

健康を意識しているか《問7》 *〇は1つ

性別	年代	1 悩みや不安を感じている	2 悩みや不安を感じていない	未記入・無効
男性	20歳代	11	5	
	30歳代	15	14	
	40歳代	18	9	
	50歳代	34	4	1
	60歳代	37	12	5
	70歳代	55	11	5
	男性計	170	55	11
女性	20歳代	22	8	2
	30歳代	36	10	
	40歳代	38	5	
	50歳代	40	2	
	60歳代	59	6	2
	70歳代	43	5	6
	女性計	238	36	10
総計	20-70歳代	408	91	21
男性	20歳代	68.8%	31.3%	0.0%
	30歳代	51.7%	48.3%	0.0%
	40歳代	66.7%	33.3%	0.0%
	50歳代	87.2%	10.3%	2.6%
	60歳代	68.5%	22.2%	9.3%
	70歳代	77.5%	15.5%	7.0%
	男性計	72.0%	23.3%	4.7%
女性	20歳代	68.8%	25.0%	6.3%
	30歳代	78.3%	21.7%	0.0%
	40歳代	88.4%	11.6%	0.0%
	50歳代	95.2%	4.8%	0.0%
	60歳代	88.1%	9.0%	3.0%
	70歳代	79.6%	9.3%	11.1%
	女性計	83.8%	12.7%	3.5%
総計	20-70歳代	78.5%	17.5%	4.0%

健康を意識している人の具体的内容《問7-1》

性別	年代	問7-1意識していると答えた方に質問です。具体的に何をしていますか？(記述)	人数	割合
男性	20歳代	9時以降は食べないようにしている	1	0.6%
		やせたい	1	0.6%
		運動 食べ過ぎ 油控える	1	0.6%
		塩分 カロリーを意識している	1	0.6%
		休日以外は規則正しい生活	1	0.6%
		食べ過ぎないようにしている	1	0.6%
		成分表示を確認(添加物等)	1	0.6%
		適度な運動 野菜中心	1	0.6%
		肥満	1	0.6%
		毎日具合が所がないか気を付けている	1	0.6%
	30歳代	バランスのよい食事 産地のわかる食材 添加物とらない	1	0.6%
		運動、毎日の体重測定、食事制限	1	0.6%
		週1回の運動 歩く 自転車移動	1	0.6%
		週2~3運動	1	0.6%
		食事の栄養バランス、睡眠の確保、などに気をつける	1	0.6%
		人間ドックに年1回 脂質塩分控える	1	0.6%
		太らないようにしている	1	0.6%
		体重 運動 ウォーキング	1	0.6%
		体力をつける 栄養バランス 暴飲暴食	1	0.6%
		肥満体質	1	0.6%
	40歳代	歩く ストレッチ	1	0.6%
		毎日の運動	1	0.6%
		味付け	1	0.6%
		野菜をできるだけ多くとる サプリメントで栄養摂取	1	0.6%
		夕食が夜9時以降の場合は食べない	1	0.6%
		ウォーキング	2	1.2%
		バランスの良い食事 睡眠7時間 30分歩く	1	0.6%
		運動	3	1.8%
		塩分7に気を付けている	1	0.6%
		何を食べ何を食べないか考える	1	0.6%
		階段を使う	1	0.6%
		休肝日を設ける	1	0.6%
		軽い運動(散歩)をするように心がけている	1	0.6%
高血圧 糖尿病のため	1	0.6%		
体重が増えたら1食食べない	1	0.6%		

性別	年代	問7-1意識していると答えた方に質問です。具体的に何をしていますか？(記述)	人数	割合
男性	40歳代	低脂肪 野菜多く	1	0.6%
		糖尿病やがん	1	0.6%
		肥満	1	0.6%
		野菜を食べるようにしている	1	0.6%
	50歳代	3食食べる 寒いときは福を着る	1	0.6%
		スポーツ ウォーキング 柔軟体操	1	0.6%
		運動	3	1.8%
		運動 アルコール控える	1	0.6%
		運動 検診	1	0.6%
		運動 食生活	1	0.6%
		塩分 糖分 油の量を気にしている	1	0.6%
		塩分を控えている	1	0.6%
		欠食せずバランスのとれた食事 適度な運動	1	0.6%
		高血圧といわれたから	1	0.6%
		高血圧のため塩分控える	1	0.6%
		週2~3ジム	1	0.6%
		食べ物のバランス 適度な運動 規則的な生活	1	0.6%
		食事	1	0.6%
		水を飲む 休肝日を入れる	1	0.6%
		生活習慣病を意識	1	0.6%
		早寝早起き	1	0.6%
		体を動かす	1	0.6%
		体車の自己管理、食生活では暴飲暴食に気をつける。	1	0.6%
		体重減少のために食事の量に気をつけている	1	0.6%
		誰にも迷惑をかけたくない	1	0.6%
		糖尿病なので健康管理している	1	0.6%
		肉はたまに食べて魚や肉を多く食べる	1	0.6%
		尿酸値を挙げないように	1	0.6%
		排便 睡眠	1	0.6%
		肥満	1	0.6%
		肥満なので野菜を中心に	1	0.6%
		風邪に注意している	1	0.6%
	野菜を多くとる 運動	1	0.6%	
	薬を飲んでる	1	0.6%	
	60歳代	4Kウォーキング	1	0.6%
		ソフトテニス 毎日の運動(体重の増減)	1	0.6%
		バランスの良い食事を心掛けている	1	0.6%
		医者による月1の健康検診	1	0.6%
		運動したいが実行できない	1	0.6%
		栄養バランス 運動	2	1.2%
		塩分 食べすぎ注意	1	0.6%
		塩分を控えている 野菜を多くとる	1	0.6%
		塩分控えめ	1	0.6%
		具体的にはなし	1	0.6%
		血圧 体重	1	0.6%
		血圧が高いため塩分に留意	1	0.6%
		血圧が高いため塩分 太らないようにしている	1	0.6%
		血圧測定	1	0.6%
		散歩	2	1.2%
		菌磨き 消毒 走る	1	0.6%
		週2~3回スポーツクラブに通っている	1	0.6%
		色々なサブりを試している	1	0.6%
		食べ物 運動	1	0.6%
		食事の質と量 暑さ寒さ対策	1	0.6%
		食事の中身 運動	1	0.6%
		食生活に気を遣う	1	0.6%
		太らないようにしている	1	0.6%
		体を動かす	1	0.6%
		体操 散歩	1	0.6%
		通院 散歩 ストレッチ	1	0.6%
		適度な運動 水分補給(2l)	1	0.6%
		病気が悪化しないように	1	0.6%
	病気だから	1	0.6%	
	暴飲暴食をしない 飲酒の量・回数を減らす	1	0.6%	
	毎日1時間運動	1	0.6%	
	毎日体重測定 意識して運動	1	0.6%	
	70歳代	1時間散歩	1	0.6%
		お酒	1	0.6%
		バランスのとれた食事	1	0.6%
		ラジオ体操	1	0.6%
		ラジオ体操 早寝早起き 食生活	1	0.6%
		リハビリに精を出している	1	0.6%
		胃を切除したため食事管理は気を遣っている	1	0.6%
		運動	1	0.6%
		運動 三食食べる	1	0.6%
運動 散歩 食事量・飲酒量を制限		1	0.6%	
塩分 糖分 脂肪 少ない		1	0.6%	
塩分の取りすぎに注意		1	0.6%	
塩分の制限 食事の量		1	0.6%	
家族に迷惑をかけないため		1	0.6%	
規則正しい生活		1	0.6%	
禁煙 お酒をコップに半分 何でも食べる		1	0.6%	
禁煙 運動 食事バランス		1	0.6%	
軽い運動 散歩	1	0.6%		
血圧が高いため塩分に留意 手足運動	1	0.6%		
血圧測定 体重	1	0.6%		

性別	年代	問7-1意識していると答えた方に質問です。具体的に何をしていますか？(記述)	人数	割合
男性	70歳代	問7-1意識していると答えた方に質問です。具体的に何をしていますか？(記述)		
		血圧抑制剤朝夕で3錠 週3回程度5KM歩行	1	0.6%
		月1通院	1	0.6%
		健康に気をつけている	1	0.6%
		健康状況	1	0.6%
		公園の掃除	1	0.6%
		散歩	4	2.4%
		脂質糖分塩分	1	0.6%
		自分のため 家族に迷惑かけないように	1	0.6%
		自分の健康は自分で	1	0.6%
		実行はしていない	1	0.6%
		少しでも歩く できる限り体を動かす	1	0.6%
		常に運動	1	0.6%
		食のことでなく、運動が大事だと思う。	1	0.6%
		食べ過ぎ 間食 お酒を制限 運動	1	0.6%
		食事のバランス ウォーキング	1	0.6%
		食事の量 散歩	1	0.6%
		食生活注意	1	0.6%
		生きるため	1	0.6%
		朝軽く体操をする	1	0.6%
		朝食は必ず食べる 栄養バランス 適度な運動	1	0.6%
		肉食しない 植物油 野菜	1	0.6%
		農作業を毎日何かしら行っている	1	0.6%
		疲れさせないこと	1	0.6%
		歩く 食べ過ぎ注意	1	0.6%
		歩行 6000歩目標	1	0.6%
		毎日筋トレ	1	0.6%
		毎日散歩を1時間	1	0.6%
		野菜を多く摂取 肉と魚を平均的に食べたい	1	0.6%
		和食 野菜味噌汁欠かさない	1	0.6%
		あまり間食をしない	1	0.4%
		お風呂に毎日はいる。ストレッチをする。	1	0.4%
		なるべく野菜を食べる。運動はなかなか時間がなくてできない	1	0.4%
バランスの良い食事とスポーツを心がけています。しかし、今は放射能が心配で一つ一つの食材にビ	1	0.4%		
バランスの良い食事を心がけている	1	0.4%		
運動をできる限りする	1	0.4%		
栄養バランスのとれた食事を作っている	1	0.4%		
塩分、炭水化物を控えたりとか	1	0.4%		
最近野菜を食べていないと感じたら意識して食べるようにしている。	1	0.4%		
脂っぽいものを控え、野菜を取るようにしている	1	0.4%		
食生活、体重管理	1	0.4%		
体を動かしたりカロリーを気にする	1	0.4%		
朝食は必ず食べる、野菜を多く取る	1	0.4%		
偏った食事やバランスを考えている	1	0.4%		
歩く	1	0.4%		
野菜をなるべく取るようにしている	1	0.4%		
野菜を意識して取る、よく寝る	1	0.4%		
野菜を食べる、運動	1	0.4%		
野菜を食べる、手洗いうがいをする、投入や牛乳を飲む、もずく酢を飲む	1	0.4%		
野菜を多くとる、よく寝る、手洗いうがいをする。	1	0.4%		
野菜中心の生活、運動	1	0.4%		
1日30品目を目標にするように、献立を考える。	1	0.4%		
DMが多いことから脳、心疾患へならないように野菜中心のものを食べ、ゆるやかな運動(徒歩や自転車	1	0.4%		
あまり実践できていないが、できるだけ野菜や果物をとるようにしている。肉よりは魚を食べるとか、少	1	0.4%		
サプリメントとお茶を飲んでいる	1	0.4%		
サプリメントを摂取している	1	0.4%		
バランスのよい食事をとるように心がけている	1	0.4%		
バランスの良い食事、食べ過ぎない	1	0.4%		
ヨーグルトは毎日必ず食べる。	1	0.4%		
意識はしているが特別なことはしていない	1	0.4%		
飲み過ぎ、食べ過ぎをせず、バランスよく食べる。夕食後は何も食べない。	1	0.4%		
規則正しい生活、パンではなくご飯を食べる、車ではなく徒歩などを心がけている	1	0.4%		
規則的な生活	1	0.4%		
三食のバランスよく食べる	1	0.4%		
手洗いうがいをこまめにする	1	0.4%		
食べ過ぎない、栄養バランスが偏らない、運動する	1	0.4%		
食事の内容	1	0.4%		
食事や運動	1	0.4%		
食生活の栄養面	1	0.4%		
太らない	1	0.4%		
太りすぎない、加工品などを食べ過ぎない	1	0.4%		
体重	1	0.4%		
体重増加について常に気になる	1	0.4%		
体調悪くなりそうときほ早めに休んだり・・・とか。	1	0.4%		
適度な運動と食事のバランス	1	0.4%		
乳がんなど	1	0.4%		
便秘なのでわかめなど食物繊維のものを食べる	1	0.4%		
母乳育児中なので、母乳にいいとされる栄養を特にとっている	1	0.4%		
毎日偏らないように気をつけている	1	0.4%		
夜遅く食べない、適度に運動する。	1	0.4%		
野菜の種類を多くとる、ストレッチ、水分補給	1	0.4%		
野菜を食べるようにしている	1	0.4%		
野菜を多くとる、適度に体を動かす。ストレスをためない	1	0.4%		
野菜を多くとるようにしている	1	0.4%		
野菜を多く摂取 肉と魚を平均的に食べたい	1	0.4%		
油をとりすぎない、インスタント食品を食べ過ぎない。野菜を食べるようにする。	1	0.4%		
3食規則正しい食事 体調不良にならない	1	0.4%		
サプリメントを利用したり、水を飲む	1	0.4%		
ストレッチ	1	0.4%		
女性	30歳代	1日30品目を目標にするように、献立を考える。	1	0.4%
		DMが多いことから脳、心疾患へならないように野菜中心のものを食べ、ゆるやかな運動(徒歩や自転車	1	0.4%
あまり実践できていないが、できるだけ野菜や果物をとるようにしている。肉よりは魚を食べるとか、少		1	0.4%	
サプリメントとお茶を飲んでいる		1	0.4%	
サプリメントを摂取している		1	0.4%	
バランスのよい食事をとるように心がけている		1	0.4%	
バランスの良い食事、食べ過ぎない		1	0.4%	
ヨーグルトは毎日必ず食べる。		1	0.4%	
意識はしているが特別なことはしていない		1	0.4%	
飲み過ぎ、食べ過ぎをせず、バランスよく食べる。夕食後は何も食べない。		1	0.4%	
規則正しい生活、パンではなくご飯を食べる、車ではなく徒歩などを心がけている		1	0.4%	
規則的な生活		1	0.4%	
三食のバランスよく食べる		1	0.4%	
手洗いうがいをこまめにする		1	0.4%	
食べ過ぎない、栄養バランスが偏らない、運動する		1	0.4%	
食事の内容		1	0.4%	
食事や運動		1	0.4%	
食生活の栄養面	1	0.4%		
太らない	1	0.4%		
太りすぎない、加工品などを食べ過ぎない	1	0.4%		
体重	1	0.4%		
体重増加について常に気になる	1	0.4%		
体調悪くなりそうときほ早めに休んだり・・・とか。	1	0.4%		
適度な運動と食事のバランス	1	0.4%		
乳がんなど	1	0.4%		
便秘なのでわかめなど食物繊維のものを食べる	1	0.4%		
母乳育児中なので、母乳にいいとされる栄養を特にとっている	1	0.4%		
毎日偏らないように気をつけている	1	0.4%		
夜遅く食べない、適度に運動する。	1	0.4%		
野菜の種類を多くとる、ストレッチ、水分補給	1	0.4%		
野菜を食べるようにしている	1	0.4%		
野菜を多くとる、適度に体を動かす。ストレスをためない	1	0.4%		
野菜を多くとるようにしている	1	0.4%		
野菜を多く摂取 肉と魚を平均的に食べたい	1	0.4%		
油をとりすぎない、インスタント食品を食べ過ぎない。野菜を食べるようにする。	1	0.4%		
40歳代	3食規則正しい食事 体調不良にならない	1	0.4%	
	サプリメントを利用したり、水を飲む	1	0.4%	
	ストレッチ	1	0.4%	

性別	年代	問7-1意識していると答えた方に質問です。具体的に何をしていますか？(記述)	人数	割合	
女性	40歳代	スポーツジムに行っている	1	0.4%	
		なるべく野菜を食べるようにしている	1	0.4%	
		バランスの良い食事、運動	1	0.4%	
		バランスの良い食事を心がけている	1	0.4%	
		よく動き歩くこと、車をなるべく使わず、自転車	1	0.4%	
		意識しているが特になし	1	0.4%	
		運動、節酒	1	0.4%	
		栄養バランスの良いメニューにするよう努力している。	1	0.4%	
		栄養食	1	0.4%	
		塩分を抑えて、軽い運動をする。野菜を意識して取る	1	0.4%	
		何もしていない(過去に運動をしていたが、今はやめてしまった)	1	0.4%	
		黒酢をとるようにしている	1	0.4%	
		仕事多忙のため、外食やお弁当購入が多くなってしまうので、その時も野菜を多く取るメニューを選択	1	0.4%	
		子供がまだ小さいから	1	0.4%	
		私は自転車です仕事に通っていますが、これからは徒歩で通う予定です(冬は歩きです)	1	0.4%	
		酒とたばこは飲んだり吸ったりしない	1	0.4%	
		少しでも野菜を食べるようにしている、スナックを食べ過ぎないようにしている	1	0.4%	
		食事	1	0.4%	
		食事のバランス、睡眠時間	1	0.4%	
		食事のバランス、早寝早起き	1	0.4%	
		食事や運動を考えながらいつも健康体でいたい	1	0.4%	
		食事内容、運動、体重管理	1	0.4%	
		食事内容のバランス。時間を見つけて短時間ではあるがストレッチをしている。	1	0.4%	
		体重、血圧	1	0.4%	
		特になし	1	0.4%	
		毎食食べ過ぎないように何でも～過ぎないようにしようと思っている。野菜をできるだけとるよう意識し	1	0.4%	
		毎日ヨーグルト、豆乳、緑黄色野菜、生ジュース等を健康にいい、体に良いといふものを摂取している。	1	0.4%	
		毎日ヨーグルトを食べ、きのこ類を多くとる・オリーブオイルやシナモンをとり悪玉コレステロールや血液	1	0.4%	
		毎日体重、体脂肪をはかっている、毎日青汁を飲んでいる	1	0.4%	
		毎日体重測定、歯磨き、バランスの良い食事、脂質と糖分の取り過ぎに注意している	1	0.4%	
		万歩計をつけている	1	0.4%	
		1日10品目以上取るようにしている	1	0.4%	
		なるべく、歩くようにしている。インスタント食品は取らないようにしている	1	0.4%	
		ウォーキング、食品の摂取	1	0.4%	
		カロリー表示は必ず見る	1	0.4%	
	なるべく運動&バランス食	1	0.4%		
	バランス良く食べる、体を動かす	1	0.4%		
	運動に取り組む、夜食べない	1	0.4%		
	栄養のバランス	1	0.4%		
	栄養のバランス、添加物の有無、運動、休養	1	0.4%		
	栄養バランス、食べ過ぎないこと	1	0.4%		
	塩分や揚げ物を抑える	1	0.4%		
	塩分を抑える	1	0.4%		
	塩分を抑えること、野菜を多く食べること	1	0.4%		
	塩分栄養バランスなど	1	0.4%		
	検診	1	0.4%		
	現在は運動できませんが、先月まで週3回ジムに通って2時間以上運動していました。朝の散歩もして	1	0.4%		
	散歩、体操	1	0.4%		
	散歩、油分の調理を抑える	1	0.4%		
	脂質糖分取らない、運動する	1	0.4%		
	週1回ジムで汗をかく	1	0.4%		
	週4~5回一日30分の運動	1	0.4%		
	食べる順序を考えるようにしている	1	0.4%		
	食事のバランス・運動	1	0.4%		
	睡眠を十分にとる、野菜を多く食事に取り入れる、ストレッチをする	1	0.4%		
	体を動かす、定期的に検診	1	0.4%		
	体を動かすように心がけている	1	0.4%		
	体車の状態をチェック	1	0.4%		
	朝食は必ず食べる。野菜ジュースを毎日飲む。なんでも食べる	1	0.4%		
	適度な運動と食物繊維を摂る。	1	0.4%		
	糖分を抑え1日の摂取カロリーを決めている	1	0.4%		
	特に運動はしていませんが、近所の買い物は歩いていくことを心がけています。食事を美味しく食べる	1	0.4%		
	排便の回数・睡眠、食事と質の良い睡眠運動	1	0.4%		
	腹八分目の食事、散歩をしている	1	0.4%		
	毎朝健康食品をとっている(コラーゲン、コンドロイチン、ヒアルロン酸)毎朝リンゴ半分必ず食べる	1	0.4%		
	毎日食事をとり、栄養バランスを	1	0.4%		
	毎日体重計にのる	1	0.4%		
	味付けは薄めにする。部屋の温度は適温にする	1	0.4%		
	油ものを控える	2	0.7%		
	油を抑えて野菜を多く摂取するように心がけている。	1	0.4%		
	60歳過ぎるとやはり意識はしています	1	0.4%		
	がんを2度やっているので、栄養のある食品、油と糖分に気をつけている	1	0.4%		
	すぐ、ぐわい悪くなら病院に行くようにしています	1	0.4%		
	できるだけストレスを抱え込まず食生活はもちろん検診も受け心穏やかに	1	0.4%		
	バランスの良い食事、適度な運動	1	0.4%		
	バランスの良い食事をとっていますが、なかなかできないので、不足分はサプリを利用しています。	1	0.4%		
	ラジオ体操、散歩、寝る前柔軟体操	1	0.4%		
	安心安全年齢と栄養のバランス。台所を預かるものとして苦勞しています	1	0.4%		
	意識しているけど、椎間板ヘルニアがあるため運動等特別していない。	1	0.4%		
	医食同源を実行している	1	0.4%		
	運動やうおーさんぐ、外出を心がける	1	0.4%		
	栄養のバランス、カロリー軽い運動体車の変化、血圧の変動排便のチェック塩分の制限	1	0.4%		
	栄養の面	1	0.4%		
	栄養バランス、主にカロリー、体を動かす、毎日を穏やかに過ごす	1	0.4%		
	栄養バランス、体によいもの	1	0.4%		
	塩分、エネルギーのことを考えて	1	0.4%		
	塩分カロリーを取りすぎないようにしている	1	0.4%		
	塩分は気をつけている	1	0.4%		
	60歳代				

性別	年代	問7-1意識していると答えた方に質問です。具体的に何をしていますか？(記述)	人数	割合
女性	60歳代	塩分控えめ 禁煙 禁酒	1	0.4%
		家族の食生活	1	0.4%
		規則的な食事と運動	1	0.4%
		軽い運動をしている	1	0.4%
		血圧が高いので塩分、糖分、とり過ぎなど	1	0.4%
		血圧が高いので塩分控えめ	1	0.4%
		検診	1	0.4%
		高齢者であり、夫と二人暮らしなのでお互い気遣っている	1	0.4%
		三度の食事のバランス味付け出来合いは買わない、食べ過ぎない、適度な運動ウォーキング疲れたら	1	0.4%
		時々ウォーキング	1	0.4%
		自宅から会社まで歩いて通勤していること	1	0.4%
		週に2、3回系体操をして体を動かし、人との会話を楽しんでいる	1	0.4%
		常に身体にリズムを	1	0.4%
		食べ物に気をつけて体重を減らそうとしている	1	0.4%
		食べ物はバランス良く	1	0.4%
		食事のバランス 血圧等 健康状態も把握	1	0.4%
		食事のバランスと量 タンベル運動とストレッチ	1	0.4%
		食事の栄養場バランス、塩分、味付けに工夫、野菜中心	1	0.4%
		食事は油もの少なめに、運動	1	0.4%
		食事面：肉より魚、野菜、きのこ類を多く食べる心がけをする。その他：なるべく歩く(近所は)、体を動か	1	0.4%
		食生活(野菜を多くとる、なるべく太らないように)、運動	1	0.4%
		食生活においては減塩につとめ、栄養のバランスを考えています	1	0.4%
		腰不足になると苦しいので、薬をしようしたりしなかったりと	1	0.4%
		体にいいとされるものを摂取するように心がけている	1	0.4%
	体重が増えてきていること	1	0.4%	
	体重が増えないように気を付けている	1	0.4%	
	体調がいいか	1	0.4%	
	糖分、脂質のとりすぎやバランスなど	1	0.4%	
	特にしていない	1	0.4%	
	薄味、量、体を動かす	1	0.4%	
	半年前に病気をした関係で、定期的に検査を受けたり、主治医のすすめもあり、癌検診なども定期的	1	0.4%	
	肥満なので腹筋を毎日30回以上	1	0.4%	
	病気がちなので、その点を気をつけている	1	0.4%	
	病気が出てくるので健康には気にしています	1	0.4%	
	夫が腎臓が悪いのでカリウムの少ない食事や、ゆでてカリウムを抜いたり塩分をとらないように注意し	1	0.4%	
	風呂より運動力などしています	1	0.4%	
	偏らないように食材を考え料理方法も色々変えています。	1	0.4%	
	毎日散歩しています	1	0.4%	
	夜の勤務なので規則正しい生活 決まった時間におきる	1	0.4%	
	1日に食べる栄養のバランスと量	1	0.4%	
	3食きちんと食べる	1	0.4%	
	その日の体の具合が良いか	1	0.4%	
	ちっとした運動、散歩	1	0.4%	
	なるべくいろいろなものをとりたいけどやわらかいものになってしまう	1	0.4%	
	マッサージ器や体をふるふる震わせる器具等使用	1	0.4%	
	よく噛んで消化の良いものを食べる	1	0.4%	
	運動、食事、病気予防	1	0.4%	
	栄養バランス ストレッチ 頭の運動のためピアノを始めた	1	0.4%	
	塩分を抑える	1	0.4%	
	気分よく歩ける動けることが幸せだと思います。幸せをとりからだの悪い部分を気にしながら華を塗り	1	0.4%	
	起きる前に準備運動	1	0.4%	
	軽い運動となるべくバランスのとれた食事	1	0.4%	
	血圧、コレステロール値が気になる。塩分を抑え、外出時は歩くようにしている。	1	0.4%	
	血圧測定 散歩	1	0.4%	
散歩を心がけてやっている！	1	0.4%		
障害者なので	1	0.4%		
食は健康の源ですのでバランスのとれるよう考えています。	1	0.4%		
食事、運動、会話	1	0.4%		
食事に注意	1	0.4%		
食事はバランスの良いものを食べるよう意識している。軽い運動、テレビ体操する。	1	0.4%		
食事内容および量、軽度の運動(散歩)をしている	1	0.4%		
生活習慣をしっかり守っている。3度の食事をきちんと食べる。	1	0.4%		
掃除や散歩	1	0.4%		
早寝早起き、朝梅干しでお茶を飲む	1	0.4%		
体重減、冷え症について医師と相談しながら対応している	1	0.4%		
暖かい日は外で歩く	1	0.4%		
朝起きるとき両膝の下に手を当てて床の中で左右に運動する。	1	0.4%		
定期的に通院している(持病)	1	0.4%		
糖分、塩分、油分のとりすぎに注意	1	0.4%		
肉を食べる時は必ず魚を食べる	1	0.4%		
毎朝のラジオ体操	1	0.4%		
毎日、血圧体温を測る	1	0.4%		
毎日30分以上歩く	1	0.4%		
毎日散歩、歩くことにしています、午後9時以降食べないことにしています	1	0.4%		