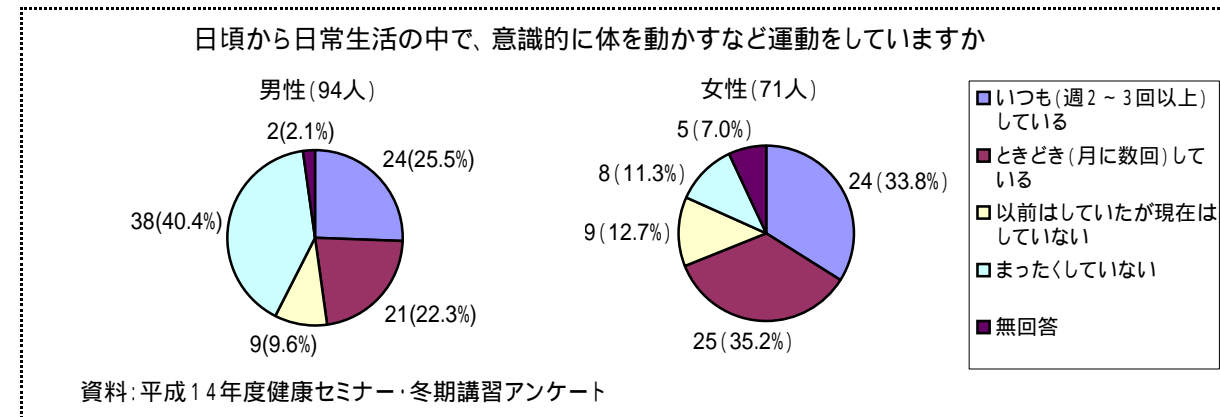


4 生活習慣の状況

1) 身体活動・運動

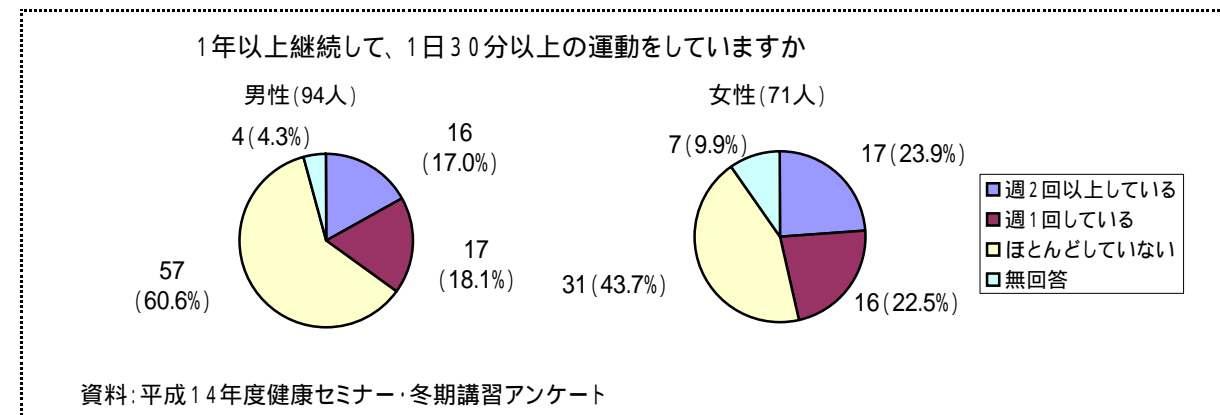
(1) 運動を実践している人

「日頃から日常生活の中で、意識的に運動をいつもしている・ときどきしている人」は、男性で47.8%（全道50.1%）、女性で69.0%（全道51.7%）と全道より男性は低く、女性は高くなっています。



(2) 運動習慣のある人

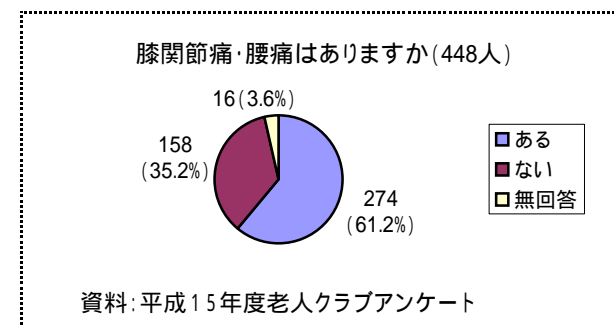
「1年以上継続して30分以上の運動を、週2回以上している人」は、男性で17.0%（全道32.7%）、女性で23.9%（全道26.3%）と男女ともに全道より低く、運動不足と考えられます。



(健康運動相談の様子)

(3) 膝関節痛・腰痛のある人

老人クラブ参加者のうち「膝関節痛・腰痛がある人」は61.2%になっています。



(4) 転倒したことがある人

老人クラブ参加者のうち「転倒したことがある人」は36.4%になっています。

