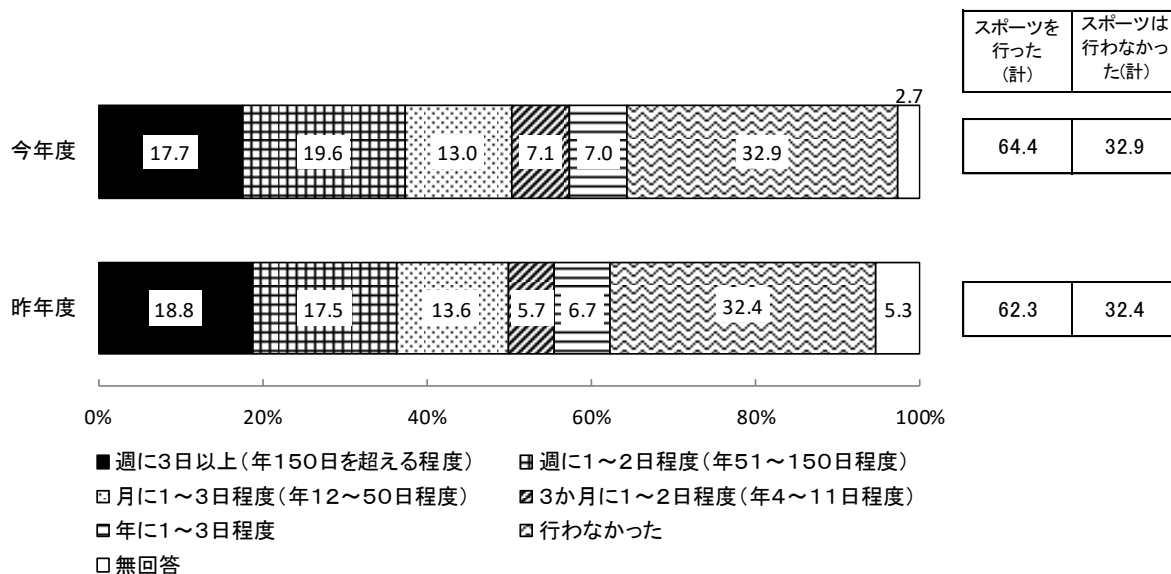


19. 運動・スポーツの実施状況について

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。

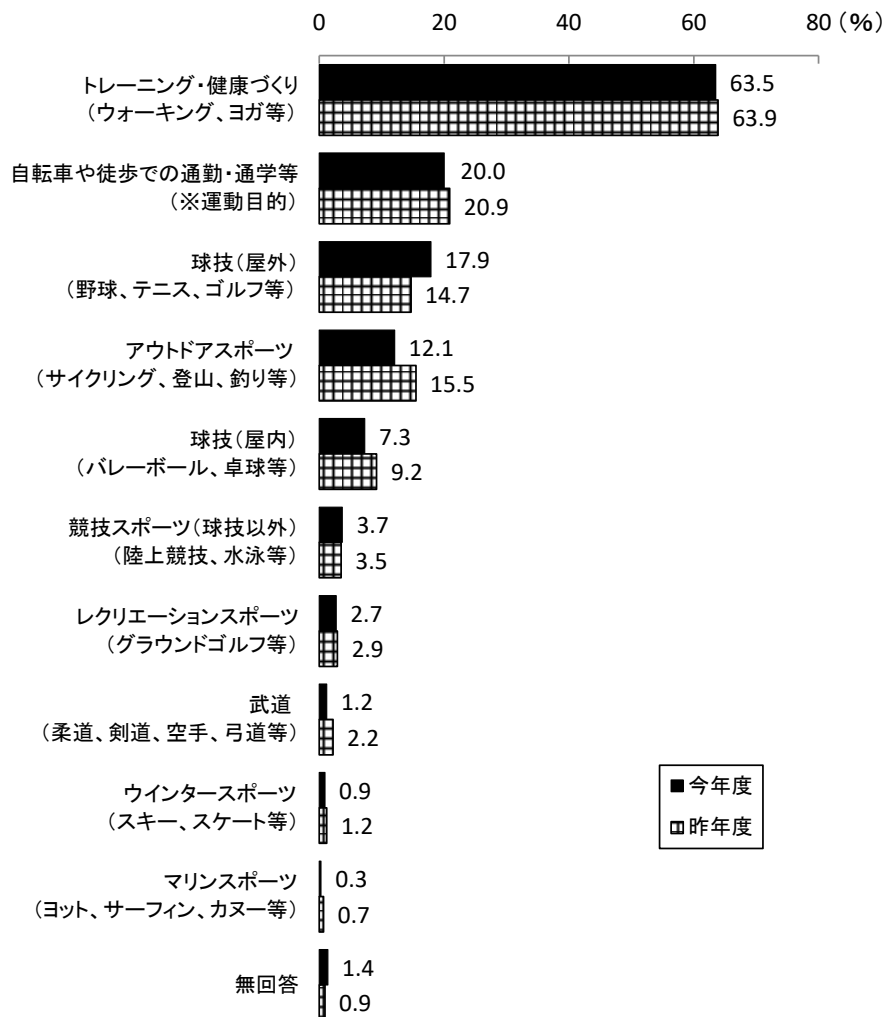


運動・スポーツの実施頻度について質問すると、「行わなかった」が32.9%となっており、昨年度と比較して0.5ポイント上昇している。次いで「週に1~2日程度(年51~150日程度)」が19.6%、「週に3日以上(年150日を超える程度)」が17.7%となっている。昨年度と比較すると、「週に1~2日程度(年51~150日程度)」が2.1ポイント、「3か月に1~2日程度(年4~11日程度)」が1.4ポイントそれぞれ上昇し、「週に3日以上(年150日を超える程度)」が1.1ポイント低下している。

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=881)

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)

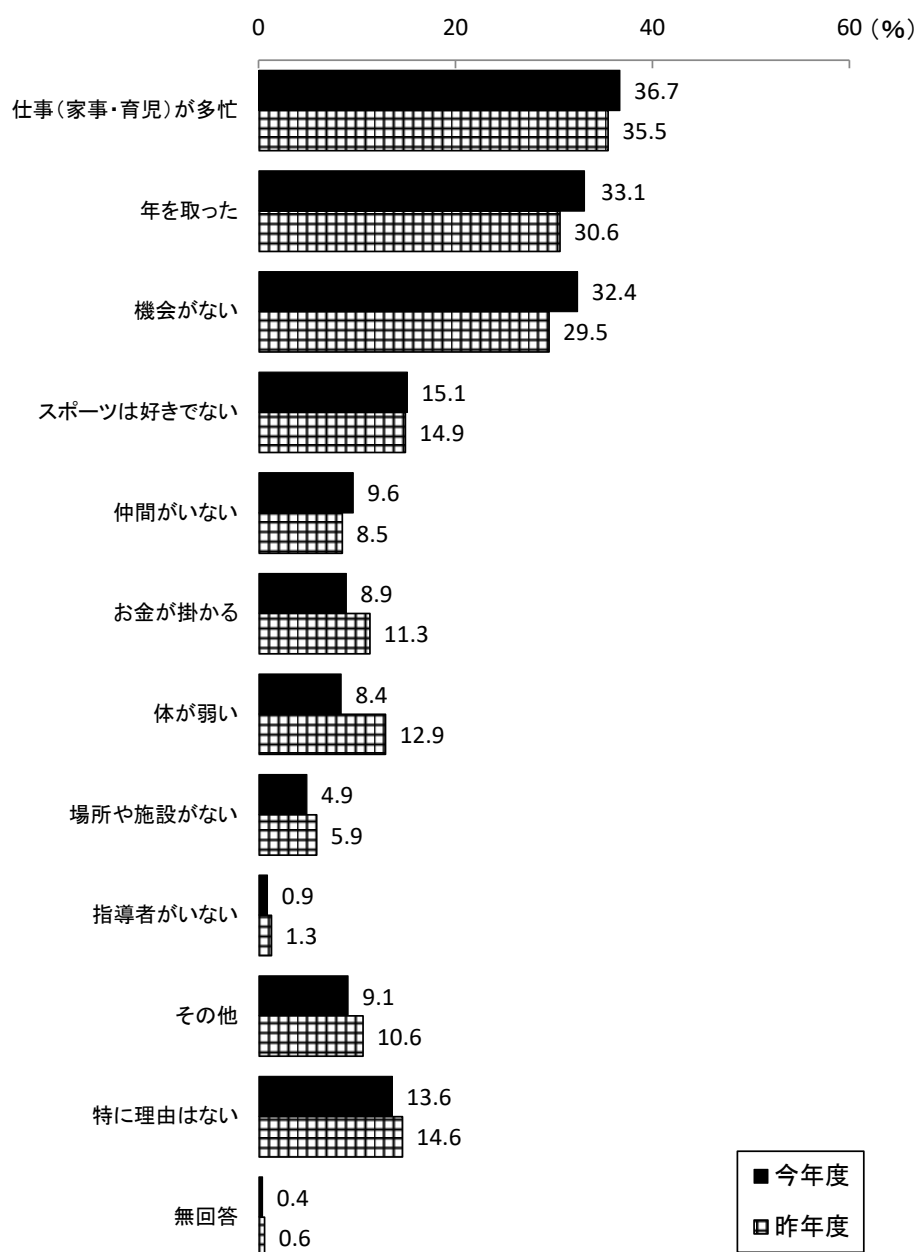


Q19-1で「行った」と回答した方に、どのような運動・スポーツを行ったか質問すると、「トレーニング・健康づくり(ウォーキング・ヨガ等)」が63.5%と最も高く、次いで「自転車や徒歩での通勤・通学等(※運動目的)」が20.0%、「球技(屋外)(野球、テニス、ゴルフ等)」が17.9%、「アウトドアスポーツ(サイクリング、登山、釣り等)」が12.1%の順となっている。昨年度と比較すると、「球技(屋外)」が3.2ポイント上昇し、「アウトドアスポーツ」が3.4ポイント、「球技(屋内)(バレーボール、卓球等)」が1.9ポイントそれぞれ低下している。

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=450)

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」と回答した方に、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36.7%と最も高く、次いで「年を取った」が33.1%、「機会がない」が32.4%の順となっている。昨年度と比較すると、「体が弱い」が4.5ポイント「お金が掛かる」が2.4ポイントそれぞれ低下したが、「機会がない」が2.9ポイント、「年を取った」が2.5ポイントそれぞれ上昇している。