

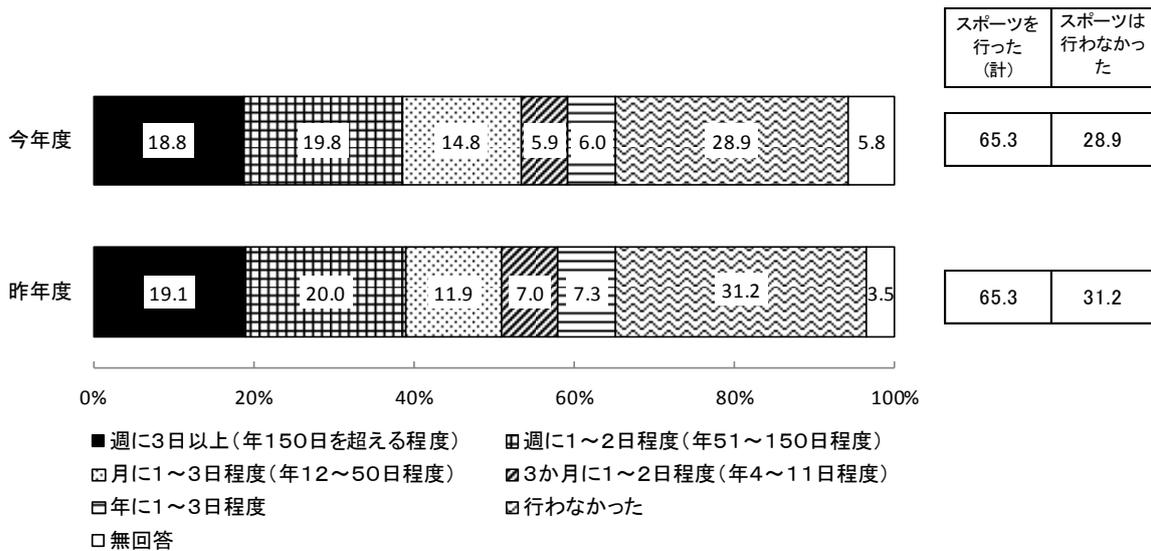
### 13. 運動・スポーツ活動の実施状況について

#### 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

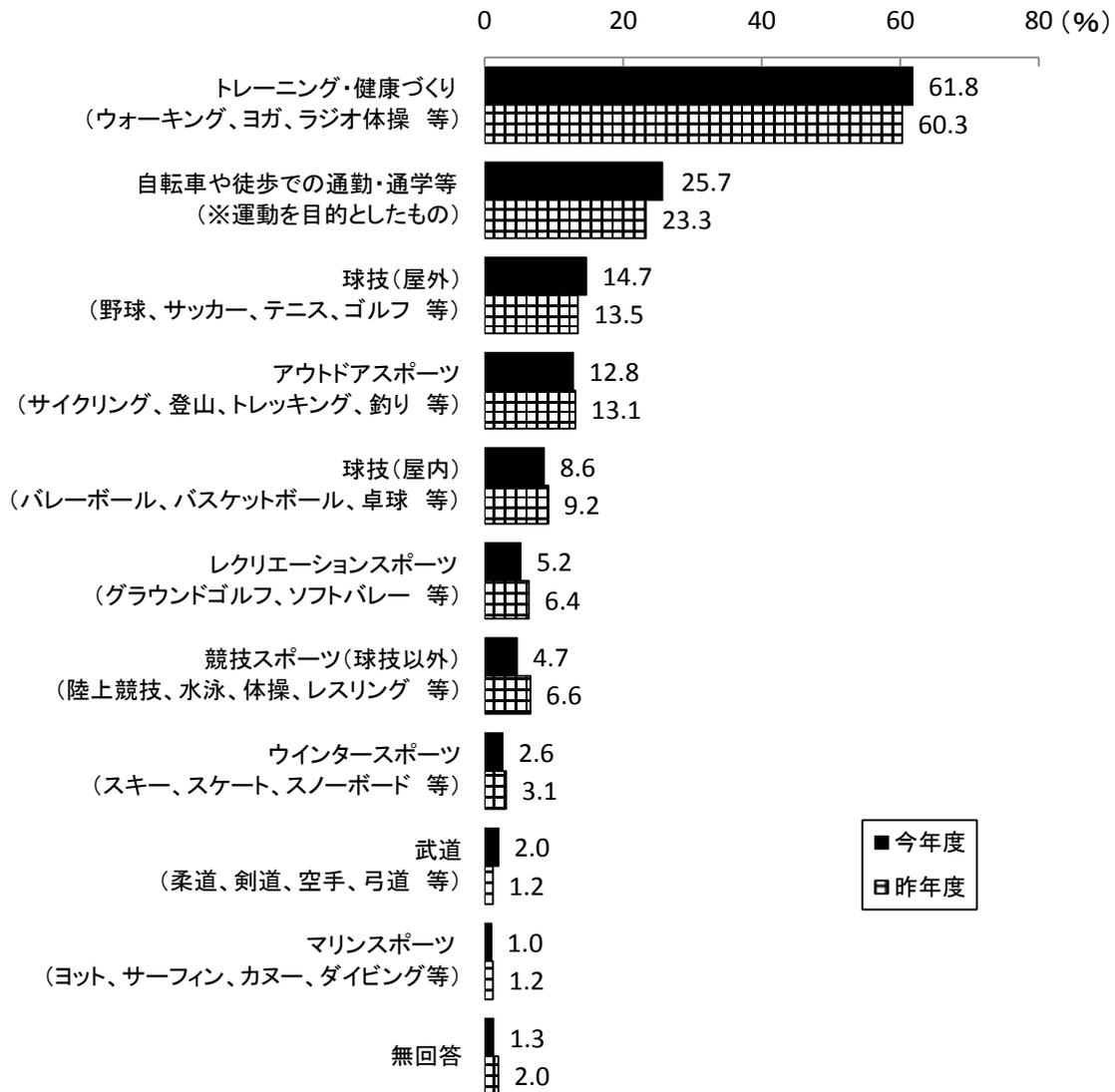


運動・スポーツの実施頻度について質問すると、「行わなかった」が28.9%であるが、昨年度と比較して2.3ポイント低下している。次いで「週に1~2日程度(年51~150日程度)」が19.8%、「週に3日以上(年150日を超える程度)」が18.8%などとなっている。

13-2. どのような運動・スポーツを行ったか

【Q13-1で「1~5. 行った」と回答した方に】 (n=1,017)

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)

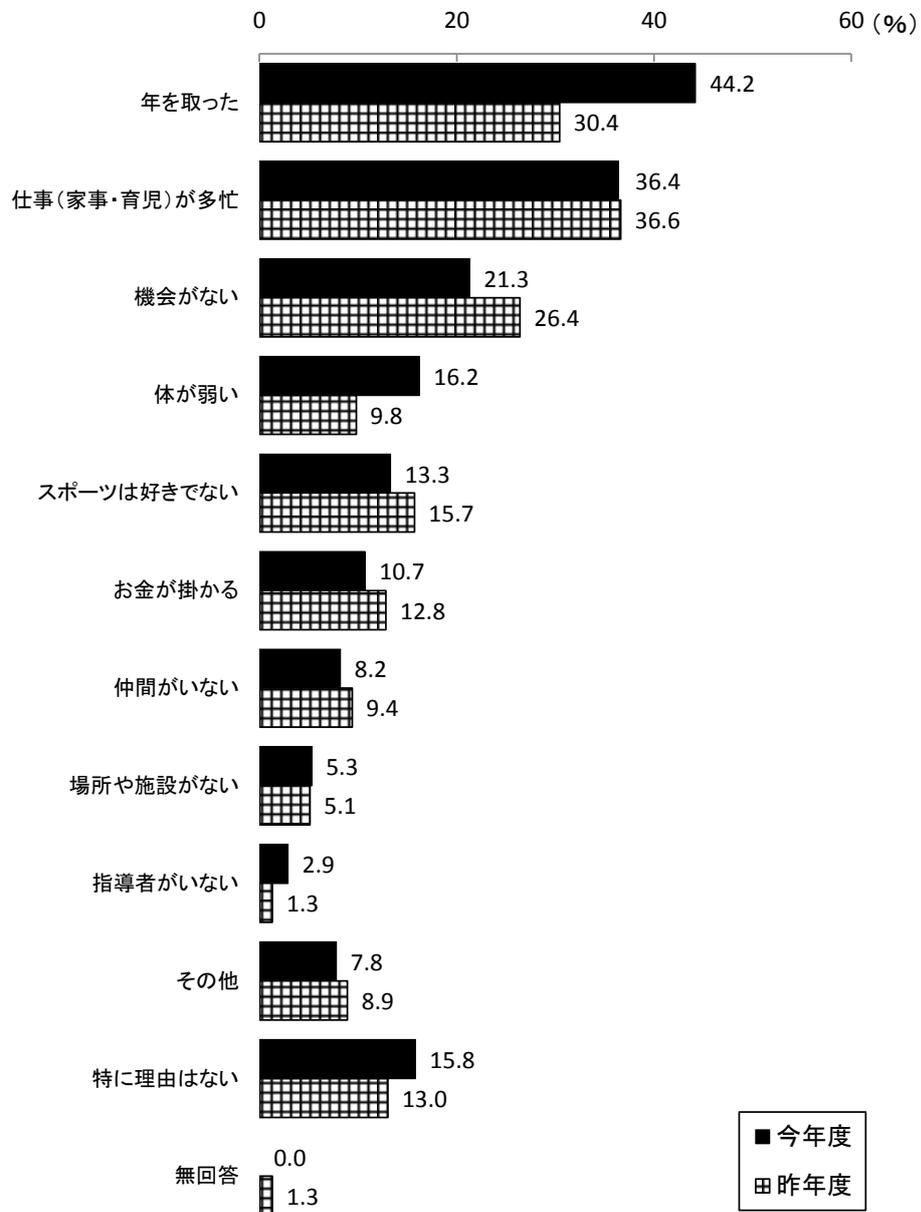


Q13-1で「行った」と回答した人に、どのような運動・スポーツを行ったか質問すると、「トレーニング・健康づくり」が61.8%と最も高く、次いで「自転車や徒歩での通勤・通学等」が25.7%、「球技(屋外)」が14.7%、「アウトドアスポーツ」が12.8%の順となっている。

## 13-3. 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=450)

Q13-3 「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)



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、「年を取った」が44.2%で最も高く、次いで「仕事(家事・育児)が多忙」が36.4%、「機会がない」が21.3%の順となっている。昨年度と比較すると、「機会がない」が5.1ポイント低下したが、「年を取った」が13.8ポイント、「体が弱い」が6.4ポイント上昇している。