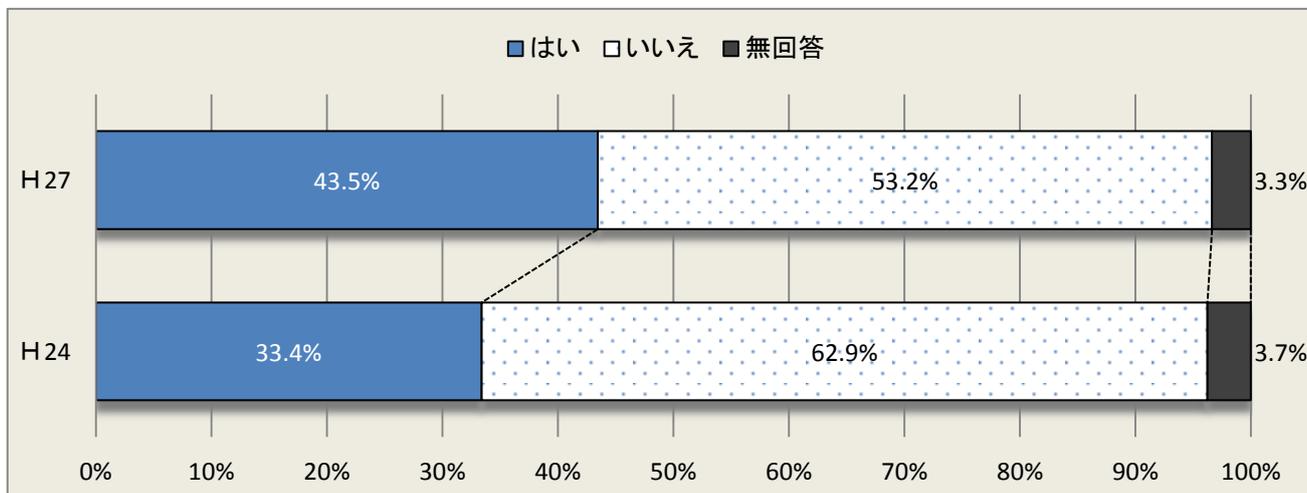


③運動習慣について

(17) 普段、週に2回以上運動をする習慣(H24運動する習慣)はありますか。

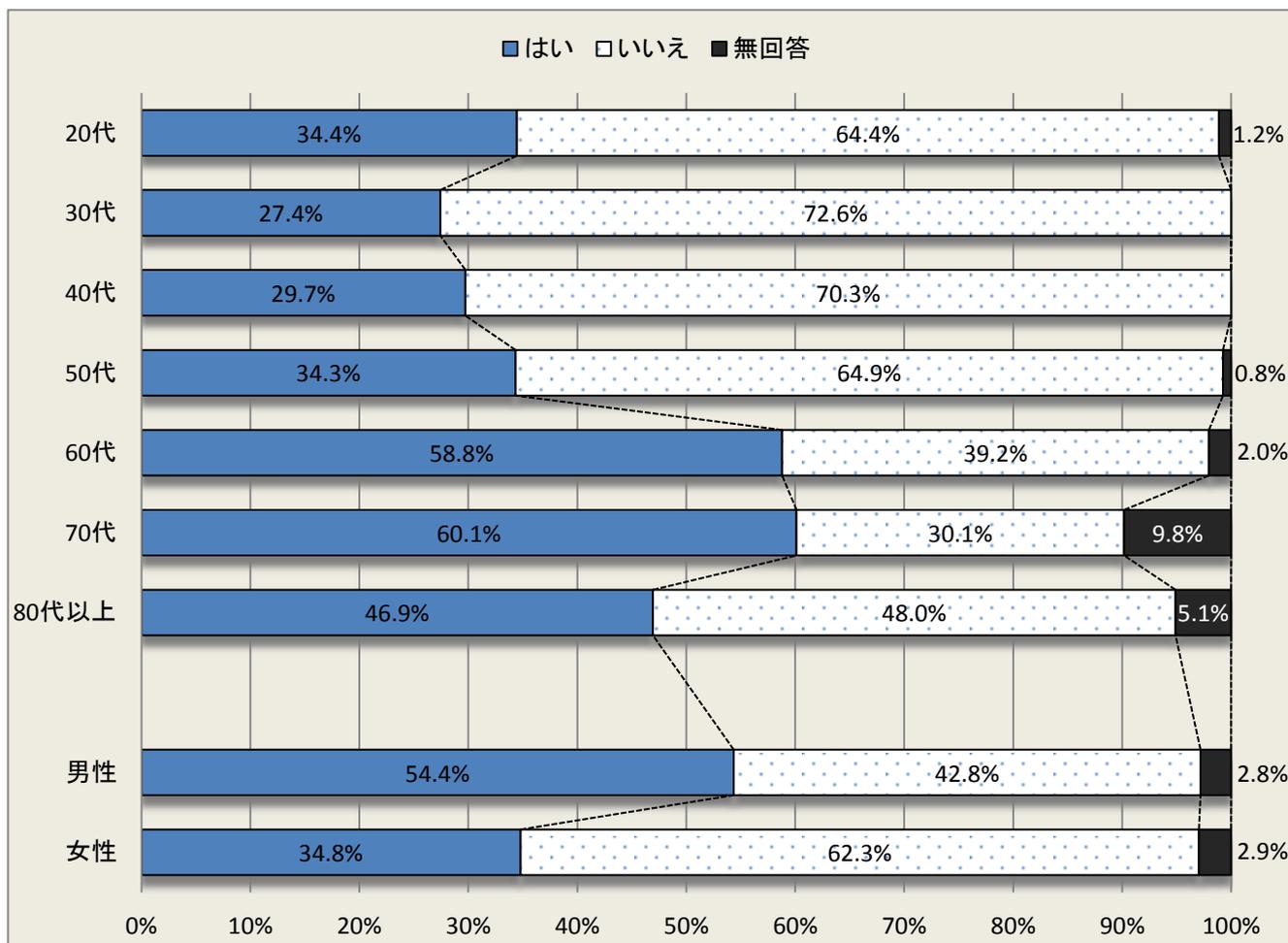
※週に2回以上運動をする習慣があるで「はい」と答えた方(43.5%)は1割程度増加した。

○平成24・27年度比較



※年代別では、60代と70代が6割前後と多くなっており、最も少ないのが30代、続いて40代、50代、20代と続き3割前後となっている。
男女別では、男性(54.4%)が5割以上に対し、女性が3割台となっている。

○年齢・性別による集計

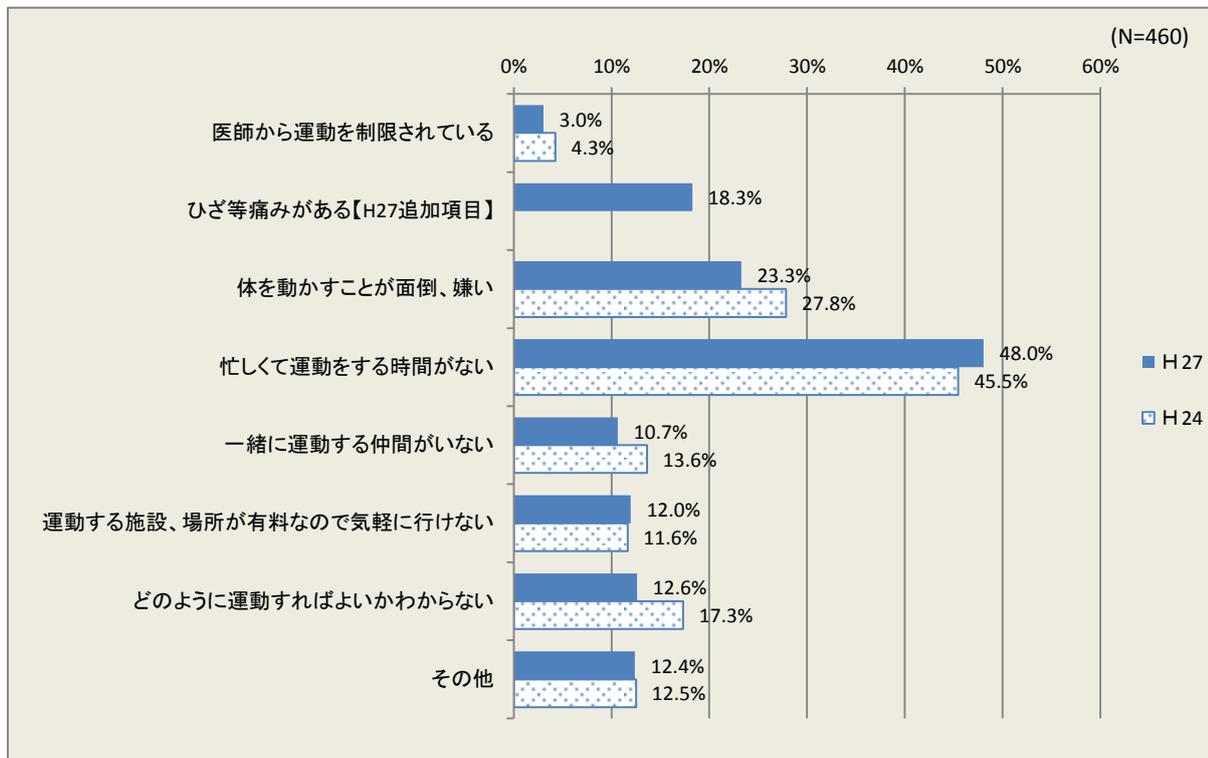


(18) (17)で「2. いいえ」とお答えになった方にお聞きします。運動ができない理由は何ですか。
(複数回答)

※「忙しくて運動をする時間がない」(48%)が最も多く、続いて「体を動かすことが面倒、嫌い」(23.3%)、「ひざ等痛みがある」(18.3%)といった順となっている。

回答理由の順位はH24調査と同じような傾向となっており、今回追加した項目となる「ひざ等痛みがある」が3番目に多い理由となった。

○平成24・27年度比較



○その他の記載内容

※()内の数字は、同様の回答をした方の人数

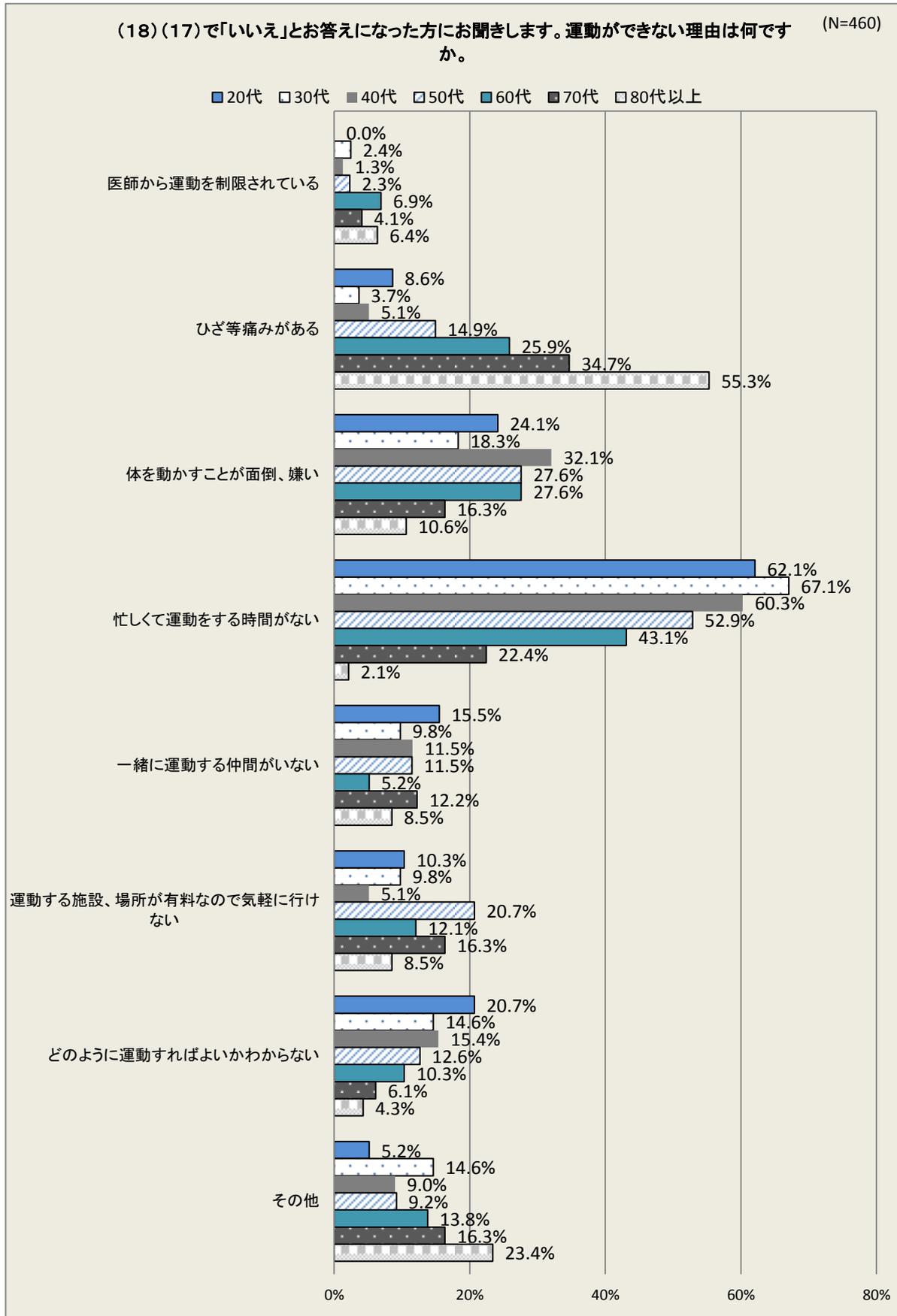
体調が悪い、病気のため (13)	やる気がない、興味がない (5)
30分以上続けての運動ではないが、体を動かしている (4)	気が向いた時だけやっている (3)
日常の家事、仕事等で運動量は足りている (3)	軽いストレッチ、体操等をしている (2)
疲れやすい (2)	長続きしない (2)
週1回だけやっている (2)	運動する場所へ行く手段がない (2)
とにかく休むことの方が、今は大事	つい忘れる
ジョギング、ウォーキングをしたいが、夜は不安	仕事を辞めてから外出しなくなった
運動の捉え方がわからない	骨折の手術後で痛み、しびれがある
その施設の利用状況が分からない (貸切中・満員など)	

※最も多い理由である「忙しくて運動をする時間がない」は20代から60代に多く、主婦や働き盛り等といった年代が該当する。

「体を動かすことが面倒、嫌い」は40代、50代、60代の割合が高い。

「ひざ等痛みがある」は年齢を重ねるごとに高くなっている。

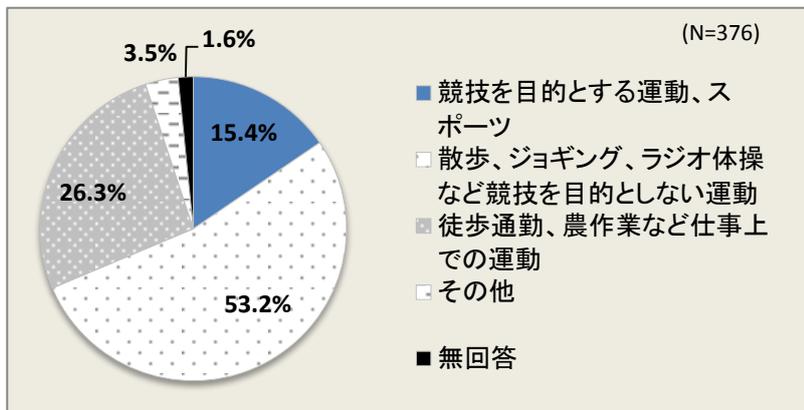
○年齢別集計



(19) 普段、行っている運動は、どんな内容ですか。

※運動を行っている方の内容については、「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」(53.2%)、次に多いのが「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」(26.3%)、「競技を目的とする運動スポーツ」(15.4%)となっている。

○平成27年度

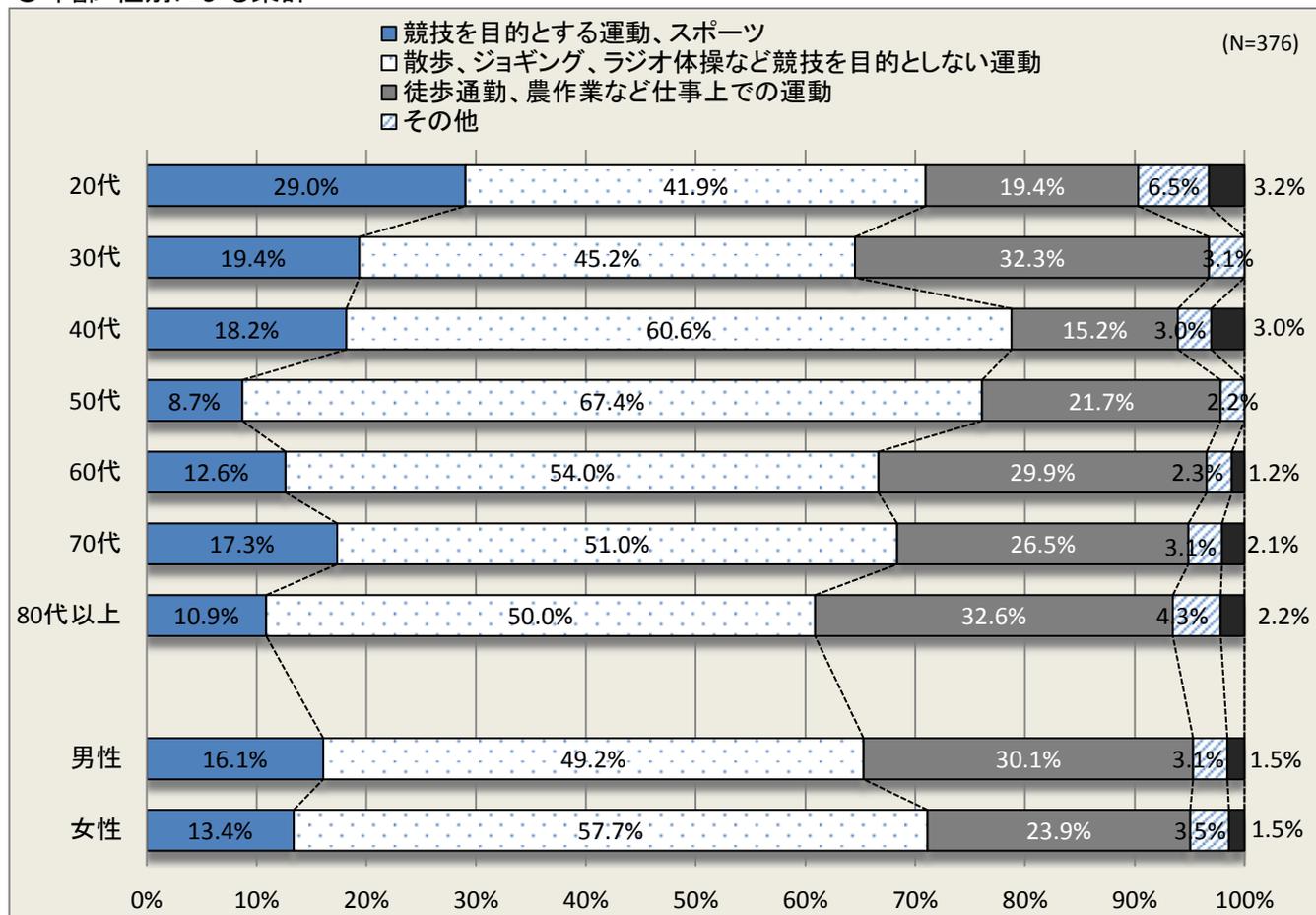


・H27調査追加項目につき比較なし

※「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」はどの年代も最も多い割合となっている。

男女別では、男性が「競技を目的とする運動、スポーツ」と「徒歩通勤、農作業など仕事上での運動」が女性よりも若干多くなっている。

○年齢・性別による集計



○その他の記載内容

※()内の数字は、同様の回答をした方の人数

ストレッチ (11)	筋トレ (9)
自分に合った軽い体操等 (8)	自転車、サイクリング (8)
スイミング (6)	草取り (3)
グランドゴルフ (2)	ヨガ (2)
野球 (2)	階段の昇り降り
山登り	冬期間は雪かき

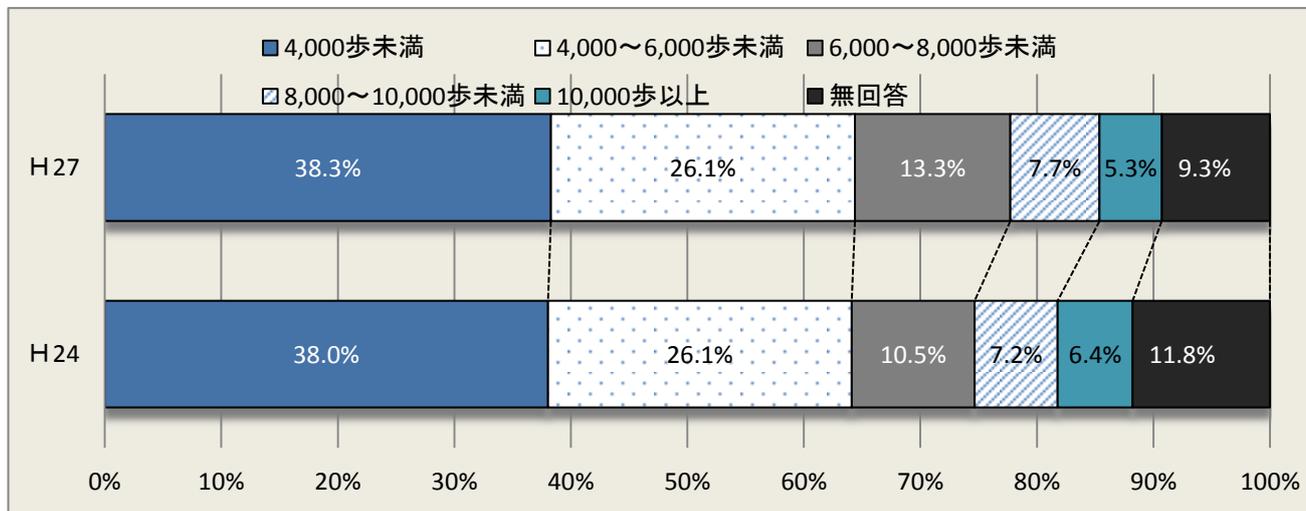
(20) 日常生活での1日の歩数はどれくらいですか。

※無回答が減って「4,000歩未満」(38.3%)、「6,000～8,000歩未満」(13.3%)、「8,000～10,000歩未満」(7.7%)が若干の増加。減少は「10,000歩以上」(5.3%)となっている。

日常生活での歩数は「4,000歩未満」の割合が一番多く、全体的に運動不足と言える。

(◎10分の歩行で、およそ1,000歩に相当。)

○平成24・27年度比較

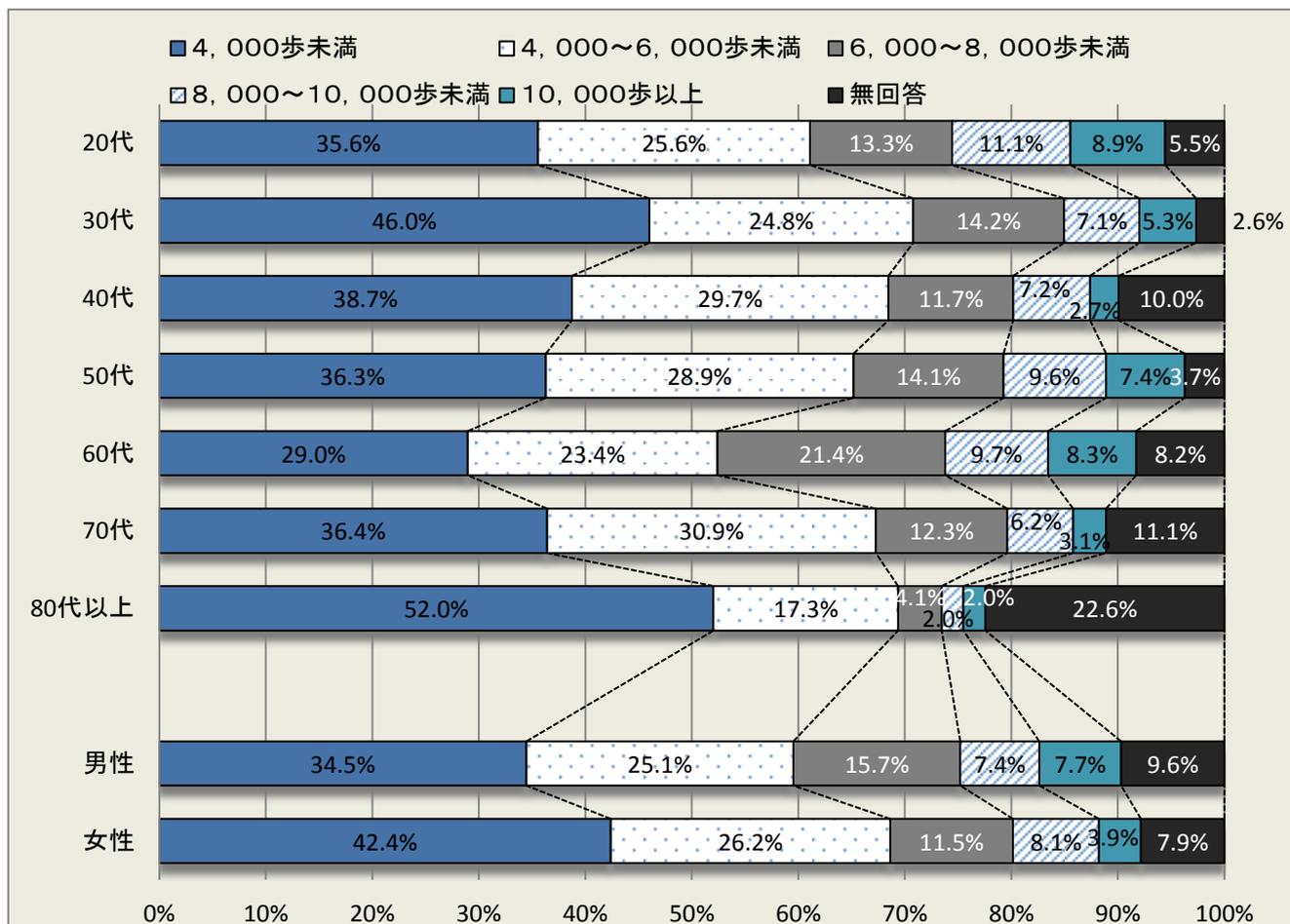


※日常生活における1日の理想的な歩数は、20歳から64歳の男性が9,000歩以上、女性が8,500歩以上、65歳以上の男性が7,000歩以上、女性が6,000歩以上とされている。

理想的な歩数に達しているのは20代が2割で最も多いが、どの年代も歩数が足りない。

男女別では、6,000歩までは女性、6,000歩以上は男性の方が若干多い割合となっている。

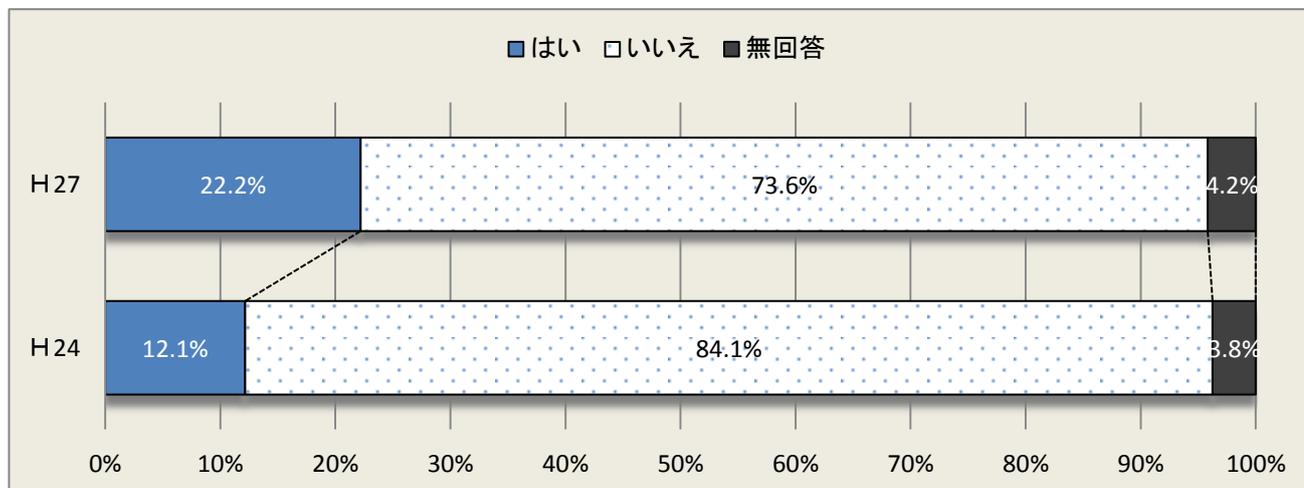
○年齢・性別による集計



(21)ロコモティブシンドロームを知っていますか。

※ロコモティブシンドロームの認知度は、「はい」(22.2%)とH24調査と比較して1割の増加が見られるも、全体的な認知度は2割程度とまだ低い状況である。

○平成24・27年度比較



※ロコモティブシンドロームの認知度は、60代の3割が最も多く、次に50代、70代、40代と続き、最も低いのは80代以上である。
男女別では、男性1割、女性が3割と男性の認知度が特に低い。

○年齢・性別による集計

