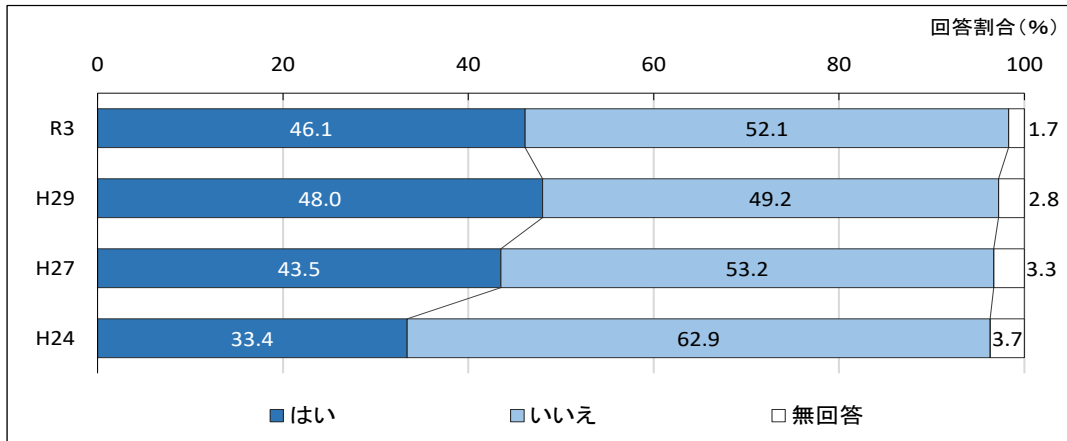


### ③ 運動習慣について

(17) 普段、週に2回以上運動をする習慣はありますか。(運動とは、おおむね30分以上続けて体を動かすことで、散歩や通勤、農作業なども含む。)

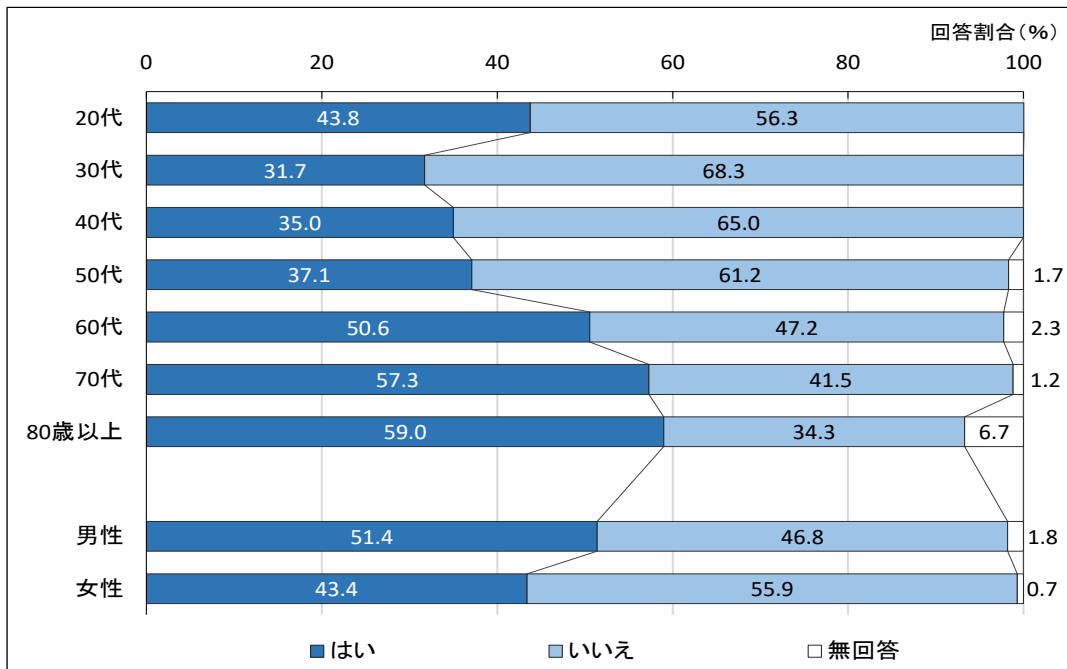
「いいえ」の割合が52.1%となり、「はい」(46.1%)を上回った。

前回調査と比べると、「はい」の割合は1.9ポイント低下しており、これまでの上昇傾向には後退感がうかがえた。新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛も影響していると考えられる。



年代別にみると、60代以降の各年代では「はい」の割合が「いいえ」の割合を上回った一方、20代から50代までの各年代では「いいえ」の割合が「はい」の割合を上回っており、高齢層で運動が習慣化していることがうかがえる。

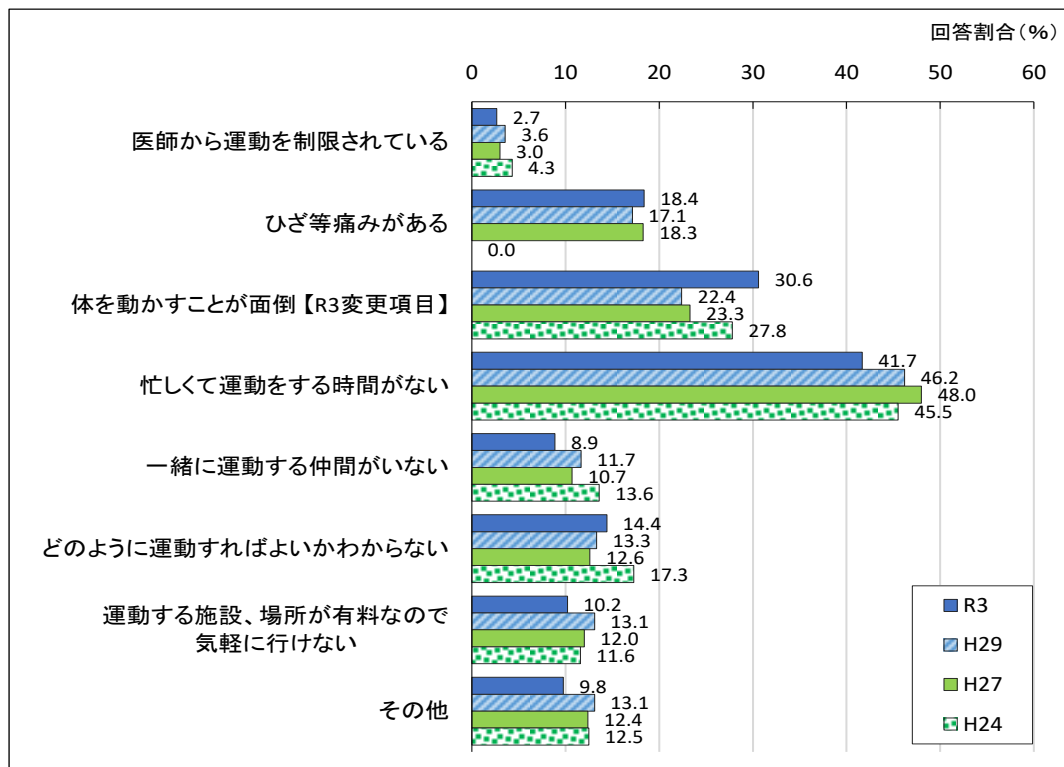
性別にみると、「はい」の割合は男性で5割台、女性で4割台と、男性の方が高くなった。



(18) (17)で「2. いいえ」とお答えになった方にお聞きします。運動ができない理由は何ですか。(複数回答可)

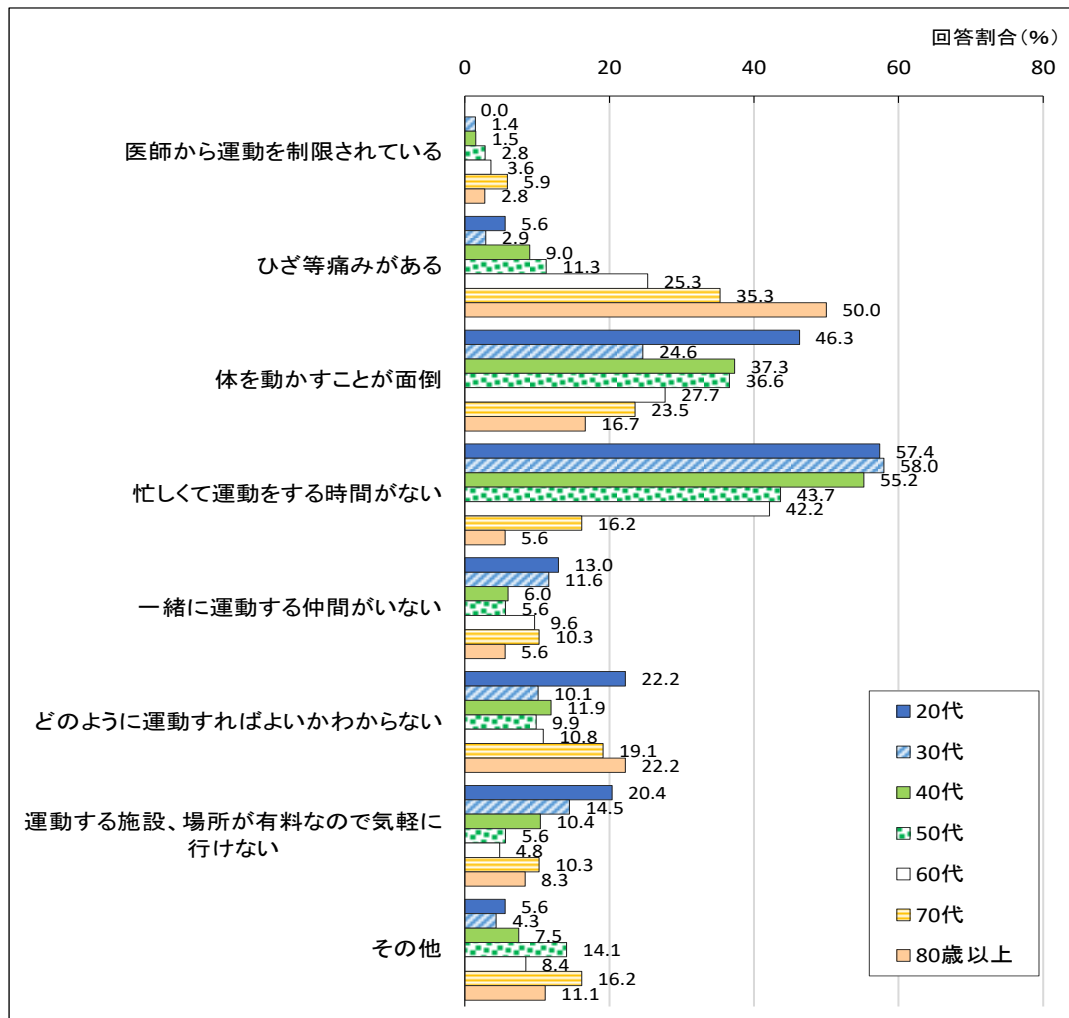
「忙しくて運動をする時間がない」の割合が41.7%でもっとも高く、次いで「体を動かすことが面倒」が30.6%で続き、以下は「ひざ等痛みがある」(18.4%)、「どのように運動すればよいかわからない」(14.4%)等の順となった。

前回調査と比べると、上位3項目の順位に違いはないものの、「体を動かすことが面倒」の上昇割合が8.2ポイントと大きかった。



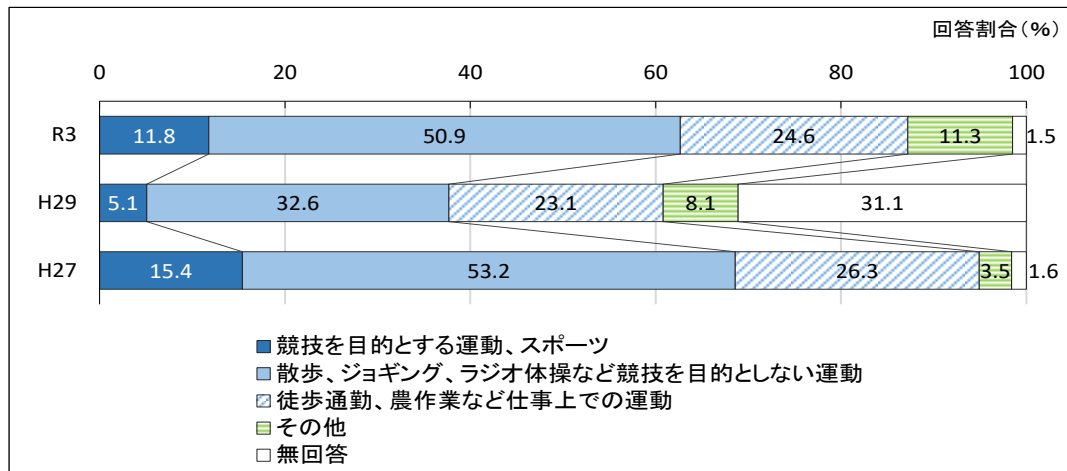
※ 選択肢「体を動かすことが面倒」は、H27までは「体を動かすことが面倒、嫌い」

年代別にみると、20代から60代までの各年代では、「忙しくて運動をする時間がない」の割合が4割台から5割台でもっとも高く、70代と80歳以降では「ひざ等痛みがある」の割合がもっとも高くなった。



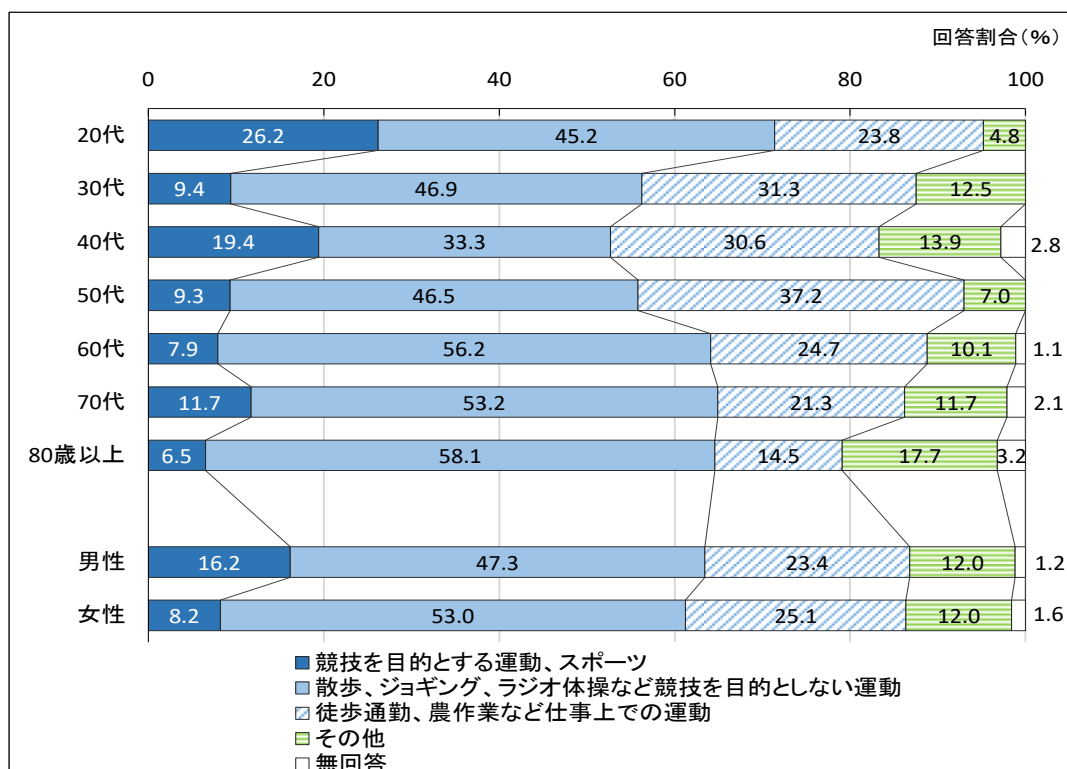
(19) (17)で「1. はい」とお答えになった方にお聞きます。普段、行っている運動は、どんな内容ですか。

「散歩、ジョギング、ラジオ体操など競技を目的としない運動」の割合が50.9%でもっとも高く、「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」は24.6%、「競技を目的とする運動、スポーツ」は11.8%となった。前回調査と比べると、各項目の回答割合が上昇したが、この要因の一つとして無回答の割合が大きく低下したことが挙げられる。



年代別にみると、総じて「散歩、ジョギング、ラジオ体操など競技を目的としない運動」の割合がもっとも高くなった。また、30代から50代までの各年代では、「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」の割合が3割台と、他の年代に比べて高くなった。

性別にみると、男女ともに「散歩、ジョギング、ラジオ体操など競技を目的としない運動」の割合がもっとも高くなった。また、「競技を目的とする運動、スポーツ」の割合は男性が1割台、女性が1割未満と、男性の方が高くなっている。

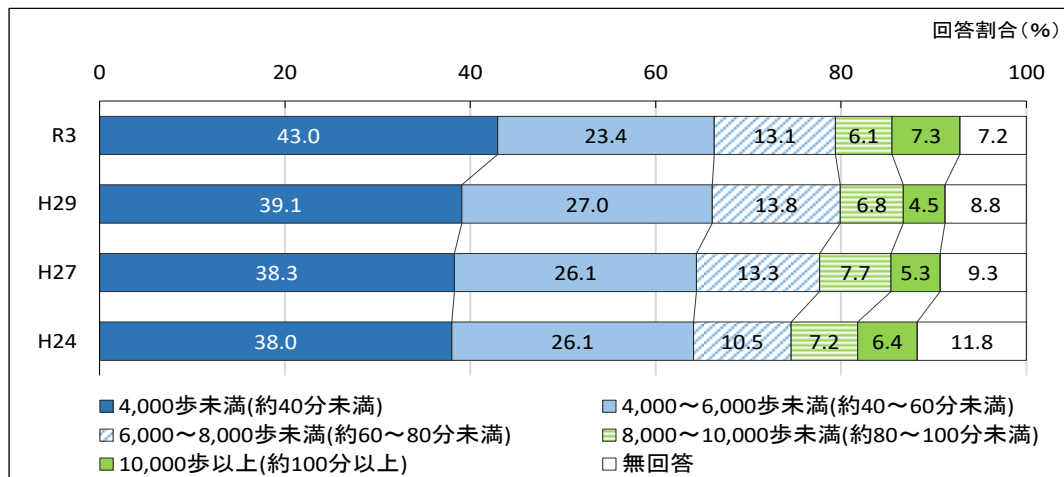


## (20) 日常生活動作または運動を1日の歩数に換算するとどれくらいですか。

(※)10分の歩行で、およそ1,000歩に相当します。

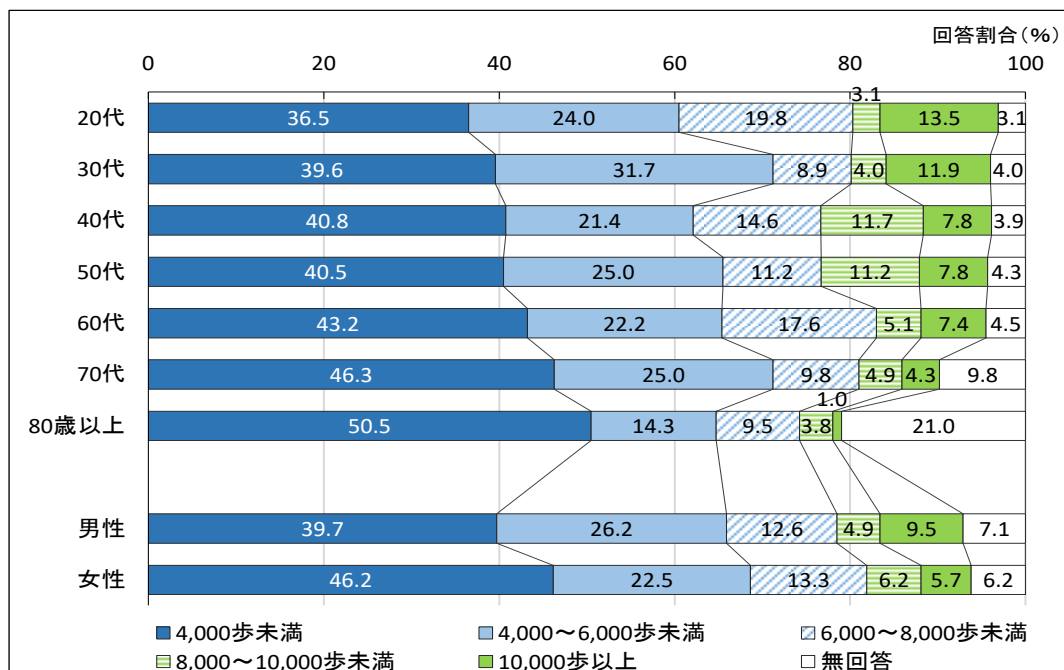
「4,000歩未満」の割合が43.0%でもっとも高く、次いで「4,000～6,000歩未満」が23.4%で続き、「6,000～8,000歩未満」(13.1%)、「10,000歩以上」(7.3%)、「8,000～10,000歩未満」(6.1%)は1割台から1割未満の低い割合となった。

過去調査と比べると、「4,000歩未満」の割合は上昇傾向で推移しており、普段の運動量が少ない方が増えているものと推察される。



年代別にみると、各年代で「4,000歩未満」の割合がもっとも高く、この割合は年代が上がるにつれて上昇する傾向がみられる。

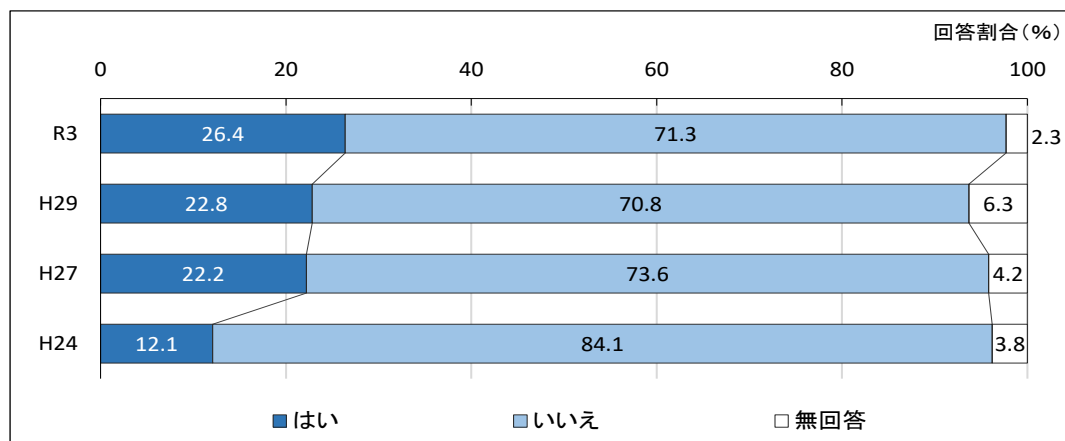
性別にみると、男女ともに「4,000歩未満」の割合がもっとも高く、女性の方でより割合が高くなっている。



## (21) ロコモティブシンドロームを知っていますか。

(\*) 腰・関節など運動器の障害で、介護を必要とするリスクの高い状態

「いいえ」の割合が71.3%と大変高く、「はい」(26.4%)を上回った。  
過去調査と比べると、「はい」の割合は上昇傾向で推移しているが、依然としてロコモティブシンドロームの認知度は低いことがうかがえる。



年代別にみると、各年代で「はい」の割合が「いいえ」の割合を下回っており、年代を問わず認知度は低いといえる。

性別にみると、「はい」の割合は女性で3割台、男性で1割台と、女性の方が高くなったものの、ともに「いいえ」の割合を下回った。

