

### Ⅲ 調査結果の概要

#### 1 健康・体力に関する意識について

##### (1) 現在の健康状態

このところ健康だと思うか聞いたところ、「健康である」とする割合が74.4%（「健康である」24.1%＋「どちらかといえば健康である」50.3%）、「健康でない」とする割合が22.6%（「どちらかといえば健康でない」15.0%＋「健康でない」7.6%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

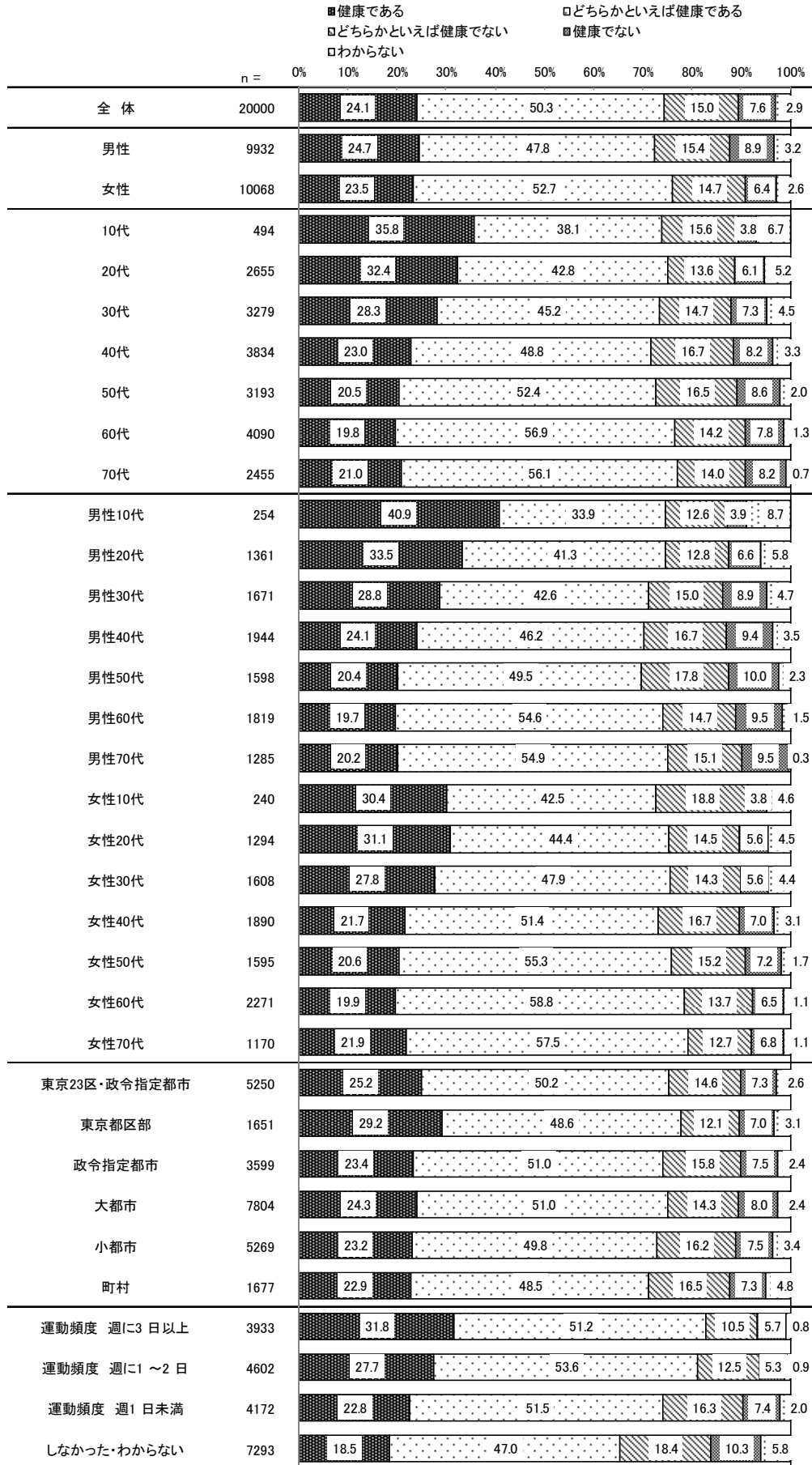
年代別に見ると、年齢が若いほど「健康である」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「健康である」とする割合が高い傾向がある。

(図 1-1)

図 1-1 現在の健康状態 (Q11)

[基数：回答者全員]



## (2) 体力の自信の有無

自分の体力についてどのように感じているかを聞いたところ、「体力に自信がある」とする割合が41.4%（「体力に自信がある」6.6%+「どちらかといえば体力に自信がある」34.8%）、「体力に不安がある」とする割合が54.6%（「どちらかといえば体力に不安がある」36.5%+「体力に不安がある」18.1%）となっている。

性別に見ると、「体力に自信がある」とする割合は男性で、「体力に不安がある」とする割合は女性で、それぞれ高くなっている。

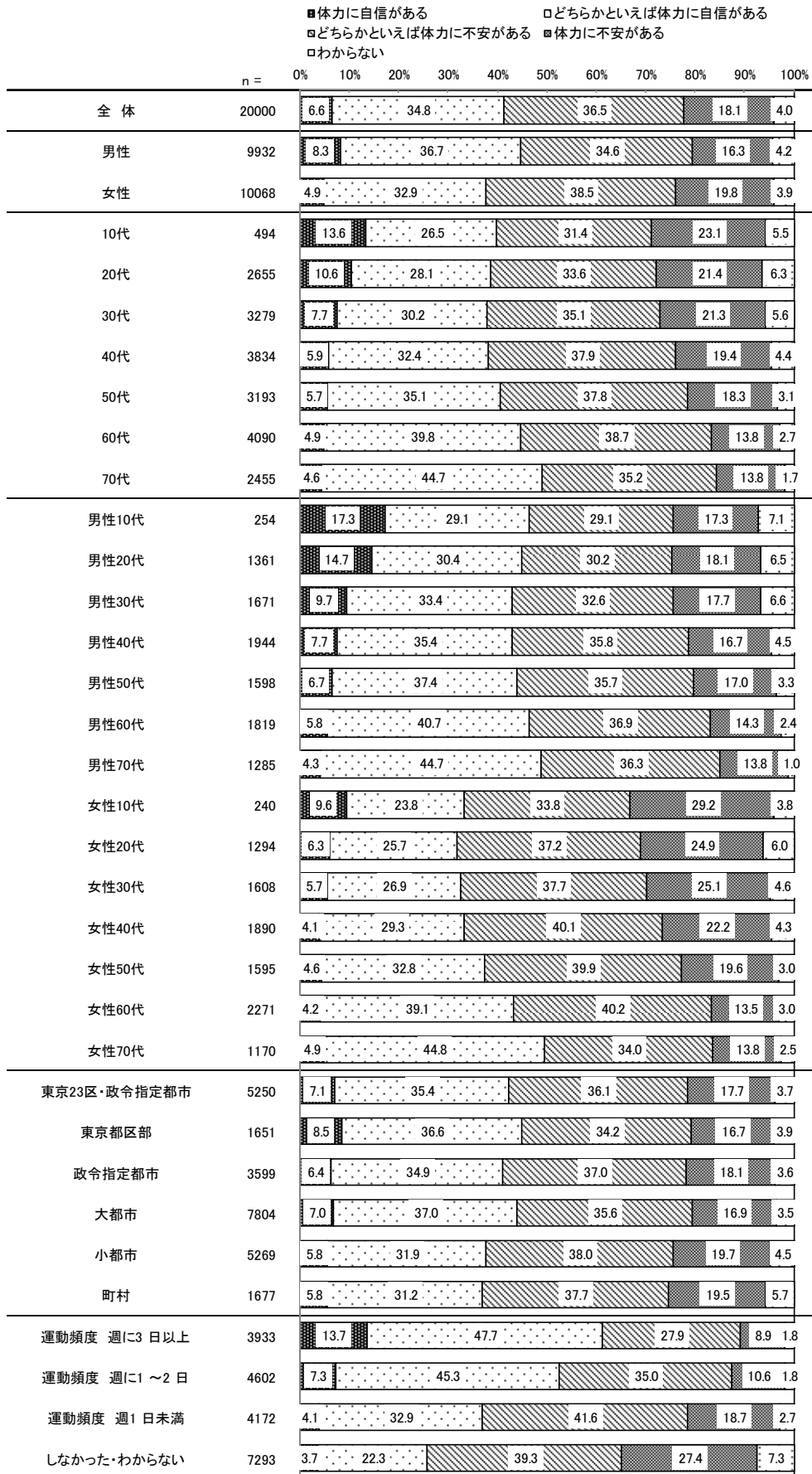
年代別に見ると、「体力に自信がある」とする割合は大きな傾向差は見られない。ただし、内訳の「体力に自信がある」のみの割合は年齢が若いほど高く、「どちらかといえば体力に自信がある」の割合は年齢が高いほど高くなっている。

運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「体力に自信がある」とする割合が高い傾向がある。

(図 1-2)

図 1-2 体力の自信の有無 (Q12)

[基数：回答者全員]



### (3) 運動不足を感じるか

普段運動不足を感じるか聞いたところ、「感じる」とする割合が 67.0%（「大いに感じる」 38.7% + 「ある程度感じる」 38.3%）、「感じない」とする割合が 20.8%（「あまり感じない」 15.1% + 「ほとんど（全く）感じない」 5.7%）となっている。

性別に見ると、運動不足を「感じる」とする割合は女性が男性より高くなっている。

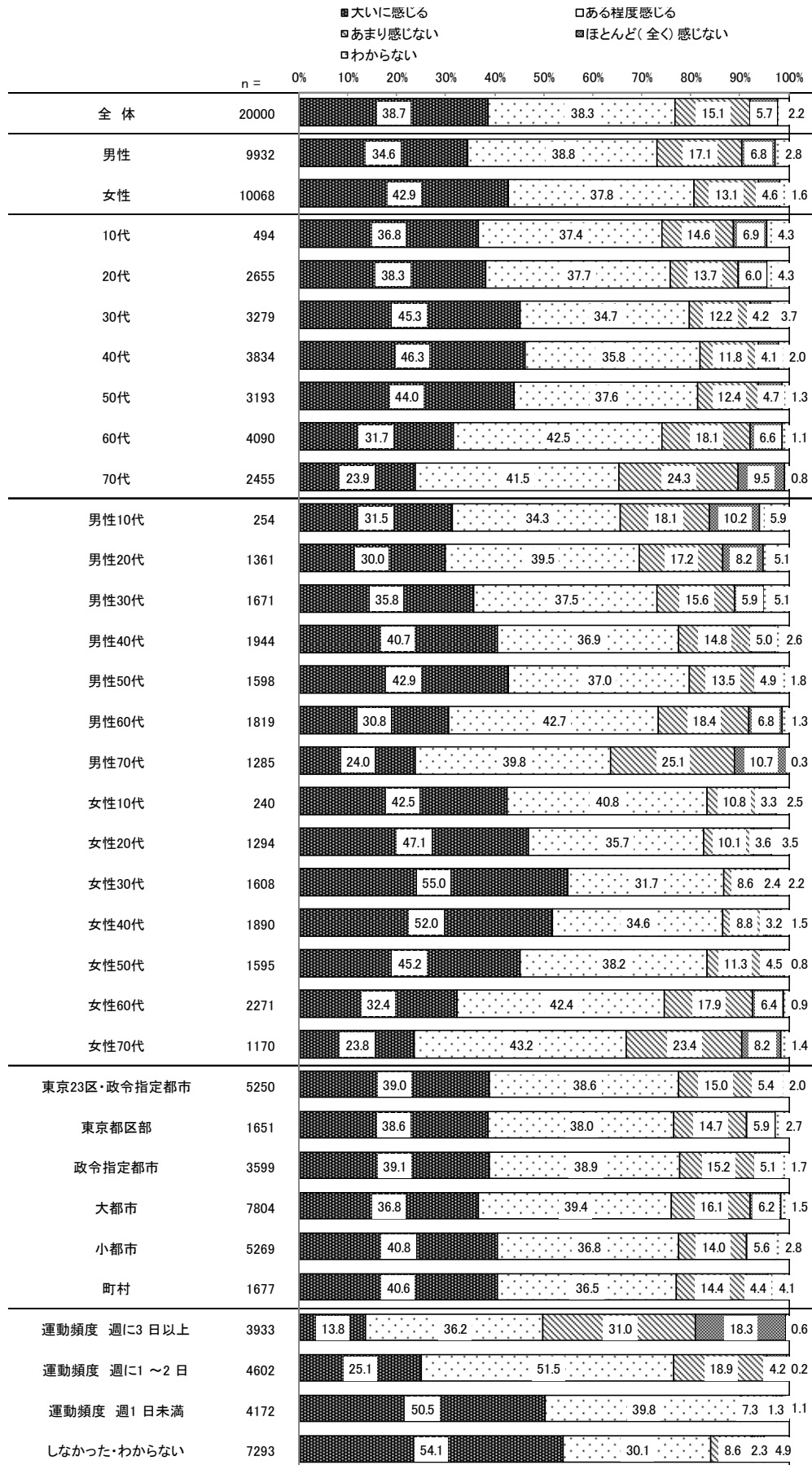
年代別に見ると、30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別にみると、運動頻度が低いほど運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

(図 1-3)

図 1-3 運動不足を感じるか (Q13)

[基数：回答者全員]



## 2 運動・スポーツの実施状況と今後の意向について

### (1) この1年間に行った運動・スポーツについて

#### ア この1年間に行った運動・スポーツの種目

この1年間に行った運動やスポーツを聞いたところ、運動やスポーツについて何らかの選択肢を挙げた者（以下、『「運動やスポーツを行った」とする者』とする。）の割合が63.5%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は36.5%（「運動やスポーツはしなかった」32.5%+「わからない」4.0%）となっている。

性別に見ると、「運動やスポーツを行った」とする者の割合は男性で、「運動やスポーツはしなかった」と答えた割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「運動やスポーツを行った」とする者の割合は10代・60代・70代で、運動やスポーツはしなかった」と答えた割合は30代～50代で、それぞれ高くなっている。

次に、1年間に行った運動・スポーツの種目については、「ウォーキング」を挙げた者の割合が38.7%と最も高く、以下、「体操」（15.0%）、「トレーニング」（14.0%）、「ランニング・マラソン・駅伝」（10.4%）などの順となっている。

性別に見ると、「トレーニング」、「ランニング・マラソン・駅伝」を挙げた者の割合は男性で、「体操」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「ウォーキング」「体操」を挙げた者の割合は60代・70代で、「トレーニング」「ランニング・マラソン・駅伝」を挙げた者の割合は20代以下で、それぞれ高くなっている。

（図2-1-ア、表2-1-ア）

図 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位20位抜粋 (Q14)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

n = 20000

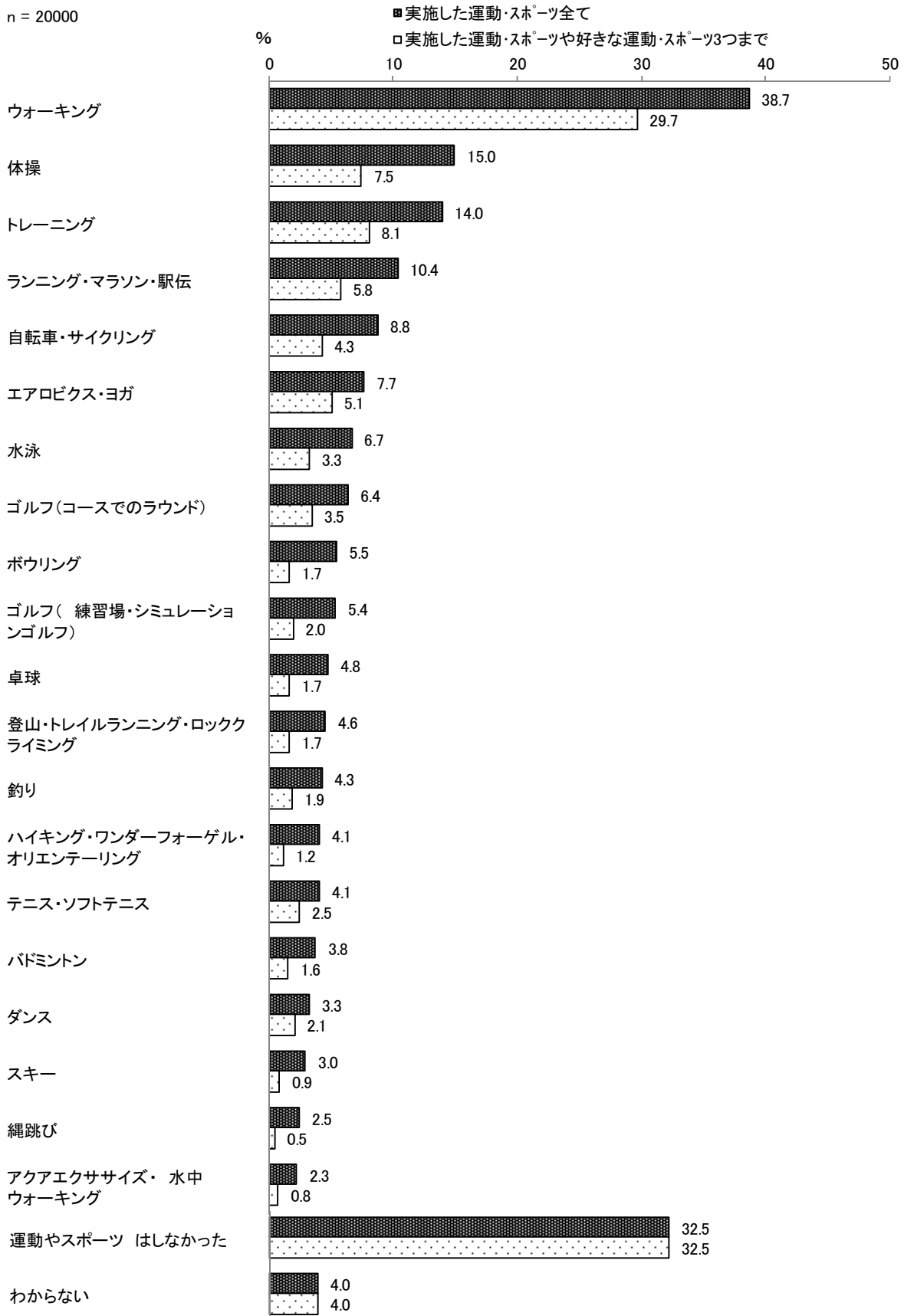




表 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位20位抜粋 (Q14)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	ウォーキング	体操	トレーニング	ランニング・マラソン・駅伝	自転車・サイクリング	エアロビクス・ヨガ	水泳	ゴルフ(コースでのラウンド)	ボウリング	ゴルフ(練習場・シミュレーション)	卓球	登山・トレイルランニング・ロッククライミング	釣り	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	テニス・ソフトテニス	バドミントン	ダンス	スキー	縄跳び	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	運動やスポーツはしなかった	わからない
全体	20000	38.7	15.0	14.0	10.4	8.8	7.7	6.7	6.4	5.5	5.4	4.8	4.6	4.3	4.1	4.1	3.8	3.3	3.0	2.5	2.3	32.5	4.0
男性	9932	39.4	11.9	15.9	15.1	10.3	2.5	6.8	10.6	6.6	8.5	4.8	5.7	6.8	4.5	4.7	3.1	1.2	4.0	2.3	1.5	29.4	4.3
女性	10068	38.1	18.2	12.0	5.7	7.3	12.9	6.5	2.1	4.4	2.3	4.7	3.5	1.8	3.7	3.5	4.4	5.4	2.1	2.6	3.1	35.5	3.7
10代	494	30.4	16.2	26.1	27.5	15.4	5.5	11.5	1.6	12.1	2.2	19.4	4.9	3.4	2.6	14.2	22.5	10.9	4.5	9.9	0.6	17.4	4.9
20代	2655	30.9	9.4	18.5	18.4	12.0	8.0	7.9	3.0	8.1	4.0	7.3	5.2	4.7	2.3	5.9	7.3	4.3	3.6	4.5	1.6	30.0	6.5
30代	3279	28.1	10.3	13.6	14.9	7.1	8.0	6.9	4.5	5.0	4.1	3.5	4.1	3.8	2.0	3.5	3.6	2.2	2.4	2.8	1.1	37.1	5.5
40代	3834	30.1	10.9	12.1	10.1	8.4	7.0	5.6	5.5	5.3	5.0	3.7	4.0	4.8	2.5	4.0	3.7	1.6	4.8	2.0	1.1	39.9	4.0
50代	3193	37.0	13.1	12.5	8.3	7.4	7.4	5.7	6.9	5.1	5.4	3.6	4.3	4.1	3.8	3.8	2.4	2.1	3.7	1.5	2.3	38.0	2.6
60代	4090	50.3	20.7	13.3	5.0	8.3	8.6	6.3	7.8	4.5	6.2	3.9	5.1	4.1	6.2	3.2	1.8	4.0	1.8	1.5	3.8	27.6	2.9
70代	2455	59.3	26.8	13.0	4.0	9.3	7.7	7.5	11.6	4.6	8.4	5.4	4.8	4.4	8.7	3.2	1.6	5.3	1.4	1.7	4.2	21.5	2.3
男性10代	254	22.4	15.0	30.3	31.1	13.0	3.9	12.6	2.0	14.2	2.8	18.5	6.3	3.9	2.8	13.8	17.3	4.7	3.5	9.1	-	13.4	5.9
男性20代	1361	28.9	7.5	23.1	25.4	13.0	3.5	9.0	5.0	9.0	5.9	8.0	6.4	6.4	2.5	7.3	5.5	2.4	4.4	4.2	1.5	25.3	6.6
男性30代	1671	27.8	8.4	18.4	22.2	8.2	2.5	7.8	7.8	5.3	6.7	4.0	5.1	5.6	1.7	4.0	2.6	0.9	3.1	2.6	1.0	32.9	5.9
男性40代	1944	31.1	8.2	14.9	15.2	9.9	2.0	6.4	8.6	6.4	7.5	3.5	5.2	7.6	2.4	4.0	2.8	0.5	6.1	1.9	0.8	35.5	4.5
男性50代	1598	37.7	9.7	11.9	11.5	9.1	1.9	5.1	11.0	6.5	8.5	3.8	5.6	6.8	4.5	4.6	2.3	0.4	4.9	1.3	1.3	36.5	3.1
男性60代	1819	52.8	14.8	12.4	7.9	10.6	2.4	5.6	14.7	5.9	10.7	3.7	6.5	7.3	6.6	3.5	2.0	0.9	2.8	1.6	2.3	26.7	3.3
男性70代	1285	64.4	24.6	13.8	6.0	11.1	3.0	6.4	18.7	5.7	13.4	4.5	5.7	7.4	10.4	4.0	1.4	1.9	2.2	1.5	2.8	18.3	1.8
女性10代	240	38.8	17.5	21.7	23.8	17.9	7.1	10.4	1.3	10.0	1.7	20.4	3.3	2.9	2.5	14.6	27.9	17.5	5.4	10.8	1.3	21.7	3.8
女性20代	1294	33.1	11.4	13.7	11.1	10.9	12.7	6.7	0.9	7.2	1.9	6.6	4.0	2.9	2.2	4.5	9.2	6.2	2.8	4.9	1.8	34.9	6.4
女性30代	1608	28.5	12.3	8.5	7.3	6.0	13.7	5.9	1.1	4.6	1.5	3.0	3.1	2.0	2.2	2.9	4.7	3.5	1.7	3.0	1.2	41.5	5.1
女性40代	1890	29.0	13.7	9.3	5.0	6.9	12.2	4.8	2.2	4.1	2.5	3.9	2.9	2.0	2.5	3.9	4.6	2.7	3.5	2.1	1.5	44.4	3.5
女性50代	1595	36.4	16.4	13.2	5.1	5.6	12.9	6.3	2.7	3.7	2.3	3.4	2.9	1.4	3.0	3.0	2.6	3.8	2.4	1.8	3.3	39.4	2.2
女性60代	2271	48.4	25.5	14.0	2.7	6.5	13.6	6.9	2.4	3.3	2.6	4.0	4.1	1.5	5.8	2.9	1.6	6.4	1.0	1.5	5.0	28.4	2.6
女性70代	1170	53.7	29.2	12.2	1.8	7.4	12.7	8.6	3.8	3.5	2.9	6.3	3.8	1.1	6.8	2.3	1.8	9.0	0.6	2.0	5.7	25.1	2.9
東京23区・政令指定都市	5250	38.6	14.4	14.9	10.4	10.0	9.2	7.8	6.5	5.5	5.6	4.9	4.3	3.9	3.8	4.4	3.2	3.2	3.8	2.3	2.5	32.0	3.1
東京都区部	1651	36.4	13.7	16.0	11.6	10.6	10.3	10.5	7.1	5.2	6.2	4.3	5.0	2.5	3.0	4.5	2.7	3.5	4.7	2.5	2.8	31.4	4.0
政令指定都市	3599	39.5	14.7	14.4	9.9	9.7	8.7	6.5	6.3	5.7	5.4	5.1	4.1	4.5	4.3	4.4	3.5	3.0	3.4	2.2	2.3	32.3	2.7
大都市	7804	41.5	15.8	14.4	10.9	8.9	7.6	7.0	7.7	6.0	6.3	4.8	5.0	4.1	4.7	4.4	3.7	3.5	3.0	2.4	2.3	30.4	3.7
小都市	5269	36.6	14.8	12.7	9.8	8.2	7.2	5.8	4.9	5.1	4.3	4.7	4.6	4.6	3.9	3.8	4.4	3.2	2.4	2.7	2.1	35.2	4.3
町村	1677	32.9	14.4	13.1	9.6	6.2	5.4	4.6	4.1	4.4	3.5	4.4	3.4	5.7	2.8	3.0	3.5	3.0	2.7	2.3	2.0	35.5	6.8
運動頻度 週に3日以上	3933	71.5	30.4	28.8	18.0	13.6	14.2	12.1	10.2	6.1	8.8	6.5	7.7	5.6	7.8	5.9	4.2	7.0	3.7	4.4	5.6	-	-
運動頻度 週に1～2日	4602	62.8	24.8	25.4	19.6	15.2	13.6	11.5	10.4	8.6	9.4	7.6	7.3	6.2	6.3	7.1	6.0	5.9	4.8	4.2	3.5	-	-
運動頻度 週1日未満	4172	48.9	16.2	11.7	11.0	12.5	8.7	7.9	9.3	11.1	7.2	8.3	6.7	8.5	5.3	6.4	7.5	2.6	5.7	3.0	1.8	-	-
しなかった・わからない	7293	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	89.1	10.9

## イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率

この1年間に行った運動・スポーツの日数を聞いたところ、「週に1日以上（年51日～）」とする割合は67.3%（「週に5日以上」13.9%+「週に3日以上」17.1%+「週に2日以上」17.0%+「週に1日以上」19.3%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

年代別に見ると、高年層ほど運動頻度が高い傾向がある。

また、上記で集計した「この1年間に行った運動・スポーツの日数」ごとの回答者数を、ア(Q14)で「運動やスポーツはしなかった」「わからない」と答えた者を含めた全回答者で除した比率（運動実施率）を算出した。

この1年間に行った運動・スポーツの日数を聞いたところ、週3日以上の実施率は19.7%（「週に5日以上」8.8%+「週に3日以上」10.9%）、週1日以上の実施率は42.7%（「週に5日以上」8.8%+「週に3日以上」10.9%+「週に2日以上」10.8%+「週に1日以上」12.2%）となっている。

性別に見ると、「週に3日以上」「週に1日以上」とする者の割合は男性で高くなっている。

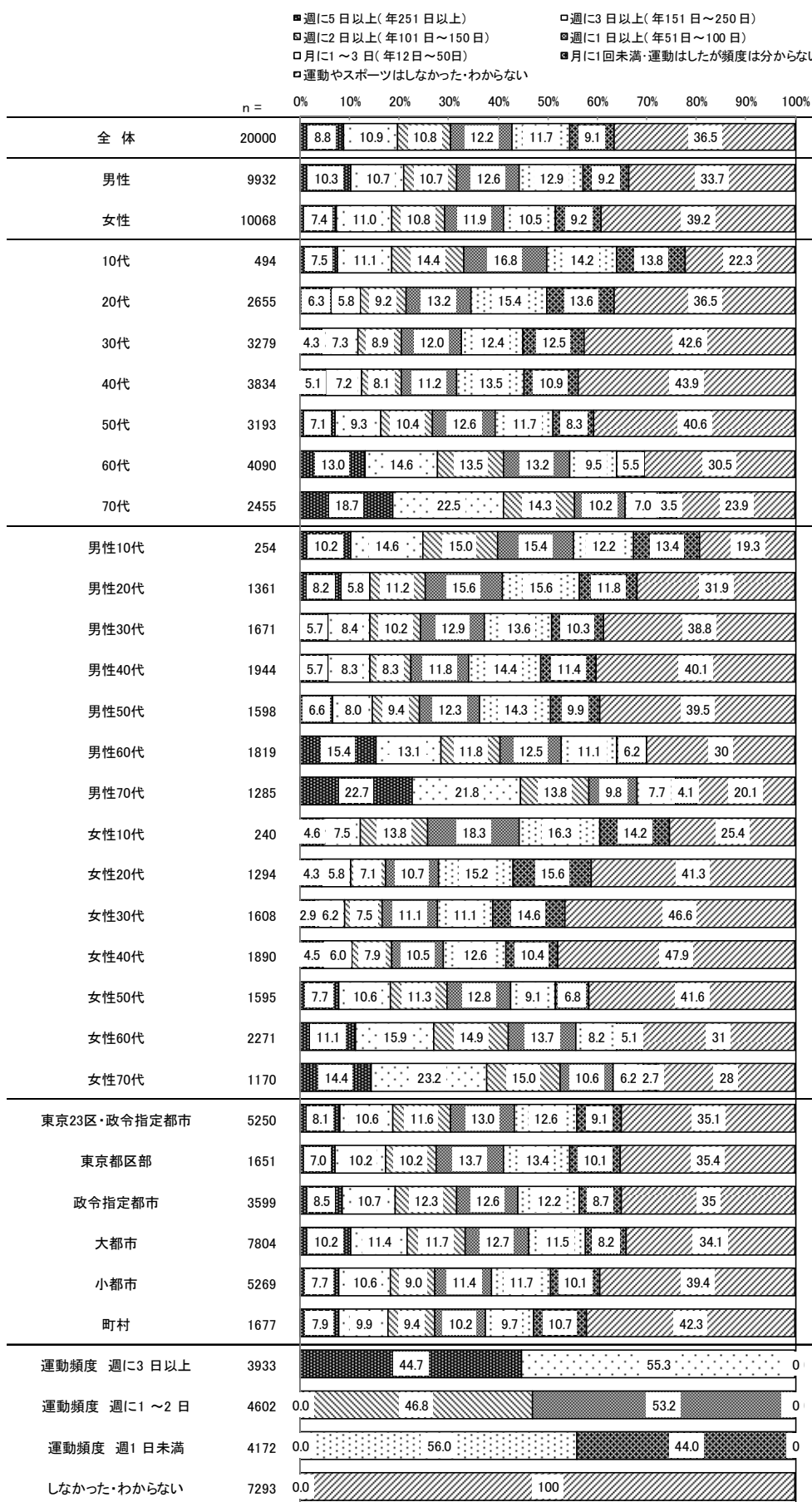
年代別に見ると、20代～40代で運動実施率が低く、高年層ほど運動実施率が高い傾向がある。

(図 2-1-イ)

なお、上記から18歳・19歳を除いた、成人の週3日以上の実施率は19.7%、同じく成人の週1日以上の実施率は42.5%となっている。

図 2-1-イ この1年間の運動実施率 (Q14・Q15)

[基数：回答者全員]



#### ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所

この1年間にどのような場所で運動やスポーツを行ったかを聞いたところ、「道路」を挙げた者の割合が43.8%で最も高く、以下、「公園」(22.2%)、「公共体育・スポーツ施設」(21.5%)、「山岳・森林・海・湖・川等の自然環境」(18.8%)、「民間商業インドア施設(フィットネスクラブ等)」(16.1%)などの順になっている。

性別に見ると、「道路」「山岳・森林・海・湖・川等の自然環境」を挙げた者の割合は男性で、「民間商業インドア施設(フィットネスクラブ等)」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「道路」「山岳・森林・海・湖・川等の自然環境」を挙げた者の割合は、60代・70代など年齢が高い層で、高い傾向がある。「公共体育・スポーツ施設」を挙げた者の割合は、10代・20代など年齢が若い層で、高い傾向がある。

運動実施頻度別に見ると、「道路」「公園」を挙げた者の割合は週に3日以上実施者で、「公共体育・スポーツ施設」を挙げた者の割合は週に1~2日実施者で、「山岳・森林・海・湖・川等の自然環境」はを挙げた者の割合は週に1日未満実施者で、それぞれ高くなっている。

(図2-1-ウ、表2-1-ウ)

図 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q17)

<複数選択可>

[基数: 直近1年運動・スポーツ実施者]

n = 12707

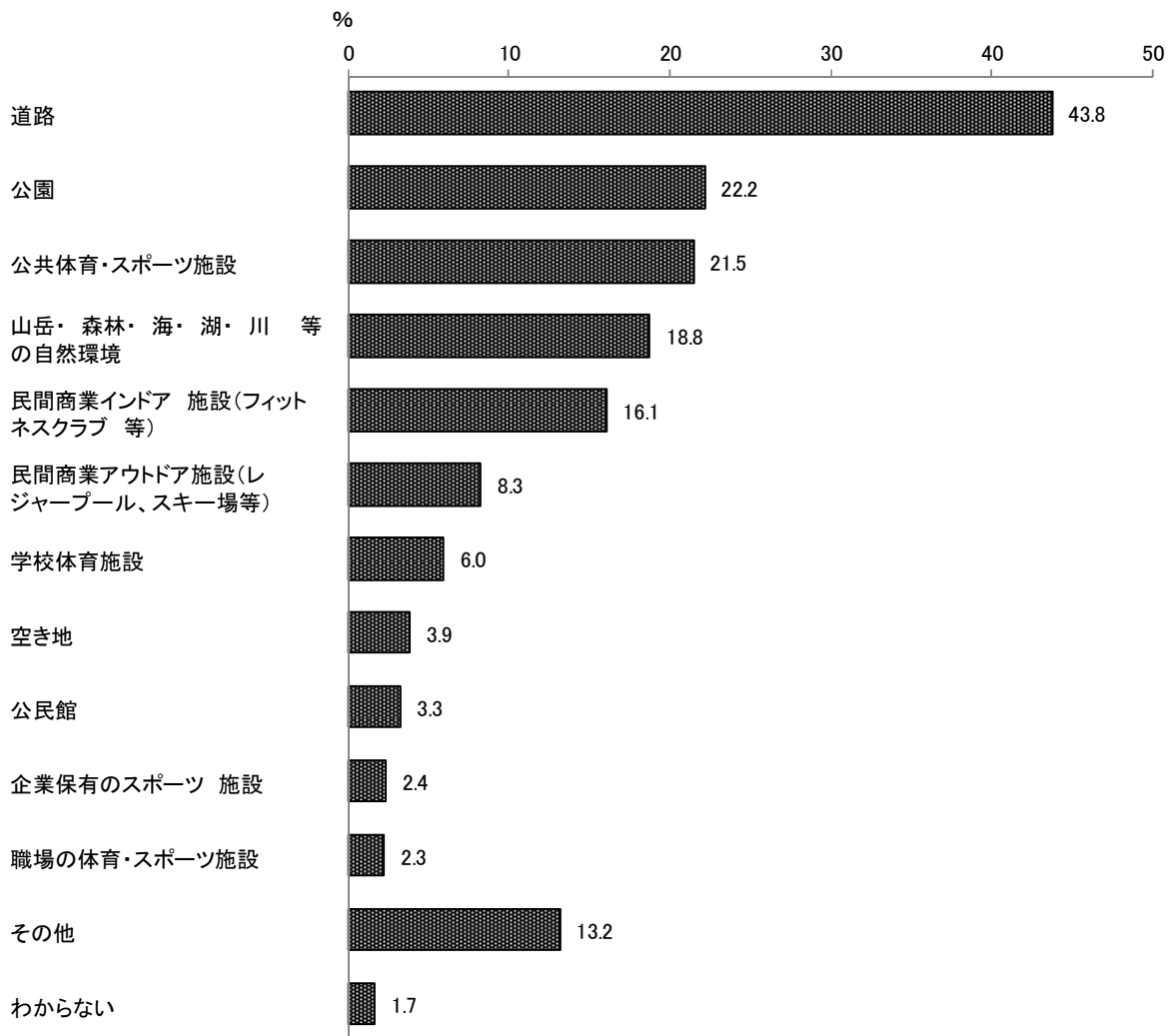


表 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q17)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

	n =	道路	公園	設 公共 体育・ス ポーツ施	川 山岳・森 林・海・湖 等の自然 環境	等 （フイ ットネ スクラ ブ	民間 商業イ ンスタ ル	設 （レジ ャー プー ル、 スキ ー場 等）	民 間 商 業 ア ウ ト ド ア 施 設	学 校 体 育 施 設	空 き 地	公 民 館	設 企 業 保 有 の ス ポ ー ツ 施	職 場 の 体 育 ・ ス ポ ー ツ 施	そ の 他	わ か ら な い	%
全 体	12707	43.8	22.2	21.5	18.8	16.1	8.3	6.0	3.9	3.3	2.4	2.3	13.2	1.7			
男性	6587	46.5	23.6	21.8	21.7	12.9	11.6	6.6	4.8	2.0	3.0	3.2	10.3	1.9			
女性	6120	40.9	20.6	21.2	15.7	19.6	4.8	5.3	3.0	4.8	1.9	1.3	16.2	1.6			
10代	384	30.5	16.1	30.2	10.2	8.6	7.6	44.0	7.0	2.9	4.4	5.2	9.1	2.9			
20代	1686	37.8	20.5	27.8	14.8	17.9	9.8	10.9	4.2	2.8	3.1	4.7	11.0	2.9			
30代	1881	41.0	20.8	21.9	15.9	16.5	8.0	6.0	3.6	1.6	3.0	2.9	13.6	2.7			
40代	2149	41.8	19.4	19.8	18.1	15.3	9.4	4.8	2.7	1.7	2.0	2.2	12.3	2.1			
50代	1897	44.3	19.9	17.9	22.0	17.6	8.5	3.7	2.8	2.2	1.7	2.3	13.8	0.9			
60代	2841	47.4	24.1	19.1	20.3	17.0	7.0	2.1	3.8	4.8	2.1	1.3	14.1	1.2			
70代	1869	51.0	28.7	22.9	22.6	14.0	7.8	3.0	6.2	6.6	2.5	0.4	14.5	0.7			
男性10代	205	24.9	19.0	36.1	9.8	10.2	6.8	42.9	8.3	3.9	5.4	7.8	7.8	2.4			
男性20代	927	36.9	22.0	33.1	16.6	15.4	12.1	11.8	5.2	3.1	4.1	5.5	9.0	3.1			
男性30代	1023	41.9	19.7	25.3	16.5	14.6	11.3	7.1	4.6	1.3	3.8	4.3	10.9	3.1			
男性40代	1165	43.6	20.4	20.0	20.2	13.0	11.9	5.5	3.3	0.9	2.3	2.9	9.1	2.3			
男性50代	966	47.8	21.1	15.8	26.4	13.0	12.0	4.7	3.4	1.0	1.7	3.3	9.4	1.0			
男性60代	1274	52.9	26.8	15.9	25.8	12.8	11.6	2.2	4.5	1.8	3.0	2.3	11.7	1.1			
男性70代	1027	58.0	31.5	20.3	26.3	9.7	11.4	2.8	7.4	3.7	2.5	0.5	12.1	0.7			
女性10代	179	36.9	12.8	23.5	10.6	6.7	8.4	45.3	5.6	1.7	3.4	2.2	10.6	3.4			
女性20代	759	38.9	18.6	21.2	12.6	20.8	7.1	9.9	2.9	2.4	2.0	3.8	13.6	2.6			
女性30代	858	39.9	22.1	17.7	15.2	18.9	4.1	4.7	2.3	2.0	2.0	1.3	16.8	2.2			
女性40代	984	39.7	18.1	19.5	15.5	18.0	6.5	4.1	2.1	2.6	1.6	1.3	16.2	1.9			
女性50代	931	40.7	18.7	20.0	17.5	22.2	4.9	2.8	2.3	3.3	1.7	1.2	18.4	0.9			
女性60代	1567	42.9	21.9	21.8	15.8	20.5	3.2	2.1	3.3	7.1	1.5	0.5	16.0	1.2			
女性70代	842	42.4	25.4	26.1	18.2	19.1	3.4	3.3	4.6	10.1	2.5	0.2	17.5	0.7			
東京23区・政令指定都市	3407	43.9	24.5	22.2	18.8	20.0	8.7	6.1	3.3	2.8	2.6	2.0	12.3	1.5			
東京都区部	1067	41.9	24.0	24.1	17.4	21.8	9.1	7.9	2.9	2.2	3.2	2.1	10.8	2.1			
政令指定都市	2340	44.7	24.8	21.3	19.5	19.1	8.5	5.3	3.5	3.1	2.4	1.9	12.9	1.2			
大都市	5141	44.5	23.0	20.7	19.1	16.5	9.0	5.7	3.7	3.3	2.3	2.1	13.3	1.4			
小都市	3191	43.5	19.6	21.8	18.7	13.4	7.2	6.1	4.8	3.4	2.4	2.4	13.4	2.2			
町村	968	40.6	17.5	22.4	18.1	9.9	6.7	6.4	4.5	5.0	2.7	3.6	15.0	2.9			
運動頻度 週に3日以上	3933	52.0	24.2	20.1	17.7	18.5	6.9	5.4	5.0	3.4	2.7	2.7	18.1	1.3			
運動頻度 週に1～2日	4602	44.7	23.1	24.7	16.8	18.2	8.0	6.6	3.7	4.2	2.5	2.1	11.8	1.2			
運動頻度 週1日未満	4172	35.0	19.2	19.3	22.2	11.6	9.9	5.8	3.2	2.3	2.1	2.1	10.1	2.8			
しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			

エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯

この1年間にどのような時間帯に運動やスポーツを行ったかを聞いたところ、平日では「午前中（9：00～12：00）」（33.1%）、「昼間（12：00～15：00）」（28.6%）などの時間帯が高く、休日では「昼間（12：00～15：00）」（31.5%）を中心に「午前中（9：00～12：00）」（30.7%）や「夕方（15：00～18：00）」（29.1%）も高くなっている。また、「早朝（5：00～9：00）」「夜間（18：00～21：00）」は休日より平日の方が高い傾向がある。

性別に見ると、平日では「早朝（5：00～9：00）」「夜間（18：00～21：00）」は男性、「午前中（9：00～12：00）」「昼間（12：00～15：00）」は女性が高くなっている。一方、休日は全時間帯で女性より男性の方が高くなっている。

年代別に見ると、平日では「早朝（5：00～9：00）」～「昼間（12：00～15：00）」は年齢の高い60代・70代で、「夕方（15：00～18：00）」は10代で、「夜間（18：00～21：00）」「深夜（21：00～）」は10代～30代で高い傾向がある。一方、休日では、全時間帯で年齢の高い60代・70代が低く、10代～50代の割合が高い傾向がある。

運動頻度別に見ると、平日「早朝（5：00～9：00）」～「夕方（15：00～18：00）」、休日「早朝（5：00～9：00）」は週に3日以上実施者で高い傾向がある。

（図 2-1-エ、表 2-1-エ）

図 2-1-エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯（Q19）

<複数選択可>

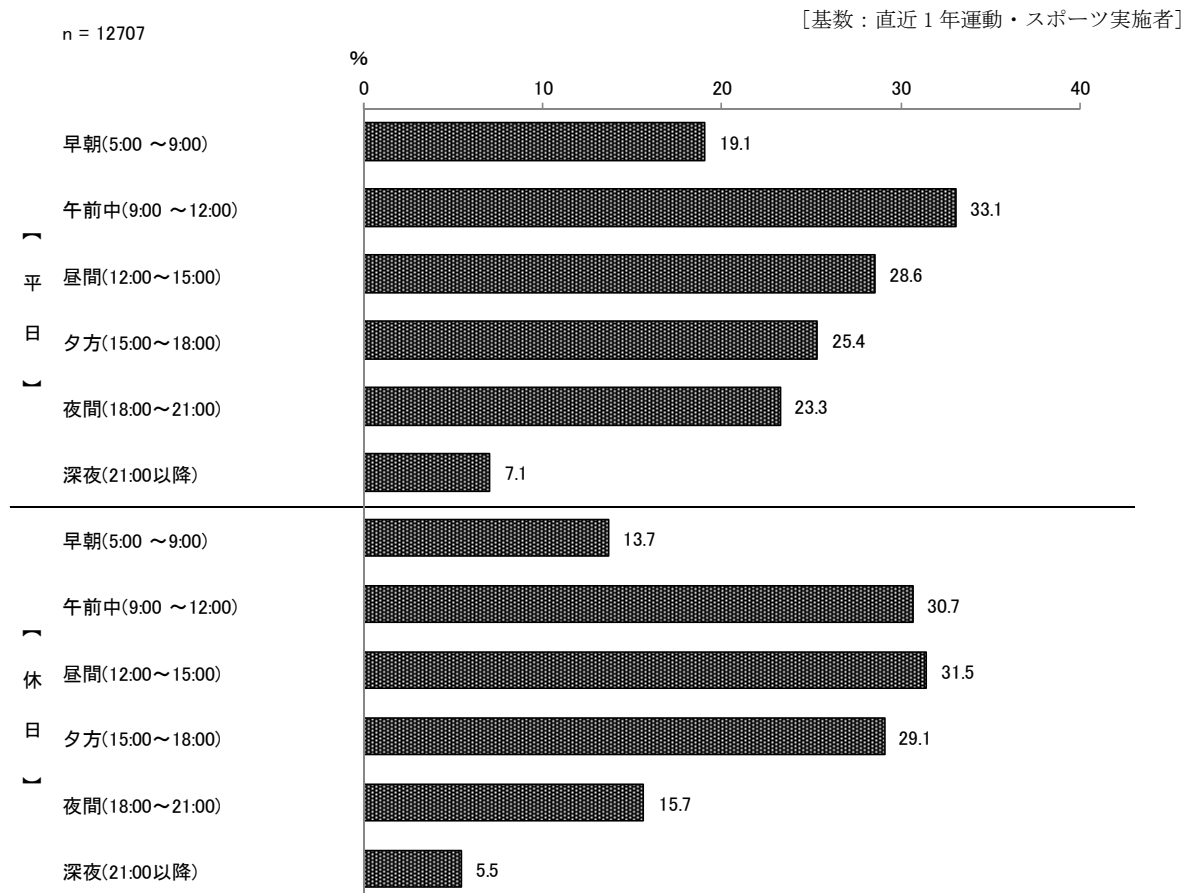


表 2-1-エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯 (Q19)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

	n =	平日						休日						%
		9 :0 0 5 : 0 0 5 )	午前 1 2 : 0 0 )	昼 1 5 : 0 0 )	夕方 1 8 : 0 0 )	夜 2 1 : 0 0 )	以降 深夜 ( 2 1 : 0 0 )	9 :0 0 5 : 0 0 5 )	午前 1 2 : 0 0 )	昼 1 5 : 0 0 )	夕方 1 8 : 0 0 )	夜 2 1 : 0 0 )	以降 深夜 ( 2 1 : 0 0 )	
全体	12707	19.1	33.1	28.6	25.4	23.3	7.1	13.7	30.7	31.5	29.1	15.7	5.5	
男性	6587	21.3	28.8	26.4	25.2	26.0	8.9	17.3	35.7	36.2	32.7	17.5	6.6	
女性	6120	16.8	37.7	31.0	25.7	20.5	5.1	9.9	25.4	26.5	25.3	13.9	4.3	
10代	384	11.7	27.3	33.1	43.5	34.4	10.7	11.2	29.9	32.6	32.8	21.6	7.3	
20代	1686	14.3	22.4	24.6	28.5	35.6	14.9	11.4	30.7	38.1	37.6	25.4	11.7	
30代	1881	16.6	21.6	20.0	20.1	32.0	11.1	13.1	30.8	33.7	33.9	23.7	8.8	
40代	2149	17.3	24.1	20.2	18.5	27.8	8.9	14.3	33.2	35.2	30.4	20.2	7.8	
50代	1897	20.2	28.8	25.9	22.0	25.9	5.7	15.0	34.6	34.1	27.8	15.8	4.0	
60代	2841	21.9	45.5	35.7	28.8	14.0	2.5	14.1	28.3	26.7	24.5	7.5	1.5	
70代	1869	24.4	51.0	41.8	30.8	7.7	1.4	14.4	27.6	23.6	22.8	5.0	1.3	
男性10代	205	10.7	22.9	30.2	39.5	35.6	12.2	11.2	31.7	30.2	34.1	22.0	8.3	
男性20代	927	14.5	18.4	23.1	28.3	36.2	17.0	12.5	34.2	40.7	38.4	25.8	12.1	
男性30代	1023	17.9	16.0	17.0	18.2	37.5	14.5	17.1	33.0	36.7	37.3	27.1	10.7	
男性40代	1165	18.8	18.0	17.5	17.2	30.7	11.6	18.1	37.7	39.7	34.8	23.8	9.7	
男性50代	966	24.2	21.6	21.3	19.2	29.5	6.7	19.7	40.7	41.2	32.2	16.0	4.2	
男性60代	1274	26.3	43.7	35.7	31.0	14.8	2.9	19.2	35.7	33.2	28.4	7.5	2.2	
男性70代	1027	26.8	52.2	41.6	34.2	8.5	1.6	17.7	33.3	27.8	26.4	6.0	1.4	
女性10代	179	12.8	32.4	36.3	48.0	33.0	8.9	11.2	27.9	35.2	31.3	21.2	6.1	
女性20代	759	14.1	27.1	26.5	28.7	34.9	12.3	10.0	26.5	35.0	36.6	25.0	11.2	
女性30代	858	15.0	28.2	23.7	22.5	25.4	7.0	8.4	28.2	30.1	29.8	19.6	6.6	
女性40代	984	15.4	31.3	23.5	20.0	24.4	5.8	9.9	27.9	29.9	25.3	16.1	5.6	
女性50代	931	16.0	36.3	30.6	24.9	22.2	4.7	10.1	28.2	26.7	23.2	15.6	3.7	
女性60代	1567	18.3	47.0	35.7	27.0	13.4	2.2	10.0	22.2	21.4	21.4	7.5	0.9	
女性70代	842	21.5	49.6	42.0	26.6	6.7	1.2	10.5	20.7	18.5	18.5	3.8	1.2	
東京23区・政令指定都市	3407	18.8	33.0	29.6	25.4	23.8	7.5	13.4	33.2	35.3	31.5	16.4	5.8	
東京都区部	1067	17.7	29.5	28.6	25.2	23.1	8.2	13.5	33.8	39.4	33.9	15.7	5.8	
政令指定都市	2340	19.2	34.6	30.0	25.4	24.1	7.1	13.4	32.9	33.5	30.4	16.7	5.8	
大都市	5141	18.9	33.7	29.6	25.6	23.6	7.1	14.4	31.3	32.0	28.9	15.2	5.2	
小都市	3191	19.5	32.6	26.5	24.7	22.1	6.7	13.3	29.1	28.9	28.0	15.8	5.5	
町村	968	19.9	31.1	27.5	27.3	24.5	6.7	12.8	24.4	24.2	25.8	15.7	5.8	
運動頻度 週に3日以上	3933	31.1	39.5	33.0	31.7	25.3	7.8	19.3	29.2	27.1	29.4	16.3	5.6	
運動頻度 週に1~2日	4602	15.4	33.1	27.9	25.3	26.4	7.3	11.9	30.9	31.6	29.6	16.5	5.0	
運動頻度 週1日未満	4172	11.9	27.0	25.4	19.8	18.1	6.2	10.5	32.0	35.7	28.5	14.3	6.0	
しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	



#### オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態

この1年間にどのような形で運動・スポーツを行ったかを聞いたところ、「個人で自由に」を挙げた者の割合が65.4%と最も高く、以下、「家族と」(17.5%)、「地域の友人と自由に」(12.6%)、「フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで」(11.7%)などの順となっている。

性別に見ると、「個人で自由に」を挙げた者の割合は男性で、「家族と」「フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「個人で自由に」を挙げた者の割合は10代で低くなっている。

運動頻度別に見ると、「個人で自由に」「フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで」を挙げた者の割合は運動頻度週3回以上など運動頻度が高い者ほど、高い傾向がある。一方、「家族で」は運動頻度週1回未満で高くなっている。

(図2-1-オ、表2-1-オ)

図 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q18)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

n = 12707

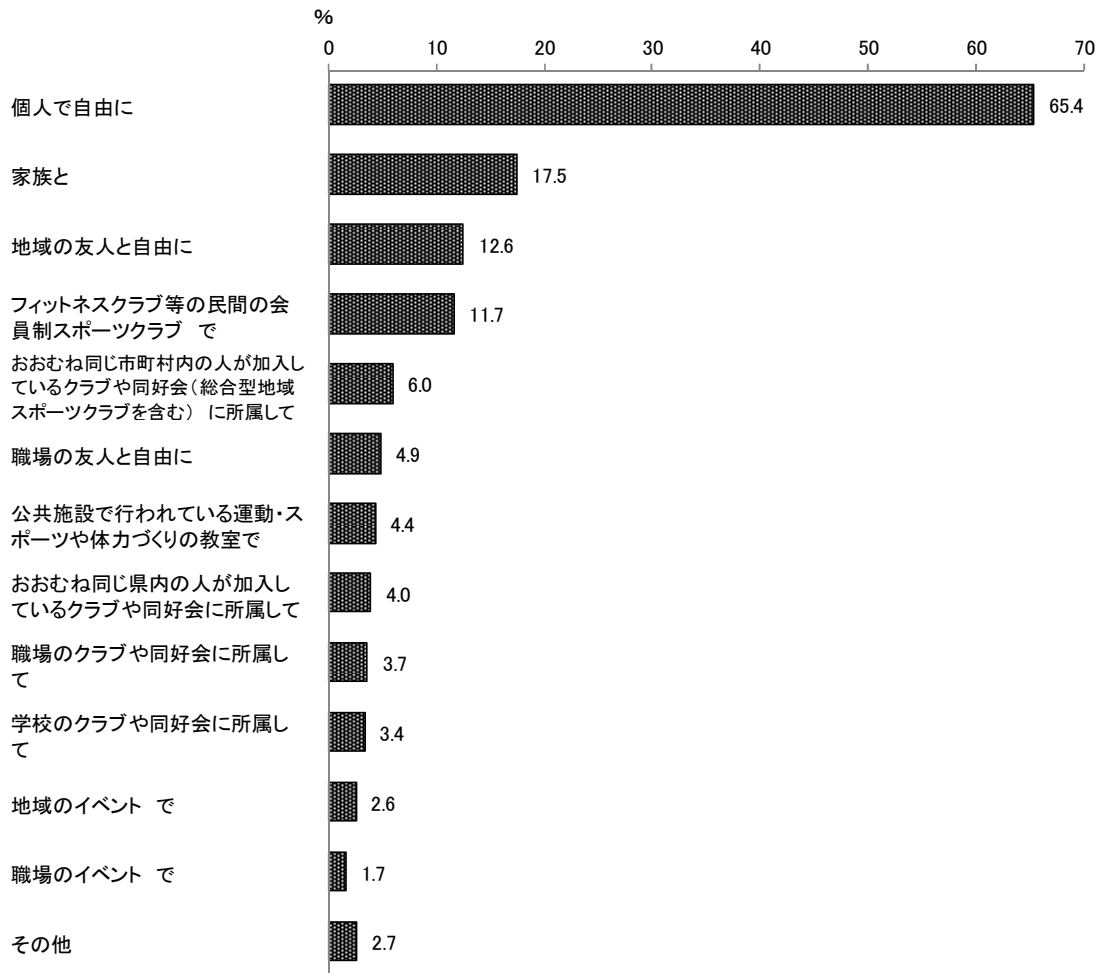


表 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q18)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

	n =	個人で自由に	家族と	地域の友人と自由に	フィットネスクラブ等の民間の会員	おむね同じ市町村内の人が加入しているクラブや同好会(総合型地域スポーツクラブを含む)に所属して	職場の友人と自由に	公共施設で行われている運動・スポーツや体力づくりの教室で	おむね同じ県内の人が加入しているクラブや同好会に所属して	職場のクラブや同好会に所属して	学校のクラブや同好会に所属して	地域のイベントで	職場のイベントで	その他	%
全体	12707	65.4	17.5	12.6	11.7	6.0	4.9	4.4	4.0	3.7	3.4	2.6	1.7	2.7	
男性	6587	70.8	13.3	13.6	8.0	5.8	7.2	2.4	4.5	5.3	4.1	2.6	2.5	2.3	
女性	6120	59.6	22.0	11.4	15.7	6.2	2.5	6.4	3.5	1.9	2.6	2.6	1.0	3.0	
10代	384	49.2	9.9	18.2	6.5	4.2	5.2	3.4	4.2	2.6	40.6	0.5	1.0	8.3	
20代	1686	62.3	13.8	14.4	10.3	4.4	6.8	3.6	5.5	7.2	9.4	1.8	2.5	2.4	
30代	1881	64.8	19.1	11.0	10.2	3.7	5.9	3.0	5.1	4.3	1.5	2.0	2.2	2.3	
40代	2149	65.6	20.6	10.2	9.4	4.9	6.4	3.0	3.3	3.5	1.6	2.2	2.2	2.0	
50代	1897	65.9	18.8	9.3	13.8	4.6	5.7	3.4	3.1	3.4	0.9	2.3	2.1	2.4	
60代	2841	67.7	16.7	12.0	14.0	6.6	3.5	5.8	3.2	2.1	0.6	2.9	1.4	2.2	
70代	1869	67.9	17.3	18.2	12.3	11.8	1.8	6.9	4.4	2.8	0.8	4.5	0.4	3.7	
男性10代	205	49.8	6.3	20.5	9.8	4.9	5.9	4.4	4.4	3.4	42.9	0.5	1.0	5.4	
男性20代	927	64.6	8.6	16.4	8.3	5.7	7.6	3.5	6.9	9.8	11.3	2.0	2.5	0.9	
男性30代	1023	69.2	11.3	13.4	7.3	4.3	8.8	2.3	6.5	5.9	2.2	1.1	3.2	2.1	
男性40代	1165	70.8	14.7	11.8	7.0	4.6	9.4	1.3	3.9	5.2	1.7	1.8	2.9	1.6	
男性50代	966	70.9	14.9	8.9	8.2	4.0	9.2	1.4	2.9	4.9	1.2	2.4	3.4	2.4	
男性60代	1274	75.9	13.7	12.8	8.6	5.4	6.0	2.4	3.3	3.1	0.9	3.7	2.7	2.5	
男性70代	1027	75.7	17.2	17.4	7.9	10.8	2.6	3.4	3.7	4.3	0.9	4.7	0.4	3.9	
女性10代	179	48.6	14.0	15.6	2.8	3.4	4.5	2.2	3.9	1.7	38.0	0.6	1.1	11.7	
女性20代	759	59.6	20.0	11.9	12.8	2.9	5.8	3.7	3.8	4.1	7.0	1.4	2.5	4.3	
女性30代	858	59.6	28.3	8.0	13.5	2.9	2.4	3.8	3.4	2.3	0.6	3.0	0.9	2.7	
女性40代	984	59.5	27.6	8.2	12.3	5.2	2.8	5.1	2.5	1.5	1.4	2.6	1.3	2.3	
女性50代	931	60.7	22.8	9.7	19.7	5.3	2.1	5.4	3.2	1.9	0.6	2.3	0.8	2.5	
女性60代	1567	61.1	19.1	11.4	18.4	7.6	1.4	8.6	3.1	1.3	0.4	2.3	0.4	2.0	
女性70代	842	58.4	17.3	19.2	17.7	13.1	0.8	11.2	5.3	1.1	0.7	4.3	0.5	3.6	
東京23区・政令指定都市	3407	65.8	17.0	12.7	14.1	5.2	5.1	4.8	4.0	3.6	3.2	2.6	1.4	2.8	
東京都区部	1067	62.0	14.6	12.7	17.1	4.8	5.9	5.7	4.0	3.7	3.9	2.5	1.2	3.0	
政令指定都市	2340	67.5	18.1	12.6	12.7	5.4	4.7	4.3	4.0	3.5	2.9	2.6	1.5	2.7	
大都市	5141	65.7	17.1	12.7	11.9	6.0	5.0	4.2	3.9	3.9	3.5	2.3	1.7	2.7	
小都市	3191	64.6	18.6	12.6	10.0	6.5	4.7	4.3	4.1	3.2	3.3	3.0	1.9	2.5	
町村	968	65.1	18.1	11.3	7.5	7.4	4.9	4.1	3.8	4.1	3.5	2.6	2.4	2.3	
運動頻度 週に3日以上	3933	71.2	15.7	11.0	16.3	6.6	3.4	4.4	4.7	3.5	3.7	2.5	1.2	3.3	
運動頻度 週に1～2日	4602	66.3	14.5	13.4	13.5	7.8	4.2	5.7	4.6	3.4	3.8	2.3	1.6	2.2	
運動頻度 週1日未満	4172	58.9	22.6	13.1	5.3	3.5	7.2	2.8	2.7	4.1	2.6	2.9	2.4	2.5	
しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

## カ この1年間に運動・スポーツを行った理由

この1年間に運動・スポーツを行った理由を聞いたところ、「健康のため」を挙げた者の割合が77.4%と最も高く、以下、「体力増進・維持のため」(53.0%)、「楽しみ、気晴らしとして」(45.1%)、「運動不足を感じるから」(43.3%)などの順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「健康のため」(38.0%)が最も高くなっている。

性別に見ると、ほぼ全ての項目で女性が男性より高く、特に「肥満解消、ダイエットとして」「美容のため」は男性を大きく上回っている。

年代別に見ると、「健康のため」「体力増進・維持のため」「運動不足を感じるから」を挙げた者の割合は年齢が高い層ほど高い。また、「家族のふれあいとして」を挙げた者の割合は30代・40代で、「自己の記録や能力を向上させるため」「精神の修行や訓練のため」は10代で、それぞれ高くなっている。

運動頻度別に見ると、「健康のため」「体力増進・維持のため」「筋力増進・維持のため」を挙げた者の割合は運動頻度が高いほど高く、「友人・仲間との交流として」、「家族のふれあいとして」を挙げた割合は運動頻度の低い週1回未満の者で、それぞれ高くなっている。

(図 2-1-カ、表 2-1-カ)

図 2-1-カ 運動・スポーツを行った理由 (Q16)

<複数選択可> ※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数: 直近1年運動・スポーツ実施者]

n = 12707

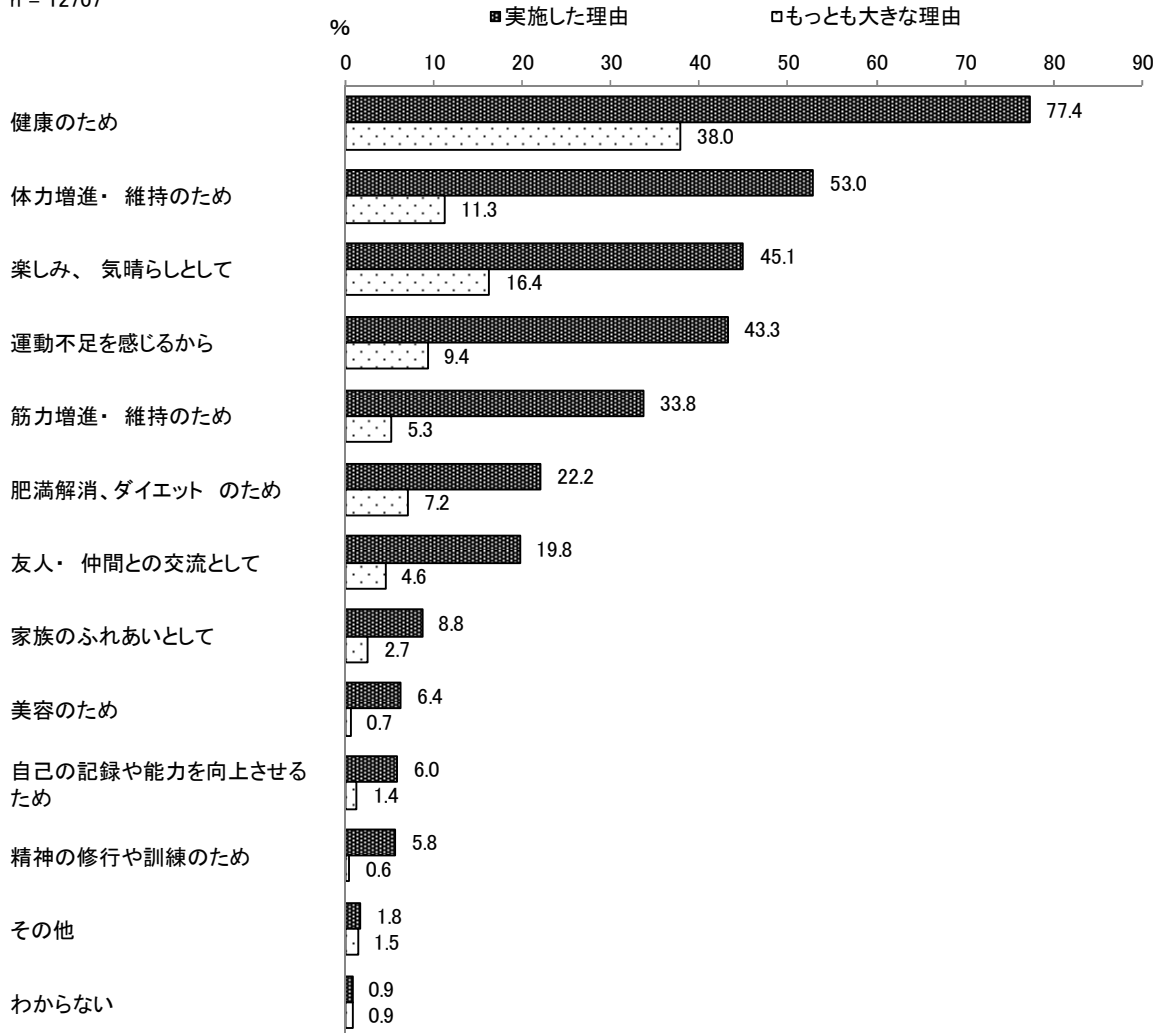


表 2-1-カ 運動・スポーツを行った理由 (Q16)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

	n =	健康のため	体力増進・維持のため	楽しみ、気晴らしとして	運動不足を感じるから	筋力増進・維持のため	肥満解消、ダイエットのため	友人・仲間との交流として	家族のふれあいとして	美容のため	自己の記録や能力を向上させるため	精神の修行や訓練のため	その他	わからない	%
全体	12707	77.4	53.0	45.1	43.3	33.8	22.2	19.8	8.8	6.4	6.0	5.8	1.8	0.9	
男性	6587	76.8	53.0	44.0	40.1	31.9	17.3	19.8	6.7	1.5	7.3	6.7	1.4	1.2	
女性	6120	78.0	53.0	46.3	46.8	35.9	27.6	19.9	11.0	11.7	4.5	4.8	2.2	0.6	
10代	384	50.5	41.1	44.3	25.3	29.4	18.2	29.4	4.7	5.2	13.8	13.8	8.9	2.3	
20代	1686	64.5	43.2	47.6	36.7	27.3	21.8	21.8	7.0	7.9	7.2	8.1	2.7	1.4	
30代	1881	70.1	44.9	43.2	39.1	27.5	24.3	15.1	12.0	8.8	5.5	7.6	1.5	1.0	
40代	2149	72.2	46.9	43.7	40.3	28.0	25.4	16.3	13.5	8.1	5.9	6.2	1.2	1.3	
50代	1897	79.4	54.1	45.5	44.6	33.3	24.3	16.9	8.2	7.1	5.8	5.0	1.9	0.9	
60代	2841	87.3	62.3	44.2	49.1	40.4	21.2	19.7	7.1	4.6	5.0	3.5	1.4	0.6	
70代	1869	90.6	64.2	47.4	50.6	44.2	17.3	28.2	5.9	2.8	5.6	4.0	0.9	0.2	
男性10代	205	56.1	46.8	46.3	22.9	36.1	7.8	29.8	5.4	2.0	17.6	18.5	5.9	2.0	
男性20代	927	65.8	48.2	47.0	31.8	32.3	14.0	23.8	4.7	2.7	8.7	9.7	1.5	1.4	
男性30代	1023	71.8	49.8	40.3	34.1	30.7	17.1	16.1	7.3	2.2	7.7	8.5	1.3	1.5	
男性40代	1165	71.8	47.0	42.9	35.8	27.9	19.7	17.6	9.4	1.9	7.1	7.6	1.0	1.8	
男性50代	966	76.5	51.3	45.9	40.2	26.8	19.0	18.4	6.3	0.9	7.0	6.2	1.6	1.4	
男性60代	1274	86.3	58.8	42.6	47.3	33.9	18.7	16.9	6.6	0.7	5.3	3.5	1.0	0.8	
男性70代	1027	90.2	63.0	45.5	52.8	38.8	16.1	25.3	5.6	0.5	6.4	3.2	1.0	0.2	
女性10代	179	44.1	34.6	41.9	27.9	21.8	30.2	29.1	3.9	8.9	9.5	8.4	12.3	2.8	
女性20代	759	62.8	37.2	48.2	42.7	21.2	31.4	19.2	9.7	14.2	5.3	6.2	4.1	1.4	
女性30代	858	68.1	39.2	46.7	45.1	23.8	32.9	13.9	17.5	16.7	2.8	6.5	1.9	0.5	
女性40代	984	72.7	46.7	44.7	45.5	28.0	32.1	14.8	18.3	15.3	4.4	4.7	1.4	0.7	
女性50代	931	82.4	57.0	45.2	49.3	40.1	29.8	15.3	10.1	13.5	4.5	3.7	2.3	0.4	
女性60代	1567	88.2	65.2	45.6	50.5	45.7	23.2	22.0	7.5	7.8	4.7	3.4	1.7	0.4	
女性70代	842	91.1	65.6	49.6	47.9	50.8	18.8	31.7	6.3	5.7	4.5	4.9	0.7	0.1	
東京23区・政令指定都市	3407	78.0	54.4	47.3	44.1	34.4	22.2	20.1	9.8	7.1	6.4	5.2	2.0	1.0	
東京都区部	1067	75.8	54.1	47.4	43.6	34.8	24.5	21.3	10.6	8.4	8.6	7.0	2.2	0.8	
政令指定都市	2340	79.0	54.6	47.2	44.3	34.2	21.2	19.6	9.5	6.5	5.3	4.4	1.8	1.1	
大都市	5141	78.9	54.5	45.5	42.8	34.5	21.7	20.5	8.1	5.9	6.2	5.9	1.7	0.6	
小都市	3191	75.1	49.9	44.0	43.7	32.9	22.3	19.6	9.0	6.4	5.3	6.0	1.9	1.1	
町村	968	74.7	50.2	39.3	42.1	31.1	24.9	16.1	8.4	6.1	5.5	6.5	1.4	1.8	
運動頻度 週に3日以上	3933	88.6	65.8	42.6	40.6	45.5	24.8	17.6	5.6	8.0	9.6	8.0	2.6	0.4	
運動頻度 週に1～2日	4602	82.7	57.9	45.5	48.5	37.2	24.4	19.1	7.6	7.1	6.0	5.8	1.4	0.4	
運動頻度 週1日未満	4172	61.0	35.5	47.0	40.1	19.1	17.4	22.8	13.2	4.0	2.5	3.6	1.4	1.9	
しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について

ア 運動・スポーツの実施状況の変化

1年前と比べて運動・スポーツの実施頻度が増えたかどうかを聞いたところ、「あまり変わらない・変わらない」が62.9%で最も高くなった。また、「増えた」(12.0%)に対して、「減った」(17.8%)の方が高くなった。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

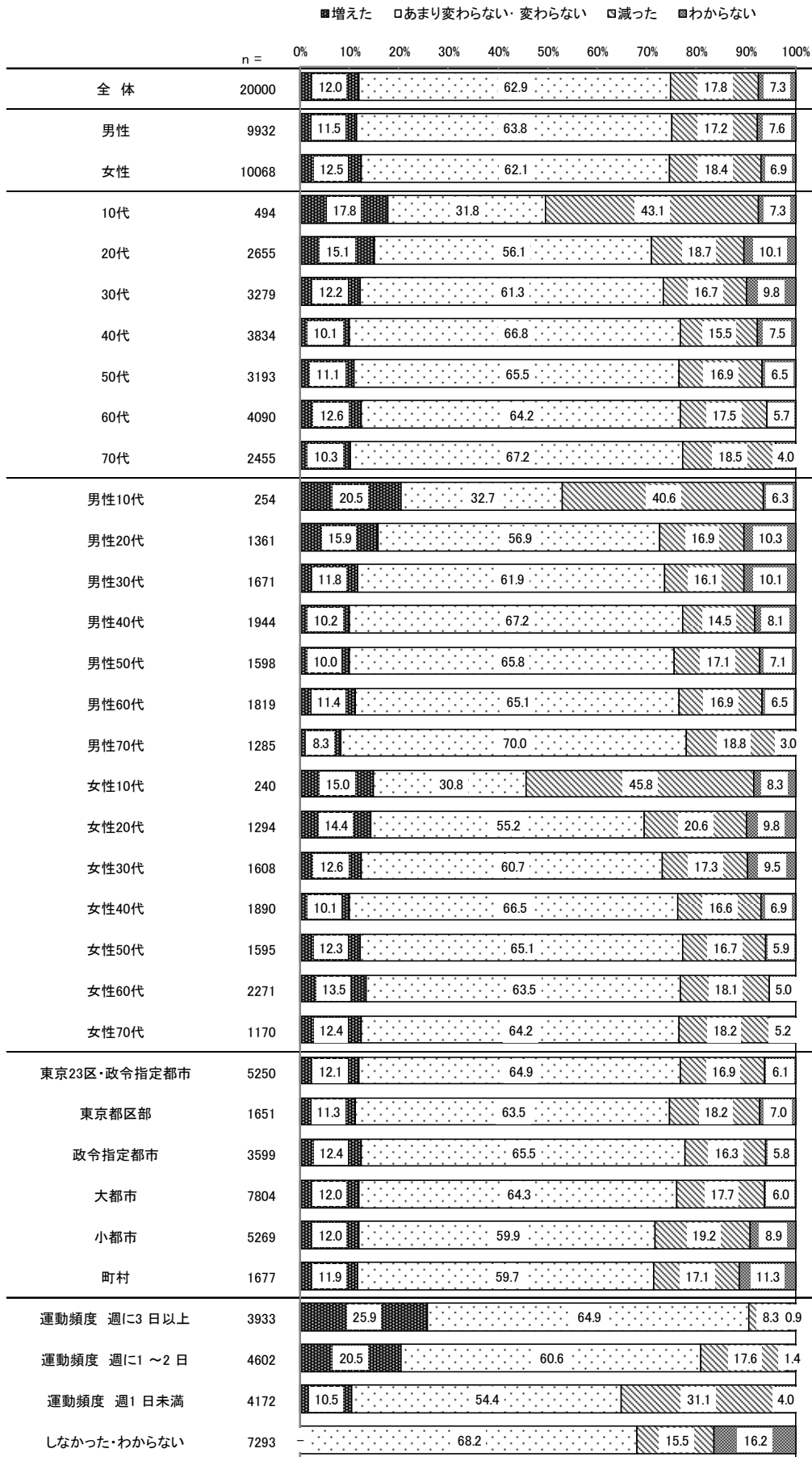
年代別に見ると、10代で「減った」が「増えた」を大きく上回っている。また、10代ほどではないが、他の年代もすべて「減った」の方が「増えた」より高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「増えた」割合が高く、運動頻度が低いほど「減った」割合が高くなっている。

(図 2-2-ア)

図 2-2-ア 運動・スポーツの実施状況の変化 (Q26)

[基数：回答者全員]





## イ 運動・スポーツの実施状況に対する満足度

現在の運動・スポーツの実施頻度に満足しているかと聞いたところ、「もっとやりたいと思う」が46.6%で最も高く、「満足している」(14.5%)を大きく上回った。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

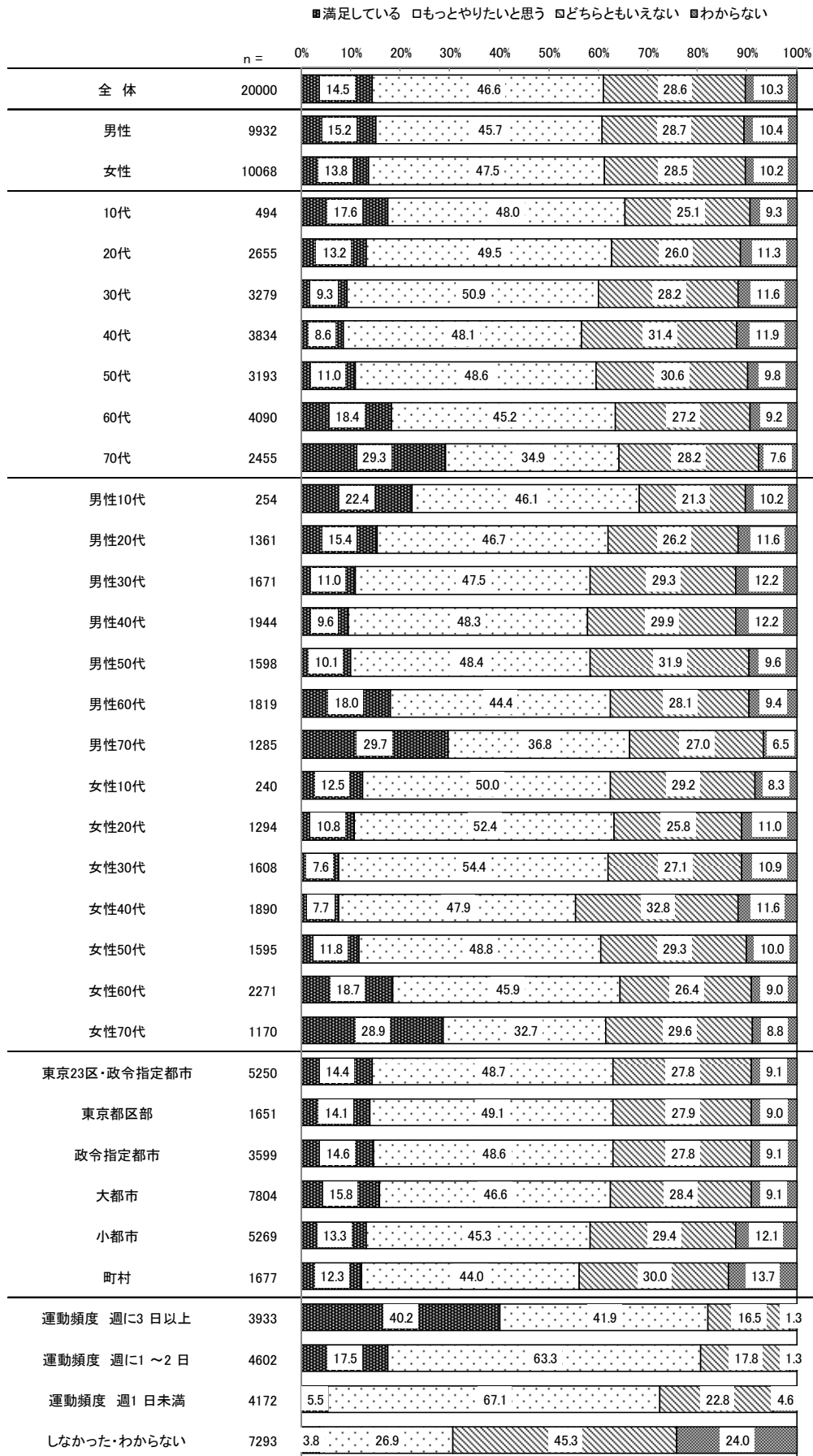
年代別に見ると、「満足している」割合は70代で最も高く、30代・40代で低くなっている。「もっとやりたいと思う」割合は10代～50代の幅広い年代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「満足している」割合が高く、運動頻度が低いほど「もっとやりたいと思う」割合が高くなっている。

(図 2-2-イ)

図 2-2-イ 運動・スポーツの実施状況に対する満足度 (Q27)

[基数：回答者全員]



## ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由

1年前に比べて運動・スポーツの実施頻度がなぜ増加したかを聞いたところ、「特に理由はない」(23.1%)を挙げた者の割合が最も高くなっており、何らかの理由がある割合は75.5%（「特に理由はない」23.1%、「わからない」1.4%を除く割合）となっている。

増加した理由は、高い順に「仕事が忙しくなくなったから」(18.9%)、「仲間ができたから」(18.0%)、「健康になったから」(17.4%)、「運動・スポーツが好きになったから」(16.4%)などとなっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「仕事が忙しくなくなったから」(14.7%)が最も高くなっている。

性別に見ると、「仕事が忙しくなくなったから」「健康になったから」を挙げた者の割合は男性が、「家事や育児が忙しくなくなったから」を挙げた者の割合は女性が、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「仕事が忙しくなくなったから」を挙げた者の割合は20代・30代・60代で、「仲間ができたから」、「健康になったから」、「運動・スポーツが好きになったから」を挙げた者の割合は70代で、それぞれ高くなっている。

運動頻度別に見ると、「健康になったから」、「運動・スポーツが好きになったから」「場所や施設ができたから」を挙げた者の割合は運動頻度が高いほど高くなっている。

(図 2-2-ウ、表 2-2-ウ)

図 2-2-ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由 (Q28)  
 <複数選択可> ※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：運動・スポーツの実施が増加し、運動頻度に満足している者]

n = 1156

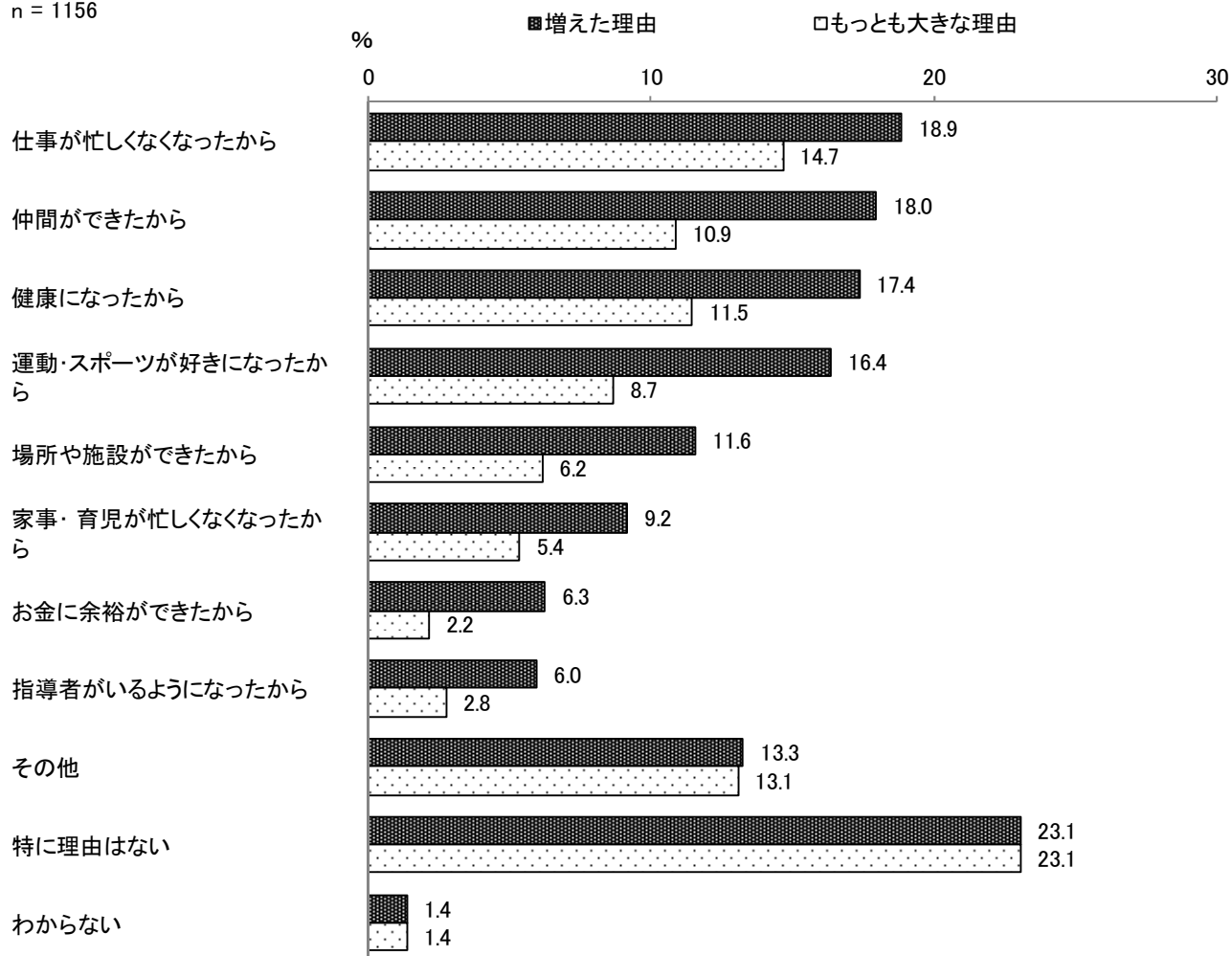


表 2-2-ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由 (Q28)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツの実施が増加し、運動頻度に満足している者]

	n =	な仕事 が忙し くなく	仲間 がで きた から	健康 に な った から	好運 動 に な った から	た場 所 や 施 設 が で き	く家 事 ・ 育 児 が 忙 し	たお 金 に 余 裕 が で き	に指 導 者 が い る よ う	そ の 他	特 に 理 由 は な い	わ か ら な い
全 体	1156	18.9	18.0	17.4	16.4	11.6	9.2	6.3	6.0	13.3	23.1	1.4
男性	545	25.9	17.4	21.3	18.5	9.9	5.5	8.1	4.4	8.8	21.7	1.1
女性	611	12.6	18.5	13.9	14.6	13.1	12.4	4.7	7.4	17.3	24.4	1.6
10代	48	12.5	20.8	14.6	8.3	18.8	-	6.3	4.2	6.3	37.5	2.1
20代	187	21.9	19.8	16.0	13.9	13.9	14.4	13.4	7.0	9.6	18.7	2.7
30代	166	27.1	13.9	10.8	18.7	7.8	13.9	3.0	3.6	11.4	21.1	1.8
40代	152	14.5	13.8	13.8	14.5	5.3	11.2	5.3	3.3	16.4	24.3	1.3
50代	171	16.4	14.0	14.6	14.0	12.3	6.4	5.3	5.3	14.6	31.0	0.6
60代	266	21.8	18.8	19.2	16.2	10.5	7.1	6.0	6.0	15.0	22.9	1.1
70代	166	10.8	25.9	29.5	24.1	17.5	5.4	4.2	10.8	14.5	16.9	0.6
男性10代	31	19.4	22.6	16.1	6.5	16.1	-	9.7	-	6.5	32.3	-
男性20代	102	31.4	28.4	18.6	18.6	13.7	9.8	18.6	8.8	4.9	15.7	-
男性30代	89	33.7	7.9	13.5	18.0	6.7	11.2	4.5	2.2	9.0	23.6	1.1
男性40代	77	20.8	18.2	18.2	16.9	7.8	7.8	5.2	3.9	15.6	20.8	-
男性50代	79	20.3	10.1	19.0	17.7	12.7	1.3	5.1	2.5	7.6	32.9	1.3
男性60代	105	30.5	17.1	25.7	20.0	5.7	1.0	7.6	2.9	5.7	17.1	2.9
男性70代	62	14.5	19.4	38.7	25.8	11.3	3.2	3.2	8.1	14.5	17.7	1.6
女性10代	17	-	17.6	11.8	11.8	23.5	-	-	11.8	5.9	47.1	5.9
女性20代	85	10.6	9.4	12.9	8.2	14.1	20.0	7.1	4.7	15.3	22.4	5.9
女性30代	77	19.5	20.8	7.8	19.5	9.1	16.9	1.3	5.2	14.3	18.2	2.6
女性40代	75	8.0	9.3	9.3	12.0	2.7	14.7	5.3	2.7	17.3	28.0	2.7
女性50代	92	13.0	17.4	10.9	10.9	12.0	10.9	5.4	7.6	20.7	29.3	-
女性60代	161	16.1	19.9	14.9	13.7	13.7	11.2	5.0	8.1	21.1	26.7	-
女性70代	104	8.7	29.8	24.0	23.1	21.2	6.7	4.8	12.5	14.4	16.3	-
東京23区・政令指定都市	291	23.0	15.1	20.3	16.5	13.4	10.3	8.9	6.9	13.7	18.2	1.0
東京都区部	96	18.8	17.7	19.8	20.8	14.6	12.5	11.5	8.3	14.6	15.6	1.0
政令指定都市	195	25.1	13.8	20.5	14.4	12.8	9.2	7.7	6.2	13.3	19.5	1.0
大都市	457	19.0	20.1	19.9	18.6	11.2	9.0	7.0	4.4	13.8	21.0	1.5
小都市	318	15.1	17.6	14.2	14.5	11.9	8.2	3.8	6.6	12.6	27.7	1.3
町村	90	17.8	17.8	6.7	12.2	6.7	10.0	3.3	8.9	12.2	33.3	2.2
運動頻度 週に3日以上	608	19.6	17.6	22.5	18.6	12.7	9.9	5.8	5.9	12.5	21.1	1.2
運動頻度 週に1～2日	391	20.2	19.4	12.5	14.8	11.5	8.2	6.6	5.9	11.8	25.1	0.8
運動頻度 週1日未満	157	12.7	15.9	9.6	12.1	7.6	8.9	7.6	6.4	20.4	26.1	3.8
しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ①頻度減・増やせない（増やさない）理由

1年前に比べて運動・スポーツの実施頻度が減った・または増やせない理由を聞いたところ、何らかの理由がある割合は72.2%（「特に理由はない」22.2%、「わからない」5.6%を除く割合）となっている。

減少・増やせない理由は、高い順に「仕事や家事が忙しいから」（32.8%）、「面倒くさいから」（24.0%）、「年をとったから」（15.9%）、「お金に余裕がないから」（14.2%）、「運動・スポーツが嫌いだから」（10.0%）などとなっている。

最も大きな理由＜単一回答＞でも、「仕事や家事が忙しいから」（22.0%）が最も高くなっている。

性別に見ると、「面倒くさいから」「運動・スポーツが嫌いだから」を挙げた者の割合は女性が高くなっている。

年代別に見ると、「仕事や家事が忙しいから」を挙げた者の割合は30代・40代で、「面倒くさいから」「場所や施設がないから」を挙げた者の割合は10代で、「年をとったから」「病气やけがをしているから」を挙げた者の割合は70代で、それぞれ高くなっている。

運動頻度別に見ると、「年をとったから」を挙げた者の割合は運動頻度が高いほど高くなっている。一方で、「面倒くさいから」「お金に余裕がないから」「運動・スポーツが嫌いだから」は運動頻度が低いほど高くなっている。

（図 2-2-エ、表 2-2-エ）

図 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ①頻度減・増やせない（増やさない）理由（Q29）

<複数選択可> ※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：運動・スポーツの実施が横這い・減少、または運動頻度に満足していない者]

n = 18844

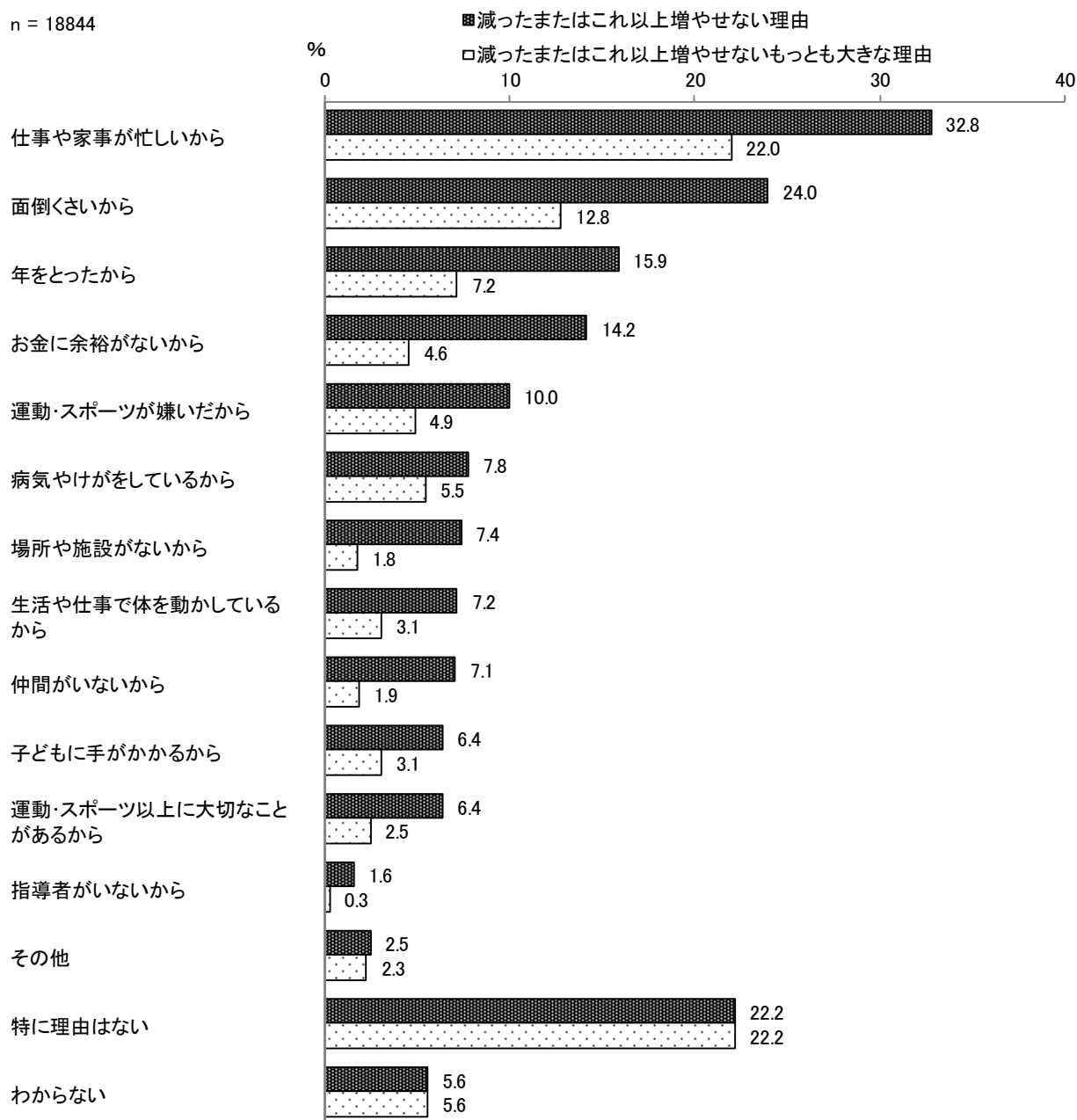


表 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ①頻度減・増やせない(増やさない)理由(Q29)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツの実施が減少、または運動頻度に満足していない者]

	n =	仕事や家事が忙しいから	面倒くさいから	年をとったから	お金に余裕がないから	運動・スポーツが嫌いだから	病气やけがをしているから	場所や施設がないから	生活や仕事で体を動かしているから	仲間がいないから	子どもに手がかかるから	運動・スポーツ以上になんかことがあるから	指導者がいないから	その他	特に理由はない	わからない	%
全体	18844	32.8	24.0	15.9	14.2	10.0	7.8	7.4	7.2	7.1	6.4	6.4	1.6	2.5	22.2	5.6	
男性	9387	31.5	20.0	16.7	12.2	5.9	7.3	6.6	5.6	6.8	3.7	6.0	1.4	1.9	25.7	6.9	
女性	9457	34.2	28.0	15.2	16.2	14.1	8.2	8.2	8.8	7.3	9.0	6.8	1.8	3.1	18.8	4.4	
10代	446	30.7	32.1	2.9	17.7	13.9	3.1	16.8	3.8	15.9	1.3	16.4	5.8	4.7	14.6	6.1	
20代	2468	40.7	27.0	3.6	18.8	11.1	4.2	10.6	4.4	9.9	8.8	8.7	2.0	1.9	16.5	8.1	
30代	3113	42.8	27.5	6.2	16.6	11.4	4.9	8.6	4.6	7.7	17.4	5.6	1.4	1.6	16.3	6.7	
40代	3682	43.2	28.7	11.5	17.2	12.1	6.9	7.0	5.7	6.1	9.3	5.5	1.2	1.5	19.1	5.4	
50代	3022	38.0	24.9	17.6	15.5	10.6	9.7	7.3	8.0	6.8	2.2	5.9	1.5	2.2	21.7	4.3	
60代	3824	20.3	20.5	23.9	9.5	8.6	10.0	5.8	10.7	6.1	0.5	6.0	1.6	3.7	28.5	4.8	
70代	2289	8.8	11.9	36.7	6.4	4.3	11.6	3.9	9.7	4.9	0.1	5.5	1.4	3.9	33.3	4.8	
男性10代	223	30.5	23.3	2.2	17.5	9.0	3.6	16.1	2.2	19.7	1.3	14.8	6.7	4.5	16.1	6.3	
男性20代	1259	36.8	20.7	4.1	14.8	7.1	4.1	9.1	4.1	9.0	2.9	9.7	2.1	1.0	21.7	9.0	
男性30代	1582	41.7	21.7	6.2	12.9	6.7	4.9	7.2	4.3	7.1	9.9	5.0	0.9	1.3	21.2	7.5	
男性40代	1867	42.4	21.7	11.4	14.8	7.1	5.2	5.7	4.2	5.5	6.5	4.8	1.2	1.0	22.9	7.7	
男性50代	1519	38.2	21.7	19.3	13.4	5.4	9.5	7.6	5.9	6.3	1.6	4.9	1.2	1.3	24.2	5.5	
男性60代	1714	17.9	19.7	26.5	9.3	5.6	9.3	5.3	7.7	6.0	0.5	5.5	1.2	3.1	31.2	6.1	
男性70代	1223	7.0	12.3	36.6	6.1	2.4	12.3	3.3	7.8	5.5	-	5.6	1.2	3.9	35.7	5.3	
女性10代	223	30.9	40.8	3.6	17.9	18.8	2.7	17.5	5.4	12.1	1.3	17.9	4.9	4.9	13.0	5.8	
女性20代	1209	44.8	33.6	3.1	23.1	15.3	4.3	12.2	4.6	10.9	14.9	7.6	1.9	2.9	11.1	7.1	
女性30代	1531	43.8	33.5	6.2	20.4	16.3	4.9	10.1	4.8	8.3	25.1	6.2	1.9	1.9	11.3	5.9	
女性40代	1815	44.1	35.8	11.7	19.8	17.2	8.6	8.4	7.2	6.7	12.1	6.1	1.2	2.1	15.1	3.1	
女性50代	1503	37.7	28.1	15.8	17.6	15.9	9.9	7.1	10.0	7.3	2.9	7.0	1.8	3.1	19.2	3.1	
女性60代	2110	22.2	21.2	21.8	9.7	11.0	10.6	6.2	13.2	6.2	0.6	6.5	1.8	4.2	26.3	3.7	
女性70代	1066	11.0	11.4	36.8	6.8	6.6	10.8	4.7	11.8	4.2	0.3	5.5	1.5	3.9	30.6	4.2	
東京23区・政令指定都市	4959	35.3	24.8	15.0	14.9	10.5	7.7	7.8	7.4	7.3	5.9	6.7	1.7	2.8	20.8	4.8	
東京都区部	1555	39.2	23.7	15.6	16.1	9.6	7.5	7.6	6.4	7.4	6.2	6.9	1.7	2.9	19.2	6.0	
政令指定都市	3404	33.5	25.4	14.7	14.4	10.8	7.8	7.9	7.9	7.3	5.8	6.6	1.7	2.7	21.5	4.3	
大都市	7347	31.2	22.7	17.6	13.8	9.3	8.3	6.8	7.3	6.8	5.3	6.9	1.4	2.5	23.3	5.3	
小都市	4951	33.1	25.9	15.0	14.4	10.6	7.3	7.9	6.8	7.3	8.1	5.7	1.7	2.4	22.3	6.1	
町村	1587	31.9	21.9	14.2	12.7	10.0	6.7	7.4	6.6	6.8	7.4	4.7	1.7	2.0	21.8	8.2	
運動頻度 週に3日以上	3325	23.7	11.4	20.1	8.3	2.9	6.7	5.4	7.7	4.5	2.9	6.0	1.6	4.5	32.8	3.4	
運動頻度 週に1~2日	4211	37.8	19.4	18.0	12.4	5.0	7.3	7.6	7.6	6.9	5.8	8.1	1.9	2.7	19.9	2.6	
運動頻度 週1日未満	4015	44.3	28.7	15.6	17.6	7.1	7.4	9.0	6.0	9.8	9.2	7.6	1.5	2.6	13.2	3.1	
しなかった・わからない	7293	27.9	29.9	13.1	16.0	17.7	8.7	7.3	7.3	6.8	6.7	4.8	1.4	1.5	23.8	9.8	



オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②運動・スポーツが嫌いな理由

運動・スポーツが嫌いな理由を聞いたところ、何らかの理由がある割合は92.6%（「特に理由はない」7.0%、「わからない」0.4%を除く割合）となっている。

嫌いな理由は、「苦手だから」を挙げた者の割合が68.8%と最も高く、次いで「疲れるから」（60.1%）となっている。以下、「時間を取られるから」（31.0%）、「お金がかかるから」（19.2%）、「人に見られたくないから」（14.6%）などの順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞でも、「苦手だから」（42.0%）が最も高くなっている。

性別に見ると、「苦手だから」を挙げた者の割合は女性で高くなっている。

年代別に見ると、「苦手だから」「人に見られたくないから」を挙げた者の割合は10代で、「疲れるから」を挙げた者の割合は20代・30代で、それぞれ高くなっている。

運動頻度別に見ると、「苦手だから」「お金がかかるから」は運動頻度が低いほど高くなっている。

（図2-2-オ、表2-2-オ）

図 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②運動・スポーツが嫌いな理由 (Q30)

<複数選択可> ※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

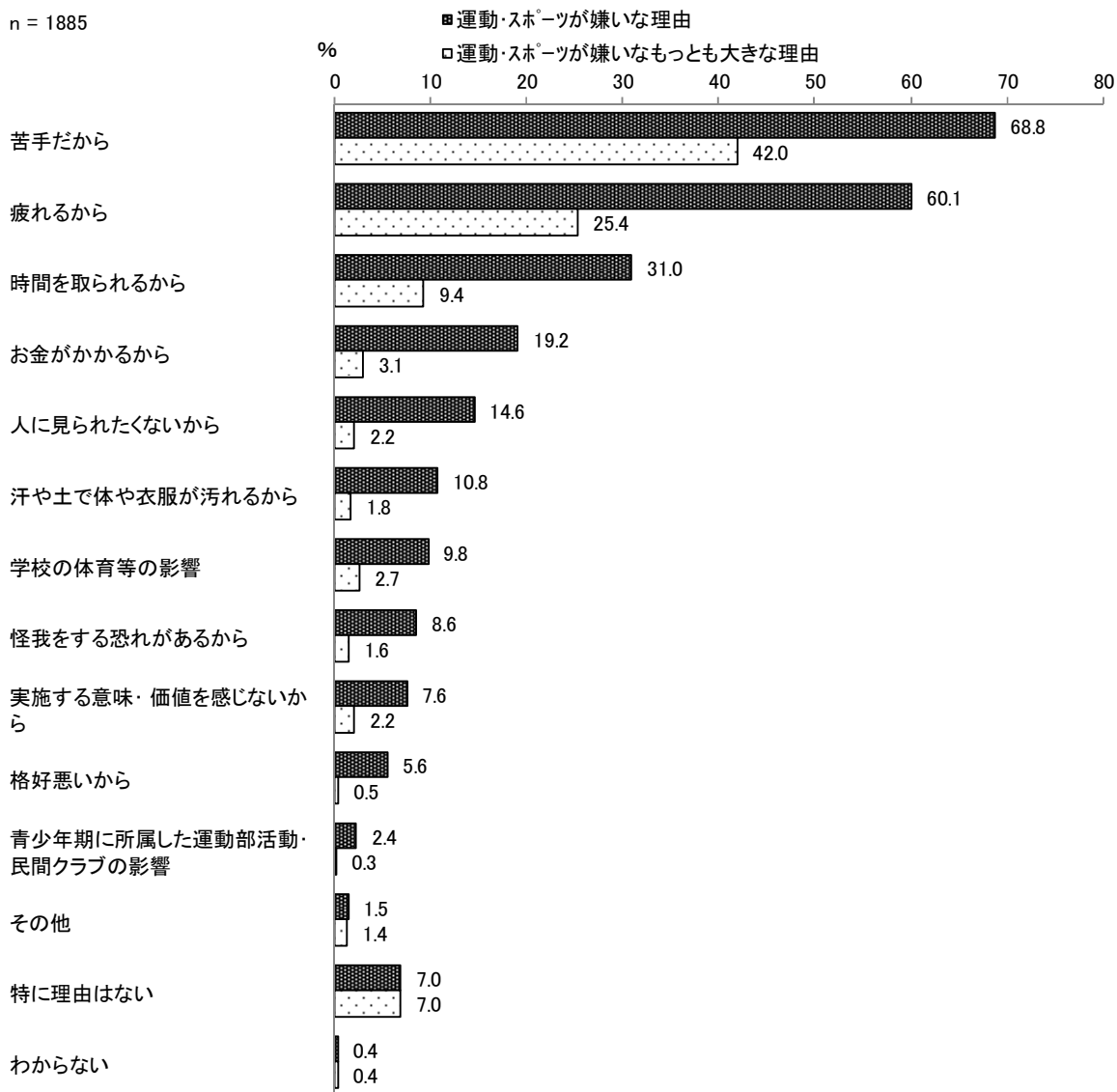


図 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②運動・スポーツが嫌いな理由 (Q30)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

	n =	苦手だから	疲れるから	時間を取られるから	お金がかかるから	人に見られたくないから	汗や土で体や衣服が汚れるから	学校の体育等の影響	怪我をする恐れがあるから	実施する意味・価値を感じないから	格好悪いから	青少年期に所属した運動部活動・民間クラブの影響	その他	特に理由はない	わからない
全体	1885	68.8	60.1	31.0	19.2	14.6	10.8	9.8	8.6	7.6	5.6	2.4	1.5	7.0	0.4
男性	555	57.1	59.1	31.9	17.5	13.2	11.7	10.1	11.4	9.7	6.3	3.6	1.1	8.6	0.7
女性	1330	73.7	60.5	30.6	19.8	15.2	10.4	9.7	7.4	6.7	5.3	1.9	1.7	6.3	0.2
10代	62	80.6	61.3	25.8	14.5	41.9	17.7	16.1	11.3	8.1	12.9	1.6	-	1.6	-
20代	275	69.1	73.1	32.0	22.9	22.5	14.2	17.8	12.4	11.6	8.0	4.4	-	3.6	0.7
30代	355	72.4	79.2	35.5	18.6	17.2	13.0	12.4	7.6	9.0	8.2	3.1	1.4	2.8	-
40代	444	68.2	66.0	31.3	22.5	15.1	10.8	7.7	7.9	7.2	4.5	2.3	1.1	5.4	0.2
50代	321	72.3	52.6	36.4	21.8	11.8	10.9	5.3	8.4	6.5	5.0	1.2	1.6	6.5	0.3
60代	329	62.3	38.3	23.1	12.5	5.2	5.2	8.5	7.9	6.1	2.4	1.8	1.8	13.7	0.6
70代	99	60.6	24.2	22.2	12.1	4.0	7.1	3.0	6.1	1.0	2.0	1.0	8.1	21.2	1.0
男性10代	20	80.0	65.0	25.0	15.0	30.0	25.0	10.0	5.0	10.0	10.0	-	-	-	-
男性20代	90	52.2	67.8	31.1	23.3	16.7	15.6	25.6	16.7	15.6	5.6	6.7	-	5.6	-
男性30代	106	64.2	75.5	34.0	16.0	19.8	11.3	12.3	10.4	7.5	9.4	4.7	1.9	4.7	-
男性40代	132	53.8	64.4	32.6	19.7	10.6	12.9	6.1	15.2	12.9	6.1	3.8	0.8	9.1	-
男性50代	82	52.4	56.1	46.3	24.4	11.0	8.5	3.7	9.8	8.5	4.9	2.4	-	7.3	1.2
男性60代	96	55.2	35.4	21.9	5.2	7.3	6.3	7.3	7.3	6.3	5.2	2.1	1.0	16.7	2.1
男性70代	29	65.5	31.0	20.7	17.2	3.4	13.8	-	3.4	-	3.4	-	6.9	13.8	3.4
女性10代	42	81.0	59.5	26.2	14.3	47.6	14.3	19.0	14.3	7.1	14.3	2.4	-	2.4	-
女性20代	185	77.3	75.7	32.4	22.7	25.4	13.5	14.1	10.3	9.7	9.2	3.2	-	2.7	1.1
女性30代	249	75.9	80.7	36.1	19.7	16.1	13.7	12.4	6.4	9.6	7.6	2.4	1.2	2.0	-
女性40代	312	74.4	66.7	30.8	23.7	17.0	9.9	8.3	4.8	4.8	3.8	1.6	1.3	3.8	0.3
女性50代	239	79.1	51.5	33.1	20.9	12.1	11.7	5.9	7.9	5.9	5.0	0.8	2.1	6.3	-
女性60代	233	65.2	39.5	23.6	15.5	4.3	4.7	9.0	8.2	6.0	1.3	1.7	2.1	12.4	-
女性70代	70	58.6	21.4	22.9	10.0	4.3	4.3	4.3	7.1	1.4	1.4	1.4	8.6	24.3	-
東京23区・政令指定都市	519	69.6	59.3	33.1	21.4	13.5	8.9	12.3	8.7	7.3	5.8	2.5	2.7	5.4	0.4
東京都区部	150	63.3	67.3	32.7	18.0	10.7	10.7	10.0	7.3	10.0	6.0	4.7	1.3	5.3	1.3
政令指定都市	369	72.1	56.1	33.3	22.8	14.6	8.1	13.3	9.2	6.2	5.7	1.6	3.3	5.4	-
大都市	681	67.7	60.5	29.8	17.0	14.0	12.9	8.7	9.1	7.9	4.8	2.5	1.3	7.0	0.4
小都市	527	71.5	62.4	31.5	19.2	16.3	10.1	10.2	8.2	8.2	6.3	2.5	1.1	6.3	0.2
町村	158	62.0	52.5	27.2	20.9	15.2	10.1	5.1	7.6	5.1	5.7	1.3	-	14.6	0.6
運動頻度 週に3日以上	96	59.4	46.9	26.0	14.6	15.6	13.5	12.5	12.5	10.4	5.2	2.1	1.0	7.3	-
運動頻度 週に1～2日	212	59.9	57.1	33.5	15.1	23.6	13.2	6.1	13.7	6.6	6.1	4.7	1.9	8.0	0.5
運動頻度 週1日未満	286	69.9	57.0	37.1	18.2	17.1	12.2	13.3	6.6	4.9	5.6	2.8	1.4	5.6	0.7
しなかった・わからない	1291	70.7	62.2	29.6	20.4	12.5	9.8	9.5	7.9	8.1	5.5	1.9	1.5	7.1	0.3

## カ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ

この1年間に初めて実施した、もしくは再開した運動・スポーツを聞いたところ、何らかの運動・スポーツを始めた・再開した割合は40.6%（「この1年間に新たに取り組み始めた運動・スポーツはない」59.4%を除く割合。以下、『「運動・スポーツを始めた・再開した」割合）とする。）となっている。

性別に見ると、「運動・スポーツを始めた・再開した」割合は男性より女性で高くなっている。  
年代別に見ると、「運動・スポーツを始めた・再開した」割合は若い年齢ほど高くなっている。

次に、この1年間に始めた・再開した運動・スポーツの種目については、「ウォーキング」を挙げた者の割合が13.4%と最も高く、以下、「トレーニング」（4.9%）、「体操」（4.7%）、「エアロビクス・ヨガ」（3.4%）、「ランニング・マラソン・駅伝」（3.0%）などの順となっている。

性別に見ると、「エアロビクス・ヨガ」を挙げた者の割合は女性で高くなっている。

年代別に見ると、「ウォーキング」「体操」を挙げた者の割合は50代～70代で、「トレーニング」「エアロビクス・ヨガ」「ランニング・マラソン・駅伝」を挙げた者の割合は20代で、それぞれ高くなっている。

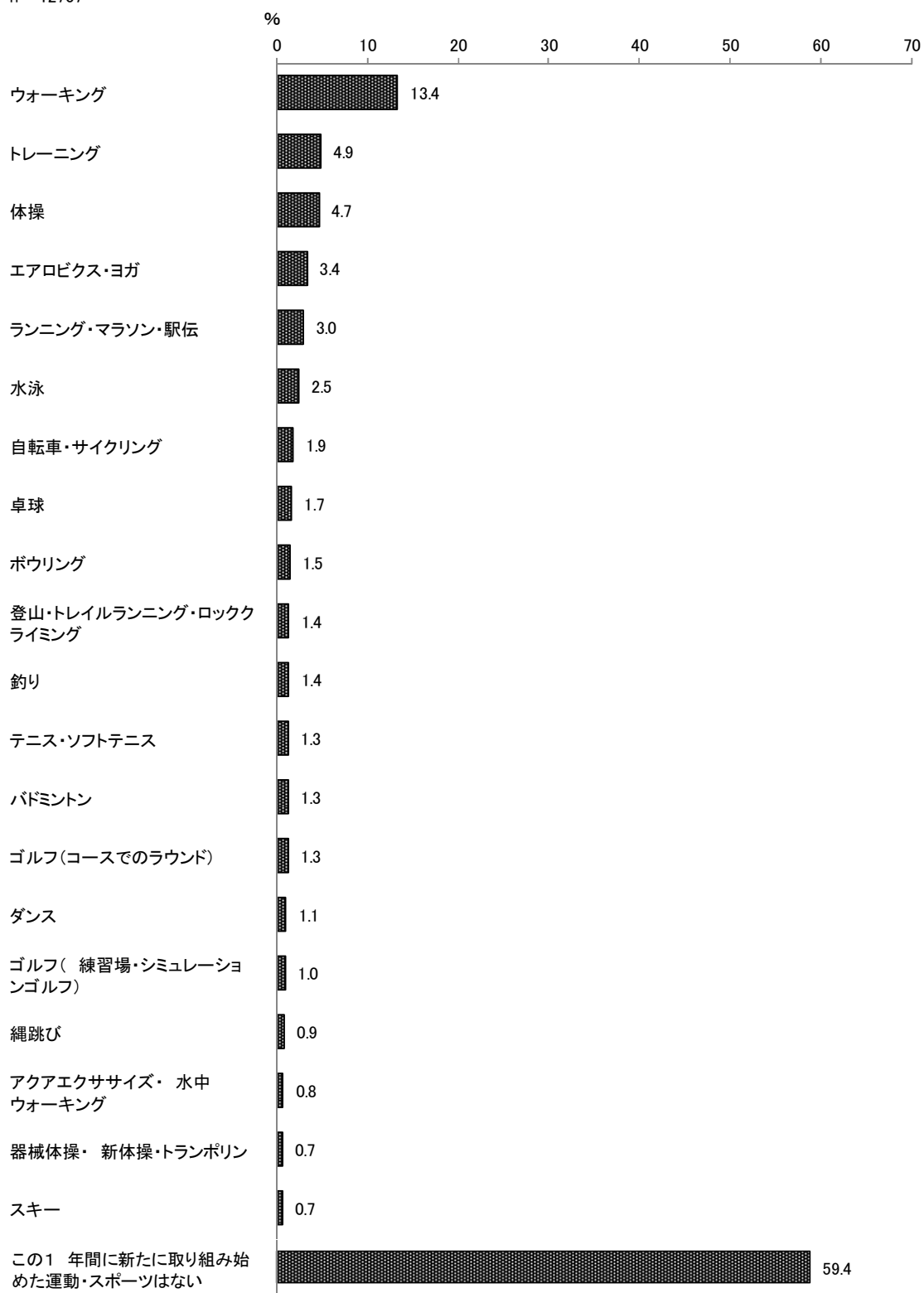
（図 2-2-カ、表 2-2-カ）

図 2-2-カ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ 上位20種抜粋 (Q24)

<複数回答可>

[基数: 直近1年運動・スポーツ実施者]

n = 12707





## キ 初めて実施した・再開したきっかけ

運動・スポーツを始めた・再開したきっかけを聞いたところ、何らかのきっかけがある割合は67.0%（「特に理由はない・なんとなく」30.3%、「わからない」2.7%を除く割合）となっている。

始めた・再開したきっかけは、高い順に「友人・知人・同僚に誘われた」（23.3%）、「家族に誘われた」（18.9%）、「家族に奨められた」（9.1%）、「友人・知人・同僚に奨められた」（8.8%）、「医師に奨められた」（8.4%）などとなっている。

最も大きな理由＜単一回答＞でも「友人・知人・同僚に誘われた」（19.2%）が最も高く、次位は「家族に誘われた」（15.3%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

年代別に見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」を挙げた者の割合は10代・20代で、「家族に誘われた」を挙げた者の割合は30代で、「家族に奨められた」「医師に奨められた」を挙げた者の割合は60代・70代で、それぞれ高くなっている。

運動頻度別に見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」、「家族に誘われた」を挙げた者の割合は運動頻度が高いほど、低くなっている。

（図 2-2-キ、表 2-2-キ）

図 2-2-キ 初めて実施した・再開したきっかけ (Q25)

<複数回答可>

[基数：直近1年で初めて実施した・再開した運動・スポーツがある者]

n = 5161

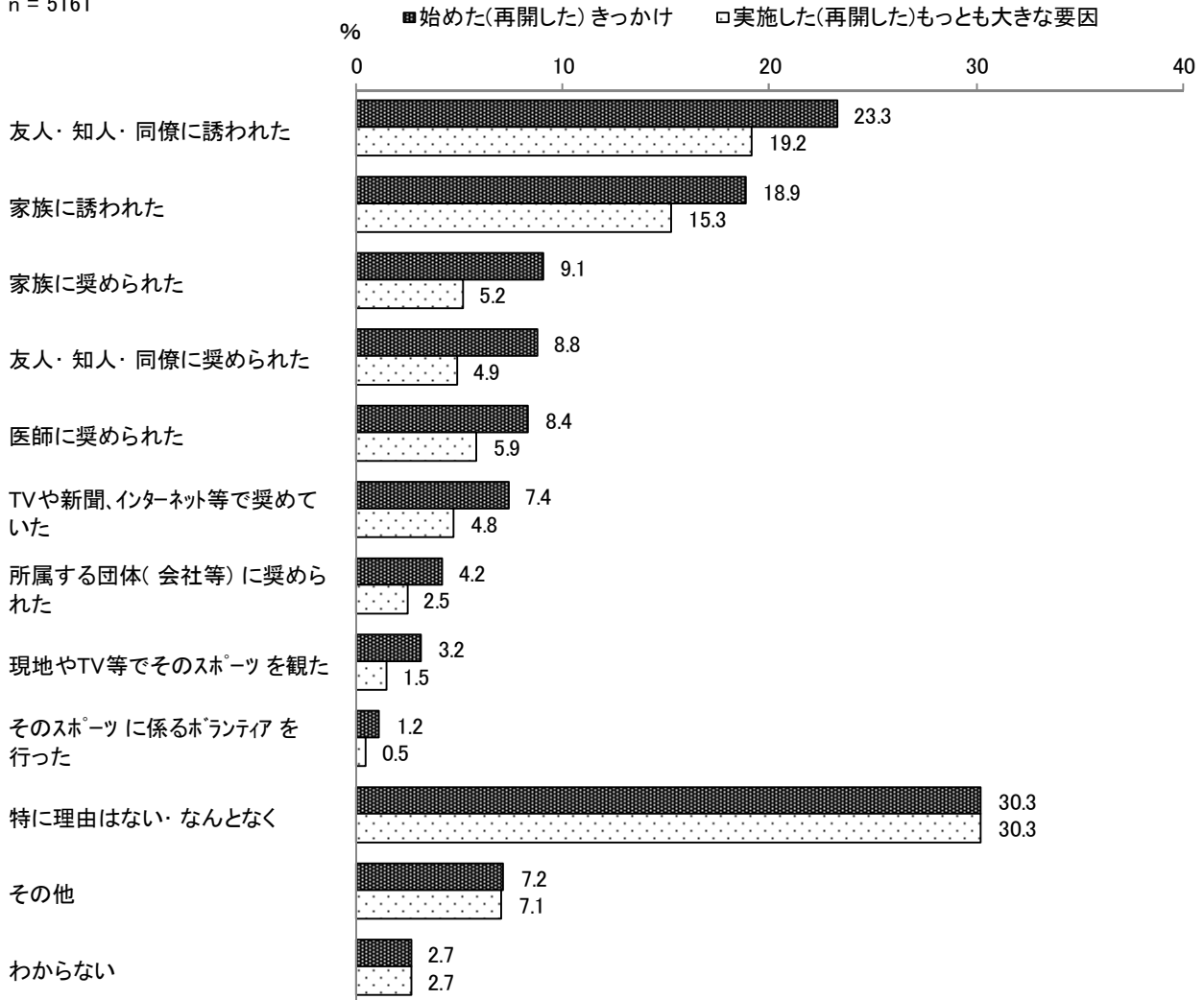




表 2-2-キ 初めて実施した・再開したきっかけ (Q25)

<複数回答可>

[基数：直近1年で初めて実施した・再開した運動・スポーツがある者]

	n =	に友人・知人・同僚に誘われた	家族に誘われた	家族に奨められた	に友人・知人・同僚に奨められた	医師に奨められた	テレビや新聞、インターネット等で奨められた	所属する団体(会社等)に奨められた	現地やTV等でそのスポーツを観た	行ったりした	そのスポーツに係るランテアを	特に理由はない・なんとなく	その他	わからない	%
全体	5161	23.3	18.9	9.1	8.8	8.4	7.4	4.2	3.2	1.2	30.3	7.2	2.7		
男性	2502	24.7	17.0	9.2	9.4	9.6	6.6	5.4	3.6	1.6	31.7	5.6	3.6		
女性	2659	22.0	20.7	9.0	8.3	7.3	8.1	3.0	2.9	0.9	29.0	8.8	1.9		
10代	196	32.1	18.9	5.1	8.7	2.6	4.6	15.3	2.6	3.1	21.9	10.2	5.1		
20代	851	34.0	18.0	9.0	11.3	4.3	8.1	6.3	4.8	2.4	26.1	5.2	2.0		
30代	827	23.5	23.6	8.3	9.4	5.4	5.6	3.6	2.8	1.3	30.4	5.3	2.5		
40代	844	19.7	21.1	7.5	7.5	5.2	5.9	3.1	2.5	0.8	33.2	6.8	3.9		
50代	750	17.9	19.2	8.5	7.7	9.2	6.7	3.2	3.5	0.8	31.7	7.3	2.9		
60代	1081	19.1	16.7	11.2	7.2	12.4	9.7	3.1	3.2	0.6	33.5	8.5	2.4		
70代	612	24.3	14.5	10.9	10.8	16.0	8.5	3.1	2.6	1.3	27.6	10.1	2.0		
男性10代	106	34.0	19.8	7.5	9.4	4.7	6.6	12.3	4.7	4.7	21.7	8.5	4.7		
男性20代	442	36.7	18.1	8.4	14.0	5.7	7.9	7.9	5.2	2.5	26.7	2.0	2.0		
男性30代	420	27.9	20.5	7.9	11.9	7.4	6.2	5.0	3.3	2.4	28.6	4.0	3.6		
男性40代	415	20.2	17.3	8.0	7.7	6.0	5.5	4.1	3.1	1.2	35.9	5.1	5.1		
男性50代	343	19.8	16.9	7.0	7.3	11.7	5.2	4.7	4.4	0.6	32.7	4.7	4.1		
男性60代	467	17.1	13.9	12.0	6.4	12.2	7.3	4.3	3.2	0.6	37.3	7.5	3.9		
男性70代	309	22.7	13.9	12.9	8.4	18.1	7.1	4.2	1.9	1.0	31.4	10.7	2.6		
女性10代	90	30.0	17.8	2.2	7.8	-	2.2	18.9	-	1.1	22.2	12.2	5.6		
女性20代	409	31.1	17.8	9.8	8.3	2.9	8.3	4.6	4.4	2.2	25.4	8.6	2.0		
女性30代	407	18.9	26.8	8.8	6.9	3.4	4.9	2.2	2.2	0.2	32.2	6.6	1.5		
女性40代	429	19.1	24.7	7.0	7.2	4.4	6.3	2.1	1.9	0.5	30.5	8.4	2.8		
女性50代	407	16.2	21.1	9.8	8.1	7.1	7.9	2.0	2.7	1.0	31.0	9.6	2.0		
女性60代	614	20.5	18.7	10.6	7.8	12.5	11.6	2.1	3.3	0.5	30.6	9.3	1.3		
女性70代	303	26.1	15.2	8.9	13.2	13.9	9.9	2.0	3.3	1.7	23.8	9.6	1.3		
東京23区・政令指定都市	1348	23.6	18.4	8.5	8.8	7.9	7.1	4.0	3.5	1.3	30.0	7.6	2.2		
東京都区部	425	24.5	16.7	9.4	11.5	8.7	8.5	5.2	5.9	1.6	26.6	8.2	2.6		
政令指定都市	923	23.2	19.2	8.0	7.5	7.6	6.5	3.5	2.4	1.1	31.6	7.3	2.0		
大都市	2035	23.0	18.4	9.6	8.8	9.2	7.3	4.5	3.1	1.2	30.4	7.1	2.9		
小都市	1354	24.2	19.7	9.2	9.0	6.6	7.8	4.3	3.0	1.2	31.3	6.9	2.2		
町村	424	20.3	20.3	8.7	8.7	11.3	7.1	3.1	3.8	1.4	27.8	8.0	5.2		
運動頻度 週に3日以上	1477	19.3	16.1	9.3	7.7	11.7	8.7	3.7	4.2	1.4	32.1	9.6	3.0		
運動頻度 週に1～2日	1962	23.3	18.1	10.2	9.3	8.8	8.8	5.0	3.4	1.3	30.8	6.7	2.1		
運動頻度 週1日未満	1722	26.7	22.2	7.7	9.3	5.0	4.7	3.7	2.2	1.1	28.3	5.9	3.3		
しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

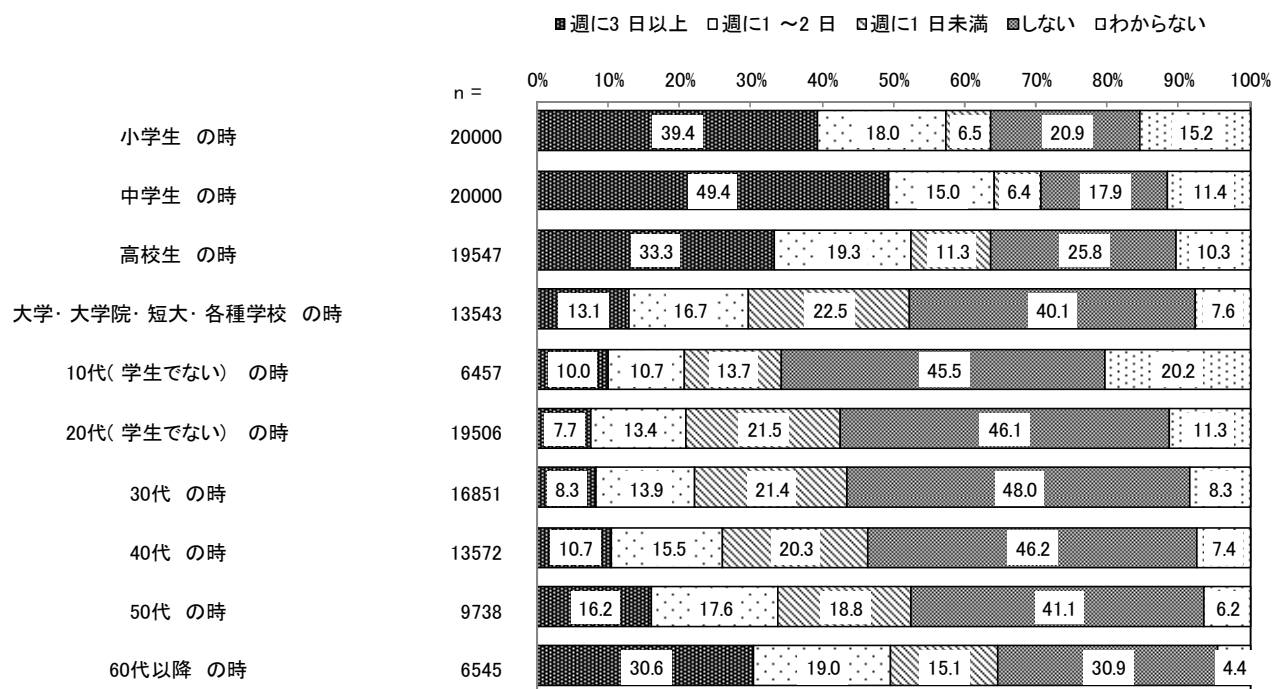
ク 小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況

小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況について聞いたところ、最も運動頻度が高かった時期は[中学生の時]で「週1日以上」の割合が64.4%（「週3日以上」49.4%+「週1～2日」15.0%）、以下、[小学生の時]（57.4%）、[高校生の時]（52.6%）、[60代以降の時]（49.6%）の順になっている。

（図 2-2-ク）

図 2-2-ク 小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況（Q22）

[基数：項目ごとに、該当年齢・最終学歴条件合致者]



## ケ 小学生時の両親の運動・スポーツ実施状況

小学生のころに両親が運動・スポーツをどのくらい行っていたかを聞いたところ、やや[父親]の方が[母親]より実施している割合が高い傾向があった。

[父親]の運動・スポーツ実施状況は、「定期的に実施」6.6%、「ときどき不定期に実施」10.4%となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

年代別に見ると、年代が若いほど[父親]が運動やスポーツをしている傾向があった。

運動頻度別に見ると、大きな差異は見られない。

[母親]の運動・スポーツ実施状況は、「定期的に実施」4.9%、「ときどき不定期に実施」7.2%となっている。

性別に見ると、男性よりも女性の方が[母親]が運動やスポーツをしている傾向があった。

年代別に見ると、年代が若いほど[母親]が運動やスポーツをしている傾向があった。

運動頻度別に見ると、大きな差異は見られない。

(図 2-2-ケ-1、図 2-2-ケ-2)

図 2-2-ケ-1 小学生時の両親の運動実施状況【父親】(Q23)

[基数：回答者全員]

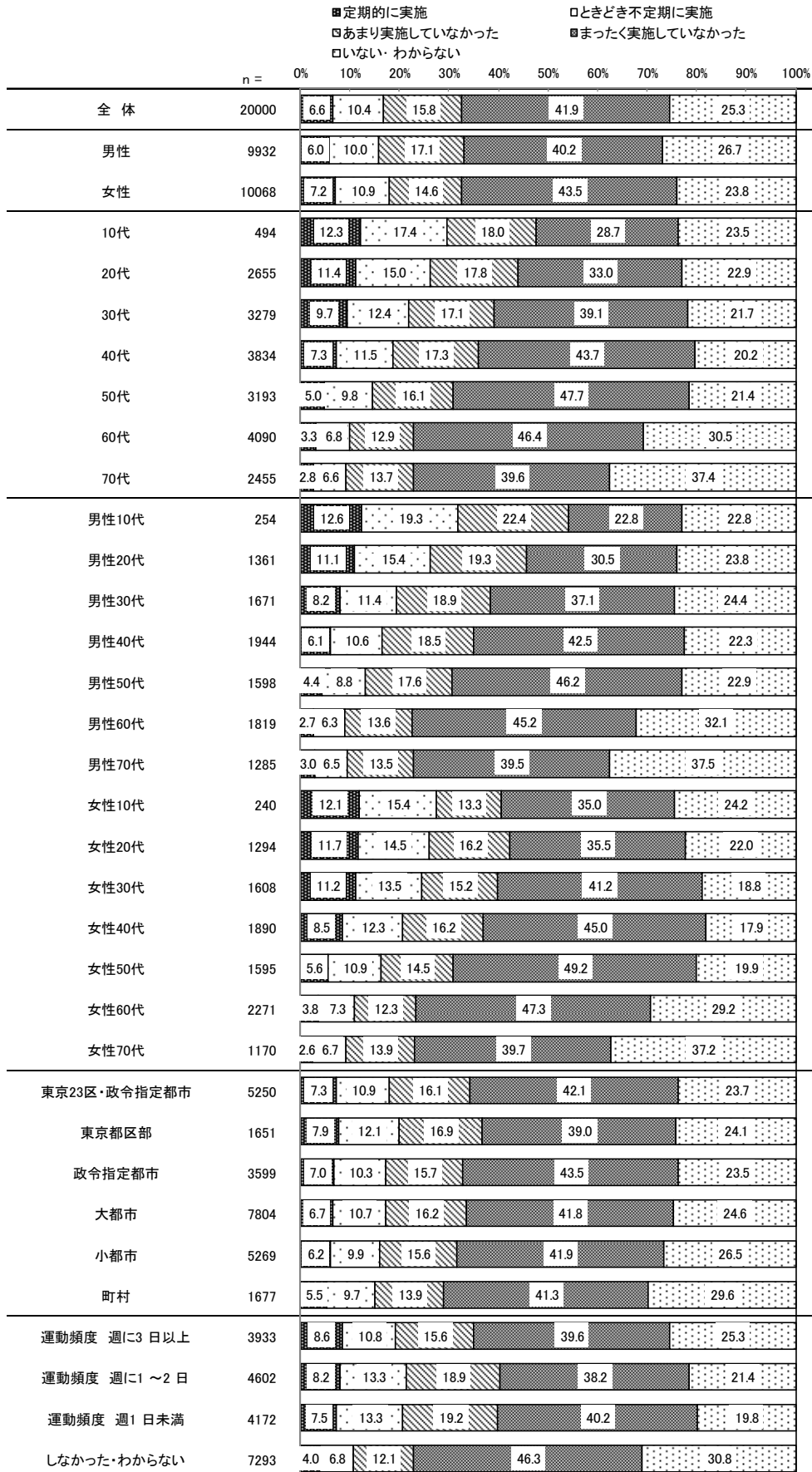
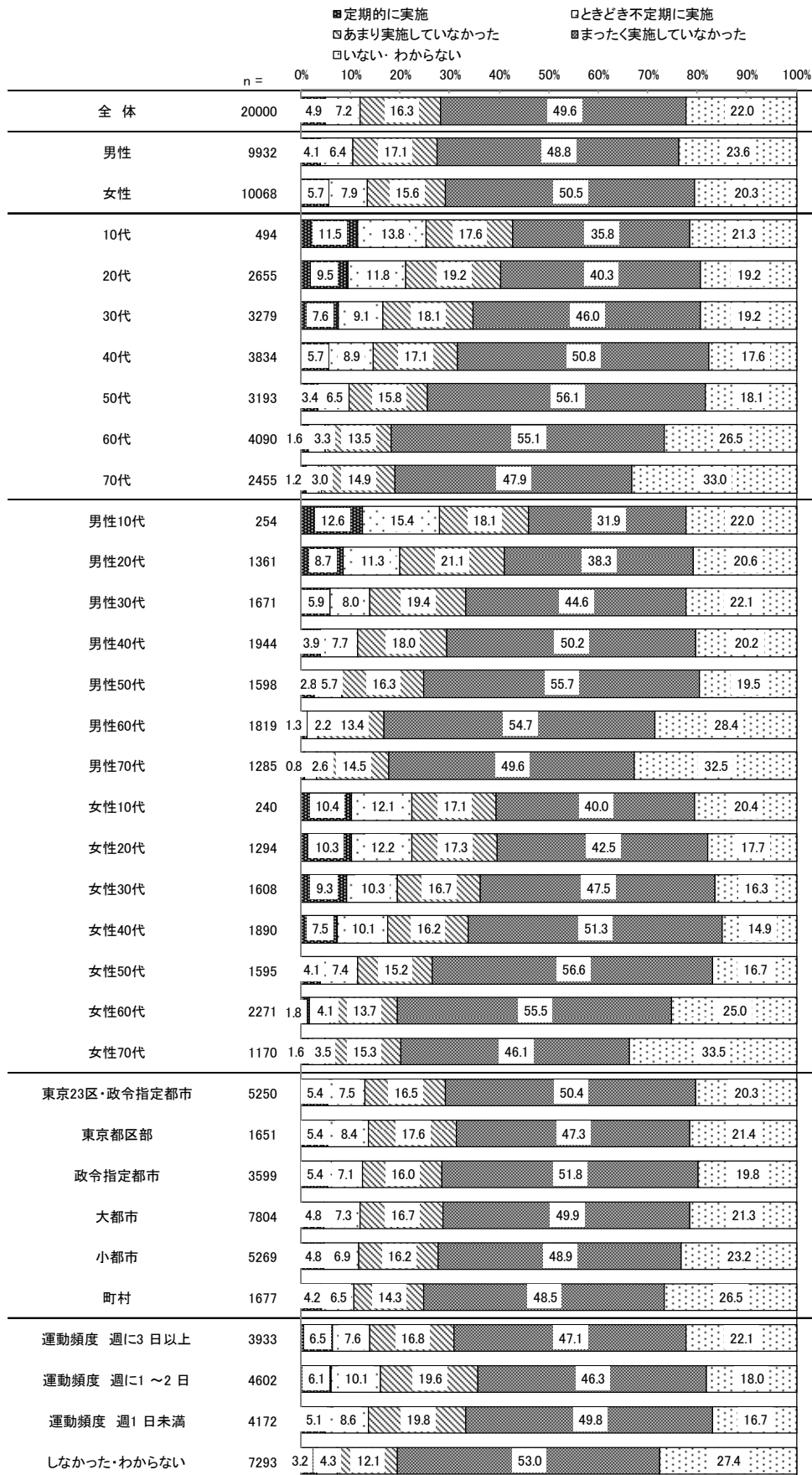


図 2-2-ケ-2 小学生時の両親の運動実施状況【母親】(Q23)

[基数：回答者全員]



(3) 今後の運動・スポーツの実施意向について

ア 運動・スポーツの実施状況と意向

運動・スポーツの実施状況と意向について聞いたところ、運動・スポーツをしている割合は52.6%（「現在定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」32.8%＋「現在定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6カ月以内である」3.4%＋「現在運動・スポーツをしているが、定期的ではない」16.4%）、運動・スポーツをしていない割合は47.3%（「現在運動・スポーツはしていないが、6カ月以内に始めようと思っている」11.7%＋「現在運動・スポーツはしておらず。今後もするつもりはない」35.6%）となっている。

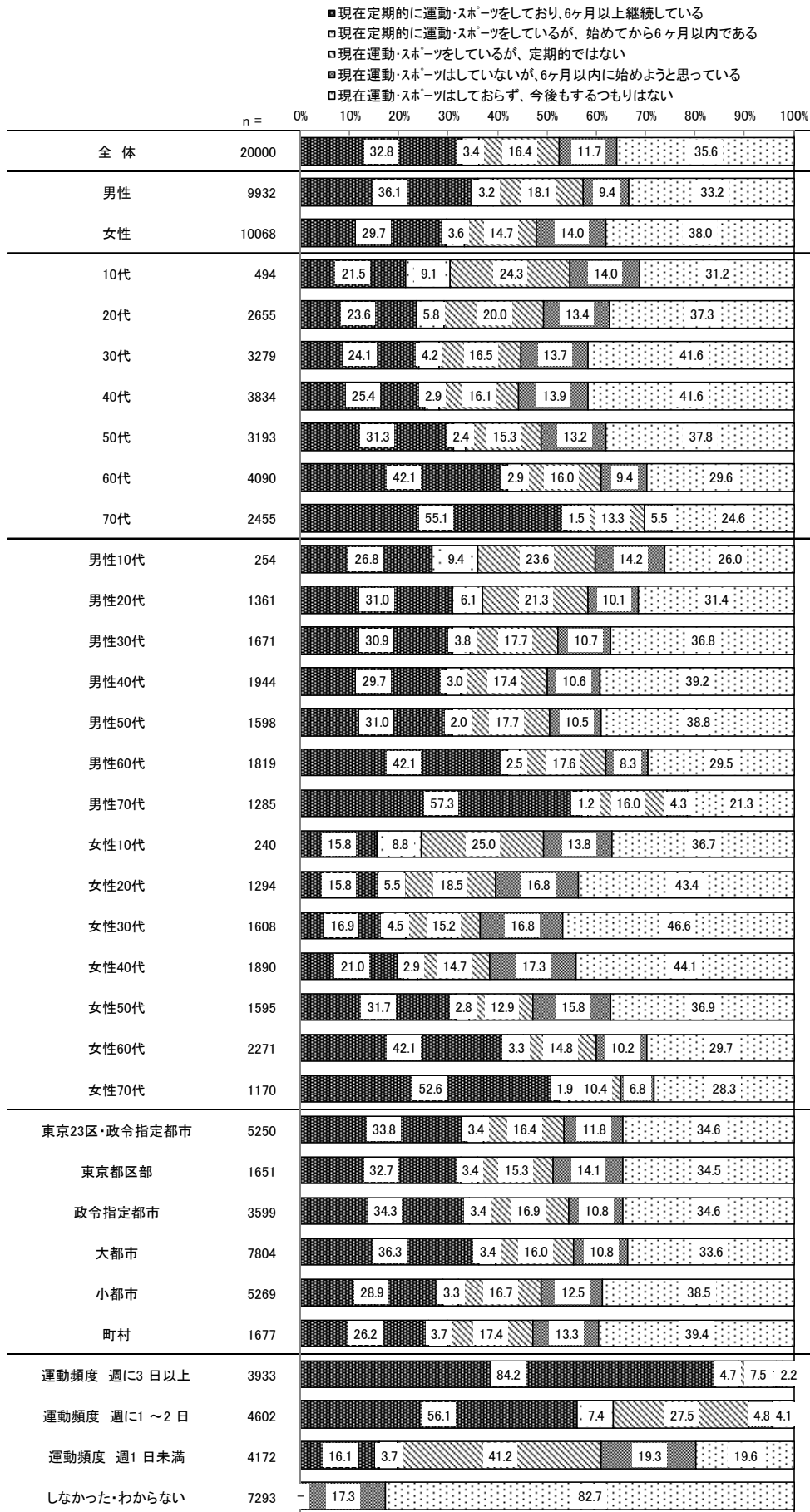
性別に見ると、「現在定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」「現在運動・スポーツをしているが、定期的ではない」は男性、「現在運動・スポーツはしていないが、6カ月以内に始めようと思っている」「現在運動・スポーツはしておらず。今後もするつもりはない」は女性が、それぞれ高くなっている。

年代に見ると、運動・スポーツをしている割合は60代・70代で高く、30代・40代で低くなっている。「現在定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」は高年層ほど高い傾向があり、「現在定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6カ月以内である」「現在運動・スポーツをしているが、定期的ではない」は年齢が低いほど高い傾向がある。

(図 2-3-ア、表 2-3-ア)

図 2-3-ア 運動・スポーツの実施状況と意向 (Q20)

[基数：回答者全員]



イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯

今後、日常生活においてどのような時間帯に運動・スポーツを行いたいかを聞いたところ、平日では「午前中（9：00～12：00）」（20.3%）が、休日では「午前中（9：00～12：00）」（26.3%）や「昼間（12：00～15：00）」（21.2%）が、それぞれ高くなっている。

性別に見ると、平日では「夜間（18：00～21：00）」は男性、「午前中（9：00～12：00）」「昼間（12：00～15：00）」は女性が高くなっている。一方、休日は全時間帯で女性より男性の方が高くなっている。

年代別に見ると、平日・休日共に「早朝（5：00～9：00）」「午前中（9：00～12：00）」は年齢の高い60代・70代で、「夕方（15：00～18：00）」は10代で、「夜間（18：00～21：00）」「深夜（21：00～）」は10代～30代で高い傾向がある。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど概ねどの時間帯も高い傾向がある。

（図 2-3-イ、表 2-3-イ）

図 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯（Q21）

<複数回答可>

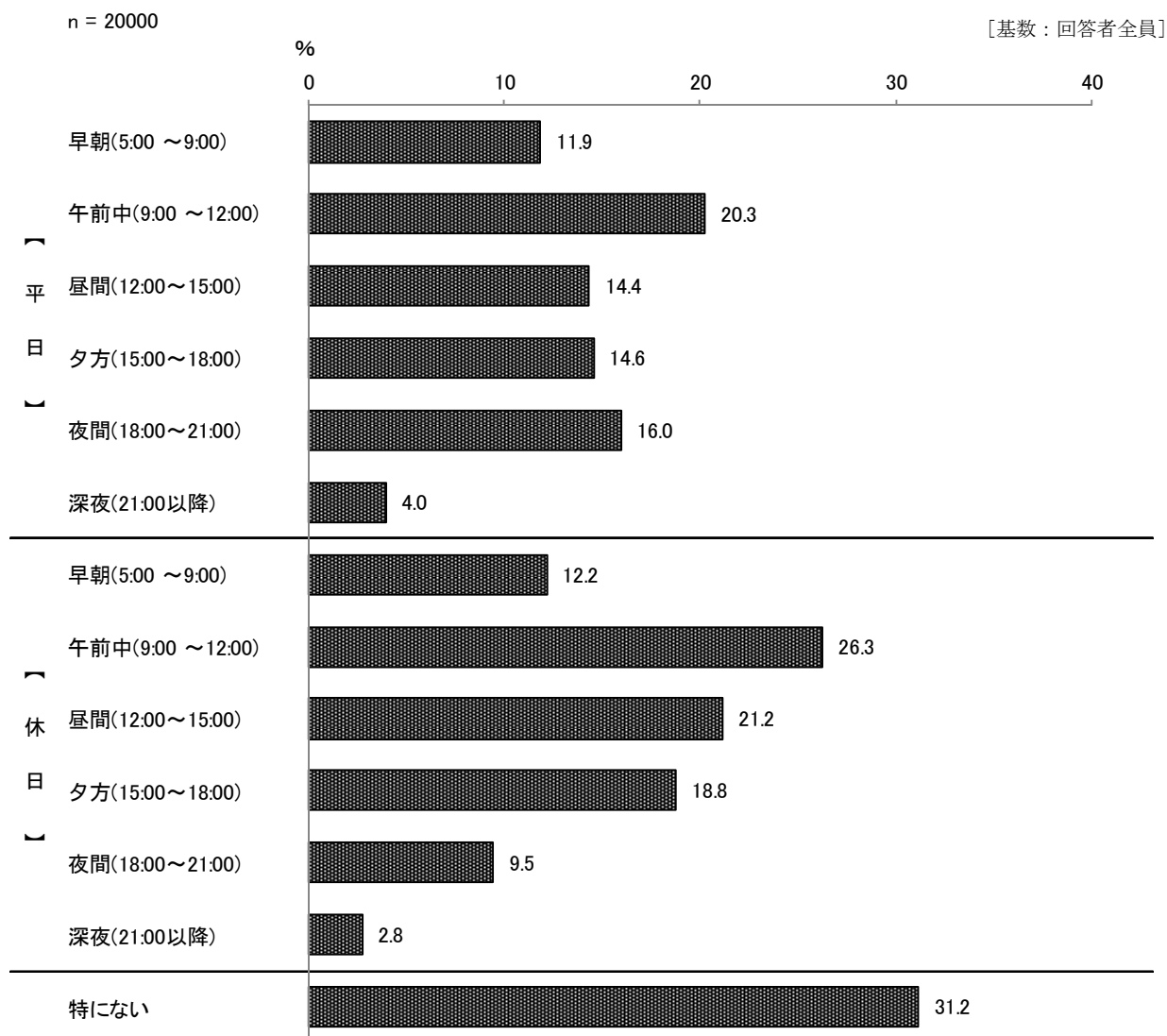




表 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯 (Q21)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

	n =	平日						休日						特 に ない	%
		早 朝 ： （ 0 5 0 ） 0 0	午 前 2 中 ： （ 0 9 0 ） 0 0	昼 間 5 （ 1 0 2 ） 0 0	夕 方 8 （ 1 0 5 ） 0 0	夜 間 1 （ 1 0 8 ） 0 0	以 深 降 夜 （ 2 1 ） 0 0	早 朝 ： （ 0 5 0 ） 0 0	午 前 2 中 ： （ 0 9 0 ） 0 0	昼 間 5 （ 1 0 2 ） 0 0	夕 方 8 （ 1 0 5 ） 0 0	夜 間 1 （ 1 0 8 ） 0 0	以 深 降 夜 （ 2 1 ） 0 0		
		11.9	20.3	14.4	14.6	16.0	4.0	12.2	26.3	21.2	18.8	9.5	2.8		
全 体	20000	11.9	20.3	14.4	14.6	16.0	4.0	12.2	26.3	21.2	18.8	9.5	2.8	31.2	
男性	9932	13.2	15.4	11.7	14.6	18.2	4.9	14.1	27.5	22.6	21.4	10.7	3.3	31.4	
女性	10068	10.7	25.2	17.1	14.6	13.7	3.0	10.3	25.0	19.8	16.2	8.4	2.2	31.0	
10代	494	10.9	14.2	14.0	26.7	22.5	6.7	11.1	23.7	23.7	25.3	14.4	4.5	23.9	
20代	2655	10.2	11.6	9.8	16.6	22.9	7.6	10.9	24.7	22.4	24.4	14.9	6.1	33.5	
30代	3279	10.5	12.5	8.6	11.5	20.7	6.6	11.6	21.9	19.2	19.2	13.9	4.9	36.6	
40代	3834	10.3	13.5	9.1	9.9	19.3	5.0	11.9	24.0	20.0	17.6	11.0	3.3	36.4	
50代	3193	13.1	16.5	12.2	12.9	17.9	3.0	13.2	27.0	20.4	17.6	9.3	1.6	32.5	
60代	4090	13.5	31.3	21.6	17.7	9.5	1.0	12.4	29.5	22.4	16.8	4.7	0.6	25.4	
70代	2455	14.5	38.9	26.8	18.5	3.6	0.4	13.2	31.5	22.9	17.4	2.7	0.4	22.7	
男性10代	254	9.4	13.0	15.4	29.5	23.6	7.9	8.7	24.4	26.0	25.6	15.0	4.3	21.7	
男性20代	1361	10.0	10.0	9.6	17.7	24.0	8.5	10.9	24.0	24.1	26.2	15.9	7.3	32.3	
男性30代	1671	9.7	6.4	6.5	10.7	24.2	8.4	12.3	21.8	20.3	21.6	16.5	5.8	36.7	
男性40代	1944	11.2	6.9	5.8	8.5	22.1	6.2	14.4	25.1	21.2	20.5	12.9	3.8	36.8	
男性50代	1598	14.9	8.1	6.5	10.2	20.8	3.6	15.6	28.3	22.1	20.0	9.9	1.8	34.4	
男性60代	1819	16.8	26.3	18.4	19.5	11.3	1.3	16.2	32.1	23.6	19.6	4.4	0.8	26.6	
男性70代	1285	17.8	39.5	26.1	20.9	4.2	0.7	15.8	35.4	24.4	21.1	3.0	0.5	20.2	
女性10代	240	12.5	15.4	12.5	23.8	21.3	5.4	13.8	22.9	21.3	25.0	13.8	4.6	26.3	
女性20代	1294	10.4	13.2	10.0	15.4	21.9	6.7	10.9	25.4	20.6	22.5	13.8	4.9	34.9	
女性30代	1608	11.3	18.8	10.8	12.4	17.2	4.6	10.8	22.0	18.0	16.7	11.3	4.0	36.4	
女性40代	1890	9.3	20.3	12.5	11.4	16.5	3.8	9.4	22.8	18.8	14.6	8.9	2.8	35.9	
女性50代	1595	11.3	24.9	17.8	15.6	15.1	2.4	10.7	25.6	18.7	15.1	8.7	1.4	30.6	
女性60代	2271	10.9	35.3	24.2	16.3	8.1	0.7	9.5	27.4	21.4	14.7	5.0	0.4	24.5	
女性70代	1170	10.9	38.2	27.5	15.8	3.0	0.2	10.4	27.2	21.4	13.3	2.4	0.2	25.5	
東京23区・政令指定都市	5250	11.9	20.7	15.3	14.2	17.0	5.2	12.2	28.3	24.2	20.7	9.6	3.5	29.4	
東京都区部	1651	11.7	18.1	14.8	13.9	17.2	5.9	12.7	28.2	24.6	21.9	9.8	3.6	29.7	
政令指定都市	3599	12.0	21.9	15.5	14.4	16.9	4.9	12.0	28.4	24.0	20.2	9.5	3.4	29.3	
大都市	7804	12.0	21.7	15.3	15.2	15.8	3.5	12.4	27.4	22.1	19.1	9.2	2.6	30.0	
小都市	5269	11.9	19.2	13.1	14.0	15.2	3.7	12.0	24.4	18.4	17.0	9.8	2.5	33.2	
町村	1677	11.9	16.6	12.0	15.0	15.6	2.9	11.8	20.3	16.0	16.6	9.8	2.5	35.8	
運動頻度 週に3日以上	3933	25.7	34.7	24.6	25.1	20.0	5.0	21.9	35.2	27.4	26.7	12.8	3.4	5.6	
運動頻度 週に1～2日	4602	13.1	28.1	21.0	20.3	23.5	5.1	13.9	36.2	30.4	27.1	13.3	3.5	6.2	
運動頻度 週1日未満	4172	9.5	20.4	15.6	16.2	19.4	5.0	12.2	34.2	29.9	24.4	11.6	3.7	15.0	
しなかった・わからない	7293	5.2	7.6	4.1	4.4	7.0	2.0	5.9	10.7	7.1	6.0	4.1	1.5	70.0	

## ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目

今後行ってみたい運動やスポーツを聞いたところ、何らかの運動・スポーツを始めたい割合は52.4%（「特になし」47.6%を除く割合。以下、『「何らかの運動・スポーツを始めたい」割合）とする。）となっている。

性別に見ると、「何らかの運動・スポーツを始めたい」割合は男性より女性で高くなっている。

年代別に見ると、「何らかの運動・スポーツを始めたい」割合は若い年齢ほど高くなっている。

次に、行ってみたい運動・スポーツの種目については、「エアロビクス・ヨガ」を挙げた者の割合が10.4%と最も高く、以下、「ウォーキング」（9.3%）、「トレーニング」（8.6%）、「水泳」（7.0%）などの順となっている。

性別に見ると、「エアロビクス・ヨガ」や「ウォーキング」などの上位種目はいずれも女性の意向が高くなっている。

年代別に見ると、「エアロビクス・ヨガ」は20代～50代で、「ウォーキング」は40代～60代で、「トレーニング」は50代で、「水泳」は20代で、それぞれ高くなっている。

（図 2-3-ウ、表 2-3-ウ）

図 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 種抜粋 (Q31)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

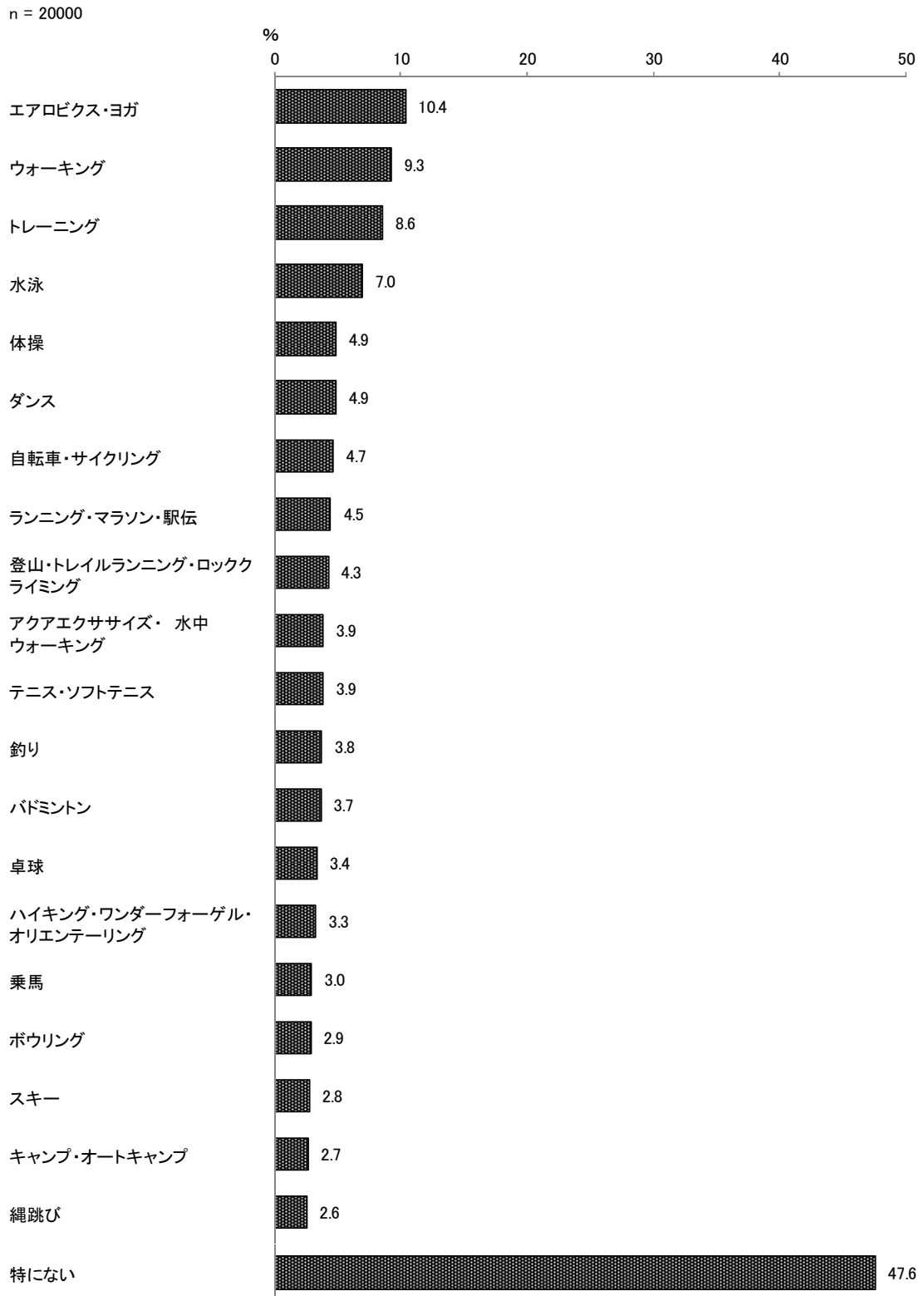


図 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 種抜粋 (Q31)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

96

	n =	エアロビクス・ヨガ	ウォーキング	トレニング	水泳	体操	ダンス	自転車・サイクリング	ランニング・マラソン・駅伝	登山・トレイルランニング・ロッククライミング	ウォーキング	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	テニス・ソフトテニス	釣り	バドミントン	卓球	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	乗馬	ボウリング	スキー	キャンプ・オートキャンプ	縄跳び	特にない
全体	20000	10.4	9.3	8.6	7.0	4.9	4.9	4.7	4.5	4.3	3.9	3.9	3.8	3.7	3.4	3.3	3.0	2.9	2.8	2.7	2.6	47.6	
男性	9932	3.9	7.1	8.2	5.9	2.6	1.7	5.8	5.0	5.2	2.0	3.3	5.6	2.5	3.0	3.3	2.2	3.3	3.2	3.2	2.3	52.0	
女性	10068	16.9	11.6	9.0	8.1	7.0	8.0	3.7	4.0	3.3	5.7	4.5	2.1	4.8	3.9	3.2	3.8	2.5	2.3	2.2	2.9	43.2	
10代	494	7.5	6.9	8.7	7.9	3.6	8.9	7.3	5.9	6.7	2.8	4.7	7.7	7.5	5.1	2.6	6.1	5.3	10.5	5.5	3.6	32.2	
20代	2655	11.9	6.4	9.2	10.1	3.9	7.5	5.5	6.3	5.6	3.5	6.4	5.1	6.3	4.2	2.7	4.9	2.9	4.8	3.7	3.7	40.3	
30代	3279	11.7	9.0	9.1	8.9	3.9	5.5	4.6	6.7	5.2	3.7	4.5	3.8	4.9	2.8	2.7	3.3	2.3	2.9	3.2	2.5	44.6	
40代	3834	12.3	10.4	9.1	7.1	4.0	4.2	4.6	5.4	5.1	4.3	4.8	3.2	3.2	2.5	3.0	2.9	2.3	2.3	3.0	2.0	46.9	
50代	3193	11.0	12.0	10.0	6.1	5.0	4.4	4.5	3.8	4.4	4.2	4.1	3.0	3.4	3.4	3.5	2.7	2.9	2.8	2.6	2.3	47.1	
60代	4090	9.7	10.3	8.2	5.9	6.3	4.3	4.8	2.7	3.0	4.1	2.3	3.9	2.4	3.2	4.2	2.2	3.2	1.6	2.1	2.5	50.2	
70代	2455	5.3	6.8	5.3	4.1	6.2	3.1	3.7	1.9	1.5	3.3	1.3	3.8	1.8	5.1	3.3	1.9	3.6	1.3	1.1	2.8	59.8	
男性10代	254	1.6	5.1	7.9	7.1	2.8	3.9	8.3	3.9	8.3	2.0	3.5	8.3	5.1	4.7	2.0	3.9	7.9	7.9	4.3	1.2	35.0	
男性20代	1361	3.5	3.3	7.5	7.3	2.4	2.2	6.1	5.1	6.0	2.1	5.5	6.0	3.5	3.7	2.3	3.0	3.5	5.1	3.6	2.4	47.0	
男性30代	1671	3.1	5.2	7.7	6.5	1.1	1.8	5.4	6.2	6.0	1.1	3.1	4.7	2.9	2.2	2.2	2.7	2.2	3.2	3.6	1.7	50.3	
男性40代	1944	4.3	8.5	8.2	6.4	1.5	1.1	5.8	5.8	6.1	2.1	3.3	5.0	2.1	2.3	2.9	1.4	2.3	2.6	3.4	1.3	54.0	
男性50代	1598	4.4	10.1	9.8	5.6	2.1	1.3	5.4	4.8	5.8	1.9	3.7	4.8	2.7	2.4	3.6	1.8	3.2	3.5	3.4	2.4	52.2	
男性60代	1819	4.6	8.4	9.3	5.6	4.2	1.8	6.5	4.6	4.4	2.5	2.9	6.7	2.0	2.5	5.4	2.2	3.7	2.4	3.4	3.0	51.9	
男性70代	1285	3.7	6.1	5.9	3.7	5.1	1.9	4.8	3.1	1.6	2.4	1.4	6.3	1.6	5.4	3.5	2.0	4.6	1.6	1.5	3.8	60.2	
女性10代	240	13.8	8.8	9.6	8.8	4.6	14.2	6.3	7.9	5.0	3.8	5.8	7.1	10.0	5.4	3.3	8.3	2.5	13.3	6.7	6.3	29.2	
女性20代	1294	20.8	9.7	11.0	12.9	5.4	13.0	4.9	7.6	5.3	5.0	7.4	4.2	9.4	4.8	3.2	6.9	2.2	4.6	3.9	5.0	33.4	
女性30代	1608	20.7	13.0	10.6	11.4	6.8	9.4	3.7	7.2	4.4	6.5	6.1	2.7	7.0	3.4	3.2	3.9	2.4	2.6	2.9	3.4	38.7	
女性40代	1890	20.4	12.2	10.0	7.8	6.7	7.4	3.4	5.0	4.0	6.5	6.3	1.2	4.4	2.6	3.2	4.5	2.3	2.0	2.5	2.7	39.7	
女性50代	1595	17.6	14.0	10.3	6.6	8.0	7.6	3.6	2.7	2.9	6.5	4.6	1.3	4.1	4.5	3.5	3.7	2.6	2.1	1.8	2.1	41.9	
女性60代	2271	13.9	11.8	7.3	6.2	7.9	6.3	3.5	1.3	1.9	5.4	1.8	1.8	2.6	3.8	3.2	2.2	2.8	0.9	1.0	2.2	48.9	
女性70代	1170	7.0	7.7	4.6	4.6	7.4	4.5	2.6	0.6	1.5	4.4	1.1	1.0	1.9	4.8	3.1	1.8	2.5	1.0	0.7	1.6	59.3	
東京23区・政令指定都市	5250	10.8	9.1	9.3	8.0	4.6	5.5	4.7	5.3	4.4	4.4	4.3	4.1	3.3	3.6	3.5	3.3	2.6	2.8	2.8	2.4	46.8	
東京都区部	1651	11.6	8.3	8.9	8.1	4.9	7.0	3.7	6.1	4.1	4.8	4.4	3.7	2.5	3.2	3.9	3.0	2.5	2.9	3.3	2.7	46.1	
政令指定都市	3599	10.4	9.5	9.5	8.0	4.5	4.8	5.1	4.9	4.6	4.2	4.2	4.2	3.6	3.7	3.4	3.4	2.7	2.7	2.6	2.2	47.1	
大都市	7804	9.6	9.1	8.6	7.0	4.8	4.2	4.9	4.3	4.4	3.8	3.7	3.8	3.6	3.5	3.4	2.8	3.2	2.9	2.7	2.4	47.5	
小都市	5269	11.0	9.7	8.0	6.5	5.2	5.6	4.8	4.1	3.9	3.8	4.1	3.7	4.2	3.2	2.9	3.1	2.5	2.4	2.5	2.9	48.5	
町村	1677	11.3	10.1	8.2	5.7	4.7	4.3	3.8	4.2	4.4	3.2	3.5	3.8	3.6	3.6	2.7	2.9	3.3	2.7	2.8	3.2	47.6	
運動頻度 週に3日以上	3933	9.6	3.8	8.2	6.7	4.0	5.0	4.9	4.0	4.6	4.2	2.8	4.0	3.2	4.0	4.3	3.4	3.1	2.8	2.9	2.6	47.7	
運動頻度 週に1～2日	4602	11.1	4.7	9.7	8.6	4.4	6.4	6.0	4.9	6.1	5.6	4.7	5.0	3.8	4.2	4.8	3.8	3.2	3.7	3.6	3.4	38.7	
運動頻度 週1日未満	4172	11.9	7.4	11.6	9.0	4.7	6.0	6.2	5.7	6.1	5.0	5.5	4.8	5.3	4.3	4.3	4.2	4.0	3.8	4.2	3.2	36.0	
しなかった・わからない	7293	9.6	16.4	6.4	5.2	5.7	3.2	3.0	3.9	1.9	2.0	3.1	2.5	3.0	2.2	1.1	1.6	1.9	1.5	1.1	1.8	59.8	

## エ 職場の取り組みがあった場合の運動・スポーツ実施意向

仮に職場を拠点として運動・スポーツを習慣化する取り組みがあれば今より運動・スポーツを実施する頻度が増えるかを聞いたところ、「増えると思う」とする割合は43.9%（「大いに増えると思う」8.9%＋「ある程度増えると思う」35.0%）、「増えるとは思わない」とする割合は40.2%（「あまり増えるとは思わない」25.3%＋「まったく増えるとは思わない」14.9%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

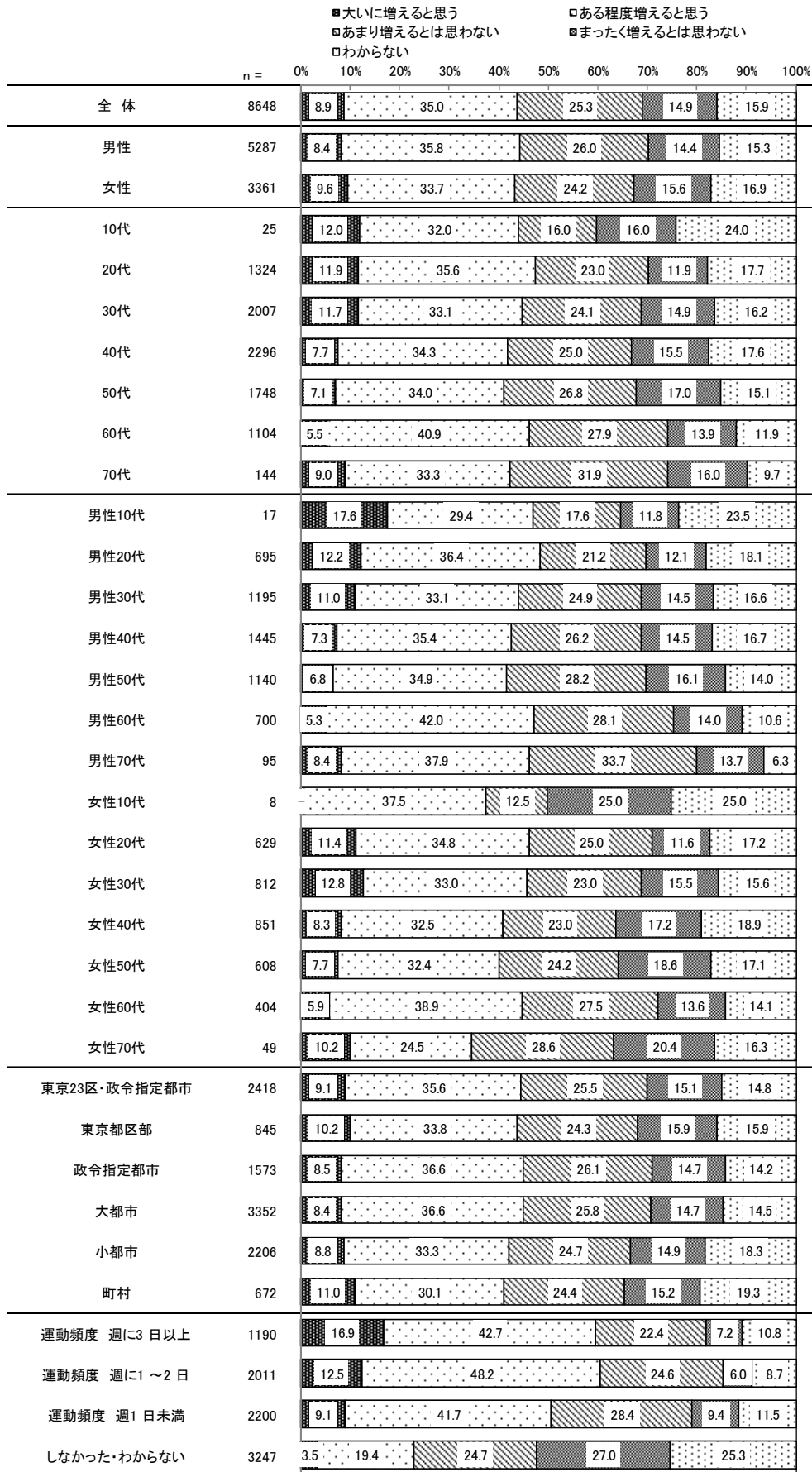
年代別に見ると、「増えると思う」とする割合は大きな傾向差は見られない。ただし、内訳の「大いに増えると思う」のみの割合は、10代～30代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「増えると思う」割合が高くなっている。

(図 2-3-エ)

図 2-3-エ 職場の取り組みがあった場合の運動・スポーツ実施意向 (Q40)

[基数：雇用者]



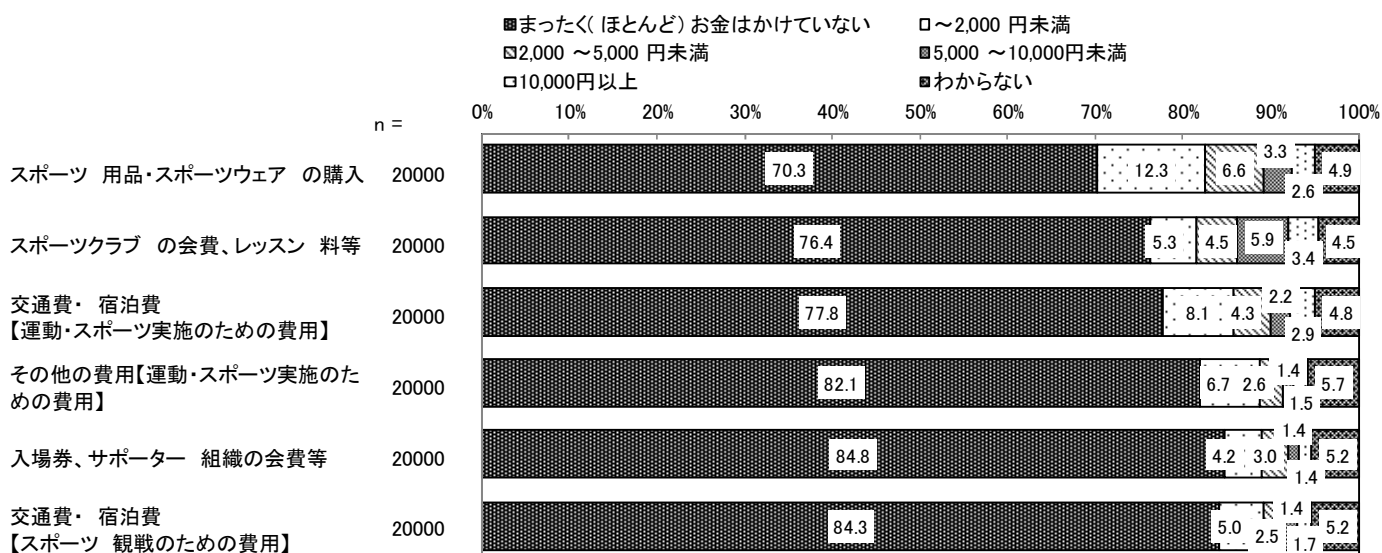
(4) 運動・スポーツにかかる費用／1ヵ月あたり

1ヵ月あたりの運動・スポーツにかかる費用を聞いたところ、いずれの費用も「まったく（ほとんど）お金はかけていない」が最も高くなった。お金をかけている割合（「まったく（ほとんど）お金はかけていない」を除く割合）が高いものは、「スポーツ用品・スポーツウェアの購入」（29.7%）、「スポーツクラブの会費、レッスン料等」（23.6%）、「交通費・宿泊費【運動・スポーツ実施のための費用】」（22.2%）などとなっている。

(図 2-4)

図 2-4 運動・スポーツにかかる費用／1ヵ月あたり (Q32)

[基数：回答者全員]



### 3 スポーツ観戦について

#### (1) この1年間に観戦したスポーツ種目

この1年間に、[直接現地で]観戦したスポーツ種目を聞いたところ、「見なかった」(75.3%)を挙げた者の割合が最も高くなっており、[直接現地で]観戦した割合は24.7%（「見なかった」75.3%を除く割合）となっている。また、[テレビやインターネットで]観戦した割合は68.1%（「見なかった」31.9%を除く割合）となっている。

性別に見ると、[直接現地で][テレビやインターネットで]共に男性が女性より観戦した割合が高くなっている。

年代別に見ると、[直接現地で]は10代が、[テレビやインターネットで]は70代が、それぞれ観戦した割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、[直接現地で][テレビやインターネットで]共に運動をしなかった者は観戦した割合が低くなっている。

次に、[直接現地で]観戦したスポーツ種目は「プロ野球」を挙げた者の割合が12.7%と最も高く、以下、「Jリーグ」(4.6%)、「高校野球」(3.7%)、「マラソン、駅伝」(2.0%)などの順となっている。

性別に見ると、「プロ野球」、「Jリーグ」「高校野球」を挙げた者の割合は男性で高くなっている。

年代別に見ると、「高校野球」を挙げた者の割合は10代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、「プロ野球」は運動頻度が週1~2日の者で高くなっている。

[テレビやインターネットで]観戦したスポーツ種目も「プロ野球」(43.7%)が最も高く、以下、「高校野球」(33.2%)、「サッカー日本代表」(31.6%)、「マラソン、駅伝」(28.7%)などの順となっている。

性別に見ると、「プロ野球」、「Jリーグ」「高校野球」「大相撲」などを挙げた者の割合は男性で、「フィギュアスケート」「体操・新体操」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、ほとんどすべての項目で70代が最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど[テレビやインターネットで]観戦している傾向がある。

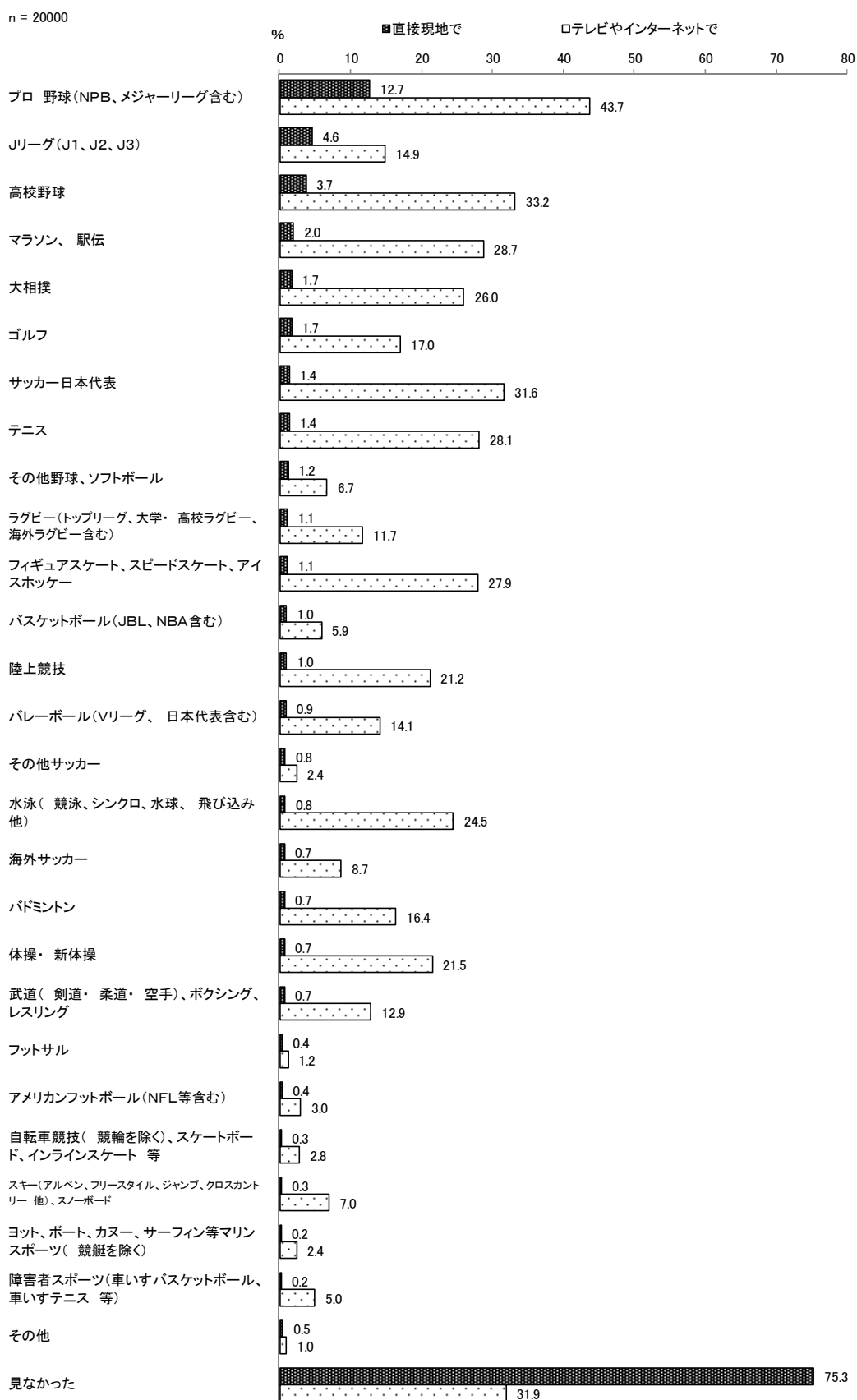
(図3-1、表3-1-1、表3-1-2)



図 3-1 この1年間に観戦したスポーツ種目 (Q33)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]







## (2) スポーツ観戦した理由

スポーツ観戦した理由を聞いたところ、「そのスポーツが好きだから」を挙げた者の割合が63.2%で最も高く、以下、「応援しているチームがあるから」(23.0%)、「応援している選手がいるから」(18.5%)、「暇つぶしのため」(17.6%)などの順になっている。

性別に見ると、「そのスポーツが好きだから」「応援しているチームがあるから」「暇つぶしのため」を挙げた者の割合は男性で、「応援している選手がいるから」「友人や家族に誘われたから」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「そのスポーツが好きだから」「応援しているチームがあるから」を挙げた者の割合は70代で高くなっている。「そのスポーツを実施しているから」を挙げた者の割合は10代・20代など年齢が若い層で高くなっている。

運動実施頻度別に見ると、「そのスポーツが好きだから」「応援しているチームがあるから」「応援している選手がいるから」は運動頻度が高いほど高い傾向がある。

(図 3-2、表 3-2)

図 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q34)

<複数回答可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

n = 13712

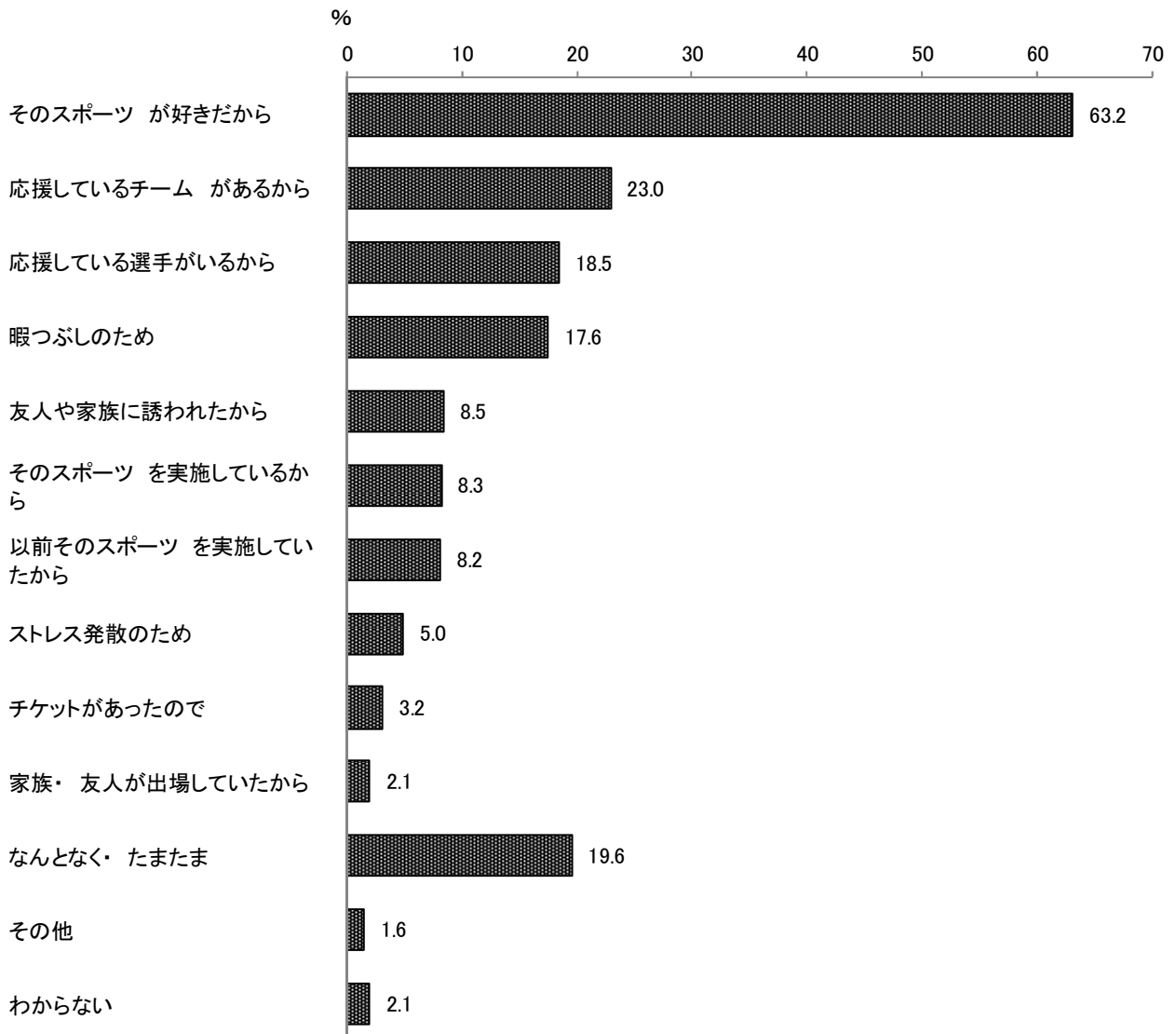


表 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q34)

<複数回答可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

%

	n =	その きだ から スポ ーツ が好	ム があ る から チー	応 援 して いる 選 手	暇 つ ぶ し の た め	友 人 や 家 族 に 誘 わ れ た か ら	そ の ス ポ ー ツ を 実 施 し て い る か ら	以 前 そ の ス ポ ー ツ を 実 施 し て い た か ら	め ス ト レ ス 発 散 の た め	の チ ケ ッ ト が あ っ た	家 族 ・ 友 人 が 出 場 し て い た か ら	た ま ん と な く ・ た ま	そ の 他	わ か ら な い
全 体	13712	63.2	23.0	18.5	17.6	8.5	8.3	8.2	5.0	3.2	2.1	19.6	1.6	2.1
男性	7082	69.4	26.9	15.3	21.6	5.5	11.0	11.3	6.1	3.1	1.5	16.0	0.8	2.2
女性	6630	56.7	18.9	22.0	13.3	11.8	5.5	4.9	3.8	3.2	2.7	23.4	2.4	2.0
10代	325	58.8	18.8	17.5	19.1	9.5	14.8	8.6	4.0	1.2	2.8	17.8	1.8	2.8
20代	1575	58.1	23.9	19.3	21.5	12.4	12.3	8.9	7.8	2.9	2.6	19.6	1.1	1.7
30代	1920	61.7	22.1	15.4	19.3	9.6	8.1	7.1	5.8	2.9	2.2	21.0	2.1	2.1
40代	2492	63.5	22.4	16.5	15.7	8.0	7.1	6.0	4.2	2.6	3.1	19.6	1.4	1.6
50代	2305	64.0	21.7	17.5	15.3	7.7	7.1	7.9	4.7	2.8	1.7	18.9	2.0	2.1
60代	3073	63.4	21.5	20.9	17.4	7.9	7.4	8.3	3.9	3.9	1.6	19.2	1.6	2.0
70代	2022	68.0	28.6	21.1	18.0	6.8	8.7	11.3	5.5	3.8	1.6	19.5	1.1	3.3
男性10代	181	59.7	19.9	15.5	21.0	6.6	20.4	8.8	4.4	1.7	2.2	14.4	1.7	4.4
男性20代	897	65.4	27.1	17.7	22.9	9.4	17.8	11.7	10.1	2.9	2.6	15.5	0.2	1.8
男性30代	1053	69.8	25.5	12.8	21.2	6.0	10.9	9.1	6.6	2.8	2.2	17.6	1.4	2.2
男性40代	1315	69.9	25.6	13.1	19.1	4.7	8.7	7.8	5.0	2.6	1.2	16.1	0.6	1.7
男性50代	1164	70.0	24.8	13.4	19.3	4.3	9.2	10.9	6.0	1.9	0.9	14.8	0.9	2.5
男性60代	1384	69.1	25.3	15.8	23.3	4.7	9.2	12.5	4.5	4.0	1.0	15.0	0.7	1.7
男性70代	1088	72.7	34.9	19.9	24.3	4.8	10.7	16.5	6.3	4.5	1.5	17.5	0.8	3.3
女性10代	144	57.6	17.4	20.1	16.7	13.2	7.6	8.3	3.5	0.7	3.5	22.2	2.1	0.7
女性20代	678	48.4	19.8	21.4	19.8	16.5	4.9	5.2	4.7	2.9	2.7	25.1	2.4	1.5
女性30代	867	51.9	18.0	18.5	17.1	14.1	4.6	4.7	4.7	2.9	2.2	25.3	3.0	2.0
女性40代	1177	56.4	18.7	20.4	11.8	11.6	5.4	4.0	3.2	2.7	5.3	23.5	2.4	1.5
女性50代	1141	57.8	18.6	21.6	11.1	11.2	4.9	4.8	3.3	3.8	2.5	23.0	3.1	1.8
女性60代	1689	58.7	18.4	25.2	12.7	10.6	5.9	4.9	3.4	3.8	2.0	22.7	2.4	2.2
女性70代	934	62.5	21.3	22.6	10.6	9.1	6.4	5.4	4.7	3.0	1.7	21.9	1.4	3.3
東京23区・政令指定都市	3700	64.3	25.5	19.1	17.8	10.2	8.1	8.2	5.6	4.4	1.8	19.5	1.9	1.7
東京都区部	1093	64.1	20.9	17.8	19.0	10.7	9.7	8.6	6.8	3.8	1.8	18.7	2.6	2.1
政令指定都市	2607	64.3	27.5	19.6	17.3	10.0	7.4	8.0	5.1	4.6	1.8	19.8	1.7	1.5
大都市	5584	65.1	23.5	19.1	16.8	7.9	9.0	8.5	5.2	3.0	2.0	19.1	1.3	1.9
小都市	3395	60.4	19.7	17.1	18.1	8.4	7.9	7.7	4.3	2.5	2.6	20.3	1.6	3.0
町村	1033	58.7	22.4	18.2	19.6	6.4	6.8	8.1	4.5	1.7	2.0	19.7	1.8	2.5
運動頻度 週に3日以上	3109	69.8	25.5	21.8	16.8	8.3	14.1	11.1	5.7	3.4	2.0	17.4	1.4	1.3
運動頻度 週に1～2日	3684	66.2	24.6	19.5	18.1	9.5	11.5	9.3	6.3	3.8	2.5	17.4	1.6	1.2
運動頻度 週1日未満	3140	62.6	23.2	17.3	18.7	10.4	6.9	7.9	5.4	3.4	2.4	19.7	2.0	1.8
しなかった・わからない	3779	55.5	19.3	15.9	16.9	6.2	1.6	4.9	3.0	2.0	1.5	23.3	1.3	4.0

#### 4 スポーツに関するボランティア活動について

##### (1) この1年間のスポーツに関するボランティア活動への参加有無

この1年間のスポーツに関するボランティア活動を行ったかを聞いたところ、「ボランティアを行った」とする割合は6.1%（「日常的・定期的に行った」2.2%+「イベント・大会で不定期に行った」3.9%）、「行っていない」は89.1%、「わからない」は4.8%となっている。

性別に見ると、「ボランティアを行った」とする割合は男性が女性より高くなっている。

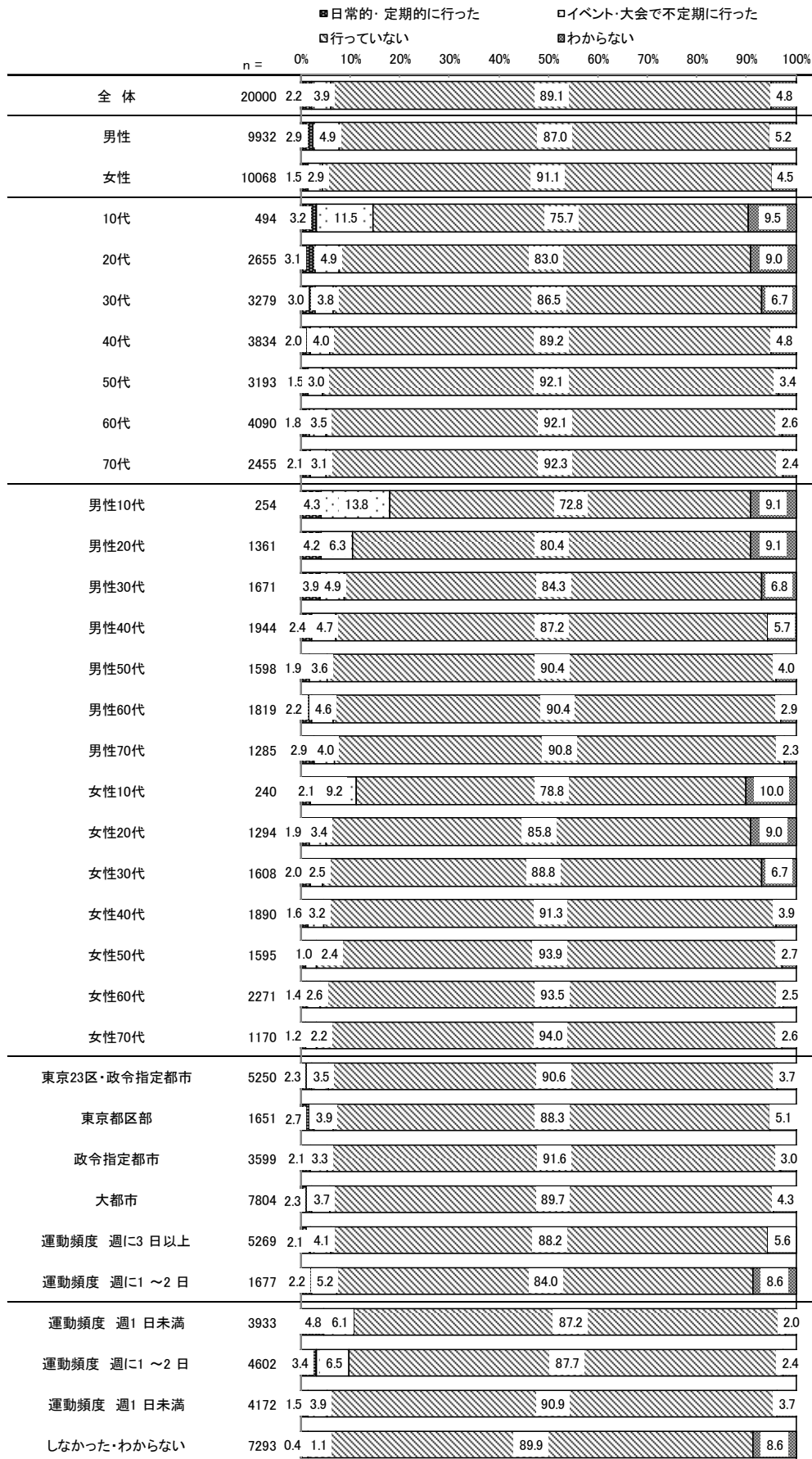
年代別に見ると、年齢が若いほど「ボランティアを行った」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「ボランティアを行った」とする割合が高い傾向がある。

(図 4-1)

図 4-1 この1年間のスポーツに関するボランティア活動への参加有無 (Q35)

[基数：回答者全員]





(2) この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容

この1年間に行ったスポーツに関するボランティア活動の内容を聞いたところ、「大会・イベントの運営や世話」を挙げた者の割合が33.4%で最も高く、以下、「運動・スポーツの指導」(28.1%)、「スポーツの審判」(23.2%)、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」(23.2%)などの順になっている。

性別に見ると、「運動・スポーツの指導」「スポーツの審判」「スポーツクラブ・団体の運営や世話」を挙げた者の割合は男性で、「自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」を挙げた者の割合は60代・70代で、「スポーツの審判」は10代・20代で、「自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」は30代・40代で高くなっている。

運動実施頻度別に見ると、「大会・イベントの運営や世話」「運動・スポーツの指導」は運動頻度が高いほど高い傾向がある。

(図4-2、表4-2)

図 4-2 この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容 (Q36)

<複数回答可>

[基数：直近1年スポーツボランティア活動参加者]

n = 1220

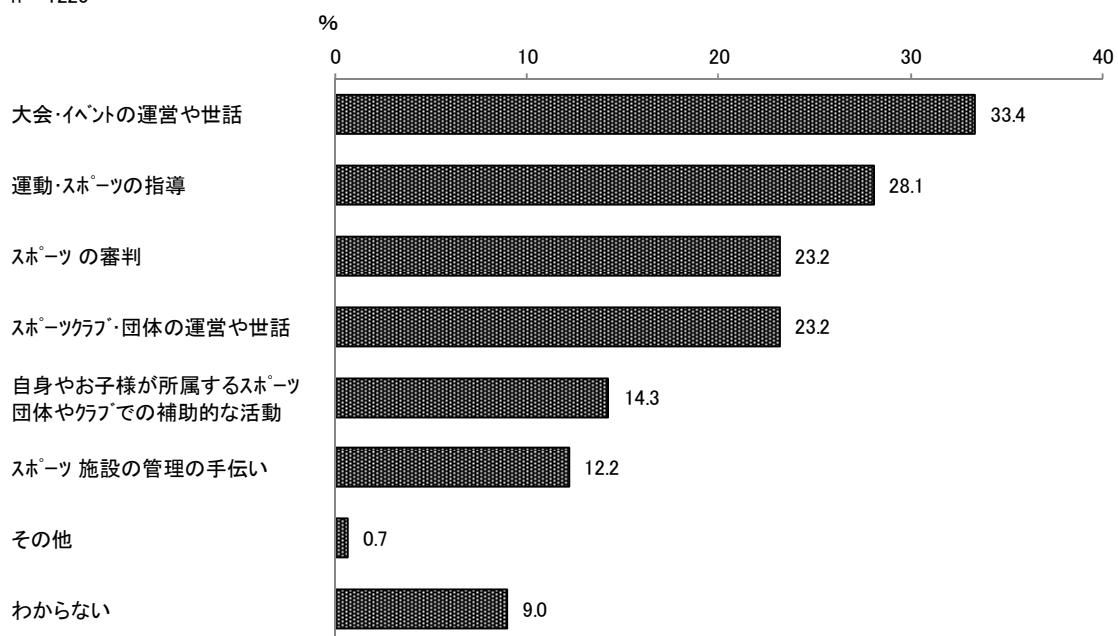


表 4-2 この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容 (Q36)

<複数回答可>

[基数：直近1年スポーツボランティア活動参加者]

		%								
n =		大会・イベントの運営や世話	運動・スポーツの指導	スポーツの審判	やスポーツクラブ・団体の運営	スポーツ施設や団体の補助	自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助	スポーツ施設の管理の手伝い	その他	わからない
全体	1220	33.4	28.1	23.2	23.2	14.3	12.2	0.7	9.0	
男性	775	33.5	33.5	27.2	27.0	9.7	12.3	0.4	8.9	
女性	445	33.3	18.7	16.2	16.6	22.5	12.1	1.3	9.2	
10代	73	28.8	19.2	31.5	26.0	4.1	13.7	-	6.8	
20代	211	20.9	30.8	30.3	26.5	3.3	18.5	-	12.8	
30代	221	18.6	32.1	22.2	19.9	18.6	9.5	0.9	10.0	
40代	229	27.9	27.5	24.9	19.7	30.1	10.5	-	10.9	
50代	144	38.2	30.6	19.4	18.1	11.1	14.6	0.7	10.4	
60代	214	52.8	26.2	19.6	26.2	12.1	8.4	1.4	5.6	
70代	128	54.7	23.4	15.6	28.9	10.2	12.5	2.3	3.1	
男性10代	46	15.2	23.9	39.1	26.1	4.3	13.0	-	8.7	
男性20代	143	23.8	35.7	31.5	30.1	2.1	16.1	-	11.9	
男性30代	148	17.6	36.5	26.4	24.3	9.5	9.5	1.4	11.5	
男性40代	138	29.7	36.2	33.3	25.4	19.6	13.0	-	10.1	
男性50代	89	37.1	38.2	21.3	14.6	5.6	13.5	-	12.4	
男性60代	123	53.7	30.1	27.6	32.5	11.4	9.8	-	4.9	
男性70代	88	60.2	26.1	11.4	34.1	11.4	11.4	1.1	-	
女性10代	27	51.9	11.1	18.5	25.9	3.7	14.8	-	3.7	
女性20代	68	14.7	20.6	27.9	19.1	5.9	23.5	-	14.7	
女性30代	73	20.5	23.3	13.7	11.0	37.0	9.6	-	6.8	
女性40代	91	25.3	14.3	12.1	11.0	46.2	6.6	-	12.1	
女性50代	55	40.0	18.2	16.4	23.6	20.0	16.4	1.8	7.3	
女性60代	91	51.6	20.9	8.8	17.6	13.2	6.6	3.3	6.6	
女性70代	40	42.5	17.5	25.0	17.5	7.5	15.0	5.0	10.0	
東京23区・政令指定都市	301	34.2	31.9	21.6	20.3	11.3	12.3	0.3	11.0	
東京都区部	109	29.4	36.7	25.7	15.6	10.1	11.0	0.9	14.7	
政令指定都市	192	37.0	29.2	19.3	22.9	12.0	13.0	-	8.9	
大都市	469	33.0	27.9	26.4	22.6	14.3	13.2	1.3	8.7	
小都市	325	34.8	26.2	23.1	26.8	16.6	11.7	0.6	6.2	
町村	125	29.6	24.8	15.2	23.2	16.0	9.6	-	12.8	
運動頻度 週に3日以上	428	36.0	36.7	22.9	25.7	11.2	15.4	0.5	6.8	
運動頻度 週に1~2日	455	35.4	28.8	26.2	21.5	13.0	12.5	0.4	6.6	
運動頻度 週1日未満	227	30.0	20.7	23.8	25.6	18.1	9.3	1.8	9.3	
しなかった・わからない	110	22.7	7.3	10.9	15.5	24.5	4.5	0.9	27.3	

(3) スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ

どのようなきっかけや動機づけがあればスポーツに関するボランティア活動を行う（または続ける）かを聞いたところ、「好きなスポーツの普及・支援」を挙げた者の割合が17.8%で最も高く、以下、「地域での居場所、役割、生きがい」(15.6%)、「出会い・交流の場」(13.5%)、「その大会・クラブ等への家族・友人の参加」(9.2%)などの順になっている。

性別に見ると、「好きなスポーツの普及・支援」を挙げた者の割合は男性で、「その大会・クラブ等への家族・友人の参加」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「好きなスポーツの普及・支援」「出会い・交流の場」は10代・20代で高くなっている。

運動実施頻度別に見ると、大きな差異は見られない。

(図 4-3、表 4-3)

図 4-3 スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ (Q37)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

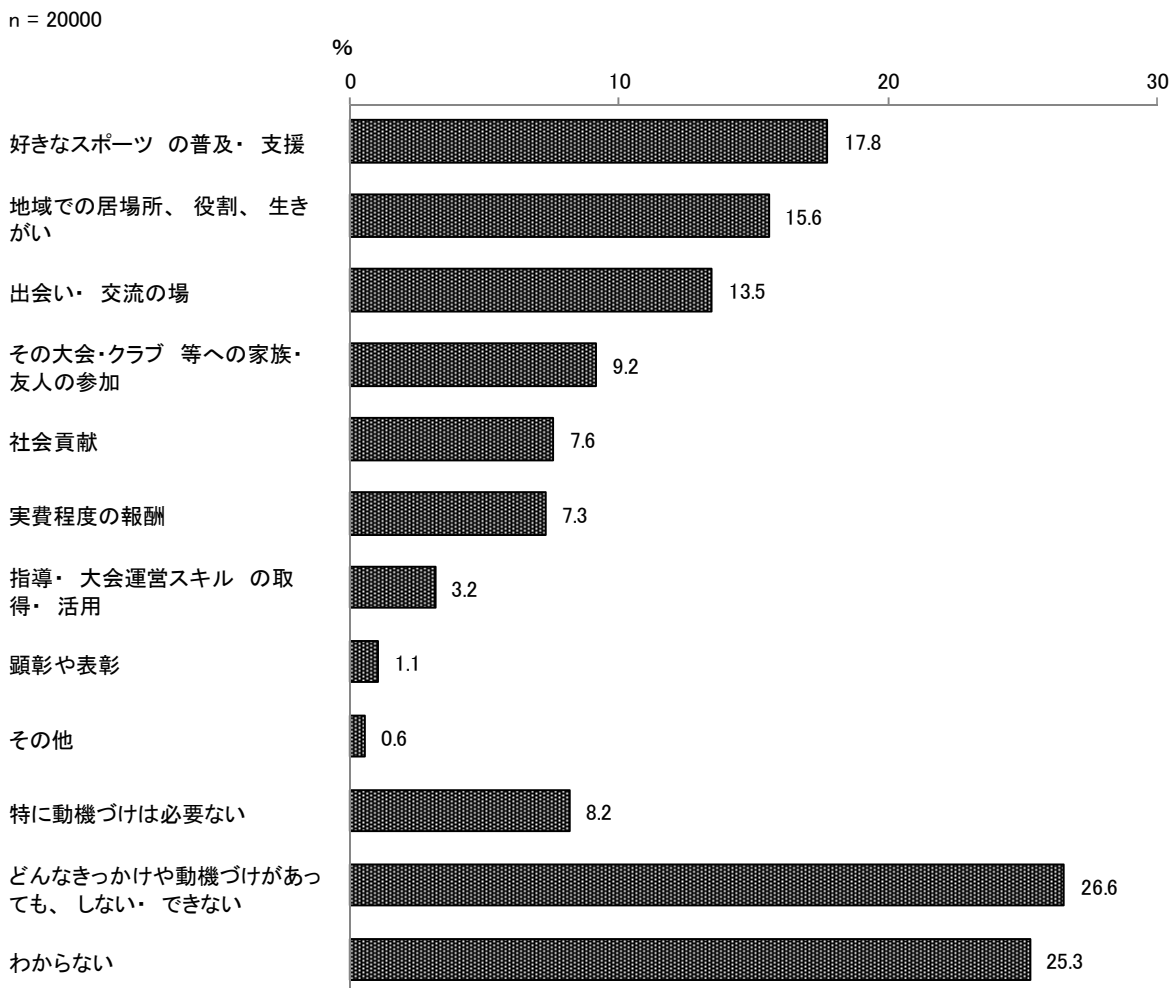


表 4-3 スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ (Q37)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

	n =	好きなスポーツの普及・支援	い地域での居場所、役割、生きが	出会い・交流の場	その大会・クラブ等への家族・友人の参加	社会貢献	実費程度の報酬	活用	指導・大会運営スキルの取得・	顕彰や表彰	特に動機づけは必要ない	その他	あつても、しなかけや動機づけが	わからない	%
全体	20000	17.8	15.6	13.5	9.2	7.6	7.3	3.2	1.1	8.2	0.6	26.6	25.3		
男性	9932	19.6	15.5	14.8	6.9	8.6	7.0	3.7	1.4	8.1	0.4	25.8	25.9		
女性	10068	16.1	15.7	12.2	11.4	6.7	7.6	2.8	0.8	8.3	0.7	27.5	24.6		
10代	494	28.7	12.1	20.9	11.9	9.5	12.1	6.1	4.0	4.3	0.6	17.8	20.9		
20代	2655	21.7	13.3	18.0	10.1	7.7	10.4	5.5	2.5	6.3	0.4	22.3	25.2		
30代	3279	17.6	12.8	13.7	9.2	5.4	8.1	3.8	1.3	7.0	0.4	25.6	28.1		
40代	3834	17.0	12.6	11.3	9.4	5.7	6.8	2.6	0.8	8.2	0.6	26.1	29.3		
50代	3193	18.4	15.9	12.4	9.3	7.5	7.6	3.0	0.8	8.5	0.3	26.3	25.8		
60代	4090	15.6	19.3	12.4	9.0	9.4	5.9	2.3	0.7	10.1	0.7	27.4	23.2		
70代	2455	16.1	20.5	13.1	7.5	10.4	4.8	2.2	0.4	8.8	0.9	34.4	18.7		
男性10代	254	30.3	13.4	21.3	10.2	11.4	11.0	9.1	4.3	5.5	0.8	14.6	18.9		
男性20代	1361	23.9	12.6	17.8	7.7	8.5	9.4	6.3	3.0	6.6	0.3	22.0	25.1		
男性30代	1671	18.8	12.1	14.7	5.9	6.3	7.3	3.9	1.6	7.5	0.4	26.4	27.8		
男性40代	1944	17.6	12.9	13.4	7.0	6.2	5.8	2.6	1.0	7.8	0.4	25.5	31.0		
男性50代	1598	18.8	14.5	14.3	6.4	7.6	7.1	3.3	1.0	7.8	0.3	26.6	27.0		
男性60代	1819	17.9	18.9	13.0	7.4	10.5	6.5	3.0	0.9	10.3	0.4	25.7	24.4		
男性70代	1285	20.4	23.4	15.4	6.7	13.3	5.8	2.7	0.6	8.2	0.9	30.5	19.1		
女性10代	240	27.1	10.8	20.4	13.8	7.5	13.3	2.9	3.8	2.9	0.4	21.3	22.9		
女性20代	1294	19.3	13.9	18.2	12.7	6.8	11.5	4.6	1.9	6.0	0.5	22.6	25.3		
女性30代	1608	16.4	13.4	12.6	12.6	4.5	9.0	3.7	1.0	6.5	0.4	24.7	28.5		
女性40代	1890	16.3	12.4	9.2	11.9	5.2	7.8	2.7	0.5	8.7	0.7	26.7	27.6		
女性50代	1595	18.0	17.3	10.5	12.2	7.5	8.1	2.6	0.5	9.2	0.4	26.1	24.5		
女性60代	2271	13.7	19.7	12.0	10.2	8.5	5.3	1.8	0.5	10.0	0.9	28.8	22.3		
女性70代	1170	11.5	17.3	10.6	8.5	7.2	3.7	1.6	0.3	9.5	0.9	38.6	18.2		
東京23区・政令指定都市	5250	18.6	15.8	13.8	10.0	8.3	7.9	3.5	1.2	8.2	0.7	26.9	24.1		
東京都区部	1651	17.9	15.0	14.0	8.8	9.1	7.7	4.7	1.6	7.1	0.4	26.9	26.3		
政令指定都市	3599	18.9	16.1	13.7	10.5	7.9	8.1	2.9	1.0	8.7	0.8	26.9	23.1		
大都市	7804	19.0	16.1	13.8	9.2	7.9	7.7	3.2	1.1	8.7	0.5	26.2	23.8		
小都市	5269	16.2	14.8	13.1	8.8	6.8	6.3	3.0	1.1	7.8	0.5	27.3	27.2		
町村	1677	15.0	14.8	11.9	8.1	6.8	6.8	3.3	1.1	7.0	0.5	25.6	29.7		
運動頻度 週に3日以上	3933	23.5	21.8	17.5	10.1	11.0	7.7	4.9	1.7	8.8	0.7	22.7	20.0		
運動頻度 週に1～2日	4602	25.7	22.3	18.3	12.3	11.6	9.5	4.9	1.5	8.8	0.7	17.8	18.6		
運動頻度 週1日未満	4172	21.9	17.6	16.3	12.3	8.3	9.8	3.5	1.4	8.3	0.6	19.1	23.6		
しなかつた・わからない	7293	7.5	6.8	6.6	5.0	2.9	4.3	1.2	0.4	7.3	0.4	38.6	33.3		

## 5 運動・スポーツの価値について

### (1) 自分自身にとって運動・スポーツは大切か (Q39)

自分自身にとって運動・スポーツはどの程度大切かを聞いたところ、「大切」とする割合は66.0%（「大切」23.4%+「まあ大切」42.6%）、「大切ではない」とする割合は24.0%（「あまり大切ではない」15.4%+「大切ではない」8.6%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

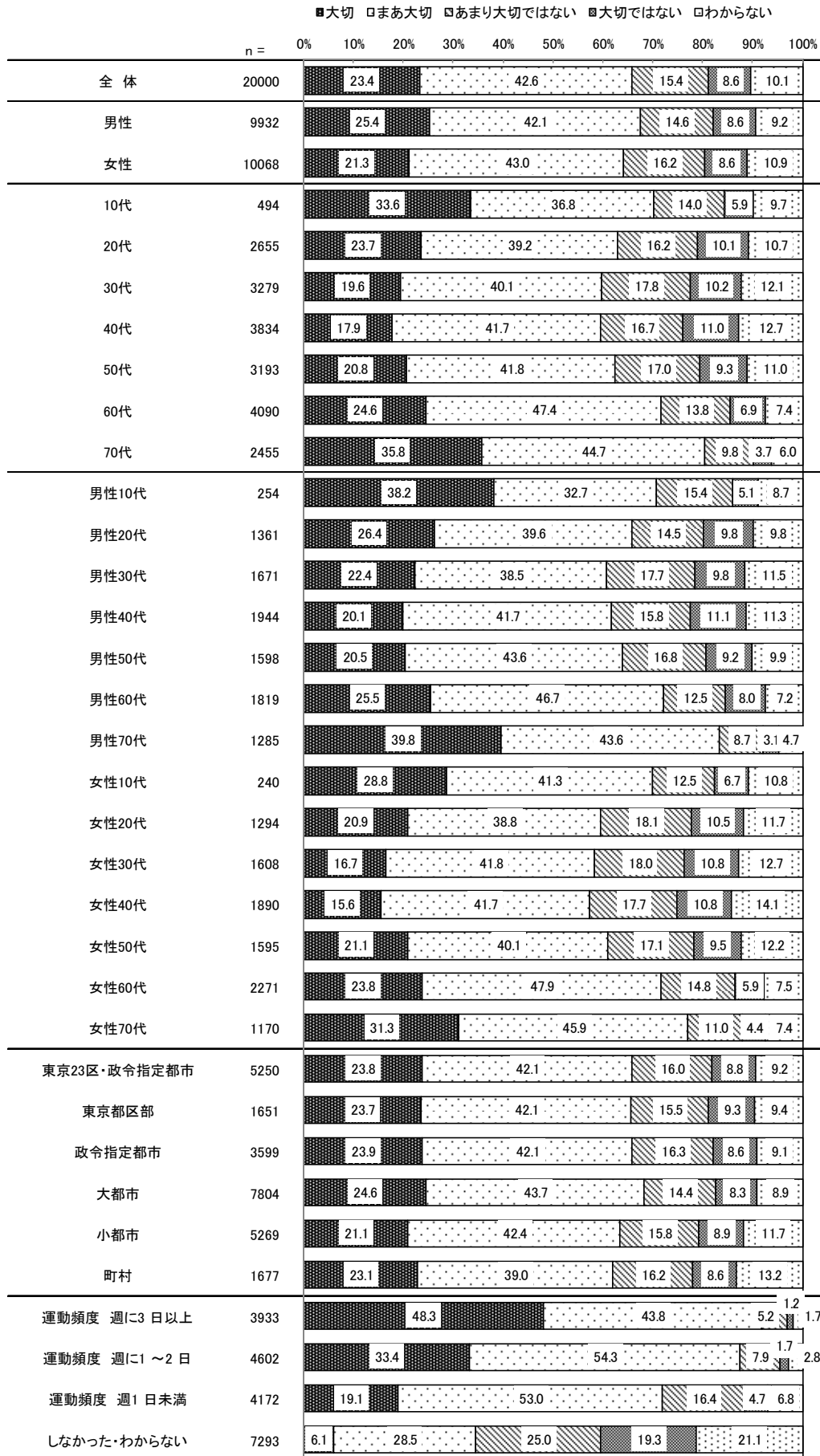
年代別に見ると、「大切」とする割合は10代・60代・70代で高くなっており、「大切ではない」とする割合は30代・40代などで高くなっている。

運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「大切」とする割合が高い傾向がある。

(図 5-1)

図 5-1 自分自身にとって運動・スポーツは大切な (Q39)

[基数：回答者全員]



## (2) 運動・スポーツがもたらす価値

運動やスポーツが個人や地域にもたらす価値は何かと聞いたところ、「健康・体力の保持増進」が73.3%で最も高く、以下、「精神的な充足感」(38.2%)、「人と人との交流」(37.1%)、「リラックス、癒し、爽快感」(27.7%)、「達成感の獲得」(25.7%)の順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「健康・体力の保持増進」(51.3%)が最も高くなっている。

性別に見ると、全般的に、女性が男性より高くなっている。

年代別に見ると、全般的に、70代が高くなっている。

運動頻度別に見ると、全般的に、運動頻度が高いほど高くなっている。

(図 5-2、表 5-2)



図 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q38)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

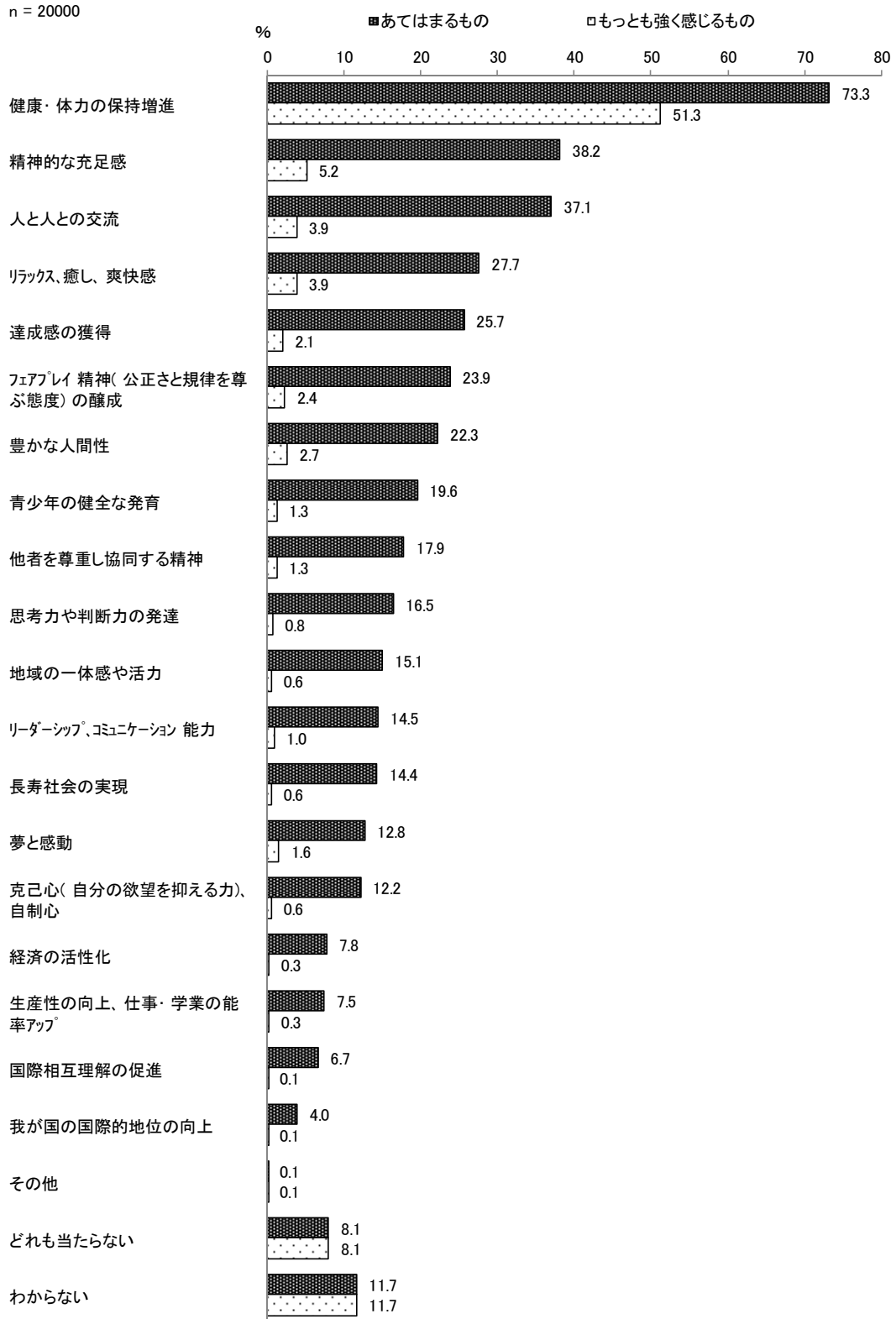


表 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q38)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

	n =	健康・体力の保持増進	精神的な充足感	人と人との交流	リラックス、癒し、爽快感	達成感の獲得	フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成	豊かな人間性	青少年の健全な発育	他者を尊重し協同する精神	思考力や判断力の発達	地域の一体感や活力	リーダーシップ、コミュニケーション能力	長寿社会の実現	夢と感動	克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	経済の活性化	生産性の向上、仕事・学業の効率アップ	国際相互理解の促進	我が国の国際的地位の向上	その他	どれも当たらない	わからない
全体	20000	73.3	38.2	37.1	27.7	25.7	23.9	22.3	19.6	17.9	16.5	15.1	14.5	14.4	12.8	12.2	7.8	7.5	6.7	4.0	0.1	8.1	11.7
男性	9932	69.1	35.1	33.2	24.4	22.1	22.6	19.6	17.7	17.0	15.2	13.8	13.9	12.8	11.4	12.0	7.8	6.5	5.7	3.8	0.1	9.9	13.0
女性	10068	77.5	41.4	41.0	30.9	29.2	25.3	25.0	21.6	18.7	17.8	16.3	15.1	15.9	14.2	12.4	7.9	8.5	7.7	4.3	0.1	6.4	10.4
10代	494	69.2	39.5	35.6	25.9	27.3	25.3	18.8	25.1	17.0	22.3	15.8	23.5	12.6	21.9	16.6	8.5	13.0	7.3	4.3	0.2	4.3	11.7
20代	2655	64.9	35.0	31.1	23.9	22.6	18.3	15.9	16.7	12.4	15.6	11.5	17.1	9.8	12.8	11.6	9.4	9.7	6.9	4.5	0.2	9.6	14.7
30代	3279	67.6	35.3	30.4	22.9	22.5	17.3	15.7	16.5	13.1	14.2	10.3	14.2	9.1	10.3	10.2	7.9	8.0	5.1	3.1	0.1	9.6	14.9
40代	3834	69.7	34.8	30.2	23.2	23.9	20.1	17.5	16.8	15.4	14.0	10.7	13.8	9.9	10.7	10.5	6.9	7.0	5.2	2.8	-	9.5	14.6
50代	3193	74.4	38.6	36.0	26.8	24.3	24.9	20.0	18.1	16.9	14.4	14.3	12.6	12.2	11.7	10.6	8.2	6.6	6.2	3.8	0.1	8.1	11.2
60代	4090	80.4	40.8	44.8	33.6	29.1	28.3	29.3	21.6	22.4	18.1	19.0	12.9	19.1	13.6	13.2	7.3	6.3	7.6	4.1	0.1	6.8	7.8
70代	2455	83.4	46.0	52.2	36.5	31.9	36.1	38.0	29.0	28.1	23.3	26.2	16.7	28.5	17.6	17.6	7.9	7.3	10.0	6.8	0.2	5.1	6.8
男性10代	254	66.1	42.5	33.9	26.4	24.8	25.6	19.7	27.2	18.1	22.8	16.9	26.0	11.0	24.8	17.7	11.4	13.0	7.9	4.7	-	4.3	12.2
男性20代	1361	60.9	32.9	27.0	21.7	19.8	16.8	14.0	14.9	11.7	15.9	9.5	14.8	7.9	12.8	11.6	9.3	9.0	6.5	4.8	0.1	11.1	14.8
男性30代	1671	63.6	31.7	26.2	17.8	18.9	14.4	12.3	13.8	11.7	12.9	8.1	12.5	7.6	8.9	9.3	8.1	7.2	4.3	3.3	0.1	10.9	16.1
男性40代	1944	63.4	31.4	26.7	18.7	19.4	17.4	14.9	14.8	14.5	12.3	9.8	13.0	8.0	10.0	11.0	7.3	6.0	3.9	2.6	0.1	12.1	16.7
男性50代	1598	67.6	34.9	31.0	22.2	19.7	22.3	15.5	15.0	15.6	12.2	12.0	10.9	10.4	9.5	9.5	7.3	4.9	4.9	2.9	0.1	10.7	13.6
男性60代	1819	76.9	35.7	40.4	30.9	24.8	28.5	26.9	19.6	21.6	16.1	17.8	13.8	18.0	11.0	12.6	7.2	5.2	6.5	3.6	0.1	9.0	9.1
男性70代	1285	84.7	45.1	50.9	37.5	31.2	38.8	37.0	28.6	28.6	22.8	27.7	17.6	28.3	15.5	18.5	7.3	6.4	8.6	6.1	0.2	5.1	6.5
女性10代	240	72.5	36.3	37.5	25.4	30.0	25.0	17.9	22.9	15.8	21.7	14.6	20.8	14.2	18.8	15.4	5.4	12.9	6.7	3.8	0.4	4.2	11.3
女性20代	1294	69.0	37.2	35.4	26.2	25.5	19.9	17.8	18.6	13.1	15.3	13.6	19.4	11.7	12.8	11.7	9.5	10.5	7.3	4.2	0.2	8.0	14.6
女性30代	1608	71.9	39.1	34.8	28.2	26.2	20.3	19.2	19.3	14.4	15.6	12.6	16.0	10.6	11.8	11.3	7.7	8.8	6.0	2.9	0.1	8.3	13.7
女性40代	1890	76.1	38.4	33.8	27.7	28.5	22.9	20.2	18.8	16.3	15.8	11.6	14.6	11.8	11.4	9.9	6.6	8.1	6.6	3.0	-	6.8	12.4
女性50代	1595	81.1	42.4	40.9	31.5	28.8	27.4	24.5	21.3	18.2	16.6	16.6	14.3	14.1	14.0	11.7	9.1	8.3	7.4	4.6	0.1	5.6	8.8
女性60代	2271	83.3	44.8	48.3	35.8	32.6	28.2	31.2	23.2	23.1	19.7	20.0	12.2	20.1	15.7	13.7	7.4	7.3	8.5	4.4	0.1	5.1	6.7
女性70代	1170	82.0	47.1	53.7	35.4	32.7	33.2	39.1	29.5	27.6	23.9	24.5	15.7	28.7	20.0	16.6	8.5	8.4	11.6	7.7	0.2	5.1	7.2
東京23区・政令指定都市	5250	75.2	40.2	37.5	29.2	26.9	25.6	22.6	20.8	19.3	16.8	15.3	15.1	14.0	13.0	13.0	8.6	7.8	7.6	4.3	0.1	7.9	10.3
東京都区部	1651	70.9	39.0	34.3	29.0	25.0	24.3	21.7	19.8	18.0	16.7	14.5	14.7	12.7	12.7	13.3	8.9	8.4	9.0	5.3	0.1	8.8	12.3
政令指定都市	3599	77.2	40.7	39.0	29.3	27.8	26.2	23.0	21.3	19.9	16.8	15.6	15.2	14.6	13.1	12.8	8.4	7.6	6.9	3.9	0.2	7.4	9.4
大都市	7804	74.7	39.7	38.6	28.3	26.1	24.8	23.7	20.2	18.8	16.9	15.7	15.0	15.9	13.4	12.4	8.3	7.5	7.0	4.2	0.1	7.5	10.6
小都市	5269	70.9	36.2	35.4	26.2	24.3	21.8	20.6	18.5	16.3	15.8	14.2	13.9	12.9	12.0	11.7	7.0	7.3	5.8	3.6	0.1	8.9	13.4
町村	1677	68.7	32.1	34.2	24.3	24.1	21.5	20.7	16.8	14.1	16.0	14.3	12.6	12.8	12.0	10.0	6.0	7.3	5.8	4.1	0.1	8.9	15.6
運動頻度 週に3日以上	3933	88.6	49.0	45.8	37.9	34.1	30.4	32.3	26.3	24.7	23.1	20.7	17.9	22.4	17.7	17.9	9.9	9.9	9.2	5.3	0.3	2.0	3.6
運動頻度 週に1~2日	4602	84.9	48.8	46.5	36.4	31.4	28.6	28.7	23.6	21.8	20.0	18.8	17.2	18.1	16.2	15.5	10.0	9.7	8.6	5.2	0.1	2.1	4.0
運動頻度 週1日未満	4172	80.2	42.4	42.5	31.8	28.4	27.5	23.6	21.1	19.5	17.9	15.8	18.0	13.7	13.9	12.3	8.3	8.6	7.0	4.3	-	3.4	7.9
しなかった・わからない	7293	53.9	23.4	23.3	14.2	16.0	15.5	12.3	12.7	10.8	10.0	9.2	9.0	8.1	7.3	7.0	5.1	4.3	4.0	2.5	0.1	17.8	23.1

### (3) 住んでいる地域の付き合い

自分自身が住んでいる地域での付き合いをどの程度行っているかを聞いたところ、「付き合っている」とする割合は32.1%（「よく付き合っている」4.6%+「ある程度付き合っている」27.5%）、「付き合いがない」とする割合は62.5%（「あまり付き合いがない」36.6%+「付き合いがない」25.9%）となっている。

性別に見ると、「付き合っている」とする割合は女性が男性より高くなっている。

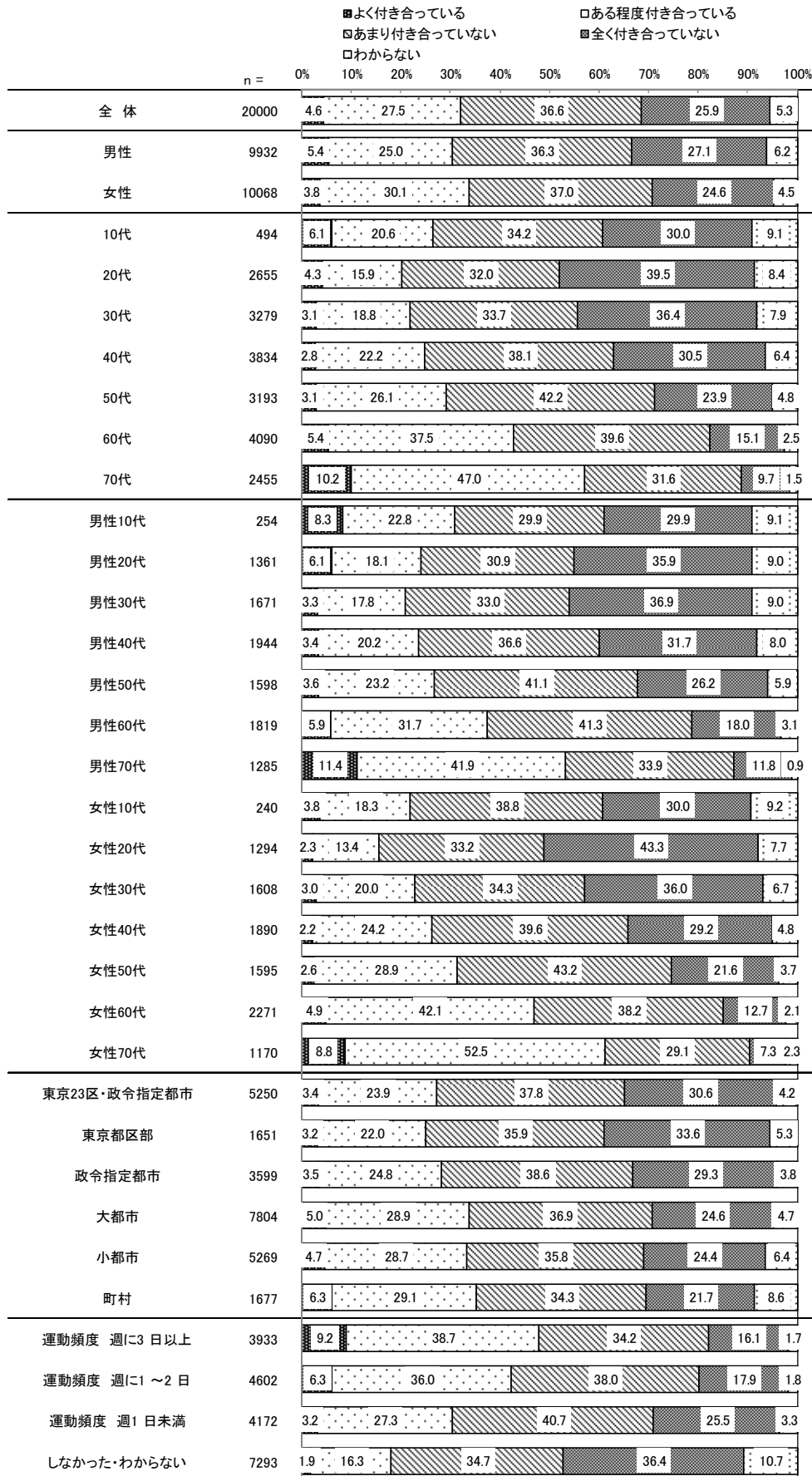
年代別に見ると、「付き合っている」とする割合は、10代を除き高齢層ほど高い傾向がある。「付き合いがない」とする割合は20代で高くなっている。

運動頻度別にみると、「付き合っている」とする割合は運動頻度が高いほど高い傾向がある。

(図 5-3)

図 5-3 住んでいる地域の付き合い (Q41)

[基数：回答者全員]



#### (4) 生活における充実感

自分自身が日常生活の中で充実感をどの程度感じているかを聞いたところ、「充実感を感じている」とする割合は56.2%（「十分充実感を感じている」7.5%+「まあ充実感を感じている」48.7%）、「充実感を感じていない」とする割合は37.0%（「あまり充実感を感じていない」26.4%+「充実感を感じていない」10.6%）となっている。

性別に見ると、「充実感を感じている」とする割合は女性が男性より高くなっている。

年代別に見ると、「充実感を感じている」とする割合は60代・70代で高くなっている。「充実感を感じていない」とする割合は30代・40代で高くなっている。

運動頻度別にみると、「充実感を感じている」とする割合は運動頻度が高いほど高い傾向がある。

(図 5-4)

図 5-4 生活における充実感 (Q42)

[基数：回答者全員]

