

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する。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1～3点低い値、「あまり健康でない」と意識する群がさらに2～5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70%、女子で約60%である。一方、「まあ健康」と意識する群では男子で約55%、女子で約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。

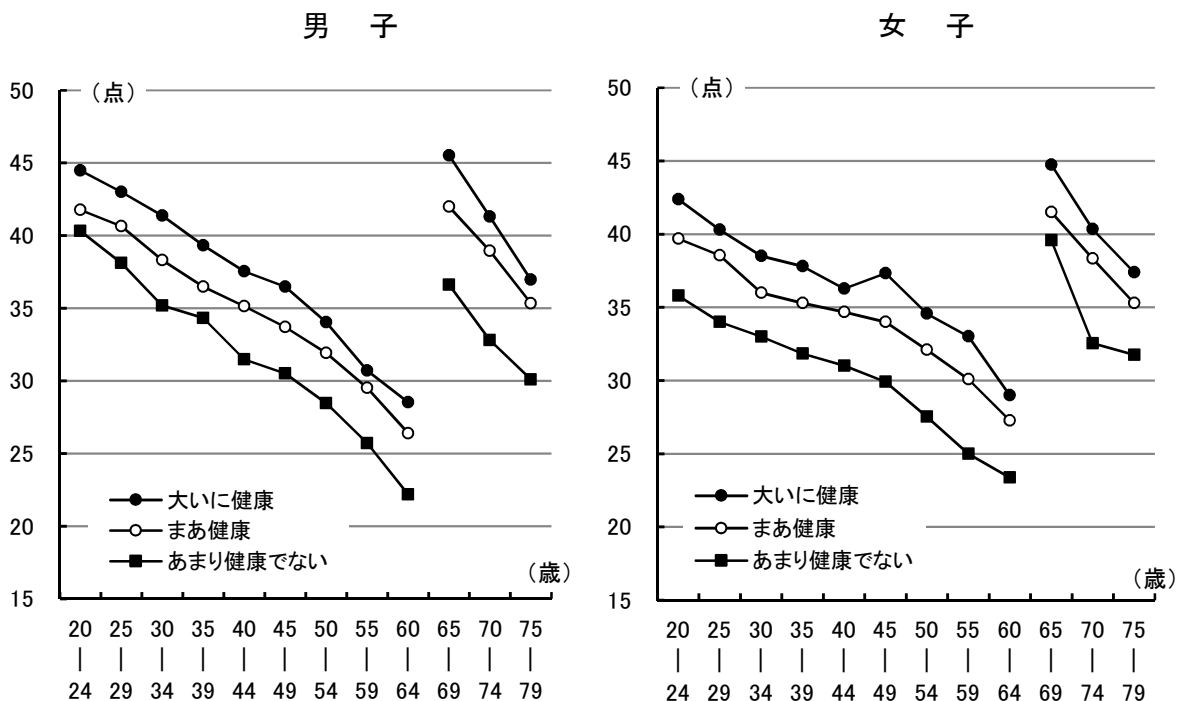
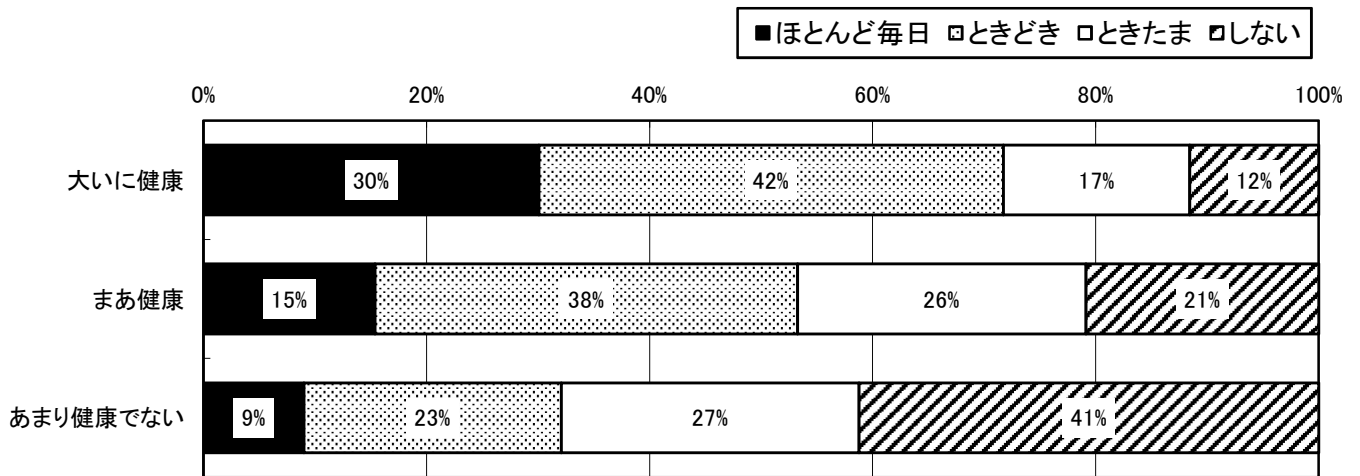


図5-1 健康状態に関する意識別新体力テストの合計点

(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

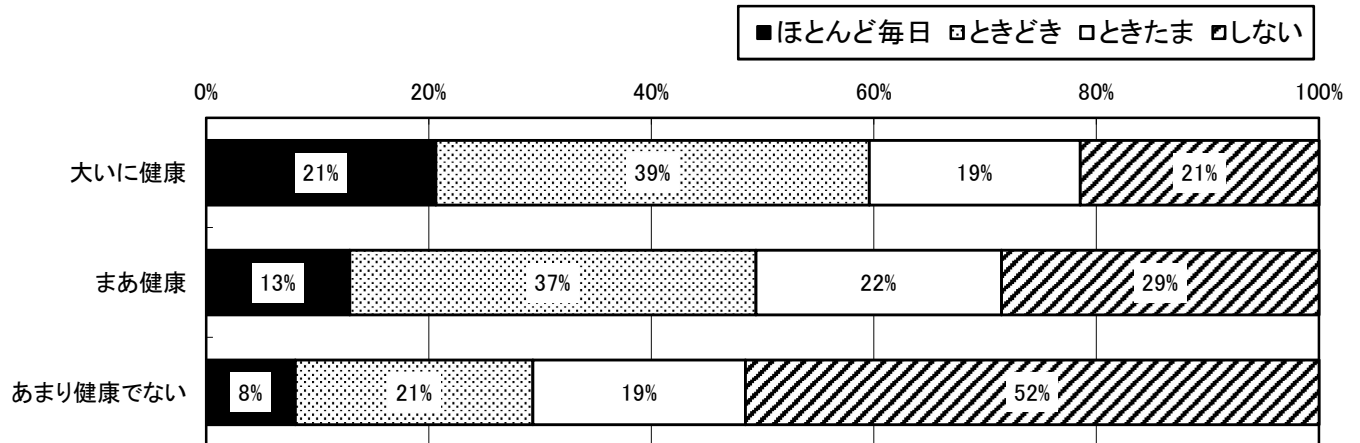


図 5 - 2 健康状態に関する意識別運動・スポーツの実施頻度

(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45～49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3～6点低い値、「不安がある」と意識する群がさらに3～7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」と意識する群で男子で約85%、女子で約80%である。一方、「普通である」と意識する群では男女とも約60%であり、「不安がある」と意識する群では男女ともに約25%となっている。

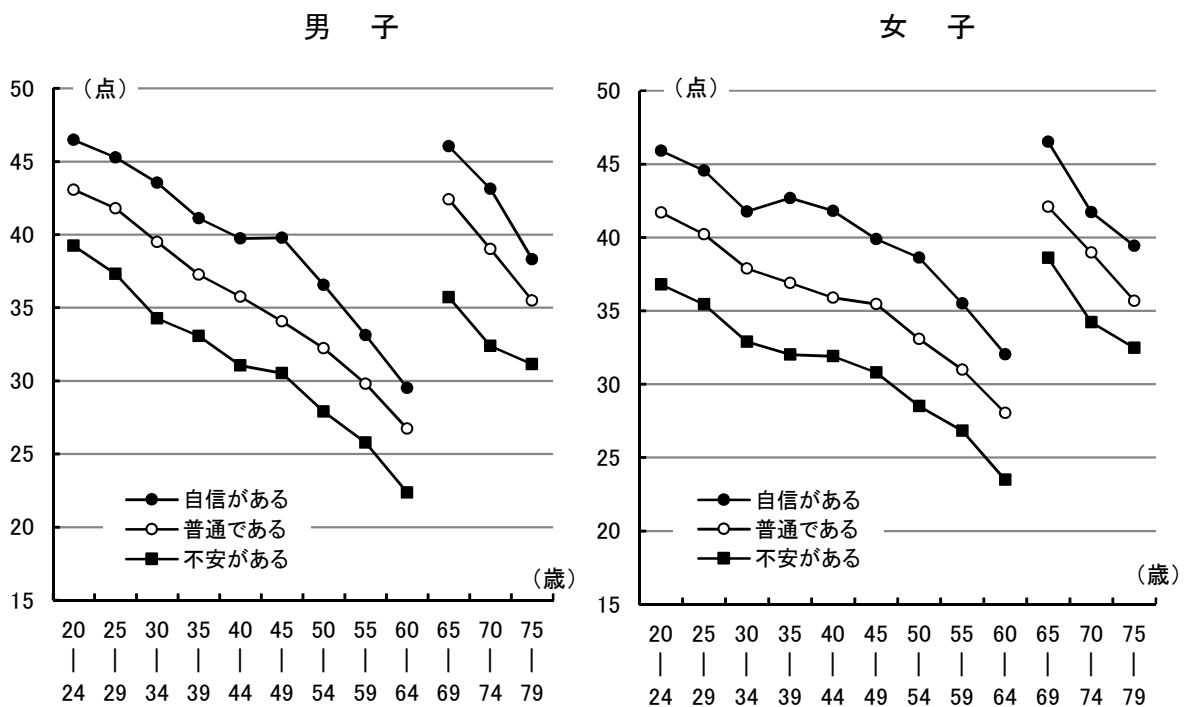
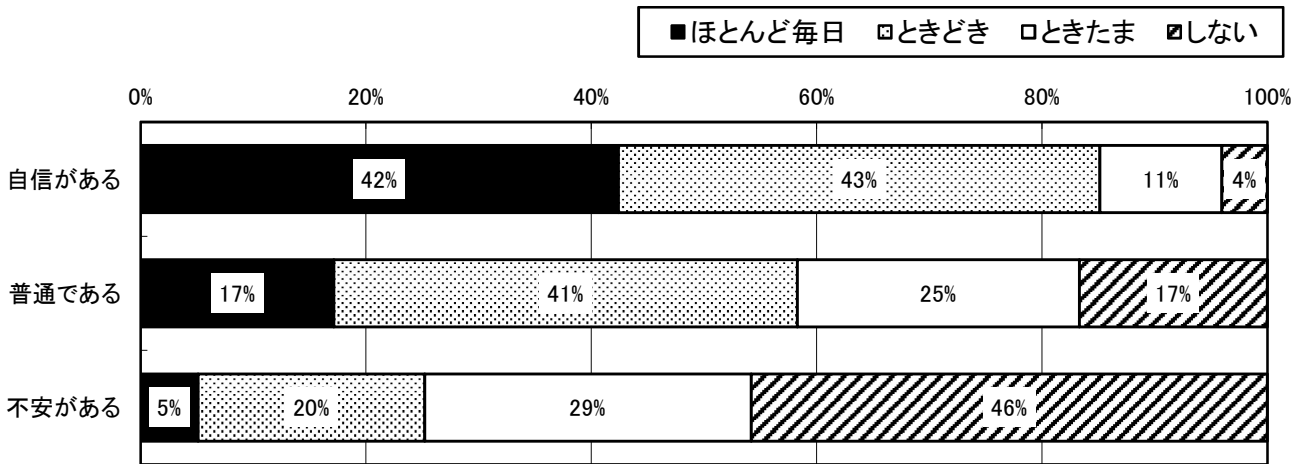


図5-3 体力に関する意識別新体力テストの合計点

(注) 図5-1の(注)に同じ。

男子



女子

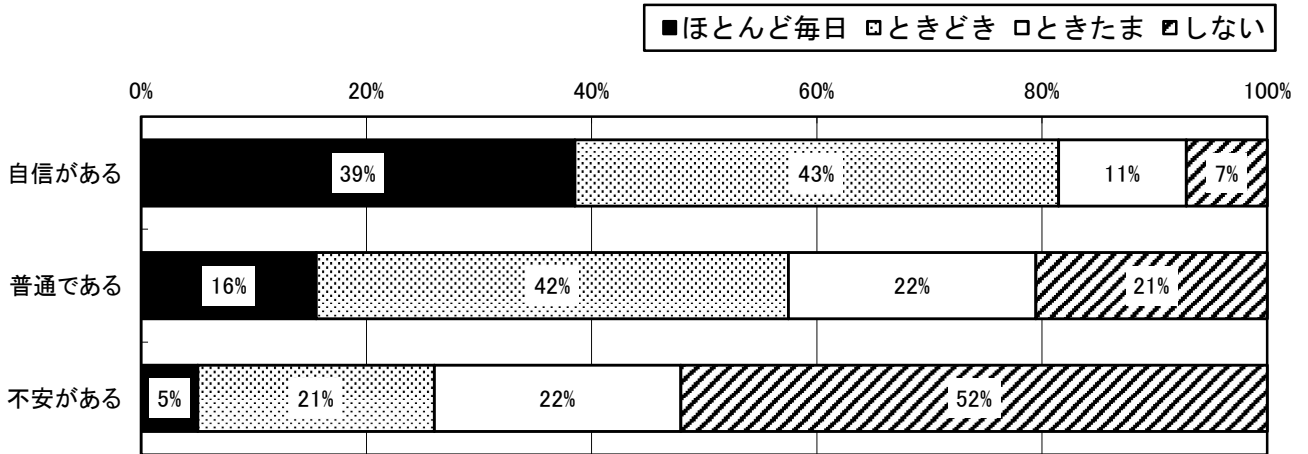


図 5 - 4 体力に関する意識別運動・スポーツの実施頻度

(注) 図 5 - 2 の (注) に同じ