

### 《 3. 身体活動・運動》

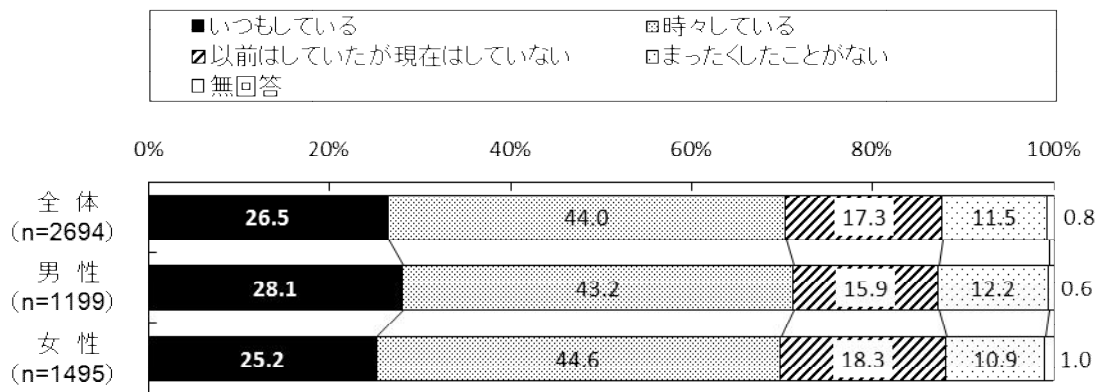
問14 あなたは、日常生活で健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしたり、運動したりしていますか（○はひとつ）

全体では「時々している」が44.0%で最も多く、次いで「いつもしている」が26.5%、「以前はしていたが現在はしていない」が17.3%、「まったくしたことがない」が11.5%となっている。「いつもしている」「時々している」を合わせた《している》は70.5%となっている。

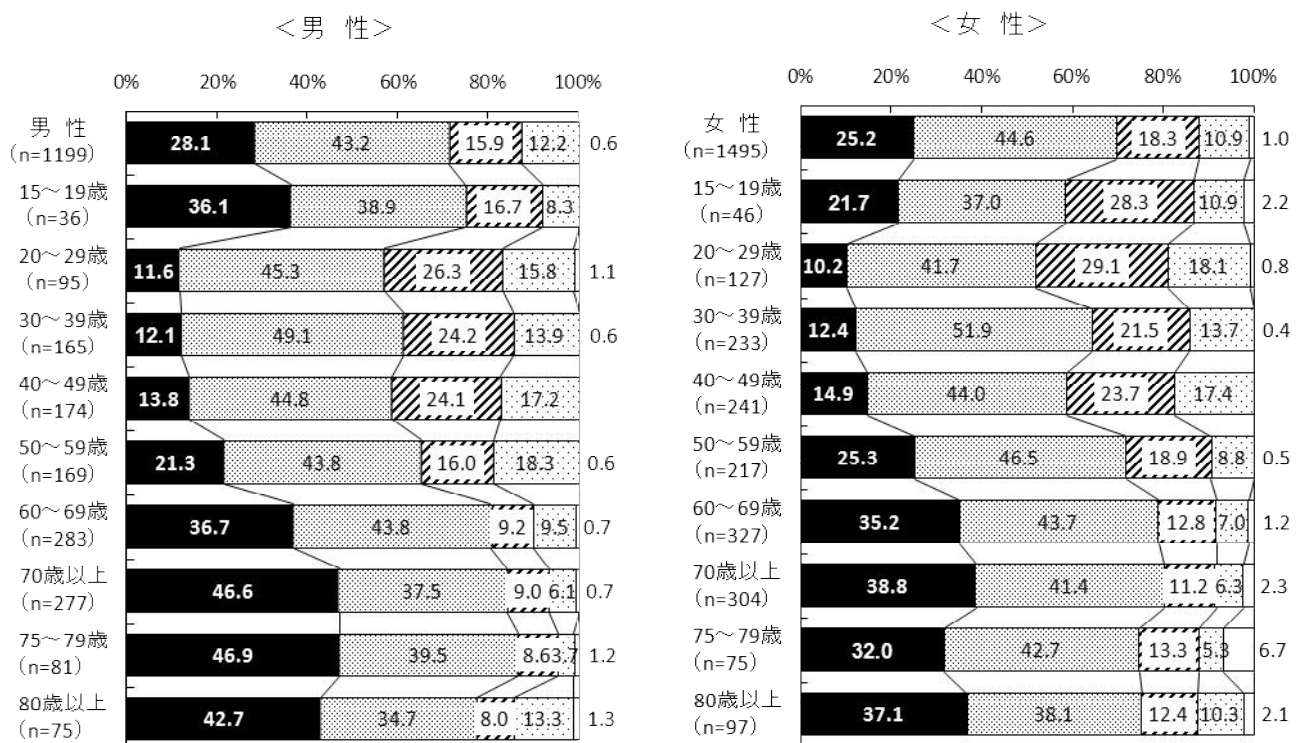
性別では、《している》は男性が71.3%、女性が69.8%と、大きな違いはみられない。

性・年齢別では、《している》の割合が最も高いのは男性70歳以上で84.1%、女性70歳以上で80.2%、「以前はしていたが現在はしていない」の割合が最も高いのは男性20～29歳で26.3%、女性20～29歳で29.1%、「まったくしたことがない」の割合が最も高いのは男性50～59歳で18.3%、女性20～29歳で18.1%となっている。

問14 健康の維持・増進のために身体を動かす程度（全体／性別）



問14 健康の維持・増進のために身体を動かす程度（性・年齢別）



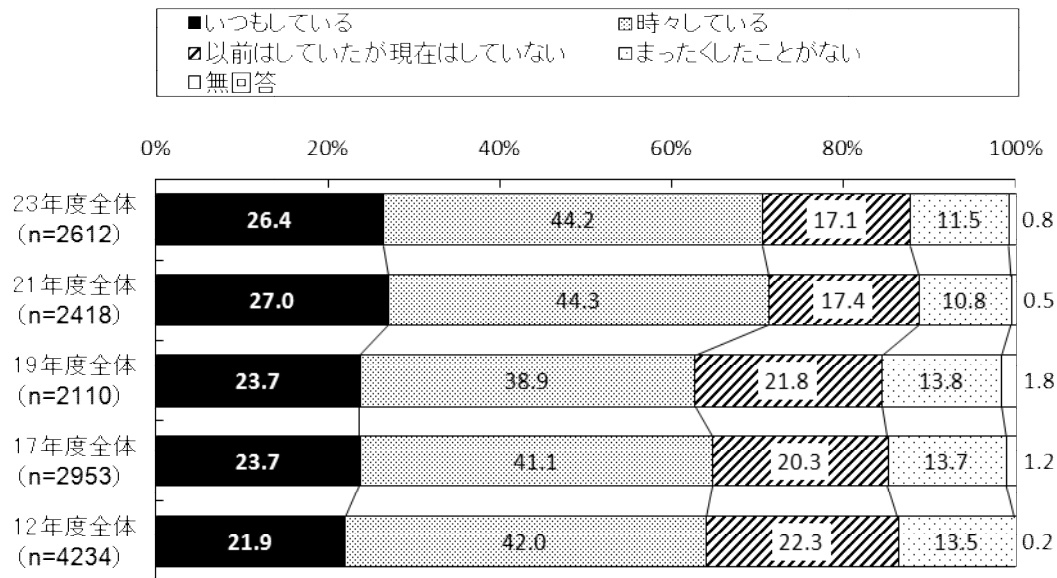
※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

過去の調査結果と比較すると、全体では21年度調査以降は《している》の割合が増加して、「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」の割合が微減している。

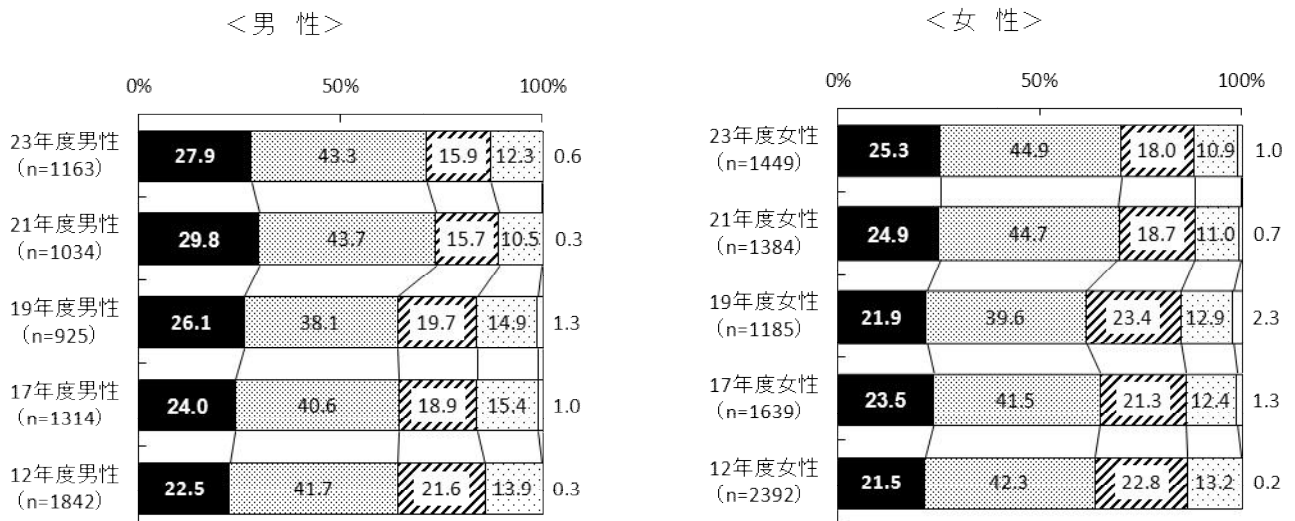
性別でも、男女とも21年度調査以降は《している》の割合が増加して、「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」の割合が微減している。

【経年調査との比較】

問14 健康の維持・増進のために身体を動かす程度（全体）



問14 健康の維持・増進のために身体を動かす程度（性別）

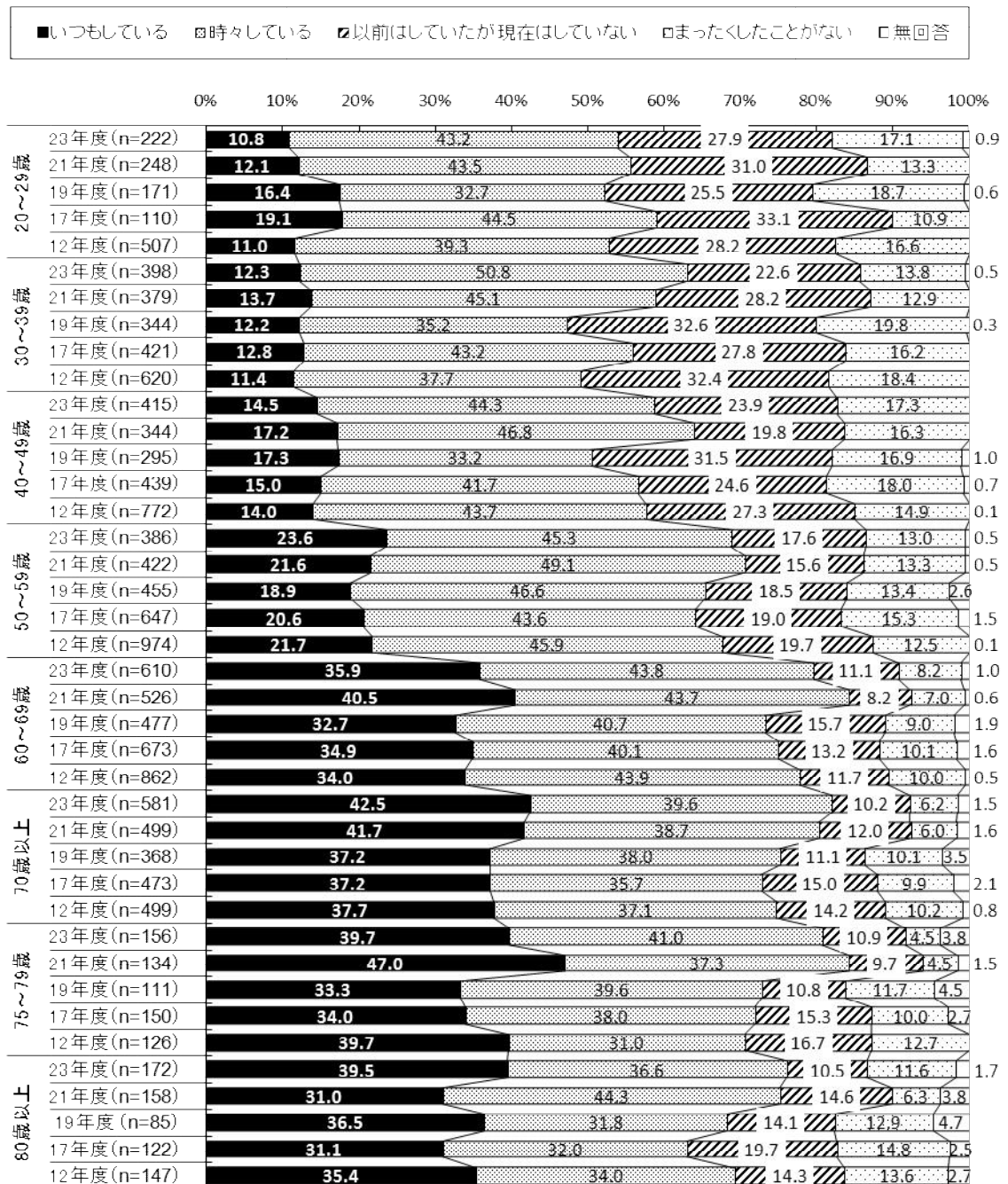


※12年度調査と比較のため、17年度・19年度・21年度・23年度調査は15～19歳の回答者数を除く

年齢別では、各年代とも《している》の割合が増加傾向にあり、特に30～39歳と70歳以上の伸びが目立つ。

【経年調査との比較】

問14 健康の維持・増進のために身体を動かす程度（年齢別）



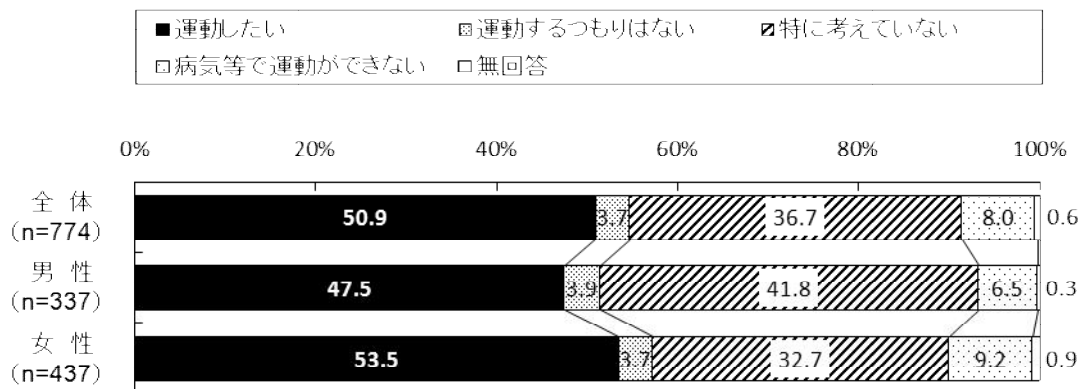
問14-1 【問14で「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」とお答えの方に】運動について今後どのようにしたいと思いますか（〇はひとつ）

健康の維持・増進のために身体を動かすことを「以前はしていたが、現在はしていない」「まったくしたことがない」と回答した774人に今後の考えをたずねた結果、全体では「運動したい」が50.9%で最も多く、次いで「特に考えていない」が36.7%、「病気等で運動ができない」が8.0%、「運動するつもりはない」が3.7%となっている。

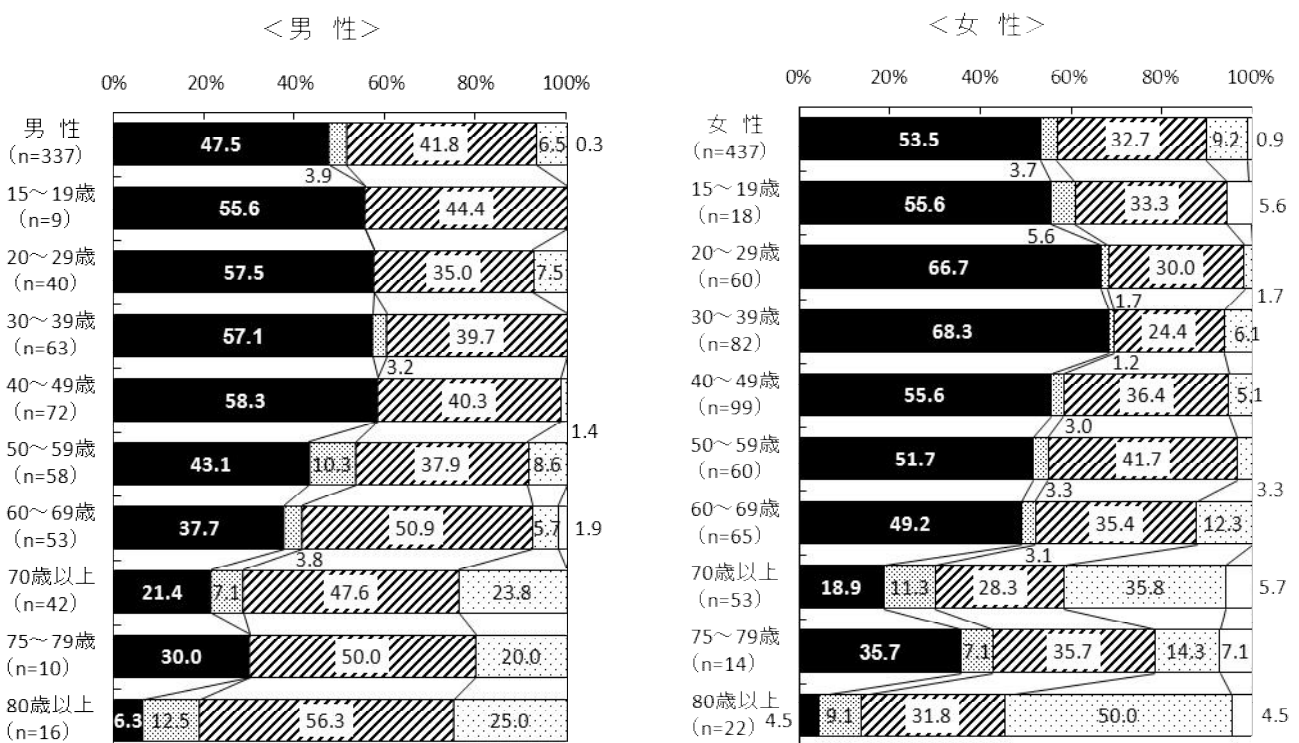
性別では、女性に比べて男性は「特に考えていない」、男性に比べて女性は「運動したい」の割合が高い。

性・年齢別では、「運動したい」の割合が最も高いのは男性40～49歳で58.3%、女性30～39歳で68.3%、「特に考えていない」の割合が最も高いのは男性60～69歳で50.9%、女性50～59歳で41.7%、「病気等で運動ができない」の割合が最も高いのは男性70歳以上で23.8%、女性70歳以上で35.8%となっている。

問14-1 運動についての今後の考え（全体／性別）



問 14-1 運動についての今後の考え（性・年齢別）

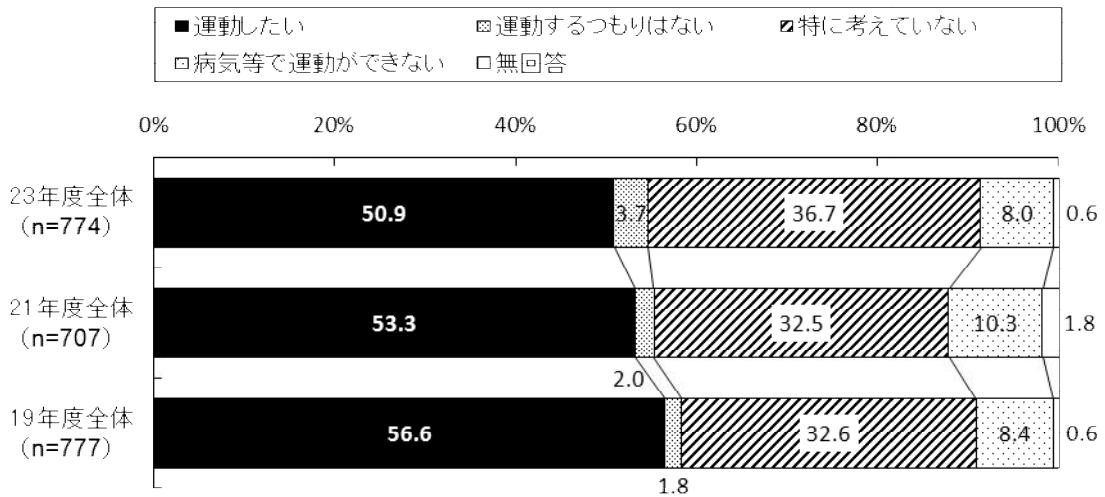


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

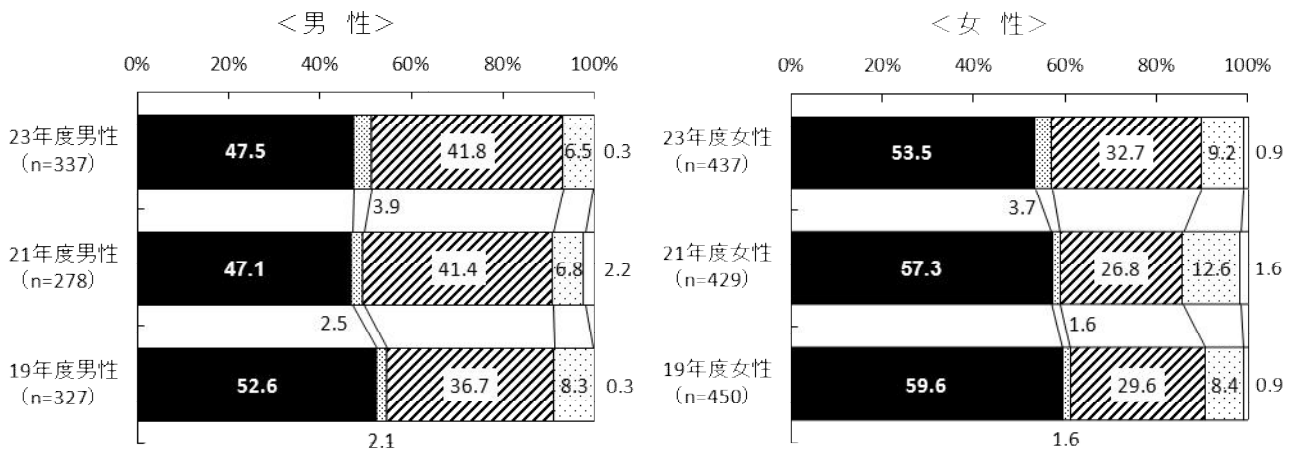
過去の調査結果と比較すると、全体では「運動したい」の割合が年々減少している。  
性別でも、男女とも「運動したい」の割合は減少傾向にある。

【経年調査との比較】

問14-1 運動についての今後の考え（全体）



問14-1 運動についての今後の考え（性別）



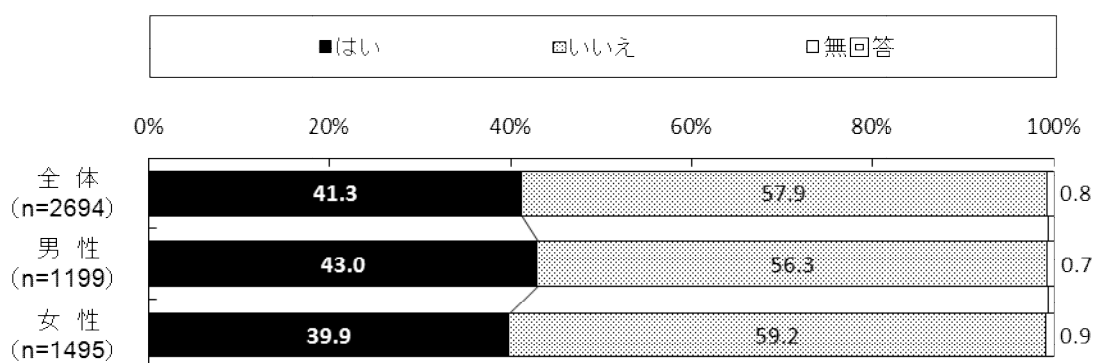
問15 あなたは、1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか  
(○はひとつ)

全体では「はい」が41.3%、「いいえ」が57.9%となっている。

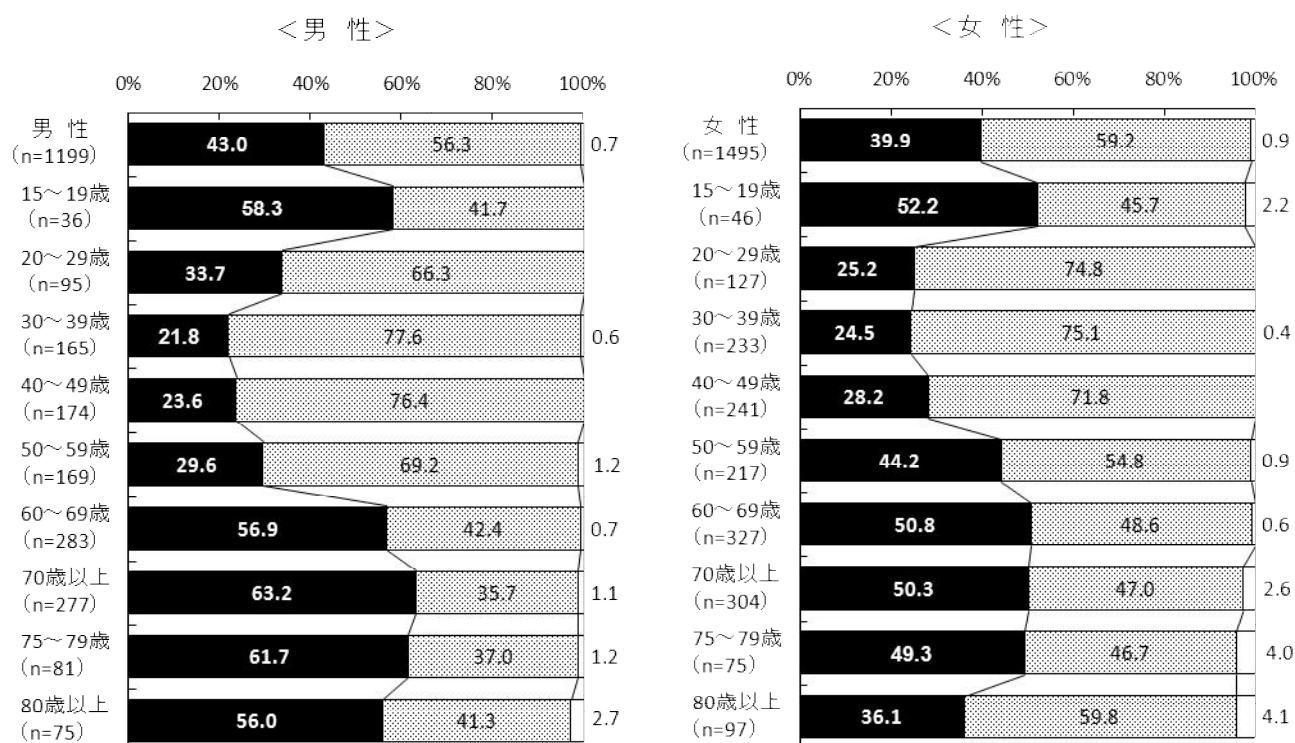
性別では、「はい」は男性が43.0%、女性が39.9%と、男性の割合が若干高い。

性・年齢別では、男女とも15～19歳は「はい」の割合が半数を超えて最も高いがその後は減少し、60歳以降になると再び「はい」の割合が半数を超えている。一方、「いいえ」の割合が最も高いのは男性30～39歳で77.6%、女性30～39歳で75.1%となっている。

問15 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（全体／性別）



問15 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（性・年齢別）

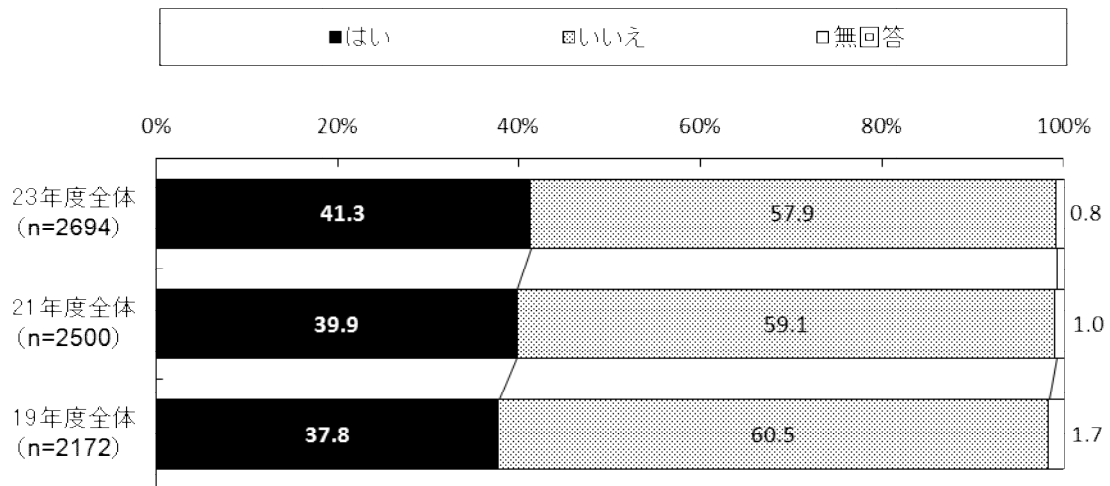


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

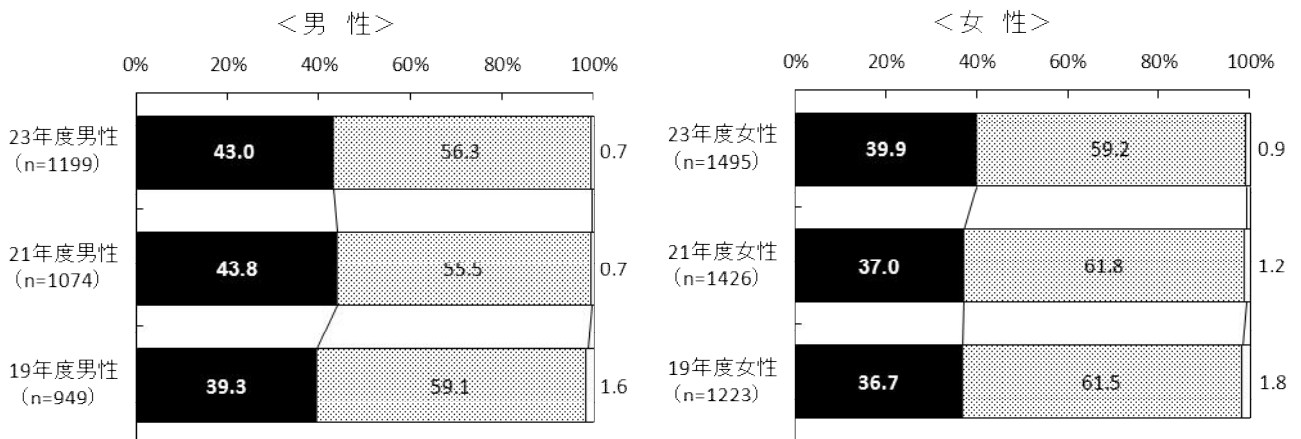
過去の調査結果と比較すると、全体では「はい」の割合が年々増加している。  
性別でみても、男女とも「はい」の割合は微増傾向にある。

【経年調査との比較】

問15 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（全体）



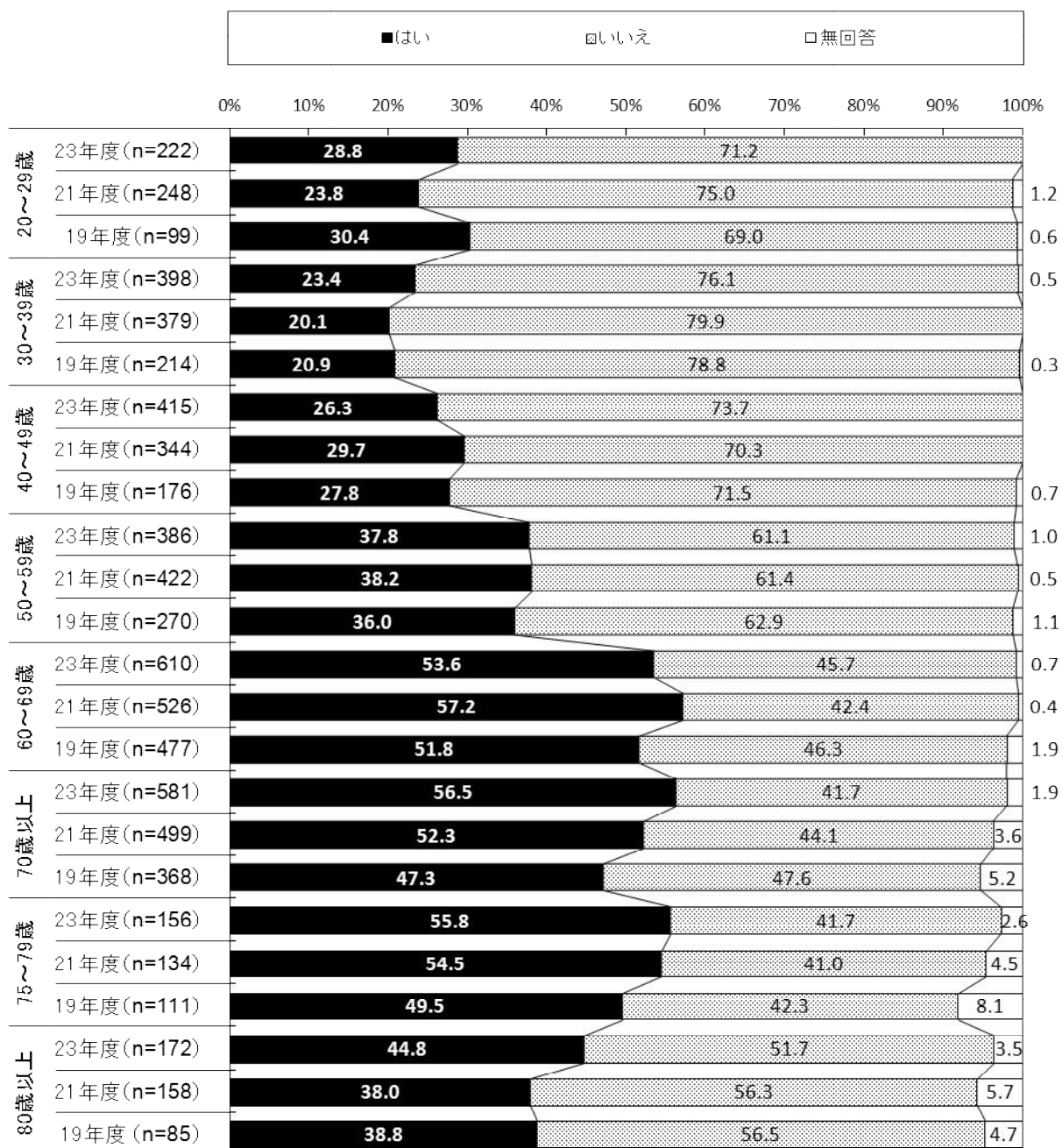
問15 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（性別）



年齢別では、20～29歳と40～49歳以外は「はい」が微増傾向にあるが、特に70歳以上の伸びが大きく、「はい」の割合はこれまでの調査の中で最も高くなっている。

【経年調査との比較】

問15 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施（年齢別）





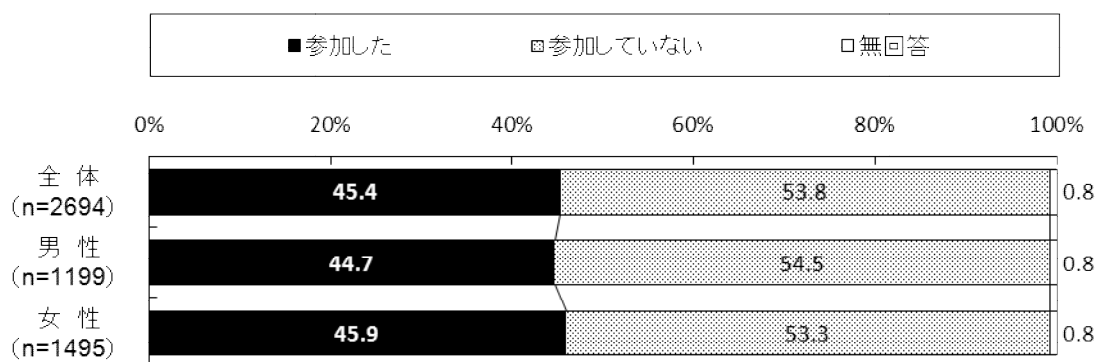
問16 あなたは、この1年間に、趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動に参加しましたか（○はひとつ）

全体では「参加した」が45.4%、「参加していない」が53.8%となっている。

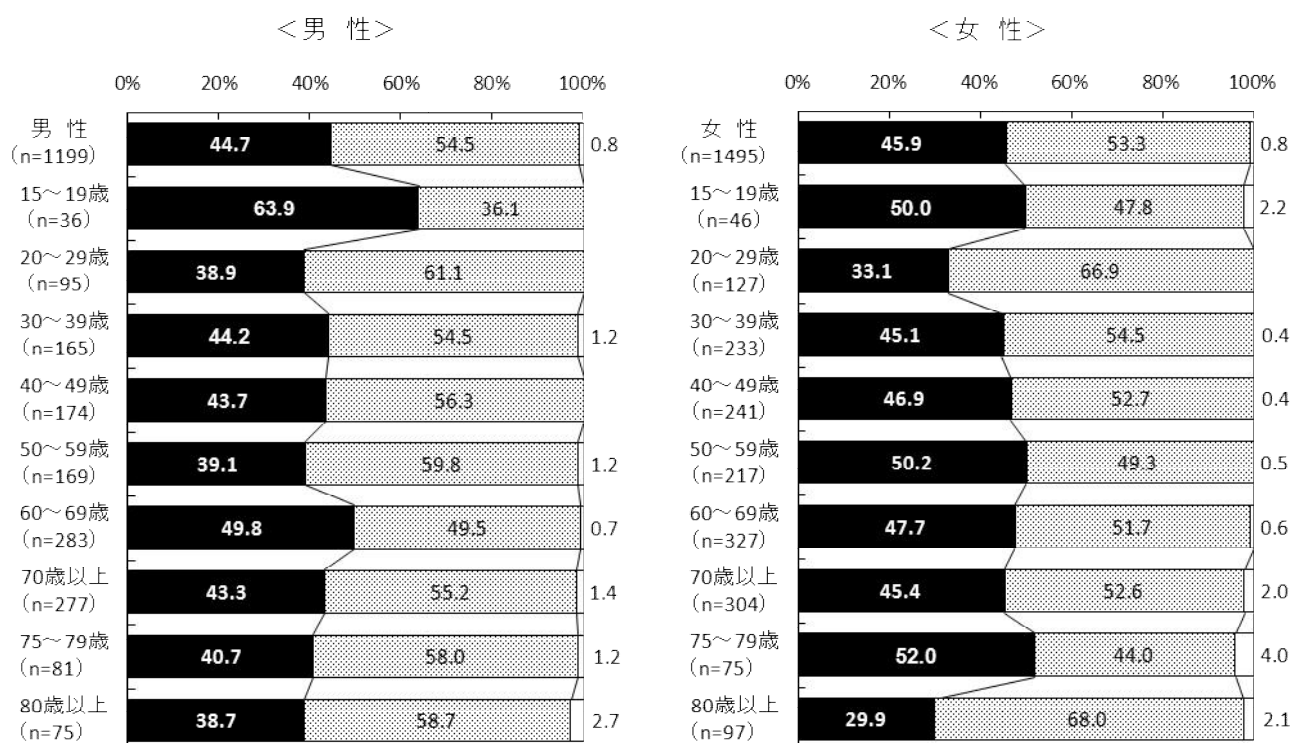
性別では、「参加した」は男性が44.7%、女性が45.9%と、ほとんど変わらない。

性・年齢別では、「参加した」の割合が最も高いのは男性15～19歳で63.9%、女性50～59歳で50.2%となっている。一方、「参加していない」の割合が最も高いのは男性20～29歳で61.1%、女性20～29歳で66.9%となっている。

問16 地域活動への参加（全体／性別）



問16 地域活動への参加（性・年齢別）

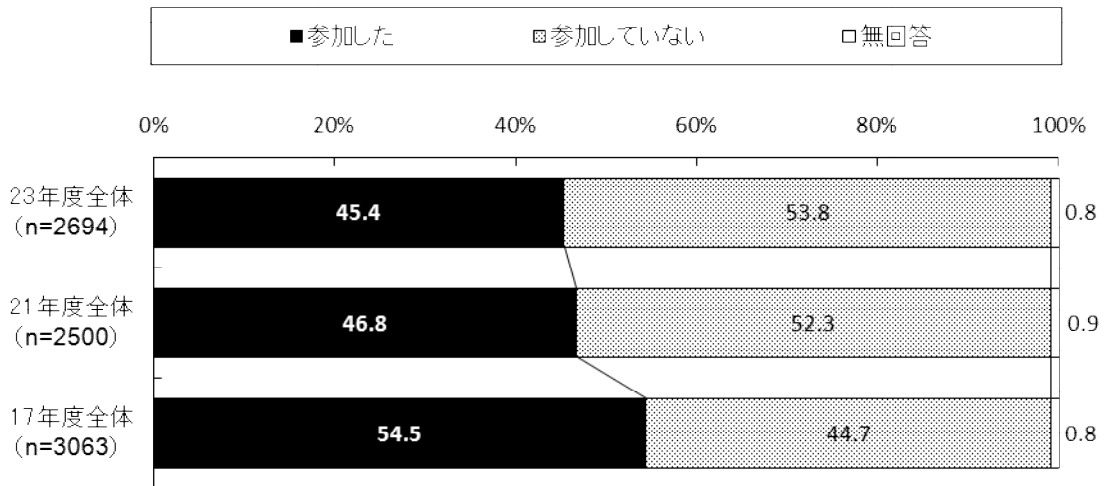


※「75～79歳」「80歳以上」は再掲

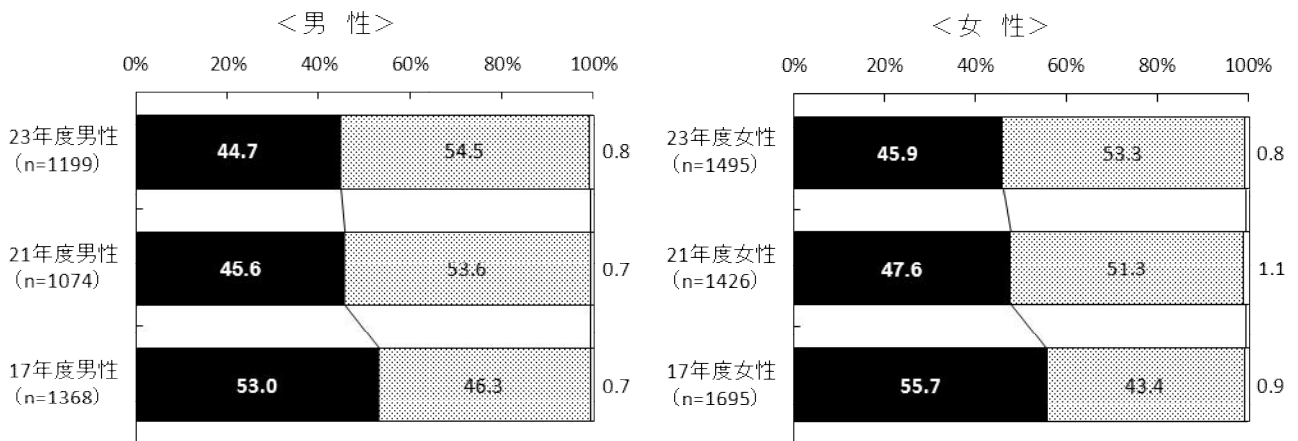
過去の調査結果と比較すると、全体では「参加した」の割合が年々減少している。  
性別でも、男女とも「参加した」の割合は年々減少している。

【経年調査との比較】

問16 地域活動への参加（全体）



問16 地域活動への参加（性別）



※12年度調査と比較のため、17年度・21年度・23年度調査は15～19歳の回答者数を除く

地域活動への参加について60歳以上の高齢者を取り出して過去の調査結果と比較すると、各年代とも「参加した」の割合は12年度調査よりも増加しているが、21年度調査に比べると減少している。

【経年調査との比較】

問16 地域活動への参加（60歳以上）

