

特定健診結果からみた 運動・睡眠習慣に係る地域特性

目次

はじめに	03
運動・睡眠習慣に係る地域特性（概要）	04
【市町村別比較】（国保データ+協会データ）	
1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）	06
1-1. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	09
1-2. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している	11
1-3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	13
2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）	15
3. 項目別回答者数の内訳	18

<参 考>

【全国比較】（協会データ）	
1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）	22
1-1. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	23
1-2. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している	24
1-3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	25
2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）	26

はじめに

I. 概要

健康保険を運営する保険者は、特定健康診査(メタボ健診)を実施している。この健診項目に含まれる問診の結果において、全国健康保険協会富山支部加入者の運動習慣は全国ワースト3位、睡眠習慣は全国ワースト1位(cf.22頁以降)である。

より詳細な地域の偏りを把握するため、市町村国民健康保険の健診結果を突合し、問診票の運動・睡眠習慣に係る設問に「いいえ」と回答した者を、市町村別、性別、年齢階級別に集計。

II. 対象

2019年度における特定健康診査を受診した40歳から74歳の199,627人を対象とする。

<対象者の内訳>

市町村国民健康保険	71,309 人
協会けんぽ	128,318 人

集計データは、富山県全体の受診者数(290,263人※)の約7割に該当する。

※ 厚生労働省ホームページ「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ(2019年度)」参照。

【標準的な問診票】

1	現在、血圧を下げる薬を使用している。
2	現在、血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用している。
3	現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用している。
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある。
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある。
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けている。
7	医師から、貧血といわれたことがある。
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している。
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。
13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。
14	人と比較して食べる速度が速い。
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
16	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度。
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量。
20	睡眠で休養が十分とれている。
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。
22	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。

1. 「運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）」について

[高岡市、砺波市、射水市](#)において、「いいえ」と回答した者の割合が有意に多かった。

1-1. 「1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している」について

滑川市や射水市において、「いいえ」と回答した者の割合が多かったが、有意な差はなかった。

1-2. 「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している」について

高岡市、射水市において、「いいえ」と回答した者の割合が有意に多かった。

1-3. 「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」について

高岡市、氷見市、砺波市、南砺市、射水市において、「いいえ」と回答した者の割合が有意に多かった。

2. 「睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）」について

[高岡市、砺波市、射水市](#)において、「いいえ」と回答した者の割合が有意に多かった。

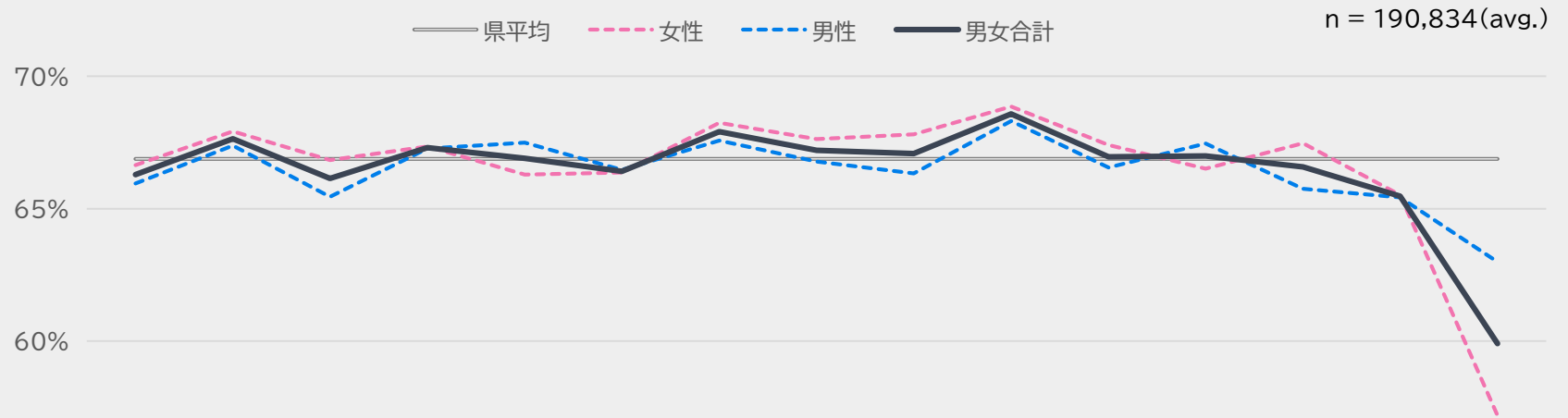
【市町村別比較】

(国保データ+協会データ)

1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）

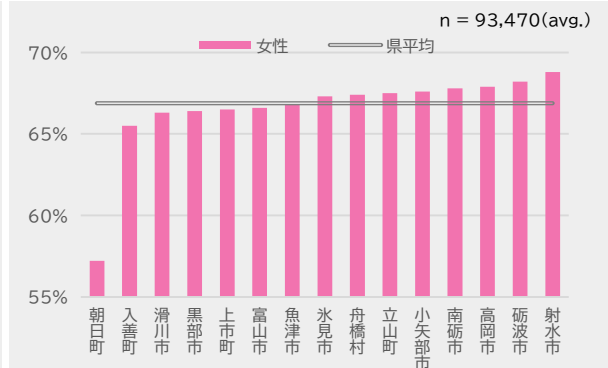
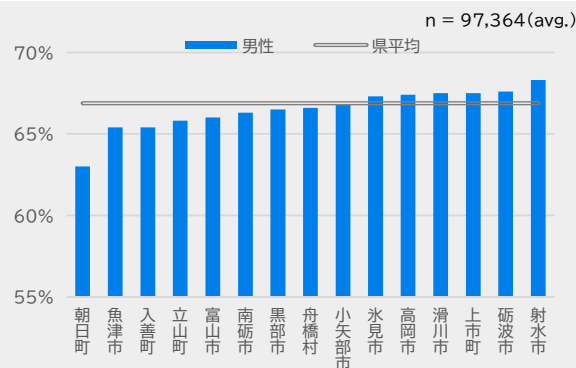
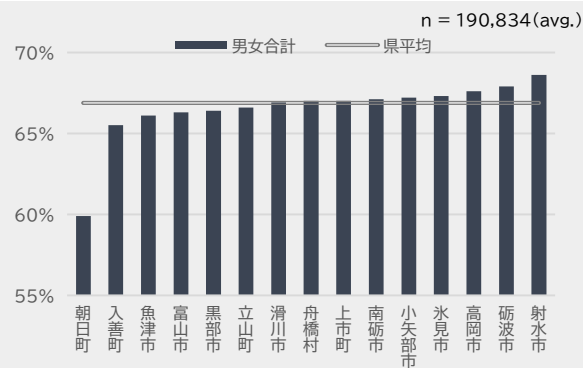
<「②いいえ」と回答した者の割合>

※ 運動習慣に係る3項目の回答者数を足し合わせ、“「②いいえ」の回答者数/「①はい」+「②いいえ」の回答者数”により割合を算出



55%

	富山市	高岡市	魚津市	氷見市	滑川市	黒部市	砺波市	小矢部市	南砺市	射水市	舟橋村	上市町	立山町	入善町	朝日町
県平均	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%	66.9%
女性	66.6%	67.9%	66.8%	67.3%	66.3%	66.4%	68.2%	67.6%	67.8%	68.8%	67.4%	66.5%	67.5%	65.5%	57.2%
男性	66.0%	67.4%	65.4%	67.3%	67.5%	66.5%	67.6%	66.8%	66.3%	68.3%	66.6%	67.5%	65.8%	65.4%	63.0%
男女合計	66.3%	67.6%	66.1%	67.3%	66.9%	66.4%	67.9%	67.2%	67.1%	68.6%	67.0%	67.0%	66.6%	65.5%	59.9%



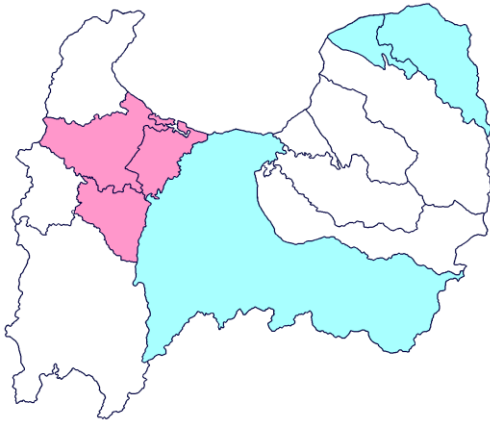
1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）

<「②いいえ」と回答した者の割合(有意差)>

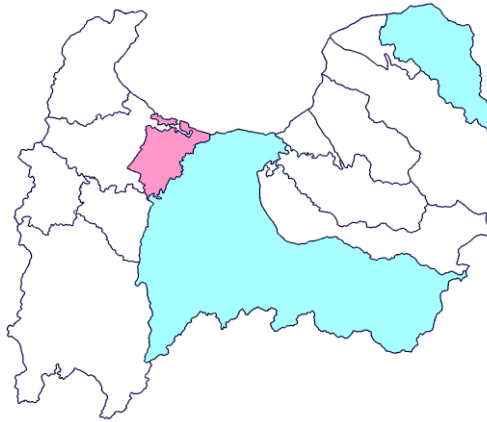
※ 有意とは、統計学の用語で、「確率的に偶然とは考えにくく、意味があると考えられる」ことを指す。

■ 有意に多い ■ 有意に少ない

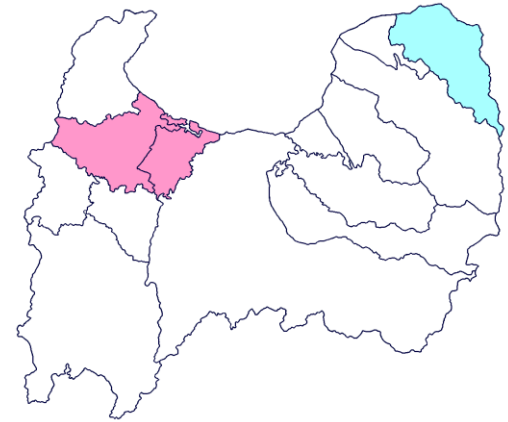
<男女合計>



<男性>



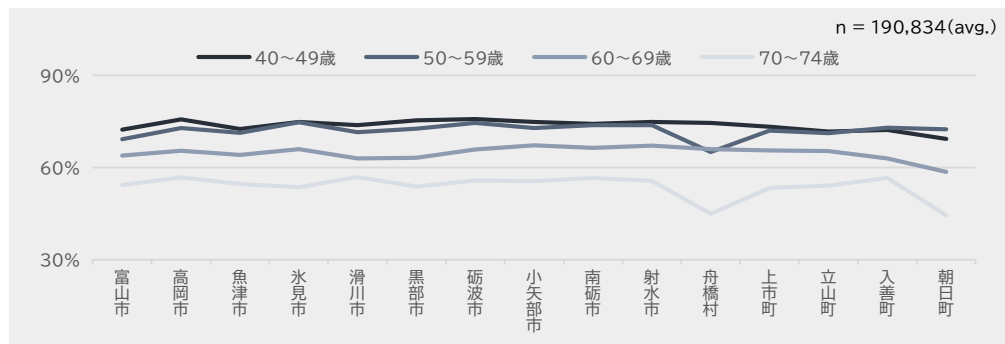
<女性>



χ^2 検定 (p<.01)

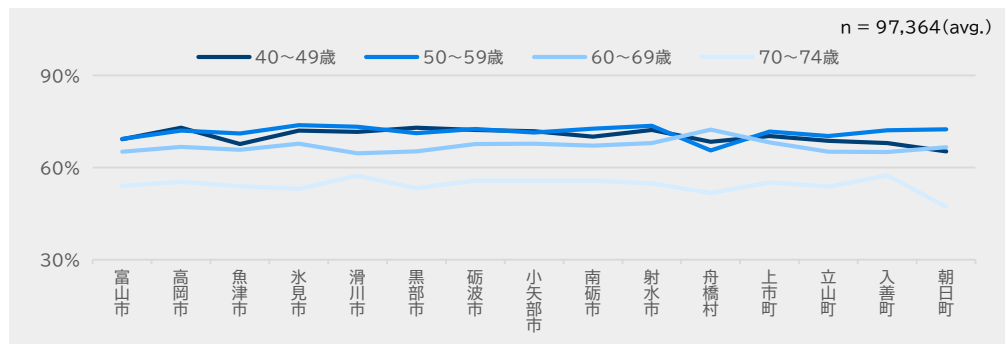
1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）

<年齢階級別(男女合計):「②いいえ」と回答した者の割合>



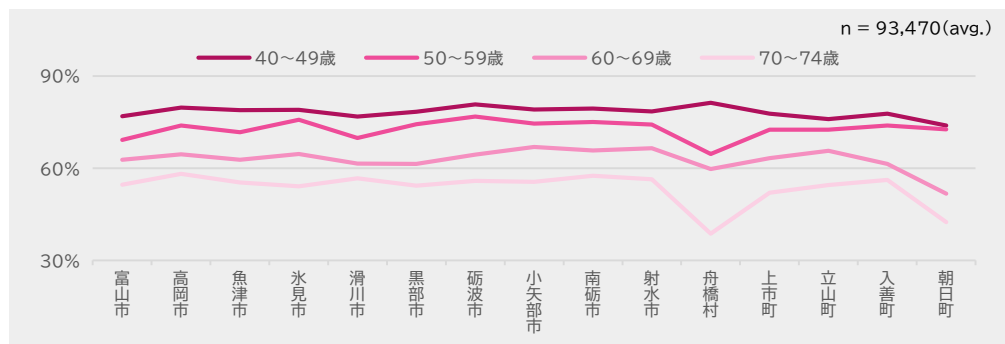
男女合計	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	72.4	69.3	63.9	54.4
高岡市	75.7	72.9	65.6	56.9
魚津市	72.6	71.4	64.2	54.7
氷見市	74.9	74.7	66.1	53.6
滑川市	73.9	71.6	63.0	57.0
黒部市	75.4	72.7	63.2	53.8
砺波市	75.9	74.5	65.9	55.8
小矢部市	74.9	72.9	67.3	55.6
南砺市	74.3	73.8	66.4	56.6
射水市	74.8	73.9	67.2	55.7
舟橋村	74.6	65.1	66.0	45.0
上市町	73.4	72.1	65.7	53.4
立山町	71.8	71.3	65.4	54.2
入善町	72.3	73.0	63.0	56.7
朝日町	69.4	72.5	58.6	44.5

<年齢階級別(男性):「②いいえ」と回答した者の割合>



男性	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	69.2	69.3	65.1	53.9
高岡市	73.0	72.0	66.7	55.3
魚津市	67.6	71.0	65.8	53.9
氷見市	72.0	73.7	67.7	53.1
滑川市	71.6	73.2	64.6	57.3
黒部市	72.9	71.2	65.3	53.2
砺波市	72.2	72.5	67.6	55.8
小矢部市	71.8	71.4	67.7	55.6
南砺市	70.1	72.7	67.1	55.6
射水市	72.2	73.6	67.9	54.8
舟橋村	68.3	65.6	72.3	51.7
上市町	70.2	71.7	68.1	55.1
立山町	68.7	70.2	65.1	53.8
入善町	68.0	72.1	65.0	57.4
朝日町	65.3	72.5	66.6	47.2

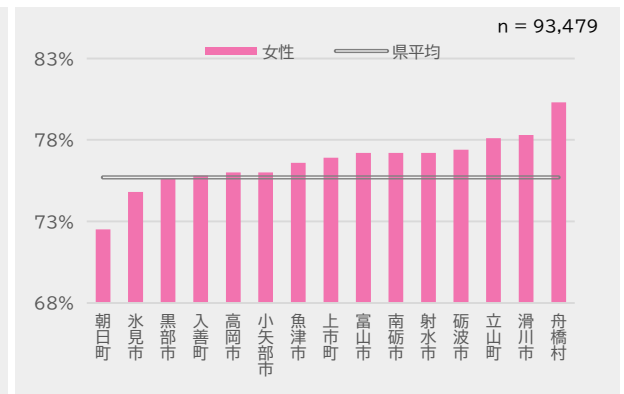
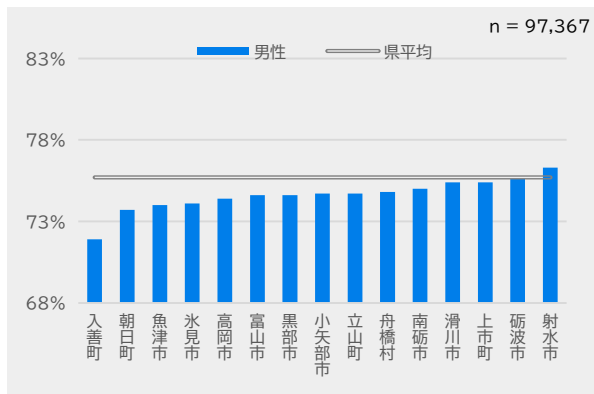
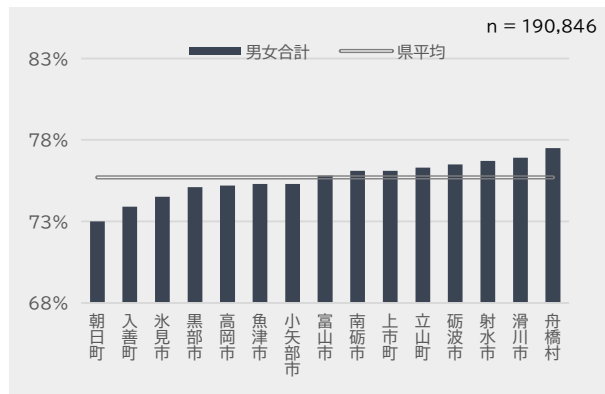
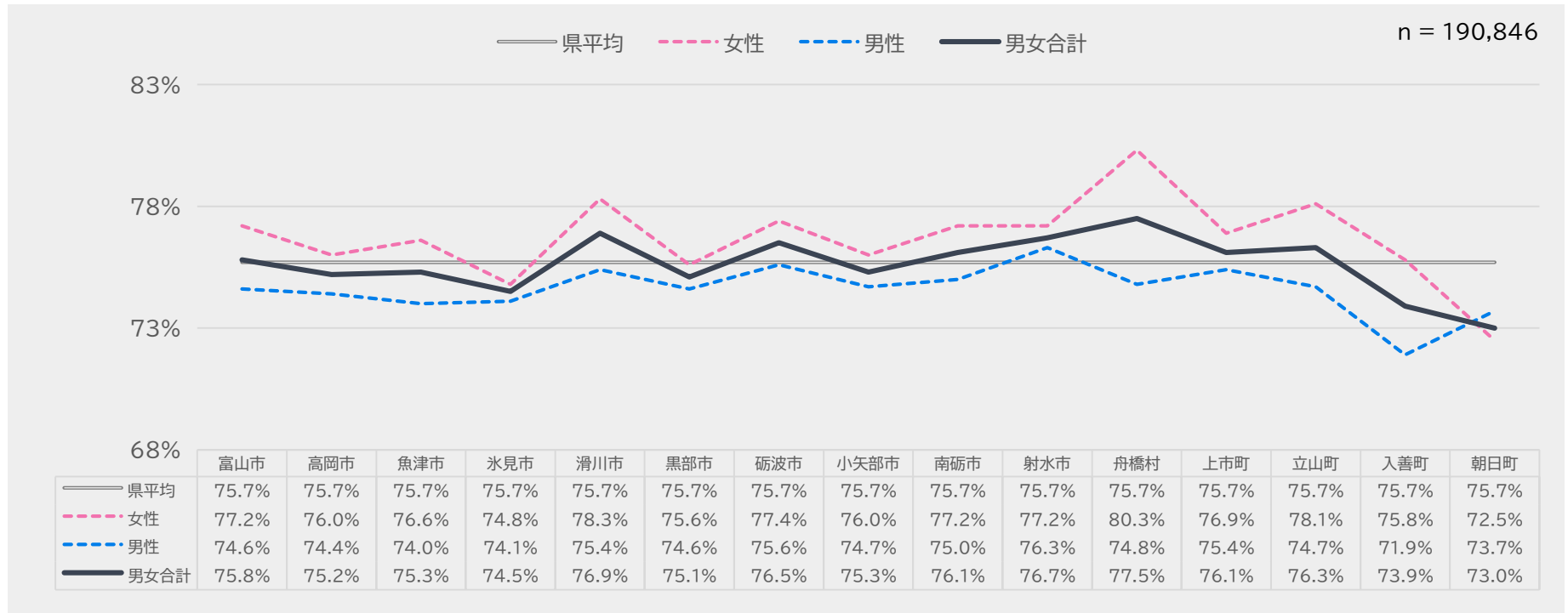
<年齢階級別(女性):「②いいえ」と回答した者の割合>



女性	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	76.9	69.2	62.7	54.7
高岡市	79.7	73.9	64.5	58.2
魚津市	78.9	71.7	62.7	55.4
氷見市	79.0	75.8	64.6	54.1
滑川市	76.9	69.8	61.5	56.7
黒部市	78.4	74.3	61.4	54.3
砺波市	80.7	76.8	64.5	55.9
小矢部市	79.1	74.6	66.9	55.6
南砺市	79.4	75.1	65.8	57.5
射水市	78.5	74.2	66.6	56.4
舟橋村	81.3	64.6	59.7	38.7
上市町	77.8	72.5	63.3	52.0
立山町	76.0	72.5	65.7	54.5
入善町	77.8	73.9	61.4	56.2
朝日町	73.9	72.6	51.7	42.5

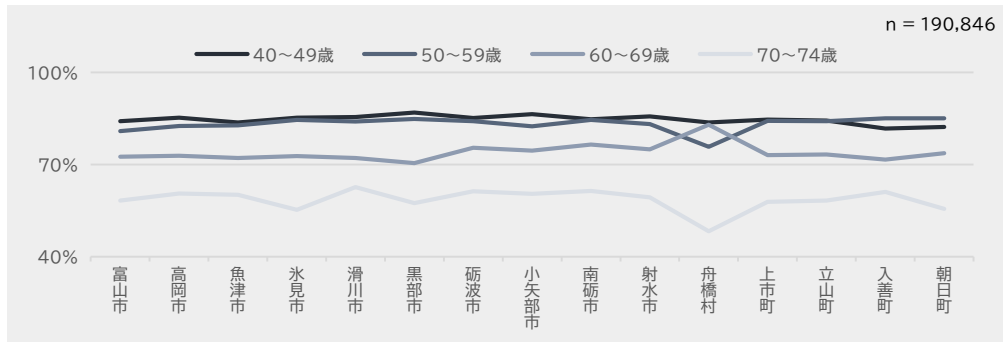
1-1. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

<「②いいえ」と回答した者の割合>



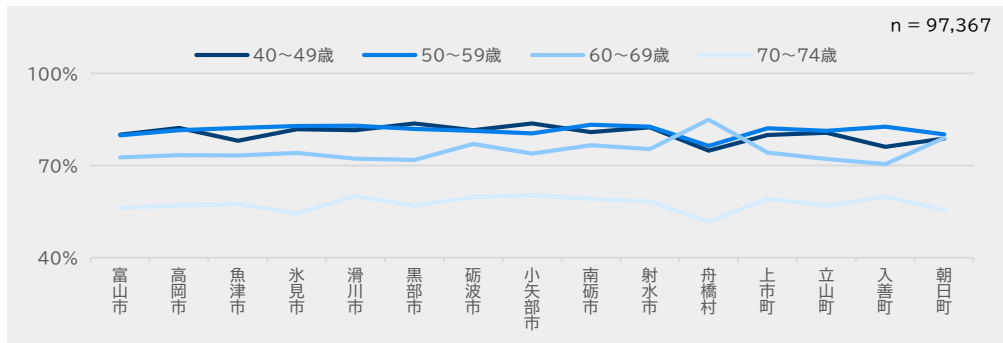
1-1. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

<年齢階級別(男女合計):「②いいえ」と回答した者の割合>



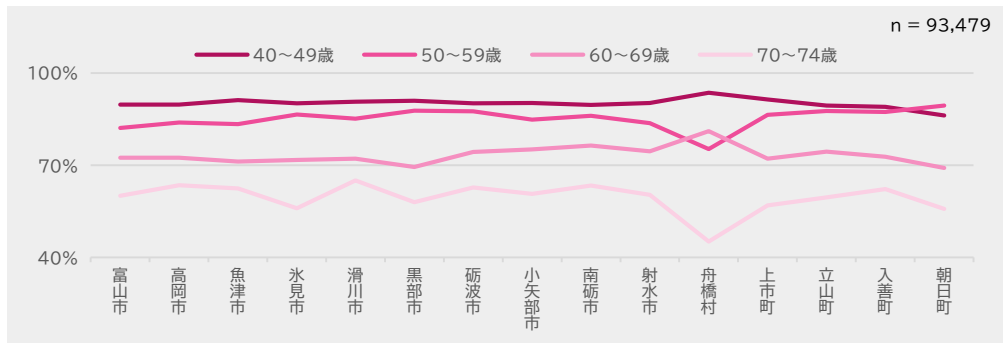
男女合計	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	84.1	80.9	72.6	58.3
高岡市	85.3	82.6	72.9	60.6
魚津市	83.8	82.8	72.2	60.2
氷見市	85.3	84.6	72.8	55.3
滑川市	85.5	84.0	72.2	62.7
黒部市	87.0	84.9	70.5	57.5
砺波市	85.2	84.2	75.6	61.4
小矢部市	86.4	82.5	74.6	60.5
南砺市	84.8	84.6	76.5	61.4
射水市	85.7	83.2	74.9	59.4
舟橋村	83.8	75.9	83.0	48.3
上市町	84.7	84.2	73.2	57.9
立山町	84.3	84.2	73.3	58.4
入善町	81.8	85.1	71.7	61.2
朝日町	82.3	85.1	73.7	55.7

<年齢階級別(男性):「②いいえ」と回答した者の割合>



男性	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	80.0	79.8	72.6	56.2
高岡市	82.2	81.5	73.4	57.0
魚津市	78.0	82.3	73.3	57.4
氷見市	81.8	82.8	74.0	54.4
滑川市	81.5	83.0	72.2	60.0
黒部市	83.6	81.9	71.8	56.9
砺波市	81.5	81.3	77.0	59.7
小矢部市	83.6	80.4	73.9	60.3
南砺市	80.9	83.2	76.6	59.1
射水市	82.4	82.7	75.4	58.2
舟橋村	74.8	76.3	84.9	51.7
上市町	79.9	82.1	74.2	59.2
立山町	80.6	81.3	72.1	56.9
入善町	76.1	82.7	70.4	59.8
朝日町	78.8	80.2	79.0	55.5

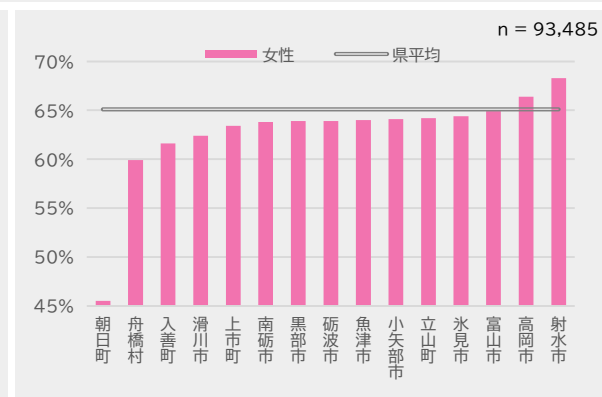
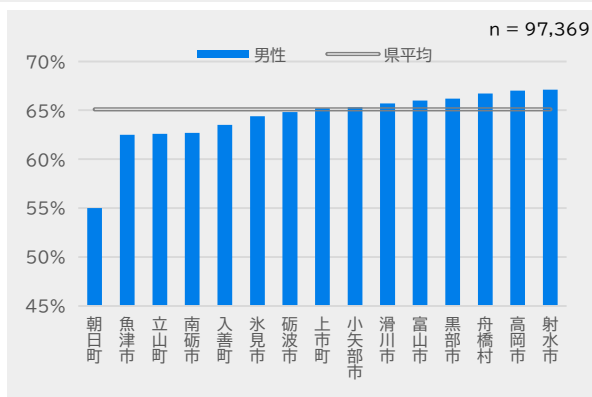
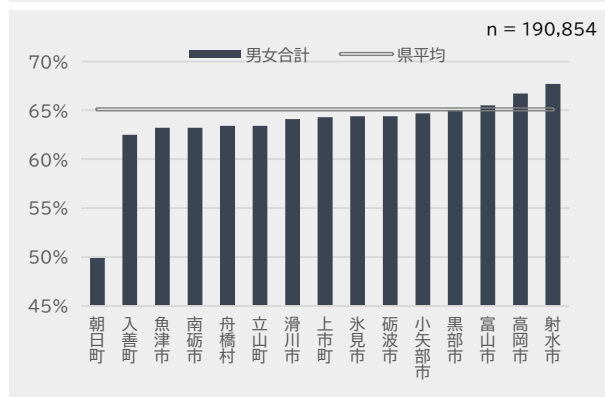
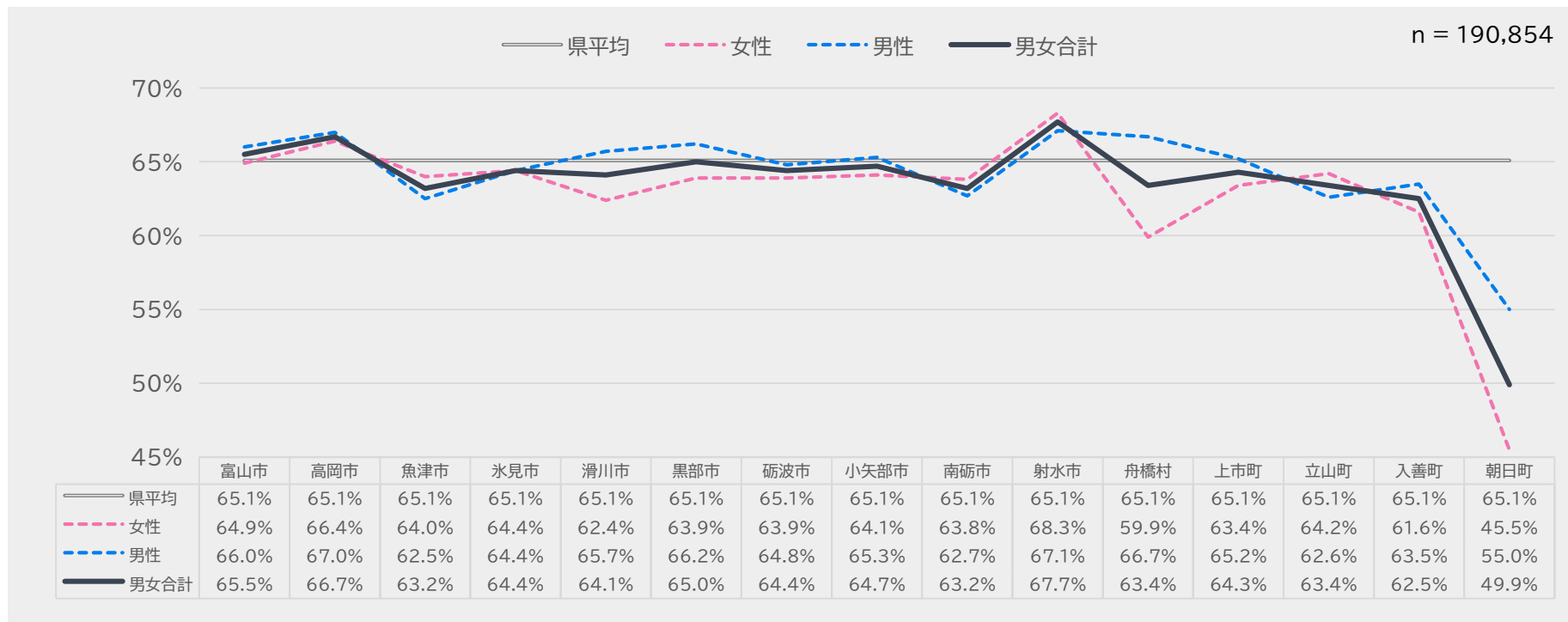
<年齢階級別(女性):「②いいえ」と回答した者の割合>



女性	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	89.8	82.2	72.5	60.0
高岡市	89.7	83.9	72.4	63.5
魚津市	91.2	83.4	71.2	62.5
氷見市	90.2	86.5	71.7	56.0
滑川市	90.7	85.2	72.2	65.0
黒部市	91.0	87.8	69.4	58.0
砺波市	90.2	87.5	74.3	62.8
小矢部市	90.3	84.8	75.2	60.7
南砺市	89.6	86.1	76.4	63.4
射水市	90.2	83.7	74.6	60.3
舟橋村	93.6	75.3	81.1	45.2
上市町	91.4	86.4	72.1	57.0
立山町	89.4	87.6	74.5	59.5
入善町	89.1	87.3	72.7	62.2
朝日町	86.2	89.5	69.1	55.8

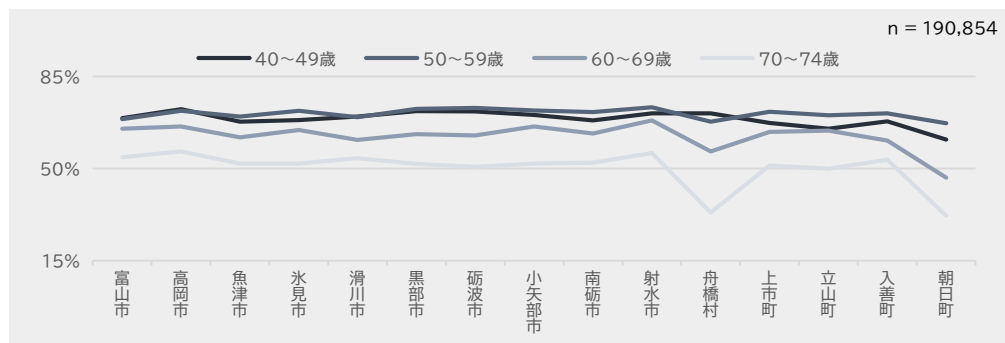
1-2. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

<「②いいえ」と回答した者の割合>



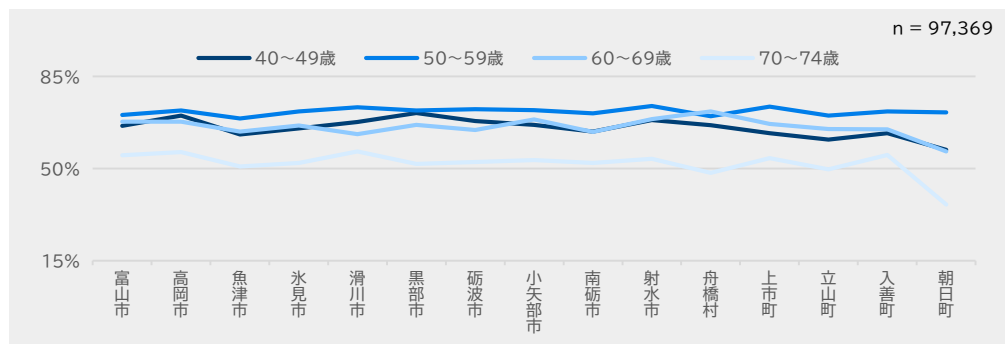
1-2. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

<年齢階級別(男女合計):「②いいえ」と回答した者の割合>



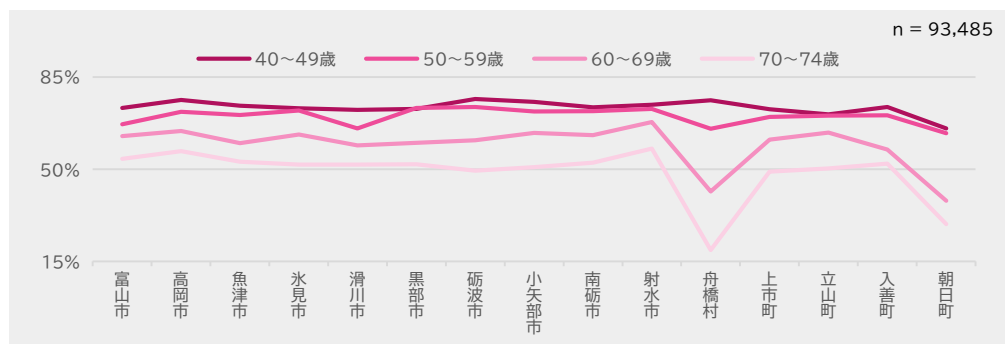
男女合計	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	69.2	68.8	65.1	54.4
高岡市	72.6	71.9	66.0	56.6
魚津市	67.8	69.8	61.9	51.9
氷見市	68.5	72.0	64.7	51.9
滑川市	69.7	69.5	61.0	54.0
黒部市	71.9	72.7	63.1	51.9
砺波市	71.7	73.1	62.7	50.8
小矢部市	70.4	72.1	66.0	51.9
南砺市	68.3	71.5	63.4	52.3
射水市	71.0	73.3	68.3	56.0
舟橋村	71.1	67.8	56.6	33.3
上市町	67.3	71.7	64.0	51.2
立山町	65.2	70.2	64.5	50.0
入善町	67.9	71.1	60.7	53.4
朝日町	61.1	67.2	46.6	32.2

<年齢階級別(男性):「②いいえ」と回答した者の割合>



男性	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	66.2	70.3	67.7	55.1
高岡市	70.1	72.0	67.8	56.3
魚津市	62.9	69.0	64.0	50.7
氷見市	65.2	71.6	66.4	52.1
滑川市	67.6	73.2	63.0	56.5
黒部市	71.1	72.1	66.6	51.8
砺波市	68.0	72.5	64.6	52.4
小矢部市	66.6	72.2	68.6	53.2
南砺市	64.0	71.0	63.9	52.1
射水市	68.4	73.7	68.7	53.7
舟橋村	66.4	69.9	71.7	48.3
上市町	63.4	73.5	66.9	53.9
立山町	61.0	70.1	65.0	49.6
入善町	63.4	71.7	64.8	55.1
朝日町	57.1	71.3	56.5	36.3

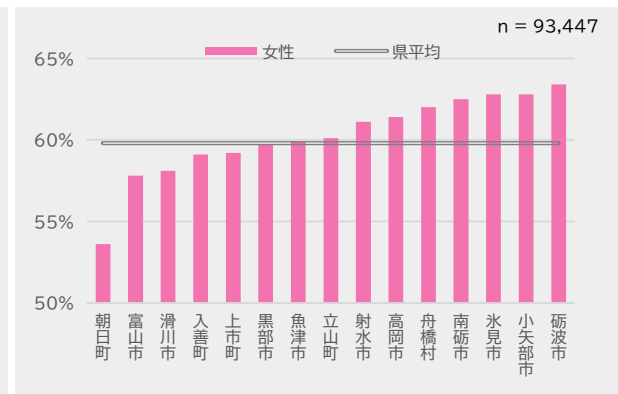
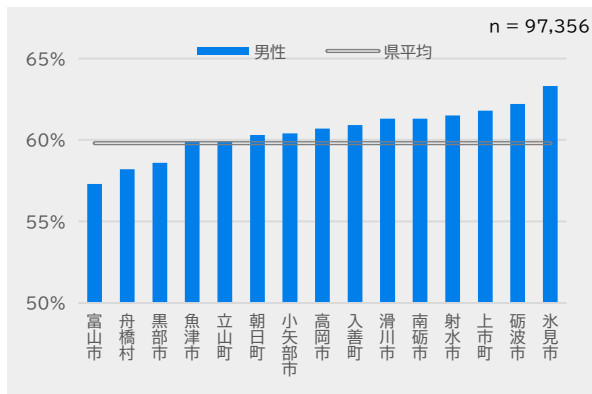
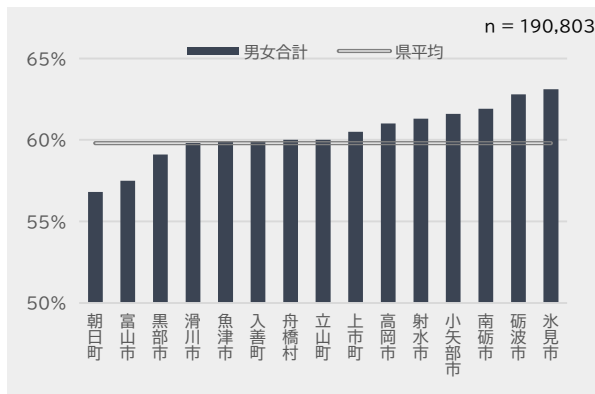
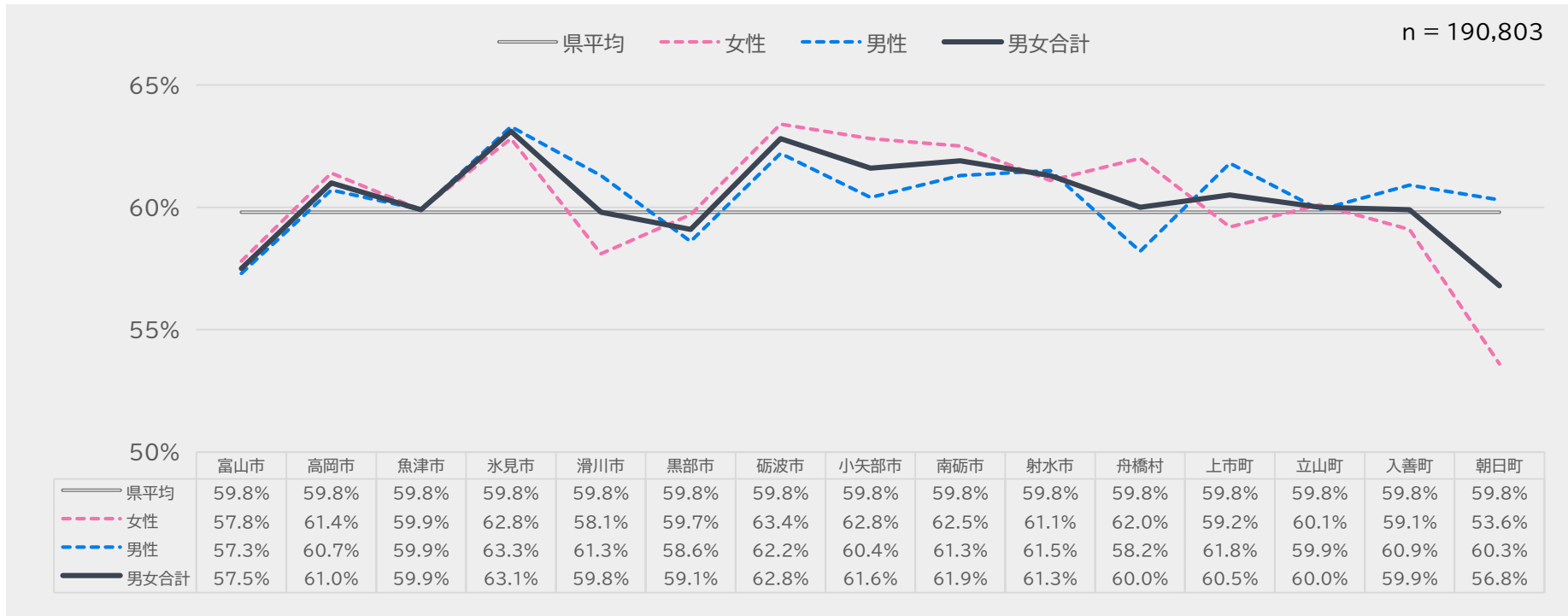
<年齢階級別(女性):「②いいえ」と回答した者の割合>



女性	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	73.3	67.1	62.6	53.9
高岡市	76.3	71.9	64.5	56.8
魚津市	74.1	70.6	59.9	52.8
氷見市	73.1	72.3	63.2	51.8
滑川市	72.5	65.5	59.1	51.8
黒部市	72.9	73.3	60.0	51.9
砺波市	76.7	73.7	60.9	49.4
小矢部市	75.6	71.9	63.8	50.8
南砺市	73.6	72.0	62.9	52.4
射水市	74.5	72.9	68.0	57.8
舟橋村	76.1	65.4	41.5	19.4
上市町	72.8	69.8	61.2	49.1
立山町	70.8	70.4	63.9	50.3
入善町	73.7	70.5	57.5	52.1
朝日町	65.4	63.6	38.1	29.1

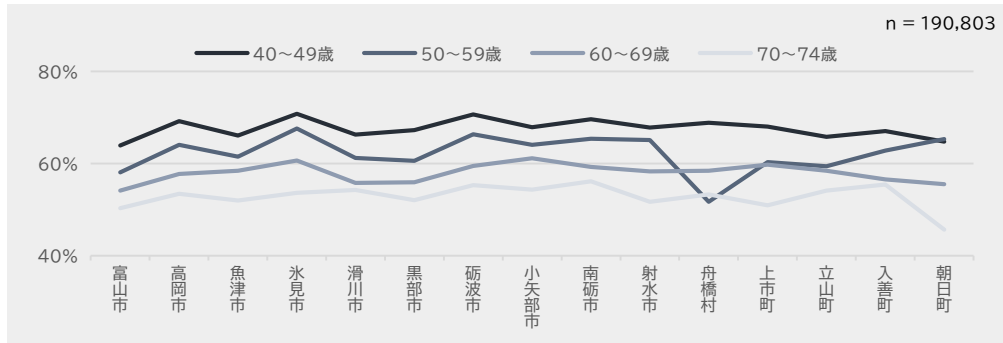
1-3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

<「②いいえ」と回答した者の割合>



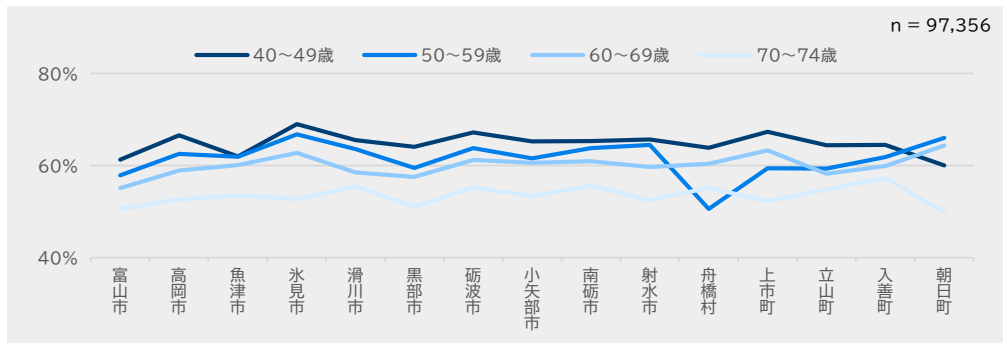
1-3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

<年齢階級別(男女合計):「②いいえ」と回答した者の割合>



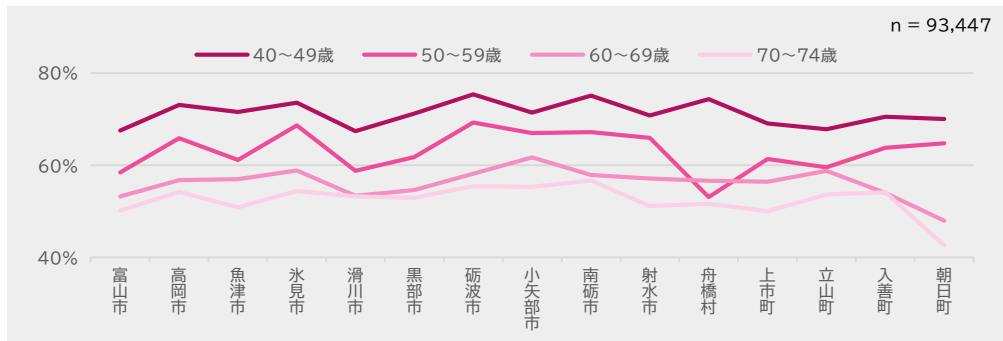
男女合計	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	63.9	58.1	54.1	50.3
高岡市	69.2	64.1	57.8	53.5
魚津市	66.1	61.5	58.5	52.0
氷見市	70.9	67.7	60.7	53.7
滑川市	66.3	61.3	55.8	54.3
黒部市	67.3	60.6	56.0	52.1
砺波市	70.7	66.4	59.5	55.3
小矢部市	67.9	64.1	61.2	54.4
南砺市	69.7	65.4	59.3	56.2
射水市	67.8	65.2	58.3	51.7
舟橋村	68.9	51.7	58.5	53.3
上市町	68.0	60.4	59.8	51.0
立山町	65.8	59.4	58.5	54.1
入善町	67.1	62.9	56.6	55.5
朝日町	64.8	65.3	55.5	45.7

<年齢階級別(男性):「②いいえ」と回答した者の割合>



男性	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	61.3	57.9	55.1	50.6
高岡市	66.5	62.5	58.9	52.6
魚津市	61.9	61.9	60.1	53.5
氷見市	69.0	66.8	62.7	52.8
滑川市	65.5	63.5	58.5	55.4
黒部市	64.0	59.5	57.5	51.1
砺波市	67.2	63.8	61.2	55.2
小矢部市	65.3	61.6	60.6	53.3
南砺市	65.3	63.8	60.9	55.6
射水市	65.7	64.5	59.7	52.4
舟橋村	63.9	50.5	60.4	55.2
上市町	67.3	59.4	63.3	52.2
立山町	64.4	59.3	58.2	54.8
入善町	64.4	61.8	59.9	57.3
朝日町	60.0	66.0	64.3	49.8

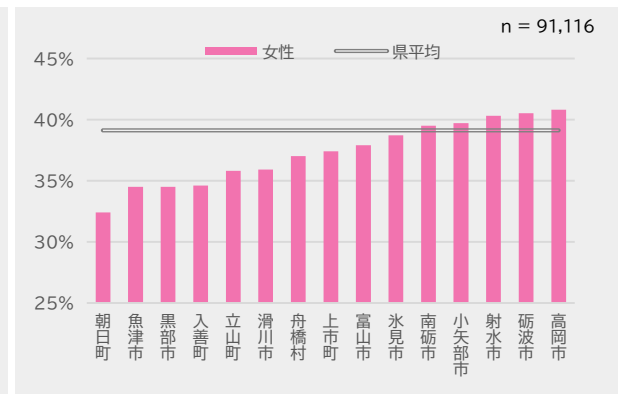
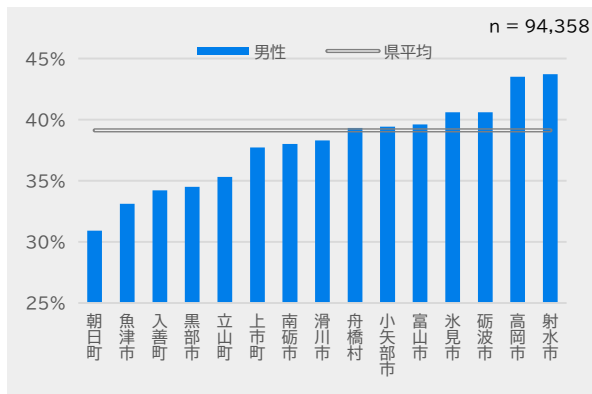
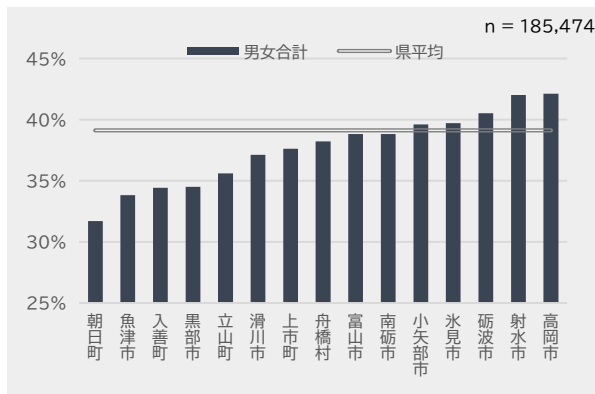
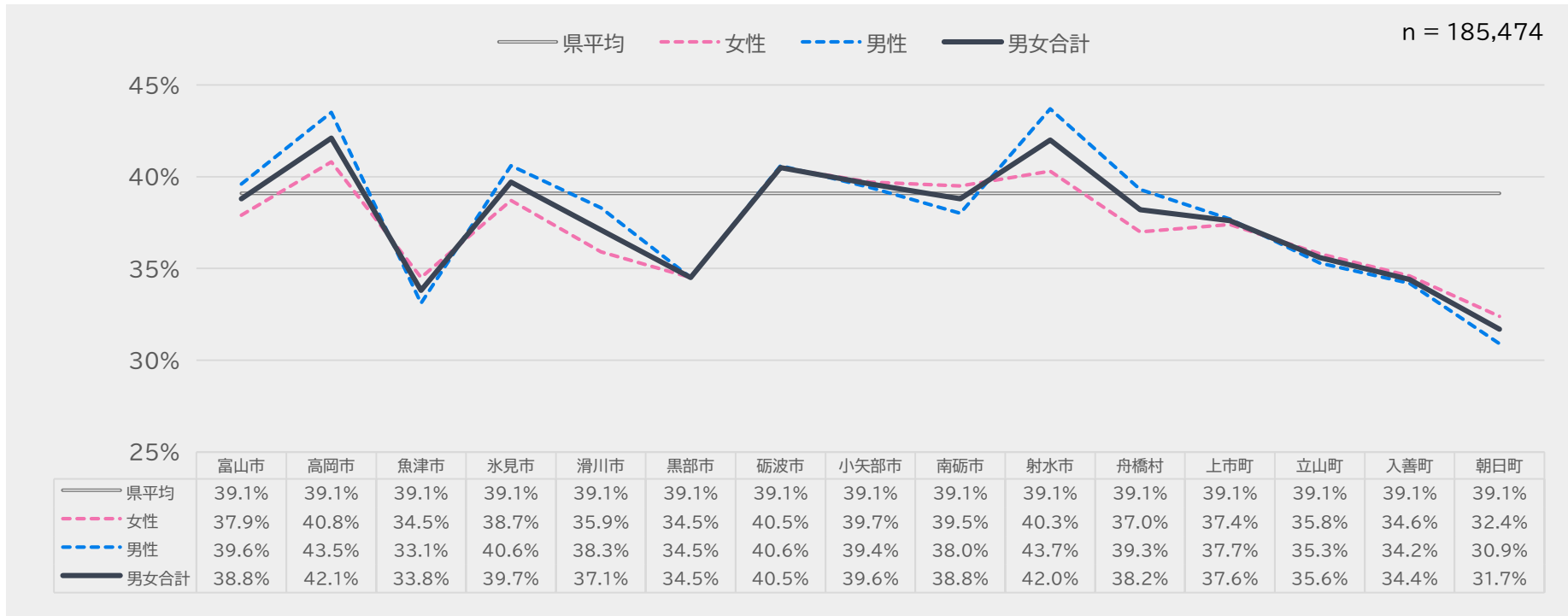
<年齢階級別(女性):「②いいえ」と回答した者の割合>



女性	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	67.5	58.4	53.2	50.1
高岡市	73.1	65.9	56.8	54.2
魚津市	71.5	61.1	57.0	50.9
氷見市	73.6	68.6	58.9	54.4
滑川市	67.4	58.8	53.4	53.3
黒部市	71.2	61.8	54.6	52.9
砺波市	75.4	69.3	58.1	55.4
小矢部市	71.5	67.0	61.7	55.3
南砺市	75.1	67.2	57.9	56.7
射水市	70.8	65.9	57.1	51.1
舟橋村	74.3	53.1	56.6	51.6
上市町	69.0	61.3	56.4	50.0
立山町	67.8	59.6	58.8	53.6
入善町	70.5	63.8	54.0	54.1
朝日町	70.0	64.7	47.9	42.6

2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）

<「②いいえ」と回答した者の割合>



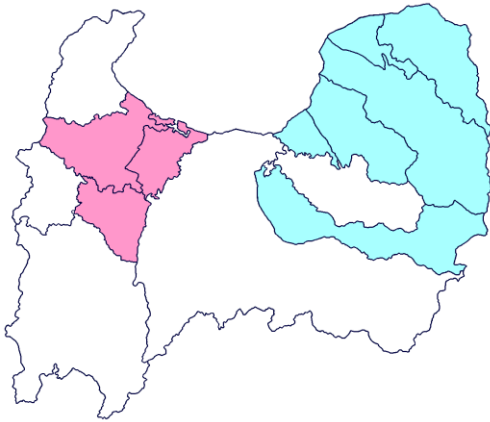
2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）

<「②いいえ」と回答した者の割合(有意差)>

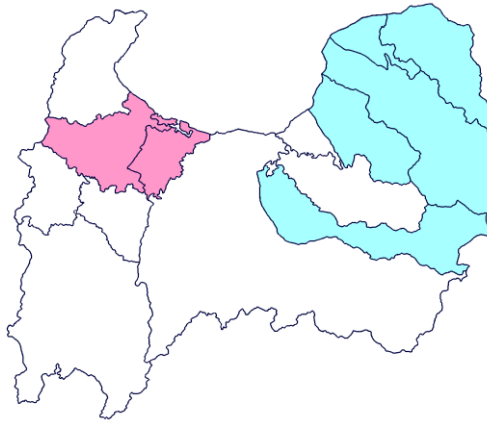
※ 有意とは、統計学の用語で、「確率的に偶然とは考えにくく、意味があると考えられる」ことを指す。

■ 有意に多い ■ 有意に少ない

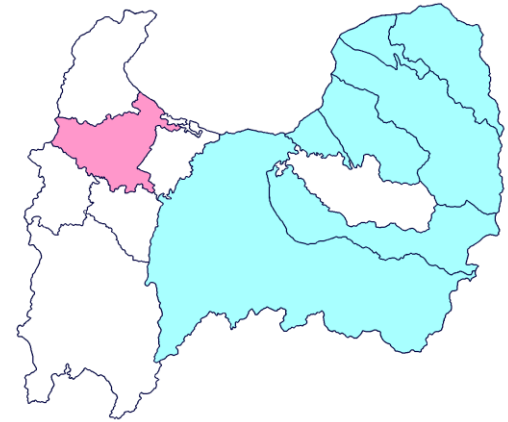
<男女合計>



<男性>



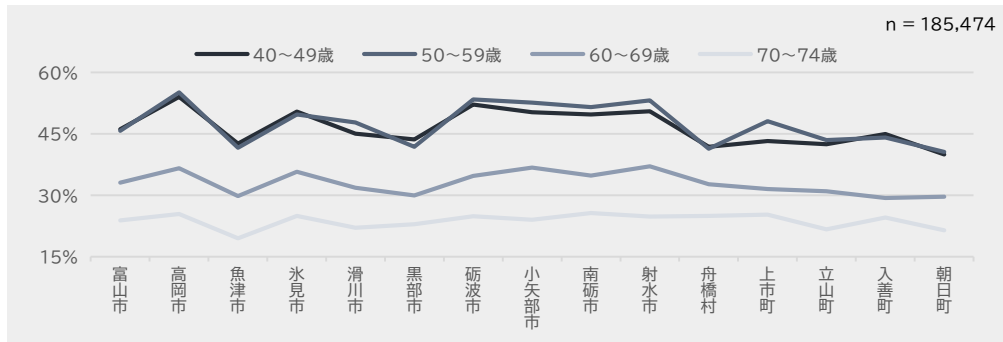
<女性>



χ^2 検定 (p<.01)

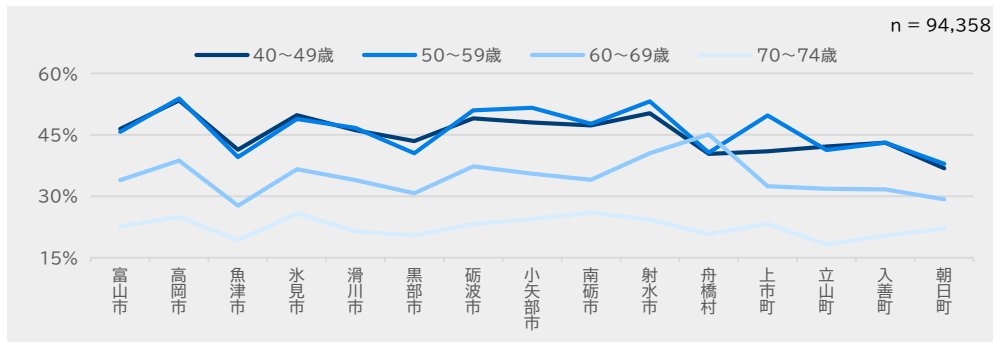
2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）

<年齢階級別(男女合計):「②いいえ」と回答した者の割合>



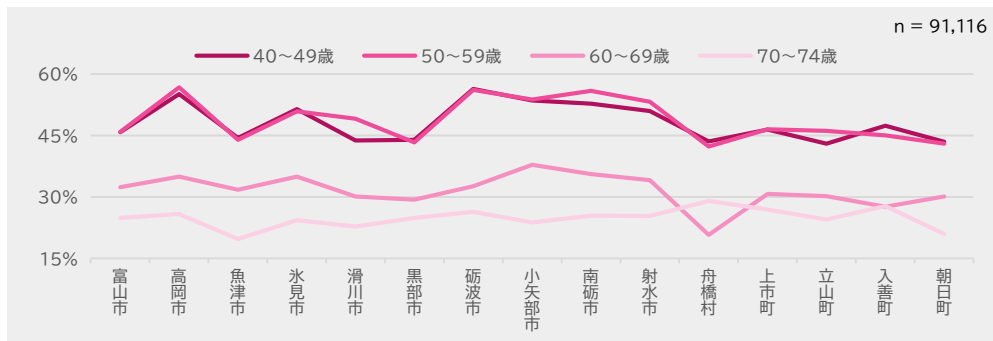
男女合計	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	46.2	45.8	33.1	23.9
高岡市	54.1	55.2	36.7	25.4
魚津市	42.7	41.6	29.8	19.5
氷見市	50.4	49.8	35.8	25.0
滑川市	45.1	47.8	31.9	22.1
黒部市	43.7	41.9	30.0	22.9
砺波市	52.2	53.4	34.8	24.9
小矢部市	50.3	52.6	36.8	24.1
南砺市	49.7	51.5	34.9	25.7
射水市	50.6	53.2	37.1	24.8
舟橋村	41.9	41.4	32.7	25.0
上市町	43.2	48.1	31.6	25.3
立山町	42.5	43.5	31.0	21.7
入善町	45.0	44.1	29.4	24.6
朝日町	40.0	40.6	29.7	21.5

<年齢階級別(男性):「②いいえ」と回答した者の割合>



男性	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	46.4	45.7	33.9	22.7
高岡市	53.3	53.8	38.7	25.0
魚津市	41.4	39.5	27.7	19.2
氷見市	49.8	48.8	36.6	25.8
滑川市	46.1	46.7	33.9	21.4
黒部市	43.5	40.5	30.7	20.4
砺波市	49.0	51.0	37.3	23.2
小矢部市	48.0	51.6	35.5	24.4
南砺市	47.3	47.7	34.0	26.0
射水市	50.3	53.1	40.5	24.2
舟橋村	40.4	40.7	45.1	20.7
上市町	41.0	49.7	32.5	23.2
立山町	42.1	41.3	31.8	18.2
入善町	43.1	43.1	31.6	20.4
朝日町	36.8	37.9	29.2	22.1

<年齢階級別(女性):「②いいえ」と回答した者の割合>

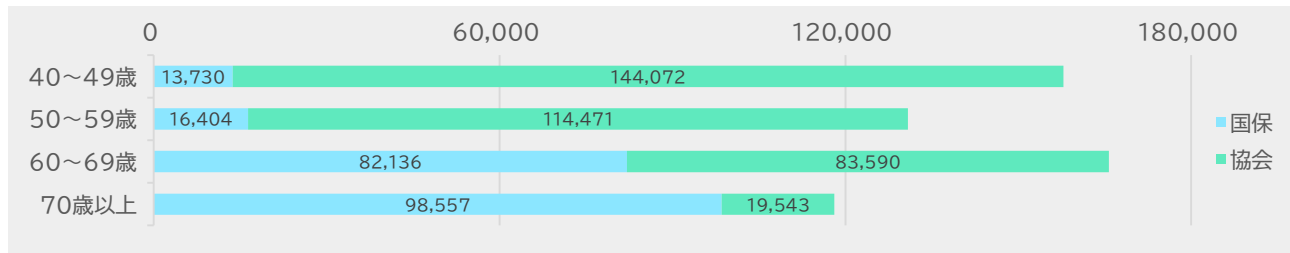


女性	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~74歳
富山市	45.8	45.9	32.4	24.9
高岡市	55.1	56.8	34.9	25.8
魚津市	44.4	43.9	31.7	19.7
氷見市	51.4	50.9	35.0	24.3
滑川市	43.8	49.1	30.1	22.8
黒部市	44.0	43.3	29.3	24.9
砺波市	56.4	56.1	32.6	26.4
小矢部市	53.6	53.8	37.9	23.8
南砺市	52.8	55.9	35.6	25.4
射水市	50.9	53.3	34.1	25.3
舟橋村	43.5	42.3	20.8	29.0
上市町	46.4	46.6	30.7	26.9
立山町	43.0	46.1	30.2	24.5
入善町	47.4	45.0	27.6	27.8
朝日町	43.5	43.0	30.1	21.0

3. 項目別回答者数の内訳

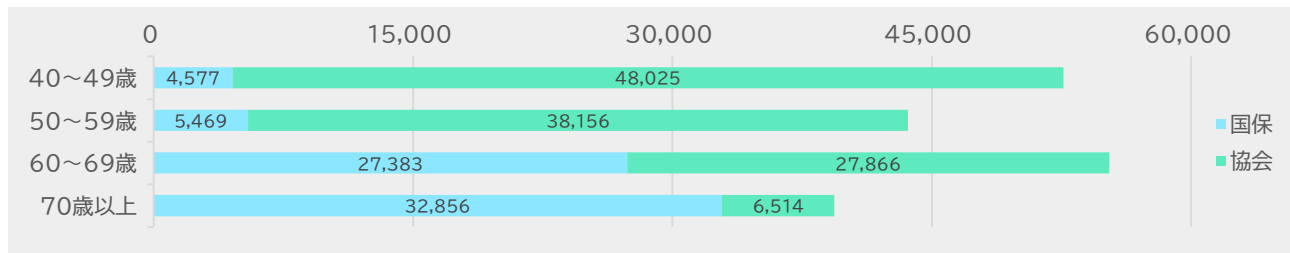
■ 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）

	国保						協会					
	人数			割合			人数			割合		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計
合計	87,703	123,124	210,827	100.0%	100.0%	100.0%	204,389	157,287	361,676	100.0%	100.0%	100.0%
40～49歳	7,373	6,357	13,730	8.4%	5.2%	6.5%	83,542	60,530	144,072	40.9%	38.5%	39.8%
50～59歳	7,395	9,009	16,404	8.4%	7.3%	7.8%	61,462	53,009	114,471	30.1%	33.7%	31.7%
60～69歳	31,156	50,980	82,136	35.5%	41.4%	39.0%	48,335	35,255	83,590	23.6%	22.4%	23.1%
70歳以上	41,779	56,778	98,557	47.6%	46.1%	46.7%	11,050	8,493	19,543	5.4%	5.4%	5.4%



■ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

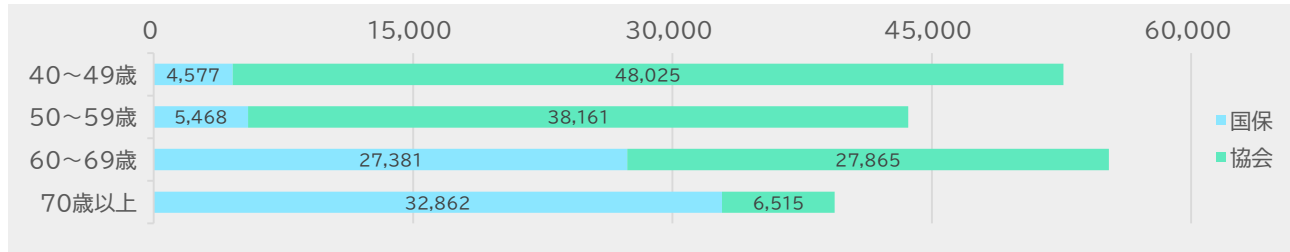
	国保						協会					
	人数			割合			人数			割合		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計
合計	29,238	41,047	70,285	100%	100%	100%	68,129	52,432	120,561	100.0%	100.0%	100.0%
40～49歳	2,458	2,119	4,577	8.4%	5.2%	6.5%	27,848	20,177	48,025	40.9%	38.5%	39.8%
50～59歳	2,465	3,004	5,469	8.4%	7.3%	7.8%	20,487	17,669	38,156	30.1%	33.7%	31.6%
60～69歳	10,387	16,996	27,383	35.5%	41.4%	39.0%	16,111	11,755	27,866	23.6%	22.4%	23.1%
70歳以上	13,928	18,928	32,856	47.6%	46.1%	46.7%	3,683	2,831	6,514	5.4%	5.4%	5.4%



3. 項目別回答者数の内訳

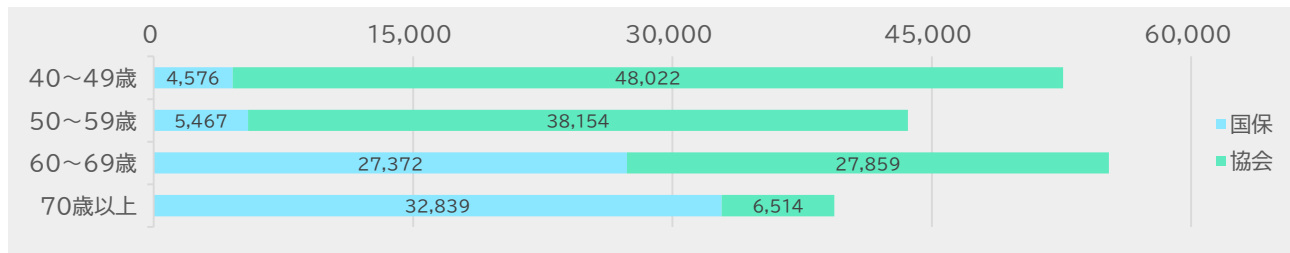
■ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

	国保						協会					
	人数			割合			人数			割合		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計
合計	29,239	41,049	70,288	100%	100%	100%	68,130	52,436	120,566	100.0%	100.0%	100.0%
40～49歳	2,458	2,119	4,577	8.4%	5.2%	6.5%	27846	20179	48,025	40.9%	38.5%	39.8%
50～59歳	2,465	3,003	5,468	8.4%	7.3%	7.8%	20487	17674	38,161	30.1%	33.7%	31.7%
60～69歳	10,386	16,995	27,381	35.5%	41.4%	39.0%	16112	11753	27,865	23.6%	22.4%	23.1%
70歳以上	13,930	18,932	32,862	47.6%	46.1%	46.8%	3685	2830	6,515	5.4%	5.4%	5.4%



■ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

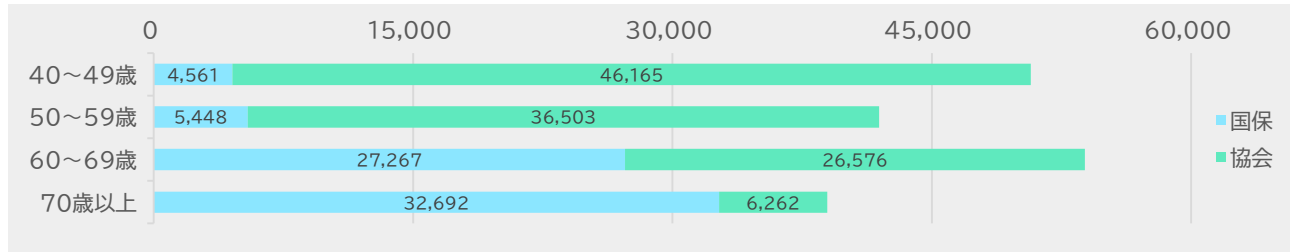
	国保						協会					
	人数			割合			人数			割合		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計
合計	29,226	41,028	70,254	100%	100%	100%	68,130	52,419	120,549	100.0%	100.0%	100.0%
40～49歳	2,457	2,119	4,576	8.4%	5.2%	6.5%	27848	20174	48,022	40.9%	38.5%	39.8%
50～59歳	2,465	3,002	5,467	8.4%	7.3%	7.8%	20488	17666	38,154	30.1%	33.7%	31.7%
60～69歳	10,383	16,989	27,372	35.5%	41.4%	39.0%	16112	11747	27,859	23.6%	22.4%	23.1%
70歳以上	13,921	18,918	32,839	47.6%	46.1%	46.7%	3682	2832	6,514	5.4%	5.4%	5.4%



3. 項目別回答者数の内訳

■ 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）

	国保						協会					
	人数			割合			人数			割合		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計
合計	29,095	40,873	69,968	100.0%	100.0%	100.0%	65,263	50,243	115,506	100.0%	100.0%	100.0%
40～49歳	2,450	2,111	4,561	8.4%	5.2%	6.5%	26,842	19,323	46,165	41.1%	38.5%	40.0%
50～59歳	2,456	2,992	5,448	8.4%	7.3%	7.8%	19,638	16,865	36,503	30.1%	33.6%	31.6%
60～69歳	10,343	16,924	27,267	35.5%	41.4%	39.0%	15,291	11,285	26,576	23.4%	22.5%	23.0%
70歳以上	13,846	18,846	32,692	47.6%	46.1%	46.7%	3,492	2,770	6,262	5.4%	5.5%	5.4%

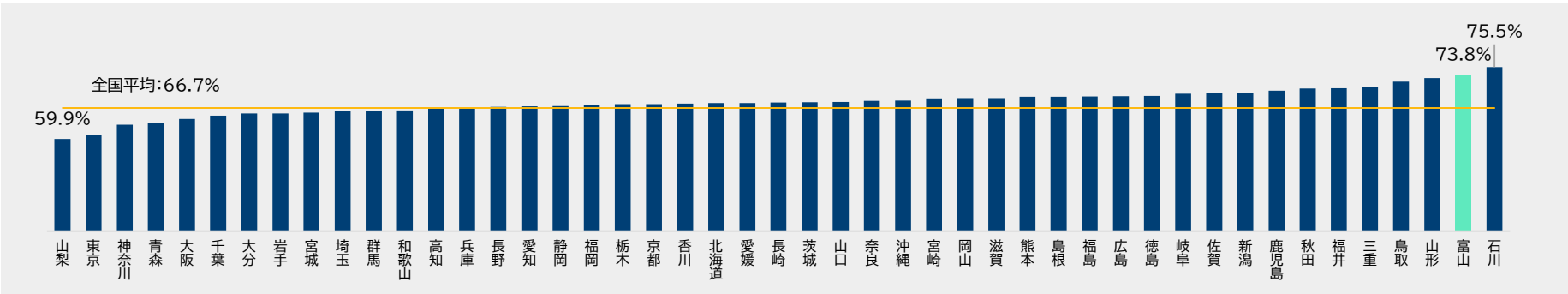


【都道府県別比較】

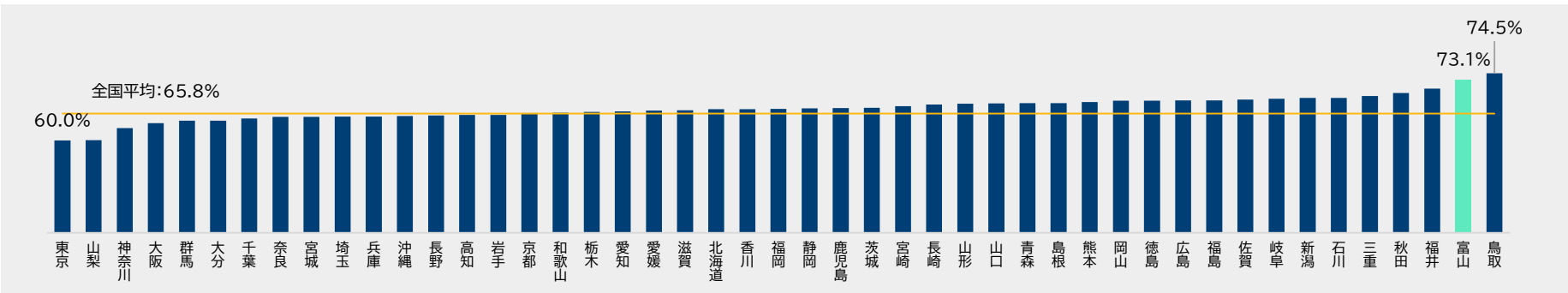
（協会データ）

1. 運動習慣における要改善者の割合（運動習慣に係る3項目の合計）

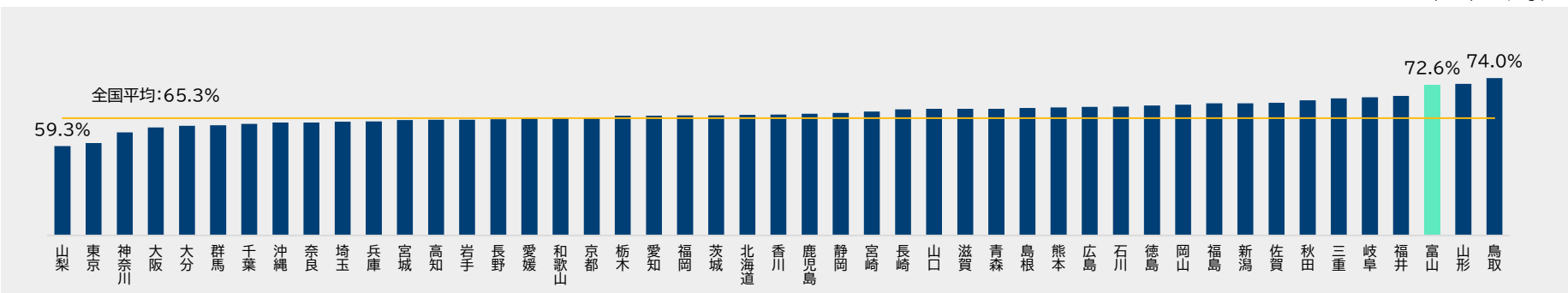
<2017年度>



<2018年度>



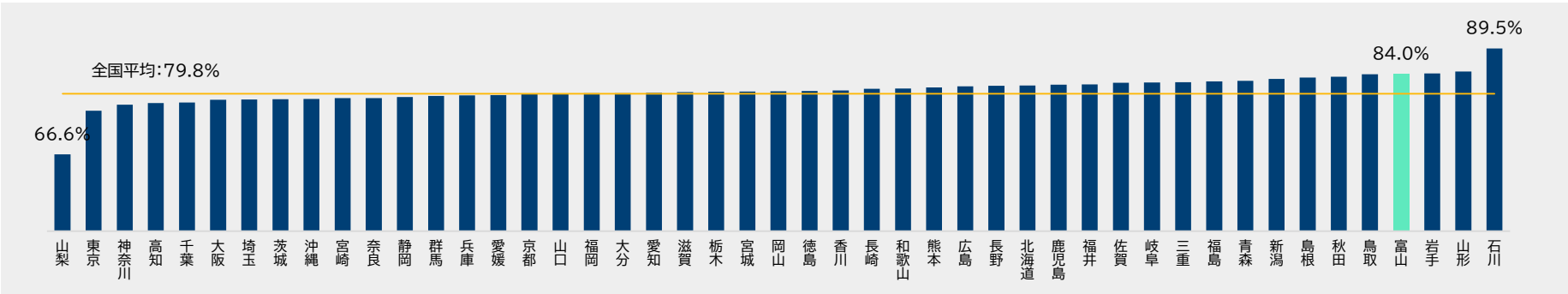
<2019年度>



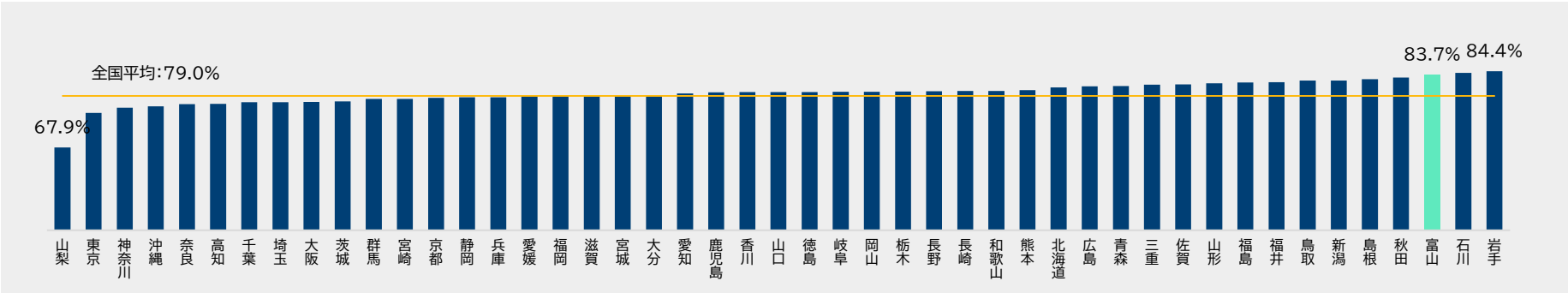
※ 運動習慣に係る3項目の回答者数を足し合わせ、「②いいえ」の回答者数/「①はい」+「②いいえ」の回答者数により割合を算出

1-1. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

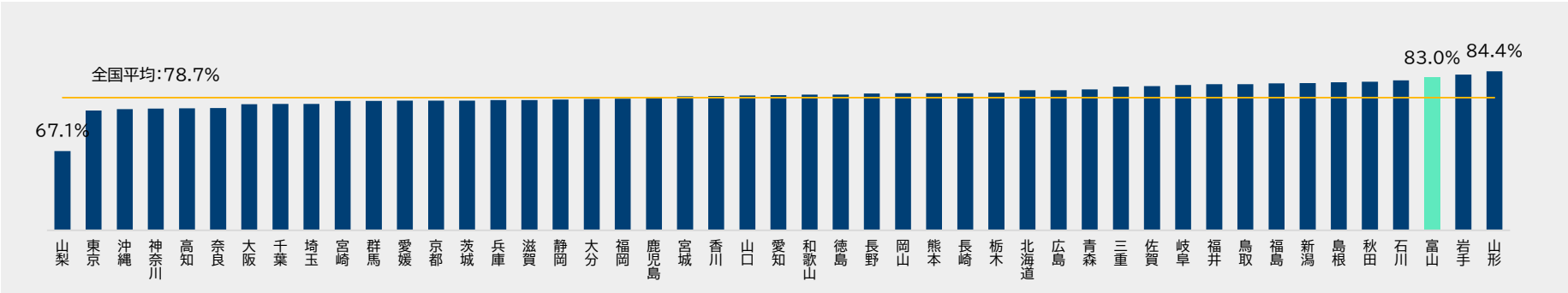
<2017年度>



<2018年度>



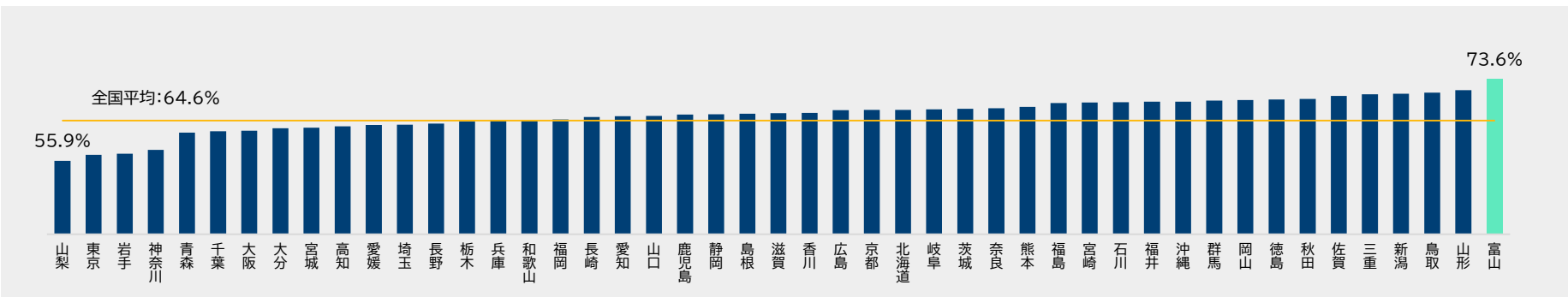
<2019年度>



1-2. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している

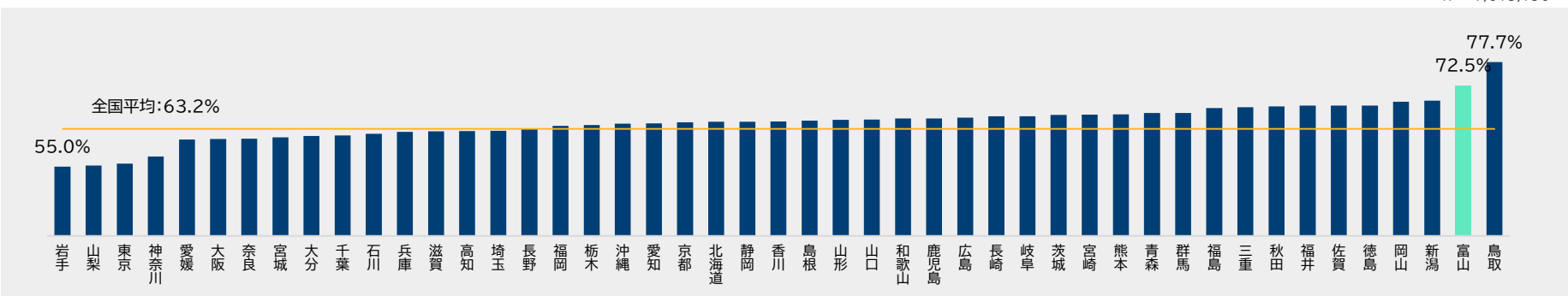
<2017年度>

n = 6,380,145



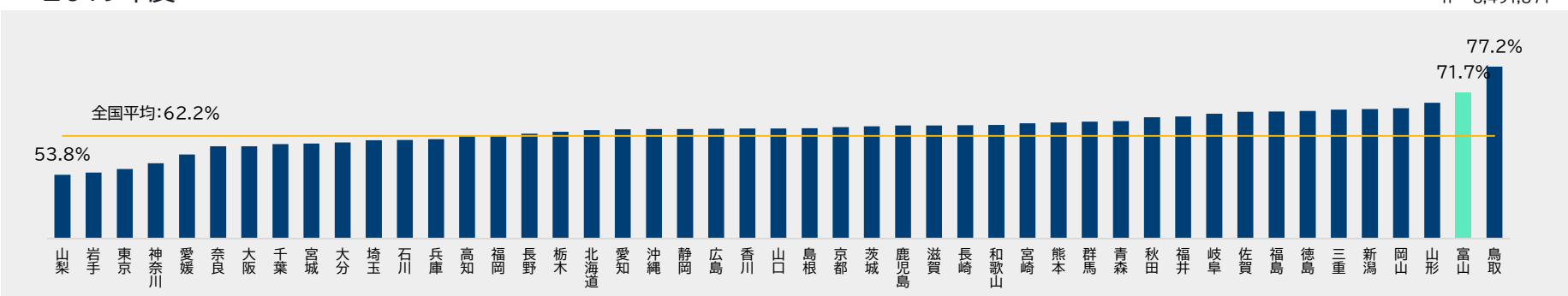
<2018年度>

n = 7,613,150



<2019年度>

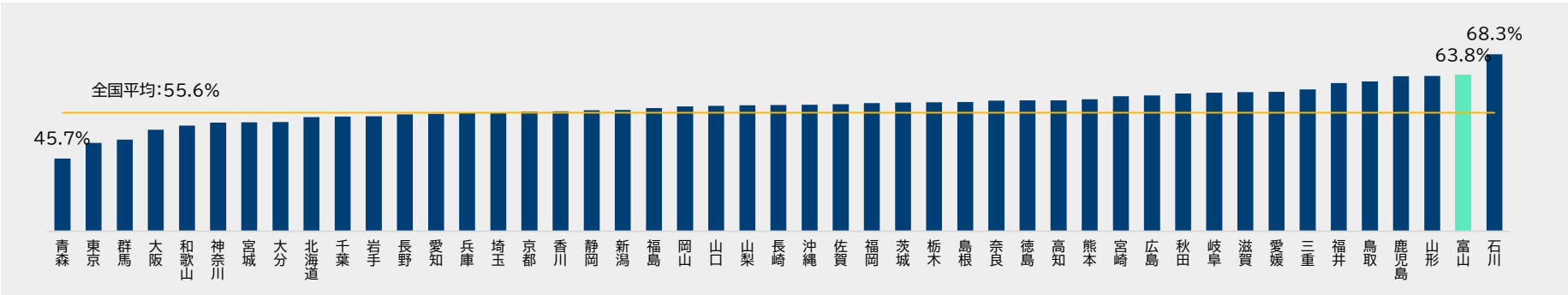
n = 8,491,871



1-3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

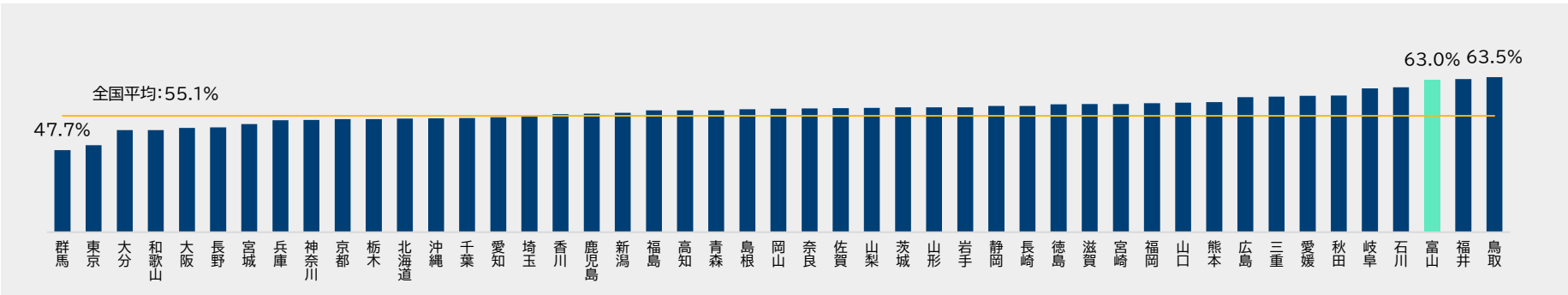
<2017年度>

n = 6,365,895



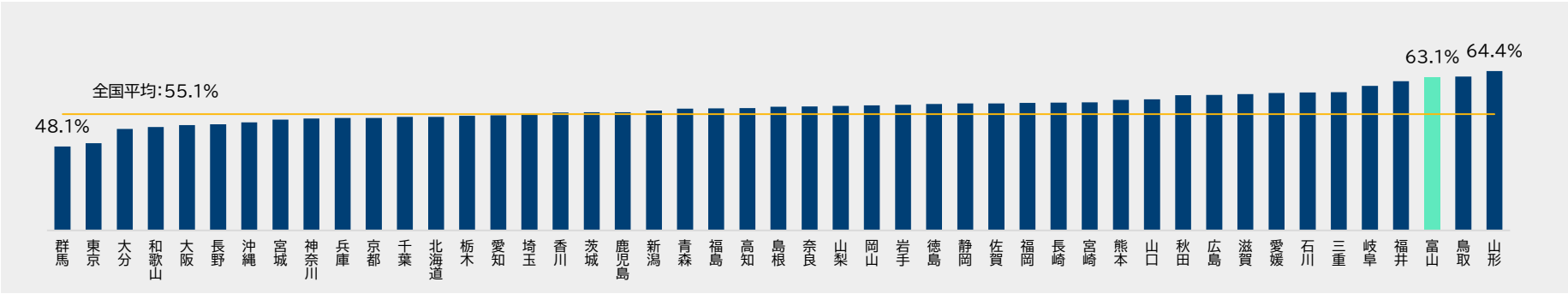
<2018年度>

n = 7,565,362



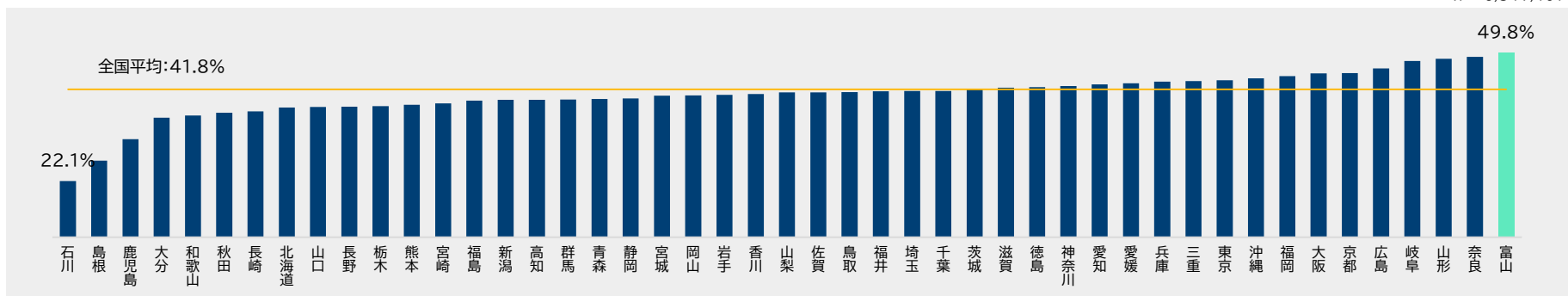
<2019年度>

n = 8,442,171

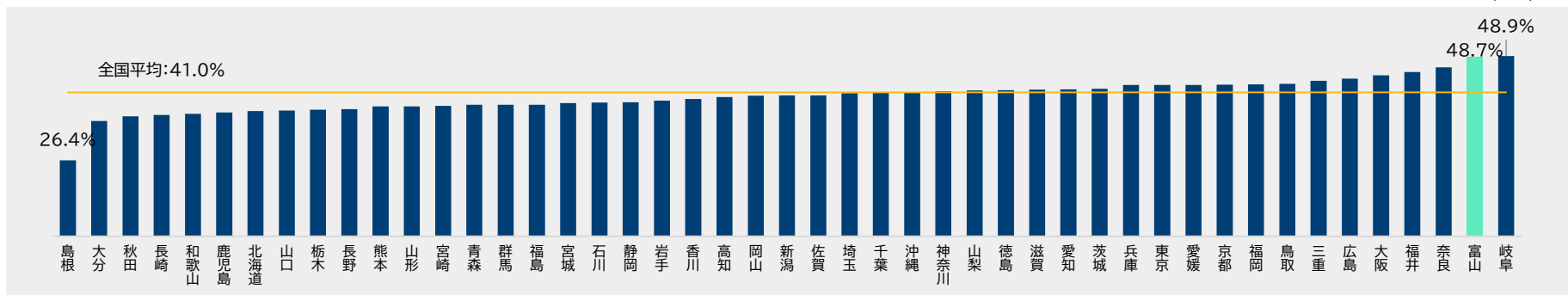


2. 睡眠習慣における要改善者の割合（睡眠で休養が十分とれている）

<2017年度>



<2018年度>



<2019年度>

