

\*\*\*必ずお答えください\*\*\*

最近1か月間で、平日及び休日に行った運動(スポーツ)の1か月間の合計時間についてお答えください。(実際運動をしている時間のみとして、着替えや運動の合間の待ち時間などは含まないでください)

35. ウォーキング・軽い筋力トレーニング・ボーリング・バレーボール・ゴルフ(カートを使う・待ち時間除く)・庭仕事の合計(その他、運動の途中歩いていた時間を含む)

- ①12時間以上 ②10～12時間未満 ③8～10時間未満 ④6～8時間未満  
⑤4～6時間未満 ⑥2～4時間未満 ⑦30分～2時間未満 ⑧ほとんどなし

36. 速歩・自転車・子どもと遊ぶ・野球・ゴルフ(クラブを自分で運ぶ・待ち時間除く)・卓球・バトミントン・ダンスの合計

- ①12時間以上 ②10～12時間未満 ③8～10時間未満 ④6～8時間未満  
⑤4～6時間未満 ⑥2～4時間未満 ⑦30分～2時間未満 ⑧ほとんどなし

37. ジョギング・エアロビクス・テニス・サッカー・バスケットボール・スキー・スケート・水泳(背泳)の合計

- ①12時間以上 ②10～12時間未満 ③8～10時間未満 ④6～8時間未満  
⑤4～6時間未満 ⑥2～4時間未満 ⑦30分～2時間未満 ⑧ほとんどなし

38. ランニング・水泳(クロール)・柔道・ラグビーの合計

- ①12時間以上 ②10～12時間未満 ③8～10時間未満 ④6～8時間未満  
⑤4～6時間未満 ⑥2～4時間未満 ⑦30分～2時間未満 ⑧ほとんどなし

39. その他の運動の合計(種目を記入し、時間は下記の番号の中から選んでください。複数あるときはそれぞれについて記入してください。)

- ①12時間以上 ②10～12時間未満 ③8～10時間未満 ④6～8時間未満  
⑤4～6時間未満 ⑥2～4時間未満 ⑦30分～2時間未満 ⑧ほとんどなし

[種目: 時間 ] [種目: 時間 ] [種目: 時間 ]

## <ウォーキングマイレージについて>

40. この構想の参加はどのようにして決められましたか。

- ① 自分の意思 (特に社会貢献に共感した)
- ② 自分の意思 (健康に配慮して)
- ③ 友人同僚が参加するから
- ④ 上司から勧められたから
- ⑤なんとなく参加した
- ⑥ その他

41. この研究の前から歩数計をつけて歩いていましたか？

- ① はい ( )ヶ月間位
- ② いいえ

\*\*\* 以下の設問 42～45 については、Aグループのみお答えください。 \*\*\*

Aグループの皆様におかれましては、平成20年10月31日でウォーキングの歩数を定期的に送信して頂くための期間が終了いたしました。当該期間の下記の設問に関して、Aグループの参加者にお聞きいたします。

42. 普段より歩数が増えましたか？

- ① とても増えた
- ② やや増えた
- ③ 変わらない
- ④ やや減った
- ⑤ とても減った

43. 今回の試験で歩数計を付け忘れないように気をつけましたか？

- ① とても気をつけた
- ② やや気をつけた
- ③ どちらともいえない
- ④ やや気をつけなかった
- ⑤ 全く気をつけなかった

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ましたか？

- ① とても気をつけた
- ② やや気をつけた
- ③ どちらともいえない
- ④ やや気をつけなかった
- ⑤ 全く気をつけなかった

45. あなた自身は最後まで継続することが出来ましたか。

- ① (絶対に) 出来た
- ② 出来た
- ③ ある程度までは出来た
- ④ 少し無理だった
- ⑤ (絶対に) 無理だった
- ⑥ どちらとも思わない

\*\*\* 以下の設問 46～49 については、Bグループのみお答えください。 \*\*\*

Bグループの皆様におかれましては、平成20年10月31日でウォーキングの歩数に応じたポイントが社会貢献に活用できる期間が終了いたしました。当該期間の下記の設問に関して、Bグループの参加者にお聞きいたします。

46. 普段より歩数が増えましたか？

- ①とても増えた ②やや増えた ③変わらない ④やや減った ⑤とても減った

47. 今回の試験で歩数計をつけるのを意識しましたか？

- ①とても気をつけた ②やや気をつけた ③どちらともいえない  
④やや気をつけなかった ⑤全く気をつけなかった

48. 今回の試験で歩数データを送信するのを意識しましたか？

- ①とても気をつけた ②やや気をつけた ③どちらともいえない  
④やや気をつけなかった ⑤全く気をつけなかった

49. あなた自身は最後まで継続することが出来ましたか。

- ①(絶対に)出来た  
②出来た  
③ある程度までは出来た  
④少し無理だった  
⑤(絶対に)無理だった  
⑥どちらとも思わない

以上です。たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。

ウォーキングマイレージ研究事務局

ウォーキングマイレージに関する報道記事について



市内数十カ所に設置された送信機に歩数計を接続し、歩数データを送信します。

歩いて社会貢献！ 期待の

ウォーキングマイレージ®

©兵庫県神戸市

兵庫県神戸市は、2型糖尿病など生活習慣病の予防と生活の質(QOL)の向上のため、市民の歩いた歩数をマイレージに換算して植林などの形で社会に還元する「ウォーキングマイレージ®実証事業」を、2007年12月から始めました。厚生科学研究費補助金・糖尿病戦略等研究事業と共同で実施しているこの事業には、二つの目的があります。一つは、ウォーキングの継続に有効な動機付けの検討。歩くことで社会に貢献できるという仕組みがモチベーションにどう影響するかを調査することです。二つ目の狙いは、ウォーキングが生活習慣病予防にどのような効果があるかを検証することです。

現在は、公募などで集めた20〜80歳代の市民約2100人が参加しています。参加者には年間歩数計を持ち歩いてもらい、週に1回程度コンビニなどの協力店に設置された送信機から歩数データを送ってもらいます。そうして集められたデータが研究の材料になるのです。また、生活習慣や健康状態に関するアンケートを、研究参加時・3カ月後・終了後の計3回実施し、ウォーキングを続けることでどう変化したかを見ます。そのほかに、健康をテーマとした地域イベントの情報や載せたりフレットと、歩いた歩数が一目で分かるようなグラフを2カ月に1度参加者の自宅に送ります。パソコンやインターネットを使わな

い人にも結果が分かるようにすることで、継続につながるという工夫です。また、実験が終了してからは、参加者を招いての植樹式を開催することも考えています。これまで実証実験に参加している企業はあったものの、自治体で取り組んだのは神戸市が初めて。同市企画調整局医療産業都市構想推進室の担当者は、「企業の場合は社員の健康状態を把握しやすいが、自治体では自営業や高齢者などいろいろな人がいるので、全体を把握することがむずかしい。こういった事業をきっかけに、継続可能な健康維持への仕組みづくりにつなげたい」と話しています。同市は今後、今回の実証事業から得た「歩数計を持ち歩く」という習慣を生かした、新たな取り組みを検討する意向です。

(時事通信社神戸総局・鈴木理紗)

研究成果発表会&シンポジウムのプログラム

第一部 研究報告 13:05~15:00

座長：野田 光彦 国立国際医療センター 糖尿病・代謝症候群診療部長  
 この度の研究では、ウォーキングの継続性、歩数の増大に向けた社会貢献を動機付けとした新たなインセンティブの仕組み「ウォーキングマイレージ」の有効性、実用性について評価検証した。その結果とこうした活動（保健予防事業）の経済的な根拠の考え方等について報告する。

■基調報告 ..... 13:05~13:35  
 「動機付けの差による生活習慣における行動変容の継続性に関する研究」  
 歩数確保による運動習慣の形成及び継続性に向けた新たなインセンティブ  
 ウォーキングマイレージの提案

井形 昭弘 名古屋学芸大学 学長

■総括報告 ..... 13:35~14:20

本田 律子 国立国際医療センター 糖尿病・代謝症候群診療部 部長

デモンストレーション（データ収集・運営・管理の仕組み）  
 歩数計を携帯し歩数データをPC等によりサーバーへ送信する、更に、歩数を一定ルールによりポイント換算し、社会貢献や個人に還元する、ウォーキングの継続性、歩数の増大に向けたITを活用したシステムを紹介する。

分組報告（日本通運健康保険組合、宇部興産グループ、神戸市）  
 梶井 恭子 国際協力医学研究振興財団 リサーチレジデント

■総括コメント ..... 14:20~14:35

佐々木 敏 東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野 教授

■座長コメント(質疑含む) .....14:35~15:00

野田 光彦 国立国際医療センター 糖尿病・代謝症候群診療部長

第一部終了(10分休憩)

第二部 シンポジウム 15:10~16:55

座長：田中 滋 慶應義塾大学大学院経営管理研究科 教授  
 この度の研究では、ウォーキングの継続性、歩数の増大に向けた社会貢献を動機付けとした新たなインセンティブの仕組み「ウォーキングマイレージ」を提案した。ここでは、こうした健康づくりに向けた保健予防事業の位置付けも含め、糖尿病等の生活習慣病の改善予防の課題や展望に関する論点を整理し、意見交換する。具体的には下記の手順でディスカッションを行う。

- 問題提起 ..... 15:10~16:10
- ①ウォーキングを生活習慣に根付かせただけで問題解決するのか。
  - ②個々人の特性に応じたウォーキングの仕方があり、オーダーメイドで対処するところにかかるのでは。
  - ③ウォーキングの継続性による経済的な根拠は果たして脱得力があるのか。
  - ④健康的な生活習慣が根付いたら、保健予防事業は必要なくなるのでは。
  - ⑤その他関連事項

上記の問題点や課題に関連した「糖尿病等の生活習慣病の改善予防の課題と展望」についての考え方を各パネリストに発言いただく。(各15分を目安とする)  
 (パネリスト50音順)

井形 昭弘 名古屋学芸大学 学長

佐々木 敏 東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野 教授

田中 滋 慶應義塾大学大学院経営管理研究科 教授

野田 光彦 国立国際医療センター 糖尿病・代謝症候群診療部長

■ディスカッション「糖尿病等の生活習慣病の改善予防の課題と展望」  
 ... 16:10~16:45

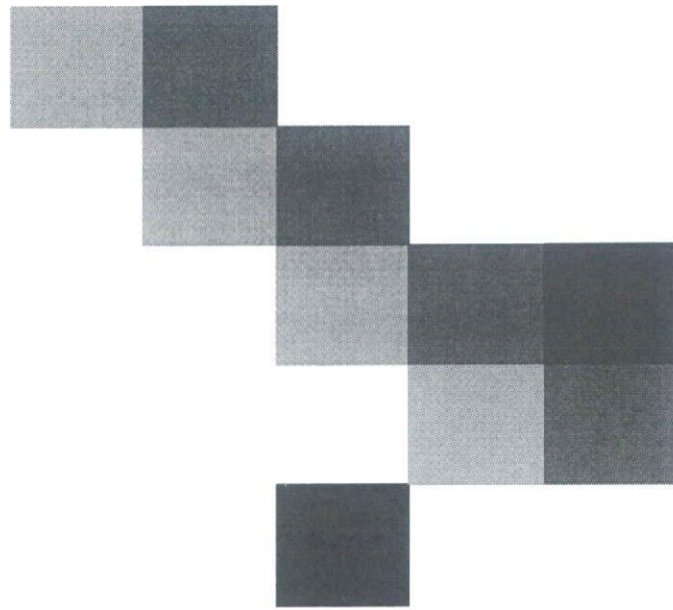
パネリストの発言について論点整理し主な課題について意見交換を行う。

■座長コメント .....16:45~16:55

田中 滋 慶應義塾大学大学院経営管理研究科 教授

第二部終了(閉会挨拶)

別添資料 1 (日本通運健康保険組合)



# 生活習慣に関するアンケート

## ウォーキングマイレージ実証研究

(第1回目と第2回目との比較)

設問1. あなたは今何人で住んでいますか。

	調査数	1人	2人	3人	4人	5人以上	無回答
1回目	586 1000	76 13.0	112 19.1	150 25.6	171 29.2	73 12.5	4 0.7
2回目	658 1000	95 14.4	134 20.4	168 25.5	185 28.1	75 11.4	1 0.2

上段：人 下段：%

設問3. 下記の病気にかったことがありますか。

	調査数	高血圧 心臓血管系	狭心症・その他の 心臓血管系	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症/脂質異常症	腎臓病	ぜん息	骨質 減少	目の病 気、耳、 鼻、 歯、 喉、 扁桃腺の 病気	皮膚病 その他 病	精神・身 体障害 その他 病	無回答
1回目	586 1000	69 11.8	6 1.0	11 1.9	2 0.3	10 1.7	27 4.6	16 2.7	7 1.2	31 5.3	43 7.3	27 4.6	29 4.9	18 3.1
2回目	658 1000	80 12.2	9 1.4	13 2.0	3 0.5	10 1.5	44 6.7	22 3.3	11 1.7	31 4.7	48 7.3	34 5.2	29 4.4	29 4.4

上段：人 下段：%

設問2. 配偶者はいますか。

	調査数	はい	いいえ	無回答
1回目	586 1000	462 78.8	120 20.5	4 0.7
2回目	658 1000	506 76.9	150 22.8	2 0.3

上段：人 下段：%

設問4. 現在治療中の病気はありますか。  
(1年以内に医者による治療を受けたもの)

	調査数	高血圧 心臓血管系	狭心症・その他の 心臓血管系	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症/脂質異常症	腎臓病	ぜん息	骨質 減少	目の病 気、耳、 鼻、 歯、 喉、 扁桃腺の 病気	皮膚病 その他 病	精神・身 体障害 その他 病	無回答
1回目	586 1000	62 10.6	3 0.5	4 0.7	1 0.2	3 0.5	22 3.8	2 0.3	2 0.3	6 1.0	10 1.7	9 1.5	8 1.4	42 7.2
2回目	658 1000	66 10.0	3 0.5	6 0.9	1 0.2	34 5.2	47 7.1	6 0.9	4 0.6	8 1.2	11 1.7	8 1.2	8 1.2	51 7.8

上段：人 下段：%

設問5. 現在血圧を下げる薬を服用していますか。  
(週1回以上)

上段：人 下段：%

	調査数	服用している	していない	無回答
1回目	586	66	411	109
	100.0	11.3	70.1	18.6
2回目	658	76	456	126
	100.0	11.6	69.3	19.1

設問5. コレステロール又は中性脂肪を下げる薬を服用していますか。(週1回以上)

上段：人 下段：%

	調査数	服用している	していない	無回答
1回目	586	42	424	120
	100.0	7.2	72.4	20.5
2回目	658	51	462	145
	100.0	7.8	70.2	22.0

設問5. インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用していますか。(週1回以上)

上段：人 下段：%

	調査数	服用している	していない	無回答
1回目	586	21	433	132
	100.0	3.6	73.9	22.5
2回目	658	29	468	161
	100.0	4.4	71.1	24.5

設問5. 頭痛薬、解熱剤を服用していますか。(週1回以上)

上段：人 下段：%

	調査数	服用している	していない	無回答
1回目	586	10	431	145
	100.0	1.7	73.5	24.7
2回目	658	8	474	176
	100.0	1.2	72.0	26.7



設問5. その他の薬を服用していますか。(週1回以上)

		上段：人 下段：%		
	調査数	服用している	していない	無回答
1回目	586	67	391	128
	1000	11.4	66.7	21.8
2回目	658	68	423	167
	1000	10.3	64.3	25.4

設問7. 20歳の時の体重は何kgですか。

		上段：人 下段：%							
	調査数	40kg未満	40~50kg未満	50~60kg未満	60~70kg未満	70~80kg未満	80~90kg未満	90kg以上	無回答
1回目	586	1	56	227	207	70	12	4	9
	1000	0.2	9.6	38.7	35.3	11.9	2.0	0.7	1.5
2回目	658	1	58	256	232	76	15	7	13
	1000	0.2	8.8	38.9	35.3	11.6	2.3	1.1	2.0

設問6. 現在の体重は何kgですか。

		上段：人 下段：%							
	調査数	40kg未満	40~50kg未満	50~60kg未満	60~70kg未満	70~80kg未満	80~90kg未満	90kg以上	無回答
1回目	586	1	40	91	209	164	58	23	-
	1000	0.2	6.8	15.5	35.7	28.0	9.9	3.9	-
2回目	658	1	46	95	245	172	67	23	9
	1000	0.2	7.0	14.4	37.2	26.1	10.2	3.5	1.4

設問7. 過去の最大体重は何kgですか。

		上段：人 下段：%							
	調査数	40kg未満	40~50kg未満	50~60kg未満	60~70kg未満	70~80kg未満	80~90kg未満	90kg以上	無回答
1回目	586	1	12	80	158	196	86	47	6
	1000	0.2	2.0	13.7	27.0	33.4	14.7	8.0	1.0
2回目	658	2	9	86	187	213	94	50	17
	1000	0.3	1.4	13.1	28.4	32.4	14.3	7.6	2.6

設問8. 最近一ヶ月間で、ストレスが多いと思われませんか。

上段：人 下段：%

	調査数	かなり少ない	少ない	多い	かなり多い	無回答
1回目	586	18	173	296	43	1
	100.0	3.1	29.5	50.5	7.3	0.2
2回目	658	24	189	335	48	2
	100.0	3.6	28.7	50.9	7.3	0.3

設問10. 止めたと回答された方、およそ止めている期間はどれ位ですか。

上段：人 下段：%

	調査数	1年未満	1~3年未満	3~6年未満	6~9年未満	9年以上	無回答
1回目	167	20	20	29	22	76	-
	100.0	12.0	12.0	17.4	13.2	45.5	-
2回目	189	15	26	33	25	89	1
	100.0	7.9	13.8	17.5	13.2	47.1	0.5

設問9. 現在タバコは吸っていますか。

上段：人 下段：%

	調査数	吸わない	以前は吸っていたが止めた	吸っている	無回答
1回目	586	243	167	175	1
	100.0	41.5	28.5	29.9	0.2
2回目	658	260	189	209	-
	100.0	39.5	28.7	31.8	-

設問10. 止めたと回答された方、一日当り吸っていた本数はどれ位ですか。

上段：人 下段：%

	調査数	10本未満	10~20本未満	20~30本未満	30~40本未満	40本以上	無回答
1回目	167	6	29	64	39	28	1
	100.0	3.6	17.4	38.3	23.4	16.8	0.6
2回目	189	11	27	73	33	40	5
	100.0	5.8	14.3	38.6	17.5	21.2	2.6

設問11. 吸っていると回答された方、現在までの喫煙期間はどれ位ですか。

調査数	上段：人 下段：%					無回答
	1年未満	1~3年未満	3~6年未満	6~9年未満	9年以上	
1回目	175 -	2	2	5	161	5
	1000 -	1.1	1.1	2.9	92.0	2.9
2回目	209	3 -	3	8	188	7
	1000	1.4 -	1.4	3.8	90.0	3.3

設問12. アルコール飲料を飲みますか。

調査数	上段：人 下段：%				無回答
	飲まない	止めた	飲む		
1回目	586	93	5	486	2
	1000	15.9	0.9	82.9	0.3
2回目	658	95	10	553	-
	1000	14.4	1.5	84.0	-

設問11. 吸っているとは回答された方、一日当たり吸う本数はどれ位ですか。

調査数	上段：人 下段：%						無回答
	10本未満	10~20本未満	20~30本未満	30~40本未満	40本以上		
1回目	175	14	51	74	23	13	-
	1000	8.0	29.1	42.3	13.1	7.4	-
2回目	209	13	70	86	20	17	3
	1000	6.2	33.5	41.1	9.6	8.1	1.4

設問13. 止めたとは回答された方、およそ止めてからどの位経ちますか。

調査数	上段：人 下段：%						無回答
	1年未満	1~3年未満	3~6年未満	6~9年未満	9年以上		
1回目	5	1	1	2	1	-	-
	1000	200	200	400	200	-	-
2回目	10	3	2	1	1	2	1
	1000	300	200	100	100	200	100

設問 14. 飲むまたは、止めたと回答された方にお伺いします。  
どのくらいの頻度で、お飲みになりますか。

上段：人 下段：%

調査数	月に1~3日	週に1日	週に2~3日	週に4~6日	毎日	無回答
1回目	491	49	101	140	138	5
	100.0	10.0	20.6	28.5	28.1	1.0
2回目	563	58	74	119	136	164
	100.0	10.3	13.1	21.1	24.2	29.1
						12
						21

設問 15. 飲むまたは、止めたと回答された方にお伺いします。  
日本酒の飲む量をお書きください。

上段：人 下段：%

調査数	1合未満	1~3合未満	3合以上
1回目	53	43	10
	100.0	81.1	18.9
2回目	53	1	9
	100.0	1.9	17.0

設問 15. 飲むまたは、止めたと回答された方にお伺いします。  
普段一日に飲むアルコールの種類をお書きください。

上段：人 下段：%

調査数	日本酒	焼酎	ビール	ワイン	カシラ	その他	無回答			
1回目	491	53	216	6	97	140	196	38	25	5
	100.0	10.8	44.0	1.2	19.8	28.5	33.9	7.7	5.1	1.0
2回目	563	53	236	5	114	169	205	40	23	21
	100.0	9.4	41.9	0.9	20.2	30.0	36.4	7.1	4.1	3.7

設問 15. 飲むまたは、止めたと回答された方にお伺いします。  
焼酎の飲む量をお書きください。

上段：人 下段：%

調査数	1合未満	1~3合未満	3合以上
1回目	216	15	26
	100.0	6.9	12.0
2回目	236	19	27
	100.0	8.1	11.4

設問15. 飲むまたは、止めたと回答された方にお伺いします。  
泡盛の飲む量をお書きください。

上段：人 下段：%

	調査数	1合未満	1～3合未満	3合以上
1回目	6	1	5	-
	100.0	16.7	83.3	-
2回目	5	-	4	1
	100.0	-	80.0	20.0

設問15. 飲むまたは、止めたと回答された方にお伺いします。  
ビール中缶の飲む量をお書きください。

上段：人 下段：%

	調査数	1本未満	1～3本未満	3本以上
1回目	140	-	131	9
	100.0	-	93.6	6.4
2回目	169	1	157	11
	100.0	0.6	92.9	6.5

設問15. 飲むまたは、止めたと回答された方にお伺いします。  
ビール大瓶の飲む量をお書きください。

上段：人 下段：%

	調査数	1本未満	1～3本未満	3本以上
1回目	97	2	90	5
	100.0	2.1	92.8	5.2
2回目	114	2	105	7
	100.0	1.8	92.1	6.1

設問15. 飲むまたは、止めたと回答された方にお伺いします。  
ビール小缶の飲む量をお書きください。

上段：人 下段：%

	調査数	1本未満	1～3本未満	3本以上
1回目	196	2	188	6
	100.0	1.0	95.9	3.1
2回目	205	3	195	7
	100.0	1.5	95.1	3.4

設問15. 飲むまたは、止めたと回答された方にお伺いします。  
ワイングラスで飲む量をお書きください。

	上段：人 下段：%			
	調査数	1杯未満	1～3杯未満	3杯以上
1回目	38	2	24	12
	100.0	5.3	63.2	31.6
2回目	40	1	27	12
	100.0	2.5	67.5	30.0

設問15. 飲むまたは、止めたと回答された方にお伺いします。  
強いお酒を飲む量をお書きください。

	上段：人 下段：%			
	調査数	1杯未満	1～3杯未満	3杯以上
1回目	25	-	19	6
	100.0	-	76.0	24.0
2回目	23	-	19	4
	100.0	-	82.6	17.4

### 設問16. 平日の就寝時間

調査数	平日0	平日1	平日2	平日3	平日4	平日5	平日6	平日7	平日8	平日9	平日10	平日11	平日12
	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数
1回目	566	246	92	17	1	-	1	-	-	-	-	-	-
	1000	420	157	29	02	-	02	-	-	-	-	-	-
2回目	668	263	101	24	5	-	-	-	-	-	-	-	-
	1000	400	153	36	08	-	-	-	-	-	-	-	-

### 設問16. 平日の睡眠時間

調査数	上段：人 下段：%						
	4未満	4～6時間未満	6～8時間未満	8～10時間未満	10時間以上	無回答	
1回目	586	2	172	394	16	-	2
	1000	0.3	29.4	67.2	2.7	-	0.3
2回目	668	3	199	438	17	-	1
	1000	0.5	30.2	66.6	2.6	-	0.2

設問17. 休日の就寝時間

上段：人 下段：%

	午前0時前	午前1時	午前2時	午前3時	午前4時	午前5時	午前6時	午前7時	午前8時	午前9時	午前10時	午前11時	午後0時	午後1時	午後2時	午後3時	午後4時	午後5時	午後6時	午後7時	午後8時	午後9時	午後10時	午後11時	無回答					
1回目	586	191	98	22	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	68	180	7	
	1000	32.6	16.9	3.8	0.5	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	1.7	11.6	30.7	1.2
2回目	658	207	107	31	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	76	203	9	
	1000	31.5	16.3	4.7	0.9	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	2.1	11.6	30.3	1.4	

設問18. 最近1ヶ月間、朝食を食べていましたか。

上段：人 下段：%

	調査数	ほとんど食べない	毎日	週2~3回	週4~6回	毎日	無回答
1回目	586	66	7	34	42	434	3
	1000	11.3	1.2	5.8	7.2	74.1	0.5
2回目	658	67	13	37	48	490	3
	1000	10.2	2.0	5.6	7.3	74.5	0.5

設問17. 休日の睡眠時間

上段：人 下段：%

	調査数	4時間未満	4~6時間未満	6~8時間未満	8~10時間未満	10時間以上	無回答
1回目	586	1	21	297	235	28	4
	1000	0.2	3.6	50.7	40.1	4.8	0.7
2回目	658	2	27	325	272	29	3
	1000	0.3	4.1	49.4	41.3	4.4	0.5

設問19. 最近1ヶ月間、昼間の間食(おやつを含む)食べていましたか。

上段：人 下段：%

	調査数	ほとんど食べない	毎日1回	週2~3回	週4~6回	毎日2回	毎日3回以上	無回答	
1回目	586	311	62	110	26	52	19	1	3
	1000	53.1	10.6	18.8	4.8	8.9	3.2	0.2	0.5
2回目	658	337	105	118	36	45	11	2	4
	1000	51.2	16.0	17.9	5.5	6.8	1.7	0.3	0.6

設問20. 最近1ヶ月間、夕食後の夜食(おやつを含む)を食べていましたか。

上段:人 下段:%

調査数	ほとんど食べない	毎日1回	週2~3回	週4~6回	毎日1回	毎日2回	毎日3回以上	無回答
1000	349	33	102	64	32	2	1	3
1000	586	17.4	56	10.9	5.5	0.3	0.2	0.5
668	399	81	113	25	35	3	-	2
1000	606	17.2	38	12.3	5.3	0.5	-	0.3

設問22. 最近1ヶ月間において、主食の量(一食あたり普通茶碗で)はどれ位ですか。

上段:人 下段:%

調査数	茶碗3杯以上	茶碗2杯位	茶碗1杯位	茶碗半分以下	無回答
1000	8	129	423	24	2
1000	1.4	22.0	72.2	4.1	0.3
668	14	144	471	26	3
1000	2.1	21.9	71.6	4.0	0.5

設問21. 最近1ヶ月間において、最後に食する時間は通常何時頃ですか。

上段:人 下段:%

調査数	午後0時前	午後1時前	午後2時前	午後3時前	午後4時前	午後5時前	午後6時前	午後7時前	午後8時前	午後9時前	午後10時前	午後10時以降	無回答
586	7	4	-	-	-	3	56	158	180	115	49	11	
1000	1.2	0.7	-	-	-	0.5	9.6	27.0	30.7	19.6	8.4	1.9	
668	15	4	2	-	1	2	61	173	196	125	60	14	
1000	2.3	0.6	0.3	-	0.2	0.3	9.1	26.3	30.2	19.0	9.1	2.1	

設問23. 最近1ヶ月間の生活において、糖類をどの位の頻度でとりますか。

上段:人 下段:%

調査数	あまり食べない	毎日1回	週2~3回	週4~6回	毎日1回	毎日2回	毎日3回以上	無回答
1000	124	72	138	52	101	73	22	4
1000	12.4	7.2	13.8	5.2	10.1	7.3	2.2	0.4
668	136	72	167	60	119	73	27	4
1000	20.7	10.9	25.4	9.1	18.1	11.1	4.1	0.6



設問24. 平日の歩いていた時間の合計

	調査数	5時間以上	4時間程度	3時間程度	2時間程度	1時間程度	15~30分程度	ほとんどなし	無回答
1日	586	32	59	102	168	138	48	36	3
	1000	5.5	10.1	17.4	28.7	23.5	8.2	6.1	0.5
2日	658	27	61	126	174	159	63	43	5
	1000	4.1	9.3	19.1	26.4	24.2	9.6	6.5	0.8

上段：人 下段：%

設問26. 平日の速歩、自転車の合計

	調査数	5時間以上	4時間程度	3時間程度	2時間程度	1時間程度	15~30分程度	ほとんどなし	無回答
1日	586	1	1	9	28	132	221	188	6
	1000	0.2	0.2	1.5	4.8	22.5	37.7	32.1	1.0
2日	658	2	2	7	38	177	252	178	2
	1000	0.3	0.3	1.1	5.8	26.9	38.3	27.1	0.3

上段：人 下段：%

設問25. 平日の歩いていた時間の合計

	調査数	5時間以上	4時間程度	3時間程度	2時間程度	1時間程度	15~30分程度	ほとんどなし	無回答
1日	586	9	30	61	180	236	67	1	2
	1000	1.5	5.1	10.4	30.7	40.3	11.4	0.2	0.3
2日	658	16	34	90	208	256	50	2	2
	1000	2.4	5.2	13.7	31.6	38.9	7.6	0.3	0.3

上段：人 下段：%

設問27. 平日のかなり汗をかくくらいの作業、階段の上りの合計

	調査数	5時間以上	4時間程度	3時間程度	2時間程度	1時間程度	15~30分程度	ほとんどなし	無回答
1日	586	-	-	-	4	25	113	439	5
	1000	-	-	-	0.7	4.3	19.3	74.9	0.9
2日	658	-	-	-	9	34	154	456	4
	1000	-	-	-	1.4	5.2	23.4	69.3	0.6

上段：人 下段：%

設問28. 平日の重い荷物の運搬などの筋肉労働の合計

上段:人 下段:%

	調査数	5時間以上	4時間程度	3時間程度	2時間程度	1時間程度	15~30分程度	ほとんどなし	無回答
1日	586	-	-	-	-	6	28	546	6
	1000	-	-	-	-	1.0	4.8	93.2	1.0
2日	658	-	-	2	1	10	37	604	4
	1000	-	-	0.3	0.2	1.5	5.6	91.8	0.6

設問30. 休日の歩いていた時間の合計

上段:人 下段:%

	調査数	5時間以上	4時間程度	3時間程度	2時間程度	1時間程度	15~30分程度	ほとんどなし	無回答
1日	586	20	20	56	133	213	100	38	6
	1000	3.4	3.4	9.6	22.7	36.3	17.1	6.5	1.0
2日	658	18	18	58	159	249	118	33	5
	1000	2.7	2.7	8.8	24.2	37.8	17.9	5.0	0.8

設問29. 休日の立っていた時間の合計

上段:人 下段:%

	調査数	5時間以上	4時間程度	3時間程度	2時間程度	1時間程度	15~30分程度	ほとんどなし	無回答
1日	586	33	43	67	124	165	68	80	6
	1000	5.6	7.3	11.4	21.2	28.2	11.6	13.7	1.0
2日	658	37	46	82	123	192	85	89	4
	1000	5.6	7.0	12.5	18.7	29.2	12.9	13.5	0.6

設問31. 休日の速歩、自転車の合計

上段:人 下段:%

	調査数	5時間以上	4時間程度	3時間程度	2時間程度	1時間程度	15~30分程度	ほとんどなし	無回答
1日	586	1	3	14	29	129	133	289	8
	1000	0.2	0.5	2.4	4.9	22.0	22.7	45.9	1.4
2日	658	5	2	14	44	138	170	282	3
	1000	0.8	0.3	2.1	6.7	21.0	25.8	42.9	0.5

設問32. 休日のかなり汗をかくくらいの作業、階段の上りの合計

	上段：人 下段：%									
	調査数	5時間以上	4時間程度	3時間程度	2時間程度	1時間程度	15~30分程度	ほとんどなし	無回答	
1回目	586	1	2	5	10	36	82	444	6	
	1000	0.2	0.3	0.9	1.7	6.1	14.0	75.8	1.0	
2回目	658	-	3	6	18	41	108	479	3	
	1000	-	0.5	0.9	2.7	6.2	16.4	72.8	0.5	

設問34. 普段歩く速さは同年代の人と比べてどれ位ですか。

	上段：人 下段：%						
	調査数	かなり速い	やや速い	普通	やや遅い	かなり遅い	無回答
1回目	586	35	228	261	50	7	5
	1000	6.0	38.9	44.5	8.5	1.2	0.9
2回目	658	51	245	303	49	9	1
	1000	7.8	37.2	46.0	7.4	1.4	0.2

設問33. 休日の重い荷物の運搬などの筋肉労働の合計

	上段：人 下段：%								
	調査数	5時間以上	4時間程度	3時間程度	2時間程度	1時間程度	15~30分程度	ほとんどなし	無回答
1回目	586	1	-	2	2	14	44	518	5
	1000	0.2	-	0.3	0.3	2.4	7.5	88.4	0.9
2回目	658	-	-	-	7	14	42	594	1
	1000	-	-	-	1.1	2.1	6.4	90.3	0.2

設問35. 最近1ヶ月間のウォーキング・軽い筋肉トレーニング等の運動の合計

	上段：人 下段：%									
	調査数	12時間以上	10~12分程度	8~10分程度未満	6~8分程度	4~6分程度	2~4分程度	30分~2時間未満	ほとんどなし	無回答
1回目	586	88	29	37	36	51	57	130	152	6
	1000	15.0	4.9	6.3	6.1	8.7	9.7	22.2	25.9	1.0
2回目	658	120	33	46	58	50	73	100	172	6
	1000	18.2	5.0	7.0	8.8	7.6	11.1	15.2	26.1	0.9

設問36. 最近1ヶ月間の速歩・自転車等の運動の合計

調査数	12時間以上	10～12時未満	8～10時未満	6～8時未満	4～6時未満	2～4時未満	30分～2時未満	ほとんどなし	無回答
586	45	20	28	26	45	58	142	213	9
1000	7.7	3.4	4.8	4.4	7.7	9.9	24.2	36.3	1.5
668	68	23	25	39	32	81	139	240	11
1000	10.3	3.5	3.8	5.9	4.9	12.3	21.1	36.5	1.7

設問38. 最近1ヶ月間のランニング・水泳等の運動の合計

調査数	12時間以上	10～12時未満	8～10時未満	6～8時未満	4～6時未満	2～4時未満	30分～2時未満	ほとんどなし	無回答
586	2	5	3	1	1	15	30	521	8
1000	0.3	0.9	0.5	0.2	0.2	2.6	5.1	88.9	1.4
668	12	3	3	6	5	17	25	572	15
1000	1.8	0.5	0.5	0.9	0.8	2.6	3.8	86.9	2.3

設問37. 最近1ヶ月間のジョギング・エアロビクス等の運動の合計

調査数	12時間以上	10～12時未満	8～10時未満	6～8時未満	4～6時未満	2～4時未満	30分～2時未満	ほとんどなし	無回答
586	13	4	5	8	17	20	44	488	7
1000	2.2	0.7	0.9	1.4	2.9	3.4	7.5	79.9	1.2
668	26	3	12	19	14	29	45	500	10
1000	4.0	0.5	1.8	2.9	2.1	4.4	6.8	76.0	1.5

設問39. 最近1ヶ月間のその他の運動の合計①

調査数	12時間以上	10～12時未満	8～10時未満	6～8時未満	4～6時未満	2～4時未満	30分～2時未満	ほとんどなし	無回答
586	6	-	-	4	3	4	15	473	81
1000	1.0	-	-	0.7	0.5	0.7	2.6	80.7	13.8
668	3	2	4	5	4	6	22	510	102
1000	0.5	0.3	0.6	0.8	0.6	0.9	3.3	77.5	15.5