

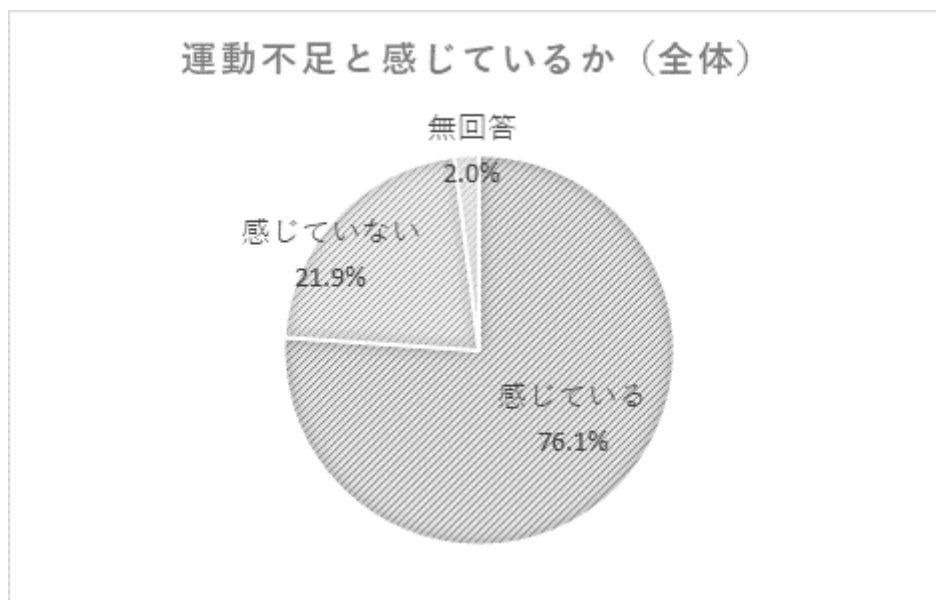
Ⅲ. 運動

13 ふだん、運動不足と感じていますか。

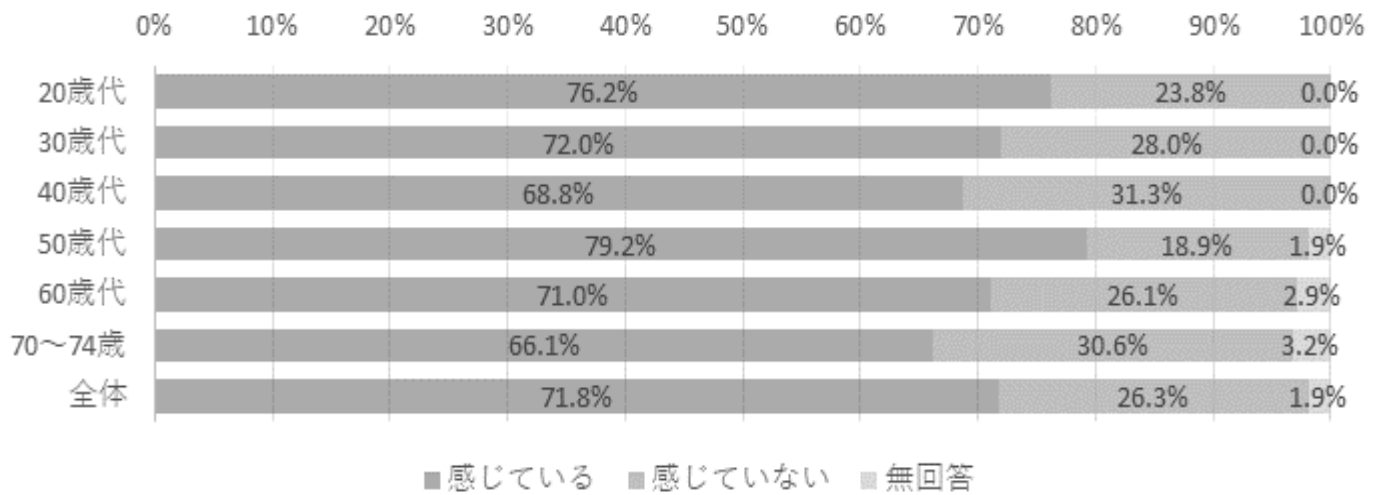
「感じている」が76.1%、「感じていない」が21.9%で、運動不足を感じている割合が高くなっている。

年代別では、男女ともに70歳代が「運動不足と感じている」割合が低く、男性は、40歳代と70歳代以外の年代の約7割が、女性は、20歳代、30歳代の約9割が「運動不足と感じている」となっている。

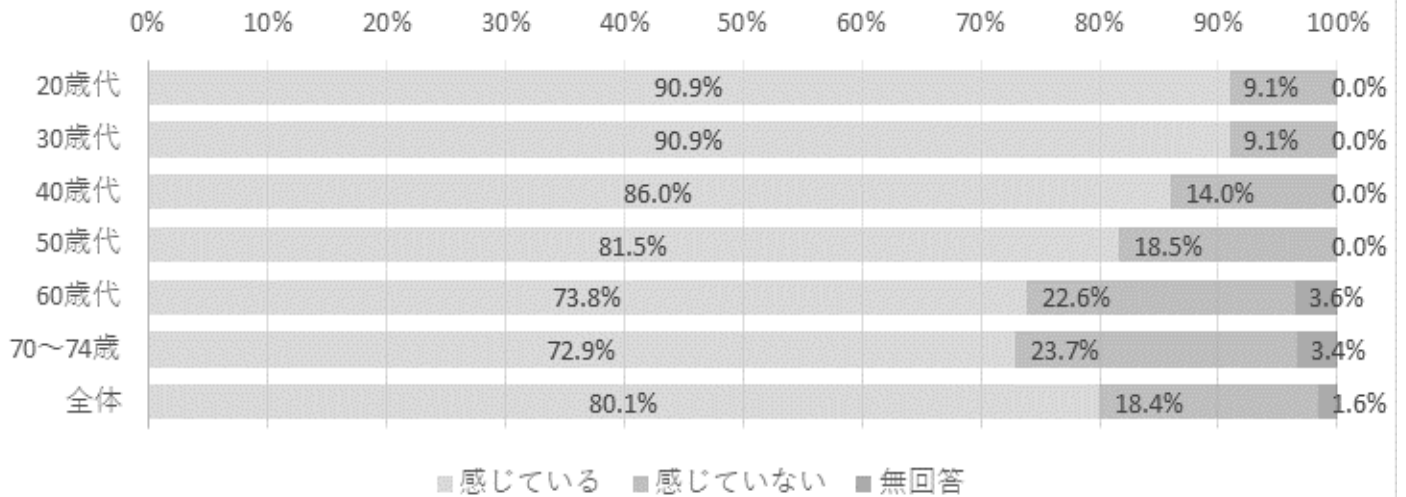
平成29年度実施の意識調査では、「運動不足と感じている」73.7%、「運動不足と感じていない」23.5%。



運動不足と感じているか（男性）



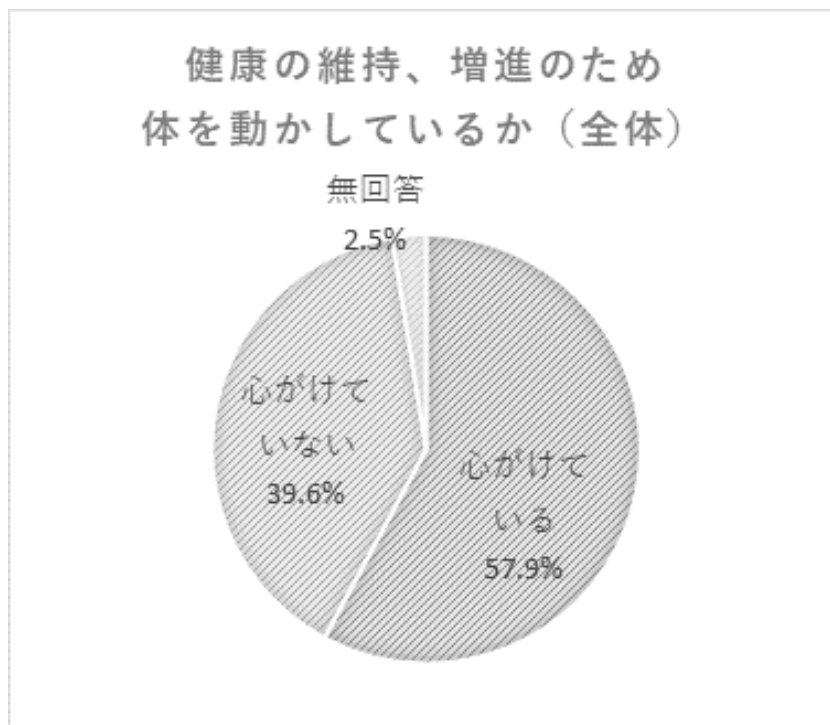
運動不足と感じているか（女性）



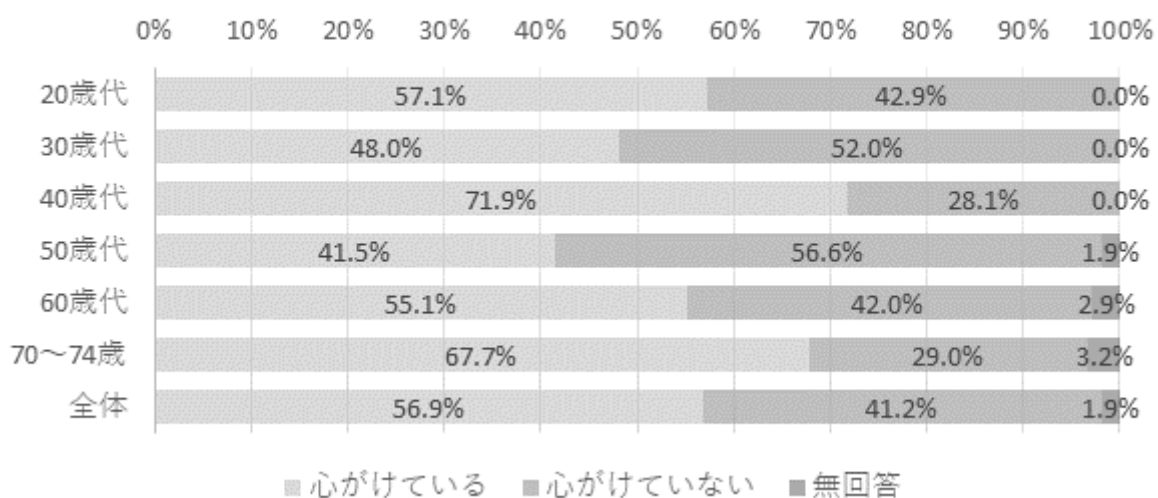
14 日頃から健康の維持、増進のため、意識的に体を動かすように心がけていますか。

「心がけている」割合が57.9%となっており、男性は、30歳代と50歳代以外、女性は50歳代以降において5割以上が体を動かすよう心がけている。一方、50歳代男性、20歳～40歳代女性は、「心がけている」割合が低くなっている。

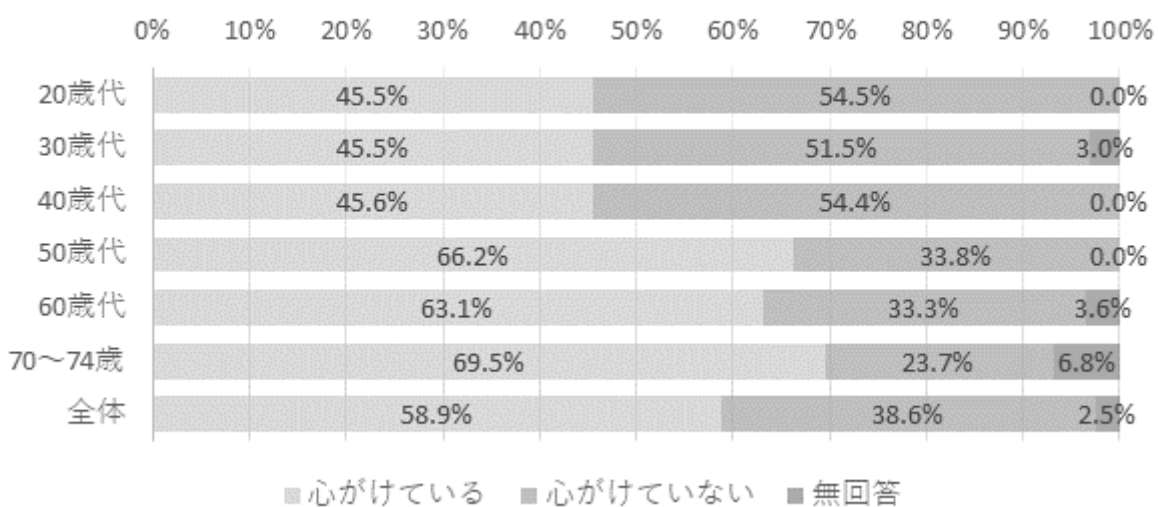
平成29年度実施の意識調査では「心がけている」54.9%、「心がけていない」42.7%。



健康の維持、増進のため体を動かしているか（男性）

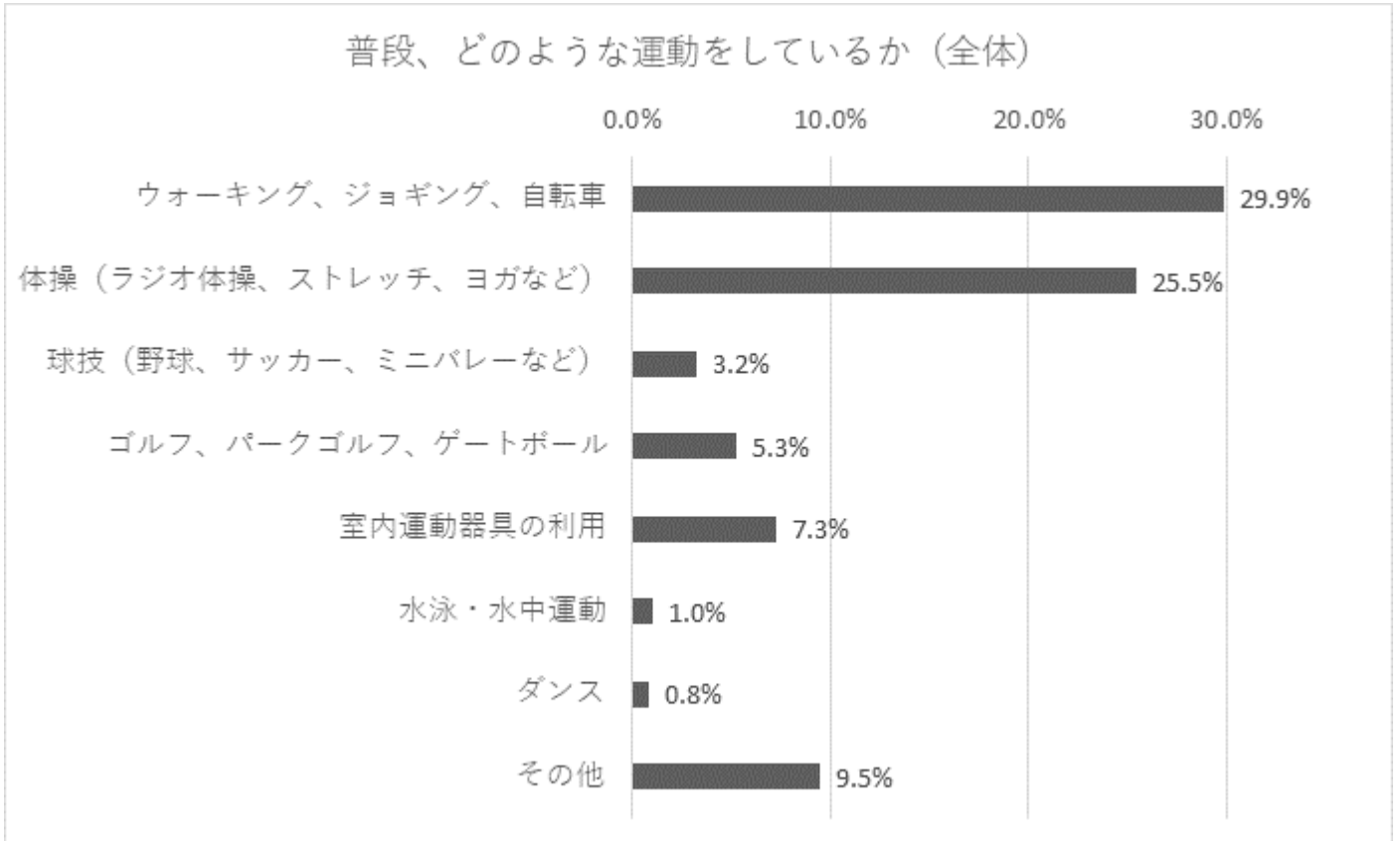


健康の維持、増進のため体を動かしているか（女性）



15 運動している方は、どのような運動をしていますか。

「ウォーキング、ジョギング、自転車」が 29.9%で最も多く、次いで、「体操（ラジオ体操、ストレッチ、ヨガなど）」が 25.5%、「室内運動器具の利用」が 7.3%となっている。

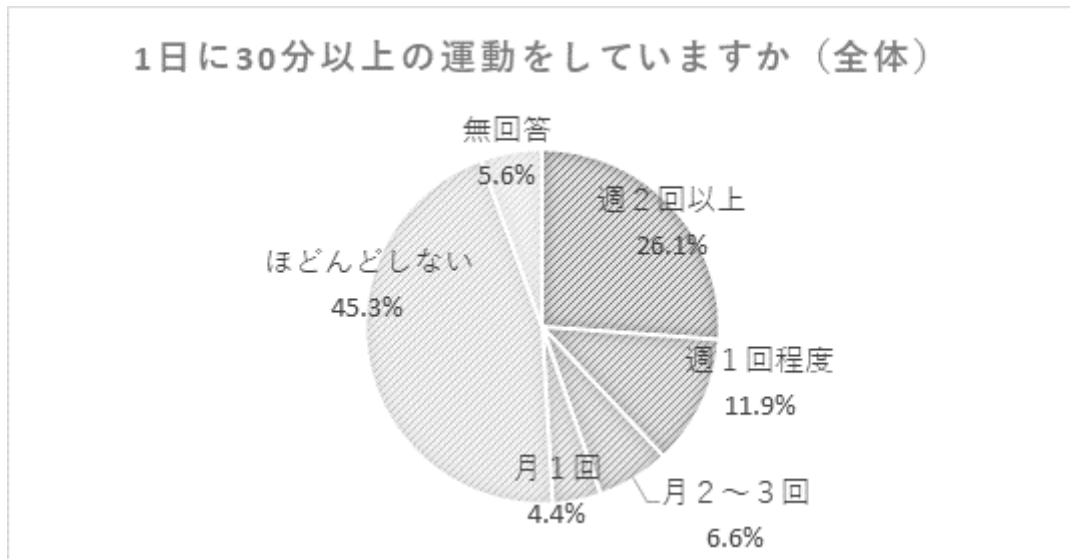


16 1日に30分以上の運動をしていますか。

「週に2回以上している」が26.1%で、性別では、男性が27.5%、女性が25.2%であり、全国調査（注1）より男性は低く、女性は同程度となっている。

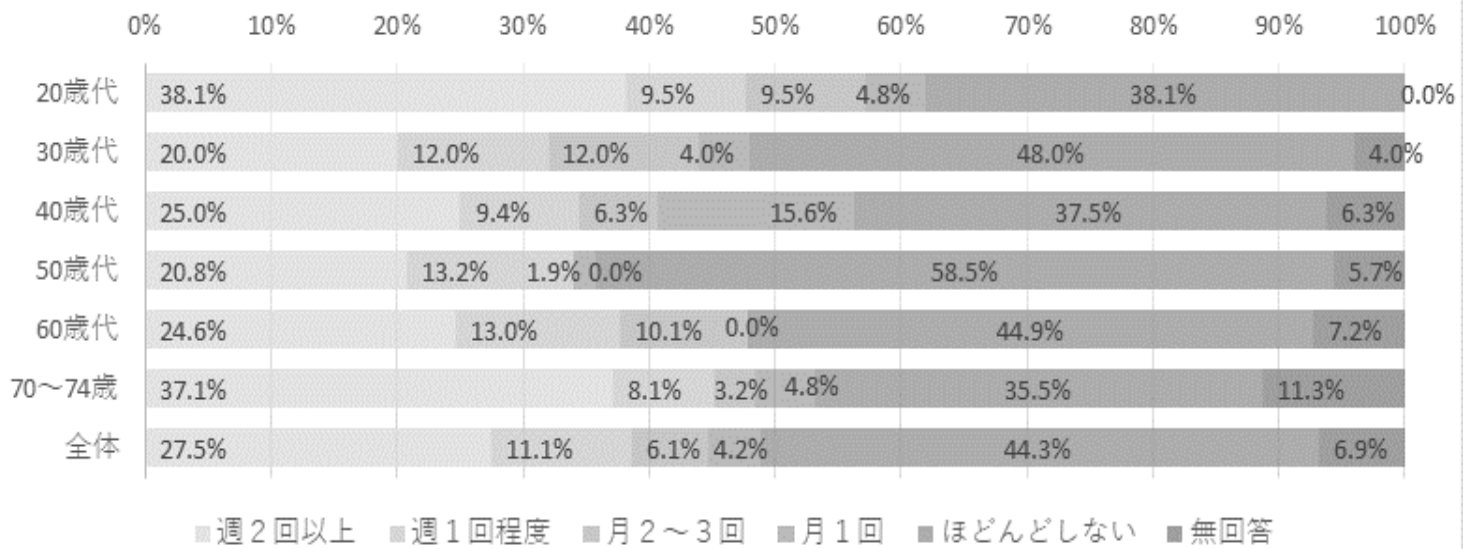
男性では20歳代と70歳代、女性では50歳代以降の年代が他の年代よりも、「週2回以上」の運動習慣のある割合が高くなっている。逆に男性は50歳代、女性は若年になるほど「ほとんどしない」割合が高くなっている。

全国調査（注1）：「運動習慣のある者（*1）」割合は、男性33.4%、女性25.1%

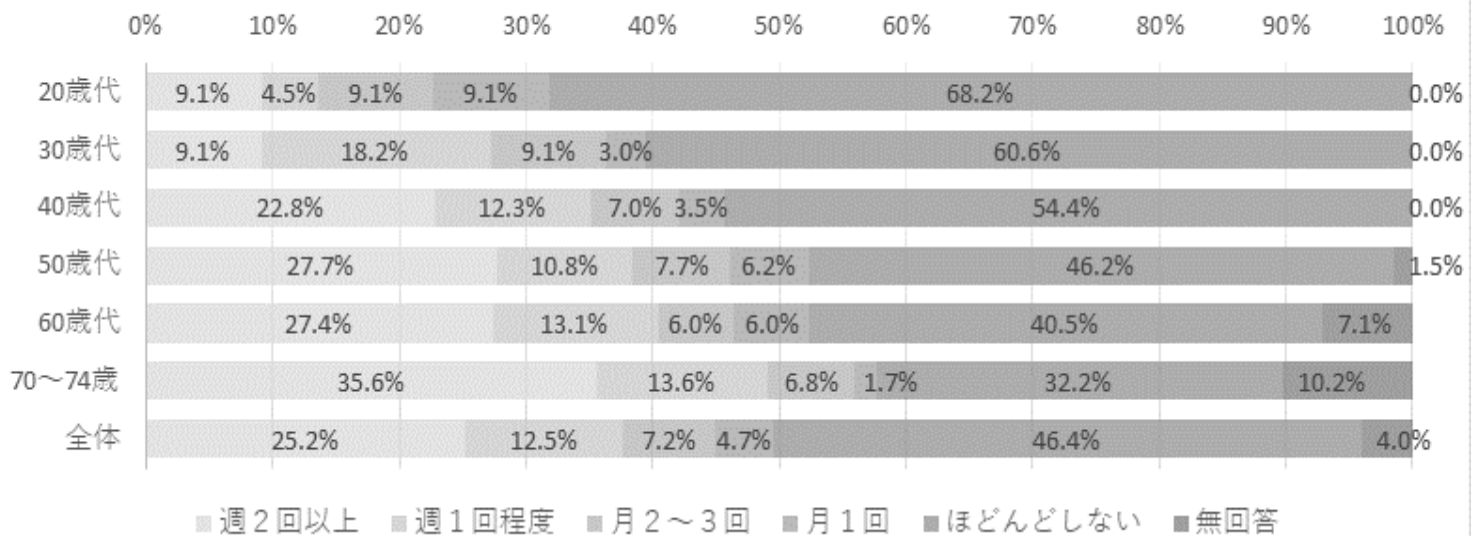


(*1) 「運動習慣のある者」とは（注1）において、「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。」としている。

1日に30分以上運動をしているか（男性）

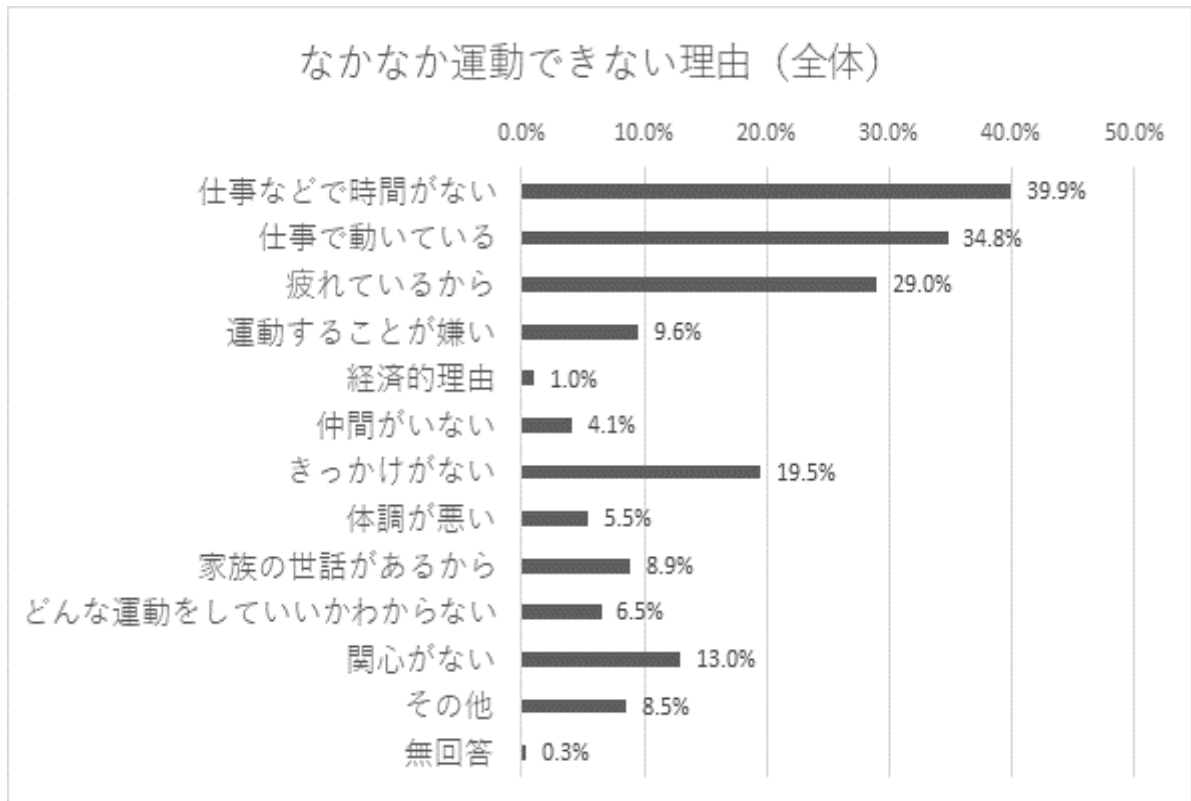


1日に30分以上運動をしているか（女性）



なかなか運動できないのはなぜですか。(複数回答)

前の設問で、「月に1回している」、「ほとんどしていない」と回答した293人(全体の49.7%)中では、「仕事などで時間がない」が39.9%と最も多く、次いで「仕事で動いている」が34.8%、「疲れているから」が29.0%となっている。

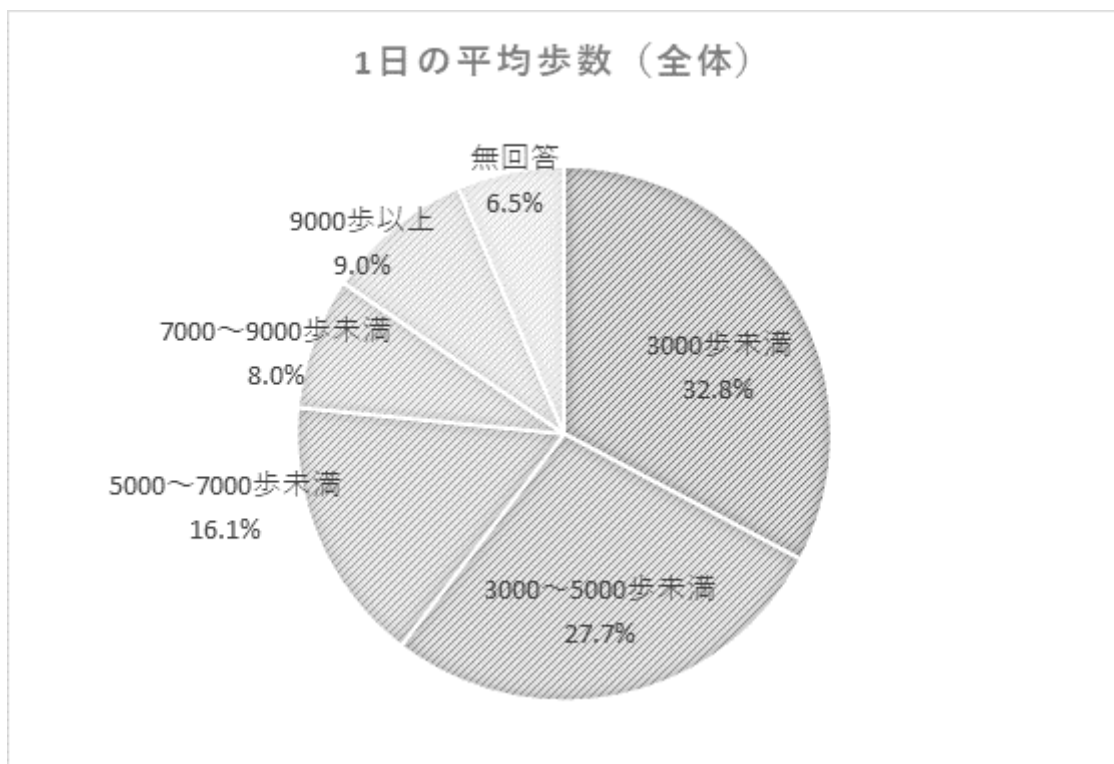


17 1日の平均歩数はどの位ですか。

1日の平均歩数（*3）については、「3,000 歩未満」が 32.8%と最も多く、次いで、「3,000 歩～5,000 歩未満」が 27.7%、「5,000 歩～7,000 歩未満」が 16.1%、「9,000 歩以上」が 9.0%、「7,000 歩～9,000 歩未満」が 8.0%となっている。

5,000 歩未満の割合を合わせると、男性が 56.8%、女性が 63.2%と、女性の割合が高くなっている。男女とも、全国調査（注1）の平均歩数に満たない者の割合が5～6割を占めている。

全国調査（*1）：平均歩数 男性 6,793 歩、女性 5,832 歩



（*3）1日の平均歩数：万歩計ではかかっていない方は、時間を目安にして1日の平均歩数としている。

以下の歩数・時間の目安は「健康日本21」を参考としている。

「3,000 歩未満」（徒歩で 30 分未満）

「3,000 歩～5,000 歩未満」（徒歩で 30 分～50 分）

「5,000～7,000 歩未満」（徒歩で 50 分～1 時間 10 分）

「7,000～9,000歩未満」（徒歩1時間10分～1時間30分）

「9,000歩以上」（1時間30分以上）

