

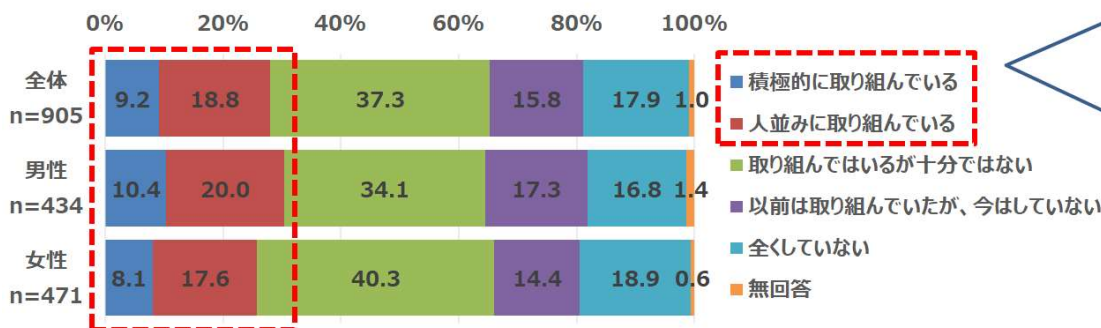


媒体接触、生活意識・行動、商品保有状況など
民間では最大・最長の生活者実態調査データベースです。

最新情報！健康管理や体力を維持するためにしていることってなに？

緊急事態宣言が解除されるなど、通常の生活に戻りつつある方も多いかもかもしれません。長期にわたる巣ごもり生活でライフスタイルの変化や季節の変わり目で、体調管理に苦労しているのではないのでしょうか。さて、「健康管理や体力維持のための活動」として人々はどのようなことに取り組んでいるのでしょうか？2021年8月に調査した最新情報をご紹介します。

Q 3 1 あなたは、健康管理・体力維持のための活動にどの程度取り組んでいますか。(%)



合計で**全体のうちの28.0%**、男性の30.4%、女性の25.7%が「積極的」「人並み」に取り組んでいます。
年代別では**10代の38.8%、70代の36.1%**が全体を5ポイント以上上回っていました。
※10代 n=62、70代 n=72

Q 3 1 S Q 1 あなたが健康管理や体力維持のためにやっていることをいくつかもお知らせください。(%)
(「全体」と「積極的+人並み」に取り組んでいる人)

	全体 n=591	積極+人並 n=253
1 うがい、手洗い	63.3	62.1
2 体重を増やさないようにする	41.3	49.0
3 発酵食品（ヨーグルト、納豆など）をとる	43.8	47.4
4 栄養のバランスに気をつける	40.8	46.6
5 ウォーキング	39.9	45.8
6 できるだけ規則正しい生活を送る	38.9	37.5
7 食物繊維をとる	30.3	36.0
8 緑黄色野菜（カボチャ、ニンジン、ほうれん草など）をとる	27.7	31.6
9 塩分をひかえる	26.7	29.6
10 カロリーに気を配る	26.4	28.9
...		
13 ジョギング・ランニング	16.4	24.5

■・・・全体より5ポイント以上上回るもの

「健康管理や体力維持」のため「積極的・人並み」に取り組んでいる人は全体の28.0%でした。取り組み内容のTOP10では食に関するものが多く、3・4・7・8・9・10位で関連した項目が上がっています。特に「積極的・人並み」に取り組んでいる人が行っていることとして「体重を増やさないようにする」「栄養バランスに気をつける」などの4項目が上がりました。また、全体を5ポイント以上上回る項目として13位に「ジョギング・ランニング」が上がっています。いずれも1位は「うがい、手洗い」でした。健康管理や体力の維持活動にも少なからずコロナは影響を与えているのかもしれません。

データ元：第77回JNNデータバンク首都圏追加調査
第3回（2021年8月 905サンプル）
調査対象：首都圏在住 男女13～74歳

JNNデータバンク調査概要 <https://www.jds.ne.jp/database01j/>

企画・実施：JNNデータバンク運営委員会

販売：JDS株式会社ジェーディーエス TEL：(03)3358-1601 URL：<https://jds.ne.jp/inquiry/>