

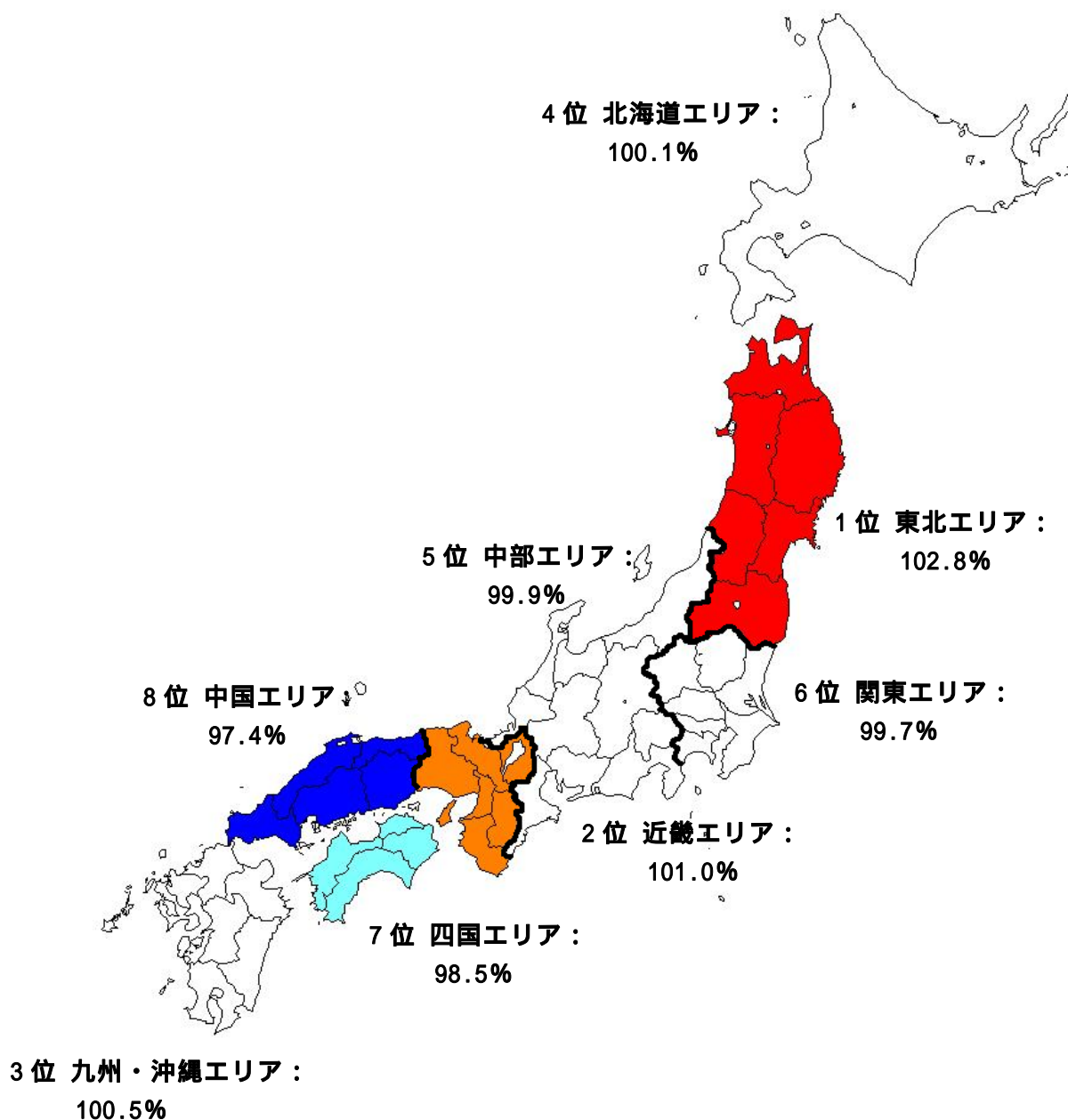
【総合：運動・健康指数分析】

運動・健康指数 総合1位は「東北エリア」102.8%、

運動や健康に関する質問から指数を算出し、北海道、東北、関東、中部、近畿、中部、四国、九州・沖縄の8エリアで比較をしたところ、「東北エリア」が最も高い結果となりました。東北エリアの人は、体重だけでなくBMI値や体脂肪率を把握している人が多く、定期的に健康チェックのための検査を受診するなど健康への意識が高く、また運動も積極的に実施している人が多いことから、総合1位となりました。

逆に、最も低い指数となったのは、運動をしている人が最も少なく、全体的に平均を下回る結果となった「中国エリア」でした。

2位から7位のエリアの指数は拮抗しており、詳細は次頁以降、項目ごとの分析を行いました。



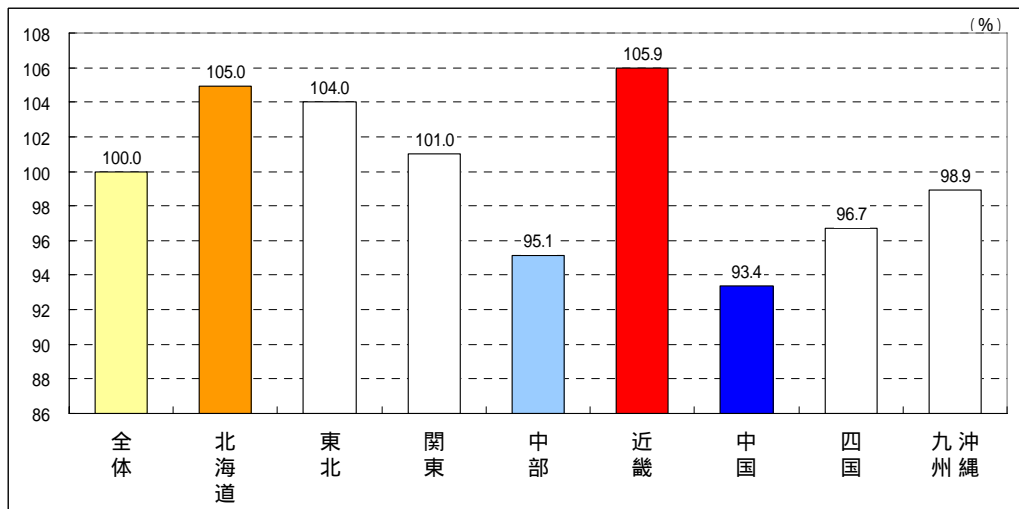
【項目別：運動・健康指数分析】

運動習慣の指数が最も高いのは「近畿エリア」105.9%

実際にどれくらいの運動を行っているかを問う6つの質問から、運動習慣の指数を算出したところ、最も高いエリアは「近畿エリア」となりました。「近畿エリア」は1週間の平均運動時間は少ないものの、通勤通学などの日常の移動手段が「徒歩」(18.0%)や「自転車」(19.0%)と答えた人が多く、運動不足を感じている人も他エリアに比べ少ない(80.5%)ことが分かりました。

次に運動習慣指数が高かったのが、「北海道エリア」で、現在日常的に運動に取り組んでいるという人が最も多い(22.5%)他、自転車通勤をしている人が多い(18.5%)ことが指数を上げています。

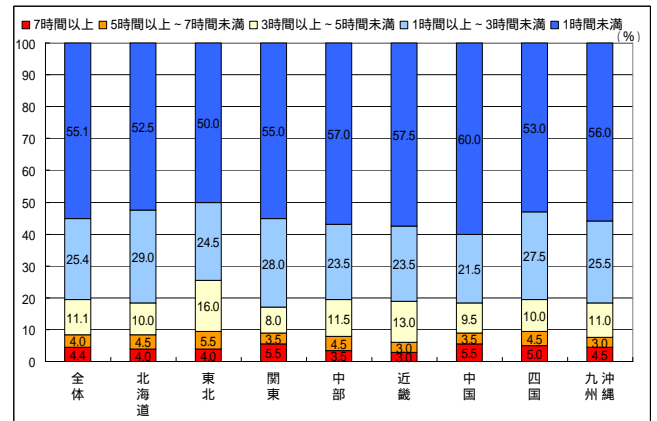
一方、運動習慣指数が最も低かったのは、「中国エリア」で、意識的に運動に取り組んでいない人が51.0%と半数を超え、1週間の平均運動時間も少ないことがわかりました。



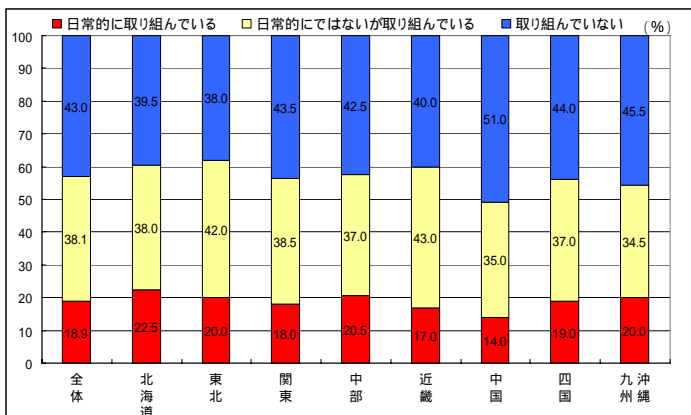
・現在、通勤・通学をはじめとする日常的な移動で利用する、主な交通機関をお選びください。

	徒歩	電車	バス	自動車	バイク	自転車	その他
全体	13.1	17.1	5.1	45.6	3.3	15.4	0.5
北海道	14.0	11.5	10.0	43.5	1.5	18.5	1.0
東北	11.5	8.0	3.5	59.0	3.5	14.5	0.0
関東	15.5	40.0	2.0	23.0	2.5	16.5	0.5
中部	7.5	16.0	3.0	60.5	1.0	11.0	1.0
近畿	18.0	31.0	4.5	23.0	4.5	19.0	0.0
中国	10.5	9.0	4.5	53.0	5.0	17.5	0.5
四国	10.0	9.5	3.0	55.0	4.5	17.5	0.5
九州・沖縄	17.5	11.5	10.0	48.0	3.5	9.0	0.5

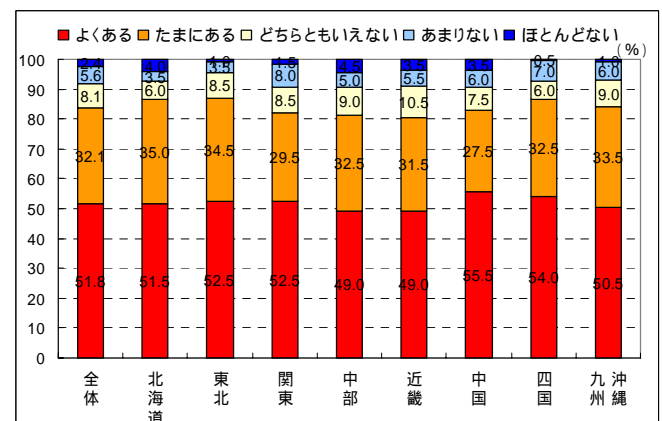
・1週間の平均的な運動時間をお選びください。



・現在、運動に意識的に取り組んでいますか。



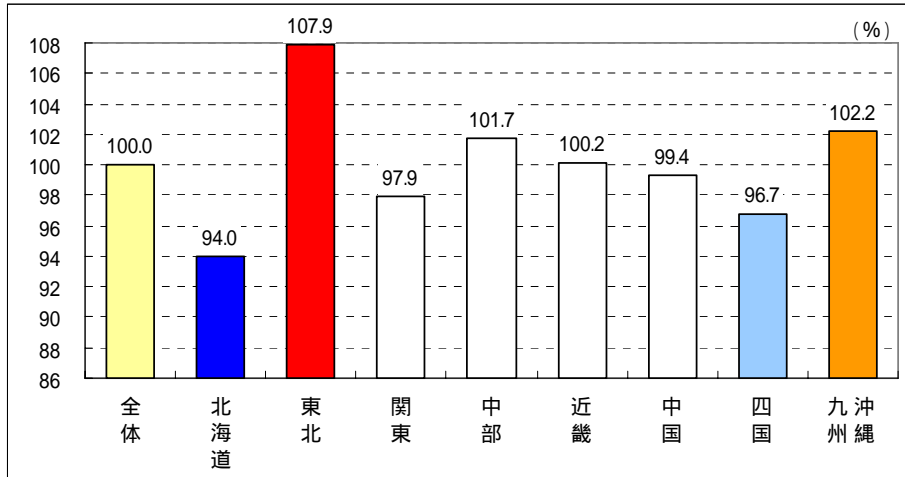
・運動不足を感じる時はありますか。



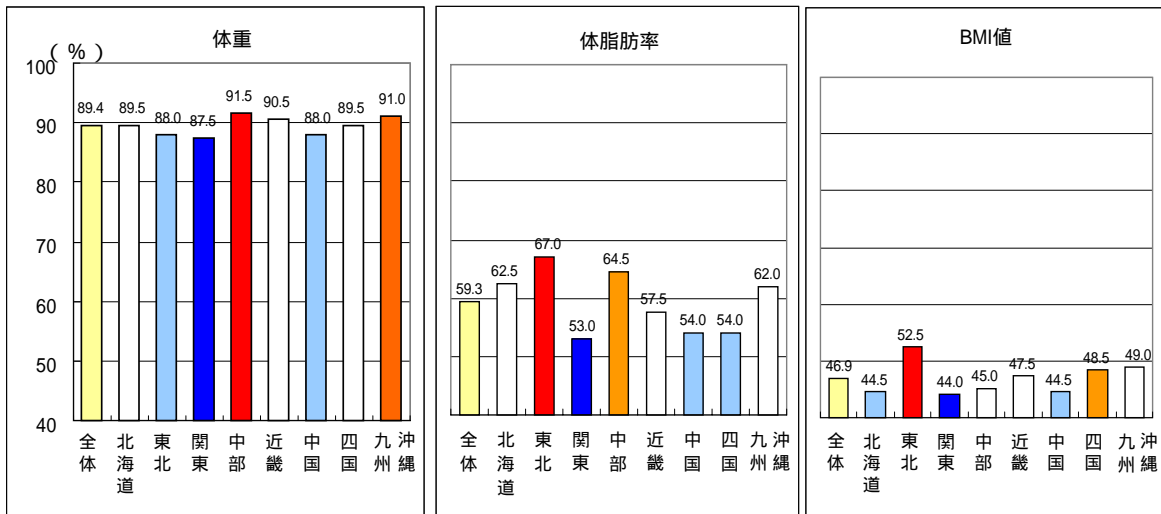
健康意識の指数が最も高いのは「東北エリア」107.9%

健康に関してどれだけ意識をしているかを問う3つの質問から、健康意識の指数を算出したところ、最も高いエリアは「東北エリア」となりました。「東北エリア」の人は、体重だけでなく、体脂肪率・BMI値も半数以上の人把握しており、定期的に健康チェックのための検査を受診するなど、自身の体への関心が高い人が多いことが分かりました。

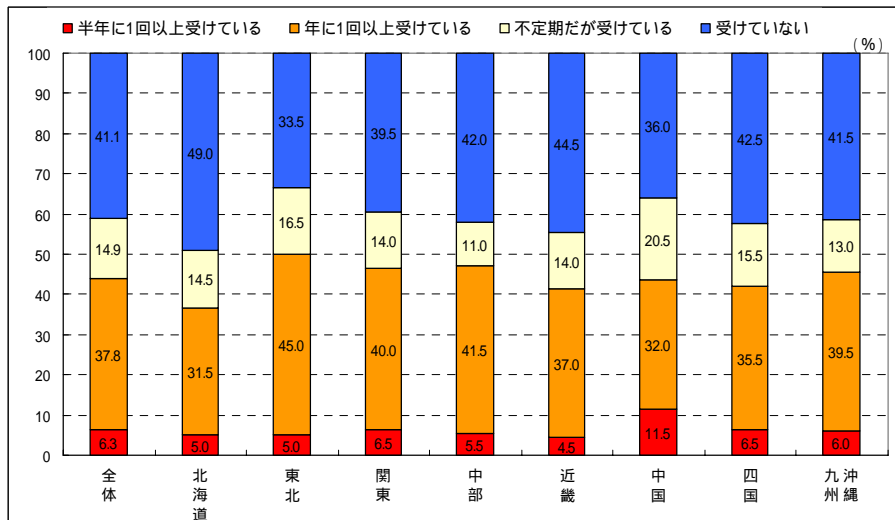
一方、指数が低いのが「北海道エリア」で、定期的な健康チェックを受けていない人が49.0%にものぼりました。



・ご自身の体重・体脂肪率・BMI値の各数値について認識していますか。



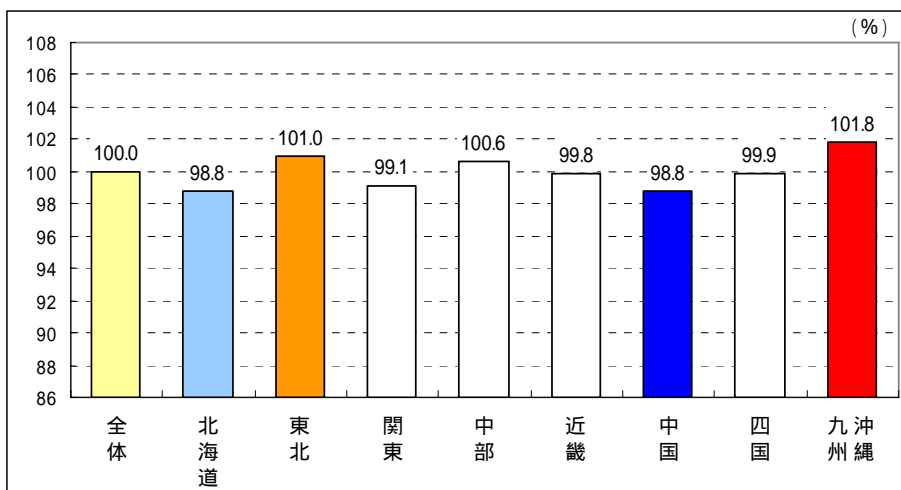
・定期的に、健康チェックのための検査を受けていますか。



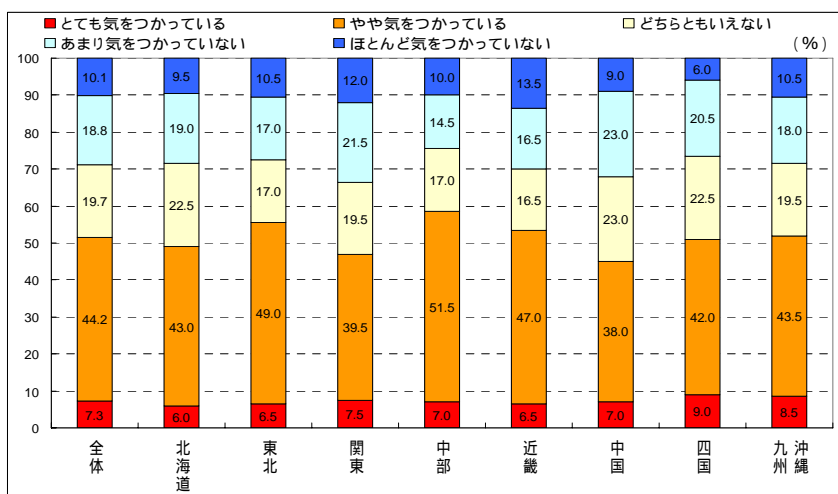
生活習慣の指数が最も高いのは「九州・沖縄エリア」101.8%

食事・睡眠などの生活習慣についてを問う6つの質問から、生活習慣の指数を算出したところ、大きな差は見られないものの、最も高いエリアは「九州・沖縄エリア」となりました。「九州・沖縄エリア」は、規則正しい食事や睡眠充足度など、生活習慣についての指数において概ね平均を上回りました。

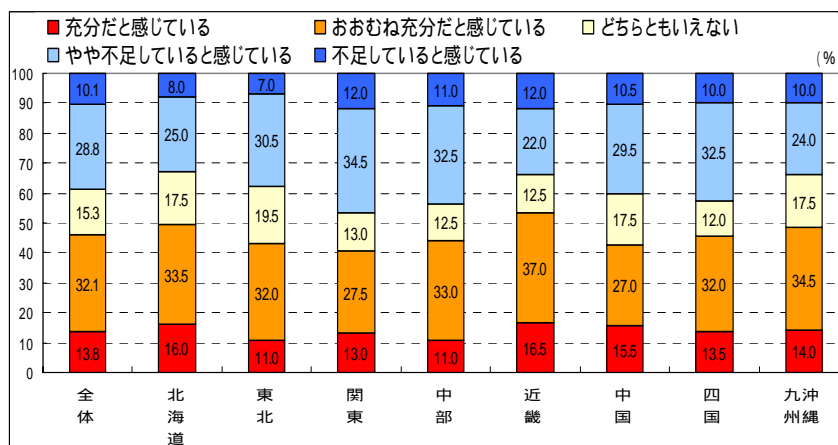
最も指数が低いのが「中国エリア」で、食事の栄養バランスやカロリーに気を使っている人が少なく（45.0%）、睡眠の充足度が全国を若干下回ることなどから指数を下げる結果となりました。



・食事の栄養バランスや摂取カロリーについて気をつけていますか。



・現在の自分の睡眠時間は充分だと感じていますか。

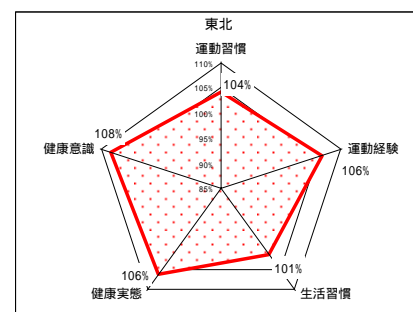


【各エリアのインサイト】

1位 東北エリア（運動・健康指数 102.8%）

～健康への意識が高く、積極的に運動も実施～

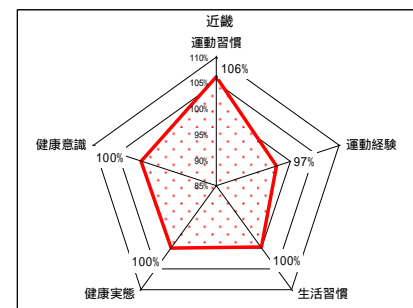
- ・体重だけでなく、体脂肪率・BMI 値も半数以上の人把握しており、健康チェックも定期的に受けているなど、自身の体への関心が高く、『健康意識』の指数が高い結果となった。
- ・運動部への所属経験や、過去に取り組んだことのある運動経験も多いなど、『運動経験』の指数も高いほか、1週間の平均運動時間も他エリアに比べ、最も高いなど、運動に関しても積極的に取り組んでいることが伺える。



2位 近畿エリア（運動・健康指数 101.0%）

～日常的な移動で運動不足を解消～

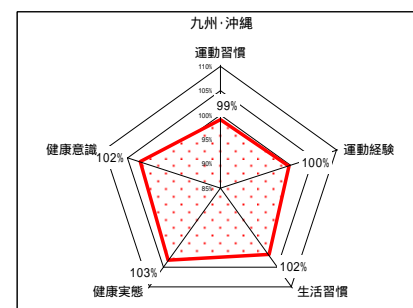
- ・1週間の平均運動時間は少ないものの、通勤通学などの日常の移動手段が「徒歩」や「自転車」と答えた人が多く、運動不足を感じている人も他エリアに比べ少ないなど、『運動習慣』について大きく指数を伸ばした。



3位 九州・沖縄エリア（運動・健康指数 100.5%）

～生活習慣がよく、日常の疲れがあまりない～

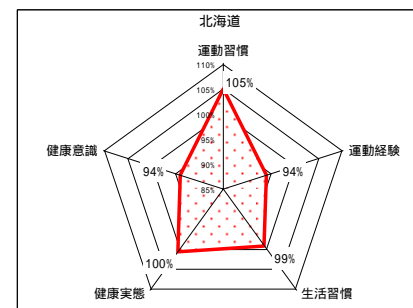
- ・ストレスを感じている人は、全エリアの中でも最も多い結果となったが、日常的に疲れを感じている人は最も少なく、『健康実態』で指数がやや高かった。
- ・規則正しい食事や睡眠の充足度など、生活習慣の指数が他エリアに比べ高かった。



4位 北海道エリア（運動・健康指数 100.1%）

～積極的に運動に取り組むが、健康に対する意識で指数を下げる～

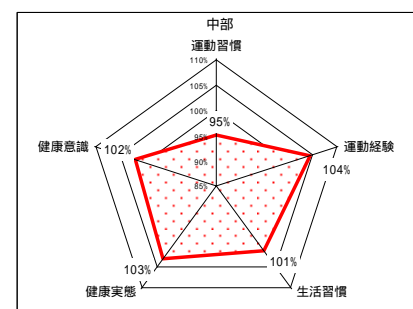
- ・『運動経験』、『健康意識』に関する質問で、指数が低かったものの、現在意識的に運動に取り組んでいるという人が最も多いことや、自転車通勤をしている人が多いことで、『運動習慣』で大きく指数を伸ばした。
- ・他のエリアよりも『健康意識』の指数が低目で、定期的な健康チェックを受けていない人が49.0%にもなった。



5位 中部エリア（運動・健康指数 99.9%）

～平均的に高いものの、運動習慣で大きく指数を下げる～

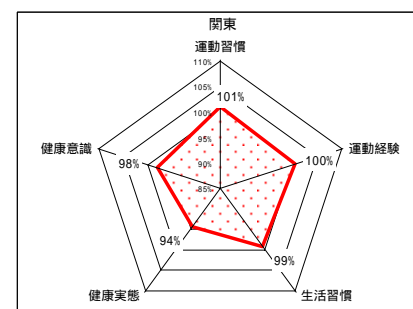
- ・日常的に使う移動手段が自動車と回答する人が最も多く、1日あたりに歩く時間が最も少ないことで、『運動習慣』に関しての指数が大幅に低くなり、全体の指数を下げる結果となった。
- ・一方、『運動経験』に関しての指数は高く、運動部への所属経験、過去取り組んだ運動経験などが多くことがわかった。



6位 関東エリア（運動・健康指数 99.7%）

～去年1年で病院に行った回数が多く、健康実態が低い～

- ・昨年1年で、病院に行った回数が多い、日常的に疲れや体の不調を感じているなど、『健康実態』で大きく指数を下げる結果となった。

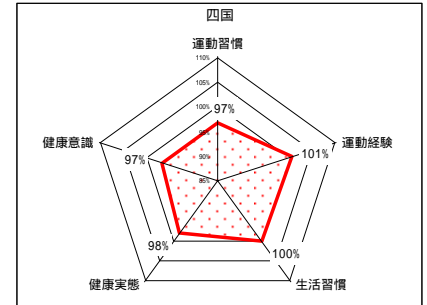


7位 四国エリア（運動・健康指数 98.5%）

～一日あたり歩く時間が少なく、『運動習慣』が低い結果に～

・一日あたり歩く時間が他エリアに比べ最も短く 52.5%の人が、30分未満と答えた。また、運動不足を感じている人が全国で最も多い結果となり、『運動習慣』の指数が低かった。

・『健康意識』も相対的に低く、自分の体重や体脂肪率、BMI 値を把握している人が平均を下回る結果となった。

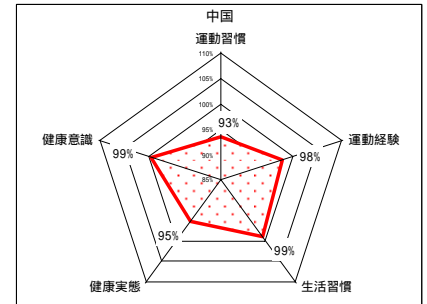


8位 中国エリア（運動・健康指数 97.4%）

～運動をしている人が最も少なく、全体的に平均を下回る結果に～

・意識的に運動に取り組んでいる人が他エリアに比べ最も少なく、実際に取り組んでいる運動も少ないことから、『運動習慣』の指数が非常に低かった。

・昨年1年間の医療費が高い、ストレスを感じている人も多いなど、『健康実態』についての指数も低く、全体的に平均を下回る結果となった。



【都道府県別・運動・健康指数ランキング】

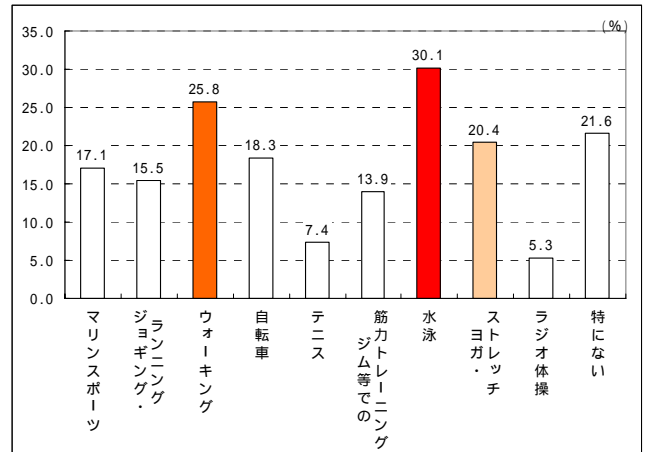
都道府県別にみると、1位は長崎県となりました。次いで宮城県、徳島県がランクインし、東北エリアの県が、ベストテン内の4県を占めました。

- 1位 長崎県 107.2%
- 2位 宮城県 107.0%
- 3位 徳島県 105.5%
- 3位 岩手県 105.5%
- 5位 熊本県 105.3%
- 6位 山形県 105.0%
- 7位 山口県 104.9%
- 8位 大阪府 103.4%
- 9位 秋田県 103.3%
- 9位 岐阜県 103.3%

【その他 TOPICS】

夏に実践したい運動

夏に実践したい運動を聞いたところ、1位は夏らしい運動である水泳となりました。続いてウォーキング、ヨガ・ストレッチと、通年を通してできる、比較的緩やかな運動が多く挙げられ、近年人気が高まるウォーキングやヨガ・ストレッチを行う人が今後ますます増えるのではないかと伺えます。



2010年夏 今の健康状態を表す漢字1文字は『良』。
「疲」「不」「悪」などマイナスのイメージも多数ランクイン

今の健康状態を漢字1文字で表してもらったところ、一番多く挙げられたのは『良』というポジティブイメージの漢字となり1600人中328人が回答しました。一方3~10位までは「疲」「不」「悪」などマイナスイメージが多い漢字が並び、日常の疲れ、体の不調を感じている人も多く入ることがわかります。

また年代別にみると、「疲」と答えた人は20代で最も多く、比較的若い世代の方が疲れを感じていることが分かりました。一方、40、50代の方は『良』と回答した人が多く、マイナスイメージの漢字が少ない傾向が伺えます。

全体		
順位	漢字	票数
1	良	328
2	普	122
3	疲	110
4	不	92
5	並	85
6	悪	80
7	可	55
8	怠	35
9	微	33
10	弱	31

10代		
順位	漢字	票数
1	良	52
2	普	26
3	疲	22
4	悪	19
5	並	15

20代		
順位	漢字	票数
1	良	50
2	疲	33
3	普	23
4	並	17
5	不	16

30代		
順位	漢字	票数
1	良	54
2	普	27
3	疲	26
4	不	20
5	悪	16
5	並	16

40代		
順位	漢字	票数
1	良	75
2	不	25
3	普	22
3	並	22
5	悪	21

50代		
順位	漢字	票数
1	良	97
2	普	24
3	不	17
4	可	16
5	並	15

健康意識が高いイメージのタレント、男性は「郷ひろみ」、女性は「藤原紀香」がトップに

健康に対する意識が高いイメージのタレントを男女それぞれ挙げてもらったところ、男性タレントは郷ひろみさんが圧倒的な票数差で1位となり、女性タレントは、2位の長谷川理恵さんと僅差で、藤原紀香さんが1位となりました。

男性タレントでは、郷ひろみさんをはじめ、タモリさんやみのもんたさんなど、年齢を重ねても若々しく活躍している人が多く挙げられました。一方女性は、藤原紀香さんをはじめ、長谷川理恵さん、杉本彩さんなど、美や健康に関する著書があるなど、美や健康のイメージが強い人や、秋野暢子さんや友近さんなど、ダイエットが成功した方が挙げられました。

男性タレント

順位	名前	票数
1	郷ひろみ	121
2	東山紀之	42
3	ケインコスギ	37
4	タモリ	34
5	松岡修造	29
6	みのもんた	28
7	永井大	26
8	島田紳助	23
8	石田純一	23
10	木村拓哉	21

女性タレント

順位	名前	票数
1	藤原紀香	95
2	長谷川理恵	86
3	杉本彩	45
4	秋野暢子	31
5	友近	25
6	米倉涼子	22
7	ベッキー	21
7	由美かおる	21
9	吉永小百合	20
9	森光子	20
9	水野裕子	20
9	渡辺満里奈	20

【おわりに】

今回の2010年夏のエリア別運動・健康指数調査では、昨今、健康志向の高まりが注目されていますが、特に、東北地方の健康への意識の高さを伺うことができました。また健康改善を目的に、自転車通勤をする人が急増しているといわれていますが、近畿エリアでは、日常生活に運動をうまく取り入れていることが分かりました。そして夏の暑い期間でも、ウォーキングやヨガ・ストレッチなど気軽にできる運動の人気の高いという結果もみられました。

かんぼ生命は、今後も皆様の豊かで充実した生活に欠かせない「健康づくり」をサポートしてまいります。

「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」のご案内

かんぼ生命、NHK、ラジオ体操連盟は今年も7月20日から8月31日までの間、全国各地で「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催いたします。

この体操会は昭和28年に開始し、その模様はNHKラジオ第1放送で全国に公開生中継されます。夏休み期間中にラジオ体操をする風景は、日本の夏の風物詩として定着しており、おかげさまで会場とも盛況です。

開催会場等の詳細については、かんぼ生命ホームページ <http://www.jp-life.japanpost.jp/> をご覧ください。

【調査設計】

調査方法：インターネットによるアンケート調査

調査地域：全国

調査対象：10代～50代の男女

総回収数：1600サンプル

割付方法：北海道、東北、関東、中部、近畿、中国、四国、九州・沖縄 各200人

10代～50代まで 各320人

男女 各800人

調査期間：2010年6月8日（火）～6月10日（木）

各エリア分類（各200サンプル）

北海道

東北（青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県）

関東（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）

中部（新潟県、富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県）

近畿（滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県）

中国（鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県）

四国（徳島県、香川県、愛媛県、高知県）

九州・沖縄（福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県）

【指数の換算方法について】

運動・健康に関する質問全25問を計220点満点で採点。また下記項目ごとに全国を100%として各エリアの指数を算出し、比較した。

運動・健康に関する質問の内訳は下記通り。

・運動習慣に関する質問 6問 計75点

-現在、運動に意識的に取り組んでいますか。

-1週間の平均的な運動時間を回答下さい。

-1日あたりに歩く平均的な時間を教えてください。 等

・これまでの運動経験に関する質問 3問 計20点

-これまでに各年代において、運動部・運動クラブに所属していた経験はありますか。

-過去に取り組んだことのある運動を選択してください。 等

・健康実態に関する質問 7問 計63点

-昨年1年間、どれくらいの頻度で病院に行きましたか。

-現在ストレスを感じていますか。

-日常的に疲れや体の不調を感じていますか。 等

・健康意識に関する質問 3問 計32点

-ご自身の体重・体脂肪率・BMI値の各数値について認識していますか。

-月に意識的に運動・健康のためにかける費用はどれくらいですか。

-定期的に健康診断を受けていますか。

・生活習慣に関する質問 6問 計30点

-毎日の食生活について、3食規則正しく食べていますか。

-現在の自分の睡眠時間は充分だと感じていますか。

-1日に吸うタバコの本数は何本ですか。 等

現在の運動・健康実態に影響力の高い質問に関しては、点数配分を高くし比重を大きくした。