

平成29年度 健康づくりに関する調査 集計結果

運動

問8 普段、運動^{*}をしていますか。

・35.4%が週に2回以上運動をしている。年代別では、20歳代から50歳代までは、「ほとんどしていない」の割合が高く、60歳代と70歳代では、「週に2回以上している」の割合が最も高い。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	1. 週に2回以上している	31	32.3	18	17.3	31	24.2	25	27.5	48	45.7	78	60.5	231	35.4
	2. 週に1回程度している	11	11.5	12	11.5	13	10.2	6	6.6	13	12.4	10	7.8	65	10.0
	3. 月に数回程度している	8	8.3	6	5.8	10	7.8	5	5.5	7	6.7	18	14.0	54	8.3
	4. ほとんどしていない	32	33.3	43	41.3	50	39.1	38	41.8	31	29.5	19	14.7	213	32.6
	5. 全くしていない	14	14.6	25	24.0	24	18.8	17	18.7	6	5.7	3	2.3	89	13.6
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	1	0.2
計		96	100	104	100	128	100	91	100	105	100	129	100	653	100
男性	1. 週に2回以上している	12	34.3	6	16.2	18	33.3	10	24.4	21	40.4	38	56.7	105	36.7
	2. 週に1回程度している	7	20.0	5	13.5	6	11.1	3	7.3	3	5.8	6	9.0	30	10.5
	3. 月に数回程度している	4	11.4	2	5.4	4	7.4	5	12.2	6	11.5	10	14.9	31	10.8
	4. ほとんどしていない	8	22.9	15	40.5	20	37.0	16	39.0	19	36.5	11	16.4	89	31.1
	5. 全くしていない	4	11.4	9	24.3	6	11.1	7	17.1	3	5.8	2	3.0	31	10.8
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
計		35	100	37	100	54	100	41	100	52	100	67	100	286	100
女性	1. 週に2回以上している	19	31.1	12	17.9	13	17.6	15	30.0	27	50.9	40	64.5	126	34.3
	2. 週に1回程度している	4	6.6	7	10.4	7	9.5	3	6.0	10	18.9	4	6.5	35	9.5
	3. 月に数回程度している	4	6.6	4	6.0	6	8.1	0	0.0	1	1.9	8	12.9	23	6.3
	4. ほとんどしていない	24	39.3	28	41.8	30	40.5	22	44.0	12	22.6	8	12.9	124	33.8
	5. 全くしていない	10	16.4	16	23.9	18	24.3	10	20.0	3	5.7	1	1.6	58	15.8
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.6	1	0.3
計		61	100	67	100	74	100	50	100	53	100	62	100	367	100

※運動には、スポーツやフィットネスなどのほか、散歩や農作業、徒歩や自転車による通勤なども含む

問9 ア. 運動を行う日の平均運動時間はどのくらいですか。

イ. 運動はどのくらいの期間継続していますか。

・月に数回程度以上の運動をしている350人のうち、40.6%が運動を行う平均時間が60分以上である。また、67.1%が運動を継続している期間が1年以上である。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計		
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
ア・運動時間	全体	1. 60分以上	18	36.0	14	38.9	18	33.3	14	38.9	28	41.2	50	47.2	142	40.6
		2. 30分以上60分未満	22	44.0	19	52.8	21	38.9	16	44.4	24	35.3	32	30.2	134	38.3
		3. 30分未満	10	20.0	3	8.3	14	25.9	6	16.7	16	23.5	24	22.6	73	20.9
		不詳	0	0.0	0	0.0	1	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.3
		計	50	100	36	100	54	100	36	100	68	100	106	100	350	100
	男性	1. 60分以上	12	52.2	5	38.5	14	50.0	8	44.4	12	40.0	27	50.0	78	47.0
		2. 30分以上60分未満	8	34.8	7	53.8	11	39.3	7	38.9	13	43.3	15	27.8	61	36.7
		3. 30分未満	3	13.0	1	7.7	3	10.7	3	16.7	5	16.7	12	22.2	27	16.3
		不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
		計	23	100	13	100	28	100	18	100	30	100	54	100	166	100
女性	1. 60分以上	6	22.2	9	39.1	4	15.4	6	33.3	16	42.1	23	44.2	64	34.8	
	2. 30分以上60分未満	14	51.9	12	52.2	10	38.5	9	50.0	11	28.9	17	32.7	73	39.7	
	3. 30分未満	7	25.9	2	8.7	11	42.3	3	16.7	11	28.9	12	23.1	46	25.0	
	不詳	0	0.0	0	0.0	1	3.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.5	
	計	27	100	23	100	26	100	18	100	38	100	52	100	184	100	
イ・継続期間	全体	1. 1年以上	30	60.0	21	58.3	37	68.5	24	66.7	43	63.2	80	75.5	235	67.1
		2. 6か月以上1年未満	6	12.0	7	19.4	8	14.8	7	19.4	17	25.0	14	13.2	59	16.9
		3. 6か月未満	13	26.0	8	22.2	9	16.7	5	13.9	8	11.8	11	10.4	54	15.4
		不詳	1	2.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.9	2	0.6
		計	50	100	36	100	54	100	36	100	68	100	106	100	350	100
	男性	1. 1年以上	16	69.6	9	69.2	21	75.0	10	55.6	18	60.0	40	74.1	114	68.7
		2. 6か月以上1年未満	3	13.0	2	15.4	3	10.7	5	27.8	9	30.0	6	11.1	28	16.9
		3. 6か月未満	3	13.0	2	15.4	4	14.3	3	16.7	3	10.0	7	13.0	22	13.3
		不詳	1	4.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.9	2	1.2
		計	23	100	13	100	28	100	18	100	30	100	54	100	166	100
女性	1. 1年以上	14	51.9	12	52.2	16	61.5	14	77.8	25	65.8	40	76.9	121	65.8	
	2. 6か月以上1年未満	3	11.1	5	21.7	5	19.2	2	11.1	8	21.1	8	15.4	31	16.8	
	3. 6か月未満	10	37.0	6	26.1	5	19.2	2	11.1	5	13.2	4	7.7	32	17.4	
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
	計	27	100	23	100	26	100	18	100	38	100	52	100	184	100	

※構成比は問8で「1～3」と答えた者に対する割合

問10 運動をしない(できない)理由は何ですか。

・運動をほとんどしていない・全くしていない302人のうち、24.8%が時間的に余裕がないため運動をしていない。
 男女別では、男性は「なんとなく・特に理由はない」女性では「時間的に余裕がない」の割合が最も高い。年代別では、20歳代は「疲れている」30歳代と40歳代では「時間的に余裕がない」50歳代以降は「なんとなく・特に理由はない」の割合が最も高い。

	1. 時間的余裕がない	2. 経済的余裕がない	3. 疲れている	4. 必要だと思わない	5. 教えてくれる人や仲間がいない	6. 施設がない	7. 健康上できない	8. おっくう	9. なんとなく・特に理由はない	10. 運動が嫌い、苦手	11. その他	不詳	計	
														人数
全体	9	19.6	28	41.2	23	31.1	10	18.2	5	13.5	0	0.0	75	24.8
男性	0	0.0	9	37.5	6	23.1	4	17.4	3	13.6	0	0.0	22	18.3
女性	9	26.5	19	43.2	17	35.4	6	18.8	2	13.3	0	0.0	53	29.1

※構成比は問8で「4」「5」と答えた者に対する割合

問11 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)*という言葉やその意味を知っていますか。

・52.5%がロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉も意味も知らない。

	1. 言葉も意味もよく知っている	2. 言葉は知っており、意味もだいたい知っている	3. 言葉は知っているが、意味はあまり知らない	4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	5. 言葉も意味も知らない	不詳	計							
								人数	%	人数	%	人数	%	人数
全体	6	6.3	4	3.8	4	3.1	6	6.6	8	7.6	7	5.4	35	5.4
男性	2	5.7	1	2.7	3	5.6	4	9.8	1	1.9	3	4.5	14	4.9
女性	4	6.6	3	4.5	1	1.4	2	4.0	7	13.2	4	6.5	21	5.7

※ロコモティブシンドロームとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起り、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいう。