

10. スポーツについて

問49 週一回以上の運動やスポーツの実施状況

問49 あなたは、週一回以上運動やスポーツ（通勤時の徒歩や自転車、ウォーキング、その他軽い運動・体操などを含む）をしていますか？

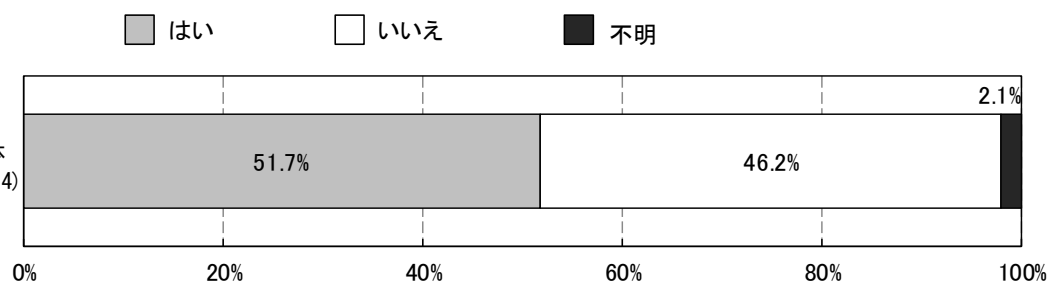
1. はい

2. いいえ

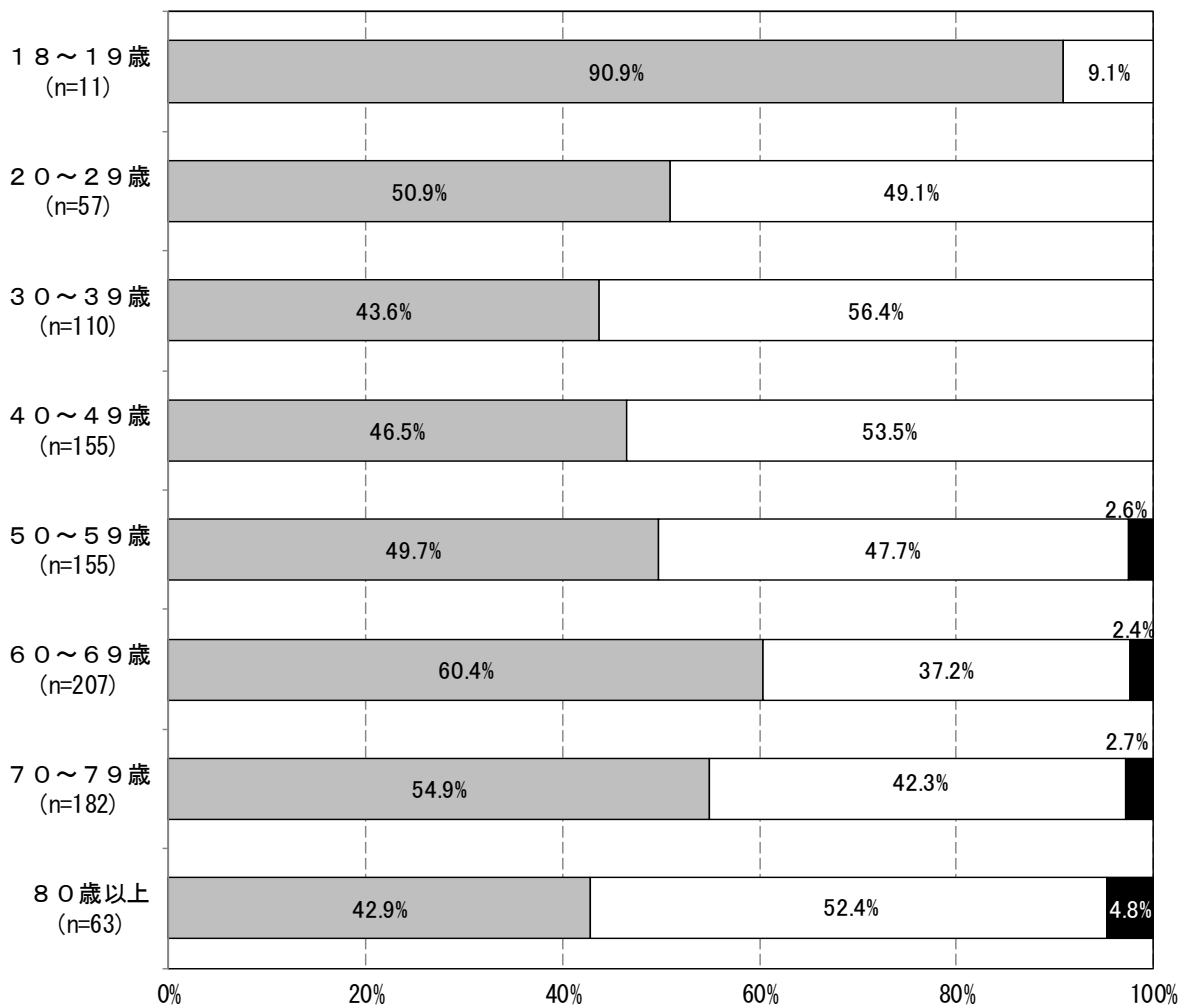
週一回以上の運動やスポーツをしているかどうかについて、「はい」が51.7%、「いいえ」が46.2%となった。

年代別にみると、いずれの年代においても「はい」と回答された方の割合は40%を超えている。

<全体>



<年代別>

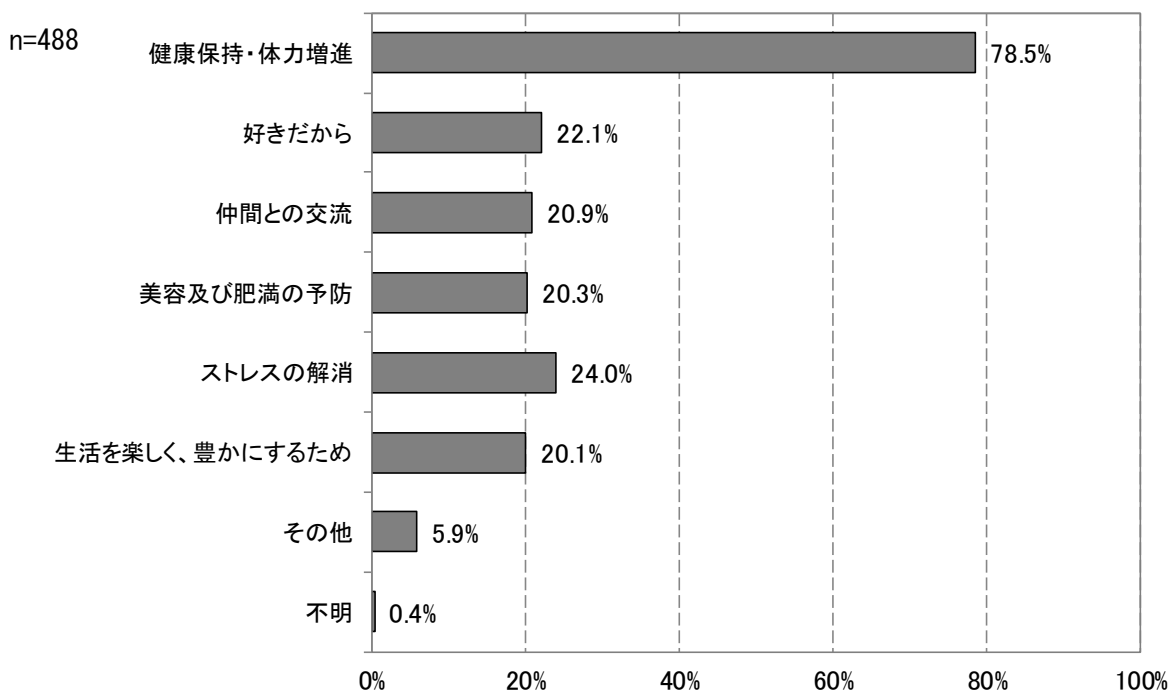


問49-1 運動やスポーツを行っている理由

問49-1 問49で「1. はい」と回答された方のみお答えください。あなたが、運動やスポーツを行っている理由は何ですか？あてはまるものを全てお選びください。

1. 健康保持・体力増進
2. 好きだから
3. 仲間との交流
4. 美容及び肥満の予防
5. ストレスの解消
6. 生活を楽しく、豊かにするため
7. その他

運動やスポーツを行っている理由として最も多かったのが、「健康保持・体力増進」(78.5%)となった。次いで、「ストレスの解消」(24.0%)、「好きだから」(22.1%)と続いた。



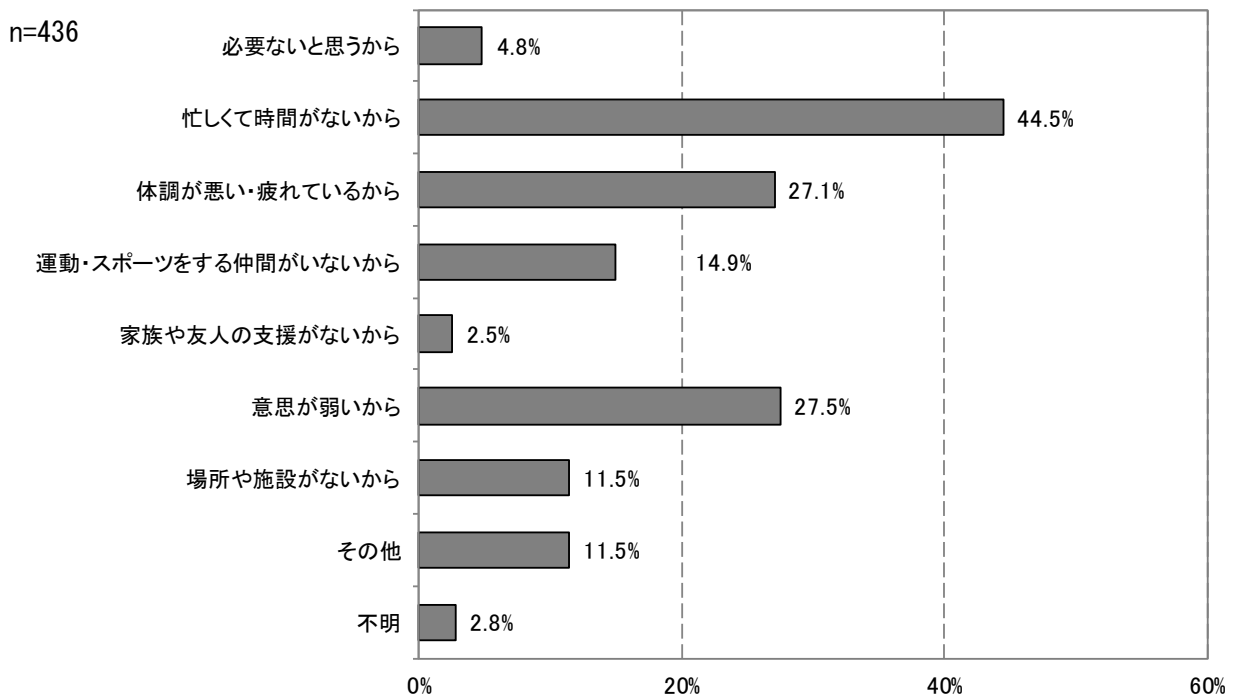
その他：「仕事で体を動かす」、「外出時は徒歩または自転車のみのため」、「体力維持」など

問49-2 運動やスポーツを行っていない理由

問49-2 問49で「2. いいえ」と回答された方のみお答えください。あなたが、運動やスポーツを行っていない理由は何ですか？あてはまるものを全てお選びください。

1. 必要ないと思うから
2. 忙しくて時間がないから
3. 体調が悪い・疲れているから
4. 運動・スポーツをする仲間がないから
5. 家族や友人の支援がないから
6. 意思が弱いから
7. 場所や施設がないから
8. その他

スポーツや運動をしない理由として最も多かったのが「忙しくて時間がないから」(44.5%)となった。次いで、「意思が弱いから」(27.5%)、「体調が悪い・疲れているから」(27.1%)と続いた。



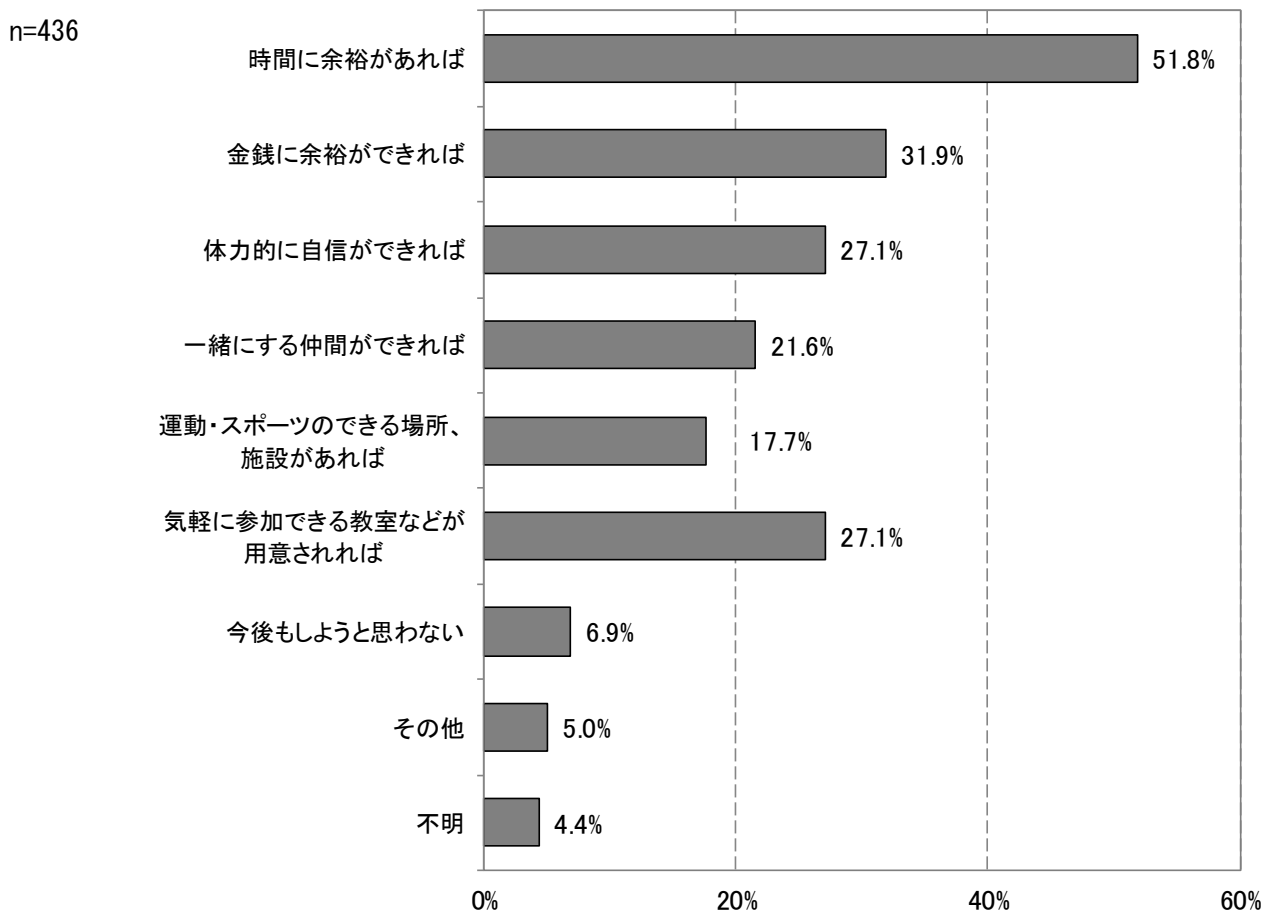
その他：「運動が好きではないから」、「経済的な理由」など

問49-3 今後、運動やスポーツをするためのきっかけ

問49-3 問49で「2. いいえ」と回答された方のみお答えください。今後どのような状況になれば、運動やスポーツをしようと思えますか？あてはまるものを全てお選びください。

1. 時間に余裕があれば
2. 金銭に余裕ができれば
3. 体力的に自信ができれば
4. 一緒にする仲間ができれば
5. 運動・スポーツのできる場所、施設があれば
6. 気軽に参加できる教室などが用意されれば
7. 今後もしようと思わない
8. その他

今後、運動やスポーツをしようと思うための状況として、最も回答が多かったのが「時間に余裕があれば」(51.8%)となった。次いで、「金銭に余裕ができれば」(31.9%)、「体力的に自信ができれば」・「気軽に参加できる教室などが用意されれば」(27.1%)と続いた。



その他：「体調の回復」、「意識・意思・心がけの変化」、「子どもの一時預かりがあれば」など