

【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：20代～60代の男女

総回収数：5640 サンプル

割付方法：20代～60代までの男女で、性別/年代/エリア(47都道府県)別に、
均等割り付けして回収を行った。(下記割付表参照)

1エリア	20代	30代	40代	50-69歳	小計
男性	15	15	15	15	60
女性	15	15	15	15	60
小計	30	30	30	30	計 120

×

47都道府県

調査期間：2010年12月3日(金)～2010年12月6日(月)

1. 運動量が豊富・運動意識が高い人は、健康度も高い

『運動×健康』では、運動量が豊富な層の人が、健康状態が良く、健康に対する意識や行動率が高い傾向が見られました。また、同様の傾向が運動意識・行動の項目でも見られ、運動意識・行動率の高い層の人は健康状態が良く、健康に対する意識や行動率も高い傾向が見られます。

〔『運動×健康』の実態〕

・「毎日運動する」人は、「運動しない」人に比べ「現在、体調は良い状態である」人の割合が 16.2 ポイント高い結果となりました（毎日運動する 56.9%、運動しない 40.7%）。

〔『運動×健康』の意識・行動〕

・「運動するのが楽しい」人は、健康意識・行動のすべての項目で、「運動するのが楽しくない」人よりも高いポイントです。

< 運動×健康 >

				健康											
				実態			意識・行動								
				現在、 体調は 良い状態 である	毎日 ぐっすり 眠れる	休養は 十分とれ ている	健康の ために スポーツ をしている	普段から できるだけ 歩いたり、 階段を利用 するように している	心の健康 を意識し ている	精神的な 癒しや リラックス する時間 を持つよう にしている	成人病や 長期的な 疾患予防 に注意し ている	自分の 体型・体 重管理に 注意して いる	老化防止 に注意し ている	普段 笑うこと が多い	
N=															
運動意識・行動	量	1週間の運動量	毎日	(353)	56.9	47.0	36.0	53.3	73.4	64.3	64.3	50.7	71.7	59.5	63.5
			運動しない	(2615)	40.7	35.4	22.3	3.7	40.3	48.9	53.0	31.1	46.7	33.3	55.1
			差分<「毎日」-「運動しない」>		16.2	11.7	13.6	49.5	33.1	15.4	11.3	19.6	25.0	26.2	8.3
	健康のために 運動する	あてはまる計	(3245)	51.0	42.4	30.5	46.9	65.6	65.2	66.4	52.3	69.2	53.9	62.9	
		あてはまらない計	(2395)	39.5	34.3	22.1	4.2	36.0	42.9	48.4	25.1	39.6	27.9	52.0	
		差分<「あてはまる計」-「あてはまらない計」>		11.6	8.1	8.4	42.7	29.5	22.3	18.0	27.2	29.6	26.0	10.9	
	体が弱らないように するために運動する	あてはまる計	(3481)	49.4	41.8	29.7	42.6	63.9	64.6	65.6	51.7	67.7	53.2	61.9	
		あてはまらない計	(2159)	40.9	34.4	22.4	6.5	35.6	41.4	47.7	23.1	38.9	26.3	52.4	
		差分<「あてはまる計」-「あてはまらない計」>		8.5	7.4	7.3	36.1	28.3	23.2	17.9	28.6	28.8	26.9	9.5	
	運動をするのが 楽しい	あてはまる計	(2928)	53.7	42.7	30.9	47.3	64.7	62.9	65.2	48.7	65.9	50.4	64.8	
		あてはまらない計	(2712)	37.9	34.9	22.7	8.7	40.5	48.0	51.8	32.1	46.7	34.7	51.3	
		差分<「あてはまる計」-「あてはまらない計」>		15.7	7.8	8.2	38.6	24.2	14.9	13.4	16.6	19.2	15.7	13.5	
	身体を鍛えるために 運動する	あてはまる計	(3247)	49.2	41.1	28.8	41.3	61.9	62.3	63.5	48.1	64.8	51.2	61.9	
		あてはまらない計	(2393)	41.9	36.1	24.4	11.7	41.0	46.8	52.3	30.7	45.7	31.6	53.4	
		差分<「あてはまる計」-「あてはまらない計」>		7.4	5.0	4.5	29.6	21.0	15.4	11.2	17.4	19.1	19.6	8.5	
	運動をしたいとは思わない	あてはまる計	(1910)	38.3	35.1	23.8	11.2	41.3	51.5	55.7	34.5	49.1	36.1	53.7	
あてはまらない計		(3730)	50.1	40.9	28.5	37.8	59.0	57.9	60.4	43.9	60.6	46.4	60.6		
差分<「あてはまる計」-「あてはまらない計」>			-11.8	-5.8	-4.7	-26.6	-17.7	-6.4	-4.7	-9.4	-11.5	-10.2	-6.9		
日ごろ運動不足を 実感している	あてはまる計	(4892)	44.3	38.3	26.1	25.7	52.6	56.4	59.8	41.2	56.9	43.0	58.6		
	あてはまらない計	(748)	58.3	42.9	32.5	48.7	55.6	51.3	51.9	37.7	55.2	42.4	55.9		
	差分<「あてはまる計」-「あてはまらない計」>		-14.0	-4.6	-6.4	-22.9	-3.0	5.1	8.0	3.5	1.7	0.6	2.8		

2. コミュニケーションが活発な人は、健康度も高い

『コミュニケーション×健康』では、コミュニケーション量が豊富な層の人が、健康状態が良く、健康に対する意識や行動率が高い傾向が見られました。また、同様の傾向がコミュニケーション意識・行動の項目でも見られ、コミュニケーション意識・行動率の高い層の人の健康状態が良く、健康に対する意識や行動率も高い傾向が見られます。

〔『コミュニケーション×健康』の実態〕

・「日常的な話ができる知人・友人が 11 人以上いる」人は「現在、体調は良い状態である」が半数以上 (53.5%) に比べ、「日常的な話ができる知人・友人が 0 人」の人は約 3 人に 1 人 (36.5%) と 17 ポイントも開きがあります。知人・友人の数が多いほど、体調も良いという結果です。

〔『コミュニケーション×健康』の意識・行動〕

・「日常的な話ができる知人・友人が 11 人以上いる」人は「精神的な癒しやリラックスする時間を持つようにしている」が 64.6% に比べ、「日常的な話ができる知人・友人が 0 人」の人は 40.4% と、24.2 ポイントも開きがあり、最も差が見られました。知人・友人の数が多いほど、体の健康だけでなく心の健康への意識も高いことがわかりました。

・「近所づきあいが苦手」な人は、健康実態・意識・行動すべての項目で、「近所づきあいが苦手でない」人よりもポイントが低い結果となりました。

<コミュニケーション×健康>

				健康											
				実態			意識・行動								
N=				現在、 体調は 良い状態 である	毎日 ぐっすり 眠れる	休養は 十分とれ ている	健康の ために スポーツ をしている	普段から できるだけ 歩いたり、 階段を利用 するように している	心の健康 を意識し ている	精神的な 癒しや リラックス する時間 を持つよう にしている	成人病や 長期的な 疾患予防 に注意し ている	自分の 体型・体 重管理に 注意して いる	老化防止 に注意し ている	普段 笑うこと が多い	
コミュニケーション	量	日常的な話ができる知人・友人	11人以上	(1199)	53.5	43.5	27.9	32.8	56.7	61.9	64.6	43.4	62.6	46.2	73.9
			0人	(255)	36.5	27.1	23.9	18.0	40.0	40.0	40.4	28.2	42.4	29.0	31.8
			差分<'11人以上' - '0人'>		17.0	16.5	3.9	14.7	16.7	21.9	24.2	15.1	20.3	17.2	42.1
		深刻な話ができる知人・友人	5人以上	(337)	54.0	42.1	27.6	35.6	55.2	64.4	65.9	42.1	58.5	44.8	74.8
			0人	(905)	38.6	31.2	24.2	22.2	46.7	44.0	46.5	31.8	49.2	31.4	37.2
			差分<'5人以上' - '0人'>		15.4	11.0	3.4	13.4	8.5	20.4	19.4	10.3	9.3	13.4	37.5
		対面会話によるコミュニケーション人数(1日)	11人以上	(681)	47.7	41.9	22.8	29.1	55.5	59.6	61.2	41.6	56.1	40.1	69.5
			0人	(358)	38.3	29.9	24.3	18.2	44.4	43.3	45.0	29.6	46.4	33.0	38.5
			差分<'11人以上' - '0人'>		9.5	12.0	-1.5	10.9	11.1	16.3	16.3	11.9	9.7	7.1	30.9
	意識・行動	地元のコミュニティに参加したい	あてはまる計	(1620)	52.0	41.9	30.8	38.9	61.9	64.6	64.9	48.8	63.8	49.6	66.9
			あてはまらない計	(4020)	43.8	37.8	25.4	24.7	49.5	52.2	56.3	37.5	53.8	40.2	54.8
			差分<'あてはまる計' - 'あてはまらない計'>		8.2	4.2	5.4	14.2	12.5	12.4	8.6	11.3	10.0	9.4	12.0
		人脈を広げたい	あてはまる計	(3253)	48.2	39.8	26.7	32.4	56.1	60.1	62.1	43.9	60.3	45.9	63.4
			あてはまらない計	(2387)	43.3	37.8	27.3	23.8	48.8	49.8	54.3	36.5	51.7	38.8	51.2
			差分<'あてはまる計' - 'あてはまらない計'>		4.9	2.0	-0.7	8.6	7.3	10.3	7.8	7.4	8.7	7.0	12.2
		今のコミュニティに満足している	あてはまる計	(3164)	53.3	44.1	30.4	31.6	55.5	59.7	63.4	44.1	59.1	46.1	67.8
			あてはまらない計	(2476)	36.9	32.4	22.5	25.1	49.9	50.6	52.8	36.5	53.6	38.7	46.1
			差分<'あてはまる計' - 'あてはまらない計'>		16.4	11.8	8.0	6.5	5.6	9.1	10.6	7.6	5.5	7.4	21.7
		人と話すことが面倒だと感じる	あてはまる計	(3071)	40.3	34.6	23.7	25.4	50.4	52.7	56.2	37.6	53.2	39.7	47.5
			あてはまらない計	(2569)	53.0	44.1	30.8	32.8	56.2	59.4	61.9	44.5	60.8	46.7	71.1
			差分<'あてはまる計' - 'あてはまらない計'>		-12.7	-9.5	-7.1	-7.4	-5.8	-6.7	-5.6	-6.8	-7.7	-6.9	-23.6
		近所づきあいは苦手	あてはまる計	(3134)	41.0	35.5	24.6	24.6	49.8	51.8	54.9	36.1	53.7	39.2	49.8
			あてはまらない計	(2506)	52.5	43.2	29.8	34.0	57.1	60.6	63.7	46.6	60.4	47.5	68.9
			差分<'あてはまる計' - 'あてはまらない計'>		-11.4	-7.7	-5.2	-9.4	-7.3	-8.8	-8.8	-10.6	-6.7	-8.3	-19.1

3. 総合ランキング(1位:沖縄県 2位:兵庫県 3位:静岡県)

「健康」「運動」「コミュニケーション」「食」に関して、総合1位は沖縄県

総合1位は、「健康」部門で1位、「運動」部門で2位となり、他項目でも上位に入った沖縄県となりました。2位の兵庫県、3位の静岡県も各部門で上位に入っていますが、兵庫県の運動、静岡県の健康などが中位となっています。なお、沖縄県と兵庫県はわずか2pt差です。

	健康	運動	コミュニケーション	食	総合点	総合順位
沖縄県	1位	2位	16位	5位	24pt	1位
兵庫県	2位	21位	2位	1位	26pt	2位
静岡県	23位	3位	8位	2位	36pt	3位
千葉県	11位	12位	7位	7位	37pt	4位
島根県	4位	18位	14位	5位	41pt	5位
滋賀県	9位	13位	8位	14位	44pt	6位
京都府	19位	7位	1位	18位	45pt	7位
宮崎県	5位	7位	31位	9位	52pt	8位
鹿児島県	3位	18位	6位	29位	56pt	9位
宮城県	12位	4位	18位	24位	58pt	10位
岩手県	14位	21位	13位	11位	59pt	11位
神奈川県	6位	24位	24位	7位	61pt	12位
栃木県	34位	10位	11位	10位	65pt	13位
徳島県	12位	11位	43位	3位	69pt	14位
愛知県	7位	17位	35位	12位	71pt	15位
大分県	16位	1位	39位	19位	75pt	16位
岡山県	25位	5位	28位	19位	77pt	17位
埼玉県	28位	14位	4位	31位	77pt	17位
熊本県	20位	15位	23位	21位	79pt	19位
新潟県	42位	6位	15位	16位	79pt	19位
大阪府	34位	29位	5位	12位	80pt	21位
長野県	22位	28位	32位	4位	86pt	22位
茨城県	8位	38位	22位	25位	93pt	23位
山口県	17位	35位	10位	31位	93pt	23位
山梨県	10位	31位	26位	27位	94pt	25位
群馬県	18位	20位	17位	40位	95pt	26位
奈良県	29位	25位	21位	23位	98pt	27位
香川県	21位	23位	30位	26位	100pt	28位
長崎県	31位	33位	12位	29位	105pt	29位
東京都	15位	42位	27位	22位	106pt	30位
三重県	26位	34位	32位	15位	107pt	31位
佐賀県	24位	26位	19位	39位	108pt	32位
福島県	37位	7位	47位	17位	108pt	32位
広島県	39位	29位	3位	41位	112pt	34位
和歌山県	27位	27位	37位	33位	124pt	35位
秋田県	32位	16位	37位	41位	126pt	36位
福井県	38位	39位	29位	28位	134pt	37位
愛媛県	43位	32位	19位	44位	138pt	38位
北海道	33位	37位	35位	37位	142pt	39位
石川県	41位	44位	25位	33位	143pt	40位
富山県	30位	36位	41位	37位	144pt	41位
福岡県	36位	40位	34位	43位	153pt	42位
岐阜県	40位	45位	46位	35位	166pt	43位
高知県	43位	43位	45位	36位	167pt	44位
青森県	46位	41位	41位	46位	174pt	45位
山形県	47位	46位	40位	47位	180pt	46位
鳥取県	45位	47位	44位	45位	181pt	47位

- 1 算出方法:各カテゴリの順位を足し上げ、値の少ない方から順位付けを行いました。各カテゴリの順位付けは、各部門における「Rank」と表示のある設問を対象とし、順位を足し上げ、値の少ない方から順位付けを行っています。
- 2 今回の調査では鳥取県、山形県、青森県などの気候が寒冷な地域の順位が低い傾向となりましたが、これは調査を12月に行ったことが影響(屋外で運動をしにくい等)していることも考えられます。

4.「健康」部門ランキング(1位:沖縄県 2位:兵庫県 3位:鹿児島県)

日本一の長寿県 沖縄県が1位。ストレス度合いも最小。

沖縄県は、「休養が十分取れている」「精神的な癒しやリラックスする時間を持つようにしている」などの多くの設問で1位となり、健康意識の高さが伺えました。また、「老化防止に注意している」の設問でも1位となり、日本一の長寿県である沖縄県ならではの結果となりました。

兵庫県は、Webなどで健康情報を検索している人が多く、自分の体型・体重管理に注意しているためか、風邪をひく人も少ないようです。運動への抵抗感がなく、むしろ運動で気分転換する人が多い結果となりました。深刻な会話ができる人数も最も多く、食生活も健全であることがわかりました。

鹿児島県は、テレビや雑誌などから健康情報を収集するなど、健康に気を使っているためか「体調はいい」と感じている傾向がありました。

← ← 健康度合いが高い

「健康」部門ランキング 1位 沖縄県 2位 兵庫県 3位 鹿児島県	← ← 健康度合いが高い								Rank
	1	2	3	3	5	5	5		
現在、体調は良い状態である	1 鹿児島県 55.8%	2 山梨県 53.3%	3 宮城県 52.5%	3 京都府 52.5%	5 千葉県 51.7%	5 滋賀県 51.7%	5 和歌山県 51.7%		
休養は十分取れている	1 沖縄県 36.7%	2 鹿児島県 34.2%	3 千葉県 33.3%	3 長崎県 33.3%	5 宮城県 33.3%				
webなどで、健康情報を検索する	1 沖縄県 43.3%	2 兵庫県 37.5%	3 徳島県 35.8%	3 長崎県 35.8%	5 北海道 34.2%	5 秋田県 34.2%	5 山形県 34.2%	5 福島県 34.2%	
テレビや雑誌などから健康情報を得る	1 鹿児島県 61.7%	2 宮城県 60.0%	3 香川県 60.0%	3 和歌山県 59.2%	5 茨城県 58.3%	5 群馬県 58.3%			
周りの人と、健康に関する話をする	1 愛知県 49.2%	2 岩手県 48.3%	3 秋田県 48.3%	4 鹿児島県 46.7%	4 山口県 46.7%				
健康維持に支払ってもよい金額(一ヶ月)	1 東京都 5808.3	2 兵庫県 5766.7	3 埼玉県 5658.3	4 京都府 5125.0	5 徳島県 5050.0				(円)*
普段笑うことが多い	1 島根県 70.8%	2 大阪府 68.3%	3 滋賀県 67.5%	4 沖縄県 66.7%	5 佐賀県 65.0%				
普段からできるだけ歩いたり、階段を利用するようにしている	1 神奈川県 68.3%	2 東京都 63.3%	3 兵庫県 61.7%	4 滋賀県 60.0%	5 島根県 60.0%				
精神的な癒しやリラックスする時間を持つようにしている	1 沖縄県 66.7%	2 宮城県 65.8%	3 栃木県 65.0%	3 新潟県 65.0%	5 徳島県 65.0%				
心の健康を意識している	1 岩手県 65.0%	2 沖縄県 63.3%	3 山口県 63.3%	4 東京都 62.5%	4 島根県 62.5%				
自分の体型・体重管理に注意している	1 兵庫県 64.2%	2 茨城県 63.3%	3 愛知県 63.3%	4 沖縄県 62.5%	4 鹿児島県 62.5%				
成人病や長期的な疾患予防に注意している	1 沖縄県 55.8%	2 島根県 47.5%	3 宮城県 46.7%	4 栃木県 45.0%	5 岡山県 45.0%	5 山口県 45.0%			
老化防止に注意している	1 沖縄県 55.0%	2 熊本県 50.0%	3 岡山県 49.2%	4 宮城県 48.3%	5 宮城県 47.5%	5 静岡県 47.5%			
健康のためにスポーツをしている	1 神奈川県 38.3%	1 静岡県 38.3%	3 徳島県 36.7%	4 岡山県 35.8%	5 鹿児島県 35.0%	5 群馬県 35.0%			
以下、ネガティブ質問のため、下位の方が健康度合いが高い									
疲労が残りやすいと感じる	47 山梨県 41.7%	46 宮城県 42.5%	45 鹿児島県 43.3%	45 徳島県 43.3%	45 島根県 43.3%	45 三重県 43.3%			
コレステロール値が高い	47 神奈川県 10.0%	46 山梨県 10.8%	45 山形県 11.7%	44 熊本県 13.3%	44 山口県 13.3%	44 長野県 13.3%	44 富山県 13.3%		
メタボ予備軍自覚あり	47 山口県 44.2%	46 茨城県 44.9%	45 香川県 45.4%	44 埼玉県 45.8%	44 宮城県 45.8%				
メタボ自覚あり	47 京都府 12.5%	46 香川県 12.6%	45 兵庫県 13.3%	45 山梨県 13.3%	43 愛知県 14.2%	43 長野県 14.2%			
メタボ診断あり	47 香川県 0.8%	46 島根県 1.7%	46 福岡県 1.7%	44 長野県 2.5%	44 福島県 2.5%				
ストレスが溜まっている	47 沖縄県 32.5%	47 宮城県 32.5%	45 山梨県 33.3%	44 兵庫県 35.0%	44 島根県 35.0%	44 三重県 35.0%			
風邪をひく頻度が最近増えた	47 兵庫県 7.5%	46 青森県 8.3%	45 神奈川県 9.2%	44 沖縄県 10.0%	43 徳島県 10.8%	43 福井県 10.8%	43 新潟県 10.8%	43 岩手県 10.8%	

Rank...総合/カテゴリ別ランキングで算出

5. 「運動」部門ランキング(1位:大分県 2位:沖縄県 3位:静岡県)

2008 年に国体を開催し、スポーツ振興に熱心な大分県が 1 位

1 位の大分県は、ほとんどの「運動」部門の設問で上位 5 位以内にランクインしました。1 週間の運動量は沖縄と同率 1 位です。運動することに対して抵抗は少ないようです。大分県は、2008 年の大分国体を契機に、10 カ年計画の「大分スポーツ推進計画」を 2009 年に策定しており、その結果が表れてきているようです。また、2010 年度の「1000 万人ラジオ体操・みんなの体操祭」も大分県で開催されています。

沖縄県は、前述のとおり「健康」部門で 1 位になりましたが、運動量や運動に対する意識も高い結果となりました。

静岡県は、「健康」部門は 23 位ながら、他の部門は総じて上位に位置しています。身体を鍛えるために運動している人が多く、平日の外出率も高めです。また「コミュニケーション」部門における質問では、コミュニティを大事にしていることが伺え、人脈を広げることに積極的です。

「運動」部門ランキング

■ 1位 大分県
■ 2位 沖縄県
■ 3位 静岡県

← ← 運動度合いが高い

一週間のうちに運動する日数	1 大分県 1.9	1 沖縄県 1.9	3 佐賀県 1.8	3 徳島県 1.8	5 群馬県 1.7	5 宮崎県 1.7	5 福岡県 1.7	5 岡山県 1.7	Rank (日)*
体が弱らないようにするために運動する	1 沖縄県 74.2%	2 京都府 68.3%	3 栃木県 67.5%	3 滋賀県 67.5%	5 大分県 66.7%				Rank
運動で気分転換できる	1 兵庫県 71.7%	2 大分県 70.8%	2 福島県 70.8%	2 埼玉県 70.8%	2 鳥根県 70.8%				Rank
健康のために運動する	1 栃木県 68.3%	2 滋賀県 65.0%	2 鳥根県 65.0%	4 徳島県 64.2%	5 大分県 63.3%	5 埼玉県 63.3%	5 新潟県 63.3%		Rank
身体を鍛えるために運動する	1 福島県 66.7%	2 秋田県 65.8%	2 静岡県 65.8%	4 大分県 64.2%	4 沖縄県 64.2%				Rank
以下、ネガティブ質問のため、下位の方が運動度合いが高い									
外出時の主な交通手段が自動車(休日)	47 東京都 28.3%	46 大阪府 41.7%	46 神奈川県 41.7%	44 埼玉県 44.2%	43 京都府 47.5%				
あまり外出はしない(休日)	47 宮崎県 0.8%	46 長野県 0.8%	46 宮城県 0.8%	45 福岡県 1.7%	45 高知県 1.7%	45 徳島県 1.7%	45 広島県 1.7%	45 大阪府 1.7%	
外出時の主な交通手段が自動車(平日)	47 東京都 12.5%	46 神奈川県 20.0%	45 大阪府 20.8%	44 埼玉県 29.2%	43 京都府 34.2%				
あまり外出はしない(平日)	47 広島県 0.0%	46 沖縄県 0.8%	46 静岡県 0.8%	46 宮崎県 0.8%	46 京都府 0.8%	46 鹿児島県 0.8%	46 長野県 0.8%	46 福井県 0.8%	
運動をしたいとは思わない	47 兵庫県 24.2%	46 沖縄県 25.0%	45 福島県 26.7%	44 熊本県 28.3%	43 静岡県 29.2%	43 佐賀県 29.2%			Rank

Rank... 総合 / カテゴリー別ランキングで算出

6. 「コミュニケーション」部門ランキング(1位:京都府 2位:兵庫県 3位:広島県)

和の伝統文化はコミュニケーション文化。近所づきあいの上手な京都府が1位

「コミュニケーション」部門では、日常的な会話をする人数、人と話すことを好む傾向にあるかどうか、地域のコミュニティへの参加意識などを調査しました。伝統文化を重んじる京都府は、地域コミュニティへの参加意識も強いためか、近所づきあいが苦手と答えた人は47都道府県中最も低く、苦手率が高い徳島(65.8%)と比べて25ポイント(40.8%)も少ない数値です。知人・友人の数も多い結果となりました。

2位の兵庫県は、京都府と同様の傾向が見られました。

3位の広島県は、人と話すことや人づきあいが面倒でも苦手でもなく、一日にコミュニケーションをとる人数也多めです。人脈を広げたいという意欲も旺盛で、「運動」部門における質問で平日外出しないという人は0%でした。

「コミュニケーション」 部門ランキング	
■	1位 京都府
■	2位 兵庫県
■	3位 広島県

← ← コミュニケーション度合いが高い

継続居住年数	1	2	3	4	4	4			
	福井県	富山県	北海道	鳥取県	山形県	群馬県			
	19.9	19.5	19.4	19.1	19.1	19.1			(年)
日常的な話ができる知人・友人の人数	1	2	2	4	4	4	4		
	奈良県	山口県	沖縄県	京都府	兵庫県	滋賀県	佐賀県		Rank
	8.3	8.0	8.0	7.9	7.9	7.9	7.9		(人)
深刻な話ができる知人・友人の人数	1	2	2	4	4	4			
	兵庫県	京都府	東京都	群馬県	秋田県	埼玉県			Rank
	2.8	2.6	2.6	2.5	2.5	2.5			(人)
一日のコミュニケーション人数 【直接(対面での)会話によるコミュニケーション】	1	2	3	3	3	3	3	3	
	島根県	長野県	広島県	熊本県	群馬県	福井県	大阪府	岩手県	Rank
	6.2	5.8	5.7	5.7	5.7	5.7	5.7	5.7	(人)
一日のコミュニケーション人数 【直接ではない(非対面での)会話(音声)による コミュニケーション(電話など)】	1	2	2	4	4	4			
	宮城県	熊本県	栃木県	京都府	広島県	愛媛県			(人)
	3.7	3.2	3.2	3.1	3.1	3.1			
一日のコミュニケーション人数 【非対面での文字でのコミュニケーション (メール/ブログ/ツイッターなど)】	1	2	2	2	5				
	千葉県	広島県	東京都	愛媛県	三重県				(人)
	3.7	3.7	3.7	3.7	3.6				
人脈を広げたい	1	1	3	4	5	5			
	埼玉県	静岡県	佐賀県	鹿児島県	広島県	岩手県			Rank
	67.5%	67.5%	66.7%	65.8%	64.2%	64.2%			
今のコミュニティに満足している	1	2	3	4	4				
	北海道	千葉県	大阪府	愛知県	熊本県				Rank
	65.8%	65.0%	64.2%	63.3%	63.3%				
メールよりも電話の方がいい	1	2	2	2	2				
	香川県	茨城県	徳島県	長崎県	熊本県				Rank
	62.5%	53.3%	53.3%	53.3%	53.3%				
地元のコミュニティに参加したい	1	2	3	3	3	3			
	新潟県	兵庫県	京都府	富山県	静岡県	宮城県			Rank
	38.3%	37.5%	35.0%	35.0%	35.0%	35.0%			
以下、ネガティブ質問のため、下位方がコミュニケーション度合いが高い									
人と話すことが面倒だと感じる	47	46	46	46	43	43			
	沖縄県	広島県	大阪府	茨城県	兵庫県	埼玉県			Rank
	45.0%	45.8%	45.8%	45.8%	46.7%	46.7%			
近所づきあい (近所の人との挨拶や会話など)は苦手	47	46	45	45	43	43	43		
	京都府	茨城県	静岡県	長崎県	広島県	香川県	埼玉県		Rank
	40.8%	45.8%	47.5%	47.5%	49.2%	49.2%	49.2%		

Rank...総合/カテゴリ別ランキングで算出

7. 「食」部門ランキング(1位:兵庫県 2位:静岡県 3位:徳島県)

食の環境整備を行っている兵庫県が1位

兵庫県は、「健康によい食事のための出費や手間をなるべく惜しまない」という設問において1位となり、その他の設問でも上位5位以内にランクインしています。兵庫県では「食の健康」に取り組んでいる飲食店などを「食の健康協力店」として登録し、食の環境整備を行っています。

静岡県は、家族と一緒に食事を取ったり、毎日3食取るようにしている人が多く、食に対する意識が高いことが伺えます。

徳島県は、食事のカロリーや毎日3食取ることなどに対する意識が高い結果となりました。

「食」部門ランキング	
	1位 兵庫県
	2位 静岡県
	3位 徳島県

← ← 健康のための食度合いが高い

1週間外食をしない【朝食】	1 福島県 83.3%	1 長崎県 83.3%	3 静岡県 82.5%	3 北海道 82.5%	3 鳥取県 82.5%			
1週間外食をしない【昼食】	1 北海道 35.0%	2 山形県 34.2%	2 愛媛県 34.2%	4 鳥取県 33.3%	5 福井県 32.5%			
1週間外食をしない【夕食】	1 鳥取県 35.0%	2 山形県 33.3%	3 福井県 31.7%	4 愛媛県 30.8%	4 長崎県 30.8%			
1週間飲酒しない【自宅】	1 石川県 52.5%	2 香川県 50.0%	3 徳島県 47.5%	4 茨城県 46.7%	5 富山県 45.8%			
1週間飲酒しない【自宅以外】	1 岐阜県 57.5%	2 鳥取県 55.8%	3 福井県 54.2%	4 香川県 53.3%	5 徳島県 52.5%	5 茨城県 52.5%		
毎日3食を取るようにしている	1 島根県 81.7%	2 兵庫県 80.8%	3 静岡県 80.0%	3 徳島県 80.0%	3 奈良県 80.0%	3 三重県 80.0%		Rank
栄養のバランスに気をつけている	1 岡山県 79.2%	2 大阪府 75.8%	3 兵庫県 75.0%	3 千葉県 75.0%	3 沖縄県 75.0%			Rank
家族と一緒に食事を取るようにしている	1 新潟県 70.8%	2 静岡県 70.0%	2 山梨県 70.0%	2 和歌山県 70.0%	5 三重県 69.2%	5 山口県 69.2%	5 宮崎県 69.2%	Rank
食事のカロリーを気をつけている	1 岡山県 62.5%	2 兵庫県 60.8%	2 千葉県 60.8%	4 徳島県 59.2%	5 福島県 57.5%	5 長野県 57.5%		Rank
腹八分目にするよう気をつけている	1 沖縄県 56.7%	2 長野県 55.8%	3 熊本県 54.2%	4 宮城県 51.7%	4 神奈川県 51.7%			Rank
健康によい食事のための出費や手間はなるべく惜しまない	1 兵庫県 40.0%	1 静岡県 40.0%	1 三重県 40.0%	4 千葉県 38.3%	4 愛知県 38.3%	4 宮崎県 38.3%	4 沖縄県 38.3%	Rank

Rank...総合/カテゴリ別ランキングで算出

【おわりに】

今回の「健康・運動・コミュニケーション・食」に関する調査では、コミュニケーションと健康、あるいは運動と健康に関して比例関係が見られました。人付き合いが得意な人、あるいは地域コミュニティへの参加意識が高い人ほど心の健康も良好であることが伺えました。

かんぼ生命は、ラジオ体操をはじめとして今後も皆さまの豊かで充実した生活に欠かせない「健康づくり」を応援してまいります。