

7. スポーツについて

問 39 週 1 回以上の運動やスポーツ

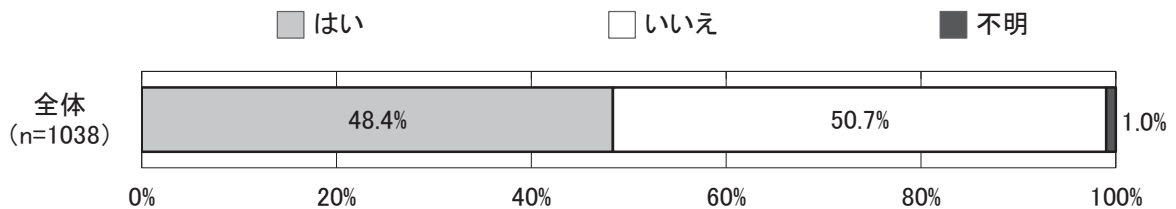
問 39 あなたは、週 1 回以上運動（ウォーキングや軽い体操などを含む）やスポーツをしていますか？

1. はい

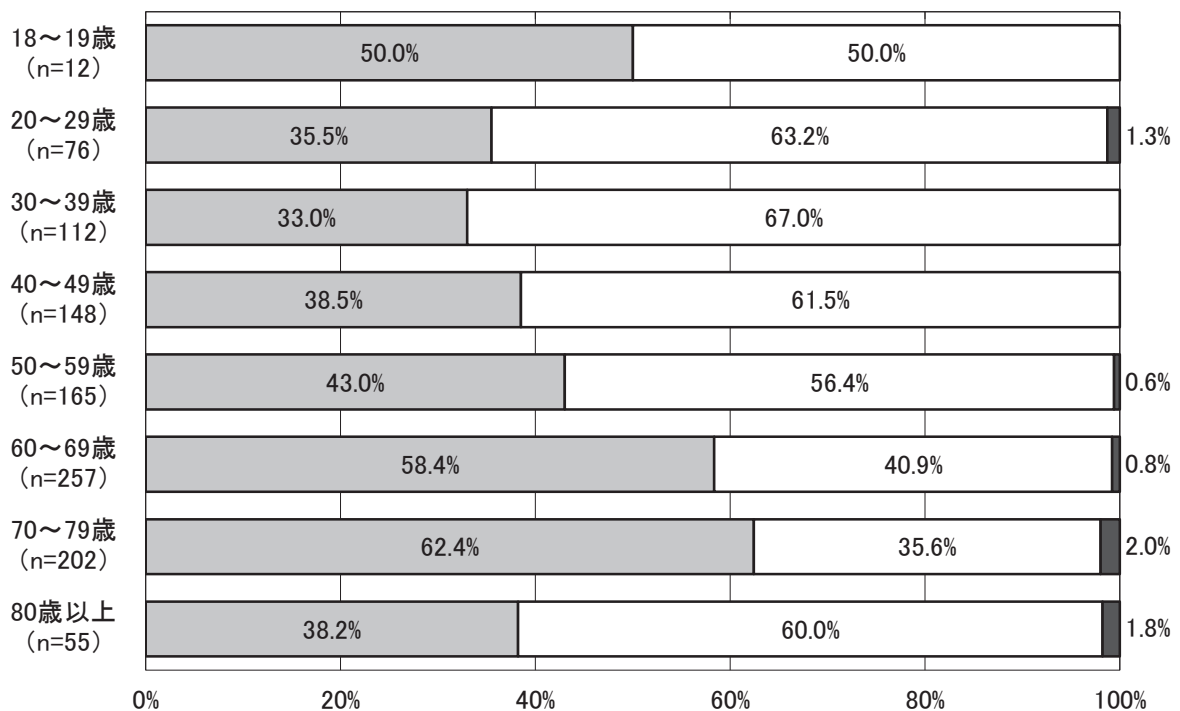
2. いいえ

週 1 回以上の運動やスポーツをしているかどうかについて、「はい」は 48.4%、「いいえ」は 50.7% となっている。

年代別にみると、「はい」が 70～79 歳で 62.4%と最も高く、30～39 歳で 33.0%と最も低くなっている。



<年代別>



問 39-1 スポーツをしている理由

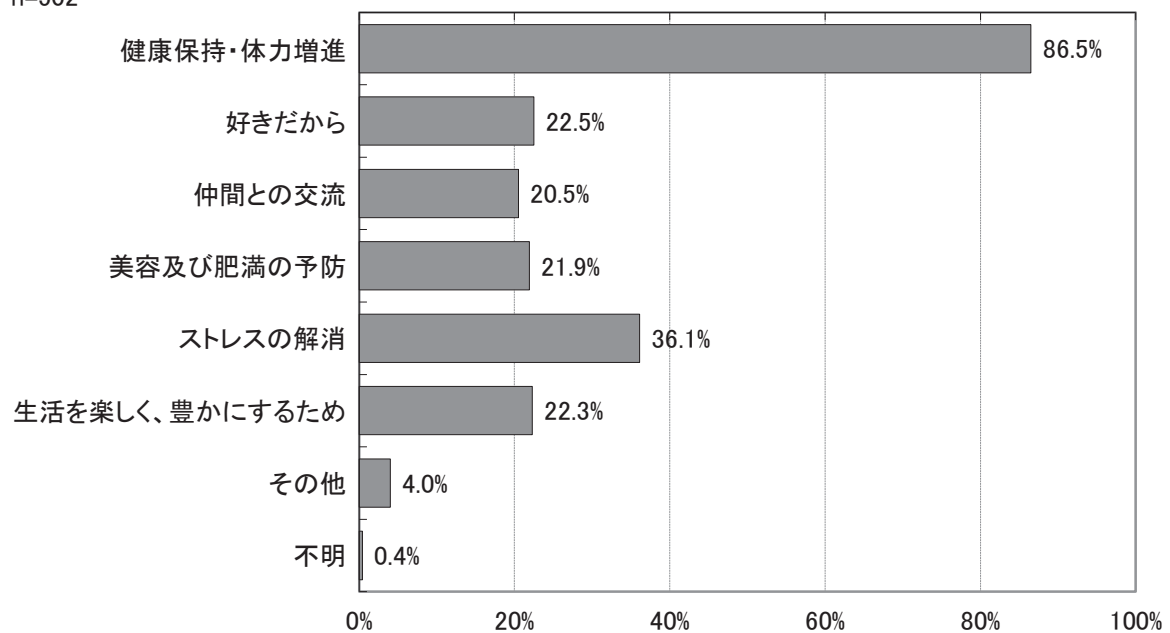
問 39-1 問 39 で「1. はい」と回答された方のみお答えください。

運動やスポーツを行っている理由は何ですか？あてはまるものをすべてお選びください。

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 健康保持・体力増進 | 5. ストレスの解消 |
| 2. 好きだから | 6. 生活を楽しく、豊かにするため |
| 3. 仲間との交流 | 7. その他 |
| 4. 美容及び肥満の予防 | () |

問 39 で「1. はい」と回答した 502 人について、運動やスポーツを行っている理由は、「健康保持・体力増進」が 86.5%で最も高く、次いで「ストレスの解消」(36.1%)となっている。

n=502



その他：「犬の散歩」、「リハビリ」、「習慣」など

問 39-2 スポーツをしていない理由

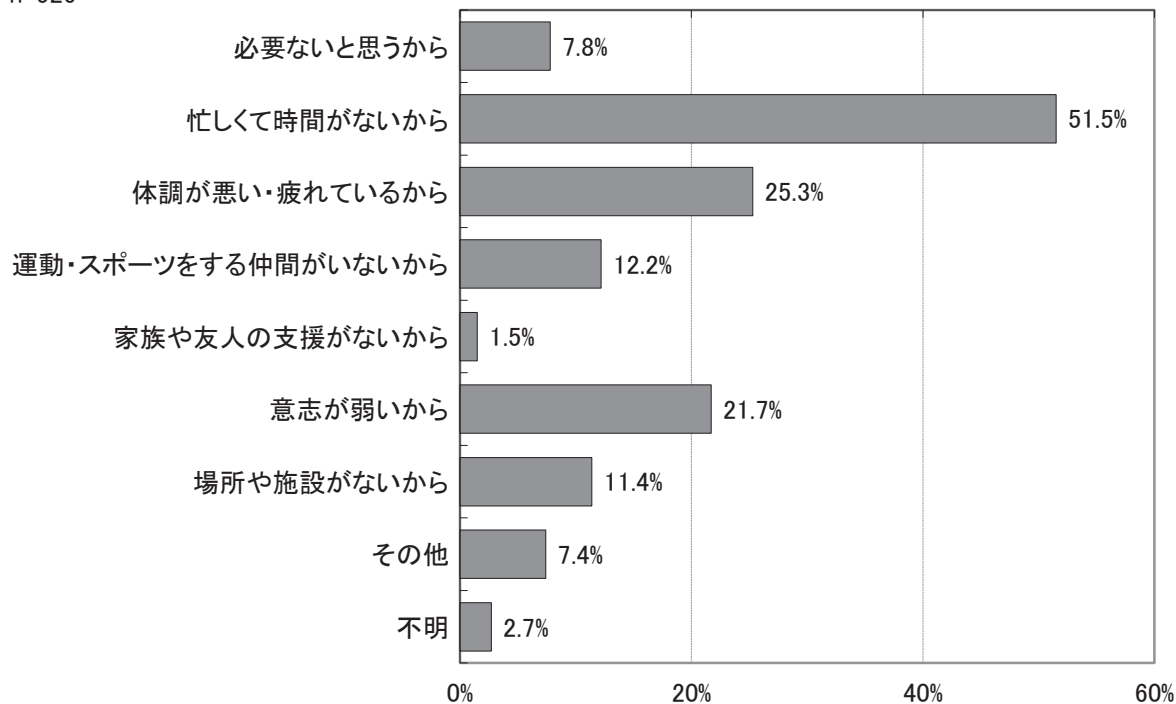
問 39-2 問 39 で「2. いいえ」と回答された方のみお答えください。

運動やスポーツを行っていない理由は何ですか？あてはまるものをすべてお選びください。

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. 必要ないと思うから | 5. 家族や友人の支援がないから |
| 2. 忙しくて時間がないから | 6. 意志が弱いから |
| 3. 体調が悪い・疲れているから | 7. 場所や施設がないから |
| 4. 運動・スポーツをする仲間がいないから | 8. その他 () |

問 39 で「2. いいえ」と回答した 526 人について、運動やスポーツを行っていない理由は、「忙しくて時間がないから」が 51.5%と最も高く、次いで「体調が悪い・疲れているから」(25.3%)、「意志が弱いから」(21.7%) の順となっている。

n=526



その他：「仕事をしているから」、「スポーツ以外で体を動かしているから」、「お金が掛かるから」など

問 39-3 運動やスポーツをするために必要な条件

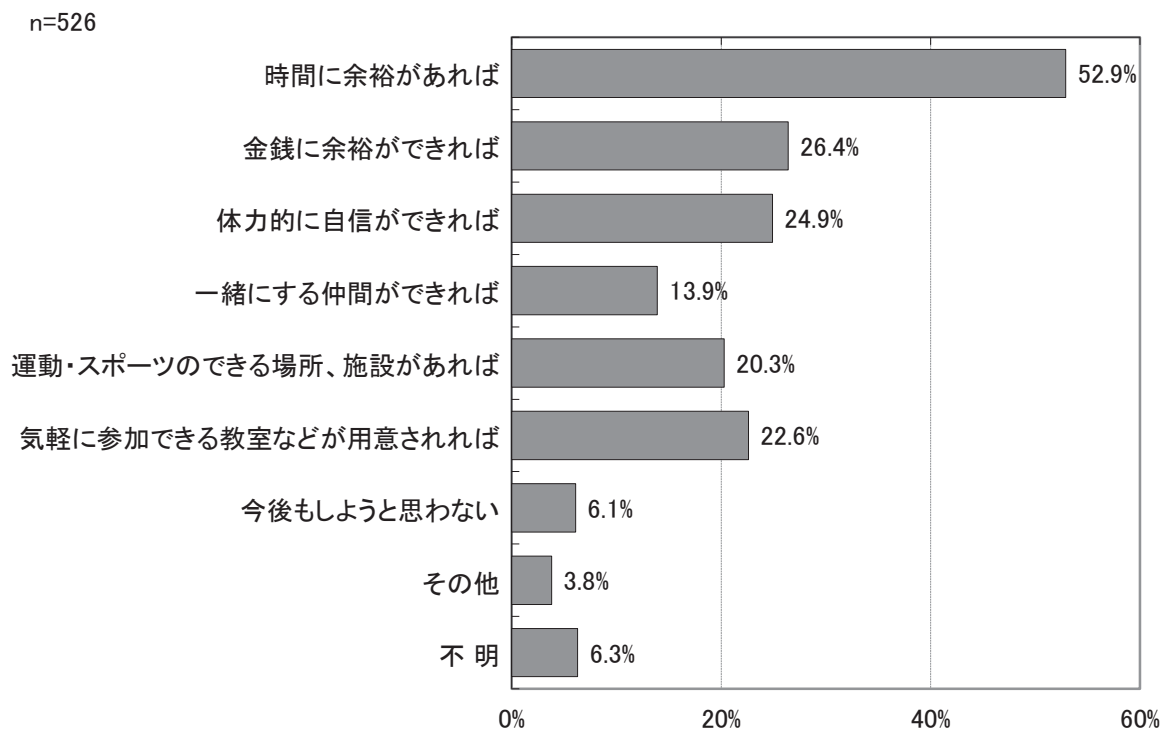
問 39-3 問 39 で「2. いいえ」と回答された方のみお答えください。

今後どのような状況になれば、運動やスポーツをしようと思えますか？

あてはまるものをすべてお選びください。

1. 時間に余裕があれば
2. 金銭に余裕ができれば
3. 体力的に自信ができれば
4. 一緒にする仲間ができれば
5. 運動・スポーツのできる場所、施設があれば
6. 気軽に参加できる教室などが用意されれば
7. 今後もしようと思わない
8. その他 ()

問 39 で「2. いいえ」と回答した 526 人について、今後運動やスポーツをするために必要な条件は、「時間に余裕があれば」が 52.9%と最も高く、次いで「金銭に余裕ができれば」(26.4%)、「体力的に自信ができれば」(24.9%)、「気軽に参加できる教室などが用意されれば」(22.6%)、「運動・スポーツのできる場所、施設があれば」(20.3%)の順となっている。



その他：「午後 9 時以降でも安くて運動のできる場所・施設があれば」、
「子どもが成長したら」、「子どもと一緒にできれば」、「健康になれば」など