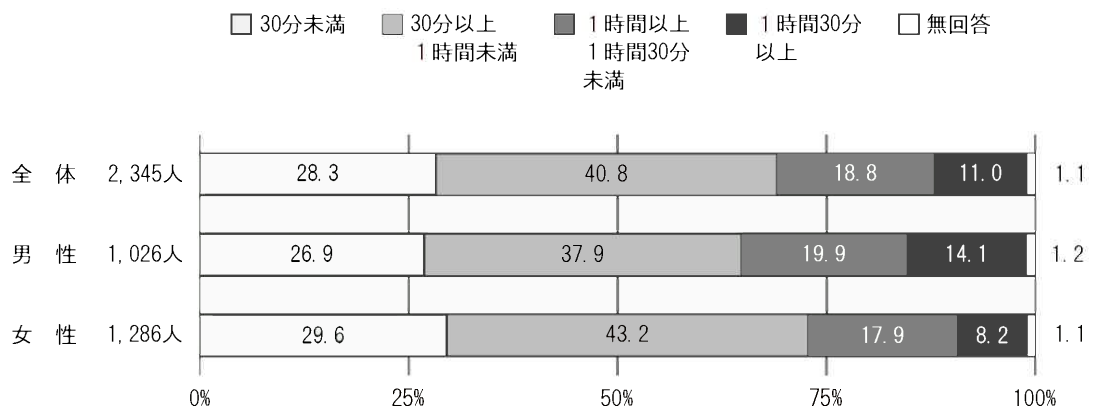


3 身体活動・運動について

(9) あなたは、ふだんの通勤・買い物・散歩等の日常生活で歩く時間を合計すると、1日に何分くらい歩きますか。目安として10分=1,000歩でお考えください。(○は1つだけ)
 <B: 問9>

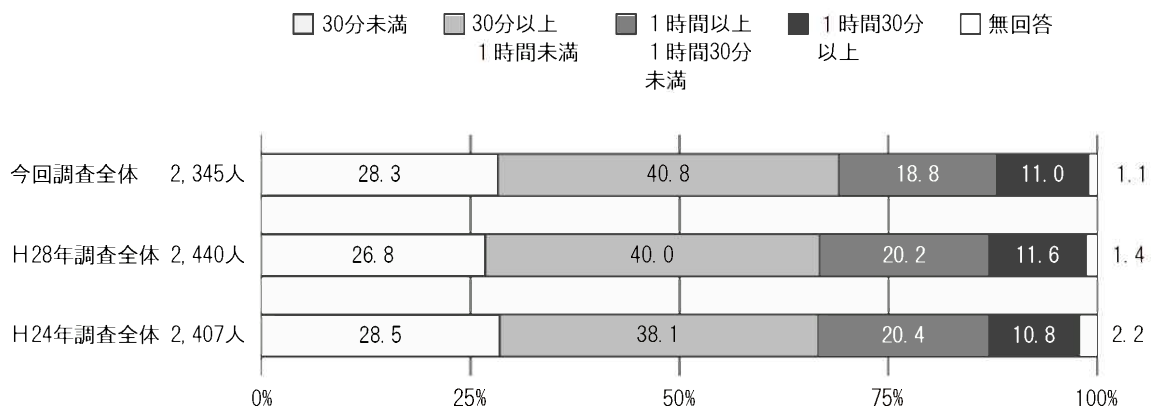
1日に歩く時間は、「30分以上1時間未満」が40.8%と最も高く、次いで「30分未満」が28.3%となっています。
 性別にみると、男性では「1時間30分以上」が14.1%と女性より有意に高く、女性では「30分以上1時間未満」が43.2%と男性より有意に高くなっています。
 H24年調査及びH28年調査と比較すると、大きな差はありません。

図 9.1 1日に歩く時間【全体・性別】**



※選択肢：「30分未満（3,000歩未満）」「30分以上1時間未満（3,000歩以上6,000歩未満）」
 「1時間以上1時間30分未満（6,000歩以上9,000歩未満）」「1時間30分以上（9,000歩以上）」

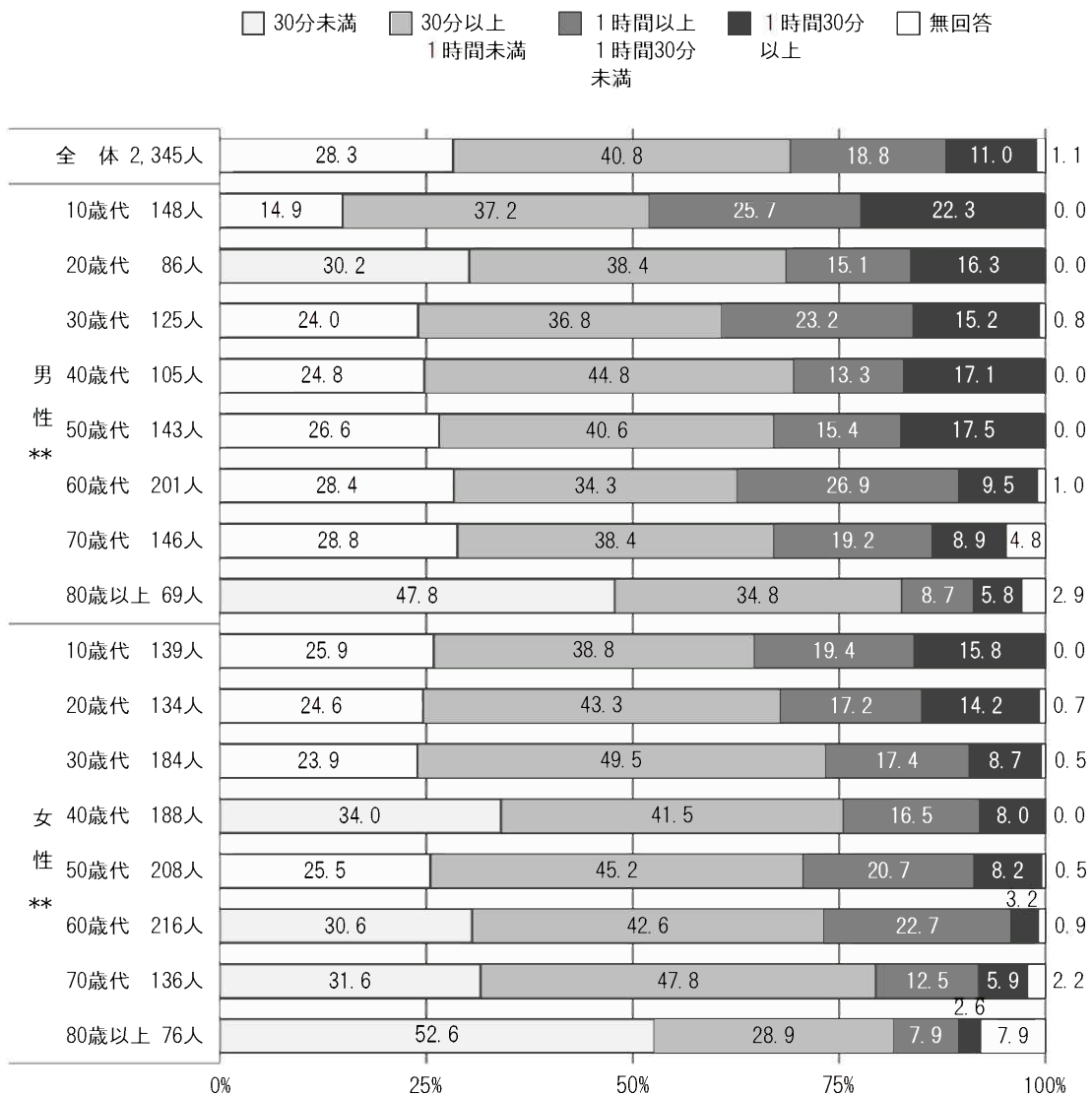
図 9.2 1日に歩く時間【経年比較】



1日に歩く時間を性・年代別にみると、男性では「1時間30分以上」が「10歳代」で22.3%と有意に高く、「1時間以上1時間30分未満」が「60歳代」で26.9%と他の年代より有意に高くなっています。また、「30分未満」が「80歳以上」で47.8%と有意に高くなっています。

女性では「1時間30分以上」が「10歳代」で15.8%、「20歳代」で14.2%と有意に高く、「1時間以上1時間30分未満」が「60歳代」で22.7%と有意に高くなっています。また、「30分未満」が「80歳以上」で52.6%と有意に高くなっています。

図 9.3 1日に歩く時間〔性・年代別〕



計画における数値目標のデータ



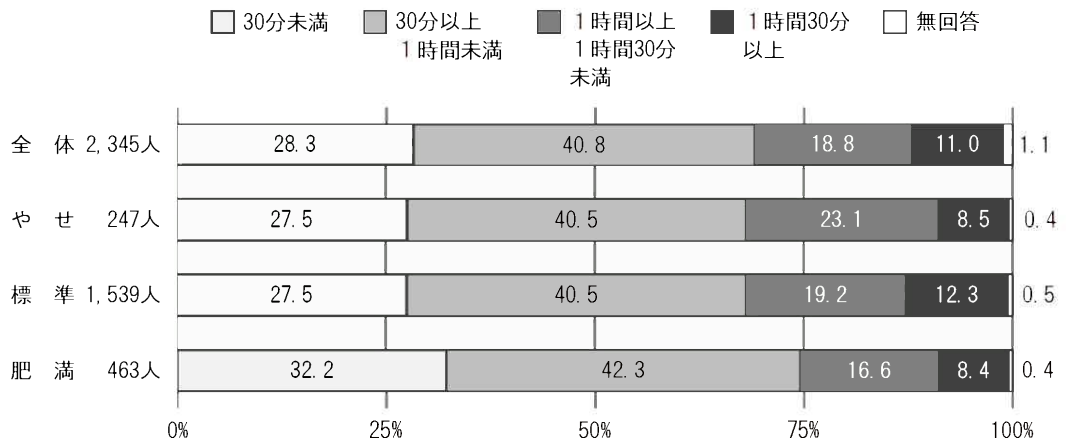
1日1時間以上歩いている人の割合

- ・男性 34.0% 女性 26.1% (目標値 男性 44%、女性 38%)
- ＜問9で「1時間以上1時間30分未満 (6,000歩以上9,000歩未満)」「1時間30分以上 (9,000歩以上)」と答えた人の割合＞

Ⅲ 調査結果

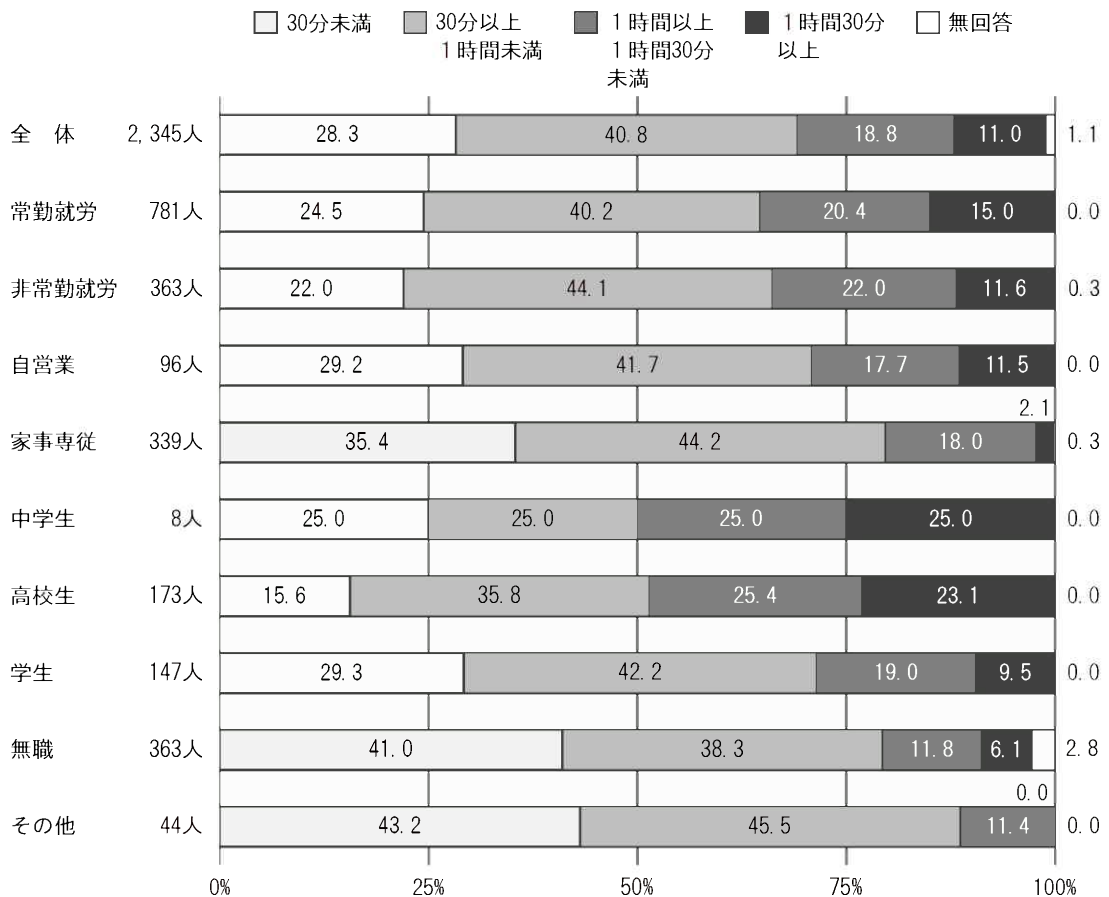
1日に歩く時間を肥満度別にみると、「1時間30分以上」が「標準」で12.3%と他の肥満度より有意に高く、「30分未満」が「肥満」で32.2%と有意に高くなっています。

図9.4 1日に歩く時間〔肥満度別〕*



1日に歩く時間を就労状況別にみると、「1時間30分以上」が「高校生」で23.1%、「常勤就労」で15.0%と他の就労状況より有意に高くなっています。また、「30分未満」が「無職」で41.0%、「家事専従」で35.4%と有意に高くなっています。

図9.5 1日に歩く時間〔就労状況別〕**



(10) あなたは運動習慣がありますか。(〇は1つだけ) <B:問10>

※運動習慣とは…1回30分以上の運動をおおよそ週2回以上実施し、1年以上継続している場合

運動習慣の有無は、「ない」が44.8%、「ある」が28.2%となっています。
 性別にみると、男女とも「ない」が最も高く、男性では「ある」が33.9%と、女性より10.1ポイント有意に高く、女性では「ない」が50.2%と、男性より12.3ポイント有意に高くなっています。
 H24年調査と比較すると、男性の「30歳代」で「ある」が8.5ポイント増加しており、女性の「20歳代」で「ある」が7.8ポイント増加しています。
 H28年調査と比較すると、男性の「30歳代」で「ある」が8.5ポイント増加しています。

図 10.1 運動習慣の有無〔全体・性別〕**

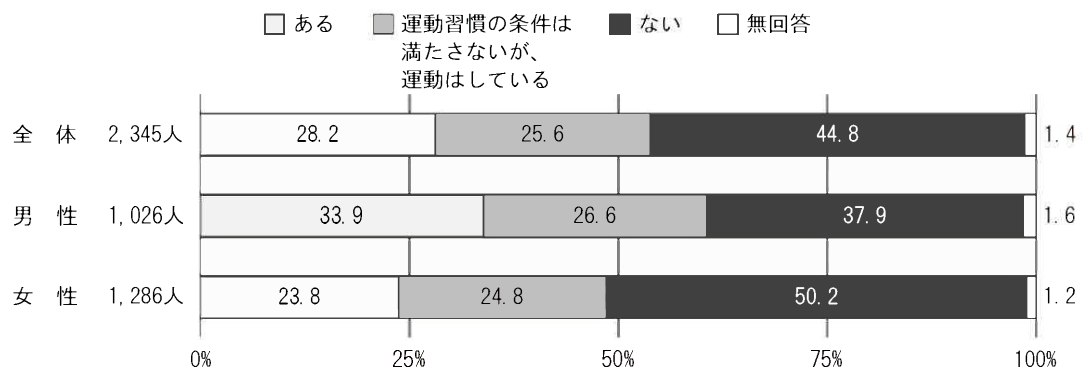


表 10 運動習慣が「ある」割合〔経年比較〕

単位：%、ポイント

項目	H24年調査	H28年調査	今回調査	今回調査－ H24年調査	今回調査－ H28年調査
全体	27.9	27.9	28.2	0.3	0.3
男性計	31.0	31.9	33.9	2.9	2.0
30歳代	18.7	18.7	27.2	8.5	8.5
40歳代	20.2	21.1	22.9	2.7	1.8
女性計	25.6	24.8	23.8	-1.8	-1.0
20歳代	9.4	11.9	17.2	7.8	5.3
30歳代	14.6	12.2	12.5	-2.1	0.3
40歳代	15.2	12.3	12.8	-2.4	0.5

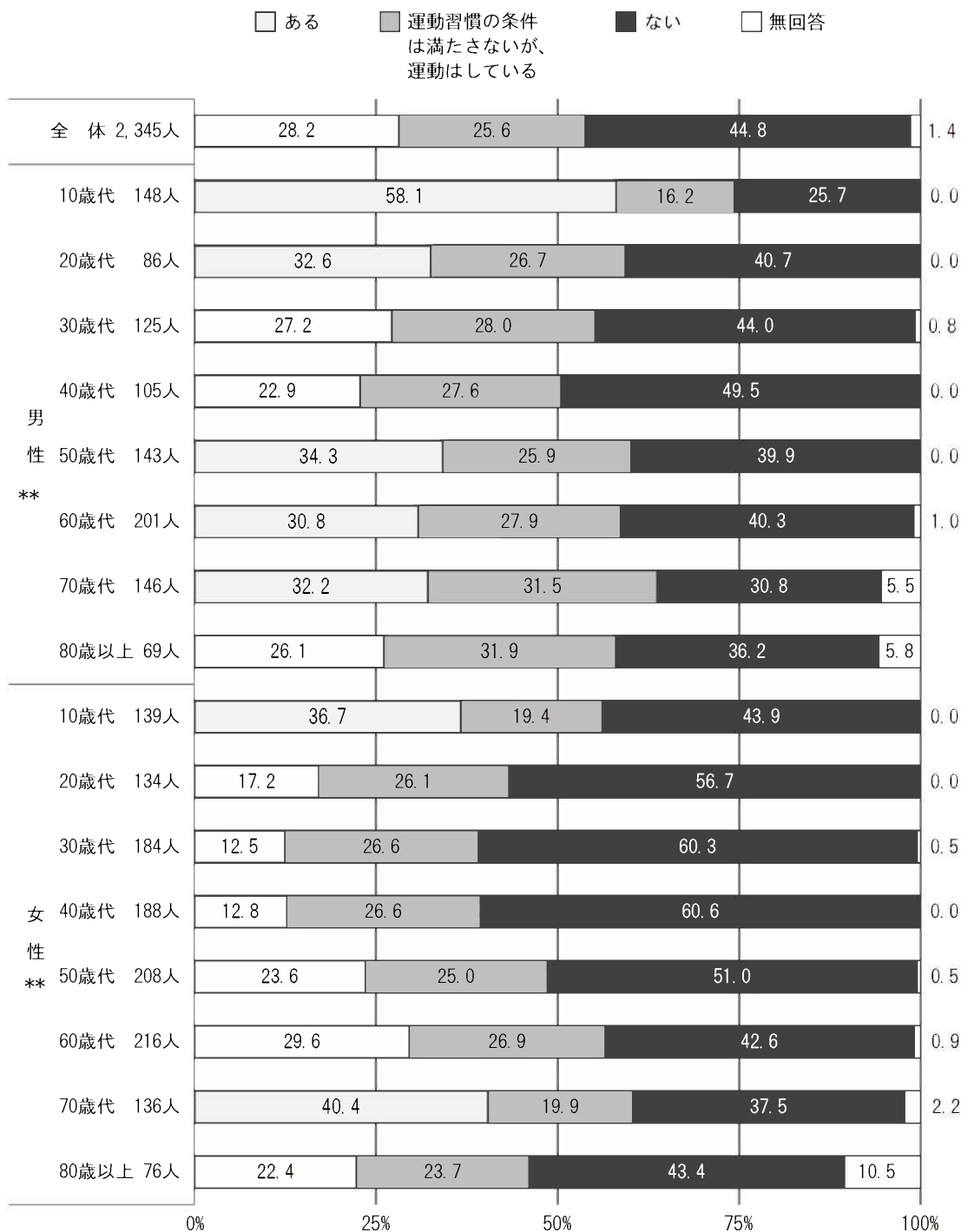
Ⅲ 調査結果

運動習慣について性・年代別にみると、男性では「ある」が「10歳代」で58.1%と有意に高く、「ない」が「40歳代」で49.5%と他の年代より有意に高くなっています。

女性では「ある」が「70歳代」で40.4%、「10歳代」で36.7%、「60歳代」で29.6%と有意に高く、「ない」が「30歳代」で60.3%、「40歳代」で60.6%と有意に高くなっています。

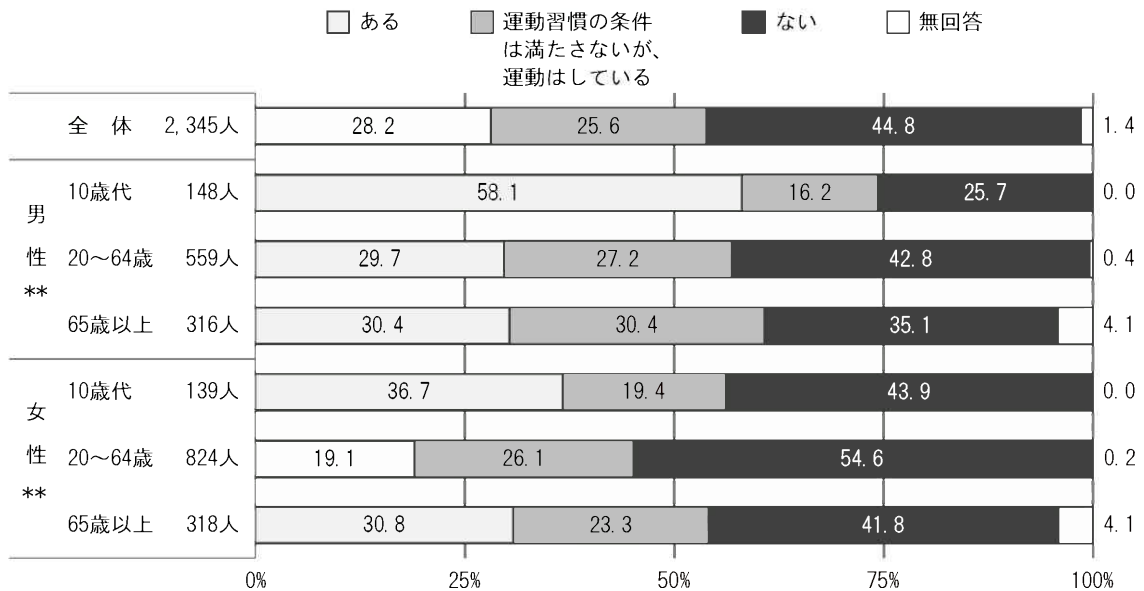
『運動習慣あり』（「ある」と「運動習慣の条件は満たさないが、運動はしている」を合わせた割合）は、男性の「10歳代」が最も高く、74.3%となっています。

図 10.2 運動習慣の有無〔性・年代別〕



運動習慣について性・年齢3区分別にみると、男性では「ある」が「10歳代」で58.1%と他の年代より有意に高く、「ない」が「20～64歳」で42.8%と有意に高くなっています。
 女性では「ある」が「10歳代」で36.7%、「65歳以上」で30.8%と有意に高く、「ない」が「20～64歳」で54.6%と有意に高くなっています。

図 10.3 運動習慣の有無〔性・年齢3区分別〕



計画における数値目標のデータ

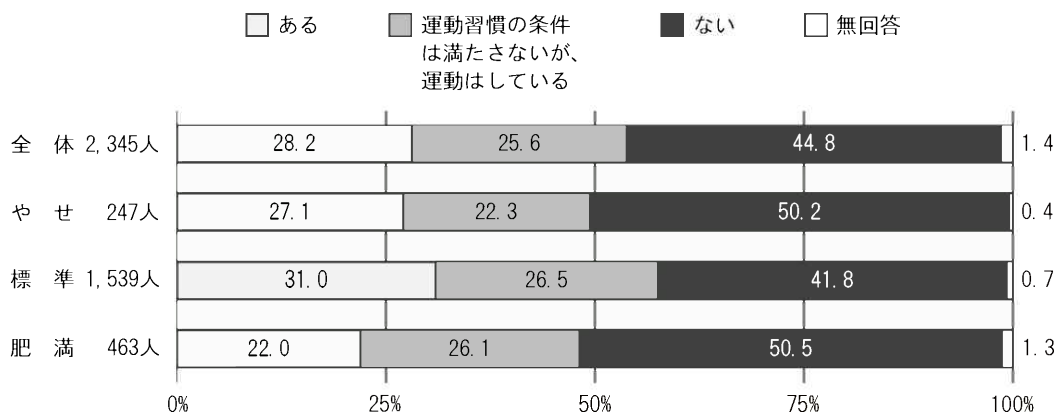


運動習慣のある人の割合

- ・男性 33.9% 女性 23.8%
 - ・20～64歳男性 29.7% (目標値 32%)
 - ・20～64歳女性 19.1% (目標値 30%)
 - ・65歳以上男性 30.4% (目標値 48%)
 - ・65歳以上女性 30.8% (目標値 43%)
- <問 10で「ある」と答えた人の割合>

運動習慣について肥満度別にみると、「ある」が「標準」で31.0%と有意に高く、「ない」が「肥満」で50.5%と有意に高くなっています。

図 10.4 運動習慣の有無〔肥満度別〕**



【B：問10で「ある」「運動習慣の条件は満たさないが、運動はしている」とお答えの方のみ】

(10) - 2 具体的に何をしていますか。(〇はあてはまるものすべて) < B：問10-2 >

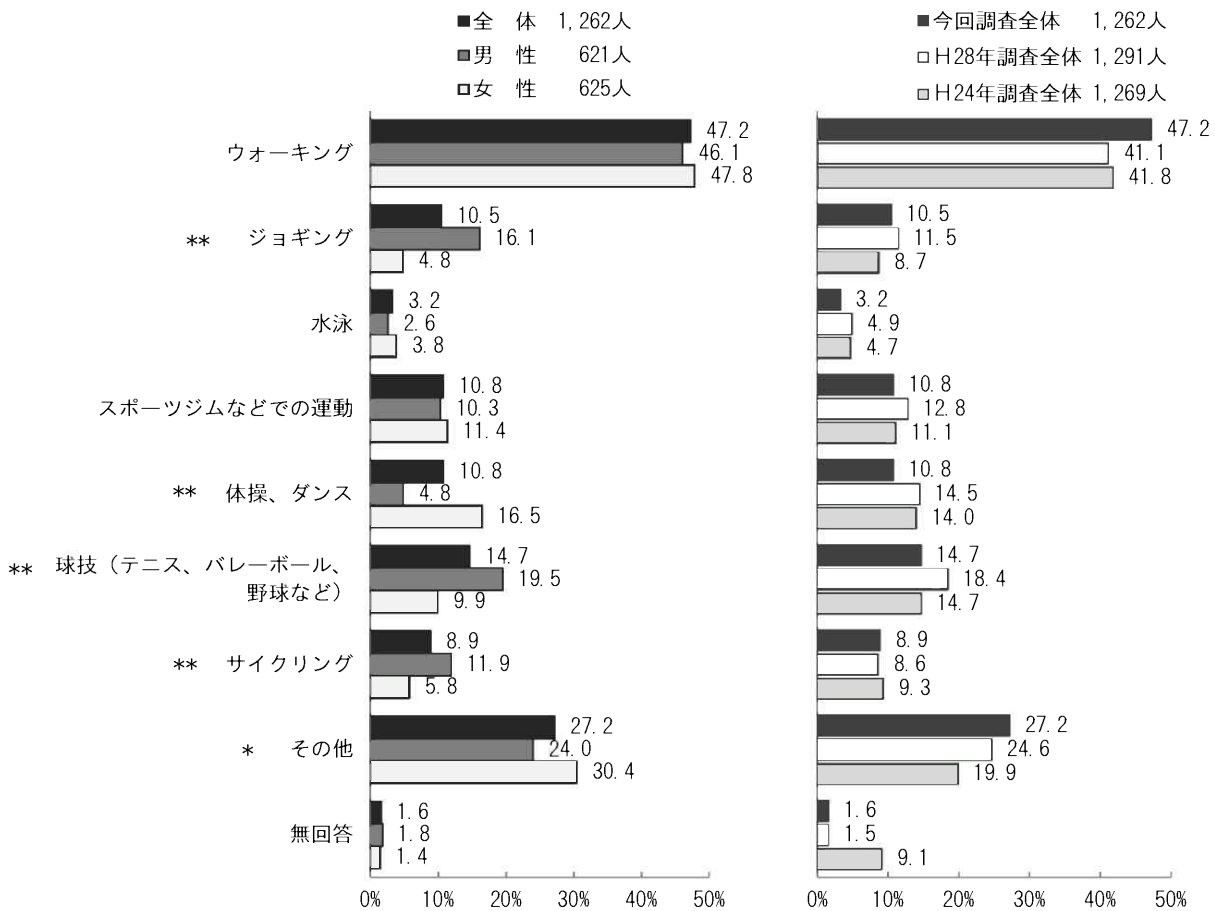
具体的な運動の内容は、「ウォーキング」が47.2%と最も高く、次いで「球技（テニス、バレーボール、野球等）」が14.7%、「スポーツジムなどでの運動」「体操、ダンス」がともに10.8%となっています。

男女別にみると、男性では「球技（テニス、バレーボール、野球など）」が19.5%、「ジョギング」が16.1%と女性より有意に高くなっています。女性では「体操、ダンス」が16.5%と男性より有意に高くなっています。

H24年調査と比較すると、「体操、ダンス」が3.2ポイント有意に減少しています。

H28年調査と比較すると、「ウォーキング」が6.1ポイント有意に増加しています。

図10-2.1 運動の内容（複数回答）〔全体・性別・経年比較〕



「その他」の内容			
項目	件数	項目	件数
筋トレ	60	格闘技・武道	9
ヨガ・ピラティス	39	登山・ハイキング	4
ストレッチ	36	自転車	4
ゴルフ	32	卓球	4
自宅・室内の運動	25	弓道・アーチェリー	3
仕事	18	ボウリング	3
その他競技	17	陸上競技	2
体育の授業	16	ウォータースポーツ	1
散歩・犬の散歩	16	水中ウォーキング	1
グラウンドゴルフ	10	その他	8
運動系ゲーム	10		

具体的な運動の内容を性・年代別にみると、男性では「ウォーキング」が「60歳代」で59.3%、「70歳代」で75.3%と有意に高く、「ジョギング」が「20歳代」で29.4%、「30歳代」で24.6%、「40歳代」で30.2%と他の年代より有意に高くなっています。

女性では「球技（テニス、バレーボール、野球など）」が「10歳代」で35.9%と有意に高く、「サイクリング」が「50歳代」で14.9%と有意に高くなっています。

表 10-2.2 運動の内容（複数回答）〔性・年代別〕

単位：%

項目	回答者数（人）	**/**	**/-	-/*	**/*	*/-	**/**	-/**	-/-	無回答
		ウォーキング	ジョギング	水泳	スポーツジムなどの運動	体操、ダンス	球技（テニス、バレーボール、野球など）	サイクリング	その他	
全体	1,262	47.2	10.5	3.2	10.8	10.8	14.7	8.9	27.2	1.6
男性計	621	46.1	16.1	2.6	10.3	4.8	19.5	11.9	24.0	1.8
10歳代	110	13.6	18.2	4.5	3.6	3.6	50.0	16.4	22.7	4.5
20歳代	51	37.3	29.4	2.0	15.7	2.0	23.5	7.8	25.5	0.0
30歳代	69	39.1	24.6	0.0	7.2	0.0	18.8	15.9	21.7	2.9
40歳代	53	47.2	30.2	1.9	15.1	1.9	18.9	11.3	22.6	0.0
50歳代	86	41.9	18.6	4.7	22.1	3.5	12.8	10.5	20.9	1.2
60歳代	118	59.3	9.3	3.4	10.2	6.8	12.7	11.0	24.6	0.0
70歳代	93	75.3	4.3	0.0	6.5	10.8	2.2	9.7	24.7	2.2
80歳以上	40	57.5	2.5	2.5	5.0	7.5	7.5	10.0	35.0	2.5
女性計	625	47.8	4.8	3.8	11.4	16.5	9.9	5.8	30.4	1.4
10歳代	78	29.5	10.3	3.8	1.3	15.4	35.9	7.7	33.3	0.0
20歳代	58	50.0	3.4	0.0	6.9	17.2	8.6	3.4	31.0	0.0
30歳代	72	45.8	8.3	5.6	13.9	15.3	2.8	5.6	27.8	2.8
40歳代	74	41.9	4.1	1.4	10.8	10.8	4.1	4.1	40.5	2.7
50歳代	101	56.4	5.0	0.0	17.8	11.9	7.9	14.9	29.7	0.0
60歳代	122	54.9	1.6	8.2	13.9	16.4	7.4	4.1	21.3	1.6
70歳代	82	53.7	2.4	3.7	12.2	28.0	4.9	1.2	28.0	2.4
80歳以上	35	37.1	5.7	8.6	8.6	20.0	5.7	0.0	45.7	2.9

具体的な運動の内容を肥満度別にみると、「ジョギング」が「標準」で11.9%と有意に高く、「スポーツジムなどでの運動」が「やせ」で4.9%と他の肥満度より有意に低くなっています。

表 10-2.3 運動の内容（複数回答）〔肥満度別〕

単位：%

項目	回答者数（人）	*	*	水泳	スポーツジムなどの運動	体操、ダンス	球技（テニス、バレーボール、野球など）	サイクリング	その他	無回答	
		ウォーキング	ジョギング								
全体	1,262	47.2	10.5	3.2	10.8	10.8	14.7	8.9	27.2	1.6	
肥満度	やせ	122	44.3	9.0	3.3	4.9	9.8	14.8	10.7	35.2	0.0
	標準	885	47.3	11.9	3.5	11.0	12.0	15.4	8.4	25.5	1.7
	肥満	223	50.2	5.8	2.2	13.9	6.7	10.8	8.5	28.7	2.2

【B：問10で「ある」「運動習慣の条件は満たさないが、運動はしている」とお答えの方のみ】

(10) - 3 どのような方としていますか。(〇はあてはまるものすべて) <B：問10-3>

運動する仲間は、「ひとりで」が64.3%と最も高く、次いで「サークル等参加」が17.4%、「家族と」が17.2%となっています。

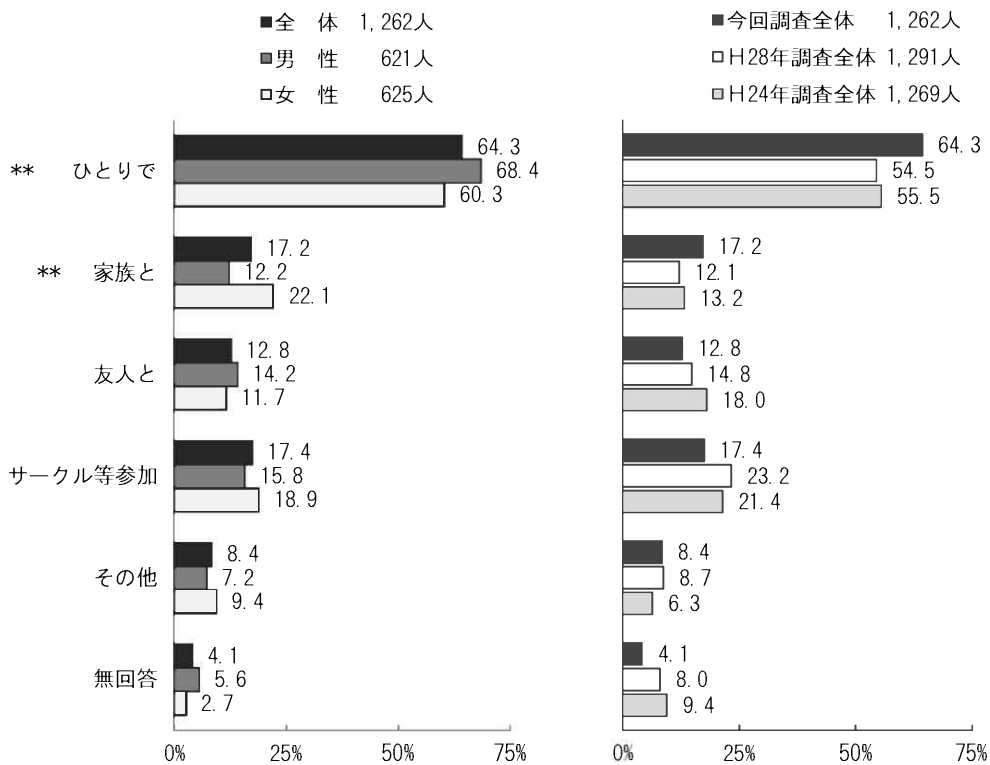
性別にみると、男性では「ひとりで」が68.4%と、女性より8.1ポイント有意に高くなっています。

女性では「家族と」が22.1%と、男性より9.9ポイント有意に高くなっています。

H24年調査と比較すると、「ひとりで」が8.8ポイント、「家族と」が4.0ポイント有意に増加しています。

H28年調査と比較すると、「ひとりで」が9.8ポイント、「家族と」が5.1ポイント有意に増加しています。

図10-3 運動する仲間の内訳（複数回答）〔全体・性別・経年比較〕



「その他」の内容	
項目	件数
部活動・チーム	34
スポーツジム等	14
犬・ペット	7
運動系スクール	7
クラスメート	5
仕事仲間	4
近隣住民・運動仲間	4
学校の授業	3
福祉サービス	3
その他	20

運動する仲間を性・年代別にみると、男女すべての年代で、「ひとりで」が最も高くなっています。

男性では「友人と」が「10歳代」で30.0%、「サークル等参加」が「10歳代」で26.4%といずれも他の年代より有意に高くなっており、「家族と」が「60歳代」で17.8%、「80歳以上」で22.5%と有意に高くなっています。

女性では「友人と」が「10歳代」で24.4%と有意に高くなっており、「家族と」が「20歳代」で39.7%、「30歳代」で33.3%と有意に高くなっています。

表 10-3 運動する仲間の内訳（複数回答）〔性・年代別〕 単位：%

項目	回答者数 (人)	**/**					無回答
		ひとりで	家族と	友人と	サークル等参加	その他	
全体	1,262	64.3	17.2	12.8	17.4	8.4	4.1
男性計	621	68.4	12.2	14.2	15.8	7.2	5.6
10歳代	110	38.2	0.9	30.0	26.4	19.1	6.4
20歳代	51	82.4	9.8	15.7	21.6	7.8	0.0
30歳代	69	73.9	13.0	14.5	15.9	1.4	7.2
40歳代	53	75.5	9.4	13.2	17.0	0.0	3.8
50歳代	86	76.7	10.5	8.1	15.1	3.5	5.8
60歳代	118	70.3	17.8	12.7	10.2	7.6	5.9
70歳代	93	78.5	18.3	4.3	8.6	4.3	5.4
80歳以上	40	67.5	22.5	10.0	12.5	7.5	10.0
女性計	625	60.3	22.1	11.7	18.9	9.4	2.7
10歳代	78	35.9	10.3	24.4	23.1	19.2	7.7
20歳代	58	67.2	39.7	12.1	15.5	3.4	0.0
30歳代	72	72.2	33.3	1.4	8.3	4.2	1.4
40歳代	74	66.2	24.3	9.5	9.5	6.8	1.4
50歳代	101	70.3	25.7	10.9	15.8	2.0	2.0
60歳代	122	65.6	22.1	10.7	16.4	9.0	2.5
70歳代	82	50.0	8.5	9.8	41.5	15.9	2.4
80歳以上	35	45.7	8.6	20.0	20.0	22.9	5.7

【B：問10で「ない」とお答えの方のみ】

(10) - 4 運動していない理由は何ですか。(〇はあてはまるものすべて) < B：問10-4 >

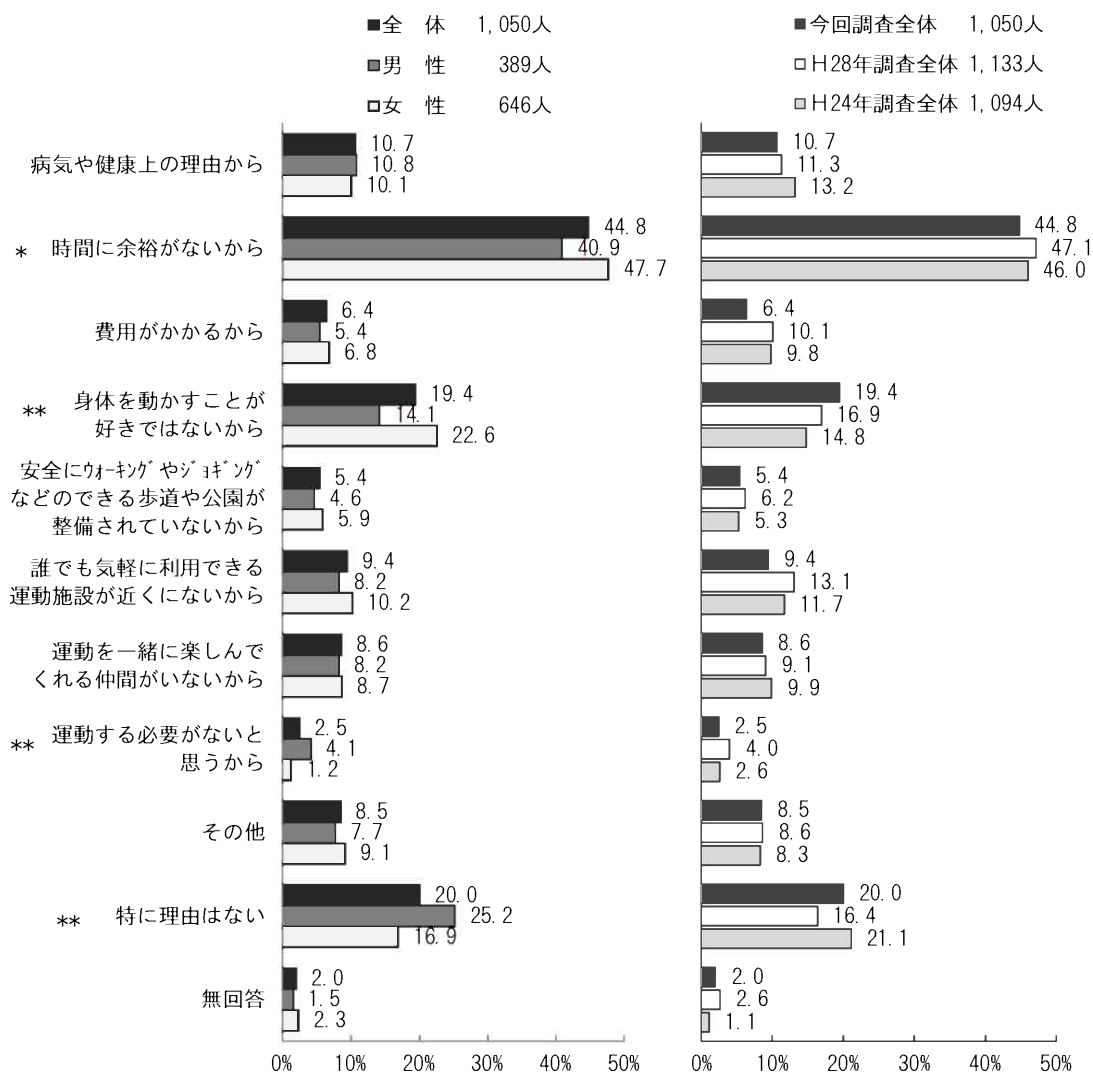
運動していない理由は、「時間に余裕がないから」が44.8%と最も高く、次いで「特に理由はない」が20.0%、「身体を動かすことが好きではないから」が19.4%となっています。

性別にみると、男性では「特に理由はない」が25.2%と、女性より8.3ポイント有意に高くなっており、女性では「身体を動かすことが好きではないから」が22.6%と、男性より8.5ポイント有意に高くなっていきます。

H24年調査と比較すると、「身体を動かすことが好きではないから」が4.6ポイント有意に増加しています。

H28年調査と比較すると、「特に理由はない」が3.6ポイント有意に増加しています。

図10-4 運動していない理由（複数回答）〔全体・性別・経年比較〕



「その他」の内容			
項目	件数	項目	件数
仕事・家事等で体を動かしている	23	介護	3
コロナの影響	17	妊娠中	3
体で痛むところがある・体調不良	7	実行できない	1
やる気がない・嫌い	7	高齢	1
仕事・家事で疲れる	6	その他	17
面倒	5		

運動していない理由を性・年代別にみると、男性では「時間に余裕がないから」が「30 歳代」で 80.0%、「40 歳代」で 63.5%と他の年代より有意に高く、「身体を動かすことが好きではないから」が「10 歳代」で 31.6%と有意に高くなっています。

女性では「時間に余裕がないから」が「20 歳代」で 60.5%、「30 歳代」で 71.2%と有意に高く、「身体を動かすことが好きではないから」が「10 歳代」で 42.6%と有意に高くなっています。

表 10-4.1 運動していない理由（複数回答）〔性・年代別〕

単位：%

項目	回答者数（人）	**/**	**/**	-/-	**/**	-/-	-/-	**/**	-/**	-/-	**/**	無回答
		病気や健康上の理由から	時間に余裕がないから	費用がかかるから	身体を動かすことが好きではないから	安全にウォーキングやジョギングなどのできる歩道や公園が整備されていないから	誰でも気軽に利用できる運動施設が近くにないから	仲間がいないから	運動を一緒に楽しんでもくれる仲間がいないから	運動する必要がないと思うから	その他	
全体	1,050	10.7	44.8	6.4	19.4	5.4	9.4	8.6	2.5	8.5	20.0	2.0
男性計	389	10.8	40.9	5.4	14.1	4.6	8.2	8.2	4.1	7.7	25.2	1.5
10 歳代	38	0.0	55.3	7.9	31.6	2.6	0.0	15.8	5.3	10.5	18.4	0.0
20 歳代	35	5.7	28.6	2.9	14.3	5.7	11.4	14.3	5.7	8.6	37.1	0.0
30 歳代	55	1.8	80.0	9.1	12.7	5.5	16.4	16.4	1.8	7.3	5.5	0.0
40 歳代	52	5.8	63.5	3.8	7.7	1.9	5.8	3.8	1.9	0.0	28.8	1.9
50 歳代	57	12.3	40.4	1.8	17.5	3.5	3.5	1.8	7.0	7.0	21.1	1.8
60 歳代	81	14.8	24.7	7.4	17.3	7.4	12.3	7.4	2.5	8.6	29.6	0.0
70 歳代	45	20.0	11.1	6.7	6.7	6.7	4.4	4.4	6.7	11.1	35.6	6.7
80 歳以上	25	32.0	8.0	0.0	0.0	0.0	8.0	4.0	4.0	12.0	32.0	4.0
女性計	646	10.1	47.7	6.8	22.6	5.9	10.2	8.7	1.2	9.1	16.9	2.3
10 歳代	61	3.3	52.5	6.6	42.6	4.9	8.2	18.0	6.6	4.9	13.1	0.0
20 歳代	76	1.3	60.5	6.6	28.9	2.6	13.2	11.8	3.9	6.6	13.2	1.3
30 歳代	111	2.7	71.2	6.3	18.9	7.2	8.1	6.3	0.9	9.9	8.1	1.8
40 歳代	114	3.5	57.0	12.3	27.2	5.3	7.9	8.8	0.0	9.6	12.3	0.0
50 歳代	106	12.3	51.9	8.5	23.6	9.4	15.1	12.3	0.0	9.4	11.3	1.9
60 歳代	92	12.0	25.0	2.2	13.0	6.5	10.9	4.3	0.0	8.7	37.0	3.3
70 歳代	51	29.4	15.7	3.9	13.7	5.9	11.8	3.9	0.0	11.8	25.5	5.9
80 歳以上	33	48.5	0.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	0.0	15.2	24.2	12.1

計画における数値目標のデータ

★モニタリング



運動をしていない理由

- 安全にウォーキングやジョギングなどができる歩道や公園が整備されていないからと答えた人の割合 5.4%
- 誰でも運動できる運動施設が近くにないからと答えた人の割合 9.4%

<問 10-4で「運動していない理由（複数回答）」として上記項目を答えた人の割合>

Ⅲ 調査結果

運動していない理由を肥満度別にみると、いずれも「時間に余裕がないから」が最も高くなっています。また、「肥満」では、「病気や健康上の理由から」が16.2%、「運動を一緒に楽しんでくれる仲間がないから」が12.8%といずれも他の肥満度より有意に高くなっています。

表 10-4.2 運動していない理由（複数回答）〔肥満度別〕

単位：％

項目	回答者数（人）	**		*									
		病気や健康上の理由から	時間に余裕がないから	費用がかかるから	身体を動かすことが好きではないから	安全にウォーキングやジョギングなどのできる歩道や公園が整備されていないから	誰でも気軽に利用できる運動施設が近くにないから	運動を一緒に楽しんでもくれる仲間がないから	運動する必要があると思うから	その他	特に理由はない	無回答	
全体	1,050	10.7	44.8	6.4	19.4	5.4	9.4	8.6	2.5	8.5	20.0	2.0	
肥満度	やせ	124	13.7	46.0	5.6	17.7	4.8	7.3	6.5	3.2	6.5	18.5	2.4
	標準	643	8.1	45.9	6.7	19.1	5.3	8.4	7.2	2.5	9.3	20.7	2.0
	肥満	234	16.2	42.3	6.4	21.8	6.0	13.2	12.8	2.1	6.4	18.4	1.7

運動していない理由を就労状況別にみると、「時間に余裕がないから」が「常勤」で64.5%、「非常勤」で46.2%、「自営業」で45.2%、「家事専従」で25.9%、「学生」で53.5%と最も高くなっています。また、「高校生」では「身体を動かすことが好きではないから」が53.2%と最も高く、「無職」では「病気や健康上の理由から」が37.7%と最も高くなっています。

表 10-4.3 運動していない理由（複数回答）〔就労状況別〕

単位：％

項目	回答者数（人）	病気や健康上の理由から	時間に余裕がないから	費用がかかるから	身体を動かすことが好きではないから	安全にウォーキングやジョギングなどのできる歩道や公園が整備されていないから	誰でも気軽に利用できる運動施設が近くにないから	運動を一緒に楽しんでもくれる仲間がないから	運動する必要があると思うから	その他	特に理由はない	無回答	
													全体
就労状況	常勤	391	3.3	64.5	5.4	19.4	4.9	10.2	6.9	2.3	5.6	15.1	1.3
	非常勤	169	8.3	46.2	11.2	14.8	7.7	10.1	12.4	1.2	15.4	17.2	1.2
	自営業	42	7.1	45.2	4.8	14.3	2.4	7.1	7.1	2.4	4.8	23.8	4.8
	家事専従	162	12.3	25.9	5.6	21.6	5.6	9.3	5.6	0.0	9.3	29.6	2.5
	中学生	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	高校生	47	2.1	48.9	4.3	53.2	2.1	2.1	10.6	10.6	6.4	12.8	0.0
	学生	71	0.0	53.5	8.5	22.5	7.0	8.5	23.9	5.6	9.9	16.9	0.0
	無職	138	37.7	9.4	5.1	10.9	6.5	10.1	2.9	2.2	8.0	28.3	4.3
その他	19	42.1	10.5	5.3	15.8	0.0	15.8	21.1	0.0	10.5	21.1	0.0	

(11) あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。

(○は1つだけ) <B: 問11>

※ロコモティブシンドロームとは…「運動器（足腰の骨や関節、筋力など）の障害により「要介護になる」リスクの高い状態になること

ロコモティブシンドロームの認知度は、「まったく聞いたことがない」が60.9%となっており、「言葉も意味も知っている」「言葉は聞いたことがある」を合わせた割合は37.8%となっています。

性別にみると、男女とも「まったく聞いたことがない」が最も高く、男性は65.6%と、女性より8.2ポイント有意に高くなっています。

H24年調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」が12.6ポイント、「言葉は聞いたことがある」が8.8ポイント有意に増加しています。

H28年調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」が1.9ポイント増加しています。

図 11.1 ロコモティブシンドロームの認知度〔全体・性別〕**

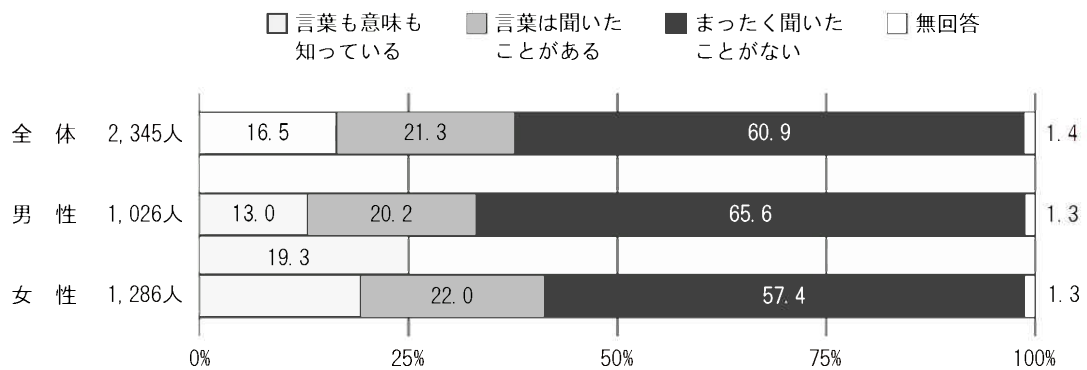
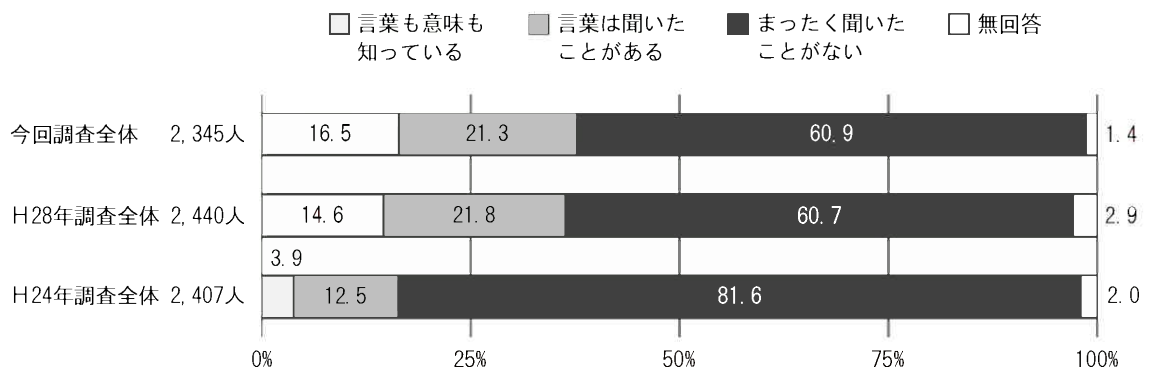


図 11.2 ロコモティブシンドロームの認知度〔経年比較〕**



計画における数値目標のデータ



ロコモティブシンドロームを認知している市民の割合

- ・全体 37.7% (目標値 80%)
<問11で「言葉も意味も知っている」「言葉は聞いたことがある」と答えた人の割合>

Ⅲ 調査結果

ロコモティブシンドロームの認知度を性・年代別にみると、男性では「言葉も意味も知っている」が「40歳代」で20.0%と他の年代より有意に高くなっており、「言葉は聞いたことがある」が「70歳代」で33.6%、「80歳以上」で31.9%と有意に高くなっています。

女性では「言葉も意味も知っている」が「50歳代」で24.5%、「60歳代」で28.2%、「70歳代」で29.4%と有意に高くなっており、「言葉は聞いたことがある」が「60歳代」で27.8%、「70歳代」で35.3%、「80歳以上」で31.6%と有意に高くなっています。

図 11.3 ロコモティブシンドロームの認知度〔性・年代別〕

