

**横浜市「ウォーキングのモニター調査」
結果報告**

平成 25 年 9 月
横浜市健康福祉局

目 次

I	モニター調査実施概要	1
1.	本調査の目的	1
2.	調査の方法	1
3.	モニターの構成	1
4.	参加者人数	3
5.	機材の調達・設置等	3
(1)	健康システム（健康情報サイト）	3
(2)	協力コンビニ企業・店舗	4
6.	説明・事前計測会	4
(1)	スケジュール	4
(2)	当日のタイムテーブル	5
(3)	身体計測の概要	5
7.	報告・事後計測会	6
(1)	スケジュール	6
(2)	当日のタイムテーブル	6
(3)	身体計測の概要	7
II	モニター調査結果概要	8
1.	参加者のプロフィール	8
2.	歩数状況	8
3.	ウォーキングによる意識や行動の変容	8
4.	健康管理サービスサイトおよびポイントの利用について	8
5.	同一対象者の変化	9
6.	身体計測結果（事前・事後）	10
7.	今後のウォーキングの取組み意向	10
8.	モニター調査への意見	10
III	モニター調査結果詳細	11
1.	歩数状況	11
(1)	データ送信状況	11
(2)	平均歩数	13
2.	アンケートの集計結果（事前・事後アンケート比較）	23
(1)	基本的な属性	24
(1)－①	同居者	24
(1)－②	職業	25
(2)	普段（現在）の生活の状況	26
(2)－①	外出頻度	26
(2)－②	運動習慣の状況	27
(3)	健康状態・健康意識	29
(3)－①	健康状態／主観的健康感	29

(3)－②自分の健康や体力について気になること	30
(3)－③健康意識.....	32
(4) 普段の買物の状況.....	33
(4)－①買物の際の交通手段.....	33
(5) ウォーキングモニターについて.....	35
(5)－①ウォーキングに取り組んだ経験	35
(5)－②ウォーキングの内容（時間・歩数）	36
(5)－③実施環境（どのようなときに、時間帯、だれと）	37
(5)－④歩数計の利用	41
(5)－⑤健康管理サービスサイトの利用状況.....	43
(5)－⑥パソコンでのインターネット利用について	44
(5)－⑦サイトを利用しなかった理由	45
(5)－⑧希望するポイントの使い方.....	46
(5)－⑨ウォーキングを続けたことによる変化	48
(6) 今後のウォーキングの取組について	50
(6)－①ウォーキングの継続意向	50
(6)－②継続する理由、継続しない理由	51
(6)－③市のウォーキングサービスの利用意向	53
(6)－④ウォーキング継続のために有効な取組	54
(6)－⑤スマートフォン利用状況	56
(6)－⑥数計アプリ利用状況.....	57
(6)－⑦歩数計の自己負担限度額	58
(6)－⑧モニター調査でよかったこと	59
(6)－⑨モニター調査について、意見等	60
3. 同一対象者の変化	62
(1) 睡眠状況	62
(2) 外出頻度	62
(3) 運動習慣	63
(4) 健康状態	63
(5) 健康意識	64
(6) 健康や体力について気になること	64
(7) 買物の際の交通手段	65
(8) 買物頻度（コンビニエンスストア）	65
4. 身体計測結果（事前・事後）	66
(1) 身長・体重・BMI	66
(2) 血圧	71

I モニター調査実施概要

1. 本調査の目的

本調査は、市民の日常的・継続的な健康づくりを効果的に促進する方策の検討に資する情報の収集・整理・分析を行うことを目的としている。

2. 調査の方法

本調査では、主に40歳以上の市民に歩数計を交付し、6月から7月にかけての2ヶ月間にわたって日毎の歩数データを収集する。また、モニター期間の前後に身体計測とアンケートを実施し、意識・行動・からだの変容をみる。

3. モニターの構成

本調査のモニターは港北区、西区、栄区の在住者461名である。モニターの構成を示す。

表 モニター構成（実数）

		全 体			港北区			西 区			栄 区		
		合 計	男 性	女 性	合 計	男 性	女 性	合 計	男 性	女 性	合 計	男 性	女 性
全 体		461	173	288	226	90	136	129	50	79	106	33	73
所 属 団 体 別	スポーツ推進委員	67	55	12	26	20	6	20	19	1	21	16	5
	青少年指導員	12	9	3	12	9	3	0	0	0	0	0	0
	食生活等改善推進員	69	5	64	15	1	14	23	1	22	31	3	28
	保健活動推進員	170	25	145	105	15	90	31	4	27	34	6	28
	老人クラブ	143	79	64	68	45	23	55	26	29	20	8	12
年 代 別	50歳未満	31	21	10	17	12	5	9	6	3	5	3	2
	50歳代	51	17	34	27	6	21	15	6	9	9	5	4
	60歳代	140	44	96	72	22	50	29	10	19	39	12	27
	70歳代	200	69	131	92	40	52	59	18	41	49	11	38
	80歳以上	39	22	17	18	10	8	17	10	7	4	2	2
	65歳未満	128	55	73	69	25	44	33	18	15	26	12	14
	65歳以上	333	118	215	157	65	92	96	32	64	80	21	59

注) 年齢は2013年5月31日時点。

また、30歳代を1名含む。

保土ヶ谷区在住者1名は西区の食生活等改善推進員であるため、西区に含む。

なお、モニターの平均年齢は67.9歳である。

表 モニターの平均年齢

	全体	男性	女性
全体	67.9	67.7	68.1
港北区	67.4	67.9	67.1
西区	68.9	68.7	69.0
栄区	67.9	65.9	68.8

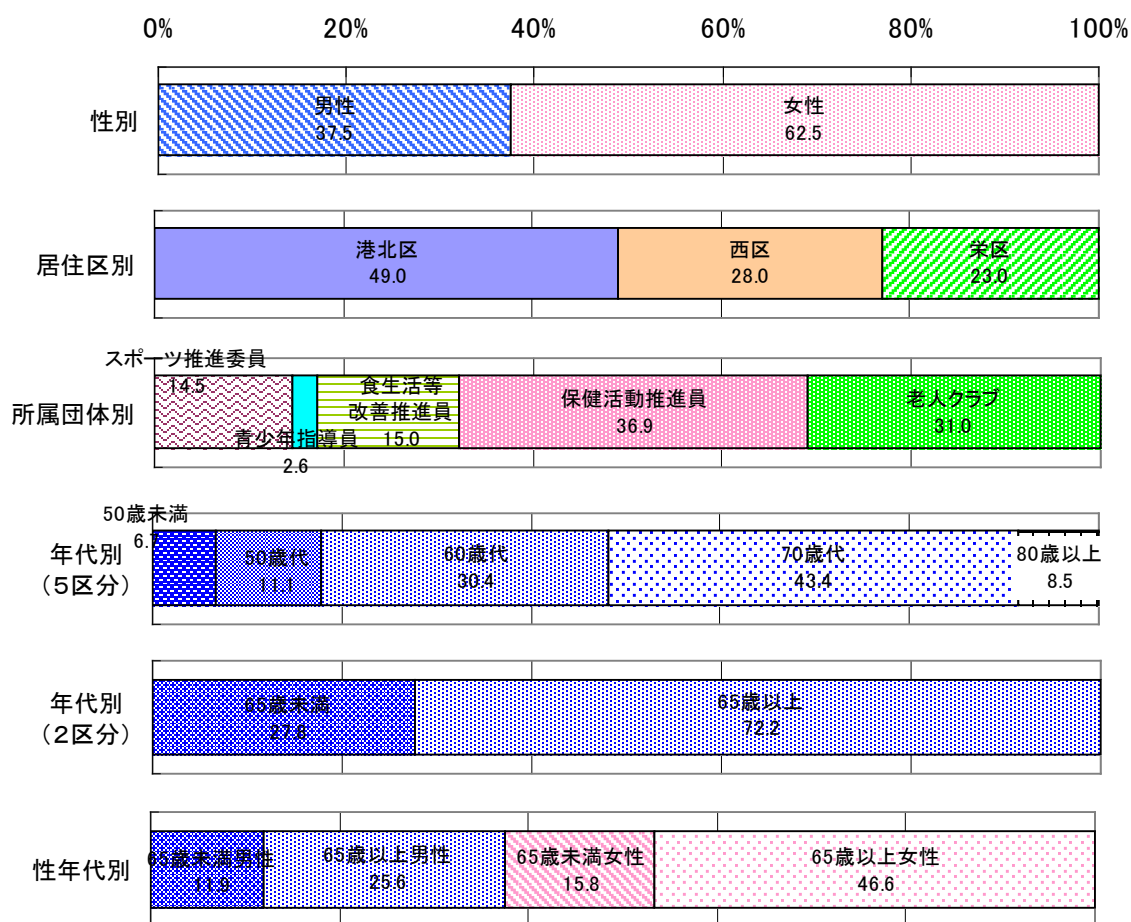


図 モニター構成 (割合)

4. 参加者人数

歩数データ送信者数、アンケート回答者数、計測会出席者数の総括表を示す。

図 参加人数総括表

歩数データ送信者数 : 459 人		
アンケート 回答者数	事前アンケート 461 人	事後アンケート 456 人
計測会 出席者数	事前計測会 456 人	事後計測会 437 人

5. 機材の調達・設置等

(1) 健康システム（健康情報サイト）

本調査では、市が別途選定した健康情報サイトを活用し、モニターがインターネットを介し自分で歩数データ等を見ることが出来る環境を整えた。

【画面イメージ】

Yokohama Enjoy Walking
さあ歩こうヨコハマ。

よくある質問 | お問い合わせ | サイトマップ

ログイン

■歩数計について
Loppi アップロード方法

■ダイエットコンテンツ
ダイエットグラフを見る
みんなで歩数を競う
ダイエットシミュレーション

■コラム・タニタレシビ
タニタの社員食堂レシビ
タニタのダイエット・健康コラム
よくある質問

あなたも健康づくりの輪に参加してみませんか?

会員の方はこちら
→ ログインする

Yokohama Enjoy Walking
さあ歩こうヨコハマ。

市民の健康づくり計画
健康横浜 21
～あなたらしい未来のために、健康づくりを、今、笑しむ～

Yokohama いきいきポイント
(介護支援ボランティアポイント事業)

【PickUP】タニタの健康コラム
太っていると思うけど...
どのくらい減量したらよいか
わからない。
自分は太っていると思うけど...
どのくらい減量した...
続きを読む

【新着記事】タニタの健康コラム
小麦より米?! ダイエットには米が向く??
小麦より米が勝る理由
続きを読む

インフォメーション
[2013-08-22] 【重要】システムメンテナンスに伴うサービス停止のご連絡
[2013-08-02] 夏季休業のお知らせ
[2013-04-30] ログインID・パスワード共通化のご案内

著作権・免責事項 | 特定商取引法に基づく表記/推奨環境について | 利用規約 | プライバシーポリシー | 会社概要 | 法人企業様へ

(C)2013 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

(2) 協力コンビニ企業・店舗

横浜市と包括協定を締結している2社の協力を得て、コンビニでデータ送信を行う環境を構築した。店舗数は表のとおり。なお、店舗一覧を巻末資料に記す。

	合計	港北区	西区	栄区
株式会社セブン・イレブン・ジャパン	60 店舗	37 店舗	18 店舗	5 店舗
株式会社ローソン	44 店舗	21 店舗	15 店舗	8 店舗

6. 説明・事前計測会

モニターに対し、調査の趣旨、機材操作方法、健康情報サイトへのログイン方法等の説明を行うため、調査開始前の5月中旬に「事前説明会」を開催した。

(1) スケジュール

1会場50名程度とし、10回開催した。開催した日時、会場、参加人数は以下のとおりである。

日時		会場	参加人数
5月14日(火)	13:00~15:00	港北区役所	62
5月14日(火)	15:30~17:30	港北区役所	41
5月16日(木)	10:00~12:00	栄区役所	54
5月16日(木)	18:00~20:00	港北区役所	31
5月18日(土)	14:00~16:00	港北区役所	63
5月18日(土)	18:00~20:00	港北区役所	31
5月19日(日)	10:00~12:00	栄区役所	48
5月22日(水)	14:00~16:00	西区役所	54
5月22日(水)	18:00~20:00	西区役所	20
5月25日(土)	14:00~16:00	西区役所	52
合計			456

(2) 当日のタイムテーブル

	項目	所要時間	実施内容
1	受付		名簿チェック、歩数計、資料等配布
2	説明会	60分	①調査の概要 ②調査の内容 ③歩数計の操作方法 ④歩数計データの送信方法 ⑤送信端末設置店 ⑥健康情報サイトの利用方法 ⑦個人情報の取り扱いについて ⑧調査に関する問い合わせ先 ⑨質疑応答 ⑩アンケート記入
3	計測会	60分	①身長 ②体組成 ③血圧 ※血圧が高い場合は、保健師による計測、簡易保健指導を実施

(3) 身体計測の概要

本調査では、歩くことによる身体の変化も捉えるため、ウォーキング実施前の身体計測を行った。

計測項目	体重、身長(BMI)、血圧
計測機材	体組成計、身長計、血圧計

体組成計では、計測結果を表示印刷したものをモニター本人に配布した。モニターの事後計測会への参加意欲向上のため、体組成計を用いた計測を行ったが、体重以外の本調査に必要なデータ（推定骨量や筋肉量等）は保有していない。

7. 報告・事後計測会

ウォーキング期間終了後に、ウォーキング結果を集計した報告会ならびにウォーキング後の身体計測を兼ねた「事後計測会」を8月上旬に実施した。

(1) スケジュール

1会場50名程度とし、10回開催した。開催した日時、会場、出席人数は以下のとおりである。

日時		会場	出席人数
8月2日(金)	10:00~12:00	港北区役所	58
8月2日(金)	14:00~16:00	港北区役所	56
8月2日(金)	18:00~20:00	港北区役所	17
8月3日(土)	10:00~12:00	西区役所	59
8月4日(日)	10:00~12:00	栄区役所	60
8月5日(月)	14:00~16:00	栄区役所	43
8月6日(火)	14:00~16:00	西区役所	31
8月6日(火)	18:00~20:00	西区役所	38
8月8日(木)	14:00~16:00	港北区役所	38
8月8日(木)	18:00~20:00	港北区役所	37
合計			437

(2) 当日のタイムテーブル

	項目	所要時間	実施内容
1	受付		名簿チェック、資料等配布
2	報告会	30分	①調査結果の報告 ②事後計測会後の予定等の説明 ③アンケート記入
3	計測会	60分	①体組成 ②血圧 ※血圧が高い方は、保健師による計測、簡易保健指導を実施

(3) 身体計測の概要

本調査では、歩くことによる身体の変化も捉えるため、ウォーキング実施後の身計計測を行った。

計測項目	体重、血圧
計測機材	体組成計、血圧計

体組成の計測では、計測結果を表示印刷したものをモニター本人に配布した。配布した計測結果には体重以外の計測項目も表示されているが、本調査では体重以外のデータは保有していない。

II モニター調査結果概要

1. 参加者のプロフィール

(1) 基本属性（性年代、同居者、職業、健康状態、ウォーキング経験）

461名のモニターを性年代別に見ると、女性65歳以上が45.8%ともっとも多い（男性65歳以上25.6%、女性64歳以下16.7%、男性64歳以下11.9%）。平均年齢は67.9歳であった。同居者として「夫婦のみ」または「子どもや親」の人がそれぞれ4割。「ひとり暮らし」は9.3%であった。職業は、「働いていない」または「家事専業」をあわせて約7割（68.7%）。

また、モニターの9割が健康である（健康である、どちらかという健康である）としており、ウォーキング実践者、経験者、未経験者がそれぞれ3分の1ずつだった。

(2) インターネットおよびスマートフォン等の利用状況

パソコンでインターネットを「利用している」のは全体の43.0%。特に、男性64歳以下で85.5%が「利用している」。女性65歳以上の利用率は26.5%にとどまり、「パソコンを持っていないのは43.6%にのぼる。

また、スマートフォンを「使っている」のは14.9%。男性64歳以下では4割の使用が見られ、女性64歳以下では19.5%であり、年齢が若い層ほど利用率は高い。

2. 歩数状況

モニターの1日あたりの平均歩数は9,233歩と多かった。特に、男性の平均歩数は10,778歩と多い。平均歩数の多い性年代別は、男性50歳代、女性60歳代。

3. ウォーキングによる意識や行動の変容

(1) 健康への意識変化

モニターのうち、健康に気をつけている（普段から気をつけている、どちらかという気をつけている）のは、9割近くにのぼる。事前と事後で、この健康意識の変化は見られなかったが、健康や体力について気になることの割合が、「生活習慣病の心配」が29.1%から21.5%に、「運動不足」が33.4%から28.5%になった。特に、女性65歳以上では「運動不足」が30.3%から22.9%になった

ウォーキングを続けたことにより、モニターの約半数（48.9%）が「自分の健康づくりを意識するようになった」とし、また、「外出する回数が増えた」（31.6%）、「運動習慣が身についた」（31.1%）、「体調が良くなった」（29.8%）となった。

(2) 行動変容

モニターのうち、週に5～3日以上外出する人は9割以上を占めている。事前、事後の変容として、意識的な運動を「毎日している」人が29.1%から40.4%になった。

また、買物の際の交通手段として「徒歩」が53.4%から64.3%になった。

4. 健康管理サービスサイトおよびポイントの利用について

今回、提供されていた健康情報サイトを利用したのは、モニターの3割であった。うち、

「よく利用した」のは8.3%、「たまに利用した」が20.4%であった。うち、64歳以下男性は「よく利用した」が3.8%、「たまに利用した」が38.5%であった。女性65歳以上は、「利用しなかった」が78.1%であった。利用しなかった理由としては、「パソコンをもっていない」、「使い方がわからなかった」等があがっている。

希望するポイントの使い方については、モニターの4割が「コンビニ等のポイントカードのポイントに変換」とした。次いで「様々な景品と交換」、「クーポン券に交換」等が多く、「特にいらない」としたモニターも2割存在した。

5. 同一対象者の変化

(睡眠状況)

睡眠を充分とれていなかった人が、充分睡眠をとれるようになったかを確認すると、事前に「まあまあ取れていると思う」と回答した人のうち15.0%が事後は「充分取れていると思う」に、また、事前に「あまり取れていないと思う」と回答した人のうち29.6%が事後は「まあまあ取れていると思う」になった。

(外出頻度)

事前で「週に3～4日」外出していると回答した人のうち40.2%は、事後では外出頻度が週5日以上であった。

(運動習慣)

事前には意識的な運動を「週に3～4日している」と回答した人のうち46.0%は、運動頻度が週5日以上に、「週に1～2日している」と回答した人のうち53.5%は、運動頻度が週3日以上であった。

(健康状態)

事前では自分は「どちらかという健康である」と回答した人のうち26.0%は、事後では「健康である」であった。また、事前に「どちらかという健康ではない」と回答した人のうち59.1%は、事後では「健康である」もしくは「どちらかという健康である」であった。

(健康意識)

事前に、普段から健康に「どちらかという気をつけていない」と回答した人のうち30.0%は、事後では「どちらかという気をつけている」であった。また、事前に「特に気をつけてはいない」と回答した人のうち、事後では11.1%が「普段から気をつけている」、33.3%が「どちらかという気をつけている」であった。

(健康や体力について気になること)

事前に「運動不足である」と回答した人のうち41.7%は、事後アンケートでは当該項目を選択していない。同様に、「生活習慣病の心配がある」と回答した人のうち50.0%は、事後アンケートでは当該項目を選択しなかった。

(買物の際の交通手段)

事前では主に「自転車」で買物に行くと回答した人のうち38.9%は、事後に主に「徒歩」で行くと回答している。同様に、主に「車・バイク(自分で運転)」を利用していた人のうち29.6%は「徒歩」になった。

(買物頻度 (コンビニエンスストア))

事前では、コンビニエンスストアを買物として「ほとんど利用しない」と回答した人のうち 30.9%は、事後では、週に1～2回以上買物でコンビニエンスストアを利用するようになった。

6. 身体計測結果 (事前・事後)

事前計測時点では BMI 値が[25～30]であった男性 51 人・女性 69 人のうち、男性 12 人・女性 13 人が[22～25]になった。

7. 今後のウォーキングの取組み意向

モニターの 82.0%が、今後も「引き続き、ウォーキングに取り組んでいく」としている。その理由として、ウォーキング自体が楽しかった、身体や体調が変化した、生活が変化した等があげられている。

ウォーキング継続のために有効な取組としては、83.8%の人が「歩数計を利用する」をあげている。また、市のウォーキングサービスの利用について、モニターのうち 36.4%が「ぜひ利用したい」、58.8%が「そのときの条件や都合などが合えば利用すると思う」としている。65 歳以上で「ぜひ利用したい」が男女とも 35%を超えており、64 歳以下は男女とも「そのときの条件や都合などが合えば利用すると思う」が 65%を超えている。さらに、歩数計の自己負担額について 88.3%が何らかの負担を容認し、「1000 円くらいまで」が一番多く 40.4%であり、「自己負担はしたくない」は 1 割程度にとどまっている。

8. モニター調査への意見

本モニター調査のよかったところとして、モニターの 74.6%が「歩くことそのもの」をあげている。次いで 58.6%が「日々の成果をみること」としている。特に、女性 65 歳以上で「歩くことそのもの」が 80.0%であった。「ポイントをためること」は、64 歳以下は男女とも 14%を超えているが、65 歳以上は男女とも 6%を下回った。「日々の成果をみること」は、男性 64 歳以下では 75.0%であったが、他はいずれも 6 割を下回っている。「他人と競うこと」は、男性 64 歳以下では 1 割を超えたが、他はいずれも 1 割を下回った。

Ⅲ モニター調査結果詳細

1. 歩数状況

(1) データ送信状況

モニター461人のうち測定記録が1回以上送信されたのは459人であった。報告日数別人数を表に示す。

表 報告日数別人数表

報告データ日数	人数				
	合計	65歳未満男性	65歳以上男性	65歳未満女性	65歳以上女性
合計	461	55	118	73	215
0日分	2		1		1
17日分	1		1		
26日分	1				1
30日分	1	1			
31日分	1			1	
37日分	1			1	
39日分	2			2	
44日分	1	1			
45日分	2				2
46日分	2	1	1		
47日分	1		1		
48日分	3			1	2
49日分	1				1
51日分	1	1			
52日分	2		1	1	
53日分	4	1	1	1	1
54日分	3		1		2
55日分	3		1	1	1
56日分	2	1	1		
57日分	6	1		2	3
58日分	8	1	3	2	2
59日分	13	3	4	2	4
60日分	27	5	11	6	5
61日分	373	39	91	53	190
平均(日数0を含む)	59.5	59.1	59.3	58.8	60.0
平均(日数0を除外)	59.8	59.1	59.8	58.8	60.2

全61日分のデータが報告されたのは373人で、これは全体の80.9%に相当する。また、58日以上が報告されたのは421人で全体の9割を超える人数となる。

未送信者2人分を除くと報告データ日数の平均は59.8日分になり、61日分の98%になる。

また、年代5区分別男女別の平均報告日数（未送信者を除く）を図に示す。30～40歳代女性が55.2日、80歳以上女性が57.6日で、他は概ね60日前後の報告日数であった。

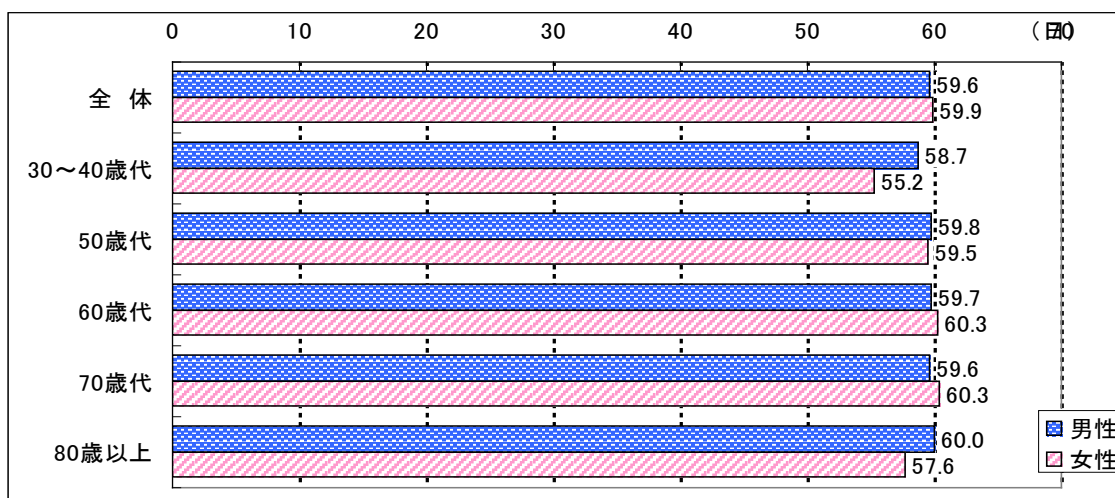


図 年代5区分別男女別平均報告日数

なお、報告データ数をモニター数で除した値を「回答率」と定義した場合、週平均の回答率は全週とも96%以上であった。

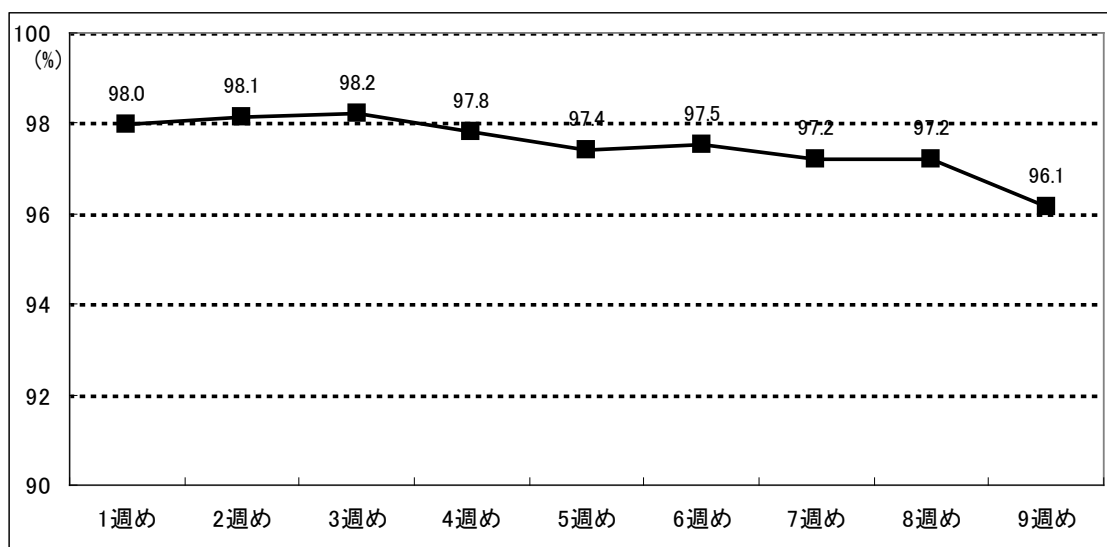


図 週平均回答率の推移（分母には未送信モニターを含む）

(2) 平均歩数

① 概要

本調査におけるモニターの1日あたりの平均歩数は9,233歩であった(未送信者を除く、以下、同様)。

表 年代別平均歩数表

	人数(人)			1日あたり平均歩数(歩)		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体
全体	172	287	459	10,778	8,308	9,233
30~40歳代	21	10	31	9,916	8,251	9,379
50歳代	17	34	51	12,183	8,651	9,829
60歳代	44	96	140	11,719	9,055	9,892
70歳代	69	130	199	10,408	7,877	8,755
80歳以上	21	17	38	9,742	6,730	8,395
65歳未満	55	73	128	11,283	8,933	9,943
65歳以上	117	214	331	10,540	8,095	8,959
65~74歳	57	157	214	10,923	8,424	9,090
75歳以上	60	57	117	10,177	7,186	8,720

男性の場合、平均歩数は10,778歩であるが50歳代が最も多く12,183歩であった。女性の場合、平均歩数は8,308歩であるが60歳代が最も多く9,055歩であった。

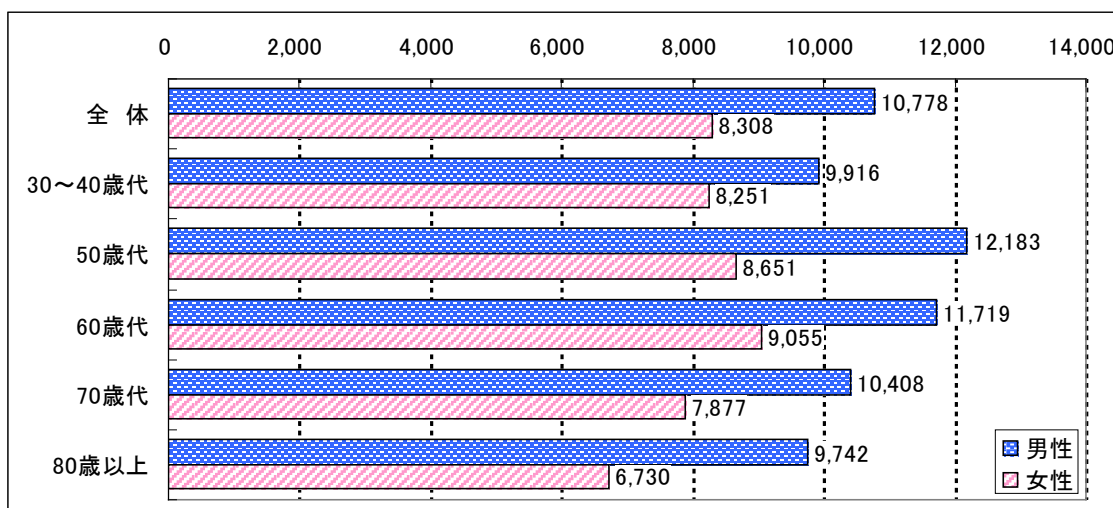


図 年代5区分別性別平均歩数

本調査における平均歩数を「国民健康・栄養調査（横浜市の平均値）」と比較すると、表のようになる。

表 年代別平均歩数の「国民健康・栄養調査」との比較

		国民健康・ 栄養調査	本調査	比率
男性	65歳未満	8,940	11,283	126%
	65歳以上	6,974	10,540	151%
	うち、65-74歳	7,654	10,923	143%
	うち、75歳以上	4,935	10,177	206%
女性	65歳未満	8,112	8,933	110%
	65歳以上	5,035	8,095	161%
	うち、65-74歳	6,113	8,424	138%
	うち、75歳以上	3,401	7,186	211%

本調査では、男女いずれの年齢区分でも「国民健康・栄養調査」の結果を大幅に上回る結果となった。特に75歳以上は男女とも2倍以上の歩数であった。

考えられる要因を以下に列挙する。

- 本調査は6月～7月の2ヶ月間にわたって実施しているが、「国民健康・栄養調査」は11月という比較的寒い時期の1日間だけの測定であること。
- 本調査のモニターは市から団体を通じて依頼しており、健康への関心や運動への意欲が高い人が協力したと考えられるのに対し、「国民健康・栄養調査」は無作為で抽出した世帯を対象としており、また、1日だけのデータであるため、必ずしも健康への関心や運動への意欲が高い人とは限らないこと。
- 本調査では基準歩数を設定しており、基準歩数の達成状況によってモニターにインセンティブを付与したこと。

② 平均歩数の分布

平均歩数の分布を図・表に示す。

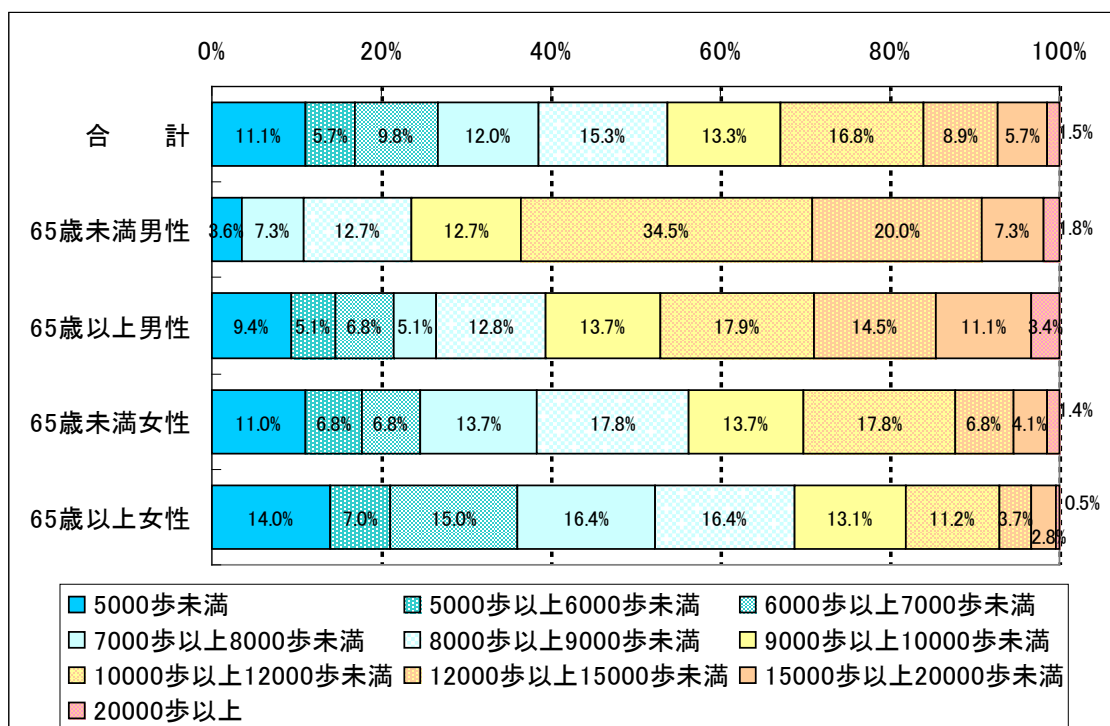


図 年代 2 区分別性別平均歩数の分布 (割合)

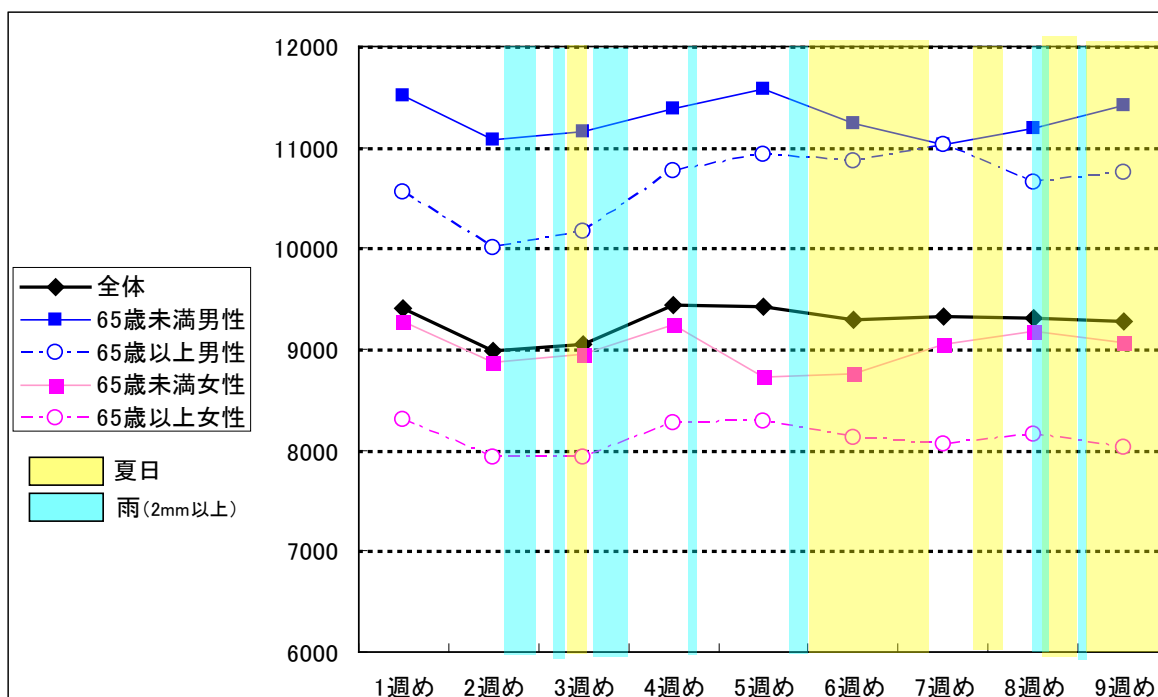
平均歩数が含まれるカテゴリまたはその前後のカテゴリに含まれるのは、65 歳未満男性で 67.2%であったが、65 歳以上男性では 46.1%、65 歳未満女性では 45.2%、65 歳以上女性では 45.9%であり、65 歳以上男性を除く 3 区分ではいずれも 5 割を下回った。

表 年代 2 区分別性別平均歩数の分布 (実数)

平均歩数		人数				
以上	未満	合計	65歳未満男性	65歳以上男性	65歳未満女性	65歳以上女性
合計		461	55	118	73	215
-		2		1		1
0	5000	51	2	11	8	30
5000	6000	26		6	5	15
6000	7000	45		8	5	32
7000	8000	55	4	6	10	35
8000	9000	70	7	15	13	35
9000	10000	61	7	16	10	28
10000	12000	77	19	21	13	24
12000	15000	41	11	17	5	8
15000	20000	26	4	13	3	6
20000	99999	7	1	4	1	1
平均		9,233	11,283	10,540	8,933	8,095

③ 平均歩数の推移

週間の平均歩数の推移を図に示す。



全体	9410	8987	9054	9436	9421	9290	9324	9304	9268
65歳未満男性	11509	11083	11160	11386	11584	11239	11025	11189	11414
65歳以上男性	10560	10004	10166	10765	10928	10860	11024	10660	10752
65歳未満女性	9271	8868	8949	9249	8726	8763	9041	9182	9059
65歳以上女性	8298	7927	7935	8272	8289	8127	8066	8153	8028

図 年代2区分別性別週間平均歩数の推移

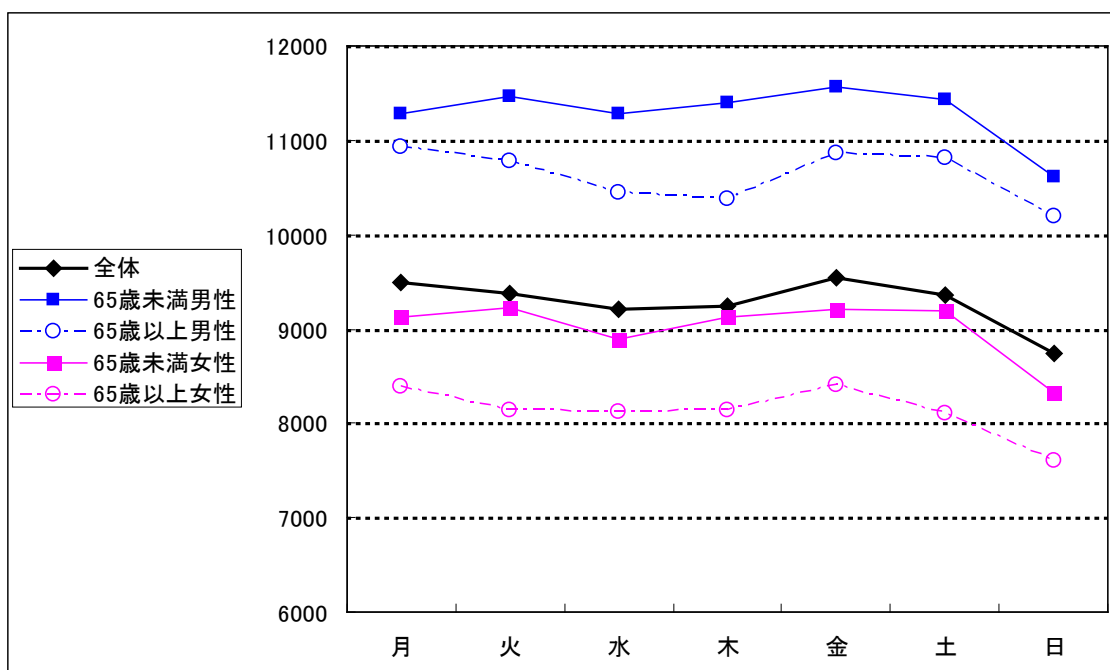
※6/1~6/7を1週め、以下7日ごとに週とした。したがって各週の初日は土曜日である。

5週めの半ばから7月になり、9週めは5日間である。

全体の平均歩数は2週め、3週めは9000歩前後で、以後は9,300~9,400歩程度であった。2週め、3週めが他の週より少ないのはどの年齢区分でも共通だが、この頃は雨の日が多かったことがその要因として考えられる。

④ 曜日別平均歩数

曜日別平均歩数を図に示す。



全体	9494	9376	9207	9250	9541	9357	8739
65歳未満男性	11282	11457	11280	11399	11564	11424	10619
65歳以上男性	10926	10774	10440	10381	10871	10814	10203
65歳未満女性	9122	9227	8894	9126	9216	9197	8318
65歳以上女性	8392	8138	8121	8132	8413	8099	7611

図 年代2 区分別性別曜日別平均歩数

いずれの区分においても日曜日は平均歩数が他の曜日より少なかった。

⑤ 区別平均歩数

区別の歩数平均は図のとおりであった。

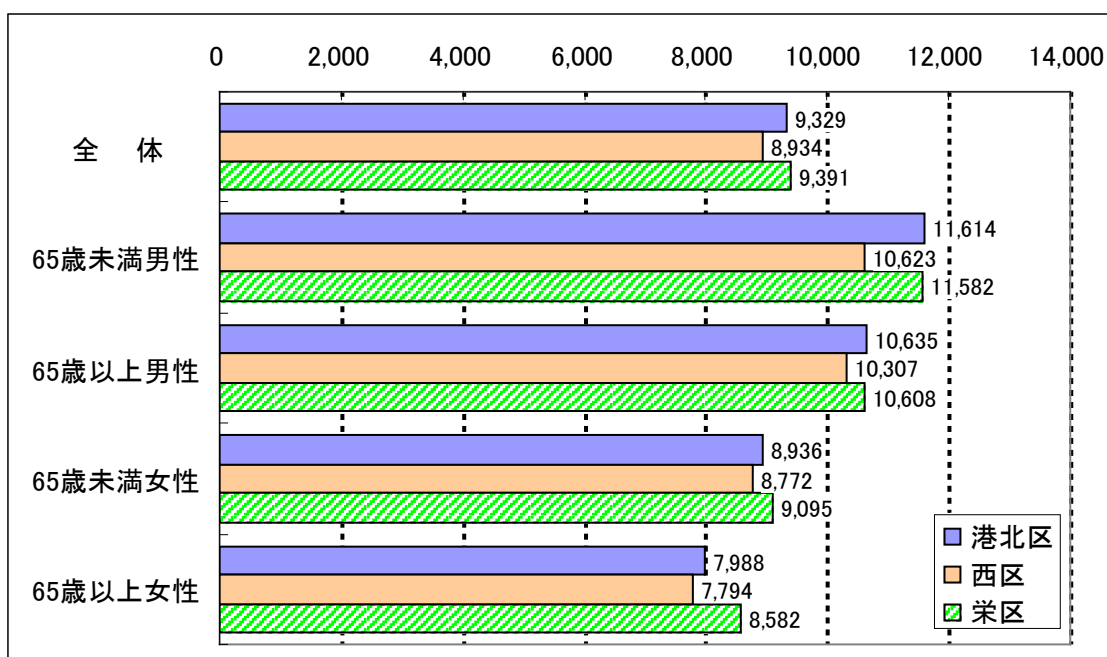


図 地区別年代 2 区分別性別平均歩数

⑥ 平均歩数と気象条件

2週め、3週めの平均歩数が少なかったことについて、雨が多かったことをその要因として挙げたが、ある程度の降水量があると平均歩数は減少する傾向にあり、年代2区分別性別のいずれも同様である。

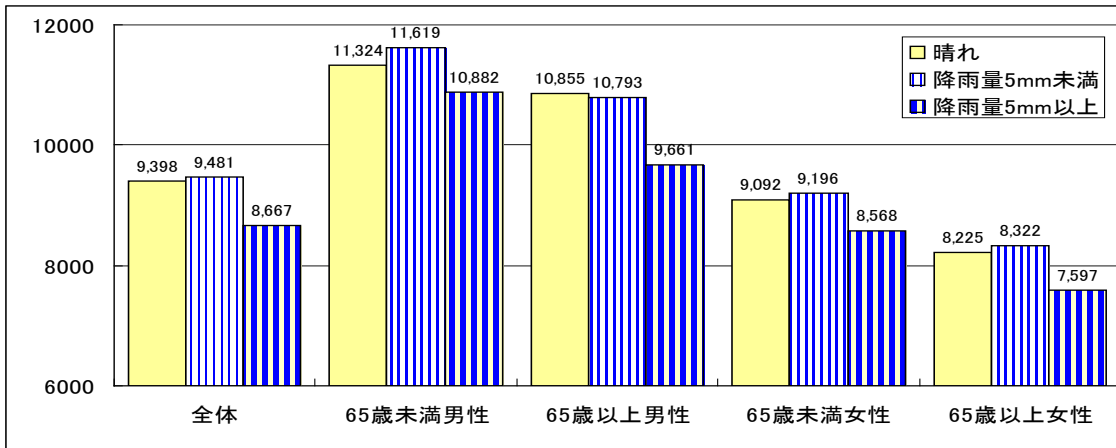


図 年代2区分別性別平均歩数と降水量

なお、本調査においては外気温と平均歩数との関連は見られなかった。

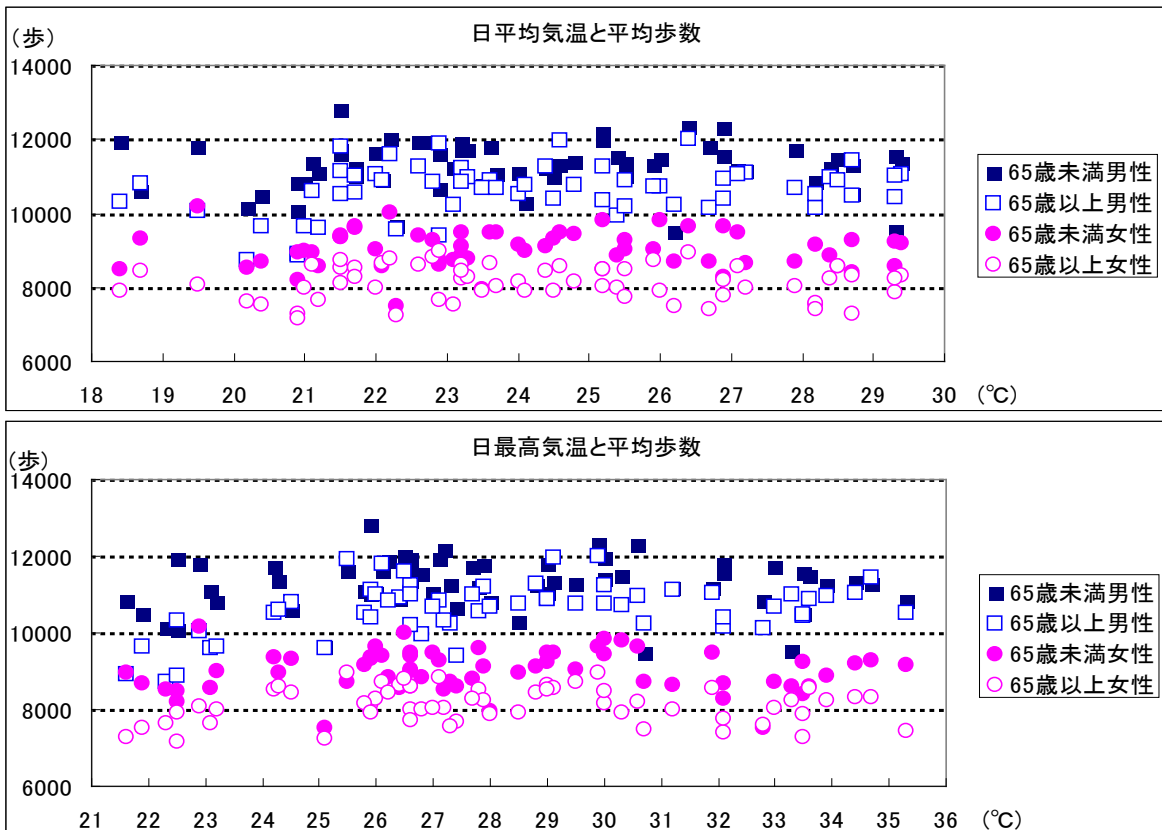


図 年代2区分別性別平均歩数と外気温

(3) 基準歩数達成状況

本調査では、「第2期 健康横浜21」で設定された歩数目標を基準歩数に設定した。

表 基準歩数

	男性	女性
65歳未満	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

基準歩数達成日数は、全体では男性が46.0日、女性が42.7日であった。年代5区分別性別にみると、30～40歳代女性及び50歳代女性が30日前後となっている。

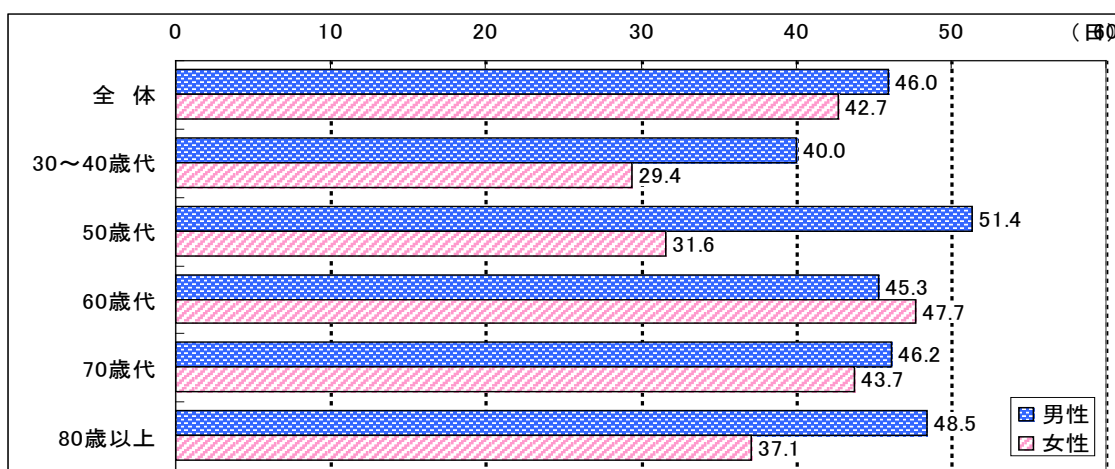


図 年代5区分別性別基準歩数達成日数

また、基準歩数達成状況を割合（未送信モニターは分母に含まない）で示すと下図のとおり、男性が77.2%、女性が71.4%となる。30～40歳代、50歳代の女性はともに53%程度であった。

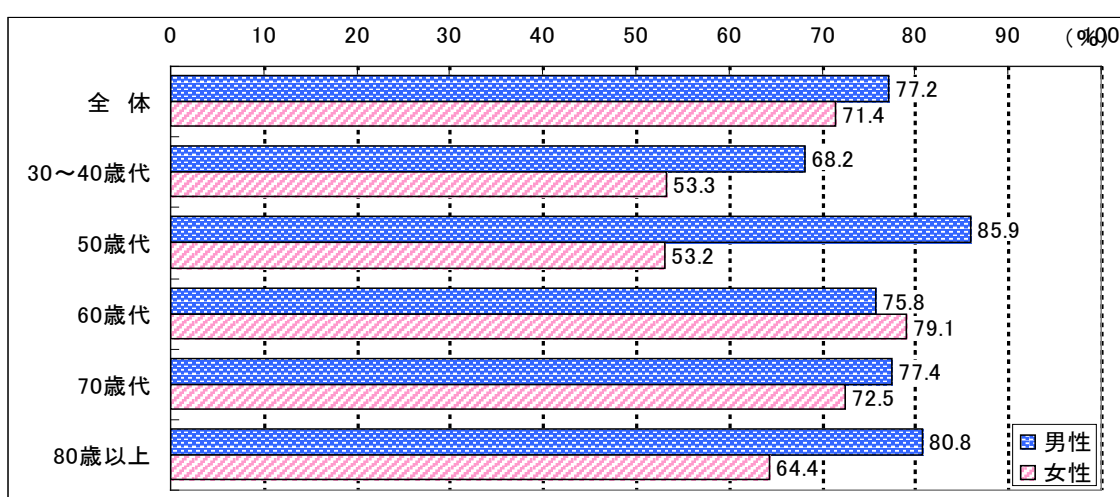


図 年代5区分別性別基準歩数達成割合

基準歩数達成割合を図に示す。

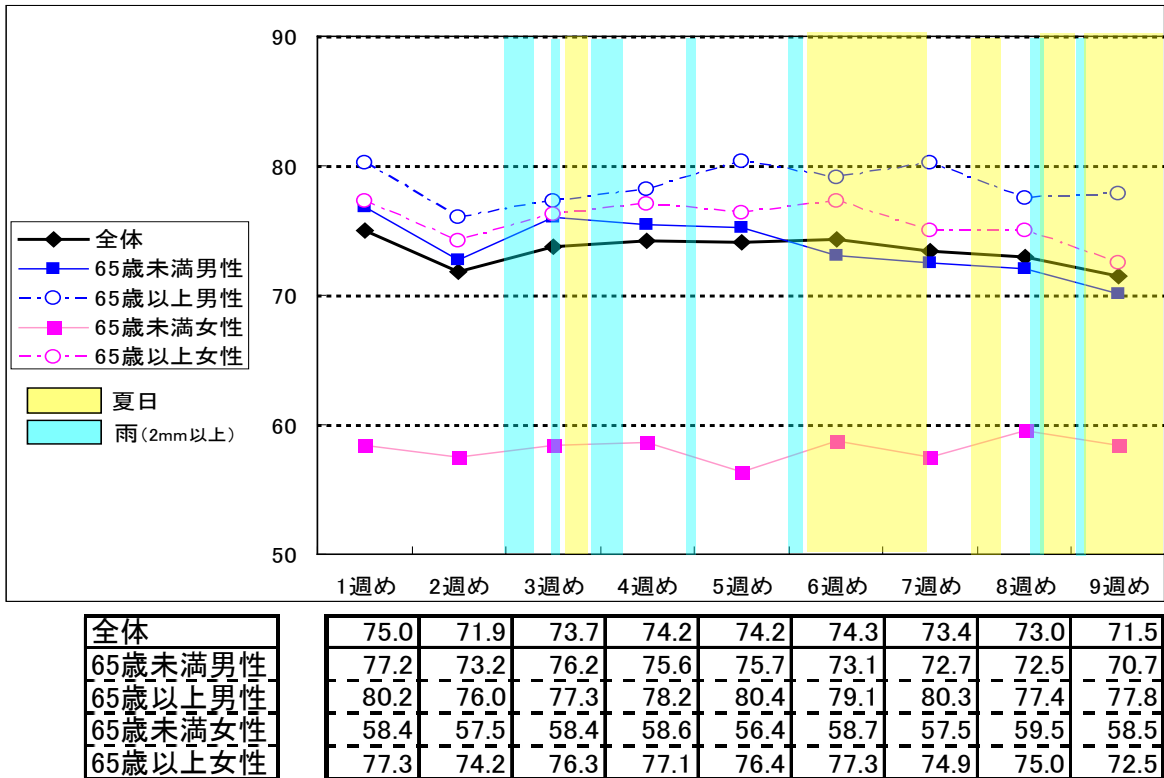
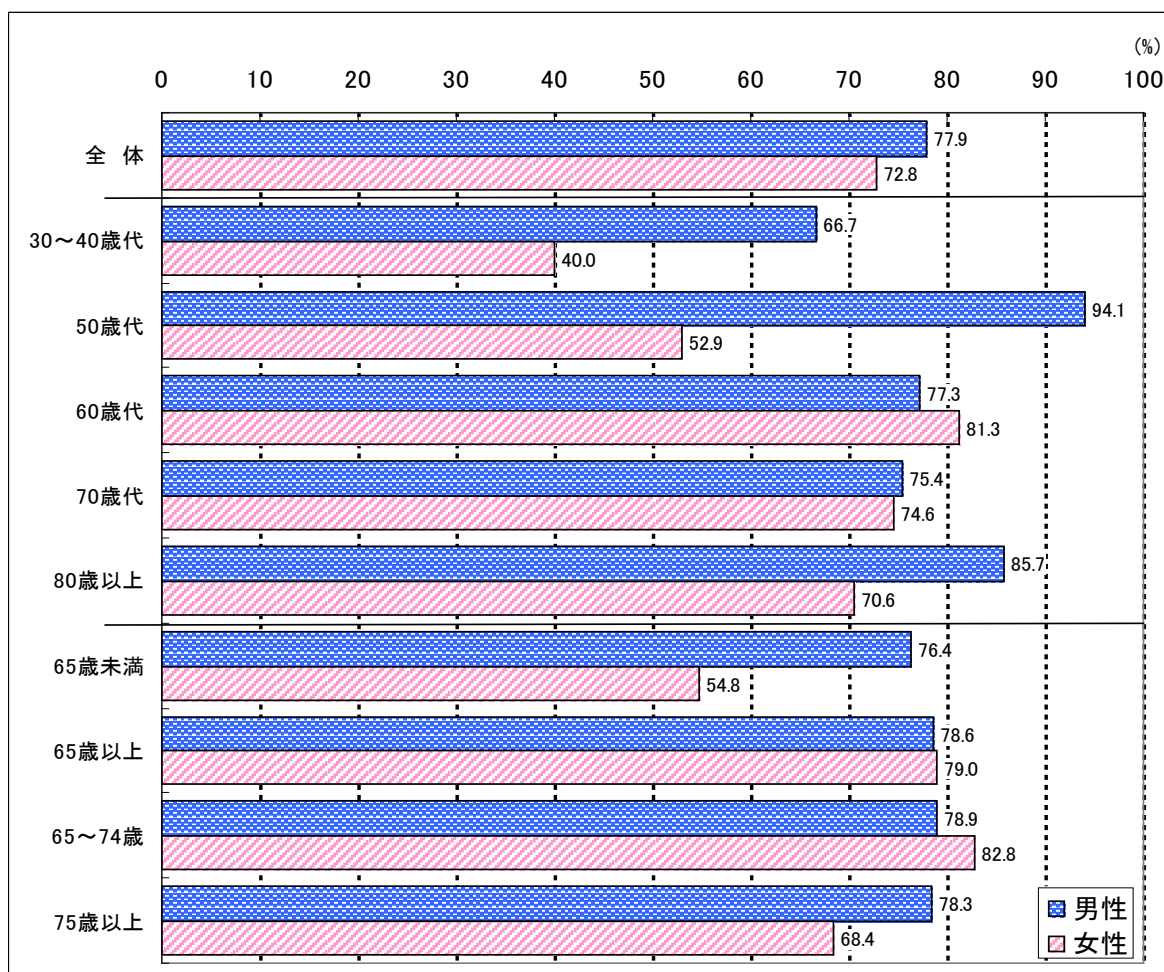


図 年代 2 区分別性別基準歩数達成割合の推移

65歳未満女性は50%台後半で推移しているが、他の区分では70～80%で推移している。

全期間の歩数平均が基準歩数以上である人の割合を図に示す。



注) 65～74歳、75歳以上は65歳以上をさらに区分した場合

図 全期間の歩数平均が基準歩数以上である人の割合

男性のうち 77.9%が、女性のうち 72.8%が全期間を通じての平均歩数が基準歩数以上であった。

30～40歳代、50歳代の女性はそれぞれ 40.0%、52.9%にとどまった一方、50歳代の男性は 94.1%と最も高かった。

2. アンケートの集計結果（事前・事後アンケート比較）

<数値の見方について>

- ・ 回答には、「単数回答(回答は1つ)」「複数回答」「自由回答」の3種類がある。
- ・ 調査結果の数値は、回答率(%)で表示している。回答率(%)の母数は、その質問項目に該当する回答者の総数であり、「n」で示している。
- ・ 回答率(%)については、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示している。
- ・ 数値は小数点第2位を四捨五入で表示しているため、回答率(%)の合計数値が100.0%とならない場合がある。
- ・ 「複数回答」は、その回答率(%)の合計値は100.0%を超える場合がある。
- ・ 数表中にある○△の印は、TOTAL値と比べて、○印は5ポイント以上高い値、△は5ポイント以上低い値を示している。

<グラフ中の『指標歩数達成状況』について>

- ・ 本調査では、「第2期 健康横浜21」で設定された歩数目標を基準歩数に設定している(1. 歩数状況(3) 基準歩数達成状況を参照)。『指標歩数達成状況』は、全期間の歩数平均が基準歩数以上であるかどうかで、達成者および未達成者に分けたものである。

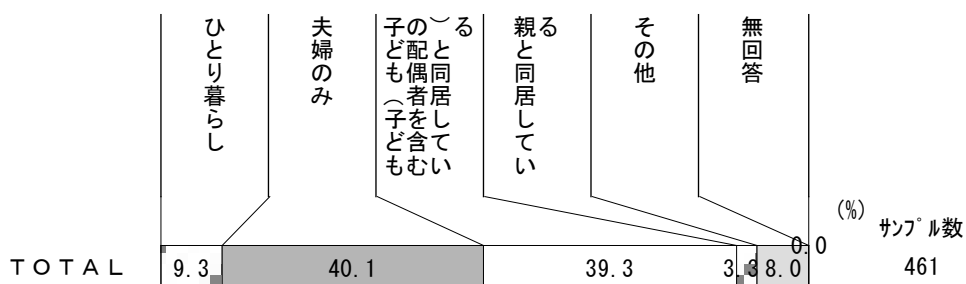
(1) 基本的な属性

(1) - ①同居者

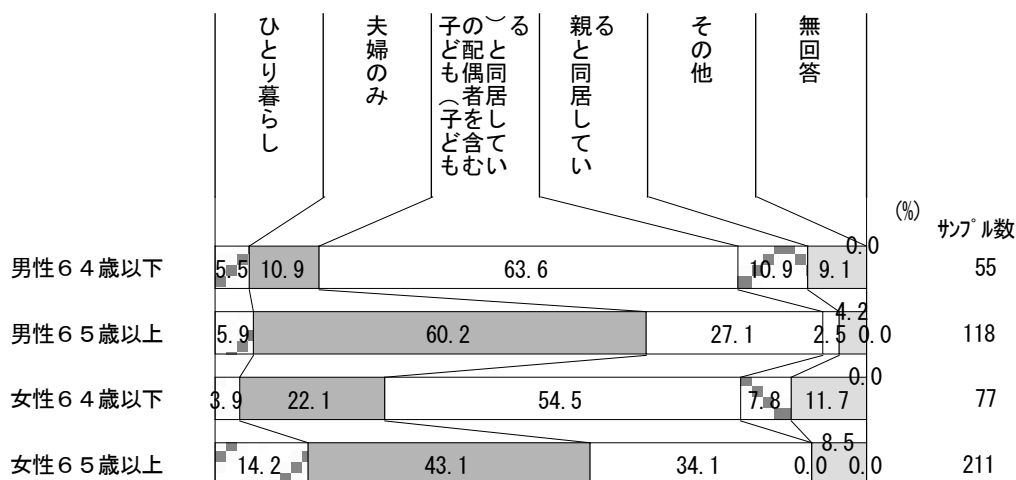
Q 現在、どなたと暮らしていますか。(○は1つ)

全体では、「夫婦のみ」、「子どもと同居」がいずれもほぼ4割。性・年代別では65歳以上の男女は「夫婦のみ」がともに4割を超えている。

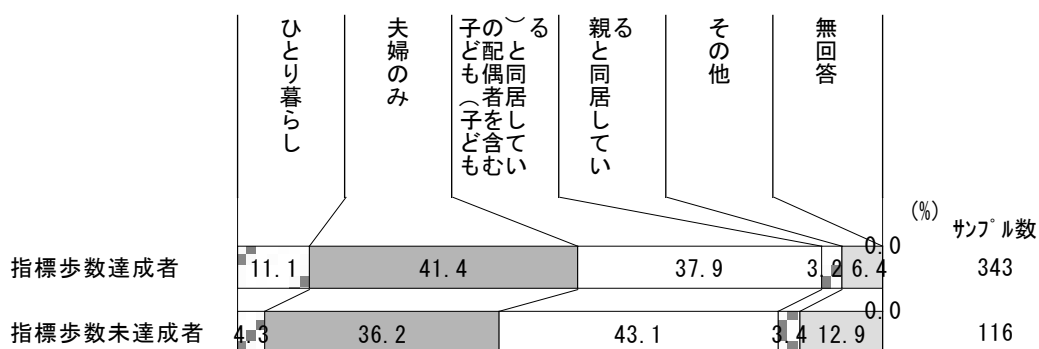
指標歩数達成状況別では、達成者は「ひとり暮らし」が11.1%であった。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】

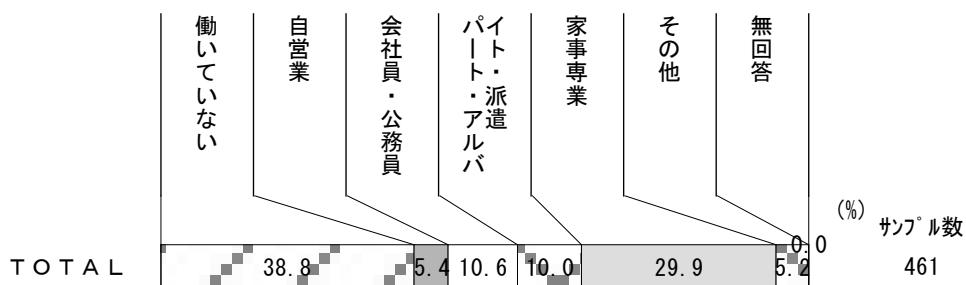


(1)－②職業

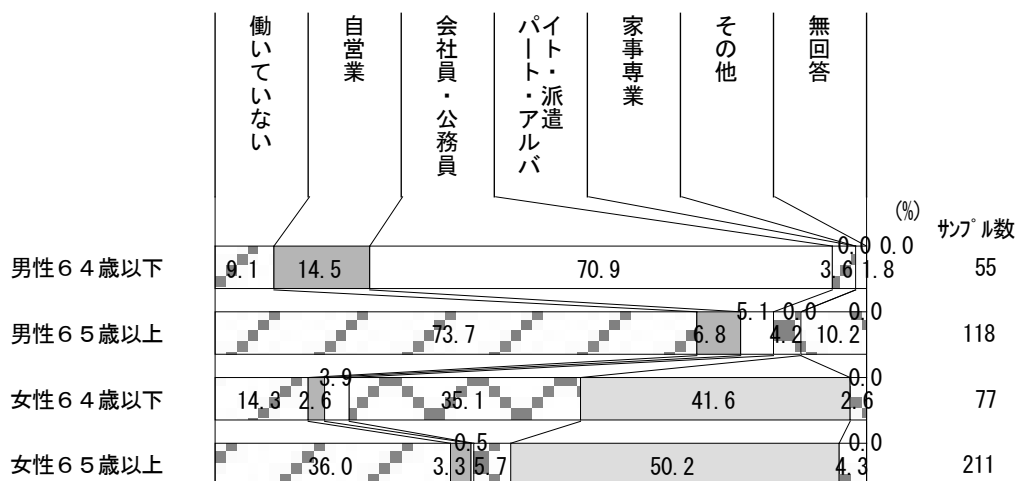
Q お仕事はどのような内容ですか。(○は1つ)

全体では、「働いていない」、「家事専業」をあわせてほぼ7割。性・年代別では、女性のほぼ半数が「家事専業」、男性65歳以上は約7割が「働いていない」と回答。

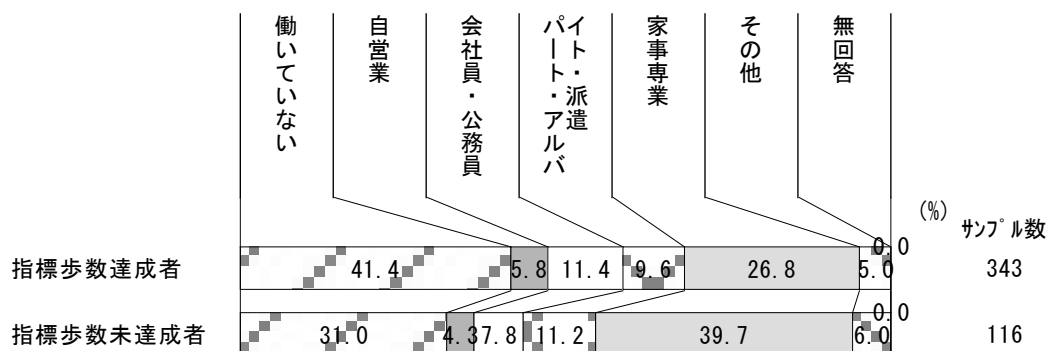
指標歩数達成状況別では、達成者は「働いていない」が41.4%であった。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



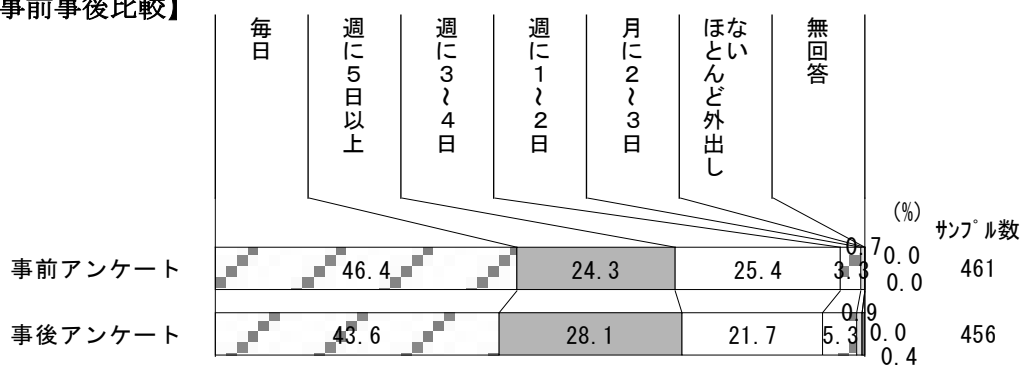
(2) 普段（現在）の生活の状況

(2)－①外出頻度

Q あなたはどれくらい外出しますか。(〇は1つ)

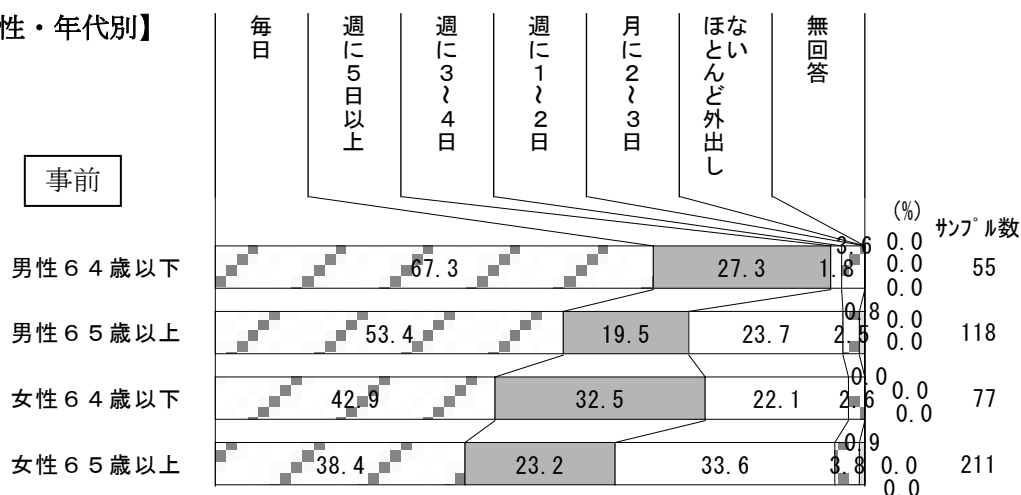
約7割の人は、週に5日以上外出している

【事前事後比較】

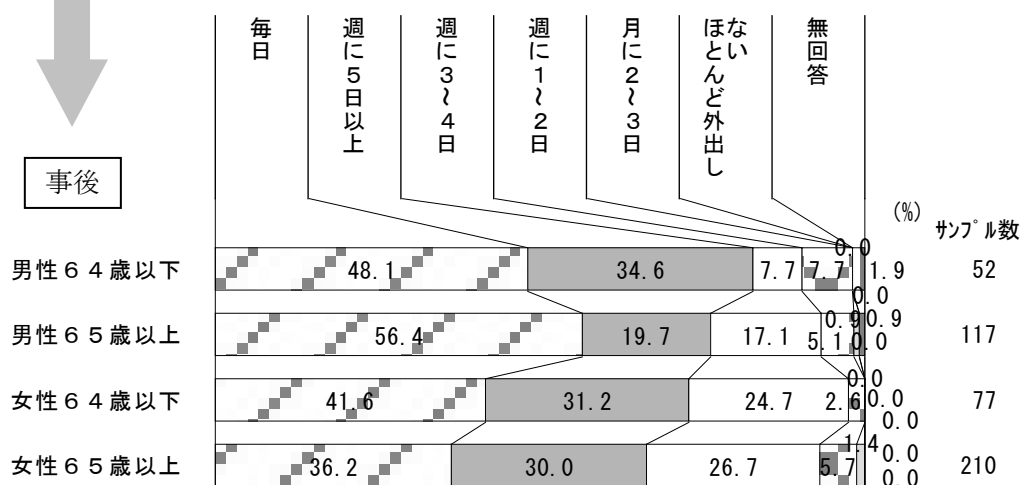


【性・年代別】

事前



事後



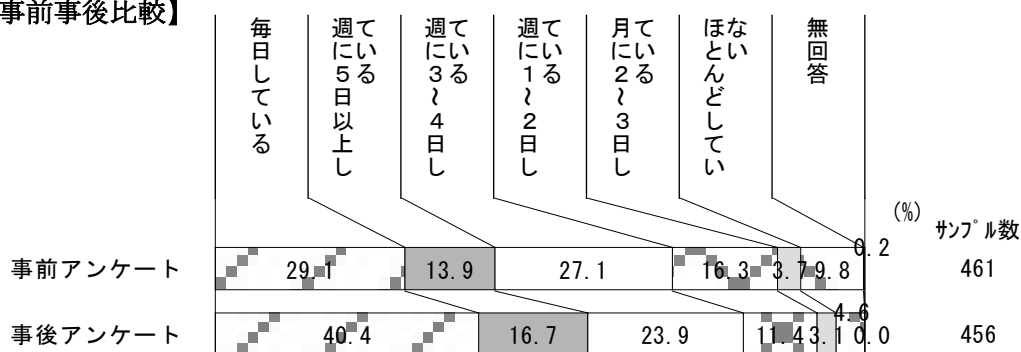
(2) - ②運動習慣の状況

Q あなたは健康維持・増進のために、歩くことも含めて意識的に運動をしていますか。
(○は1つ)

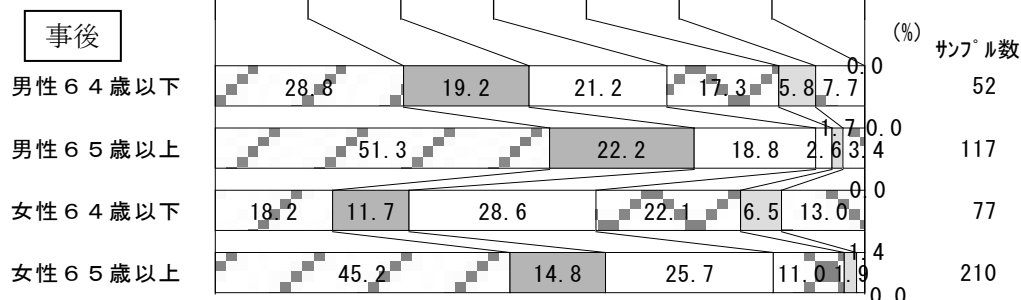
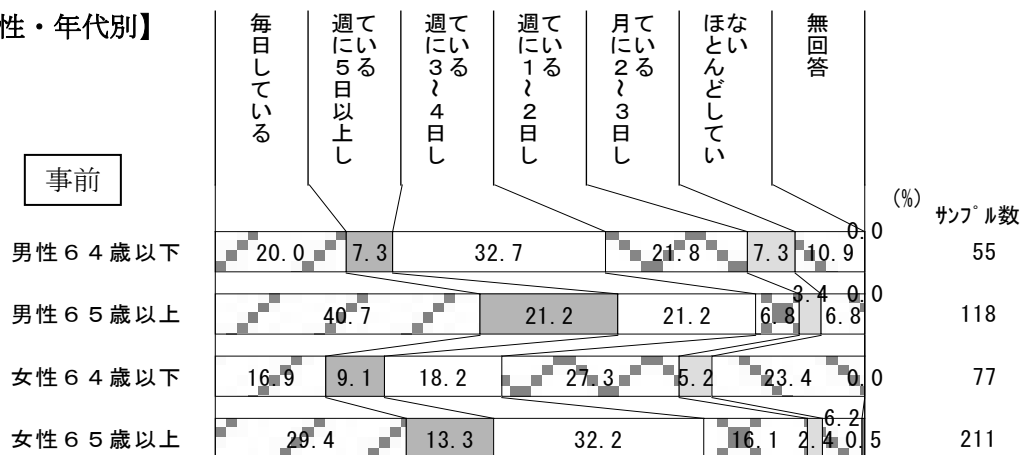
全体で事前事後を比べると、意識的な運動を「毎日している」が 29.1%から 40.1%になった。男性 64 歳以下では「毎日している」が 20.0%から 28.8%に、「週 5 日以上」が 7.3%から 19.2%になった。女性 65 歳以上では「毎日している」が 29.4%から 45.2%になった。

指標歩数達成状況別では、達成者は「週 5 日以上」が 32.4%が 48.2%に、未達成者でも「週 3~4 日以上」が 25.0%から 34.5%になった。

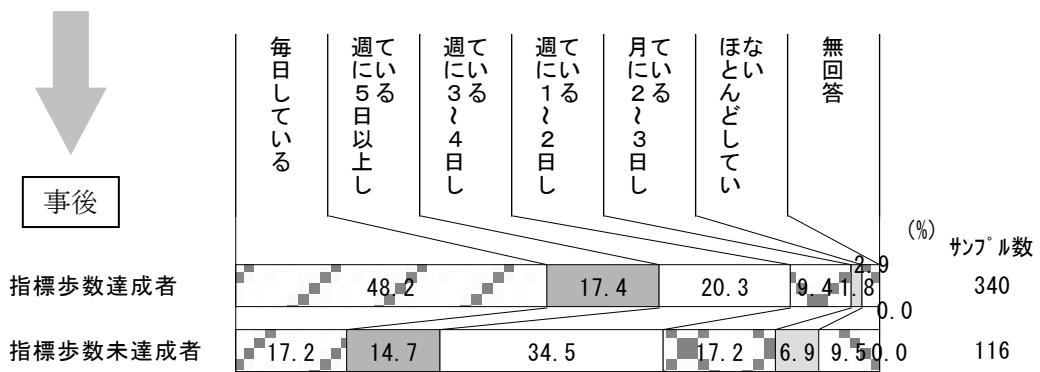
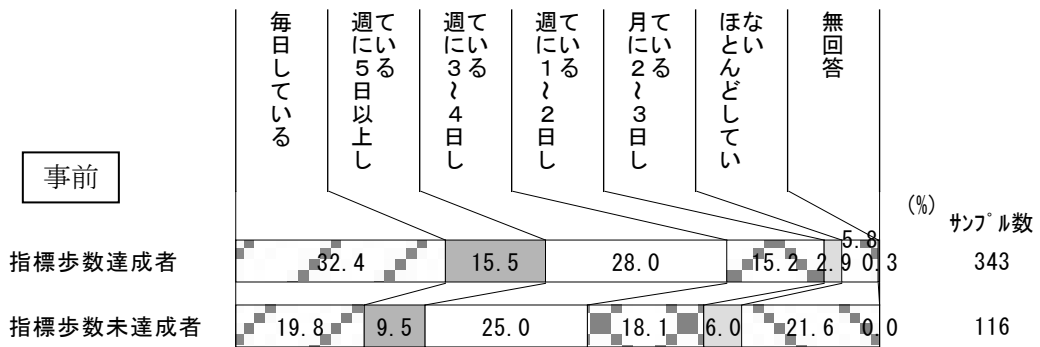
【事前事後比較】



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



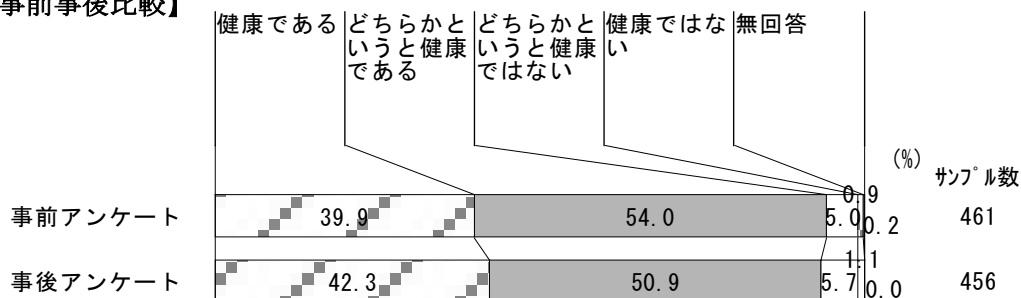
(3) 健康状態・健康意識

(3)－①健康状態／主観的健康感

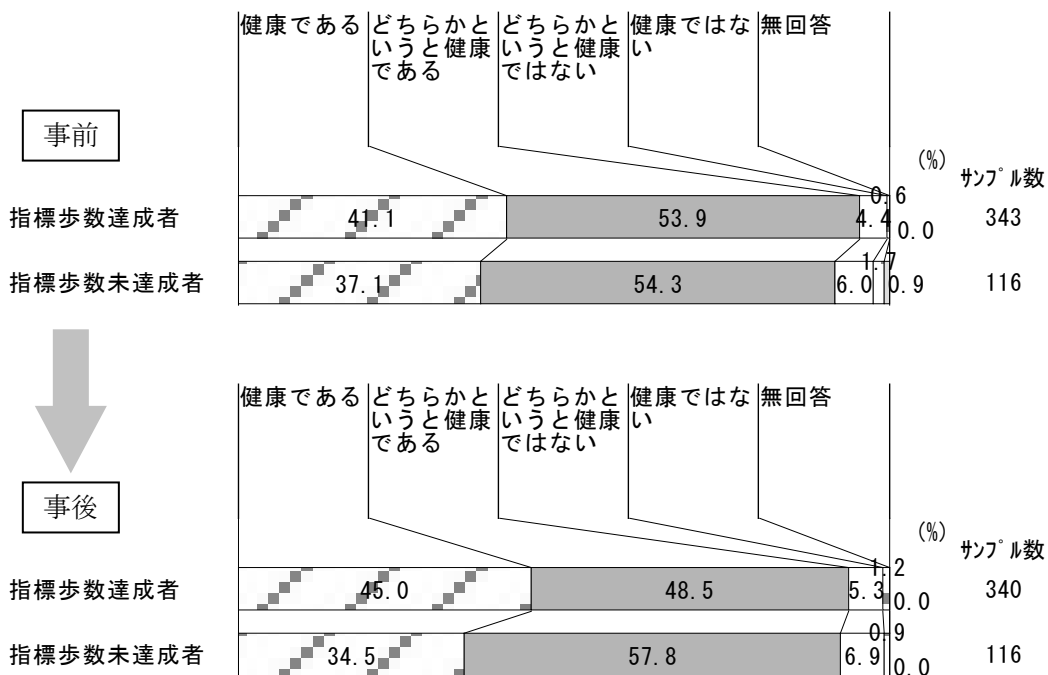
Q あなたの健康状態はいかがですか。(○は1つ)

4割が「健康である」、5割が「どちらかという健康である」と回答し、全体9割が健康であるとしている。

【事前事後比較】



【指標歩数達成状況別】

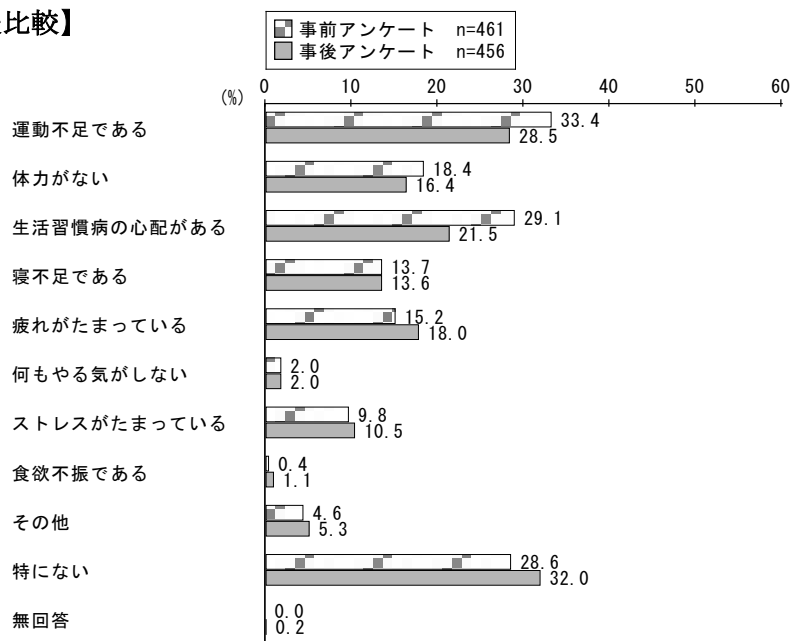


(3) - ②自分の健康や体力について気になること

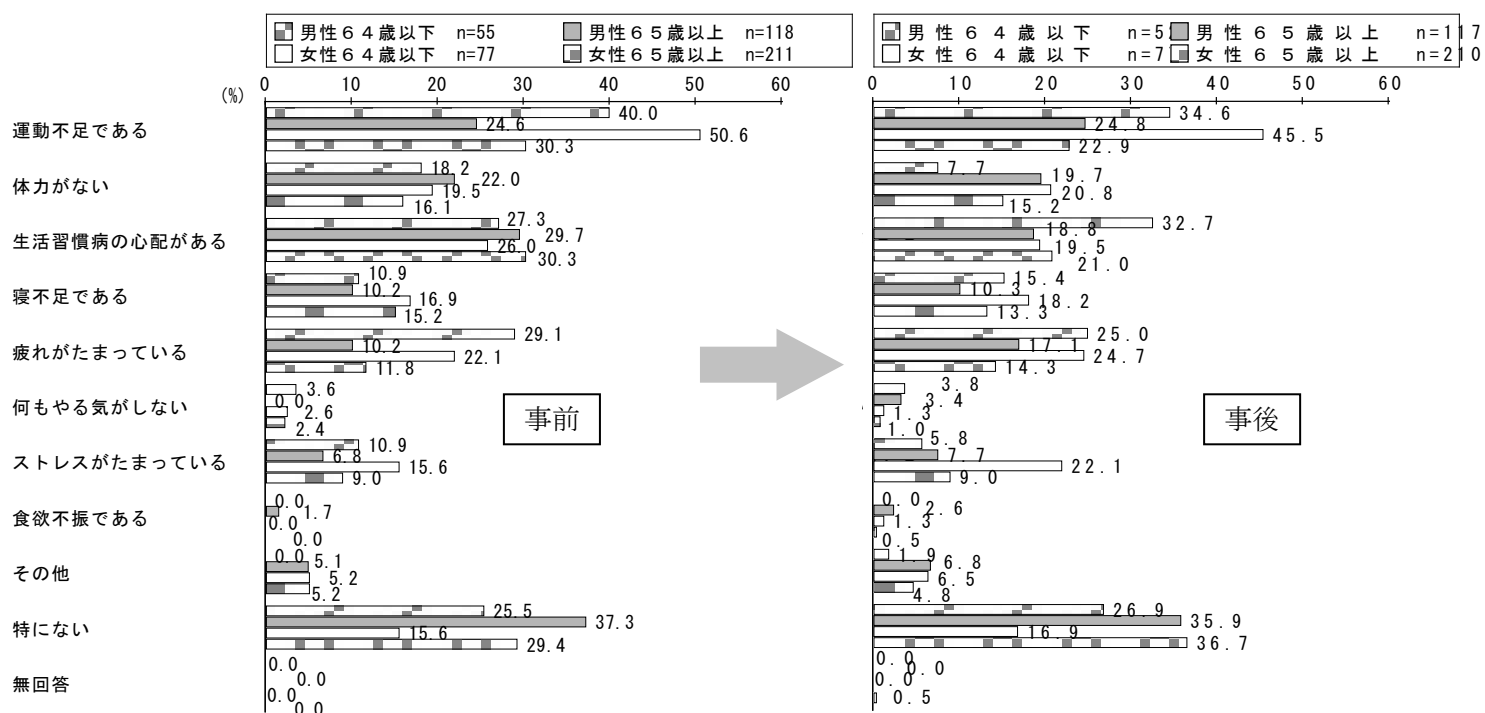
Q 自分の健康や体力について気になることはありますか。(〇はいくつでも)

全体で事前事後を比べると、「生活習慣病の心配」が事後で減少し、「運動不足」も減少傾向が見られる。性・年代別では、女性 65 歳以上で「運動不足」が 30.3%から 22.9%になった。「生活習慣病の心配」は、65 歳以上男性で 29.7%から 18.8%に、65 歳以上女性で 30.3%から 21.0%になった。

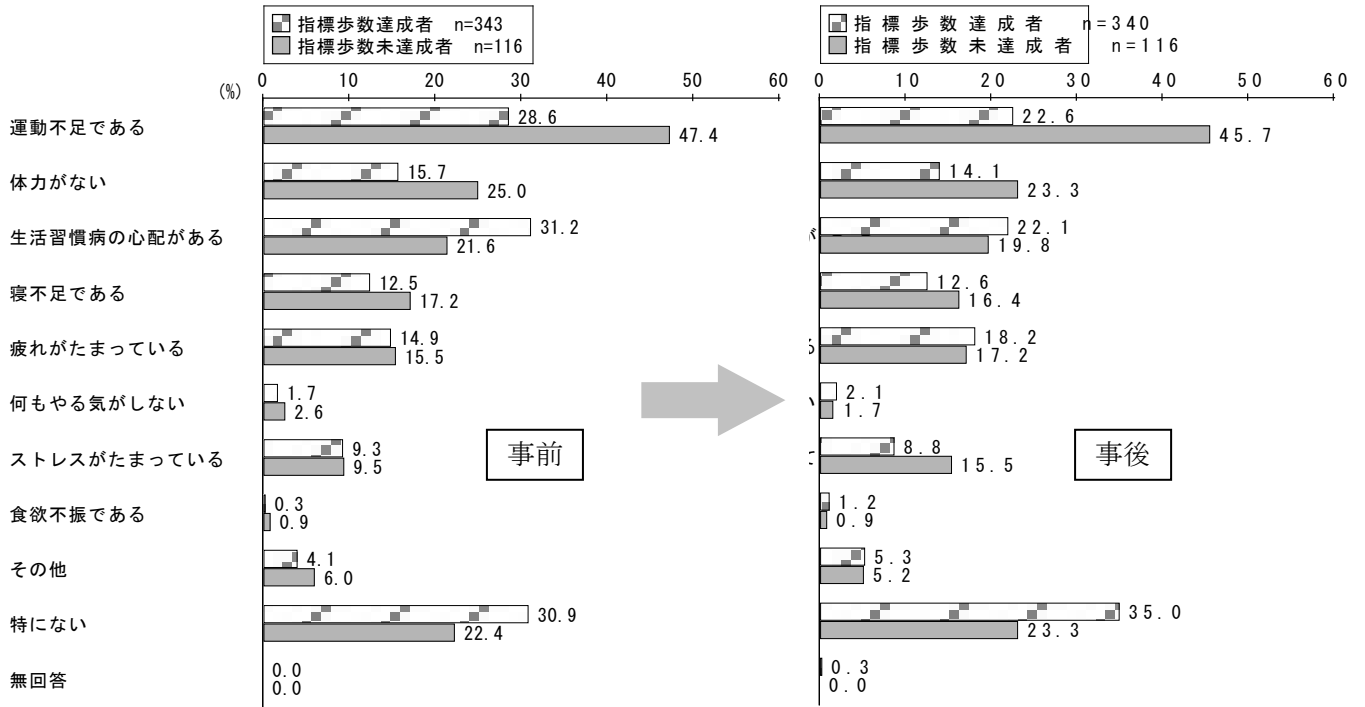
【事前事後比較】



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】

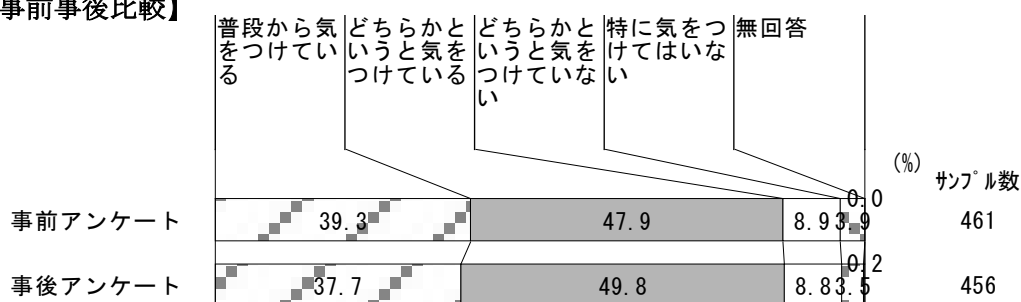


(3)－③健康意識

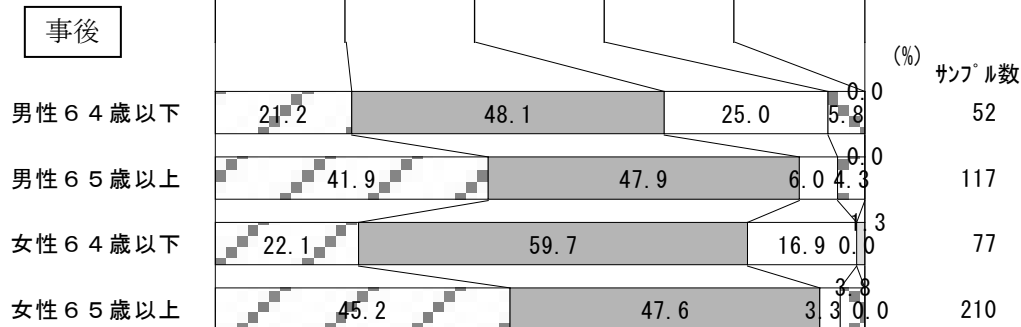
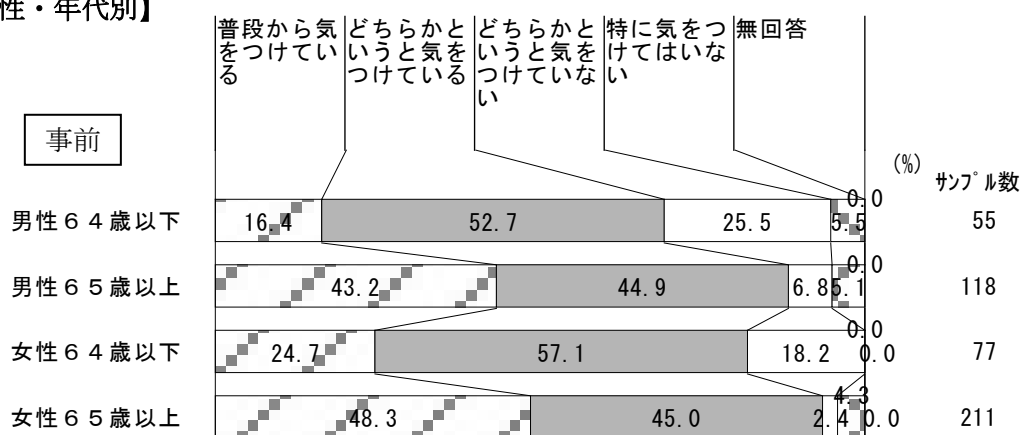
Q あなたは普段の生活の中で、健康に気をつけていますか。(○は1つ)

全体では、約4割が「普段から気をつけている」、約5割が「どちらかという気をつけている」と回答し、全体の9割が気をつけているとしている。この割合は、事前と事後で変化がみられない。性・年代別では、64歳以下に比べて65歳以上の「普段から気をつけている」との回答が20ポイント以上高い。

【事前事後比較】



【性・年代別】



(4) 普段の買物の状況

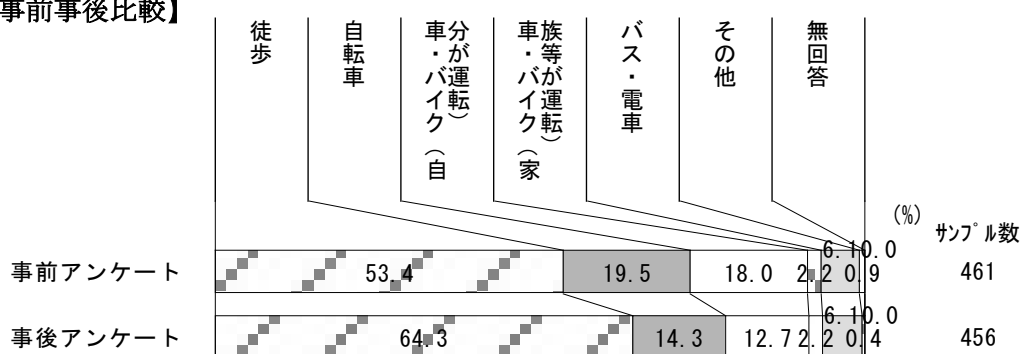
(4) - ①買物の際の交通手段

Q あなたは普段の買い物の際に、主にどのような交通手段を使いますか。(○は1つ)

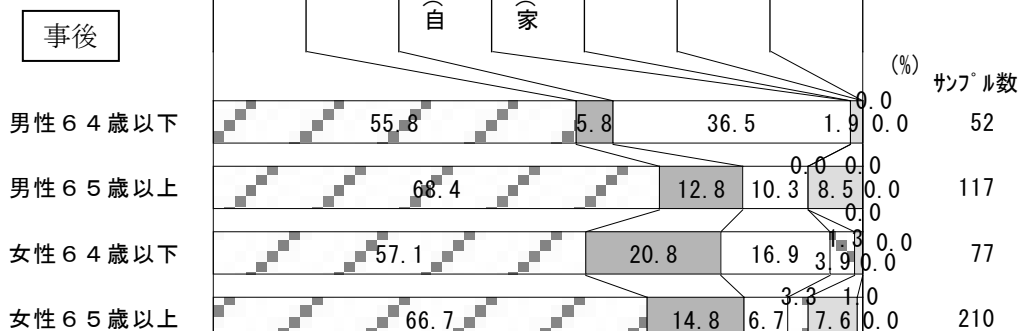
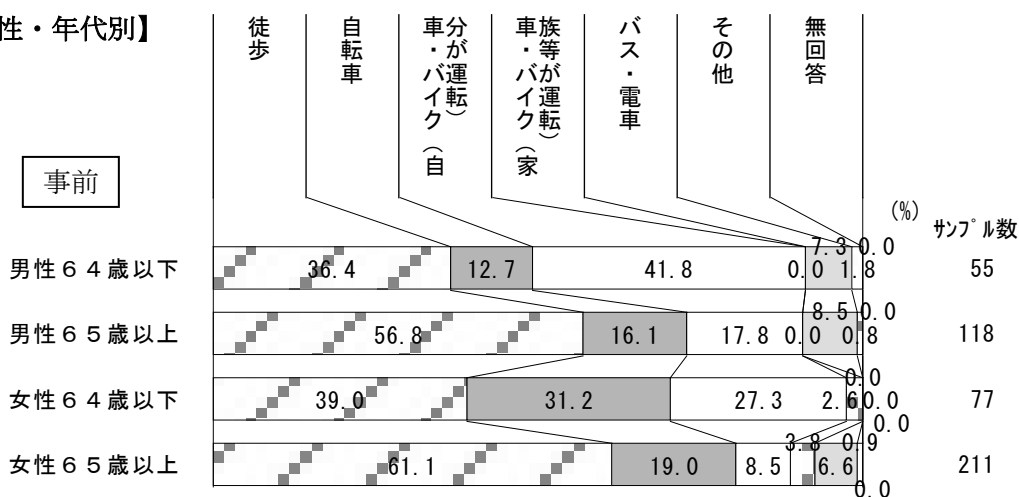
全体について事前事後を比べると、「徒歩」が増加、「自転車」、「車・バイク」が減少。性・年代別では、64歳以下の男女と男性65歳以上において「徒歩」が増加、男性65歳以上と女性64歳以下では「車・バイク」が53.4%が64.3%になっている。

指標歩数達成状況別では、達成者で「徒歩」が57.7%から70.6%に、「自転車」が16.9%から11.5%に、「車・バイク」が19.2%から12.7%になった。

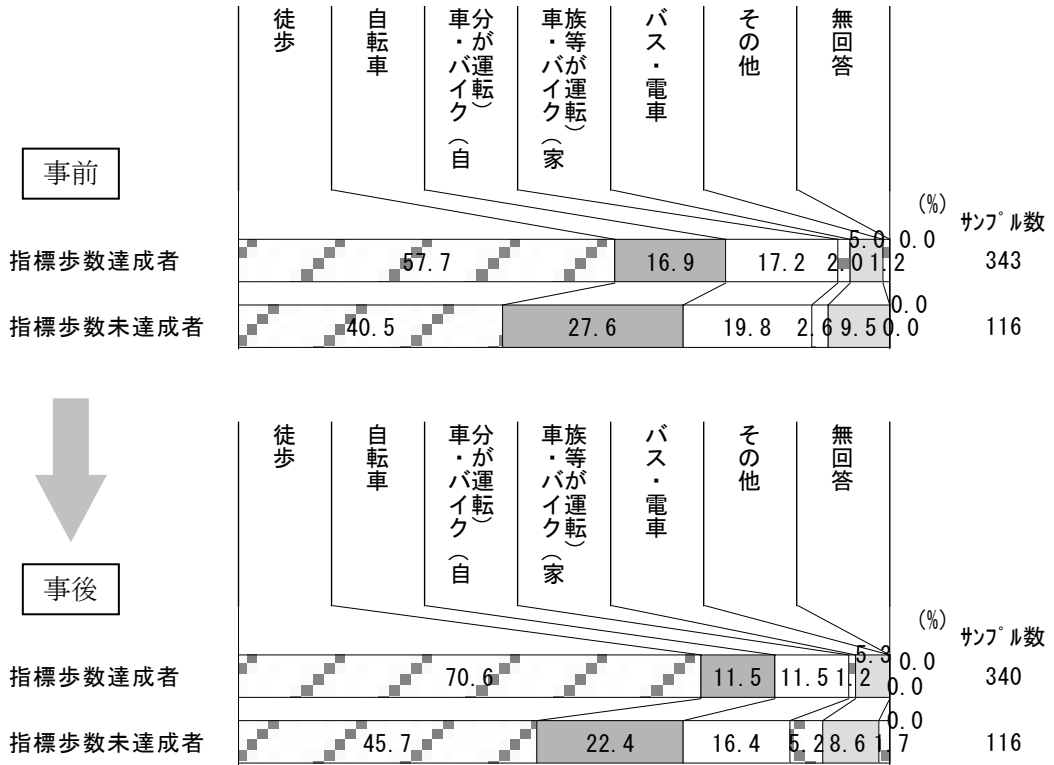
【事前事後比較】



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



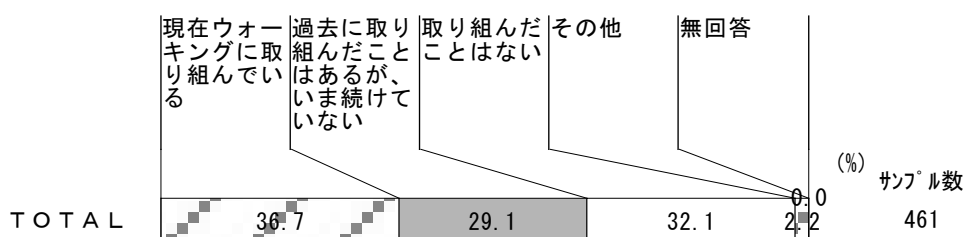
(5) ウォーキングモニターについて

(5) - ①ウォーキングに取り組んだ経験

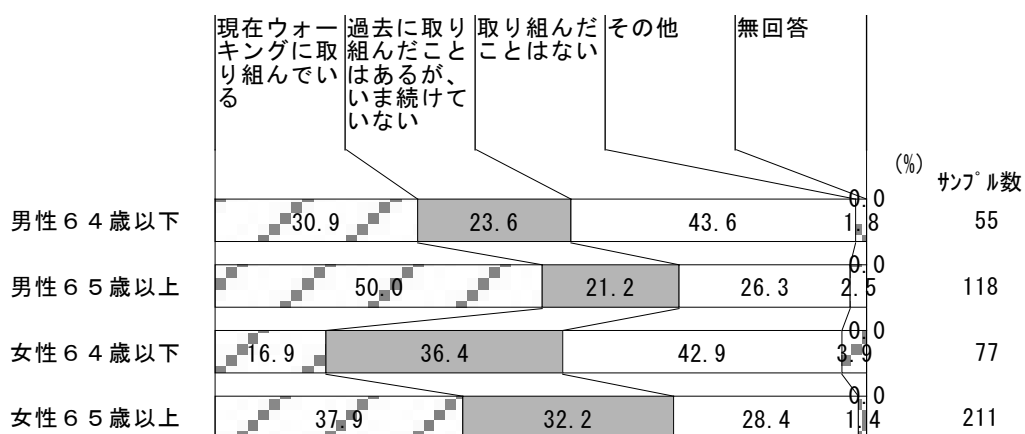
Q あなたは今までにウォーキングに取り組んだことはありますか。(○は1つ)

全体では、3分の1が「現在ウォーキングに取り組んでいる」と回答。7割近くがウォーキングに取り組んだ経験がある。

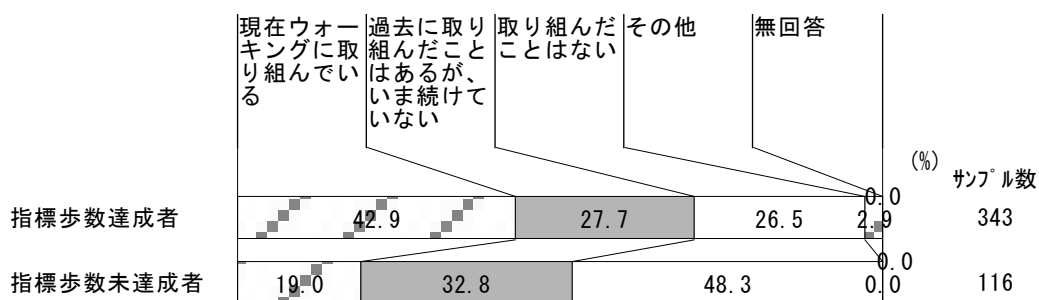
指標歩数達成状況別では、達成者の「現在取り組んでいる」との回答が、未達成者に比べて20ポイント以上高い。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



(5) - ②ウォーキングの内容 (時間・歩数)

Q 一日の平均的な歩行時間・歩数はどれくらいですか。

「現在ウォーキングに取り組んでいる」モニター (169名) をベースとした、ウォーキングの平均歩行時間は、4分の1が「60～70分未満」と回答。「90～100分未満」、「120分以上」も10ポイント超。性・年代別では、女性65歳以上は30～70分未満が27.5%で、男性65歳以上では「90～100分未満」、「120分以上」がそれぞれ2割近い。

ウォーキング実施者の87% (147名) が指標歩数を達成している。

【性・年代別】

(歩行時間)

	TOTAL	30分未満	30～40分未満	40～50分未満	50～60分未満	60～70分未満	70～80分未満	80～90分未満	90～100分未満	100～110分未満	110～120分未満	120分以上	無回答	平均
TOTAL	169	3.6	16.0	10.1	7.7	26.6	2.4	3.0	13.6	1.2	0.0	12.4	3.6	71.1
男性64歳以下	17	0.0	35.3	11.8	0.0	29.4	5.9	0.0	5.9	0.0	0.0	11.8	0.0	60.8
男性65歳以上	59	3.4	6.8	8.5	8.5	23.7	1.7	1.7	22.0	3.4	0.0	18.6	1.7	79.8
女性64歳以下	13	7.7	30.8	0.0	0.0	30.8	0.0	0.0	15.4	0.0	0.0	7.7	7.7	62.1
女性65歳以上	80	3.8	16.3	12.5	10.0	27.5	2.5	5.0	8.8	0.0	0.0	8.8	5.0	68.1

(歩数)

	TOTAL	未3分未満	未3分3分未満	未4分3分未満	未4分4分未満	未5分4分未満	未5分5分未満	未6分5分未満	未6分6分未満	未7分6分未満	未7分7分未満	未8分7分未満	未8分8分未満	未9分8分未満	未9分9分未満	歩1分9分未満	歩1分10分以上	無回答	平均
TOTAL	169	1.8	3.0	1.2	5.9	0.0	11.8	2.4	13.0	3.0	7.1	3.0	10.1	1.2	1.2	0.0	24.3	11.2	7380.6
男性64歳以下	17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.8	0.0	11.8	0.0	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0	35.3	35.3	8181.8
男性65歳以上	59	1.7	3.4	0.0	3.4	0.0	11.9	1.7	8.5	3.4	3.4	1.7	6.8	0.0	3.4	0.0	42.4	8.5	8663.0
女性64歳以下	13	0.0	0.0	7.7	7.7	0.0	15.4	0.0	23.1	0.0	7.7	0.0	15.4	0.0	0.0	0.0	7.7	15.4	6250.0
女性65歳以上	80	2.5	3.8	1.3	8.8	0.0	11.3	3.8	15.0	3.8	11.3	5.0	12.5	2.5	0.0	0.0	11.3	7.5	6493.8

【指標歩数達成状況別】

(歩行時間)

	TOTAL	30分未満	30～40分未満	40～50分未満	50～60分未満	60～70分未満	70～80分未満	80～90分未満	90～100分未満	100～110分未満	110～120分未満	120分以上	無回答	平均
TOTAL	169	3.6	16.0	10.1	7.7	26.6	2.4	3.0	13.6	1.2	0.0	12.4	3.6	71.1
指標歩数達成者	147	2.0	12.2	10.2	8.8	27.2	2.7	3.4	14.3	1.4	0.0	13.6	4.1	74.1
指標歩数未達成者	22	13.6	40.9	9.1	0.0	22.7	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0	4.5	0.0	51.6

(歩数)

	TOTAL	未3分未満	未3分3分未満	未4分3分未満	未4分4分未満	未5分4分未満	未5分5分未満	未6分5分未満	未6分6分未満	未7分6分未満	未7分7分未満	未8分7分未満	未8分8分未満	未9分8分未満	未9分9分未満	歩1分9分未満	歩1分10分以上	無回答	平均
TOTAL	169	1.8	3.0	1.2	5.9	0.0	11.8	2.4	13.0	3.0	7.1	3.0	10.1	1.2	1.2	0.0	24.3	11.2	7380.6
指標歩数達成者	147	0.7	2.0	0.7	5.4	0.0	10.2	2.7	12.9	3.4	8.2	3.4	10.2	1.4	1.4	0.0	26.5	10.9	7675.6
指標歩数未達成者	22	9.1	9.1	4.5	9.1	0.0	22.7	0.0	13.6	0.0	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0	0.0	9.1	13.6	5346.8

(5)－③実施環境（どのようなときに、時間帯、だれと）

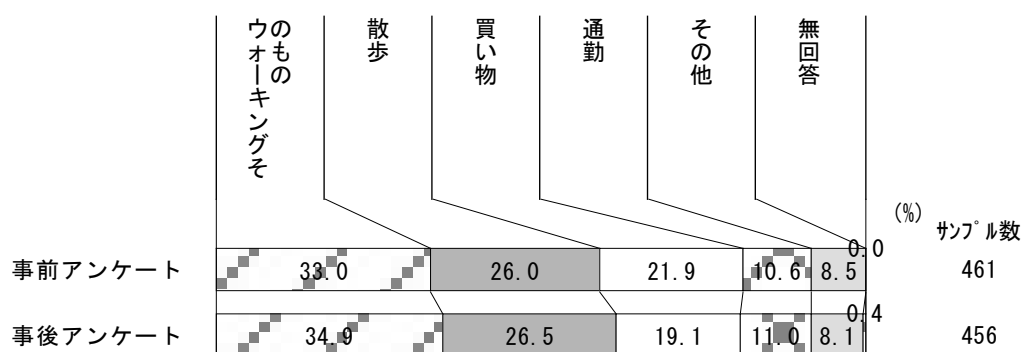
Q 今回のウォーキングは、主にどのようなとき・時間帯に、だれと実施しましたか。
 (〇は1つつ)

全体で事前事後を比べると、「夕」の時間帯が31.7%が34.2%になった。

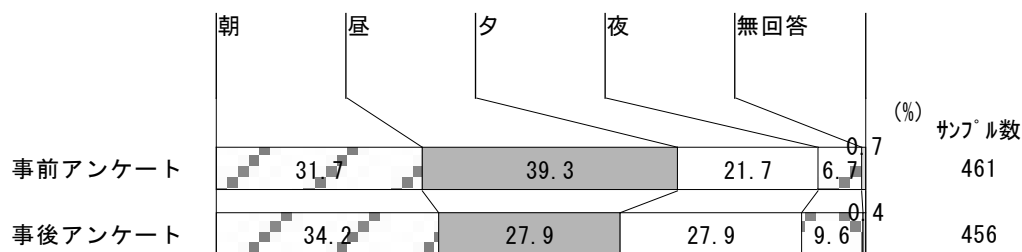
指標歩数達成状況別では、達成者は「ウォーキングそのもの」が21.7%から27.9%になり、未達成者は25.9%から15.5%になった。

【事前事後比較】

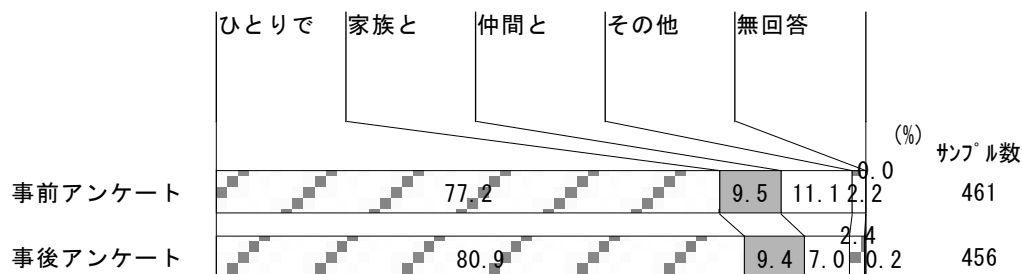
(どのようなときに)



(時間帯)



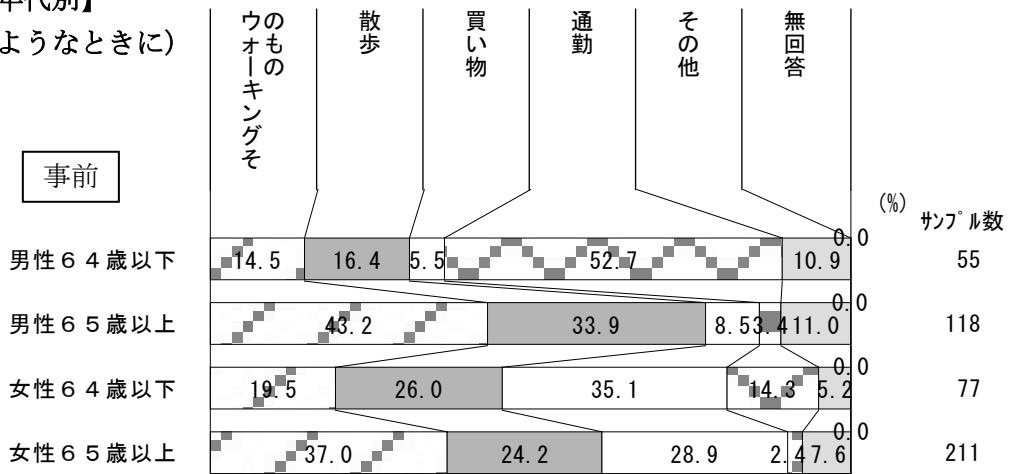
(だれと)



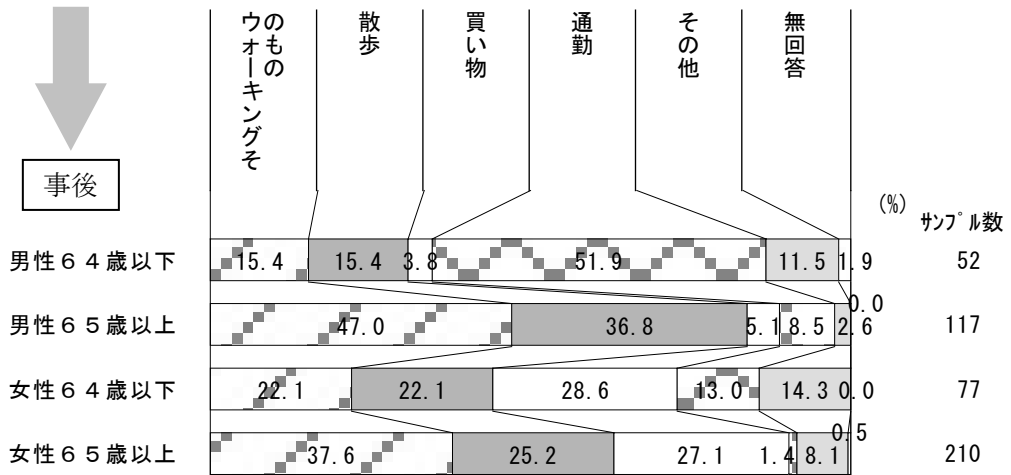
【性・年代別】

(どのようなときに)

事前

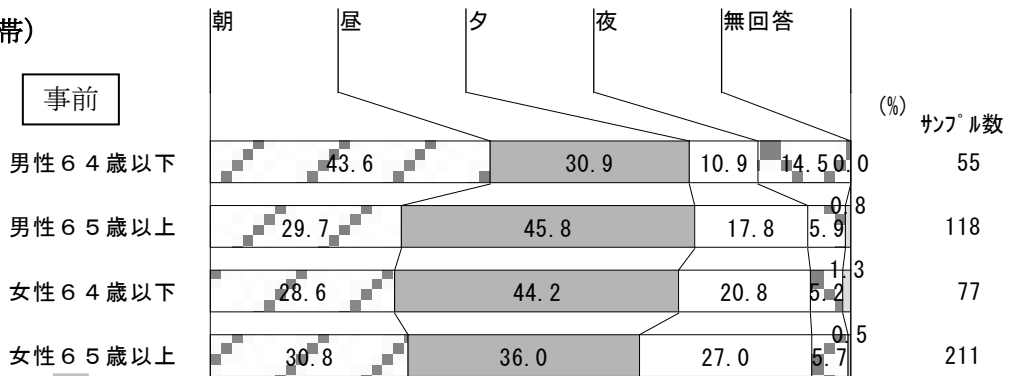


事後

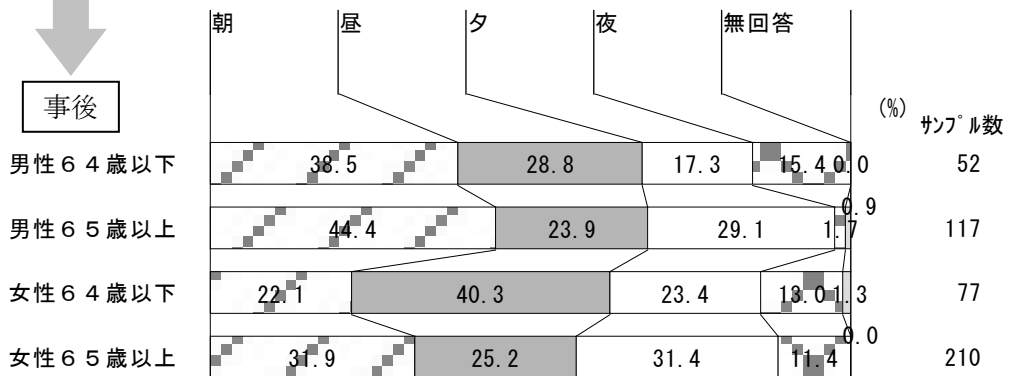


【時間帯】

事前



事後



(だれと)

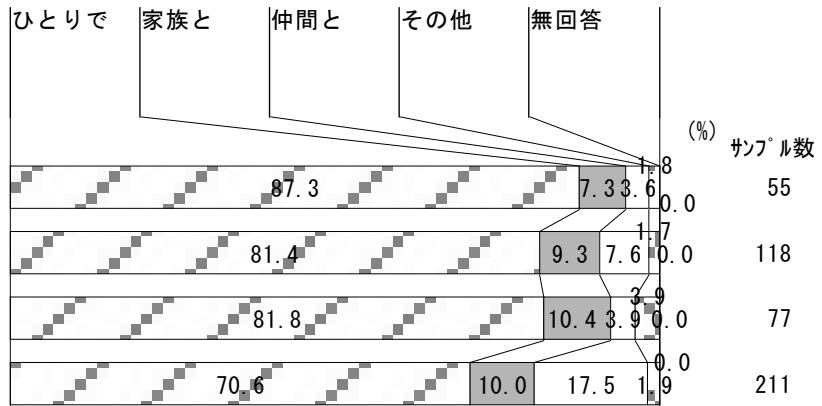
事前

男性 64歳以下

男性 65歳以上

女性 64歳以下

女性 65歳以上



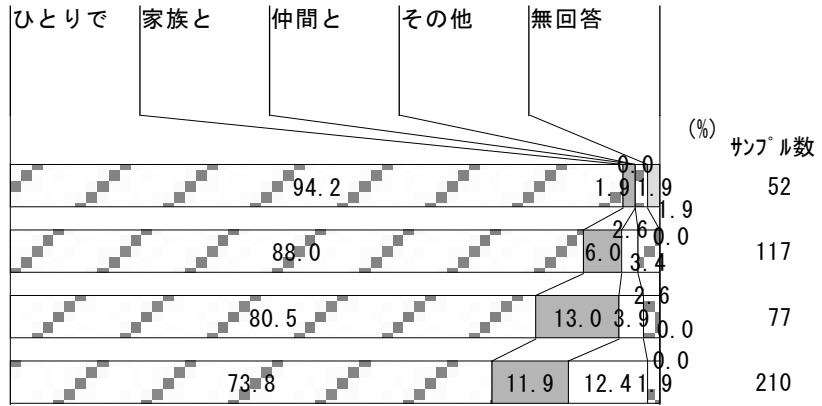
事後

男性 64歳以下

男性 65歳以上

女性 64歳以下

女性 65歳以上



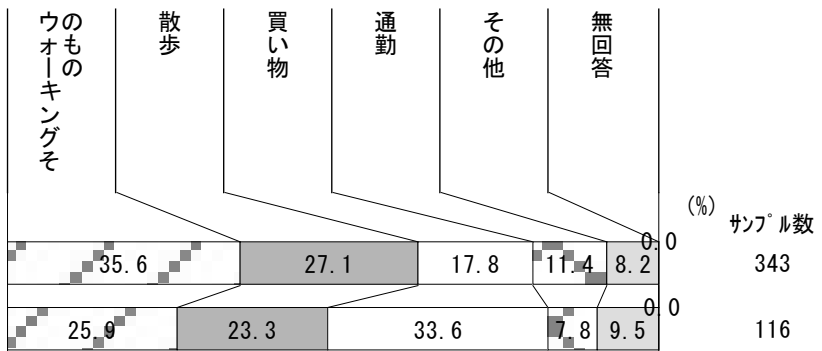
【指標歩数達成状況別】

(どのようなときに)

事前

指標歩数達成者

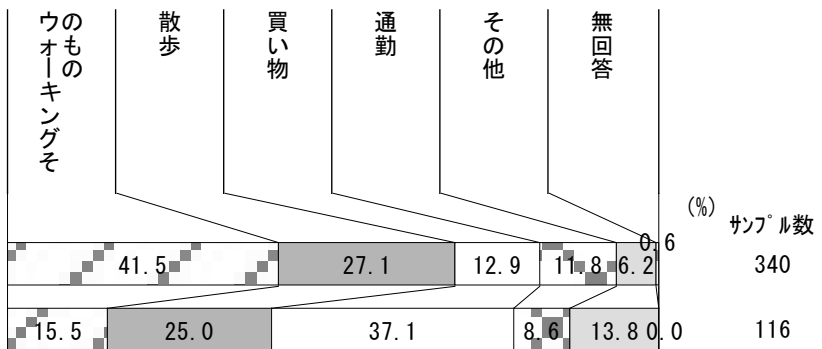
指標歩数未達成者



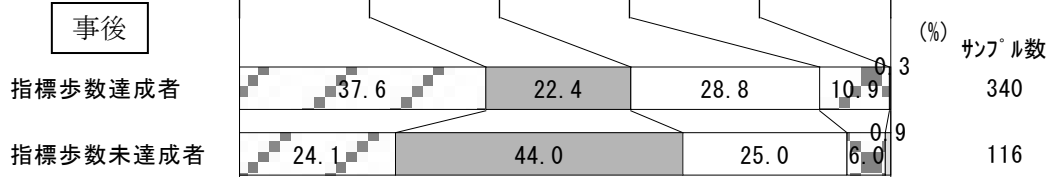
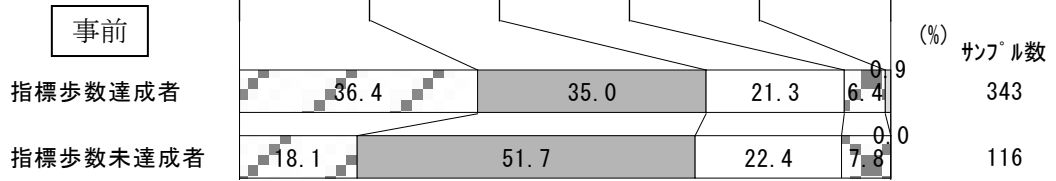
事後

指標歩数達成者

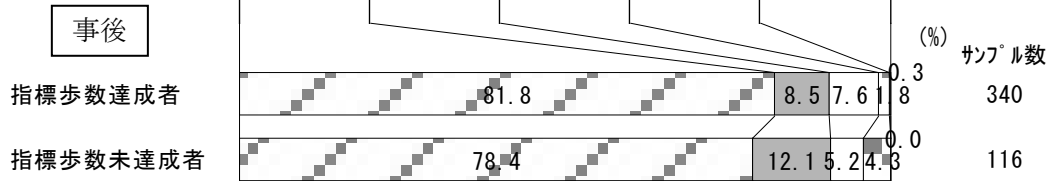
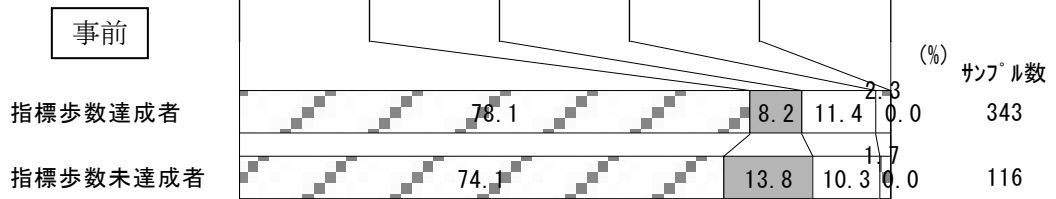
指標歩数未達成者



(時間帯)



(だれと)

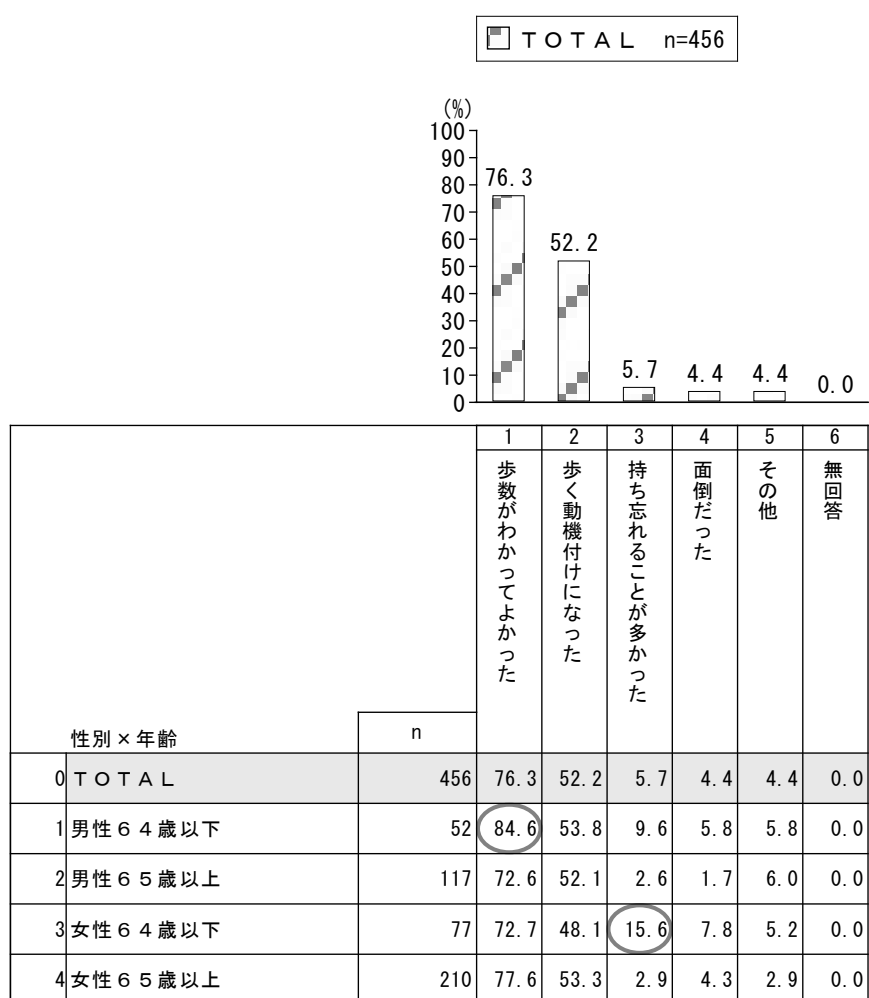


(5)－④歩数計の利用

Q 歩数計を持ってウォーキングをすることについてどうでしたか。(〇はいくつでも)

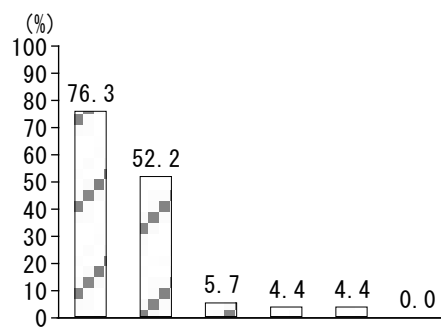
全体では、7割以上が「歩数がわかってよかった」と回答。「歩く動機付けになった」との回答も5割存在する。性・年代別では、男性64歳以下で「歩数がわかってよかった」が84.6%となっている。また、女性64歳以下で「持ち忘れることが多かった」が15.6%であった。

【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】

■ TOTAL n=456

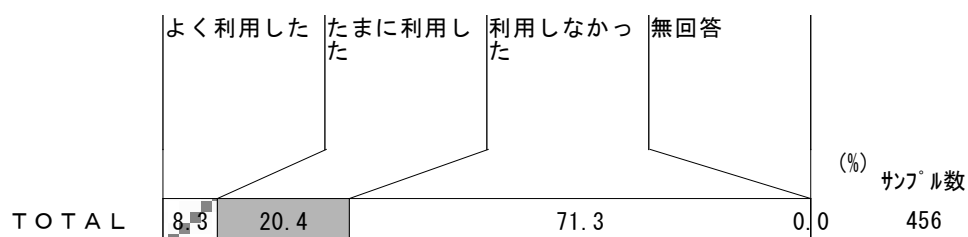


歩数達成フラグ		n	1	2	3	4	5	6
			歩数がわかってよかった	歩く動機付けになった	持ち忘れることが多かった	面倒だった	その他	無回答
0	TOTAL	456	76.3	52.2	5.7	4.4	4.4	0.0
1	指標歩数達成者	340	75.6	54.1	3.8	3.2	4.1	0.0
2	指標歩数未達成者	116	78.4	46.6	11.2	7.8	5.2	0.0

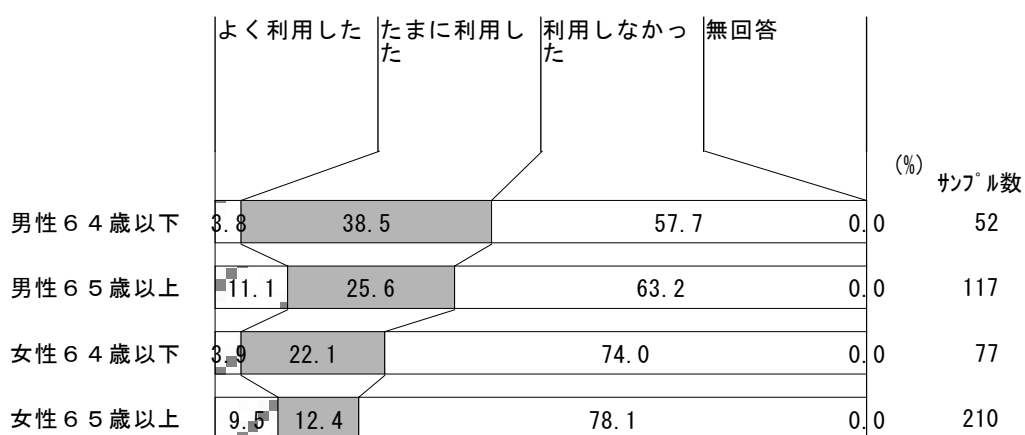
(5)－⑤健康管理サービスサイトの利用状況

Q 健康情報サイトを利用しましたか。(○は1つ)

全体では、約3割が『利用した(よく利用した、たまに利用した)』と回答。
 性・年代別では、男性の利用(よく利用した、たまに利用した)は3割を超えており、特に64歳以下では42.3%であった。また、女性65歳以上の8割近くは「利用しなかった」と回答。



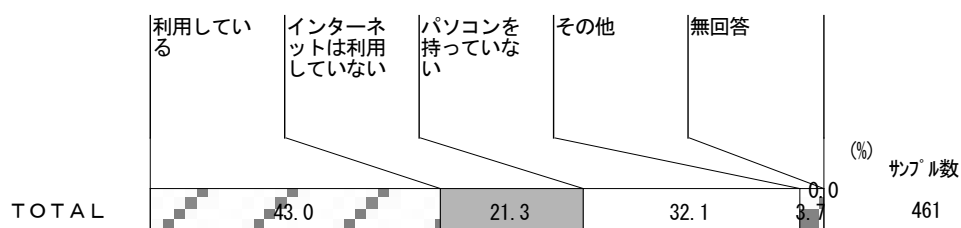
【性・年代別】



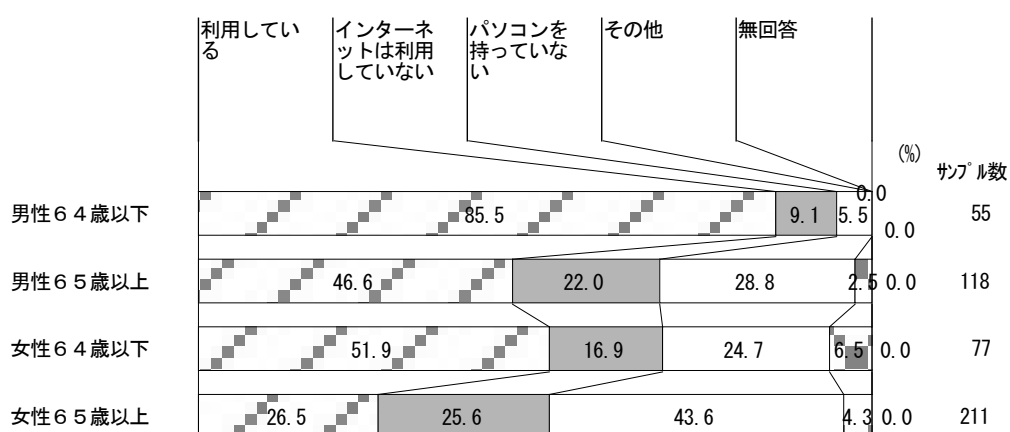
(5)－⑥パソコンでのインターネット利用について

Q 現在、パソコンを使って、インターネットを利用していますか。(〇はいくつでも)

パソコンでインターネットを「利用しているのは」43.0%。性・年代別では、男性64歳以下では85.5%が「利用している」。女性65歳以上の利用率は26.5%にとどまり、「パソコンを持っていないのは」43.6%にのぼる。



【性・年代別】



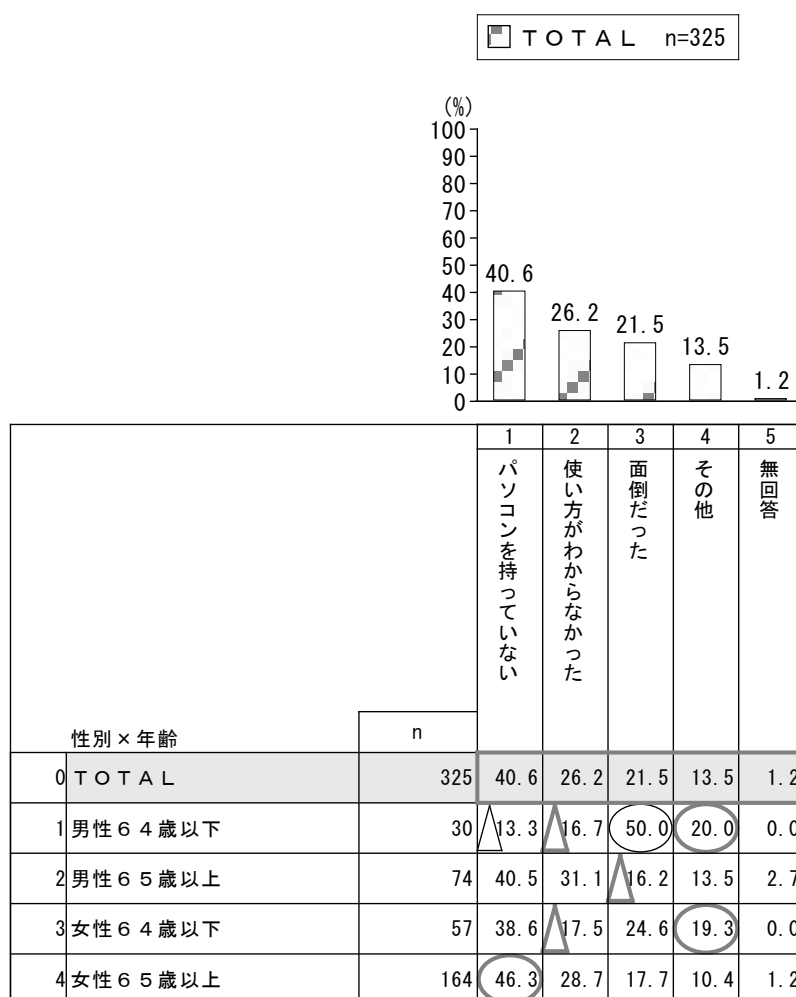
(5)－⑦サイトを利用しなかった理由

Q 健康情報サイトを利用しなかった理由を教えてください。(〇はいくつでも)

健康情報サイトを利用しなかった理由として、「パソコンをもっていない」「使い方がわからなかった」との回答が多い。

性・年代別では、利用していない人が多い女性 65 歳以上では、「パソコンをもっていない」が 4 割を上回っている。

【性・年代別】



(5)－⑧希望するポイントの使い方

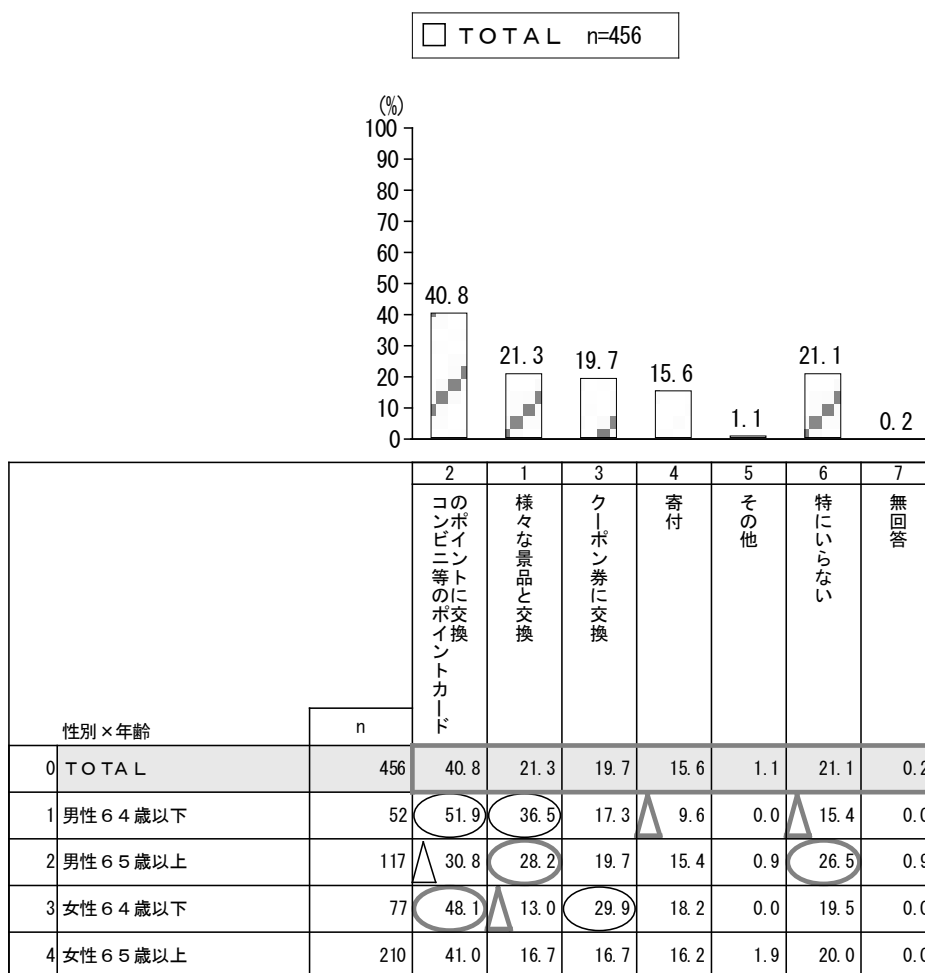
Q ウォーキングの歩数に応じてついたポイントをどのように使えるとよいと思いますか。(〇はいくつでも)

全体では、4割が「コンビニ等のポイントカードのポイントに変換」と回答。次いで「様々な景品と交換」、「クーポン券に交換」等となっている。また、約2割が「特にいらない」との回答。

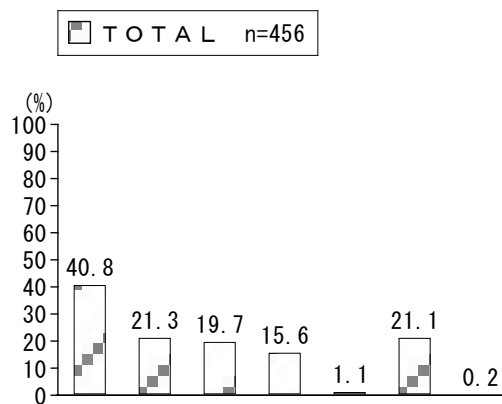
性・年代別では、男女ともに64歳以下で「コンビニ等のポイントカードのポイントに変換」が5割程度である。また男性は「様々な景品と交換」が25%を超えている。

指標歩数達成状況別では、未達成者で「寄付」が23.3%となっている。

【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



歩数達成フラグ	n	2	1	3	4	5	6	7
		のポイントに交換 コンビニ等のポイントカード	様々な景品と交換	クーポン券に交換	寄付	その他	特にいない	無回答
0 TOTAL	456	40.8	21.3	19.7	15.6	1.1	21.1	0.2
1 指標歩数達成者	340	41.8	22.1	19.4	12.9	0.6	20.6	0.3
2 指標歩数未達成者	116	37.9	19.0	20.7	23.3	2.6	22.4	0.0

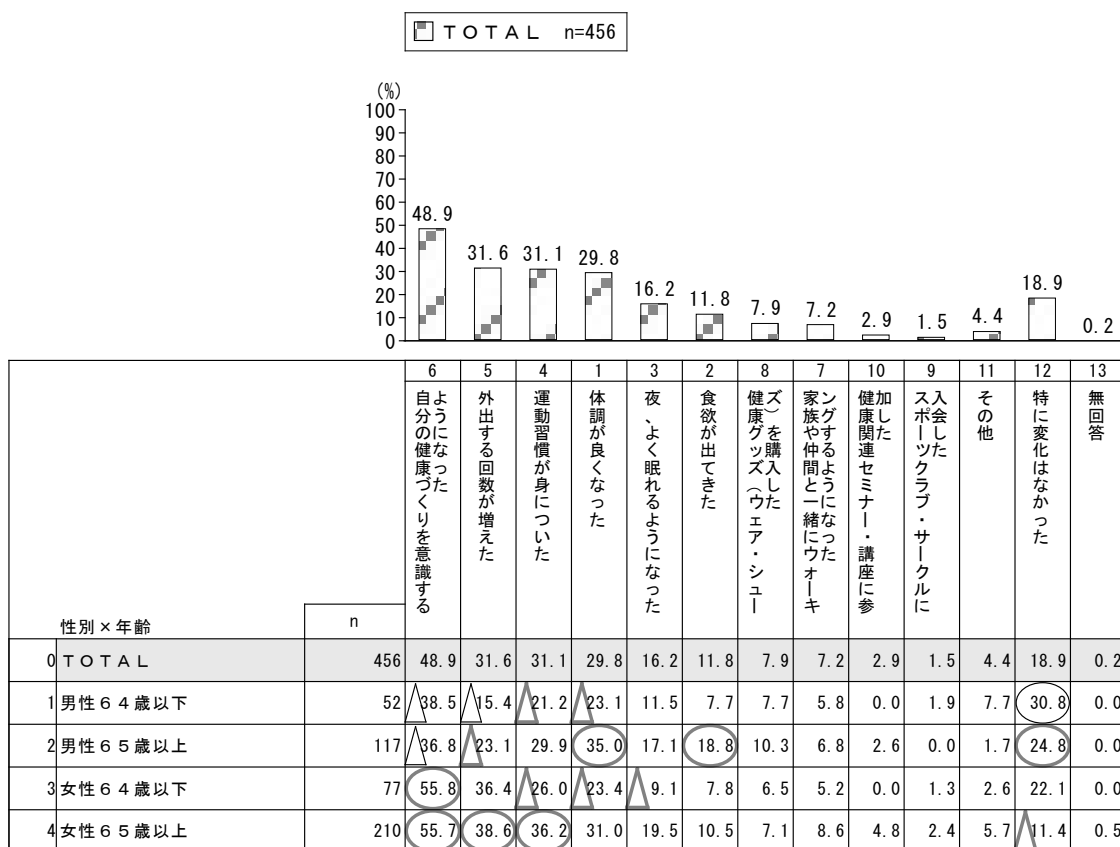
(5)－⑨ウォーキングを続けたことによる変化

Q ウォーキングを続けたことで、どのような変化がありましたか。(○はいくつでも)

全体では、約半数(48.9%)の人が「自分の健康づくりを意識するようになった」と回答。次いで、「外出する回数が増えた」(31.6%)、「運動習慣が身についた」(31.1%)、「体調が良くなった」(29.8%)ことをあげる人が、それぞれ約3割。

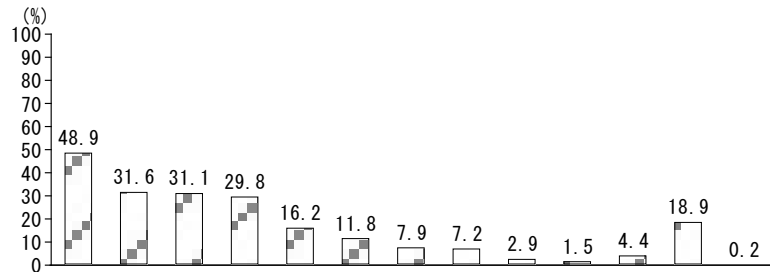
指標歩数達成状況別では、達成者と未達成者で、変化した項目としてあげた人の割合の差が大きい(10ポイント以上)のは、「外出する回数が増えた」、「運動習慣が身についた」、「体調がよくなった」、「夜、よく眠れるようになった」である。

【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】

■ TOTAL n=456



歩数達成フラグ	n	6	5	4	1	3	2	8	7	10	9	11	12	13
		自分の健康づくりを意識する	外出する回数が増えた	運動習慣が身についた	体調が良くなった	夜、よく眠れるようになった	食欲が出てきた	健康グッズ(ウェア・シューズ)を購入した	家族や仲間と一緒にウォーキングするようになった	健康関連セミナー・講座に参加した	入会したスポーツクラブ・サークルに	その他	特に変化はなかった	無回答
0 TOTAL	456	48.9	31.6	31.1	29.8	16.2	11.8	7.9	7.2	2.9	1.5	4.4	18.9	0.2
1 指標歩数達成者	340	47.6	35.0	35.6	33.2	19.7	13.8	8.8	6.8	3.2	1.2	4.1	16.8	0.3
2 指標歩数未達成者	116	52.6	21.6	18.1	19.8	6.0	6.0	5.2	8.6	1.7	2.6	5.2	25.0	0.0

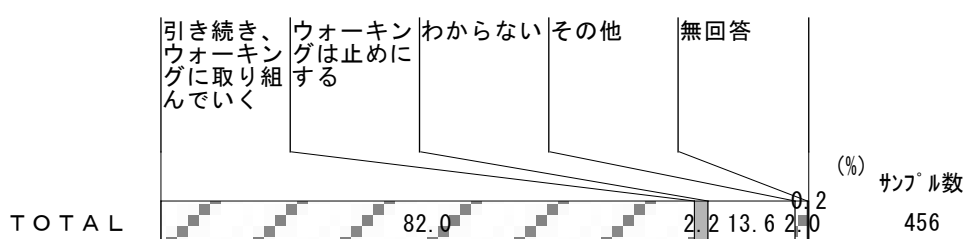
(6) 今後のウォーキングの取組について

(6)－①ウォーキングの継続意向

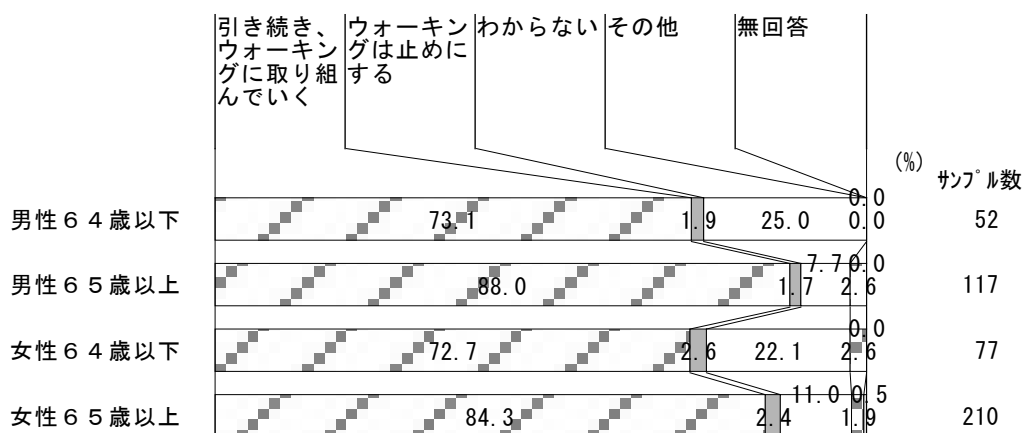
Q 今後も、引き続きウォーキングに取り組んでいきますか。(○は1つ)

全体では、約8割の人が、今後も「引き続き、ウォーキングに取り組んでいく」と回答。性・年代別では、男女ともに64歳以上で「引き続き、ウォーキングに取り組んでいく」が8割を超えている。

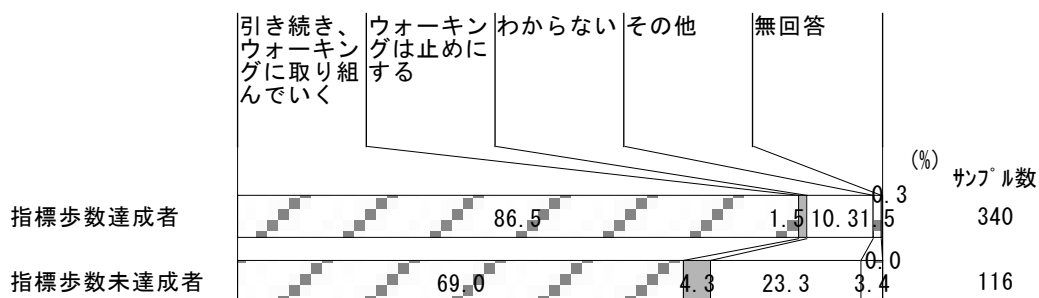
指標歩数達成状況別では、達成者の「引き続き、ウォーキングに取り組んでいく」との回答が未達成者に比べて、17.5ポイント高い。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



(6)－②継続する理由、継続しない理由

Q 引き続き、ウォーキングに取り組んでいく（または、止めにする）と思われたのはなぜですか。（自由記入）

ウォーキングの継続意向で、今後も「引き続き、ウォーキングに取り組んでいく」と回答した人の主な理由は、ウォーキング自体が楽しかった、身体や体調が変化した、生活が変化した等であった。また、「ウォーキングは止めにする」と回答した人の主な理由は、毎日は大変、高齢である、歩くのがわずらわしい、あまり変化がなかった等となっている。

【主なご意見】

□継続する理由

(ウォーキングが楽しかった、積極的に歩くことを意識できた)

- ・ウォーキングを始めてから歩くことが苦にならなくなったから続けたい。（女性65歳以上、指標歩数達成者）
- ・スポーツはあまり好きではないが、ウォーキングは楽しかった。（女性64歳以下、指標歩数未達成者）
- ・休日は意外とウォーキングしていないことがわかった。健康のため、継続していきたい。（女性64歳以下、指標歩数達成者）
- ・毎日少しずつでも歩く習慣が身についてきたので続けていきたい。（女性65歳以上、指標歩数達成者）
- ・ウォーキングは季節の移り変わりを目・耳、そして鼻で感じる事が出来て、とても良い。食後にウォーキングをすると体重減少にもつながると実感した。（女性65歳以上、指標歩数達成者）
- ・散歩をし、色々コースを変えることにより近隣でも新たな発見があった。（男性65歳以上、指標歩数達成者）
- ・健康のため、ジムに通いたいとそのひまもなく、一番自分に合っていて自由な時間に出来るので、大変よかったです。（女性64歳以下、指標歩数達成者）
- ・自転車利用が多く、歩数にならないのが残念だった。でも歩数計を見るのは張り合いがある。（女性64歳以下、指標歩数未達成者）
- ・意識して歩く事及び1日の計画を立てる事が出来た（女性65歳以上、指標歩数達成者）
- ・ご近所の奥様と一緒にやっている。楽しいから。仲間がいるから。（女性65歳以上、指標歩数未達成者）

(身体や体調が変化した)

- ・歩くことによってむくみがとれたので続けていきたい(健康維持のため)。（女性65歳以上、指標歩数達成者）
- ・一番の理由がやせた事、水泳を週3行っているが、20年も続けてやせられなかった。（女性65歳以上、指標歩数達成者）
- ・医者での血液検査で、コレステロール、血糖値が標準位置に戻った。（女性65歳以上、指標歩数達成者）

(生活が変化した)

- ・生活にメリハリが付きます。健康向上のためによかった。(女性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・体調管理の指標でも有。寝付きが良くなった(以前は10分ぐらいが2~3分に縮小)(女性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・健康維持と増進。転倒防止、認知症予防にもつながると考える。(女性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・気分リフレッシュと健康増進に寄与することを実感したため。(男性64歳以下、指標歩数達成者)

□継続しない理由

- ・毎日は大変であり気持ちがせいて終わりにしたいです。(女性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・年齢が89才なので、歩くのが大変だから。(女性65歳以上、指標歩数未達成者)
- ・持ち歩くのがわずらわしい為(男性64歳以下、指標歩数未達成者)
- ・万歩計を持っていても、自分の生活があまり変化なかったから。(女性64歳以下、指標歩数未達成者)

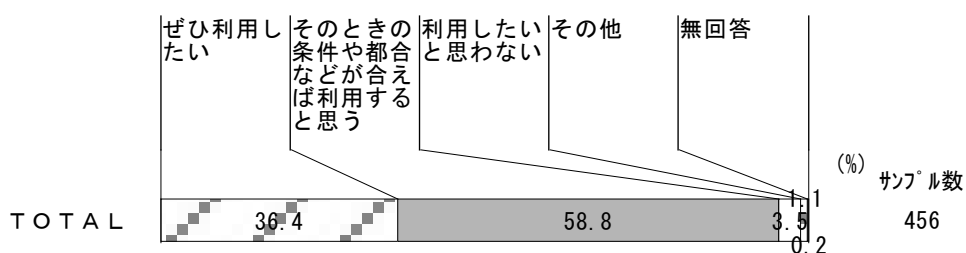
(6) ③市のウォーキングサービスの利用意向

Q 今後、横浜市がウォーキングに関する類似または同様のサービスを始めた場合、利用されますか。(〇は1つ)

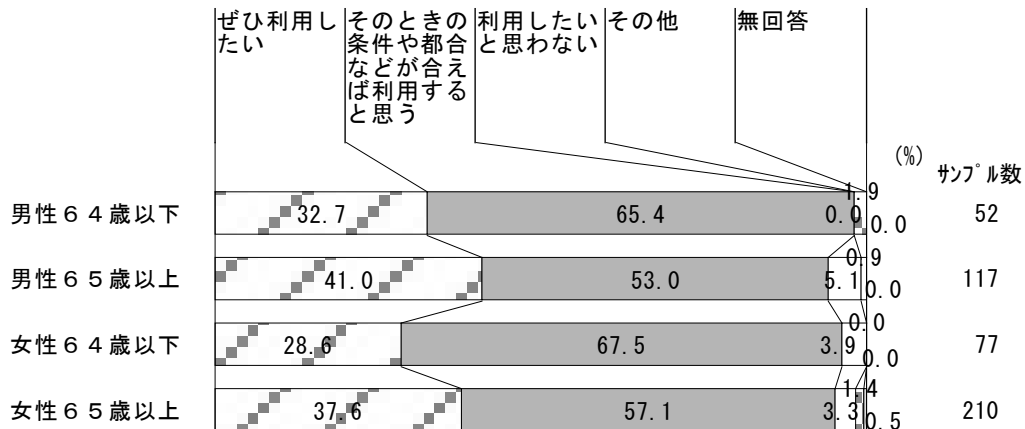
全体では、36.4%の人が「ぜひ利用したい」、約6割の人は「そのときの条件や都合などが合えば利用すると思う」と回答。

性・年代別では、男女ともに65歳以上で「ぜひ利用したい」が約4割、64歳以下で「そのときの条件や都合などが合えば利用すると思う」が7割弱となっている。

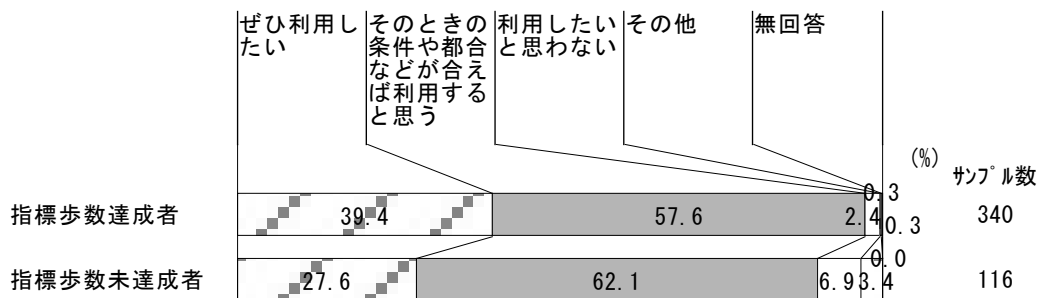
指標歩数達成状況別では、達成者の「ぜひ利用したい」との回答が未達成者に比べて、10ポイント以上高い。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



(6)－④ウォーキング継続のために有効な取組

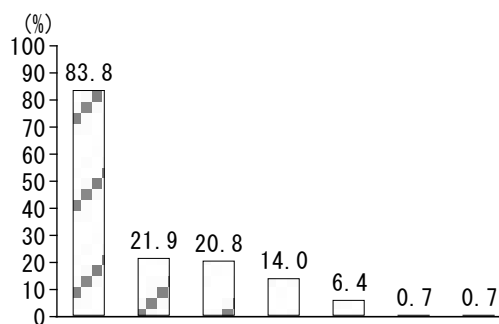
Q 継続してウォーキングに取り組んでいくためには何が有効ですか。(〇はいくつでも)

【指標歩数達成状況別は、差がない】

全体では、83.8%の人が「歩数計を利用する」と回答。「健康情報サイトで成果が確認できる」や「家族や仲間と一緒に進む」の回答もそれぞれ約2割。性・年代別では、男女ともに64歳以下で「歩数に応じて景品・ポイントがつく」が2割を超えている。

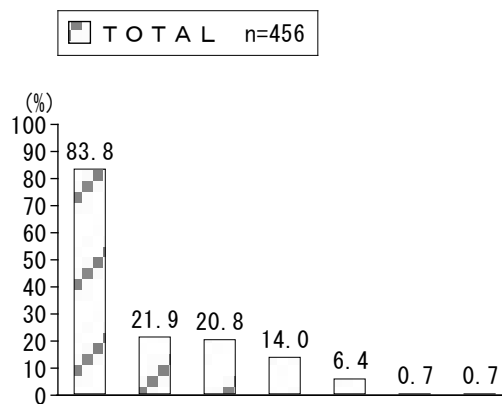
【性・年代別】

□ TOTAL n=456



性別 × 年齢	n	1	4	2	3	5	6	7
		歩数計を利用する	健康情報サイトで成果が確認できる	家族や仲間と一緒に進む	歩数に応じて景品・ポイントがつく	特に必要ない	その他	無回答
0 TOTAL	456	83.8	21.9	20.8	14.0	6.4	0.7	0.7
1 男性 64歳以下	52	75.0	26.9	15.4	32.7	5.8	1.9	0.0
2 男性 65歳以上	117	82.1	23.9	20.5	11.1	6.0	0.0	0.0
3 女性 64歳以下	77	85.7	14.3	15.6	20.8	6.5	0.0	0.0
4 女性 65歳以上	210	86.2	22.4	24.3	8.6	6.7	1.0	1.4

【指標歩数達成状況別】

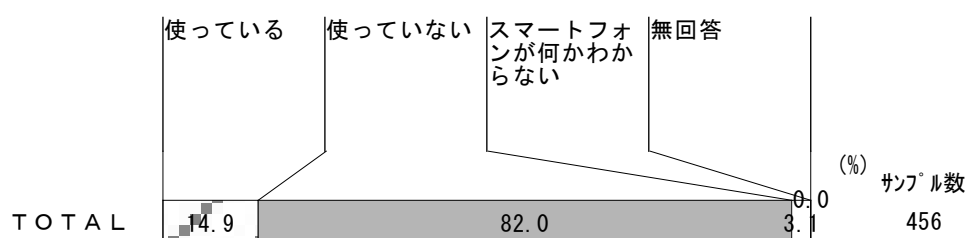


歩数達成フラグ	n	1	4	2	3	5	6	7
		歩数計を利用する	健康情報サイトで成果が確認できる	家族や仲間と一緒にを行う	歩数がつく景品・ポイントに応じて	特に必要ない	その他	無回答
0 TOTAL	456	83.8	21.9	20.8	14.0	6.4	0.7	0.7
1 指標歩数達成者	340	83.5	23.5	21.8	13.8	6.2	0.6	0.9
2 指標歩数未達成者	116	84.5	17.2	18.1	14.7	6.9	0.9	0.0

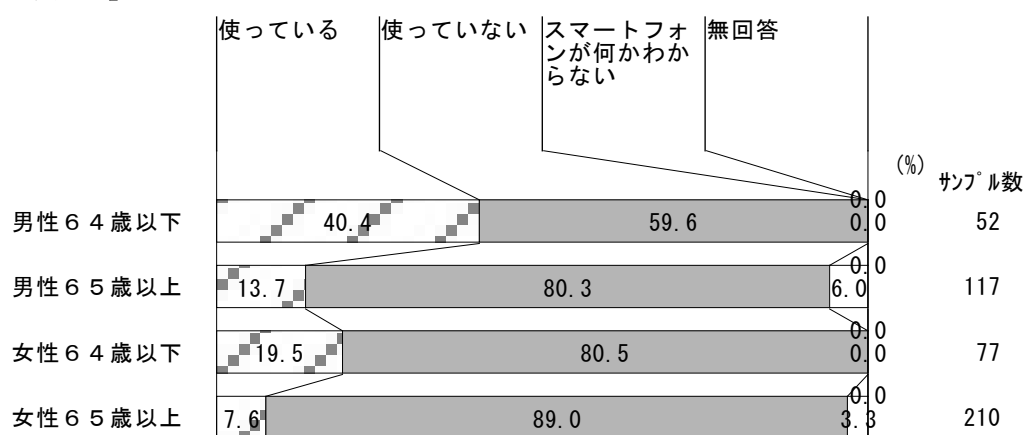
(6)－⑤スマートフォン利用状況

Q 現在、スマートフォンを使っていますか。(○は1つ)

現在、スマートフォンを「使っている」人は14.9%。性・年代別では、64歳以下男性では「使っている」人が4割を超えている。



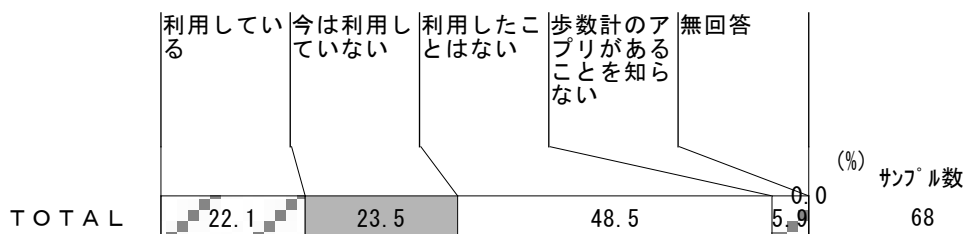
【性・年代別】



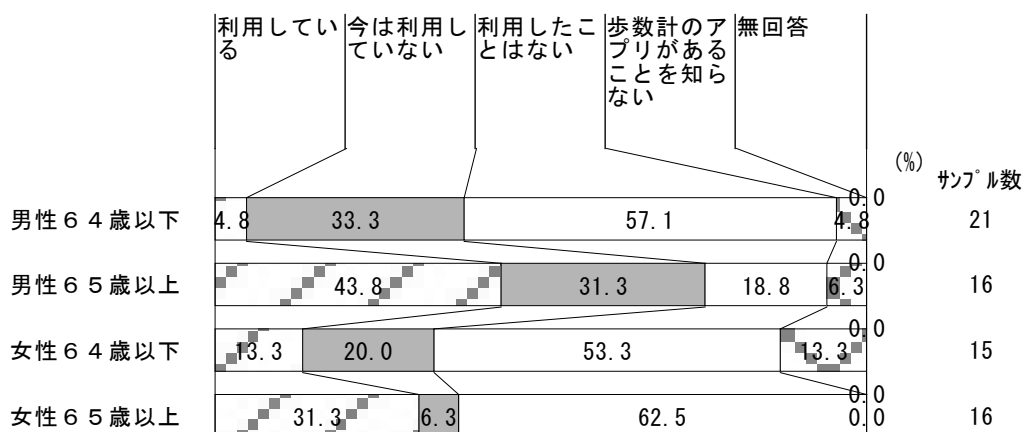
(6)－⑥数計アプリ利用状況

Q 「歩数計」のアプリを利用したことはありますか。(〇は1つ)

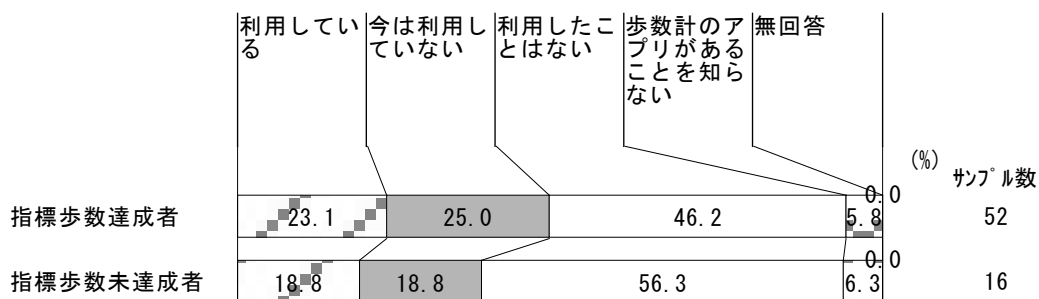
現在スマートフォンを使っている人のうち、歩数計のアプリを「利用している」人は22.1%。
 性・年代別では、男女ともに65歳以上で「利用している」人が3割を超えている。
 指標歩数達成状況別では、「利用している」は達成者の23.1%、未達成者の18.8%である。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】

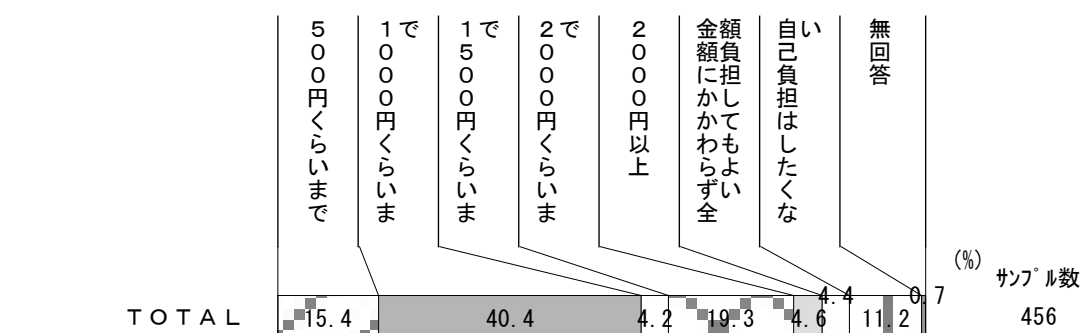


(6)－⑦歩数計の自己負担限度額

Q 今回は歩数計を無料でお配りしましたが、自己負担していただく場合は、どのくらいまでなら、ご負担いただけますか。(○は1つ)

歩数計の入手の際に自己負担してもよいと思う金額として、全体の4割が「1000円くらいまで」と回答。「500円くらいまで」が15.4%で、5割強の人は1000円くらいまでであれば負担してもよいと考えている。

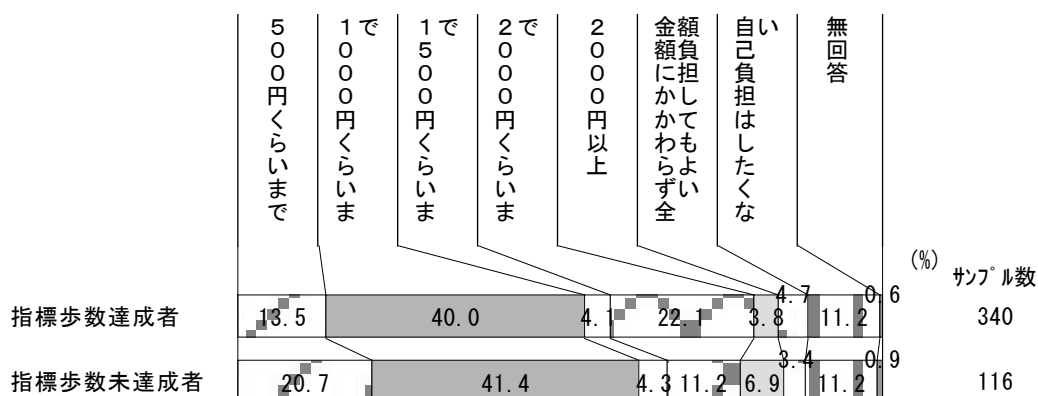
性・年代別では、特に男性65歳以上が1500～2000円くらいまで、または「2000円以上」、「金額にかかわらず全額負担してもよい」と高額な回答が37.8%である。



【性・年代別】



【指標歩数達成状況別】



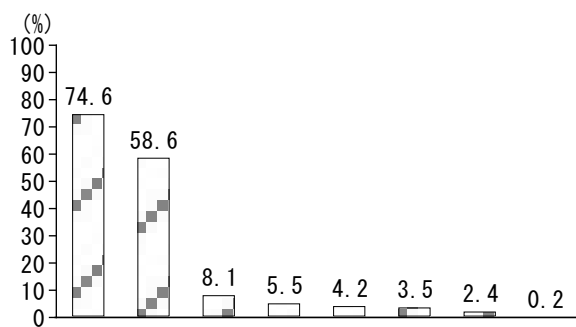
(6)－⑧モニター調査でよかったこと

Q 今回のモニター調査の中で、何がよかったですか。(〇はいくつでも)

74.6%が「歩くことそのもの」をあげている。次いで「日々の成果をみること」が(58.6%)が多かった。特に、女性65歳以上で「歩くことそのもの」が80.0%であった。「ポイントをとめること」は、64歳以下は男女とも14%を超えているが、65歳以上は男女とも6%を下回った。「日々の成果をみること」は、男性64歳以下では75.0%であったが、他はいずれも6割を下回っている。「他人と競うこと」は、男性64歳以下では1割を超えたが、他はいずれも1割を下回った。

【性・年代別】

■ TOTAL n=456



性別 × 年齢	n	1	4	3	5	2	6	7	8
		歩くことそのもの	日々の成果をみること	ポイントをとめること	仲間づくり	他人と競うこと	その他	特になかった	無回答
0 TOTAL	456	74.6	58.6	8.1	5.5	4.2	3.5	2.4	0.2
1 男性 64歳以下	52	51.9	75.0	17.3	0.0	11.5	3.8	0.0	0.0
2 男性 65歳以上	117	71.8	53.0	4.3	7.7	6.0	4.3	5.1	0.0
3 女性 64歳以下	77	79.2	57.1	14.3	1.3	3.9	2.6	2.6	0.0
4 女性 65歳以上	210	80.0	58.1	5.7	7.1	1.4	3.3	1.4	0.5

(6)－⑨モニター調査について、意見等

Q ウォーキングや今回のモニター調査について、ご意見等があれば自由に後記入ください。(自由記入)

277 件の回答があり、主な内容で分類した結果を表に示す。

内容	件数
感想（よかった・楽しみだった）	76
感想（負担だった・不満だった）	10
感想（その他）・伝達事項	25
時期・季節について	31
意識が変化した	27
生活習慣が変化した	2
身体が変化した	6
歩数基準について	12
歩数計について	7
データ送信の機器について	10
送信箇所について	14
ポイントについて	2
継続意向	29
今後のアイデア・要望（健康について）	3
今後のアイデア・要望（ポイントについて）	2
今後のアイデア・要望（機器について）	4
今後のアイデア・要望（モニター制度全体について）	15
その他	2

【主なご意見・要望等】

(モニター調査全体への感想)

- ・日中は暑かったので朝早く歩きました。いろいろな形で努力している方と知り合い、私自身本当に励まされました。これからも続けて行きたいと思いました(朝の空気と風にとても元気をもらえました)。目標 10000 万歩達成、ありがとうございました。(女性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・大変お世話になりました。モニターを始める前からの生活パターンは変わらず、ほぼこのようなデータだと思いますが、1日の歩数がどれくらいか万歩計をもってみてわかるようになり、今回は楽しく歩くことができました。これからも楽しく歩こうと思っています。ありがとうございました。(女性64歳以下、指標歩数達成者)
- ・最初はひざが痛んでいるのでこわいと思いましたが、正しい歩き方に重点を置き、進んでウォーキングをしている間にヒザの痛みがなくなりまして、大変嬉しく思っています。胃も快調になり、何を食べても大変においしく感じる様になりました。好き嫌いのないようになっていく事が大切と感じています。(女性64歳以下、指標歩数達成者)
- ・ととてもよい企画だったので、継続して今のようなシステムにしてほしい。個人になると途中でダメになる。(女性65歳以上、指標歩数達成者)

(歩数の見える化に関する感想・要望)

- ・参加している年代、体重等で歩数が目に見える、競えるのが良いと思います。(男性64歳以下、指標歩数達成者)

- ・計測(歩数)結果がホームページで見られるので、はげみになります。又、他の人との比較で順位がわかるのもモチベーション UP になりました。(男性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・競争意識や成果主義が過剰になりすぎると、調子が悪い時など、中止する時の動機づけが難しいと思った。(男性64歳以下、指標歩数達成者)
- ・大体1万歩前後歩いていたので、かなり自信があったが2万歩も歩く人がいたのにはびっくりさせられた。競争心をあおりすぎると、故障者がでてくるのではないかと心配です。(男性65歳以上、指標歩数達成者)

(今後に向けたアイデア・要望)

- ・モニターの方々に帽子、バッチ等をつけてもらえば、すれ違ったときお互いに声を掛け合うことができるのでは？(男性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・OB 会があるといい。(女性64歳以下、指標歩数達成者)
- ・歩くコース(モデルコース)など何コースか、設定してくれるとやる気があがると思う。(男性64歳以下、指標歩数達成者)
- ・せっかく歩くのでしたら、きれいな歩き方、体にやさしい(ひざ、腰を痛める)歩き方など、レクチャーしてほしい。(女性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・①個人ウォーキングの他に、グループ、団体でのウォーキングに関しても、同様の取組をしたらよいと思う。②季節のよい時期に実施すると参加者も増えると思います。(女性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・年齢別に平均歩数が書かれていましたが、もう少し細かく年齢を分けてもらった方がよかったと思う。65歳と80歳では体力的にもずいぶん違うと思います。(女性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・モニター調査の時期が夏である事で、結果が正確に出るのか疑問です。夏場は食欲低下、あるいは暑さで日中歩くことが不可能だったり、と不利な条件があるのでは。春・秋の方が歩く人も距離ものばせると思う。(女性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・面白い企画だったと思います。ですが、もう少し年齢層に幅をもたせて調査してもよかったのではないのでしょうか？歩く時間の多い年齢の方が多かったように思います。(男性64歳以下、指標歩数達成者)

(データ送信や機器に関する感想・要望)

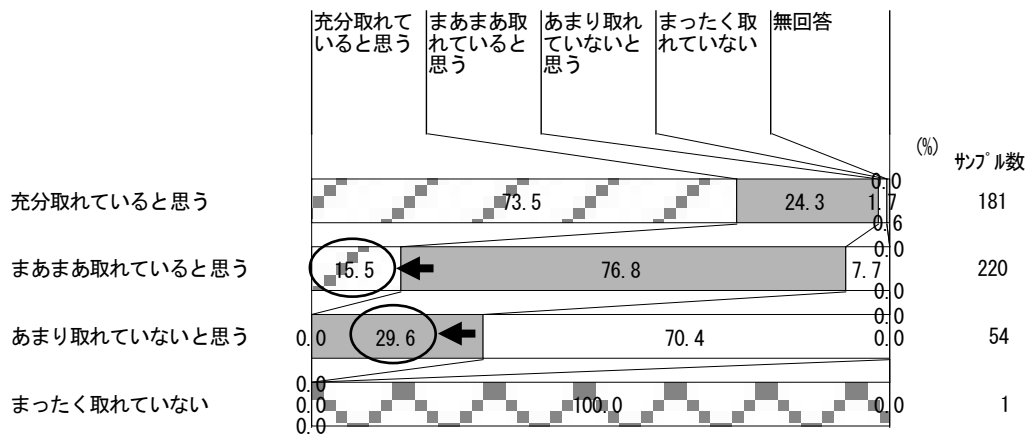
- ・モニター後、継続できるように、歩数計を読み取る USB 機器と、グラフ表示ができる専用ソフト(パソコン用、スマホ用?)を有料でよいから、提供してほしい。(男性64歳以下、指標歩数達成者)
- ・歩数データの送信が最初うまく行かず、最初の経過報告がとどくまで気がつかなかった。事前のチェックが必要(イメージをスイカみたいに思っており、送信に時間がかかることに気がつかなかった)。次回も開催されるようであれば再確認をしてもらえれば幸いです。(男性64歳以下、指標歩数達成者)
- ・コンビニの送信の操作がわからなかったが、抵抗なくつかえるようになった。スマホも挑戦したいと思っているが、経費の点で足ぶみをしている。歩くことの動機付けにもなるので、何らかの方法で進めてほしい。(女性65歳以上、指標歩数達成者)
- ・直前になって自宅に一番近いコンビニがデータ送信の対象外になった事で不便を感じた。利用者を確認して対象とするコンビニを決めるべきだったのでは？(男性64歳以下、指標歩数達成者)
- ・歩数計をかざすところが多ければよかった。歩数が見えるのが励みになった。(女性65歳以上、指標歩数達成者)

3. 同一対象者の変化

(1) 睡眠状況

→ 睡眠を充分とれていなかった人が、モニター期間後、充分睡眠をとれるようになったか？

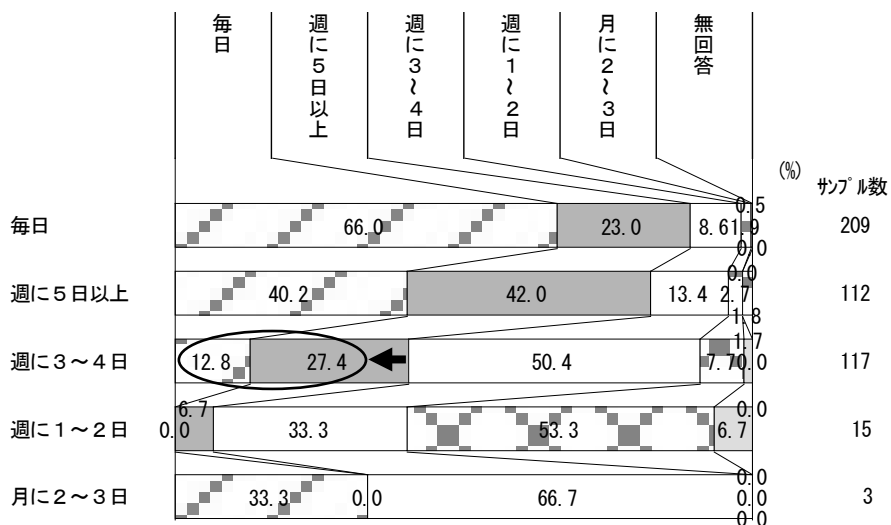
事前アンケートで「まあまあ取れていると思う」と回答した 220 人のうち 34 人 (15.5%) は、事後のアンケートでは「充分取れていると思う」になっており、「あまり取れていないと思う」と回答した 54 人のうち 16 人 (29.6%) は、「まあまあ取れていると思う」になっていた。



(2) 外出頻度

→ 普段、あまり外出をしなかった人は、モニター期間後、外出頻度が高まったか？

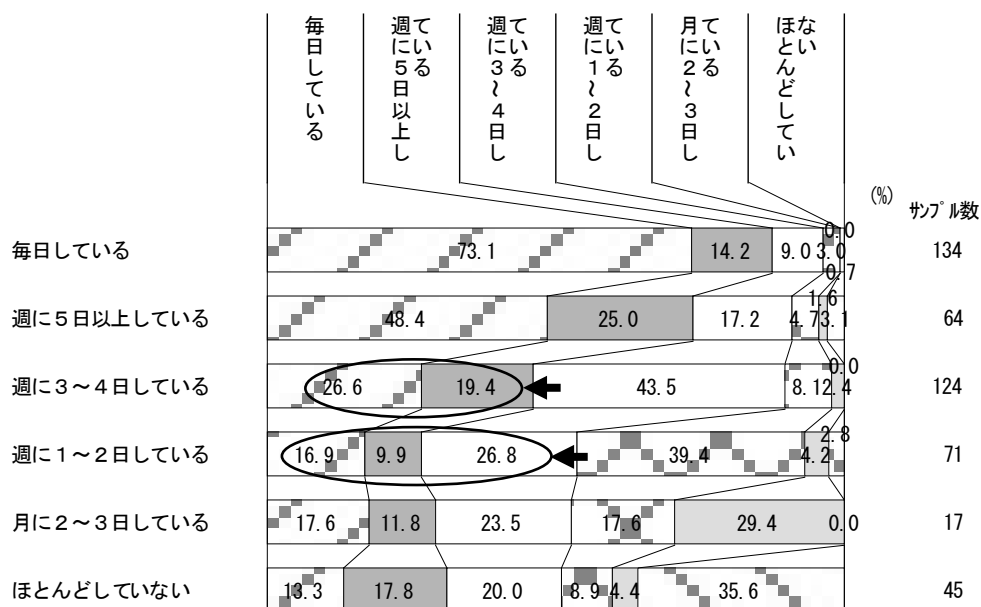
事前アンケートで「週に3~4日」外出していると回答した 117 人のうち 47 人 (40.2%) は、事後のアンケートでは外出頻度が週5日以上になっている。



(3) 運動習慣

→ モニターを経験したことによる意識的に運動する頻度の変化

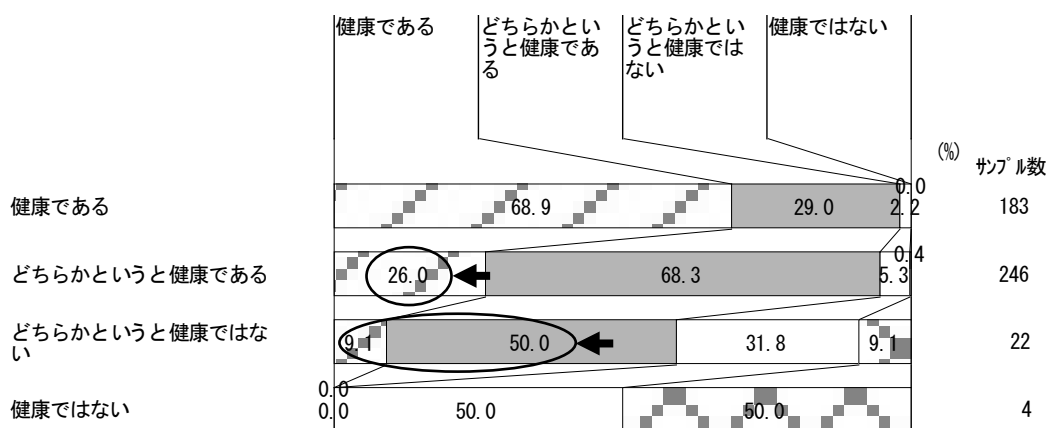
事前アンケートで意識的な運動を「週に3～4日している」と回答した124人のうち57人(46.0%)は、事後アンケートでは運動頻度が週5日以上になっており、「週に1～2日している」と回答した71人のうち38人(53.5%)は、運動頻度が週3日以上になった。



(4) 健康状態

→ 健康状態がよくなかった人のモニター期間前後の状況

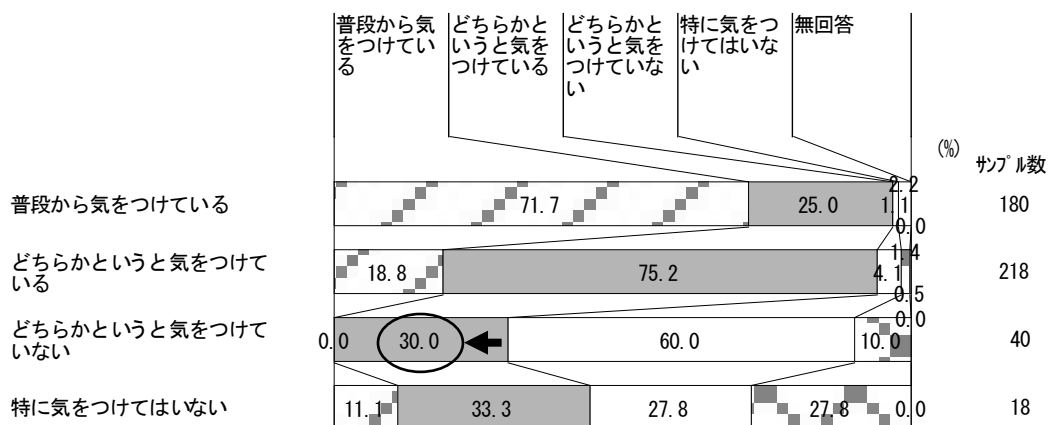
事前アンケートで自分は「どちらかという健康である」と回答した246人のうち64人(26.0%)は、事後アンケートでは「健康である」になった。また、「どちらかという健康ではない」と回答した人22人のうち13人(59.1%)は、「健康である、もしくは、どちらかという健康である」になった。



(5) 健康意識

→ モニターを経験したことによる健康への意識の変化

事前アンケートで、普段から健康に「どちらかという気をつけていない」と回答した40人のうち12人(30.0%)は、事後アンケートでは「どちらかという気をつけている」に意識が変わっている。

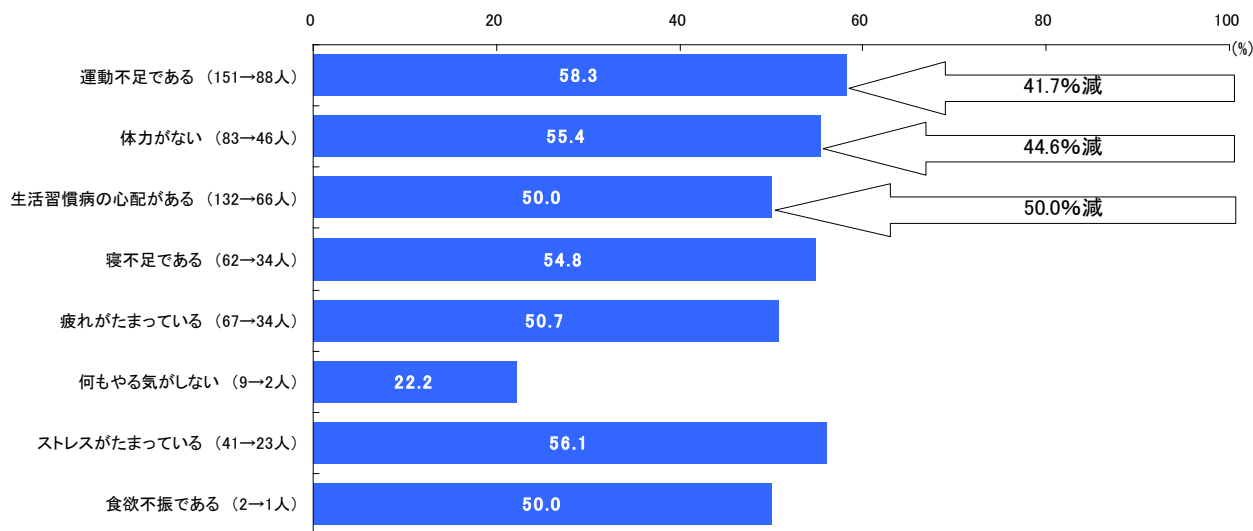


(6) 健康や体力について気になること

→ ウォーキングの実施による自分の健康や体力(前後の状況)

事前アンケートで「運動不足である」と回答した151人のうち63人(41.7%)は、事後アンケートでは当該項目を選択せず、自分が「運動不足である」という意識がなくなったことがわかる。同様に、「生活習慣病の心配がある」と回答した132人のうち66人(50.0%)は、事後アンケートでは当該項目を選択していない。

《事前アンケートで「気になること」としてあげられた項目について、事後アンケートでの回答割合》



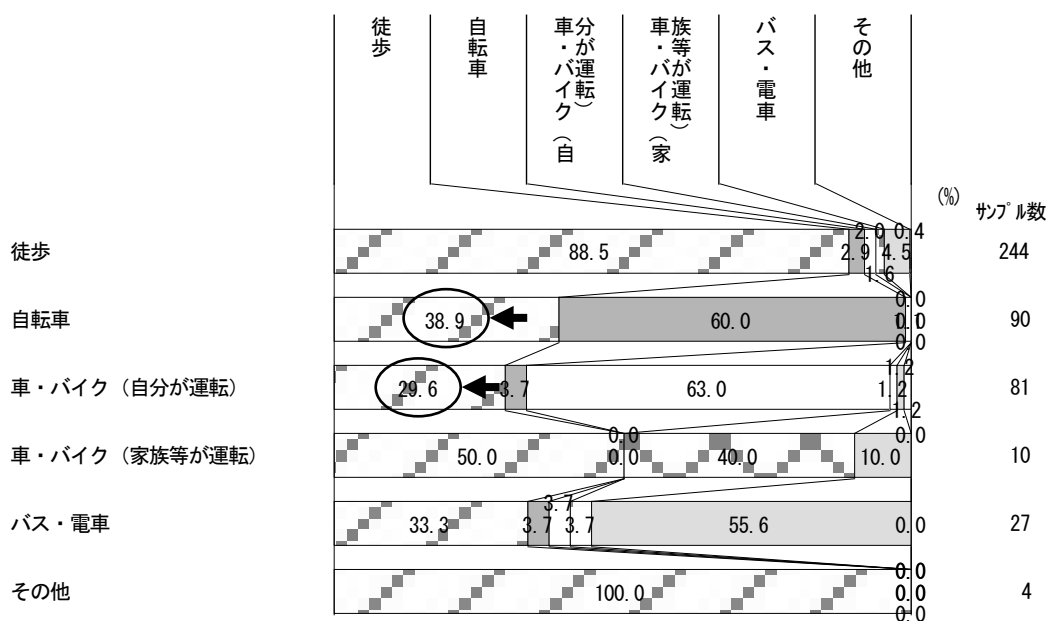
【グラフの見方】

事前アンケートで「運動不足である」と回答した人は151人で、その人たちのうち事後アンケートでも「運動不足である」と回答した人は88人(58.3%)。

(7) 買物の際の交通手段

→ モニターになったことによる買物の際の交通利用の変化

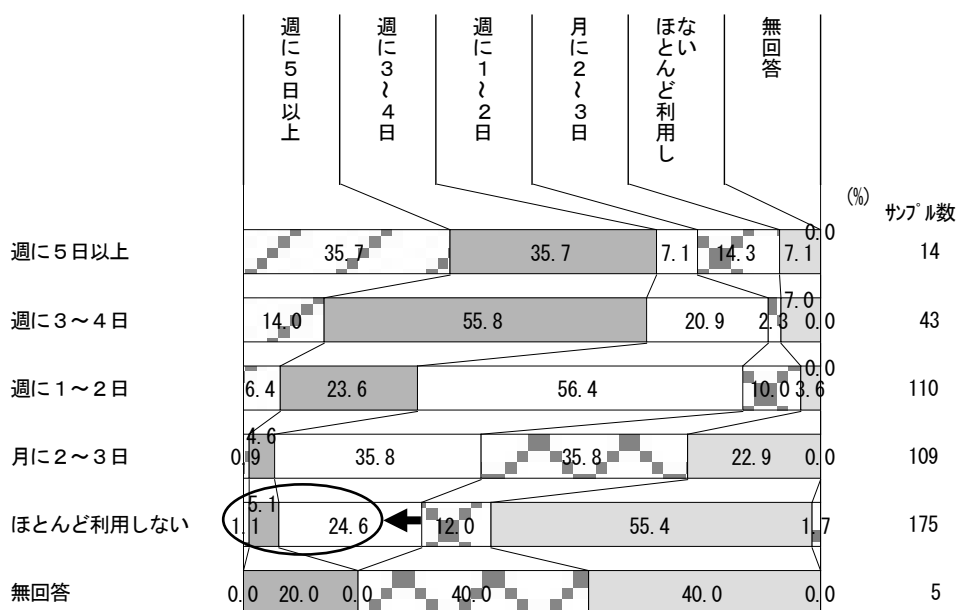
事前アンケートでは主に「自転車」で買物に行くと言った90人のうち35人(38.9%)は、事後アンケートでは主に「徒歩」で行くと回答している。同様に、主に「車・バイク(自分で運転)」を利用していた81人にうち24人(29.6%)も「徒歩」に変わっている。



(8) 買物頻度 (コンビニエンスストア)

→ データ送信箇所をコンビニにしたことによる買物場所の変化

事前アンケートでは、コンビニエンスストアを買物として「ほとんど利用しない」と回答した175人のうち54人(30.9%)は、事後アンケートでは週に1~2回以上、買物でコンビニエンスストアを利用するようになったことがわかる。



4. 身体計測結果（事前・事後）

(1) 身長・体重・BMI

身長、体重、BMI の年齢区分別平均値を示す。

表 身長・体重・BMI の性別年齢区分別平均値

		身長		体重				BMI			
				事前		事後		事前		事後	
		n	平均	n	平均	n	平均	n	平均	n	平均
男 性	全体	172	165.2	172	66.2	166	65.4	172	24.2	165	23.9
	49歳以下	21	171.8	21	74.5	19	73.9	21	25.3	19	25.0
	50～59歳	17	168.8	17	68.9	16	67.5	17	24.1	16	23.6
	60～69歳	44	166.6	44	68.1	44	67.3	44	24.5	44	24.3
	70～79歳	68	163.2	68	63.4	66	62.8	68	23.8	65	23.5
	80歳以上	22	159.4	22	61.3	21	60.1	22	24.1	21	23.6
	64歳以下	55	168.8	55	70.5	52	69.6	55	24.7	52	24.4
	65歳以上	117	163.5	117	64.2	114	63.5	117	24.0	113	23.7
	65～74歳	57	165.3	57	65.9	57	65.1	57	24.1	57	23.8
75歳以上	60	161.8	60	62.6	57	61.8	60	23.9	56	23.6	
女 性	全体	288	152.9	288	53.8	286	53.2	288	23.0	286	22.8
	49歳以下	10	160.8	10	56.6	10	55.6	10	21.9	10	21.5
	50～59歳	34	155.8	34	54.4	34	54.0	34	22.5	34	22.3
	60～69歳	96	153.9	96	55.6	95	54.9	96	23.5	95	23.2
	70～79歳	131	151.7	131	52.4	130	51.9	131	22.7	130	22.5
	80歳以上	17	146.4	17	51.8	17	51.4	17	24.1	17	23.9
	64歳以下	73	155.9	73	55.0	72	54.5	73	22.7	72	22.5
	65歳以上	215	151.9	215	53.4	214	52.8	215	23.1	214	22.9
	65～74歳	157	152.9	157	54.3	157	53.6	157	23.2	157	22.9
75歳以上	58	149.1	58	51.0	57	50.5	58	22.9	57	22.7	

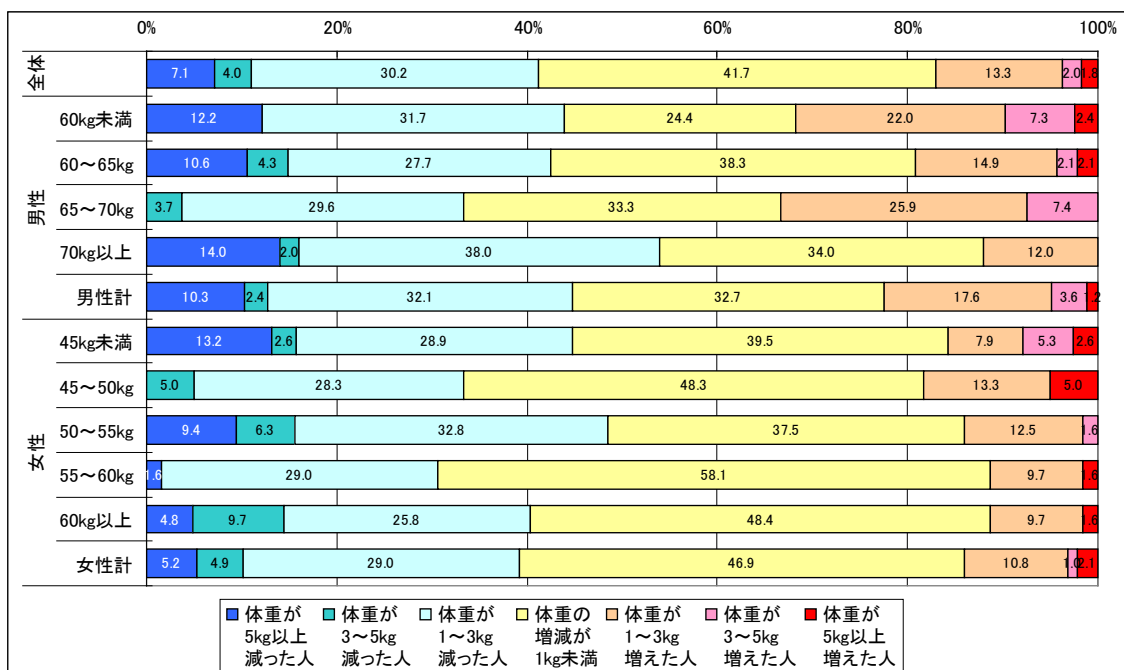
※BMI 肥満度を示す指標、身長/(体重²)で計算される

※n： 計測者数（計測会欠席者の報告値を含む）

※身長の計測は事前計測会のみ

事前計測と事後計測の両方のデータがある 451 人について体重の増減をみる。

① 事前計測時点の体重別



事前計測 での体重	人数	体重が 5kg以上 減った人	体重が 3~5kg 減った人	体重が 1~3kg 減った人	体重の 増減が 1kg未満 増えた人	体重が 1~3kg 増えた人	体重が 3~5kg 増えた人	体重が 5kg以上 増えた人
全 体	451	32	18	136	188	60	9	8
男 性	60kg未満	41	5	0	13	10	9	3
	60~65kg	47	5	2	13	18	7	1
	65~70kg	27	0	1	8	9	7	2
	70kg以上	50	7	1	19	17	6	0
	男性計	165	17	4	53	54	29	6
女 性	45kg未満	38	5	1	11	15	3	2
	45~50kg	60	0	3	17	29	8	0
	50~55kg	64	6	4	21	24	8	1
	55~60kg	62	1	0	18	36	6	0
	60kg以上	62	3	6	16	30	6	0
	女性計	286	15	14	83	134	31	3

図表 体重の増減状況 (性別事前計測時体重別)

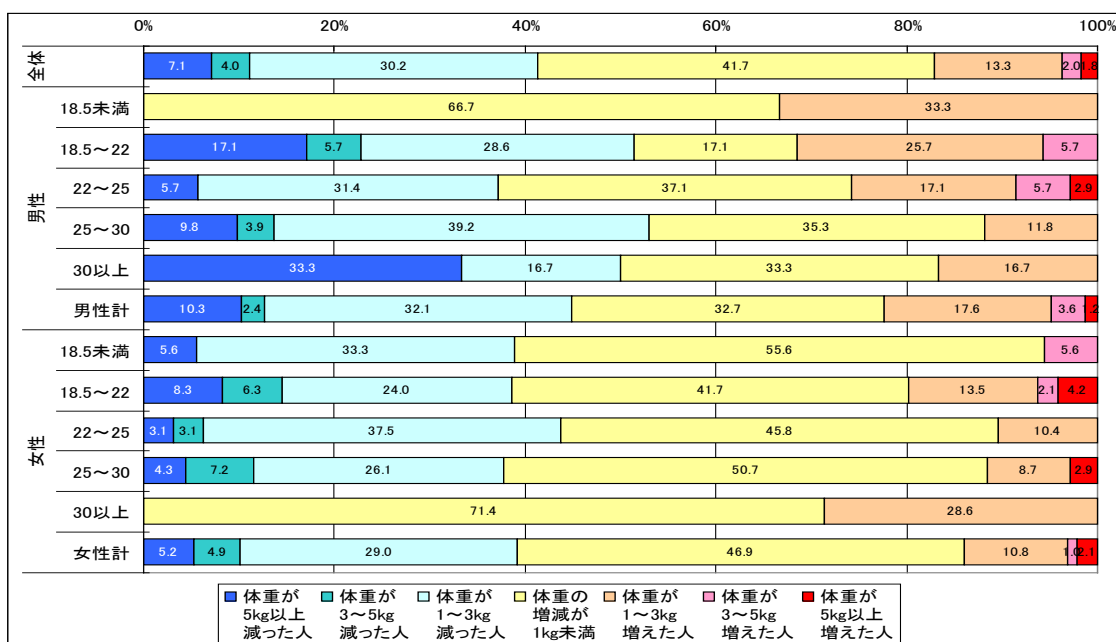
② 事前計測時点のBMI別

日本肥満学会のBMI指標別分類は下表のとおりである。

表 BMI指標別分類と本調査の該当人数（事前計測時）

状態	指標(BMI)	本調査のモニター数 (事前・事後の両方のデータがある人のみ)	
		男性	女性
低体重(痩せ型)	18.5未満	3	18
普通体重	18.5以上、25未満	105	192
肥満(1度)	25以上、30未満	51	69
肥満(2度)	30以上、35未満	5	7
肥満(3度)	35以上、40未満	1	0
肥満(4度)	40以上	0	0

本調査においては普通体重に該当する人が多いため、傾向をより細かくみる目的で普通体重を[18.5~22]と[22~25]の2区分とした。また、肥満(3度)以上の人が少ないため、[30以上]とした。



事前計測でのBMI	人数	体重が5kg以上減った人	体重が3~5kg減った人	体重が1~3kg減った人	体重の増減が1kg未満	体重が1~3kg増えた人	体重が3~5kg増えた人	体重が5kg以上増えた人
全体	451	32	18	136	188	60	9	8
男性	18.5未満	3	0	0	0	2	1	0
	18.5~22	35	6	2	10	6	9	2
	22~25	70	4	0	22	26	12	4
	25~30	51	5	2	20	18	6	0
	30以上	6	2	0	1	2	1	0
	男性計	165	17	4	53	54	29	6
女性	18.5未満	18	1	0	6	10	0	1
	18.5~22	96	8	6	23	40	13	2
	22~25	96	3	3	36	44	10	0
	25~30	69	3	5	18	35	6	0
	30以上	7	0	0	0	5	2	0
	女性計	286	15	14	83	134	31	3

図表 体重の増減状況（性別事前計測時 BMI別）

男性は BMI 値が低い層で体重が増加した割合が高い。女性は特に特徴的な傾向は見られなかった。体重が 5kg 以上減少した割合がもっとも高いのは、男性も女性も[18.5～22]であった。

事前計測時点と事後計測時点の BMI 区分別人数を比較すると下表のようになる。

表 事前計測時と事後計測時の BMI 区分別人数

		人数	18.5 未満	18.5～22	22～25	25～30	30 以上
男性	18.5 未満	3	3	0	0	0	0
	18.5～22	35	0	34	1	0	0
	22～25	70	0	4	66	0	0
	25～30	51	0	0	12	39	0
	30 以上	6	0	0	0	1	5
	男性計	165	3	38	79	40	5
女性	18.5 未満	18	17	1	0	0	0
	18.5～22	96	4	91	1	0	0
	22～25	96	0	11	85	0	0
	25～30	69	0	0	13	56	0
	30 以上	7	0	0	0	0	7
	女性計	286	21	103	99	56	7

BMI 区分別の割合を事前・事後で比較すると下図のようになる。

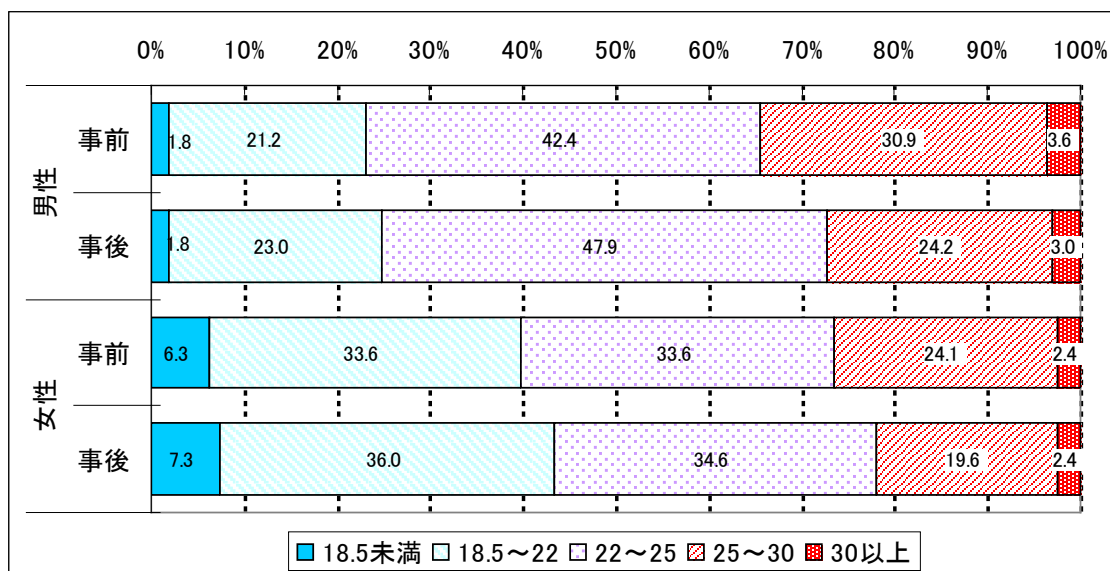


表 事前計測時と事後計測時の BMI 区分別割合

③ BMI値の変動と歩数

事前計測時点で BMI 値が[25～30]であった男性 51 人・女性 69 人の BMI 値の変動を、歩数状況とともに表・図に示す。

表 事前計測時に BMI 値が[25～30]であった人の BMI 変動と歩数状況

性・年代	人数	BMI 平均 事前	BMI 平均 事後	BMI 平均 増減	平均歩数区分	人数	BMI 平均 事前	BMI 平均 事後	BMI 平均 増減
65 歳未満男性	17	26.52	26.19	-0.33	基準歩数以上	13	26.83	26.43	-0.40
					基準歩数未満	4	25.51	25.41	-0.10
65 歳未満女性	17	26.21	25.97	-0.24	基準歩数以上	10	25.71	25.41	-0.30
					基準歩数未満	7	26.93	26.76	-0.17
65 歳以上男性	34	26.68	26.21	-0.47	基準歩数以上	27	26.81	26.33	-0.49
					基準歩数未満	7	26.16	25.77	-0.39
65 歳以上女性	52	26.58	26.15	-0.43	基準歩数以上	44	26.50	26.08	-0.42
					基準歩数未満	8	27.04	26.50	-0.54

なお、事前計測時点で BMI 値が[30 以上]であった男性 6 人・女性 7 人については母数が少ないため、省略した。

(2) 血圧

収縮時血圧（最高血圧）と拡張時血圧（最低血圧）の年齢区分別平均値を示す。

表 血圧の性別年齢区分別平均値

		収縮時血圧(最高血圧)				拡張時血圧(最低血圧)			
		事前		事後		事前		事後	
		n	平均	n	平均	n	平均	n	平均
男性	全体	172	142.0	166	137.0	172	76.1	166	75.4
	49歳以下	21	135.5	19	132.3	21	84.0	19	82.7
	50～59歳	17	130.3	16	128.0	17	75.5	16	78.8
	60～69歳	44	144.8	44	139.4	44	81.0	44	79.9
	70～79歳	69	143.8	66	136.2	69	72.7	66	70.9
	80歳以上	21	146.4	21	145.4	21	69.7	21	70.5
	64歳以下	55	135.0	52	133.1	55	80.8	52	80.8
	65歳以上	117	145.3	114	138.7	117	73.9	114	72.9
	65～74歳	57	146.1	57	138.6	57	78.5	57	77.4
	75歳以上	60	144.6	57	138.8	60	69.6	57	68.5
女性	全体	287	138.8	286	132.3	287	74.3	286	72.9
	49歳以下	10	127.8	9	121.2	10	76.2	9	73.1
	50～59歳	34	129.0	34	124.4	34	76.2	34	76.6
	60～69歳	95	139.4	96	133.0	95	77.4	96	75.1
	70～79歳	131	140.7	130	133.8	131	73.0	130	71.3
	80歳以上	17	147.0	17	138.4	17	62.6	17	65.4
	64歳以下	73	134.9	72	127.3	73	77.6	72	76.0
	65歳以上	214	140.1	214	134.0	214	73.2	214	71.9
	65～74歳	156	139.3	157	133.3	156	74.6	157	73.0
	75歳以上	58	142.1	57	135.8	58	69.6	57	68.6

事前計測と事後計測の両方のデータがある 450 人について血圧の変動をみる。

日本高血圧学会の分類は下表のとおり。

表 日本高血圧学会の分類

分類	収縮時血圧 (mmHg)		拡張時血圧 (mmHg)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
I度(軽症)高血圧	140~159	または	90~99
II度(中等症)高血圧	160~179	または	100~109
III度(重症)高血圧	≥180	または	≥110

※収縮期高血圧は孤立性指標なので今回は除外

表 分類別年齢別人数

事前計測	合計	男性						女性					
		計	50歳未満	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	合計	50歳未満	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
至適血圧	74	21	5	5	5	3	3	53	4	13	14	20	2
正常血圧	59	16	1	2	4	8	1	43	0	3	17	22	1
正常高値血圧	121	48	6	3	14	20	5	73	2	11	24	34	2
I度(軽症)高血圧	146	61	6	6	17	25	7	85	2	4	34	36	9
II度(中等症)高血圧	41	17	0	0	4	10	3	24	1	2	6	13	2
III度(重症)高血圧	9	2	1	0	0	0	1	7	0	1	0	5	1
合計	450	165	19	16	44	66	20	285	9	34	95	130	17

事後計測	合計	男性						女性					
		計	50歳未満	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	合計	50歳未満	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
至適血圧	103	28	3	6	5	12	2	75	3	14	28	28	2
正常血圧	77	30	4	3	10	13	0	47	3	4	11	24	5
正常高値血圧	123	45	5	3	10	19	8	78	3	8	29	35	3
I度(軽症)高血圧	126	49	7	4	15	17	6	77	0	8	24	39	6
II度(中等症)高血圧	20	13	0	0	4	5	4	7	0	0	3	3	1
III度(重症)高血圧	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
合計	450	165	19	16	44	66	20	285	9	34	95	130	17

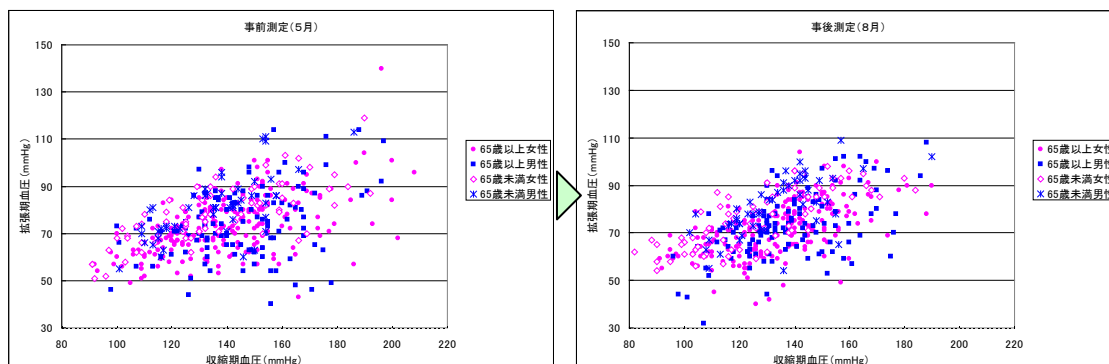


図 (参考) 収縮時血圧と拡張時血圧の分布の変化

上図は収縮時血圧と拡張時血圧の分布の変動を示す図である。全体の分布は事後のほうが小さくまとまっているように見えるが、下表に示すとおり、個々の値の変動幅が大きいいため参考として考えるべきである。

表 事前・事後の分類別人数

事前 \ 事後	事後						
	合計	至適血圧	正常血圧	正常高値血圧	I度(軽症)高血圧	II度(中等症)高血圧	III度(重症)高血圧
合計	450	103	77	123	126	20	1
至適血圧	74	48	12	10	4	0	0
正常血圧	59	27	11	13	6	2	0
正常高値血圧	121	17	29	40	31	3	1
I度(軽症)高血圧	146	10	21	45	64	6	0
II度(中等症)高血圧	41	0	4	12	17	8	0
III度(重症)高血圧	9	1	0	3	4	1	0

事前計測のときにI度(軽症)~III度(重症)高血圧に該当した196人のうち、96人(49.0%)が事後計測では至適血圧~正常高値血圧の範囲内に入っていた。

