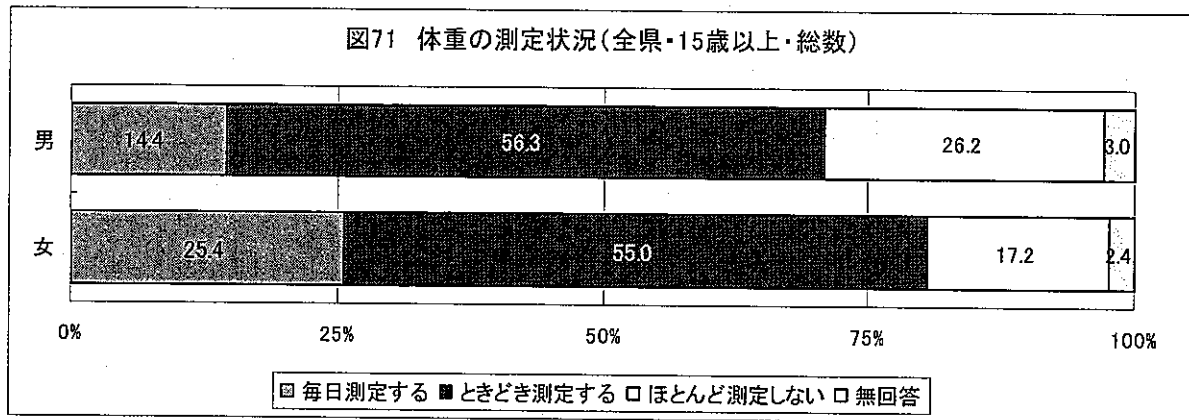


7 健康状態、運動習慣の状況

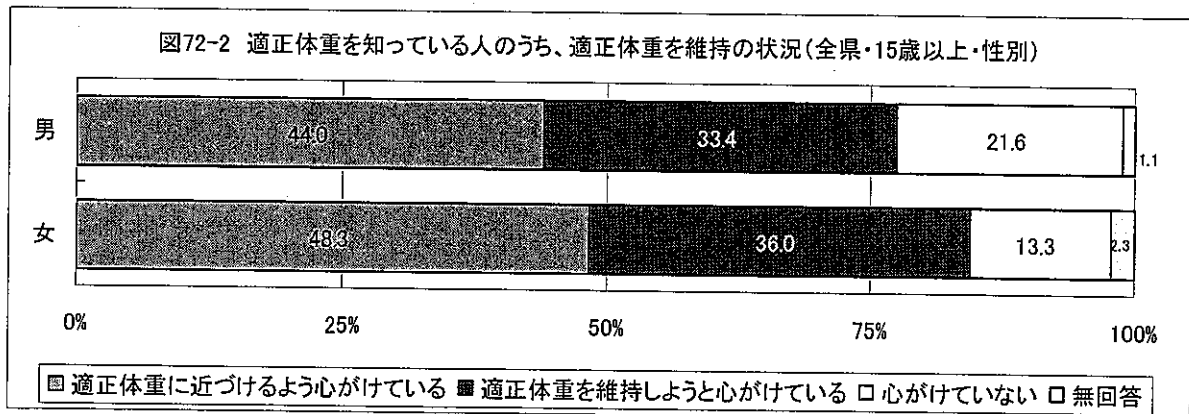
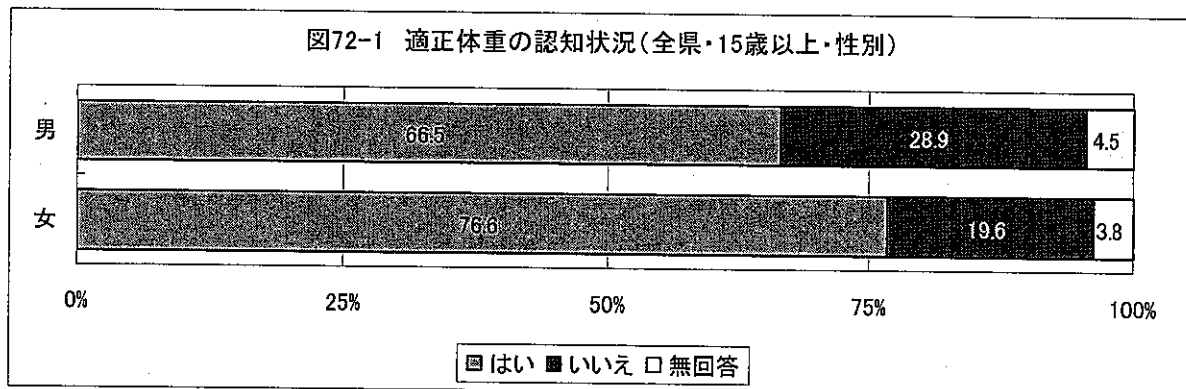
(1) 体重の測定習慣

“毎日測定する”人は、男性14.4%、女性25.4%であった。



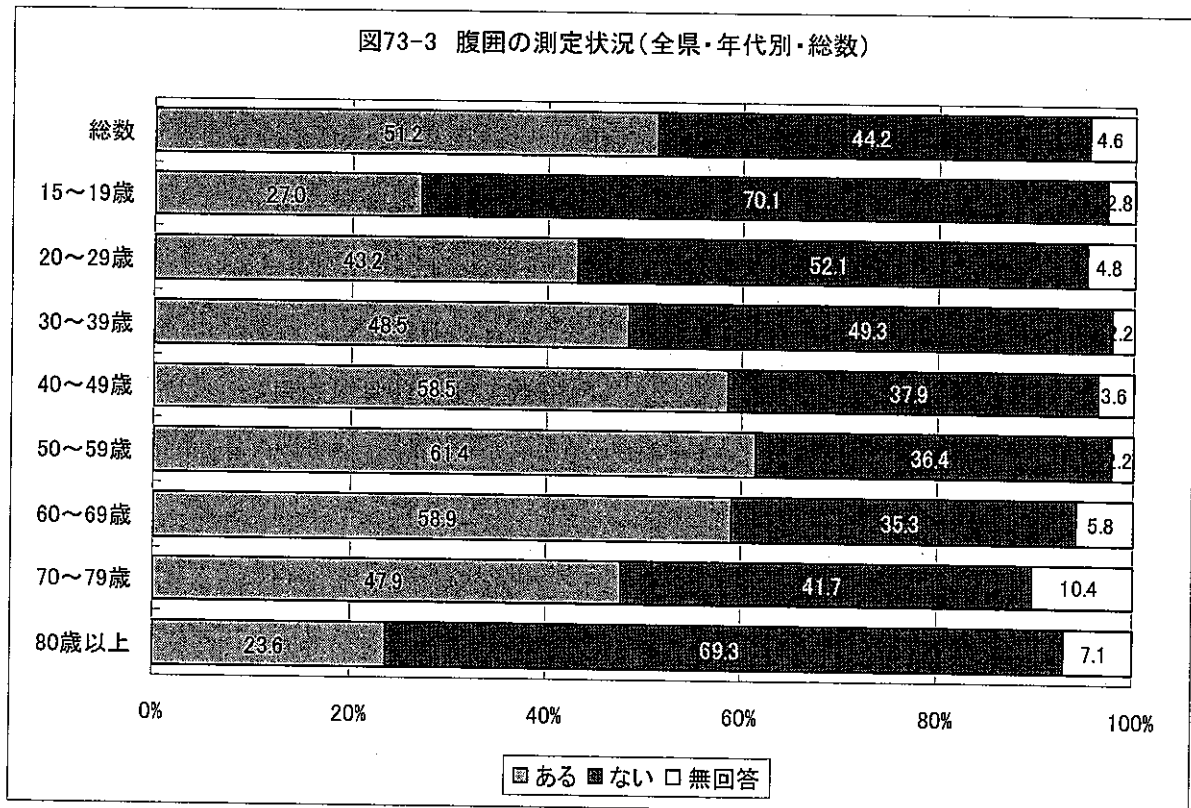
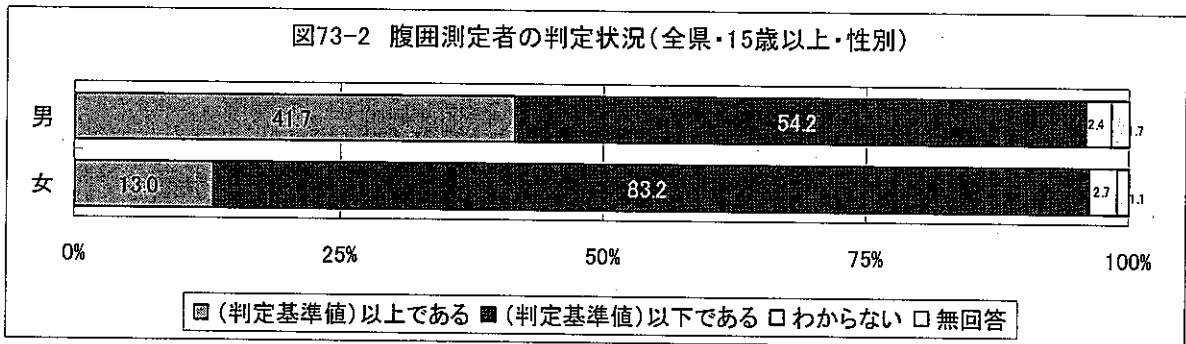
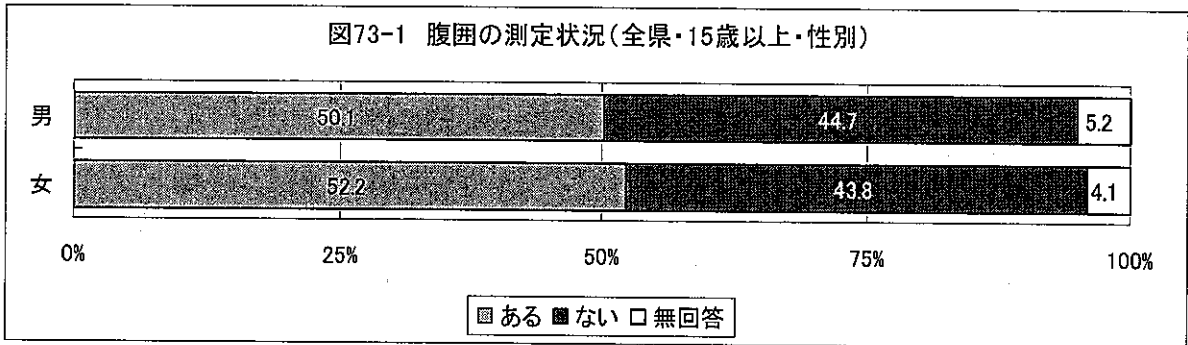
(2) 適正体重の認識と意識

“自分の適正体重を知っている”人は、男性66.5%、女性76.6%、そのうち、“維持しようと心がけている”人は、男性33.4%、女性36%であった。



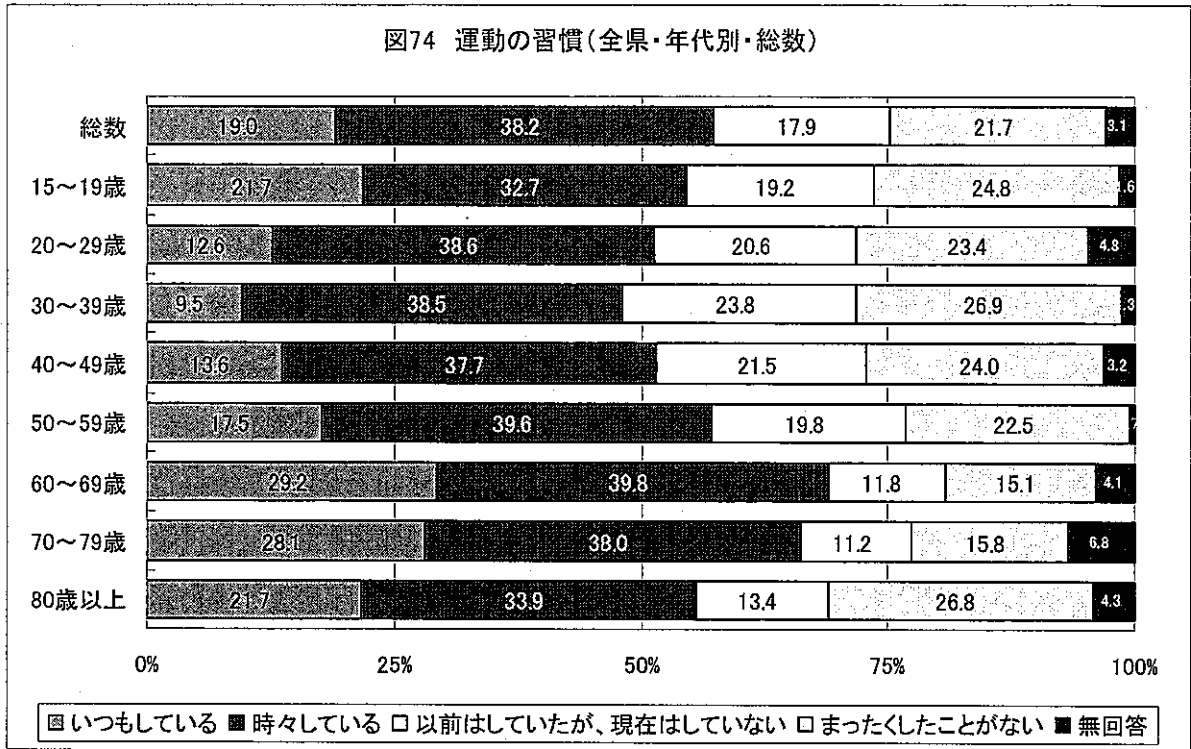
(3) 腹囲測定の実施状況

“過去1年間に腹囲を測定したことがある”人は、男性50.1%、女性52.2%であり、年代別では、40～60歳代で50%を上回っていた。そのうち、“判定基準値以上”は、男性41.7%、女性13.0%であった。



(4) 運動習慣の状況

運動を“いつもしている”人は19%、“時々している”人は38.2%であった。



体重の測定状況と自分の食事量や適正体重の認知、腹囲測定の実施状況や運動習慣との関連をみると、“毎日測定する”人ほど、望ましい習慣や行動がみられた。

