

3. 身体活動・運動

(1) 日頃の身体活動

問17 あなたは、日頃から体を動かすようにしていますか。(散歩、階段を使う、自転車通勤、掃除機をかけるなどの、合計10分以上の身体活動を含みます。)(○はひとつ)

※ 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)では、今より10分多く毎日からだを動かすことで、生活習慣病等のリスクを下げるができることとされています。

全体では、「いつもしている」が48.7%と最も高く、次いで「時々している」が32.2%、「ほとんどしていない」が13.1%となっている。(図3-1-1)

性別にみると、「ほとんどしていない」は、男性(15.0%)が女性(11.5%)より3.5ポイント高くなっている。(図3-1-1)

性・年齢別にみると、「いつもしている」は、男女ともに15~19歳で最も高く、男性(71.8%)では唯一7割を超えている。「全くしていない」は、男女ともに40~49歳で最も高くなっている。

(図3-1-2)

図3-1-1 日頃から体を動かすようにしているか(全体/性別)

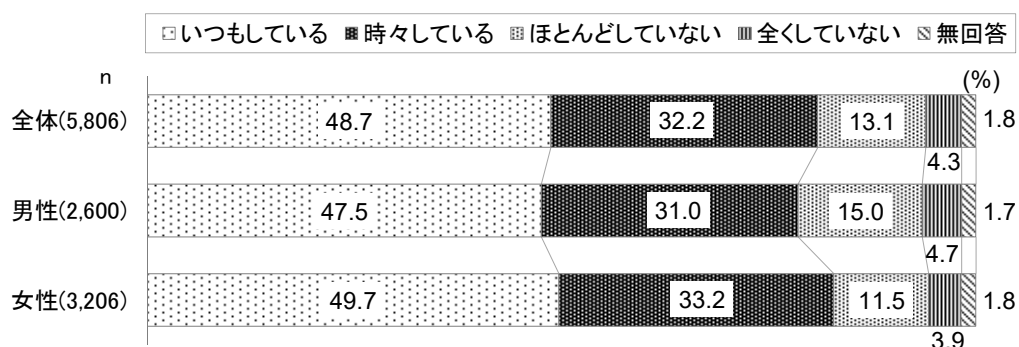
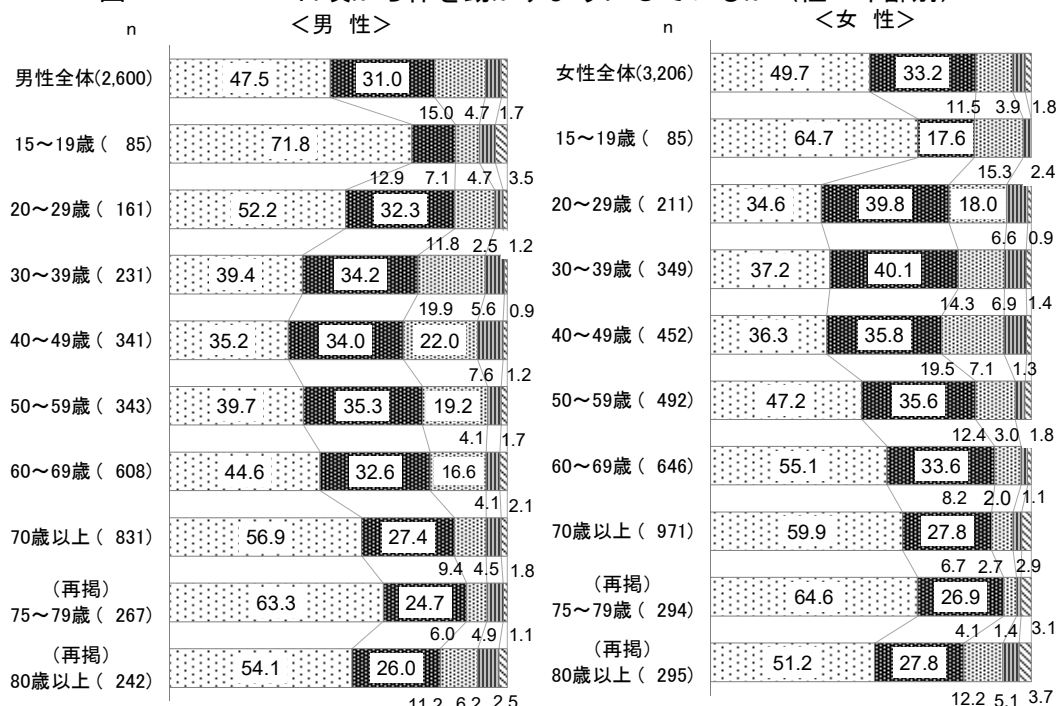


図3-1-2 日頃から体を動かすようにしているか(性・年齢別)



(2) 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上、日常動作含む）の実施状況

問18 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。（ウォーキングやストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。）（○はひとつ）

全体では、「はい」が42.1%、「いいえ」が56.1%となっている。（図3-2-1）

性別にみると、「はい」は男性（45.9%）が女性（39.0%）より6.9ポイント高くなっている。（図3-2-1）

性・年齢別にみると、「はい」は男女ともに15～19歳で6割を超え最も高くなっている。最も低いのは女性の30～39歳（14.9%）となっている。（図3-2-2）

図3-2-1 1日30分以上の運動の実施状況（全体／性別）

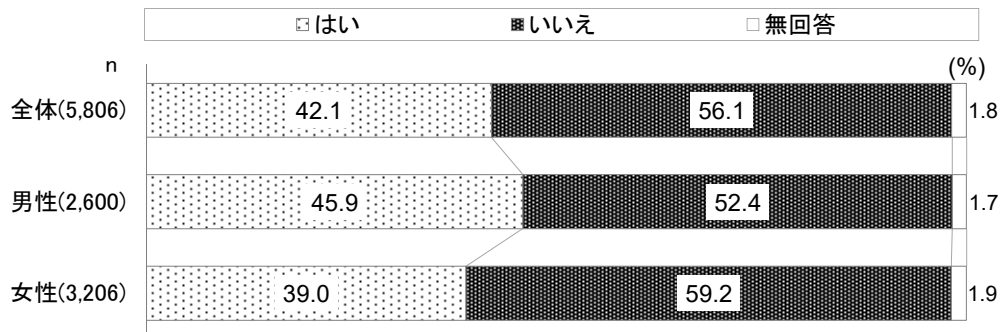


図3-2-2 1日30分以上の運動の実施状況（性・年齢別）

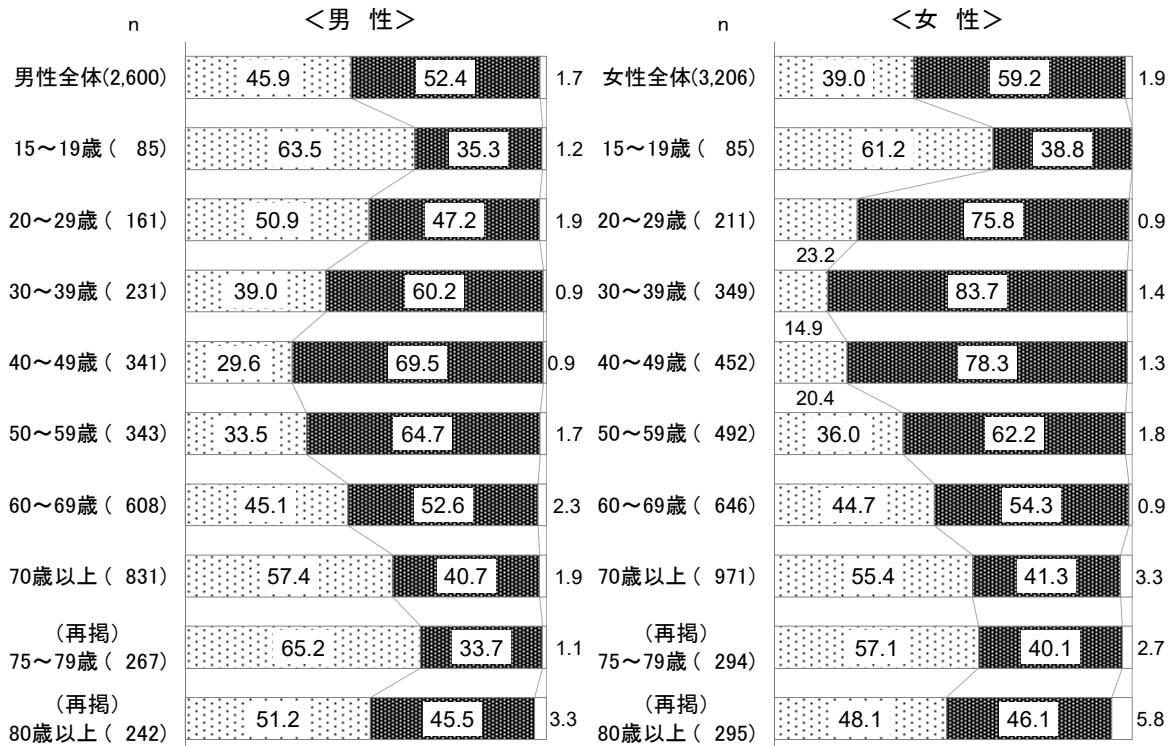


図 3 - 2 - 3 1日30分以上の運動の実施状況（過去の調査との比較）

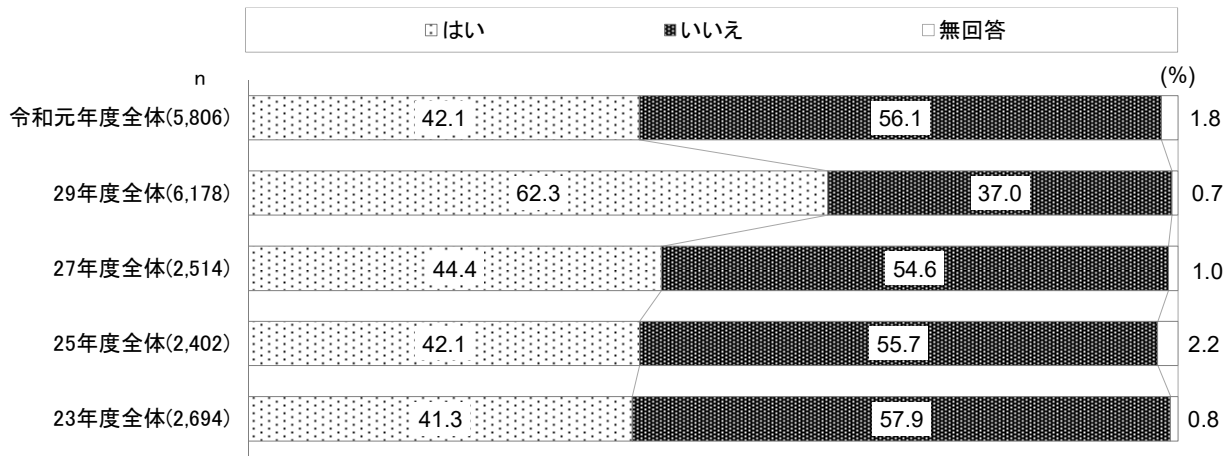
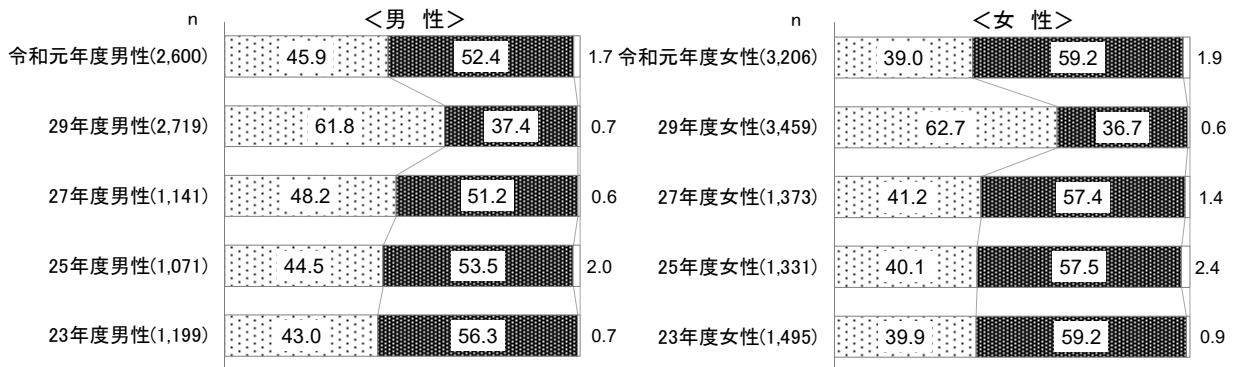


図 3 - 2 - 4 1日30分以上の運動の実施状況（過去の調査との比較・性別）



※平成 29 年度は、運動の説明を「ウォーキング、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含まれます。」から「通勤・通学の歩行、自転車走行、掃除や窓ふきなどの日常動作も含まれます。」へ変更したため、参考情報とする。