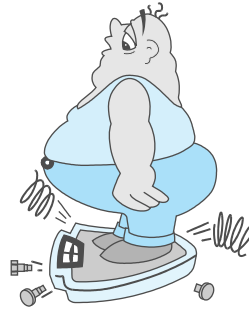


Q6 どういった運動をしていますか？

1 ウォーキング	16.5%
2 筋力トレーニング	11.0%
3 団体スポーツ	10.1%
4 テニス	7.7%
5 ゴルフ	7.2%
6 自転車	5.5%



Q7 運動を始めたきっかけ

1 太り始めたから	32.3%
2 運動していないことに気付いて	16.1%
3 学生時代から続けている	11.3%
3 他人に誘われて	11.3%
5 健康診断で指摘されて	9.7%
5 体力の衰えを感じて	9.7%
7 家族がしているため	8.1%
8 運動会等イベントをきっかけに	1.6%

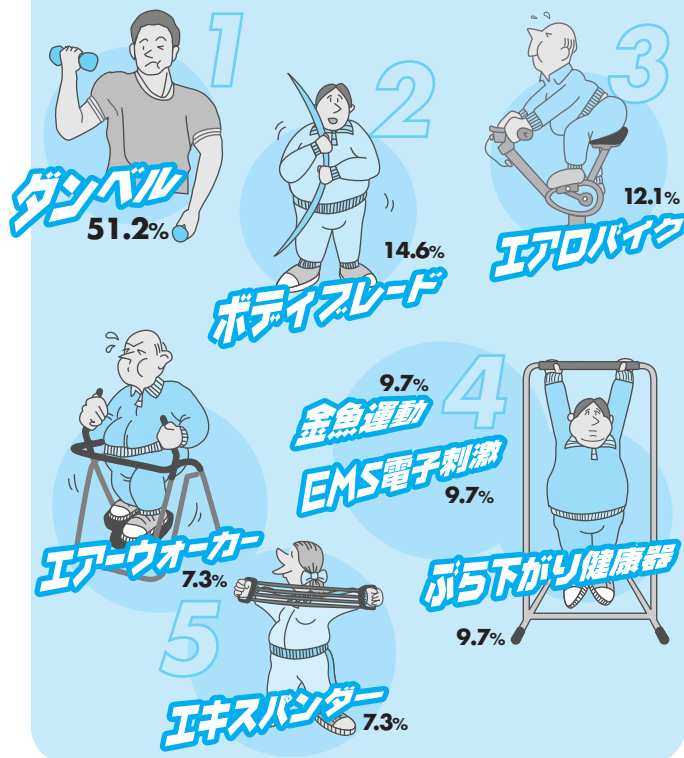
運動を始めたきっかけは 太り始めたから



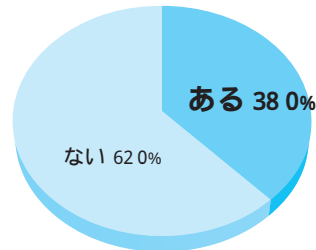
まさに時代は空前の健康ブーム。店頭には健康を切り口とした商品が所狭しと並べられています。みなさんは日常生活の中でどのように健康を意識し、どのように取り組んでいるのでしょうか。働く人の「健康と運動」について調査しました。

調査日：平成15年6月10日～24日
対象：福井市及び近郊の企業に勤務する社会人109名

どのようなエクササイズ機器を持っていますか？



Q8 健康グッズを買ったことがありますか？

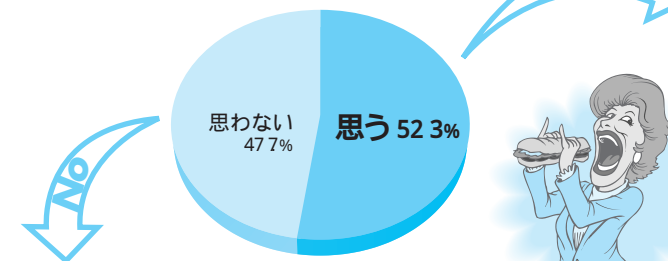


とっておきの健康法

自由きままに
梅干を1日1個食べる
姿勢を正して、廊下は早足
歯磨き時の下半身ストレッチ
好きなものを食べ、嫌いなものは無理に食べない
体のダルイ時の逆立ち
動物を触る。血圧を下げる効果あり
爆笑する
健康番組を見まくる。そして一度は試す

やっぱりウォーキングしている人が一番多いのね。最近、私の家の周りでも歩いている人をよく見かけるわ。健康グッズは買ったことが無い人も結構多いのね。私はダンベルやら、EMS電子刺激器やらいろいろ買っているけど、あんまり使わないから…。とにかく皆が健康であればそれでいいわね。

Q1 健康に気をつけていると思いますか？



Q2 気をつけている理由

1 病気になりたくないから	50.0%
2 なんとなく	21.4%
3 以前、病気したから	14.3%
4 長生きしたいから	10.7%

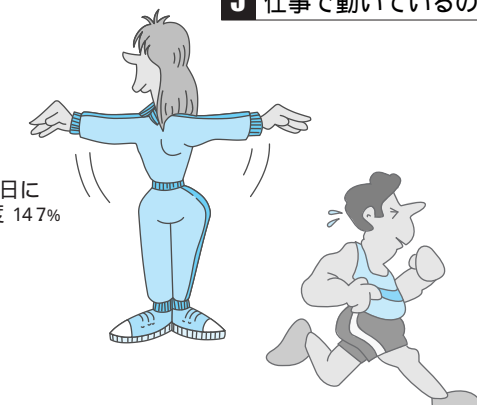
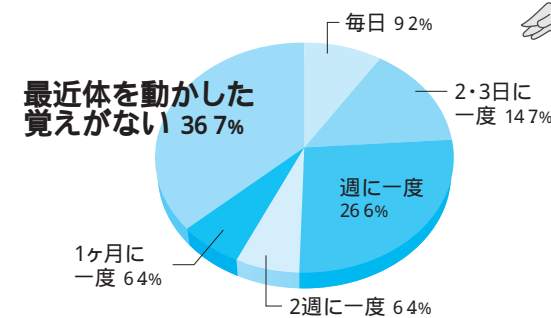
Q3 気をつけていない理由

1 なんとなく	56.6%
2 体は丈夫だから	13.2%
3 気をつけていても病気になるから	9.4%
4 自由に生きたいから	7.5%

Q4 運動についてどう考えていますか？

1 健康のためにしたほうがよい	64.2%
2 体を鍛えるためにしたほうがよい	19.3%
3 スマートな体型を維持・目指す為にしたほうがよい	12.0%
4 ボケ防止にしたほうがよい	3.7%
5 仕事で動いているので特に必要ない	2.0%

Q5 どのくらいの頻度で運動していますか？



運動はしたほうが良いとほとんどの人が思っているようだけれど、定期的に運動している人と、そうでない人と結構差があるみたいね。私も運動始めようかな～。