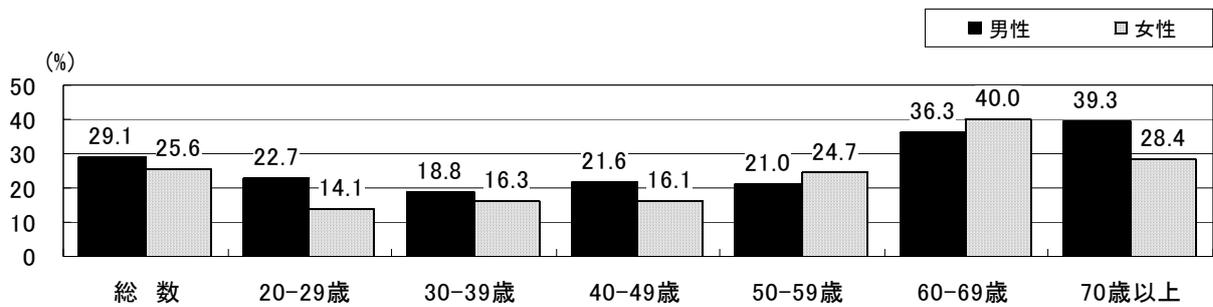


## 2. 運動習慣者

日常生活における歩数の平均値は、男性で7,321歩、女性で6,267歩となっており、「健康日本21」の目標値である男性9,200歩、女性8,300歩に達していない。

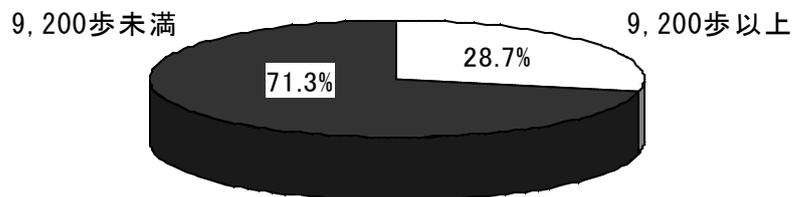
図10 運動習慣のある者の割合（20歳以上）



運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

図11 歩数の平均値と分布割合（20歳以上）

**男** 歩数の平均値 7,321歩



**女** 歩数の平均値 6,267歩



(参考)

「健康日本21」の目標値  
 日常生活における歩数  
 成人男性 9,200歩以上  
 成人女性 8,300歩以上

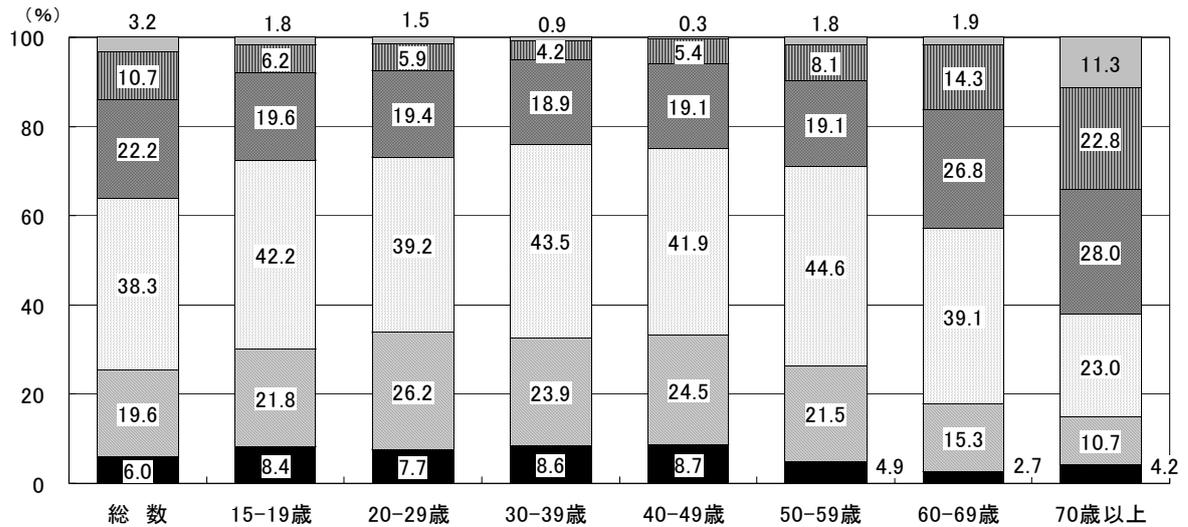
### 3. 睡眠・休養の状況

#### 3-1. 平均睡眠時間

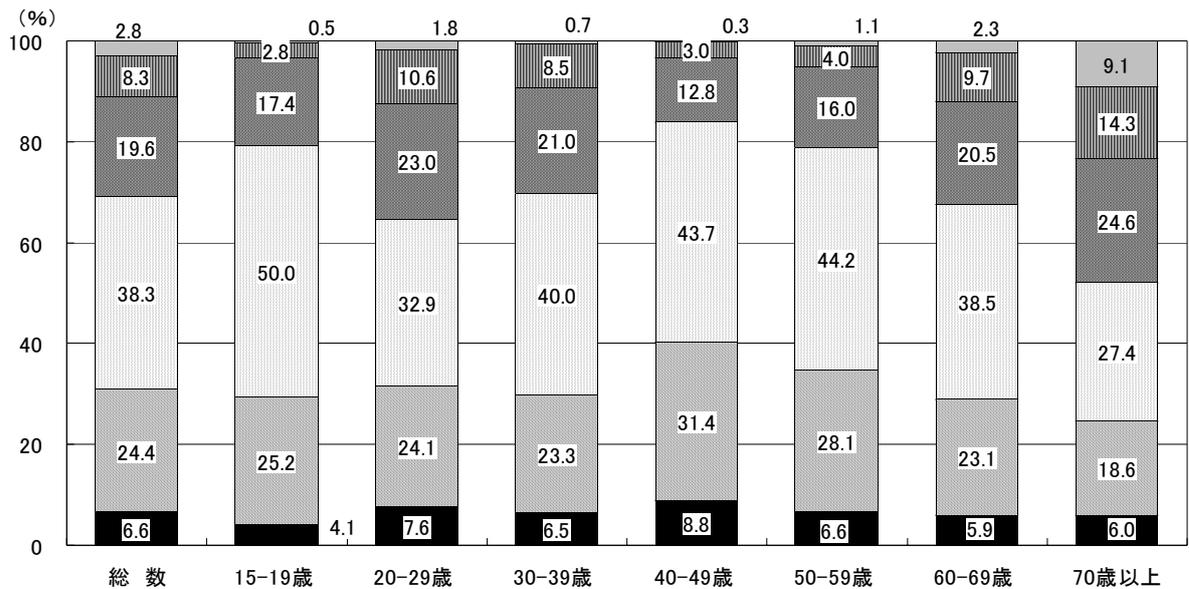
1日の平均睡眠時間は、男女ともに「6時間以上7時間未満」が最も多く、約4割であった。

図12 1日の平均睡眠時間(15歳以上)

**男**



**女**



■ 5時間未満 □ 5時間以上6時間未満 □ 6時間以上7時間未満 ■ 7時間以上8時間未満 ■ 8時間以上9時間未満 □ 9時間以上