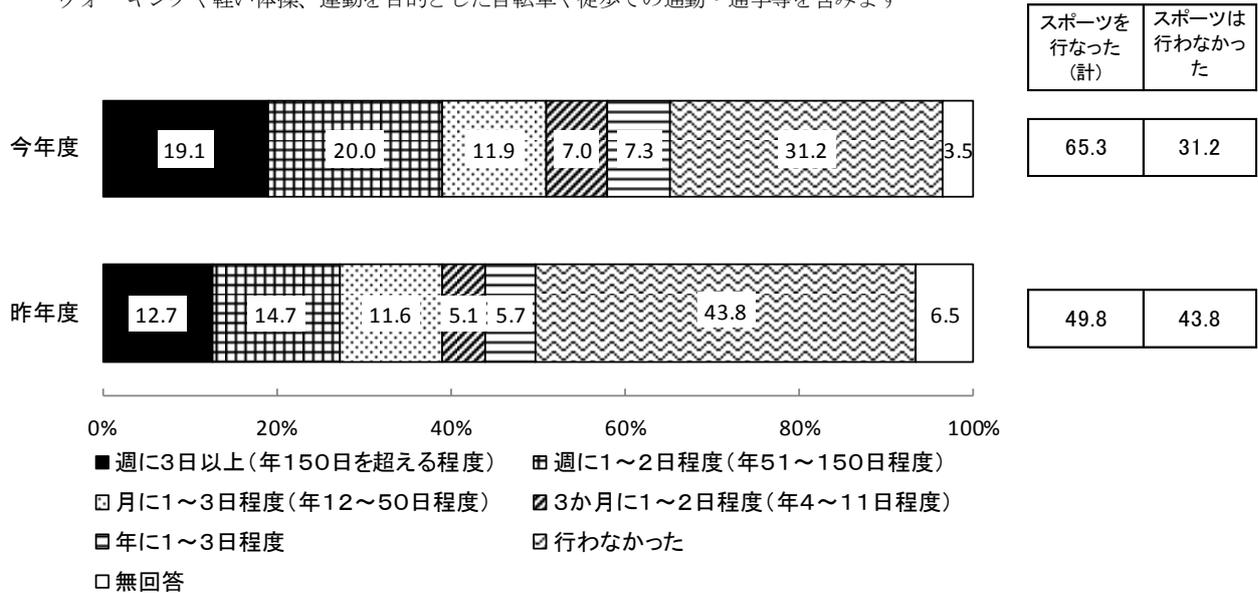


13. 運動・スポーツ活動の実施状況について

13-1. 運動・スポーツの実施頻度

Q13-1 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

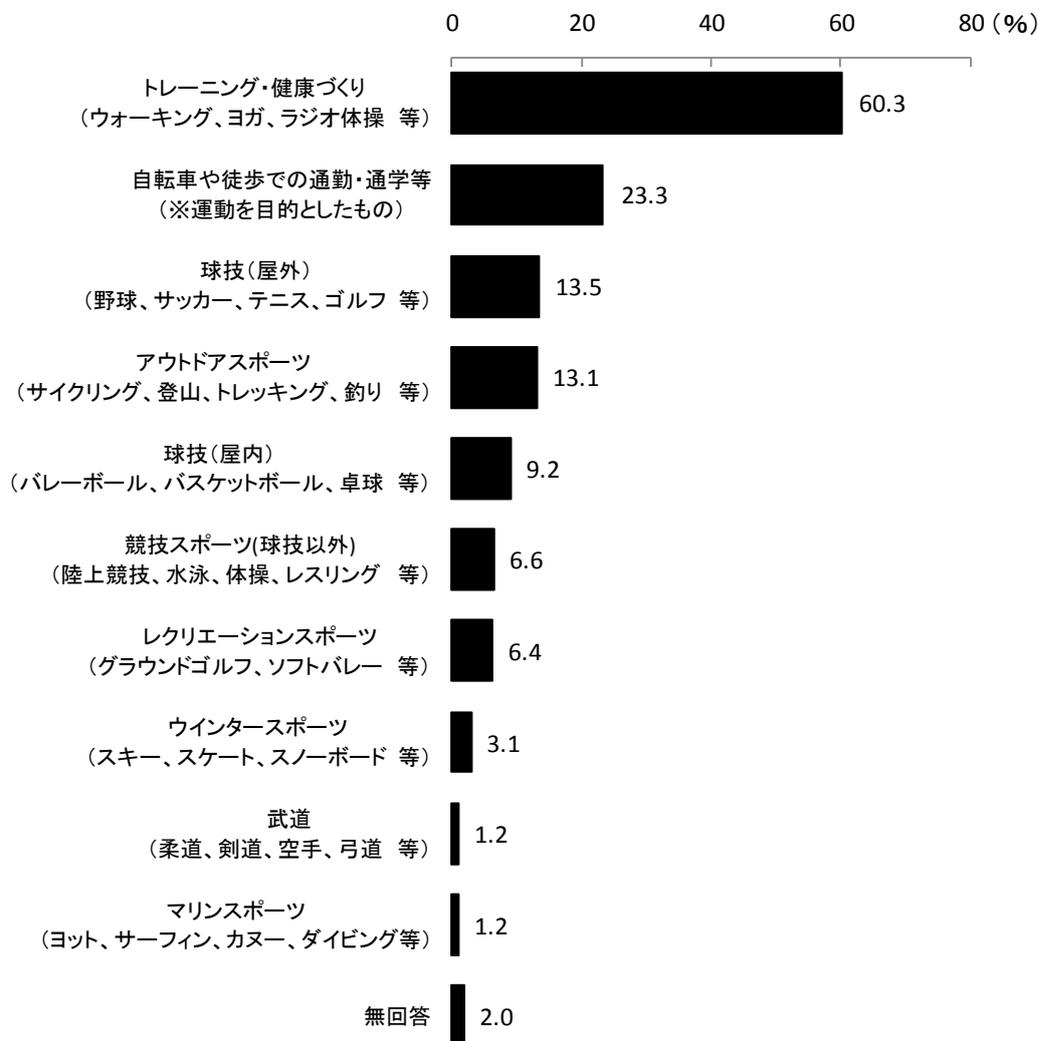


運動・スポーツ実施頻度について質問すると、「行わなかった」が31.2%であるが、昨年度と比較して12.6ポイント低下している。次いで、「週に1~2日程度(年51~150日程度)」が20.0%、「週に3日以上(年150日を超える程度)」が19.1%などとなっている。

13-2. どのような運動・スポーツを行ったか

【Q13-1で「1～5と回答した方に】 (n=983)

Q13-2 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)

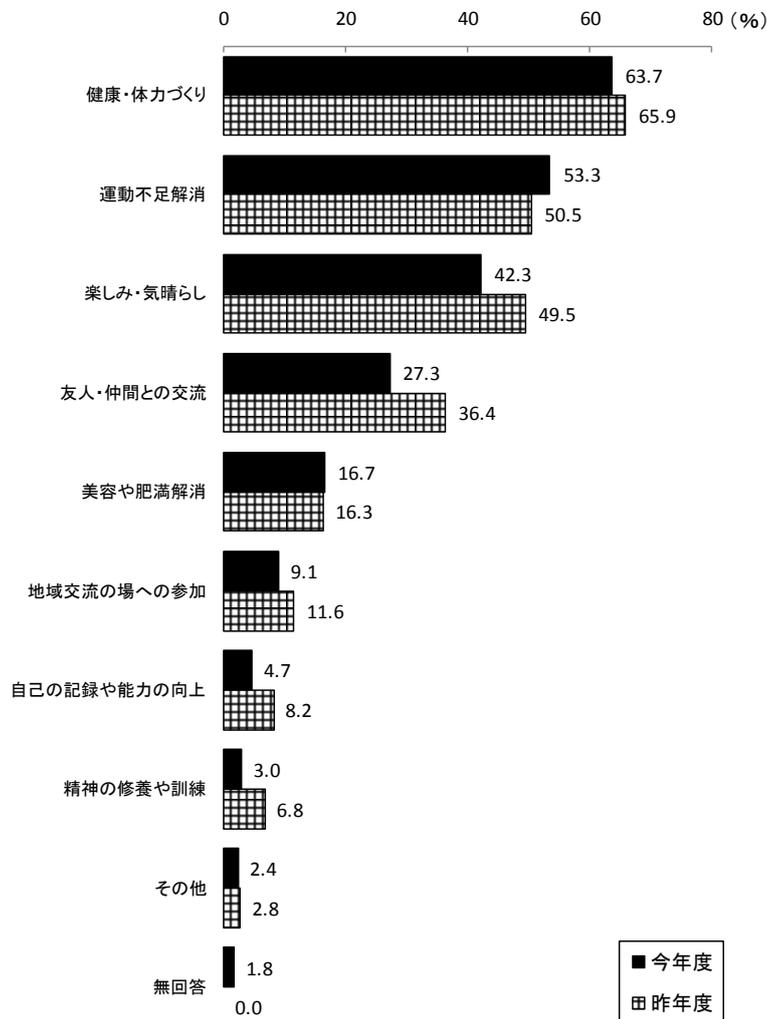


Q13-1で「1～5」と回答した人に、どのような運動・スポーツを行ったか質問すると、「トレーニング・健康づくり」が60.3%と最も高く、次いで「自転車や徒歩での通勤・通学等」が23.3%、「球技(屋外)」が13.5%、「アウトドアスポーツ」が13.1%などの順となっている。

13-3. 運動・スポーツを行った理由

【Q13-1で「1～5」と回答した方に】 (n=983)

Q13-3 「運動・スポーツ」を行った理由は何ですか。(〇はいくつでも)

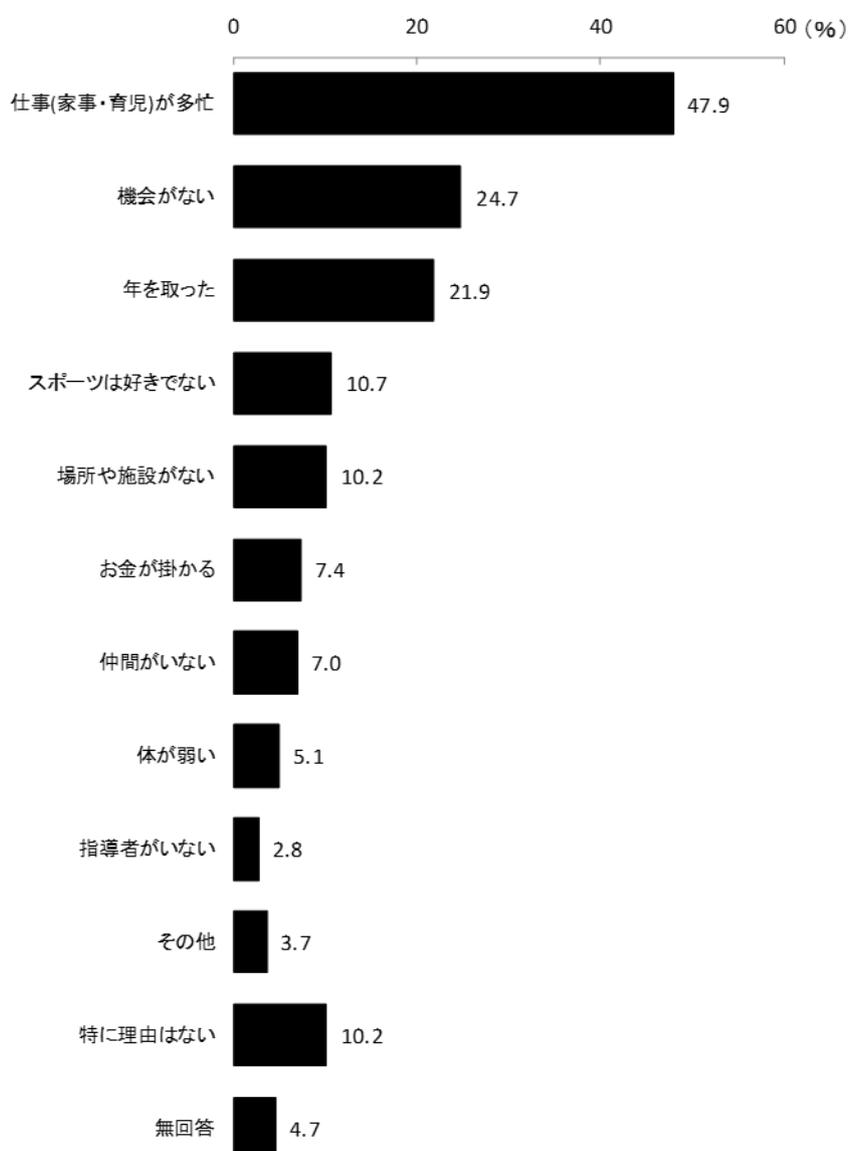


Q13-1で「1～5」と回答した人に、運動・スポーツを行った理由について質問すると、「健康・体力づくり」が63.7%と最も高く、次いで「運動不足解消」が53.3%、「楽しみ・気晴らし」が42.3%、「友人・仲間との交流」が27.3%などの順となっている。昨年度と比較すると、「友人・仲間との交流」は9.1ポイント低下している。

13-4. 運動・スポーツを行う回数が少なかった理由

【Q13-1で「4. 3ヶ月に1~2程度」「5. 年に1~3日程度」と回答した方に】 (n=215)

Q13-4 「運動・スポーツ」を行う回数が少なかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)

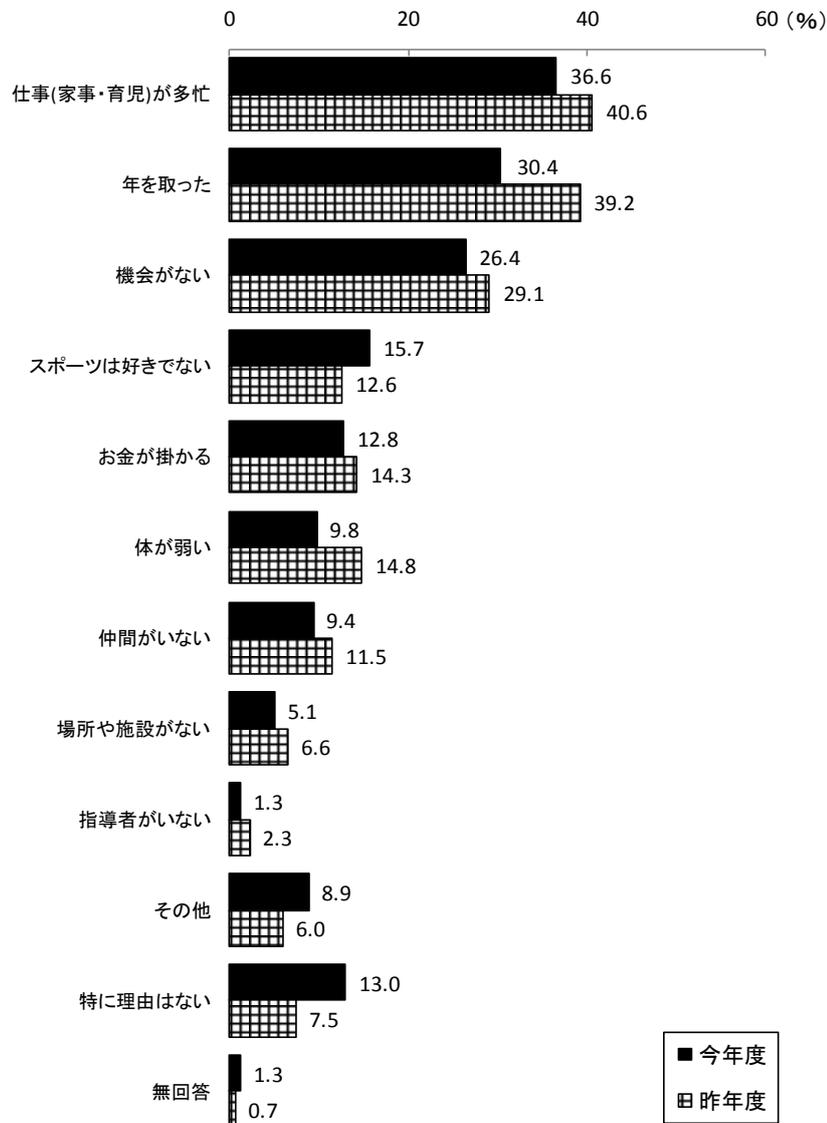


Q13-1で「4. 3ヶ月に1~2程度」「5. 年に1~3日程度」と回答した人に、運動・スポーツを行わなかった理由について質問すると、「仕事（家事・育児）が多忙」が47.9%で最も高く、次いで「機会がない」が24.7%、「年を取った」が21.9%などの順となっている。

13-5. 運動・スポーツを行わなかった理由

【Q13-1で「6. 行わなかった」と回答した方に】 (n=470)

Q13-5 「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)



Q13-1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36.6%で最も高く、次いで「年を取った」が30.4%、「機会がない」が26.4%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」が4.0ポイント、「年を取った」が8.8ポイント、「体が弱い」が5.0ポイント低下したが、「特に理由はない」が5.5ポイント上昇している。