

VIII. 生涯スポーツの推進について（問 23～問 24）

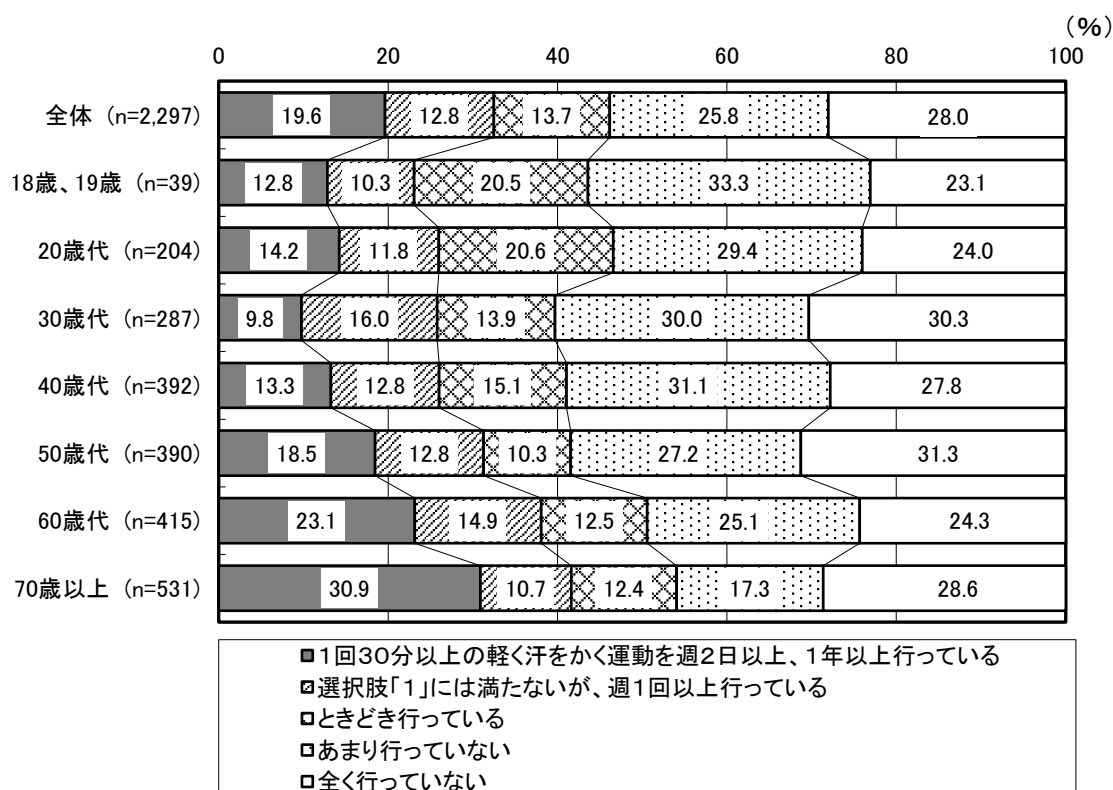
【問 23】あなたは、どの程度スポーツ（運動）を行っていますか。（n=2, 297）

（1）全体的傾向

「全く行っていない」と回答した人の割合が約 28%と最も高く、次いで「あまり行っていない」（約 26%）、「1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上行っている」（約 20%）と続いている。

（2）年代別にみた特性

30 歳代～50 歳代で、「1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上行っている」、「選択肢『1』には満たないが、週 1 回以上行っている」と「ときどき行っている」を合わせた「スポーツ（運動）をしている」と回答した人の割合は約 40%～42%となっており、他の年代に比べ低くなっている。



<問 23 で「1」、「2」、「3」と答えた方にお聞きします>

【問 24】あなたが実際に行っているスポーツはなんですか。（複数回答：n=1,044）

（1）全体的傾向

「ウォーキング（散歩含む）」と回答した人の割合が約 58%と最も高く、次いで「その他」（約 24%）、「体操・ヨガ」（約 21%）と続いている。

（2）年代別にみた特性

20 歳代以上で、「ウォーキング（散歩含む）」と回答した人の割合が約 37%～74%と最も高くなっている。

一方、18 歳、19 歳では、「ウォーキング（散歩含む）」よりも「その他」と回答した人の割合が約 41%と高くなっている。

