

5 健康・体力に関する意識と体力

(1) 健康状態に関する意識

20～64 歳及び 65～79 歳の健康状態に関する意識と、新体力テストの合計点との関係を、図 5-1 に示した。

男女とも、合計点は 20～24 歳をピークに加齢とともに減少し、特に 40～44 歳以降に低下の度合いが大きくなる傾向にある。また、ほとんどの年代において、健康状態について、「大いに健康」と意識する群の合計点が最も高く、「まあ健康」と意識する群がそれより 2, 3 点低い値、「あまり健康でない」と意識する群がさらに 2～4 点低い値となっている。

20～79 歳における健康状態に関する意識と運動・スポーツの実施頻度との関係を図 5-2 に示した。

男女ともに、「大いに健康」と意識する群の男子で約 75%、女子で約 60% が「ほとんど毎日」あるいは「ときどき」運動をしている。一方、「まあ健康」と意識する群では男女ともに約 50% であり、「あまり健康でない」と意識する群では男女ともに約 30% となっている。

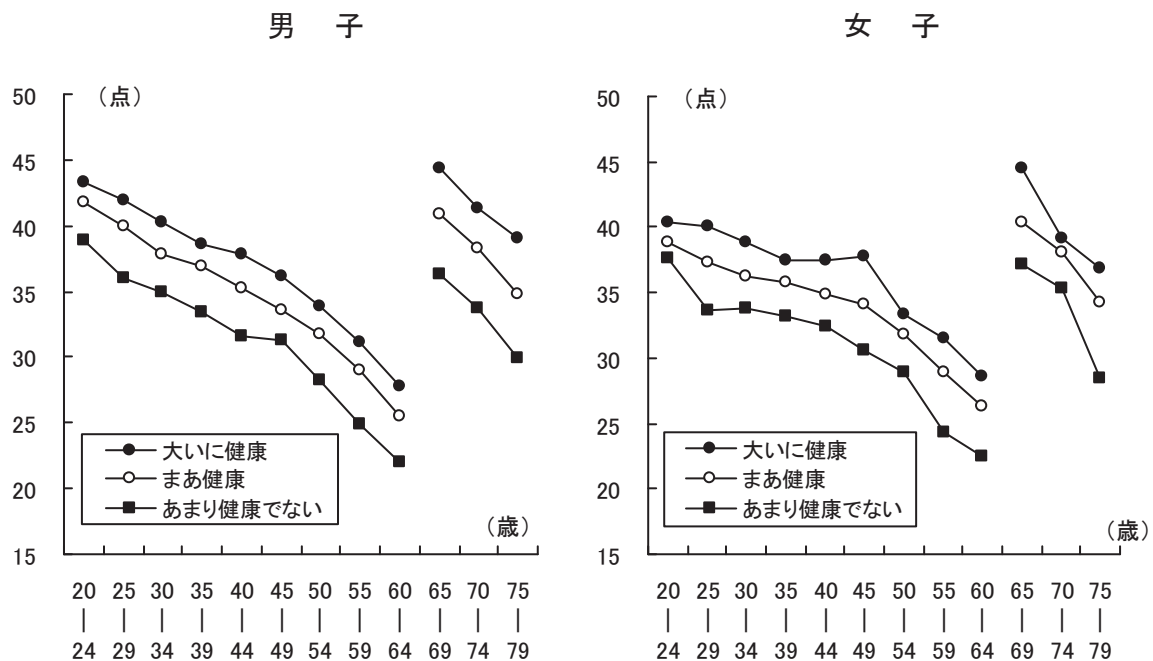
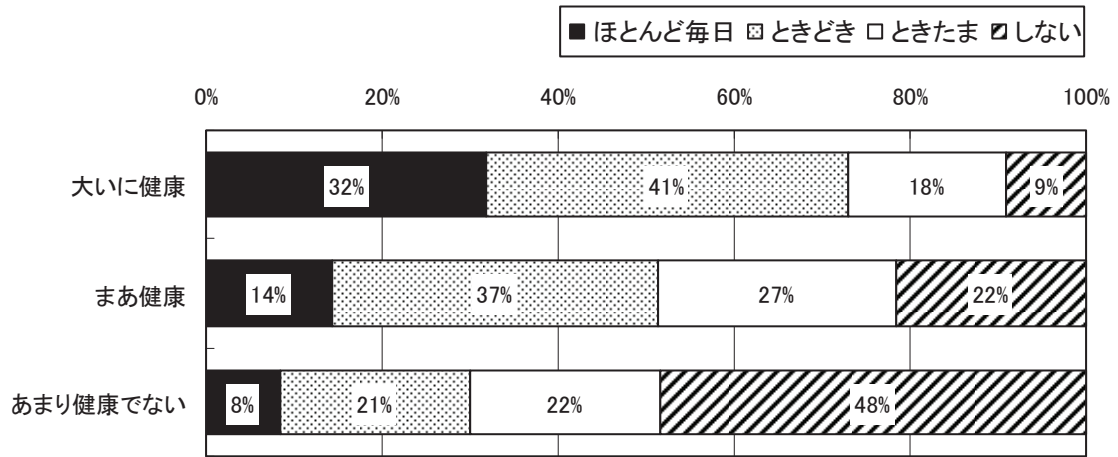


図 5-1 健康状態に関する意識別新体力テストの合計点

- (注) 1. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。
2. 得点基準は、20～64 歳、65～79 歳及び男女により異なる。

男子



女子

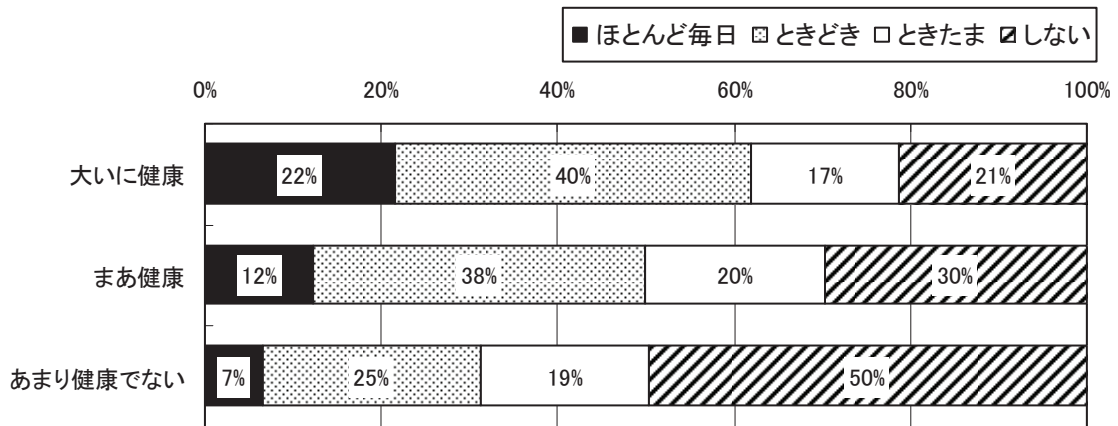


図 5 - 2 健康状態に関する意識別運動・スポーツの実施頻度

(注) 1. ほとんど毎日：週 3～4 日以上，ときどき：週 1～2 日程度，ときたま：月 1～3 日程度
 2. % 数値は，小数点以下第 1 位を四捨五入して表記してある。

(2) 体力に関する意識

20～64歳及び65～79歳の体力に関する意識と、新体力テストの合計点との関係を、図5-3に示した。

合計点は、男女とも20～24歳をピークに加齢とともに減少し、特に40～44歳以降に低下の度合いが大きくなっている。また、ほとんどの年代において、体力について「自信がある」と意識する群の合計点が最も高く、「普通である」と意識する群がそれより4点程度低い値、「不安がある」と意識する群がさらに4点程度低い値となっている。

20～79歳における体力に関する意識と運動・スポーツの実施頻度との関係を図5-4に示した。

「自信がある」と意識する群の男女ともに約85%が「ほとんど毎日」あるいは「ときどき」運動をしている。一方、「普通である」と意識する群では男女ともに約55%であり、「不安がある」と意識する群では男子で約25%、女子で約30%となっている。

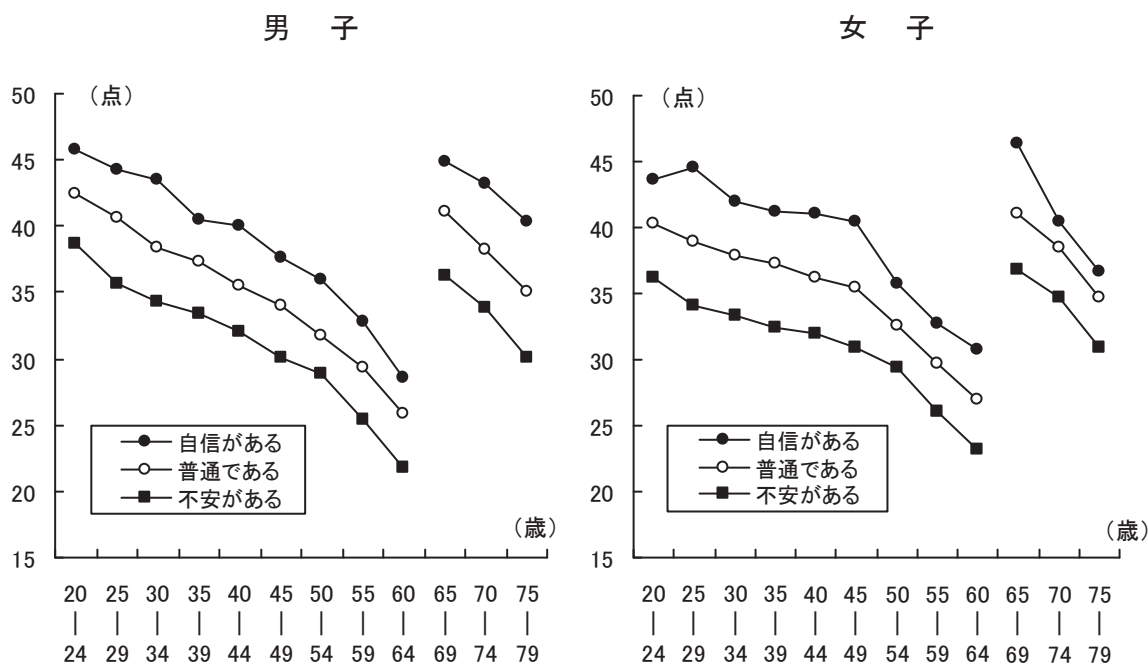
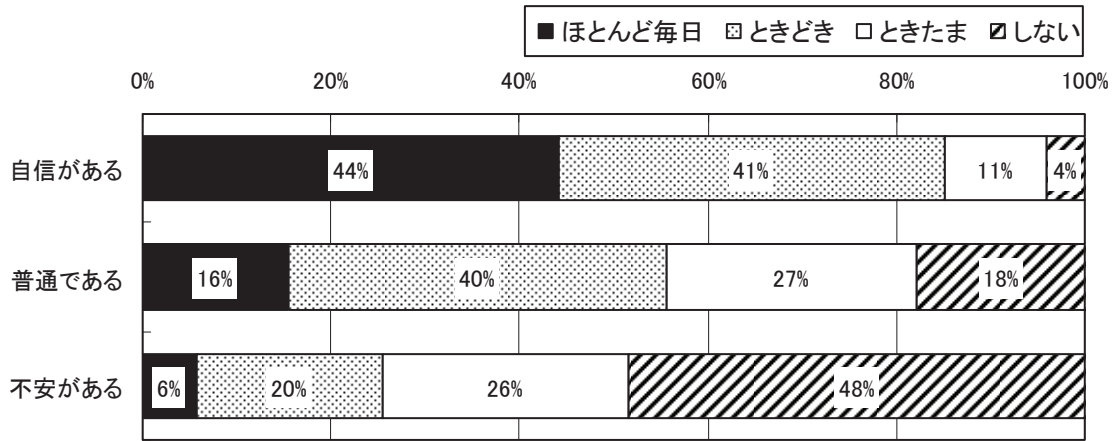


図5-3 体力に関する意識別新体力テストの合計点

(注) 図5-1の(注)に同じ。

男子



女子

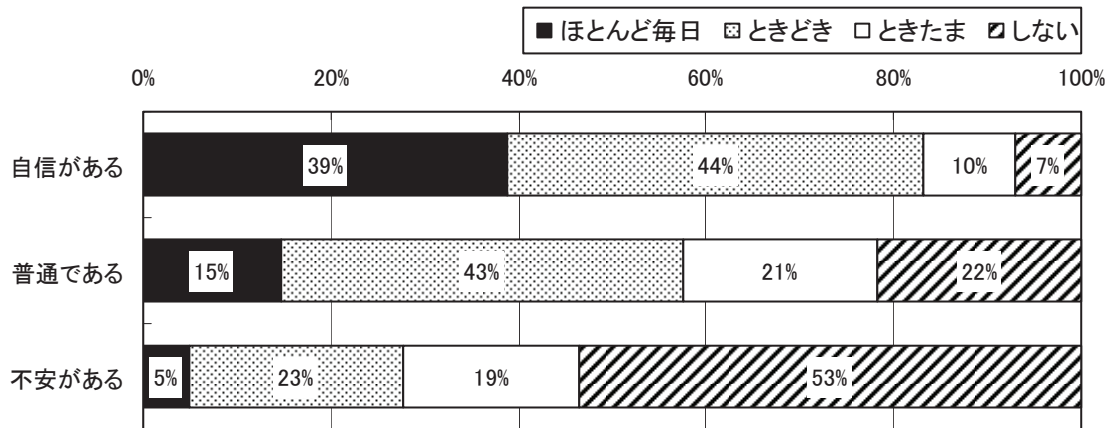


図 5 - 4 体力に関する意識別運動・スポーツの実施頻度

(注) 図 5 - 2 の (注) に同じ