

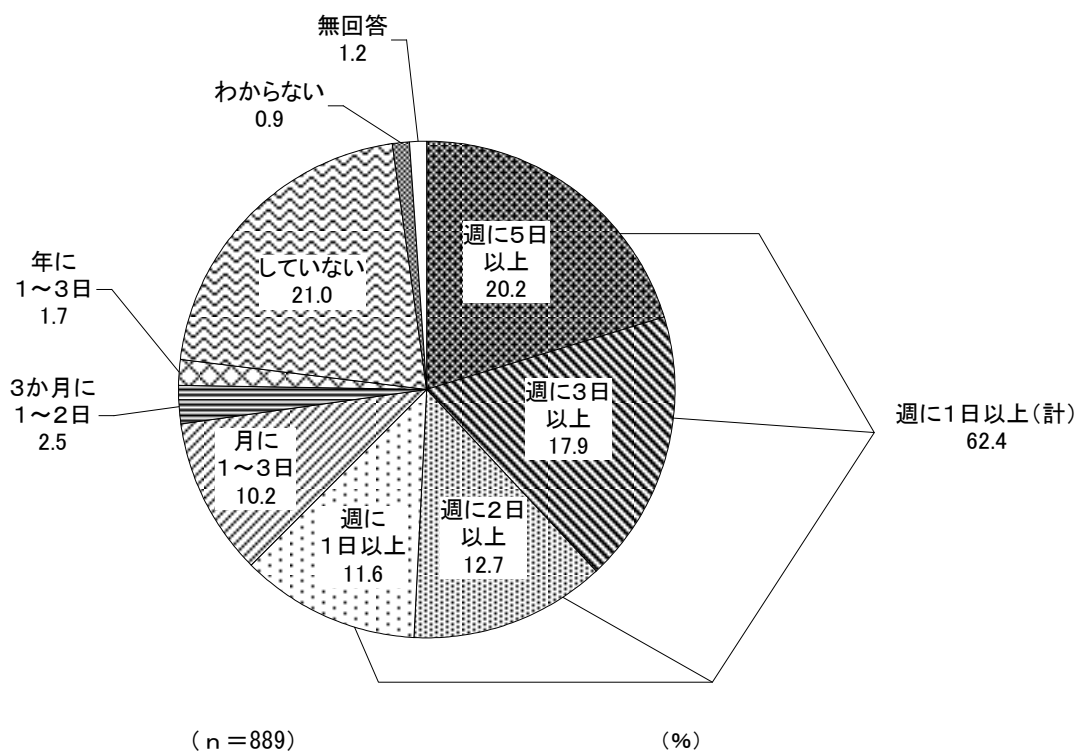
8. 健康・スポーツ、芸術文化活動について

(1) スポーツの状況

◇『週に1日以上(計)』が6割を超える

問20 あなたは、この1年間にスポーツをどの程度行いましたか。次の中から1つ選んでください。

図8-1-1



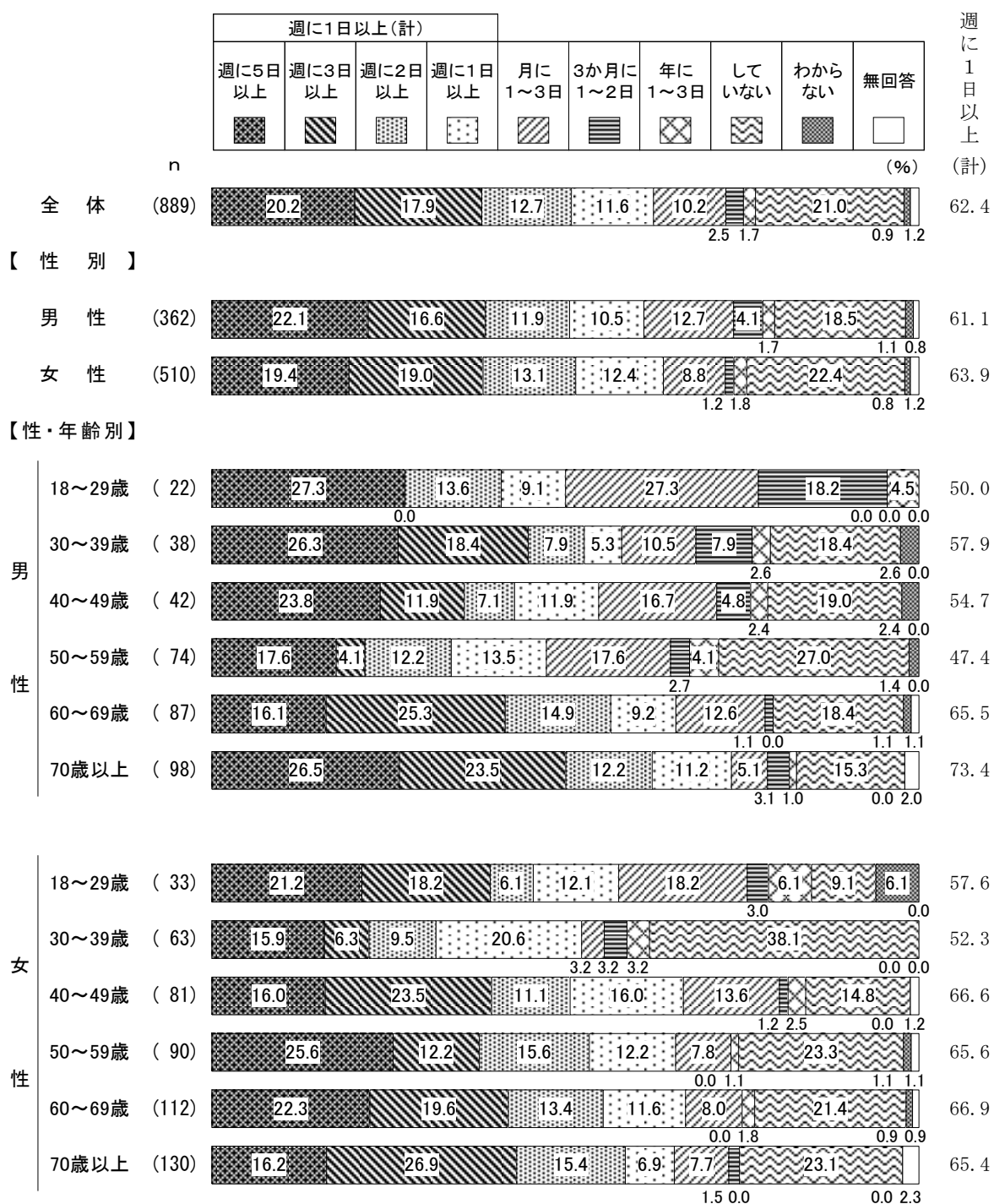
スポーツの状況について聞いたところ、「週に5日以上」(20.2%)、「週に3日以上」(17.9%)、「週に2日以上」(12.7%)、「週に1日以上」(11.6%)を合わせた『週に1日以上(計)』(62.4%)が6割を超えている。「月に1～3日」(10.2%)は1割、「3か月に1～2日」(2.5%)と「年に1～3日」(1.7%)はともに1割未満となっている。また、「していない」(21.0%)は2割を超えている。(図8-1-1)

性別にみると、「月に1～3日」は男性（12.7%）が女性（8.8%）より3.9ポイント高くなっている。一方、「していない」は女性（22.4%）が男性（18.5%）より3.9ポイント高くなっている。

性・年齢別にみると、『週に1日以上（計）』は男性70歳以上（73.4%）で7割を超えて高くなっている。一方、「していない」は女性30～39歳（38.1%）で4割近くと高くなっている。

（図8－1－2）

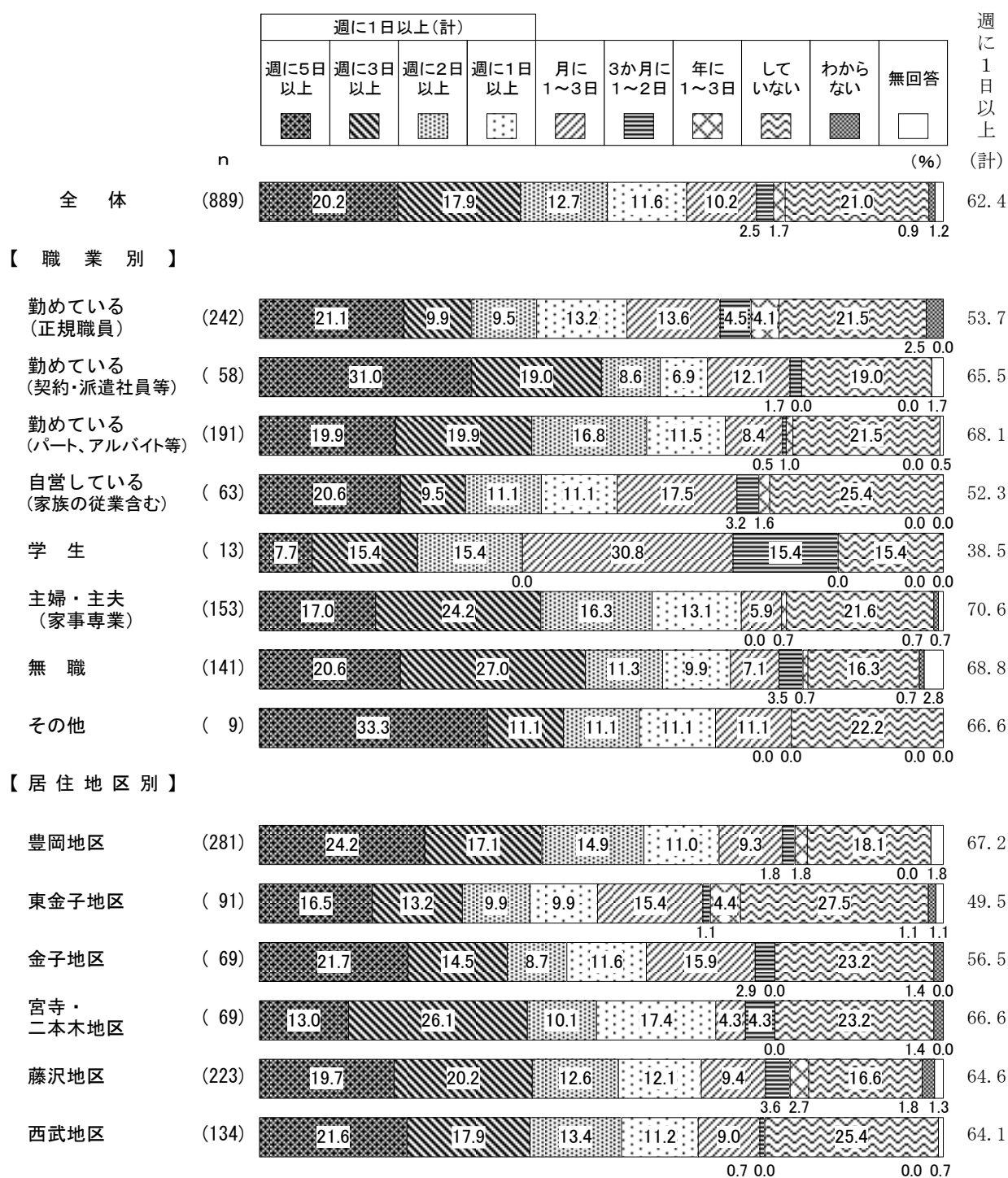
図8－1－2 スポーツの状況（性・年齢別）



職業別にみると、『週に1日以上（計）』は“主婦・主夫（家事専業）”（70.6%）でほぼ7割と高くなっている。一方、「していない」は“自営している（家族の従業含む）”（25.4%）で2割半ばと高くなっている。

居住地区別にみると、『週に1日以上（計）』は豊岡地区（67.2%）と宮寺・二本木地区（66.6%）で7割近くと高くなっている。一方、「していない」は東金子地区（27.5%）で3割近くと高くなっている。（図8-1-3）

図8-1-3 スポーツの状況（職業別、居住地区別）



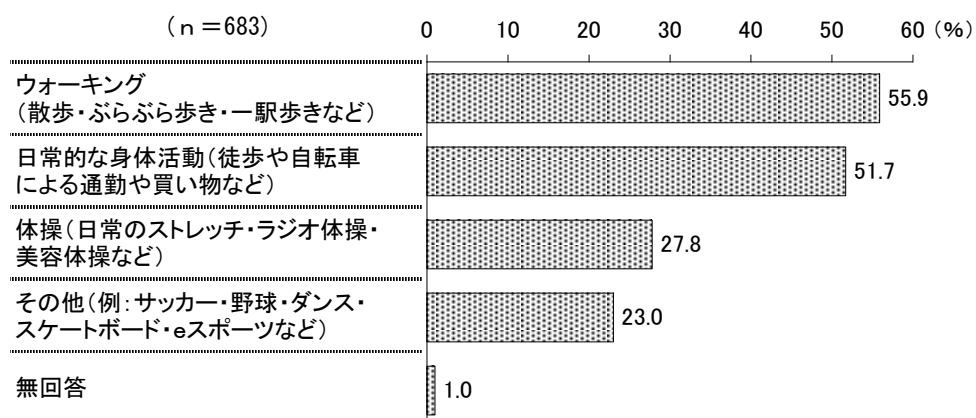
(2) スポーツの内容

◇「ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなど）」が5割半ば

（問20で、「週に5日以上」「週に3日以上」「週に2日以上」「週に1日以上」「月に1～3日」「3か月に1～2日」「年に1～3日」と答えた方に）

問20－1 それはどんなスポーツですか。次の中から該当するものを全て選んでください。

図8－2－1



スポーツを「週に5日以上」「週に3日以上」「週に2日以上」「週に1日以上」「月に1～3日」「3か月に1～2日」「年に1～3日」行ったと答えた人（683人）に、運動やスポーツの内容について聞いたところ、「ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなど）」（55.9%）が5割半ばで最も高く、次いで「日常的な身体活動（徒歩や自転車による通勤や買い物など）」（51.7%）、「体操（日常のストレッチ・ラジオ体操・美容体操など）」（27.8%）などの順となっている。

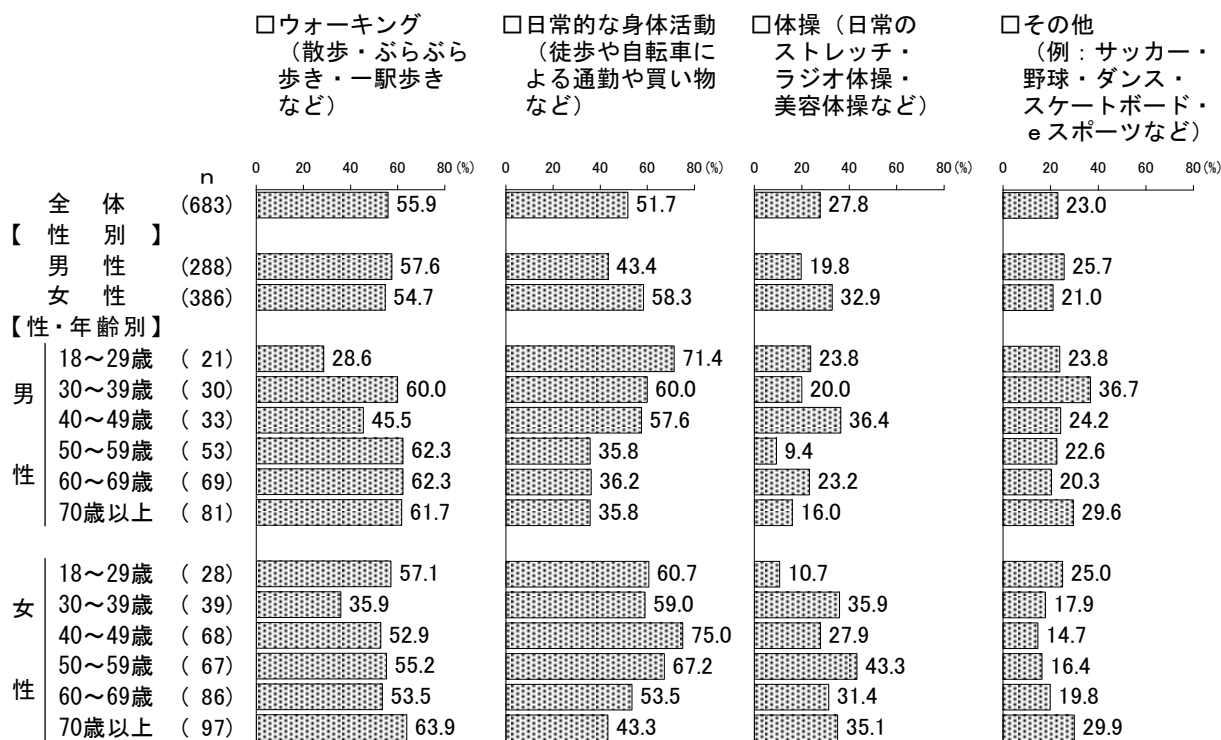
（図8－2－1）

性別にみると、「日常的な身体活動（徒歩や自転車による通勤や買い物など）」は女性（58.3%）が男性（43.4%）より14.9ポイント、「体操（日常のストレッチ・ラジオ体操・美容体操など）」は女性（32.9%）が男性（19.8%）より13.1ポイント、それぞれ高くなっている。

性・年齢別にみると、「日常的な身体活動（徒歩や自転車による通勤や買い物など）」は女性40～49歳（75.0%）と男性18～29歳（71.4%）で7割台と高くなっている。「体操（日常のストレッチ・ラジオ体操・美容体操など）」は女性50～59歳（43.3%）で4割を超えて高くなっている。

（図8-2-2）

図8-2-2 スポーツの内容（性・年齢別）



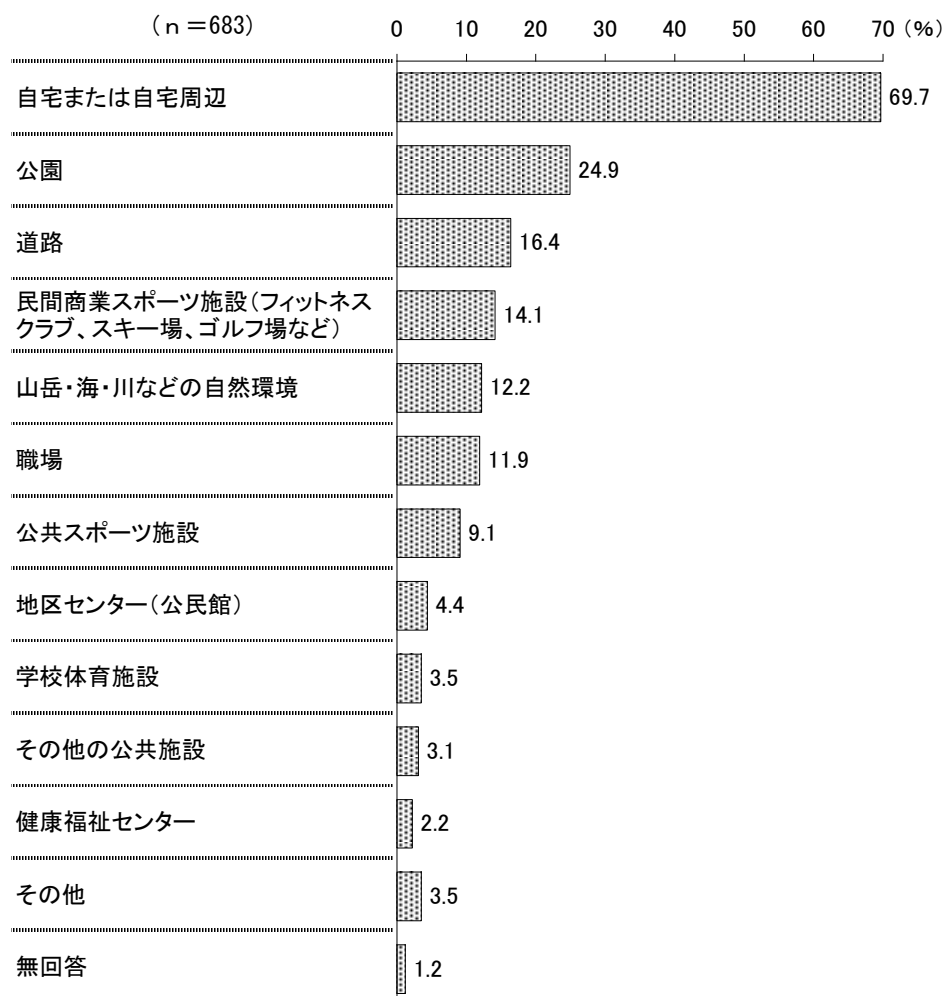
(3) スポーツを行う場所

◇「自宅または自宅周辺」が7割

(問20で、「週に5日以上」「週に3日以上」「週に2日以上」「週に1日以上」「月に1～3日」「3か月に1～2日」「年に1～3日」と答えた方に)

問20-2 どんな場所でスポーツを行いましたか。次の中から該当するものを全て選んでください。

図8-3-1



スポーツを「週に5日以上」「週に3日以上」「週に2日以上」「週に1日以上」「月に1～3日」「3か月に1～2日」「年に1～3日」行ったと答えた人(683人)に、運動やスポーツを行う場所について聞いたところ、「自宅または自宅周辺」(69.7%)が7割で最も高く、次いで「公園」(24.9%)、「道路」(16.4%)、「民間商業スポーツ施設(フィットネスクラブ、スキー場、ゴルフ場など)」(14.1%)などの順となっている。(図8-3-1)

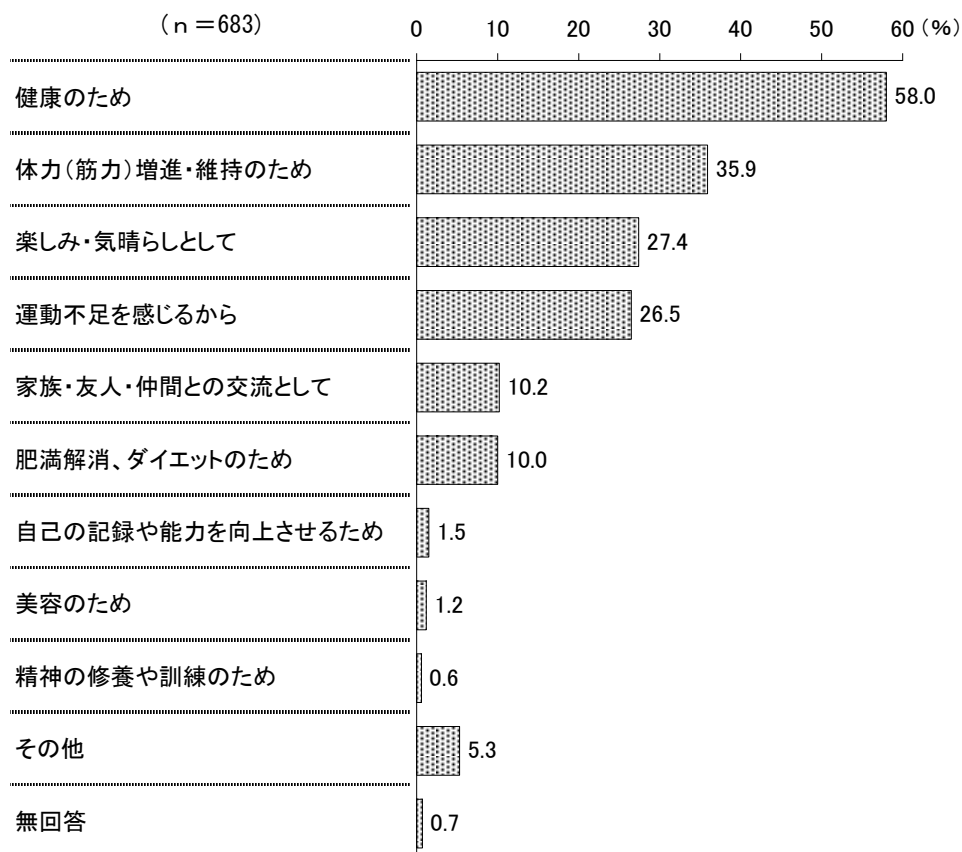
(4) スポーツを行った目的

◇「健康のため」が6割近く

(問20で、「週に5日以上」「週に3日以上」「週に2日以上」「週に1日以上」「月に1～3日」「3か月に1～2日」「年に1～3日」と答えた方に)

問20-3 スポーツを行った目的は何ですか。主なものを2つまで選んでください。

図8-4-1



スポーツを「週に5日以上」「週に3日以上」「週に2日以上」「週に1日以上」「月に1～3日」「3か月に1～2日」「年に1～3日」行ったと答えた人(683人)に、運動やスポーツを行った目的について聞いたところ、「健康のため」(58.0%)が6割近くで最も高く、次いで「体力(筋力)増進・維持のため」(35.9%)、「楽しみ・気晴らしとして」(27.4%)、「運動不足を感じるから」(26.5%)などの順となっている。(図8-4-1)

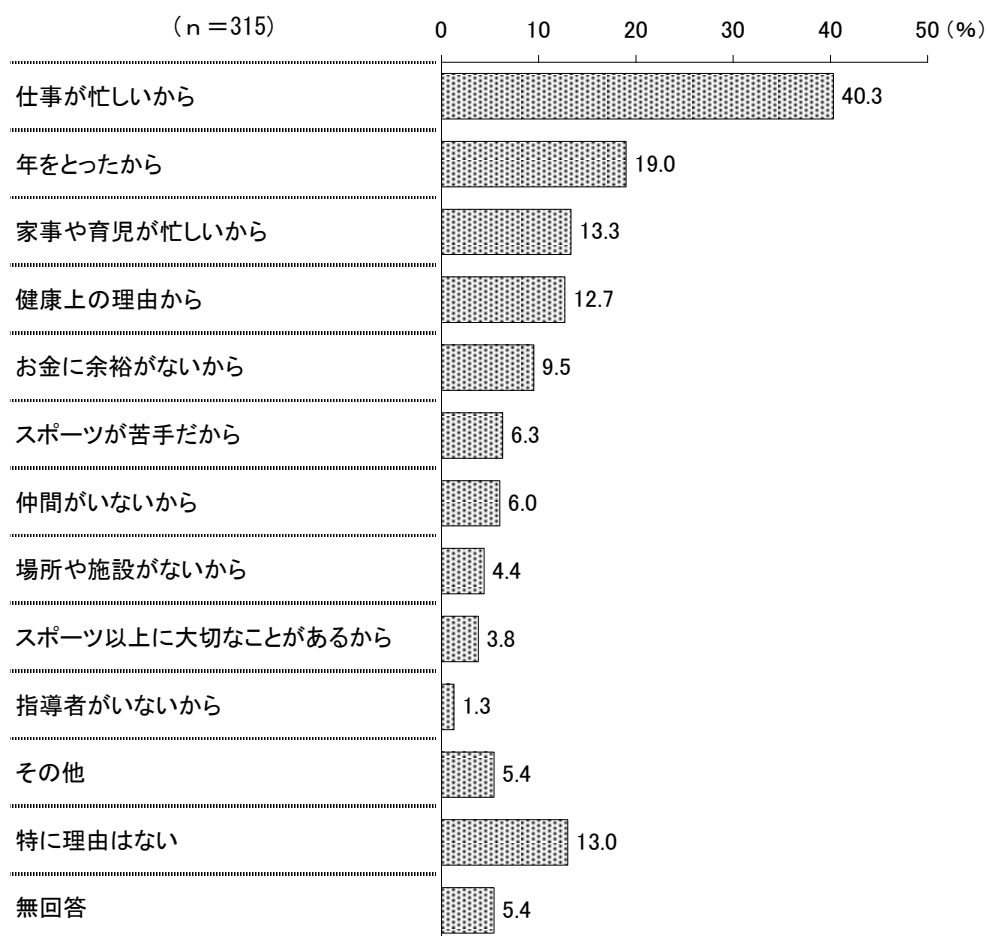
(5) スポーツを行わなかった（少なかった）理由

◇「仕事が忙しいから」が4割

（問20で、「月に1～3日」「3か月に1～2日」「年に1～3日」「していない」と答えた方に）

問20-4 スポーツを行わなかった（少なかった）理由は何ですか。主なものを2つまで選んでください。

図8-5-1



スポーツを「月に1～3日」「3か月に1～2日」「年に1～3日」行った、または「していない」と答えた人（315人）に、その理由について聞いたところ、「仕事が忙しいから」（40.3%）が4割で最も高く、次いで「年をとったから」（19.0%）、「家事や育児が忙しいから」（13.3%）などの順となっている。（図8-5-1）

性別にみると、「家事や育児が忙しいから」は女性（17.2％）が男性（7.5％）より9.7ポイント、「健康上の理由から」は女性（15.5％）が男性（9.0％）より6.5ポイント、それぞれ高くなっている。一方、「仕事が忙しいから」は男性（42.5％）が女性（38.5％）より4.0ポイント高くなっている。

性・年齢別にみると、「仕事が忙しいから」は女性30～39歳（56.7％）で6割近くと高くなっている。「年をとったから」は男性70歳以上（58.3％）で6割近く、女性70歳以上（42.9％）で4割を超えて高くなっている。「家事や育児が忙しいから」は女性30～39歳（53.3％）で5割を超えて高くなっている。（図8－5－2）

図8－5－2 スポーツを行わなかった（少なかった）理由（性・年齢別）

