

Ⅶ. 生涯スポーツの推進について（問 18～問 19）

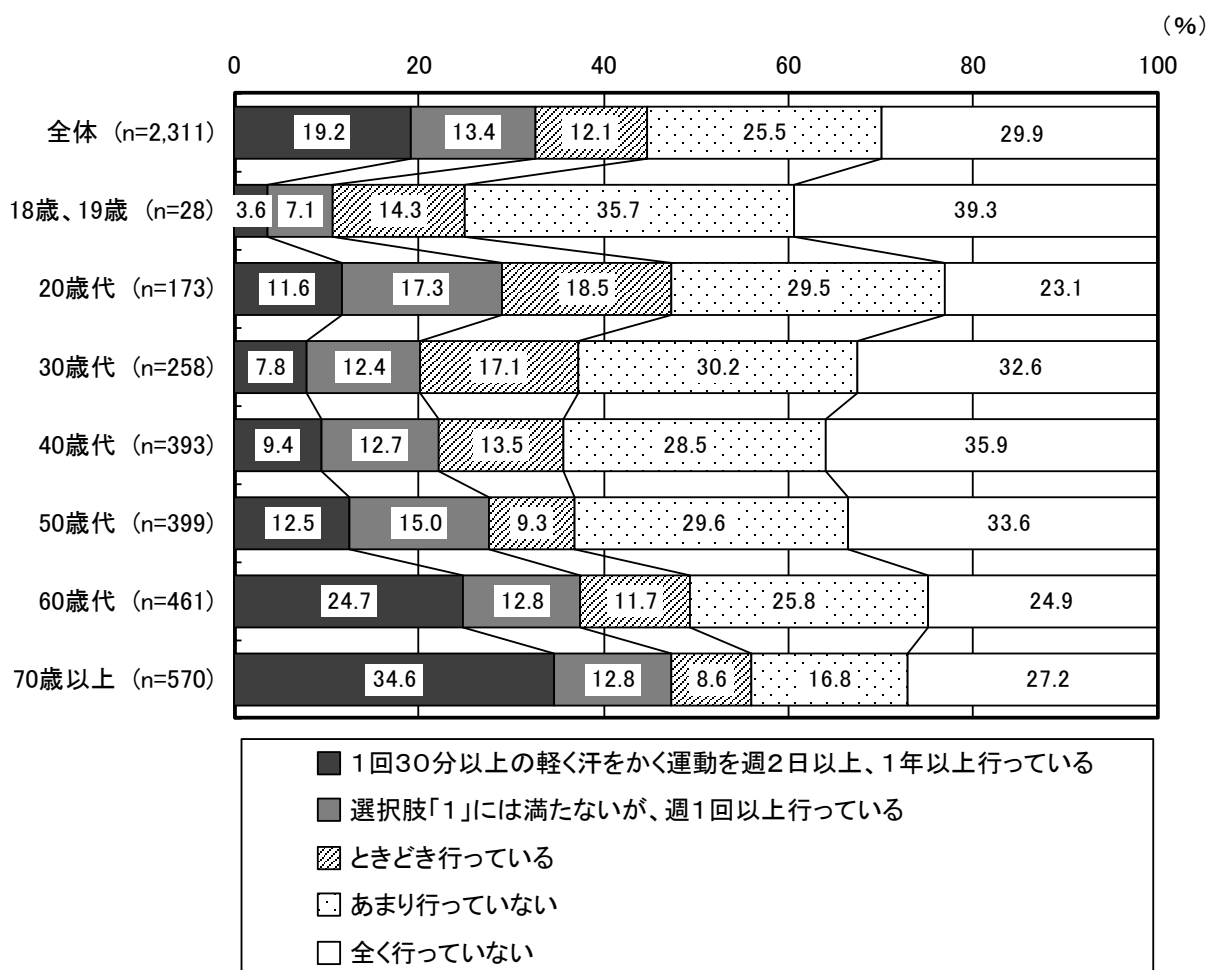
【問 18】あなたは、どの程度スポーツ（運動）を行っていますか。（n=2,311）

（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 30%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 19%）と続いている。

（2）年代別にみた特性

20 歳代、60 歳以上で、「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」、「ときどき行っている」と回答した人を合わせた割合は約 47%～56%となっており、他の年代と比べ高くなっている。



<問 18 で「1」、「2」、「3」と答えた方にお聞きします>

【問 19】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=1,021）

(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 51%と最も高く、次いで「ジム・筋トレ」（約 23%）、「その他」（約 17%）と続いている。

(2) 年代別にみた特性

18 歳、19 歳、20 歳代～30 歳代で、「ジム・筋トレ」と回答した人の割合が約 40%～57%、18 歳、19 歳、40 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 35%～68%と最も高くなっている。

また、40 歳代～60 歳代で、「体操・ヨガ」と回答した人の割合は約 19%～21%となっており、他の年代に比べ高くなっている。

