

平成29年度  
働き世代の運動や身体活動の促進に向けたアンケート  
(個人調査票) 集計結果

長崎県国保・健康増進課

## 概要

### 1. アンケートの目的

「健康ながさき21（第2次）」計画における身体活動・運動対策については、“日常生活における一日の歩数の増加”及び“運動習慣者（30分・週2回以上の運動を1年以上継続している人）の割合の増加”を代表目標項目として、県民の健康づくりを推進しているところである。

また、平成28年度からは、働く世代の健康づくり対策として、県と協会けんぽ（全国健康保険協会）長崎支部が連携し「健康経営」宣言事業を開始し、従業員の健康を会社の財産ととらえ、会社の成長のために、従業員の健康づくりに積極的に取り組むことを推進している。

平成29年度は健康ながさき21（第2次）計画中間評価実施予定であることから、今後、長崎県における働き世代の健康づくり対策や健康経営の普及促進を図っていく上での参考とするため、「健康経営」宣言事業所の健康づくり担当者及び従業員を対象として、運動や身体活動に関する意識調査を行う。

### 2. 調査の対象

「健康経営」宣言を行っている65事業所（平成29年4月末現在登録数）の職員

### 3. 調査の方法

調査対象者に対して、郵送又は持参により質問紙を配布し、その後返送用封筒により回収した。

※壱岐・上五島を除く62事業所については職員が訪問し調査協力を依頼した。

### 4. 調査時期

平成29年6月～7月

### 5. 調査項目

- 回答者の属性（性別・年齢・居住市町）
- 工作中的活動量
- 運動習慣
- 運動を習慣化できそうと思う方法
- 日常生活における身体活動量
- 催し等への参加意欲（地域行事・職場の行事）
- 職場に設置を希望する健康増進の用具等
- 運動を通じた健康づくりに対する意識

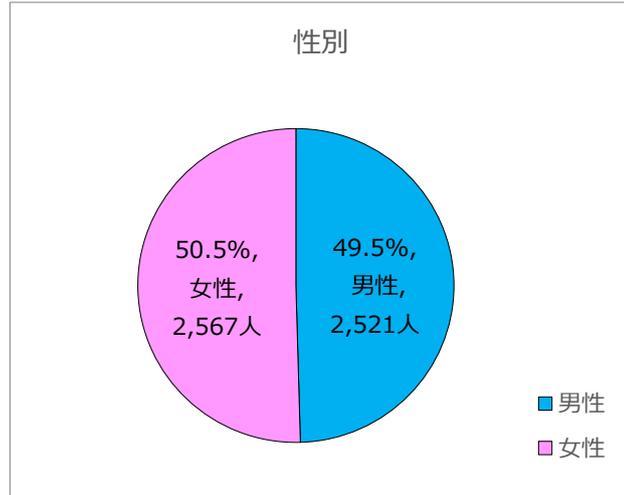
### 6. 回収状況

56事業所 5,088名から回答を得た（回収率55%）。

【基本属性】

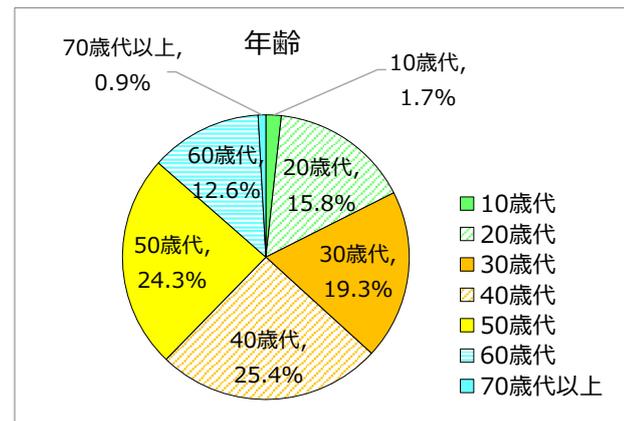
問1. 性別

	回答数	割合
男性	2,521	49.5%
女性	2,567	50.5%
計	5,088	100.0%



問2. 年齢

	回答数	割合
10歳代	88	1.7%
20歳代	804	15.8%
30歳代	981	19.3%
40歳代	1,294	25.4%
50歳代	1,235	24.3%
60歳代	642	12.6%
70歳代以上	44	0.9%
計	5,088	100.0%

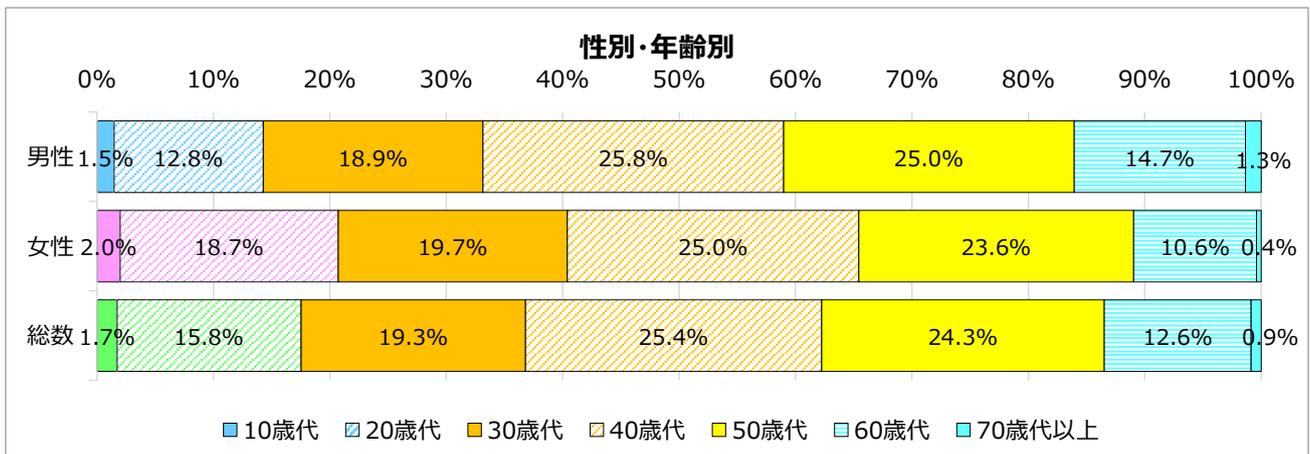


問3. あなたが住んでいる市町

	回答数	割合
長崎市	1,697	33.4%
佐世保市	1,184	23.3%
島原市	51	1.0%
諫早市	311	6.1%
大村市	382	7.5%
平戸市	331	6.5%
松浦市	44	0.9%
対馬市	12	0.2%
壱岐市	37	0.7%
五島市	56	1.1%
西海市	116	2.3%
雲仙市	101	2.0%
南島原市	114	2.2%
長与町	158	3.1%
時津町	94	1.8%
東彼杵町	17	0.3%
川棚町	90	1.8%
波佐見町	100	2.0%
佐々町	70	1.4%
新上五島町	91	1.8%
無回答	32	0.6%
計	5,088	100.0%

年齢別・性別

	割合			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
10歳代	37	51	88	1.5%	2.0%	1.7%
20歳代	323	481	804	12.8%	18.7%	15.8%
30歳代	476	505	981	18.9%	19.7%	19.3%
40歳代	651	643	1,294	25.8%	25.0%	25.4%
50歳代	629	606	1,235	25.0%	23.6%	24.3%
60歳代	371	271	642	14.7%	10.6%	12.6%
70歳代以	34	10	44	1.3%	0.4%	0.9%
計	2,521	2,567	5,088	100.0%	100.0%	100.0%



男性2,521名、女性2,567名から回答があった。

年齢別には、40歳代が25.4%と最も多く、次に多かったのが50歳代24.3%であった。

#### 4 仕事中の活動量

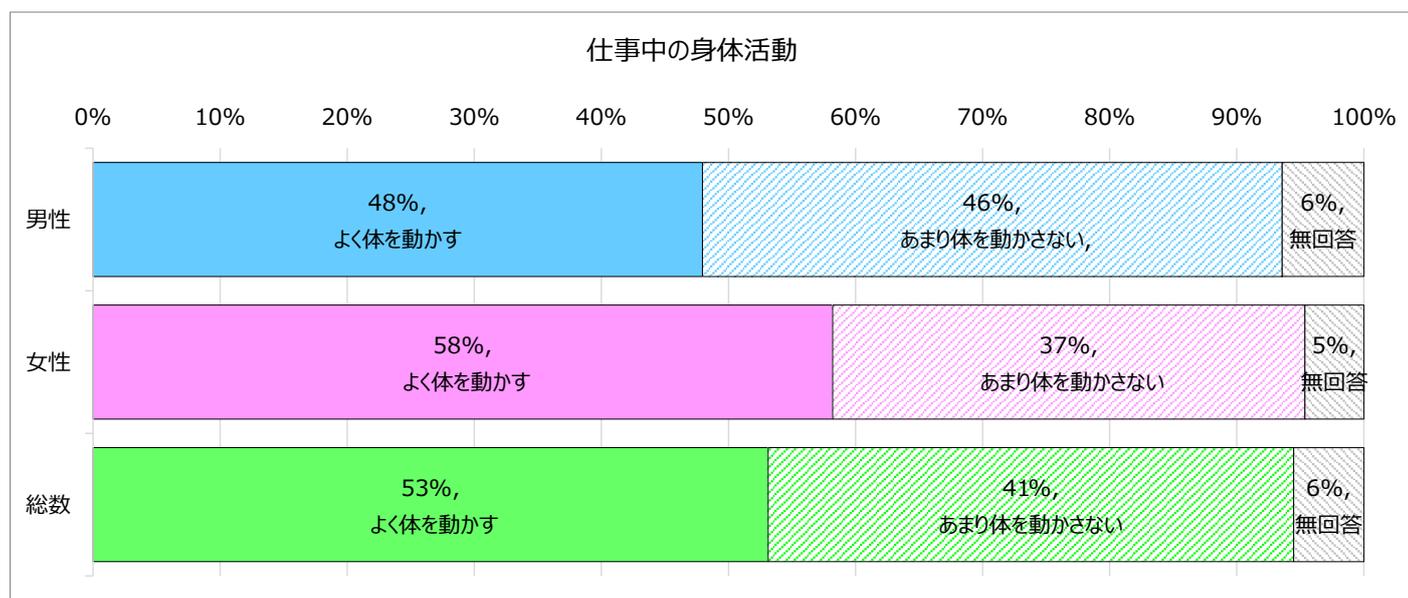
##### 問4. あなたの仕事中の活動量

	回答数					割合			
	よく体を動かす	あまり体を動かさない	無回答	計		よく体を動かす	あまり体を動かさない	無回答	計
男性	1,209	1,150	162	2,521	男性	48%	46%	6%	100%
女性	1,494	954	119	2,567	女性	58%	37%	5%	100%
総数	2,703	2,104	281	5,088	総数	53%	41%	6%	100%

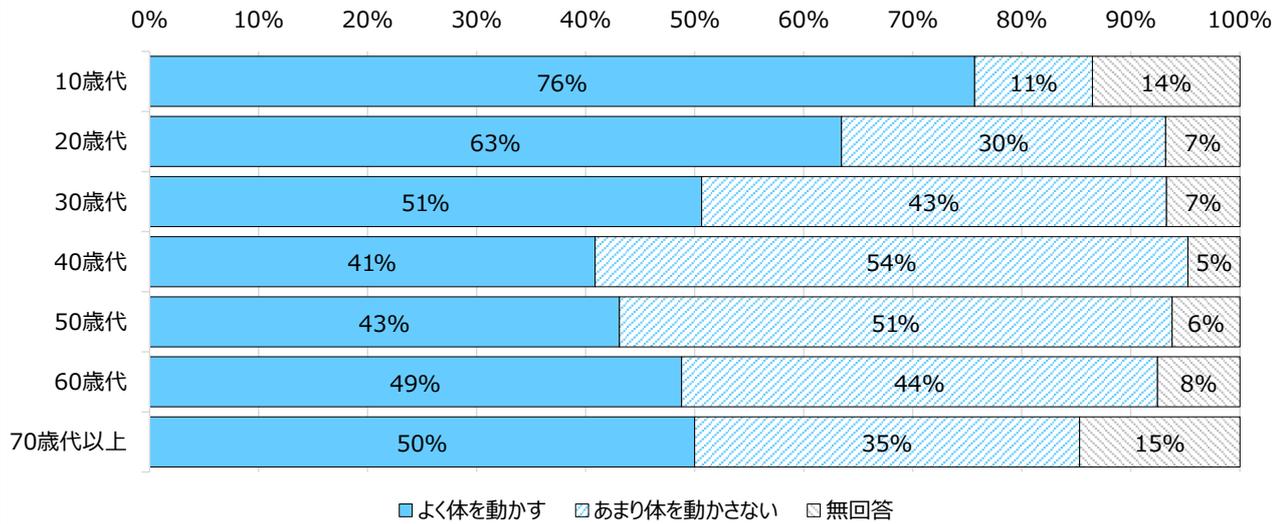
##### 年代別集計

		回答数						割合			
		よく体を動かす	あまり体を動かさない	無回答	計			よく体を動かす	あまり体を動かさない	無回答	計
男性	10歳代	28	4	5	37	男性	10歳代	76%	11%	14%	100%
	20歳代	205	96	22	323		20歳代	63%	30%	7%	100%
	30歳代	241	203	32	476		30歳代	51%	43%	7%	100%
	40歳代	266	354	31	651		40歳代	41%	54%	5%	100%
	50歳代	271	319	39	629		50歳代	43%	51%	6%	100%
	60歳代	181	162	28	371		60歳代	49%	44%	8%	100%
	70歳代以上	17	12	5	34		70歳代以上	50%	35%	15%	100%
女性	10歳代	32	13	6	51	女性	10歳代	63%	25%	12%	100%
	20歳代	269	192	20	481		20歳代	56%	40%	4%	100%
	30歳代	250	238	17	505		30歳代	50%	47%	3%	100%
	40歳代	384	236	23	643		40歳代	60%	37%	4%	100%
	50歳代	369	200	37	606		50歳代	61%	33%	6%	100%
	60歳代	180	75	16	271		60歳代	66%	28%	6%	100%
	70歳代以上	10			10		70歳代以上	100%			100%
総数	10歳代	60	17	11	88	総数	10歳代	68%	19%	13%	100%
	20歳代	474	288	42	804		20歳代	59%	36%	5%	100%
	30歳代	491	441	49	981		30歳代	50%	45%	5%	100%
	40歳代	650	590	54	1,294		40歳代	50%	46%	4%	100%
	50歳代	640	519	76	1,235		50歳代	52%	42%	6%	100%
	60歳代	361	237	44	642		60歳代	56%	37%	7%	100%
	70歳代以上	27	12	5	44		70歳代以上	61%	27%	11%	100%

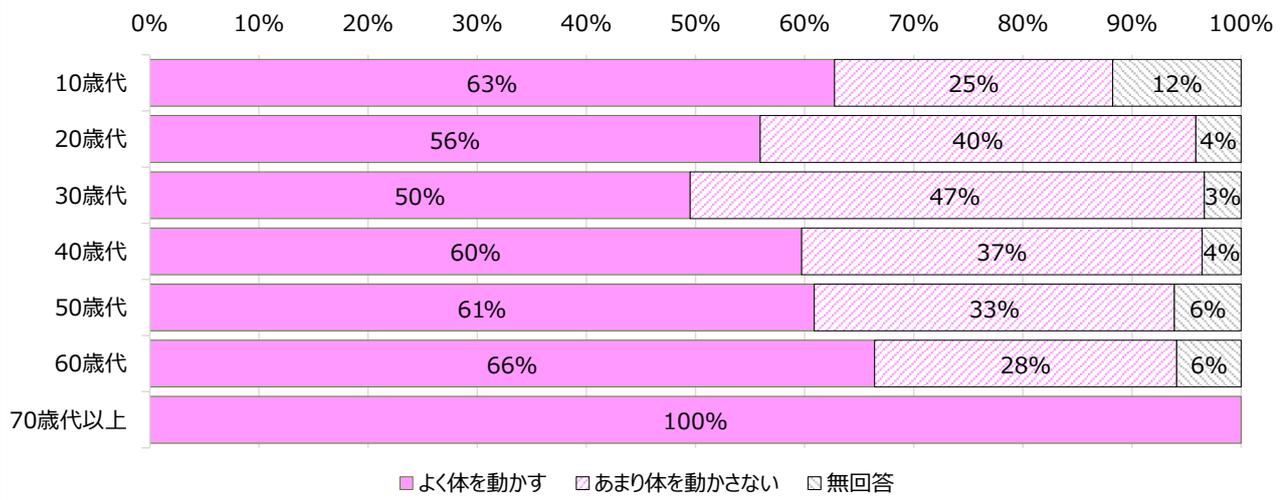
仕事中の身体活動量について尋ねたところ、男女とも「よく身体を動かす」と答えた人の方が「あまり身体を動かさない」と答えた人よりも多かった。



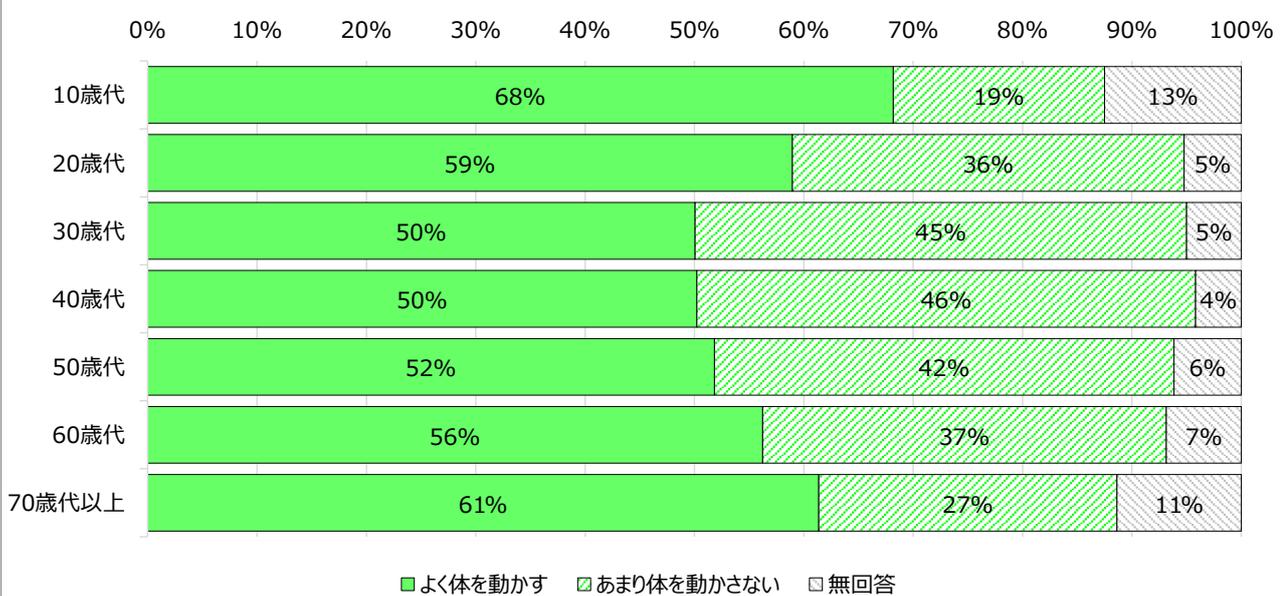
仕事中の身体活動（年代別・男性）



仕事中の身体活動（年代別・女性）



仕事中の身体活動（年代別・男女計）



5 運動習慣の有無

問5 あなたは運動習慣（1回30分以上の運動を週2回以上実施）がありますか。

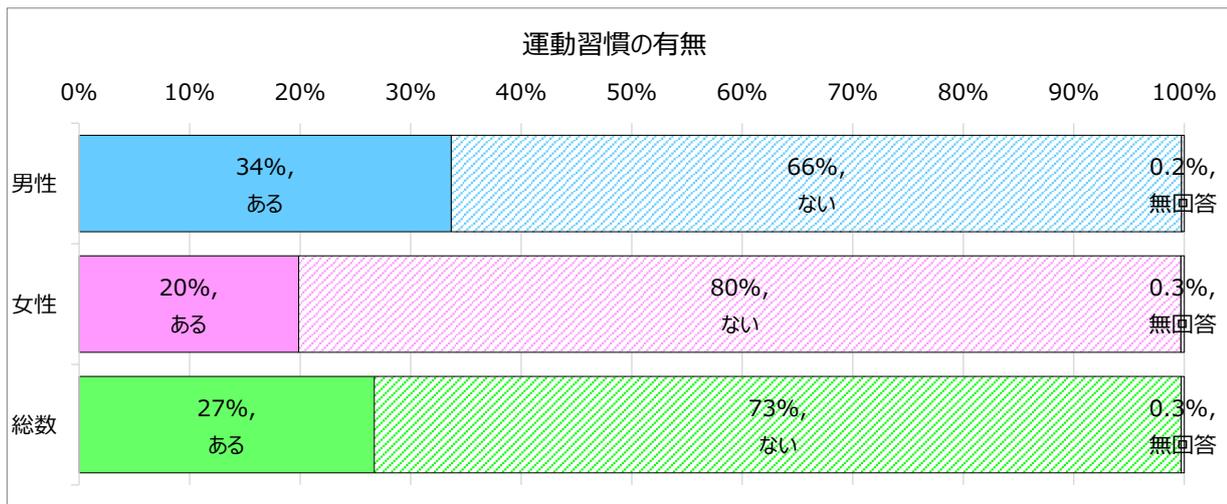
	回答数					割合			
	ある	ない	無回答	計		ある	ない	無回答	計
男性	849	1,666	6	2,521	男性	34%	66%	0.2%	100%
女性	510	2,049	8	2,567	女性	20%	80%	0.3%	100%
総数	1,359	3,715	14	5,088	総数	27%	73%	0.3%	100%

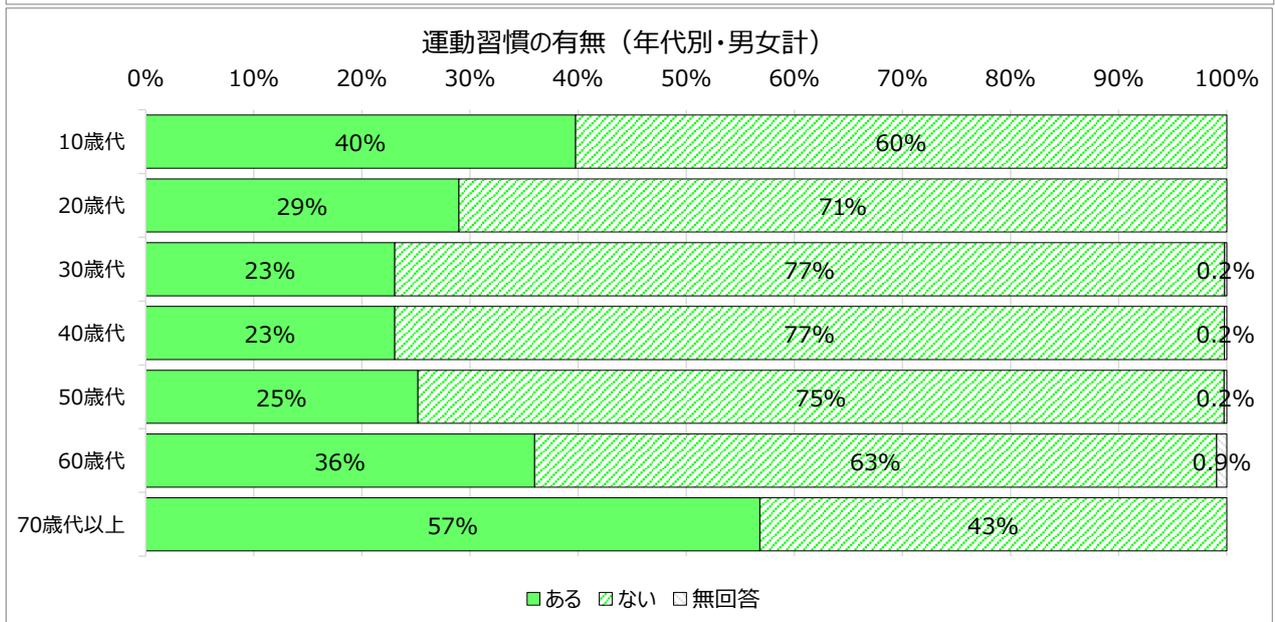
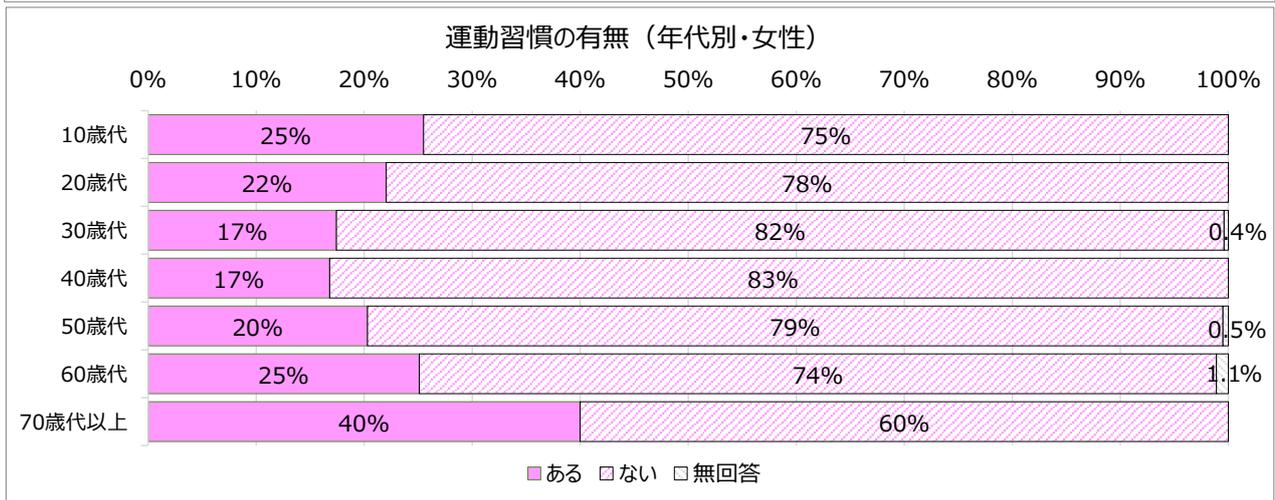
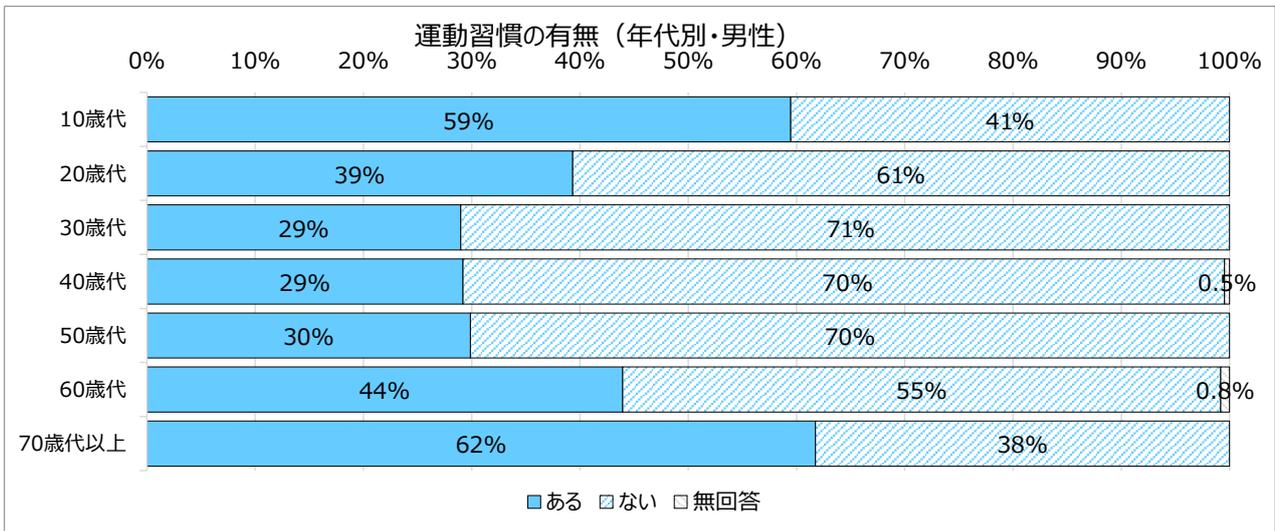
年代別集計

		回答数						割合			
		ある	ない	無回答	計			ある	ない	無回答	計
男性	10歳代	22	15		37	男性	10歳代	59%	41%		100%
	20歳代	127	196		323		20歳代	39%	61%		100%
	30歳代	138	338		476		30歳代	29%	71%		100%
	40歳代	190	458	3	651		40歳代	29%	70%	0.5%	100%
	50歳代	188	441		629		50歳代	30%	70%		100%
	60歳代	163	205	3	371		60歳代	44%	55%	0.8%	100%
	70歳代以上	21	13		34		70歳代以上	62%	38%		100%
女性	10歳代	13	38		51	女性	10歳代	25%	75%		100%
	20歳代	106	375		481		20歳代	22%	78%		100%
	30歳代	88	415	2	505		30歳代	17%	82%	0.4%	100%
	40歳代	108	535		643		40歳代	17%	83%		100%
	50歳代	123	480	3	606		50歳代	20%	79%	0.5%	100%
	60歳代	68	200	3	271		60歳代	25%	74%	1.1%	100%
	70歳代以上	4	6		10		70歳代以上	40%	60%		100%
総数	10歳代	35	53		88	総数	10歳代	40%	60%		100%
	20歳代	233	571		804		20歳代	29%	71%		100%
	30歳代	226	753	2	981		30歳代	23%	77%	0.2%	100%
	40歳代	298	993	3	1,294		40歳代	23%	77%	0.2%	100%
	50歳代	311	921	3	1,235		50歳代	25%	75%	0.2%	100%
	60歳代	231	405	6	642		60歳代	36%	63%	0.9%	100%
	70歳代以上	25	19		44		70歳代以上	57%	43%		100%

運動習慣の有無について尋ねたところ、「運動習慣がない」と答えた人の方が「運動習慣がある」と答えた人よりも多かった。

男女とも、30歳代から50歳代で他の年代よりも運動習慣がない人の割合が高い結果であった。





5-1 ①運動の継続状況

問5-1 ①【運動習慣がある】いつから

	回答数					
	6ヶ月未満	1年未満	5年未満	5年以上	無回答	計
男性	147	65	234	306	97	849
女性	139	48	145	141	37	510
総数	286	113	379	447	134	1,359

	割合					
	6ヶ月未満	1年未満	5年未満	5年以上	無回答	計
男性	17%	8%	28%	36%	11%	100%
女性	27%	9%	28%	28%	7%	100%
総数	21%	8%	28%	33%	10%	100%

年代別集計

		回答数					
		6ヶ月未満	1年未満	5年未満	5年以上	無回答	計
男性	10歳代	7		5	9	1	22
	20歳代	27	11	35	42	12	127
	30歳代	31	13	40	43	11	138
	40歳代	40	13	68	52	17	190
	50歳代	27	10	40	81	30	188
	60歳代	15	17	43	63	25	163
	70歳代以上		1	3	16	1	21
女性	10歳代	5	3	3	1	1	13
	20歳代	35	13	32	21	5	106
	30歳代	28	8	30	18	4	88
	40歳代	31	7	26	34	10	108
	50歳代	30	11	35	36	11	123
	60歳代	10	6	18	28	6	68
	70歳代以上			1	3		4
総数	10歳代	12	3	8	10	2	35
	20歳代	62	24	67	63	17	233
	30歳代	59	21	70	61	15	226
	40歳代	71	20	94	86	27	298
	50歳代	57	21	75	117	41	311
	60歳代	25	23	61	91	31	231
	70歳代以上		1	4	19	1	25

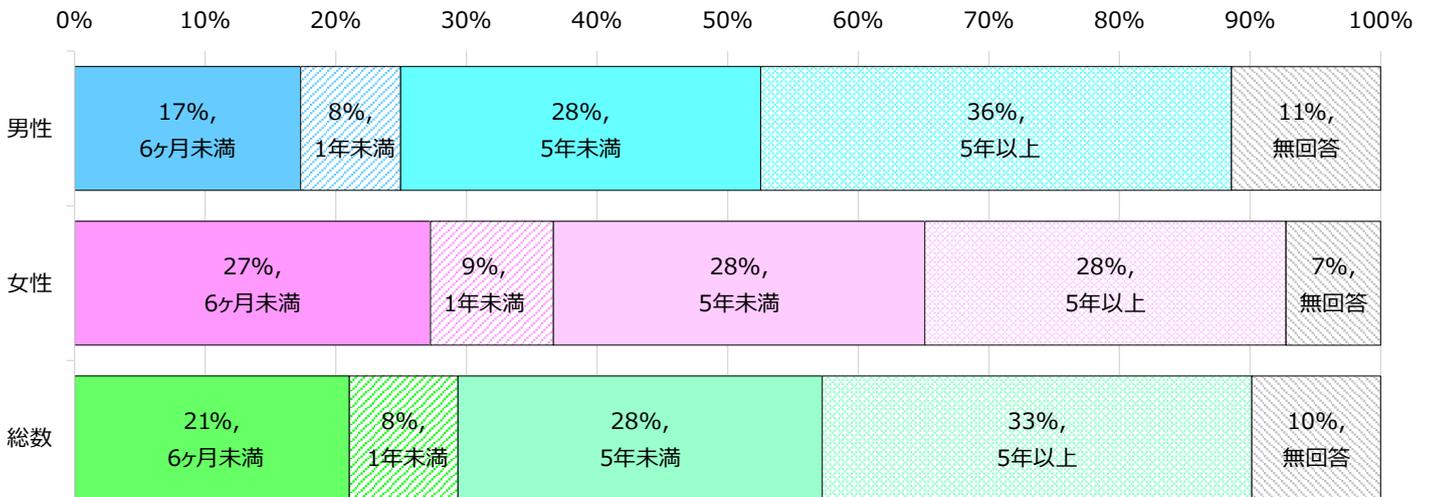
		割合					
		6ヶ月未満	1年未満	5年未満	5年以上	無回答	計
男性	10歳代	32%		23%	41%	5%	100%
	20歳代	21%	9%	28%	33%	9%	100%
	30歳代	22%	9%	29%	31%	8%	100%
	40歳代	21%	7%	36%	27%	9%	100%
	50歳代	14%	5%	21%	43%	16%	100%
	60歳代	9%	10%	26%	39%	15%	100%
	70歳代以上		5%	14%	76%	5%	100%
女性	10歳代	38%	23%	23%	8%	8%	100%
	20歳代	33%	12%	30%	20%	5%	100%
	30歳代	32%	9%	34%	20%	5%	100%
	40歳代	29%	6%	24%	31%	9%	100%
	50歳代	24%	9%	28%	29%	9%	100%
	60歳代	15%	9%	26%	41%	9%	100%
	70歳代以上			25%	75%		100%
総数	10歳代	34%	9%	23%	29%	6%	100%
	20歳代	27%	10%	29%	27%	7%	100%
	30歳代	26%	9%	31%	27%	7%	100%
	40歳代	24%	7%	32%	29%	9%	100%
	50歳代	18%	7%	24%	38%	13%	100%
	60歳代	11%	10%	26%	39%	13%	100%
	70歳代以上		4%	16%	76%	4%	100%

運動習慣がある人に対して、運動の継続状況について尋ねたところ、「5年以上」と答えた人が33%と最も多かった。

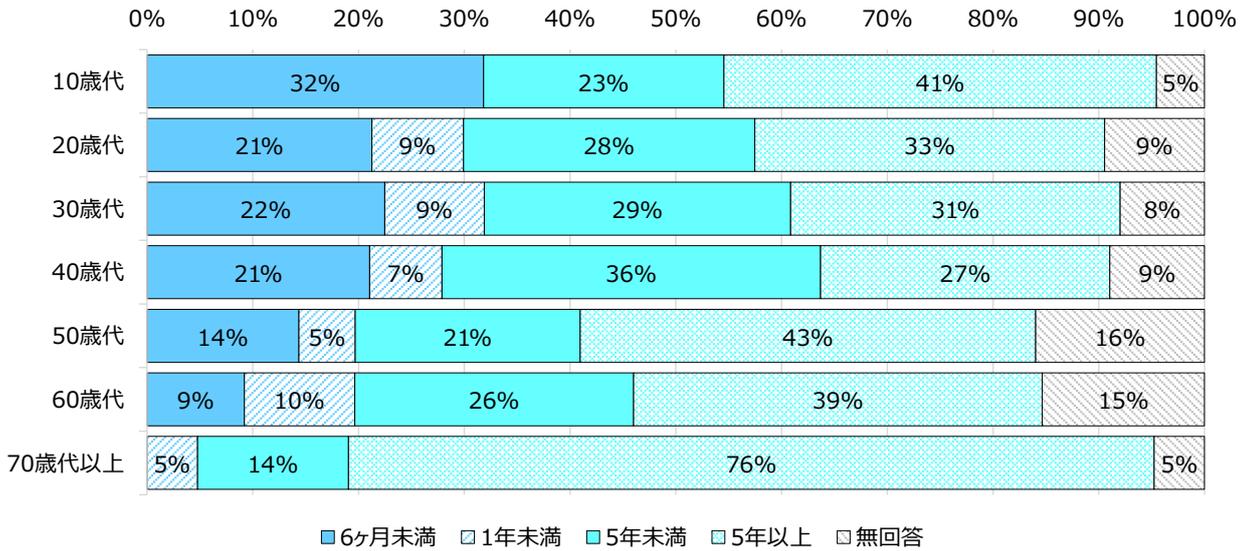
その他は多かった順に「5年未満」28%、「6ヶ月未満」21%、「1年未満」8%であった。

年代別には、男女とも、年齢が高いほど運動継続期間が長い人の割合が高い結果であった。

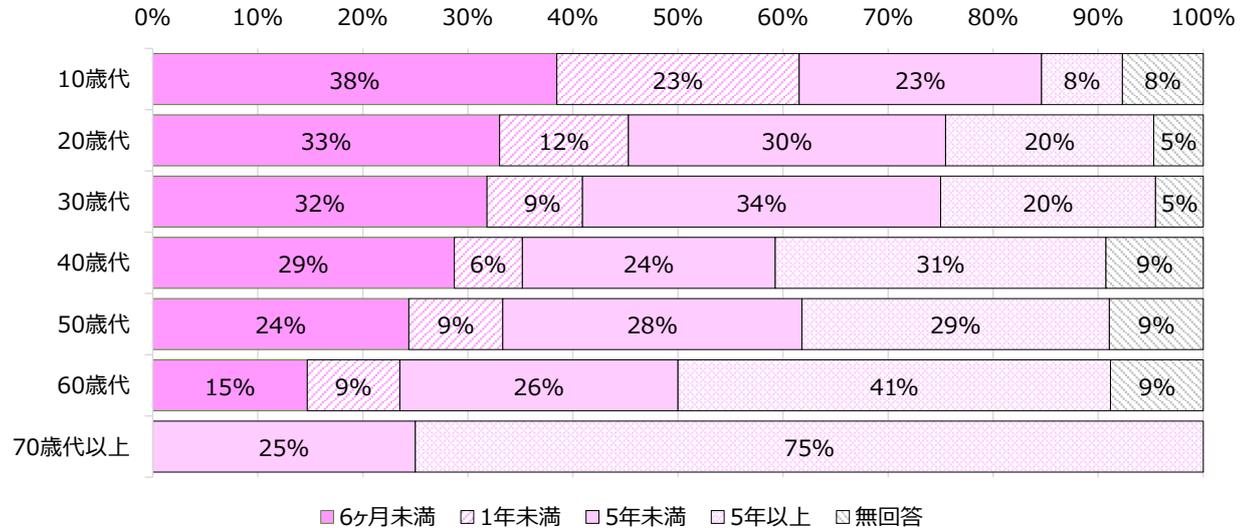
【運動習慣がある】いつから（運動継続の状況）



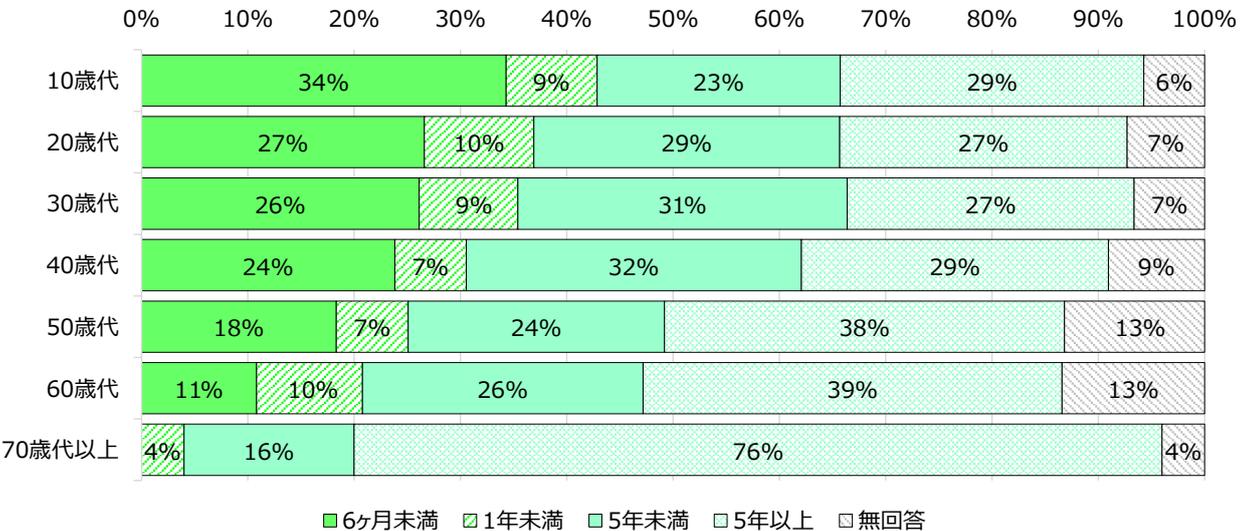
運動継続の状況（年代別・男性）



運動継続の状況（年代別・女性）



運動継続の状況（年代別・男女計）



5-1 ②運動習慣のきっかけ

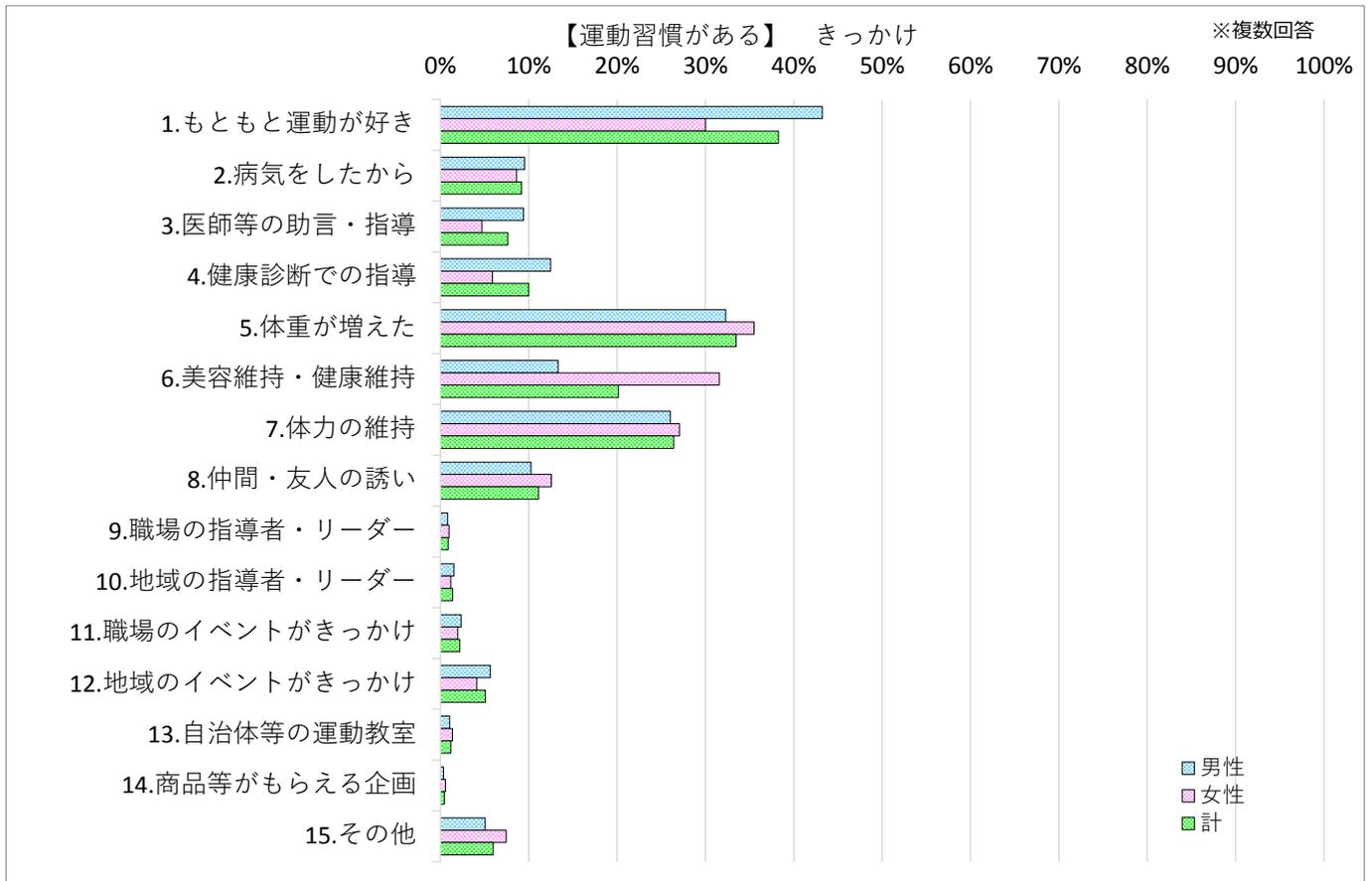
問5-1 ②【運動習慣がある】きっかけ

※回答対象者：運動習慣がある人

	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がある」と答えた人	849	510	1,359

※複数回答

	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.もともと運動が好きだから	367	153	520	43%	30%	38%
2.病気をしたから（健康維持・回復のために）	81	44	125	10%	9%	9%
3.かかりつけ医など医師・病院から助言・指導されたから	80	24	104	9%	5%	8%
4.健康診断で指導されたから	106	30	136	12%	6%	10%
5.体重が増えたため、適正体重に戻すために	274	181	455	32%	35%	33%
6.美容維持・健康維持のために（美しく・かっこよくありたい）	113	161	274	13%	32%	20%
7.体力の衰えを感じたから	221	138	359	26%	27%	26%
8.職場や交友関係で、誘ってくれる仲間・知人・友人がいたから	87	64	151	10%	13%	11%
9.職場に、運動を普及推進する指導者、リーダーがいたから	7	5	12	1%	1%	1%
10.地域に、運動を普及推進する指導者、リーダーがいたから	13	6	19	2%	1%	1%
11.職場で、イベントなど運動するきっかけがあったから	20	10	30	2%	2%	2%
12.地域で、イベントなど運動するきっかけがあったから	48	21	69	6%	4%	5%
13.自治体等の運動教室やサークルなどの情報を見たから	9	7	16	1%	1%	1%
14.運動したら商品等がもらえる企画に参加したから	3	3	6	0.4%	1%	0.4%
15.その他	43	38	81	5%	7%	6%



運動習慣がある人に対して、運動習慣ができたきっかけについて尋ねたところ、男性では「もともと運動が好きだから」と答えた人が43%と最も多く、次に多かったのが「体重が増えたから」32%、「体力の維持」26%であった。女性では「体重が増えたから」と答えた人が35%で最も多く、その他「美容維持・健康維持」32%、「もともと運動が好きだから」30%の順に回答者が多かった。

年代別集計

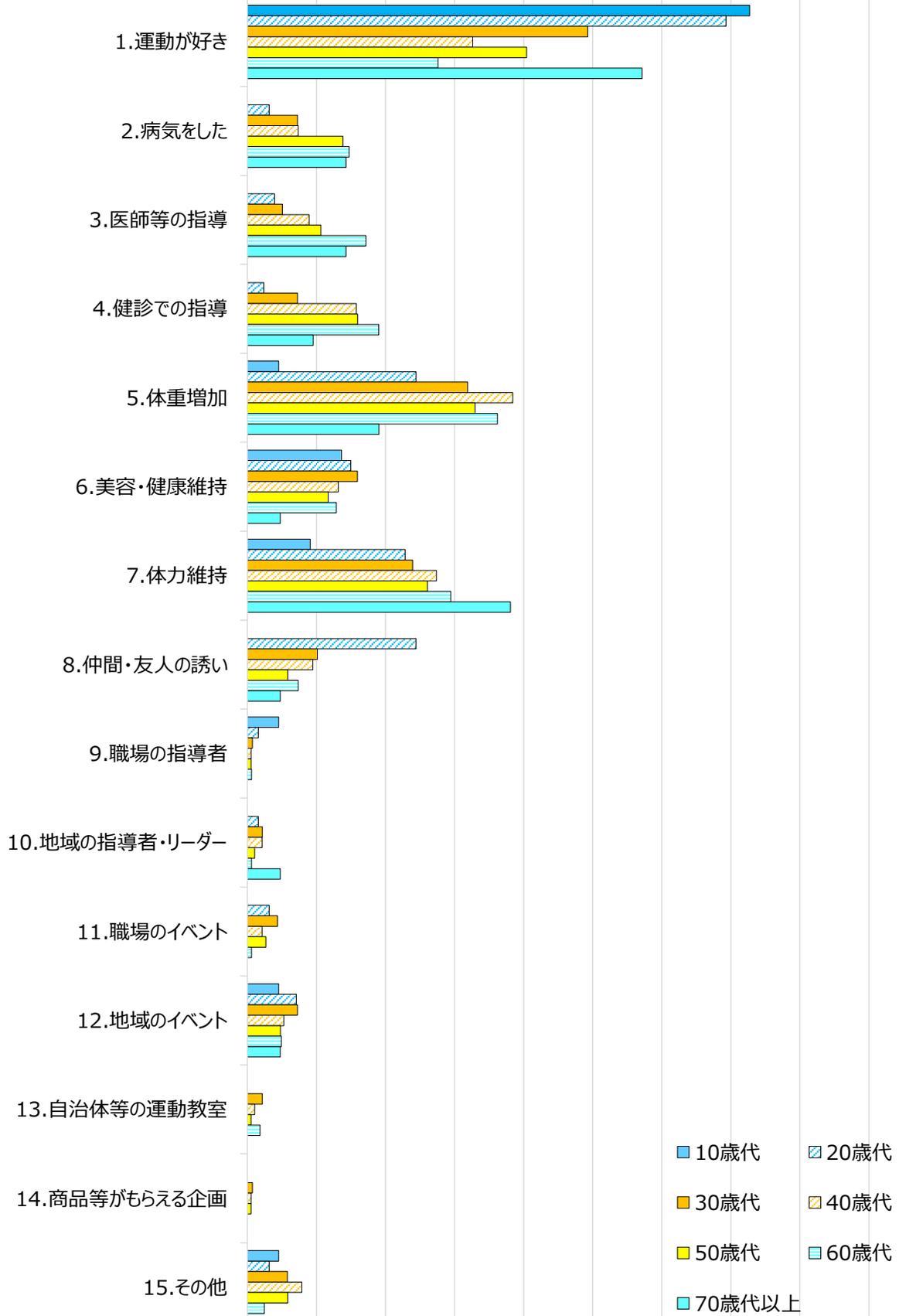
		対象者	回答数														
			1.運動が好き	2.病気をした	3.医師等の指導	4.健診での指導	5.体重増加	6.美容-健康維持	7.体力維持	8.仲間-友人の誘	9.職場の指導等	10.家族(両親)からの誘	11.職場のイベント	12.地域のイベント	13.自治会等の運動会等	14.高齢者の交流会等	15.その他
男性	10歳代	22	16				1	3	2		1		1			1	
	20歳代	127	88	4	5	3	31	19	29	31	2	2	4	9		4	
	30歳代	138	68	10	7	10	44	22	33	14	1	3	6	10	3	1	8
	40歳代	190	62	14	17	30	73	25	52	18	1	4	4	10	2	1	15
	50歳代	188	76	26	20	30	62	22	49	11	1	2	5	9	1	1	11
	60歳代	163	45	24	28	31	59	21	48	12	1	1	1	8	3		4
	70歳代以上	21	12	3	3	2	4	1	8	1		1		1			
女性	10歳代	13	8				4	2	3	1					1		
	20歳代	106	46	1	1	2	36	43	16	14	1	2	2	6	1	2	9
	30歳代	88	24	5	2	1	23	32	17	16	1	1	1	4			10
	40歳代	108	30	10	5	8	36	35	27	9	1	1	3	8	2	1	8
	50歳代	123	30	19	9	11	59	38	47	16	2	1	4	1	2		5
	60歳代	68	14	8	5	8	22	9	28	8		1		2	1		6
	70歳代以上	4	1	1	2		1	2									
総数	10歳代	35	24				5	5	5	1	1			1	1		1
	20歳代	233	134	5	6	5	67	62	45	45	3	4	6	15	1	2	13
	30歳代	226	92	15	9	11	67	54	50	30	2	4	7	14	3	1	18
	40歳代	298	92	24	22	38	109	60	79	27	2	5	7	18	4	2	23
	50歳代	311	106	45	29	41	121	60	96	27	3	3	9	10	3	1	16
	60歳代	231	59	32	33	39	81	30	76	20	1	2	1	10	4		10
	70歳代以上	25	13	4	5	2	5	3	8	1		1		1			

		対象者	割合														
			1.運動が好き	2.病気をした	3.医師等の指導	4.健診での指導	5.体重増加	6.美容-健康維持	7.体力維持	8.仲間-友人の誘	9.職場の指導等	10.家族(両親)からの誘	11.職場のイベント	12.地域のイベント	13.自治会等の運動会等	14.高齢者の交流会等	15.その他
男性	10歳代	22	73%				5%	14%	9%		5%			5%			5%
	20歳代	127	69%	3%	4%	2%	24%	15%	23%	24%	2%	2%	3%	7%			3%
	30歳代	138	49%	7%	5%	7%	32%	16%	24%	10%	1%	2%	4%	7%	2%	1%	6%
	40歳代	190	33%	7%	9%	16%	38%	13%	27%	9%	1%	2%	2%	5%	1%	1%	8%
	50歳代	188	40%	14%	11%	16%	33%	12%	26%	6%	1%	3%	3%	5%	1%	1%	6%
	60歳代	163	28%	15%	17%	19%	36%	13%	29%	7%	1%	1%	1%	5%	2%		2%
	70歳代以上	21	57%	14%	14%	10%	19%	5%	38%	5%		5%		5%			
女性	10歳代	13	62%				31%	15%	23%	8%						8%	
	20歳代	106	43%	1%	1%	2%	34%	41%	15%	13%	1%	2%	2%	6%	1%	2%	8%
	30歳代	88	27%	6%	2%	1%	26%	36%	19%	18%	1%	1%	1%	5%			11%
	40歳代	108	28%	9%	5%	7%	33%	32%	25%	8%	1%	1%	3%	7%	2%	1%	7%
	50歳代	123	24%	15%	7%	9%	48%	31%	38%	13%	2%	1%	3%	1%	2%		4%
	60歳代	68	21%	12%	7%	12%	32%	13%	41%	12%		1%		3%	1%		9%
	70歳代以上	4	25%	25%	50%		25%	50%									
総数	10歳代	35	69%				14%	14%	14%	3%	3%			3%	3%		3%
	20歳代	233	58%	2%	3%	2%	29%	27%	19%	19%	1%	2%	3%	6%	0.4%	1%	6%
	30歳代	226	41%	7%	4%	5%	30%	24%	22%	13%	1%	2%	3%	6%	1%	0.4%	8%
	40歳代	298	31%	8%	7%	13%	37%	20%	27%	9%	1%	2%	2%	6%	1%	1%	8%
	50歳代	311	34%	14%	9%	13%	39%	19%	31%	9%	1%	1%	3%	3%	1%	0.3%	5%
	60歳代	231	26%	14%	14%	17%	35%	13%	33%	9%	0.4%	1%	0.4%	4%	2%		4%
	70歳代以上	25	52%	16%	20%	8%	20%	12%	32%	4%		4%		4%			

【運動習慣がある】きっかけ（年代別・男性）

※複数回答

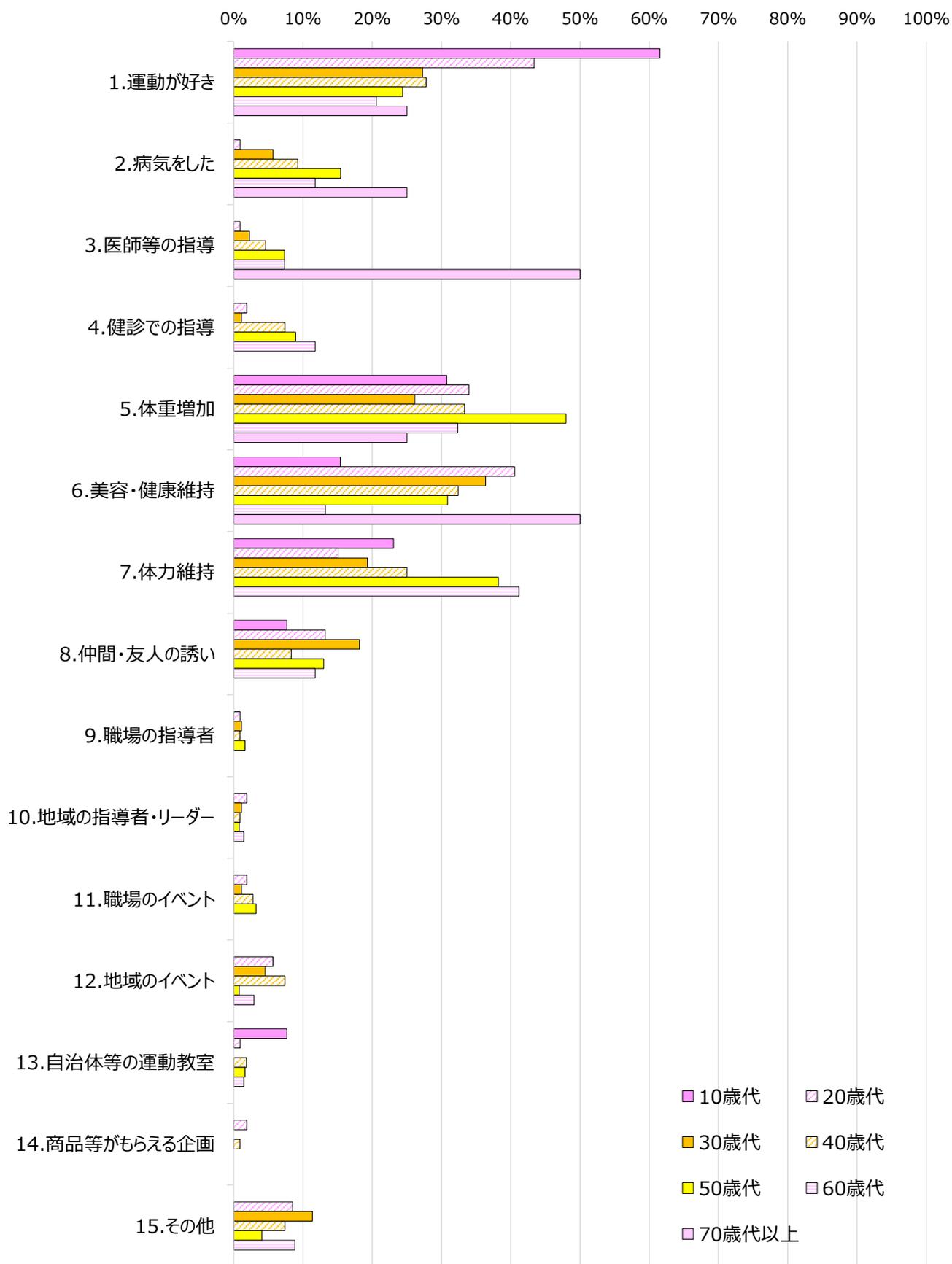
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



■ 10歳代    ▨ 20歳代  
 ■ 30歳代    ▨ 40歳代  
 ■ 50歳代    ■ 60歳代  
 ■ 70歳代以上

### 【運動習慣がある】きっかけ（年代別・女性）

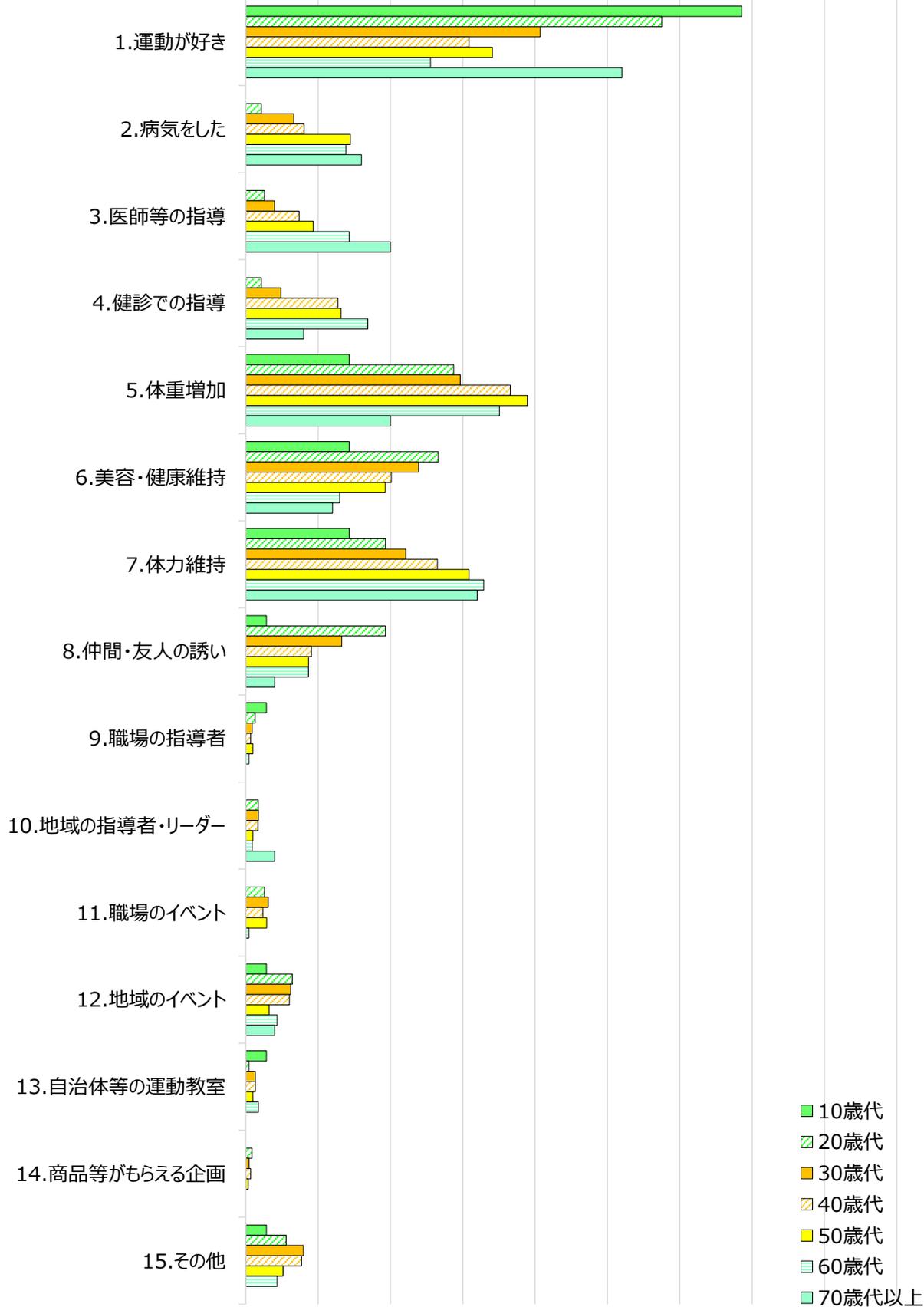
※複数回答



【運動習慣がある】きっかけ（年代別・男女計）

※複数回答

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



■ 10歳代  
■ 20歳代  
■ 30歳代  
■ 40歳代  
■ 50歳代  
■ 60歳代  
■ 70歳代以上

5-1 ③運動の実施形態

問5-1 ③【運動習慣がある】どのように

※回答対象者：運動習慣がある人

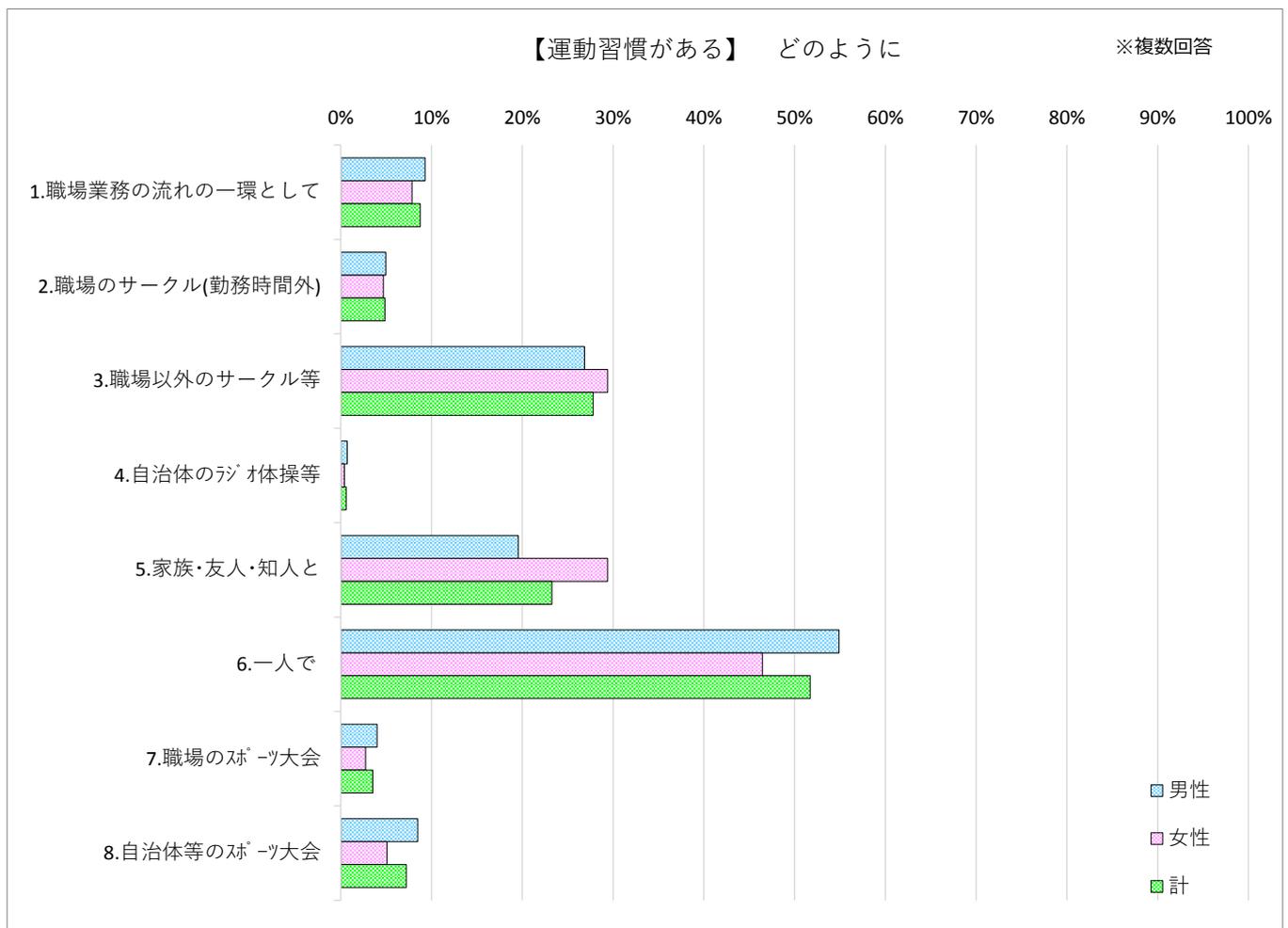
	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がある」と答えた人	849	510	1,359

※複数回答

	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.職場での体操など、一日の業務の流れの一環として	79	40	119	9%	8%	9%
2.勤務時間外に職場のサークルへ参加	42	24	66	5%	5%	5%
3.職場以外のサークル・団体・スポーツ教室・スポーツジム等に参加	228	150	378	27%	29%	28%
4.自治体のラジオ体操等に参加	6	2	8	1%	0.4%	1%
5.家族又は友人・知人と一緒に、少人数で	166	150	316	20%	29%	23%
6.一人で	466	237	703	55%	46%	52%
7.職場の行事・スポーツ大会へ参加	34	14	48	4%	3%	4%
8.自治体等の行事・スポーツ大会へ参加	72	26	98	8%	5%	7%

運動習慣がある人に対して、どのように運動を行っているか尋ねたところ、男女とも「一人で」と回答した人が多く、男性では半数を超え55%が一人で運動を行っていた。

次に回答者が多かったのは、男性では「職場以外のサークル等」が27%、「家族・友人・知人と」が20%であった。女性では「職場以外のサークル等」と「家族・友人・知人と」がともに29%であった。



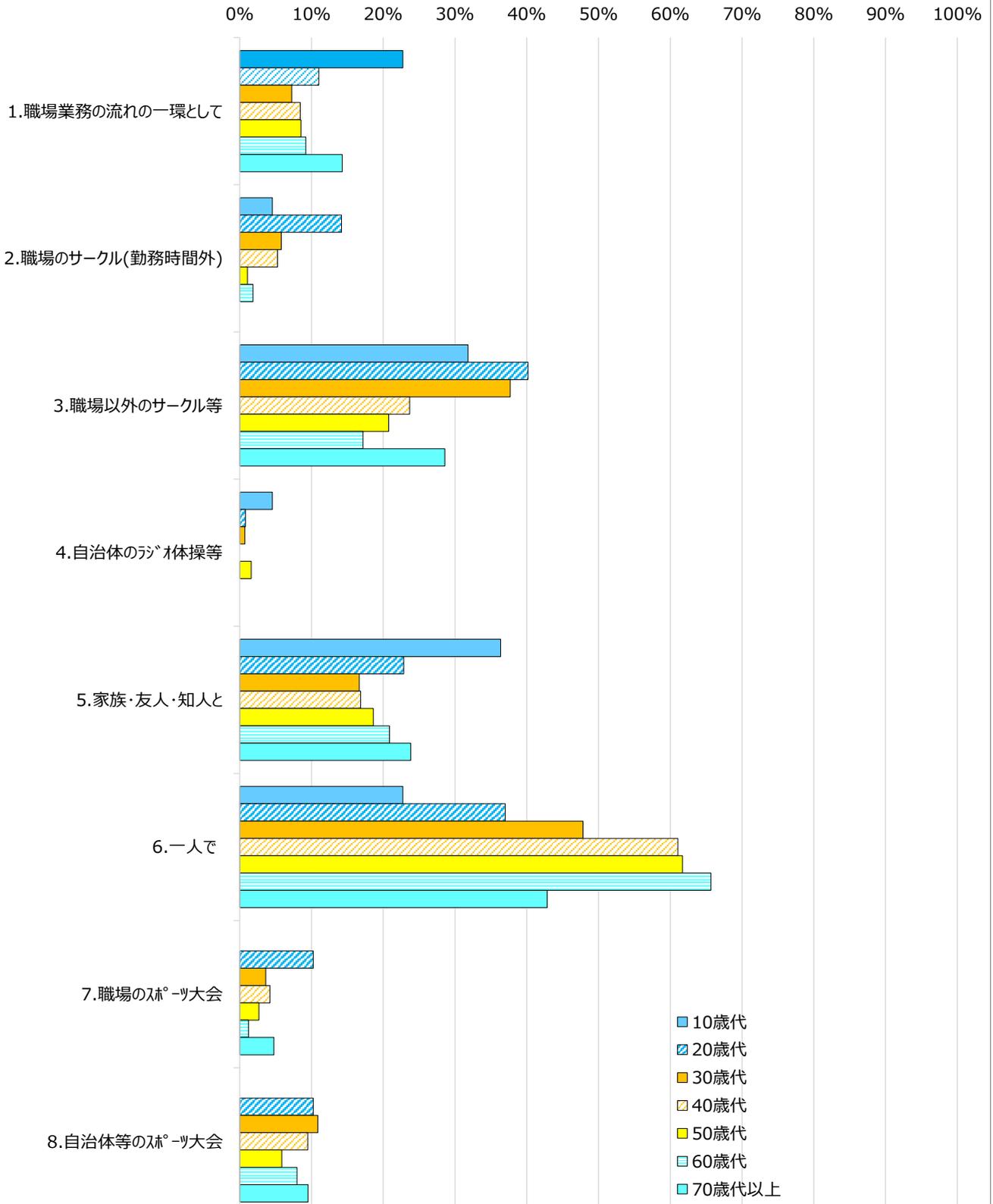
年代別集計

		対象者	回答数							
			1.職場業務の流れの 一環として	2.職場の サークル(勤務時間外)	3.職場以外のサークル等	4.自治体の ジョイオペ 操等	5.家族・ 友人・知人 と	6.一人で	7.職場の 入会 大会	8.自治体 等の入会 大会
男性	10歳代	22	5	1	7	1	8	5		
	20歳代	127	14	18	51	1	29	47	13	13
	30歳代	138	10	8	52	1	23	66	5	15
	40歳代	190	16	10	45		32	116	8	18
	50歳代	188	16	2	39	3	35	116	5	11
	60歳代	163	15	3	28		34	107	2	13
	70歳代以上	21	3		6		5	9	1	2
女性	10歳代	13	1		2		5	6		
	20歳代	106	7	6	32		33	51	3	5
	30歳代	88	5	4	30		25	43	1	9
	40歳代	108	6	7	31	1	31	53	3	8
	50歳代	123	13	6	42	1	32	52	7	3
	60歳代	68	8	1	11		23	31		1
	70歳代以上	4			2		1	1		
総数	10歳代	35	6	1	9	1	13	11		
	20歳代	233	21	24	83	1	62	98	16	18
	30歳代	226	15	12	82	1	48	109	6	24
	40歳代	298	22	17	76	1	63	169	11	26
	50歳代	311	29	8	81	4	67	168	12	14
	60歳代	231	23	4	39		57	138	2	14
	70歳代以上	25	3		8		6	10	1	2

		対象者	割合							
			1.職場業務の流れの 一環として	2.職場の サークル(勤務時間外)	3.職場以外のサークル等	4.自治体の ジョイオペ 操等	5.家族・ 友人・知人 と	6.一人で	7.職場の 入会 大会	8.自治体 等の入会 大会
男性	10歳代	22	23%	5%	32%	5%	36%	23%		
	20歳代	127	11%	14%	40%	1%	23%	37%	10%	10%
	30歳代	138	7%	6%	38%	1%	17%	48%	4%	11%
	40歳代	190	8%	5%	24%		17%	61%	4%	9%
	50歳代	188	9%	1%	21%	2%	19%	62%	3%	6%
	60歳代	163	9%	2%	17%		21%	66%	1%	8%
	70歳代以上	21	14%		29%		24%	43%	5%	10%
女性	10歳代	13	8%		15%		38%	46%		
	20歳代	106	7%	6%	30%		31%	48%	3%	5%
	30歳代	88	6%	5%	34%		28%	49%	1%	10%
	40歳代	108	6%	6%	29%	1%	29%	49%	3%	7%
	50歳代	123	11%	5%	34%	1%	26%	42%	6%	2%
	60歳代	68	12%	1%	16%		34%	46%		1%
	70歳代以上	4			50%		25%	25%		
総数	10歳代	35	17%	3%	26%	3%	37%	31%		
	20歳代	233	9%	10%	36%	0.4%	27%	42%	7%	8%
	30歳代	226	7%	5%	36%	0.4%	21%	48%	3%	11%
	40歳代	298	7%	6%	26%	0.3%	21%	57%	4%	9%
	50歳代	311	9%	3%	26%	1%	22%	54%	4%	5%
	60歳代	231	10%	2%	17%		25%	60%	1%	6%
	70歳代以上	25	12%		32%		24%	40%	4%	8%

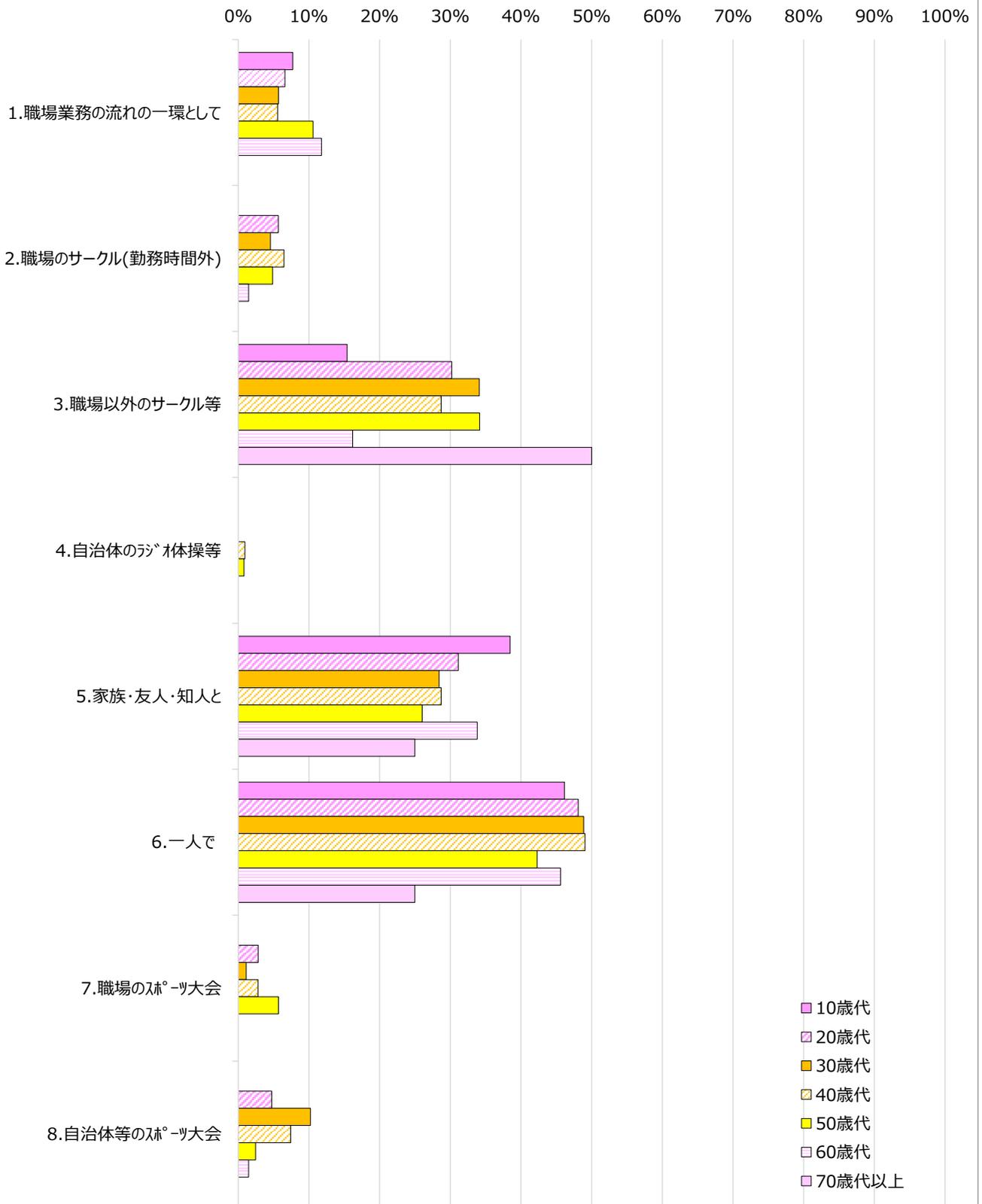
【運動習慣がある】どのように（年代別・男性）

※複数回答



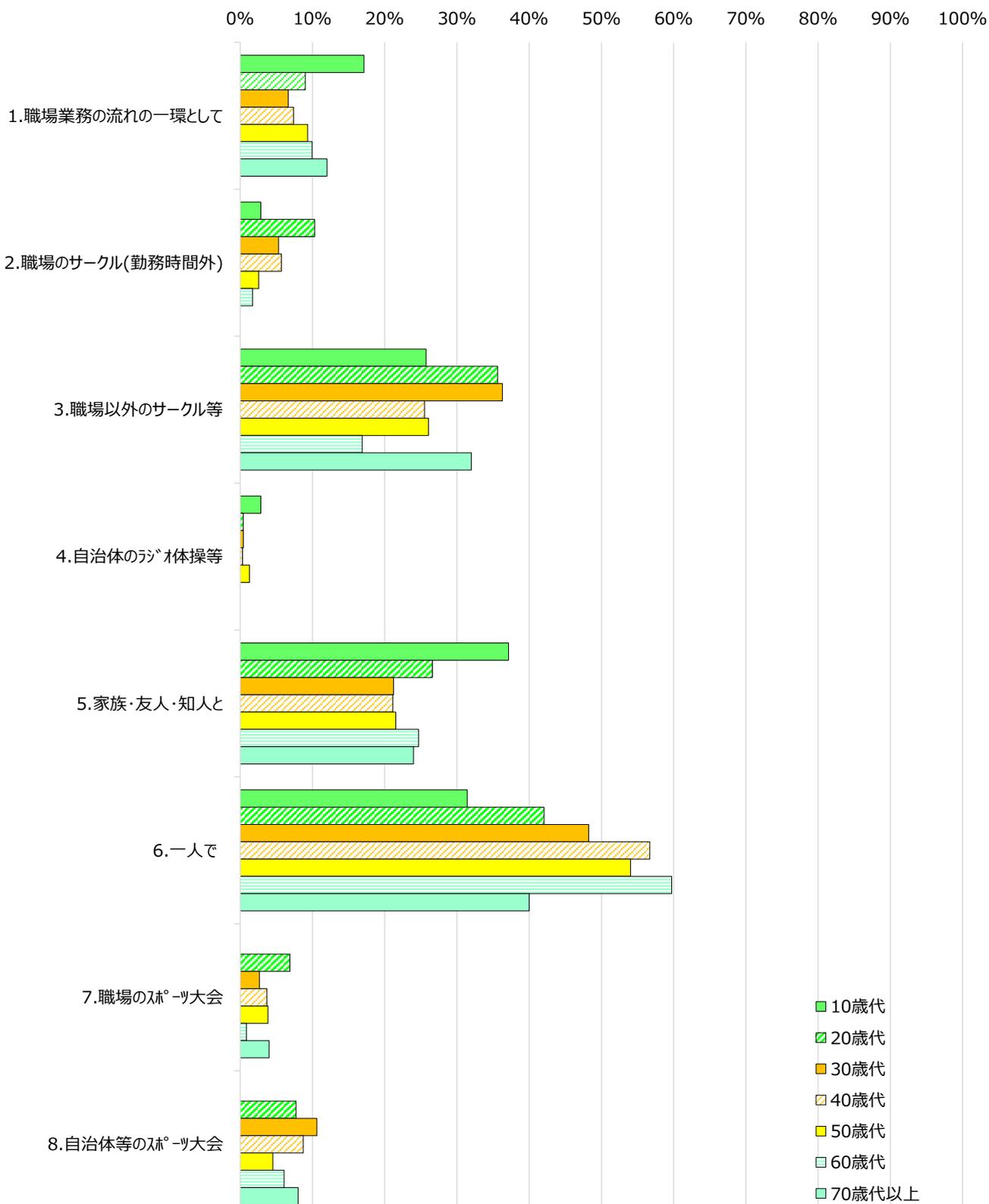
【運動習慣がある】どのように（年代別・女性）

※複数回答



【運動習慣がある】どのように（年代別・男女計）

※複数回答



5-1 ④運動の内容

問5-1 ④【運動習慣がある】運動の内容

※回答対象者：運動習慣がある人

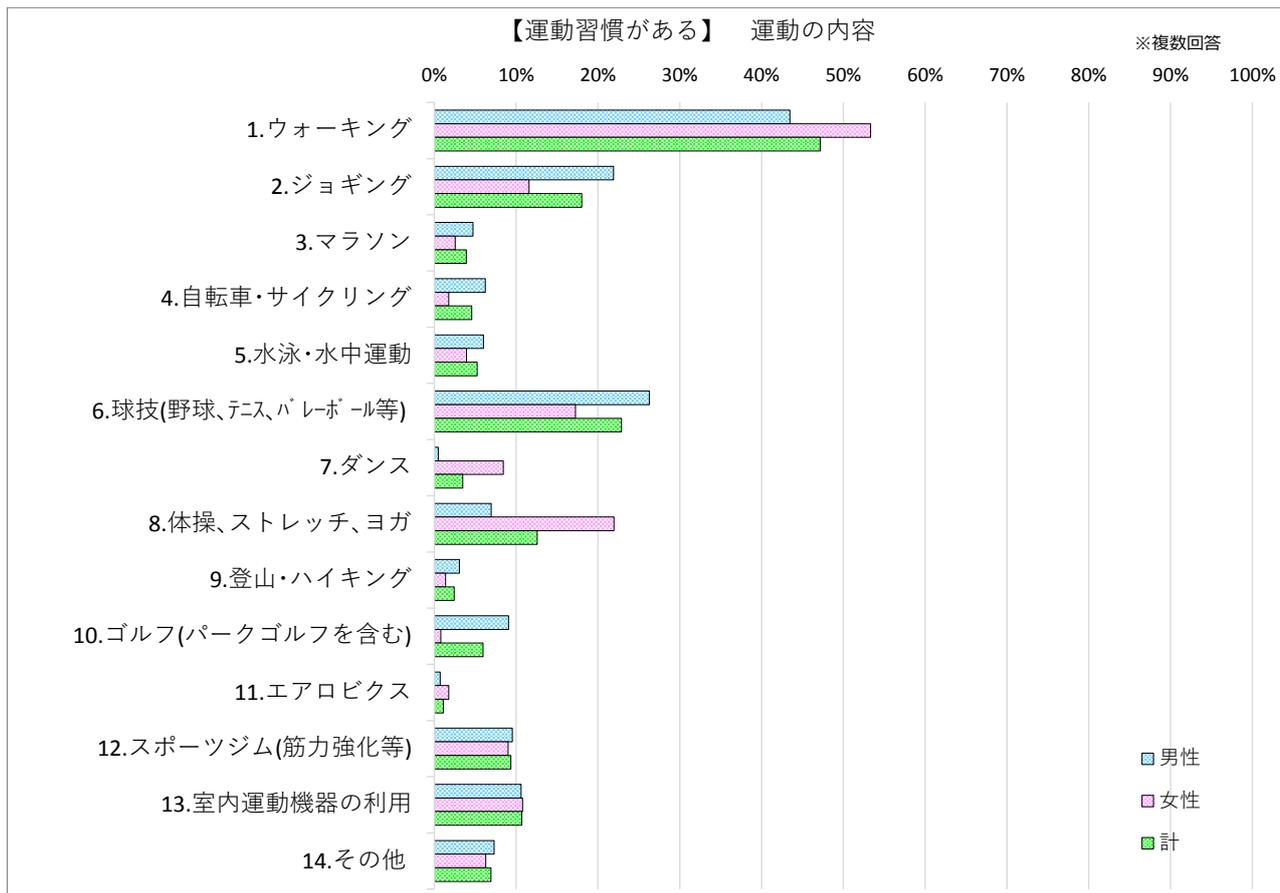
※複数回答

	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がある」と答えた人	849	510	1,359

	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.ウォーキング	369	272	641	43%	53%	47%
2.ジョギング	186	59	245	22%	12%	18%
3.マラソン	40	13	53	5%	3%	4%
4.自転車・サイクリング	53	9	62	6%	2%	5%
5.水泳・水中運動	51	20	71	6%	4%	5%
6.球技(野球、テニス、バレーボール等)	223	88	311	26%	17%	23%
7.ダンス	4	43	47	0%	8%	3%
8.体操、ストレッチ、ヨガ	59	112	171	7%	22%	13%
9.登山・ハイキング	26	7	33	3%	1%	2%
10.ゴルフ(パークゴルフを含む)	77	4	81	9%	1%	6%
11.エアロビクス	6	9	15	1%	2%	1%
12.スポーツジム(筋力強化等)	81	46	127	10%	9%	9%
13.室内運動機器の利用(ルームランナー・エアロバイク・ダンベル等)	90	55	145	11%	11%	11%
14.その他	62	32	94	7%	6%	7%

運動習慣がある人に対して、運動の内容について尋ねたところ、「ウォーキング」と回答した人が47%と最も多く、男性では43%、女性では53%がウォーキングを行っている」と回答した。

次に多かったのは、男性では「球技」が26%、「ジョギング」が22%、「室内器具（ルームランナー・ダンベル等）」が11%、「スポーツジム」が10%であった。女性では「体操・ストレッチ・ヨガ」が22%、「ジョギング」が12%、「室内器具（ルームランナー・ダンベル等）」が11%であった。



年代別集計

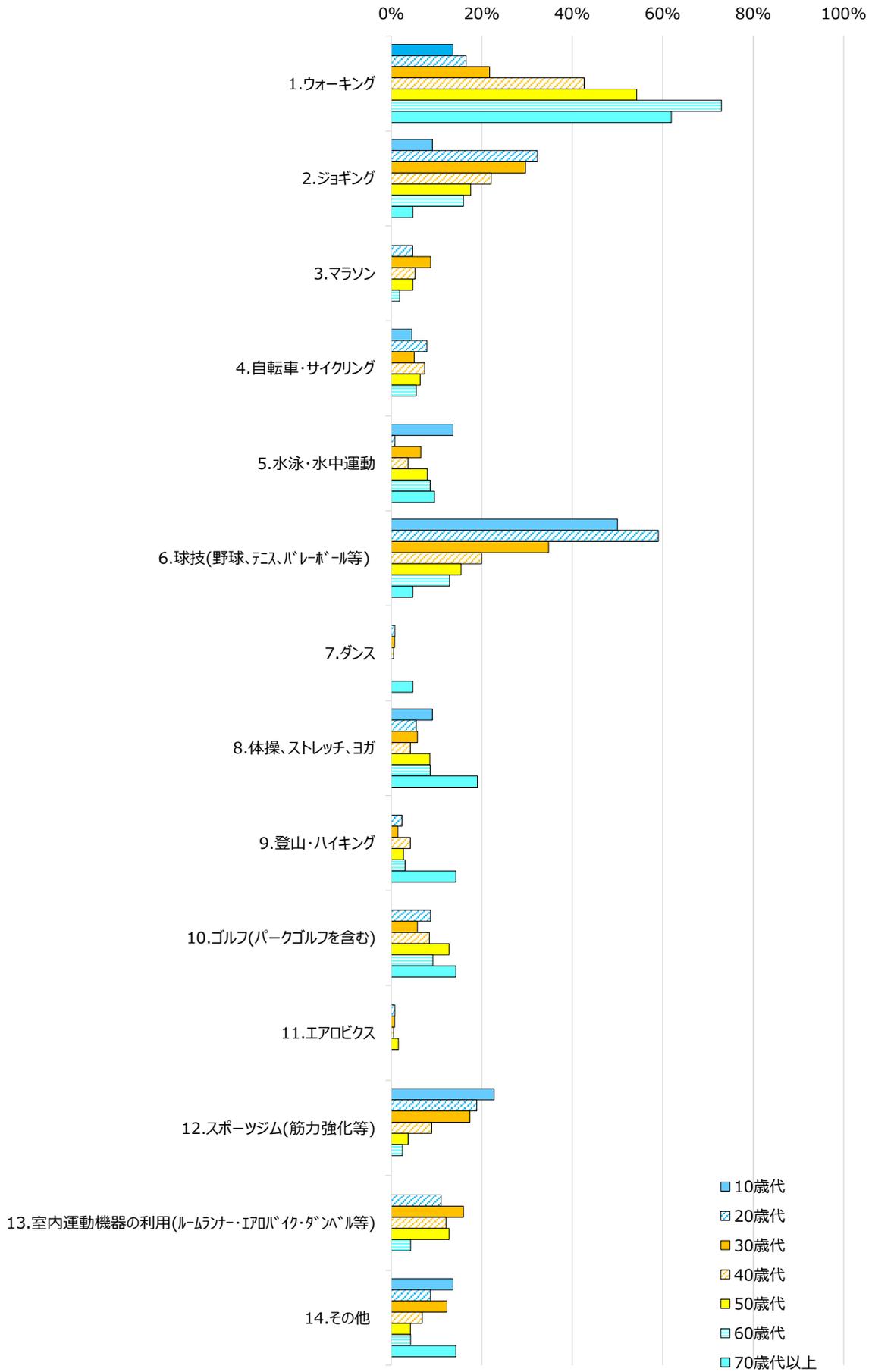
		対象者	回答数													
			1. ウォー キング	2. ジョギ ング	3. マラソ ン	4. 自転 車・サ イクリ ング	5. 水泳・ 水中 運動	6. 球技 (野球、 テニス、バ ドミントン 等)	7. ダンス	8. 体操、 スト レッチ、 ヨガ	9. 登山・ ハイキ ング	10. ゴルフ (パーク ゴルフを 含む)	11. エアロ ビクス	12. スポー ツジム (筋力 強化 等)	13. 室内 運動 機器 の利 用*	14. その他
男性	10歳代	22	3	2		1	3	11		2			5		3	
	20歳代	127	21	41	6	10	1	75	1	7	3	11	1	24	14	11
	30歳代	138	30	41	12	7	9	48	1	8	2	8	1	24	22	17
	40歳代	190	81	42	10	14	7	38	1	8	8	16	1	17	23	13
	50歳代	188	102	33	9	12	15	29		16	5	24	3	7	24	8
	60歳代	163	119	26	3	9	14	21		14	5	15		4	7	7
	70歳代以上	21	13	1			2	1	1	4	3	3				3
女性	10歳代	13	4	5			1	3	1	1			4			
	20歳代	106	55	23	4	5	1	24	16	25	1	1	3	14	8	8
	30歳代	88	47	12	7	2	8	18	6	19	2	2	2	6	9	4
	40歳代	108	54	7	1		3	22	5	22	1		1	9	14	7
	50歳代	123	63	9	1	1	3	16	13	34	1	1	2	11	19	8
	60歳代	68	47	3		1	4	5	1	11	2		1	2	4	5
	70歳代以上	4	2						1							1
総数	10歳代	35	7	7		1	4	14	1	3			9		3	
	20歳代	233	76	64	10	15	2	99	17	32	4	12	4	38	22	19
	30歳代	226	77	53	19	9	17	66	7	27	4	10	3	30	31	21
	40歳代	298	135	49	11	14	10	60	6	30	9	16	2	26	37	20
	50歳代	311	165	42	10	13	18	45	13	50	6	25	5	18	43	16
	60歳代	231	166	29	3	10	18	26	1	25	7	15	1	6	11	12
	70歳代以上	25	15	1			2	1	2	4	3	3			1	3

\* 室内運動機器の利用：ルームランナー・エアロバイク・ダンベル等

		対象者	割合													
			1. ウォー キング	2. ジョギ ング	3. マラソ ン	4. 自転 車・サ イクリ ング	5. 水泳・ 水中 運動	6. 球技 (野球、 テニス、バ ドミントン 等)	7. ダンス	8. 体操、 スト レッチ、 ヨガ	9. 登山・ ハイキ ング	10. ゴルフ (パーク ゴルフを 含む)	11. エアロ ビクス	12. スポー ツジム (筋力 強化 等)	13. 室内 運動 機器 の利 用*	14. その他
男性	10歳代	22	14%	9%		5%	14%	50%		9%			23%		14%	
	20歳代	127	17%	32%	5%	8%	1%	59%	1%	6%	2%	9%	1%	19%	11%	9%
	30歳代	138	22%	30%	9%	5%	7%	35%	1%	6%	1%	6%	1%	17%	16%	12%
	40歳代	190	43%	22%	5%	7%	4%	20%	1%	4%	4%	8%	1%	9%	12%	7%
	50歳代	188	54%	18%	5%	6%	8%	15%		9%	3%	13%	2%	4%	13%	4%
	60歳代	163	73%	16%	2%	6%	9%	13%		9%	3%	9%		2%	4%	4%
	70歳代以上	21	62%	5%			10%	5%	5%	19%	14%	14%				14%
女性	10歳代	13	31%	38%			8%	23%	8%	8%			31%			
	20歳代	106	52%	22%	4%	5%	1%	23%	15%	24%	1%	1%	3%	13%	8%	8%
	30歳代	88	53%	14%	8%	2%	9%	20%	7%	22%	2%	2%	2%	7%	10%	5%
	40歳代	108	50%	6%	1%		3%	20%	5%	20%	1%		1%	8%	13%	6%
	50歳代	123	51%	7%	1%	1%	2%	13%	11%	28%	1%	1%	2%	9%	15%	7%
	60歳代	68	69%	4%		1%	6%	7%	1%	16%	3%		1%	3%	6%	7%
	70歳代以上	4	50%						25%						25%	
総数	10歳代	35	20%	20%		3%	11%	40%	3%	9%			26%		9%	
	20歳代	233	33%	27%	4%	6%	1%	42%	7%	14%	2%	5%	2%	16%	9%	8%
	30歳代	226	34%	23%	8%	4%	8%	29%	3%	12%	2%	4%	1%	13%	14%	9%
	40歳代	298	45%	16%	4%	5%	3%	20%	2%	10%	3%	5%	1%	9%	12%	7%
	50歳代	311	53%	14%	3%	4%	6%	14%	4%	16%	2%	8%	2%	6%	14%	5%
	60歳代	231	72%	13%	1%	4%	8%	11%	0.4%	11%	3%	6%	0.4%	3%	5%	5%
	70歳代以上	25	60%	4%			8%	4%	8%	16%	12%	12%			4%	12%

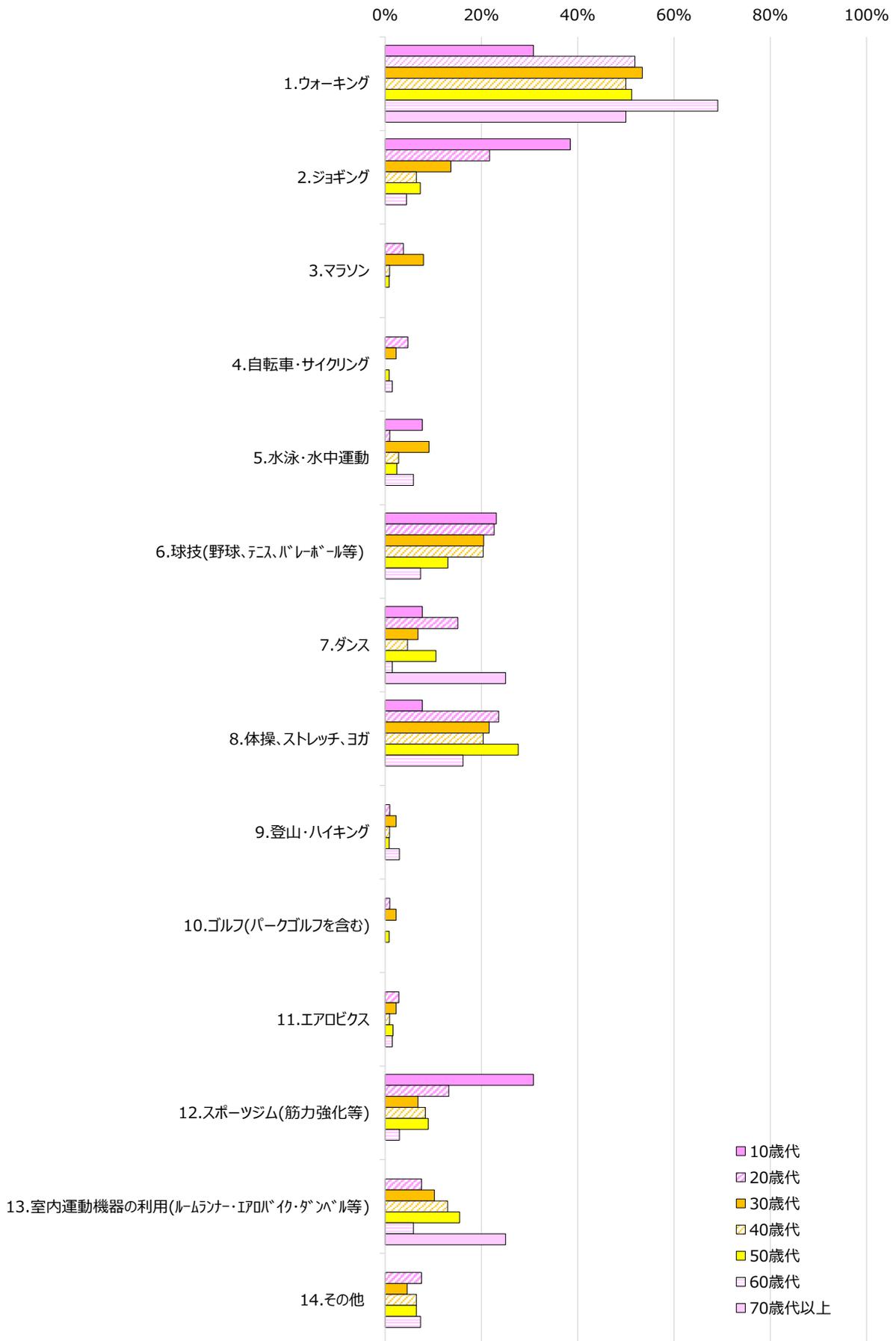
【運動習慣がある】運動の内容（年代別・男性）

※複数回答



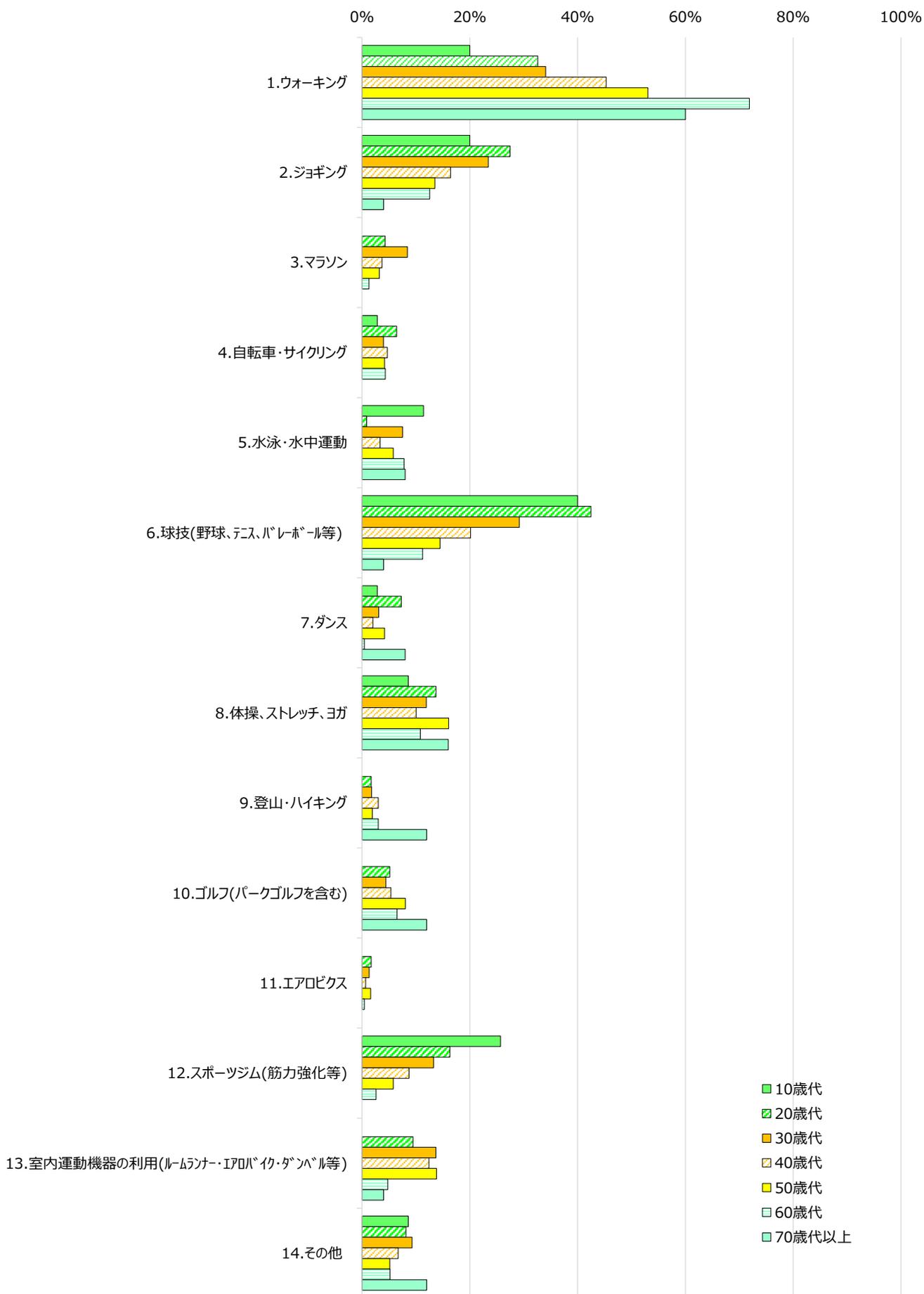
【運動習慣がある】運動の内容（年代別・女性）

※複数回答



【運動習慣あり】運動の内容（年代別・男女計）

※複数回答



5-2 ①運動習慣がない理由

問5-2 ①【運動習慣がない】運動習慣がない理由

※回答対象者：運動習慣がない人

	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がない」と答えた人	1,666	2,049	3,715

※複数回答

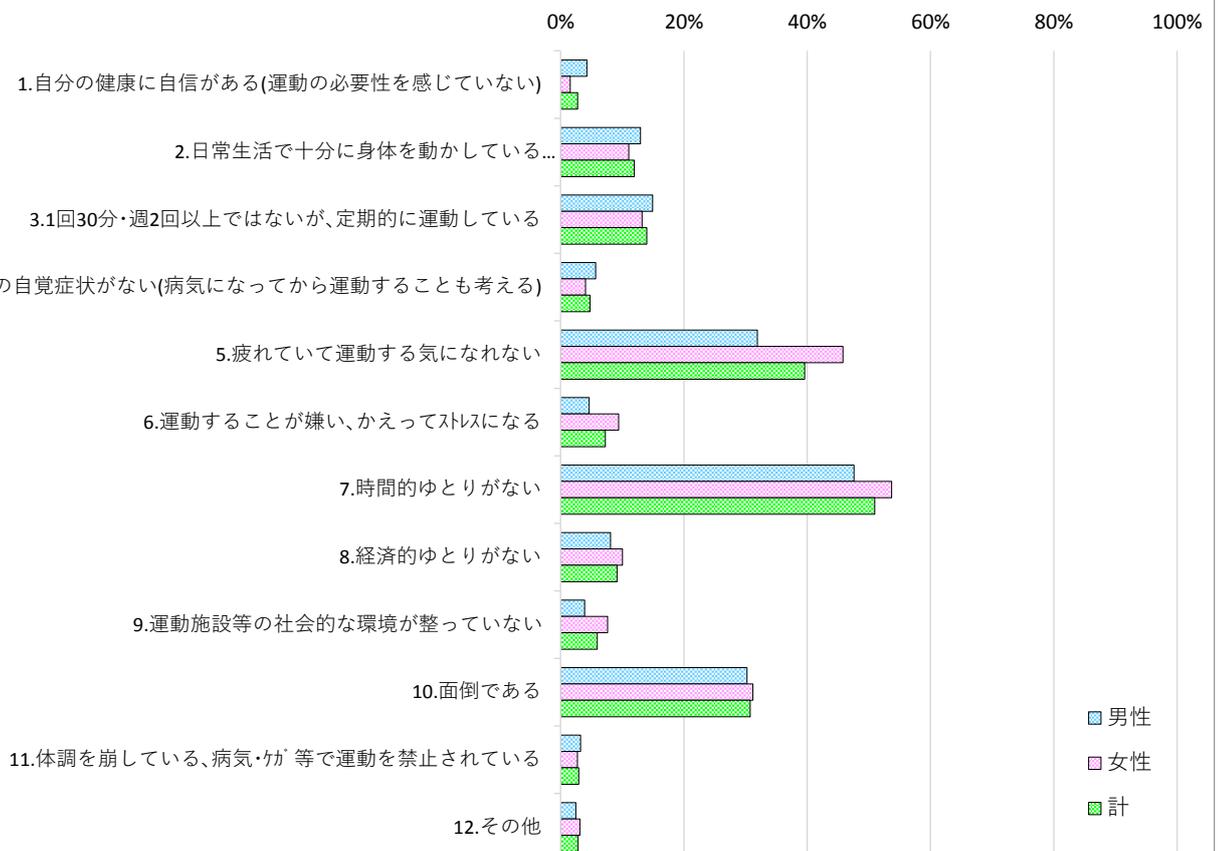
	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.自分の健康に自信がある(運動の必要性を感じていない)	71	32	103	4%	2%	3%
2.日常生活で十分に身体を動かしている(運動習慣の必要性を感じない)	216	227	443	13%	11%	12%
3.1回30分・週2回以上ではないが、定期的に運動している	249	271	520	15%	13%	14%
4.病気の自覚症状がない(病気になってから運動することも考える)	95	83	178	6%	4%	5%
5.疲れていて運動する気になれない	532	939	1,471	32%	46%	40%
6.運動することが嫌い、かえってストレスになる	77	193	270	5%	9%	7%
7.時間的ゆとりがない	793	1,100	1,893	48%	54%	51%
8.経済的ゆとりがない	135	206	341	8%	10%	9%
9.運動施設等の社会的な環境が整っていない	65	156	221	4%	8%	6%
10.面倒である	504	639	1,143	30%	31%	31%
11.体調を崩している、病気・カ*等で運動を禁止されている	54	56	110	3%	3%	3%
12.その他	41	64	105	2%	3%	3%

運動習慣がない人に対して、運動習慣がない理由について尋ねたところ、男女とも「時間的ゆとりがない」と回答した人が51%と最も多く、男性では48%、女性では54%であった。次に多かったのが男女とも「疲れていて運動する気になれない」40%、「面倒である」31%であった。「疲れていて運動する気になれない」との回答は、男性32%、女性46%と、女性の方が男性よりも回答率が高い結果であった。

性別・年代別に見ると、「時間的ゆとりがない」と答えた人の割合が男女ともに40歳代・30歳代が他の年代よりも多く、女性では40歳代の62%、30歳代の60%、男性では40歳代の55%、30歳代の50%が「時間的ゆとりがない」ため運動習慣がないと回答した。

【運動習慣がない】 運動習慣がない理由

※複数回答



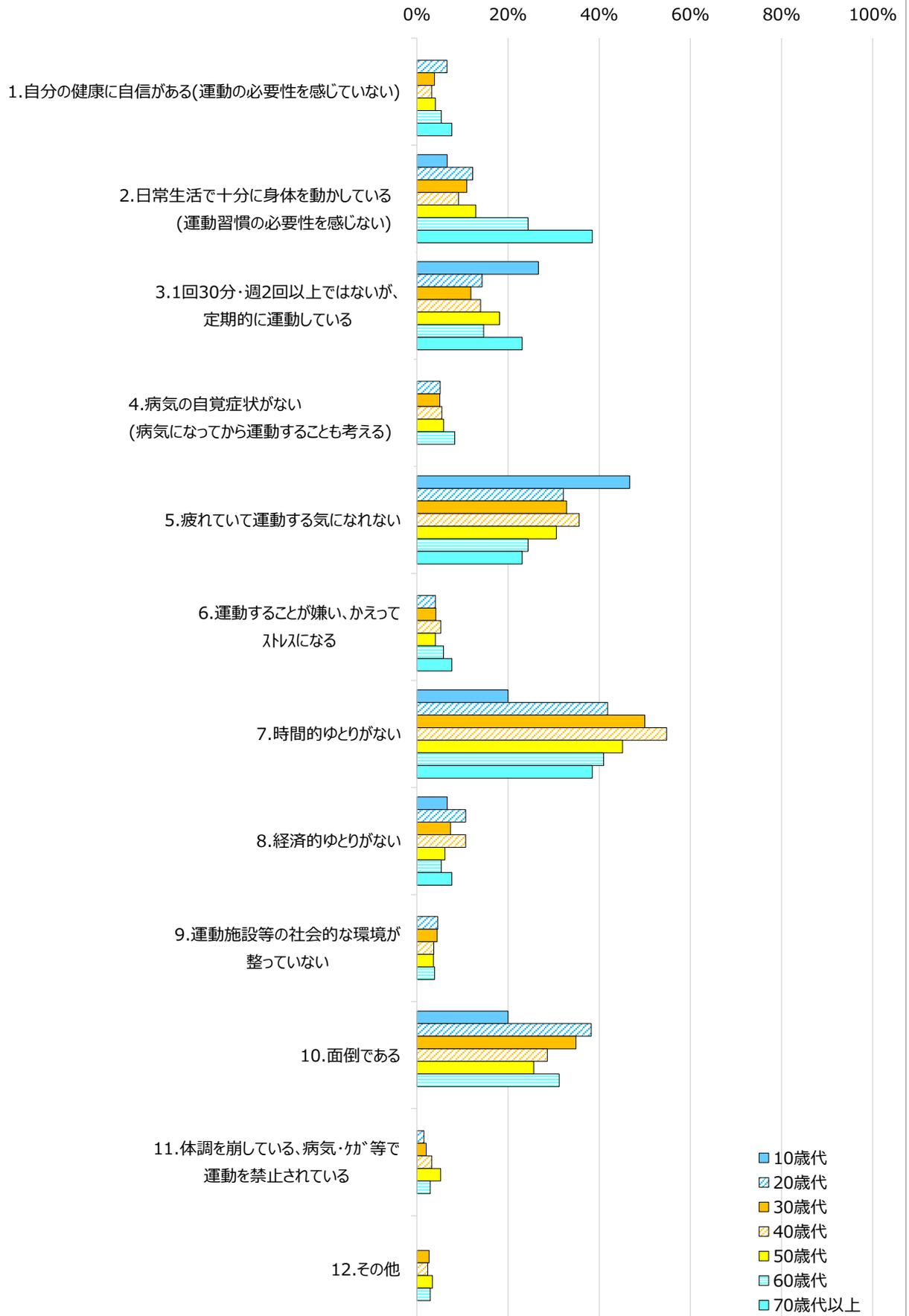
年代別集計

			回答数											
			1.自分の健康に自信がある(運動の必要性を感じていない)	2.日常生活で十分に身体を動かしている(運動習慣の必要性を感じない)	3.1回30分・週2回以上ではないが、定期的に運動している	4.病気の自覚症状がない(病気になる前から運動することも考える)	5.疲れていて運動する気になれない	6.運動することが嫌い、かえってストレスになる	7.時間的ゆとりがない	8.経済的ゆとりがない	9.運動施設等の社会的な環境が整っていない	10.面倒である	11.体調を崩している、病気・けが等で運動を禁止されている	12.その他
男性	10歳代	15		1	4		7		3	1		3		
	20歳代	196	13	24	28	10	63	8	82	21	9	75	3	
	30歳代	338	13	37	40	17	111	14	169	25	15	118	7	9
	40歳代	458	15	42	64	25	163	24	251	49	17	131	15	11
	50歳代	441	18	57	80	26	135	18	199	27	16	113	23	15
	60歳代	205	11	50	30	17	50	12	84	11	8	64	6	6
	70歳代以上	13	1	5	3		3	1	5	1				
女性	10歳代	38	2	3	6	1	6	6	15		1	13		
	20歳代	375	7	27	59	17	170	37	176	36	40	164	4	10
	30歳代	415	2	35	58	16	197	34	247	52	32	137	6	15
	40歳代	535	8	41	57	22	261	67	331	70	26	164	18	14
	50歳代	480	9	76	59	21	232	38	238	41	46	114	20	15
	60歳代	200	4	42	30	5	72	11	92	7	11	47	7	9
	70歳代以上	6		3	2	1	1		1				1	1
総数	10歳代	53	2	4	10	1	13	6	18	1	1	16		
	20歳代	571	20	51	87	27	233	45	258	57	49	239	7	10
	30歳代	753	15	72	98	33	308	48	416	77	47	255	13	24
	40歳代	993	23	83	121	47	424	91	582	119	43	295	33	25
	50歳代	921	27	133	139	47	367	56	437	68	62	227	43	30
	60歳代	405	15	92	60	22	122	23	176	18	19	111	13	15
	70歳代以上	19	1	8	5	1	4	1	6	1			1	1

			割合											
			1.自分の健康に自信がある(運動の必要性を感じていない)	2.日常生活で十分に身体を動かしている(運動習慣の必要性を感じない)	3.1回30分・週2回以上ではないが、定期的に運動している	4.病気の自覚症状がない(病気になる前から運動することも考える)	5.疲れていて運動する気になれない	6.運動することが嫌い、かえってストレスになる	7.時間的ゆとりがない	8.経済的ゆとりがない	9.運動施設等の社会的な環境が整っていない	10.面倒である	11.体調を崩している、病気・けが等で運動を禁止されている	12.その他
男性	10歳代	15		7%	27%		47%		20%	7%		20%		
	20歳代	196	7%	12%	14%	5%	32%	4%	42%	11%	5%	38%	2%	
	30歳代	338	4%	11%	12%	5%	33%	4%	50%	7%	4%	35%	2%	3%
	40歳代	458	3%	9%	14%	5%	36%	5%	55%	11%	4%	29%	3%	2%
	50歳代	441	4%	13%	18%	6%	31%	4%	45%	6%	4%	26%	5%	3%
	60歳代	205	5%	24%	15%	8%	24%	6%	41%	5%	4%	31%	3%	3%
	70歳代以上	13	8%	38%	23%		23%	8%	38%	8%				
女性	10歳代	38	5%	8%	16%	3%	16%	16%	39%		3%	34%		
	20歳代	375	2%	7%	16%	5%	45%	10%	47%	10%	11%	44%	1%	3%
	30歳代	415	0%	8%	14%	4%	47%	8%	60%	13%	8%	33%	1%	4%
	40歳代	535	1%	8%	11%	4%	49%	13%	62%	13%	5%	31%	3%	3%
	50歳代	480	2%	16%	12%	4%	48%	8%	50%	9%	10%	24%	4%	3%
	60歳代	200	2%	21%	15%	3%	36%	6%	46%	4%	6%	24%	4%	5%
	70歳代以上	6		50%	33%	17%	17%		17%				17%	17%
総数	10歳代	53	4%	8%	19%	2%	25%	11%	34%	2%	2%	30%		
	20歳代	571	4%	9%	15%	5%	41%	8%	45%	10%	9%	42%	1%	2%
	30歳代	753	2%	10%	13%	4%	41%	6%	55%	10%	6%	34%	2%	3%
	40歳代	993	2%	8%	12%	5%	43%	9%	59%	12%	4%	30%	3%	3%
	50歳代	921	3%	14%	15%	5%	40%	6%	47%	7%	7%	25%	5%	3%
	60歳代	405	4%	23%	15%	5%	30%	6%	43%	4%	5%	27%	3%	4%
	70歳代以上	19	5%	42%	26%	5%	21%	5%	32%	5%			5%	5%

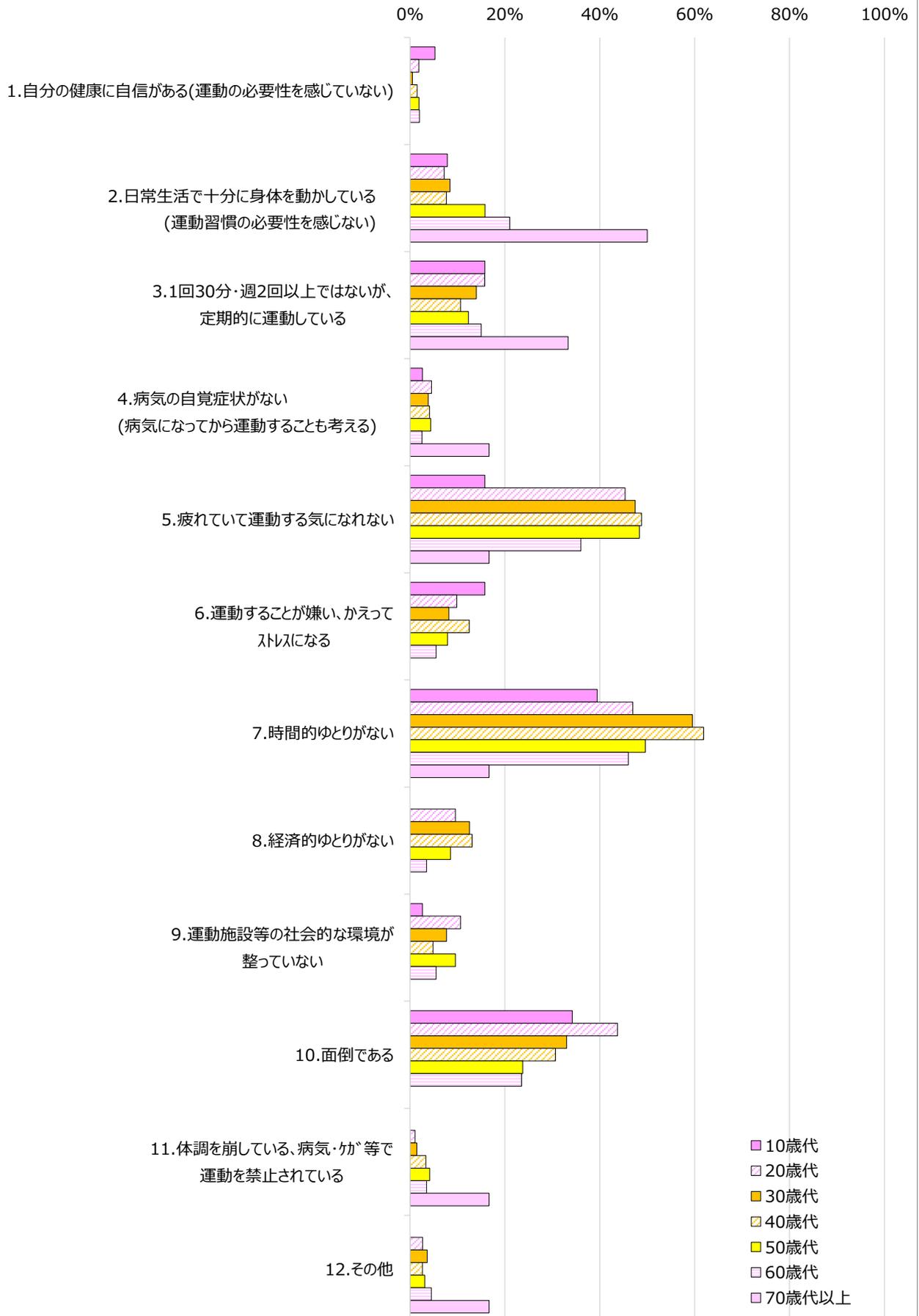
【運動習慣がない】 運動習慣がない理由（年代別・男性）

※複数回答



【運動習慣がない】運動習慣がない理由（年代別・女性）

※複数回答



【運動習慣がない】運動習慣がない理由（年代別・男女計）



5-2 ②運動の習慣化に必要なもの

問5-2 ②【運動習慣がない】運動に取り組む、習慣化するために必要と思うこと

※回答対象者：運動習慣がない人

	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がない」と答えた人	1,666	2,049	3,715

※複数回答

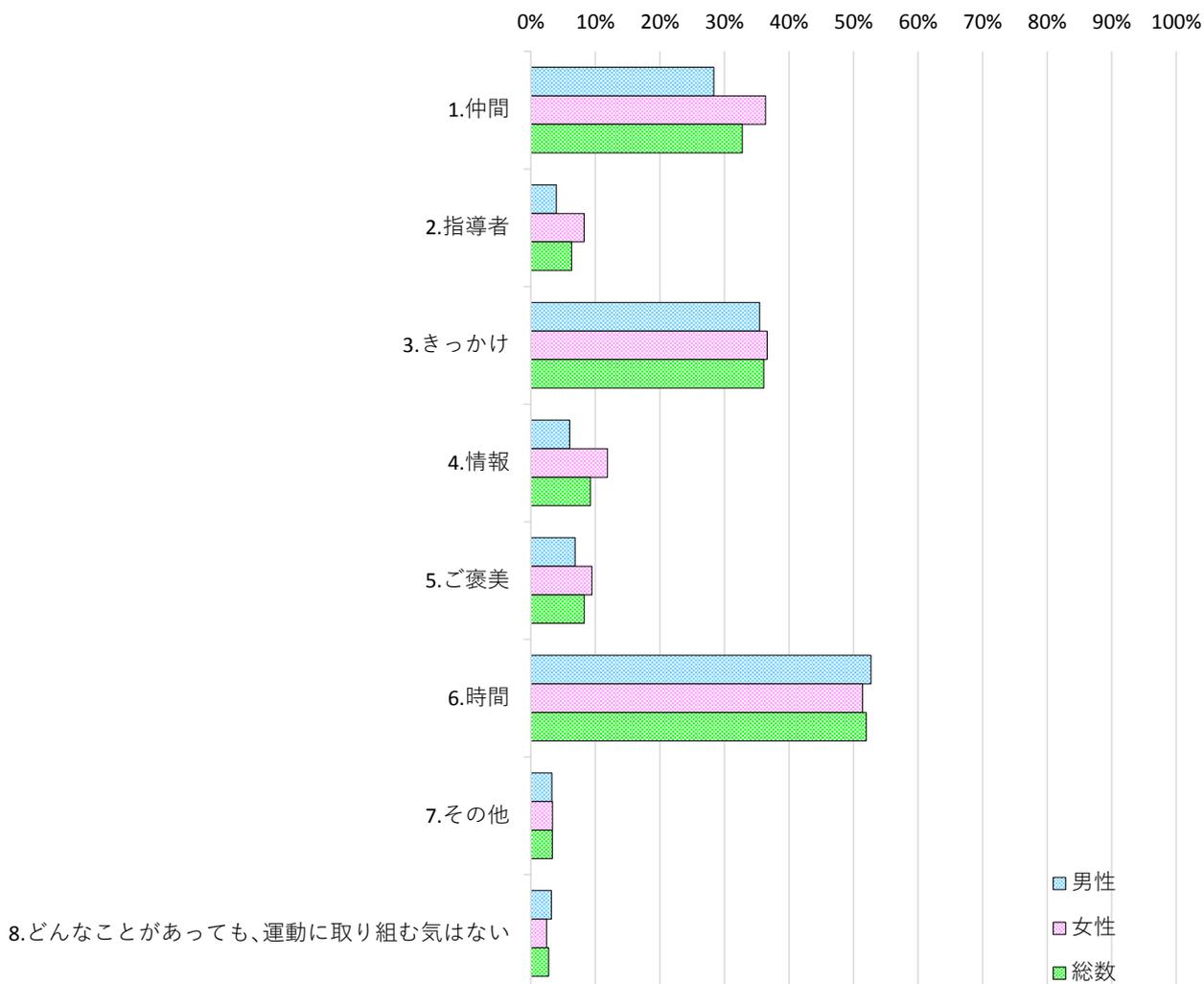
	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.仲間	472	745	1,217	28%	36%	33%
2.指導者	66	169	235	4%	8%	6%
3.きっかけ	591	750	1,341	35%	37%	36%
4.情報	100	243	343	6%	12%	9%
5.ご褒美	114	194	308	7%	9%	8%
6.時間	878	1,053	1,931	53%	51%	52%
7.その他	54	69	123	3%	3%	3%
8.どんなことがあっても、運動に取り組む気はない	53	50	103	3%	2%	3%

運動習慣がない人に対して、運動に取り組むために必要なことについて尋ねたところ、男女とも「時間」と回答した人が52%と最も多く、男性では53%、女性では51%であった。次に多かったのが、「きっかけ」と「仲間」で、男性では「きっかけ」が35%、「仲間」が28%、女性では「きっかけ」が37%、「仲間」が36%であった。

「疲れていて運動する気になれない」との回答は、男性32%、女性46%と、女性の方が回答率が高かった。

【運動習慣がない】 運動に取り組む、習慣化するために必要と思うこと

※複数回答



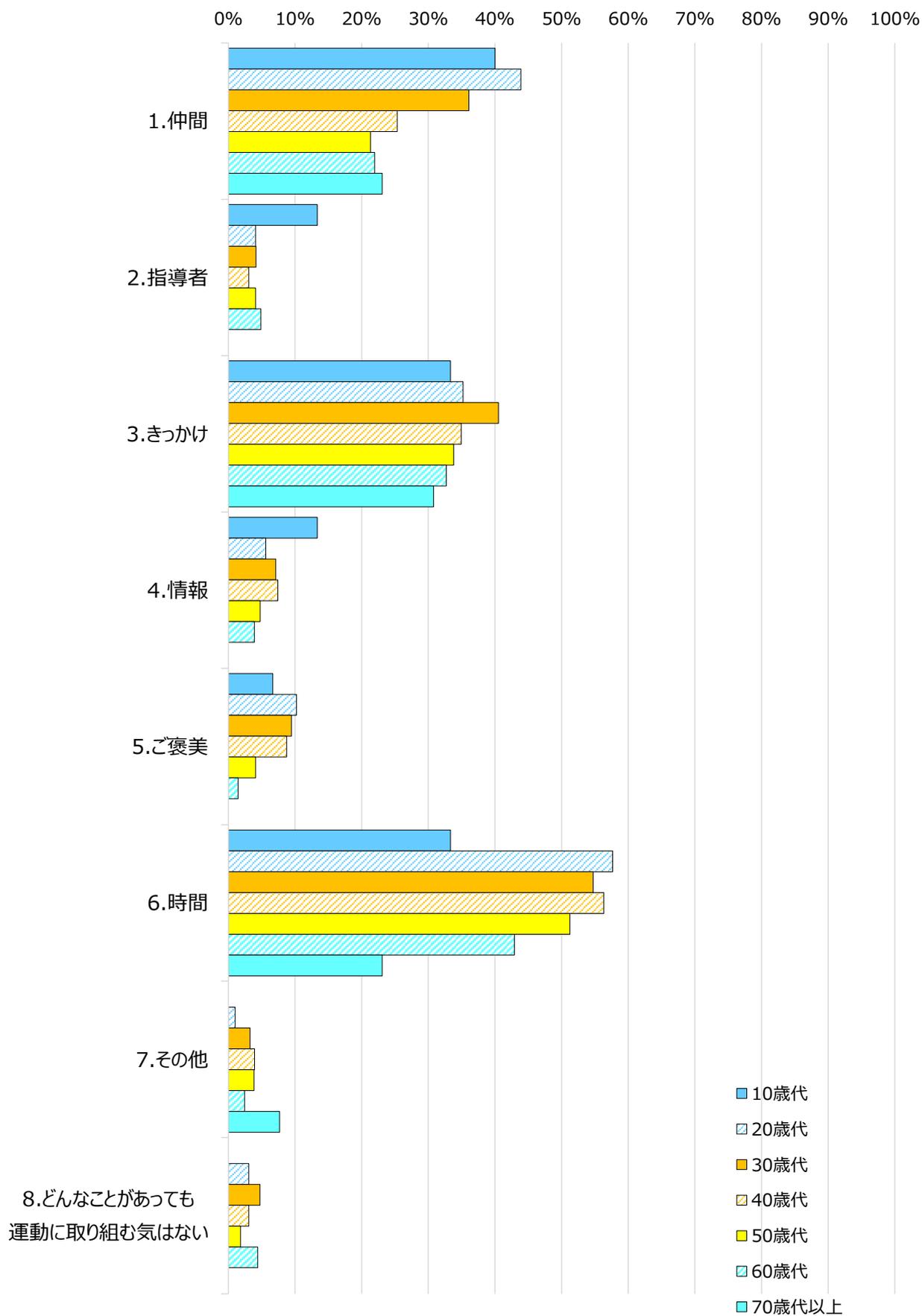
年代別集計

		対象者	回答数							8.どんなことがあっても、運動に取り組む気はない
			1.仲間	2.指導者	3.きっかけ	4.情報	5.ご褒美	6.時間	7.その他	
男性	10歳代	15	6	2	5	2	1	5		
	20歳代	196	86	8	69	11	20	113	2	6
	30歳代	338	122	14	137	24	32	185	11	16
	40歳代	458	116	14	160	34	40	258	18	14
	50歳代	441	94	18	149	21	18	226	17	8
	60歳代	205	45	10	67	8	3	88	5	9
	70歳代以上	13	3		4			3	1	
女性	10歳代	38	14	5	18	1	8	14		1
	20歳代	375	193	40	178	46	66	202	9	8
	30歳代	415	156	30	148	57	45	232	12	7
	40歳代	535	152	31	186	60	37	296	19	17
	50歳代	480	160	44	164	50	32	233	25	13
	60歳代	200	66	18	55	29	6	75	4	4
	70歳代以上	6	4	1	1			1		
総数	10歳代	53	20	7	23	3	9	19		1
	20歳代	571	279	48	247	57	86	315	11	14
	30歳代	753	278	44	285	81	77	417	23	23
	40歳代	993	268	45	346	94	77	554	37	31
	50歳代	921	254	62	313	71	50	459	42	21
	60歳代	405	111	28	122	37	9	163	9	13
	70歳代以上	19	7	1	5			4	1	

		対象者	割合							8.どんなことがあっても、運動に取り組む気はない
			1.仲間	2.指導者	3.きっかけ	4.情報	5.ご褒美	6.時間	7.その他	
男性	10歳代	15	40%	13%	33%	13%	7%	33%		
	20歳代	196	44%	4%	35%	6%	10%	58%	1%	3%
	30歳代	338	36%	4%	41%	7%	9%	55%	3%	5%
	40歳代	458	25%	3%	35%	7%	9%	56%	4%	3%
	50歳代	441	21%	4%	34%	5%	4%	51%	4%	2%
	60歳代	205	22%	5%	33%	4%	1%	43%	2%	4%
	70歳代以上	13	23%		31%			23%	8%	
女性	10歳代	38	37%	13%	47%	3%	21%	37%		3%
	20歳代	375	51%	11%	47%	12%	18%	54%	2%	2%
	30歳代	415	38%	7%	36%	14%	11%	56%	3%	2%
	40歳代	535	28%	6%	35%	11%	7%	55%	4%	3%
	50歳代	480	33%	9%	34%	10%	7%	49%	5%	3%
	60歳代	200	33%	9%	28%	15%	3%	38%	2%	2%
	70歳代以上	6	67%	17%	17%			17%		
総数	10歳代	53	38%	13%	43%	6%	17%	36%		2%
	20歳代	571	49%	8%	43%	10%	15%	55%	2%	2%
	30歳代	753	37%	6%	38%	11%	10%	55%	3%	3%
	40歳代	993	27%	5%	35%	9%	8%	56%	4%	3%
	50歳代	921	28%	7%	34%	8%	5%	50%	5%	2%
	60歳代	405	27%	7%	30%	9%	2%	40%	2%	3%
	70歳代以上	19	37%	5%	26%			21%	5%	

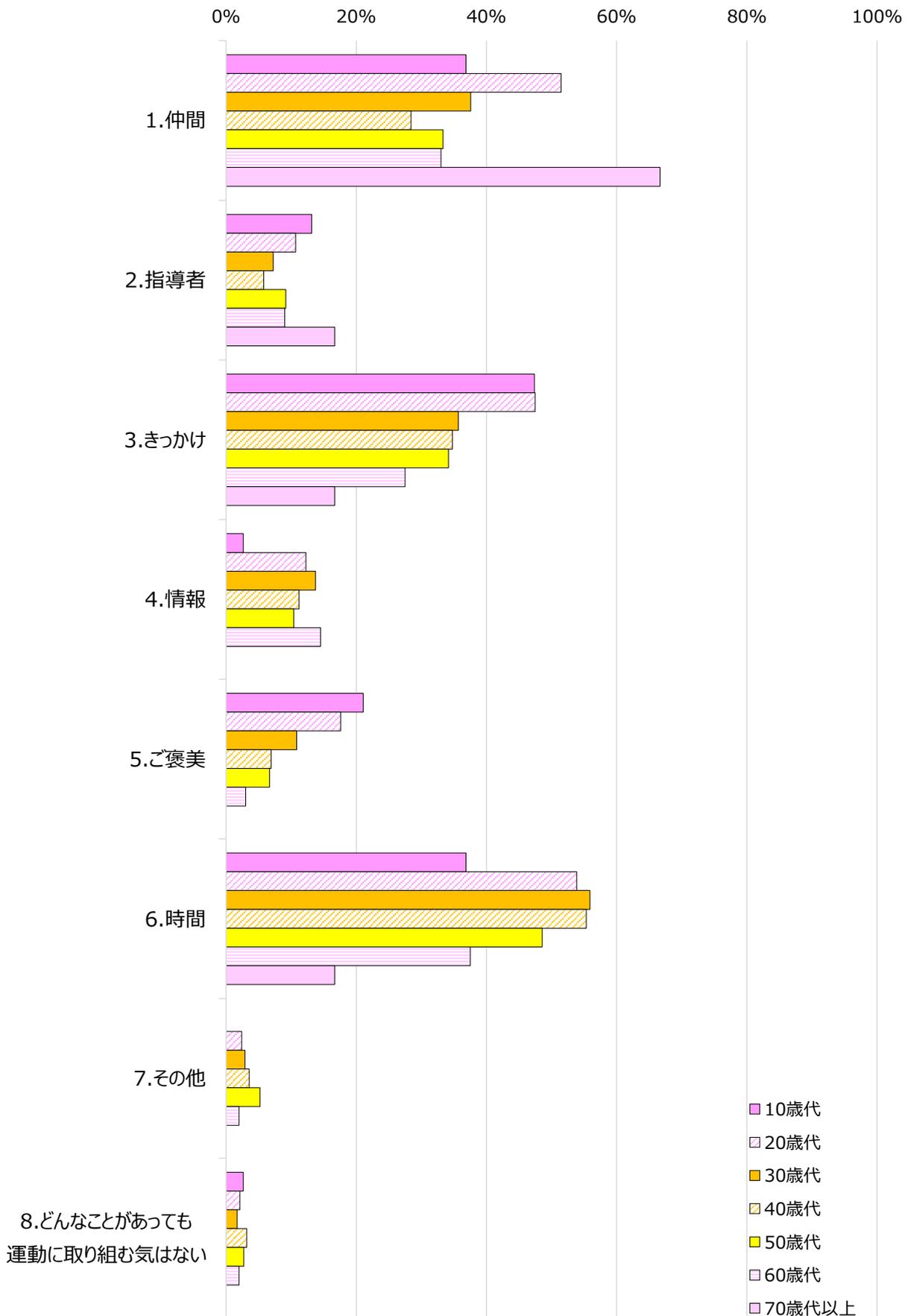
【運動習慣がない】運動に取り組む、習慣化するために必要と思うこと（年代別・男性）

※複数回答



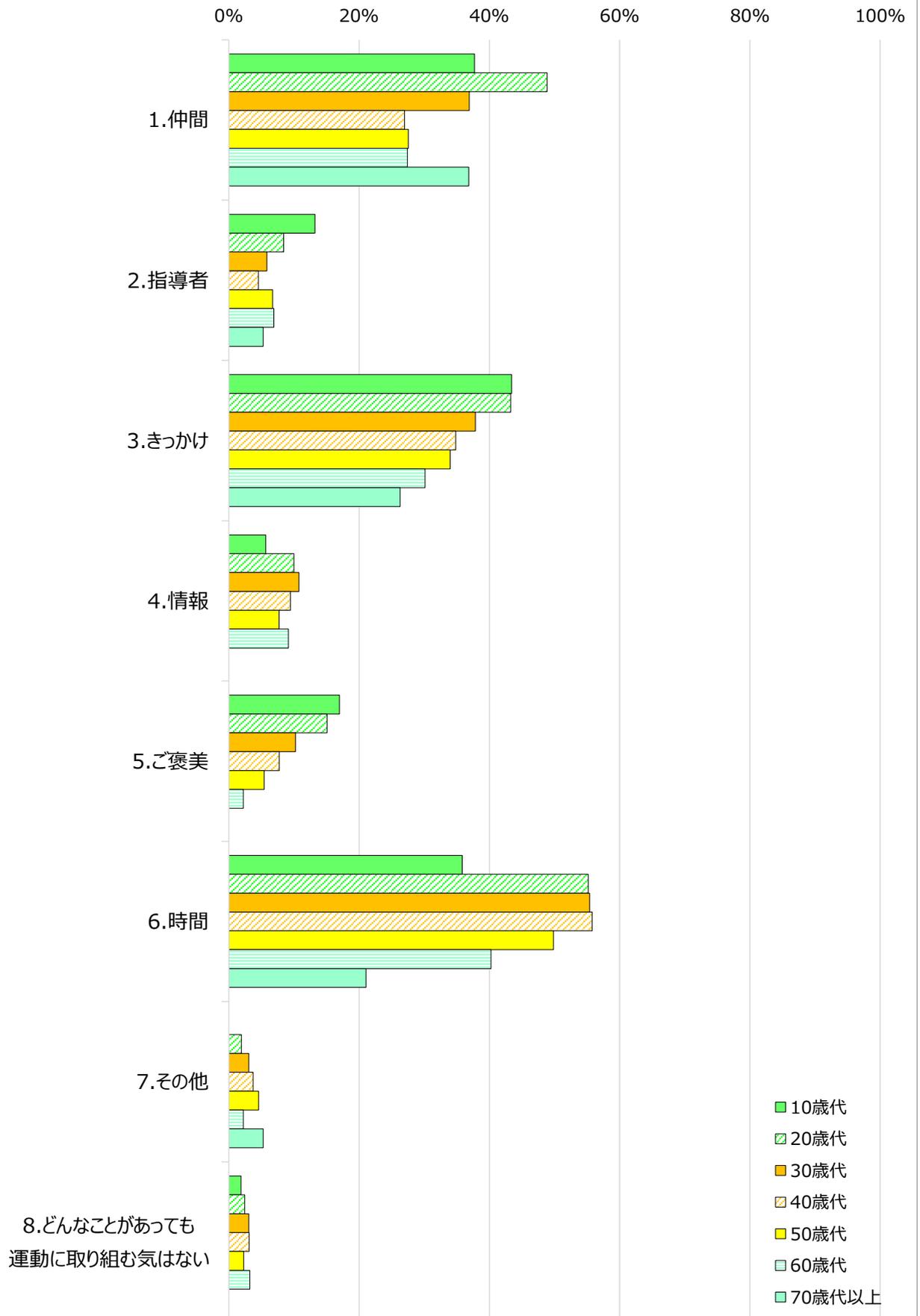
【運動習慣がない】運動に取り組む、習慣化するために必要と思うこと（年代別・女性）

※複数回答



【運動習慣がない】運動に取り組む、習慣化するために必要と思うこと（年代別・男女計）

※複数回答



6 運動習慣化できそうな方法

問6 あなたが運動に取り組んだり、習慣化できる・できそうなのはどのような方法ですか。

	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がある」と答えた人	849	510	1,359
問5で「運動習慣がない」と答えた人	1,666	2,049	3,715
問5 無回答	6	8	14
計	2,521	2,567	5,088

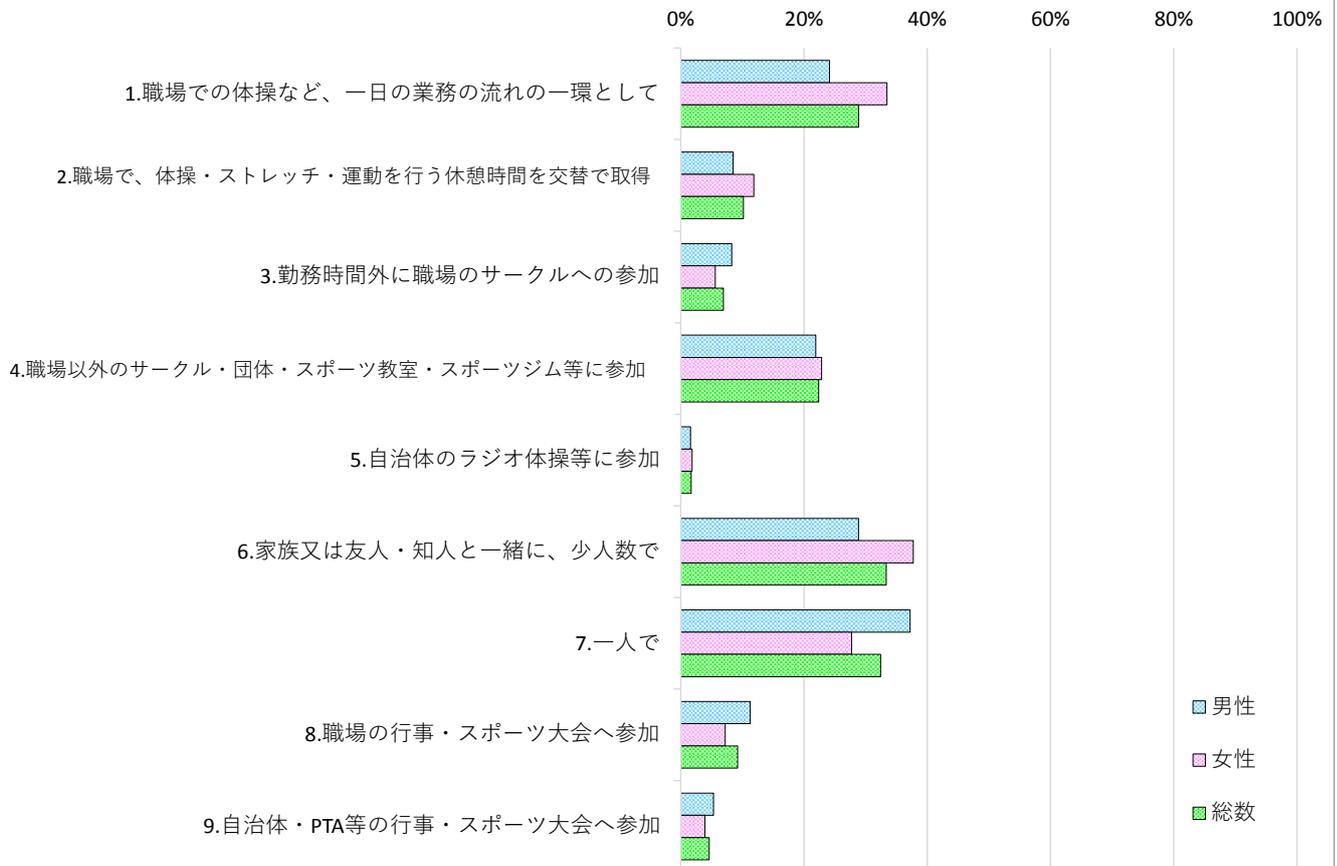
※複数回答

【全体】	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.職場での体操など、一日の業務の流れの一環として	609	859	1,468	24%	33%	29%
2.職場で、体操・ストレッチ・運動を行う休憩時間を交替で取得	214	304	518	8%	12%	10%
3.勤務時間外に職場のサークルへの参加	209	144	353	8%	6%	7%
4.職場以外のサークル・団体・スポーツ教室・スポーツジム等に参加	552	587	1,139	22%	23%	22%
5.自治体のラジオ体操等に参加	40	47	87	2%	2%	2%
6.家族又は友人・知人と一緒に、少人数で	727	969	1,696	29%	38%	33%
7.一人で	938	712	1,650	37%	28%	32%
8.職場の行事・スポーツ大会へ参加	284	185	469	11%	7%	9%
9.自治体・PTA等の行事・スポーツ大会へ参加	134	101	235	5%	4%	5%

運動を習慣化できそうな方法について尋ねたところ、男性では「一人で」と答えた人が37%と最も多く、その他多かった順に「家族・知人と」が29%、「職場の一日の流れで」が24%、「職場以外のサークル・ジム等」が22%であった。女性では「家族・知人と」と答えた人が38%と最も多く、その他多かった順に「職場の一日の流れで」が33%、「一人で」が28%、「職場以外のサークル・ジム等」が23%であった。

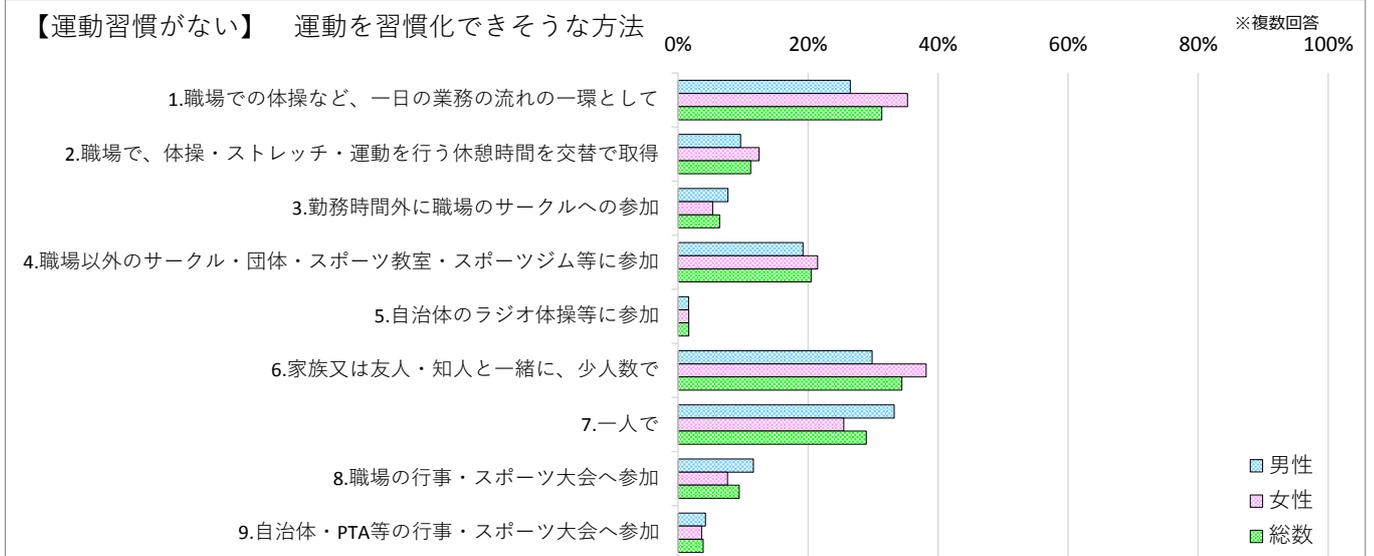
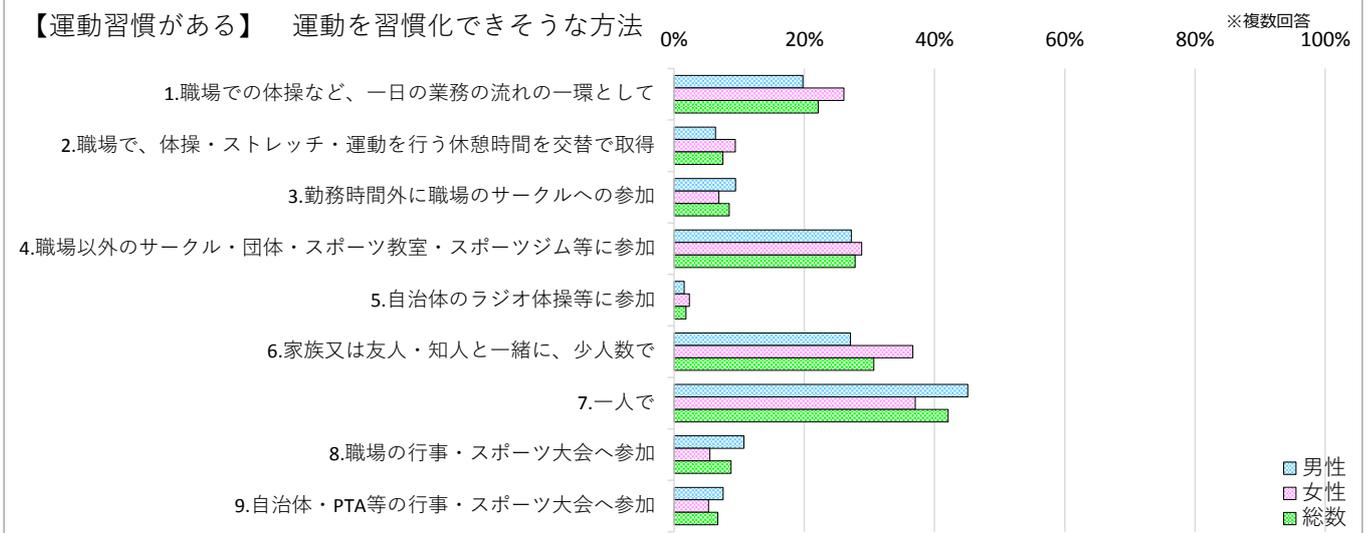
運動を習慣化できそうな方法

※複数回答



運動習慣別

【問5で「運動習慣がある」と答えた人】	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.職場での体操など、一日の業務の流れの一環として	168	133	301	20%	26%	22%
2.職場で、体操・ストレッチ・運動を行う休憩時間を交替で取得	54	48	102	6%	9%	8%
3.勤務時間外に職場のサークルへの参加	80	35	115	9%	7%	8%
4.職場以外のサークル・団体・スポーツ教室・スポーツジム等に参加	231	147	378	27%	29%	28%
5.自治体のラジオ体操等に参加	13	12	25	2%	2%	2%
6.家族又は友人・知人と一緒に、少人数で	230	187	417	27%	37%	31%
7.一人で	383	189	572	45%	37%	42%
8.職場の行事・スポーツ大会へ参加	91	28	119	11%	5%	9%
9.自治体・PTA等の行事・スポーツ大会へ参加	64	27	91	8%	5%	7%
【問5で「運動習慣がない」と答えた人】	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.職場での体操など、一日の業務の流れの一環として	441	723	1,164	26%	35%	31%
2.職場で、体操・ストレッチ・運動を行う休憩時間を交替で取得	160	255	415	10%	12%	11%
3.勤務時間外に職場のサークルへの参加	128	109	237	8%	5%	6%
4.職場以外のサークル・団体・スポーツ教室・スポーツジム等に参加	320	440	760	19%	21%	20%
5.自治体のラジオ体操等に参加	27	34	61	2%	2%	2%
6.家族又は友人・知人と一緒に、少人数で	497	782	1,279	30%	38%	34%
7.一人で	554	522	1,076	33%	25%	29%
8.職場の行事・スポーツ大会へ参加	193	156	349	12%	8%	9%
9.自治体・PTA等の行事・スポーツ大会へ参加	70	74	144	4%	4%	4%



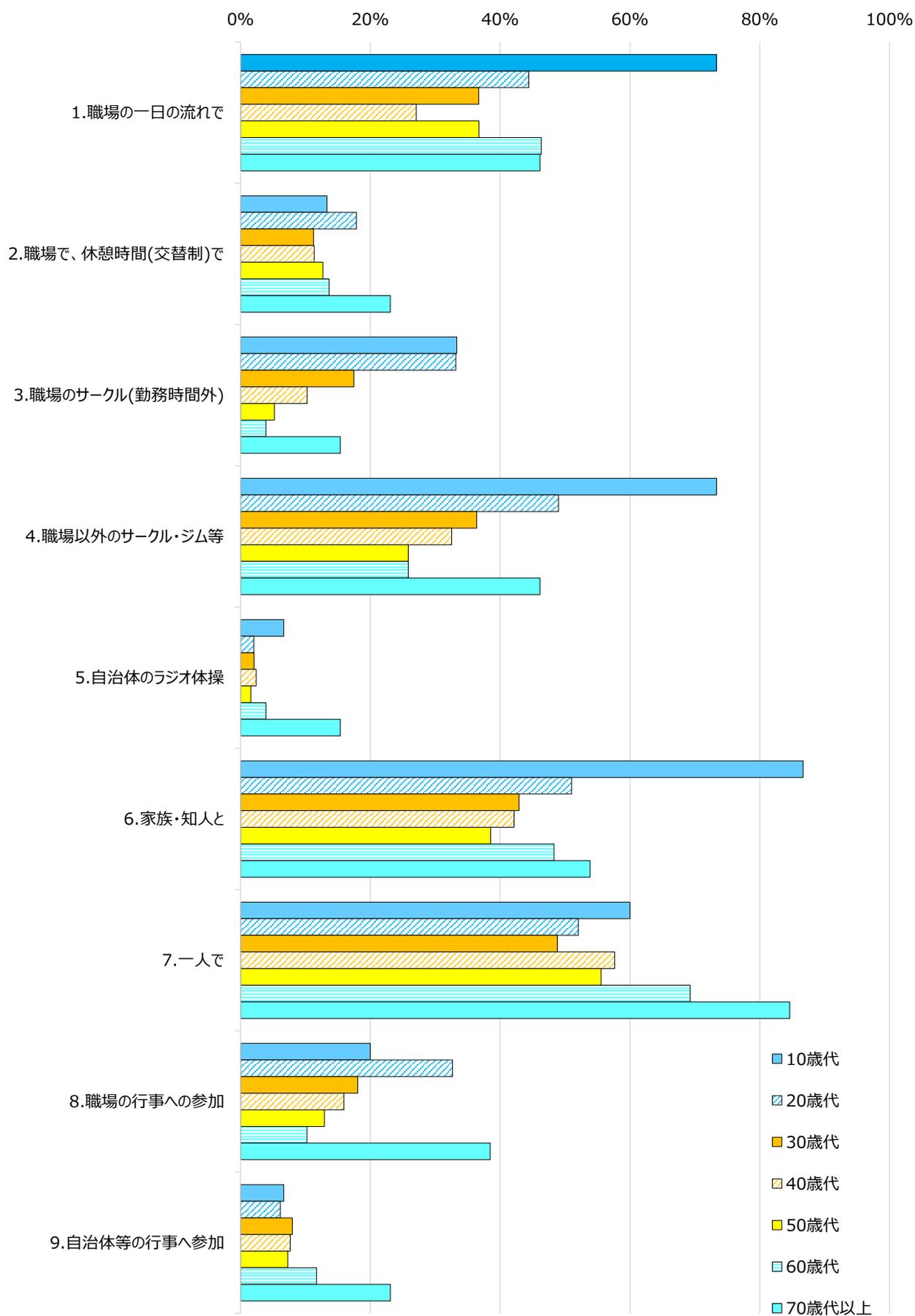
年代別集計

【全体】			回答数								
対象者			1.職場での体操など、一日の業務の流れの一環として	2.職場で、体操・ストレッチ・運動を行う休憩時間を交替で取得	3.勤務時間外に職場のサークルへの参加	4.職場以外のサークル・団体・スポーツ教室・スポーツジム等に参加	5.自治体のラジオ体操等に参加	6.家族又は友人・知人と一緒に、少人数で	7.一人で	8.職場の行事・スポーツ大会へ参加	9.自治体・PTA等の行事・スポーツ大会へ参加
男性	10歳代	15	11	2	5	11	1	13	9	3	1
	20歳代	196	87	35	65	96	4	100	102	64	12
	30歳代	338	124	38	59	123	7	145	165	61	27
	40歳代	458	124	52	47	149	11	193	264	73	35
	50歳代	441	162	56	23	114	7	170	245	57	32
	60歳代	205	95	28	8	53	8	99	142	21	24
	70歳代以上	13	6	3	2	6	2	7	11	5	3
女性	10歳代	38	13	4	2	7	1	29	10	3	1
	20歳代	375	140	44	59	154	1	244	122	63	12
	30歳代	415	163	82	35	136	6	197	136	45	27
	40歳代	535	204	68	21	122	5	253	197	33	41
	50歳代	480	237	75	21	122	14	173	172	30	14
	60歳代	200	100	31	6	45	20	70	74	10	6
	70歳代以上	6	2			1		3	1	1	
総数	10歳代	53	24	6	7	18	2	42	19	6	2
	20歳代	571	227	79	124	250	5	344	224	127	24
	30歳代	753	287	120	94	259	13	342	301	106	54
	40歳代	993	328	120	68	271	16	446	461	106	76
	50歳代	921	399	131	44	236	21	343	417	87	46
	60歳代	405	195	59	14	98	28	169	216	31	30
	70歳代以上	19	8	3	2	7	2	10	12	6	3

【全体】			割合								
対象者			1.職場での体操など、一日の業務の流れの一環として	2.職場で、体操・ストレッチ・運動を行う休憩時間を交替で取得	3.勤務時間外に職場のサークルへの参加	4.職場以外のサークル・団体・スポーツ教室・スポーツジム等に参加	5.自治体のラジオ体操等に参加	6.家族又は友人・知人と一緒に、少人数で	7.一人で	8.職場の行事・スポーツ大会へ参加	9.自治体・PTA等の行事・スポーツ大会へ参加
男性	10歳代	15	73%	13%	33%	73%	7%	87%	60%	20%	7%
	20歳代	196	44%	18%	33%	49%	2%	51%	52%	33%	6%
	30歳代	338	37%	11%	17%	36%	2%	43%	49%	18%	8%
	40歳代	458	27%	11%	10%	33%	2%	42%	58%	16%	8%
	50歳代	441	37%	13%	5%	26%	2%	39%	56%	13%	7%
	60歳代	205	46%	14%	4%	26%	4%	48%	69%	10%	12%
	70歳代以上	13	46%	23%	15%	46%	15%	54%	85%	38%	23%
女性	10歳代	38	34%	11%	5%	18%	3%	76%	26%	8%	3%
	20歳代	375	37%	12%	16%	41%	0%	65%	33%	17%	3%
	30歳代	415	39%	20%	8%	33%	1%	47%	33%	11%	7%
	40歳代	535	38%	13%	4%	23%	1%	47%	37%	6%	8%
	50歳代	480	49%	16%	4%	25%	3%	36%	36%	6%	3%
	60歳代	200	50%	16%	3%	23%	10%	35%	37%	5%	3%
	70歳代以上	6	33%			17%		50%	17%	17%	
総数	10歳代	53	45%	11%	13%	34%	4%	79%	36%	11%	4%
	20歳代	571	40%	14%	22%	44%	1%	60%	39%	22%	4%
	30歳代	753	38%	16%	12%	34%	2%	45%	40%	14%	7%
	40歳代	993	33%	12%	7%	27%	2%	45%	46%	11%	8%
	50歳代	921	43%	14%	5%	26%	2%	37%	45%	9%	5%
	60歳代	405	48%	15%	3%	24%	7%	42%	53%	8%	7%
	70歳代以上	19	42%	16%	11%	37%	11%	53%	63%	32%	16%

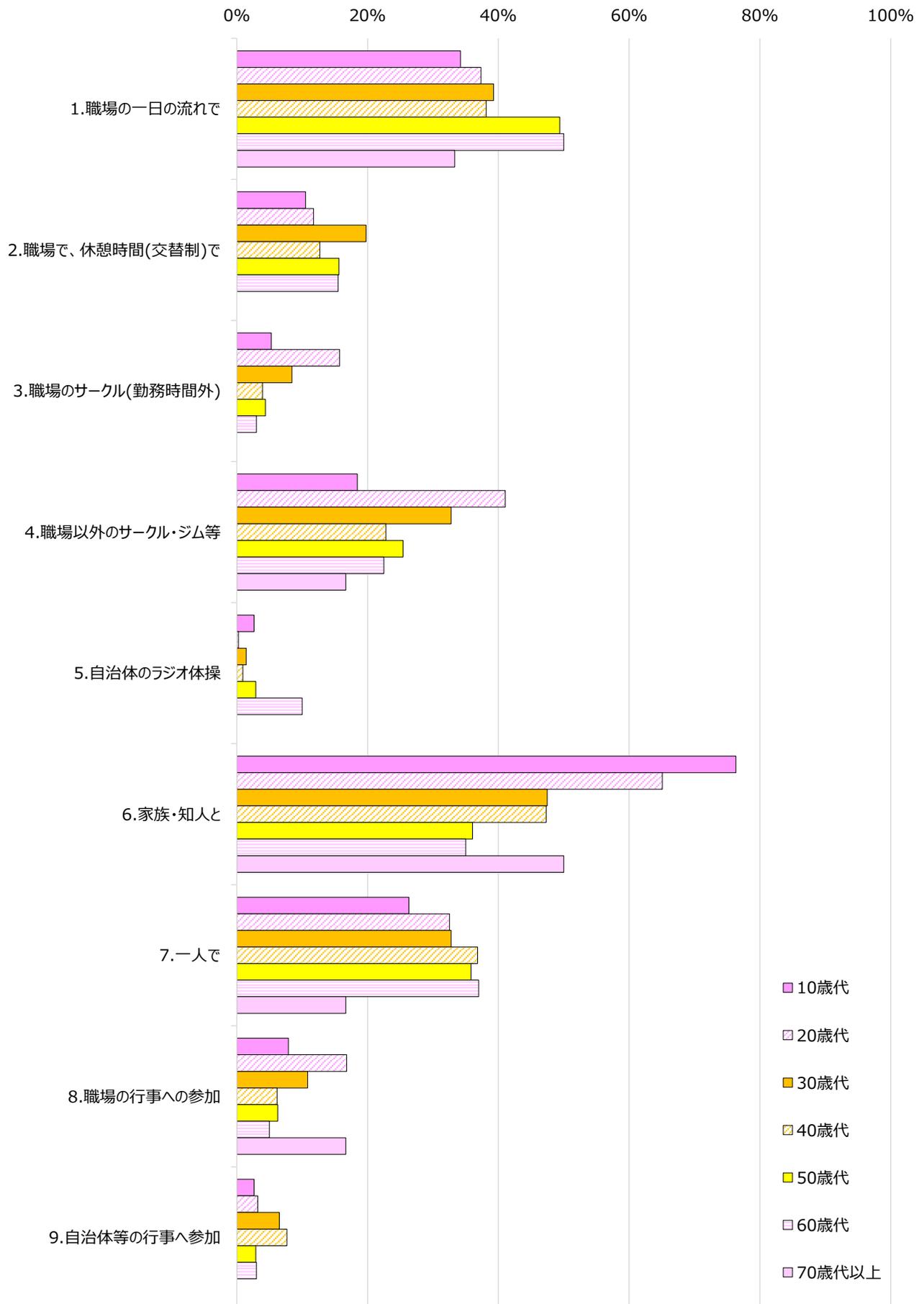
運動を習慣化できそうな方法（年代別・男性）

※複数回答



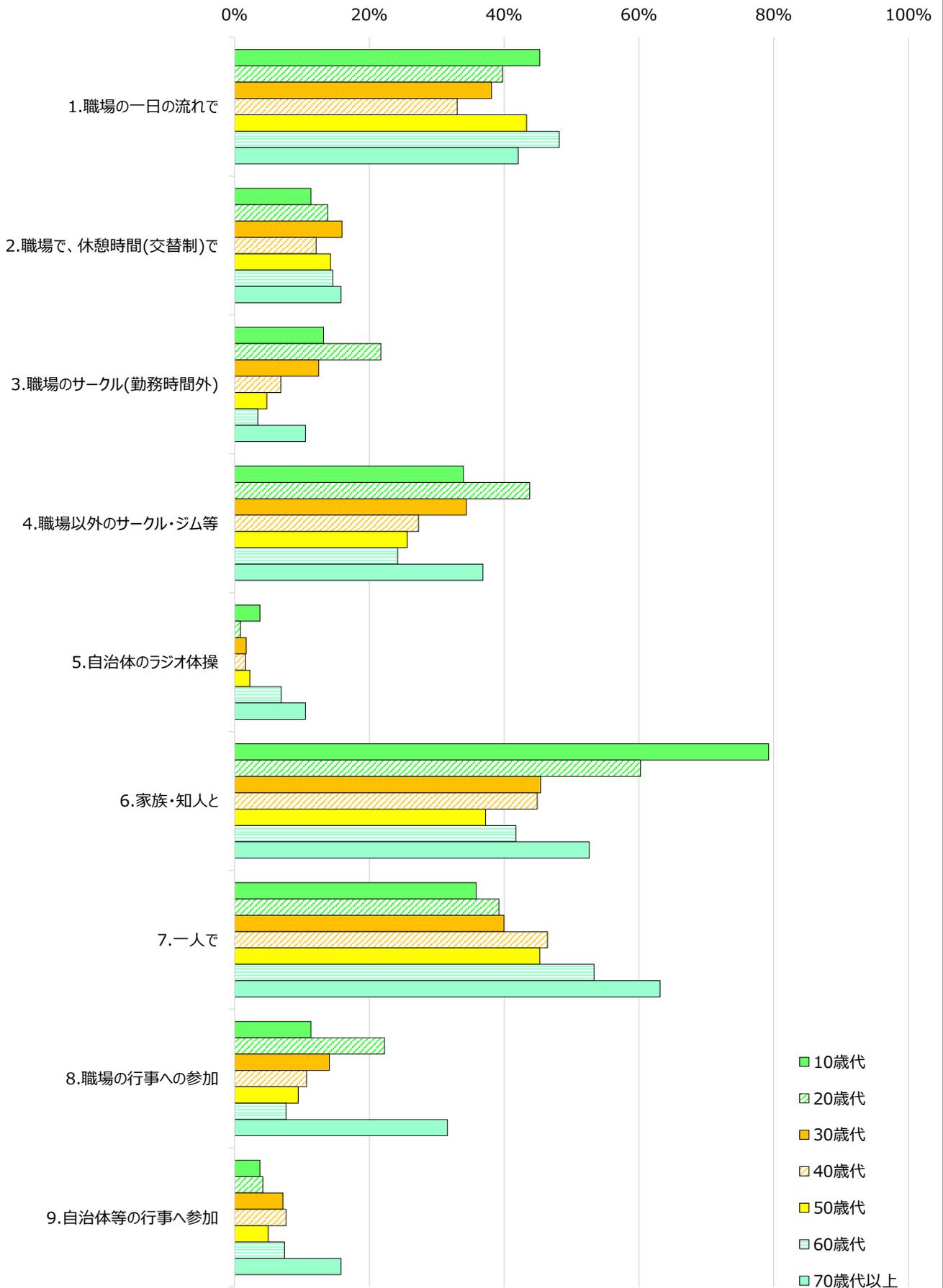
運動を習慣化できそうな方法（年代別・女性）

※複数回答



運動を習慣化できそうな方法（年代別・男女計）

※複数回答



7 身体活動について

問7 日常生活における労働（仕事）・家事（洗濯・炊事・掃除等）・通勤などで、あなたは積極的に身体を動かす方ですか。

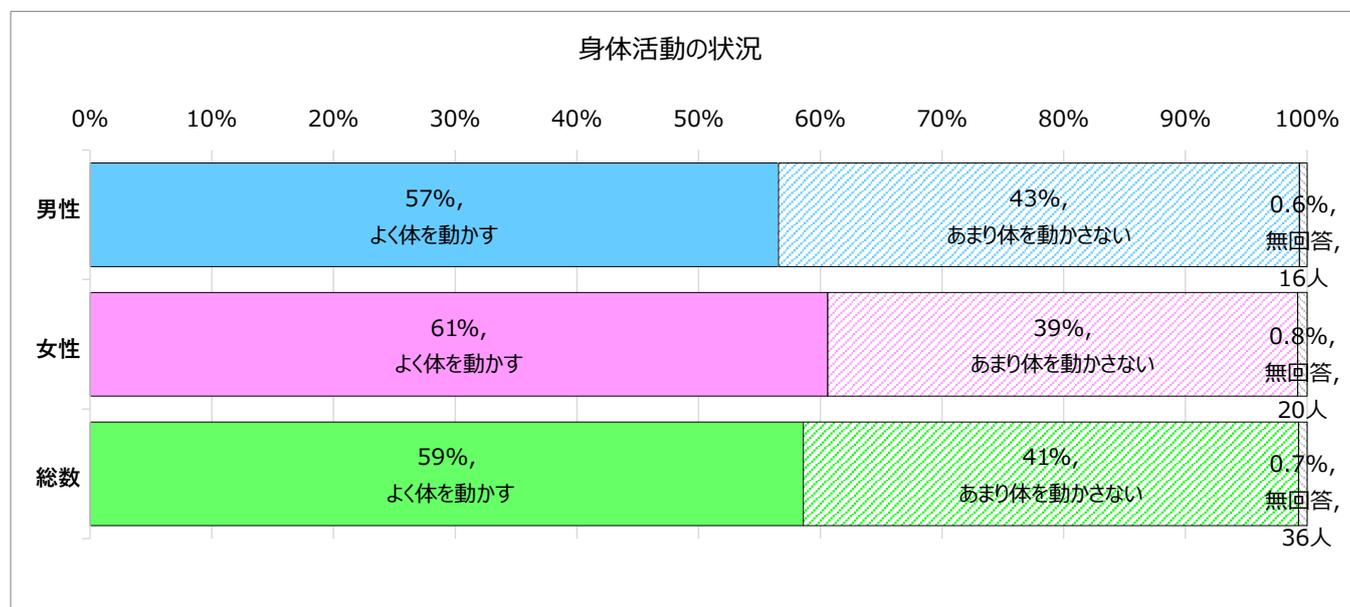
	回答数					割合			
	よく体を動かす	あまり体を動かさない	無回答	計		よく体を動かす	あまり体を動かさない	無回答	計
男性	1,426	1,079	16	2,521	男性	57%	43%	0.6%	100%
女性	1,556	991	20	2,567	女性	61%	39%	0.8%	100%
総数	2,982	2,070	36	5,088	総数	59%	41%	0.7%	100%

年代別集計

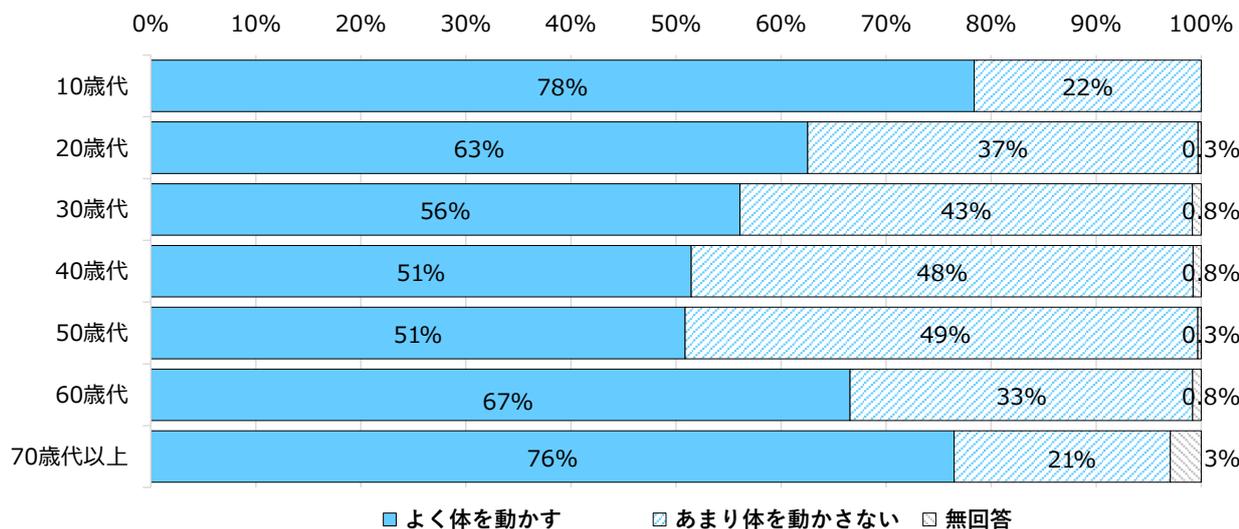
		回答数						割合			
		よく体を動かす	あまり体を動かさない	無回答	計			よく体を動かす	あまり体を動かさない	無回答	計
男性	10歳代	29	8		37	男性	10歳代	78%	22%		100%
	20歳代	202	120	1	323		20歳代	63%	37%	0.3%	100%
	30歳代	267	205	4	476		30歳代	56%	43%	0.8%	100%
	40歳代	335	311	5	651		40歳代	51%	48%	0.8%	100%
	50歳代	320	307	2	629		50歳代	51%	49%	0.3%	100%
	60歳代	247	121	3	371		60歳代	67%	33%	0.8%	100%
	70歳代以上	26	7	1	34		70歳代以上	76%	21%	3%	100%
女性	10歳代	27	23	1	51	女性	10歳代	53%	45%	2%	100%
	20歳代	281	198	2	481		20歳代	58%	41%	0.4%	100%
	30歳代	263	238	4	505		30歳代	52%	47%	0.8%	100%
	40歳代	381	260	2	643		40歳代	59%	40%	0.3%	100%
	50歳代	393	204	9	606		50歳代	65%	34%	1%	100%
	60歳代	202	67	2	271		60歳代	75%	25%	0.7%	100%
	70歳代以上	9	1		10		70歳代以上	90%	10%		100%
総数	10歳代	56	31	1	88	総数	10歳代	64%	35%	1%	100%
	20歳代	483	318	3	804		20歳代	60%	40%	0.4%	100%
	30歳代	530	443	8	981		30歳代	54%	45%	0.8%	100%
	40歳代	716	571	7	1,294		40歳代	55%	44%	0.5%	100%
	50歳代	713	511	11	1,235		50歳代	58%	41%	0.9%	100%
	60歳代	449	188	5	642		60歳代	70%	29%	0.8%	100%
	70歳代以上	35	8	1	44		70歳代以上	80%	18%	2%	100%

身体活動の状況について尋ねたところ、「よく身体を動かす」と答えた人の方が「あまり身体を動かさない」と答えた人よりも多かった。

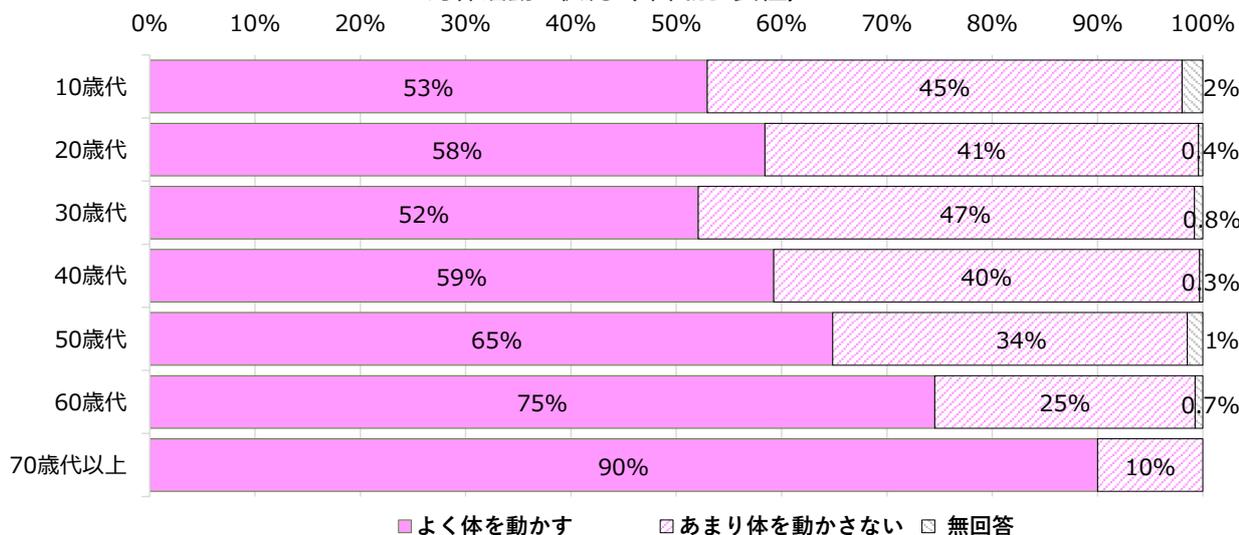
性別・年代別に見ると、40歳代・50歳代の男性及び10歳代・30歳代の女性では「よく身体を動かす」と「あまり身体を動かさない」の差が他の年代よりも小さかった。



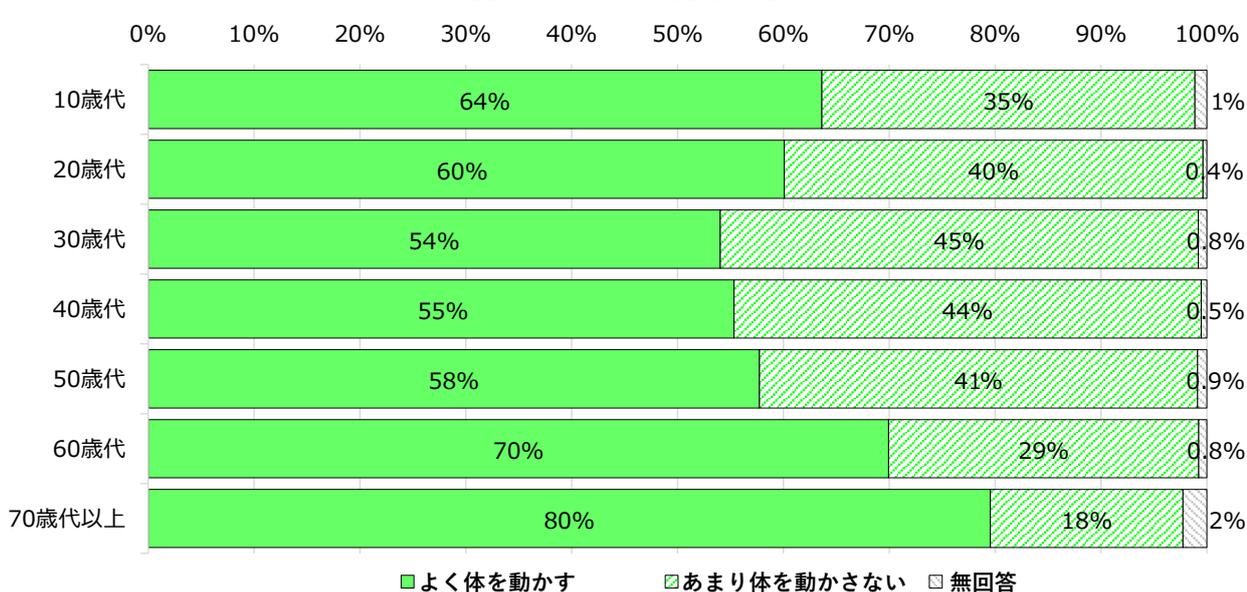
身体活動の状況（年代別・男性）



身体活動の状況（年代別・女性）



身体活動の状況（年代別・男女計）



8 地域行事への参加

問8 あなたが住む地域などで、以下の催し等が実施される場合、あなたが参加したいと思うものを選んでください。  
(これまで実際に参加し、また参加したいと思うものを含みます。)

- 1.ウォーキング大会（土日祝）      2.マラソン大会（土日祝日）      3.球技大会（土日祝日、平日夜間）  
4.街角体操教室（土日祝日、平日夜間）      5.ラジオ体操（平日朝）      6.その他

	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がある」と答えた人	849	510	1,359
問5で「運動習慣がない」と答えた人	1,666	2,049	3,715
問5 無回答	6	8	14
計	2,521	2,567	5,088

※複数回答

【全体】	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.ウォーキング大会（土日祝）	695	822	1,517	28%	32%	30%
2.マラソン大会（土日祝日）	219	108	327	9%	4%	6%
3.球技大会（土日祝日、平日夜間）	881	588	1,469	35%	23%	29%
4.街角体操教室（土日祝日、平日夜間）	82	348	430	3%	14%	8%
5.ラジオ体操（平日朝）	291	372	663	12%	14%	13%
6.その他	128	147	275	5%	6%	5%

参加してみたい地域の行事等について尋ねたところ、「ウォーキング大会」と回答した人が30%と最も多く、その他多かった順に「球技大会」が29%、「ラジオ体操（平日朝）」が13%であった。

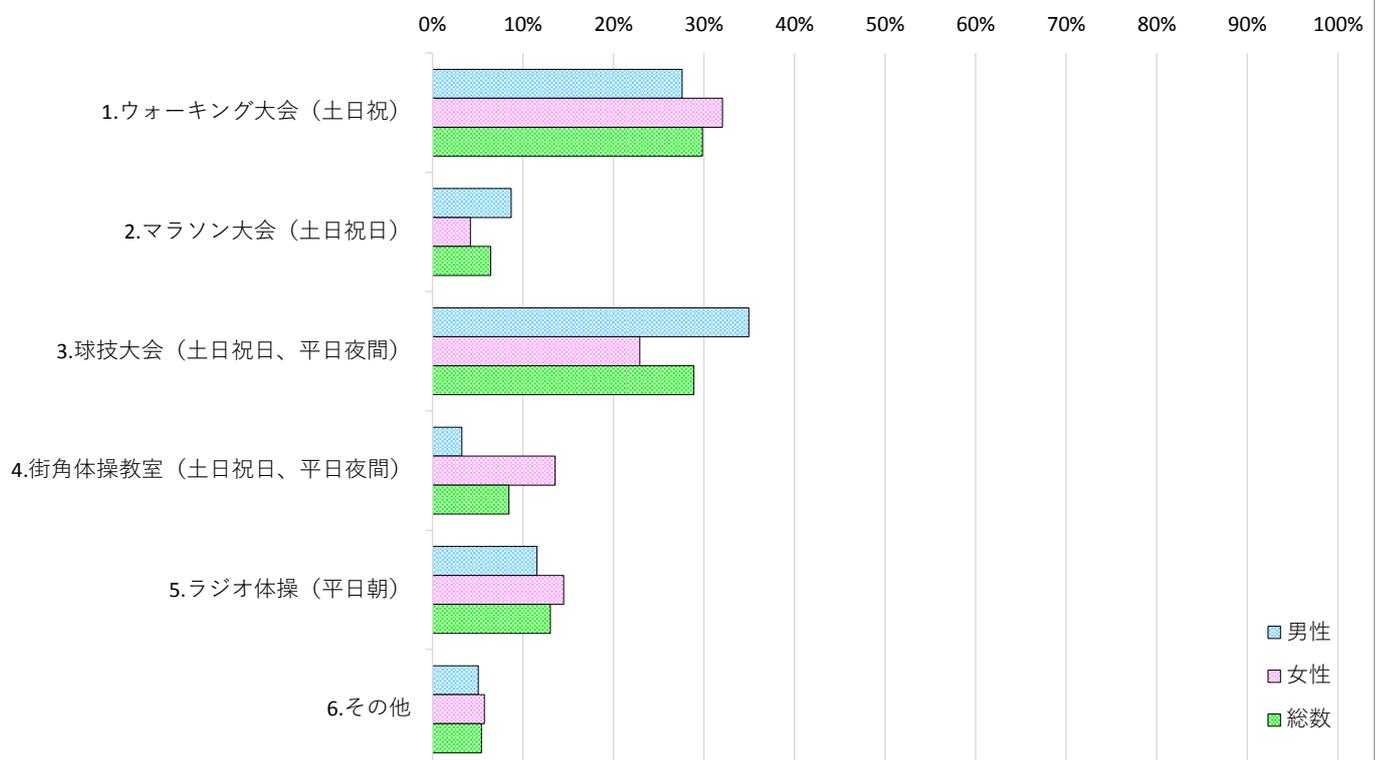
男性では「球技大会」が最も多く35%、女性では「ウォーキング大会」が最も多く32%であった。

運動習慣の有無で見ると、運動習慣がない人でも、男性の32%が「球技大会」に、女性の30%が「ウォーキング大会」に参加してみたいと回答した。

「街角体操教室（土日祝日・平日夜間）」「ラジオ体操（平日朝）」に参加してみたいと答えた人の割合は、運動習慣がない人の方が運動習慣がある

参加してみたい地域の行事等

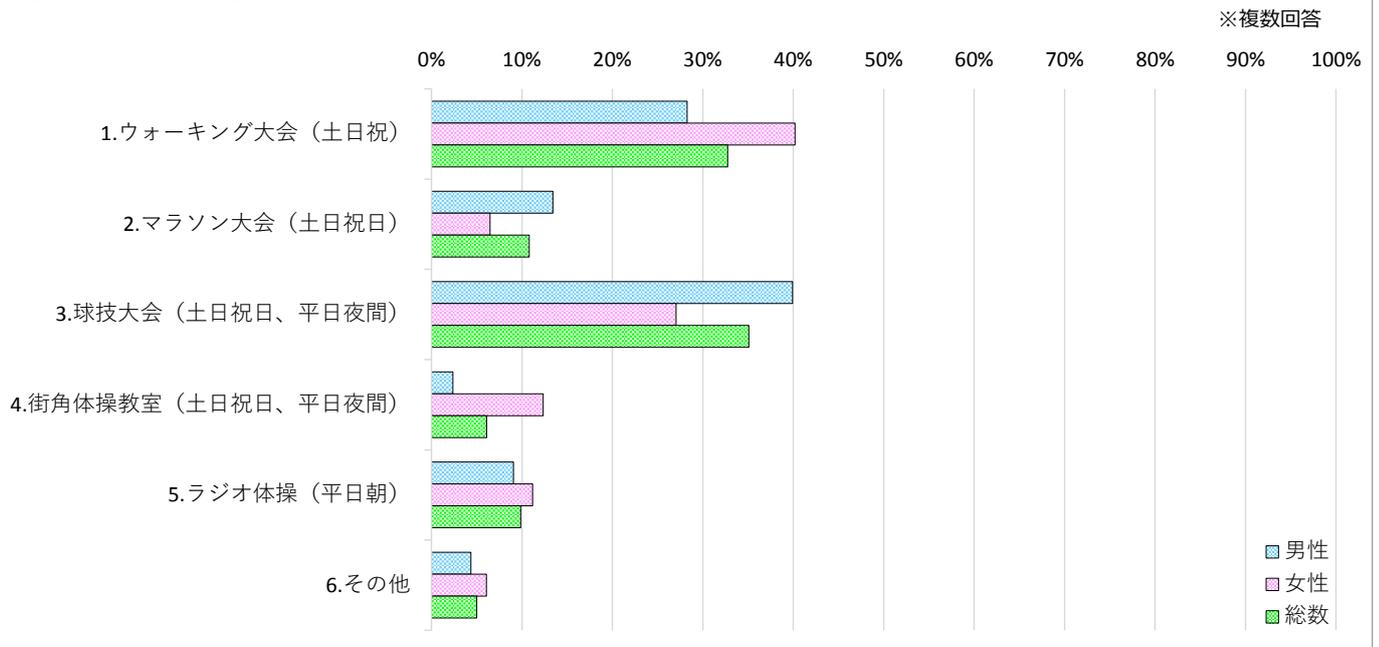
※複数回答



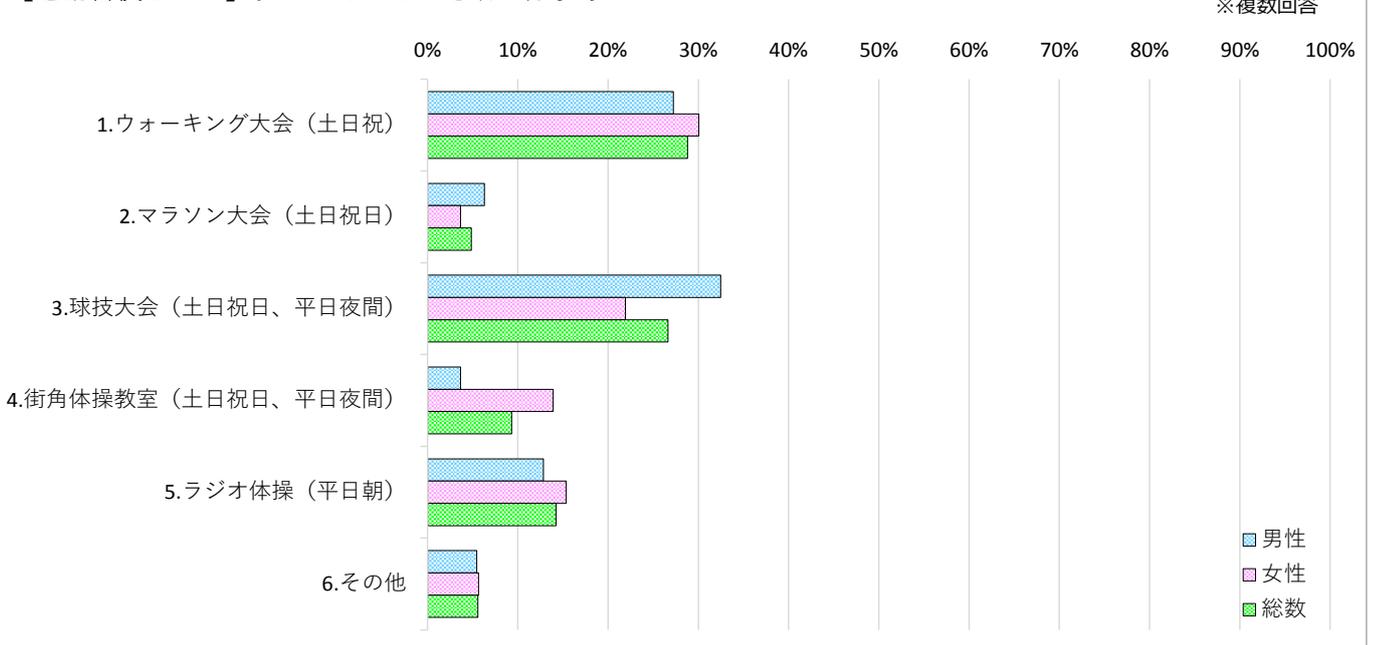
運動習慣別

【問5で「運動習慣がある」と答えた人】	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.ウォーキング大会（土日祝）	240	205	445	28%	40%	33%
2.マラソン大会（土日祝日）	114	33	147	13%	6%	11%
3.球技大会（土日祝日、平日夜間）	339	138	477	40%	27%	35%
4.街角体操教室（土日祝日、平日夜間）	20	63	83	2%	12%	6%
5.ラジオ体操（平日朝）	77	57	134	9%	11%	10%
6.その他	37	31	68	4%	6%	5%
【問5で「運動習慣がない」と答えた人】	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.ウォーキング大会（土日祝）	454	616	1,070	27%	30%	29%
2.マラソン大会（土日祝日）	105	75	180	6%	4%	5%
3.球技大会（土日祝日、平日夜間）	541	449	990	32%	22%	27%
4.街角体操教室（土日祝日、平日夜間）	61	285	346	4%	14%	9%
5.ラジオ体操（平日朝）	214	315	529	13%	15%	14%
6.その他	91	116	207	5%	6%	6%

【運動習慣がある】参加してみたい地域の行事等



【運動習慣がない】参加してみたい地域の行事等



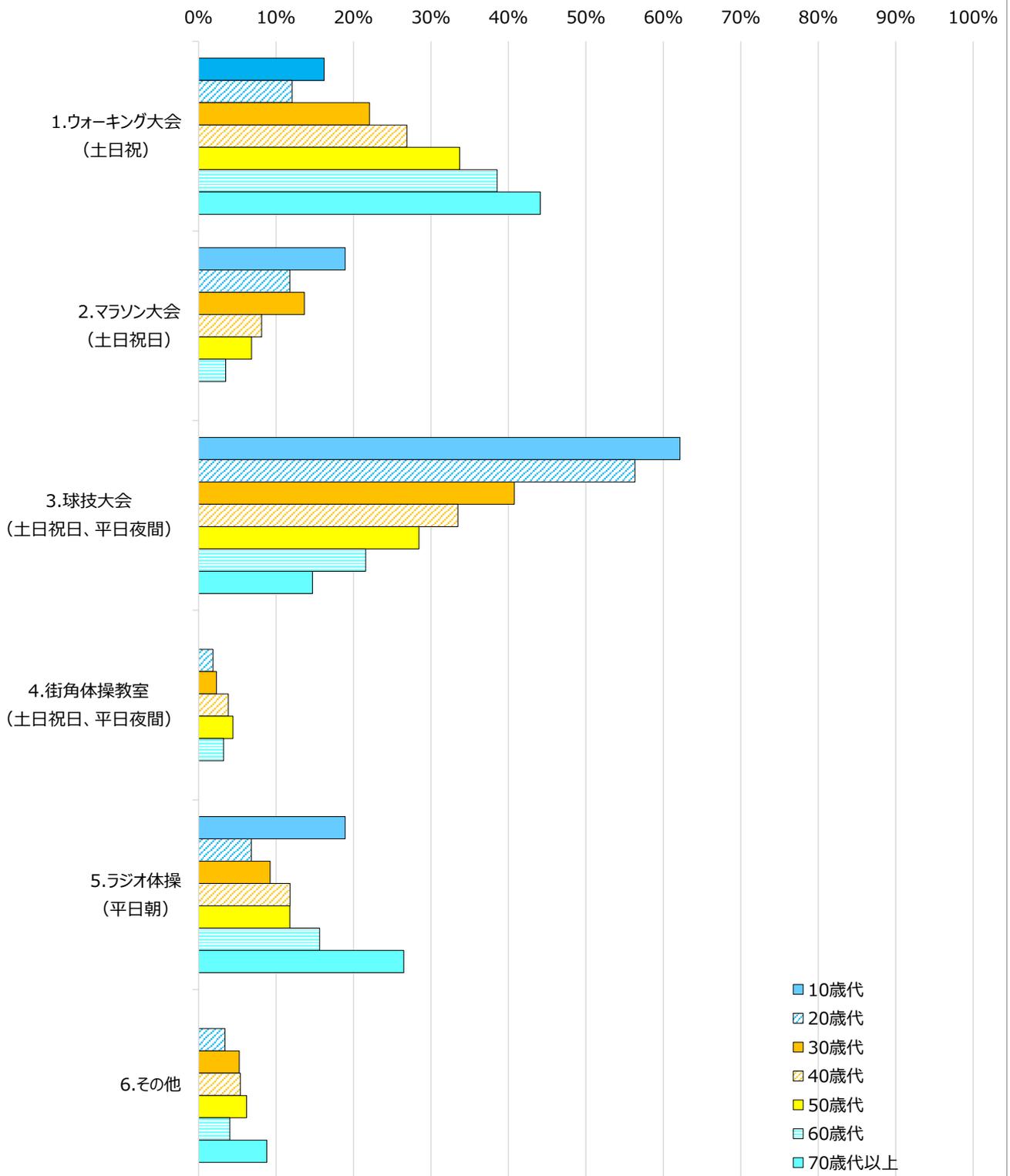
年代別集計

		対象者 全員	回答数					
			1.ウォーキング大会 (土日祝)	2.マラソン大会 (土日祝日)	3.球技大会 (土日祝日、平日夜 間)	4.街角体操教室 (土日祝日、平日夜 間)	5.ラジオ体操 (平日朝)	6.その他
男性	10歳代	37	6	7	23		7	
	20歳代	323	39	38	182	6	22	11
	30歳代	476	105	65	194	11	44	25
	40歳代	651	175	53	218	25	77	35
	50歳代	629	212	43	179	28	74	39
	60歳代	371	143	13	80	12	58	15
	70歳代以上	34	15		5		9	3
女性	10歳代	51	7	2	24	2	11	3
	20歳代	481	123	43	194	39	43	29
	30歳代	505	175	31	125	71	60	30
	40歳代	643	208	17	123	85	78	38
	50歳代	606	200	14	92	98	112	33
	60歳代	271	103	1	28	51	66	14
	70歳代以上	10	6		2	2	2	
総数	10歳代	88	13	9	47	2	18	3
	20歳代	804	162	81	376	45	65	40
	30歳代	981	280	96	319	82	104	55
	40歳代	1,294	383	70	341	110	155	73
	50歳代	1,235	412	57	271	126	186	72
	60歳代	642	246	14	108	63	124	29
	70歳代以上	44	21		7	2	11	3

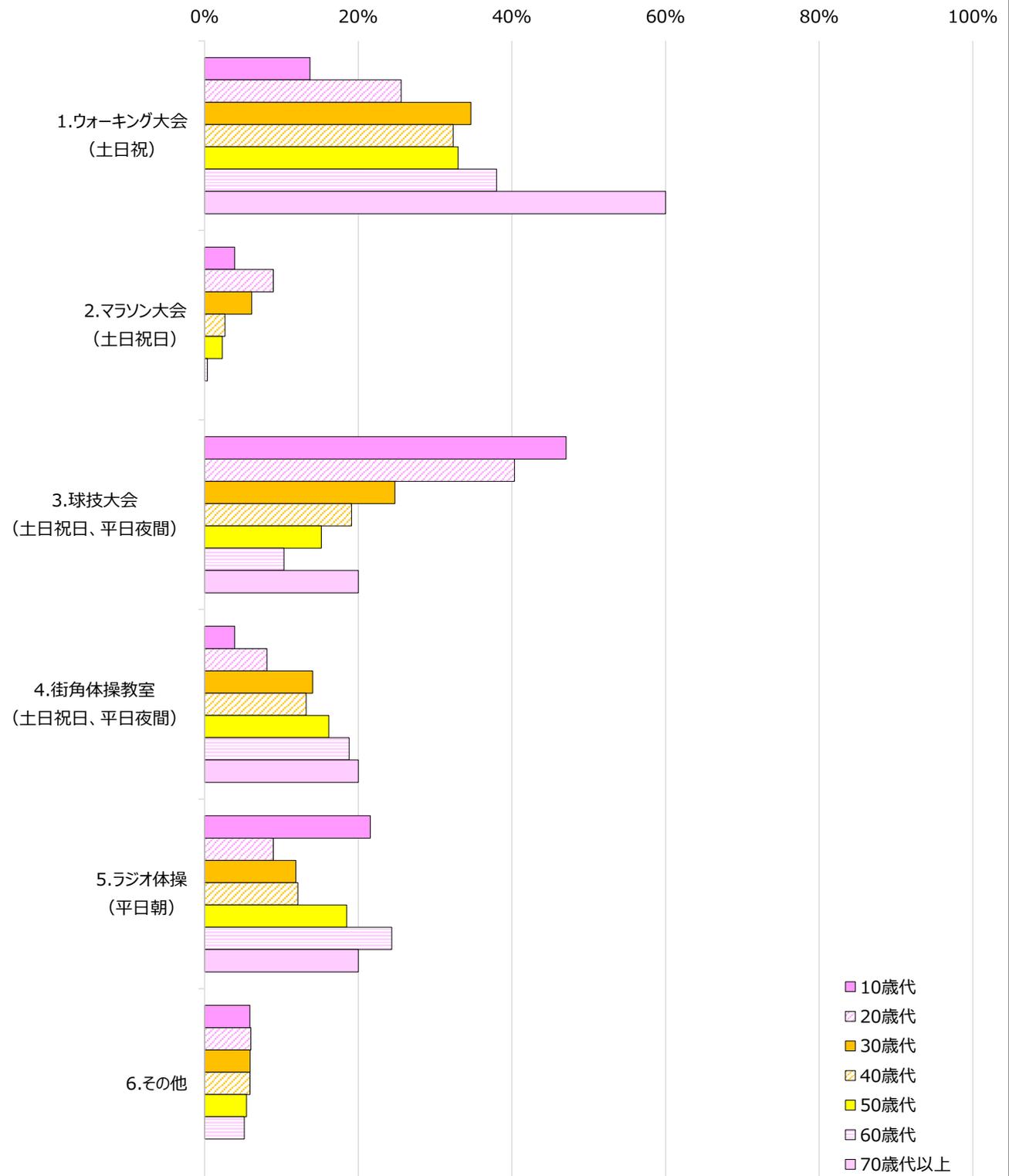
		対象者 全員	割合					
			1.ウォーキング大会 (土日祝)	2.マラソン大会 (土日祝日)	3.球技大会 (土日祝日、平日夜 間)	4.街角体操教室 (土日祝日、平日夜 間)	5.ラジオ体操 (平日朝)	6.その他
男性	10歳代	37	16%	19%	62%		19%	
	20歳代	323	12%	12%	56%	2%	7%	3%
	30歳代	476	22%	14%	41%	2%	9%	5%
	40歳代	651	27%	8%	33%	4%	12%	5%
	50歳代	629	34%	7%	28%	4%	12%	6%
	60歳代	371	39%	4%	22%	3%	16%	4%
	70歳代以上	34	44%		15%		26%	9%
女性	10歳代	51	14%	4%	47%	4%	22%	6%
	20歳代	481	26%	9%	40%	8%	9%	6%
	30歳代	505	35%	6%	25%	14%	12%	6%
	40歳代	643	32%	3%	19%	13%	12%	6%
	50歳代	606	33%	2%	15%	16%	18%	5%
	60歳代	271	38%	0.4%	10%	19%	24%	5%
	70歳代以上	10	60%		20%	20%	20%	
総数	10歳代	88	15%	10%	53%	2%	20%	3%
	20歳代	804	20%	10%	47%	6%	8%	5%
	30歳代	981	29%	10%	33%	8%	11%	6%
	40歳代	1,294	30%	5%	26%	9%	12%	6%
	50歳代	1,235	33%	5%	22%	10%	15%	6%
	60歳代	642	38%	2%	17%	10%	19%	5%
	70歳代以上	44	48%		16%	5%	25%	7%

参加してみたい地域の行事（年代別・男性）

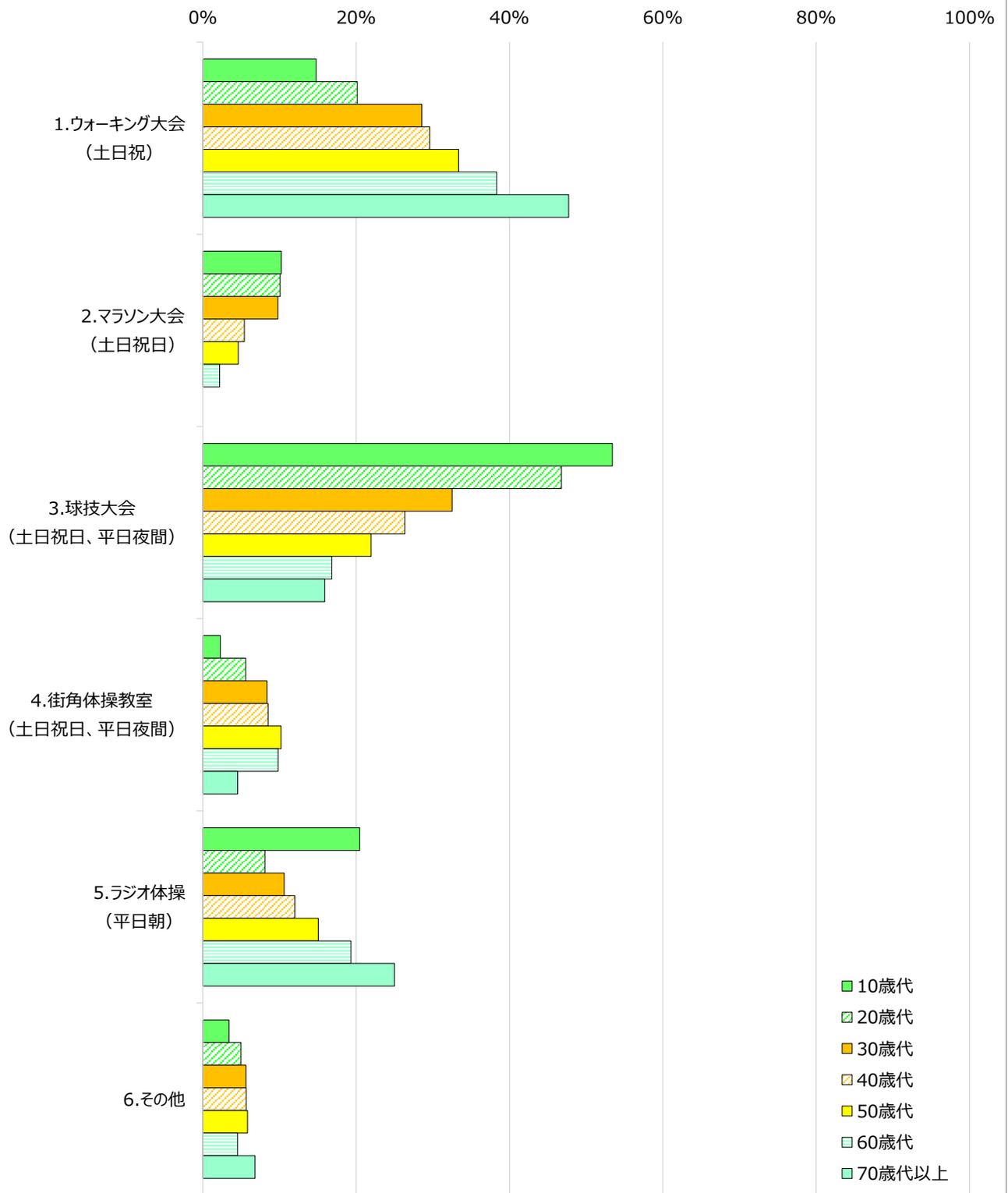
※複数回答



参加してみたい地域の行事（年代別・女性）



参加してみたい地域の行事（年代別・男女計）



9 職場の行事への参加

問9 職場の中で、以下の催し等が実施される場合、あなたが参加したいと思うものを選んでください。  
(これまで実際に参加され、今後も参加したいと思うものも含まれます。)

- 1.職場で毎日短時間のストレッチ・体操
- 2.職場でのサークル (スポーツ・ダンス)
- 3.職場でのイベント (運動会、球技大会、ウォーキング大会)
- 4.複数の事業所が合同で行うイベント (運動会、球技大会、ウォーキング大会)
- 5.職場の仲間数人と競い合うウォーキング企画 (例:1ヶ月間で〇〇km制覇など)
- 6.職場の仲間でチームを作り、他の事業所数人と競い合うウォーキング企画 (例:1ヶ月間で〇〇km制覇、参加20事業所中3位までを県が表彰など)
- 7.職場で一人ひとりが「これならできる!」という目標を立て1ヶ月チャレンジ (例:自宅でラジオ体操・就寝前の腹筋・一日7000歩以上歩くなど)
- 8.活動量計(日々の消費カロリーを計測・記録できる健康管理機器)を身につけて身体活動をアップさせるための対策企画 (例:3ヶ月間身につけて〇〇kg減量)
- 9.健康運動指導士などの専門家が職場に来て実施する講座、実技指導、イベント
- 10.スポーツジム体験企画・入会の助成
- 11.職場内での健康運動リーダー養成講座 (あなたが運動習慣を広めるリーダーになる)
- 12.職場内での健康運動リーダーによる健康講座 (あなた以外のリーダーから教わる腰痛・肩こり防止、シェイプアップ、ストレスマネジメント等の講座)
- 13.職場内の健康講座で頑張った人(メタボ克服等)を事業所で表彰、その中から特に健康的な生活習慣を身につけた人を県が表彰
- 14.職場内への運動器具の設置(ぶら下がりがり器・うんてい等)
- 15.足の代わりにバランスボールに座って仕事

	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がある」と答えた人	849	510	1,359
問5で「運動習慣がない」と答えた人	1,666	2,049	3,715
問5 無回答	6	8	14
計	2,521	2,567	5,088

※複数回答

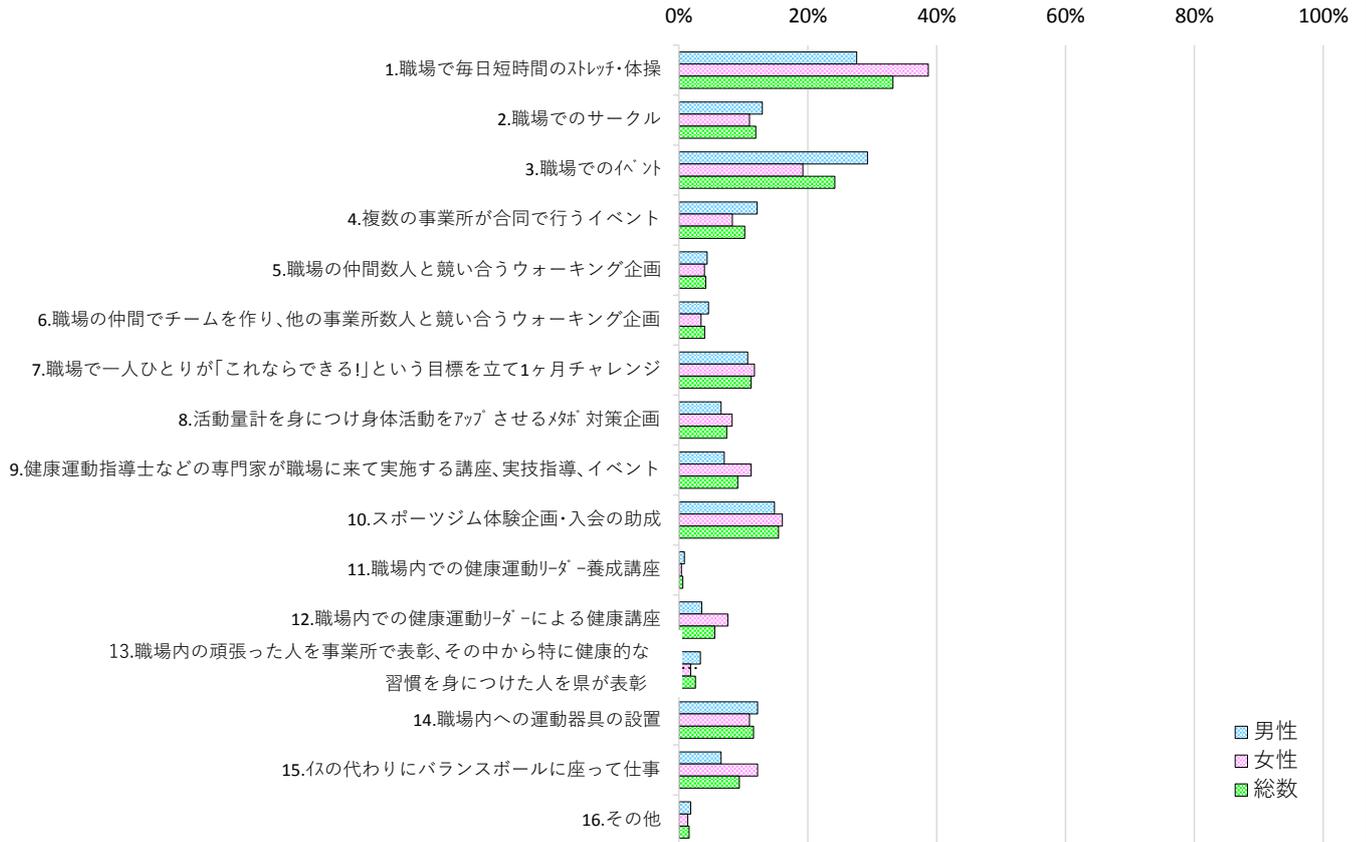
【全体】	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.職場で毎日短時間のストレッチ・体操	696	994	1,690	28%	39%	33%
2.職場でのサークル	326	281	607	13%	11%	12%
3.職場でのイベント	738	494	1,232	29%	19%	24%
4.複数の事業所が合同で行うイベント	306	213	519	12%	8%	10%
5.職場の仲間数人と競い合うウォーキング企画	110	102	212	4%	4%	4%
6.職場の仲間でチームを作り、他の事業所数人と競い合うウォーキング企画	116	88	204	5%	3%	4%
7.職場で一人ひとりが「これならできる!」という目標を立て1ヶ月チャレンジ	269	301	570	11%	12%	11%
8.活動量計を身につけて身体活動をアップさせるための対策企画	165	212	377	7%	8%	7%
9.健康運動指導士などの専門家が職場に来て実施する講座、実技指導、イベント	177	287	464	7%	11%	9%
10.スポーツジム体験企画・入会の助成	374	412	786	15%	16%	15%
11.職場内での健康運動リーダー養成講座	21	10	31	1%	0%	1%
12.職場内での健康運動リーダーによる健康講座	89	195	284	4%	8%	6%
13.職場内の頑張った人を事業所で表彰、その中から特に健康的な習慣を身につけた人を県が表彰	84	47	131	3%	2%	3%
14.職場内への運動器具の設置	308	281	589	12%	11%	12%
15.足の代わりにバランスボールに座って仕事	165	313	478	7%	12%	9%
16.その他	46	35	81	2%	1%	2%

参加してみたい職場の行事等について尋ねたところ、「職場で毎日短時間のストレッチ・体操」と回答した人が33%で最も多く、次に多かったのが「職場でのイベント(運動会・球技大会・ウォーキング大会)」24%であった。男性では「職場でのイベント(運動会・球技大会・ウォーキング大会)」が最も多く29%で、女性では「ウォーキング大会」が最も多く28%であった。

運動習慣者の割合が低い年齢・性別で見ると、運動習慣がない40歳代・50歳代男性では、回答が多かった順に「職場で毎日ストレッチ・体操」が28%・31%(40歳代・50歳代の順、以下同様)で最も多く、「職場でのイベント(運動会・球技大会・ウォーキング大会)」が26%・25%、「スポーツジム体験入会」が18%・13%、「職場に運動用具設置」が14%・13%であった。

【全体】 参加してみたい職場の行事等

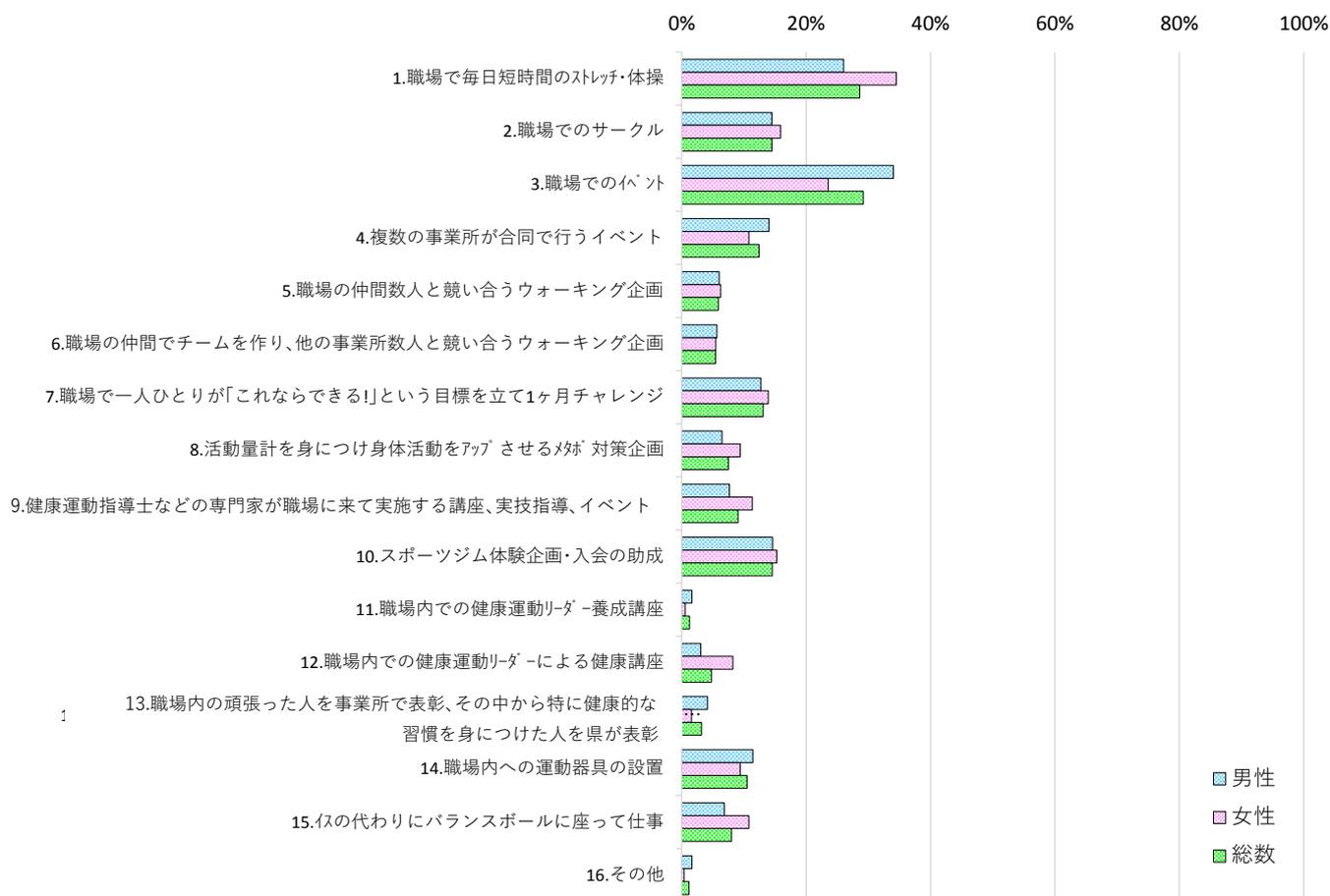
※複数回答



【問5で「運動習慣がある」と答えた人】	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.職場で毎日短時間のストレッチ・体操	221	176	389	26%	35%	29%
2.職場でのサークル	123	81	197	14%	16%	14%
3.職場でのイベント	289	120	397	34%	24%	29%
4.複数の事業所が合同で行うイベント	119	55	169	14%	11%	12%
5.職場の仲間数人と競い合うウォーキング企画	51	32	80	6%	6%	6%
6.職場の仲間で作りを、他の事業所数人と競い合うウォーキング企画	48	28	74	6%	5%	5%
7.職場で一人ひとりが「これならできる」という目標を立て1ヶ月チャレンジ	108	71	178	13%	14%	13%
8.活動量計を身につけ身体活動をアップさせるメソッド対策企画	55	48	102	6%	9%	8%
9.健康運動指導士などの専門家が職場に来て実施する講座、実技指導、イベント	65	58	123	8%	11%	9%
10.スポーツジム体験企画・入会の助成	124	78	198	15%	15%	15%
11.職場内での健康運動リーダー養成講座	14	3	17	2%	1%	1%
12.職場内での健康運動リーダーによる健康講座	26	42	65	3%	8%	5%
13.職場内の頑張った人を事業所で表彰、その中から特に健康的な習慣を身につけた人を県が表彰	35	8	43	4%	2%	3%
14.職場内への運動器具の設置	97	48	143	11%	9%	11%
15.足の代わりにバランスボールに座って仕事	58	55	109	7%	11%	8%
16.その他	14	2	16	2%	0%	1%
【問5で「運動習慣がない」と答えた人】	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.職場で毎日短時間のストレッチ・体操	474	815	1,266	28%	40%	34%
2.職場でのサークル	203	199	395	12%	10%	11%
3.職場でのイベント	448	372	806	27%	18%	22%
4.複数の事業所が合同で行うイベント	187	157	332	11%	8%	9%
5.職場の仲間数人と競い合うウォーキング企画	58	70	124	3%	3%	3%
6.職場の仲間で作りを、他の事業所数人と競い合うウォーキング企画	68	60	128	4%	3%	3%
7.職場で一人ひとりが「これならできる」という目標を立て1ヶ月チャレンジ	160	229	386	10%	11%	10%
8.活動量計を身につけ身体活動をアップさせるメソッド対策企画	110	164	270	7%	8%	7%
9.健康運動指導士などの専門家が職場に来て実施する講座、実技指導、イベント	111	229	338	7%	11%	9%
10.スポーツジム体験企画・入会の助成	248	333	574	15%	16%	15%
11.職場内での健康運動リーダー養成講座	7	7	13	0%	0%	0%
12.職場内での健康運動リーダーによる健康講座	63	152	213	4%	7%	6%
13.職場内の頑張った人を事業所で表彰、その中から特に健康的な習慣を身につけた人を県が表彰	49	39	86	3%	2%	2%
14.職場内への運動器具の設置	211	233	438	13%	11%	12%
15.足の代わりにバランスボールに座って仕事	107	258	358	6%	13%	10%
16.その他	32	33	65	2%	2%	2%

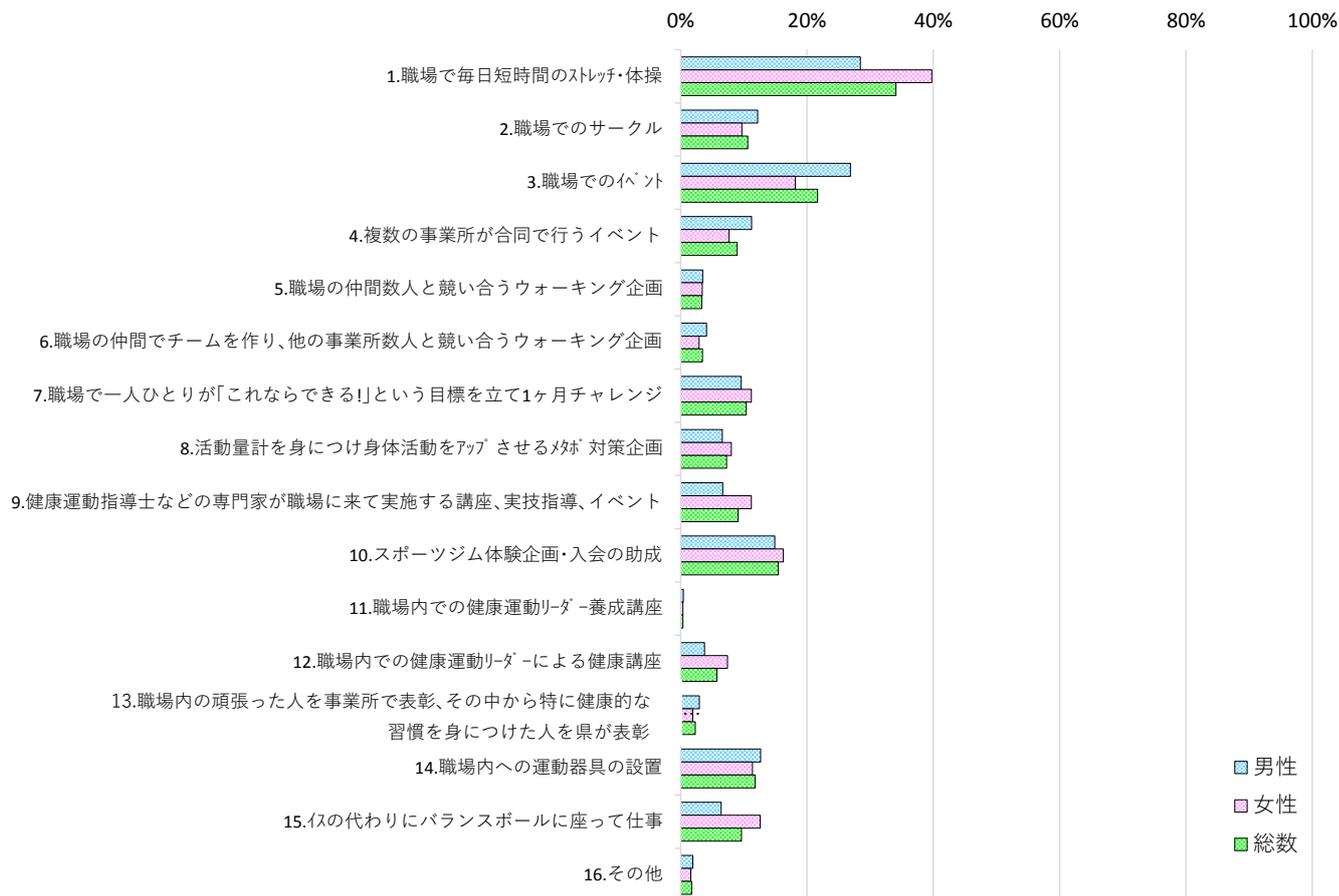
【運動習慣がある】参加してみたい職場の行事等

※複数回答



【運動習慣がない】参加してみたい職場の行事等

※複数回答



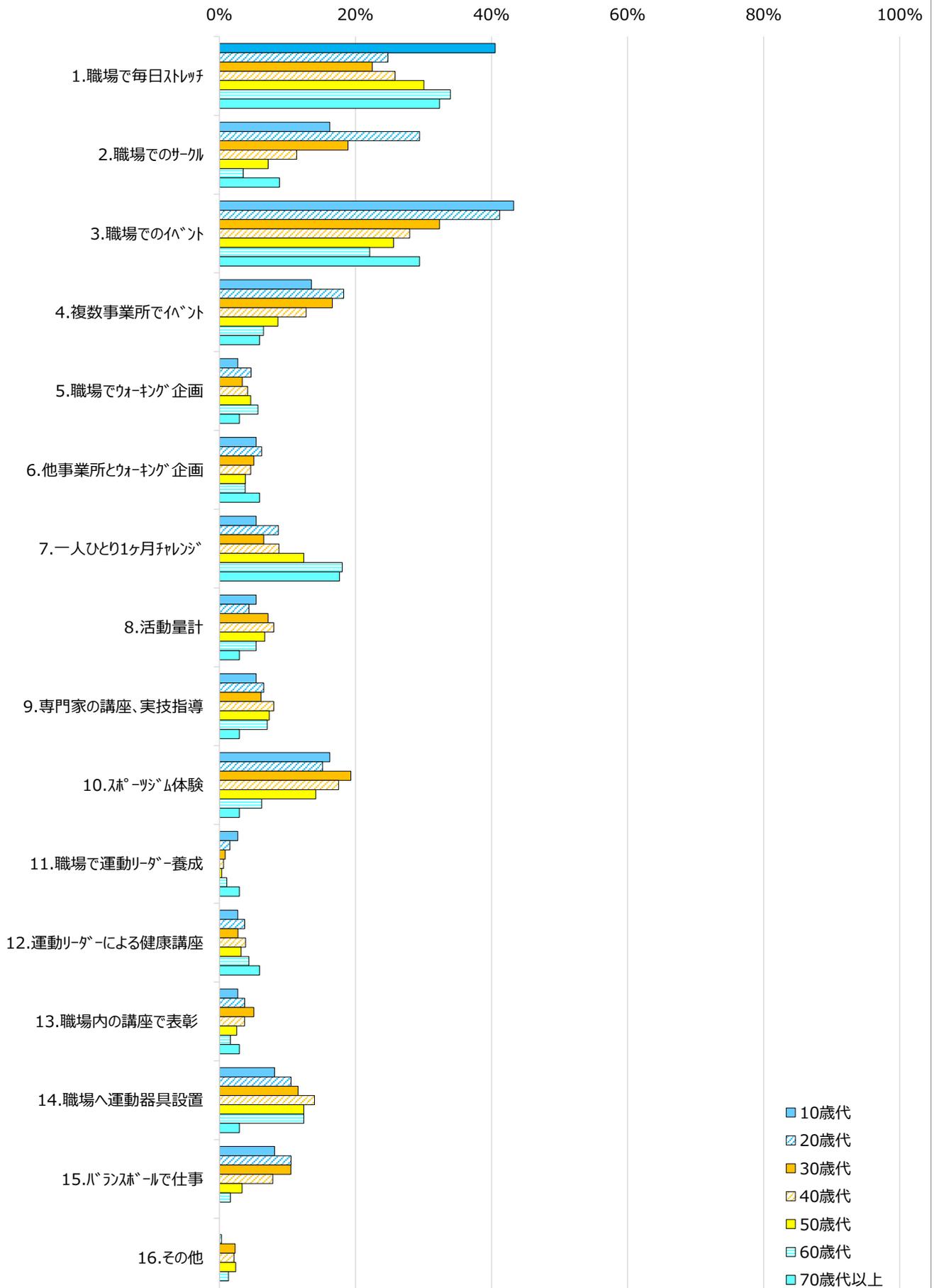
年代別集計

	対象者 全員	回答数																
		1. 職場で 毎日ス レッチ	2. 職場で のサーカ ル	3. 職場で のイベント	4. 複数事 業所でイ ベント	5. 職場で ワーク が企画	6. 他事業 所とワーク が企画	7. 一人ひと り1ヶ月 チャレンジ	8. 活動量 計	9. 専門家 の講座、 実技指 導	10. スポーツ ジム体 験	11. 職場で 運動リ ンナー 養成	12. 運動リ ンナーに よる健康 講座	13. 職場内 の講座 で表彰	14. 職場へ 運動器 具設置	15. バランス ホールで 仕事	16. その他	
男性	10歳代	37	15	6	16	5	1	2	2	2	2	6	1	1	1	3	3	
	20歳代	323	80	95	133	59	15	20	28	14	21	49	5	12	12	34	34	1
	30歳代	476	107	90	154	79	16	24	31	34	29	92	4	13	24	55	50	11
	40歳代	651	168	74	182	83	27	30	57	52	52	114	4	25	24	91	51	14
	50歳代	629	189	45	161	54	29	24	78	42	46	89	2	20	16	78	21	15
	60歳代	371	126	13	82	24	21	14	67	20	26	23	4	16	6	46	6	5
	70歳代以上	34	11	3	10	2	1	2	6	1	1	1	1	2	1	1		
女性	10歳代	51	15	4	16	4	3	1	8	5	1	7		1			5	
	20歳代	481	141	103	161	64	19	25	47	41	44	95	2	23	8	39	84	5
	30歳代	505	201	68	109	53	18	25	34	42	60	104	2	32	7	56	80	8
	40歳代	643	250	54	92	57	18	17	57	53	66	106	2	49	9	73	82	10
	50歳代	606	266	40	81	27	21	16	107	46	82	76	3	63	15	70	49	10
	60歳代	271	119	12	34	8	23	4	48	25	32	24	1	27	8	43	13	2
	70歳代以上	10	2		1						2							
総数	10歳代	88	30	10	32	9	4	3	10	7	3	13	1	2	1	3	8	
	20歳代	804	221	198	294	123	34	45	75	55	65	144	7	35	20	73	118	6
	30歳代	981	308	158	263	132	34	49	65	76	89	196	6	45	31	111	130	19
	40歳代	1,294	418	128	274	140	45	47	114	105	118	220	6	74	33	164	133	24
	50歳代	1,235	455	85	242	81	50	40	185	88	128	165	5	83	31	148	70	25
	60歳代	642	245	25	116	32	44	18	115	45	58	47	5	43	14	89	19	7
	70歳代以上	44	13	3	11	2	1	2	6	1	3	1	1	2	1	1		

	対象者 全員	割合																
		1. 職場で 毎日ス レッチ	2. 職場で のサーカ ル	3. 職場で のイベント	4. 複数事 業所でイ ベント	5. 職場で ワーク が企画	6. 他事業 所とワーク が企画	7. 一人ひと り1ヶ月 チャレンジ	8. 活動量 計	9. 専門家 の講座、 実技指 導	10. スポーツ ジム体 験	11. 職場で 運動リ ンナー 養成	12. 運動リ ンナーに よる健康 講座	13. 職場内 の講座 で表彰	14. 職場へ 運動器 具設置	15. バランス ホールで 仕事	16. その他	
男性	10歳代	37	41%	16%	43%	14%	3%	5%	5%	5%	5%	16%	3%	3%	3%	8%	8%	
	20歳代	323	25%	29%	41%	18%	5%	6%	9%	4%	7%	15%	2%	4%	4%	11%	11%	0.3%
	30歳代	476	22%	19%	32%	17%	3%	5%	7%	7%	6%	19%	1%	3%	5%	12%	11%	2%
	40歳代	651	26%	11%	28%	13%	4%	5%	9%	8%	8%	18%	1%	4%	4%	14%	8%	2%
	50歳代	629	30%	7%	26%	9%	5%	4%	12%	7%	7%	14%	0.3%	3%	3%	12%	3%	2%
	60歳代	371	34%	4%	22%	6%	6%	4%	18%	5%	7%	6%	1%	4%	2%	12%	2%	1%
	70歳代以上	34	32%	9%	29%	6%	3%	6%	18%	3%	3%	3%	3%	6%	3%	3%		
女性	10歳代	51	29%	8%	31%	8%	6%	2%	16%	10%	2%	14%		2%			10%	
	20歳代	481	29%	21%	33%	13%	4%	5%	10%	9%	9%	20%	0.4%	5%	2%	8%	17%	1%
	30歳代	505	40%	13%	22%	10%	4%	5%	7%	8%	12%	21%	0.4%	6%	1%	11%	16%	2%
	40歳代	643	39%	8%	14%	9%	3%	3%	9%	8%	10%	16%	0.3%	8%	1%	11%	13%	2%
	50歳代	606	44%	7%	13%	4%	3%	3%	18%	8%	14%	13%	0.5%	10%	2%	12%	8%	2%
	60歳代	271	44%	4%	13%	3%	8%	1%	18%	9%	12%	9%	0.4%	10%	3%	16%	5%	1%
	70歳代以上	10	20%		10%						20%							
総数	10歳代	88	34%	11%	36%	10%	5%	3%	11%	8%	3%	15%	1%	2%	1%	3%	9%	
	20歳代	804	27%	25%	37%	15%	4%	6%	9%	7%	8%	18%	1%	4%	2%	9%	15%	1%
	30歳代	981	31%	16%	27%	13%	3%	5%	7%	8%	9%	20%	1%	5%	3%	11%	13%	2%
	40歳代	1,294	32%	10%	21%	11%	3%	4%	9%	8%	9%	17%	0.5%	6%	3%	13%	10%	2%
	50歳代	1,235	37%	7%	20%	7%	4%	3%	15%	7%	10%	13%	0.4%	7%	3%	12%	6%	2%
	60歳代	642	38%	4%	18%	5%	7%	3%	18%	7%	9%	7%	1%	7%	2%	14%	3%	1%
	70歳代以上	44	30%	7%	25%	5%	2%	5%	14%	2%	7%	2%	2%	5%	2%	2%		

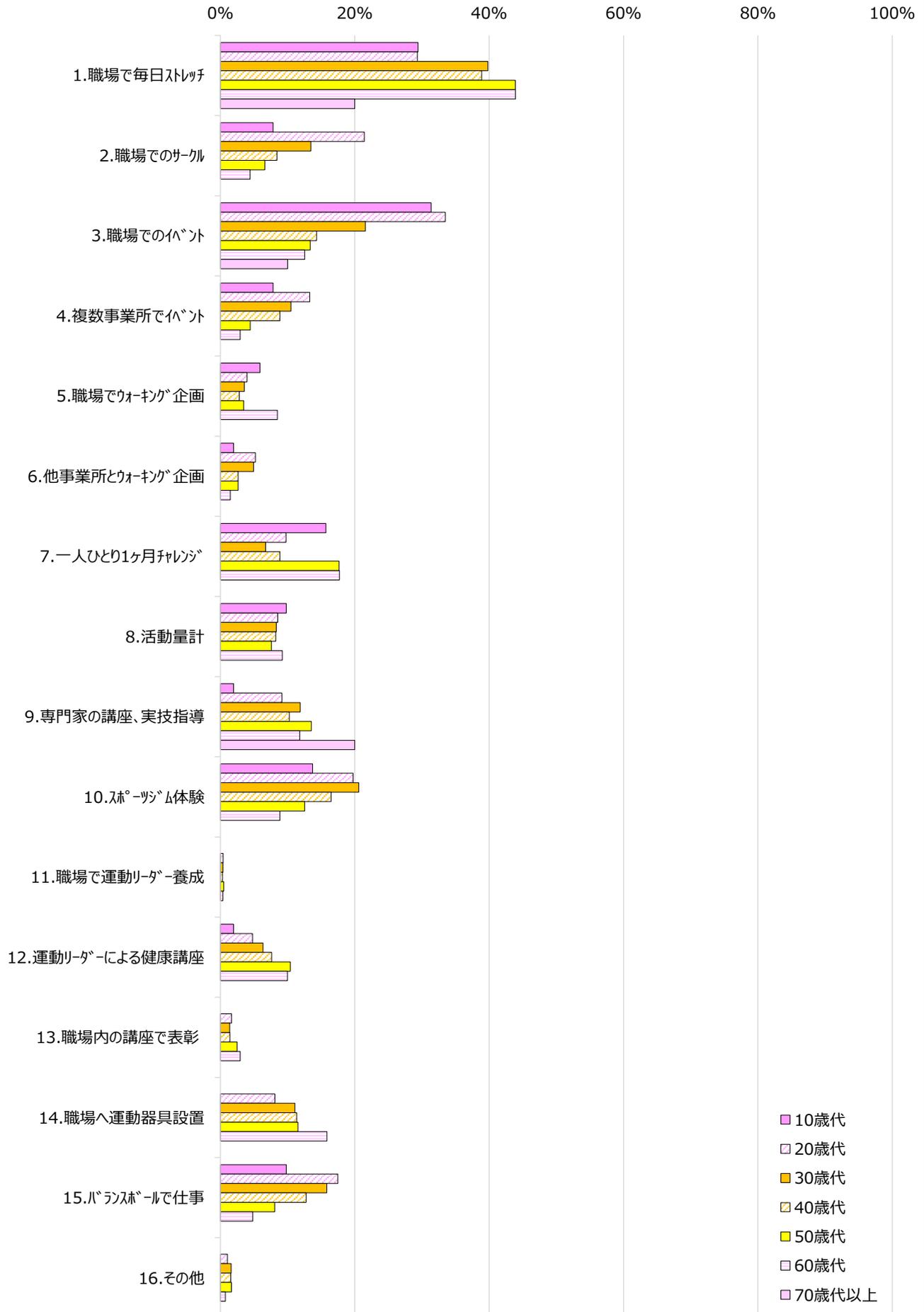
参加してみたい職場の行事（年代別・男性）

※複数回答



参加してみたい職場の行事（年代別・女性）

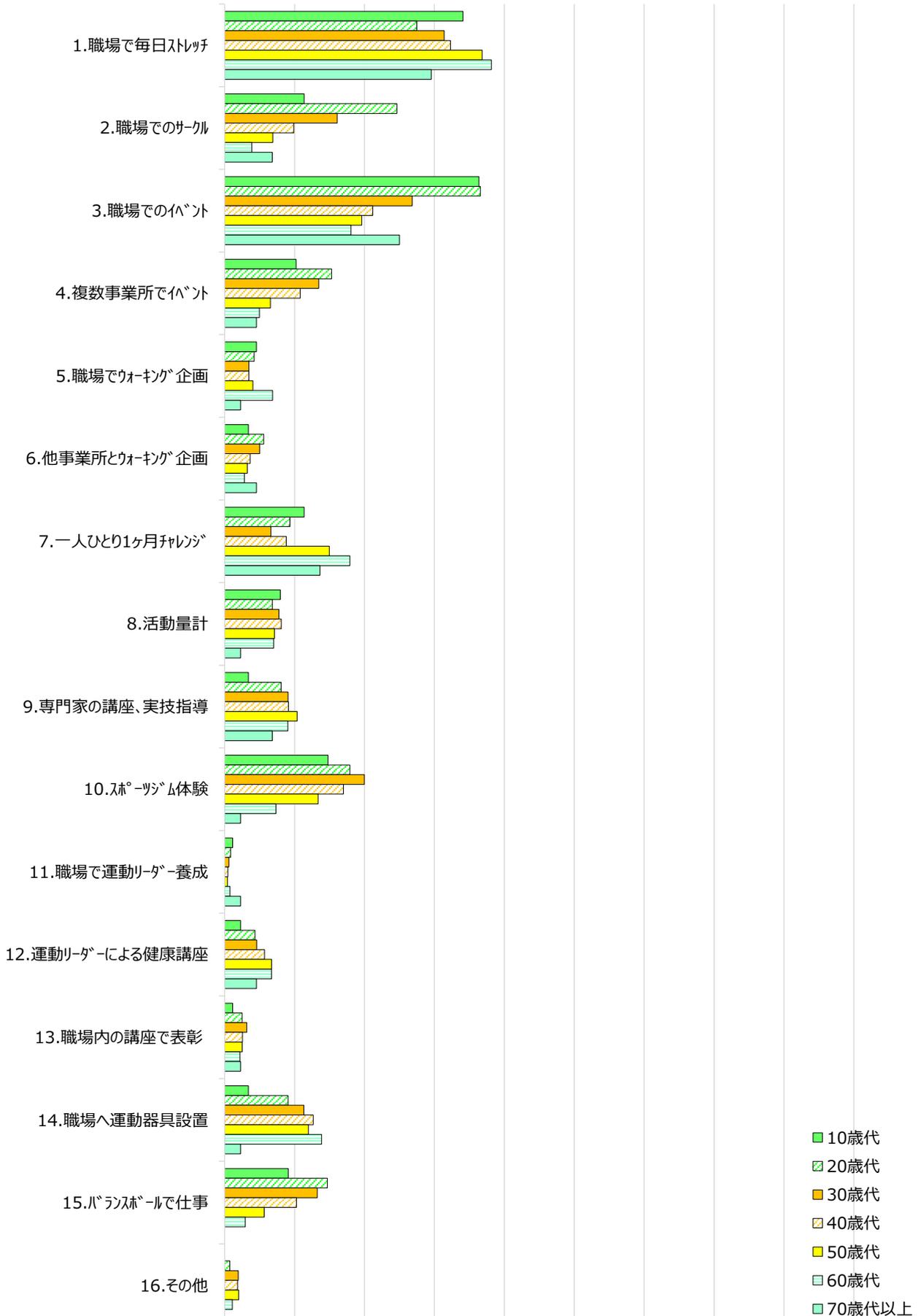
※複数回答



参加してみたい職場の行事（年代別・男女計）

※複数回答

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



- 10歳代
- 20歳代
- 30歳代
- 40歳代
- 50歳代
- 60歳代
- 70歳代以上

10 職場への設置を希望するもの

問10 職場の中で、運動や身体活動の促進を通じた健康づくりを進めていくうえで、職場に設置されていたら役立つと思うものを選んでください。

	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がある」と答えた人	849	510	1,359
問5で「運動習慣がない」と答えた人	1,666	2,049	3,715
問5 無回答	6	8	14
計	2,521	2,567	5,088

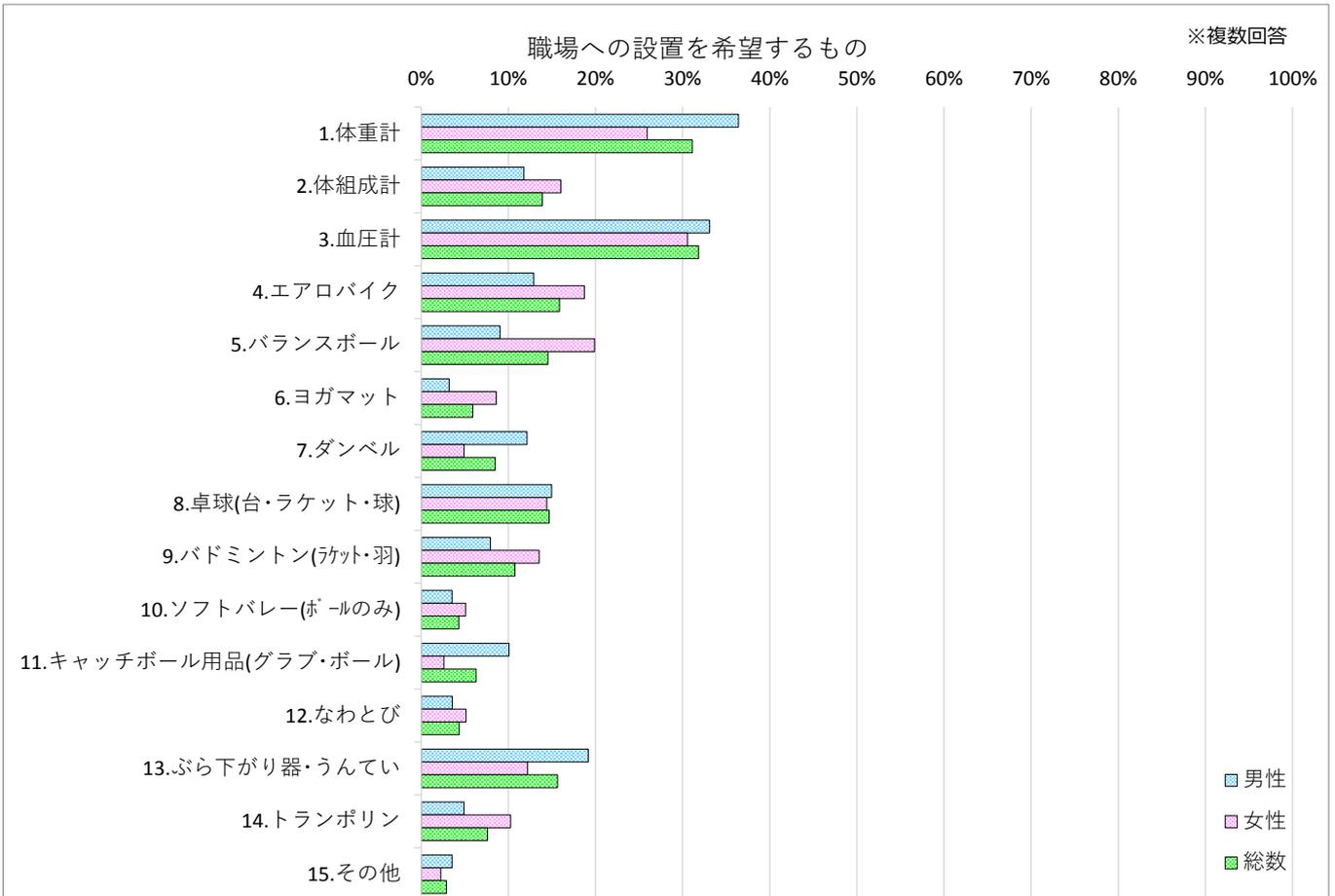
※複数回答

【全体】	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.体重計	918	666	1,584	36%	26%	31%
2.体組成計	297	411	708	12%	16%	14%
3.血圧計	834	785	1,619	33%	31%	32%
4.エアロバイク	326	481	807	13%	19%	16%
5.バランスボール	228	511	739	9%	20%	15%
6.ヨガマット	81	221	302	3%	9%	6%
7.ダンベル	306	126	432	12%	5%	8%
8.卓球(台・ラケット・球)	377	370	747	15%	14%	15%
9.バドミントン(ラケット・羽)	200	347	547	8%	14%	11%
10.ソフトバレー(ボールのみ)	89	131	220	4%	5%	4%
11.キャッチボール用品(グラブ・ボール)	254	67	321	10%	3%	6%
12.なわとび	90	132	222	4%	5%	4%
13.ぶら下がり器・うんてい	483	313	796	19%	12%	16%
14.トランポリン	124	263	387	5%	10%	8%
15.その他	89	58	147	4%	2%	3%

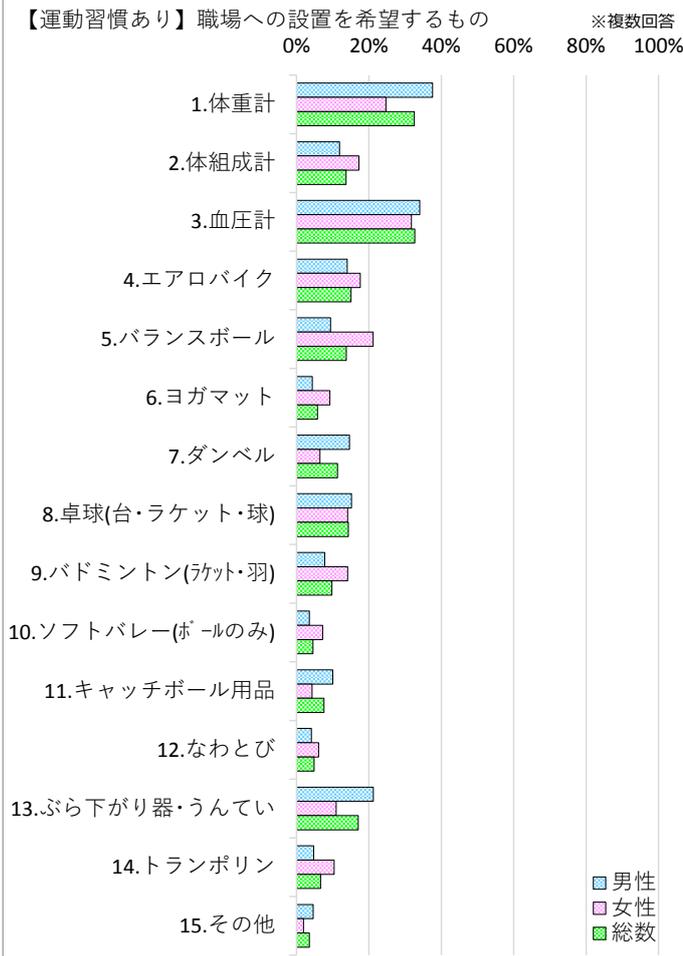
職場に設置を希望するものについて尋ねたところ、「血圧計」と回答した人が32%と最も多かった。

男性では「体重計」と回答した人が36%と最も多く、その他多かった順に、「血圧計」33%、「ぶら下がり器・うんてい」が19%、「卓球(台・ラケット・球)」15%であった。

女性では「血圧計」と答えた人が31%と最も多く、その他多かった順に「体重計」26%、「バランスボール」20%、「エアロバイク」19%であった。



【問5で「運動習慣がある」と答えた人】	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.体重計	319	126	442	38%	25%	33%
2.体組成計	101	88	186	12%	17%	14%
3.血圧計	289	162	444	34%	32%	33%
4.エアロバイク	119	90	205	14%	18%	15%
5.バランスボール	80	108	187	9%	21%	14%
6.ヨガマット	37	47	79	4%	9%	6%
7.ダンベル	124	33	154	15%	6%	11%
8.卓球(台・ラケット・球)	129	72	195	15%	14%	14%
9.バドミントン(ラケット・羽)	66	72	133	8%	14%	10%
10.ソフトバレー(ボールのみ)	30	37	62	4%	7%	5%
11.キャッチボール用品	85	22	103	10%	4%	8%
12.なわとび	35	31	66	4%	6%	5%
13.ぶら下がり器・うんてい	180	56	232	21%	11%	17%
14.トランポリン	40	53	91	5%	10%	7%
15.その他	39	10	48	5%	2%	4%
【問5で「運動習慣がない」と答えた人】	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.体重計	597	538	1,123	36%	26%	30%
2.体組成計	196	323	513	12%	16%	14%
3.血圧計	542	621	1,152	33%	30%	31%
4.エアロバイク	207	390	587	12%	19%	16%
5.バランスボール	146	401	537	9%	20%	14%
6.ヨガマット	44	173	213	3%	8%	6%
7.ダンベル	182	93	274	11%	5%	7%
8.卓球(台・ラケット・球)	247	298	529	15%	15%	14%
9.バドミントン(ラケット・羽)	134	275	400	8%	13%	11%
10.ソフトバレー(ボールのみ)	57	94	144	3%	5%	4%
11.キャッチボール用品	168	45	210	10%	2%	6%
12.なわとび	55	101	153	3%	5%	4%
13.ぶら下がり器・うんてい	301	256	544	18%	12%	15%
14.トランポリン	84	208	287	5%	10%	8%
15.その他	50	48	98	3%	2%	3%



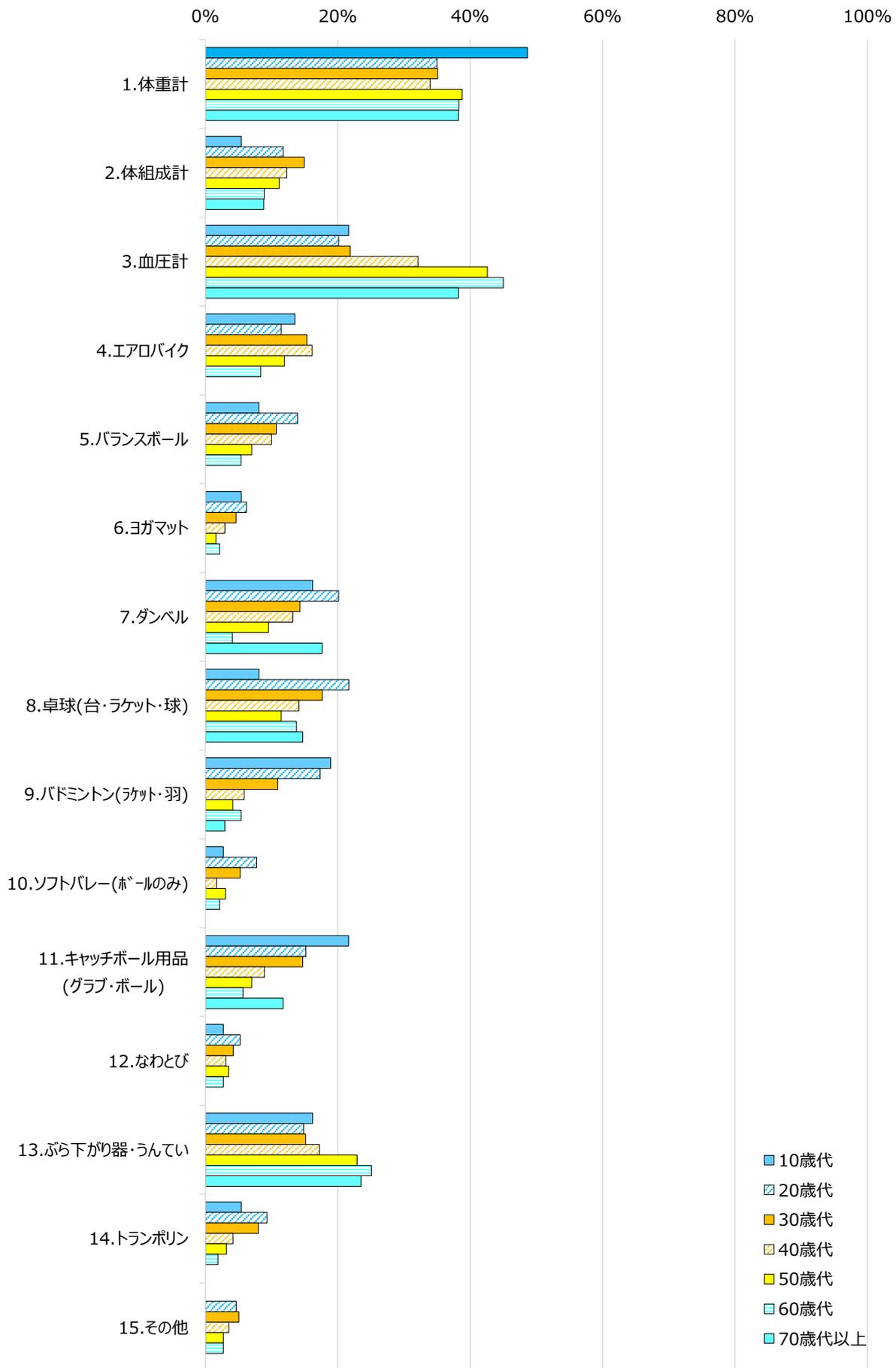
年代別集計

		対象者 全員	回答数														
			① 体 重 計	② 体 組 成 計	③ 血 圧 計	④ エ ア ロ バ イ ク	⑤ パ ラ ン ス ポ ー ル	⑥ ヨ ガ マ ツ ト	⑦ ダ ン ベ ル	⑧ 卓 球 ( 台 ・ ラ ケ ツ ト ・ 球 )	⑨ バ ド ミ ン ト ン ( ラ ケ ツ ト ・ 羽 )	⑩ ソ フ ト バ レ ー ( ボ ー ル の み )	⑪ 用 品 ( グ ラ ブ ・ ボ ー ル )	⑫ キ ャ ッ チ ポ ー ル	⑬ な わ と び	⑭ う ん て い ば ら 下 が り 器 ・	⑮ ト ラ ン ポ リ ン
男性	10歳代	37	18	2	8	5	3	2	6	3	7	1	8	1	6	2	
	20歳代	323	113	38	65	37	45	20	65	70	56	25	49	17	48	30	15
	30歳代	476	167	71	104	73	51	22	68	84	52	25	70	20	72	38	24
	40歳代	651	221	80	209	105	65	19	86	92	38	11	58	20	112	27	23
	50歳代	629	244	70	268	75	44	10	60	72	26	19	44	22	144	20	17
	60歳代	371	142	33	167	31	20	8	15	51	20	8	21	10	93	7	10
	70歳代以上	34	13	3	13				6	5	1		4		8		
女性	10歳代	51	19	4	8	1	18	3	1	2	7	6	1	3	2	5	
	20歳代	481	154	88	128	83	109	61	30	85	116	40	33	39	28	82	7
	30歳代	505	115	98	146	105	119	51	26	63	86	35	13	25	46	46	15
	40歳代	643	148	107	209	132	115	48	26	94	69	25	13	26	77	70	18
	50歳代	606	146	86	205	122	101	43	31	79	44	16	4	27	108	42	16
	60歳代	271	80	28	85	36	48	15	12	44	25	9	3	12	52	18	2
	70歳代以上	10	4		4	2	1			3							
総数	10歳代	88	37	6	16	6	21	5	7	5	14	7	9	4	8	7	
	20歳代	804	267	126	193	120	154	81	95	155	172	65	82	56	76	112	22
	30歳代	981	282	169	250	178	170	73	94	147	138	60	83	45	118	84	39
	40歳代	1,294	369	187	418	237	180	67	112	186	107	36	71	46	189	97	41
	50歳代	1,235	390	156	473	197	145	53	91	151	70	35	48	49	252	62	33
	60歳代	642	222	61	252	67	68	23	27	95	45	17	24	22	145	25	12
	70歳代以上	44	17	3	17	2	1		6	8	1		4		8		

		対象者 全員	割合														
			① 体 重 計	② 体 組 成 計	③ 血 圧 計	④ エ ア ロ バ イ ク	⑤ パ ラ ン ス ポ ー ル	⑥ ヨ ガ マ ツ ト	⑦ ダ ン ベ ル	⑧ 卓 球 ( 台 ・ ラ ケ ツ ト ・ 球 )	⑨ バ ド ミ ン ト ン ( ラ ケ ツ ト ・ 羽 )	⑩ ソ フ ト バ レ ー ( ボ ー ル の み )	⑪ 用 品 ( グ ラ ブ ・ ボ ー ル )	⑫ キ ャ ッ チ ポ ー ル	⑬ な わ と び	⑭ う ん て い ば ら 下 が り 器 ・	⑮ ト ラ ン ポ リ ン
男性	10歳代	37	49%	5%	22%	14%	8%	5%	16%	8%	19%	3%	22%	3%	16%	5%	
	20歳代	323	35%	12%	20%	11%	14%	6%	20%	22%	17%	8%	15%	5%	15%	9%	5%
	30歳代	476	35%	15%	22%	15%	11%	5%	14%	18%	11%	5%	15%	4%	15%	8%	5%
	40歳代	651	34%	12%	32%	16%	10%	3%	13%	14%	6%	2%	9%	3%	17%	4%	4%
	50歳代	629	39%	11%	43%	12%	7%	2%	10%	11%	4%	3%	7%	3%	23%	3%	3%
	60歳代	371	38%	9%	45%	8%	5%	2%	4%	14%	5%	2%	6%	3%	25%	2%	3%
	70歳代以上	34	38%	9%	38%				18%	15%	3%		12%		24%		
女性	10歳代	51	37%	8%	16%	2%	35%	6%	2%	4%	14%	12%	2%	6%	4%	10%	
	20歳代	481	32%	18%	27%	17%	23%	13%	6%	18%	24%	8%	7%	8%	6%	17%	1%
	30歳代	505	23%	19%	29%	21%	24%	10%	5%	12%	17%	7%	3%	5%	9%	9%	3%
	40歳代	643	23%	17%	33%	21%	18%	7%	4%	15%	11%	4%	2%	4%	12%	11%	3%
	50歳代	606	24%	14%	34%	20%	17%	7%	5%	13%	7%	3%	1%	4%	18%	7%	3%
	60歳代	271	30%	10%	31%	13%	18%	6%	4%	16%	9%	3%	1%	4%	19%	7%	1%
	70歳代以上	10	40%		40%	20%	10%			30%							
総数	10歳代	88	42%	7%	18%	7%	24%	6%	8%	6%	16%	8%	10%	5%	9%	8%	
	20歳代	804	33%	16%	24%	15%	19%	10%	12%	19%	21%	8%	10%	7%	9%	14%	3%
	30歳代	981	29%	17%	25%	18%	17%	7%	10%	15%	14%	6%	8%	5%	12%	9%	4%
	40歳代	1,294	29%	14%	32%	18%	14%	5%	9%	14%	8%	3%	5%	4%	15%	7%	3%
	50歳代	1,235	32%	13%	38%	16%	12%	4%	7%	12%	6%	3%	4%	4%	20%	5%	3%
	60歳代	642	35%	10%	39%	10%	11%	4%	4%	15%	7%	3%	4%	3%	23%	4%	2%
	70歳代以上	44	39%	7%	39%	5%	2%		14%	18%	2%		9%		18%		

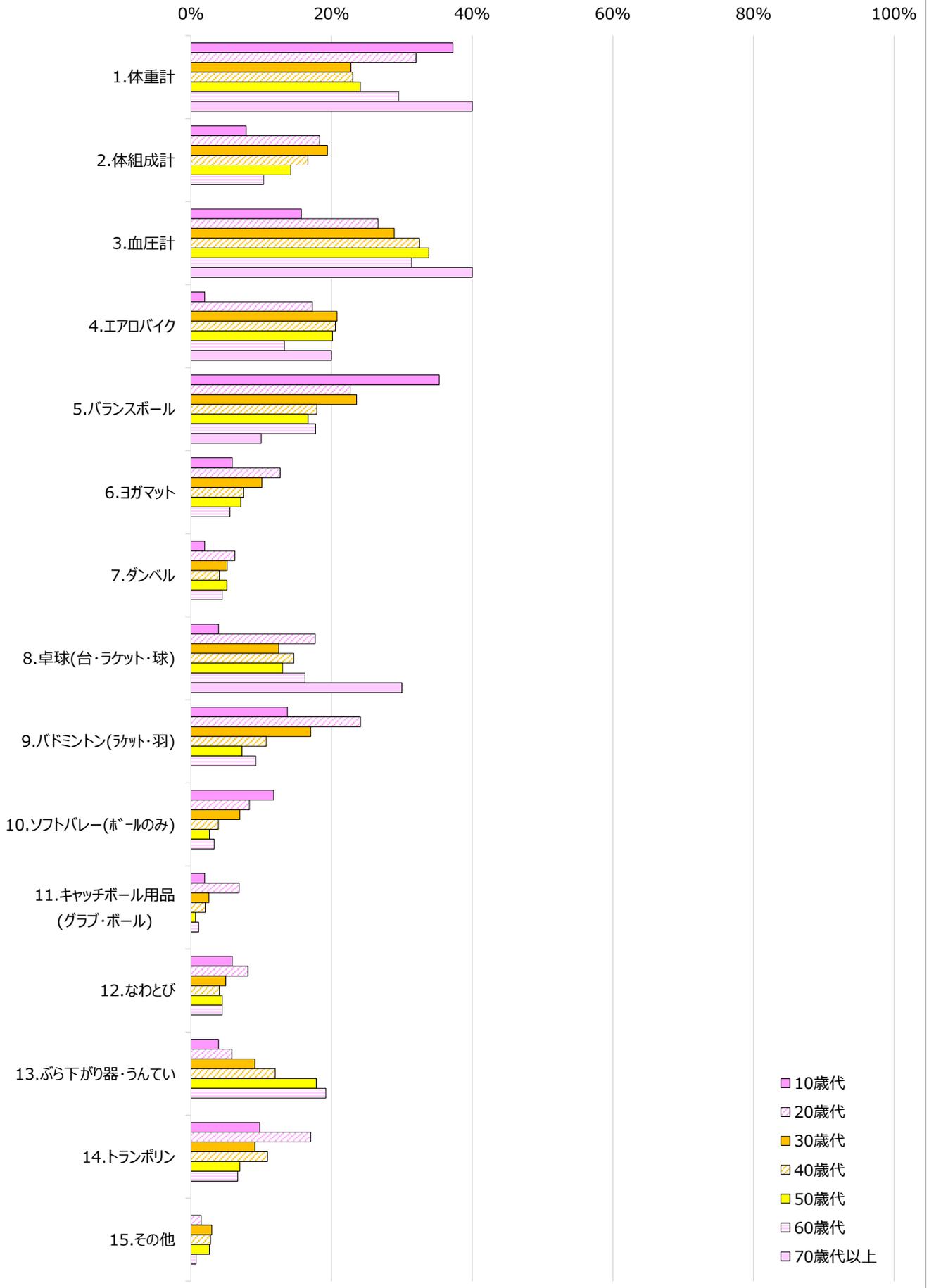
職場への設置を希望するもの（年代別・男性）

※複数回答



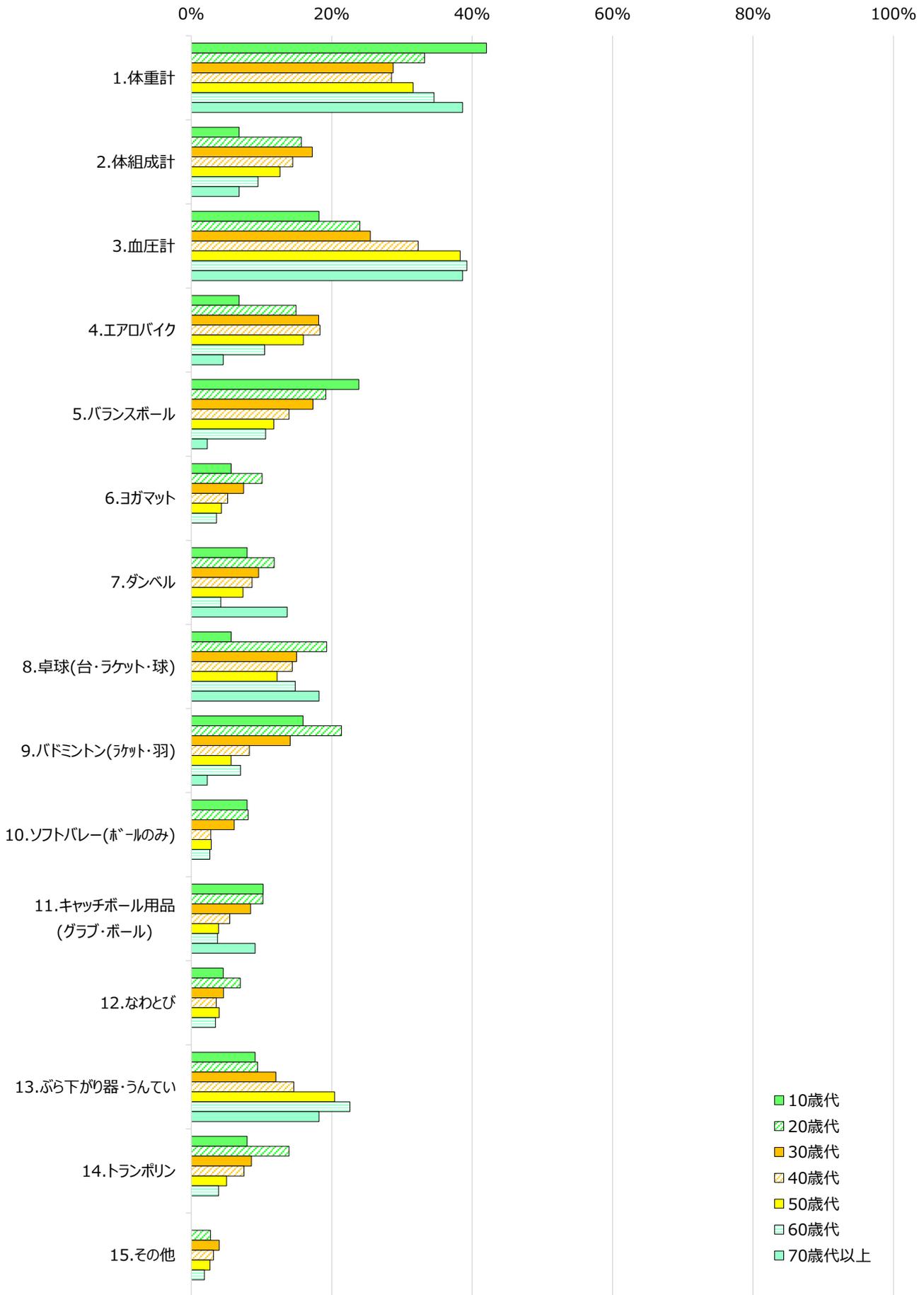
職場への設置を希望するもの（年代別・女性）

※複数回答



職場への設置を希望するもの（年代別・男女計）

※複数回答



1.1 「運動を通じた健康づくり」の有益性についての認識

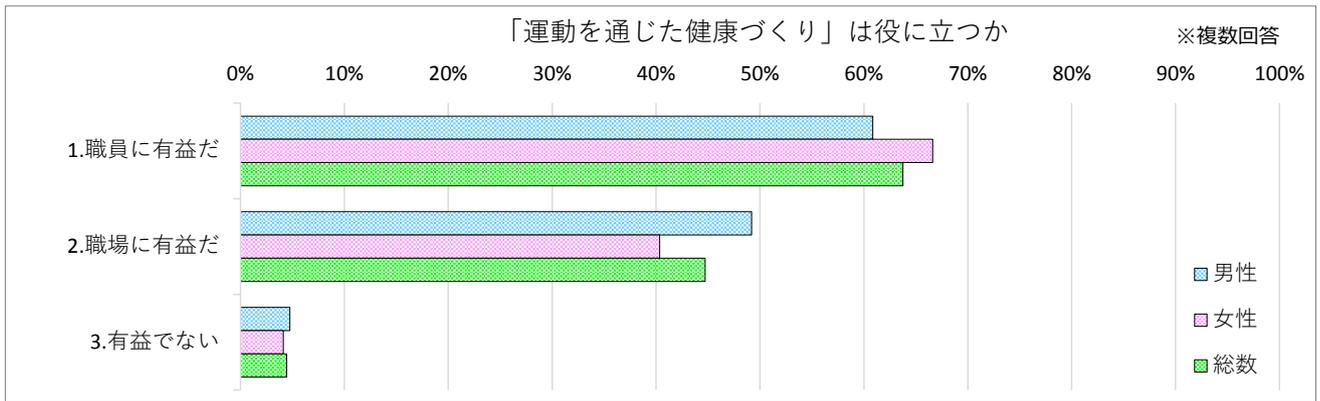
問1.1 運動や身体活動の促進を通じた健康づくりを進めることが、職員ひとり一人や職場全体にとって有益だ（役に立つ）と思いますか。

	回答数		
	男性	女性	総数
問5で「運動習慣がある」と答えた人	849	510	1,359
問5で「運動習慣がない」と答えた人	1,666	2,049	3,715
問5 無回答	6	8	14
計	2,521	2,567	5,088

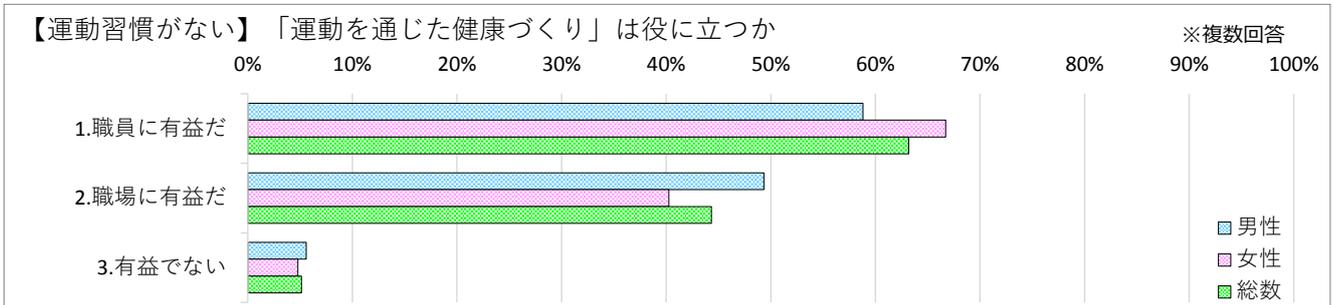
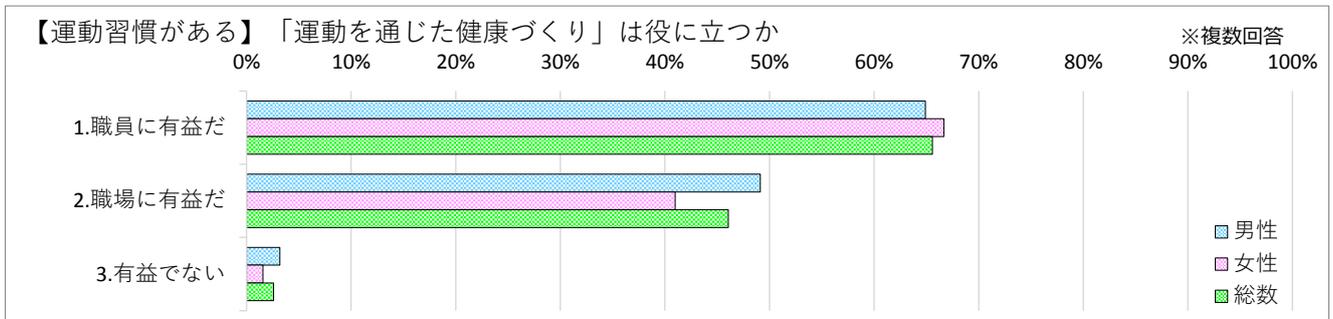
※複数回答

【全体】	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.職員に有益だ	1,534	1,710	3,244	61%	67%	64%
2.職場に有益だ	1,240	1,036	2,276	49%	40%	45%
3.有益でない	120	106	226	5%	4%	4%

運動を通じた健康づくりが役に立つと思うか尋ねたところ、男女とも65%以上が「職員にとって有益だ」と回答した。「職場にとって有益だ」と答えた人も男女ともに40%以上であった。



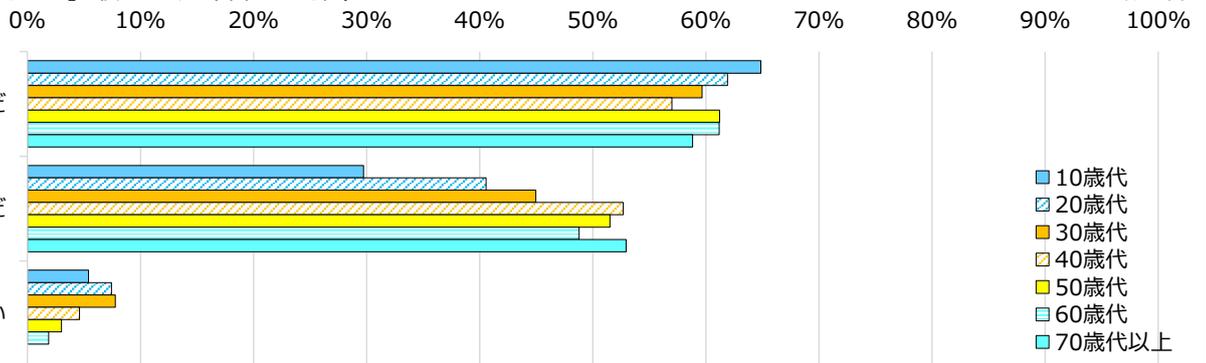
問5で「運動習慣がある」と答えた人	回答数			割合		
	男性	女性	総数	男性	女性	総数
1.職員に有益だ	551	340	891	65%	67%	66%
2.職場に有益だ	417	209	626	49%	41%	46%
3.有益でない	27	8	35	3%	2%	3%
問5で「運動習慣がない」と答えた人	回答数			割合		
1.職員に有益だ	980	1,367	2,347	59%	67%	63%
2.職場に有益だ	822	825	1,647	49%	40%	44%
3.有益でない	93	98	191	6%	5%	5%



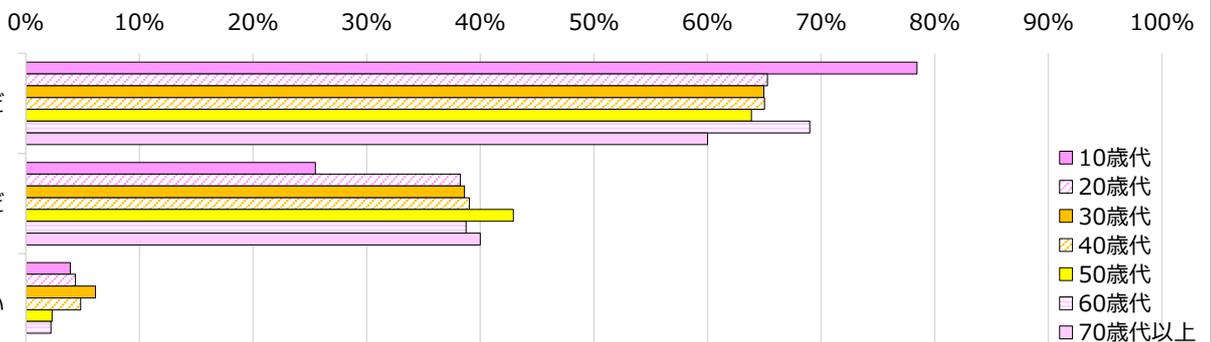
年代別集計

		対象者 全員	回答数					対象者 全員	割合		
			1.職員に有益だ	2.職場に有益だ	3.有益でない				1.職員に有益だ	2.職場に有益だ	3.有益でない
男性	10歳代	37	24	11	2	男性	10歳代	37	65%	30%	5%
	20歳代	323	200	131	24		20歳代	323	62%	41%	7%
	30歳代	476	284	214	37		30歳代	476	60%	45%	8%
	40歳代	651	371	343	30		40歳代	651	57%	53%	5%
	50歳代	629	385	324	19		50歳代	629	61%	52%	3%
	60歳代	371	227	181	7		60歳代	371	61%	49%	2%
	70歳代以上	34	20	18			70歳代以上	34	59%	53%	
女性	10歳代	51	40	13	2	女性	10歳代	51	78%	25%	4%
	20歳代	481	314	184	21		20歳代	481	65%	38%	4%
	30歳代	505	328	195	31		30歳代	505	65%	39%	6%
	40歳代	643	418	251	31		40歳代	643	65%	39%	5%
	50歳代	606	387	260	14		50歳代	606	64%	43%	2%
	60歳代	271	187	105	6		60歳代	271	69%	39%	2%
	70歳代以上	10	6	4			70歳代以上	10	60%	40%	
総数	10歳代	88	64	24	4	総数	10歳代	88	73%	27%	5%
	20歳代	804	514	315	45		20歳代	804	64%	39%	6%
	30歳代	981	612	409	68		30歳代	981	62%	42%	7%
	40歳代	1,294	789	594	61		40歳代	1,294	61%	46%	5%
	50歳代	1,235	772	584	33		50歳代	1,235	63%	47%	3%
	60歳代	642	414	286	13		60歳代	642	64%	45%	2%
	70歳代以上	44	26	22			70歳代以上	44	59%	50%	

「運動を通じた健康づくり」は役に立つか (年代別・男性)



「運を通じた健康づくり」は役に立つか (年代別・女性)



「運動を通じた健康づくり」は役に立つか (年代別・男女計)

