

《3. 運動》

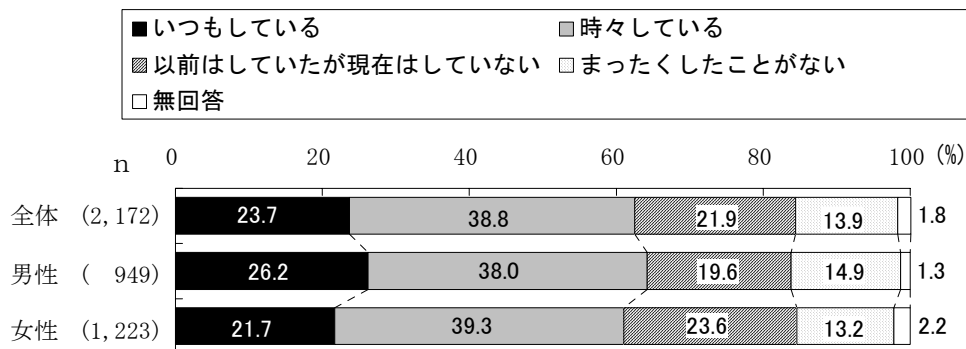
問1 健康の維持・増進のために身体を動かす程度

全体では、「いつもしている」が23.7%、「時々している」が38.8%で最も高く、これら2つを合わせると、「《している》」は62.5%となっている。このほか、「以前はしていたが現在はしていない」が21.9%、「まったくしたことがない」が13.9%となっている。

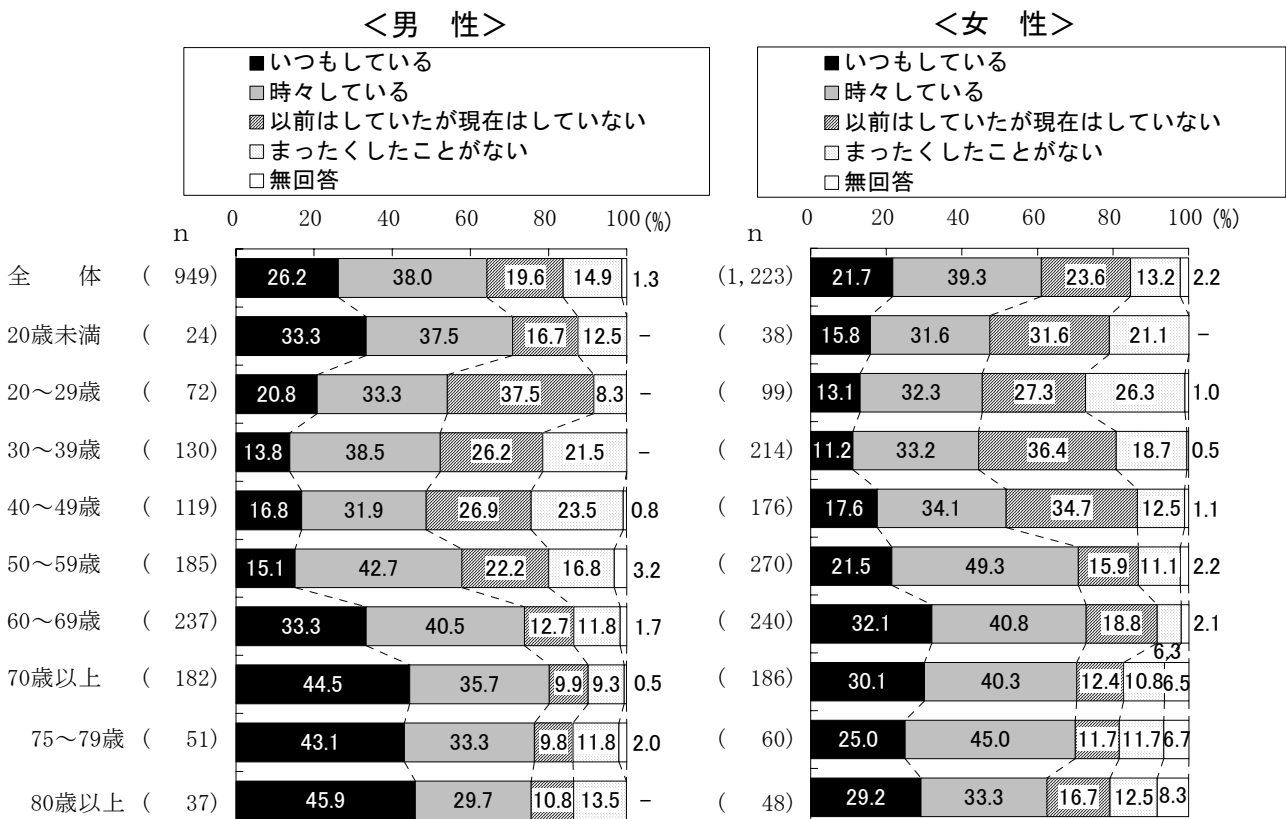
性別でみると、「《している》」は、男性が64.2%、女性が61.0%で男性の方が3.2ポイント高くなっている。逆に、「以前はしていたが現在はしていない」は、男性が19.6%、女性が23.6%で女性の方が4.0ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「《している》」は、男性では70歳以上が80.2%で最も高く、60～69歳が73.8%となっている。女性では60～69歳が72.9%で最も高く、50～59歳が70.8%、70歳以上が70.4%などとなっている。また、「以前はしていたが現在はしていない」は、男性では20～29歳が37.5%、女性では30～39歳が36.4%、40～49歳が34.7%と高くなっている。

問15 健康の維持・増進のために身体を動かす程度（全体・性別）



問15 健康の維持・増進のために身体を動かす程度（性／年齢別）

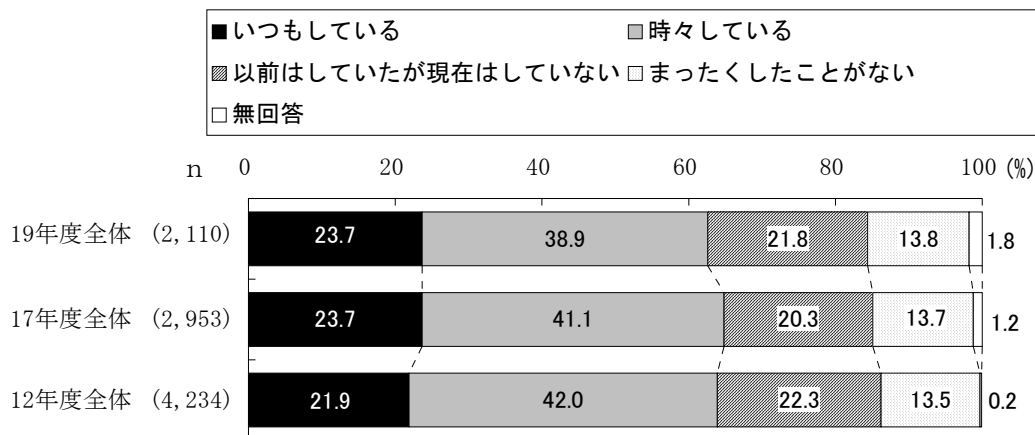


12年度及び17年度調査結果と比較すると、全体では、《している》が過去2回の調査に比べて最も低くなっている。

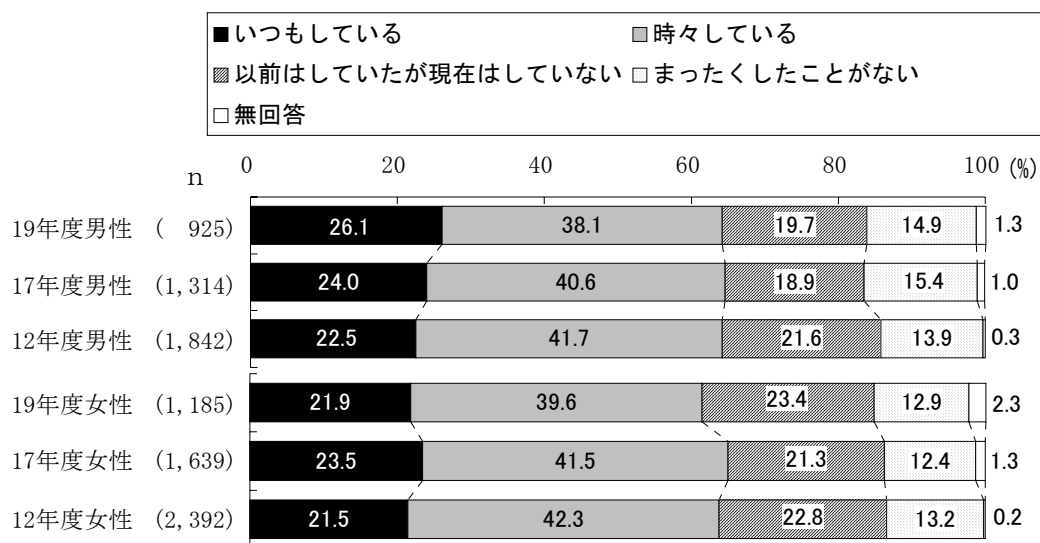
性別では、《している》が、特に女性で過去2回の調査に比べて低くなっている。

【平成12年度・17年度調査との比較】

健康の維持・増進のために身体を動かす程度（全体）



健康の維持・増進のために身体を動かす程度（性別）



※12年度調査との比較のため、17年度と19年度は15～19歳の回答者数を除く。

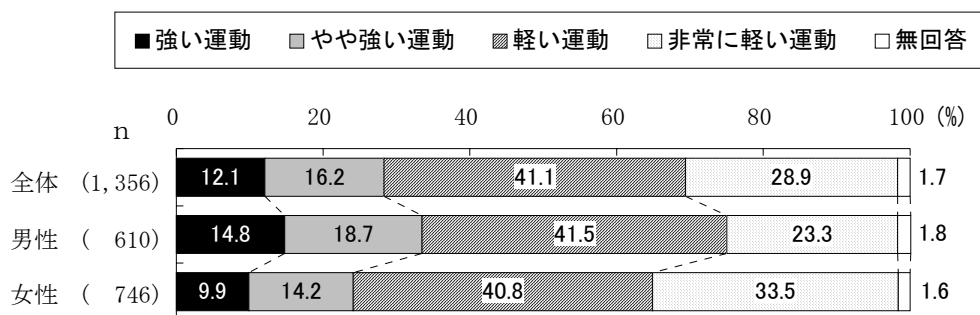
問15-1 運動の種類

健康の維持・増進のために身体を動かすことを「いつもしている」か「時々している」と回答した人（1,356人）に、その運動の種類をたずねた結果、全体では、「強い運動」が12.1%、「やや強い運動」が16.2%となっている。一方で、「軽い運動」が41.1%で最も高く、「非常に軽い運動」が28.9%となっている。

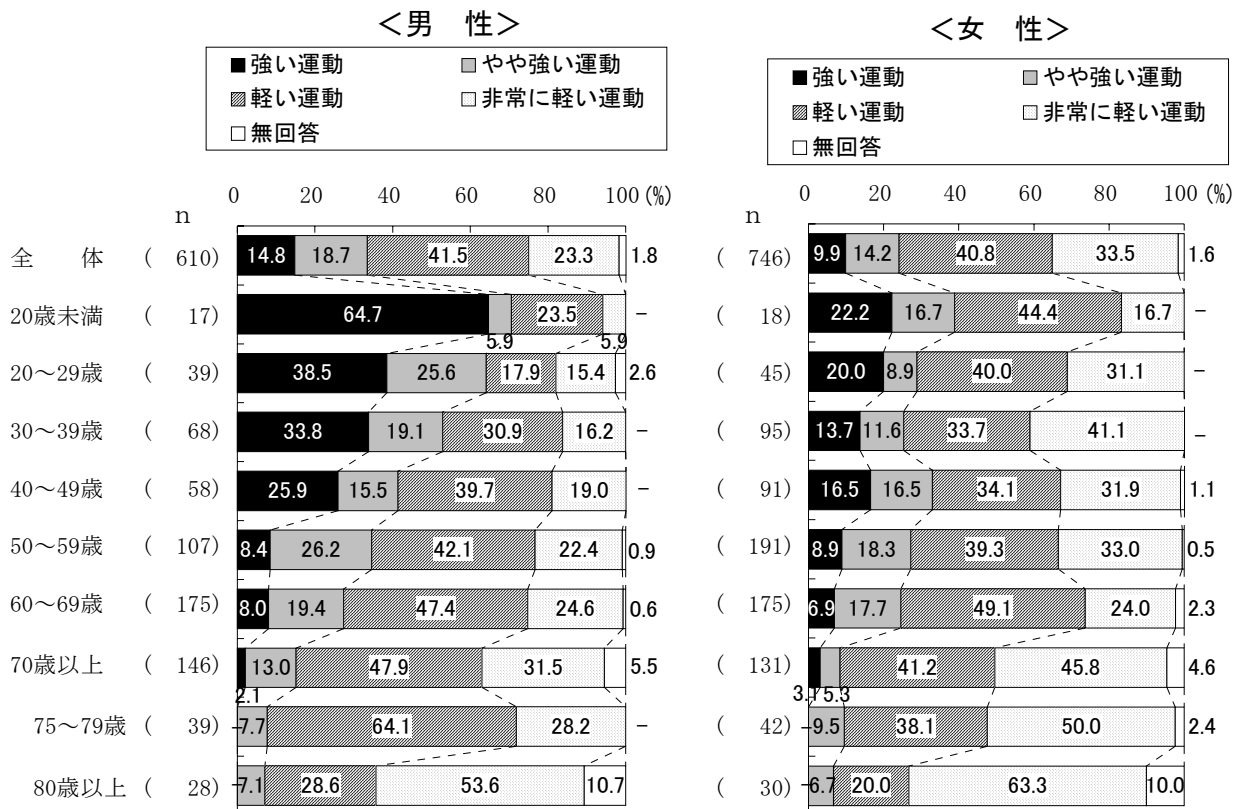
性別でみると、「強い運動」は、男性が14.8%、女性が9.9%で男性の方が4.9ポイント高く、「やや強い運動」でも、男性が18.7%、女性が14.2%で男性の方が4.5ポイント高くなっている。逆に、「非常に軽い運動」は、男性が23.3%、女性が33.5%で女性の方が10.2ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「強い運動」は、男性では20歳未満が64.7%で最も高く、年齢が上がるほど減少している。「軽い運動」は、男性では70歳以上が47.9%で最も高く、60～69歳で47.7%となっており、女性では60～69歳が49.1%と最も高くなっている。

問15-1 運動の種類（全体・性別）



問15-1 運動の種類（性／年齢別）



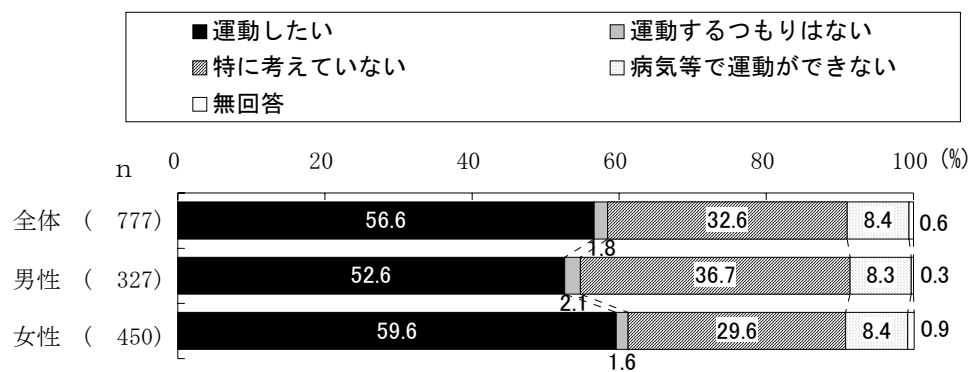
問15-2 運動についての今後の考え

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」か「まったくしたことがない」と回答した人（777人）に、今後の考えをたずねた結果、全体では、「運動したい」が56.6%で最も高くなっている。このほか、「運動するつもりはない」が1.8%、「特に考えていない」が32.6%、「病気等で運動ができない」が8.4%となっている。

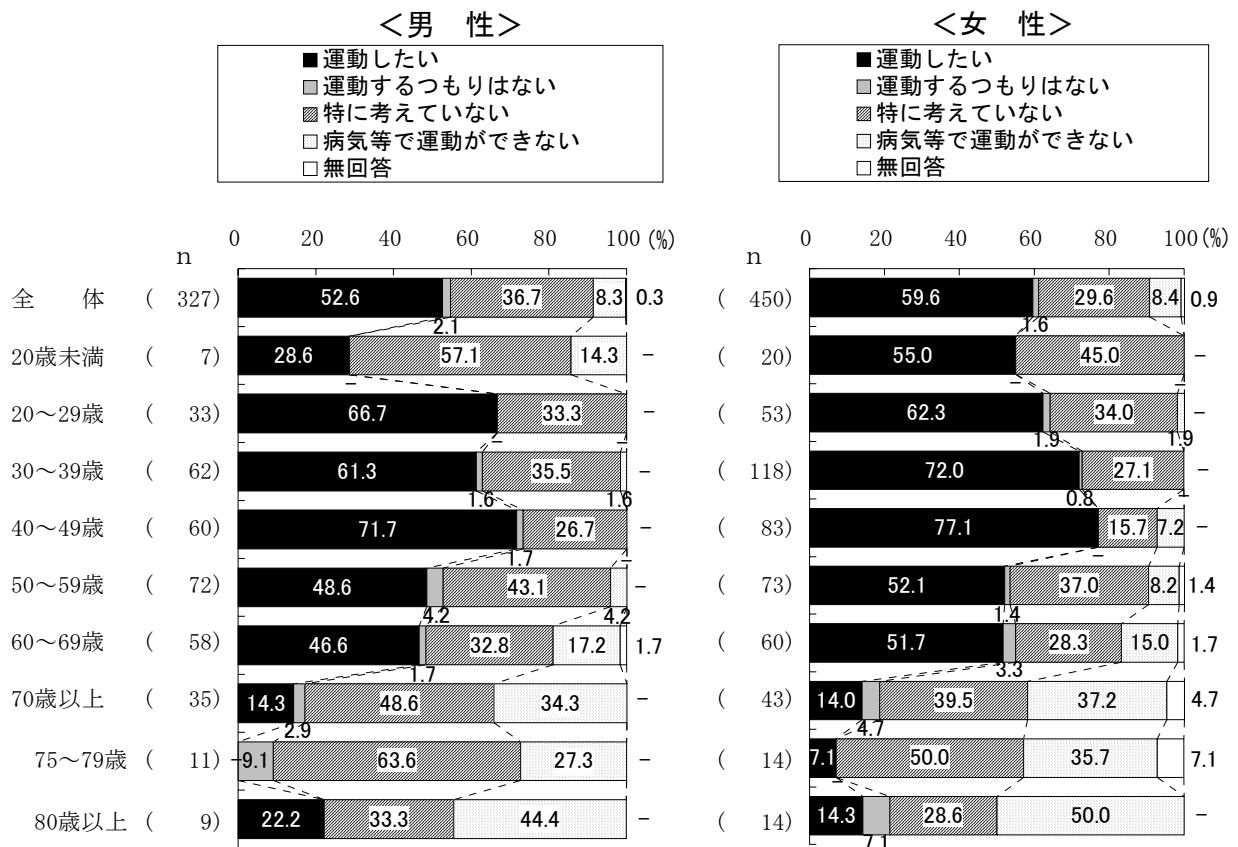
性別でみると、「運動したい」は、男性が52.6%、女性が59.6%で女性の方が7.0ポイント高くなっている。逆に、「特に考えていない」は、男性が36.7%、女性が29.6%で男性の方が7.1ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「運動したい」は、男性では40～49歳が71.7%、女性でも40～49歳が77.1%で最も高くなっている。

問15-2 運動についての今後の考え（全体・性別）



問15-2 運動についての今後の考え（性／年齢別）



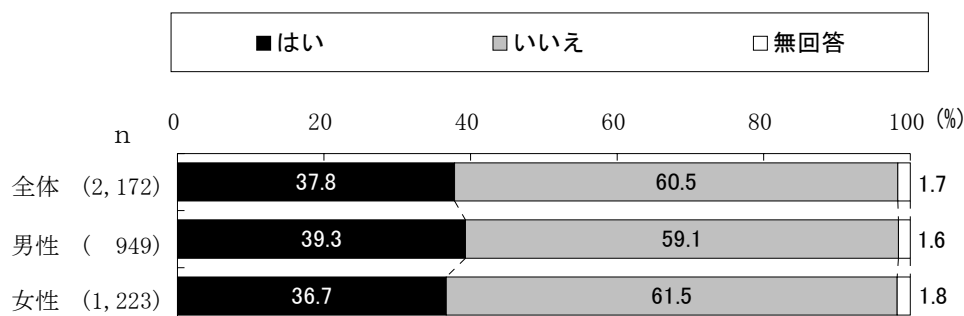
問16 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）

全体では、「はい」が37.8%で、「いいえ」が60.5%と高くなっている。

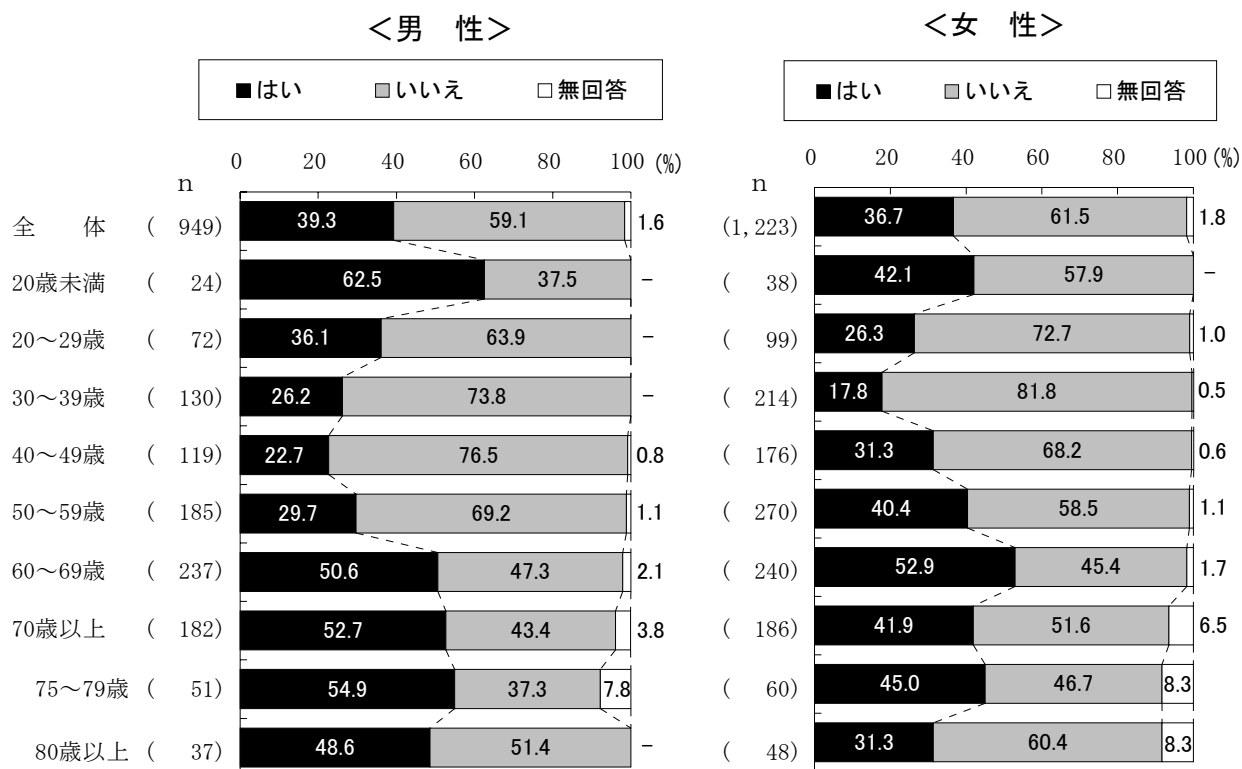
性別では、特に大きな違いはみられない。

性／年齢別で見ると、「はい」は、男性では20歳未満が62.5%、女性では60～69歳が52.9%で最も高くなっている。逆に、「いいえ」は、男性では40～49歳が76.5%で最も高く、30～39歳が73.8%となっている。女性では30～39歳が81.8%で最も高く、20～29歳が72.7%となっている。

問16 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）（全体・性別）



問16 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）（性／年齢別）



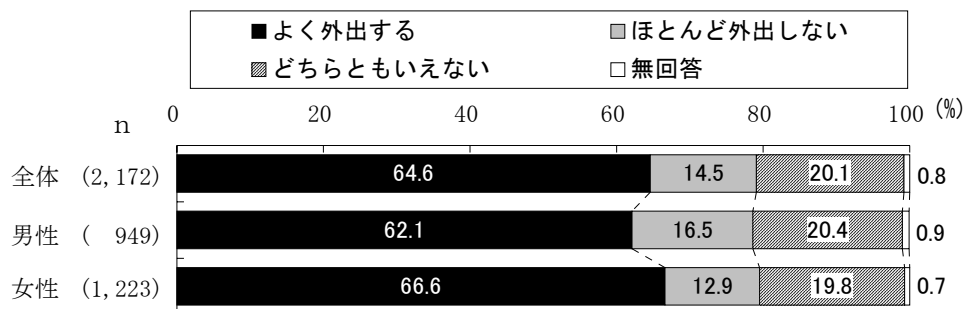
問17 仕事以外の日常生活における外出の状況

全体では、「よく外出する」が64.6%で最も高く、「ほとんど外出しない」が14.5%となっている。また、「どちらともいえない」は20.1%である。

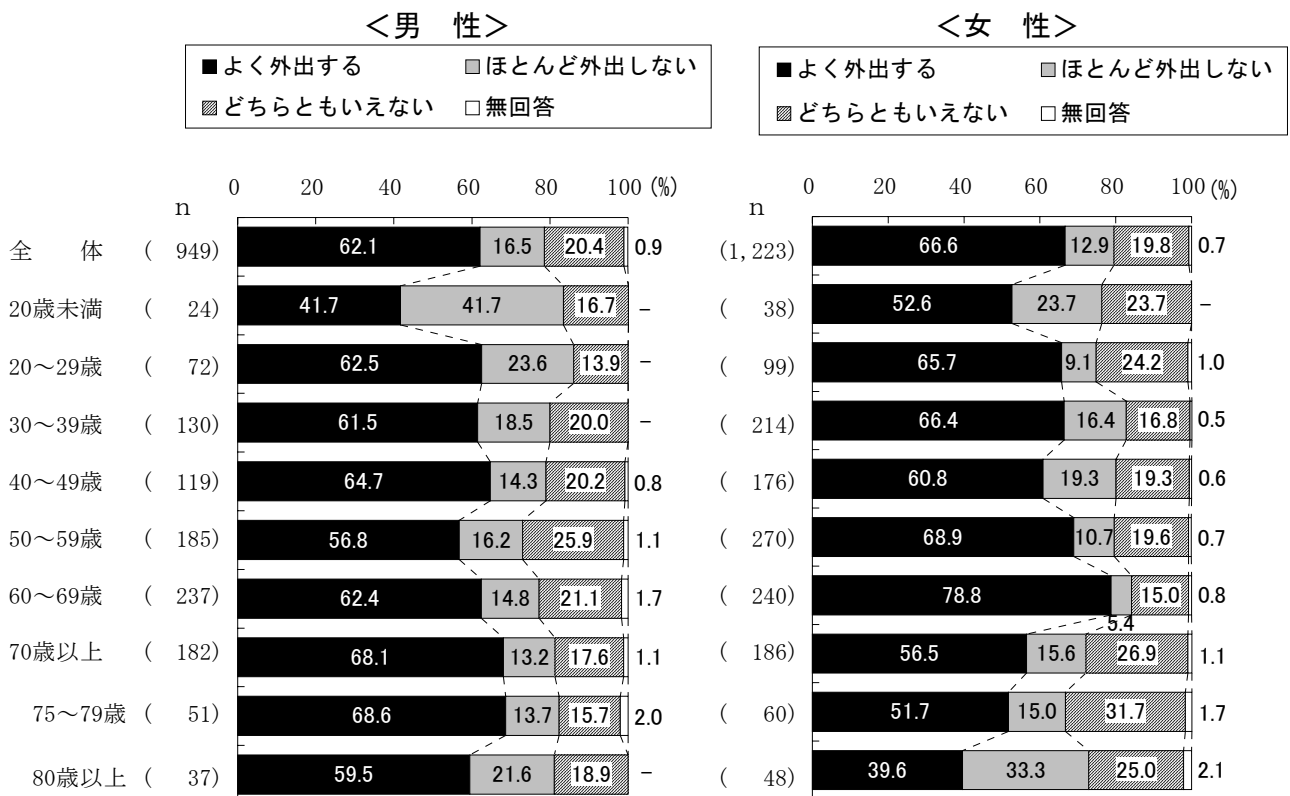
性別でみると、「よく外出する」は、男性が62.1%、女性が66.6%で女性の方が4.5ポイント高く、逆に、「ほとんど外出しない」は、男性が16.5%、女性が12.9%で男性の方が3.6ポイント高くなっている。

性／年齢別でみると、「よく外出する」は、男性では70歳以上が68.1%、女性では60～69歳が78.8%で最も高くなっている。「ほとんど外出しない」は、男性では20歳未満が41.7%、女性でも20歳未満が23.7%で最も高くなっている。

問17 仕事以外の日常生活における外出の状況（全体・性別）



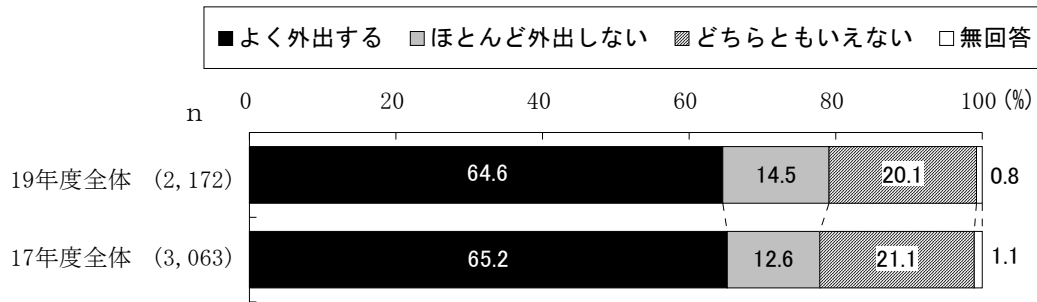
問17 仕事以外の日常生活における外出の状況（性／年齢別）



17年度調査結果と比較すると、全体では特に大きな違いはみられない。
 性別では、「ほとんど外出しない」が、男性（17年度：12.6%→19年度：16.5%）で3.9ポイント増加している。

【平成17年度調査との比較】

仕事以外の日常生活における外出の状況（全体）



仕事以外の日常生活における外出の状況（性別）

