

スポーツの実施状況等に関する世論調査(抜粋)

スポーツ庁健康スポーツ課

目次

I 調査の概要	1
2 運動・スポーツの実施状況と今後の意向について	2
(1) この1年間に行った運動・スポーツについて	2
ア この1年間に行った運動・スポーツの種目	2
イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率	10
ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所	12
エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯	14
オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態	16
(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について	21
イ 運動・スポーツの実施状況に対する満足度	21
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	23
オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②[週に1回以上実施できない]または[直近1年に運動をしなかった]理由	26
カ 運動・スポーツの実施阻害要因 ③運動・スポーツが嫌いな理由	29
(3) 今後の運動・スポーツの実施意向について	32
ア 運動・スポーツの実施状況と意向	32
イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯	34
ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目	36
5 運動・スポーツの価値について	39
(1) 自分自身にとって運動・スポーツは大切か	39
(2) 運動・スポーツがもたらす価値	41
(3) 住んでいる地域の付き合い	44
(4) 日常生活における充実感	46

I 調査の概要

1 調査目的 スポーツの実施状況等に関する国民の意識を把握し、今後の施策の参考とする。

2 調査項目

- (1) 健康・体力に関する意識について
- (2) 運動・スポーツの実施状況と今後の意向について
- (3) スポーツ観戦について
- (4) スポーツに関するボランティア活動について
- (5) 運動・スポーツの価値について

3 調査要領

- (1) 調査地域：全国
- (2) 調査対象：18～79歳の男女
- (3) 対象パネル：「楽天インサイト」パネル 約220万人
- (4) 調査方法：上記パネルの登録モニターを対象としたWEBアンケート調査（※1）
- (5) 回収数：有効回収数 計20,000件
- (6) 回収割付：調査対象の人口構成比（※2）に準拠した割付（※3）
- (7) 調査実施期間：2020年11月6日（金）～2020年11月25日（水）
- (8) 調査実施機関：株式会社サーベイリサーチセンター

※1…無作為抽出した対象者にメールで協力依頼を行い、目標回収数に達するまで回答をWEBで受け付ける手法。

※2…平成31年度住民基本台帳を基に設定。詳細は以下のとおり。

地域区分	地域詳細	男性							女性								
		18～19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計	18～19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
北海道	北海道	10	49	60	78	70	79	63	409	9	47	60	80	75	89	81	441
東北計	青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島	18	82	103	127	119	142	102	693	17	76	98	120	119	146	122	698
北関東	茨城、栃木、群馬	14	69	84	109	91	102	84	553	13	61	75	99	86	103	92	529
首都圏	埼玉、千葉、東京、神奈川	67	407	493	631	516	440	397	2951	64	393	463	589	475	444	460	2888
北陸	新潟、富山、石川、福井	11	51	60	79	68	77	65	411	10	46	56	75	67	80	75	409
東山	山梨、長野、岐阜	10	47	55	74	65	70	62	383	10	44	51	70	64	73	70	382
東海	静岡、愛知、三重	27	140	164	210	174	167	152	1034	25	125	148	195	165	172	172	1002
近畿二府一県	京都、大阪、兵庫	34	174	197	267	220	208	199	1299	33	175	199	271	225	225	240	1368
その他近畿圏	滋賀、奈良、和歌山	8	37	42	56	48	51	46	288	8	35	42	56	50	55	53	299
中国	鳥取、島根、岡山、広島、山口	15	71	84	109	89	104	90	562	14	67	81	106	92	109	107	576
四国	徳島、香川、愛媛、高知	8	34	42	55	47	57	48	291	7	32	41	55	50	61	57	303
九州・沖縄	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄	30	136	171	201	178	213	155	1084	28	137	173	205	189	225	190	1147
	計	252	1,297	1,555	1,996	1,685	1,710	1,463	9,958	238	1,238	1,487	1,921	1,657	1,782	1,719	10,042

〔「18～19歳」について、以降、「10代」と表記している〕

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』という。）の割合が81.8%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は18.2%（「運動やスポーツはしなかった」16.2%+「わからない」2.0%）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」の割合は男性が女性より高くなっている。

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（88.8%）、20代（87.6%）の順で高くなっている。

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65.4%と最も高く、次いで「トレーニング」・「体操」（16.9%）、「階段昇降」（16.3%）の順となっている。

性別に見ると、「ランニング・マラソン・駅伝」は男性の割合が高く、「体操」・「エアロビクス・ヨガ」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「ウォーキング」は70代で、「トレーニング」は10代で、それぞれ最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、「ウォーキング」は週に3日以上実施者で高く、「ランニング・マラソン・駅伝」は週1日～2日実施者で高くなっている。

（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 (Q4)

<複数選択可>

[基数：回答者全員、直近1年運動・スポーツ実施者]

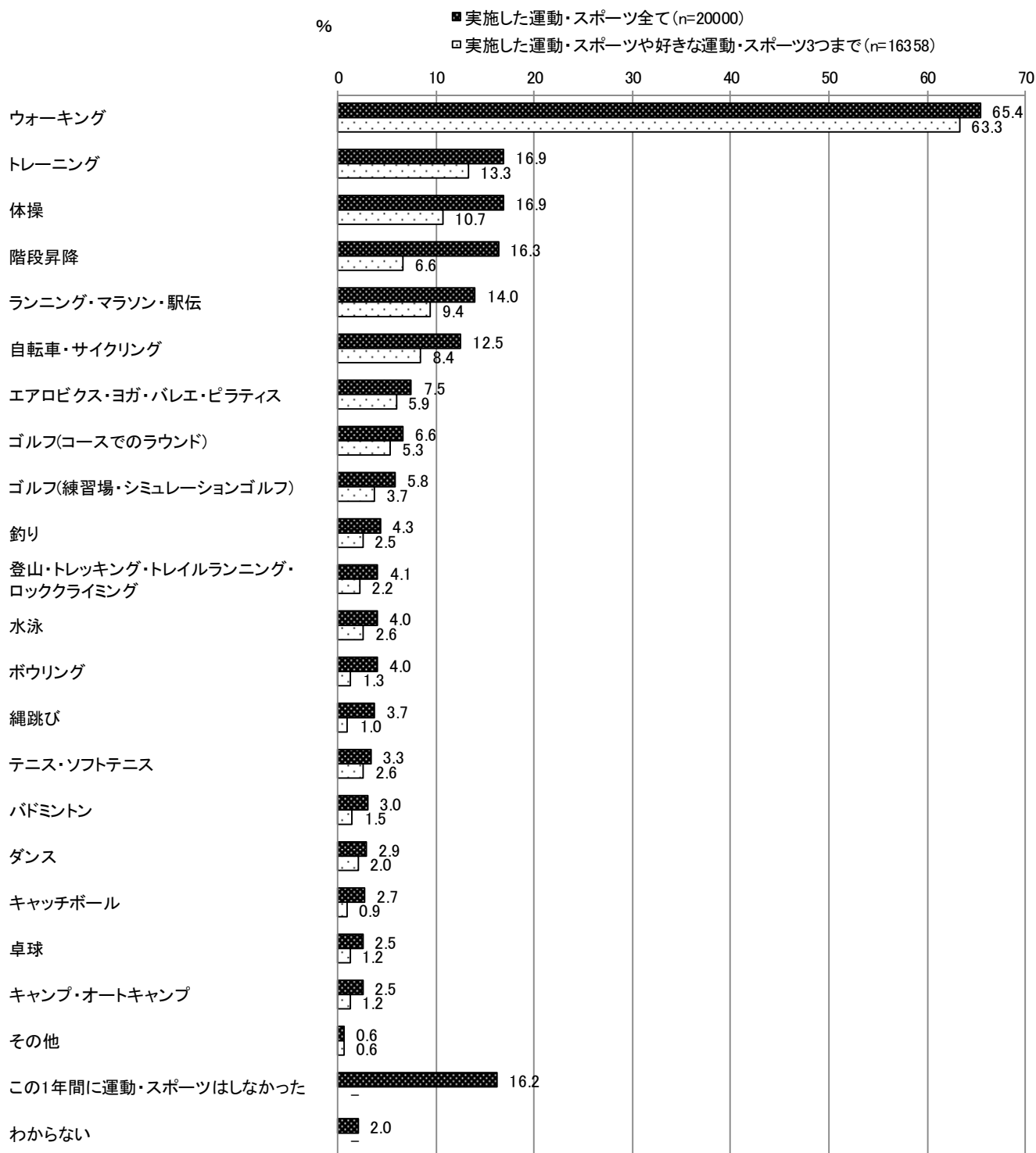


表 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位 20 位抜粋 (Q4)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

96

	n =	ウォーキング	トレーニング	体操	階段昇降	駅伝	ランニング・マラソン・サイクリング	自転車・サイクリング	エアロビクス・ヨガ・ピラティス	ゴルフ(コースでのラウンド)	ゴルフ(練習場・シミュレーション)	釣り	登山・トレッキング・ロッククライミング	水泳	ボウリング	縄跳び	テニス・ソフトテニス	バドミントン	ダンス	キャッチボール	卓球	フットサル・オフトケ	その他	この1年間に運動・スポーツはしなかった	わからない
全体	20000	65.4	16.9	16.9	16.3	14.0	12.5	7.5	6.6	5.8	4.3	4.1	4.0	4.0	3.7	3.3	3.0	2.9	2.7	2.5	2.5	0.6	16.2	2.0	
男性	9958	65.3	19.1	12.5	17.9	20.5	15.2	2.0	11.5	9.8	7.0	5.3	4.2	5.2	3.4	4.1	2.9	1.1	4.4	2.9	3.5	0.4	14.1	2.1	
女性	10042	65.4	14.7	21.2	14.7	7.6	9.9	12.9	1.8	1.9	1.7	3.0	3.8	2.9	4.0	2.5	3.1	4.7	1.1	2.1	1.5	0.8	18.2	2.0	
10代	490	64.7	28.6	13.1	24.9	35.3	31.8	5.1	2.0	2.2	3.3	3.5	4.5	11.4	12.9	9.2	14.5	11.6	9.2	10.4	0.6	1.0	7.1	4.1	
20代	2535	69.9	25.8	13.8	22.6	29.5	15.6	8.1	4.7	6.9	6.0	4.5	4.2	8.4	6.0	5.0	6.4	4.7	7.3	5.2	4.1	0.6	9.3	3.1	
30代	3042	65.9	21.1	14.5	16.6	22.4	14.0	8.6	5.1	4.9	5.6	4.2	3.9	4.2	6.5	3.4	3.7	3.1	3.7	2.4	3.8	0.9	13.1	2.5	
40代	3917	61.5	16.0	15.3	12.4	15.1	11.9	7.5	5.3	5.0	5.2	4.2	3.5	3.7	4.5	2.4	3.3	1.7	2.8	1.7	3.4	0.5	18.4	2.3	
50代	3342	59.2	13.5	16.0	13.5	9.2	10.8	7.1	6.8	5.4	3.6	3.1	2.6	2.2	2.6	1.6	1.6	1.5	1.3	2.1	0.4	22.4	2.2		
60代	3492	66.1	12.4	18.2	14.6	5.2	9.1	7.1	8.6	6.5	2.9	4.3	3.9	2.8	1.1	3.2	1.1	2.0	0.6	1.6	1.3	0.6	18.6	1.4	
70代	3182	71.7	13.5	23.8	19.3	3.9	12.1	6.9	9.7	7.2	3.4	4.2	5.5	2.5	1.0	2.9	1.1	3.8	0.7	2.6	1.0	0.6	14.1	0.6	
男性10代	252	58.7	29.0	8.7	24.2	43.3	34.1	2.4	4.0	4.4	6.3	4.0	4.4	13.5	10.3	11.1	13.5	4.4	11.9	12.7	0.8	0.8	6.7	4.8	
男性20代	1297	65.7	30.5	10.8	25.4	40.6	19.0	2.4	7.7	10.3	8.4	6.6	5.6	10.3	5.8	6.8	6.4	2.2	11.2	6.2	5.6	0.4	8.1	3.8	
男性30代	1555	65.7	25.9	9.5	19.0	33.2	16.3	2.3	8.5	7.5	8.4	5.5	5.3	5.3	6.2	4.7	3.9	1.7	5.5	3.4	4.8	0.8	11.1	2.2	
男性40代	1996	59.7	18.2	10.6	14.6	22.0	14.0	2.4	9.4	8.5	8.0	4.9	4.3	5.1	3.7	3.0	2.8	0.8	4.5	2.1	4.8	0.2	16.6	2.3	
男性50代	1685	60.1	14.7	11.5	13.4	13.1	13.1	1.9	11.3	8.7	5.9	4.2	3.6	3.4	1.9	2.8	1.5	0.4	2.6	1.6	2.8	0.2	20.1	2.4	
男性60代	1710	68.0	12.3	14.5	15.9	8.1	11.5	1.5	15.6	11.5	5.3	5.5	2.8	3.4	1.1	3.6	0.9	0.6	1.3	1.8	1.8	0.4	15.8	1.2	
男性70代	1463	76.3	14.2	19.3	21.3	6.4	15.8	1.5	17.5	13.6	6.3	5.5	4.2	3.7	1.0	3.2	1.2	0.9	1.4	1.9	1.8	0.6	11.5	0.4	
女性10代	238	71.0	28.2	17.6	25.6	26.9	29.4	8.0	-	-	-	-	2.9	4.6	9.2	15.5	7.1	15.5	19.3	6.3	8.0	0.4	1.3	7.6	3.4
女性20代	1238	74.3	20.8	16.9	19.7	17.9	12.1	14.1	1.5	3.2	3.4	2.4	2.7	6.5	6.3	3.1	6.3	7.4	3.3	4.1	2.5	0.9	10.5	2.3	
女性30代	1487	66.2	16.1	19.6	14.1	11.0	11.5	15.3	1.5	2.2	2.7	2.9	2.5	3.2	6.9	2.0	3.6	4.6	1.8	1.3	2.8	0.9	15.2	2.8	
女性40代	1921	63.3	13.7	20.1	10.2	8.0	9.7	12.9	0.9	1.3	2.2	3.4	2.7	2.2	5.4	1.9	3.8	2.7	1.0	1.4	2.0	0.8	20.2	2.3	
女性50代	1657	58.2	12.3	20.6	13.6	5.1	8.4	12.4	2.1	2.2	1.3	3.1	2.6	1.8	2.4	2.4	1.7	2.8	0.4	1.0	1.3	0.7	24.6	2.1	
女性60代	1782	64.3	12.5	21.7	13.3	2.5	6.8	12.4	2.0	1.8	0.6	3.1	5.0	2.2	1.2	2.8	1.3	3.4	-	1.5	0.8	0.8	21.3	1.6	
女性70代	1719	67.9	12.9	27.6	17.5	1.8	9.0	11.4	3.0	1.7	0.9	3.1	6.6	1.5	1.0	2.7	1.0	6.3	0.1	3.2	0.3	0.6	16.4	0.8	
東京23区・政令指定都市	4614	70.0	19.2	17.3	18.4	15.5	15.0	8.7	7.1	6.0	3.4	3.9	4.7	3.8	3.7	3.8	2.5	3.2	2.6	2.6	2.6	0.7	14.0	1.5	
東京都区部	1736	72.1	21.1	16.9	20.7	19.1	16.0	10.0	7.4	5.8	3.4	4.4	5.4	4.4	4.1	3.6	2.1	3.2	2.0	2.5	2.4	0.7	11.9	1.9	
政令指定都市	2878	68.7	18.1	17.5	17.0	13.4	14.4	7.9	6.9	6.0	3.5	3.5	4.2	3.4	3.5	3.9	2.8	3.2	2.9	2.7	2.7	0.6	15.2	1.3	
大都市	7423	68.6	17.2	16.9	18.1	14.9	14.0	7.3	7.5	6.9	4.5	4.5	4.1	4.3	3.4	3.7	3.1	3.2	3.0	2.9	2.7	0.5	14.1	1.5	
小都市	5979	61.7	15.9	16.5	13.9	13.1	10.5	7.2	5.7	5.0	4.5	4.2	3.6	4.2	3.9	2.9	3.5	2.6	2.8	2.2	2.4	0.7	18.3	2.2	
町村	1984	53.5	13.1	16.8	11.7	10.1	7.6	6.2	5.0	4.2	5.1	3.3	3.0	3.3	3.8	1.9	2.3	2.4	2.2	1.8	1.9	0.8	22.5	4.7	
運動頻度 週に3日以上	6180	84.0	24.6	25.0	24.6	17.1	17.2	11.1	6.7	5.8	3.8	5.2	6.5	3.8	4.2	3.9	3.0	4.6	2.8	2.7	2.4	0.8	-	-	
運動頻度 週に1日～2日	5824	80.6	23.4	21.1	20.5	20.1	16.3	9.8	9.1	8.5	5.5	5.4	4.4	5.7	5.3	4.7	4.2	3.4	3.9	3.5	3.1	0.6	-	-	
運動頻度 週に1日未満	4354	73.2	11.5	13.9	12.5	13.3	11.4	5.4	8.7	7.2	7.2	4.5	3.3	5.5	4.0	3.4	3.9	2.4	3.4	3.0	4.0	0.8	-	-	
運動しなかった・わからない	3642	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88.8	11.2	

Q4. この中にあなたがこの1年間に行った運動やスポーツがあれば全部あげてください。(続き)

	全 体	障 害 者 ス ポ ー ツ	そ の 他	ポ ー ツ の 1 年 間 に 運 動 ・ ス ポ ー ツ は し な か っ た	わ か ら な い
全 体	20000	0.1	0.6	16.2	2.0
性 別					
男性	9958	0.1	0.4	14.1	2.1
女性	10042	0.0	0.8	18.2	2.0
年 代					
10代	490	0.0	1.0	7.1	4.1
20代	2535	0.1	0.6	9.3	3.1
30代	3042	0.1	0.9	13.1	2.5
40代	3917	0.0	0.5	18.4	2.3
50代	3342	0.0	0.4	22.4	2.2
60代	3492	0.0	0.6	18.6	1.4
70代	3182	0.1	0.6	14.1	0.6
性 年 代					
男性10代	252	0.0	0.8	6.7	4.8
男性20代	1297	0.2	0.4	8.1	3.8
男性30代	1555	0.1	0.8	11.1	2.2
男性40代	1996	0.1	0.2	16.6	2.3
男性50代	1685	0.0	0.2	20.1	2.4
男性60代	1710	0.0	0.4	15.8	1.2
男性70代	1463	0.2	0.6	11.5	0.4
女性10代	238	0.0	1.3	7.6	3.4
女性20代	1238	0.0	0.9	10.5	2.3
女性30代	1487	0.1	0.9	15.2	2.8
女性40代	1921	0.0	0.8	20.2	2.3
女性50代	1657	0.0	0.7	24.6	2.1
女性60代	1782	0.1	0.8	21.3	1.6
女性70代	1719	0.1	0.6	16.4	0.8
都 市 規 模					
東京23区・政令指定都市	4614	0.1	0.7	14.0	1.5
東京都区部	1736	0.1	0.7	11.9	1.9
政令指定都市	2878	0.1	0.6	15.2	1.3
大都市	7423	0.0	0.5	14.1	1.5
小都市	5979	0.0	0.7	18.3	2.2
町村	1984	0.2	0.8	22.5	4.7
居 住 地 域					
北海道	850	0.1	0.7	20.2	2.6
東北	1391	0.1	0.5	18.8	1.9
北関東	1082	0.1	0.6	16.2	2.0
首都圏	5839	0.1	0.6	13.5	2.0
北陸	820	0.1	0.5	18.2	2.8
東山	765	0.1	0.7	18.2	2.1
東海	2036	0.0	0.6	16.5	2.0
近畿二府一県	2667	0.0	0.7	16.6	1.8
その他近畿圏	587	0.0	0.7	17.0	2.4
中国	1138	0.0	0.8	17.0	1.7
四国	594	0.0	0.0	20.2	1.9
九州・沖縄	2231	0.1	0.7	16.1	2.2
職 業					
自営業主	1704	0.1	0.2	15.4	1.6
家族従業者	140	0.0	0.7	20.0	1.4
雇用者	10127	0.1	0.6	15.8	1.2
(小計)就労者	11971	0.1	0.6	15.8	1.3
主婦・主夫	3432	0.0	0.7	17.9	1.5
学生	754	0.0	0.7	5.6	2.1
無職	2741	0.1	0.8	18.1	1.0
その他	328	0.3	1.2	13.1	0.3
答えたくない	774	0.0	0.1	18.3	20.4
最 終 学 歴					
中学校	348	0.3	0.6	28.7	3.2
高校	5552	0.0	0.6	20.6	1.9
短大・高専	2160	0.0	0.9	17.3	1.3
専門学校	2279	0.0	0.8	18.0	1.5
大学	8117	0.1	0.5	12.2	1.0
大学院	958	0.1	0.4	8.7	1.3
その他	3	0.0	0.0	66.7	0.0
答えたくない	583	0.0	0.2	22.5	22.8
世 帯 年 収					
収入なし	280	0.0	1.4	25.0	3.6
100万円未満	435	0.0	0.7	19.1	3.2
100～200万円未満	946	0.0	0.7	21.6	1.6
200～300万円未満	1870	0.1	0.7	18.9	1.8
300～400万円未満	2327	0.0	0.5	17.1	1.3
400～500万円未満	2110	0.1	0.8	14.8	1.0
500～600万円未満	1764	0.0	0.7	16.0	1.2
600～700万円未満	1419	0.1	0.3	13.7	0.9
700～800万円未満	1245	0.1	0.5	13.1	0.7
800～1000万円未満	1538	0.1	0.8	12.1	0.8
1000～1200万円未満	896	0.1	0.4	11.2	0.9
1200万円以上	895	0.1	0.6	8.7	1.2
わからない	1466	0.1	0.8	18.9	3.3
答えたくない	2809	0.0	0.4	18.9	5.7
未 既 婚					
既婚者	12100	0.1	0.7	15.1	1.2
未婚者(配偶者別居含む)	7264	0.1	0.5	17.9	2.0
答えたくない	636	0.0	0.2	16.8	18.4
家 族 構 成					
一人暮らし	3504	0.1	0.5	16.1	1.7
夫婦のみ・子なし	5630	0.0	0.8	13.6	1.0
夫婦・子あり	5205	0.1	0.6	16.3	1.5
親と同居(未婚)	1668	0.0	0.5	20.6	2.3
2世帯以上同居	1217	0.2	0.7	15.9	1.3
その他	2140	0.0	0.6	19.4	1.9
答えたくない	636	0.0	0.2	16.8	18.4
直 近 1 年 の 運 動 頻 度					
週に5日以上	2947	0.0	0.7	0.0	0.0
週に3日以上	3233	0.1	1.0	0.0	0.0
(小計)週に3日以上	6180	0.1	0.8	0.0	0.0
週に2日以上	2864	0.0	0.4	0.0	0.0
週に1日以上	2960	0.0	0.8	0.0	0.0
(小計)週に1～2日	5824	0.0	0.6	0.0	0.0
(小計)週に1日以上計	12004	0.1	0.7	0.0	0.0
月に1～3日	2535	0.1	0.8	0.0	0.0
3か月に1～2日	879	0.0	0.7	0.0	0.0
年に1～3日	512	0.2	0.2	0.0	0.0
運動・スポーツはしたが頻度はわからない	428	0.0	1.6	0.0	0.0
(小計)週1日未満・わからない	4354	0.1	0.8	0.0	0.0
(小計)この1年間に運動・スポーツを行った	16358	0.1	0.8	0.0	0.0
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	3642	0.0	0.0	88.8	11.2

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60.0%（「週に5日以上」14.7%+「週に3日以上」16.2%+「週に2日以上」14.3%+「週に1日以上」14.8%）となっている。

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（Q4）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（以下「運動実施率」という。）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30.9%（「週に5日以上」14.7%+「週に3日以上」16.2%）、週1日以上の実施率は60.0%（「週に5日以上」14.7%+「週に3日以上」16.2%+「週に2日以上」14.3%+「週に1日以上」14.8%）となっている。

性別に見ると、週1日以上の実施率は男性が女性よりやや高くなっている。

年代別に見ると、週3日以上の実施率は20代～50代で低く、30代を底に高年代ほど割合が高くなる傾向がある。

（図 2-1-イ）

なお、上記から10代を除いた成人の週3日以上の実施率は30.9%、同じく成人の週1日以上の実施率は59.9%となっている。

図 2-1-イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率（Q4・Q5）

[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48.0%で最も高く、次いで「自宅または自宅敷地内」(32.8%)、「公園」(25.7%)、「山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境」(17.0%)、「公共体育・スポーツ施設」(15.6%)の順となっている。

性別に見ると、「民間商業アウトドア施設(レジャープール、スキー場、ゴルフ場等)」は男性の割合が高く、「自宅または自宅敷地内」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「学校体育施設」は10代で割合が高く、「道路」は70代で5割を超えている。

運動頻度別に見ると、「自宅または自宅敷地内」は週に3日以上実施者で割合が高くなっている。

(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 (Q8)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

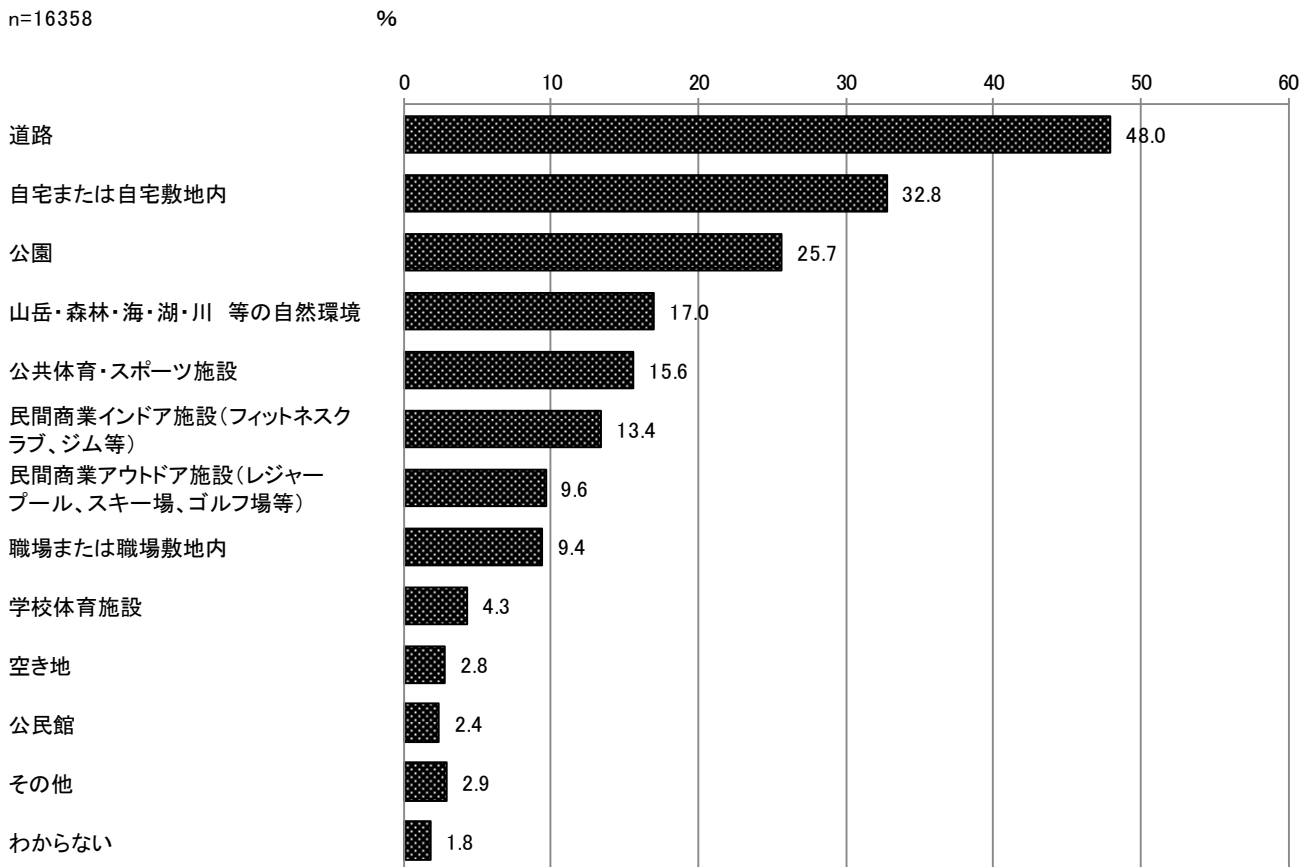


表 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q8)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

	n =	道路	自宅または自宅敷地内	公園	山岳・森林・海・湖・川の自然環境	公共体育・スポーツ施設	民間商業インストア施設（フィットネスクラブ、ジム等）	民間商業アウトドア施設（レジャーフィールド、スキー場、ゴルフ場等）	職場または職場敷地内	学校体育施設	空き地	公民館	その他	わからない	%
全体	16358	48.0	32.8	25.7	17.0	15.6	13.4	9.6	9.4	4.3	2.8	2.4	2.9	1.8	
男性	8347	48.7	27.3	26.3	19.7	18.6	12.0	14.4	11.2	5.8	3.4	1.6	2.6	2.1	
女性	8011	47.3	38.5	25.1	14.3	12.5	14.8	4.5	7.5	2.7	2.1	3.2	3.2	1.5	
10代	435	45.3	35.9	24.8	11.3	25.7	11.0	7.8	7.6	25.5	4.8	2.1	3.7	3.2	
20代	2222	44.7	35.7	25.7	13.9	21.7	15.3	11.4	12.8	9.3	3.5	1.4	2.1	3.4	
30代	2568	47.2	35.5	28.2	16.2	15.6	13.9	9.0	12.3	4.2	2.6	1.4	2.1	2.1	
40代	3107	47.2	32.0	23.1	16.6	13.2	11.0	8.2	10.6	3.6	2.3	1.2	2.6	2.2	
50代	2520	48.2	29.6	21.5	16.7	12.4	12.5	8.7	11.5	2.4	1.9	1.4	3.5	1.5	
60代	2793	48.9	30.7	25.1	19.2	14.2	13.6	9.7	8.0	2.1	2.3	3.0	3.3	1.1	
70代	2713	51.8	33.3	31.1	19.9	16.3	15.0	11.0	2.5	1.8	3.8	5.9	3.9	0.4	
男性10代	223	43.9	26.0	29.6	13.9	35.9	11.7	10.3	6.7	31.4	6.3	3.1	2.2	3.6	
男性20代	1143	42.2	29.6	24.9	17.1	31.1	17.9	16.6	13.3	13.2	5.2	1.7	2.3	4.1	
男性30代	1349	47.2	29.7	27.0	18.8	21.6	15.3	12.9	14.5	5.9	3.6	1.7	1.7	2.8	
男性40代	1619	47.1	26.3	22.2	18.3	15.8	9.8	12.0	12.4	5.1	2.7	0.9	2.0	2.4	
男性50代	1306	49.7	22.6	21.7	19.3	14.2	9.6	13.2	13.4	3.3	2.5	0.7	3.4	1.6	
男性60代	1418	49.9	26.4	25.8	22.3	12.6	9.3	14.7	11.2	2.3	2.1	1.4	3.0	1.1	
男性70代	1289	56.3	29.9	36.3	23.2	16.4	11.3	18.2	3.2	2.0	4.3	3.2	3.8	0.4	
女性10代	212	46.7	46.2	19.8	8.5	15.1	10.4	5.2	8.5	19.3	3.3	0.9	5.2	2.8	
女性20代	1079	47.5	42.2	26.6	10.5	11.9	12.4	5.9	12.2	5.1	1.6	1.2	1.9	2.6	
女性30代	1219	47.2	42.0	29.5	13.3	8.9	12.3	4.8	9.8	2.3	1.6	1.1	2.5	1.2	
女性40代	1488	47.4	38.2	24.0	14.7	10.4	12.4	4.0	8.6	2.0	1.7	1.5	3.3	1.9	
女性50代	1214	46.5	37.1	21.3	14.0	10.5	15.7	3.7	9.5	1.4	1.4	2.1	3.5	1.4	
女性60代	1375	47.8	35.1	24.3	15.9	15.9	18.0	4.6	4.7	1.9	2.5	4.6	3.6	1.1	
女性70代	1424	47.7	36.4	26.5	16.9	16.2	18.3	4.5	1.9	1.5	3.4	8.4	4.1	0.5	
東京23区・政令指定都市	3900	53.0	31.6	28.4	15.5	14.4	16.6	9.3	9.4	3.6	2.5	1.6	3.4	1.5	
東京都区部	1496	52.9	31.3	29.3	14.8	14.6	19.1	9.6	8.4	4.3	2.2	1.5	3.9	1.8	
政令指定都市	2404	53.0	31.8	27.9	15.9	14.3	15.1	9.1	10.0	3.2	2.6	1.7	3.1	1.2	
大都市	6264	48.4	31.5	27.1	18.2	15.4	13.7	10.3	9.7	4.5	2.9	2.5	2.9	1.7	
小都市	4750	45.5	34.0	23.2	16.2	16.8	11.8	9.2	9.3	4.5	2.9	2.5	2.7	2.0	
町村	1444	41.3	37.5	20.6	19.0	16.0	8.1	8.2	8.5	4.7	2.6	3.6	2.6	2.6	
運動頻度 週に3日以上	6180	53.2	38.3	27.4	16.4	14.8	15.2	7.3	12.7	4.3	3.4	2.8	3.1	1.2	
運動頻度 週に1日～2日	5824	47.6	32.2	26.9	16.6	17.8	15.3	10.2	8.2	5.2	2.7	2.9	2.8	1.4	
運動頻度 週に1日未満	4354	41.1	25.7	21.8	18.5	13.9	8.1	12.0	6.5	3.3	2.0	1.3	2.9	3.1	
運動しなかった・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)」が最も高く、休日では「午前中(9:00~12:00)」・「昼間(12:00~15:00)」・「夕方(15:00~18:00)」が高くなっている。

性別に見ると、平日・休日共に「早朝(5:00~9:00)」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、平日では「午前中(9:00~12:00)」、「昼間(12:00~15:00)」は高年代で割合が高く、平日・休日共に「夕方(15:00~18:00)」は10代で割合が最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、平日では「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 (Q10)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

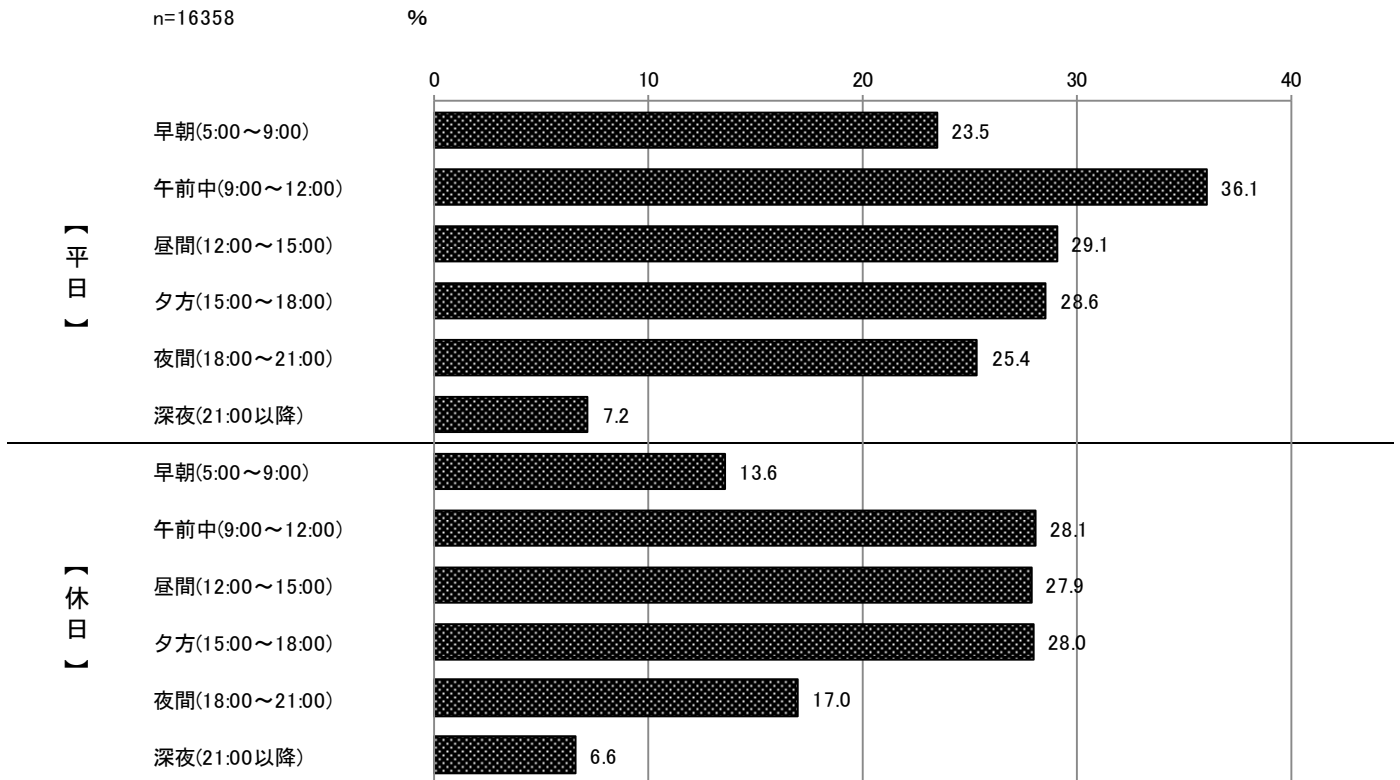


表 2-1-エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯 (Q10)

<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)	1 午 2 : 0 0 9 : 0 0 5)	1 昼 5 : 0 0 2 : 0 0 5)	1 夕 8 : 0 0 5 : 0 0 5)	2 夜 1 : 0 0 8 : 0 0 5)	深 夜 (2 1 : 0 0 0 以 降)	9 : 0 0 5 : 0 0 5)	1 午 2 : 0 0 9 : 0 0 5)	1 昼 5 : 0 0 2 : 0 0 5)	1 夕 8 : 0 0 5 : 0 0 5)	2 夜 1 : 0 0 8 : 0 0 5)	深 夜 (2 1 : 0 0 0 以 降)
全体	16358	23.5	36.1	29.1	28.6	25.4	7.2	13.6	28.1	27.9	28.0	17.0	6.6
男性	8347	27.3	33.2	28.6	26.8	27.3	8.4	16.8	30.8	29.9	29.1	17.9	7.5
女性	8011	19.6	39.2	29.6	30.5	23.4	6.0	10.3	25.3	25.9	26.9	15.9	5.7
10代	435	18.2	26.9	29.9	45.5	39.1	12.4	11.7	25.1	31.3	44.1	29.0	12.9
20代	2222	18.8	27.2	25.2	29.9	38.7	12.3	10.9	28.5	32.4	35.1	30.5	12.6
30代	2568	19.9	31.7	24.9	25.4	31.7	12.0	12.1	29.4	31.3	30.3	23.0	10.5
40代	3107	23.3	28.4	23.5	23.7	30.2	8.9	13.1	26.3	26.4	27.7	19.8	8.0
50代	2520	25.2	32.5	24.6	25.8	26.7	6.0	14.6	28.3	27.9	25.5	14.4	5.2
60代	2793	28.1	43.6	34.9	30.8	16.5	2.4	15.4	27.5	26.0	23.7	9.1	2.0
70代	2713	25.6	53.8	40.6	34.1	8.8	1.7	15.5	29.3	24.5	24.6	5.4	1.7
男性10代	223	17.0	27.4	31.8	48.0	36.8	16.1	13.9	30.0	36.3	42.6	26.9	14.8
男性20代	1143	22.0	26.9	25.2	28.6	39.1	13.2	13.8	30.5	33.1	36.4	30.7	12.9
男性30代	1349	23.6	27.1	23.1	22.7	36.2	14.6	15.3	30.5	32.2	30.7	26.3	13.0
男性40代	1619	27.1	25.0	21.9	20.6	33.0	10.6	16.1	27.7	27.1	28.0	21.2	9.1
男性50代	1306	29.9	27.1	22.5	21.9	28.1	6.8	18.0	32.1	30.4	26.8	14.9	5.7
男性60代	1418	32.4	40.2	35.3	30.5	18.1	2.2	18.7	30.0	28.1	25.2	9.2	1.7
男性70代	1289	29.5	54.9	44.0	34.7	8.1	1.7	19.3	34.8	28.5	26.7	4.8	1.9
女性10代	212	19.3	26.4	27.8	42.9	41.5	8.5	9.4	19.8	25.9	45.8	31.1	10.8
女性20代	1079	15.5	27.6	25.2	31.2	38.4	11.3	7.9	26.4	31.7	33.8	30.2	12.3
女性30代	1219	15.9	36.8	27.0	28.4	26.7	9.2	8.6	28.2	30.3	29.9	19.4	7.7
女性40代	1488	19.1	32.1	25.3	27.0	27.2	7.1	9.9	24.8	25.6	27.4	18.3	6.8
女性50代	1214	20.2	38.2	26.9	30.1	25.3	5.0	11.0	24.2	25.1	24.1	13.9	4.5
女性60代	1375	23.7	47.1	34.5	31.0	14.8	2.6	12.0	24.9	23.8	22.1	8.9	2.4
女性70代	1424	22.1	52.7	37.5	33.6	9.5	1.8	12.0	24.4	20.8	22.7	5.9	1.5
東京23区・政令指定都市	3900	23.9	37.6	31.0	28.8	26.9	8.4	13.0	29.7	32.2	30.0	16.6	7.2
東京都区部	1496	24.3	35.6	30.5	27.3	29.8	10.2	12.2	28.2	32.4	30.6	18.5	8.6
政令指定都市	2404	23.7	38.9	31.3	29.7	25.1	7.2	13.5	30.7	32.0	29.7	15.4	6.4
大都市	6264	24.1	36.8	30.3	28.6	24.4	7.1	13.6	28.0	28.2	27.7	16.8	6.6
小都市	4750	22.6	34.1	27.0	28.1	26.3	6.7	13.8	27.5	25.8	27.2	17.9	6.4
町村	1444	23.0	35.7	25.8	30.1	23.2	6.0	15.3	25.6	22.7	26.5	15.3	5.7
運動頻度 週に3日以上	6180	34.5	41.3	31.2	33.3	26.8	7.5	17.3	28.5	25.9	28.5	17.0	6.8
運動頻度 週に1日~2日	5824	18.7	35.8	29.1	28.4	26.8	7.6	12.1	28.6	28.9	28.7	17.7	6.6
運動頻度 週に1日未満	4354	14.4	29.2	26.1	22.3	21.5	6.3	10.5	26.7	29.6	26.4	15.8	6.4
運動しなかった・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77.5%と最も高く、次いで「家族と」(20.6%)、「地域の友人と自由に」(10.1%)、「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」(9.5%)の順となっている。

性別に見ると、女性は「家族と」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」の割合が高くなっている。

年代別に見ると、年代が高くなるほど「個人で自由に」の割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「個人で自由に」は週に3日以上実施者で割合が高く、「家族と」は週に1日未満実施者で割合が高くなっている。

(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 (Q9)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

n=16358

%

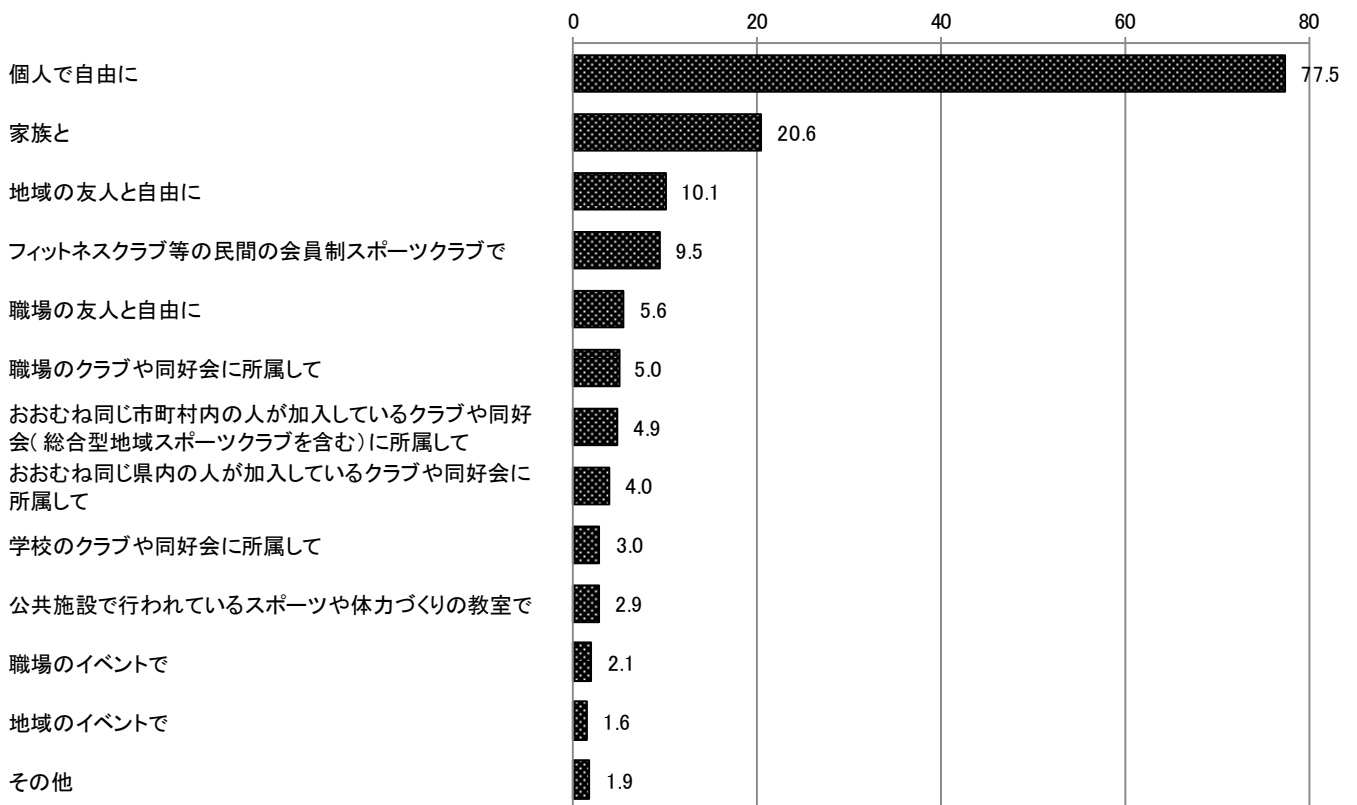


表 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q9)

<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	職場の友人と自由に	職場のクラブや同好会に所属して	スポーツクラブを含むに所属して	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)	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	学校のクラブや同好会に所属して	や体力づくりの教室で	職場のイベントで	地域のイベントで	その他
全体	16358	77.5	20.6	10.1	9.5	5.6	5.0	4.9	4.0	3.0	2.9	2.1	1.6	1.9	
男性	8347	78.5	17.0	11.4	7.0	8.5	7.8	5.3	5.3	4.2	2.0	3.0	2.0	1.8	
女性	8011	76.5	24.4	8.7	12.1	2.7	2.1	4.5	2.6	1.8	4.0	1.1	1.1	2.1	
10代	435	73.3	14.5	18.2	3.4	3.0	8.3	4.8	4.6	27.6	2.8	2.3	1.8	2.8	
20代	2222	73.8	17.9	12.4	7.8	9.1	10.0	5.0	7.4	7.7	2.3	3.6	1.4	1.8	
30代	2568	75.7	26.3	8.0	8.0	6.8	6.7	4.0	3.5	2.8	2.0	2.6	1.5	1.5	
40代	3107	77.1	22.2	6.9	7.5	5.6	4.3	3.4	2.8	1.8	1.6	2.5	1.1	2.1	
50代	2520	78.2	18.8	7.7	10.2	6.2	3.7	3.5	2.6	1.3	2.3	2.4	0.9	2.1	
60代	2793	80.3	18.6	9.8	11.3	4.7	2.6	5.1	3.4	0.8	3.9	1.4	1.3	2.0	
70代	2713	80.0	20.5	15.1	12.9	2.6	3.5	8.5	4.8	0.6	5.5	0.3	3.0	1.9	
男性10代	223	69.5	12.1	23.8	3.1	3.1	13.0	6.7	6.3	32.3	2.7	2.7	3.1	2.2	
男性20代	1143	71.1	10.1	16.1	7.7	12.0	16.0	7.1	10.5	11.6	3.1	5.3	1.8	1.3	
男性30代	1349	74.1	19.1	9.8	7.9	9.9	10.9	5.2	5.4	4.1	2.2	3.4	1.9	1.5	
男性40代	1619	77.5	17.5	7.9	5.4	8.7	6.4	4.0	4.3	2.5	1.4	3.3	1.7	2.1	
男性50代	1306	78.7	15.9	8.7	6.9	9.5	5.5	3.8	2.9	2.1	1.5	3.4	1.1	1.9	
男性60代	1418	84.4	16.9	9.6	6.4	7.6	4.2	4.4	3.8	0.7	1.3	2.3	1.6	1.8	
男性70代	1289	85.6	22.3	16.1	8.7	4.6	4.7	7.8	5.9	0.8	2.6	0.6	3.8	2.2	
女性10代	212	77.4	17.0	12.3	3.8	2.8	3.3	2.8	2.8	22.6	2.8	1.9	0.5	3.3	
女性20代	1079	76.6	26.1	8.4	7.9	6.1	3.7	2.7	4.1	3.6	1.5	1.9	1.0	2.3	
女性30代	1219	77.4	34.3	6.1	8.1	3.3	2.0	2.8	1.3	1.4	1.8	1.6	1.1	1.6	
女性40代	1488	76.6	27.3	5.8	9.7	2.2	2.1	2.8	1.2	0.9	1.9	1.6	0.5	2.1	
女性50代	1214	77.6	21.9	6.6	13.7	2.7	1.6	3.2	2.3	0.4	3.2	1.3	0.7	2.4	
女性60代	1375	76.1	20.4	10.0	16.3	1.7	1.1	5.9	3.1	0.8	6.6	0.5	1.0	2.2	
女性70代	1424	74.9	18.8	14.3	16.8	0.8	2.3	9.1	3.8	0.5	8.1	0.1	2.2	1.7	
東京23区・政令指定都市	3900	79.7	18.7	9.2	12.4	5.5	4.6	4.3	3.6	3.3	2.9	1.7	1.1	2.3	
東京都区部	1496	78.0	17.2	8.8	13.9	5.1	5.5	4.4	3.2	3.8	3.2	1.7	1.2	2.5	
政令指定都市	2404	80.7	19.6	9.4	11.4	5.7	4.1	4.2	3.9	3.0	2.7	1.7	1.1	2.2	
大都市	6264	77.5	21.3	10.1	9.7	5.7	5.4	4.8	4.2	3.1	3.0	2.1	1.8	1.9	
小都市	4750	76.2	21.3	10.4	8.0	5.7	5.2	5.4	4.1	2.8	2.8	2.5	1.6	1.8	
町村	1444	75.8	20.9	11.4	5.3	5.6	4.2	5.6	3.7	1.9	3.4	2.2	1.6	1.7	
運動頻度 週に3日以上	6180	81.3	18.7	9.1	11.8	4.4	5.1	5.2	4.4	3.3	3.1	2.3	1.9	2.4	
運動頻度 週に1日～2日	5824	77.1	20.3	10.5	11.1	5.5	5.1	6.0	4.7	3.4	4.0	1.7	1.5	1.6	
運動頻度 週に1日未満	4354	72.6	23.8	11.0	4.0	7.6	4.9	3.0	2.4	2.0	1.4	2.4	1.1	1.7	
運動しなかった・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79.6%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(57.7%)、「運動不足を感じるから」(53.7%)、「楽しみ、気晴らしとして」(46.0%)、「筋力増進・維持のため」(40.4%)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」(34.6%)が最も高くなっている。

性別に見ると、「運動不足を感じるから」、「肥満解消、ダイエットのため」、「美容のため」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「健康のため」、「体力増進・維持のため」は高年代ほど割合が高い傾向がある。また、「楽しみ気晴らしとして」は10代と20代、「友人・仲間との交流として」は10代と70代で割合が高くなっている。

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」は運動頻度が高いほど割合が高くなっている。

(図 2-1-カ、表 2-1-カ)

図 2-1-カ この1年間に運動・スポーツを行った理由 (Q7)

<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=16358

%

■実施した理由

□もっとも大きな理由

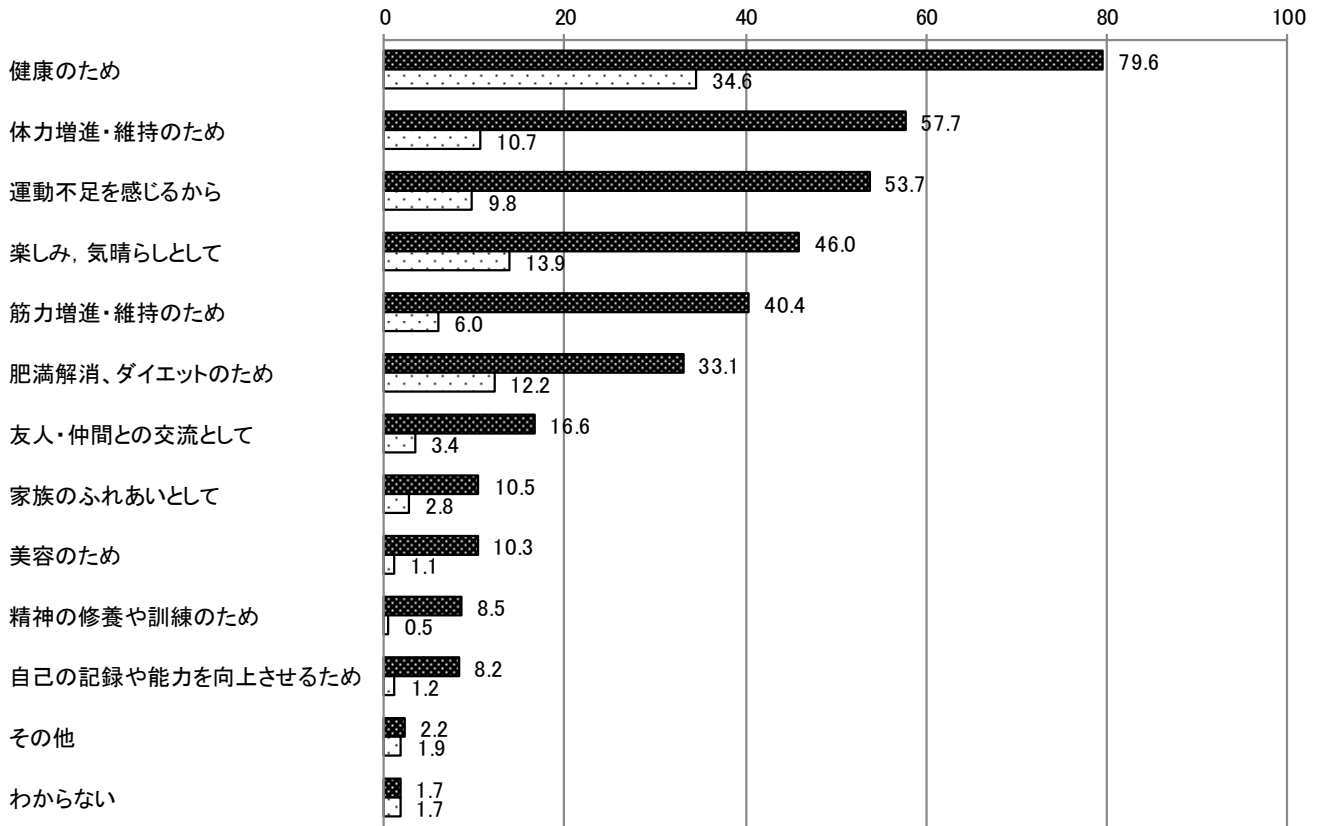


表 2-1-カ この1年間に運動・スポーツを行った理由 (Q7)

<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	運動不足を感じるから	楽しみ、気晴らしとして	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	精神の修養や訓練のため	自己の記録や能力を向上させるため	その他	わからない
全体	16358	79.6	57.7	53.7	46.0	40.4	33.1	16.6	10.5	10.3	8.5	8.2	2.2	1.7
男性	8347	79.6	58.2	49.1	46.3	39.6	28.4	18.3	8.4	3.4	9.6	10.4	1.9	2.0
女性	8011	79.6	57.1	58.5	45.8	41.2	38.1	14.8	12.7	17.5	7.3	6.0	2.5	1.4
10代	435	71.0	53.6	46.9	51.7	39.3	35.6	24.6	9.0	18.9	12.9	17.0	2.1	2.8
20代	2222	74.9	53.4	50.5	51.5	39.3	36.7	19.4	10.2	17.5	11.2	10.9	2.5	1.9
30代	2568	75.6	55.8	53.8	48.3	39.1	37.9	13.0	17.6	14.0	10.6	8.3	2.5	1.9
40代	3107	76.6	53.4	52.4	43.9	36.5	36.2	12.3	13.3	12.4	9.6	8.2	2.4	2.3
50代	2520	79.1	55.6	53.5	42.3	38.3	34.0	12.2	8.3	9.4	7.6	7.3	2.2	1.8
60代	2793	84.4	62.7	56.9	45.4	43.2	29.2	16.5	7.6	4.5	5.9	6.8	1.9	1.2
70代	2713	87.7	65.4	55.7	44.9	46.1	25.1	25.5	6.3	4.2	5.8	7.0	1.6	1.1
男性10代	223	72.2	57.0	40.4	55.6	45.7	20.6	27.4	9.0	8.1	13.5	21.1	1.3	2.7
男性20代	1143	74.6	56.5	43.9	52.1	45.2	25.7	23.4	5.7	7.6	15.6	15.8	2.1	2.2
男性30代	1349	77.6	58.8	46.3	48.2	43.5	31.4	16.5	11.9	5.3	12.2	11.3	1.6	2.8
男性40代	1619	76.7	54.2	47.0	44.5	36.7	30.6	14.3	10.8	3.6	10.5	9.9	2.0	2.9
男性50代	1306	78.5	53.8	49.2	42.3	32.8	29.6	13.9	6.7	2.0	7.3	8.6	1.9	1.8
男性60代	1418	83.5	61.1	54.1	44.3	37.5	27.5	16.2	6.6	0.8	6.6	8.5	1.9	1.6
男性70代	1289	88.0	65.9	55.1	45.9	42.4	26.0	25.8	7.6	0.9	5.4	7.4	1.6	0.7
女性10代	212	69.8	50.0	53.8	47.6	32.5	51.4	21.7	9.0	30.2	12.3	12.7	2.8	2.8
女性20代	1079	75.3	50.1	57.5	50.9	33.0	48.3	15.0	15.0	27.9	6.6	5.7	2.9	1.7
女性30代	1219	73.4	52.5	62.1	48.4	34.2	45.0	9.3	23.8	23.6	8.8	4.9	3.4	1.0
女性40代	1488	76.5	52.6	58.3	43.3	36.3	42.3	10.1	15.9	21.8	8.6	6.3	2.9	1.5
女性50代	1214	79.8	57.5	58.2	42.4	44.2	38.6	10.4	10.0	17.4	7.9	6.0	2.5	1.8
女性60代	1375	85.2	64.3	59.9	46.6	49.0	31.0	16.8	8.7	8.3	5.2	5.1	1.9	0.9
女性70代	1424	87.4	64.9	56.3	44.0	49.5	24.2	25.2	5.1	7.2	6.1	6.6	1.5	1.5
東京23区・政令指定都市	3900	81.1	60.7	55.8	47.6	43.2	34.7	16.2	9.2	11.2	8.7	7.6	2.3	1.4
東京都区部	1496	81.8	62.0	53.8	48.9	45.5	34.1	15.9	8.6	12.8	10.2	8.6	2.1	1.2
政令指定都市	2404	80.6	59.9	57.1	46.8	41.8	35.1	16.4	9.6	10.2	7.8	7.0	2.5	1.5
大都市	6264	80.8	59.2	53.9	46.4	41.0	31.4	16.8	10.4	9.4	8.4	8.7	2.1	1.6
小都市	4750	78.1	55.7	52.9	45.1	38.6	33.5	16.8	11.7	10.8	8.4	8.5	2.0	2.0
町村	1444	75.5	49.4	49.9	43.1	35.7	35.2	16.0	10.7	10.7	8.4	7.1	2.7	2.5
運動頻度 週に3日以上	6180	86.7	65.6	52.6	44.6	48.4	35.8	15.0	9.3	11.5	11.0	10.7	3.3	0.8
運動頻度 週に1日～2日	5824	83.7	61.0	59.1	50.0	43.2	35.7	18.1	10.7	10.9	8.9	9.3	1.5	0.6
運動頻度 週に1日未満	4354	64.1	42.1	48.0	42.7	25.1	25.8	16.8	12.1	7.8	4.2	3.3	1.4	4.5
運動しなかった・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

イ 運動・スポーツの実施状況に対する満足度

現在の運動・スポーツ実施状況について満足しているかを聞いたところ、「もっとやりたいと思う」とする割合が51.7%と最も高く、「満足している」割合の17.5%を大きく上回っている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

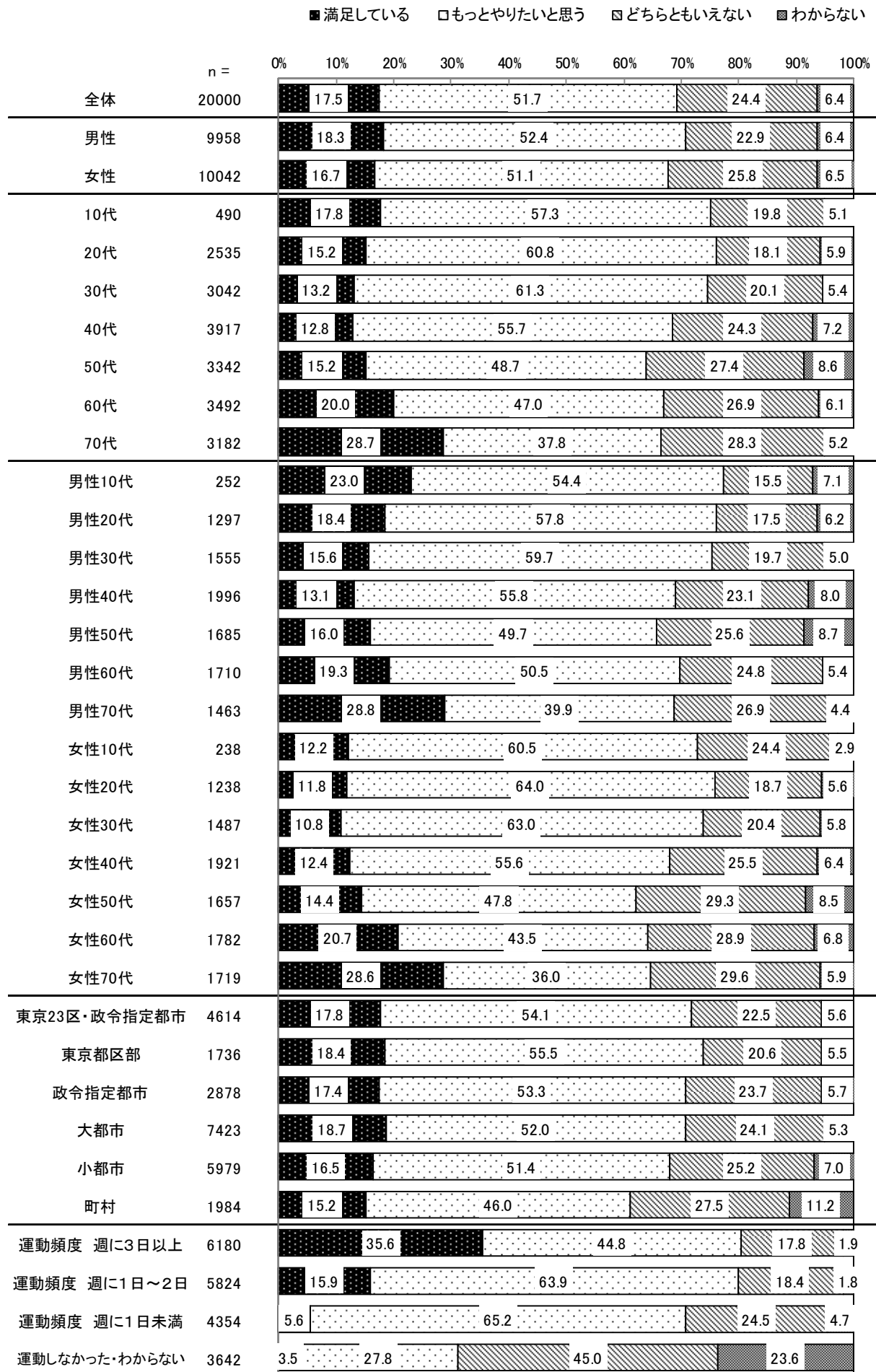
年代別に見ると、「満足している」割合は70代が最も高く、30代・40代で低くなっている。「もっとやりたいと思う」割合は30代、20代の順に高くなっている。

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、週に1日～2日、1日未満実施者では6割を超えて高くなっている。

(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 (Q17)

[基数：回答者全員]



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＜複数回答＞を聞いたところ、「仕事や家事が忙しいから」を挙げた者の割合が39.9%で最も高く、次いで「面倒くさいから」（26.4%）、「年をとったから」（23.6%）、「コロナウイルス感染症対策による日常生活の変化」（18.1%）、「お金に余裕がないから」（13.9%）の順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞でも、「仕事や家事が忙しいから」（24.1%）が最も高くなっている。

性別に見ると、全体と比較すると「面倒くさいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「仕事や家事が忙しいから」は20代～30代で、「年をとったから」、「コロナウイルス感染症対策による日常生活の変化」は70代で、「子どもに手がかかるから」は30代で、「場所や施設がないから」は10代で、それぞれ割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「面倒くさいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」は運動頻度が低いほど割合が高くなっている。

(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（Q19）

<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]

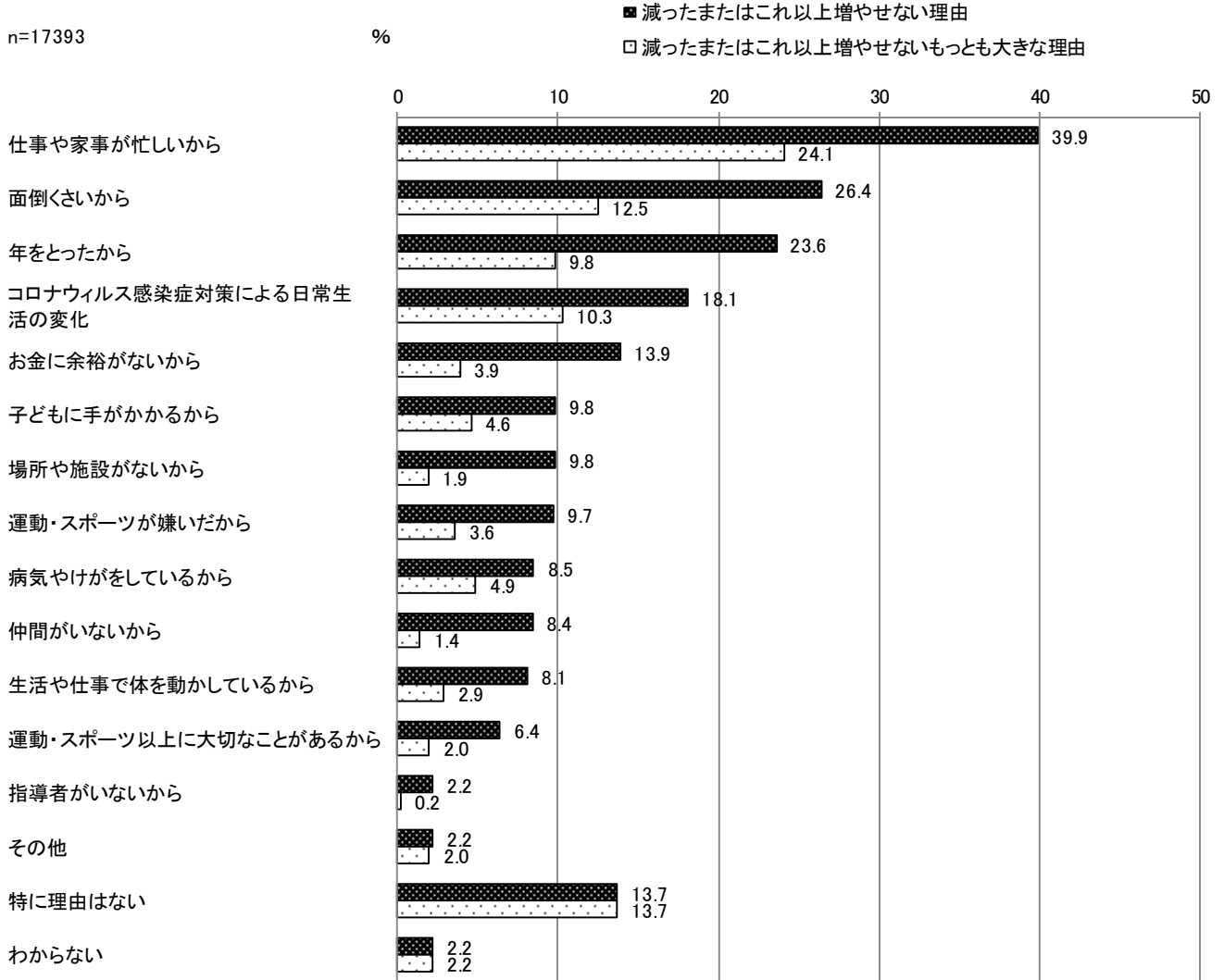


表 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因①頻度減・増やせない（増やさない）理由（Q19）

<複数選択可>

[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 =	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	コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化	お金に余裕がないから	子どもに手がかかるから	場所や施設がないから	運動・スポーツが嫌いだから	病气やけがをしているから	仲間がいないから	生活や仕事で体を動かしているから	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	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	17393	39.9	26.4	23.6	18.1	13.9	9.8	9.8	9.7	8.5	8.4	8.1	6.4	2.2	2.2	13.7	2.2	
男性	8650	41.0	22.6	26.3	16.2	13.0	7.8	9.9	5.9	8.4	9.3	6.9	6.3	2.4	1.8	14.7	2.5	
女性	8743	38.9	30.2	21.0	20.1	14.8	11.8	9.7	13.5	8.6	7.6	9.3	6.4	2.0	2.6	12.7	1.9	
10代	419	39.6	30.8	4.3	16.2	12.6	1.9	21.0	12.4	5.3	17.4	7.4	14.8	5.3	2.6	12.4	2.9	
20代	2145	56.0	32.5	7.2	14.0	19.2	13.9	15.3	10.0	4.4	15.0	6.2	10.5	3.2	2.1	8.2	2.1	
30代	2634	60.1	29.8	11.0	14.6	17.2	30.1	11.4	10.3	6.5	9.0	6.5	7.3	2.5	1.8	8.0	2.1	
40代	3399	52.2	31.2	18.2	14.5	16.2	14.6	9.1	11.4	6.9	8.1	7.1	6.0	2.1	1.3	12.2	2.4	
50代	2888	41.9	28.0	23.8	18.1	14.8	2.6	8.5	10.3	9.5	6.5	9.3	5.0	1.6	2.0	14.2	2.5	
60代	3071	24.0	22.9	33.1	21.8	10.5	0.6	8.5	8.9	10.1	7.0	9.7	4.2	2.0	2.8	18.4	2.2	
70代	2837	9.7	14.6	46.6	25.3	7.0	0.5	6.0	6.8	13.0	5.6	9.4	5.4	1.7	3.3	19.1	1.9	
男性10代	207	42.0	23.2	5.8	15.9	12.6	2.4	20.8	8.2	6.8	20.8	6.8	15.5	6.3	3.4	12.6	2.4	
男性20代	1061	54.9	24.2	8.0	13.2	17.3	9.5	14.9	5.6	5.1	15.2	5.5	10.4	3.4	1.1	10.0	2.8	
男性30代	1345	59.9	23.6	12.7	14.6	15.5	22.1	11.8	6.1	6.5	9.7	5.9	8.2	2.8	1.0	10.0	2.5	
男性40代	1739	55.1	24.1	19.5	13.0	13.8	12.4	9.0	6.2	6.6	8.5	6.2	5.8	2.1	0.9	14.8	2.3	
男性50代	1453	44.4	25.7	26.6	15.4	12.6	2.5	8.1	6.7	9.2	7.3	6.6	4.7	1.9	1.9	14.9	2.8	
男性60代	1516	23.9	22.4	38.0	19.0	10.9	0.6	8.9	5.4	10.0	8.0	8.5	4.0	2.0	2.8	17.9	2.7	
男性70代	1329	7.9	15.3	53.0	22.2	9.0	0.6	6.8	4.7	12.8	7.0	8.3	5.0	1.7	3.2	19.4	2.1	
女性10代	212	37.3	38.2	2.8	16.5	12.7	1.4	21.2	16.5	3.8	14.2	8.0	14.2	4.2	1.9	12.3	3.3	
女性20代	1084	57.0	40.7	6.5	14.8	20.9	18.2	15.8	14.4	3.7	14.8	7.0	10.7	3.0	3.1	6.5	1.3	
女性30代	1289	60.4	36.2	9.2	14.5	19.0	38.6	11.0	14.6	6.5	8.2	7.1	6.4	2.2	2.6	6.1	1.6	
女性40代	1660	49.1	38.6	16.9	16.0	18.6	16.9	9.3	16.9	7.3	7.7	8.0	6.2	2.1	1.7	9.5	2.4	
女性50代	1435	39.4	30.5	20.8	20.8	17.1	2.7	8.9	13.9	9.8	5.8	12.1	5.4	1.3	2.2	13.6	2.2	
女性60代	1555	24.2	23.3	28.4	24.6	10.0	0.5	8.1	12.3	10.1	6.0	10.8	4.4	1.9	2.9	19.0	1.7	
女性70代	1508	11.3	13.9	40.9	28.1	5.4	0.4	5.2	8.7	13.2	4.4	10.3	5.7	1.7	3.4	18.9	1.7	
東京23区・政令指定都市	4052	39.5	27.2	22.1	22.5	13.8	8.1	11.2	9.9	8.0	8.0	7.4	6.6	2.1	2.2	13.2	1.8	
東京都区部	1495	42.1	27.7	20.5	25.8	13.6	8.0	12.4	10.6	7.9	8.9	7.2	7.4	2.8	2.1	11.0	2.4	
政令指定都市	2557	38.1	26.9	23.0	20.5	13.8	8.1	10.4	9.5	8.0	7.5	7.5	6.2	1.7	2.2	14.4	1.4	
大都市	6476	38.7	25.5	25.6	18.5	13.7	9.4	9.3	8.8	8.9	8.0	7.6	6.6	2.1	2.3	13.9	2.3	
小都市	5199	41.8	27.4	22.8	15.6	14.9	11.3	9.6	10.5	8.3	9.2	8.7	6.2	2.3	2.2	13.8	2.2	
町村	1666	40.0	25.2	22.1	14.2	11.9	11.0	8.9	10.1	8.9	8.8	9.8	5.5	2.6	2.2	13.3	3.1	
運動頻度 週に3日以上	5065	31.6	15.0	27.1	17.3	10.6	6.7	8.6	5.0	7.5	5.5	9.8	6.0	2.1	3.0	19.7	2.8	
運動頻度 週に1日～2日	5221	42.2	21.9	23.2	22.3	13.9	10.2	10.1	6.2	7.9	8.0	6.9	6.9	2.1	2.3	11.6	2.0	
運動頻度 週に1日未満	4043	50.7	37.0	20.4	20.9	15.1	13.4	11.4	11.7	7.4	11.6	6.2	7.0	2.1	1.6	7.0	1.9	
運動しなかった・わからない	3064	35.6	39.0	22.7	8.8	17.6	9.6	9.2	21.0	12.5	9.8	9.9	5.2	2.6	1.6	15.9	2.0	

オ 運動・スポーツの実施阻害要因

②[週に1回以上実施できない]または[直近1年に運動をしなかった]理由

運動・スポーツを週に1回以上実施できない、または直近1年に運動をしなかった理由<複数回答>を聞いたところ、「仕事や家事が忙しいから」を挙げた者の割合が47.0%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(42.5%)、「年をとったから」(20.3%)、「お金に余裕がないから」(18.1%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(17.9%)の順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「仕事や家事が忙しいから」(24.3%)が最も高くなっている。

性別に見ると、全体と比較すると「面倒くさいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」は女性の割合が高く、「年をとったから」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「仕事や家事が忙しいから」は20代~40代で割合が高く、「子どもに手がかかるから」は30代で割合が高く、「場所や施設がないから」、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」は10代で割合が高くなっている。

(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[週に1回以上実施できない]または[直近1年に運動をしなかった]理由 (Q6)

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：週に1回以上運動・スポーツの実施できていない者、または直近1年非運動実施者]

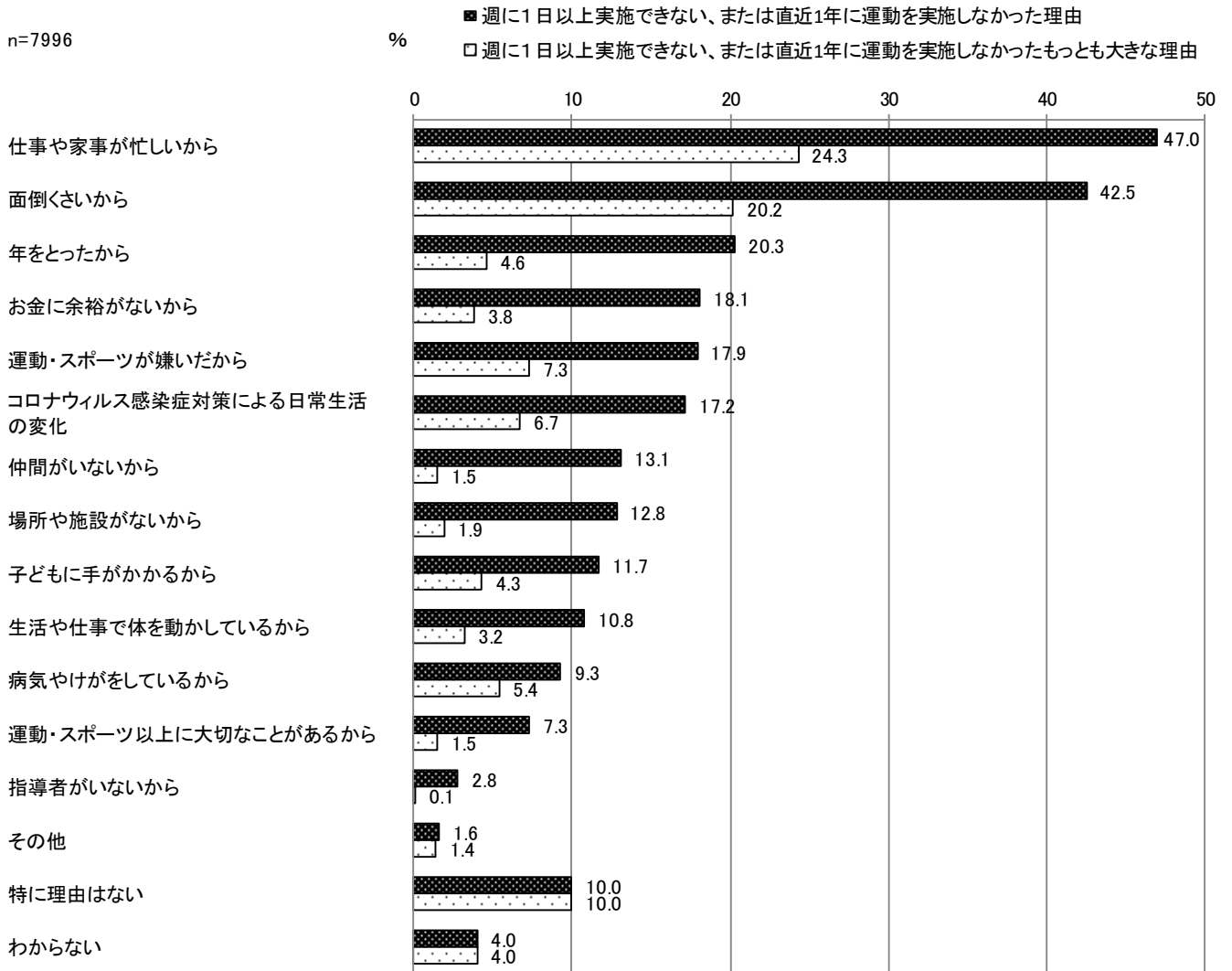


表 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因

②[週に1回以上実施できない]または[または直近1年に運動をしなかった理由] (Q6)

<複数選択可>

[基数：週に1回以上運動・スポーツの実施できていない者、または直近1年非運動実施者]

%

	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	コロナウイルス感染症対策による日常生活の変化	仲間がいないから	場所や施設がないから	子どもに手がかかるから	生活や仕事で体を動かしているから	病气やけがをしているから	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	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	7996	47.0	42.5	20.3	18.1	17.9	17.2	13.1	12.8	11.7	10.8	9.3	7.3	2.8	1.6	10.0	4.0
男性	3845	47.6	37.9	23.3	16.8	11.2	16.7	13.8	12.9	8.9	9.5	9.1	7.4	2.7	1.3	10.7	4.8
女性	4151	46.4	46.6	17.6	19.4	24.2	17.7	12.4	12.7	14.4	11.9	9.5	7.2	2.8	2.0	9.3	3.3
10代	176	38.6	51.7	0.6	13.6	27.8	16.5	19.9	26.1	0.6	4.0	5.1	15.9	3.4	3.4	8.5	8.0
20代	1058	57.9	46.9	5.6	21.4	17.5	14.8	21.3	21.0	11.4	7.1	3.9	11.3	3.8	1.9	6.0	6.9
30代	1365	63.7	44.0	9.5	20.0	16.0	17.0	14.5	15.5	32.8	8.7	6.2	7.7	2.6	1.9	5.8	4.1
40代	1848	54.8	45.0	18.6	20.0	18.9	16.0	12.7	12.0	16.5	10.4	7.5	7.5	2.9	0.8	8.8	3.8
50代	1530	46.0	43.3	23.8	20.7	17.3	17.2	10.3	10.0	3.1	13.2	10.3	6.5	2.5	1.6	11.5	3.2
60代	1218	31.2	39.4	32.3	13.0	18.6	18.4	10.9	9.4	0.9	14.4	12.2	4.7	2.2	1.9	14.6	3.0
70代	801	14.2	29.2	41.7	10.4	17.7	21.7	8.0	6.7	0.7	11.1	20.8	4.5	2.4	2.2	15.5	2.9
男性10代	88	37.5	44.3	1.1	14.8	22.7	21.6	20.5	26.1	-	4.5	5.7	19.3	4.5	4.5	10.2	8.0
男性20代	502	53.0	37.3	5.2	18.5	10.0	14.1	21.1	19.7	6.0	5.4	3.6	11.6	1.6	0.6	8.0	9.8
男性30代	637	63.3	37.7	11.9	17.7	9.9	17.3	15.2	14.9	24.3	7.8	6.3	7.7	2.8	0.9	7.4	5.5
男性40代	924	58.5	36.6	19.2	18.1	10.4	15.0	13.4	12.0	13.9	9.7	6.5	7.4	3.0	0.2	10.7	4.8
男性50代	753	47.4	41.4	28.3	19.3	11.8	16.7	11.0	9.7	2.8	10.5	10.9	6.6	2.5	1.9	11.2	3.9
男性60代	594	31.1	37.9	37.7	12.5	10.9	17.3	11.4	10.6	0.8	13.3	11.8	5.4	2.4	2.5	14.6	2.9
男性70代	347	13.5	34.0	51.0	11.5	13.5	21.3	10.1	9.2	0.9	11.0	21.6	3.2	3.5	1.7	13.5	1.2
女性10代	88	39.8	59.1	-	12.5	33.0	11.4	19.3	26.1	1.1	3.4	4.5	12.5	2.3	2.3	6.8	8.0
女性20代	556	62.4	55.6	5.9	23.9	24.3	15.5	21.4	22.1	16.4	8.6	4.1	11.2	5.8	3.1	4.1	4.3
女性30代	728	64.0	49.5	7.3	22.0	21.3	16.8	13.9	16.1	40.2	9.5	6.0	7.7	2.5	2.7	4.4	2.9
女性40代	924	51.0	53.5	18.0	21.9	27.4	17.0	11.9	12.0	19.2	11.0	8.5	7.7	2.8	1.3	6.8	2.8
女性50代	777	44.7	45.0	19.4	22.1	22.5	17.6	9.7	10.3	3.3	15.8	9.7	6.3	2.4	1.3	11.8	2.6
女性60代	624	31.3	40.9	27.1	13.5	25.8	19.4	10.4	8.2	1.0	15.5	12.7	4.0	2.1	1.3	14.6	3.2
女性70代	454	14.8	25.6	34.6	9.5	20.9	22.0	6.4	4.8	0.7	11.2	20.3	5.5	1.5	2.6	17.0	4.2
東京23区・政令指定都市	1669	46.0	42.9	18.4	17.7	18.2	19.9	11.9	14.3	10.4	9.8	9.3	6.6	2.9	1.9	11.0	2.8
東京都区部	603	46.6	44.9	17.9	16.7	19.6	22.2	13.8	15.3	9.6	7.1	8.8	6.8	3.3	2.0	9.8	4.6
政令指定都市	1066	45.6	41.7	18.7	18.3	17.4	18.6	10.9	13.7	10.9	11.3	9.7	6.5	2.6	1.8	11.7	1.7
大都市	2755	47.5	43.0	22.9	18.3	16.4	18.5	13.6	13.1	11.7	11.1	9.5	7.7	2.6	1.6	9.3	3.2
小都市	2579	48.6	43.7	19.7	18.5	20.1	15.1	13.5	12.3	12.6	11.0	9.2	8.0	2.9	1.5	9.7	4.0
町村	993	43.4	37.0	18.0	17.2	16.0	14.3	12.6	10.9	11.8	10.9	9.2	5.5	2.5	1.6	10.9	8.5
運動頻度 週に3日以上	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
運動頻度 週に1日～2日	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
運動頻度 週に1日未満	4354	55.2	44.8	19.2	16.9	14.8	23.8	15.3	15.5	14.1	10.0	7.6	9.1	2.7	1.6	6.2	2.0
運動しなかった・わからない	3642	37.3	39.6	21.7	19.6	21.7	9.3	10.5	9.6	8.9	11.7	11.3	5.2	2.8	1.6	14.5	6.5

カ 運動・スポーツの実施阻害要因 ③運動・スポーツが嫌いな理由

運動・スポーツが嫌いな理由<複数回答>を聞いたところ、「苦手だから」を挙げた者の割合が73.7%で最も高く、次いで「疲れるから」(65.1%)、「時間を取られるから」(36.4%)、「お金がかかるから」(19.8%)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」(40.7%)が最も高くなっている。

性別に見ると、全体と比較すると「苦手だから」は女性の割合が高く、「時間をとられるから」、「実施する意味・価値を感じないから」は男性の割合が高くなっている。年代別に見ると、「人に見られたくないから」は10代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「疲れるから」は週に1日未満実施者で割合が高くなっている。

(図 2-2-カ、表 2-2-カ)

図 2-2-カ 運動・スポーツの実施阻害要因③運動・スポーツが嫌いな理由 (Q20)

<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]

n=1689

%

■ 運動・スポーツが嫌いな理由 □ 運動・スポーツが嫌いなもっとも大きな理由

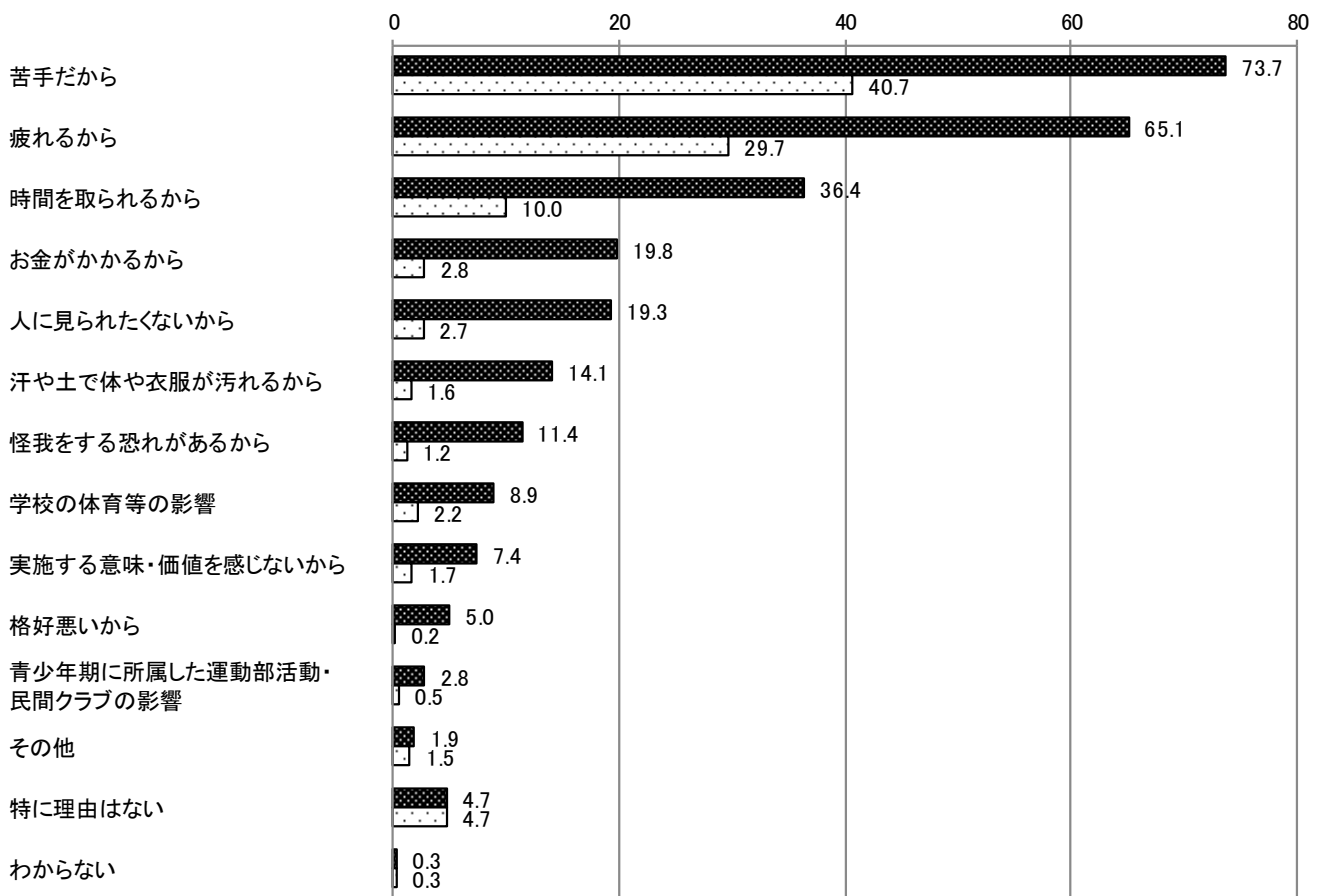


表 2-2-カ 運動・スポーツの実施阻害要因③運動・スポーツが嫌いな理由 (Q20)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

		%													
		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	怪我をする恐れがあるから	学校の体育等の影響	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
n =															
全体	1689	73.7	65.1	36.4	19.8	19.3	14.1	11.4	8.9	7.4	5.0	2.8	1.9	4.7	0.3
男性	507	64.9	68.0	43.6	20.3	20.9	15.8	13.6	11.8	12.4	5.9	5.3	2.2	4.3	0.4
女性	1182	77.4	63.9	33.2	19.6	18.6	13.4	10.5	7.6	5.2	4.7	1.8	1.8	4.9	0.3
10代	52	84.6	73.1	28.8	15.4	40.4	21.2	11.5	15.4	3.8	13.5	5.8	-	3.8	-
20代	215	72.6	81.4	41.9	26.5	28.8	20.9	13.5	18.1	11.6	10.2	7.0	1.4	2.3	0.9
30代	270	73.7	76.7	43.3	23.3	25.9	16.7	8.5	7.8	5.9	3.7	3.3	2.2	3.0	0.4
40代	388	74.0	73.2	37.1	20.1	20.6	15.2	10.1	7.5	6.7	3.9	1.5	2.8	1.8	0.3
50代	297	76.1	60.9	38.4	22.6	15.2	13.1	13.1	8.1	8.8	5.4	1.7	2.7	5.4	-
60代	274	71.5	48.9	30.7	14.6	10.9	10.2	9.9	6.6	6.2	2.9	2.6	1.1	6.2	-
70代	193	70.5	42.0	25.9	11.4	9.3	5.7	15.5	5.7	6.7	3.6	1.6	0.5	13.0	0.5
男性10代	17	76.5	82.4	35.3	17.6	47.1	47.1	17.6	11.8	5.9	23.5	5.9	-	5.9	-
男性20代	59	71.2	84.7	52.5	30.5	33.9	20.3	13.6	30.5	25.4	8.5	20.3	1.7	1.7	1.7
男性30代	82	51.2	69.5	52.4	20.7	23.2	12.2	11.0	12.2	7.3	3.7	4.9	2.4	1.2	-
男性40代	108	63.9	77.8	41.7	19.4	22.2	21.3	13.0	12.0	12.0	2.8	2.8	4.6	0.9	0.9
男性50代	97	70.1	64.9	48.5	22.7	17.5	16.5	15.5	7.2	12.4	7.2	2.1	3.1	3.1	-
男性60代	82	64.6	59.8	37.8	14.6	13.4	7.3	12.2	7.3	11.0	3.7	3.7	-	8.5	-
男性70代	62	67.7	45.2	29.0	16.1	11.3	8.1	16.1	6.5	11.3	8.1	3.2	-	12.9	-
女性10代	35	88.6	68.6	25.7	14.3	37.1	8.6	8.6	17.1	2.9	8.6	5.7	-	2.9	-
女性20代	156	73.1	80.1	37.8	25.0	26.9	21.2	13.5	13.5	6.4	10.9	1.9	1.3	2.6	0.6
女性30代	188	83.5	79.8	39.4	24.5	27.1	18.6	7.4	5.9	5.3	3.7	2.7	2.1	3.7	0.5
女性40代	280	77.9	71.4	35.4	20.4	20.0	12.9	8.9	5.7	4.6	4.3	1.1	2.1	2.1	-
女性50代	200	79.0	59.0	33.5	22.5	14.0	11.5	12.0	8.5	7.0	4.5	1.5	2.5	6.5	-
女性60代	192	74.5	44.3	27.6	14.6	9.9	11.5	8.9	6.3	4.2	2.6	2.1	1.6	5.2	-
女性70代	131	71.8	40.5	24.4	9.2	8.4	4.6	15.3	5.3	4.6	1.5	0.8	0.8	13.0	0.8
東京23区・政令指定都市	403	72.2	65.0	35.0	18.9	18.9	17.4	12.4	12.2	8.7	5.0	5.0	1.7	6.2	0.2
東京都区部	159	75.5	64.2	33.3	17.6	18.9	16.4	15.1	9.4	10.7	5.7	4.4	1.3	6.9	-
政令指定都市	244	70.1	65.6	36.1	19.7	18.9	18.0	10.7	13.9	7.4	4.5	5.3	2.0	5.7	0.4
大都市	572	71.2	64.7	38.5	19.4	18.5	14.3	10.3	8.4	8.0	4.9	2.4	1.9	5.1	0.2
小都市	545	78.0	65.5	36.3	20.2	20.4	12.3	11.9	7.9	6.6	5.7	2.0	2.2	3.1	0.4
町村	169	71.6	65.7	32.5	22.5	19.5	11.2	11.2	5.9	4.7	3.6	1.8	1.2	5.3	0.6
運動頻度 週に3日以上	252	71.8	67.5	41.3	16.7	18.7	16.3	13.5	11.5	6.3	5.2	4.0	2.0	5.2	-
運動頻度 週に1日～2日	323	71.5	63.2	35.0	16.7	23.8	13.9	10.8	9.3	6.2	5.9	3.1	2.8	3.7	0.3
運動頻度 週に1日未満	472	73.7	72.7	39.4	20.6	22.2	15.3	9.1	8.5	6.8	5.1	2.5	1.5	3.6	0.4
運動しなかった・わからない	642	75.4	59.7	32.9	22.1	15.1	12.5	12.6	7.9	8.9	4.5	2.5	1.7	5.9	0.3

(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83.5%（「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」37.6%+「定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である」6.1%+「定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した」15.6%+「不定期で実施した」24.2%）、運動・スポーツを実施していない割合は16.5%（「現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている」3.4%+「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」13.1%）となっている。

性別に見ると、「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」は男性の割合が高く、「不定期で実施した」は女性の割合が高くなっている。

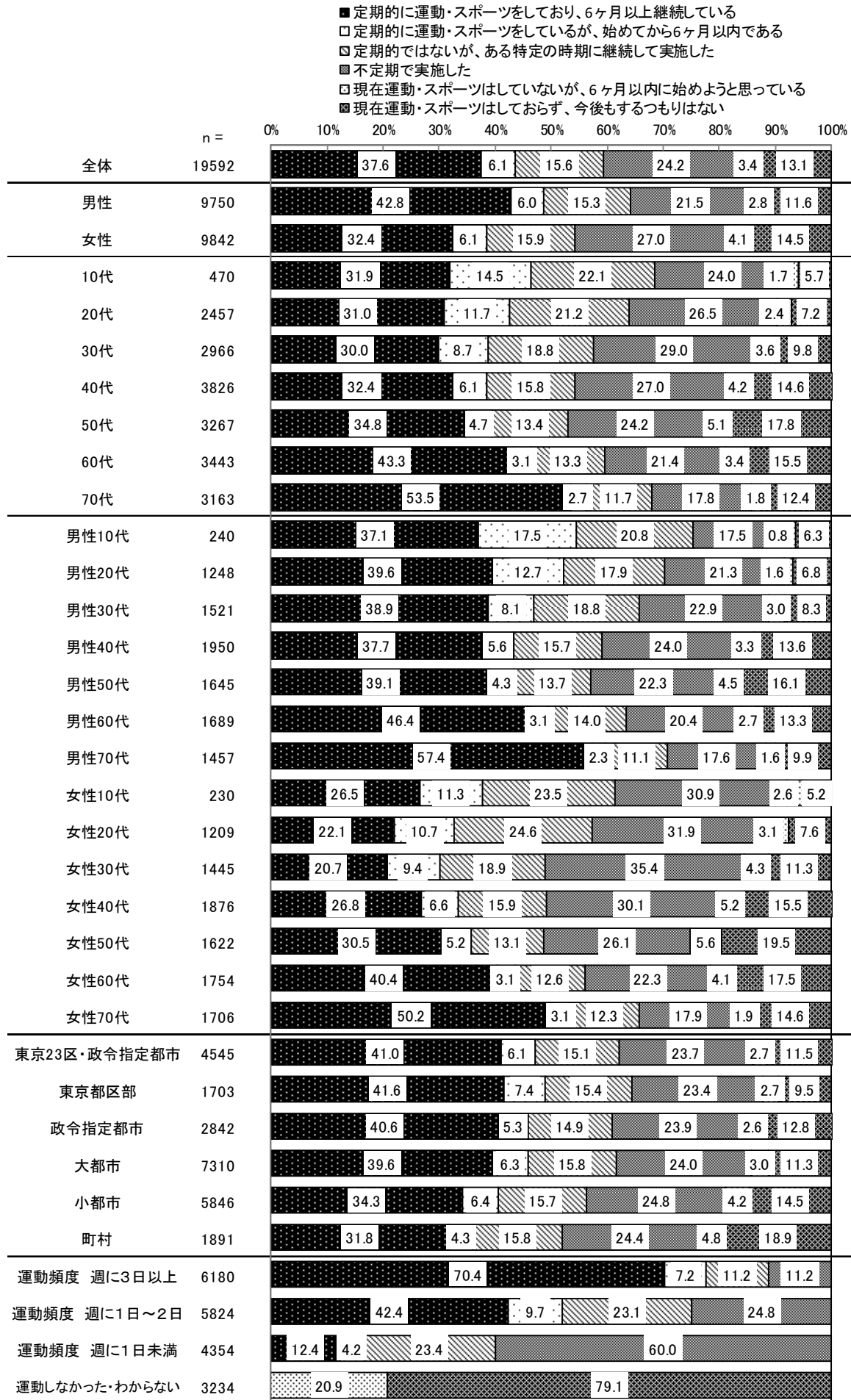
年代別に見ると、運動・スポーツをしている割合は10～30代で高く、50代で低くなっている。

運動頻度別に見ると、「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」は週に3日以上実施者で70.4%、週に1日～2日実施者で42.4%と高くなっている。

(図 2-3-ア)

図 2-3-ア 運動・スポーツの実施状況と意向 (Q11)

[基数：直近1年間に運動実施したかどうかわからない者を除く]



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、「午前中(9:00~12:00)」が平日では25.3%、休日では31.9%と、それぞれ最も高くなっている。

性別に見ると、平日では「早朝(5:00~9:00)」は男性の割合が、「午前中(9:00~12:00)」は女性の割合が高くなっている。休日では「早朝(5:00~9:00)」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、平日では「午前中(9:00~12:00)」と「昼間(12:00~15:00)」は70代で、「夕方(15:00~18:00)」は10代で割合が高くなっている。休日では「夕方(15:00~18:00)」は10代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、平日では「早朝(5:00~9:00)」は週に3日以上実施者で割合が高くなっている。

(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 (Q12)

<複数回答可>

[基数:回答者全員]

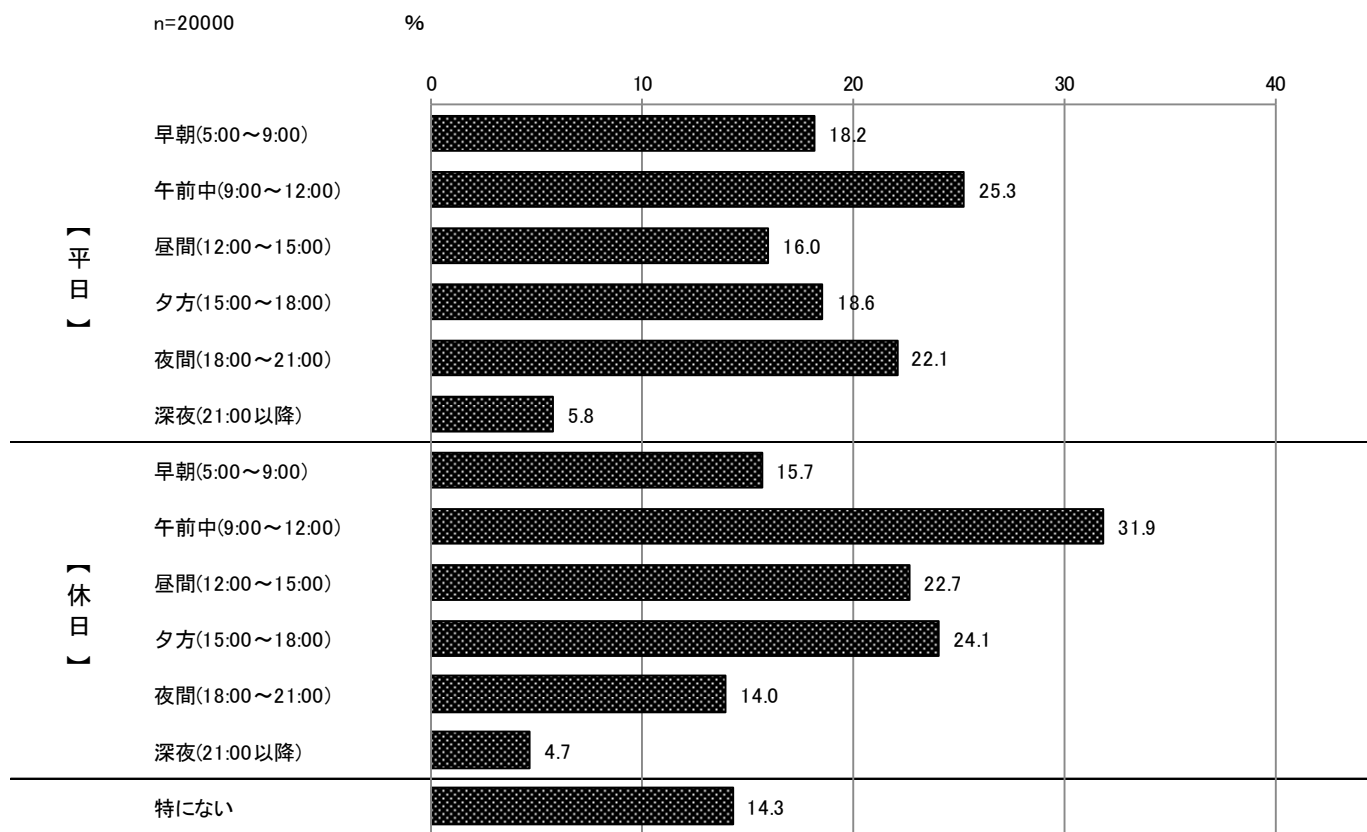


表 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯 (Q12)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	n =	平日						休日						特 に な い
		9 :00 ~ 05)	1 午 前 中 09 ~ 00)	1 昼 間 01 02 ~ 00)	1 夕 方 01 05 ~ 00)	2 夜 間 01 08 ~ 00)	深 夜 (2 1 ~ 0 0 以 降)	9 :00 ~ 05)	1 午 前 中 09 ~ 00)	1 昼 間 01 02 ~ 00)	1 夕 方 01 05 ~ 00)	2 夜 間 01 08 ~ 00)	深 夜 (2 1 ~ 0 0 以 降)	
全体	20000	18.2	25.3	16.0	18.6	22.1	5.8	15.7	31.9	22.7	24.1	14.0	4.7	14.3
男性	9958	21.1	20.7	14.0	17.5	24.3	6.8	18.9	32.5	23.1	24.7	15.1	5.3	14.1
女性	10042	15.3	29.8	17.9	19.7	19.8	4.8	12.5	31.3	22.2	23.5	12.9	4.1	14.5
10代	490	17.1	17.1	14.9	37.3	29.8	7.3	15.9	25.1	21.6	35.9	25.3	9.6	12.4
20代	2535	15.6	18.3	12.1	21.7	36.5	10.6	13.8	33.3	25.5	31.2	25.8	8.4	11.0
30代	3042	17.2	21.0	13.4	16.8	30.5	10.7	16.7	36.6	25.5	27.5	19.0	8.5	12.1
40代	3917	18.9	16.8	11.3	15.1	28.3	7.9	17.4	29.4	20.8	22.2	17.4	6.0	16.2
50代	3342	18.9	20.6	12.3	15.2	22.6	4.6	16.4	30.6	20.2	20.8	12.3	3.2	17.7
60代	3492	20.1	32.6	19.3	19.5	11.7	1.4	15.8	30.6	22.0	22.0	7.2	1.3	14.9
70代	3182	17.4	43.3	27.6	21.7	4.5	0.7	13.4	33.3	23.5	21.2	3.4	0.9	12.9
男性10代	252	17.1	15.9	16.3	36.1	29.4	8.7	14.7	25.8	24.2	35.3	24.6	11.5	13.1
男性20代	1297	17.5	16.0	10.0	20.2	35.9	11.1	15.5	32.2	24.6	29.9	25.9	8.6	12.0
男性30代	1555	19.2	14.0	10.2	14.4	35.4	13.2	20.2	34.3	24.1	27.2	21.5	9.8	12.0
男性40代	1996	21.0	12.4	9.3	13.0	31.1	9.8	20.3	30.3	21.2	23.3	18.8	7.0	15.7
男性50代	1685	22.8	14.6	9.6	12.4	24.6	5.2	20.7	31.7	20.5	20.6	12.6	3.7	18.4
男性60代	1710	24.2	26.8	17.0	20.0	13.5	1.2	19.4	31.0	23.2	24.0	7.5	1.2	14.4
男性70代	1463	21.2	44.0	29.5	24.0	4.4	0.4	16.9	37.5	26.2	23.0	4.0	0.7	10.7
女性10代	238	17.2	18.5	13.4	38.7	30.3	5.9	17.2	24.4	18.9	36.6	26.1	7.6	11.8
女性20代	1238	13.7	20.8	14.4	23.2	37.2	10.0	12.1	34.4	26.4	32.5	25.7	8.1	10.0
女性30代	1487	15.1	28.2	16.8	19.4	25.3	8.1	13.0	39.0	26.9	27.9	16.5	7.1	12.1
女性40代	1921	16.8	21.4	13.3	17.3	25.4	6.0	14.4	28.5	20.2	21.1	15.9	4.9	16.7
女性50代	1657	14.8	26.8	15.0	18.0	20.5	3.9	12.0	29.4	19.9	21.1	11.9	2.7	17.0
女性60代	1782	16.2	38.2	21.5	19.0	10.0	1.6	12.3	30.2	20.9	20.1	6.8	1.4	15.3
女性70代	1719	14.3	42.7	25.9	19.8	4.6	0.9	10.5	29.7	21.2	19.7	3.0	1.1	14.8
東京23区・政令指定都市	4614	18.6	26.8	17.7	18.4	22.3	7.1	15.8	33.3	26.4	25.2	13.9	5.4	13.7
東京都区部	1736	20.4	25.5	18.1	17.9	23.4	9.4	15.9	32.1	26.7	26.1	15.7	7.3	12.8
政令指定都市	2878	17.4	27.6	17.5	18.8	21.6	5.7	15.7	34.1	26.2	24.7	12.9	4.3	14.1
大都市	7423	18.9	26.6	17.1	19.1	21.2	6.0	16.3	32.7	23.4	24.7	14.0	4.8	12.6
小都市	5979	17.2	23.8	14.1	18.1	23.6	5.0	14.9	31.4	20.5	23.0	14.5	4.0	15.1
町村	1984	17.4	21.5	13.1	18.2	20.3	4.7	15.7	27.1	17.5	22.2	12.9	4.3	20.2
運動頻度 週に3日以上	6180	28.3	33.1	20.3	25.0	20.5	5.5	20.8	34.5	23.7	27.5	14.6	4.9	4.5
運動頻度 週に1日~2日	5824	17.3	29.2	19.2	20.9	26.6	6.2	16.1	37.0	27.4	28.5	16.1	4.8	4.3
運動頻度 週に1日未満	4354	12.8	21.9	14.4	16.7	26.6	6.5	14.0	35.4	25.9	26.0	16.3	5.1	9.9
運動しなかった・わからない	3642	8.6	9.7	5.2	6.1	12.1	4.9	8.5	15.2	9.3	8.8	7.1	3.6	52.3

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・スポーツを始めてみたい割合は68.7%（「今後始めてみたい運動やスポーツはない」21.6%+「わからない」9.7%を除く。以下『「何らかのスポーツを始めてみたい」割合』という。）となっている。

性別に見ると、「何らかのスポーツを始めてみたい」割合に大きな差異はない。

年代別に見ると、「何らかのスポーツを始めてみたい」割合は10代～30代で高い傾向がある。

次に、今後行ってみたい運動・スポーツの種目は、「ウォーキング」を挙げた者の割合が29.2%と最も高くなっている。

性別に見ると、「ウォーキング」、「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」、「体操」は女性の割合が高く、男性は「ランニング・マラソン・駅伝」、「自転車・サイクリング」で割合が高くなっている。

年代別に見ると、「ランニング・マラソン・駅伝」は20代・30代で割合が高く、「バドミントン」は10代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「ウォーキング」は週に1日未満実施者で割合が高くなっている。

(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 位抜粋 (Q23)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

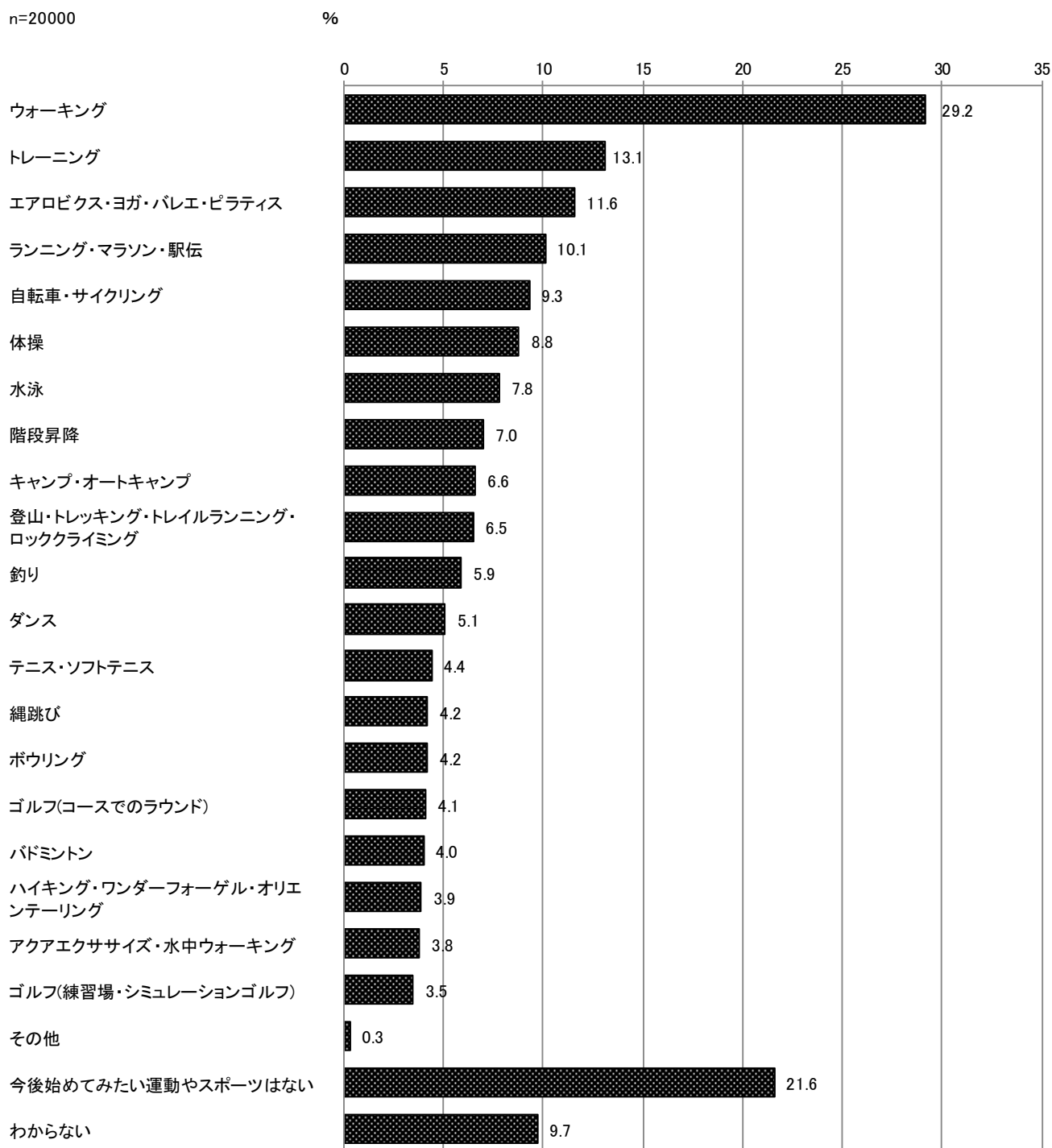


表 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 位抜粋 (Q23)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	ウォーキング	トレニング	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	駅伝	ランニング・マラソン	自転車・サイクリング	体操	水泳	階段昇降	フットボール・オートキャンプ	登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング	釣り	ダンス	テニス・ソフトテニス	縄跳び	ボウリング	ゴルフ（コースでのラウンド）	パドミントン	リフレクソロジー	ハイキング・ウォンダーリング	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	その他	今後始めてみたい運動やスポーツはない	わからない
全体	20000	29.2	13.1	11.6	10.1	9.3	8.8	7.8	7.0	6.6	6.5	5.9	5.1	4.4	4.2	4.2	4.1	4.0	3.9	3.8	3.5	0.3	21.6	9.7		
男性	9958	24.6	13.1	3.6	12.2	12.6	4.9	7.6	6.2	8.1	7.8	8.9	2.3	4.2	3.7	5.2	6.1	3.1	3.9	2.2	4.9	0.3	22.0	10.2		
女性	10042	33.7	13.1	19.6	8.0	6.1	12.6	8.1	7.9	5.1	5.2	3.0	7.8	4.5	4.7	3.3	2.1	4.8	3.8	5.4	2.0	0.3	21.2	9.2		
10代	490	19.2	13.3	9.8	10.8	11.4	5.5	9.6	5.1	6.3	6.3	7.3	9.2	5.5	7.3	7.3	4.3	11.4	2.9	2.0	3.5	0.4	12.7	11.4		
20代	2535	23.1	16.0	14.4	16.1	10.8	7.7	11.7	6.0	9.1	6.9	7.3	8.9	6.9	6.0	5.0	6.4	7.9	2.9	3.4	5.7	-	11.4	9.6		
30代	3042	28.6	17.5	16.6	16.5	9.8	8.9	11.0	6.7	9.6	8.9	6.5	7.0	6.6	4.9	3.7	5.1	6.0	3.7	4.2	4.4	0.5	13.5	9.1		
40代	3917	30.6	15.1	14.2	12.6	10.3	8.7	7.8	6.3	7.9	8.1	6.3	4.4	4.7	4.3	3.7	3.5	3.9	3.6	3.9	3.3	0.2	18.3	11.4		
50代	3342	30.6	13.1	11.9	7.9	9.2	8.0	6.5	6.4	6.9	6.6	5.9	4.1	4.0	3.1	4.5	4.3	3.1	4.8	4.3	3.6	0.2	21.5	11.1		
60代	3492	31.8	10.9	8.6	5.8	9.1	9.6	6.1	7.7	4.6	5.2	5.2	3.5	3.2	3.4	4.2	3.8	1.5	4.4	4.0	2.5	0.2	27.5	8.9		
70代	3182	29.8	6.7	4.8	3.0	6.6	10.0	4.7	9.3	2.2	3.1	4.4	3.0	1.3	3.3	4.1	2.4	1.3	3.6	3.3	1.9	0.3	36.3	7.4		
男性10代	252	14.7	12.3	4.8	7.9	10.7	2.8	8.3	4.0	6.3	6.3	8.7	4.0	4.8	4.4	7.1	7.1	10.3	2.0	0.4	5.2	0.4	13.5	14.3		
男性20代	1297	15.8	12.8	3.6	15.0	13.3	4.2	10.0	5.5	10.3	7.1	8.6	4.1	7.1	4.6	5.8	8.6	7.0	2.9	1.9	6.9	-	13.4	11.5		
男性30代	1555	21.8	16.7	4.1	18.1	12.7	3.5	10.5	4.9	10.2	10.7	9.8	2.7	6.6	3.9	4.4	6.9	4.4	3.5	1.9	6.0	0.5	14.5	9.8		
男性40代	1996	24.5	15.1	3.9	15.0	13.5	4.1	7.5	5.4	9.0	9.5	8.6	1.9	4.0	3.5	4.7	5.0	2.1	3.1	2.0	4.5	0.1	20.3	11.8		
男性50代	1685	26.8	12.5	3.4	10.7	12.3	3.9	6.2	5.3	9.1	7.7	9.3	1.7	2.9	2.6	5.6	6.4	2.4	5.0	2.4	4.8	0.3	22.4	12.0		
男性60代	1710	29.9	13.4	3.8	9.6	13.3	7.3	6.7	6.8	7.1	7.0	8.5	1.8	3.5	3.5	5.0	6.1	1.2	4.9	2.9	4.0	0.2	26.4	7.7		
男性70代	1463	28.3	7.7	2.2	4.9	10.4	6.9	4.7	9.8	3.1	4.3	8.3	1.9	1.9	4.2	5.3	4.2	1.6	4.4	2.7	3.6	0.4	35.6	7.3		
女性10代	238	23.9	14.3	15.1	13.9	12.2	8.4	10.9	6.3	6.3	6.3	5.9	14.7	6.3	10.5	7.6	1.3	12.6	3.8	3.8	1.7	0.4	11.8	8.4		
女性20代	1238	30.7	19.4	25.8	17.2	8.3	11.4	13.5	6.5	7.8	6.7	5.9	13.9	6.8	7.4	4.3	4.0	8.8	3.0	5.0	4.4	0.1	9.4	7.6		
女性30代	1487	35.8	19.3	29.8	14.7	6.7	14.5	11.4	8.5	8.9	7.0	3.1	11.6	6.7	6.1	3.0	3.1	7.6	4.0	6.6	2.8	0.5	12.5	8.3		
女性40代	1921	37.0	15.0	24.8	10.1	6.9	13.4	8.1	7.2	6.8	6.7	4.0	7.1	5.5	5.2	2.7	1.9	5.8	4.1	5.9	2.0	0.3	16.2	11.0		
女性50代	1657	34.5	13.7	20.5	4.9	5.9	12.3	6.7	7.5	4.6	5.6	2.4	6.6	5.1	3.7	3.3	2.1	3.9	4.7	6.3	2.3	0.2	20.6	10.2		
女性60代	1782	33.7	8.4	13.1	2.2	5.0	11.8	5.6	8.6	2.1	3.5	1.9	5.2	2.8	3.3	3.5	1.6	1.9	3.9	5.0	1.2	0.2	28.6	10.0		
女性70代	1719	31.1	5.9	7.0	1.3	3.4	12.6	4.7	8.9	1.3	2.1	1.1	4.0	0.8	2.6	3.1	0.9	1.1	3.0	3.7	0.4	0.3	36.8	7.6		
東京23区・政令指定都市	4614	27.4	13.6	12.1	10.5	9.1	8.9	8.8	7.2	6.3	7.1	5.8	5.4	4.7	4.6	4.1	4.6	4.0	4.3	4.8	3.8	0.2	22.3	8.9		
東京都区部	1736	26.9	13.5	13.1	11.3	9.7	8.3	9.3	6.3	6.9	7.8	5.5	5.8	5.1	4.3	3.5	5.4	3.5	4.6	3.9	4.4	0.3	21.0	9.4		
政令指定都市	2878	27.7	13.6	11.5	10.0	8.7	9.3	8.5	7.8	5.9	6.7	5.9	5.1	4.5	4.7	4.4	4.1	4.3	4.1	5.4	3.4	0.2	23.0	8.6		
大都市	7423	28.8	13.0	10.9	10.3	9.5	8.8	8.0	7.4	6.8	6.5	6.1	5.0	4.4	4.1	4.4	4.5	4.0	3.8	3.3	3.6	0.3	21.7	9.0		
小都市	5979	30.5	13.1	12.2	10.2	9.2	8.7	7.6	6.8	6.9	6.3	5.8	5.2	4.2	4.1	4.3	3.5	4.1	3.9	3.9	3.3	0.2	20.8	9.9		
町村	1984	30.6	12.6	11.2	8.3	9.4	8.7	5.5	5.8	5.8	5.6	5.7	4.5	3.9	3.7	4.0	3.7	3.4	2.9	3.2	2.9	0.3	22.0	13.7		
運動頻度 週に3日以上	6180	23.9	12.2	11.4	9.5	9.6	9.3	8.0	8.1	6.3	6.6	5.6	5.7	3.6	4.5	4.4	3.8	3.5	4.5	4.0	3.3	0.4	23.8	7.9		
運動頻度 週に1日～2日	5824	27.6	15.4	13.7	11.5	11.6	9.8	9.3	7.7	7.7	8.3	7.0	6.0	5.3	4.9	4.7	5.0	4.3	4.6	4.8	4.0	0.2	16.3	7.8		
運動頻度 週に1日未満	4354	36.2	16.0	13.7	13.2	10.0	9.2	8.8	7.1	8.8	7.8	7.5	5.4	5.8	4.6	5.1	5.6	5.6	4.2	4.2	4.7	0.3	13.9	8.9		
運動しなかった・わからない	3642	32.1	7.5	6.3	5.0	4.4	5.8	3.9	4.0	2.7	1.8	2.9	2.2	2.6	1.8	2.3	1.4	2.2	1.2	1.5	1.4	0.1	35.5	16.7		

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

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 74.9%（「大切」29.6%+「まあ大切」45.3%）、「大切ではない」とする割合は 17.8%（「あまり大切ではない」12.5%+「大切ではない」5.3%）となっている。

性別に見ると、「大切」（大切+まあ大切）とする割合は男性が女性より高くなっている。

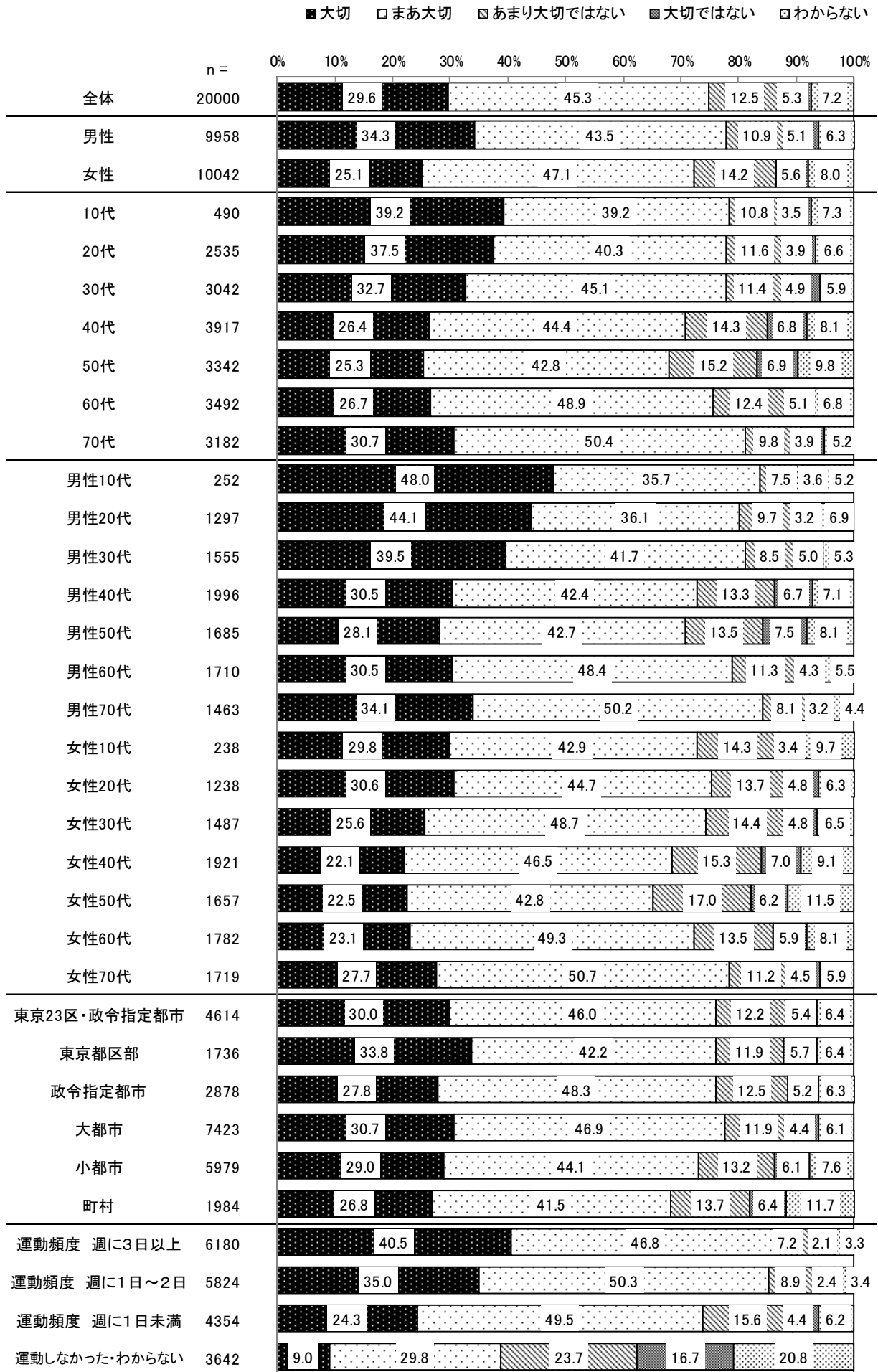
年代別に見ると、「大切」（大切+まあ大切）とする割合は 70 代で最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、頻度が高いほど「大切」（大切+まあ大切）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・スポーツは大切か (Q31)

[基数：回答者全員]



(2) 運動・スポーツがもたらす価値

運動・スポーツがもたらす価値について聞いたところ、「健康・体力の保持増進」を挙げる者の割合が77.0%と最も高く、次いで「人と人との交流」(53.0%)、「精神的な充足感」(47.5%)の順となっている。

性別に見ると、「人と人との交流」、「リラックス、癒し、爽快感」は女性の割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「健康・体力の保持増進」は非実施者・頻度不明者を除き、すべての割合が8割を超えて高くなっている。

(図 5-2、表 5-2)

図 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q30)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=20000

%

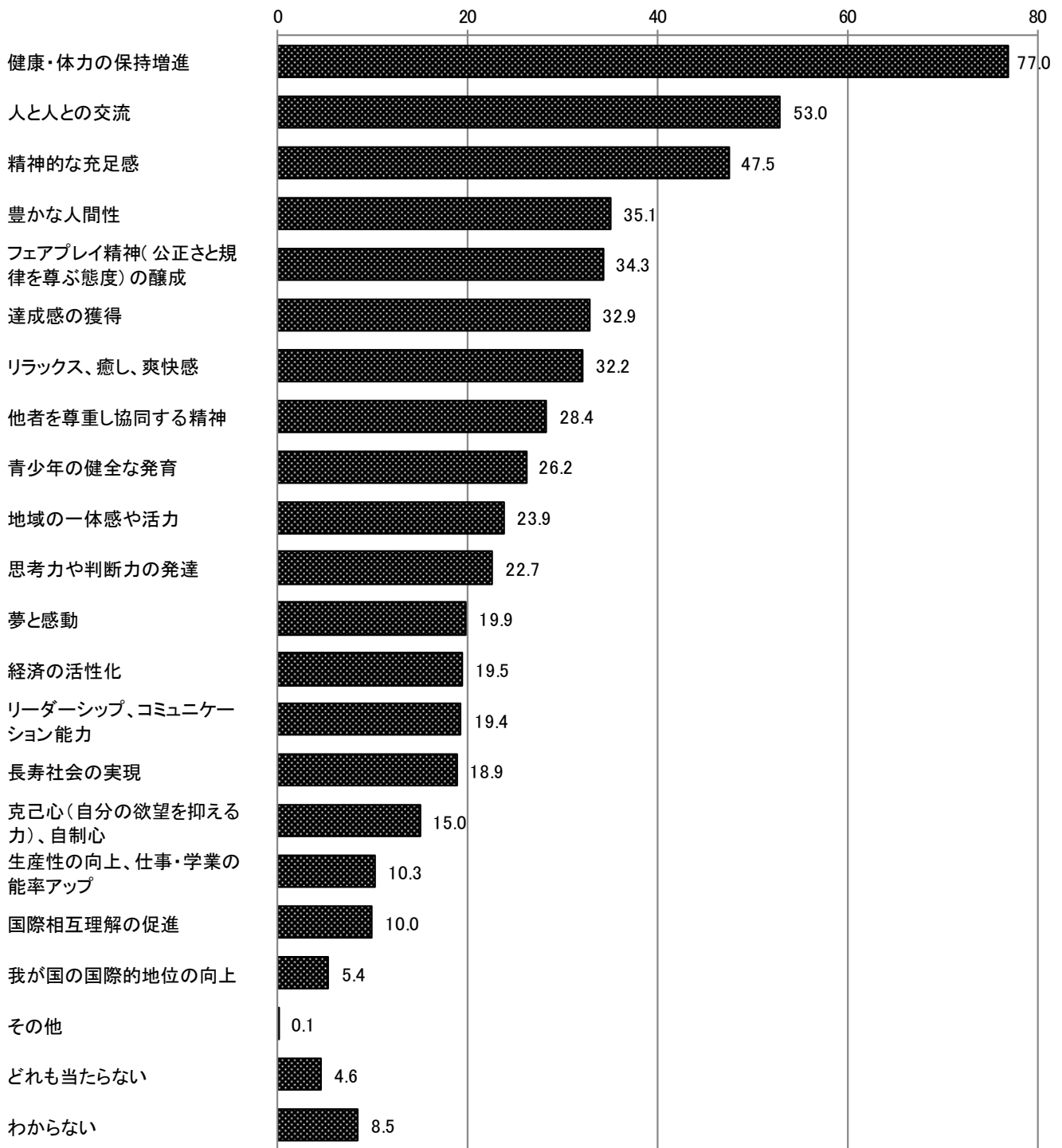


表 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q30)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

96

	n =	健康・体力の保持増進	人と人との交流	精神的な充足感	豊かな人間性	フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成	達成感の獲得	リラクゼクス、癒し、爽快感	他者を尊重し協同する精神	青少年の健全な発育	地域の一体感や活力	思考力や判断力の発達	夢と感動	経済の活性化	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	克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	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	77.0	53.0	47.5	35.1	34.3	32.9	32.2	28.4	26.2	23.9	22.7	19.9	19.5	19.4	18.9	15.0	10.3	10.0	5.4	0.1	4.6	8.5
男性	9958	74.1	49.4	45.6	33.6	33.4	29.6	28.7	27.8	24.9	23.8	22.8	18.0	20.1	19.5	17.5	15.9	9.7	9.4	5.7	0.2	5.2	9.3
女性	10042	79.9	56.5	49.3	36.5	35.2	36.1	35.6	29.0	27.6	24.1	22.6	21.8	19.0	19.2	20.3	14.1	10.9	10.7	5.0	0.1	4.1	7.6
10代	490	69.8	50.2	42.7	33.1	35.5	31.8	28.8	30.2	25.3	26.1	23.1	22.2	17.8	23.5	21.2	19.8	16.3	12.4	8.6	-	4.3	9.8
20代	2535	74.7	53.1	49.0	31.6	33.3	34.1	31.7	30.7	25.8	23.9	24.6	20.8	21.1	26.2	18.1	18.2	14.5	11.0	7.0	0.1	3.1	8.3
30代	3042	79.1	54.3	53.7	34.4	34.7	36.2	33.7	30.6	28.0	24.4	27.4	22.2	21.2	25.4	17.4	17.5	13.8	10.6	5.7	0.1	3.7	7.6
40代	3917	75.2	49.1	45.9	31.5	32.2	31.9	30.7	26.8	26.6	20.4	21.4	18.8	19.6	20.0	15.0	15.0	10.5	7.9	4.3	0.2	5.0	10.1
50代	3342	74.6	49.5	44.6	33.2	32.7	28.7	30.3	26.7	21.3	20.9	19.3	17.9	21.2	15.5	16.0	11.3	9.1	8.7	4.2	0.2	5.7	10.6
60代	3492	78.7	54.6	46.6	37.3	33.7	31.1	33.2	27.2	25.2	25.9	20.3	18.4	17.7	14.5	20.3	12.6	7.7	9.7	4.6	0.1	5.5	7.2
70代	3182	80.9	58.5	46.9	42.6	39.5	36.5	34.4	29.4	30.8	28.5	24.5	21.7	17.0	16.0	26.6	15.7	6.6	12.9	6.5	0.1	4.2	6.6
男性10代	252	65.1	46.0	41.7	29.4	39.3	33.3	23.0	30.2	26.2	25.0	25.0	24.2	19.0	23.0	19.0	21.4	13.9	14.3	11.1	-	6.0	9.5
男性20代	1297	69.5	46.6	46.5	29.5	33.9	30.8	26.9	29.6	26.5	23.2	27.3	19.8	23.2	26.3	15.9	20.8	15.3	12.1	9.2	0.1	3.2	9.2
男性30代	1555	76.3	49.7	50.9	33.1	33.2	32.0	29.3	29.7	26.6	23.6	27.3	21.2	23.4	24.3	15.8	18.9	13.3	10.7	6.6	0.1	3.9	7.7
男性40代	1996	70.8	44.6	42.9	30.1	29.8	28.2	27.2	26.1	23.3	20.1	21.2	17.0	20.2	19.5	13.7	15.5	9.8	8.0	4.8	0.4	6.1	11.7
男性50代	1685	72.2	46.6	41.7	31.6	29.9	24.9	25.6	25.5	19.6	20.8	18.9	15.3	20.2	15.5	12.8	11.9	8.2	7.1	3.9	0.1	6.9	11.8
男性60代	1710	77.2	53.2	46.0	36.1	34.4	27.9	30.8	27.4	25.6	26.9	19.8	15.7	17.4	15.4	19.7	13.0	5.8	8.4	4.7	0.2	6.1	7.8
男性70代	1463	80.5	57.6	47.7	42.2	40.0	34.9	33.9	29.7	28.6	29.0	23.7	19.2	16.7	17.4	28.2	15.9	6.0	10.3	5.5	0.3	4.0	7.2
女性10代	238	74.8	54.6	43.7	37.0	31.5	30.3	34.9	30.3	24.4	27.3	21.0	20.2	16.4	23.9	23.5	18.1	18.9	10.5	5.9	-	2.5	10.1
女性20代	1238	80.1	59.9	51.6	33.7	32.6	37.6	36.7	31.8	25.0	24.7	21.8	21.8	18.8	26.1	20.5	15.5	13.6	9.8	4.7	0.1	2.9	7.4
女性30代	1487	82.0	59.1	56.7	35.8	36.3	40.6	38.3	31.5	29.5	25.2	27.4	23.3	19.0	26.5	19.0	16.1	14.3	10.4	4.8	0.1	3.4	7.5
女性40代	1921	79.6	53.8	48.9	33.0	34.7	35.8	34.3	27.5	30.0	20.7	21.6	20.7	19.0	20.5	16.4	14.4	11.2	7.7	3.8	0.1	4.0	8.5
女性50代	1657	76.9	52.4	47.7	34.8	35.5	32.5	35.1	27.9	23.0	21.1	19.8	20.6	22.2	15.6	19.3	10.7	9.9	10.4	4.6	0.2	4.5	9.4
女性60代	1782	80.1	55.9	47.1	38.4	33.1	34.2	35.4	27.0	24.9	25.0	20.8	21.1	18.0	13.7	20.9	12.3	9.4	10.8	4.5	-	4.9	6.6
女性70代	1719	81.3	59.3	46.2	42.8	39.1	37.8	34.8	29.3	32.7	28.0	25.2	23.7	17.2	14.9	25.4	15.5	7.0	15.1	7.4	-	4.5	6.1
東京23区・政令指定都市	4614	79.3	51.8	51.6	35.2	36.0	35.0	29.2	26.8	23.9	23.4	20.4	21.5	20.9	19.9	16.5	11.1	11.7	6.1	0.1	4.2	7.6	
東京都区部	1736	77.7	48.2	51.2	34.7	33.2	32.4	35.4	28.5	25.1	21.4	22.0	20.0	20.4	20.2	19.6	17.2	12.2	12.4	6.7	0.1	4.2	8.3
政令指定都市	2878	80.2	54.1	51.9	35.4	37.7	36.5	34.8	29.6	27.8	25.4	24.3	20.6	22.1	21.4	20.1	16.1	10.5	11.2	5.8	0.1	4.2	7.1
大都市	7423	78.2	54.1	47.8	35.0	35.2	33.2	32.2	29.3	26.9	24.6	22.9	20.6	20.4	19.3	19.4	15.8	10.1	10.3	5.6	0.1	4.0	7.4
小都市	5979	75.9	53.0	45.5	35.3	33.4	32.2	31.5	27.6	25.4	23.6	22.5	19.4	18.3	18.6	18.0	13.8	9.9	8.7	4.5	0.1	5.1	9.1
町村	1984	70.7	51.4	42.2	34.1	29.8	29.0	27.5	25.7	24.6	22.8	21.1	17.5	15.1	18.1	17.2	11.8	10.2	9.1	5.2	0.3	6.7	12.9
運動頻度 週に3日以上	6180	82.8	56.6	51.5	39.4	37.4	36.4	35.3	31.1	28.7	26.7	25.2	22.2	21.3	20.0	22.6	17.4	11.0	11.9	6.5	0.1	2.5	5.3
運動頻度 週に1日~2日	5824	82.1	57.4	53.7	38.3	37.6	36.0	37.2	31.5	29.4	26.9	25.7	22.6	22.4	21.3	20.4	17.3	11.8	11.2	6.0	0.1	2.1	4.7
運動頻度 週に1日未満	4354	80.1	57.1	49.8	36.0	35.8	34.2	33.7	30.2	27.1	24.1	22.7	19.3	20.1	22.4	17.8	14.3	10.9	9.5	5.1	0.1	3.1	6.9
運動しなかった・わからない	3642	55.4	34.8	27.8	21.3	21.9	20.3	17.1	16.7	15.9	14.3	13.8	12.4	11.1	11.4	11.4	7.9	5.9	5.7	2.9	0.2	14.2	21.8

(3) 住んでいる地域の付き合い

地域の付き合いについて聞いたところ、全体では「付き合っている」とする割合が 32.7%（「よく付き合っている」4.3%＋「ある程度付き合っている」28.4%）となっている。

性別に見ると、「付き合っている」とする割合は男性と女性に大きな差異はない。

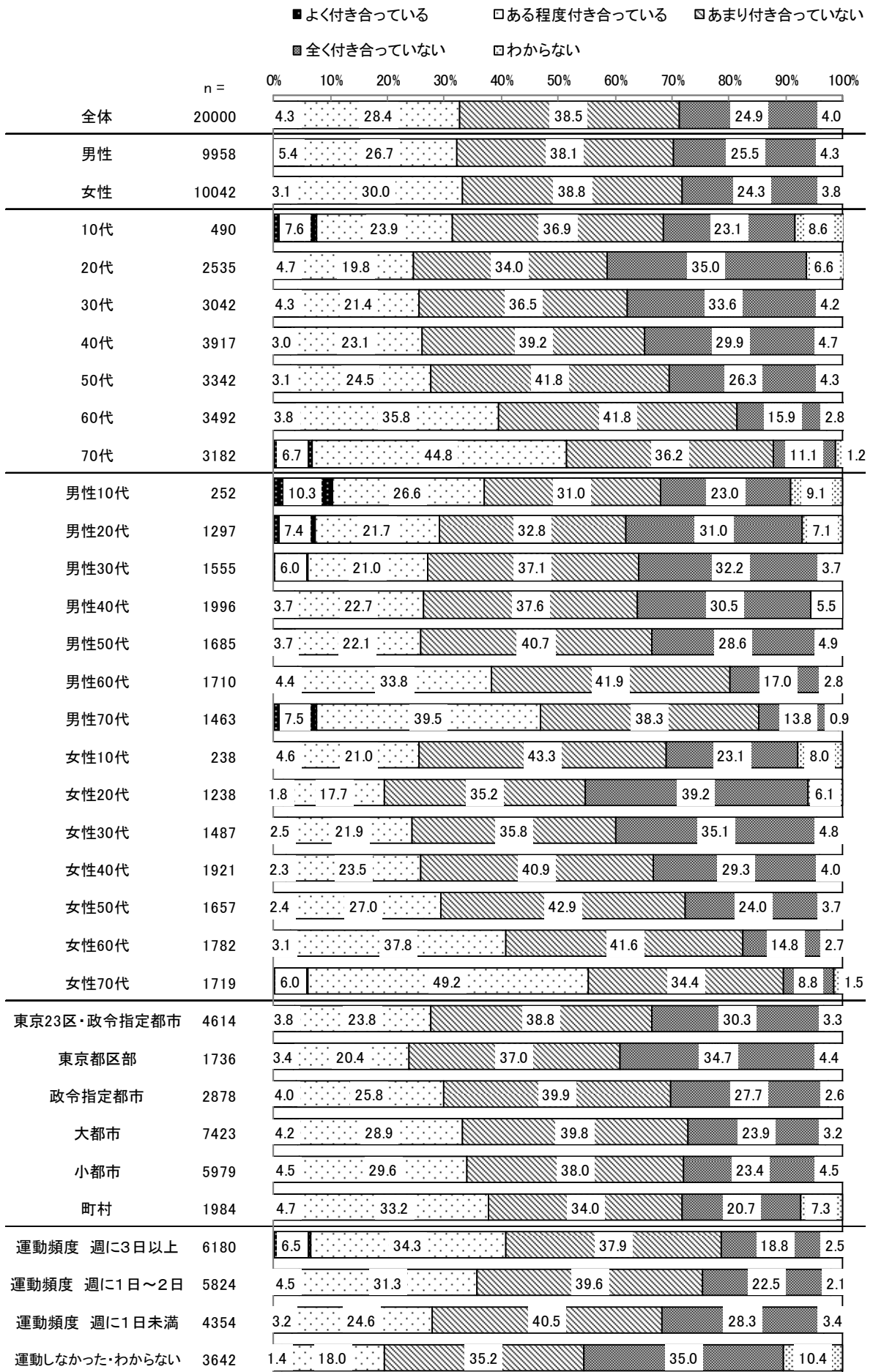
年代別に見ると、「付き合っている」とする割合は 70 代で最も高く、20 代で最も低くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「付き合っている」とする割合が高い傾向がある。

(図 5-3)

図 5-3 住んでいる地域の付き合い (Q32)

[基数：回答者全員]



(4) 日常生活における充実感

日常生活における充実感を聞いたところ、「充実感を感じている」とする割合が63.3%（「十分充実感を感じている」9.1%+「まあ充実感を感じている」54.2%）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10代から40代に向けて低くなり、40代を底に高年代ほど高くなる傾向がある。

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

(図 5-4)

図 5-4 日常生活における充実感 (Q33)

[基数：回答者全員]

