

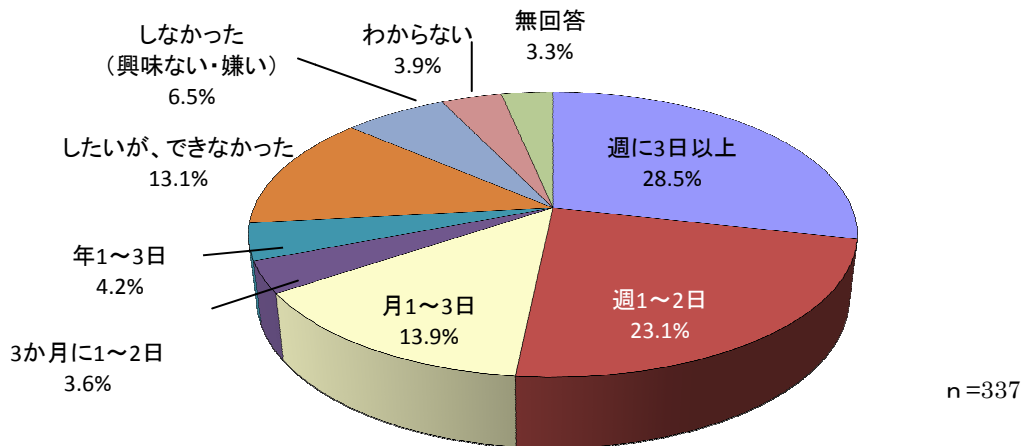
4. スポーツへの参加状況について

(1) この1年間に運動やスポーツをどのくらい行いましたか。

◇ 「平均すると週に3日以上（年151日以上）」が3割近く

問12	あなたは、この1年間に運動やスポーツ（※）をどのくらい行いましたか。	n=337
※	「運動やスポーツ」には、ウォーキング・散歩、ラジオ体操などの比較的軽い運動やキャンプなどの野外スポーツ、さらに体力づくりとして行う散歩や自転車による買い物・通勤などの身体活動まで含みます。（○はひとつまで）	
1	平均すると週に3日以上（年151日以上）	28.5%
2	平均すると週に1日～2日（年51日～150日）	23.1%
3	平均すると月に1日～3日（年12日～50日）	13.9%
4	平均すると3か月に1日～2日（年4日～11日）	3.6%
5	年1日～3日	4.2%
6	運動やスポーツをしたいが、出来なかった	13.1%
7	運動やスポーツに興味がないので（嫌いなので）、しなかった	6.5%
8	わからない	3.9%
	（無回答）	3.3%

<図IV-4-1>全体



この一年間に運動やスポーツをどのくらい行ったかについては、「平均すると週に3日以上（年151日以上）」が28.5%と最も多く、次いで「平均すると週に1日～2日（年51日～150日）」が23.1%、「平均すると月に1日～3日（年12日～50日）」が13.9%であった。一方、「運動やスポーツをしたいが、出来なかった」は13.1%、「運動やスポーツに興味がないので（嫌いなので）、しなかった」は6.5%で、この2つを合わせた【運動やスポーツをしなかった（計）】は19.6%となっており、「平均すると週に3日以上（年151日以上）」、「平均すると週に1日～2日（年51日～150日）」、「平均すると月に1日～3日（年12日～50日）」、「平均すると3か月に1日～2日（年4日～11日）」、「年1日～3日」の5つを合わせた、1年間を通して【運動やスポーツを行った（計）】の73.3%を大きく下回っている。（図IV-4-1）

性・年齢別で見ると、「平均すると週に3日以上（年151日以上）」は<女性/70歳以上>が55.2%と最も多く、次いで<男性/70歳以上>が41.2%であった。「平均すると週に1日～2日（年51日～150日）」は<男性/20歳代>が55.6%と最も多く、次いで<女性/40歳代>が27.3%であった。（図IV-4-2）

【表：性・年齢別】

選択項目		週に 3日以上	週に 1~2日	月に 1~3日	3か月に 1~2日	年 1~3日	できなかった	しなかった	わからない	無回答	合計
全体	人数	96	78	47	12	14	44	22	13	11	337
	構成比	28.5%	23.1%	13.9%	3.6%	4.2%	13.1%	6.5%	3.9%	3.3%	100.0%
男性(計)	人数	42	36	28	8	8	19	7	5	3	156
	構成比	26.9%	23.1%	17.9%	5.1%	5.1%	12.2%	4.5%	3.2%	1.9%	100.0%
20歳代	人数	0	5	2	1	0	0	0	1	0	9
	構成比	0.0%	55.6%	22.2%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%	11.1%	0.0%	100.0%
30歳代	人数	4	3	4	2	2	2	0	2	1	20
	構成比	20.0%	15.0%	20.0%	10.0%	10.0%	10.0%	0.0%	10.0%	5.0%	100.0%
40歳代	人数	4	5	4	3	1	4	1	0	0	22
	構成比	18.2%	22.7%	18.2%	13.6%	4.5%	18.2%	4.5%	0.0%	0.0%	100.0%
50歳代	人数	7	4	6	1	4	5	1	0	0	28
	構成比	25.0%	14.3%	21.4%	3.6%	14.3%	17.9%	3.6%	0.0%	0.0%	100.0%
60歳代	人数	13	10	9	1	1	4	3	1	1	43
	構成比	30.2%	23.3%	20.9%	2.3%	2.3%	9.3%	7.0%	2.3%	2.3%	100.0%
70歳以上	人数	14	9	3	0	0	4	2	1	1	34
	構成比	41.2%	26.5%	8.8%	0.0%	0.0%	11.8%	5.9%	2.9%	2.9%	100.0%
女性(計)	人数	54	42	19	4	6	25	15	8	5	178
	構成比	30.3%	23.6%	10.7%	2.2%	3.4%	14.0%	8.4%	4.5%	2.8%	100.0%
20歳代	人数	2	5	4	0	3	2	3	0	0	19
	構成比	10.5%	26.3%	21.1%	0.0%	15.8%	10.5%	15.8%	0.0%	0.0%	100.0%
30歳代	人数	5	4	4	2	0	6	4	1	1	27
	構成比	18.5%	14.8%	14.8%	7.4%	0.0%	22.2%	14.8%	3.7%	3.7%	100.0%
40歳代	人数	5	6	2	0	1	4	2	2	0	22
	構成比	22.7%	27.3%	9.1%	0.0%	4.5%	18.2%	9.1%	9.1%	0.0%	100.0%
50歳代	人数	11	8	3	1	1	5	1	2	1	33
	構成比	33.3%	24.2%	9.1%	3.0%	3.0%	15.2%	3.0%	6.1%	3.0%	100.0%
60歳代	人数	15	11	5	0	1	6	5	3	1	47
	構成比	31.9%	23.4%	10.6%	0.0%	2.1%	12.8%	10.6%	6.4%	2.1%	100.0%
70歳以上	人数	16	7	1	1	0	2	0	0	2	29
	構成比	55.2%	24.1%	3.4%	3.4%	0.0%	6.9%	0.0%	0.0%	6.9%	100.0%

<図IV-4-2>性・年齢別

