

6. 生涯スポーツの推進について（問16～問17）

問16 どの程度スポーツ（運動）を行っていますか。（n=2,430）

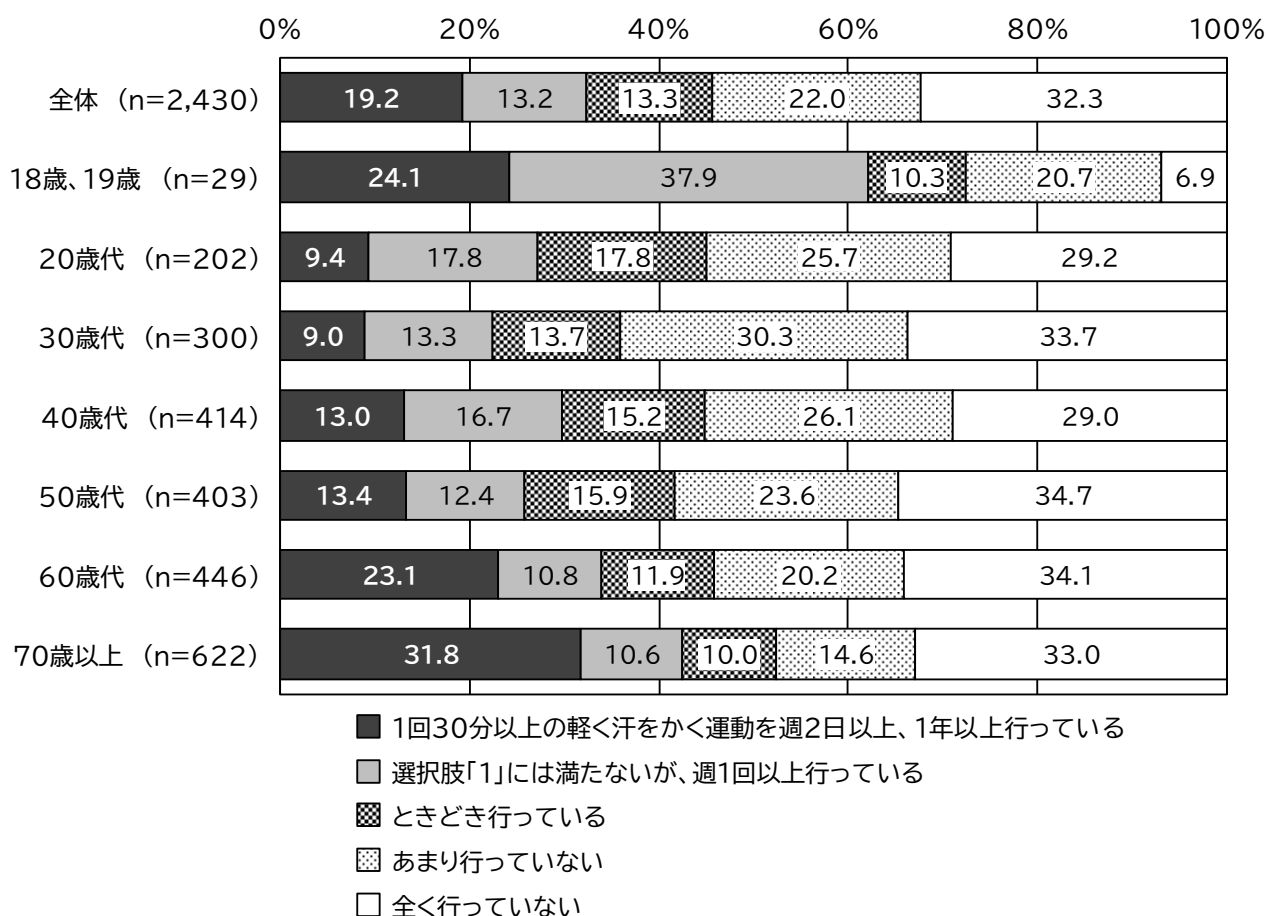
（1）全体的傾向

「全く行っていない」と回答した人の割合が32.3%と最も高く、次いで「あまり行っていない」（22.0%）、「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」（19.2%）と続いている。

（2）年代別にみた特性

18歳、19歳は、「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」）、「選択肢「1」には満たないが、週1回以上行っている」、「ときどき行っている」と回答した人を合わせた割合が72.3%と他の年代と比べ高くなっている。

一方、30歳代は、「あまり行っていない」、「全く行っていない」と回答した人を合わせた割合が64.0%と他の年代と比べ高くなっている。



＜問16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」)、「選択肢「1」には満たないが、週1回以上行っている」、「ときどき行っている」と答えた方にお聞きします。＞

問17 行っているスポーツは何ですか。(複数回答：n=1,100)

(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55.4%と最も高く、次いで「ジム・筋トレ」(20.6%)、「体操・ヨガ」(20.5%)と続いている。

(2) 年代別にみた特性

20歳代を除いたすべての年代で、「ウォーキング(散歩含む)」と回答した人の割合が最も高くなっており、60歳代以上は、61.9%~69.7%と6割を超えている。

また、30歳代以下は、「ジム・筋トレ」と回答した人の割合が33.3%~38.0%と他の年代に比べ高くなっている。

