

5 運動について

(1) 運動の実施状況

【☑保健医療計画 行動目標】

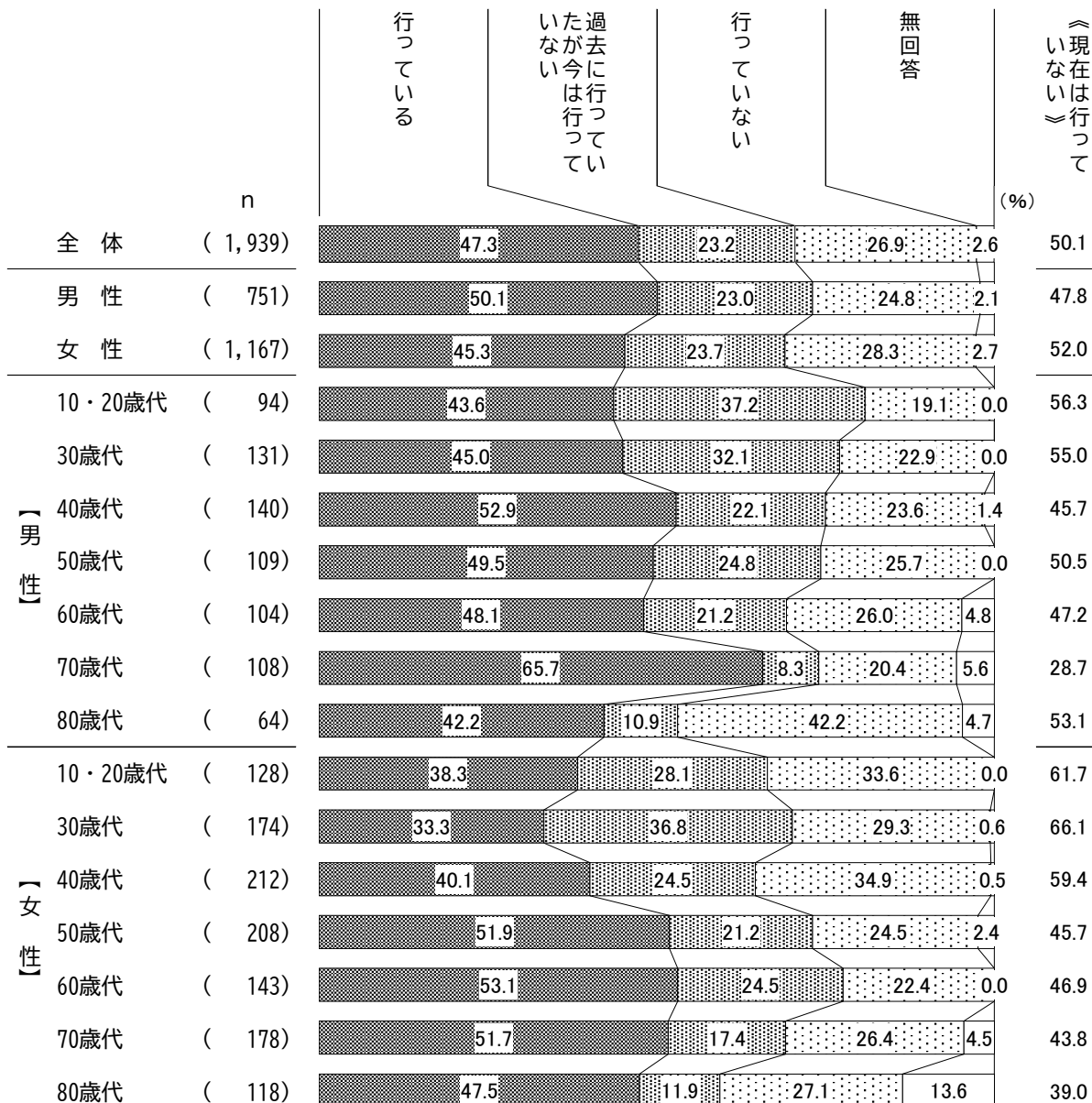
問10 あなたは、ふだん運動を行っていますか。(○は1つ)

全体では、「行っている」が47.3%となっています。一方、「過去に行っていたが今は行っていない」(23.2%)と「行っていない」(26.9%)を合わせて、「現在は行っていない」は50.1%です。

性別にみると、「行っている」は、男性の方が女性よりも約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「行っている」は、男性では70歳代で6割台半ばで最も高く、次いで40歳代で5割を超えています。女性では50～70歳代で5割台となっています。一方、「現在は行っていない」は、女性の30歳代で6割台半ば、10・20歳代で6割を超えており、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別

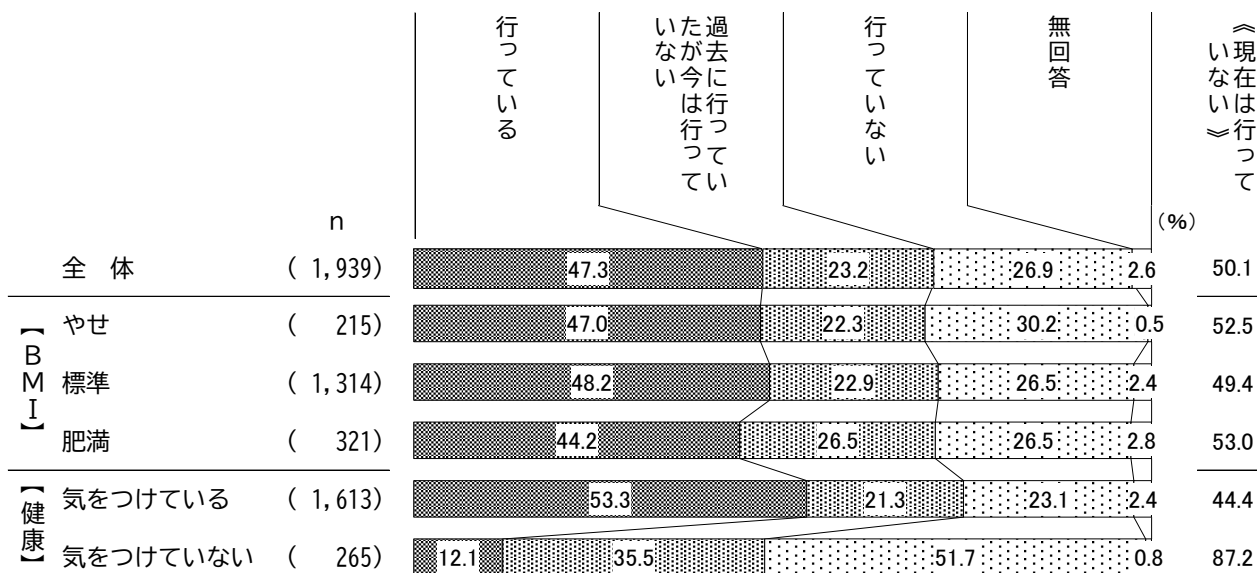


BMI別にみると、「行っている」は、いずれの層も4割台となっており、特に大きな違いはみられません。

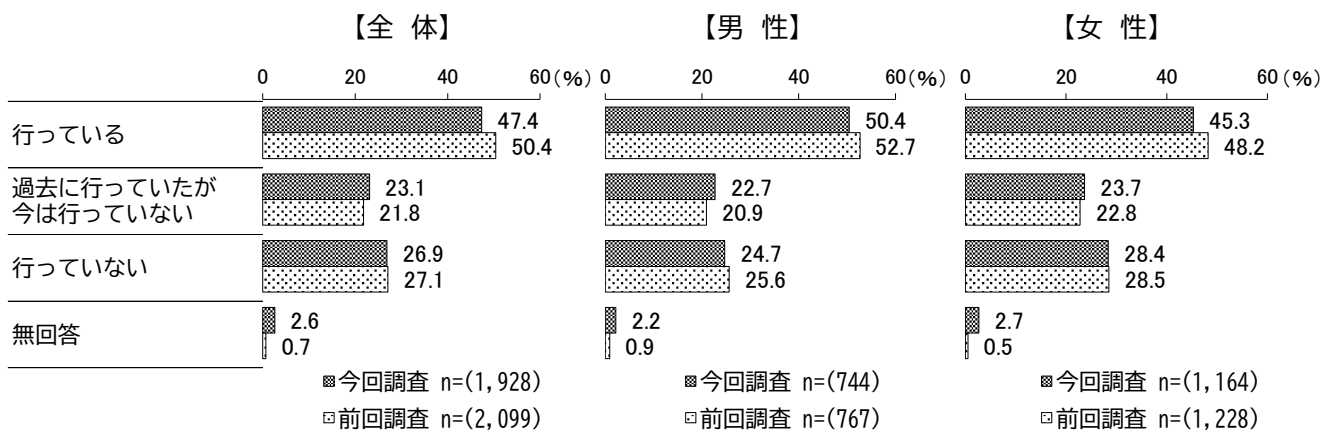
健康への配慮別にみると、「行っている」は、健康に気をつけている人で53.3%と、気をつけていない人よりも約41ポイント高くなっています。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆BMI別／健康への配慮別



◆前回調査との比較



(1-1) 運動を行う頻度

【問10で「1. 行っている」を選択した方】

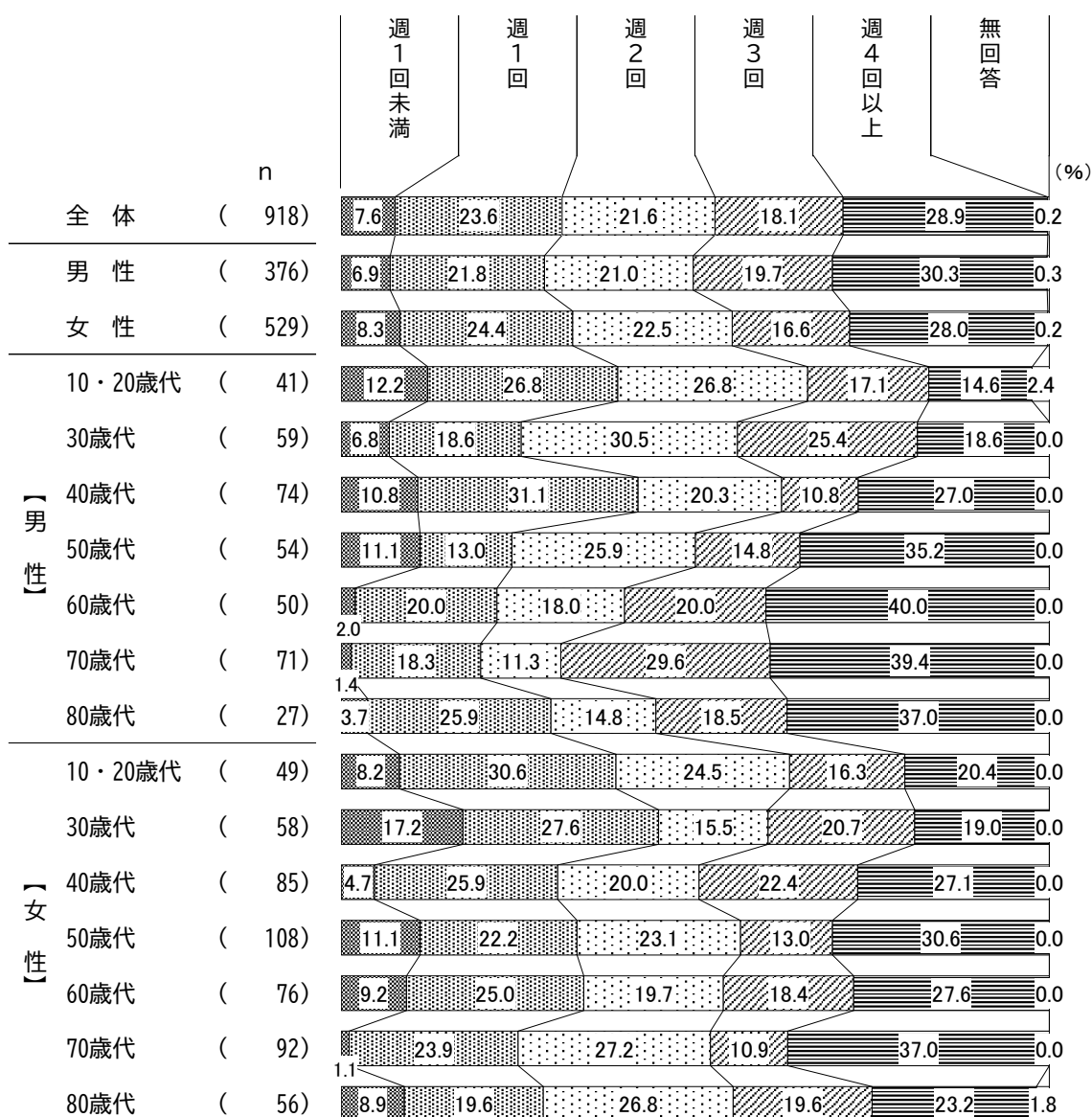
問10-1 運動を行う頻度は、次のうちどれですか。(○は1つ)

運動を「行っている」と回答した人に、運動を行う頻度をたずねたところ、全体では、「週4回以上」が28.9%で最も高く、次いで「週1回」が23.6%、「週2回」が21.6%と「週3回」が18.1%でおおむね並んでいます。

性別にみると、特に大きな違いはみられません。

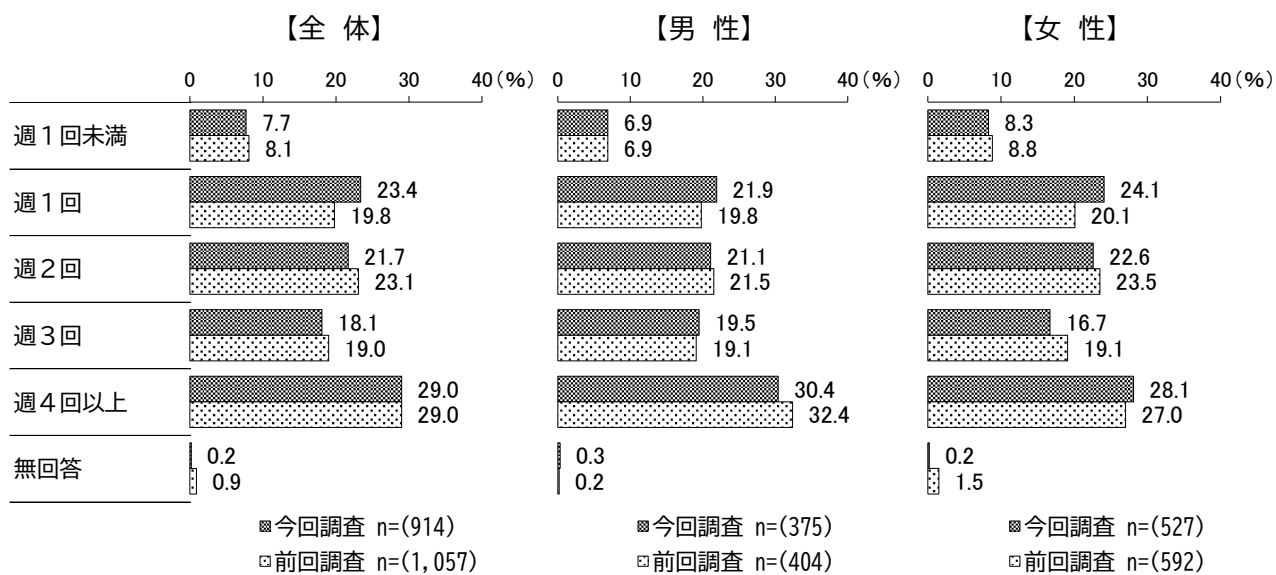
性・年齢別にみると、「週4回以上」は男性60歳以上と女性の70歳代で約4割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較



(1-2) 運動を行う時間

【問10で「1. 行っている」を選択した方】

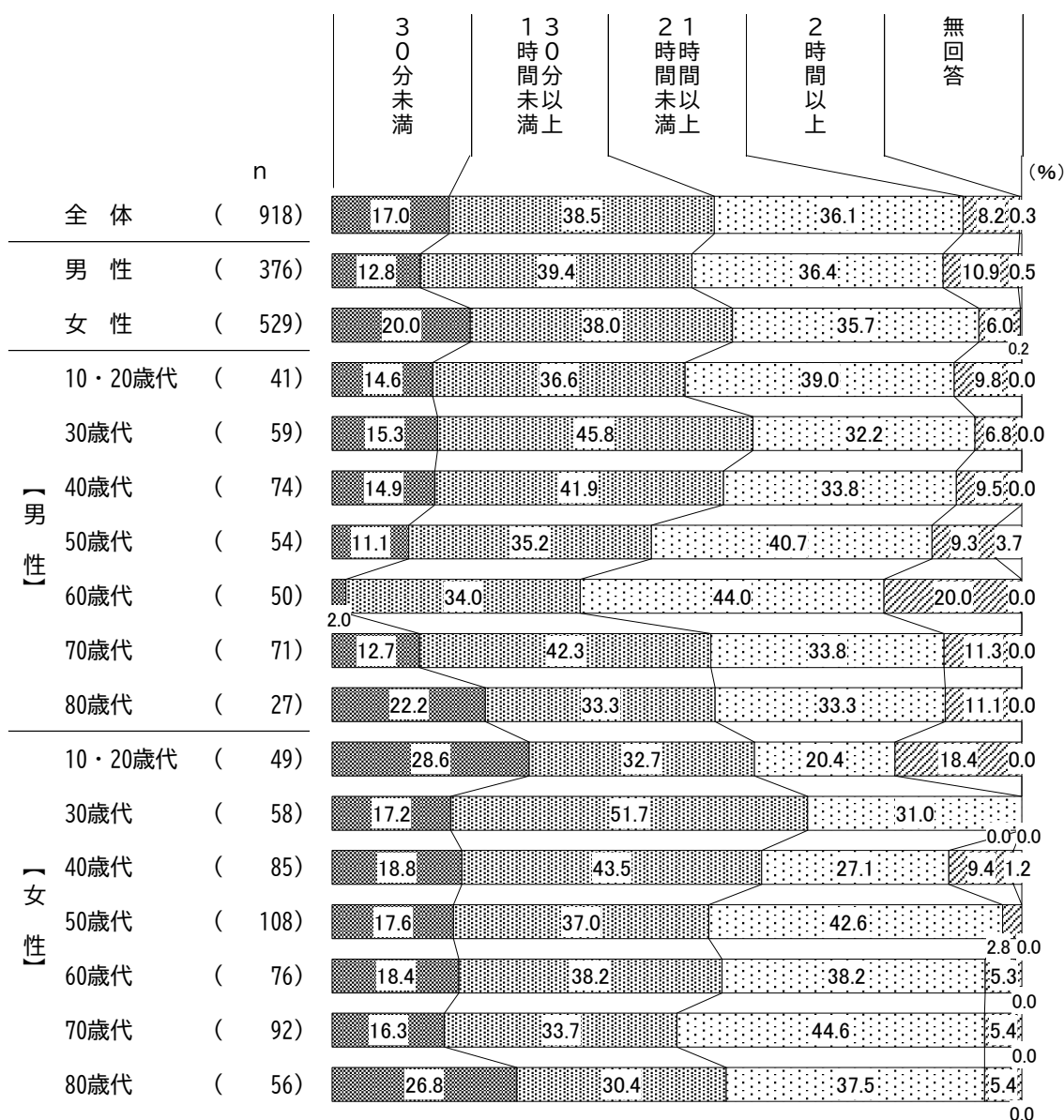
問10-2 運動を行う時間は、1回あたり次のうちどれですか。(○は1つ)

運動を「行っている」と回答した人に、1回あたりの運動を行う時間をたずねたところ、全体では、「30分以上1時間未満」が38.5%で最も高く、次いで「1時間以上2時間未満」が36.1%となっています。

性別にみると、「30分未満」は、女性の方が男性よりも約7ポイント高く、「2時間以上」は、男性の方が女性よりも約5ポイント高くなっています。

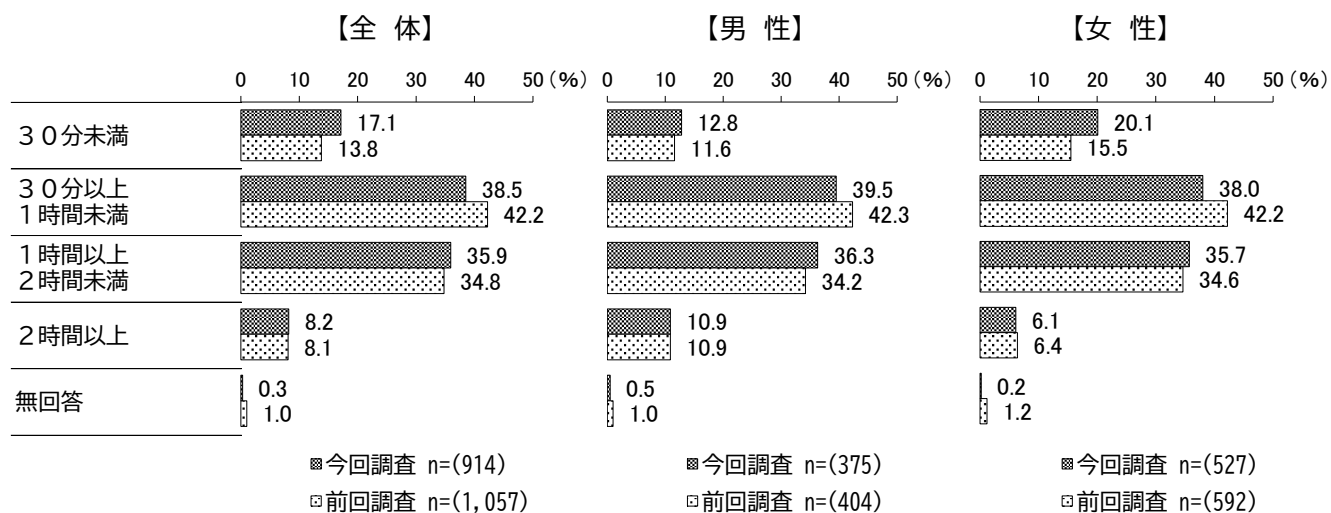
性・年齢別にみると、男性の50～60歳代で「1時間以上2時間未満」あるいは「2時間以上」が高く、他の年齢層に比べて運動時間が長い傾向となっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、「30分未満」が女性で約5ポイント増加しています。

◆前回調査との比較



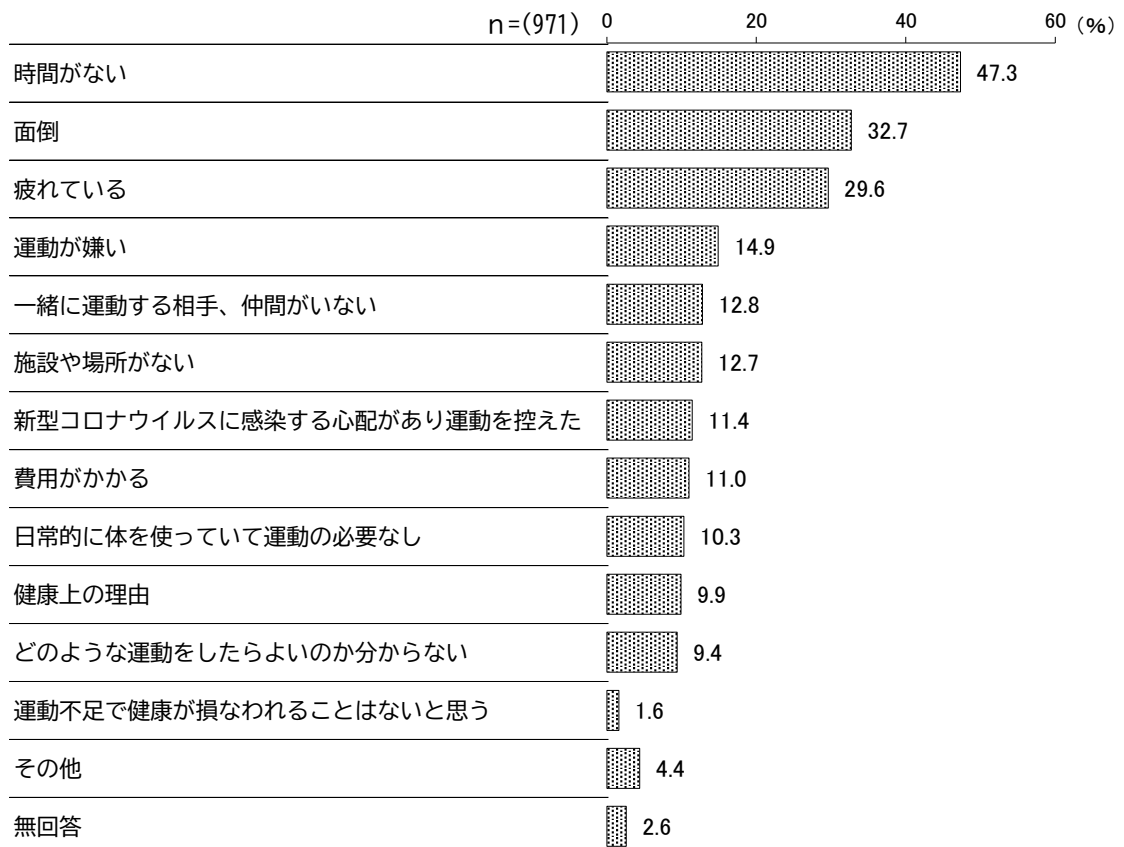
(1-3) 現在運動を行っていない理由

【問10で「2. 過去に行っていたが今は行っていない」または「3. 行っていない」を選択した方】

問10-3 現在運動を行っていない理由は、次のうちどれですか。(いくつでも○)

運動を《現在は行っていない》と回答した人に、その理由をたずねたところ、「時間がない」が47.3%で最も高く、次いで「面倒」が32.7%、「疲れている」が29.6%などとなっています。

◆全体



性別にみると、「運動が嫌い」は、女性の方が男性よりも7ポイント高く、女性は「日常的に体を使っていて運動の必要なし」でも約6ポイント、「疲れている」、「新型コロナウイルスに感染する心配があり運動を控えた」、「費用がかかる」でも約5ポイント高くなっています。一方、「面倒」は、男性の方が女性よりも約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、「時間がない」は、男女ともに10・20～40歳代で約6割から7割台と、他の年齢層に比べて高くなっています。また、「面倒」は男女ともに10・20歳代で4割台、「疲れている」は女性の10・20～30歳代で4割台と高くなっています。

◆性別／性・年齢別(一部抜粋)

単位 (%)

	n	時間がない	面倒	疲れている	運動が嫌い	仲間と一緒に運動する相手、	施設や場所がない	新型コロナウイルスに感染する心配があり運動を控えた	費用がかかる	て日常的に体を使っていて運動の必要なし	健康上の理由	
全体	971	47.3	32.7	29.6	14.9	12.8	12.7	11.4	11.0	10.3	9.9	
男性	359	49.0	36.2	26.5	10.6	14.8	13.4	8.1	8.1	6.4	10.3	
女性	607	46.5	31.0	31.6	17.6	11.5	12.0	13.5	12.7	12.5	9.7	
【男性】	10・20歳代	53	66.0	47.2	26.4	24.5	26.4	1.9	11.3	1.9	1.9	
	30歳代	72	73.6	38.9	38.9	9.7	18.1	16.7	11.1	5.6	—	2.8
	40歳代	64	59.4	45.3	34.4	14.1	15.6	10.9	3.1	12.5	6.3	4.7
	50歳代	55	56.4	30.9	27.3	7.3	5.5	7.3	10.9	3.6	10.9	10.9
	60歳代	49	34.7	34.7	16.3	8.2	18.4	10.2	12.2	14.3	8.2	14.3
	70歳代	31	3.2	25.8	12.9	3.2	9.7	3.2	16.1	6.5	19.4	25.8
	80歳代	34	2.9	14.7	11.8	2.9	5.9	14.7	2.9	—	5.9	29.4
【女性】	10・20歳代	79	60.8	45.6	46.8	25.3	26.6	19.0	5.1	22.8	3.8	5.1
	30歳代	115	67.0	37.4	45.2	22.6	13.9	17.4	6.1	14.8	6.1	0.9
	40歳代	126	58.7	30.2	37.3	15.9	12.7	11.9	8.7	17.5	7.9	7.1
	50歳代	95	43.2	40.0	33.7	15.8	4.2	9.5	17.9	11.6	7.4	10.5
	60歳代	67	32.8	14.9	20.9	10.4	9.0	10.4	28.4	9.0	25.4	17.9
	70歳代	78	17.9	19.2	9.0	15.4	6.4	5.1	23.1	3.8	23.1	17.9
	80歳代	46	13.0	17.4	6.5	15.2	4.3	6.5	10.9	—	30.4	19.6

BMI別にみると、「面倒」、「運動が嫌い」は、“やせ”で高い傾向となっています。また、「施設や場所がない」、「健康上の理由」はBMIが大きいほど高くなっています。

前回調査との比較では、「面倒」が男性で9ポイント、女性で約7ポイント増加し、「運動が嫌い」が女性で約6ポイント増加しています。

◆BMI別(一部抜粋)

		単位 (%)									
	n	時間がない	面倒	疲れている	運動が嫌い	仲間と一緒に運動する相手、仲間がない	施設や場所がない	新型コロナウイルス感染症を抑える心配がある	費用がかかる	日常的に体を動かす必要なし	健康上の理由
全体	971	47.3	32.7	29.6	14.9	12.8	12.7	11.4	11.0	10.3	9.9
やせ	113	46.9	37.2	34.5	21.2	15.9	8.8	10.6	7.1	8.0	7.1
標準	649	48.4	32.0	27.6	14.2	12.0	12.5	11.1	11.7	11.9	8.9
肥満	170	47.1	34.7	33.5	14.7	14.1	15.9	11.8	11.2	5.9	12.9

◆前回調査との比較(全体の上位5項目)

