

### 3. 身体活動・運動

#### (1) 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況

問16 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、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含まれます。）（○はひとつ）

全体では、「はい」が44.4%、「いいえ」が54.6%となっている。（図3-1-1）

性別にみると、「はい」は男性（48.2%）が女性（41.2%）より7.0ポイント高くなっている。

（図3-1-1）

性・年齢別にみると、「はい」は男性70歳以上で66.0%、女性15～19歳で63.6%と高くなっている。

次いで、男性15～19歳で59.1%、女性60～69歳で54.5%となっている。（図3-1-2）

図3-1-1 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況（全体／性別）

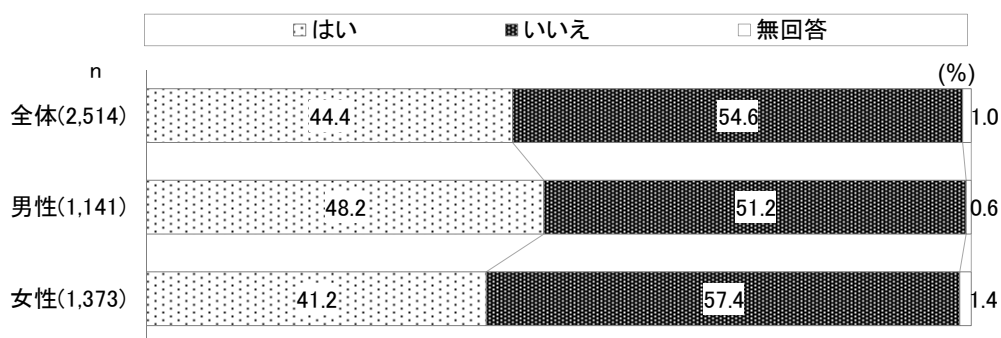
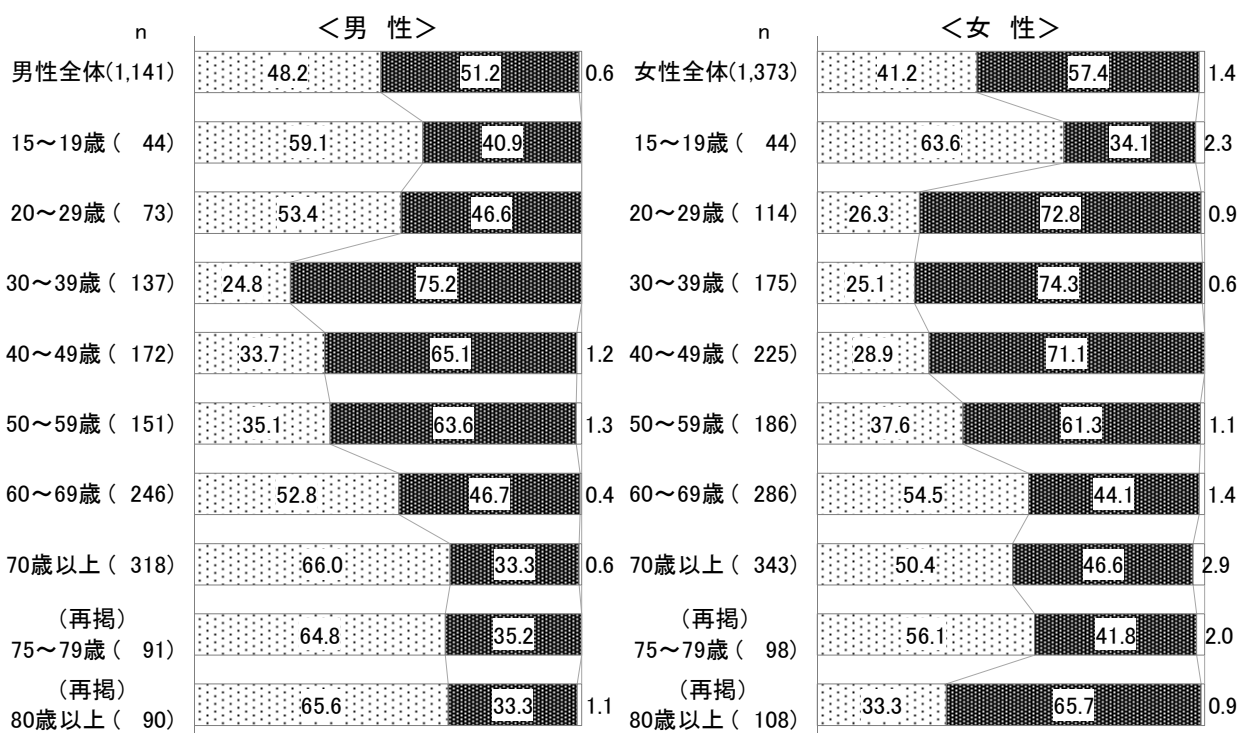


図3-1-2 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「はい」は平成19年度以降増加傾向にある。(図3-1-3)

性別で過去の調査と比較すると、「はい」は男女ともに増加傾向にあり、男性(48.2%)は平成19年度(39.3%)より8.9ポイント増加している。(図3-1-4)

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

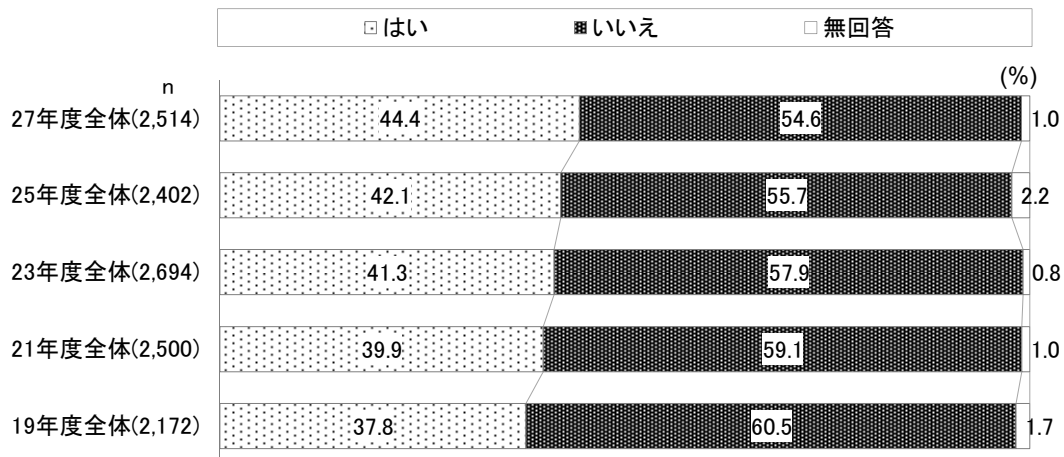
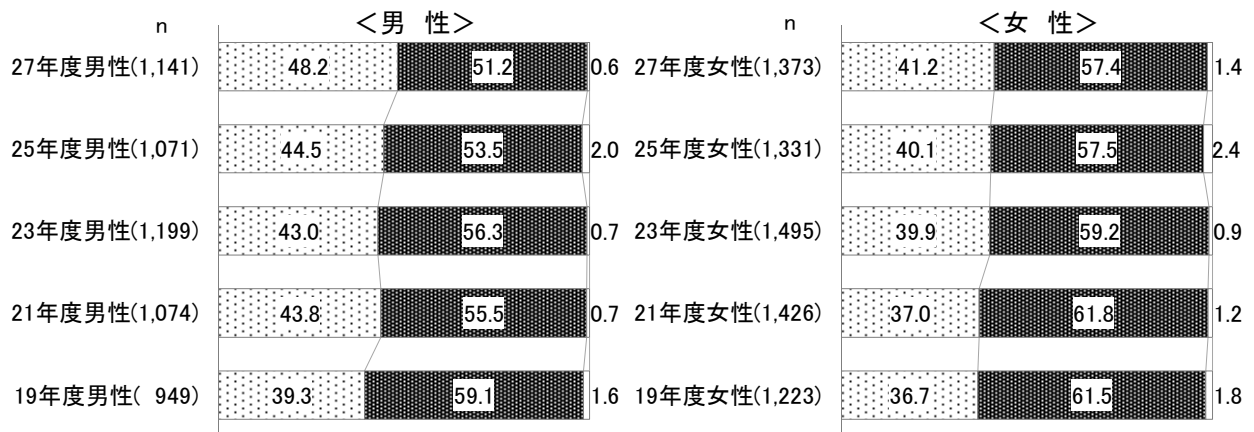


図3-1-4 1日30分以上の運動(週2回以上、1年以上)の実施状況(過去の調査との比較・性別)



(2) 地域活動への参加状況

問17 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。(〇はひとつ)

全体では、「参加した」が44.5%、「参加していない」が54.7%となっている。(図3-2-1)

性別にみると、男女ともほぼ同じ傾向となっている。(図3-2-1)

性・年齢別にみると、「参加した」は、男性15～19歳で59.1%、男性60～69歳で47.2%、男性70歳以上で49.7%、女性60～69歳で46.9%、女性70歳以上で46.4%と高くなっている。(図3-2-2)

図3-2-1 地域活動への参加状況 (全体/性別)

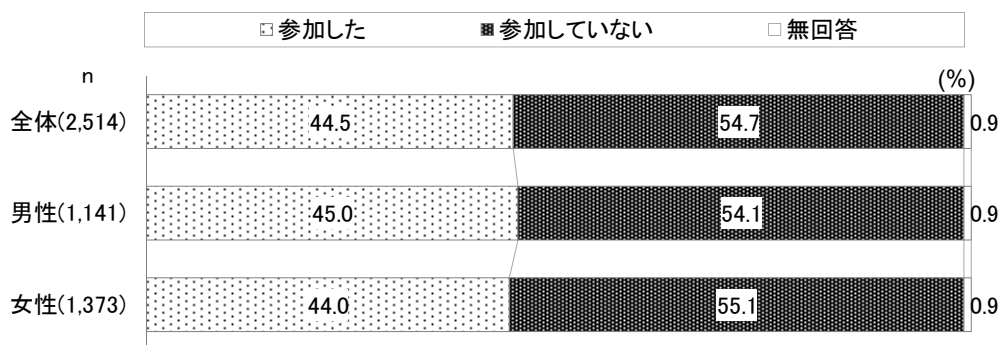
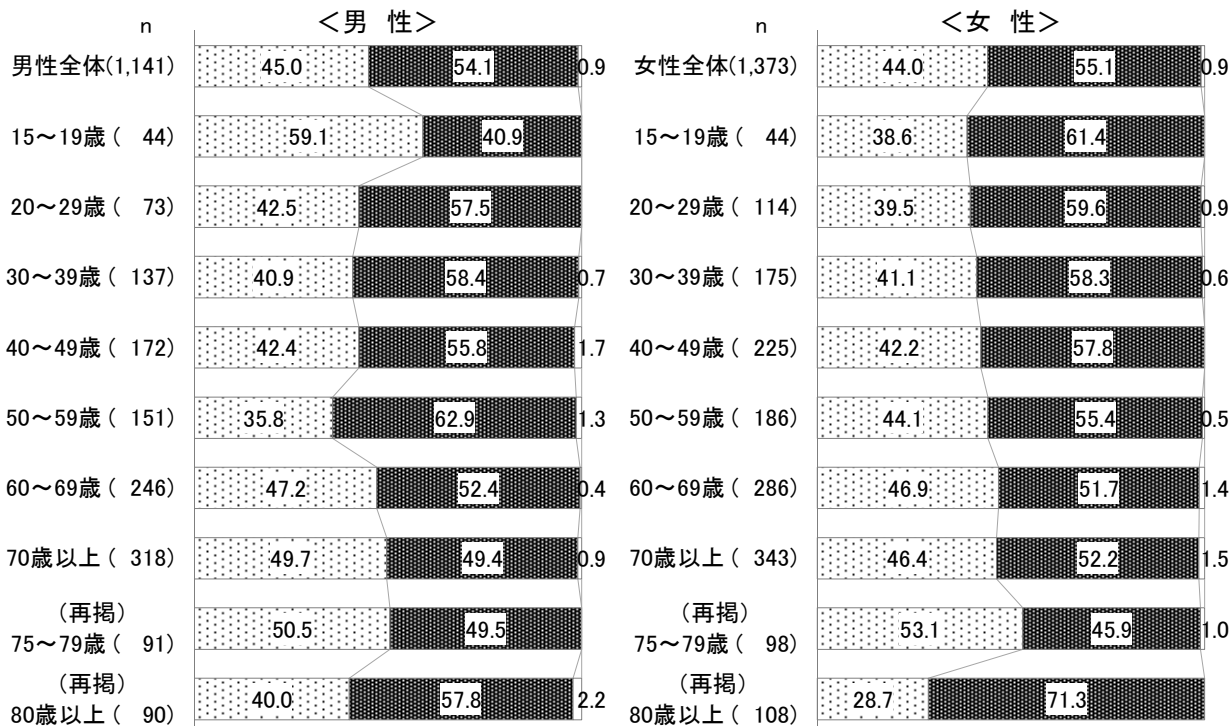


図3-2-2 地域活動への参加状況 (性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「参加した」(44.5%)は平成25年度(43.0%)より増加している。

(図3-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、「参加した」は男女ともに平成25年度より増加している。

(図3-2-4)

図3-2-3 地域活動への参加状況(過去の調査との比較)

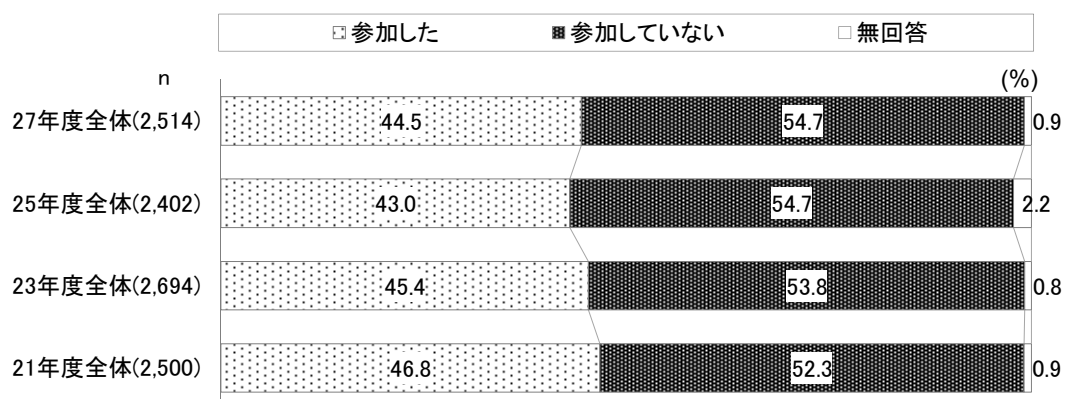
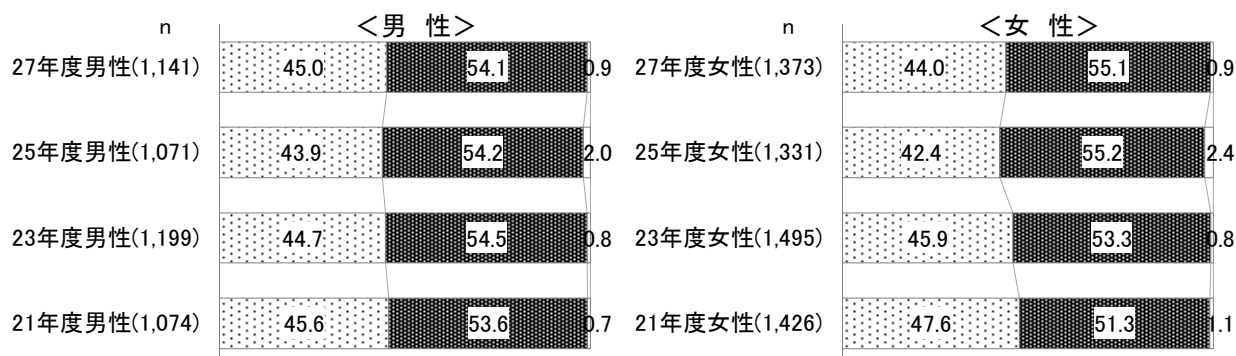


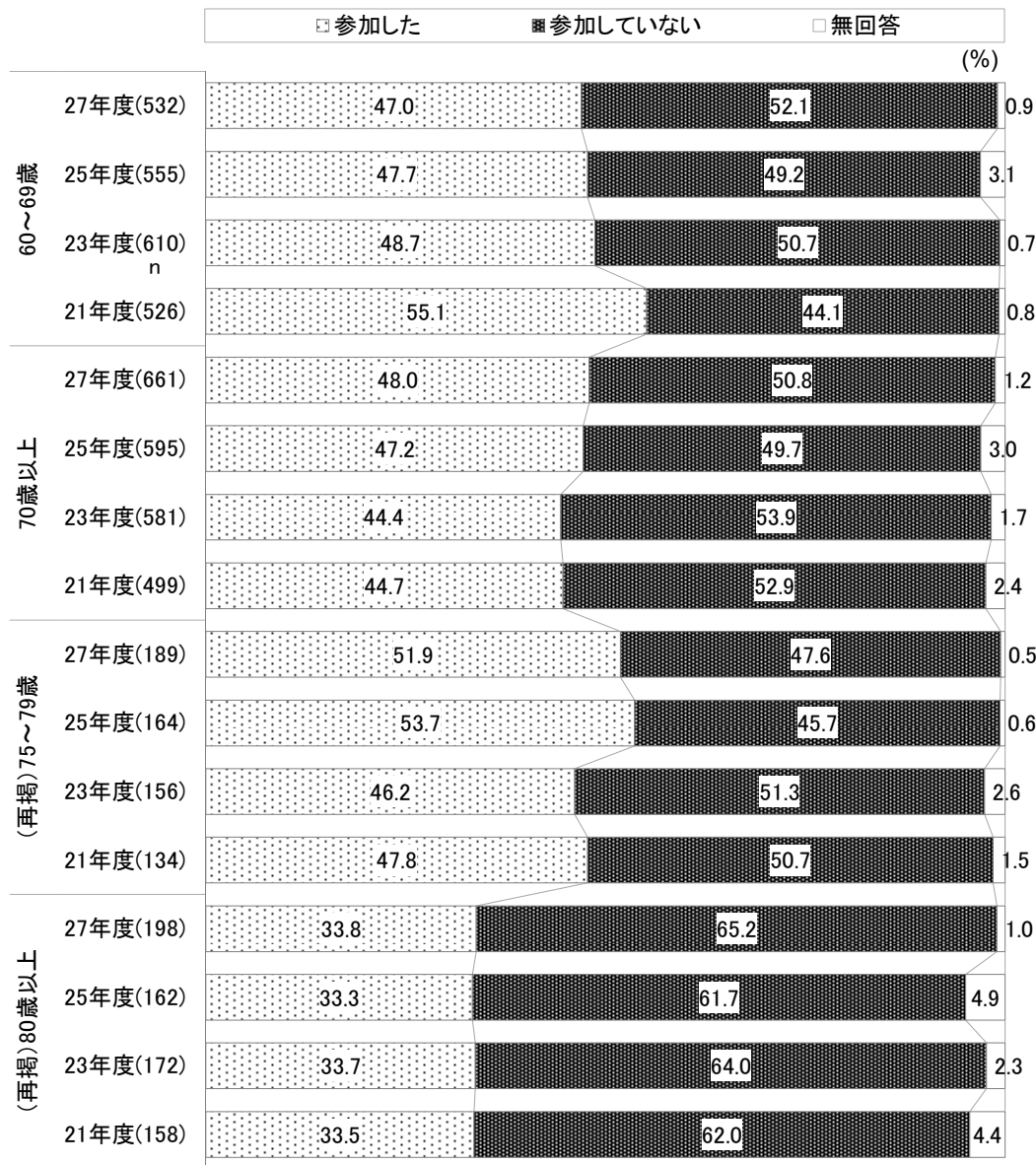
図3-2-4 地域活動への参加状況(過去の調査との比較・性別)



※平成19年度調査では、この質問をしていない。

60歳以上の年齢別で過去の調査と比較すると、「参加した」は平成21年以降60～69歳で減少傾向にある一方、70歳代では増加傾向にある。(図3-2-5)

図3-2-5 地域活動への参加状況（過去の調査との比較・60歳以上）



※平成19年度調査では、この質問をしていない。

(3) 地域における助け合いについての意識

問18 あなたは、お住まいの地域において、お互いに助け合っていると思いますか。  
(○はひとつ)

全体では、「強くそう思う」が4.5%、「どちらかといえばそう思う」が36.4%で、この2つを合わせた《そう思う》は40.9%となっている。「どちらともいえない」は31.7%で「どちらかといえばそう思わない」(15.6%)と「全くそう思わない」(10.8%)の2つを合わせた《そう思わない》は26.4%となっている(図3-3-1)

性別にみると、《そう思う》は女性(42.1%)が男性(39.4%)より2.7ポイント高くなっている。  
(図3-3-1)

性・年齢別にみると、《そう思う》は男性70歳以上で52.5%、女性70歳以上で52.5%と高くなっている。《そう思わない》は男性15~19歳で40.9%、女性20~29歳で39.5%と高くなっている。

(図3-3-2)

図3-3-1 地域における助け合いについての意識(全体/性別)

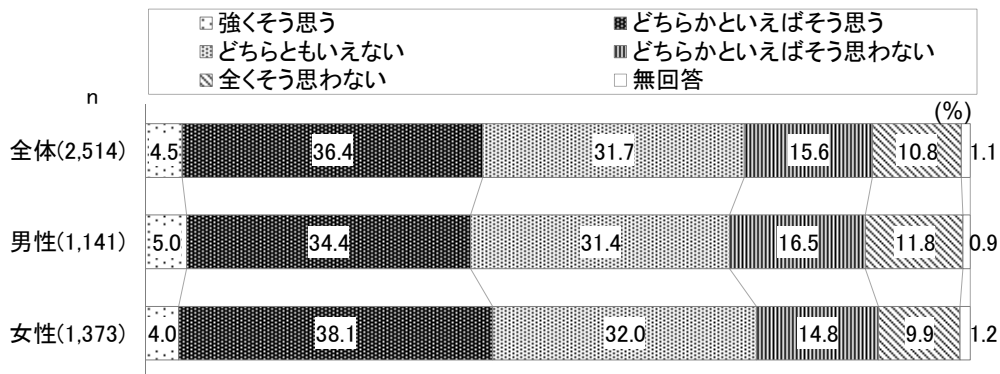
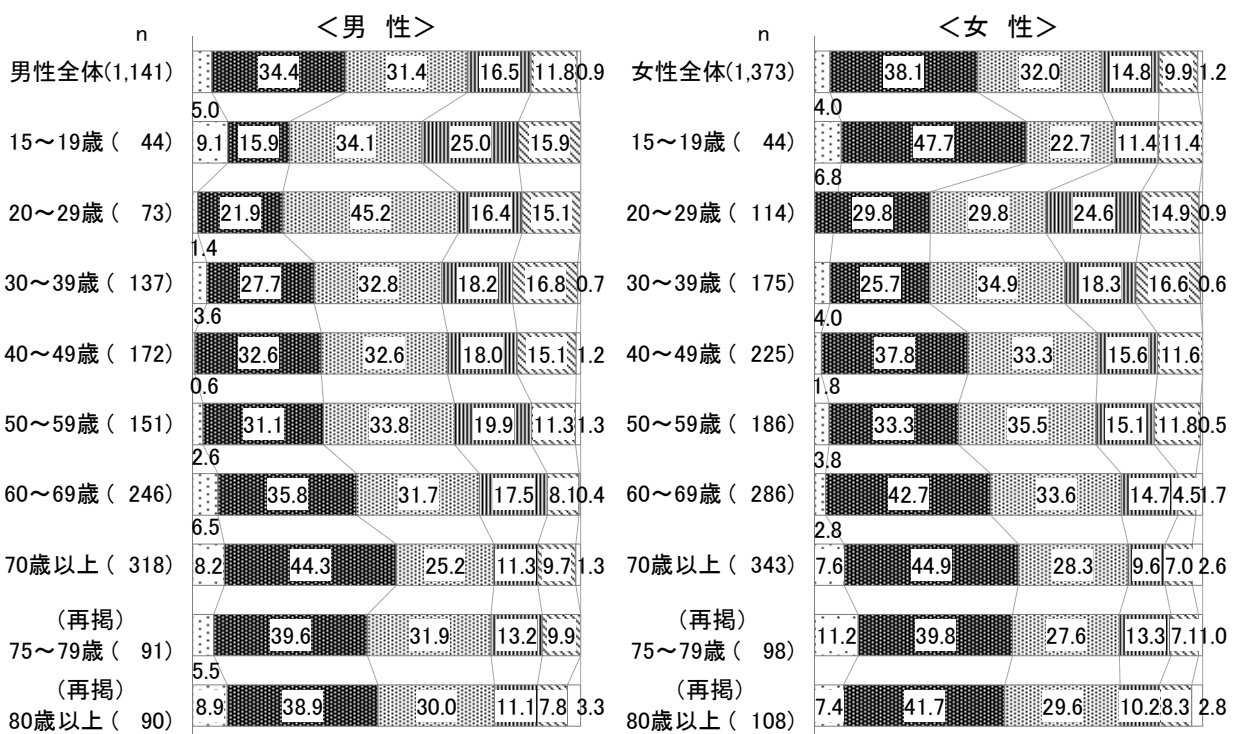


図3-1-2 地域における助け合いについての意識(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「《そう思う》」は平成25年度以降4割で推移している。(図3-3-3)

性別で過去の調査と比較すると、「《そう思う》」は男女ともに増加している。(図3-3-4)

図3-3-3 地域における助け合いについての意識（過去の調査との比較）

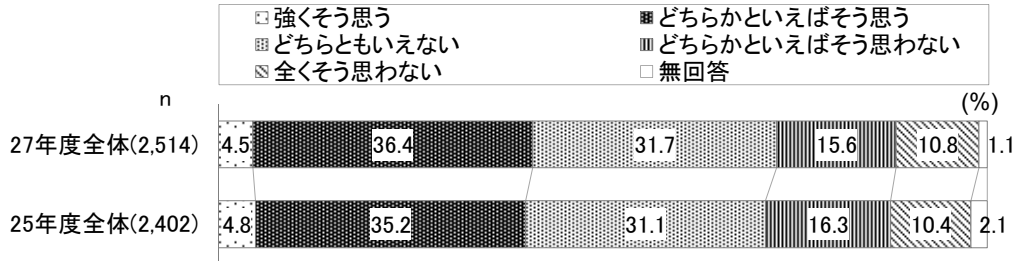


図3-3-4 地域における助け合いについての意識（過去の調査との比較・性別）



※平成19・21・23年度調査では、この質問をしていない。

(4) 地域の人々に対する信頼感

問19 あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。(〇はひとつ)

全体では、「とても信用できる」が6.5%、「信用できる」が51.2%で、この2つを合わせた《信用できる》は57.7%となっている。「どちらともいえない」は33.3%で、「あまり信用できない」は5.7%、「全く信用できない」は2.2%である。(図3-4-1)

性別にみると、《信用できる》は女性(58.0%)が男性(57.3%)より0.7ポイント高くなっている。(図3-4-1)

性・年齢別にみると、《信用できる》は女性70歳以上で68.6%、男性70歳以上で65.7%と高くなっている。(図3-4-2)

図3-4-1 地域の人々に対する信頼感(全体/性別)

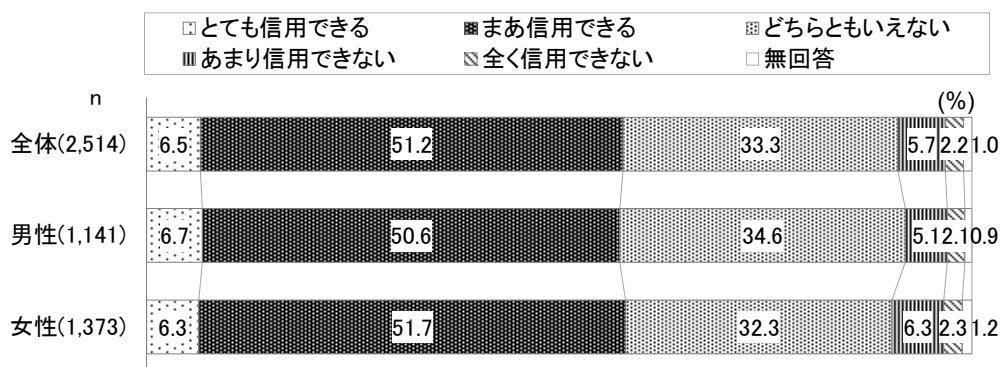
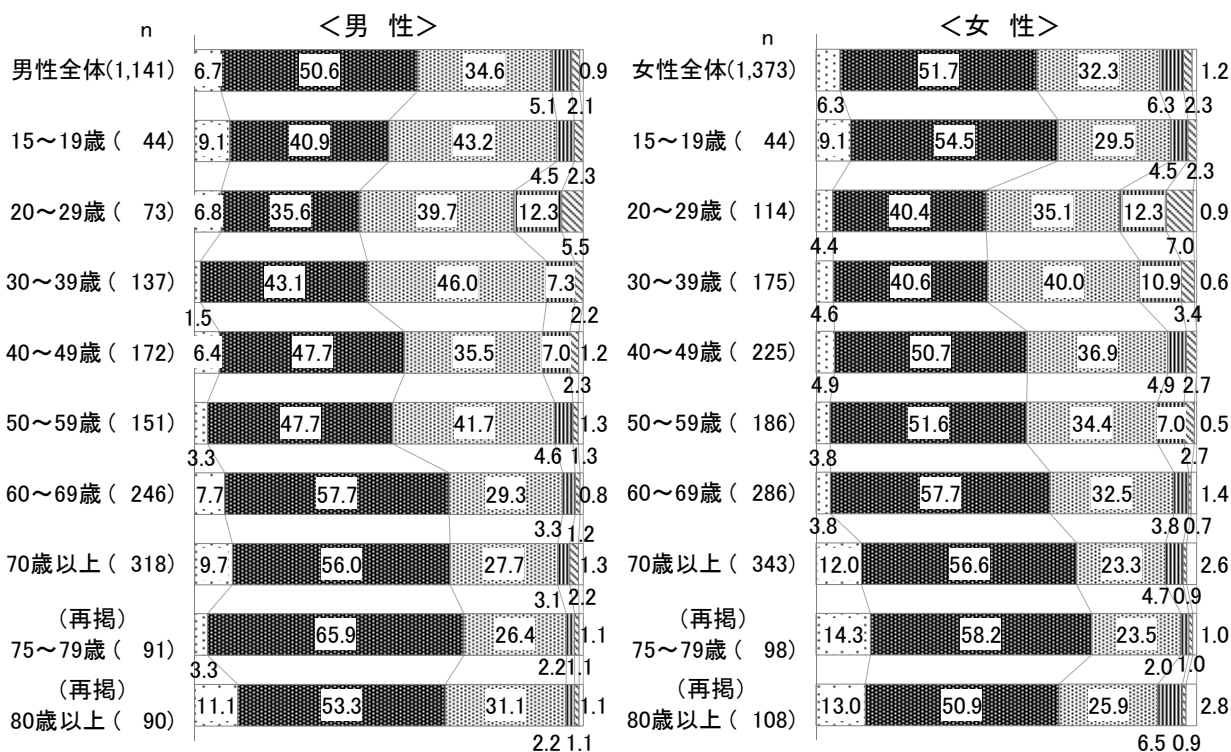


図3-4-2 地域の人々に対する信頼感(性・年齢別)





過去の調査と比較すると、「信用できる」(57.7%)は平成25年度(62.2%)より4.5ポイント減少している。(図3-4-3)

性別で過去の調査と比較すると、「信用できる」は男女ともに減少している。男性(57.3%)は平成25年度(63.5%)より6.2ポイント減少している。(図3-4-4)

図3-4-3 地域の人々に対する信頼感(過去の調査との比較)

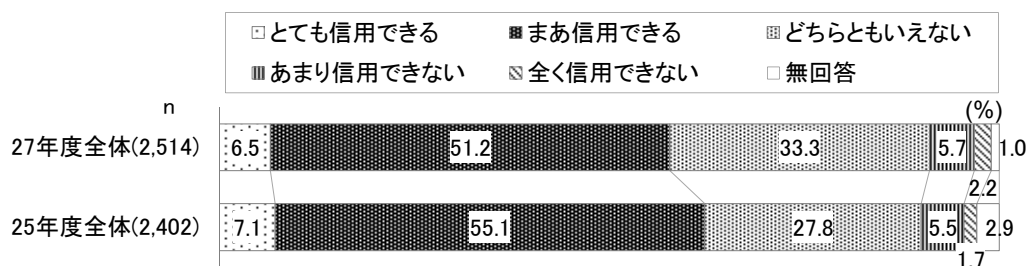
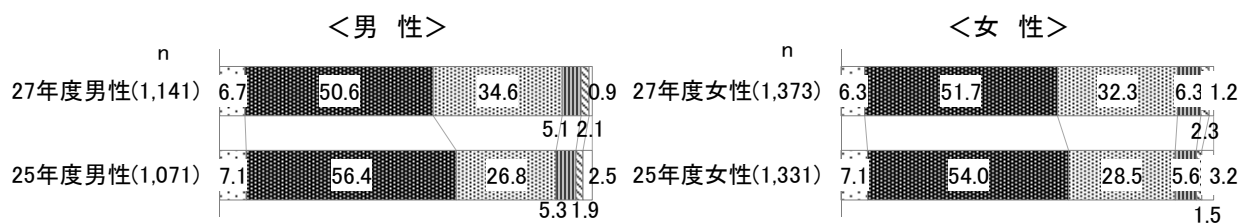


図3-4-4 地域の人々に対する信頼感(過去の調査との比較・性別)



※平成19・21・23年度調査では、この質問をしていない。