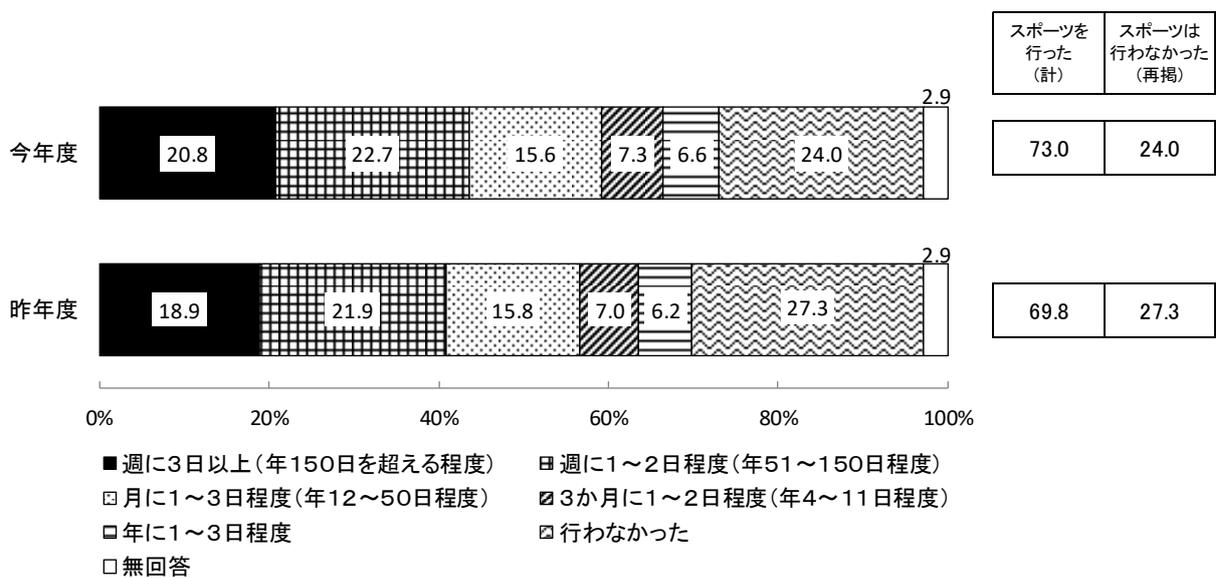


17. 運動・スポーツの実施状況について

17-1. 運動・スポーツの実施頻度

Q17-1 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、ウィ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。

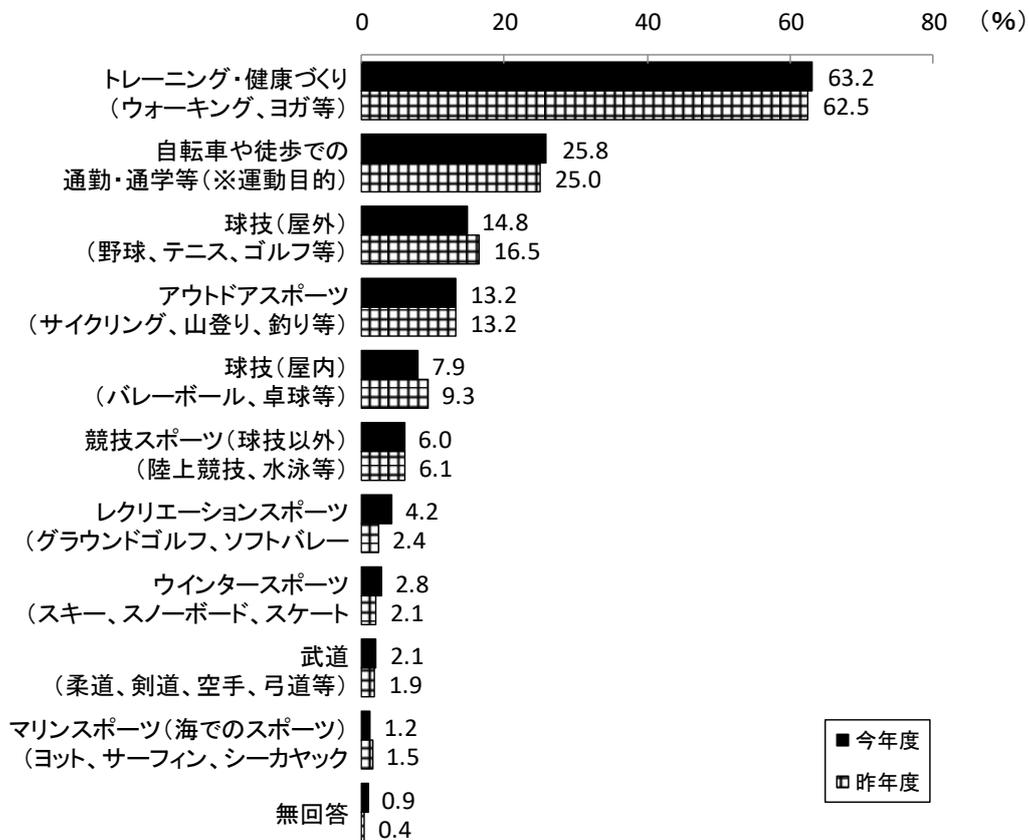


運動・スポーツの実施頻度について質問すると、「行わなかった」が24.0%となっており、昨年度と比較して3.3ポイント低下している。行った頻度は、「週に1~2日程度(年51~150日程度)」が22.7%と最も高く、次いで「週に3日以上(年150日を超える程度)」が20.8%、「月に1~3日程度(年12~50日程度)」が15.6%となっている。昨年度と比較すると、「週に3日以上(年150日を超える程度)」が1.9ポイント上昇している。

17-2. どのような運動・スポーツを行ったか

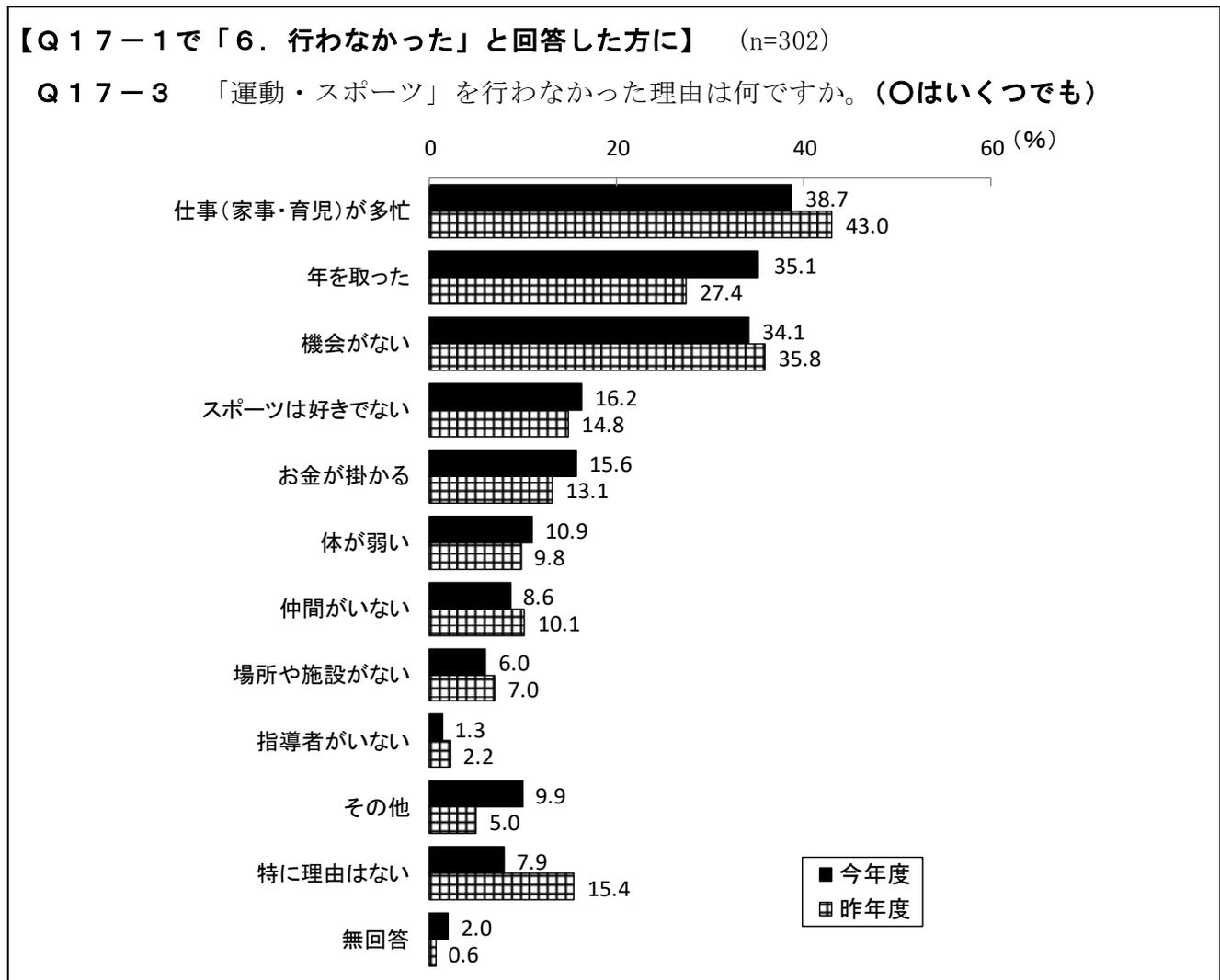
【Q17-1で「1~5. 行った」と回答した方に】 (n=919)

Q17-2 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)



Q17-1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63.2%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25.8%、「球技(屋外)(野球、テニス、ゴルフ等)」が14.8%、「アウトドアスポーツ(サイクリング、山登り、釣り等)」が13.2%の順となっている。昨年度と比較すると、すべての項目が同程度で推移している。

17-3. 運動・スポーツを行わなかった理由



Q17-1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38.7%と最も高く、次いで「年を取った」が35.1%、「機会がない」が34.1%の順となっている。昨年度と比較すると、「年を取った」が7.7ポイント上昇し、「仕事（家事・育児）が多忙」が4.3ポイント低下している。