

4 運動について

(1) 1日あたりの歩行時間

男性の1日あたりの平均歩行時間は61.0分、女性は75.6分となっています。性・年齢別では、男女ともに50歳代以上になると、年齢が上がるにつれて歩行時間が少なくなっています。BMI別では、やせの人が、普通及び肥満の人と比較して最も歩行時間が少なくなっています。

前回調査との比較では、男女ともに歩行時間が少なくなっており、職業別では自営業の歩行時間の減少が顕著になっています。

図 17 1日あたりの平均歩行時間（性別、性・年齢別）

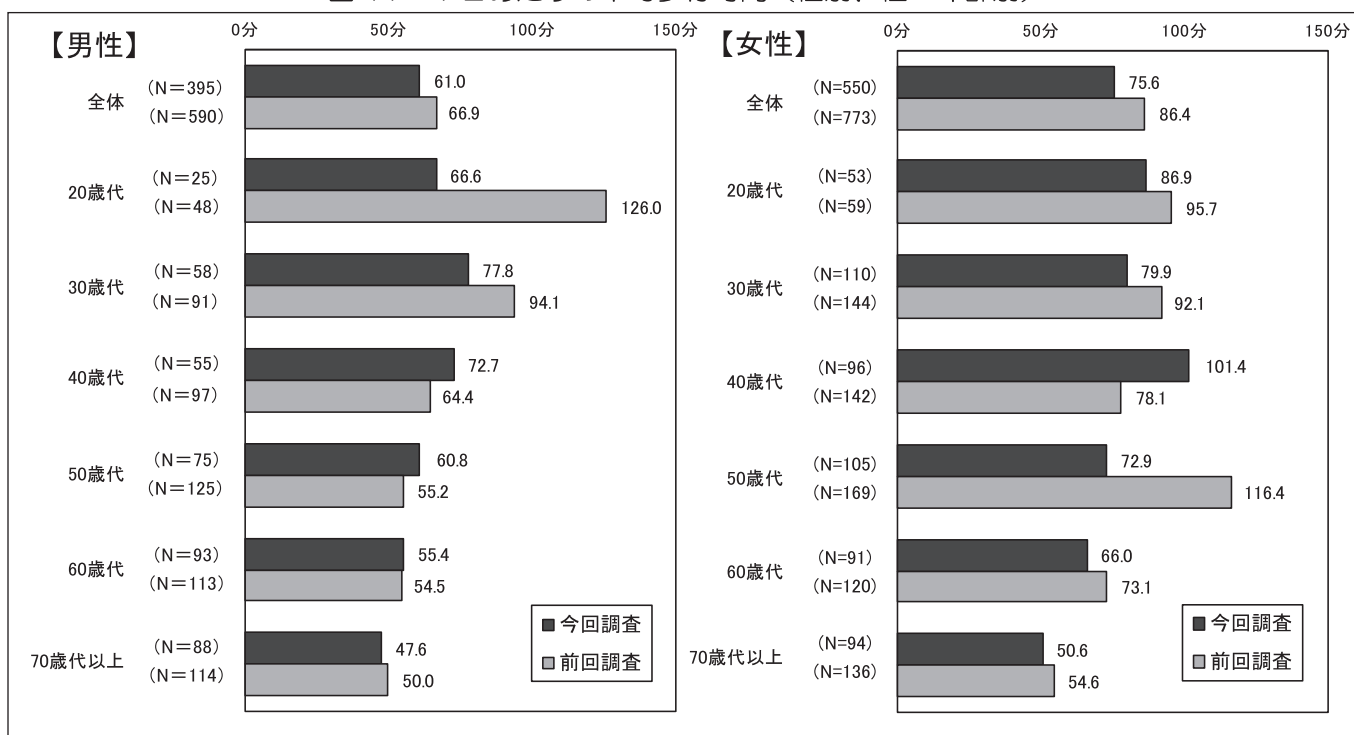


図 18 1日あたりの平均歩行時間（BMI別）

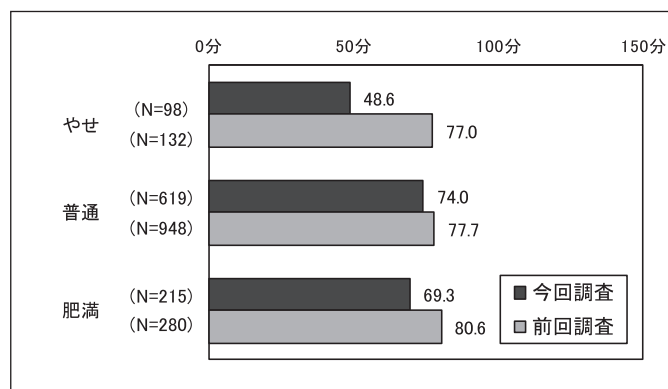
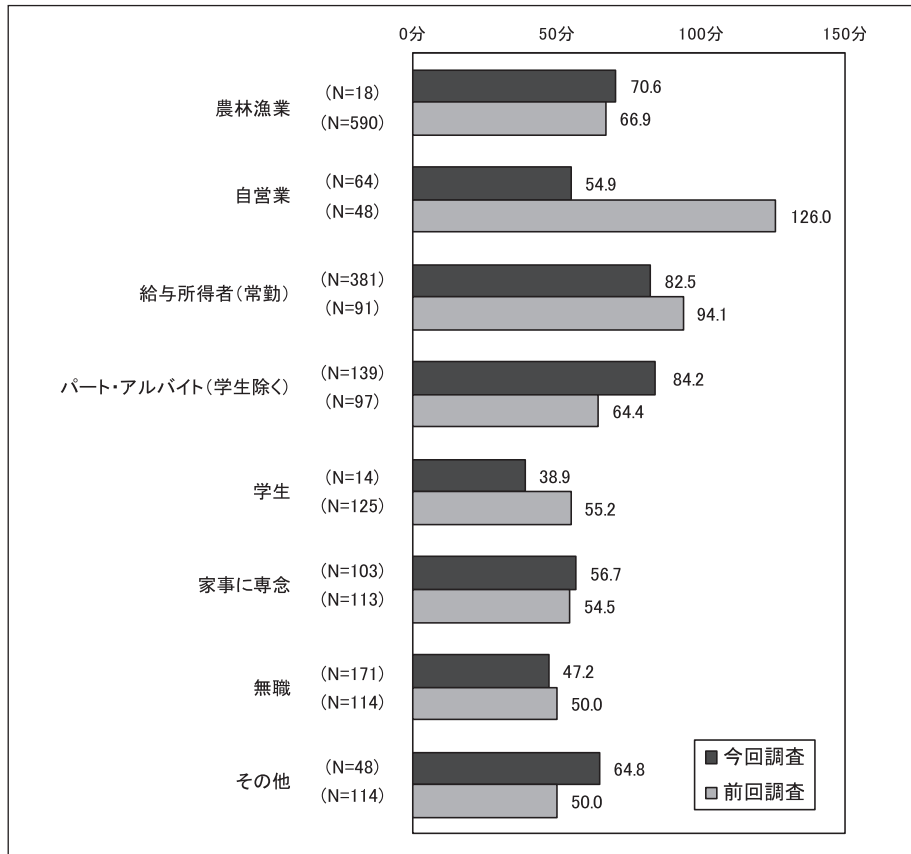


図 19 1日あたりの平均歩行時間（職業別）



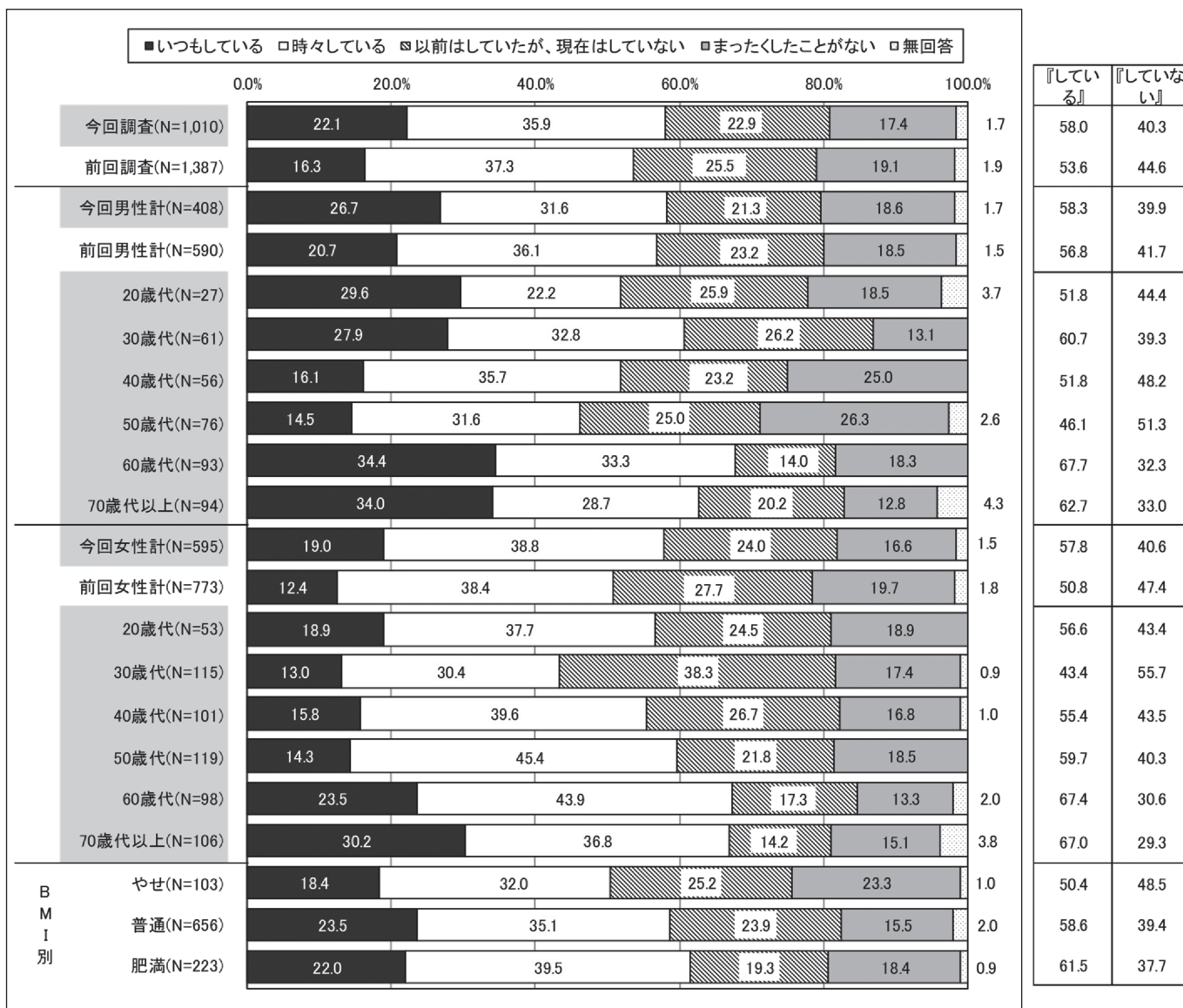
(2) 身体活動状況

①日常生活の中で健康維持・増進のために意識的に体を動かしたり、運動をしているか

全体では、「時々している」が35.9%、「いつもしている」が22.1%となっており、これを合わせた『している』は58.0%となっています。「いつもしている」について、性別では男性は26.7%、女性は19.0%となっており、男性が女性よりも高くなっています。また、『している』について、男女ともに60歳代と70歳代が6割以上となっています。BMI別では、やせの人で「まったくしたことがない」と回答している人は23.3%で、普通及び肥満の人よりも高くなっています。

前回調査との比較では、『している』について、男女ともに増加しており、全体では4.4ポイント増加しています。特に若年層において数値が改善しています。

図20 日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かしたり、運動をしているか
(性別、性・年齢別、BMI別)



※『している』…「いつもしている」と「時々している」を合わせたものを指します。

※『していない』…「以前はしていたが、現在はしていない」と「まったくしたことがない」を合わせたものを指します。

②運動している人の実施状況

前の設問の『している』の回答のうち、「その運動を1日30分以上、かつ週2回以上しているか」について尋ねたところ、「はい（している）」は63.5%となっています。性・年齢別では、男女ともに65歳以上の8割弱が「はい」と回答しています。20～64歳については、男性が61.5%、女性が51.7%となっており、男性が女性よりも9.8ポイント高くなっています。

前回調査との比較では、「はい」と回答している人の割合について、女性が男性よりも増加しており、特に65歳以上の女性は前回よりも12.6ポイント増加しています。

図 21 運動の実態（年齢別、性・年齢別）

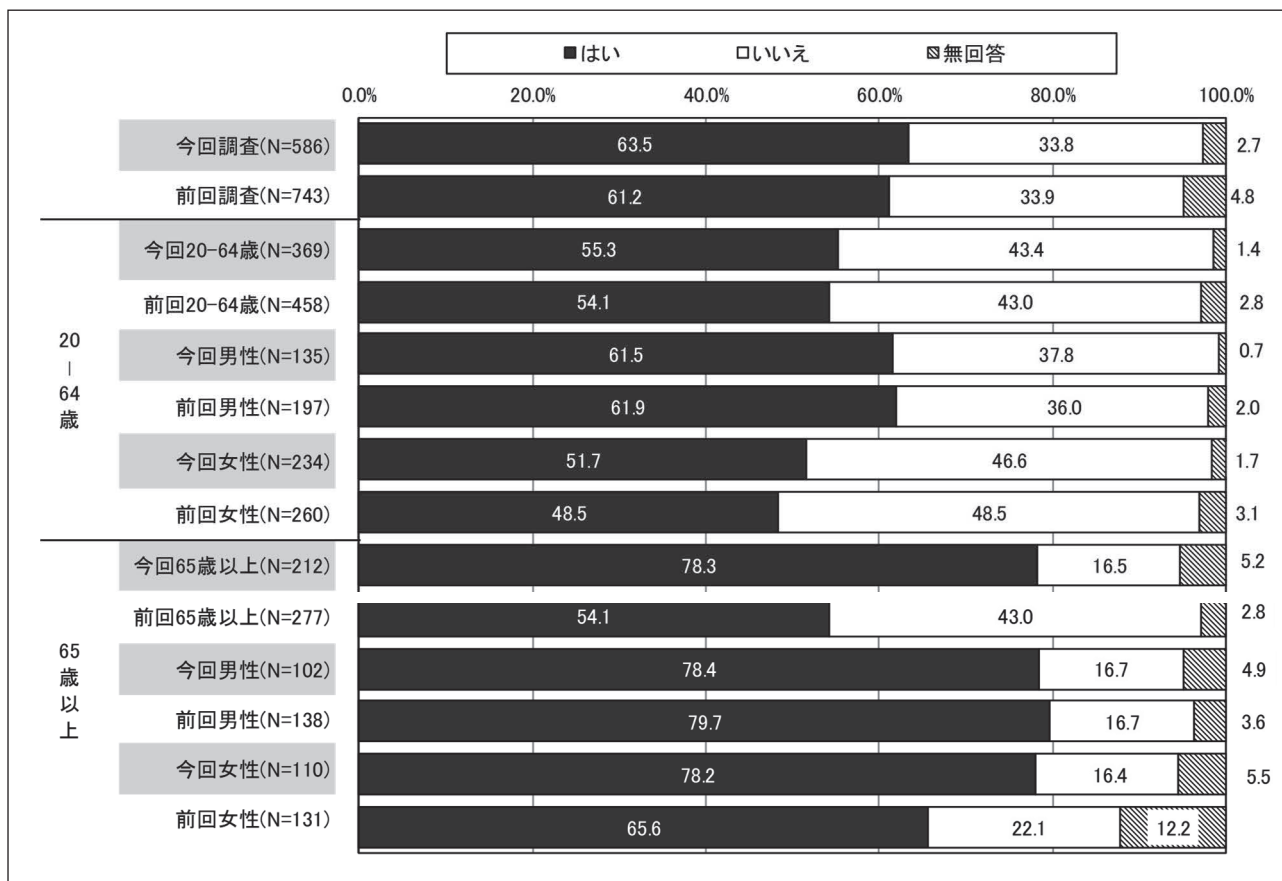


表 4 運動習慣のある人の割合※

運動習慣のある人の割合 (%)		
20歳～64歳	全体	30.0%
	男性	33.3%
	女性	28.1%
65歳以上	全体	52.0%
	男性	50.6%
	女性	53.4%

※運動習慣のある人の割合

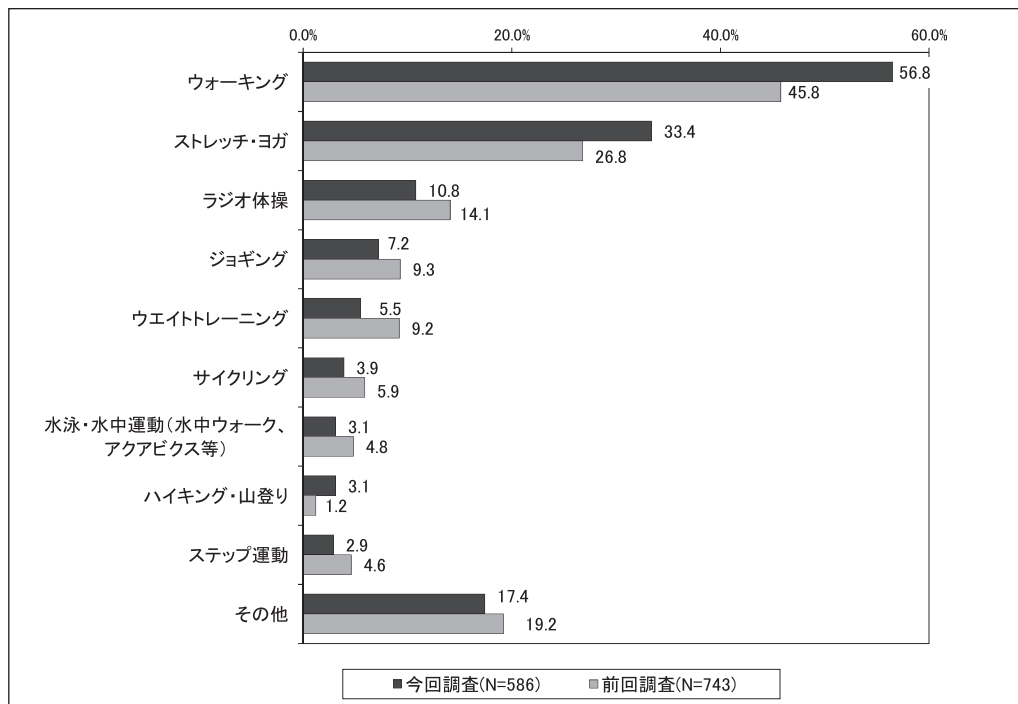
…運動をしていない人を含めた中で「運動を1日30分以上、かつ週2回以上している」人の割合のことを指します。

③運動の種類

全体では、運動の種類は「ウォーキング」が56.8%で最も多く、次いで「ストレッチ・ヨガ」、「ラジオ体操」の順となっています。また、「ストレッチ・ヨガ」については、女性が44.5%で、男性よりも26.9ポイント高くなっています。

前回調査との比較では、「ウォーキング」が11.0ポイント増加しています。

図 22 運動の種類（性別、性・年齢別）

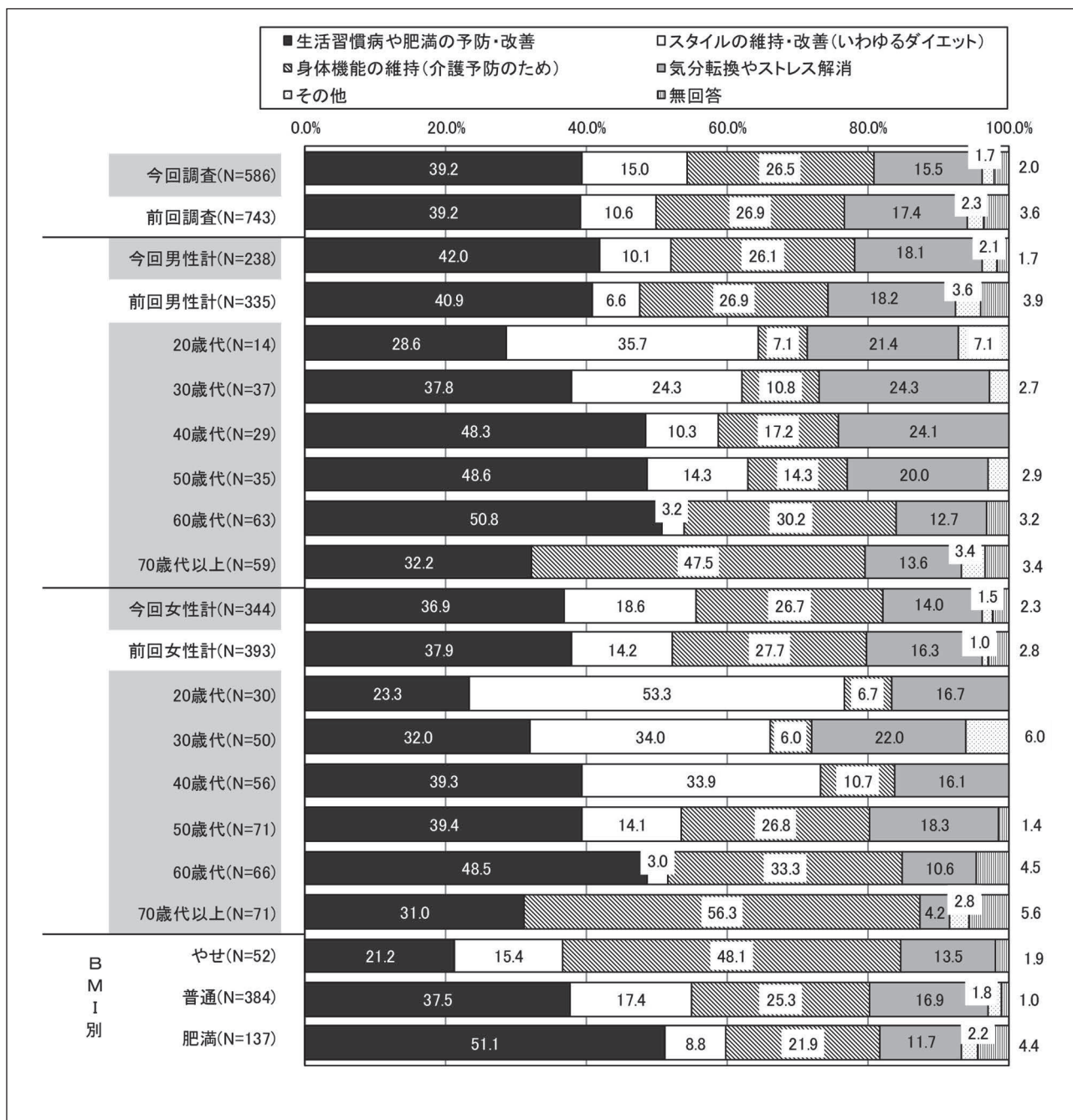


		サンプル数	ウォーキング	ストレッチ・ヨガ	ラジオ体操	ジョギング	ウエイトトレーニング	サイクリング	水泳・水中運動(水中ウォーク、アクアビクス等)	ハイキング・山登り	ステップ運動	その他
今回調査		586	56.8	33.4	10.8	7.2	5.5	3.9	3.1	3.1	2.9	17.4
前回調査		743	45.8	26.8	14.1	9.3	9.2	5.9	4.8	1.2	4.6	19.2
男性年齢	今回男性計	238	58.4	17.6	8.4	12.2	8.8	6.3	2.5	3.8	2.9	18.9
	前回男性計	335	50.4	13.1	11.0	15.2	13.1	6.9	3.6	2.1	3.0	19.7
	20歳代	14	35.7	35.7	-	21.4	14.3	-	-	-	-	14.3
	30歳代	37	40.5	13.5	2.7	18.9	16.2	13.5	-	-	2.7	24.3
	40歳代	29	48.3	20.7	-	31.0	20.7	3.4	3.4	10.3	-	10.3
	50歳代	35	57.1	14.3	8.6	14.3	14.3	11.4	2.9	2.9	-	20.0
	60歳代	63	73.0	17.5	11.1	1.6	3.2	1.6	1.6	3.2	4.8	19.0
	70歳代以上	59	64.4	16.9	13.6	6.8	-	6.8	5.1	5.1	5.1	20.3
女性年齢	今回女性計	344	55.8	44.5	12.5	3.8	3.2	2.0	3.5	2.3	2.9	16.6
	前回女性計	393	42.5	38.9	17.0	4.1	5.6	4.8	5.9	0.3	6.1	18.8
	20歳代	30	56.7	43.3	-	6.7	16.7	-	-	3.3	-	16.7
	30歳代	50	58.0	62.0	10.0	4.0	2.0	-	-	2.0	2.0	6.0
	40歳代	56	51.8	48.2	5.4	7.1	3.6	3.6	1.8	3.6	1.8	19.6
	50歳代	71	45.1	52.1	12.7	2.8	4.2	2.8	2.8	2.8	-	16.9
	60歳代	66	63.6	40.9	18.2	3.0	-	3.0	3.0	1.5	6.1	15.2
	70歳代以上	71	60.6	25.4	19.7	1.4	-	1.4	9.9	1.4	5.6	22.5

④運動をしている目的（期待）

全体では、「生活習慣病や肥満の予防・改善」が39.2%で最も多く、次いで「身体機能の維持」、「気分転換やストレス解消」の順となっています。性・年齢別では、男女ともに年齢が上がるにつれて「身体機能の維持（介護予防のため）」の割合が高くなっています。また、特に女性の若年層（20歳代、30歳代）においては「スタイルの維持・改善」の割合が高い傾向にあります。BMI別では、肥満の人の51.1%が「生活習慣病や肥満の予防・改善」と回答しています。

図 23 運動をしている目的（性別、性・年齢別、BMI別）

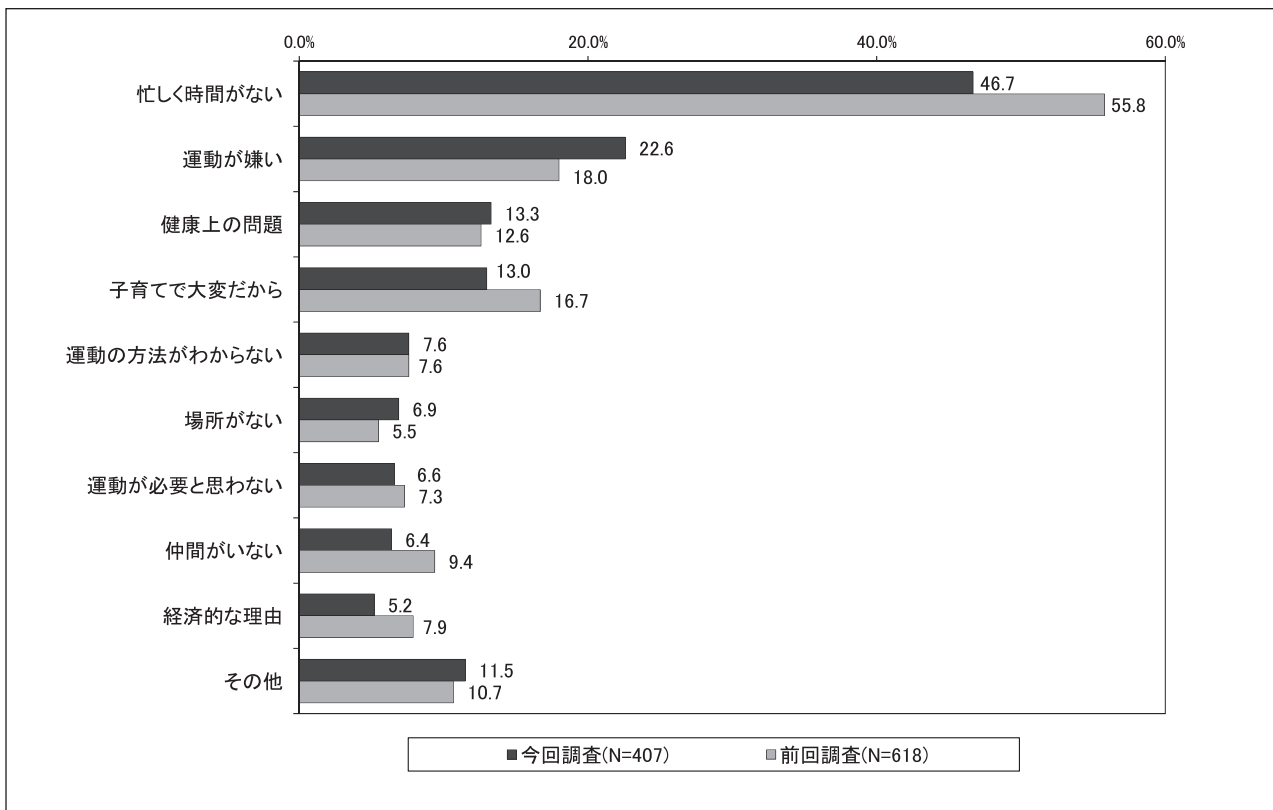


⑤運動しない理由

全体では、「忙しく時間がない」が46.7%で最も多く、次いで「運動が嫌い」、「健康上の問題」、「子育てで大変だから」の順となっています。性・年齢別では、男女ともに30歳代と40歳代において、他の年代と比較して、「忙しく時間がない」と回答している人が多くなっています。

前回調査との比較では、全体で、「忙しく時間がない」が9.1ポイント減少し、「運動が嫌い」の割合が4.6ポイント増加しています。

図 24 運動しない理由（性別、性・年齢別）



		サンプル数	忙しく時間がない	運動が嫌い	健康上の問題	子育てで大変だから	運動の方法がわからない	場所がない	運動が必要と思わない	仲間がない	経済的な理由	その他
	今回調査	407	46.7	22.6	13.3	13.0	7.6	6.9	6.6	6.4	5.2	11.5
	前回調査	618	55.8	18.0	12.6	16.7	7.6	5.5	7.3	9.4	7.9	10.7
男性 年齢	今回男性計	163	47.2	17.8	16.0	4.3	4.3	5.5	9.2	6.7	4.9	9.2
	前回男性計	246	55.7	13.8	14.2	8.1	5.3	4.5	11.0	9.8	6.9	8.5
	20歳代	12	66.7	25.0	-	-	16.7	8.3	16.7	-	16.7	8.3
	30歳代	24	75.0	12.5	12.5	16.7	-	4.2	8.3	-	-	-
	40歳代	27	74.1	18.5	7.4	11.1	-	7.4	7.4	-	3.7	7.4
	50歳代	39	48.7	17.9	12.8	-	2.6	2.6	10.3	15.4	5.1	10.3
	60歳代	30	23.3	3.3	26.7	-	13.3	3.3	13.3	-	6.7	23.3
	70歳代以上	31	16.1	32.3	25.8	-	-	9.7	3.2	16.1	3.2	3.2
女性 年齢	今回女性計	242	46.7	25.6	11.6	19.0	9.9	7.9	4.5	6.2	5.4	13.2
	前回女性計	366	56.0	20.8	11.5	22.7	9.0	6.3	4.9	9.0	8.7	12.3
	20歳代	23	47.8	30.4	4.3	26.1	8.7	4.3	13.0	4.3	13.0	8.7
	30歳代	64	59.4	21.9	3.1	45.3	9.4	7.8	4.7	1.6	3.1	12.5
	40歳代	44	59.1	34.1	6.8	20.5	13.6	13.6	2.3	-	6.8	6.8
	50歳代	48	47.9	25.0	8.3	2.1	10.4	10.4	8.3	16.7	6.3	12.5
	60歳代	30	43.3	26.7	16.7	3.3	10.0	3.3	-	10.0	3.3	10.0
	70歳代以上	31	6.5	16.1	38.7	-	6.5	3.2	-	6.5	-	32.3