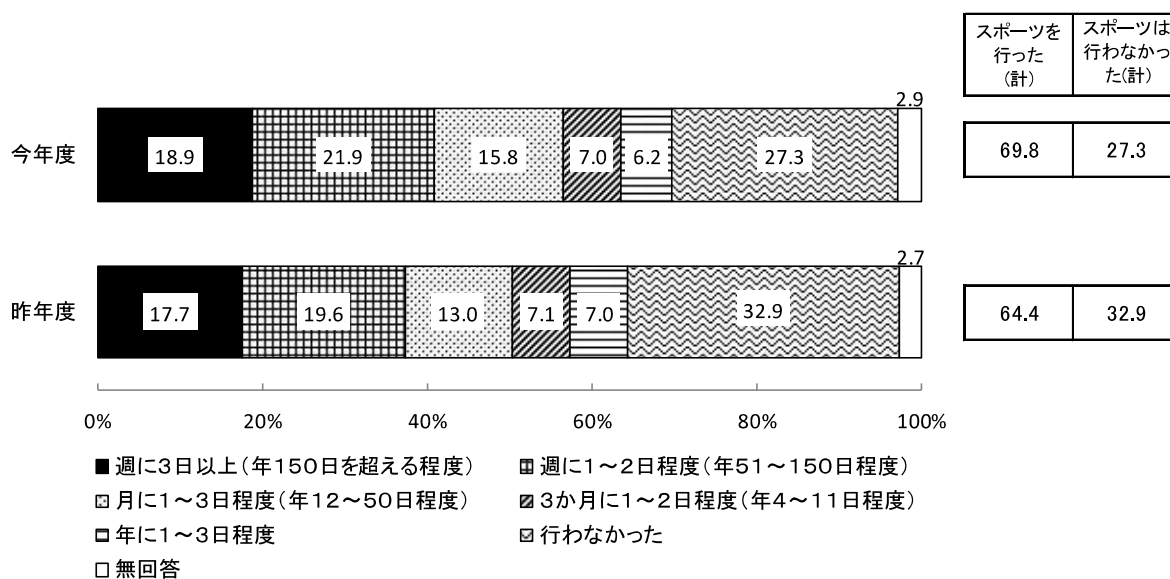


18. 運動・スポーツの実施状況について

18-1. 運動・スポーツの実施頻度

Q18-1 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。
(○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。

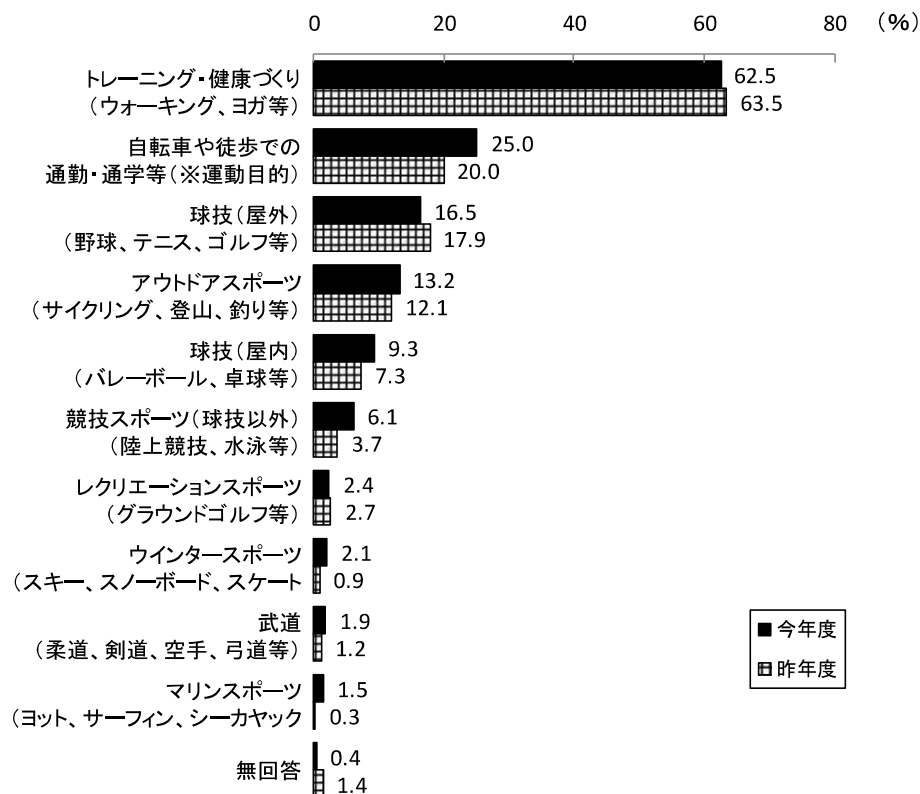


運動・スポーツの実施頻度について質問すると、「行わなかった」が27.3%となっており、昨年度と比較して5.6ポイント低下している。行った頻度は、「週に1~2日程度(年51~150日程度)」が21.9%と最も高く、次いで「週に3日以上(年150日を超える程度)」が18.9%、「月に1~3日程度(年12~50日程度)」が15.8%となっている。昨年度と比較すると、「月に1~3日程度(年12~50日程度)」が2.8ポイント、「週に1~2日程度(年51~150日程度)」が2.3ポイントそれぞれ上昇している。

18-2. どのような運動・スポーツを行ったか

【Q18-1で「1~5. 行った」と回答した方に】 (n=915)

Q18-2 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)

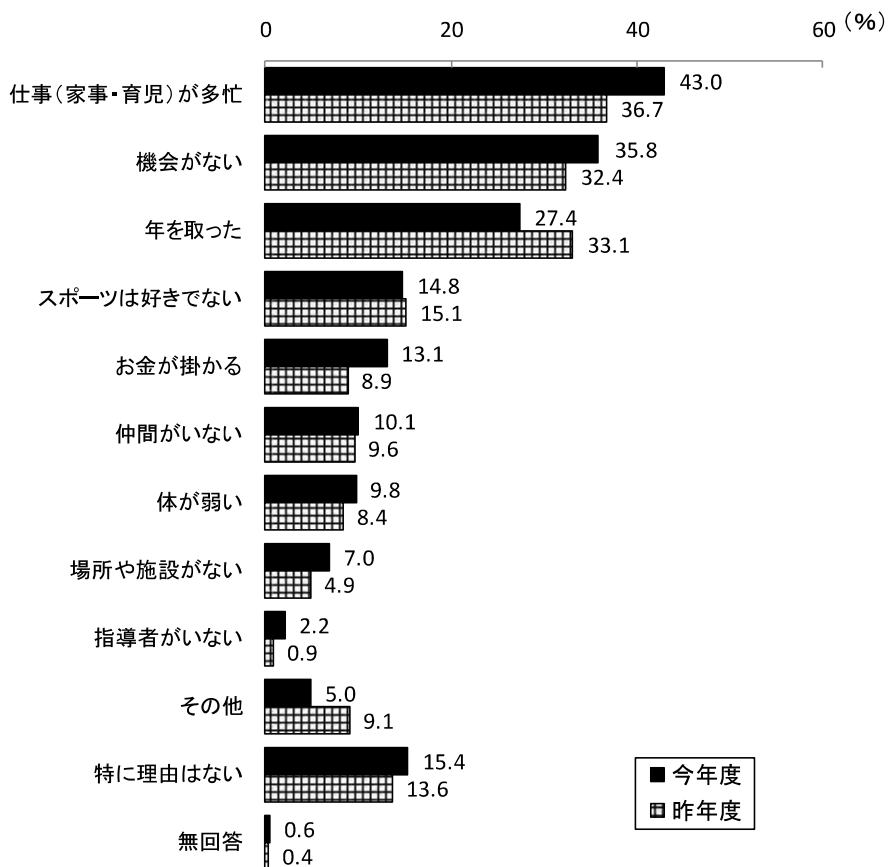


Q18-1で「行った」と回答した方に、どのような運動・スポーツを行ったか質問すると、「トレーニング・健康づくり(ウォーキング・ヨガ等)」が62.5%と最も高く、次いで「自転車や徒歩での通勤・通学等(※運動目的)」が25.0%、「球技(屋外)(野球、テニス、ゴルフ等)」が16.5%、「アウトドアスポーツ(サイクリング、登山、釣り等)」が13.2%の順となっている。昨年度と比較すると、「自転車や徒歩での通勤・通学等(※運動目的)」が5.0ポイント、「競技スポーツ(球技以外)(陸上競技、水泳等)」が2.4ポイントそれぞれ上昇し、「球技(屋外)(野球、テニス、ゴルフ等)」が1.4ポイント低下している。

18-3. 運動・スポーツを行わなかった理由

【Q18-1で「6. 行わなかった」と回答した方に】 (n=358)

Q18-3 「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)



Q18-1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43.0%と最も高く、次いで「機会がない」が35.8%、「年を取った」が27.4%、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6.3ポイント「お金が掛かる」が4.2ポイントそれぞれ上昇したが、「年を取った」が5.7ポイント低下している。