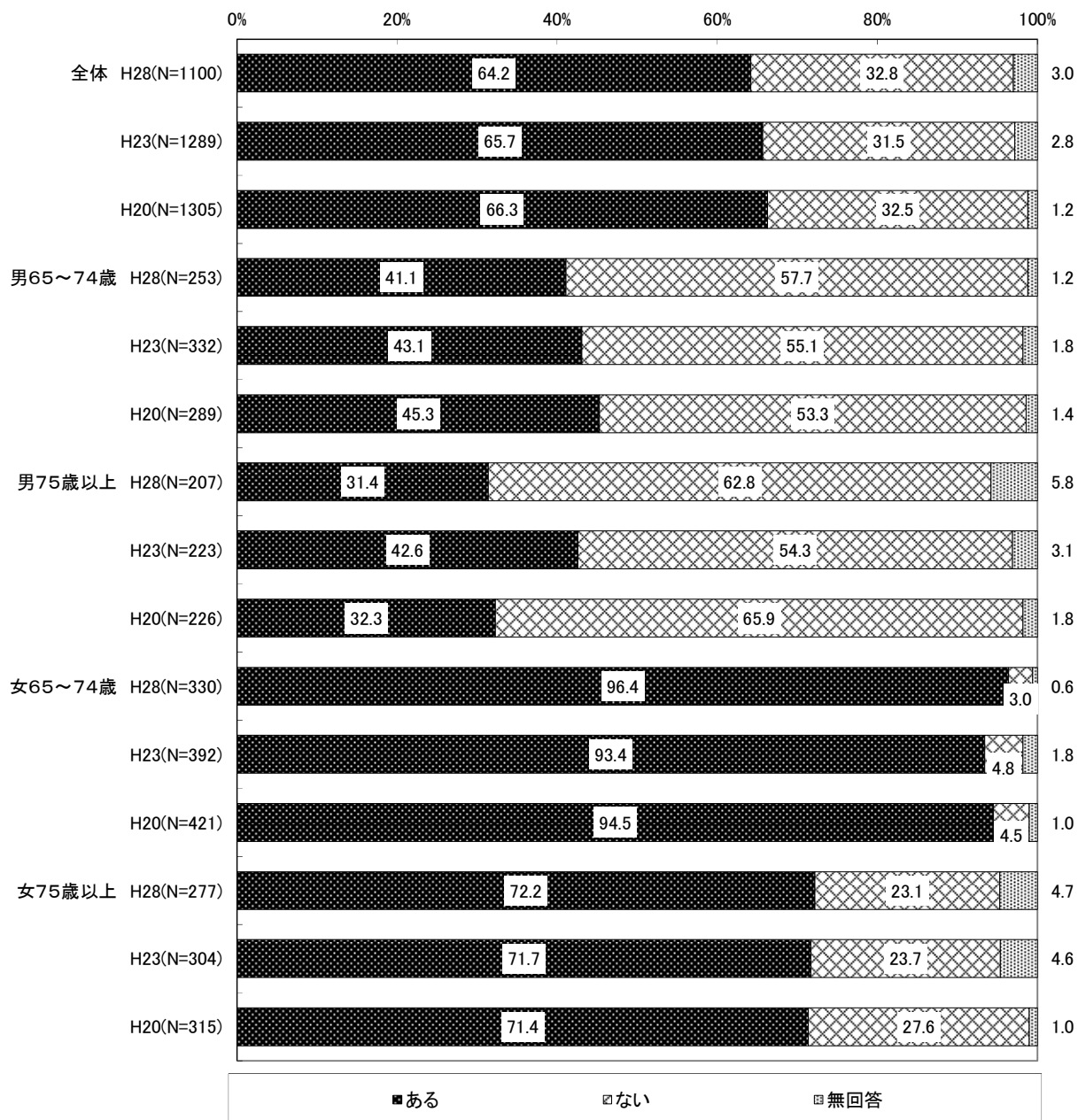


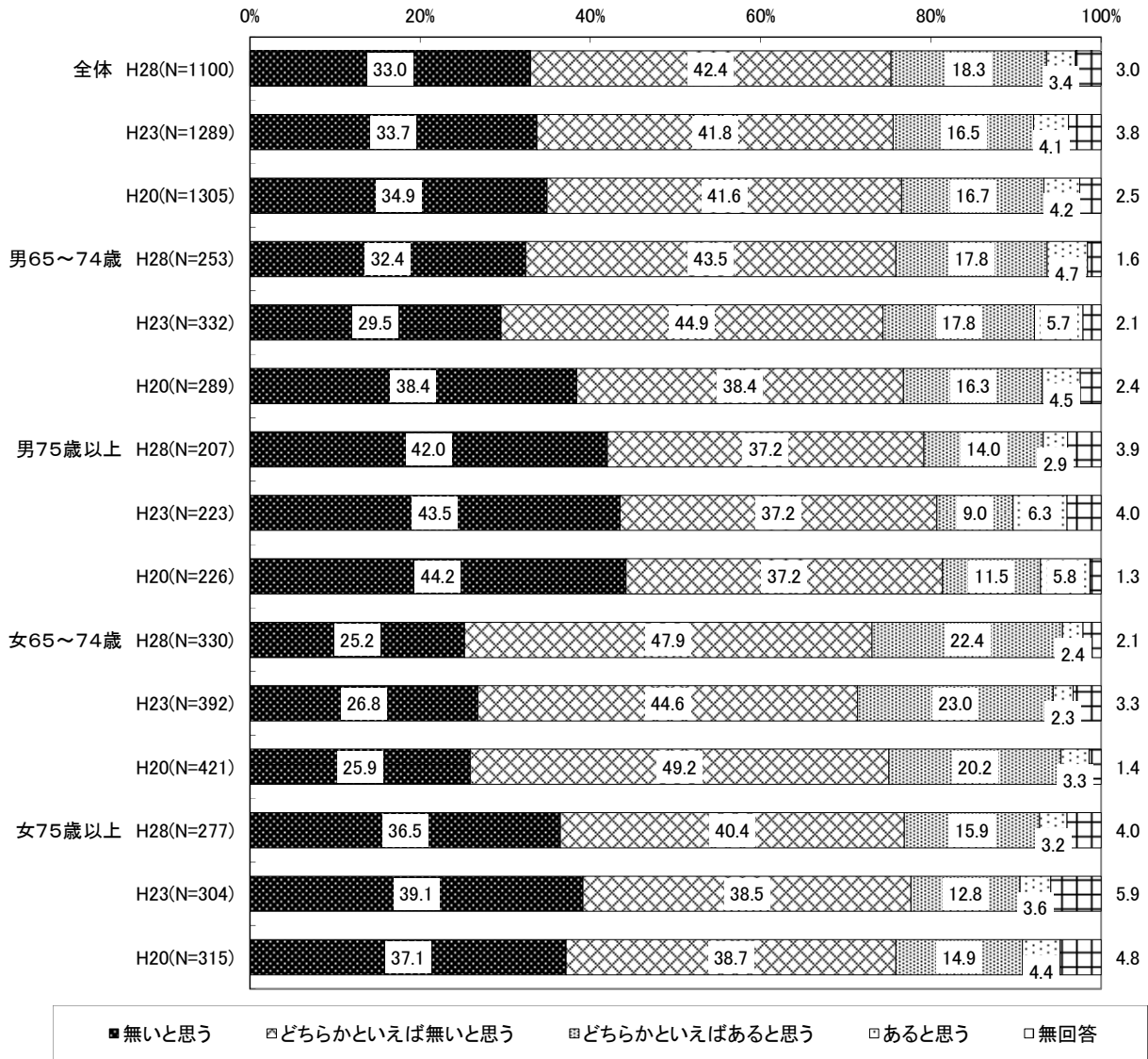
Q30 料理を作ること

問30 自分や家族の料理を作ることがありますか。(〇は1つ)



Q31 食事の問題点の有無

問 31 あなたの現在の食事について問題があると思いますか。(〇は1つ)



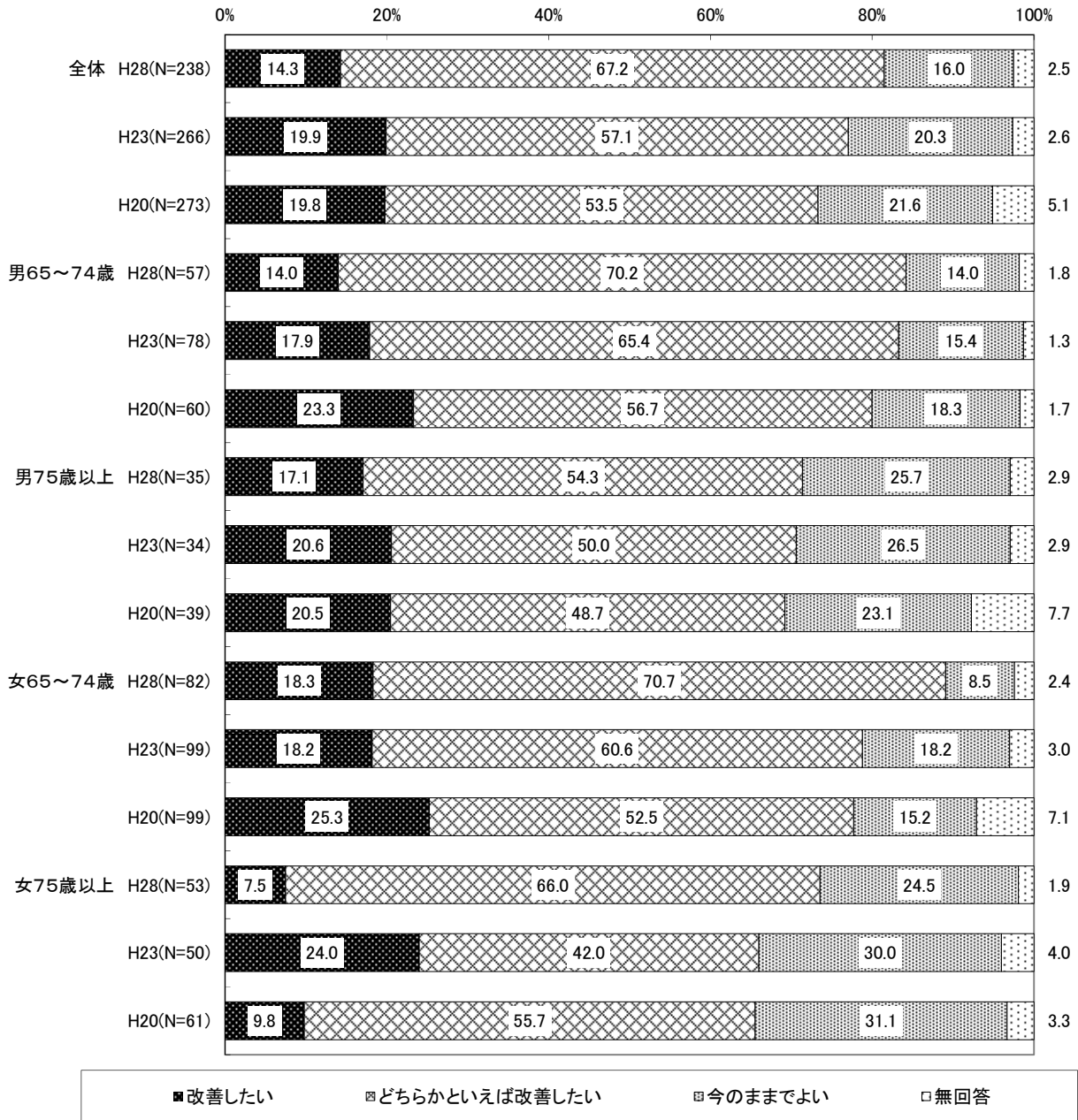
Q31S1 食事の問題点

問31-1 あなたの食事はどのような問題があると思いますか。(〇はいくつでも)

			サ ン プ ル 数	食 事 の 量	食 事 の バ ラ ン ス	味 付 け	不 規 則 な 食 事 時 間	欠 食 (食 事 を 抜 く)	そ の 他	無 回 答	
		上段:実数、下段:%									
全 体		H28	238	62	155	64	48	24	9	6	
			100.0	26.1	65.1	26.9	20.2	10.1	3.8	2.5	
		H23	266	69	169	79	41	15	19	6	
			100.0	25.9	63.5	29.7	15.4	5.6	7.1	2.3	
		H20	273	81	180	74	45	20	18	6	
			100.0	29.7	65.9	27.1	16.5	7.3	6.6	2.2	
性・ 年代	男65～74歳	H28	57	14	40	17	14	7	4	2	
			100.0	24.6	70.2	29.8	24.6	12.3	7.0	3.5	
		H23	78	20	50	21	15	3	6	1	
				100.0	25.6	64.1	26.9	19.2	3.8	7.7	1.3
			H20	60	17	41	14	13	6	2	1
				100.0	28.3	68.3	23.3	21.7	10.0	3.3	1.7
	男75歳以上		H28	35	10	23	4	6	3	3	0
				100.0	28.6	65.7	11.4	17.1	8.6	8.6	0.0
			H23	34	12	21	10	5	3	3	0
				100.0	35.3	61.8	29.4	14.7	8.8	8.8	0.0
			H20	39	15	23	10	4	1	4	2
				100.0	38.5	59.0	25.6	10.3	2.6	10.3	5.1
女65～74歳		H28	82	26	59	24	15	5	0	0	
			100.0	31.7	72.0	29.3	18.3	6.1	0.0	0.0	
		H23	99	22	66	29	13	6	5	4	
			100.0	22.2	66.7	29.3	13.1	6.1	5.1	4.0	
		H20	99	34	62	28	16	4	6	1	
			100.0	34.3	62.6	28.3	16.2	4.0	6.1	1.0	
女75歳以上		H28	53	11	26	15	10	7	1	4	
			100.0	20.8	49.1	28.3	18.9	13.2	1.9	7.5	
		H23	50	11	31	16	7	2	5	1	
			100.0	22.0	62.0	32.0	14.0	4.0	10.0	2.0	
		H20	61	12	43	21	7	6	6	2	
			100.0	19.7	70.5	34.4	11.5	9.8	9.8	3.3	

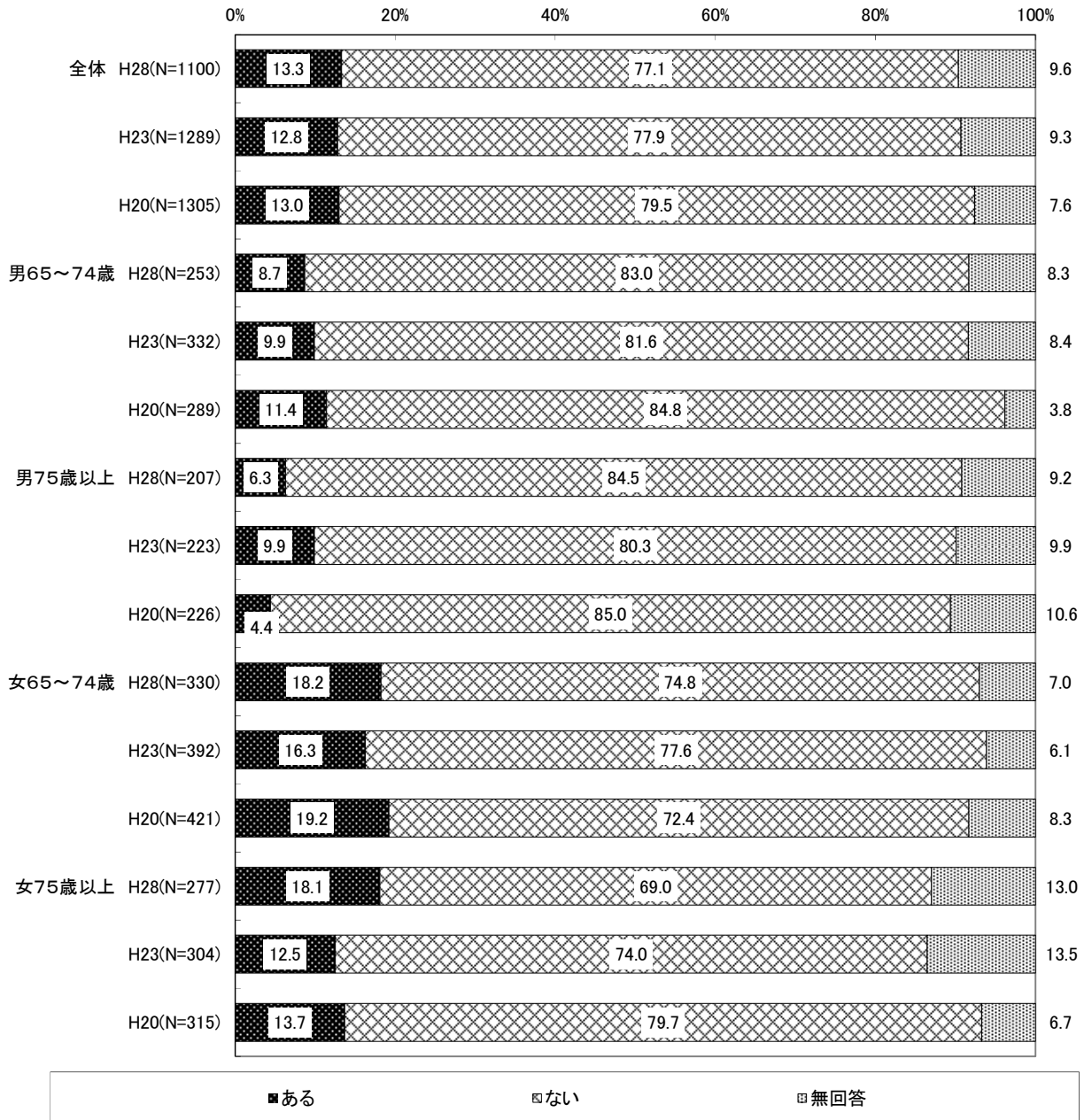
Q31S2 食事の改善意向

問31-2 問31-1のあなたの食事の問題について、今後どのようにしたいと思いますか。(〇は1つ)



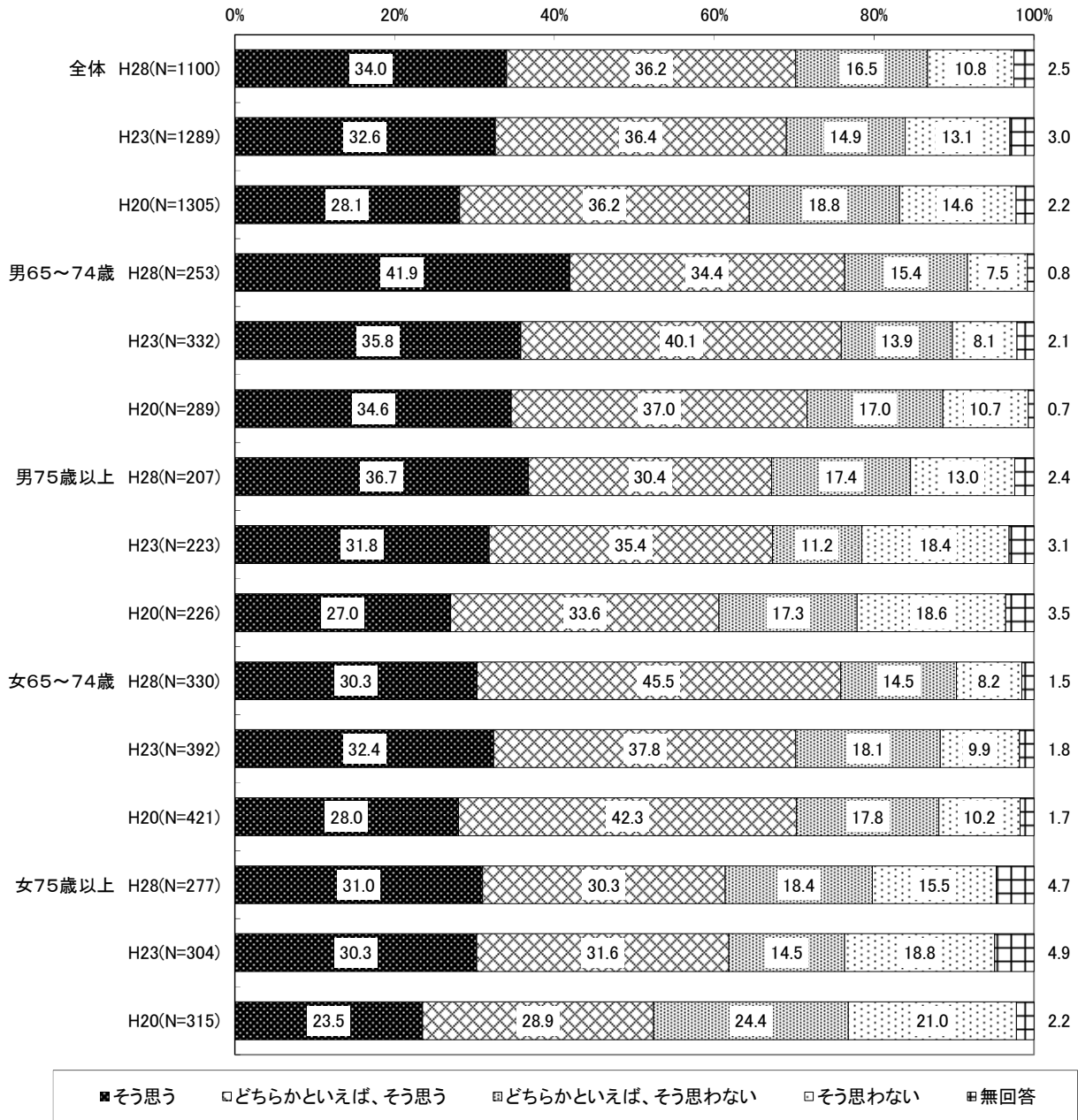
Q32 地域等での食事についての学習機会

問32 地域や職場で食事について学習する機会がありますか。(○は1つ)



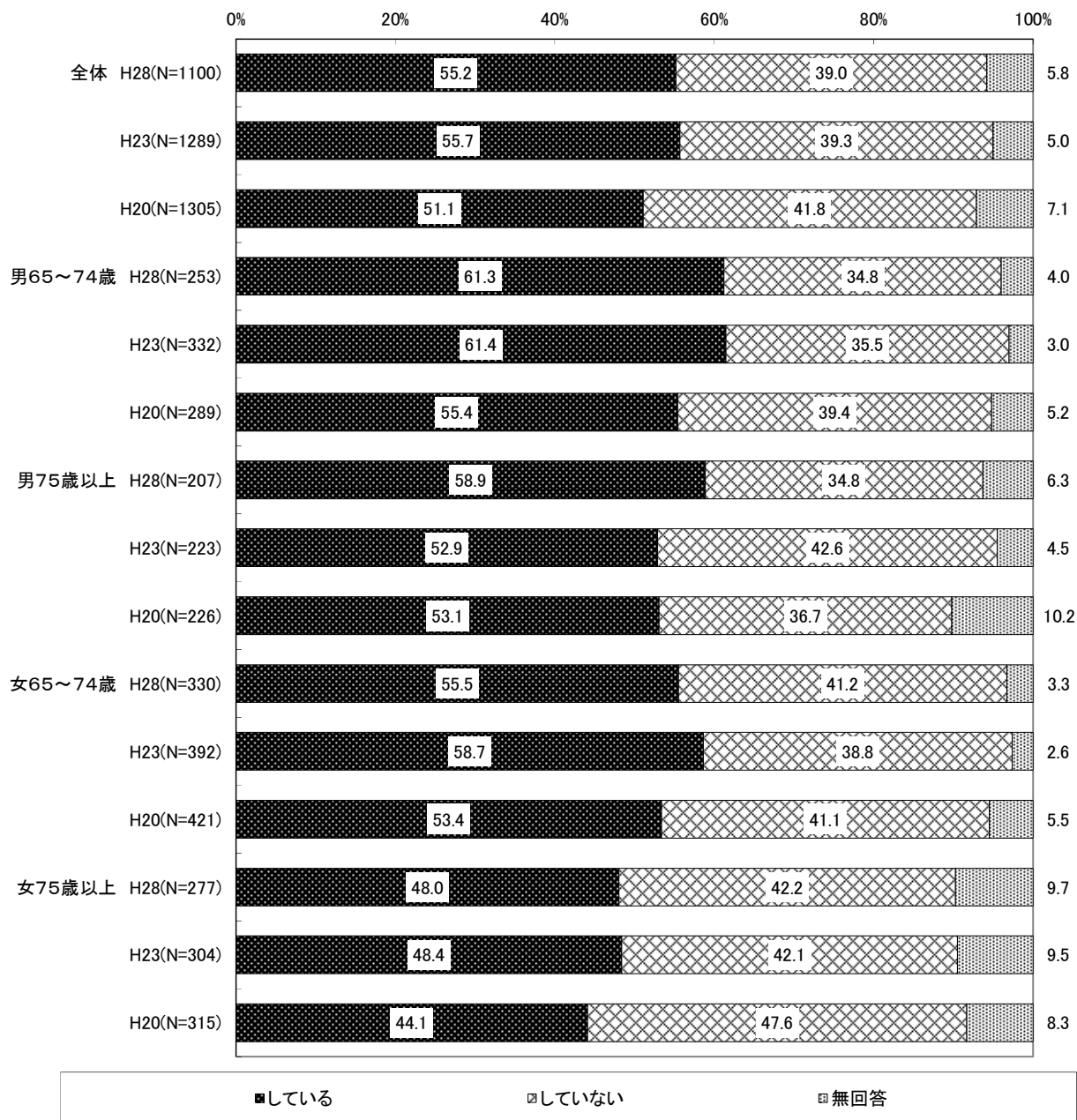
Q33 年齢相応の体力の有無

問33 あなたは年齢相応の体力があると思いますか。(○は1つ)



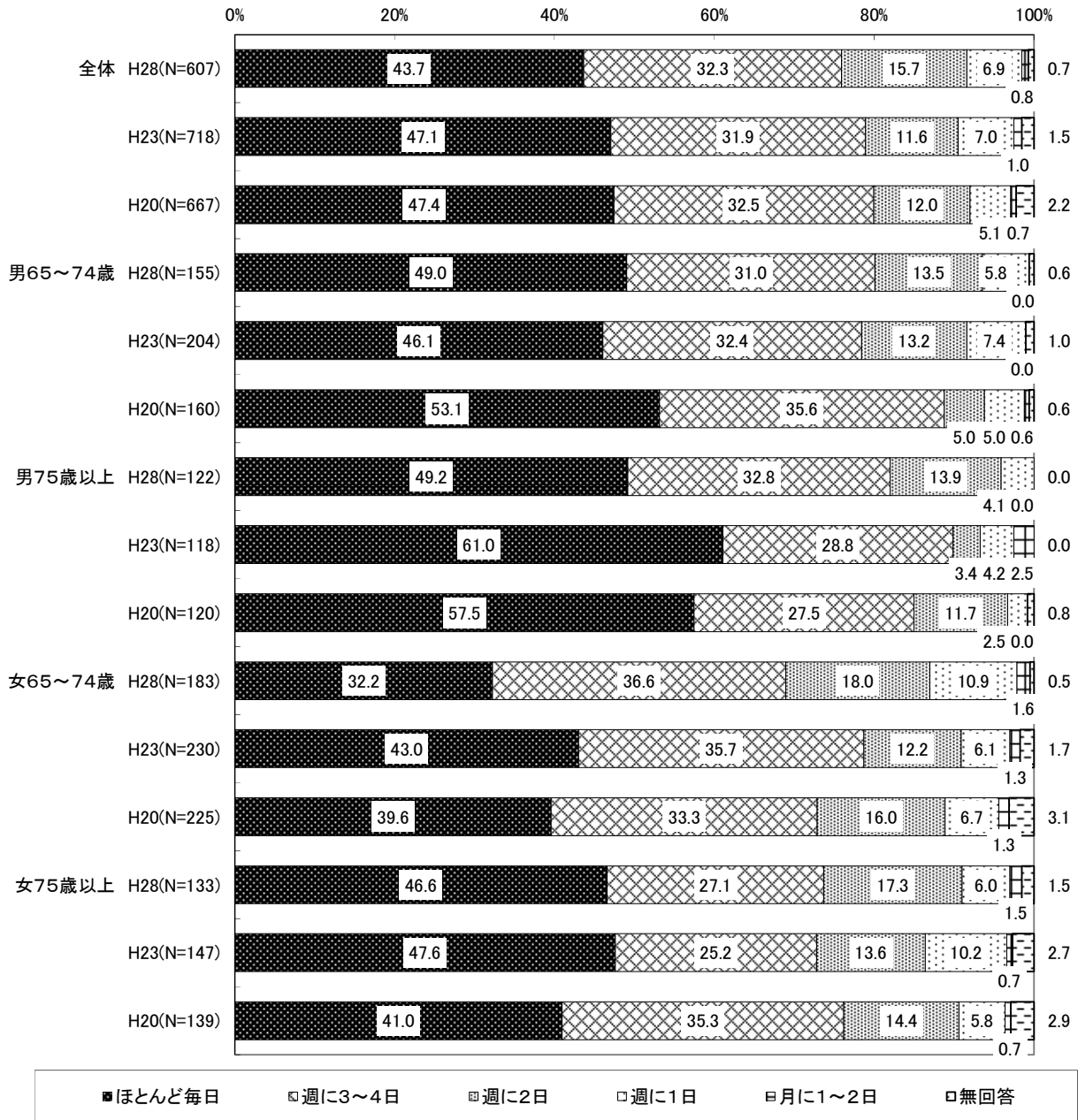
Q34 健康のための運動の実施状況

問34 日頃から健康のための運動をしていますか。(○は1つ)



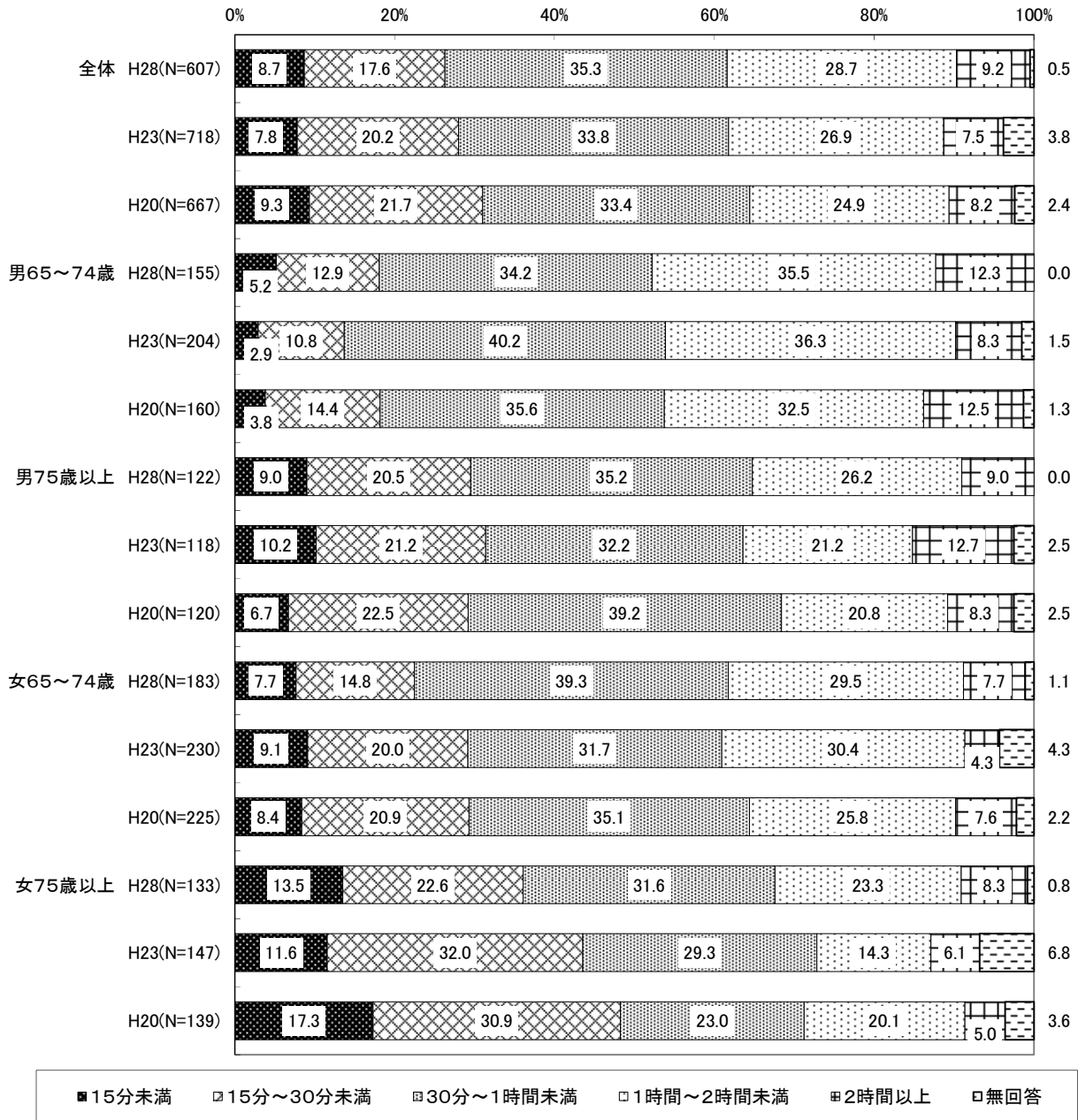
Q34S1 運動する頻度

問 34-1 運動頻度はどれくらいですか。(〇は1つ)



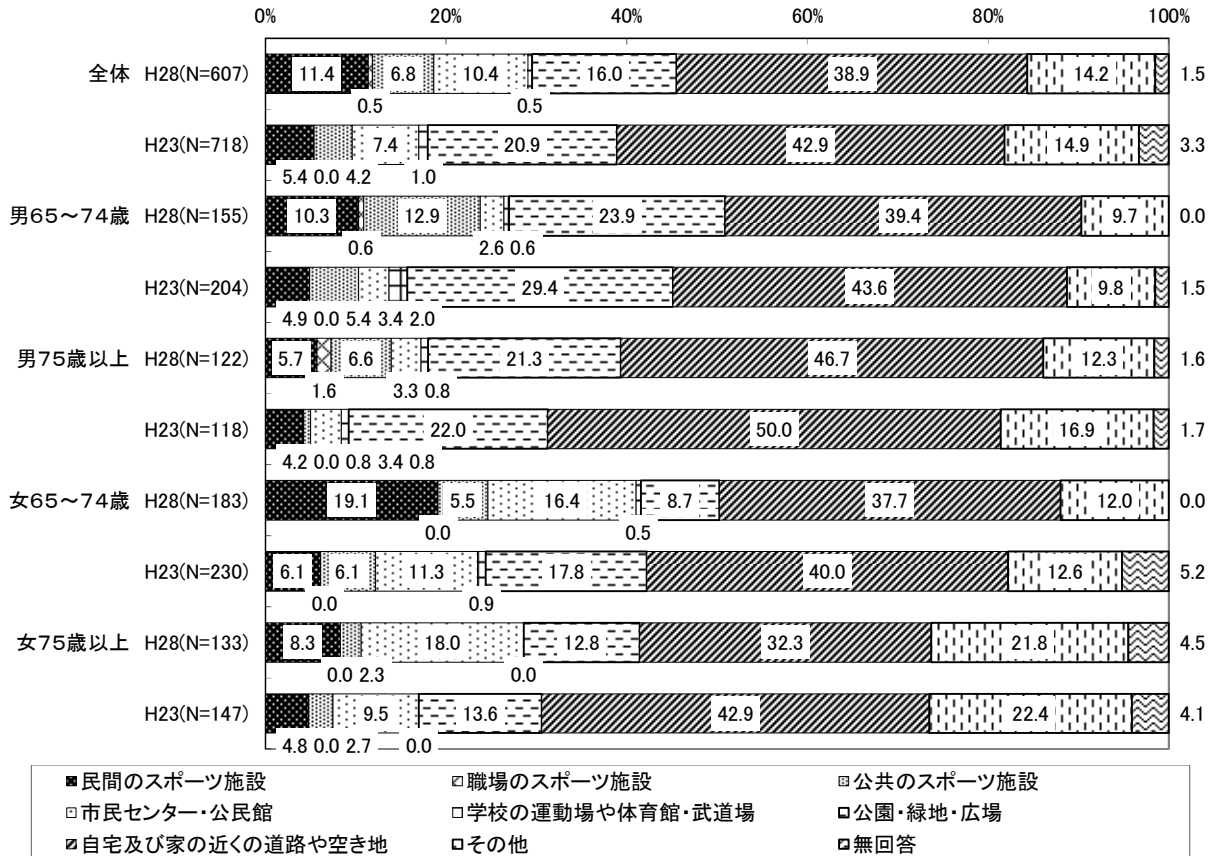
Q34S2 1日の運動時間

問 34-2 運動する日は何時間運動しますか。(〇は1つ)



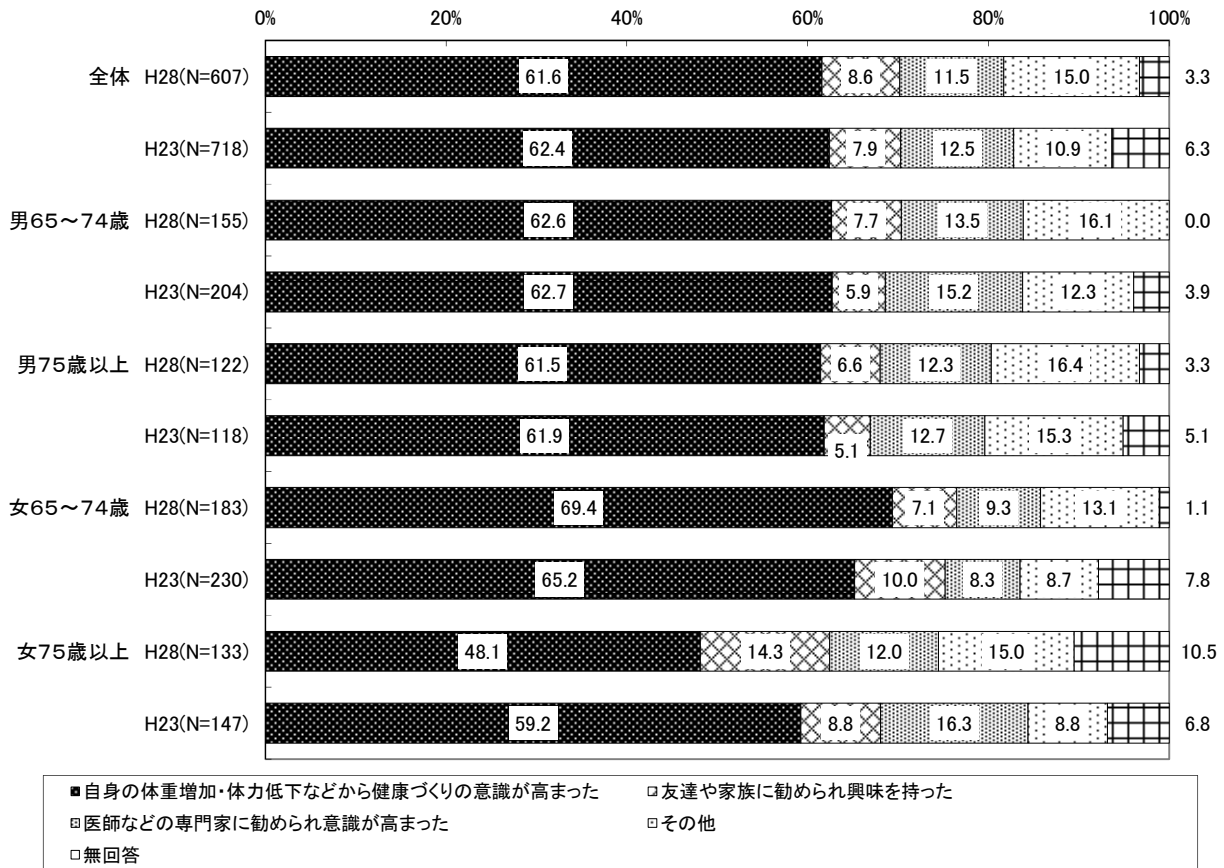
Q34S3 運動する場所

問 34-3 運動する場所は、主にどのような所ですか。(○は1つ)



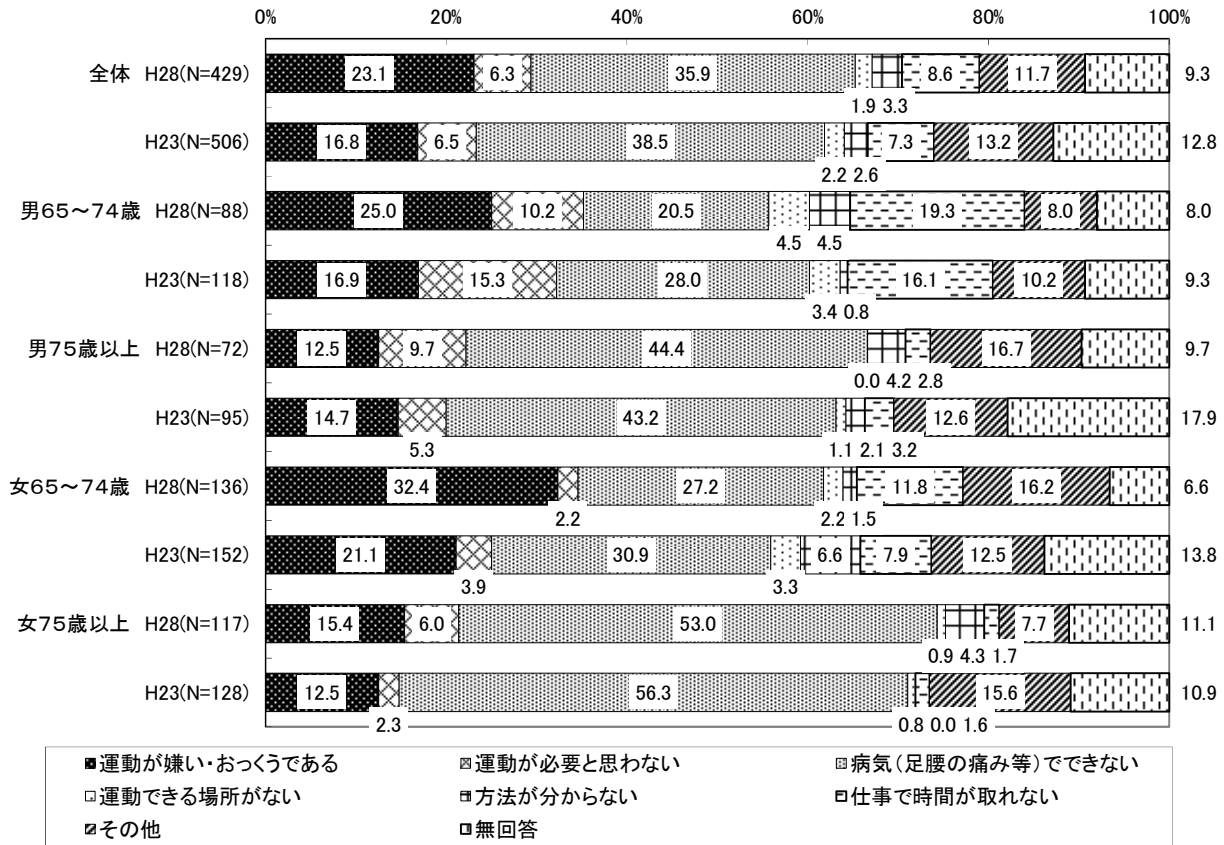
Q34S4 運動を始めた動機

問 34-4 運動を行うようになった主な動機は何ですか。(〇は1つ)



Q34S5 運動していない理由

問 34-5 健康のための運動をしていない主な理由は何ですか。(○は1つ)



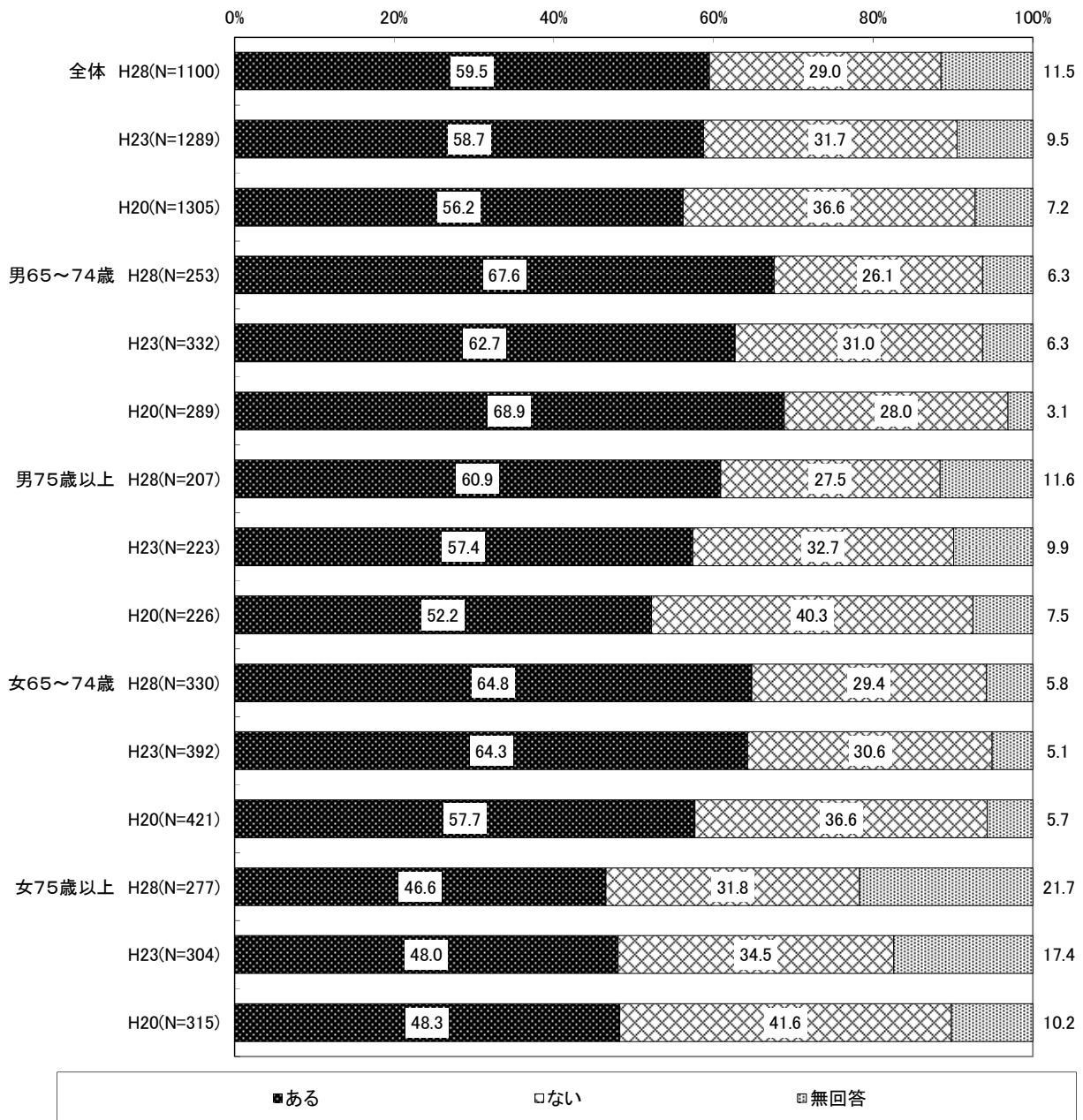
Q35 今後してみたい運動の内容

問35 これからどのような運動をしたい(続けたい)ですか。(〇は3つまで)

		サンプル数	ど運動を兼ねていく買物な	散歩・ウォーキング	うな施設での運動のよ	自転車	ゲートボール	グ水泳・水中ウォーキン	ダンスや日舞	ジョギング	グランドゴルフ	ラジオ体操	その他の体操(気功・太極拳)	球技(卓球・テニスなど)	その他	無回答	
		上段:実数、下段:%															
全 体	H28	1,100	450	674	100	101	7	87	28	50	68	223	62	59	96	89	
		100.0	40.9	61.3	9.1	9.2	0.6	7.9	2.5	4.5	6.2	20.3	5.6	5.4	8.7	8.1	
	H23	1,289	558	770	64	137	12	93	23	57	79	212	68	47	119	131	
		100.0	43.3	59.7	5.0	10.6	0.9	7.2	1.8	4.4	6.1	16.4	5.3	3.6	9.2	10.2	
	H20	1,305	564	748	85	135	16	106	52	59	62	216	81	57	119	99	
		100.0	43.2	57.3	6.5	10.3	1.2	8.1	4.0	4.5	4.8	16.6	6.2	4.4	9.1	7.6	
性・年代	男65~74歳	H28	253	59	188	42	35	0	24	3	25	20	37	7	32	30	5
			100.0	23.3	74.3	16.6	13.8	0.0	9.5	1.2	9.9	7.9	14.6	2.8	12.6	11.9	2.0
		H23	332	127	242	31	62	3	23	0	32	23	44	16	21	32	19
			100.0	38.3	72.9	9.3	18.7	0.9	6.9	0.0	9.6	6.9	13.3	4.8	6.3	9.6	5.7
		H20	289	95	202	30	48	5	26	7	23	18	41	21	25	30	15
			100.0	32.9	69.9	10.4	16.6	1.7	9.0	2.4	8.0	6.2	14.2	7.3	8.7	10.4	5.2
	男75歳以上	H28	207	68	128	14	30	2	11	2	11	21	32	5	10	21	21
			100.0	32.9	61.8	6.8	14.5	1.0	5.3	1.0	5.3	10.1	15.5	2.4	4.8	10.1	10.1
		H23	223	74	133	8	27	3	8	2	8	22	30	7	9	27	26
			100.0	33.2	59.6	3.6	12.1	1.3	3.6	0.9	3.6	9.9	13.5	3.1	4.0	12.1	11.7
		H20	226	79	133	6	39	5	7	0	10	21	28	6	6	26	14
			100.0	35.0	58.8	2.7	17.3	2.2	3.1	0.0	4.4	9.3	12.4	2.7	2.7	11.5	6.2
女65~74歳	H28	330	169	215	36	22	1	37	13	4	11	77	33	11	21	20	
		100.0	51.2	65.2	10.9	6.7	0.3	11.2	3.9	1.2	3.3	23.3	10.0	3.3	6.4	6.1	
	H23	392	205	260	17	35	5	51	14	9	19	81	36	13	19	24	
		100.0	52.3	66.3	4.3	8.9	1.3	13.0	3.6	2.3	4.8	20.7	9.2	3.3	4.8	6.1	
	H20	421	229	265	35	39	2	52	30	18	10	80	40	23	21	18	
		100.0	54.4	62.9	8.3	9.3	0.5	12.4	7.1	4.3	2.4	19.0	9.5	5.5	5.0	4.3	
女75歳以上	H28	277	137	127	6	12	3	14	9	8	15	73	15	6	23	37	
		100.0	49.5	45.8	2.2	4.3	1.1	5.1	3.2	2.9	5.4	26.4	5.4	2.2	8.3	13.4	
	H23	304	143	116	7	10	1	8	6	6	13	48	9	3	38	53	
		100.0	47.0	38.2	2.3	3.3	0.3	2.6	2.0	2.0	4.3	15.8	3.0	1.0	12.5	17.4	
	H20	315	138	127	10	4	3	17	15	6	13	59	10	3	35	44	
		100.0	43.8	40.3	3.2	1.3	1.0	5.4	4.8	1.9	4.1	18.7	3.2	1.0	11.1	14.0	

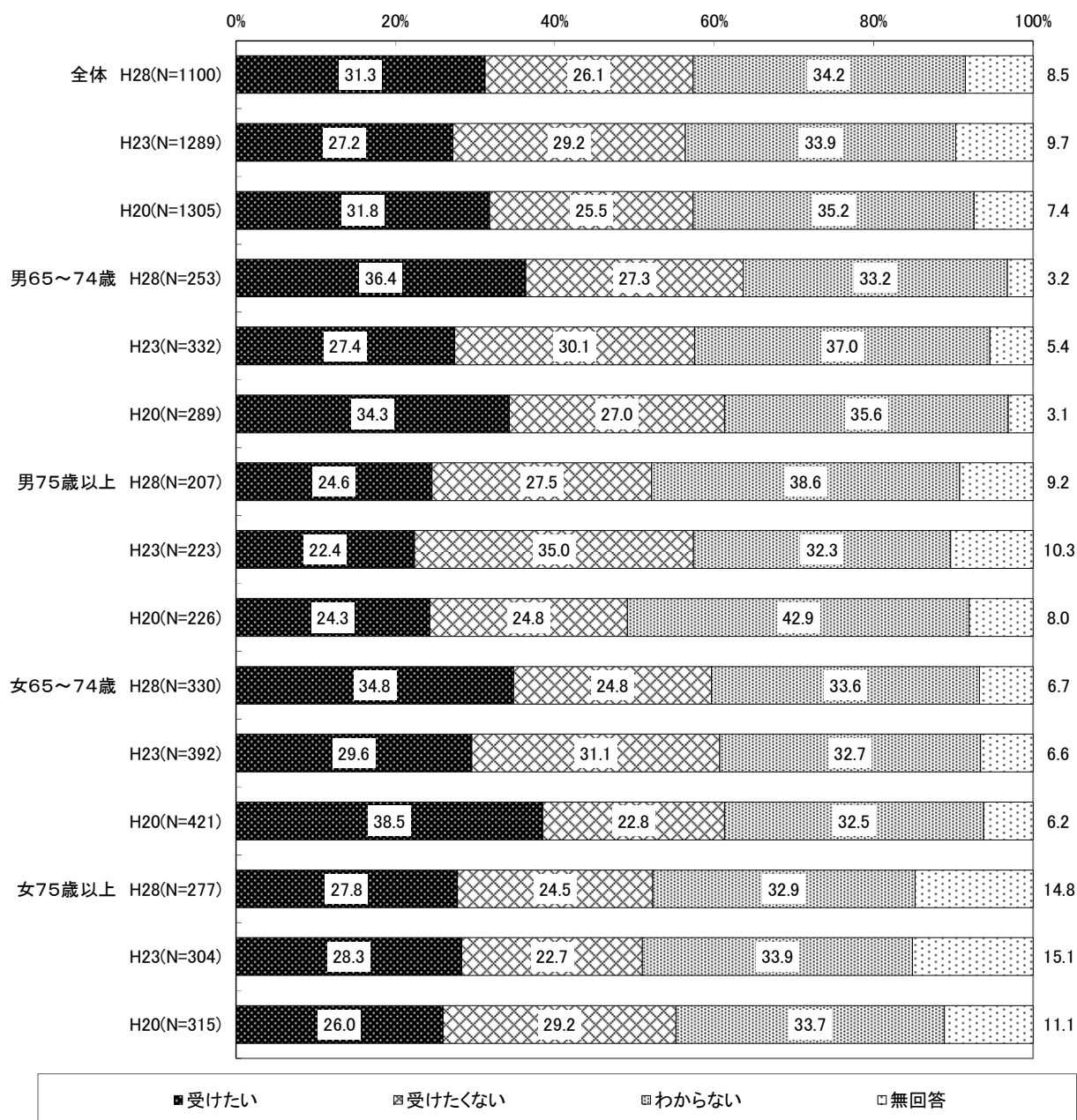
Q36 身近に運動する施設等の有無

問36 運動できる施設や場所が身近にありますか。(○は1つ)



Q37 運動内容指導の受講意向

問37 自分にあった運動内容や運動量について指導を受けたいと思いますか。(○は1つ)



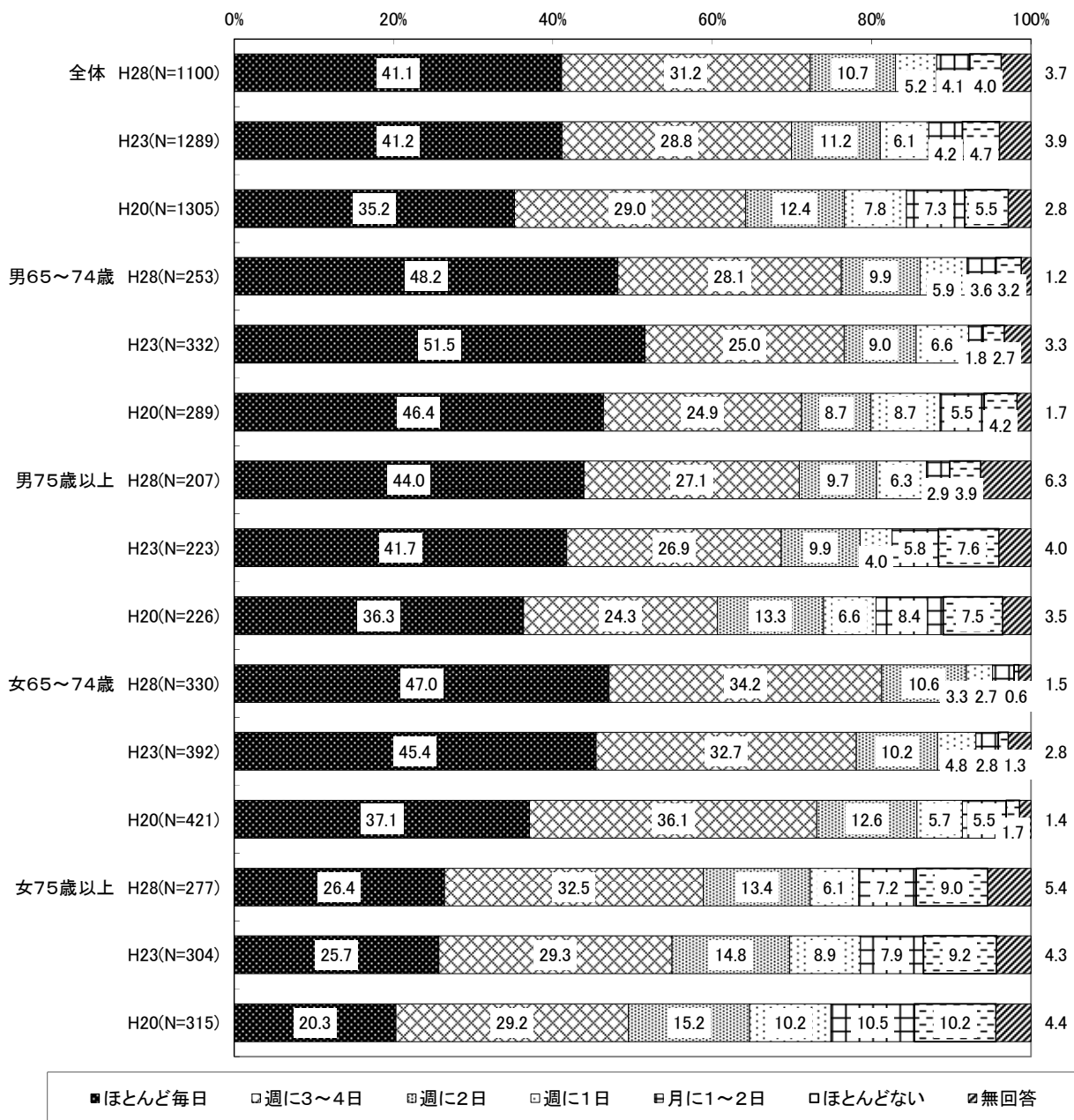
Q38 運動を続けるために必要なもの

問38 運動を続ける(始める)ために何が重要だと思いますか。(〇は3つまで)

			サ ン プ ル 数	仲 間 ・ 友 人	設 低 料 金 で 利 用 で き る 施	設 遅 く ま で 開 い て い る 施	設 備 が 整 っ て い る 施 設	ニ ー ズ に あ っ た 情 報	歩 き や す い 歩 道	家 族 の 協 力	運 動 の 指 導 者 や 教 室	身 近 な 広 場 ・ 公 園	そ の 他	無 回 答
上段:実数、下段:%														
全 体	H28	1,100	356	384	17	152	103	373	140	183	236	52	150	
		100.0	32.4	34.9	1.5	13.8	9.4	33.9	12.7	16.6	21.5	4.7	13.6	
	H23	1,289	450	352	20	160	84	525	220	155	325	49	184	
		100.0	34.9	27.3	1.6	12.4	6.5	40.7	17.1	12.0	25.2	3.8	14.3	
性・年代	男65~74歳	H28	253	91	100	6	46	24	93	28	42	75	20	13
			100.0	36.0	39.5	2.4	18.2	9.5	36.8	11.1	16.6	29.6	7.9	5.1
		H23	332	114	114	9	69	26	145	48	33	127	18	26
			100.0	34.3	34.3	2.7	20.8	7.8	43.7	14.5	9.9	38.3	5.4	7.8
	男75歳以上	H28	207	64	52	2	32	11	80	29	9	62	10	35
			100.0	30.9	25.1	1.0	15.5	5.3	38.6	14.0	4.3	30.0	4.8	16.9
		H23	223	63	48	5	23	14	88	43	17	66	10	35
			100.0	28.3	21.5	2.2	10.3	6.3	39.5	19.3	7.6	29.6	4.5	15.7
	女65~74歳	H28	330	97	147	5	42	52	112	46	82	52	6	27
			100.0	29.4	44.5	1.5	12.7	15.8	33.9	13.9	24.8	15.8	1.8	8.2
		H23	392	162	142	5	33	31	180	70	61	84	6	35
			100.0	41.3	36.2	1.3	8.4	7.9	45.9	17.9	15.6	21.4	1.5	8.9
女75歳以上	H28	277	96	76	3	25	16	79	34	45	42	13	67	
		100.0	34.7	27.4	1.1	9.0	5.8	28.5	12.3	16.2	15.2	4.7	24.2	
	H23	304	98	43	1	31	12	100	52	43	41	13	75	
		100.0	32.2	14.1	0.3	10.2	3.9	32.9	17.1	14.1	13.5	4.3	24.7	

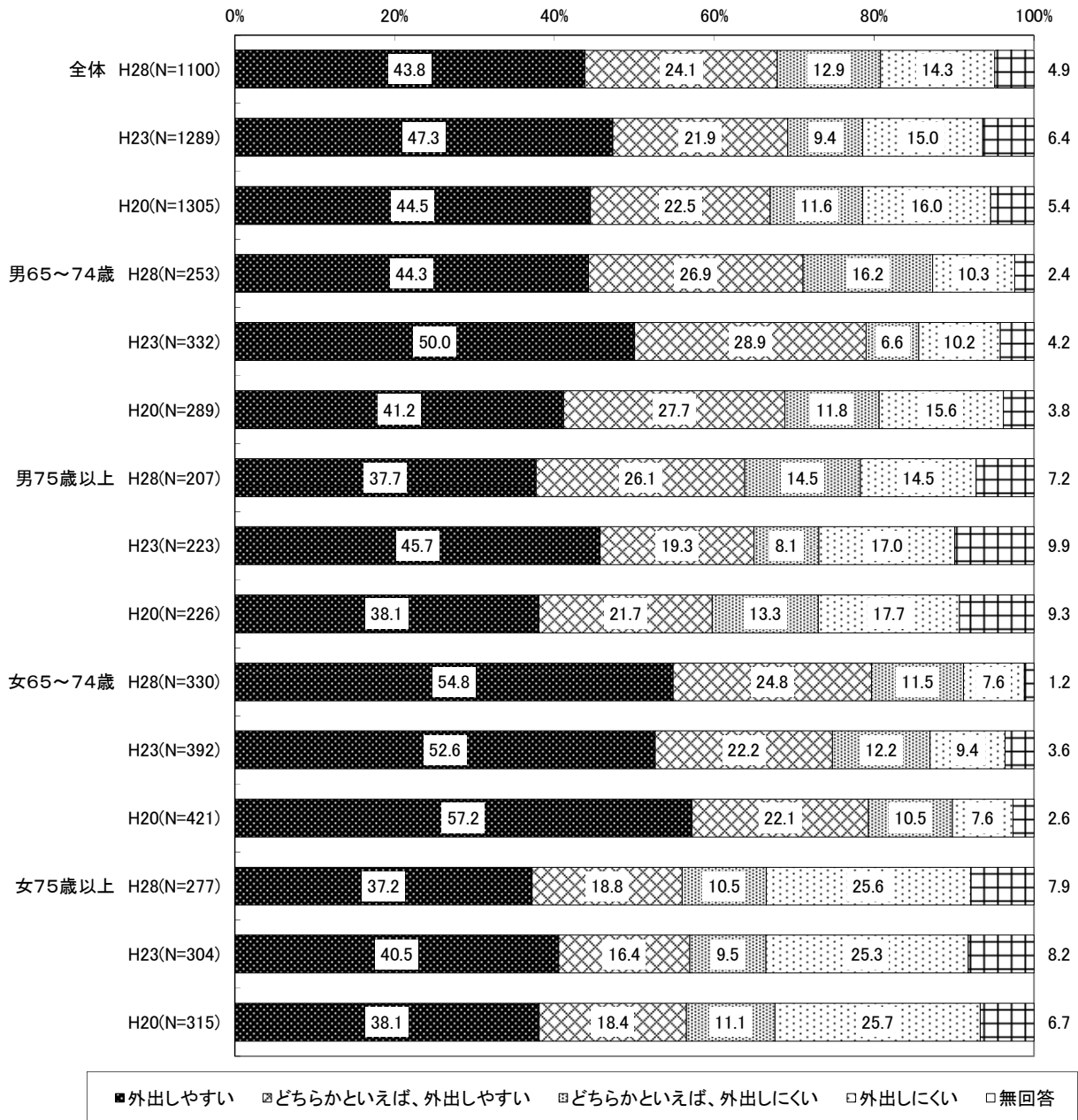
Q39 外出の頻度

問39 あなたは外出する頻度はどのくらいありますか。(〇は1つ)



Q40 公共交通機関の利便性

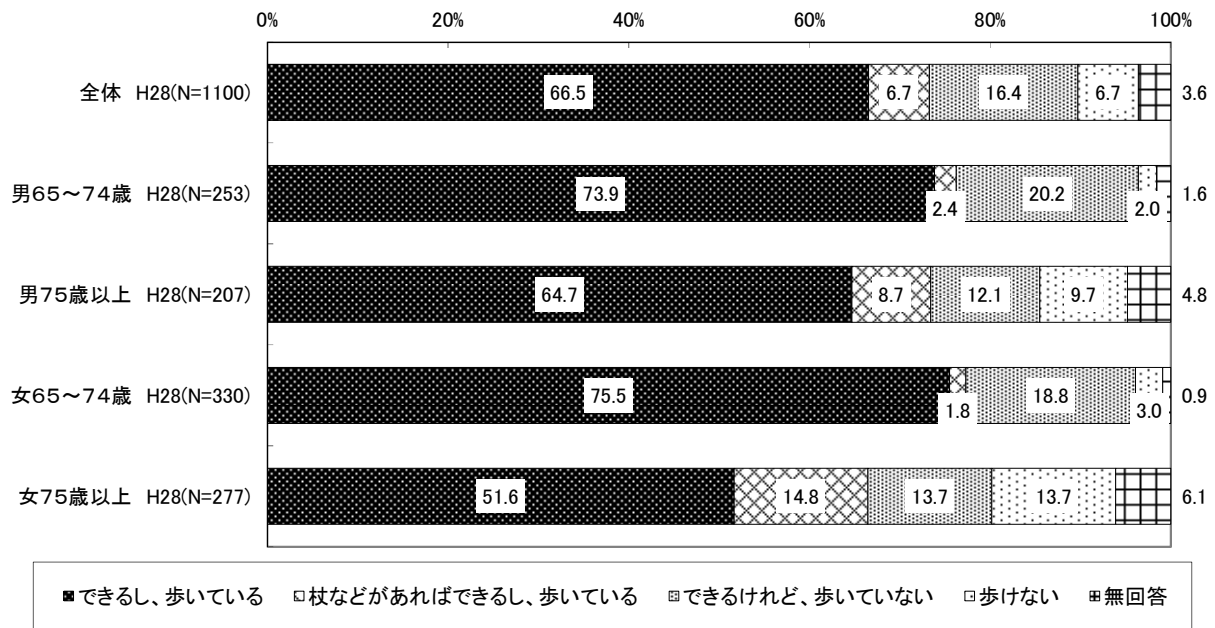
問40 あなたにとって、公共交通機関（バス・JR）を使っの外出は容易ですか（外出しやすいものですか）。（○は1つ）



第7章 高齢期の市民に対する調査結果

Q41 15分間続けて歩くことができるか

問41 15分くらい続けて歩いていますか。(○は1つ)



Q42 過去1年間に転んだ経験の有無

問42 過去1年間に転んだ経験がありますか。(○は1つ)

