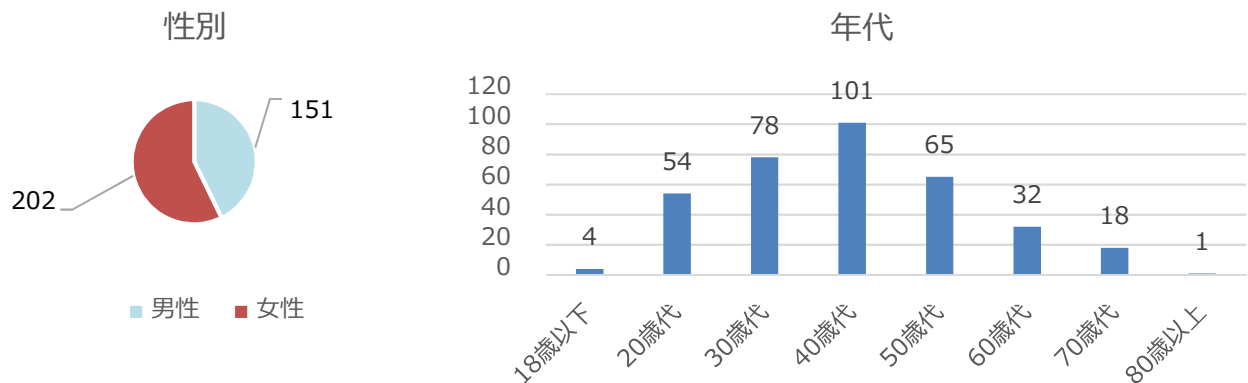


# 令和2年度 第4回 とよはしインターネットモニターアンケート調査結果

テーマ	令和2年度「豊橋市運動・スポーツ習慣」について
調査期間	令和2年9月12日（水）～令和2年9月26日（水）
回答者数	353人
対象モニター数	384人
回答率	91.9%

※ 百分率の値は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、割合の合計が100%にならない場合があります。



## 概 要

### 1. 運動・スポーツの実施状況について

約8割の人が、この1年間に運動・スポーツを実施しており、どのような運動・スポーツを実施したかについては、「ウォーキング」が最も多く、次いで「筋力トレーニング」、「体操」と続いています。また、運動・スポーツの実施場所では、「自宅または自宅敷地内」、次いで「公園」「道路」と続き、「公共の体育スポーツ施設」や「民間商業インドア施設」といった室内型の施設の利用も比較的多く見られます。

一方、約2割の人が「実施していない」と回答しており、その理由は、「仕事や家事が忙しい」が最も多く、次いで「子どもに手がかかる」、「面倒」と続いています。

### 2. 新型コロナウイルスによって社会生活が変化したことによる、健康への影響や生活の変化について

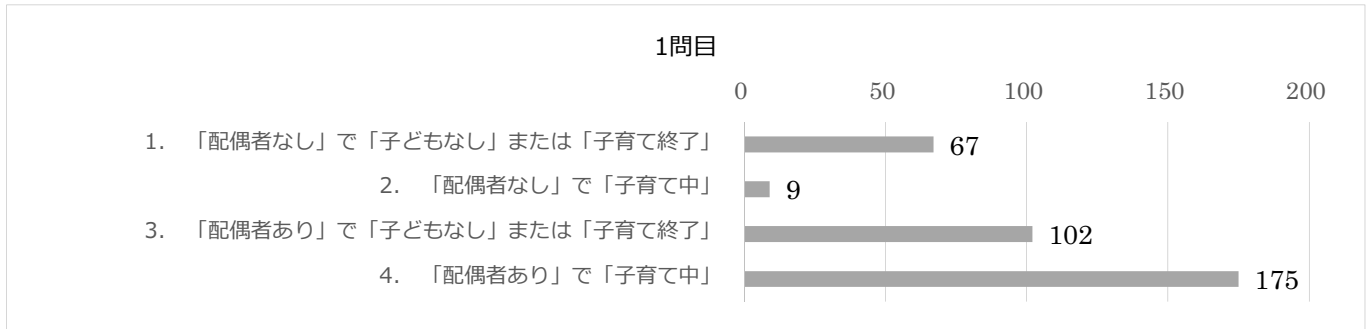
健康への影響や生活の変化があった人は8割を超えており、「外出する機会が減った」人が最も多く、「人と話す機会が減った」、「運動不足」と続いています。

生活様式の変化によって、既に具体的な症状がある人や精神的ストレスを感じている人もおり、今後、多くの人の健康に影響が出てくるものと考えられるため、対策が必要です。

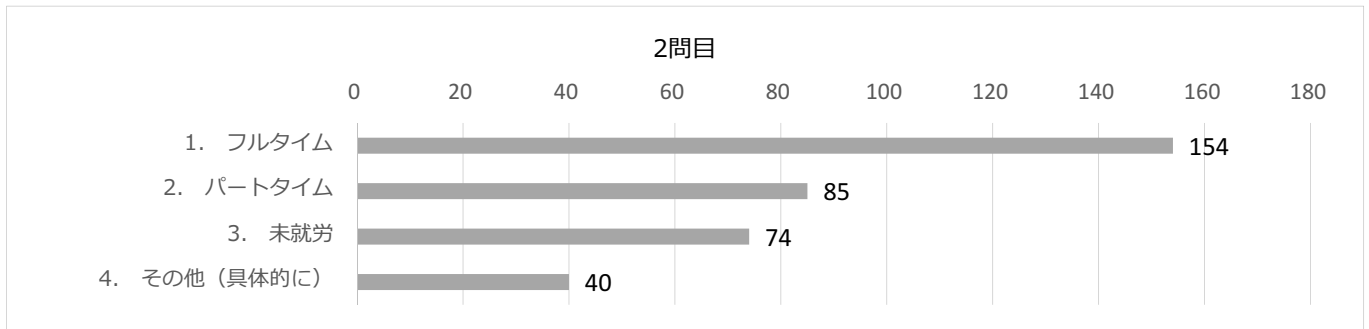
### 3. 令和2年度以降の「豊橋市運動・スポーツ習慣」について

今回の結果を受け、今後、●運動・スポーツ実施率を高める社会環境の整備、●自宅で取り組める運動やオンラインサービスの推進、●市民の外出機会や交流機会を低リスクで創出できるウォーキング（まち歩き）の推進、●スマートフォンなどの先端技術活用による健康づくり（健康管理）の楽しさや利便性の向上、について重点的に取り組んでまいります。

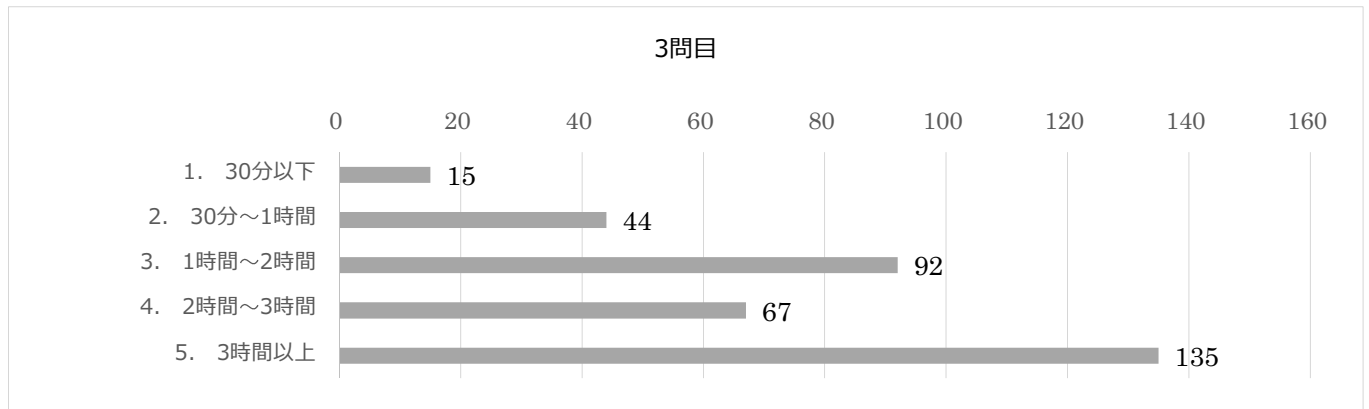
### 設問 1. あなたについて教えてください。



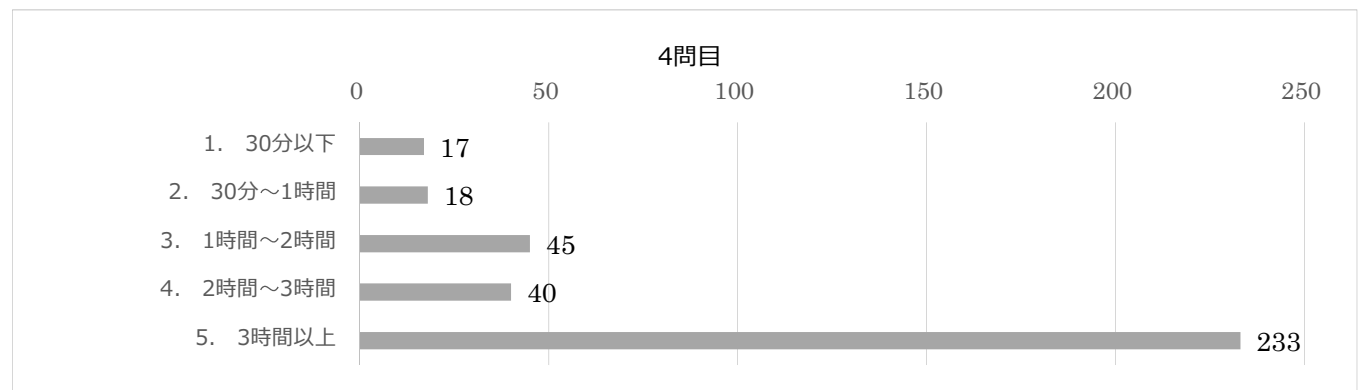
### 設問 2. 現在の就労状況について教えてください。



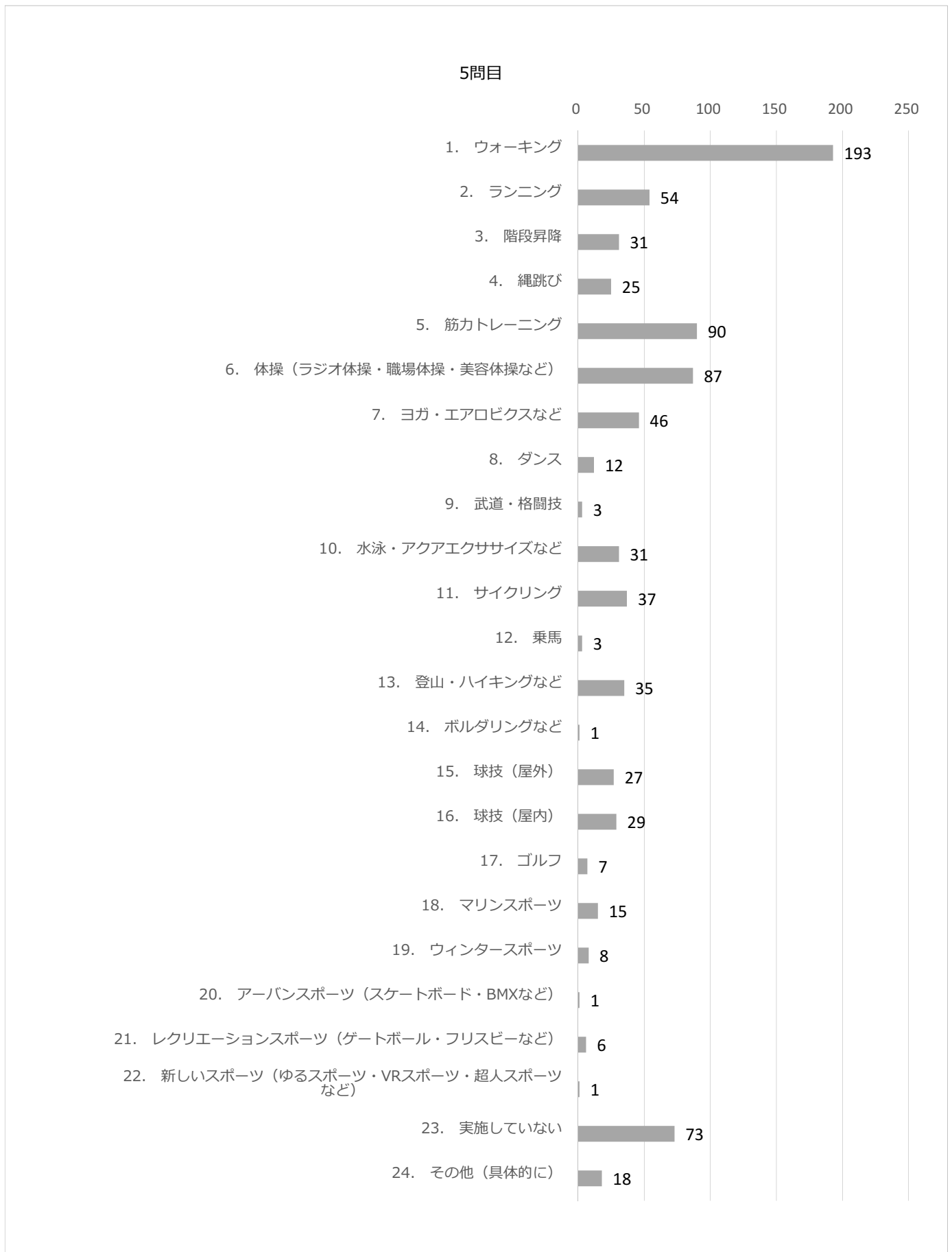
### 設問 3. 平日において、1日に自由に使える時間はどのくらいありますか。



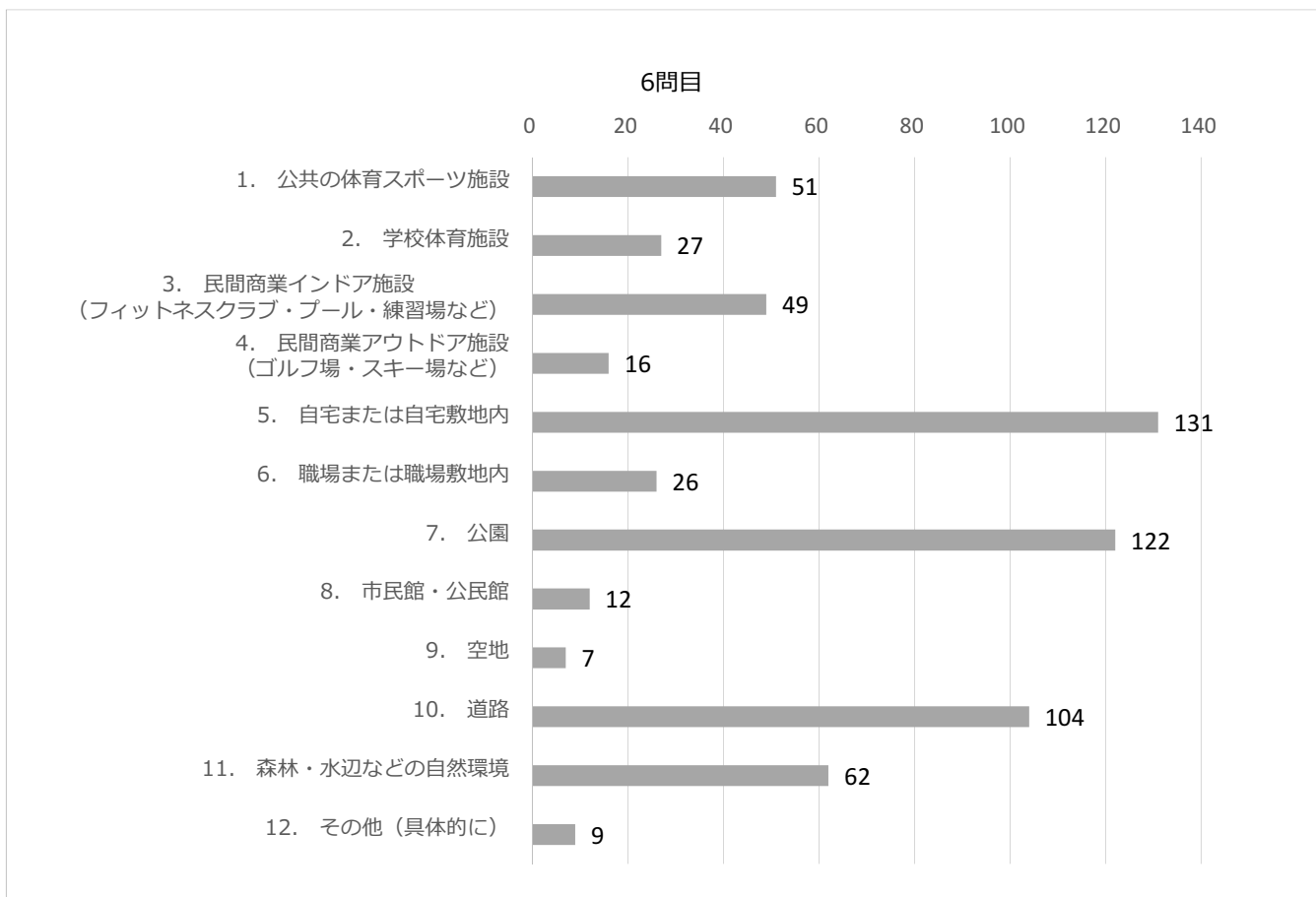
### 設問 4. 休日において、1日に自由に使える時間はどのくらいありますか。



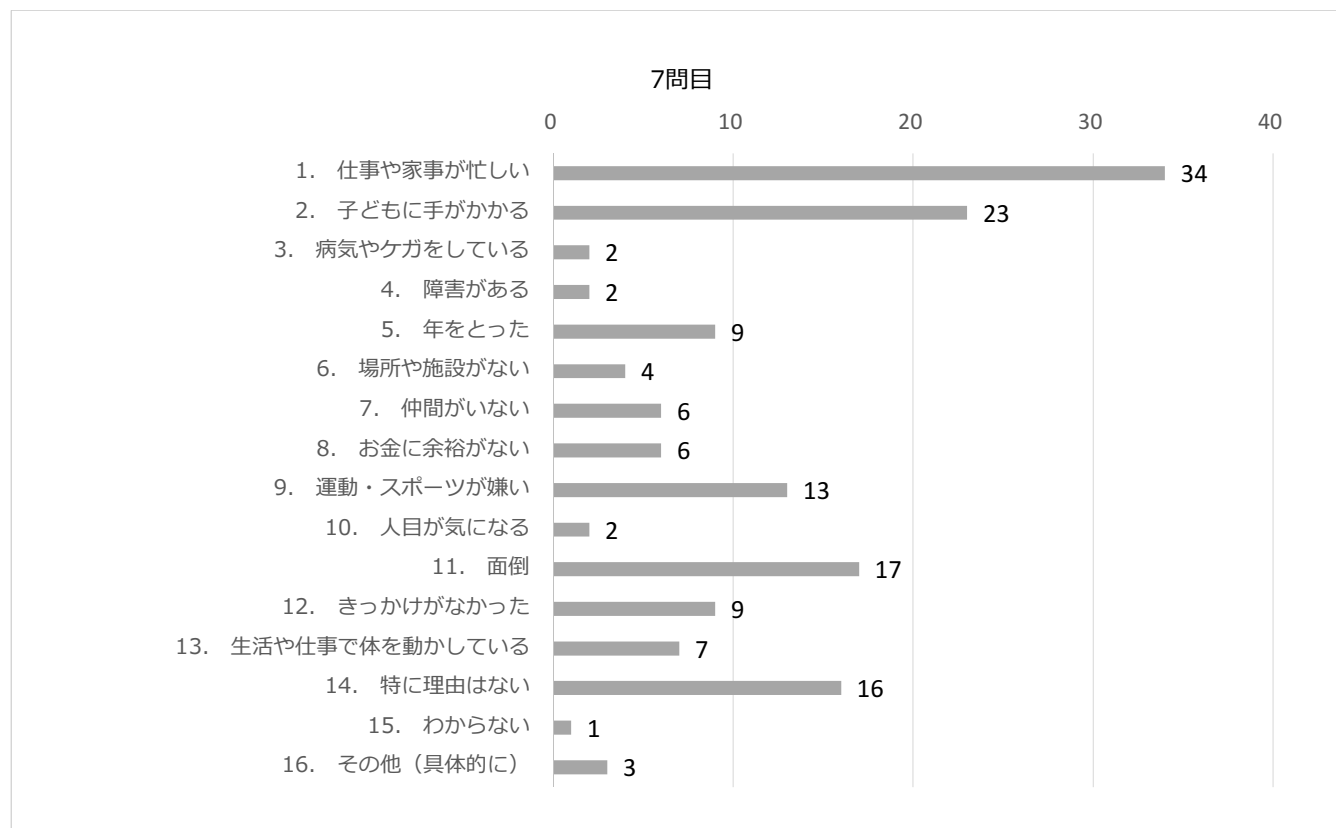
設問 5. この1年間に運動・スポーツを実施しましたか。また、実施した方は、どのような運動・スポーツを実施したか教えてください。【複数選択可】



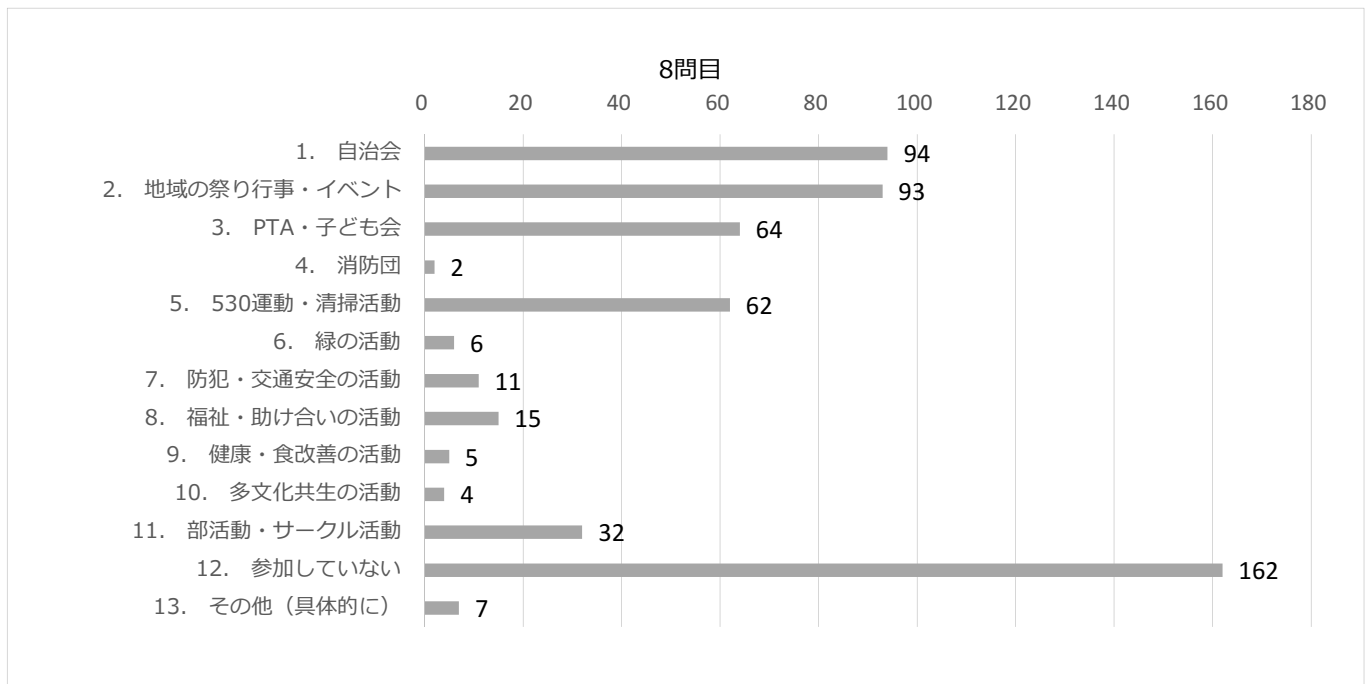
**設問 6. 運動・スポーツを実施した場所を教えてください。【複数選択可】**



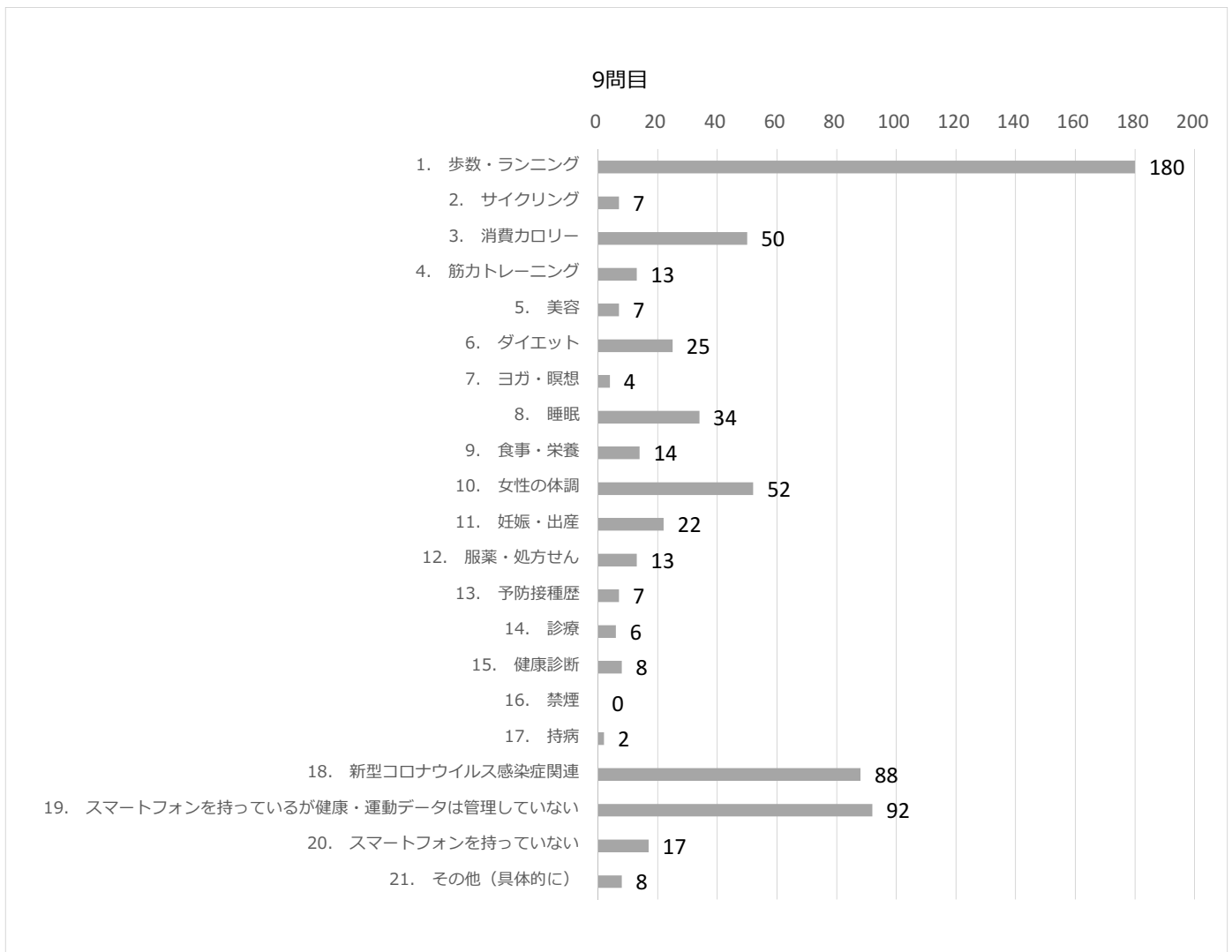
**設問 7. 運動・スポーツを実施していない理由を教えてください。【複数選択可】**



設問 8. 地域活動に参加していますか。また、参加している方はどのような活動に参加していますか。 【複数選択可】



設問 9. スマートフォンを持っていますか。また、持っている方は、スマートフォンのアプリで管理している自身の健康・運動データを教えてください。 【複数選択可】



設問 10. 新型コロナウイルスによって社会や生活様式が変化することで、健康への影響や生活の変化はありましたか。 **【複数選択可】**

