

ふくい いまどきぷち調査

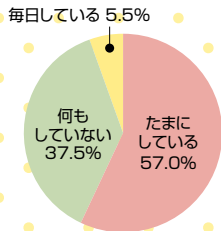
《vol.6》日々の運動編 テーマは「日頃から、運動していますか?」です。

【調査概要】

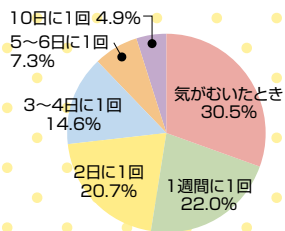
調査月/平成19年2月
対象/当所会員事業所に勤務する従業員145名

Q 何かスポーツや運動に取り組んでいますか?

Q1 あなたは、何か運動していますか?



Q2 どのくらい運動していますか?

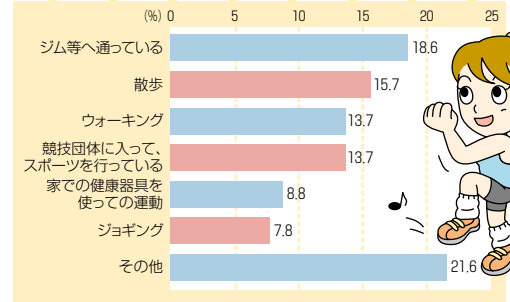


メタボリックシンドロームなんて言葉が行き交う昨今、運動不足に対する世間の風当たりは結構きついものがありますね。そこで今回は、日頃の運動についてのアンケートを実施しました。結果は、毎日運動している方5.5%、たまに…という方が57%と、併せて6割を超えました。どのくらい運動しますか、とお聞きしたところでは、1週間に1回以上の方が約65%という結果でした。

「健康」と「美容」のため!?!
— 日頃から運動している方は6割強 —
苦手な運動も

Q どんな運動していますか?

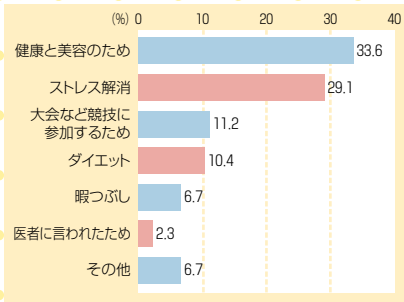
Q3 それはどのような運動ですか?



運動していると答えた皆さんが、どんなことしているのか聞いてみました。結果はジムなどへ通っている方18.6%、散歩が15.7%、ウォーキング、競技団体がともに13.7%となりました。その他で多かったのは、ゴルフ、ヨガ、フットサルといったところでした。ジムが最も多かったのは、通えるジムが増えたからかもしれませんね。

Q 運動する理由は?

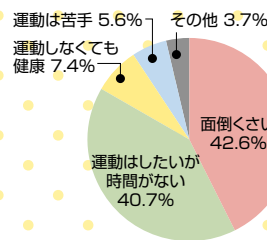
Q4 運動の目的はなんですか?



さて気になるなぜ運動するのかという答えの一番は、やはり健康と美容のためで、33.6%。ついで、ストレス解消が29.1%と続いています。医者のススメという回答も2.3%ありました。

Q なぜ運動しないの?

Q5 なぜ運動しないのですか?



最後に、何もしていないという方に、なぜ運動しないのかを聞きましたが、面倒くさいというモノグサ派が42.6%、運動したいが時間がないというオインガン派が40.7%、と回答がほぼ2つに分かれました。なぜか長寿の福井県。日頃のちょっとした運動が、健康福井の常識となればいいですね。