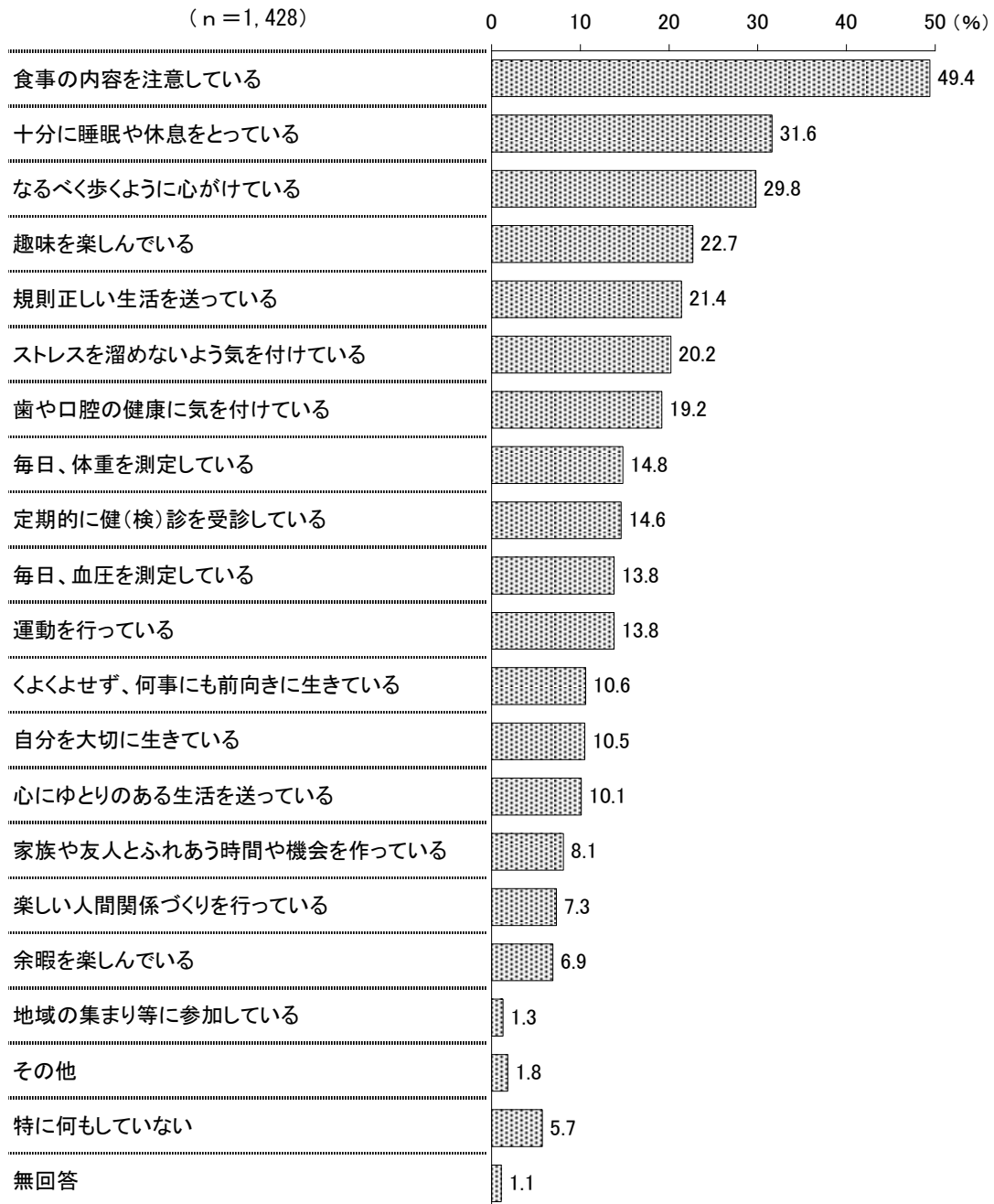


## (4) 健康づくりのためにやっている取組

問15 あなたは、現在、自分の健康づくりためにどのような取組を行っていますか。  
次の中から主なものを選んでください。(○は4つまで)



現在、自分の健康づくりためにどのような取組を行っているかたずねたところ、「食事の内容を注意している」(49.4%)が約5割で最も高く、次いで、「十分に睡眠や休息をとっている」(31.6%)、「なるべく歩くように心がけている」(29.8%)、「趣味を楽しんでいる」(22.7%)、「規則正しい生活を送っている」(21.4%)と続いている。

<性別・性／年齢別・区別結果> (上位10項目)

性別でみると、「食事の内容を注意している」と「ストレスを溜めないよう気を付けている」は女性が男性よりともに6.6ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「十分に睡眠や休息をとっている」は男性70歳以上で4割を超えて高くなっている。「なるべく歩くように心がけている」は女性60～69歳で4割を超えている。

区別でみると、「食事の内容を注意している」は緑区と南区で5割を超えている。

