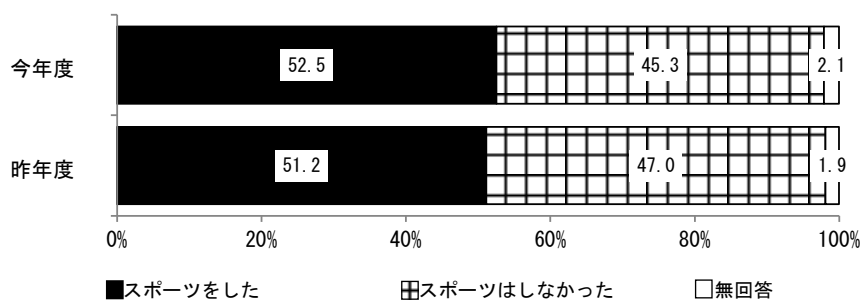


## 6. スポーツ活動の実施状況

### 6-1. 過去1年間でのスポーツ実施状況

**Q6-1** あなたは、過去1年間に、スポーツを行いましたか。(〇は1つ)

※「スポーツ」：陸上競技・水泳・野球・サッカー等の他、グラウンドゴルフ・インディアカ等のレクリエーションスポーツ、ハイキング・釣り等の野外活動及びウォーキング・軽い体操を含みます。

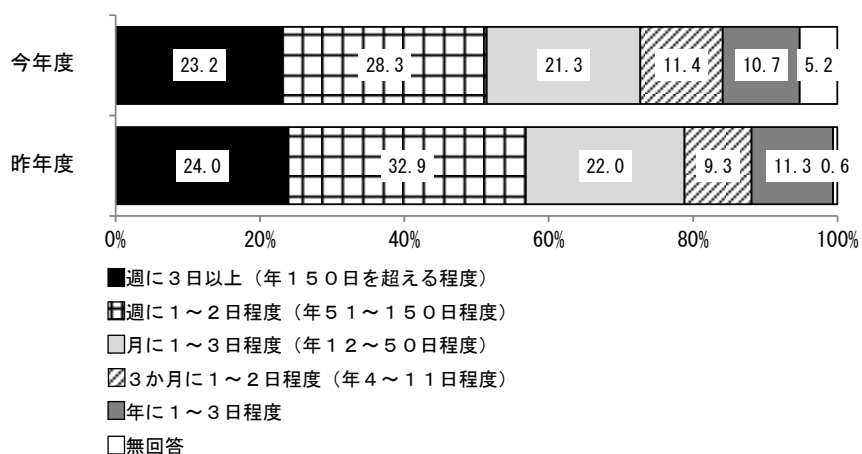


過去1年間でのスポーツ実施状況について、「スポーツをした」は52.5%、「スポーツはしなかった」は45.3%となっている。

### 6-2. スポーツ実施頻度

【Q6-1で「スポーツをした」と回答した方に】(n=880)

**Q6-2** どれくらいの頻度でスポーツを行いましたか。(〇は1つ)

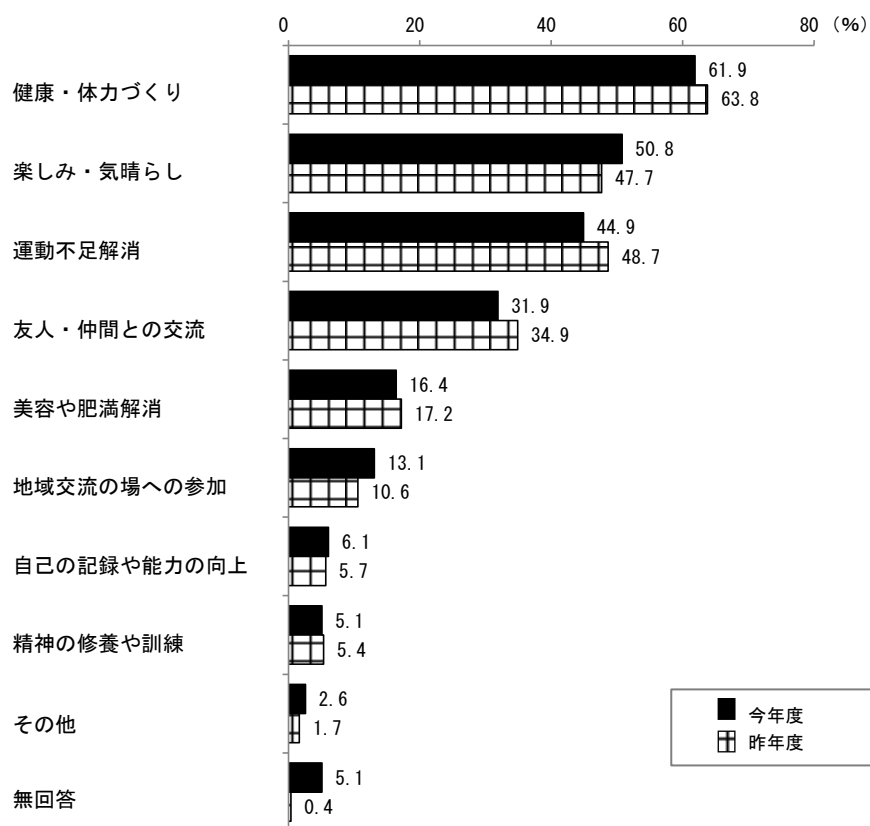


Q6-1で「スポーツをした」と回答された方に、スポーツ実施頻度について質問すると、「週に1~2日程度 (年51~150日程度)」が28.3%と最も高く、次いで「週に3日以上 (年150日を超える程度)」(23.2%)、「月に1~3日程度 (年12~50日程度)」(21.3%)などの順となっている。

6-3. スポーツを行った理由

【Q6-1で「スポーツをした」と回答した方に】(n=880)

Q6-3 スポーツを行った理由は何ですか。(〇はいくつでも)

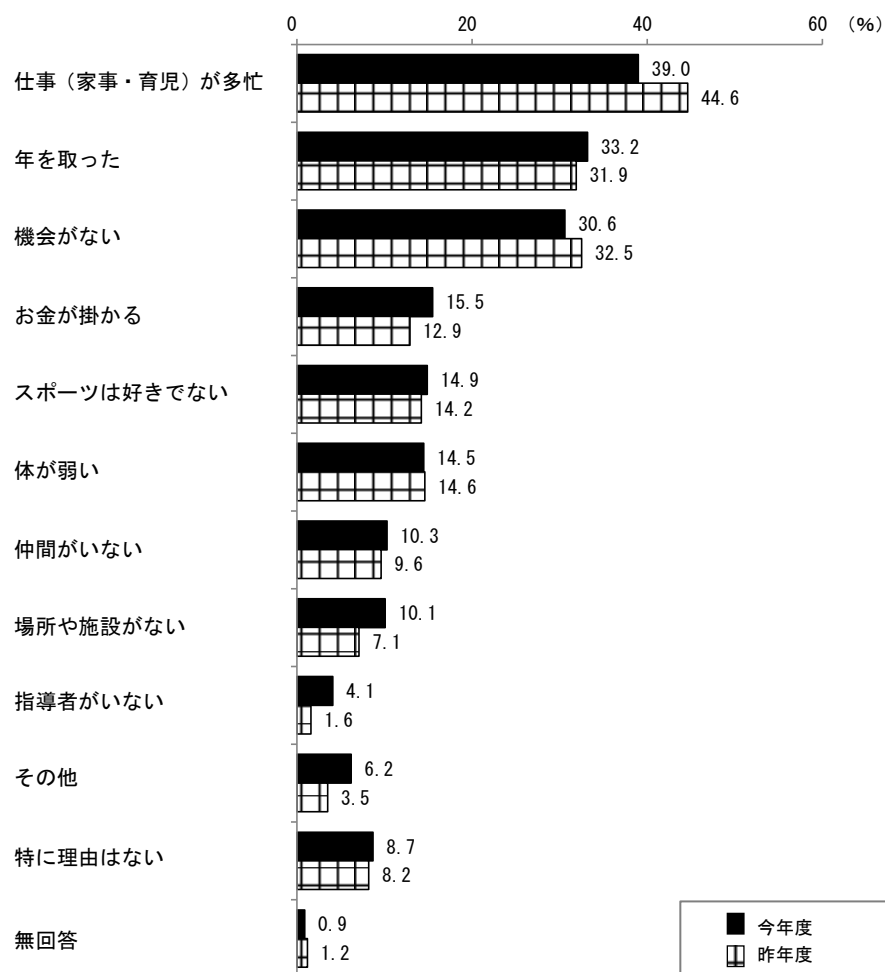


Q6-1で「スポーツをした」と回答された方に、スポーツを行った理由について質問すると、「健康・体づくり」が61.9%と最も高く、次いで「楽しみ・気晴らし」(50.8%)、「運動不足解消」(44.9%)、「友人・仲間との交流」(31.9%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「運動不足解消」は3.8ポイント低下している。

6-4. スポーツを行わなかった理由

【Q6-1で「スポーツはしなかった」と回答した方に】(n=759)

Q6-4 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)



Q6-1で「スポーツはしなかった」と回答された方に、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39.0%と最も高く、次いで「年を取った」(33.2%)、「機会がない」(30.6%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「仕事(家事・育児)が多忙」は5.6ポイント低下、「場所や施設がない」は3.0ポイント上昇している。