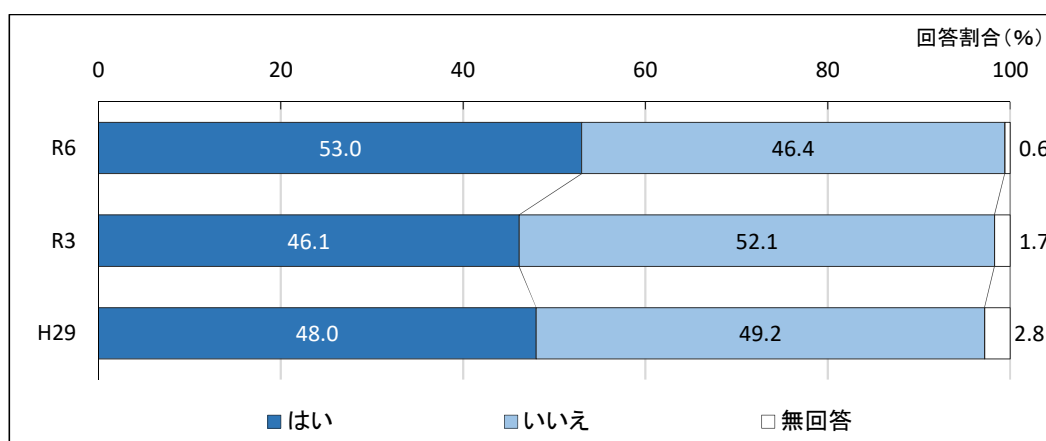


③ 運動習慣について

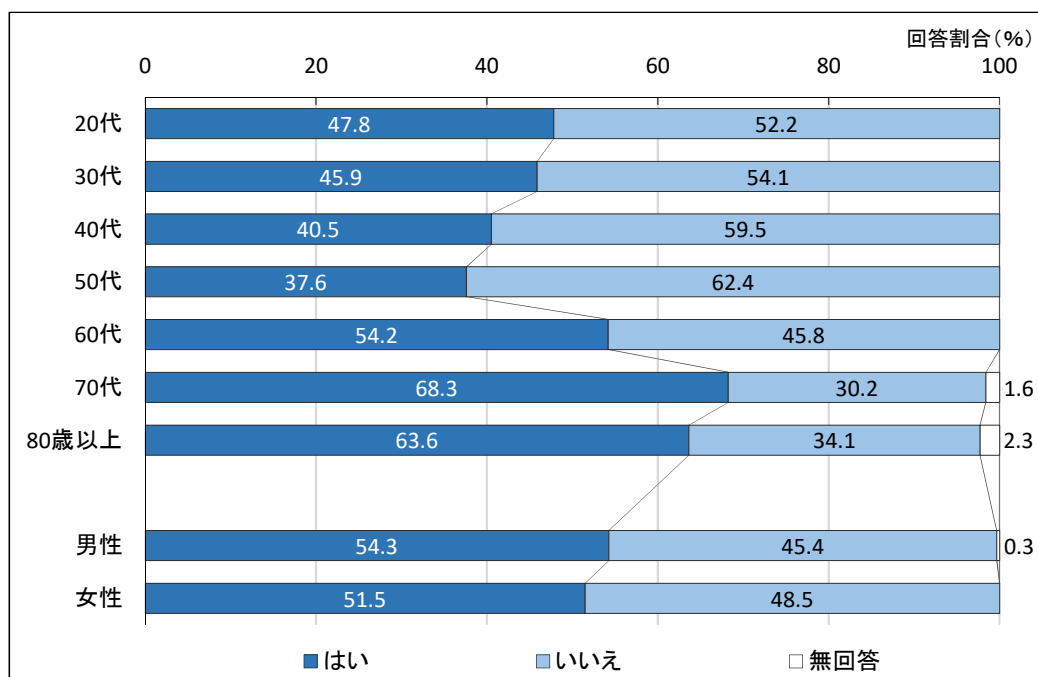
(20) 普段、週に2回以上運動をする習慣はありますか。(運動とは、おおむね30分以上続けて体を動かすことで、散歩や通勤、農作業なども含む。)

「はい」の割合が53.0%となり、「いいえ」(46.4%)を上回った。
 前回調査と比べると、「はい」の割合は6.9ポイント上昇しており、新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛がなくなったことが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伺える。

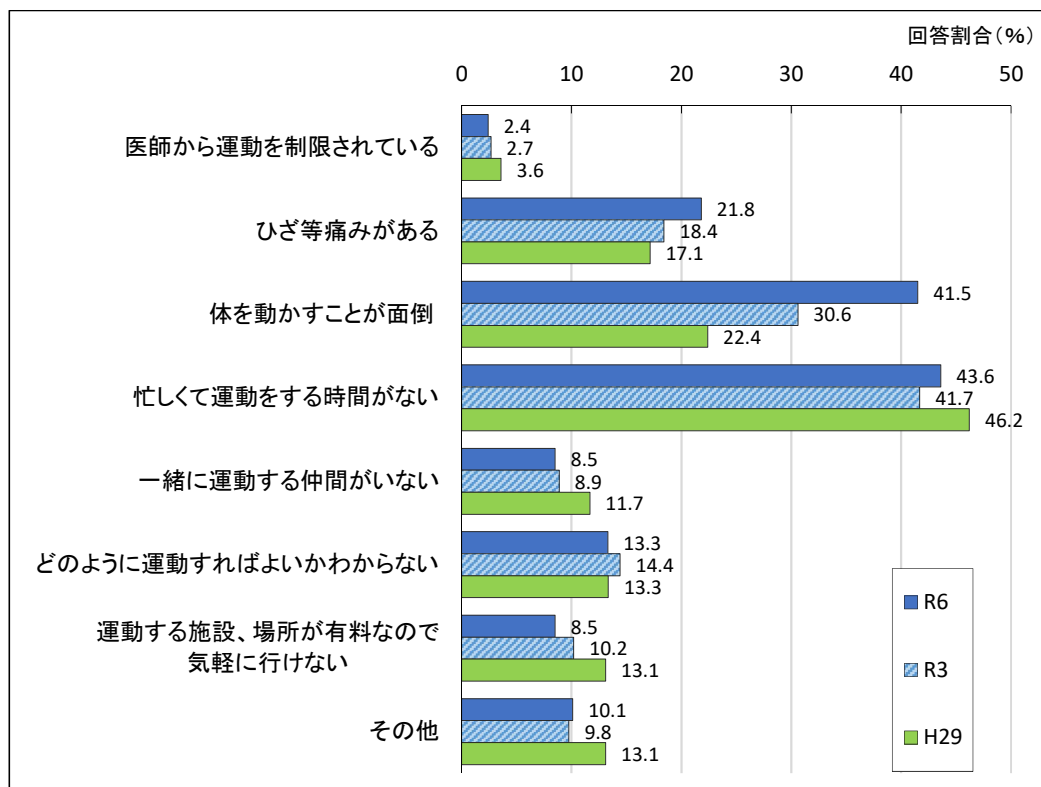
性別にみると、「はい」の割合は男女ともに5割台で男性の方が若干高くなった。



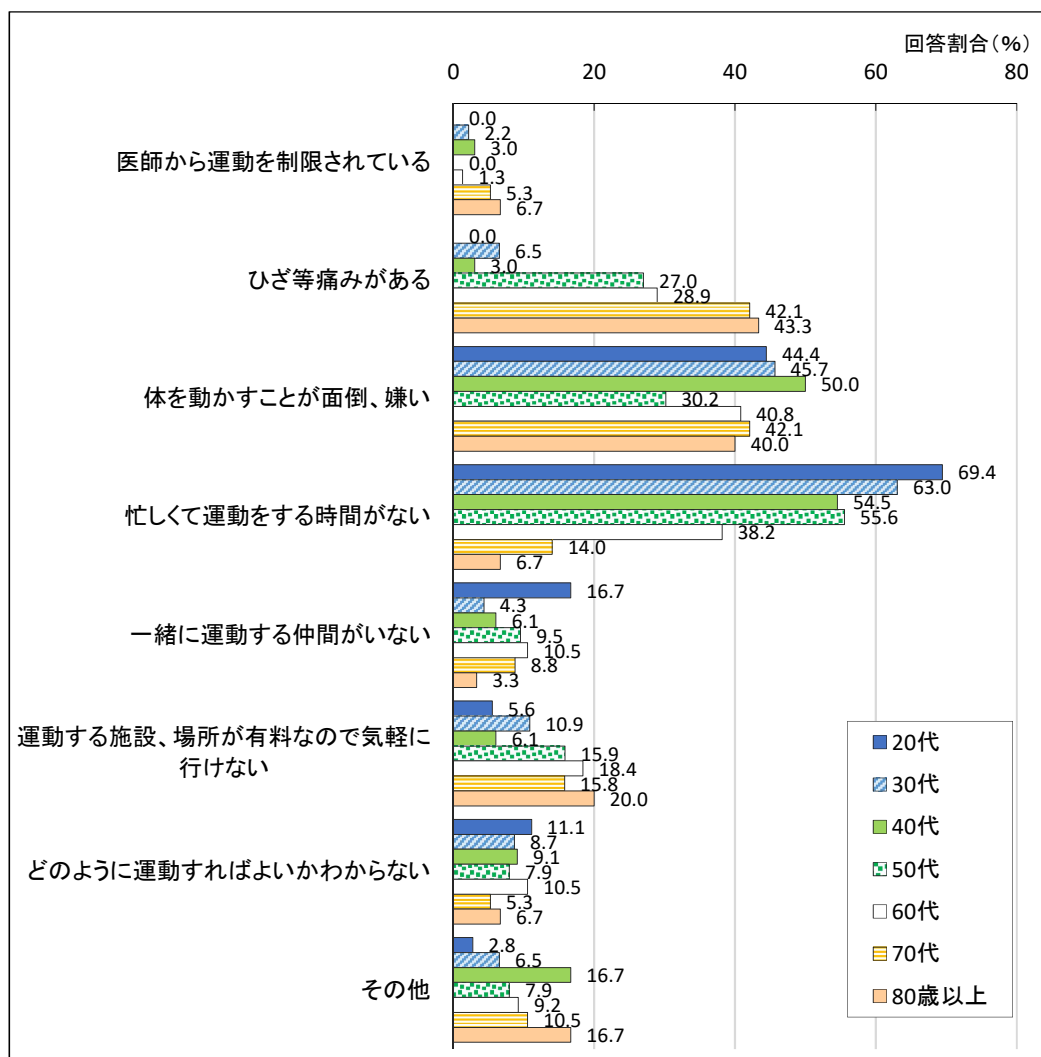
(21) (20)で「2. いいえ」とお答えになった方にお聞きします。運動ができない理由は何ですか。(複数回答可)

「忙しくて運動をする時間がない」の割合が43.6%でもっとも高く、次いで「体を動かすことが面倒」が41.5%で続き、以下は「ひざ等痛みがある」(21.8%)、「どのように運動すればよいかわからない」(13.3%)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10.9ポイントと大きかった。



年代別にみると、20代から50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5割から6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。



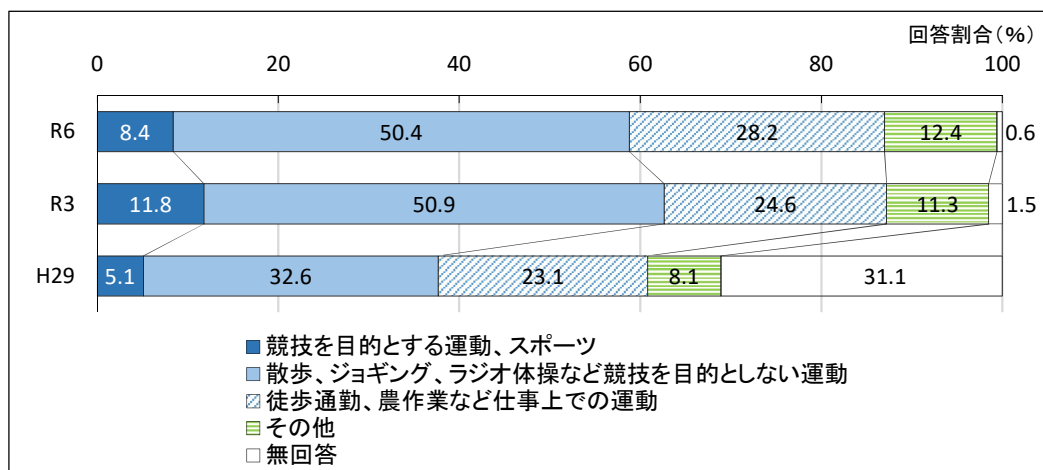
◆ その他を選択した方の回答

人目が気になる。見られたくない。
月に2回ヨガ。
妊娠中。まだ不安定なので控えている。
何をするにもお金がかかる。運動より体と心を休めたい。
事務職のため。
あまり動けない。
疲れている。
仕事がつい為、休みの日は動きたくない。
仕事上トータル30分以上体は動かしているが。
月に1, 2回プールに行ったりする。
体を動かすのが面倒くさい。
自転車で買い物に行くが、またちょこちょこ体をうごかすが30分以上続けて…に当てはまらない。
歩きたいが天気側いことが多い。
近場に運動施設がない。
30分以上ではないが、ストレッチや家の中をあるきまわったりしている。
朝晩10分ずつのストレッチ、続けて30分はできていない。
病気(がん)
習慣がない、30分未満なら該当ある。
風の松原に熊が出るので散歩に行かれなくなった。
持病
仕事で1万歩くらい歩いています。
今、引っ越しに向けて準備している最中なので、その作業で十分とは言えないが運動に匹敵する疲労感がある。
持病があり、思うように体が動かせない。
腰痛がある。体へろへろで帰ってからなんて無理です。仕事が運動です。
初から夏場は山菜採り、冬は除雪作業している。
ヘルニア
同じ動作で10分もすれば腰が痛くなる。その繰り返し。
適当な答えがない。
高齢者なので。
屋内運動できる場が近くに欲しい。近くになくて行けない。
30分以内の運動はしている。
家の中に階段が2か所あるのでそれで十分だと思っている。
腸が悪いため。

(22) 普段、行っている運動は、どんな内容ですか。

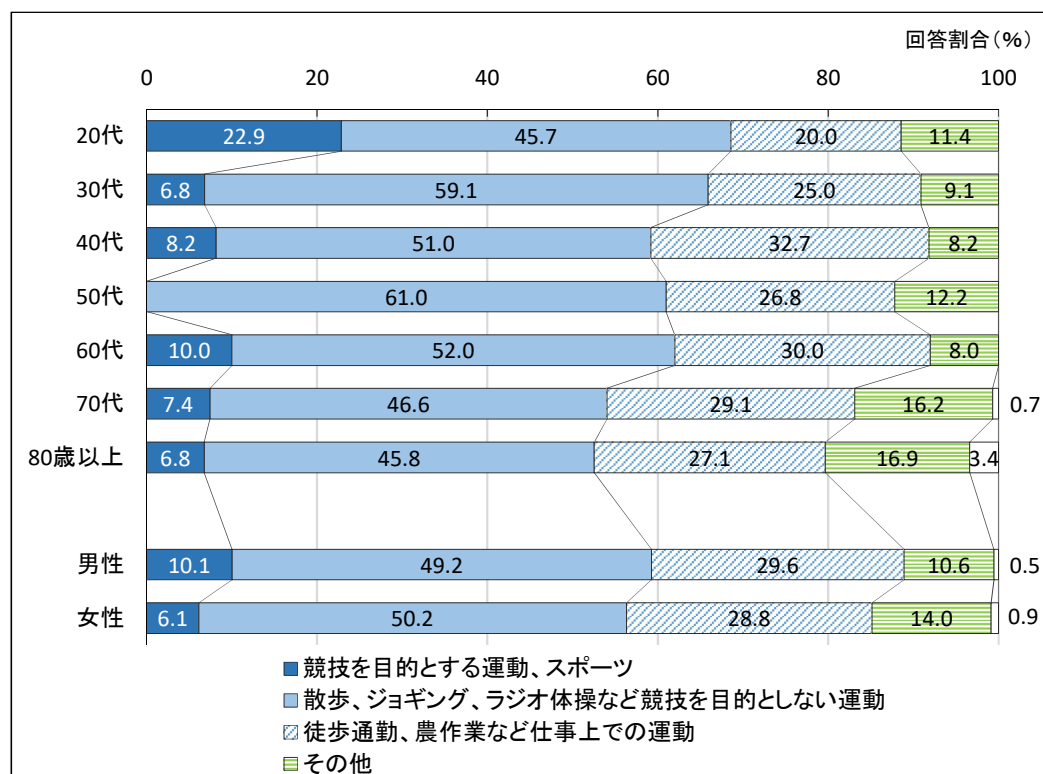
「散歩、ジョギング、ラジオ体操など競技を目的としない運動」の割合が50.4%でもっとも高く、「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」は28.2%、「競技を目的とする運動、スポーツ」は8.4%となった。

前回調査と比べると、「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」と「その他」の割合が上昇したが、「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」と「競技を目的とする運動、スポーツ」の割合が低下している。



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、各年代で、「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」の割合が2割から3割台となり、特に40代の割合が高くなった。

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」の割合がほぼ5割と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。



◆ その他を選択した方の回答

自重トレーニング
ストレッチ、筋トレ
トレーニングジムで機械を使った運動。
自転車
筋トレ
ストレッチ
仕事
腹筋、背筋、腕立て伏せ、スクワット
子供のスポ少の指導。
YouTubeに流れているエクササイズ等。
ペット犬と一緒に30分～1時間1日に。
仕事で自転車に乗ってる。週2～3日、2～3時間。
仕事で歩いて移動することが多い。
太極拳
ヨガ
ラージ卓球、ゴルフ練習
水中ウォーキング
家庭菜園
卓球、テニス
買い物等
土木工事の仕事なので体は動かしている。
自転車の有酸素運動週3～4、1回40分。
スクワット、腕立て、足ストレッチ
速歩と筋トレ。
趣味で菊の栽培をしています。毎日が農作業です。
庭の手入れ、草とり
登山
新聞配達1時間(徒歩とバイク)、犬との散歩(夕刻30分)、家庭大工
フォークダンス
仕事(3H,掃除)
水泳
仕事上体を動かす。
全身を動かす運動。
体育館でイスを使っの筋トレなどやってる。
掃除の仕事をしている。
ストレッチ体操
家の回りの草取り、掃除。
荷物の持ち運びなど30分以上行っている。
自転車
ストレッチ、毎朝50分365日続けてる!!
公的施設で機具体操。
太極拳等
ストレッチ、スクワット

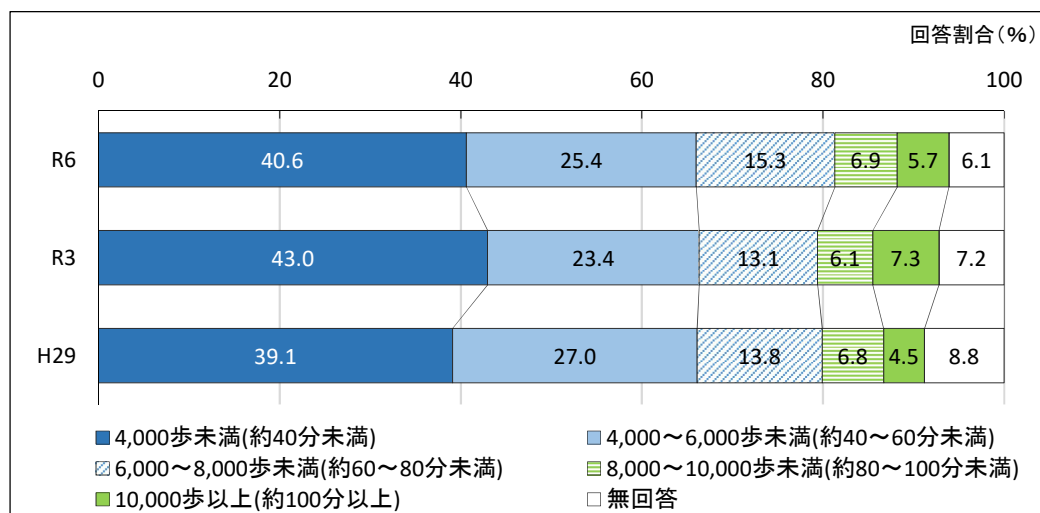
仕事上1日5千～1万。歩階段を含む。
近くのスーパー、郵便局等に。おとも苑月3回参。
草取り、庭の手入れ等。
ほとんど毎日スーパーに食品を買い出しに出かける。
卓球週2回、フォークダンス週2回
社交ダンス

(23) 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40.6%でもっとも高く、次いで「4,000～6,000歩未満」が25.4%で続き、「6,000～8,000歩未満」(15.3%)、「8,000～10,000歩未満」(6.9%)、「10,000歩以上」(5.7%)は1割未満から1割台の低い割合となった。

過去調査と比べると、「4,000歩未満」の割合は低下しており、普段の運動量が若干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、この割合は概ね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。

