

寒い冬の季節は運動不足になりやすいと言われていますが、皆さんは普段、どのようなスポーツをされていますか。

今回は 2021 年に実施された「社会生活基本調査」から、山口県民のスポーツ活動について、10 歳以上の人口に占める過去 1 年間に該当する種類の活動を行った人の割合（行動者率）を比較して本県の傾向を見てみましょう。

山口県民のスポーツの行動者率は 63.2% で全国平均の 66.5% を下回っており、順位でいうと 27 位と平均的に運動をしている様子です。

内訳を比較すると「つり」が 11.2% で全国 4 位となっており、さすが「三方を海に開かれた県」といったところですね。なお、1 位は広島県、2 位は愛媛県ですので、瀬戸内海に面した県は「つり」が人気なのかもしれません。

また山口県で一番行動者率の高い「ウォーキング・軽い体操」は、41.2% で、全国 22 位と平均的です。1 位は東京都、2 位は神奈川県、3 位は千葉県ですので、大都市圏の住民は通勤以外にも「歩く習慣」がある方が多いのですね。

全国平均との差が顕著なスポーツとしては、サイクリングが行動者率 5.7% で全国 34 位、水泳が行動者率 3.6% で全国 44 位などが挙げられ、これらのスポーツは山口県ではあまり盛んではない様子です。

社会生活基本調査は 5 年ごとに行われており、私たちの 1 日の生活時間の配分と 1 年間の自由時間における主な生活行動について調査しています。スポーツの他にも、趣味や娯楽、ボランティア活動など、いろいろな行動別のデータを見ることができますので、ご興味のある方は県統計分析課や総務省のホームページから、ぜひご覧ください。

