

## 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、全ての年代において、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 1～4 点低い値、「あまり健康でない」と意識する群がさらに 1～5 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。

「ほとんど毎日」又は「ときどき」運動をしている者の割合は、「大いに健康」と意識する群の男子で約 75%、女子で約 60% である。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 35% となっている。

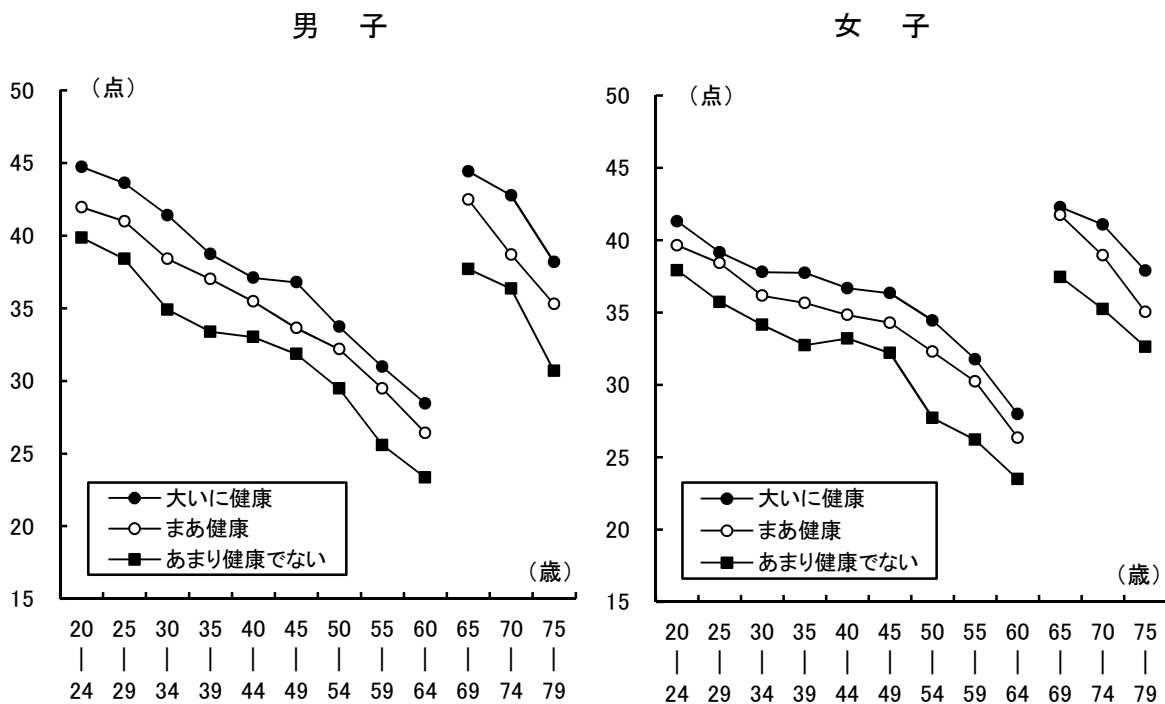
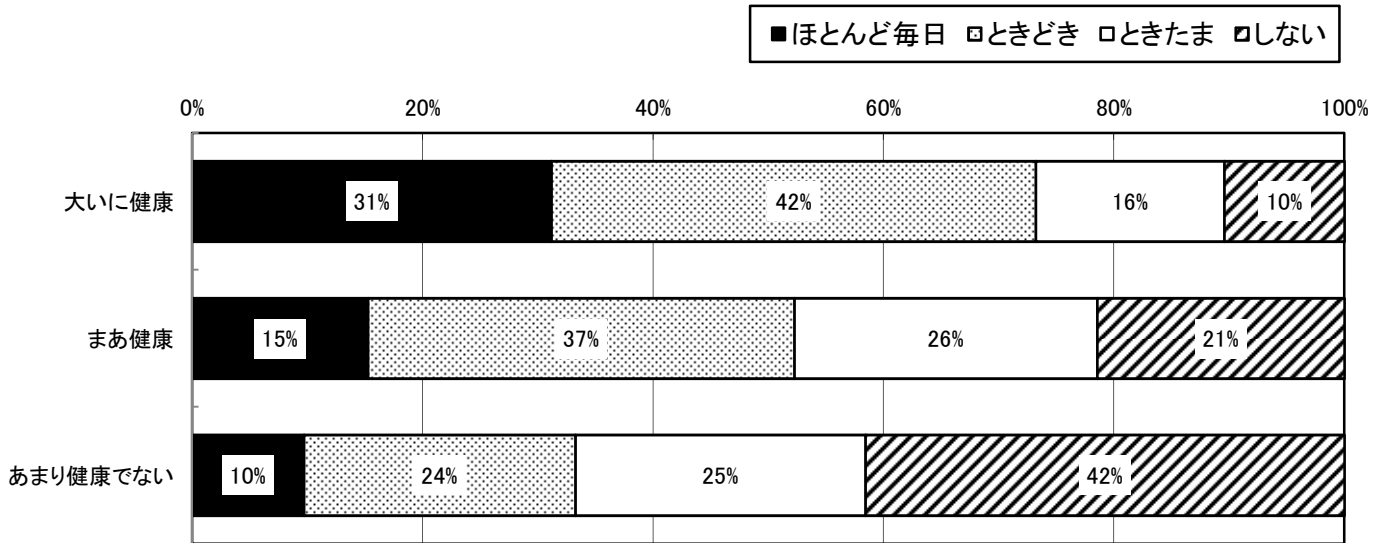


図 5-1 健康状態に関する意識別新体力テストの合計点

(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

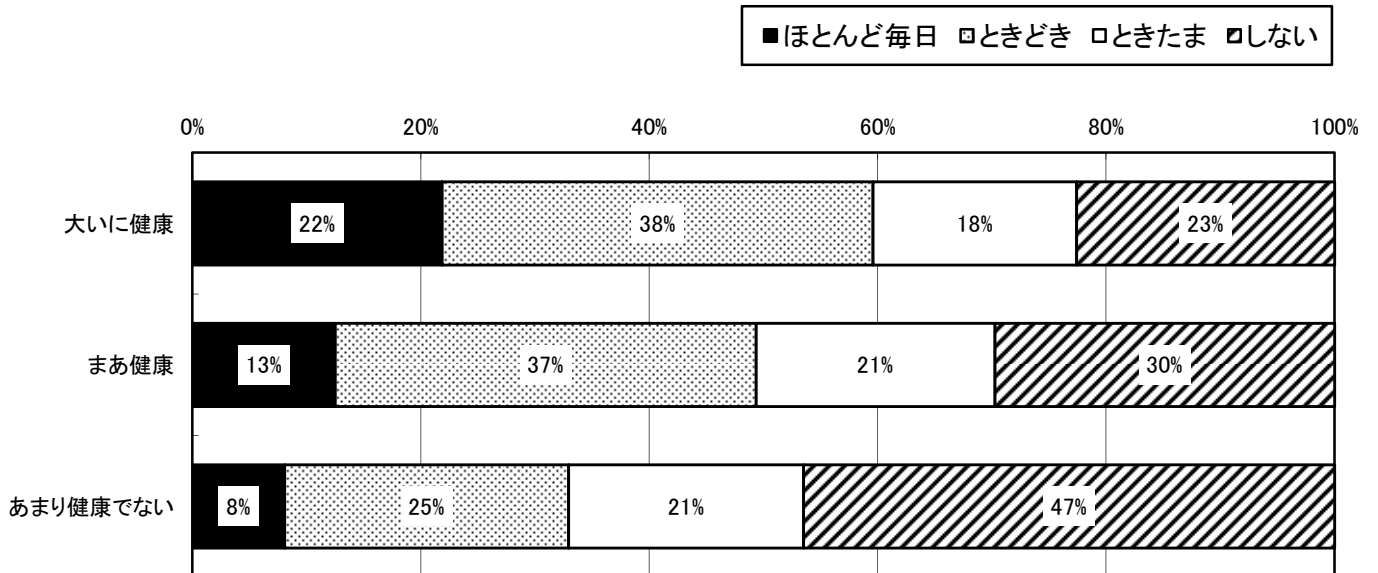


図 5-2 健康状態に関する意識別運動・スポーツの実施頻度

(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、全ての年代において、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2～6点低い値、「不安がある」と意識する群がさらに3～5点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。

「ほとんど毎日」又は「ときどき」運動をしている者の割合は、「自信がある」と意識する群で男女ともに約85%である。一方、「普通である」と意識する群では男子で約60%、女子で約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。

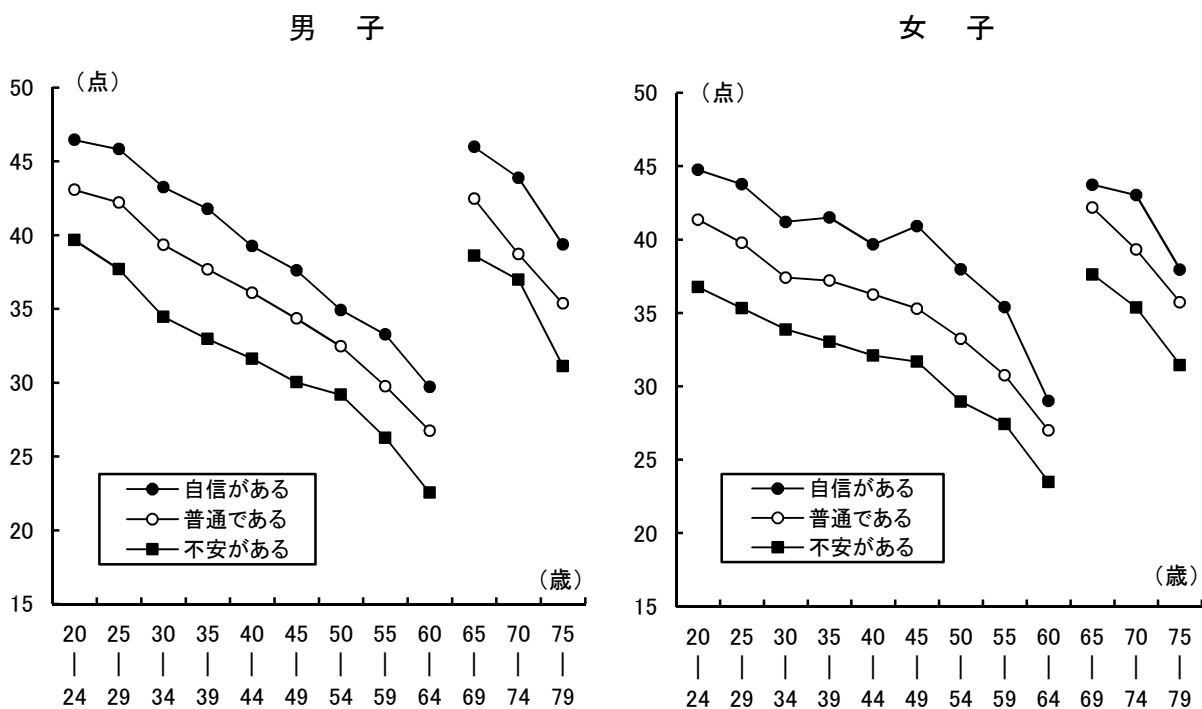
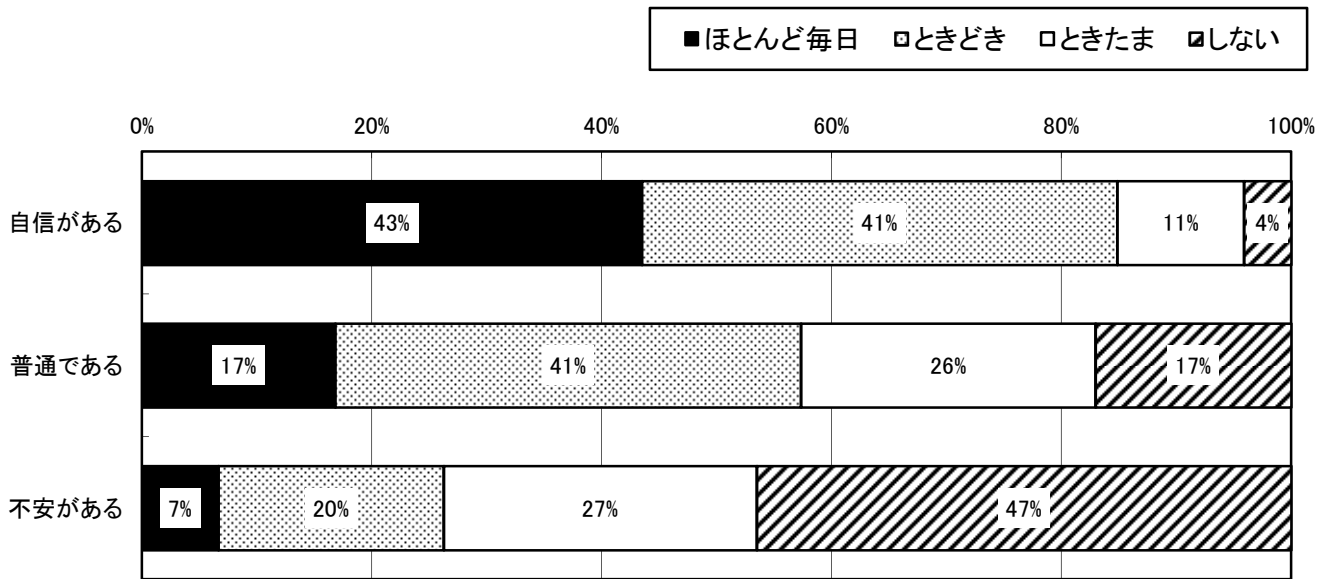


図5-3 体力に関する意識別新体力テストの合計点

(注) 図5-1の(注)に同じ。

男子



女子

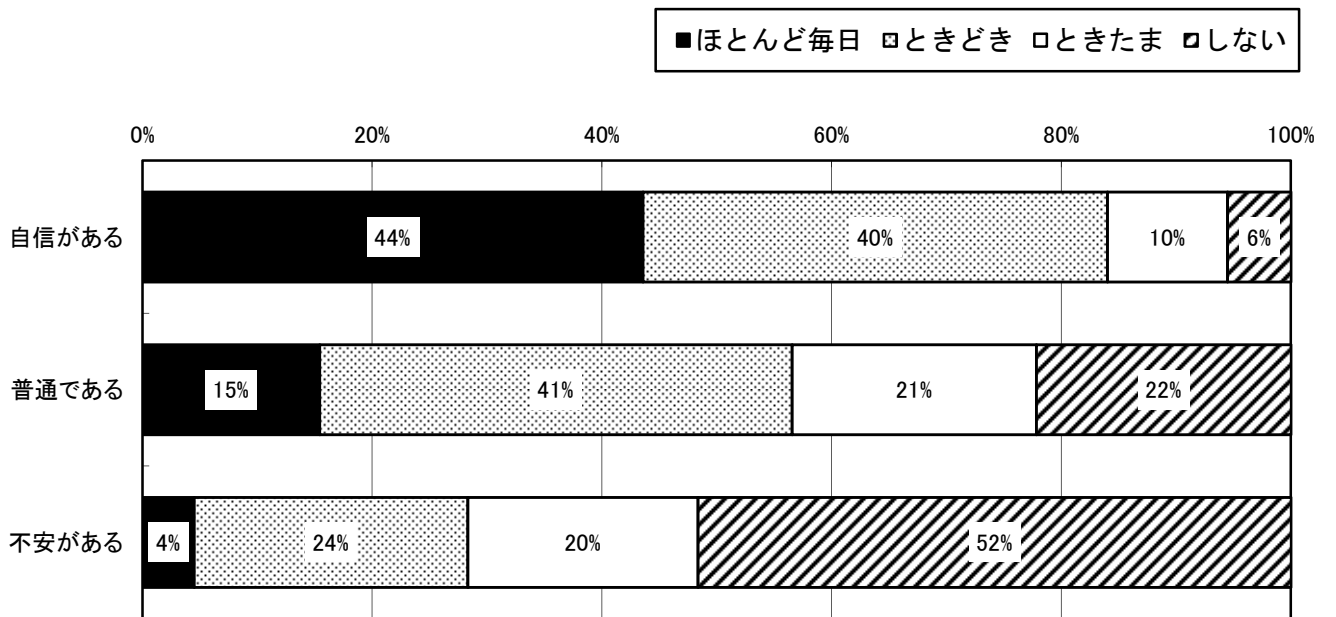


図 5 - 4 体力に関する意識別運動・スポーツの実施頻度

(注) 図 5 - 2 の (注) に同じ