

日本通運健康保険組合

設問38 ランニング、水泳等の合計時間

Aグループ

男性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	4	-	-	-	-	1	-	-	3	-
	100.0	-	-	-	-	25.0	-	-	75.0	-
30代	56	-	1	1	-	-	-	1	53	-
	100.0	-	1.8	1.8	-	-	-	1.8	94.6	-
40代	66	-	-	-	-	-	5	6	54	1
	100.0	-	-	-	-	-	7.6	9.1	81.8	1.5
50代以上	95	1	1	1	1	-	1	8	81	1
	100.0	1.1	1.1	1.1	1.1	-	1.1	8.4	85.3	1.1
計	221	1	2	2	1	1	6	15	191	2
	100.0	0.5	0.9	0.9	0.5	0.5	2.7	6.8	86.4	0.9

女性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
30代	20	-	1	-	-	-	-	2	17	-
	100.0	-	5.0	-	-	-	-	10.0	85.0	-
40代	10	-	-	-	-	-	-	-	9	1
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	90.0	10.0
50代以上	11	-	-	-	-	-	-	-	11	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
計	45	0	1	0	0	0	0	2	41	1
	100.0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	91.1	2.2

日本通運健康保険組合

設問38 ランニング、水泳等の合計時間

Bグループ

男性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	6	-	-	1	-	-	1	-	3	1
	100.0	-	-	16.7	-	-	16.7	-	50.0	16.7
30代	51	-	-	-	-	-	-	2	49	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	3.9	96.1	-
40代	77	-	2	-	-	-	3	2	70	-
	100.0	-	2.6	-	-	-	3.9	2.6	90.9	-
50代以上	83	-	-	-	-	-	1	4	77	1
	100.0	-	-	-	-	-	1.2	4.8	92.8	1.2
計	217	0	2	1	0	0	5	8	199	2
	100.0	0.0	0.9	0.5	0.0	0.0	2.3	3.7	91.7	0.9

女性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	9	-	-	-	-	-	2	1	6	-
	100.0	-	-	-	-	-	22.2	11.1	66.7	-
30代	15	-	-	-	-	-	-	-	14	1
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	93.3	6.7
40代	7	-	-	-	-	-	-	-	6	1
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	85.7	14.3
50代以上	16	-	-	-	-	-	1	-	15	-
	100.0	-	-	-	-	-	6.3	-	93.8	-
計	47	0	0	0	0	0	3	1	41	2
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.4	2.1	87.2	4.3

日本通運健康保険組合

設問39 その他の運動①の合計時間

Aグループ

男性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
30代	56	-	-	-	-	1	-	2	46	7
	100.0	-	-	-	-	1.8	-	3.6	82.1	12.5
40代	66	-	-	-	1	1	-	3	49	12
	100.0	-	-	-	1.5	1.5	-	4.5	74.2	18.2
50代以上	95	3	-	-	-	-	2	2	74	14
	100.0	3.2	-	-	-	-	2.1	2.1	77.9	14.7
計	221	3	0	0	1	2	2	7	173	33
	100.0	1.4	0.0	0.0	0.5	0.9	0.9	3.2	78.3	14.9

女性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	3	1
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	75.0	25.0
30代	20	-	-	-	1	-	-	-	16	3
	100.0	-	-	-	5.0	-	-	-	80.0	15.0
40代	10	-	-	-	1	-	-	1	7	1
	100.0	-	-	-	10.0	-	-	10.0	70.0	10.0
50代以上	11	-	-	-	-	-	-	-	8	3
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	72.7	27.3
計	45	0	0	0	2	0	0	1	34	8
	100.0	0.0	0.0	0.0	4.4	0.0	0.0	2.2	75.6	17.8

日本通運健康保険組合

設問39 その他の運動①の合計時間

Bグループ

男性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	6	1	-	-	-	-	-	-	5	-
	100.0	16.7	-	-	-	-	-	-	83.3	-
30代	51	-	-	-	1	1	1	1	44	4
	100.0	-	-	-	2.0	2.0	2.0	2.0	86.3	7.8
40代	77	1	-	-	-	-	-	3	66	7
	100.0	1.3	-	-	-	-	-	3.9	85.7	9.1
50代以上	83	-	-	-	1	1	1	1	67	13
	100.0	-	-	-	1.2	1.2	1.2	1.2	80.7	15.7
計	217	2	0	0	1	1	2	5	182	24
	100.0	0.9	0.0	0.0	0.5	0.5	0.9	2.3	83.9	11.1

女性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	9	-	-	-	-	-	-	-	9	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
30代	15	-	-	-	-	-	-	1	13	1
	100.0	-	-	-	-	-	-	6.7	86.7	6.7
40代	7	-	-	-	-	-	-	-	6	1
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	85.7	14.3
50代以上	16	-	-	-	-	-	-	-	14	2
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	87.5	12.5
計	47	0	0	0	0	0	0	1	42	4
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	89.4	8.5

日本通運健康保険組合

設問39 その他の運動②の合計時間

Aグループ

男性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	56	2	-	-	-	1	-	-	-	53
	100.0	3.6	-	-	-	1.8	-	-	-	94.6
40代	66	-	1	-	1	-	-	1	-	62
	100.0	-	1.5	-	1.5	-	-	1.5	-	93.9
50代以上	95	3	-	-	-	-	2	-	-	90
	100.0	3.2	-	-	-	-	2.1	-	-	94.7
計	221	5	1	0	1	2	2	1	0	209
	100.0	2.3	0.5	0.0	0.5	0.9	0.9	0.5	0.0	94.6

女性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	20	-	-	-	-	1	1	1	-	17
	100.0	-	-	-	5.0	-	5.0	5.0	-	85.0
40代	10	-	-	-	-	1	1	-	-	8
	100.0	-	-	-	-	10.0	10.0	-	-	80.0
50代以上	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
計	45	0	0	0	1	1	2	1	0	40
	100.0	0.0	0.0	0.0	2.2	2.2	4.4	2.2	0.0	88.9

日本通運健康保険組合

設問39 その他の運動②の合計時間

Bグループ

男性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	6	1	-	-	-	-	-	-	-	5
	100.0	16.7	-	-	-	-	-	-	-	83.3
30代	51	-	-	-	-	1	2.0	-	-	50
	100.0	-	-	-	-	2.0	-	-	-	98.0
40代	77	1	-	-	-	-	-	2	-	74
	100.0	1.3	-	-	-	-	-	2.6	-	96.1
50代以上	83	1	-	-	-	-	-	1	-	81
	100.0	1.2	-	-	-	-	-	1.2	-	97.6
計	217	3	0	0	0	0	1	3	0	210
	100.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	96.8

女性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	9	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
40代	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
50代以上	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
計	47	0	0	0	0	0	0	0	0	47
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

日本通運健康保険組合

設問39 その他の運動③の合計時間

Aグループ

男性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	56	-	-	-	-	-	-	-	-	56
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
40代	66	-	-	-	-	-	-	-	-	66
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
50代以上	95	-	-	-	-	-	-	-	-	95
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
計	221	0	0	0	0	0	0	0	0	221
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

女性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
40代	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
50代以上	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
計	45	0	0	0	0	0	0	0	0	45
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

日本通運健康保険組合

設問39 その他の運動③の合計時間

Bグループ

男性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	51	-	-	-	-	-	-	-	-	51
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
40代	77	-	-	-	-	-	-	-	-	77
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
50代以上	83	-	-	-	-	-	-	-	-	83
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
計	217	0	0	0	0	0	0	0	0	217
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

女性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	9	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
40代	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
50代以上	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
計	47	0	0	0	0	0	0	0	0	47
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

日本通運健康保険組合

設問39 その他の運動④の合計時間

Aグループ

男性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	56	-	-	-	-	-	-	-	-	56
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
40代	66	-	-	-	-	-	-	-	-	66
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
50代以上	95	-	-	-	-	-	-	-	-	95
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
計	221	0	0	0	0	0	0	0	0	221
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

女性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
40代	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
50代以上	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
計	45	0	0	0	0	0	0	0	0	45
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

日本通運健康保険組合

設問39 その他の運動④の合計時間

Bグループ

男性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	51	-	-	-	-	-	-	-	-	51
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
40代	77	-	-	-	-	-	-	-	-	77
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
50代以上	83	-	-	-	-	-	-	-	-	83
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
計	217	0	0	0	0	0	0	0	0	217
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

女性

	調査数	12時間以上	10～12時間未満	8～10時間未満	6～8時間未満	4～6時間未満	2～4時間未満	30分～2時間未満	ほとんどなし	無回答
20代	9	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
30代	15	-	-	-	-	-	-	1	-	14
	100.0	-	-	-	-	-	-	6.7	-	93.3
40代	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
50代以上	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
計	47	0	0	0	0	0	0	1	0	46
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	97.9

日本通運健康保険組合

設問40 この構想の参加はどのようにして決められましたか。

Aグループ

	調査数	自分の意思(社会貢献に共感)	自分の意思(健康配慮)	友人同僚が参加するから	上司から勧められたから	なんとなく参加した	その他	無回答
20代	4	1	-	-	1	-	2	-
	100.0	25.0	-	-	25.0	-	50.0	-
30代	56	3	18	3	17	5	10	-
	100.0	5.4	32.1	5.4	30.4	8.9	17.9	-
40代	66	7	31	4	9	4	12	-
	100.0	10.6	47.0	6.1	13.6	6.1	18.2	-
50代以上	95	18	46	8	6	6	13	3
	100.0	18.9	48.4	8.4	6.3	6.3	13.7	3.2
計	221	29	95	15	33	15	37	3
	100.0	13.1	43.0	6.8	14.9	6.8	16.7	1.4

	調査数	自分の意思(社会貢献に共感)	自分の意思(健康配慮)	友人同僚が参加するから	上司から勧められたから	なんとなく参加した	その他	無回答
20代	4	-	-	-	2	-	2	-
	100.0	-	-	-	50.0	-	50.0	-
30代	20	4	6	2	5	2	2	-
	100.0	20.0	30.0	10.0	25.0	10.0	10.0	-
40代	10	4	4	-	3	-	1	-
	100.0	40.0	40.0	-	30.0	-	10.0	-
50代以上	11	4	7	1	-	-	-	-
	100.0	36.4	63.6	9.1	-	-	-	-
計	45	12	17	3	10	2	5	0
	100.0	26.7	37.8	6.7	22.2	4.4	11.1	0.0

Bグループ

	調査数	自分の意思(社会貢献に共感)	自分の意思(健康配慮)	友人同僚が参加するから	上司から勧められたから	なんとなく参加した	その他	無回答
20代	6	-	1	1	2	1	1	-
	100.0	-	16.7	16.7	33.3	16.7	16.7	-
30代	51	5	21	4	10	6	9	-
	100.0	9.8	41.2	7.8	19.6	11.8	17.6	-
40代	77	11	31	7	12	3	15	-
	100.0	14.3	40.3	9.1	15.6	3.9	19.5	-
50代以上	83	16	44	7	7	6	7	-
	100.0	19.3	53.0	8.4	8.4	7.2	8.4	-
計	217	32	97	19	31	16	32	0
	100.0	14.7	44.7	8.8	14.3	7.4	14.7	0.0

	調査数	自分の意思(社会貢献に共感)	自分の意思(健康配慮)	友人同僚が参加するから	上司から勧められたから	なんとなく参加した	その他	無回答
20代	9	2	-	-	3	3	1	-
	100.0	22.2	-	-	33.3	33.3	11.1	-
30代	15	2	6	1	3	3	1	-
	100.0	13.3	40.0	6.7	20.0	20.0	6.7	-
40代	7	2	1	-	-	3	1	-
	100.0	28.6	14.3	-	-	42.9	14.3	-
50代以上	16	3	7	-	5	1	2	-
	100.0	18.8	43.8	-	31.3	6.3	12.5	-
計	47	9	14	1	11	10	5	0
	100.0	19.1	29.8	2.1	23.4	21.3	10.6	0.0

日本通運健康保険組合

設問41 この研究の前から歩数計をつけて歩いていましたか。

Aグループ

性別	調査数	はい	いいえ	無回答
男性	20代	4	4	-
		100.0	100.0	-
	30代	56	9	46
		100.0	16.1	82.1
女性	40代	66	21	45
		100.0	31.8	68.2
	50代以上	95	51	43
		100.0	53.7	45.3
計	221	81	138	2
	100.0	36.7	62.4	0.9

Bグループ

性別	調査数	はい	いいえ	無回答
男性	20代	6	6	-
		100.0	100.0	-
	30代	51	10	41
		100.0	19.6	80.4
女性	40代	77	23	54
		100.0	29.9	70.1
	50代以上	83	47	36
		100.0	56.6	43.4
計	217	80	137	0
	100.0	36.9	63.1	0.0

性別	調査数	はい	いいえ	無回答
男性	20代	4	4	-
		100.0	100.0	-
	30代	20	8	12
		100.0	40.0	60.0
女性	40代	10	2	7
		100.0	20.0	70.0
	50代以上	11	4	7
		100.0	36.4	63.6
計	45	14	30	1
	100.0	31.1	66.7	2.2

性別	調査数	はい	いいえ	無回答
男性	20代	9	9	-
		100.0	100.0	-
	30代	15	3	12
		100.0	20.0	80.0
女性	40代	7	2	5
		100.0	28.6	71.4
	50代以上	16	7	9
		100.0	43.8	56.3
計	47	12	35	0
	100.0	25.5	74.5	0.0

日本通運健康保険組合

設問41 歩数計をつけている期間

Aグループ

	調査数	1年未満	1～3年未満	3～5年未満	5年以上	無回答
20代	-	-	-	-	-	-
30代	9	4	1	-	2	2
	100.0	44.4	11.1	-	22.2	22.2
40代	21	16	4	-	1	-
	100.0	76.2	19.0	-	4.8	-
50代以上	51	31	8	1	5	6
	100.0	60.8	15.7	2.0	9.8	11.8
計	81	51	13	1	8	8
	100.0	63.0	16.0	1.2	9.9	9.9

	調査数	1年未満	1～3年未満	3～5年未満	5年以上	無回答
20代	-	-	-	-	-	-
30代	10	9	1	-	-	-
	100.0	90.0	10.0	-	-	-
40代	23	19	3	-	-	1
	100.0	82.6	13.0	-	-	4.3
50代以上	47	29	9	3	3	3
	100.0	61.7	19.1	6.4	6.4	6.4
計	80	57	13	3	3	4
	100.0	71.3	16.3	3.8	3.8	5.0

Bグループ

	調査数	1年未満	1～3年未満	3～5年未満	5年以上	無回答
20代	-	-	-	-	-	-
30代	8	8	-	-	-	-
	100.0	100.0	-	-	-	-
40代	2	2	-	-	-	-
	100.0	100.0	-	-	-	-
50代以上	4	3	-	-	-	1
	100.0	75.0	-	-	-	25.0
計	14	13	0	0	0	1
	100.0	92.9	0.0	0.0	0.0	7.1

	調査数	1年未満	1～3年未満	3～5年未満	5年以上	無回答
20代	-	-	-	-	-	-
30代	3	3	-	-	-	-
	100.0	100.0	-	-	-	-
40代	2	1	1	-	-	-
	100.0	50.0	50.0	-	-	-
50代以上	7	4	1	-	2	-
	100.0	57.1	14.3	-	28.6	-
計	12	8	2	0	2	0
	100.0	66.7	16.7	0.0	16.7	0.0

日本通運健康保険組合

設問42 普段よりも歩数が増えると思えますか。

Aグループ

性別	調査数	とても増えると思う	やや増えると思う	変わらないと思う	やや減ると思う	とても減ると思う	無回答
男性	20代	4	1	3	-	-	-
		100.0	25.0	75.0	-	-	-
	30代	56	18	33	2	1	1
		100.0	1.8	32.1	58.9	3.6	1.8
	40代	66	1	16	45	3	1
	100.0	1.5	24.2	68.2	4.5	1.5	
50代以上	95	3	27	51	8	-	6
	100.0	3.2	28.4	53.7	8.4	-	6.3
計	221	5	62	132	13	2	7
	100.0	2.3	28.1	59.7	5.9	0.9	3.2

性別	調査数	とても増えると思う	やや増えると思う	変わらないと思う	やや減ると思う	とても減ると思う	無回答
女性	20代	4	-	4	-	-	-
		100.0	-	100.0	-	-	-
	30代	20	-	14	-	1	-
		100.0	-	70.0	-	5.0	-
	40代	10	1	3	5	-	1
	100.0	10.0	30.0	50.0	-	10.0	
50代以上	11	-	1	8	1	1	-
	100.0	-	9.1	72.7	9.1	9.1	-
計	45	1	9	31	1	3	0
	100.0	2.2	20.0	68.9	2.2	6.7	0.0

Bグループ

性別	調査数	とても増えると思う	やや増えると思う	変わらないと思う	やや減ると思う	とても減ると思う	無回答
男性	20代	6	-	5	-	1	-
		100.0	-	83.3	-	16.7	-
	30代	51	2	10	35	4	-
		100.0	3.9	19.6	68.6	7.8	-
	40代	77	1	24	43	8	1
	100.0	1.3	31.2	55.8	10.4	1.3	
50代以上	83	2	30	40	7	3	1
	100.0	2.4	36.1	48.2	8.4	3.6	1.2
計	217	5	64	123	19	5	1
	100.0	2.3	29.5	56.7	8.8	2.3	0.5

性別	調査数	とても増えると思う	やや増えると思う	変わらないと思う	やや減ると思う	とても減ると思う	無回答
女性	20代	9	-	2	6	1	-
		100.0	-	22.2	66.7	11.1	-
	30代	15	-	4	11	-	-
		100.0	-	26.7	73.3	-	-
	40代	7	-	4	2	1	-
	100.0	-	57.1	28.6	14.3	-	
50代以上	16	-	4	10	1	1	
	100.0	-	25.0	62.5	6.3	6.3	
計	47	0	14	29	3	0	1
	100.0	0.0	29.8	61.7	6.4	0.0	2.1

日本通運健康保険組合

設問43 今回の試験で歩数計を付け忘れないように気をつけると思いますか。

Aグループ

	調査数	とても気をつける	やや気をつける	どちらともいえない	やや気をつけない	全く気をつけない	無回答
20代	4	-	4	-	-	-	-
	100.0	-	100.0	-	-	-	-
30代	56	2	26	17	7	3	1
	100.0	3.6	46.4	30.4	12.5	5.4	1.8
40代	66	7	24	30	3	2	-
	100.0	10.6	36.4	45.5	4.5	3.0	-
50代以上	95	19	39	22	9	1	5
	100.0	20.0	41.1	23.2	9.5	1.1	5.3
計	221	28	93	69	19	6	6
	100.0	12.7	42.1	31.2	8.6	2.7	2.7

	調査数	とても気をつける	やや気をつける	どちらともいえない	やや気をつけない	全く気をつけない	無回答
20代	6	-	1	4	1	-	-
	100.0	-	16.7	66.7	16.7	-	-
30代	51	4	18	25	4	-	-
	100.0	7.8	35.3	49.0	7.8	-	-
40代	77	12	24	29	9	3	-
	100.0	15.6	31.2	37.7	11.7	3.9	-
50代以上	83	12	32	29	6	3	1
	100.0	14.5	38.6	34.9	7.2	3.6	1.2
計	217	28	75	87	20	6	1
	100.0	12.9	34.6	40.1	9.2	2.8	0.5

Bグループ

	調査数	とても気をつける	やや気をつける	どちらともいえない	やや気をつけない	全く気をつけない	無回答
20代	4	-	1	3	-	-	-
	100.0	-	25.0	75.0	-	-	-
30代	20	1	9	8	1	1	-
	100.0	5.0	45.0	40.0	5.0	5.0	-
40代	10	1	5	3	1	-	-
	100.0	10.0	50.0	30.0	10.0	-	-
50代以上	11	2	4	2	3	-	-
	100.0	18.2	36.4	18.2	27.3	-	-
計	45	4	19	16	5	1	0
	100.0	8.9	42.2	35.6	11.1	2.2	0.0

	調査数	とても気をつける	やや気をつける	どちらともいえない	やや気をつけない	全く気をつけない	無回答
20代	9	1	3	3	2	-	-
	100.0	11.1	33.3	33.3	22.2	-	-
30代	15	1	6	7	1	-	-
	100.0	6.7	40.0	46.7	6.7	-	-
40代	7	1	2	2	2	-	-
	100.0	14.3	28.6	28.6	28.6	-	-
50代以上	16	3	4	7	-	1	1
	100.0	18.8	25.0	43.8	-	6.3	6.3
計	47	6	15	19	5	1	1
	100.0	12.8	31.9	40.4	10.6	2.1	2.1

日本通運健康保険組合

設問44 今回の試験で歩数データを忘れずに送信するように気をつけると思いますか。

Aグループ

男性

	調査数	とても気をつける	やや気をつける	どちらともいえない	やや気をつけない	全く気をつけない	無回答
20代	4	-	4	-	-	-	-
	100.0	-	100.0	-	-	-	-
30代	56	4	27	14	8	2	1
	100.0	7.1	48.2	25.0	14.3	3.6	1.8
40代	66	8	24	21	10	3	-
	100.0	12.1	36.4	31.8	15.2	4.5	-
50代以上	95	18	39	22	11	-	5
	100.0	18.9	41.1	23.2	11.6	-	5.3
計	221	30	94	57	29	5	6
	100.0	13.6	42.5	25.8	13.1	2.3	2.7

Bグループ

男性

	調査数	とても気をつける	やや気をつける	どちらともいえない	やや気をつけない	全く気をつけない	無回答
20代	6	-	3	2	1	-	-
	100.0	-	50.0	33.3	16.7	-	-
30代	51	1	24	23	2	-	1
	100.0	2.0	47.1	45.1	3.9	-	2.0
40代	77	8	26	25	13	5	-
	100.0	10.4	33.8	32.5	16.9	6.5	-
50代以上	83	10	37	23	9	3	1
	100.0	12.0	44.6	27.7	10.8	3.6	1.2
計	217	19	90	73	25	8	2
	100.0	8.8	41.5	33.6	11.5	3.7	0.9

女性

	調査数	とても気をつける	やや気をつける	どちらともいえない	やや気をつけない	全く気をつけない	無回答
20代	4	-	1	3	-	-	-
	100.0	-	25.0	75.0	-	-	-
30代	20	3	6	7	1	2	1
	100.0	15.0	30.0	35.0	5.0	10.0	5.0
40代	10	1	5	3	1	-	-
	100.0	10.0	50.0	30.0	10.0	-	-
50代以上	11	3	3	2	3	-	-
	100.0	27.3	27.3	18.2	27.3	-	-
計	45	7	15	15	5	2	1
	100.0	15.6	33.3	33.3	11.1	4.4	2.2

女性

	調査数	とても気をつける	やや気をつける	どちらともいえない	やや気をつけない	全く気をつけない	無回答
20代	9	1	3	3	2	-	-
	100.0	11.1	33.3	33.3	22.2	-	-
30代	15	3	7	4	1	-	-
	100.0	20.0	46.7	26.7	6.7	-	-
40代	7	2	2	1	2	-	-
	100.0	28.6	28.6	14.3	28.6	-	-
50代以上	16	2	4	8	1	-	1
	100.0	12.5	25.0	50.0	6.3	-	6.3
計	47	8	16	16	6	0	1
	100.0	17.0	34.0	34.0	12.8	0.0	2.1

日本通運健康保険組合

設問45 あなた自身最後まで継続することが出来ると思いますか。

Aグループ

性別	調査数	絶対に出 来ると 思う	出来る と 思う	ある程度 までは出 来ると 思う	少し無理 だと思 う	絶対に無 理だと思 う	どちらとも 思わな い	無回答
男性	20代	4	3	1	-	-	-	-
		100.0	75.0	25.0	-	-	-	-
	30代	56	21	13	8	4	6	1
		100.0	37.5	23.2	14.3	7.1	10.7	1.8
	40代	66	4	29	23	6	1	2
	100.0	6.1	43.9	34.8	9.1	1.5	3.0	1.5
50代以上	95	13	35	28	11	-	3	5
	100.0	13.7	36.8	29.5	11.6	-	3.2	5.3
計	221	20	88	65	25	5	11	7
	100.0	9.0	39.8	29.4	11.3	2.3	5.0	3.2

性別	調査数	絶対に出 来ると 思う	出来る と 思う	ある程度 までは出 来ると 思う	少し無理 だと思 う	絶対に無 理だと思 う	どちらとも 思わな い	無回答
女性	20代	4	-	1	1	-	2	-
		100.0	-	25.0	25.0	-	50.0	-
	30代	20	1	5	9	4	1	-
		100.0	5.0	25.0	45.0	20.0	5.0	-
	40代	10	-	5	5	-	-	-
	100.0	-	50.0	50.0	-	-	-	-
50代以上	11	-	4	6	-	-	1	-
	100.0	-	36.4	54.5	-	-	9.1	-
計	45	1	14	21	5	1	3	0
	100.0	2.2	31.1	46.7	11.1	2.2	6.7	0.0

Bグループ

性別	調査数	絶対に出 来ると 思う	出来る と 思う	ある程度 までは出 来ると 思う	少し無理 だと思 う	絶対に無 理だと思 う	どちらとも 思わな い	無回答
男性	20代	6	-	3	3	-	-	-
		100.0	-	50.0	50.0	-	-	-
	30代	51	1	20	21	2	3	4
		100.0	2.0	39.2	41.2	3.9	5.9	7.8
	40代	77	8	28	34	4	2	1
	100.0	10.4	36.4	44.2	5.2	2.6	1.3	
50代以上	83	4	41	26	6	4	1	1
	100.0	4.8	49.4	31.3	7.2	4.8	1.2	1.2
計	217	13	89	84	15	9	6	1
	100.0	6.0	41.0	38.7	6.9	4.1	2.8	0.5

性別	調査数	絶対に出 来ると 思う	出来る と 思う	ある程度 までは出 来ると 思う	少し無理 だと思 う	絶対に無 理だと思 う	どちらとも 思わな い	無回答
女性	20代	9	-	3	4	2	-	-
		100.0	-	33.3	44.4	22.2	-	-
	30代	15	1	5	5	4	-	-
		100.0	6.7	33.3	33.3	26.7	-	-
	40代	7	1	2	2	1	1	-
	100.0	14.3	28.6	28.6	14.3	14.3	-	
50代以上	16	1	7	6	-	1	-	1
	100.0	6.3	43.8	37.5	-	6.3	-	6.3
計	47	3	17	17	7	2	0	1
	100.0	6.4	36.2	36.2	14.9	4.3	0.0	2.1

日本通運健康保険組合

設問46 普段よりも歩数が増えると思えますか。

Aグループ

	調査数	とても増える と思う	やや増える と思う	変わらない と思う	やや減る と思う	とても減る と思う	無回答
20代	4	-	2	2	-	-	-
	100.0	-	50.0	50.0	-	-	-
30代	56	3	34	19	-	-	-
	100.0	5.4	60.7	33.9	-	-	-
40代	66	2	41	22	-	1	1.5
	100.0	3.0	62.1	33.3	-	1.5	1.5
50代以上	95	11	55	28	-	-	1
	100.0	11.6	57.9	29.5	-	-	1.1
計	221	16	132	71	0	0	2
	100.0	7.2	59.7	32.1	0.0	0.0	0.9

Bグループ

	調査数	とても増える と思う	やや増える と思う	変わらない と思う	やや減る と思う	とても減る と思う	無回答
20代	6	-	2	4	-	-	-
	100.0	-	33.3	66.7	-	-	-
30代	51	4	29	18	-	-	-
	100.0	7.8	56.9	35.3	-	-	-
40代	77	11	41	25	-	-	-
	100.0	14.3	53.2	32.5	-	-	-
50代以上	83	7	51	20	2	3	3.6
	100.0	8.4	61.4	24.1	2.4	3.6	3.6
計	217	22	123	67	2	0	3
	100.0	10.1	56.7	30.9	0.9	0.0	1.4

	調査数	とても増える と思う	やや増える と思う	変わらない と思う	やや減る と思う	とても減る と思う	無回答
20代	4	-	2	2	-	-	-
	100.0	-	50.0	50.0	-	-	-
30代	20	2	12	6	-	-	-
	100.0	10.0	60.0	30.0	-	-	-
40代	10	1	6	3	-	-	-
	100.0	10.0	60.0	30.0	-	-	-
50代以上	11	-	8	3	-	-	-
	100.0	-	72.7	27.3	-	-	-
計	45	3	28	14	0	0	0
	100.0	6.7	62.2	31.1	0.0	0.0	0.0

	調査数	とても増える と思う	やや増える と思う	変わらない と思う	やや減る と思う	とても減る と思う	無回答
20代	9	1	4	4	-	-	-
	100.0	11.1	44.4	44.4	-	-	-
30代	15	-	7	8	-	-	-
	100.0	-	46.7	53.3	-	-	-
40代	7	-	4	3	-	-	-
	100.0	-	57.1	42.9	-	-	-
50代以上	16	2	9	4	-	-	1
	100.0	12.5	56.3	25.0	-	-	6.3
計	47	3	24	19	0	0	1
	100.0	6.4	51.1	40.4	0.0	0.0	2.1

日本通運健康保険組合

設問47 今回の試験で歩数計を付けることを意識すると思いませんか。

Aグループ

	調査数	とても気に入ける	やや気に入ける	どちらともいえない	やや気に入けない	全く気に入けない	無回答
20代	4	1	3	-	-	-	-
	100.0	25.0	75.0	-	-	-	-
30代	56	9	35	11	-	1	-
	100.0	16.1	62.5	19.6	-	1.8	-
40代	66	15	36	14	-	-	1
	100.0	22.7	54.5	21.2	-	-	1.5
50代以上	95	29	50	14	-	-	2
	100.0	30.5	52.6	14.7	-	-	2.1
計	221	54	124	39	0	1	3
	100.0	24.4	56.1	17.6	0.0	0.5	1.4

男性

Bグループ

	調査数	とても気に入ける	やや気に入ける	どちらともいえない	やや気に入けない	全く気に入けない	無回答
20代	6	2	4	-	-	-	-
	100.0	33.3	66.7	-	-	-	-
30代	51	13	21	17	-	-	-
	100.0	25.5	41.2	33.3	-	-	-
40代	77	29	35	13	-	-	-
	100.0	37.7	45.5	16.9	-	-	-
50代以上	83	23	41	15	-	-	4
	100.0	27.7	49.4	18.1	-	-	4.8
計	217	67	101	45	0	0	4
	100.0	30.9	46.5	20.7	0.0	0.0	1.8

女性

	調査数	とても気に入ける	やや気に入ける	どちらともいえない	やや気に入けない	全く気に入けない	無回答
20代	4	-	3	1	-	-	-
	100.0	-	75.0	25.0	-	-	-
30代	20	7	10	3	-	-	-
	100.0	35.0	50.0	15.0	-	-	-
40代	10	4	4	2	-	-	-
	100.0	40.0	40.0	20.0	-	-	-
50代以上	11	4	6	1	-	-	-
	100.0	36.4	54.5	9.1	-	-	-
計	45	15	23	7	0	0	0
	100.0	33.3	51.1	15.6	0.0	0.0	0.0

女性

	調査数	とても気に入ける	やや気に入ける	どちらともいえない	やや気に入けない	全く気に入けない	無回答
20代	9	3	5	1	-	-	-
	100.0	33.3	55.6	11.1	-	-	-
30代	15	2	8	5	-	-	-
	100.0	13.3	53.3	33.3	-	-	-
40代	7	2	3	2	-	-	-
	100.0	28.6	42.9	28.6	-	-	-
50代以上	16	7	5	3	-	-	1
	100.0	43.8	31.3	18.8	-	-	6.3
計	47	14	21	11	0	0	1
	100.0	29.8	44.7	23.4	0.0	0.0	2.1

日本通運健康保険組合

設問48 今回の試験で歩数データを忘れずに送信するよう意識すると思いますか。

Aグループ

	調査数	とても気に入ける	やや気に入ける	どちらともいえない	やや気に入けない	全く気に入けない	無回答
20代	4	1	3	-	-	-	-
	100.0	25.0	75.0	-	-	-	-
30代	56	9	37	10	-	-	-
	100.0	16.1	66.1	17.9	-	-	-
40代	66	20	32	13	-	1	1.5
	100.0	30.3	48.5	19.7	-	1.5	2
50代以上	95	35	49	9	-	-	2.1
	100.0	36.8	51.6	9.5	-	-	3
計	221	65	121	32	0	0	1.4
	100.0	29.4	54.8	14.5	0.0	0.0	1.4

	調査数	とても気に入けた	やや気に入けた	どちらともいえない	やや気に入けなかった	全く気に入けなかった	無回答
20代	6	-	6	-	-	-	-
	100.0	-	100.0	-	-	-	-
30代	51	11	28	12	-	-	-
	100.0	21.6	54.9	23.5	-	-	-
40代	77	30	36	11	-	-	-
	100.0	39.0	46.8	14.3	-	-	-
50代以上	83	27	39	13	-	4	4.8
	100.0	32.5	47.0	15.7	-	4.8	4
計	217	68	109	36	0	0	1.8
	100.0	31.3	50.2	16.6	0.0	0.0	1.8

Bグループ

	調査数	とても気に入けた	やや気に入けた	どちらともいえない	やや気に入けなかった	全く気に入けなかった	無回答
20代	4	-	3	1	-	-	-
	100.0	-	75.0	25.0	-	-	-
30代	20	5	13	2	-	-	-
	100.0	25.0	65.0	10.0	-	-	-
40代	10	3	6	1	-	-	-
	100.0	30.0	60.0	10.0	-	-	-
50代以上	11	5	5	1	-	-	-
	100.0	45.5	45.5	9.1	-	-	-
計	45	13	27	5	0	0	0
	100.0	28.9	60.0	11.1	0.0	0.0	0.0

	調査数	とても気に入けた	やや気に入けた	どちらともいえない	やや気に入けなかった	全く気に入けなかった	無回答
20代	9	2	5	2	-	-	-
	100.0	22.2	55.6	22.2	-	-	-
30代	15	4	6	5	-	-	-
	100.0	26.7	40.0	33.3	-	-	-
40代	7	3	2	2	-	-	-
	100.0	42.9	28.6	28.6	-	-	-
50代以上	16	7	5	3	-	1	6.3
	100.0	43.8	31.3	18.8	-	6.3	1
計	47	16	18	12	0	0	2.1
	100.0	34.0	38.3	25.5	0.0	0.0	2.1