

10. スポーツについて

問55 週一回以上の運動やスポーツの実施状況

問55 あなたは、週一回以上運動やスポーツ（通勤時の徒歩や自転車、ウォーキング、その他軽い運動・体操などを含む）をしていますか？

1. はい

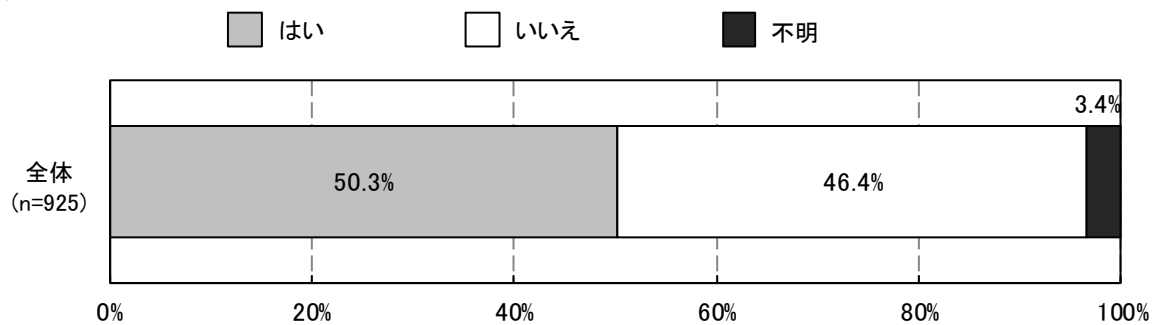
2. いいえ

週一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」と回答された方の割合は50.3%、「いいえ」が46.4%となった。

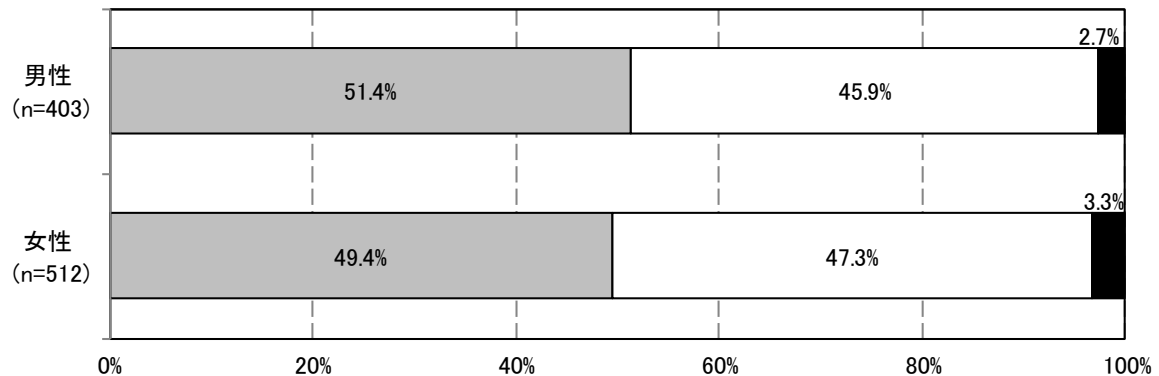
男女別では、大きな差異は見られなかった。

年代別では、「はい」と回答された方の割合が最も低かったのが「30～39歳」（33.7%）であったが、他の年代においては「はい」と回答された方の割合は40%を超えている。

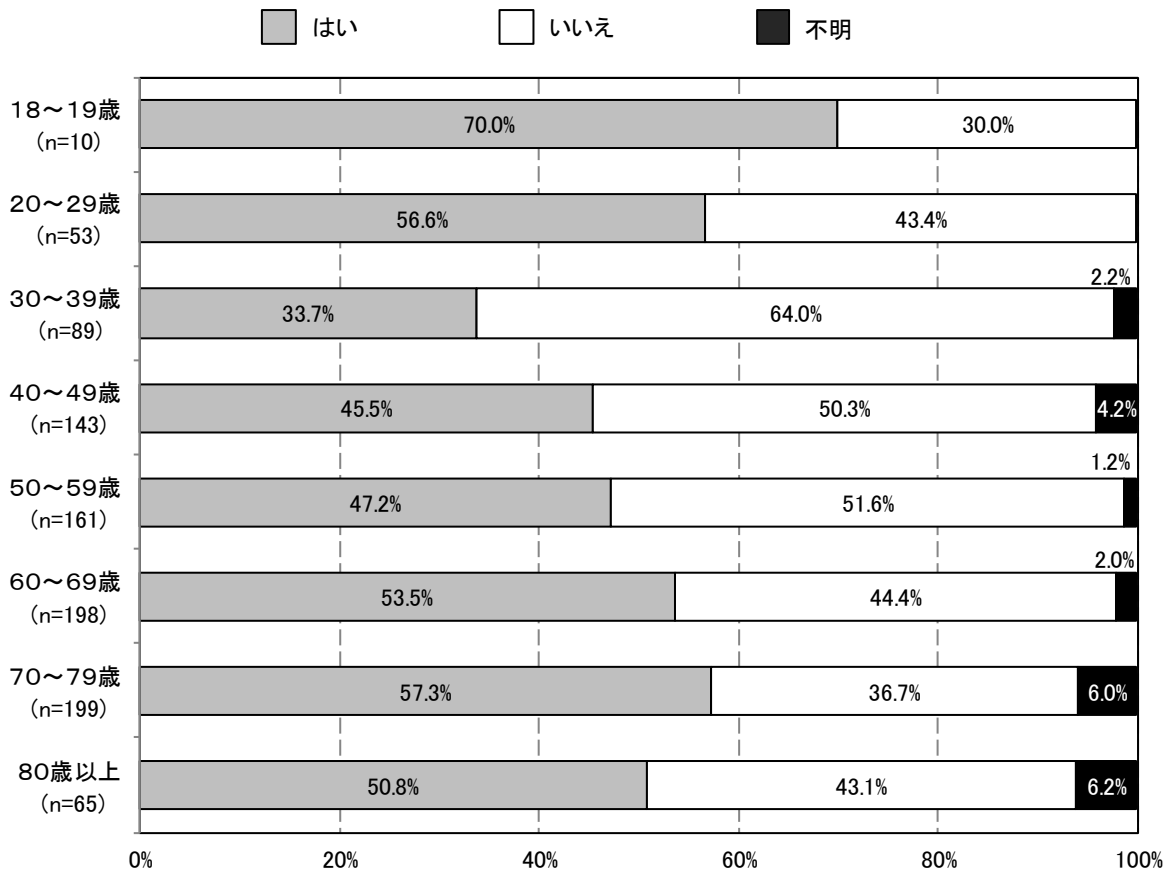
<全体>



<男女別>



<年代別>



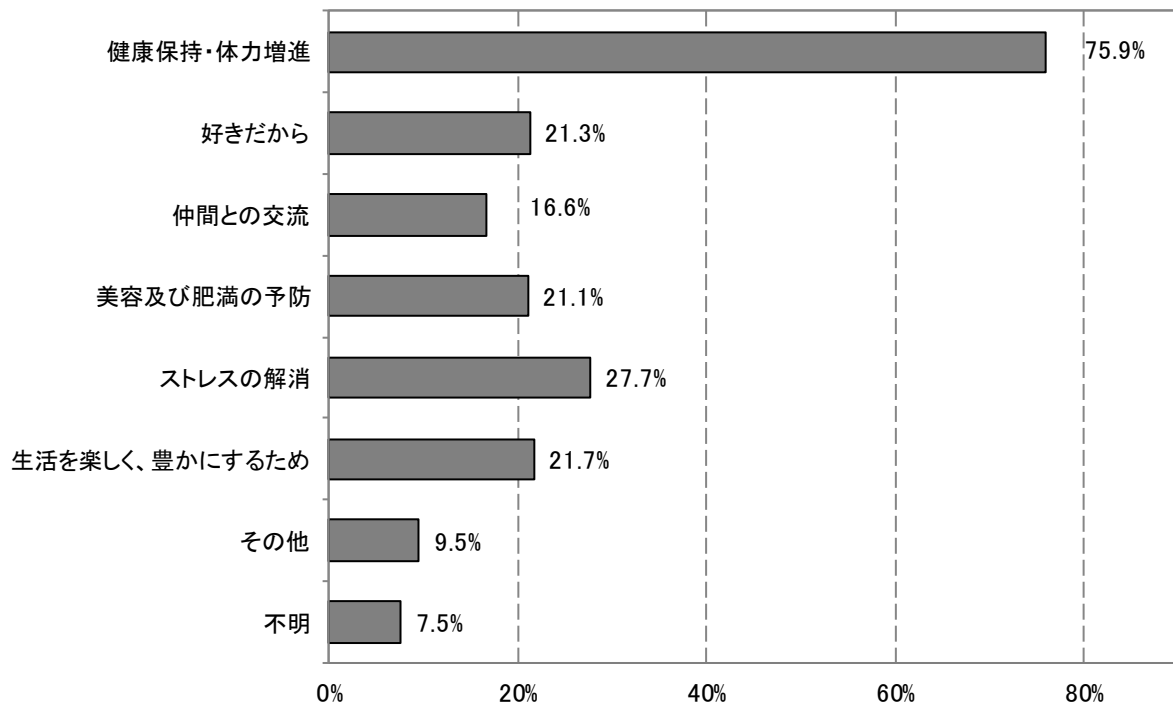
問55-1 運動やスポーツを行っている理由

問55-1 問55で「1. はい」と回答された方のみお答えください。あなたが、運動やスポーツを行っている理由は何ですか？あてはまるものを全てお選びください。

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

運動やスポーツを行っている理由として最も多かった回答が、「健康保持・体力増進」(75.9%)であり、他の理由と比べ高い割合を示した。次いで、「ストレスの解消」(27.7%)、「生活を楽しく、豊かにするため」(21.7%)と続いた。

n=465



その他：「通勤、通学を徒歩や自転車で移動」、「仕事で体を動かす」、「散歩している」など

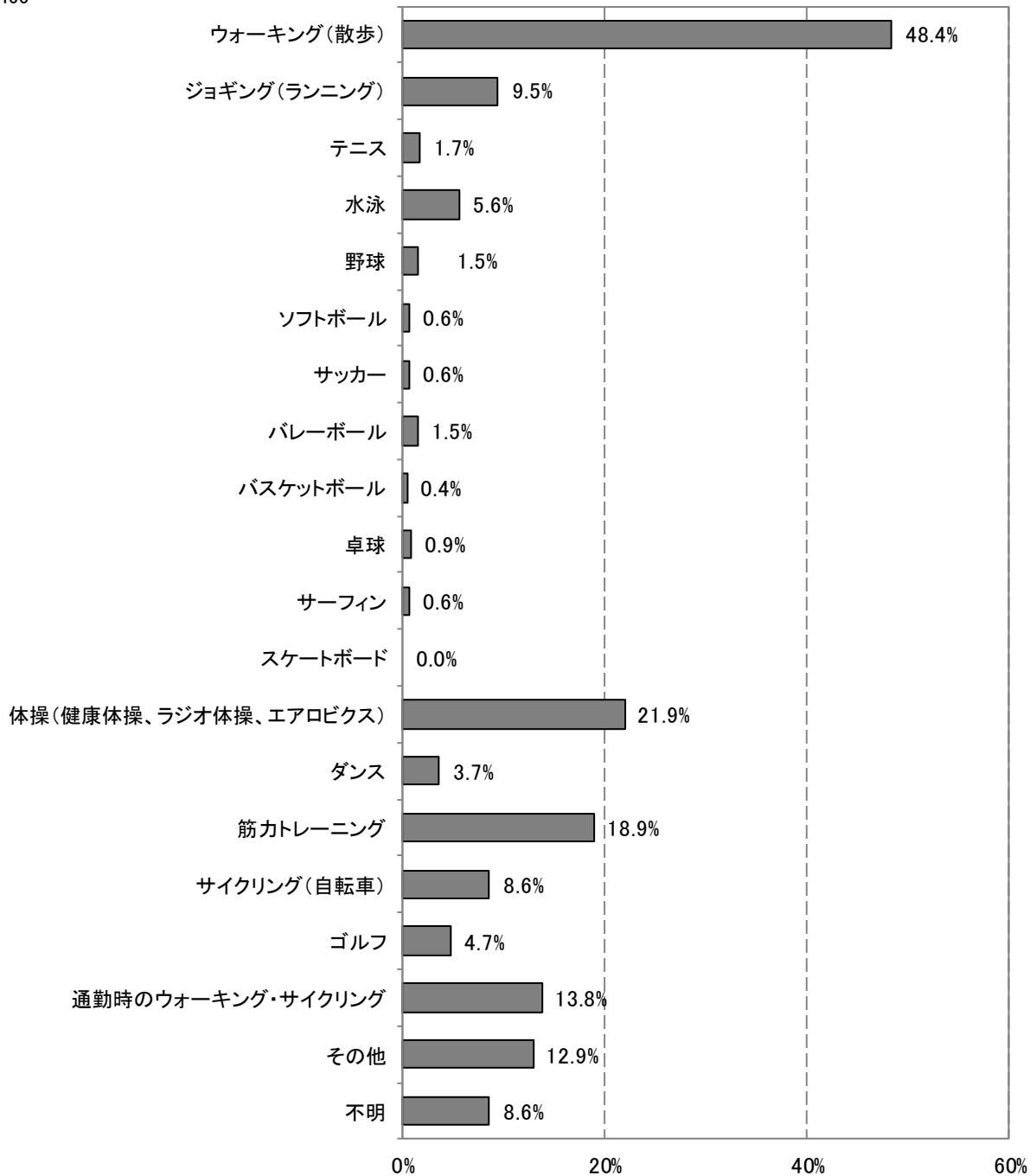
問55-2 行っている運動やスポーツ

問55-2 問55で「1. はい」と回答された方のみお答えください。あなたが、週一回以上行っている運動やスポーツは何ですか？あてはまるものを全てお選びください。

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1. ウォーキング（散歩） | 11. サーフィン |
| 2. ジョギング（ランニング） | 12. スケートボード |
| 3. テニス | 13. 体操（健康体操、ラジオ体操、エアロビクス） |
| 4. 水泳 | 14. ダンス |
| 5. 野球 | 15. 筋力トレーニング |
| 6. ソフトボール | 16. サイクリング（自転車） |
| 7. サッカー | 17. ゴルフ |
| 8. バレーボール | 18. 通勤時のウォーキング・サイクリング |
| 9. バasketボール | 19. その他 |
| 10. 卓球 | |

行っている運動やスポーツとして、最も多かった回答は「ウォーキング（散歩）」（48.4%）であり、他の運動やスポーツと比べ高い割合を示した。次いで、「体操（健康体操、ラジオ体操、エアロビクス）」（21.9%）、「筋力トレーニング」（18.9%）と続いた。

n=465



その他：「ヨガ」、「仕事で体を動かす」など

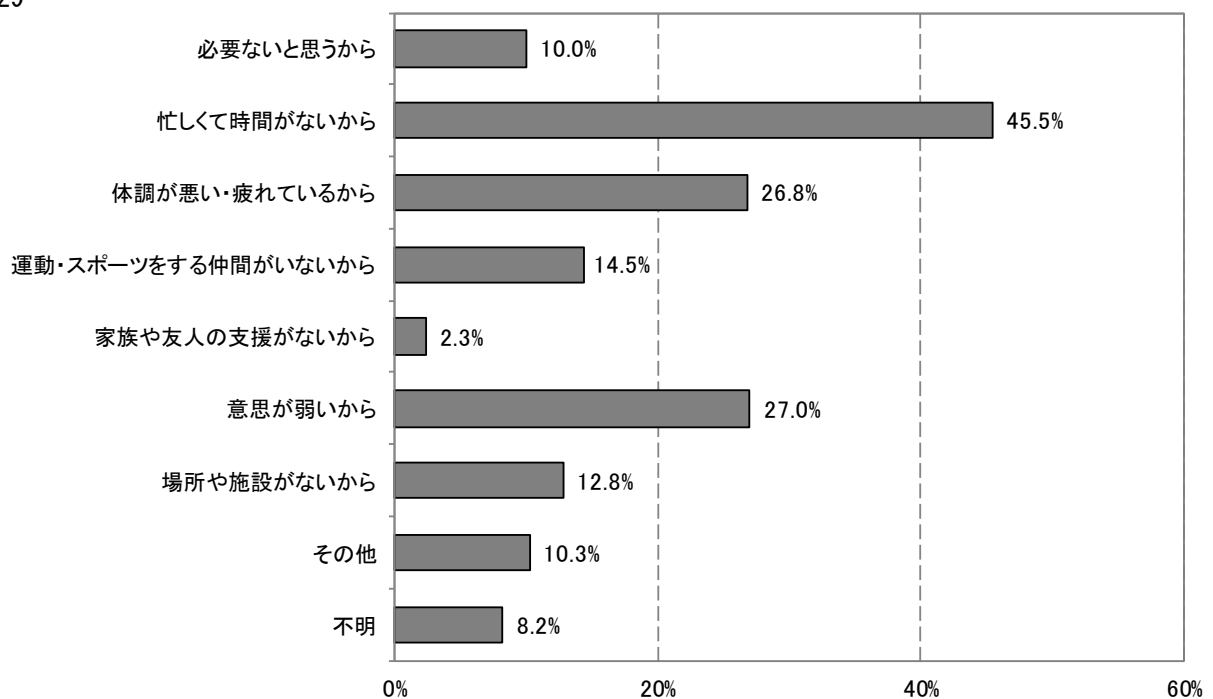
問55-3 運動やスポーツを行っていない理由

問55-3 問55で「2. いいえ」と回答された方のみお答えください。あなたが、運動やスポーツを行っていない理由は何ですか？あてはまるものを全てお選びください。

- | | |
|----------------------|------------------|
| 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. 意思が弱いから |
| 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ないから | 8. その他 |

運動やスポーツを行っていない理由として、最も多かった回答は「忙しくて時間がないから」(45.5%)となった。次いで、「意思が弱いから」(27.0%)、「体調が悪い・疲れているから」(26.8%)と続いた。

n=429



その他：「体の状態が悪い」、「体を動かす仕事をしている」、「育児や介護で忙しい」など

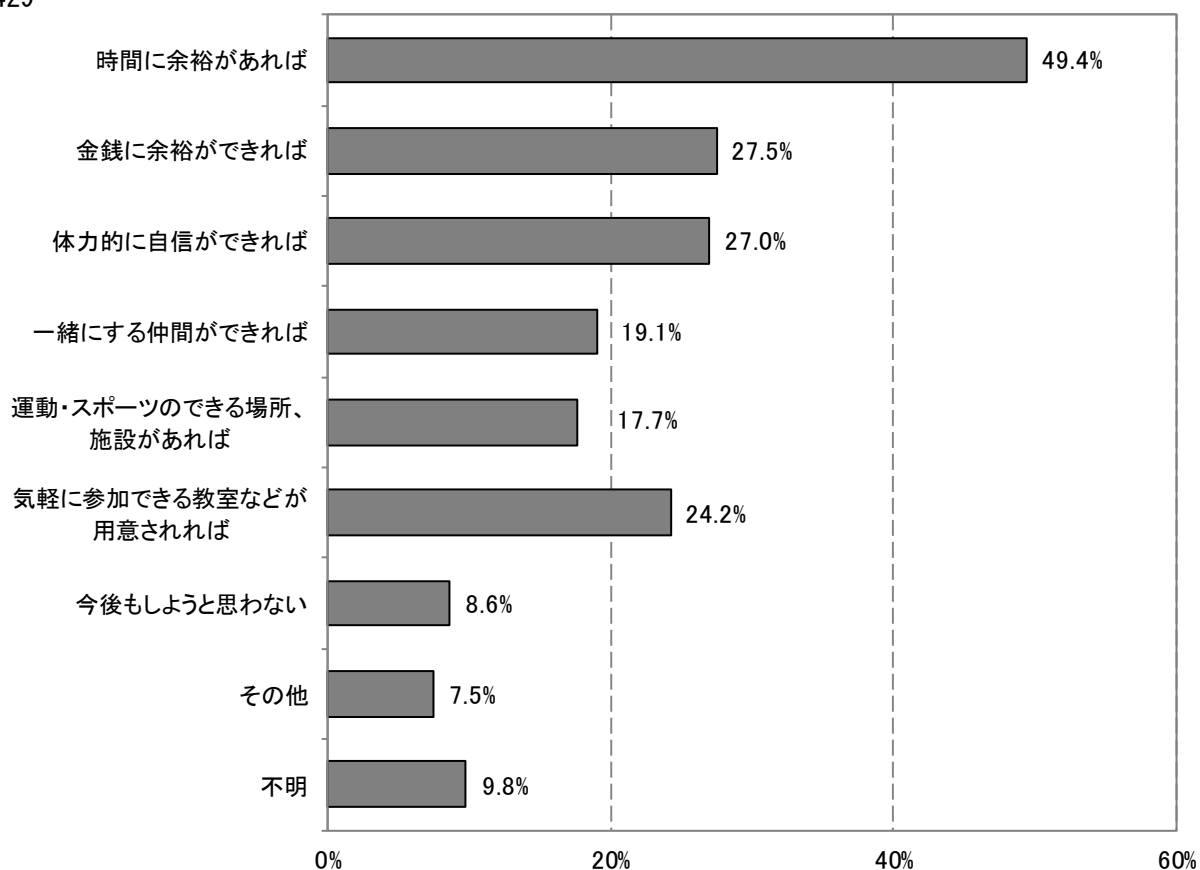
問55-4 今後、運動やスポーツをするための状況

問55-4 問55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？あてはまるものを全てお選びください。

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

今後、運動やスポーツをしようと思うための状況として、最も多かった回答は「時間に余裕があれば」(49.4%)となった。次いで、「金銭に余裕ができれば」(27.5%)、「体力的に自信ができれば」(27.0%)と続いた。

n=429



その他：「体の状態が良くなる」、「気持ちに余裕ができる」など