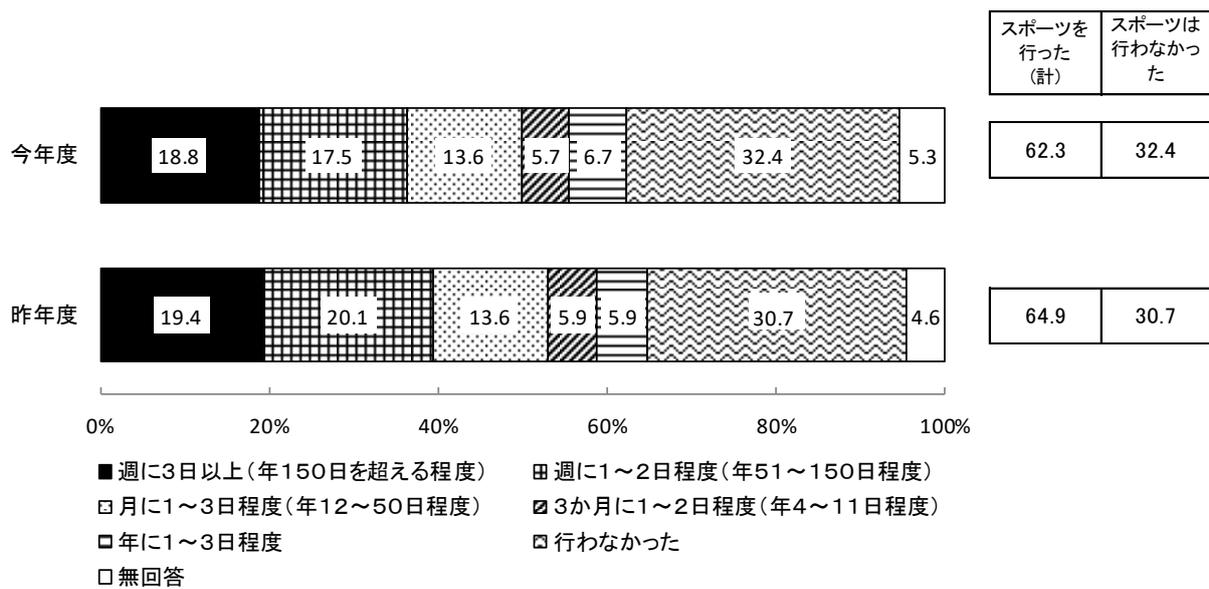


## 19. 運動・スポーツの実施状況について

### 19-1. 運動・スポーツの実施頻度

Q19-1 あなたは、過去1年間に、どの程度、「運動・スポーツ」を行いましたか。  
(〇は1つ)

※「運動・スポーツ」：陸上競技・水泳・球技・武道・マリンスポーツ、ウインタースポーツ等の他、グラウンドゴルフ・ソフトバレー等のレクリエーションスポーツ、サイクリング、トレッキング・釣り等のアウトドアスポーツ、ウォーキングや軽い体操、運動を目的とした自転車や徒歩での通勤・通学等を含みます

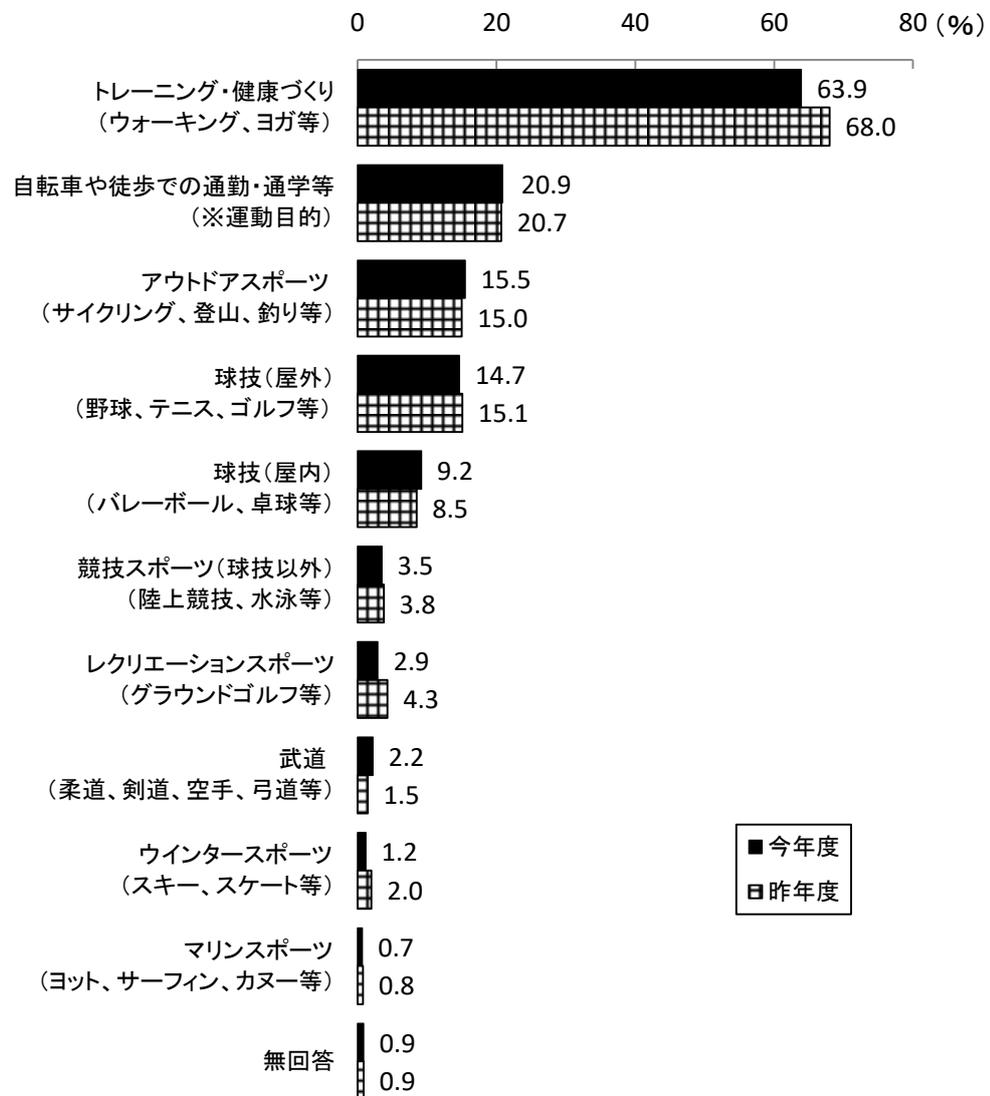


運動・スポーツの実施頻度について質問すると、「行わなかった」が32.4%となっており、昨年度と比較して1.7ポイント上昇している。次いで「週に3日以上(年150日を超える程度)」が18.8%、「週に1~2日程度(年51~150日程度)」が17.5%となっている。

19-2. どのような運動・スポーツを行ったか

【Q19-1で「1~5. 行った」と回答した方に】 (n=1,019)

Q19-2 どのような「運動・スポーツ」を行いましたか。(〇はいくつでも)

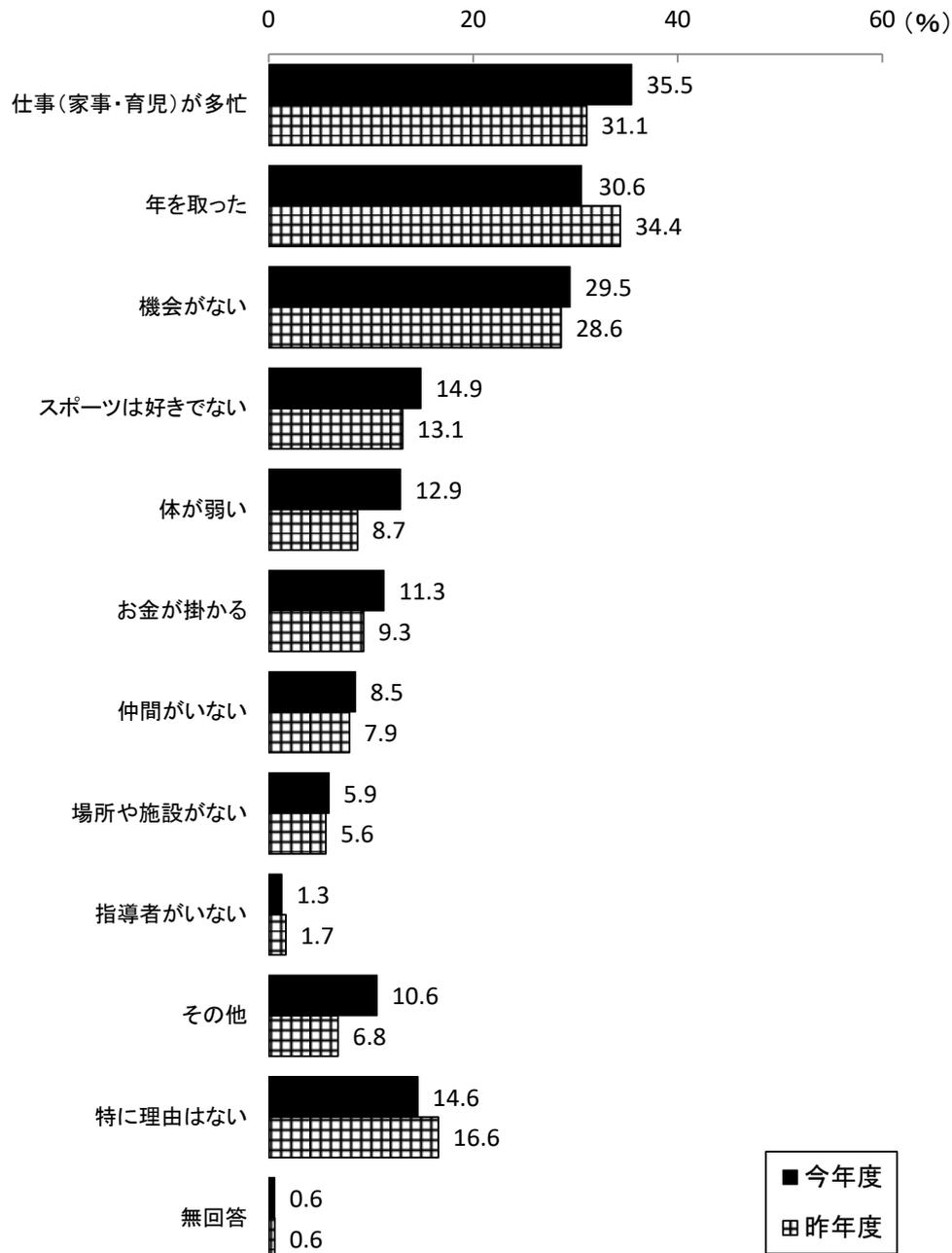


Q19-1で「行った」と回答した人に、どのような運動・スポーツを行ったか質問すると、「トレーニング・健康づくり」が63.9%と最も高く、次いで「自転車や徒歩での通勤・通学等」が20.9%、「アウトドアスポーツ」が15.5%、「球技(屋外)」が14.7%の順となっている。

19-3. 運動・スポーツを行わなかった理由

【Q19-1で「6. 行わなかった」と回答した方に】 (n=529)

Q19-3 「運動・スポーツ」を行わなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)



Q19-1で「行わなかった」と回答した人に、運動・スポーツを行わなかった理由について質問すると、「仕事(家事・育児)が多忙」が35.5%で最も高く、次いで「年を取った」が30.6%、「機会がない」が29.5%の順となっている。昨年度と比較すると、「年を取った」が3.8ポイント低下したが、「仕事(家事・育児)が多忙」が4.4ポイント、「体が弱い」が4.2ポイントそれぞれ上昇している。