

【参考資料】

「生活習慣の意識調査」概要

調査実施日: 2008年2月15日~2月17日

対 象: 全国 男性・女性 勤労者 30代・40代 1,268人
男性: 634人(50%)、女性: 634人(50%)

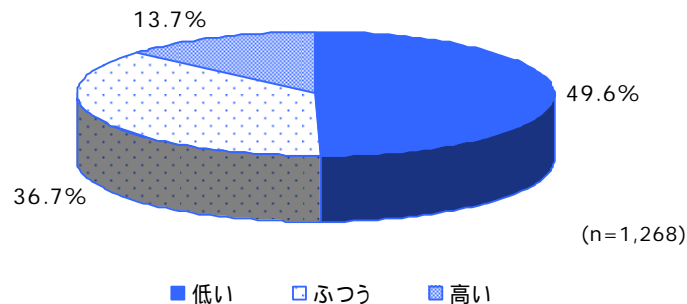
内 訳: 男性 30代: 317人(25%)
男性 40代: 317人(25%)
女性 30代: 317人(25%)
女性 40代: 317人(25%)

実施方法: インターネット調査

日常生活の身体活動レベル

調査対象者の身体活動レベルは、49.6%が生活の大部分が座位で静的な活動が中心の「低い」でした。

質問: あなたの日常生活の身体活動レベルについて、あてはまるものを1つお選びください。(SA)



| 身体活動レベル | | 具体的な活動例 |
|---------|--|---|
| 低い | 生活の大部分が座位で静的な活動が中心 | 1日のうち、歩行や家事など低強度の活動を1~2時間程度 ウォーキング、ゴルフ、キャッチボール、自転車など軽いスポーツ、もしくはその運動に匹敵する中強度の活動を1時間程度 |
| ふつう | 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合 | 1日のうち、歩行や家事など低強度の活動を3時間程度 ウォーキング、ゴルフ、キャッチボール、自転車など軽いスポーツ、もしくはその運動に匹敵する中強度の活動を2時間程度 |
| 高い | 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいはスポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合 | 1日のうち、歩行や家事など低強度の活動を3~4時間程度 ウォーキング、ゴルフ、キャッチボール、自転車など軽いスポーツ、もしくはその運動に匹敵する中強度の活動を3時間程度 ジョギング、筋力トレーニング、エアロビクス、水泳、テニス、サッカーなどのスポーツ、もしくはその運動に匹敵する高強度の活動を0~1時間程度 |

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2005年版)」より)

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
広報部

100-0005
東京都千代田区丸の内
2-1-1
明治安田生命ビル

Tel: 03-6266-1700
Fax: 03-6266-1801

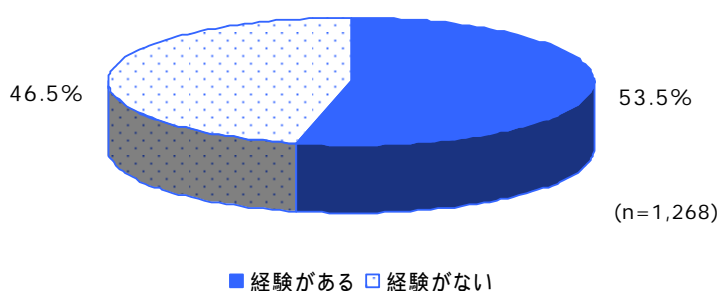
Internet:
www.novonordisk.co.jp

「体の曲がり角」についての経験の有無

“食事の量、活動量が変わらないのに体重が増えた経験がある”、“活動量は変わらず食事の量は減ったのに、体重が減らなかった経験がある”などのような「体の曲がり角」を感じたことがある人は、53.5%でした。

質問: 今までの日常生活で下記のような経験はありますか？あてはまるものを1つお選びください。(SA)

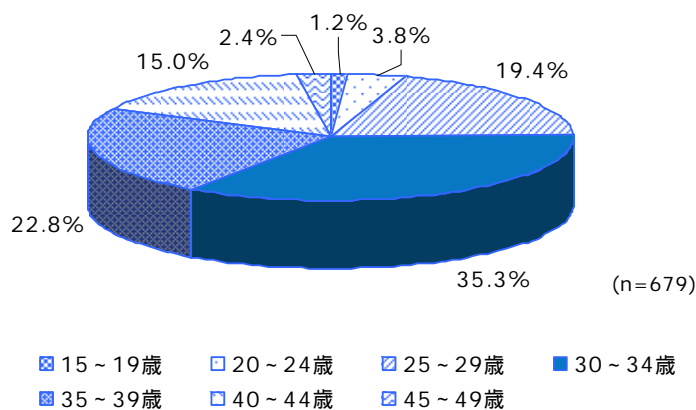
- ・食事の量(エネルギー量:kcal)、活動量(運動含む)が変わらないのに、体重が増えた経験がある。
- ・活動量(運動含む)は変わらず、食事の量(エネルギー量:kcal)は減ったのに、体重が減らなかった経験がある。
- ・食事の量(エネルギー量:kcal)は変わらず、活動量(運動含む)は増えたのに、体重が減らなかった経験がある。



「体の曲がり角」を感じた年齢

「体の曲がり角」を感じた年代は30代前半が最多の35.3%、平均年齢32.4歳でした。

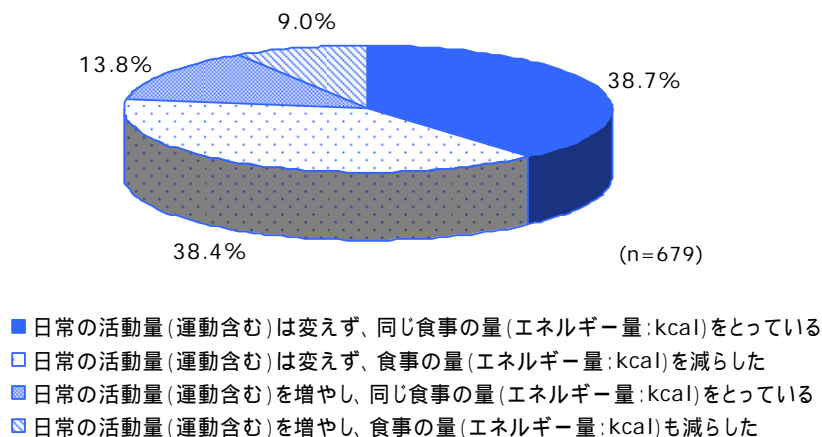
質問: その経験は何歳頃からですか？



「体の曲がり角」をきっかけに生活習慣を変えたか

「体の曲がり角」をきっかけに食生活、活動量などの生活習慣を変えなかった人は 38.7%でした。食事の量を減らした人は 38.4%、活動量を増やした人は 22.8%でした。

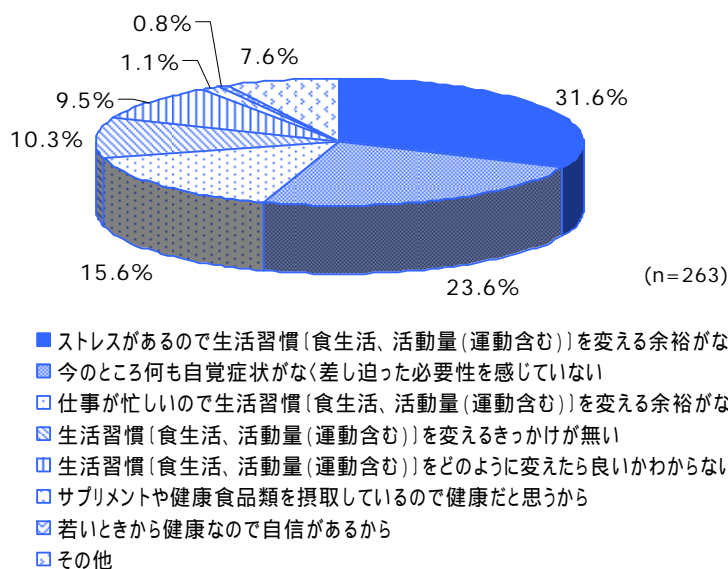
質問: その経験をきっかけに、生活習慣(食生活、活動量(運動含む))を変えましたか? あてはまるものを 1 つお選びください。(SA)



「体の曲がり角」をきっかけに生活習慣を変えなかった理由

「体の曲がり角」をきっかけに食生活、活動量などの生活習慣を変えなかった理由として、31.6%が“ストレスがあるので変える余裕がない”、23.6%が“今のところ何も自覚症状がなく差し迫った必要性を感じていない”、15.6%が“仕事が忙しいので変える余裕がない”と回答しました。

質問: 生活習慣(食生活、活動量(運動含む))を変えない理由で最もあてはまるものを 1 つお選びください。(SA)



生活習慣を変えるきっかけ

「体の曲がり角」をきっかけに生活習慣を変えなかった人に対し、どのようなきっかけがあれば生活習慣を変えられるかと尋ねたところ、37.3%が“健康診断などで自分の体の状態が良くないとわかれば”、28.5%が“服のサイズが合わなくなったら”、26.2%が“仕事のストレスが軽減されれば”と回答しました。

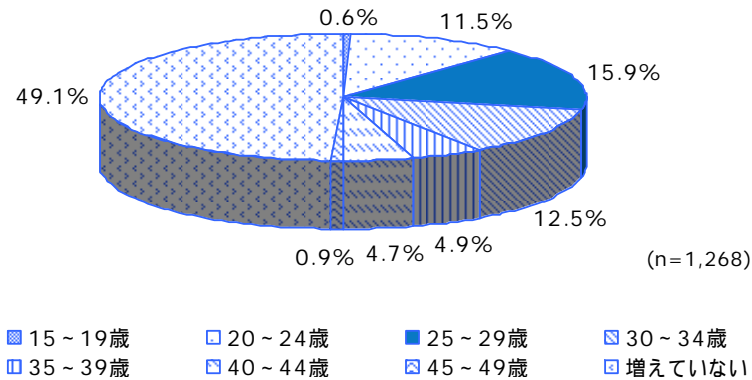
質問: どのようなきっかけがあればその生活習慣(食生活、運動習慣)を変えられると思いますか?
該当するものをいくつでも選んでください。(MA)



仕事量が増えた年齢

51.0%が“仕事が増えた経験がある”と回答し、仕事量が増えた年代は 20 代後半が最多の 15.9%、平均年齢 28.9 歳でした。

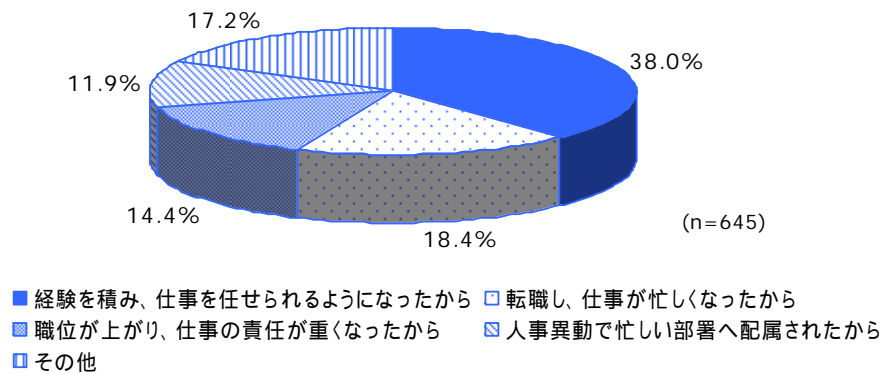
質問:仕事量(残業含む)についてお尋ねします。何歳頃から仕事量(残業含む)が増えましたか？
もしくは過去に仕事量(残業含む)が増えた経験があれば、その時期をご記入ください。



仕事が増えた理由

仕事量が増えた理由について、“経験を積み、仕事を任せられるようになったから”と回答した人が 38.0%と最も多く、18.4%が“転職し、仕事が忙しくなったから”、14.4%が“職位が上がり、仕事の責任が重くなったから”と回答し、合計 70.8%でした。

質問:前述の仕事量(残業含む)が増えた理由について、最もあてはまるものを1つお選びください。(SA)

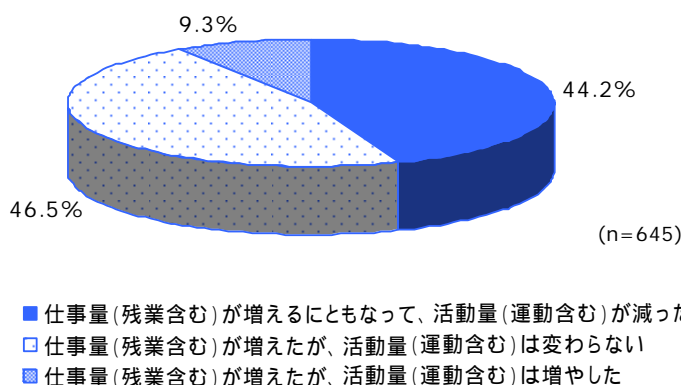


仕事量が増えた時点での活動量の変化

仕事量が増えた時点(年齢)での日常生活の活動量の変化について、44.2%が“仕事量が増えるにともなって活動量が減った”、46.5%が“仕事量が増えたが活動量は変わらない”と回答しました。

質問: 仕事量(残業含む)が増えた時点(年齢)から、日常生活の活動量(運動含む)³はどのように変化しましたか? 最もあてはまるものを1つお選びください。(SA)

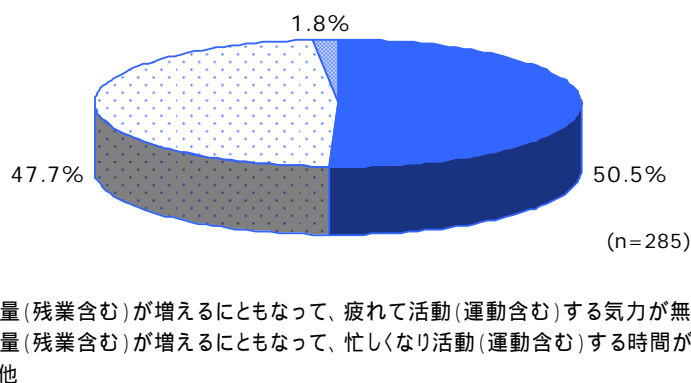
³ 平日、休日を含む。徒歩による移動、家事や育児、スポーツなど



仕事量が増えるにともなって活動量が減った理由

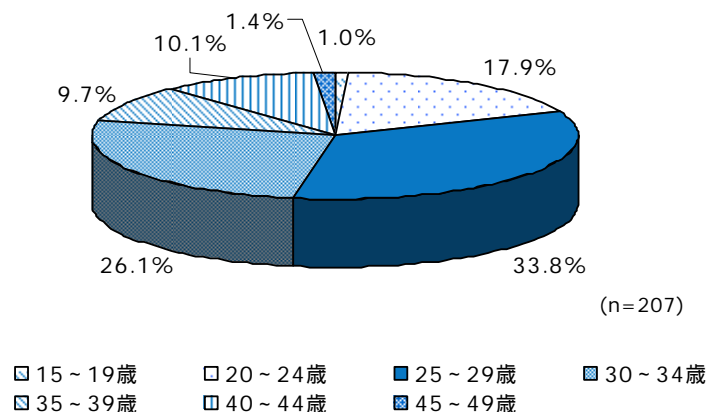
仕事量が増えるにともなって活動量が減った理由は、50.5%が“疲れて活動する気力が無くなったから”、47.7%が“忙しくなり活動する時間が取れなくなったから”と回答し、合計 98.2%が疲れや忙しさを理由として挙げています。

質問: (仕事量が増えるにともなって活動量が減った人に対し)その理由は何ですか? 最もあてはまるものを1つお選びください。(SA)



仕事量が増えるにもなって疲れ、忙しさから活動量が減った年齢

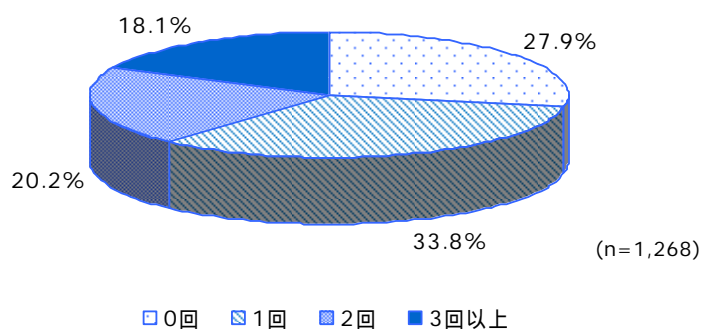
“経験を積み、仕事を任せられるようになったから”、“転職し、仕事が忙しくなったから”、“職位が上がり、仕事の責任が重くなったから”の理由で仕事が増え、疲れや忙しさから活動量が減った年代は 20 代後半が最多の 33.8%、平均年齢は 29.2 歳でした。



勤務中の間食の回数

勤務時間中、合計 72.1%が“1 日 1 回以上間食する”と回答しました。

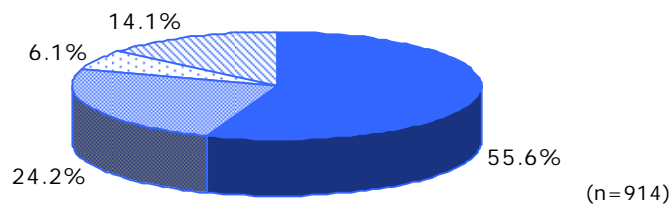
質問:あなたは勤務中 1 日何回程度間食(あめ、スナックなどの菓子類やジュース、砂糖入りのコーヒーなど糖分の入った嗜好飲料含む)をしますか?あてはまるものを 1 つお選びください。(SA)



勤務中の間食と食事の量の調整

勤務中に1日1回以上間食している人のうち、55.6%が“食事の量を全く減らしていない”、24.2%が“食事の量を減らしている頻度の方が少ない”と回答し、合計79.8%の人が間食した分、1日の食事の量を減らしていないと回答しました。

質問: あなたは間食した分、1日の食事の量(エネルギー量:kcal)を減らしていますか? 最もあてはまるものを1つお選びください。(SA)

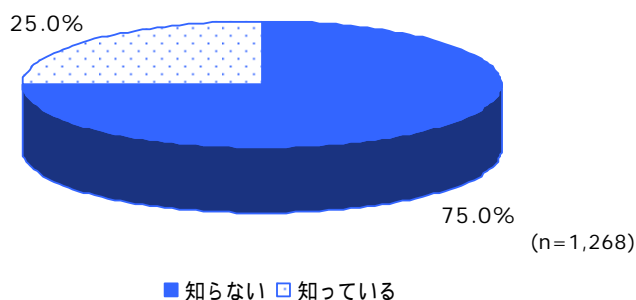


- 1日の食事の量(エネルギー量:kcal)を全く減らしてない
- 1日の食事の量(エネルギー量:kcal)を減らしている頻度の方が少ない
- 1日の食事の量(エネルギー量:kcal)を毎回減らしている
- ▨ 1日の食事の量(エネルギー量:kcal)を減らしている頻度の方が多い

自分の適切な食事の量についての認知

自分の生活・年齢にあった適切な食事の量について75.0%が“知らない”と回答しました。

質問: あなたは自分の生活・年齢にあった適切な食事の量(エネルギー量:kcal)を知っていますか? あてはまるものを1つお選びください。(SA)



- 知らない □ 知っている

生活習慣の改善のために知りたいこと

食生活、運動習慣の改善について、51.7%が“毎日の生活の中で続けられる運動について”、47.1%が“自分にとって適切な食事の量はどのくらいなのか”、39.5%が“何をどれくらい食べたらどの程度のエネルギー量なのか”について知りたいと回答しました。

質問：食生活、運動習慣の改善について知りたいことはありますか？該当するものをいくつでも選んでください。
(MA)

