

設問39. 最近1ヶ月間のその他の運動の合計②

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						
	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	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	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	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																											
586	9	1	2	3	6	5	560		586	1	2	3	6	5	560			1000	15	0.2	0.3	1.0	0.9	956		1000	11	4	5	6	6	6	618		1000	17	0.6	0.8	0.9	0.9	939																						

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						
	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	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	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	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																											
586	-	-	-	-	-	-	586		586	-	-	-	-	-	1	-	586		1000	-	-	-	-	-	998		1000	-	-	-	-	-	-	-	-	658		1000	-	-	-	-	-	1000																			

設問39. 最近1ヶ月間のその他の運動の合計④

設問39. 最近1ヶ月間のその他の運動の合計③

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						
	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	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	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	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																											
586	-	-	-	-	-	-	586		586	-	-	-	-	-	-	-	586		1000	-	-	-	-	-	1000		1000	-	-	-	-	-	-	-	-	658		1000	-	-	-	-	-	935																			

設問40. この構想の参加はどのようなようにして決められましたか。

調査数	自分の意思(社会貢献に共感)							自分の意思(健康に配慮)							友人同僚が参加するから							上司から勧められたから							なんどよく加した							その他							無回答						
	自分の意思(社会貢献に共感)	自分の意思(健康に配慮)	友人同僚が参加するから	上司から勧められたから	なんどよく加した	その他	無回答	自分の意思(健康に配慮)	友人同僚が参加するから	上司から勧められたから	なんどよく加した	その他	無回答	自分の意思(健康に配慮)	友人同僚が参加するから	上司から勧められたから	なんどよく加した	その他	無回答	自分の意思(健康に配慮)	友人同僚が参加するから	上司から勧められたから	なんどよく加した	その他	無回答	自分の意思(健康に配慮)	友人同僚が参加するから	上司から勧められたから	なんどよく加した	その他	無回答																		
586	88	243	45	97	46	86	4	586	45	97	46	86	4	1000	150	41.5	7.7	166	78	147	0.7	1000		1000	93	264	32	99	67	117	5	1000	14.1	40.1	4.9	150	102	178	0.8										

設問4.1. この研究の前から歩数計をつけて歩いていましたか。

上段:人 下段:%

	調査数	はい	いいえ	無回答
1回目	586 1000	199 34.0	383 65.4	4 0.7
2回目	658 1000	165 25.1	489 74.3	4 0.6

設問4.1. 何ヶ月間位前から歩数計をつけていましたか。

上段:人 下段:%

	調査数	1年未満	1~3年未満	3~5年未満	5年以上	無回答
1回目	199 1000	136 68.3	30 15.1	5 2.5	13 6.5	15 7.5
2回目	165 1000	83 50.3	39 23.6	9 5.5	17 10.3	17 10.3

設問4.2. (動機付けがないとき) 普段より歩数が増えると思いますか。
(Bグループ) 普段より歩数が増えましたか。

上段:人 下段:%

	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
1回目	586	14	168	344	40	11	9
2回目	1000	24	287	587	68	19	15
	342	46	169	107	1	-	19
	1000	13.5	49.4	31.3	0.3	-	5.6

設問4.3. (動機付けがないとき) 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。
(Bグループ) 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。

上段:人 下段:%

	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
1回目	586	79	211	218	55	15	8
2回目	1000	13.5	36.0	37.2	9.4	2.6	1.4
	342	16.1	13.2	12	11	6	20
	1000	47.1	38.6	3.5	3.2	1.8	5.8

設問44. (動機付けがないとき) 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すか。
(Bグループ) 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。

上段:人 下段:%

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
1回目	586	75	233	179	72	10
	1000	12.8	39.8	30.5	12.3	1.7
2回目	342	127	137	30	20	9
	1000	37.1	40.1	8.8	5.8	2.6

設問45. (動機付けがないとき) あなた自身は最後まで継続することができると思えますか。
(Bグループ) あなた自身は最後まで継続することができましたか。

上段:人 下段:%

調査数	絶対に出来ると思う	出来ると思う	出来るはずは出来ると思う	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
1回目	586	40	234	205	60	18	20
	1000	6.8	39.9	35.0	10.2	3.1	3.4
2回目	342	69	151	79	15	2	6
	1000	20.2	44.2	23.1	4.4	0.6	1.8

設問46. (動機付けがあるとき) 普段より歩数が増えると思いますか。
(Aグループ) 普段より歩数が増えましたか。

上段:人 下段:%

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
1回目	586	51	337	190	2	6
	1000	8.7	57.5	32.4	0.3	1.0
2回目	283	49	132	83	-	19
	1000	17.3	46.6	29.3	-	6.7

設問47. (動機付けがあるとき) 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えますか。
(Aグループ) 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。

上段:人 下段:%

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
1回目	586	164	295	118	1	8
	1000	28.0	50.3	20.1	0.2	1.4
2回目	283	134	111	9	6	19
	1000	47.3	39.2	3.2	2.1	6.7

設問48. (動機付けがあるとき) 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たいと思いますか。
 (Aグループ) 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。

上段:人 下段:%

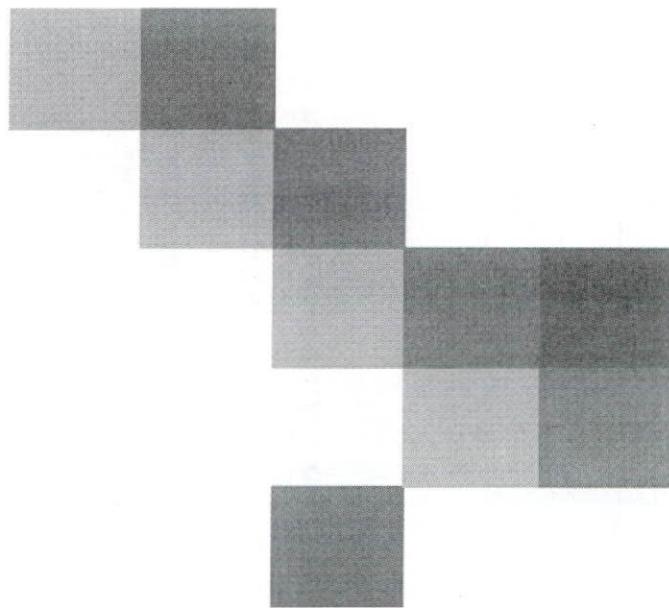
調査数	とても増えると思う	やや増えると思う	変わらないと思う	やや減ると思う	とても減ると思う	無回答
10日	586	177	307	94	-	8
	1000	302	524	160	-	14
20日	283	100	121	23	14	6
	1000	353	428	81	49	21
						6.7

設問49. (動機付けがあるとき) あなた自身は最後まで継続することができると思えますか。
 (Aグループ) あなた自身は最後まで継続することができましたか。

上段:人 下段:%

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
10日	586	71	328	153	9	1	14
	1000	121	560	261	15	02	24
20日	283	60	130	58	11	2	20
	1000	212	459	205	39	07	07
							7.1

別添資料 2 (宇部興産グループ)



生活習慣に関するアンケート

ウォーキングマインレージ実証研究

(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。

上段：人 下段：%

	調査数	1人	2人	3人	4人	5人以上	無回答
1回目	269	33	46	56	78	45	1
	1000	12.7	17.8	21.6	30.1	17.4	0.4
2回目	269	36	46	64	79	43	1
	1000	13.4	17.1	23.8	29.4	16.0	0.4

設問3. 下記の病気にかかったことがありますか。

上段：人 下段：%

	調査数	高血圧	狭心症、その他の冠動脈疾患	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症	腎臓病	ぜん息	腰痛	肩関節炎	足の関節炎、変形性関節症、痛風	目の病気	聴覚障害	視覚障害	歯槽膿漏	歯槽膿漏以外の歯周病	無回答
1回目	269	29	3	6	1	3	7	37	10	12	17	66	10	21	7	16	93	13
	1000	11.2	1.2	2.3	0.4	1.2	2.7	14.3	3.9	4.6	6.6	25.5	3.9	8.1	2.7	6.2	35.9	5.0
2回目	269	25	4	4	1	4	12	36	9	10	16	62	13	27	10	14	99	16
	1000	9.3	1.5	1.5	0.4	1.5	4.5	13.4	3.3	3.7	5.9	23.0	4.8	10.0	3.7	5.2	36.8	5.9

設問2. 配偶者はいますか。

上段：人 下段：%

	調査数	はい	いいえ	無回答
1回目	269	206	52	1
	1000	79.5	20.1	0.4
2回目	269	210	58	1
	1000	78.1	21.6	0.4

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)

上段：人 下段：%

	調査数	高血圧	狭心症、その他の冠動脈疾患	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症	腎臓病	ぜん息	腰痛	肩関節炎	足の関節炎、変形性関節症、痛風	目の病気	聴覚障害	視覚障害	歯槽膿漏	歯槽膿漏以外の歯周病	無回答
1回目	269	19	3	3	1	5	16	3	1	4	14	1	7	3	7	32	141	19
	1000	7.3	1.2	1.2	0.4	1.9	6.2	1.2	0.4	1.5	5.4	0.4	2.7	1.2	2.7	12.4	54.4	7.3
2回目	269	21	3	2	1	8	16	3	3	2	13	3	9	2	8	29	150	22
	1000	7.8	1.1	0.7	0.4	3.0	5.9	1.1	1.1	0.7	4.8	1.1	3.3	0.7	3.0	10.8	55.8	8.2

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)

	調査数	服用している	していない	無回答
1回目	259	23	195	41
	100.0	8.9	75.3	15.8
2回目	269	25	197	47
	100.0	9.3	73.2	17.5

上段：人 下段：%

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)

	調査数	服用している	していない	無回答
1回目	259	18	190	51
	100.0	6.9	73.4	19.7
2回目	269	16	199	54
	100.0	5.9	74.0	20.1

上段：人 下段：%

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)

	調査数	服用している	していない	無回答
1回目	259	3	195	61
	100.0	1.2	75.3	23.6
2回目	269	5	200	64
	100.0	1.9	74.3	23.8

上段：人 下段：%

設問5. 頭痛薬、解熱剤を服用していますか。(週1回以上)

	調査数	服用している	していない	無回答
1回目	259	1	197	61
	100.0	0.4	76.1	23.6
2回目	269	3	203	63
	100.0	1.1	75.5	23.4

上段：人 下段：%

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	259 100.0	177 68.3	56 21.6
2回目	269 100.0	185 68.8	55 20.4

設問7. 20歳の時の体重は何kgですか。

上段:人 下段:%

調査数	40未満	40-50未満	50-60未満	60-70未満	70-80未満	80-90未満	90以上	無回答	
1回目	269	2	18	118	92	21	4	1	3
	1000	0.8	6.9	45.6	35.5	8.1	1.5	0.4	12
2回目	269	2	22	121	96	20	5	-	4
	1000	0.7	8.2	45.0	35.3	7.4	1.9	-	1.5

設問6. 現在の体重は何kgですか。

上段:人 下段:%

調査数	40未満	40-50未満	50-60未満	60-70未満	70-80未満	80-90未満	90以上	無回答	
1回目	269	1	17	42	109	64	23	2	1
	1000	0.4	6.6	16.2	42.1	24.7	8.9	0.8	0.4
2回目	269	1	18	58	99	67	22	1	3
	1000	0.4	6.7	21.6	36.8	24.9	8.2	0.4	1.1

設問7. 過去の最大体重は何kgですか。

上段:人 下段:%

調査数	40未満	40-50未満	50-60未満	60-70未満	70-80未満	80-90未満	90以上	無回答	
1回目	269	7	35	92	83	30	11	1	
	1000	-	2.7	35.5	32.0	11.6	4.2	0.4	
2回目	269	-	10	30	100	81	32	12	4
	1000	-	3.7	11.2	37.2	30.1	11.9	4.5	1.5

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	ふつう	多い	かなり多い	無回答
1回目	259	7	12	115	96	28	2
	1000	27	46	44.4	36.7	10.8	0.8
2回目	269	3	16	125	96	29	-
	1000	1.1	5.9	46.5	35.7	10.8	-

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	75	5	10	15	10	35	-
	1000	6.7	13.3	20.0	13.3	46.7	-
2回目	79	4	8	12	17	37	1
	1000	5.1	10.1	15.2	21.5	46.8	1.3

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	259	133	75	49	2
	1000	51.4	29.0	18.9	0.8
2回目	269	137	79	53	-
	1000	50.9	29.4	19.7	-

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
1回目	75	6	19	33	13	4
	1000	8.0	25.3	44.0	17.3	5.3
2回目	79	7	16	43	11	2
	1000	8.9	20.3	54.4	13.9	2.5

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。

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	49 1000	2 4.1	-	-	4 8.2	42 85.7	1 2.0
2回目	53 1000	1 1.9	1 1.9	1 1.9	2 3.8	49 92.5	-

設問11. 吸っていると回答された方、一日当り吸う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	49 1000	5 10.2	13 26.5	24 49.0	6 12.2	1 2.0	-
2回目	53 1000	4 7.5	17 32.1	28 52.8	4 7.5	-	-

設問12. アルコール飲料を飲みますか。

上段：人 下段：%

	調査数	飲まない	止めた	飲む	無回答
1回目	259 1000	34 13.1	4 1.5	219 84.6	2 0.8
2回目	269 1000	37 13.8	4 1.5	228 84.8	-

設問13. 止めたと回答された方、およそ止めてからどの位経ちますか。

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
1回目	4 1000	1 25.0	1 25.0	1 25.0	-	2 50.0
2回目	4 1000	-	-	2 50.0	1 25.0	1 25.0

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。
どの位の頻度で、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	223	47	26	33	34	81	2
	1000	21.1	11.7	14.8	15.2	36.3	0.9
2回目	232	48	27	37	42	73	5
	1000	20.7	11.6	15.9	18.1	31.5	2.2

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	17	2	15	-
	1000	11.8	88.2	-
2回目	17	3	13	1
	1000	17.6	76.5	5.9

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	高粱	ビール類	ビール類	ビール類	ワイン類	焼酎
1回目	223	17	70	2	48	122	6	12	1
	1000	7.6	31.4	0.9	21.5	54.7	2.7	5.4	0.4
2回目	232	17	81	2	50	116	4	11	5
	1000	7.3	34.9	0.9	21.6	50.0	1.7	4.7	2.2

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	70	17	48	5
	1000	24.3	68.6	7.1
2回目	81	17	61	3
	1000	21.0	75.3	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。
泡盛の飲む量をお書きください。

上段：人 下段：%

	調査数	1台未満	1～3台未満	3台以上
1回目	2 1000	- -	2 1000	- -
2回目	2 1000	- -	1 500	1 500

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	20 1000	2 100	18 900	- -
2回目	13 1000	- -	12 923	1 7.7

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。
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	48 1000	- -	45 938	3 63
2回目	50 1000	- -	44 880	5 100

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	122 1000	3 25	117 959	2 1.6
2回目	116 1000	1 0.9	113 974	2 1.7

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。
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	6	-	5	1
	1000	-	83.3	16.7
2回目	4	-	2	2
	1000	-	50.0	50.0

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	12	2	8	2
	1000	16.7	66.7	16.7
2回目	11	-	7	4
	1000	-	63.6	36.4

設問16. 平日の就寝時間

上段：人 下段：%

	午前0時前	午前1時前	午前2時前	午前3時前	午前4時前	午前5時前	午前6時前	午前7時前	午前8時前	午前9時前	午前10時前	午前11時前	無回答
1回目	259	82	34	5	1	-	-	-	-	-	-	-	3
	1000	31.7	13.1	1.9	0.4	-	-	-	-	-	-	-	12
2回目	269	99	33	3	3	-	-	1	-	-	-	-	9
	1000	35.6	12.3	1.1	1.1	-	-	0.4	-	-	-	-	3.3
													11.9
													32.0
													1.1

設問16. 平日の睡眠時間

上段：人 下段：%

	調査数	4時未満	4～6時未満	6～8時未満	8～10時未満	10時以上	無回答
1回目	259	-	40	199	16	-	4
	1000	-	15.4	76.8	6.2	-	1.5
2回目	269	1	46	196	25	-	1
	1000	0.4	17.1	72.9	9.3	-	0.4

設問17. 休日の就寝時間

上段：人 下段：%

	就寝時間											無回答				
	午前0時	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			
1日	259	81	42	13	2	-	-	-	-	-	-	-	4	32	75	10
	1000	313	162	50	08	-	-	-	-	-	-	-	15	124	290	39
2日	269	96	33	11	4	1	1	-	-	-	-	-	7	34	78	4
	1000	357	123	41	15	04	04	-	-	-	-	-	26	125	290	15

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	食べた回数					無回答
		ほとんど食べない	週1回	週2~3回	週4~6回	毎日	
1日	259	6	4	8	21	220	-
	1000	23	15	31	81	849	-
2日	269	9	3	9	15	232	1
	1000	33	11	33	56	882	04

設問17. 休日の睡眠時間

上段：人 下段：%

	調査数	睡眠時間					無回答
		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	
1日	259	1	10	143	96	5	4
	1000	04	39	552	371	19	15
2日	269	-	14	145	99	8	3
	1000	-	52	539	368	30	11

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	食べた回数					無回答	
		ほとんど食べない	毎日1回	週2~3回	週4~6回	毎日1回以上		
1日	259	114	37	60	15	25	7	1
	1000	440	143	232	58	97	27	04
2日	269	97	40	75	17	28	9	2
	1000	361	149	279	63	104	33	07

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。

調査数	上段:人 下段:%									
	ほとんど食べない	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		
1回目	259	130	35	56	18	15	2	2	1	
	1000	502	135	216	69	58	08	08	04	
2回目	269	136	31	61	20	16	1	2	2	
	1000	506	115	227	74	59	04	07	07	

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	茶碗半以下	無回答
1回目	259	4	50	198	6	1
	1000	1.5	19.3	76.4	2.3	0.4
2回目	269	7	47	205	8	2
	1000	2.6	17.5	76.2	3.0	0.7

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:%																				
	時0	時1	時2	時3	時4	時5	時6	時7	時8	時9	時10	時11	時12	無回答							
1回目	259	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	55	67	75	29	16	4	
	1000	19	04	04	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	212	259	290	112	62	15	
2回目	269	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10	49	70	73	36	10	17
	1000	07	04	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	04	37	182	260	271	134	37	63

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	週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
1回目	259	35	31	60	34	47	35	16	1
	1000	13.5	12.0	23.2	13.1	18.1	13.5	6.2	0.4
2回目	269	39	30	64	30	50	36	18	2
	1000	14.5	11.2	23.8	11.2	18.6	13.4	6.7	0.7

設問24. 平日の立っていた時間の合計

	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	259	11	30	48	71	63	23	13	-
	1000	4.2	11.6	18.5	27.4	24.3	8.9	5.0	-
2日	269	18	38	42	63	55	32	19	2
	1000	6.7	14.1	15.6	23.4	20.4	11.9	7.1	0.7

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	259	-	-	3	21	76	80	78	1
	1000	-	-	1.2	8.1	29.3	30.9	30.1	0.4
2日	269	-	2	6	33	62	89	76	1
	1000	-	0.7	2.2	12.3	23.0	33.1	28.3	0.4

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	259	8	8	28	72	100	38	5	-
	1000	3.1	3.1	10.8	27.8	38.6	14.7	1.9	-
2日	269	3	17	22	80	103	37	6	1
	1000	1.1	6.3	8.2	29.7	38.3	13.8	2.2	0.4

上段：人 下段：%

設問27. 平日のかなり汗をかいた作業、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	259	-	-	1	3	19	75	161	-
	1000	-	-	0.4	1.2	7.3	29.0	62.2	-
2日	269	-	1	1	6	26	70	163	2
	1000	-	0.4	0.4	2.2	9.7	26.0	60.6	0.7

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	269	-	-	-	2	6	26	225	-
	1000	-	-	-	0.8	2.3	10.0	86.9	-
2日	269	-	-	-	1	9	29	229	1
	1000	-	-	-	0.4	3.3	10.8	85.1	0.4

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	259	13	21	59	60	55	29	20	2
	1000	5.0	8.1	22.8	23.2	21.2	11.2	7.7	0.8
2日	269	16	24	41	67	56	38	25	2
	1000	5.9	8.9	15.2	24.9	20.8	14.1	9.3	0.7

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	269	5	10	31	72	90	39	11	1
	1000	1.9	3.9	12.0	27.8	34.7	15.1	4.2	0.4
2日	269	3	12	25	72	87	59	9	2
	1000	1.1	4.5	9.3	26.8	32.3	21.9	3.3	0.7

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	269	1	1	3	12	71	61	110	-
	1000	0.4	0.4	1.2	4.6	27.4	23.6	42.5	-
2日	269	-	3	8	24	58	76	98	2
	1000	-	1.1	3.0	8.9	21.6	28.3	36.4	0.7

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	259 1000	1 0.4	1 0.4	7 27	24 93	53 205	173 668	-
2回目	259 1000	1 0.4	1 0.4	11 41	35 130	51 190	167 621	3 1.1

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	259 1000	-	-	3 12	8 31	38 14.7	210 811	-
2回目	259 1000	1 0.4	-	3 1.1	8 30	39 14.5	216 803	2 0.7

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	259 1000	18 6.9	88 34.0	132 51.0	19 7.3	2 0.8
2回目	269 1000	16 5.9	107 39.8	111 41.3	32 11.9	1 0.4
						2 0.7

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分以上	10~12分未満	8~10分未満	6~8分未満	4~6分未満	2~4分未満	3分~2分未満	ほとんどなし	無回答
1回目	259 1000	56 21.6	12 4.6	17 6.6	23 8.9	27 10.4	50 19.3	56 21.6	1 0.4
2回目	259 1000	63 23.4	17 6.6	25 9.3	23 8.6	21 7.8	31 11.5	46 17.1	3 1.1

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時間未満	8～10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	合計
259	37	8	12	13	11	32	79	2
1000	143	31	46	50	42	124	305	08
259	43	8	18	16	12	27	66	5
1000	160	30	67	59	45	100	316	19

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時間未満	8～10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	合計
259	3	1	1	1	7	19	228	-
1000	12	04	04	04	27	73	880	-
259	4	1	2	-	2	10	249	7
1000	15	04	07	-	07	37	903	26

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時間未満	8～10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	合計
259	4	2	4	4	6	9	21	207
1000	15	08	15	15	23	35	81	799
259	10	2	2	3	10	11	19	206
1000	37	07	07	11	37	41	71	762

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時間未満	8～10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	合計
259	3	2	2	1	1	2	211	40
1000	12	08	08	04	04	08	815	154
259	2	1	1	1	3	7	206	49
1000	07	04	04	04	11	26	762	182

設問39. 最近1ヶ月間のその他の運動の合計②

調査数	12時間以上	10~12時間未満	8~10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
259	2	1	1	1	1	3	1	248
1000	0.8	0.4	0.4	0.4	0.4	1.2	0.4	95.8
259	3	1	1	2	1	3	2	255
1000	1.1	0.4	0.4	0.7	0.4	1.1	0.7	94.8

設問39. 最近1ヶ月間のその他の運動の合計④

調査数	12時間以上	10~12時間未満	8~10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
259	-	1	-	-	-	-	-	258
1000	-	0.4	-	-	-	-	-	99.6
259	-	-	-	-	-	-	-	259
1000	-	-	-	-	-	-	-	100.0

設問39. 最近1ヶ月間のその他の運動の合計③

調査数	12時間以上	10~12時間未満	8~10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
259	-	-	1	-	-	-	-	258
1000	-	-	0.4	-	-	-	-	99.6
259	1	-	-	-	-	1	-	267
1000	0.4	-	-	-	-	0.4	-	99.3

設問40. この構想の参加はどのようなようにして決められましたか。

調査数	自分の意思 (社会意識に 共感)	自分の意思 (個人的に 意欲に感 應)	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
259	22	154	38	15	19	12	1
1000	8.5	59.5	14.7	5.8	7.3	4.6	0.4
259	28	152	37	18	25	6	7
1000	10.4	56.5	13.8	6.7	9.3	2.2	2.6