

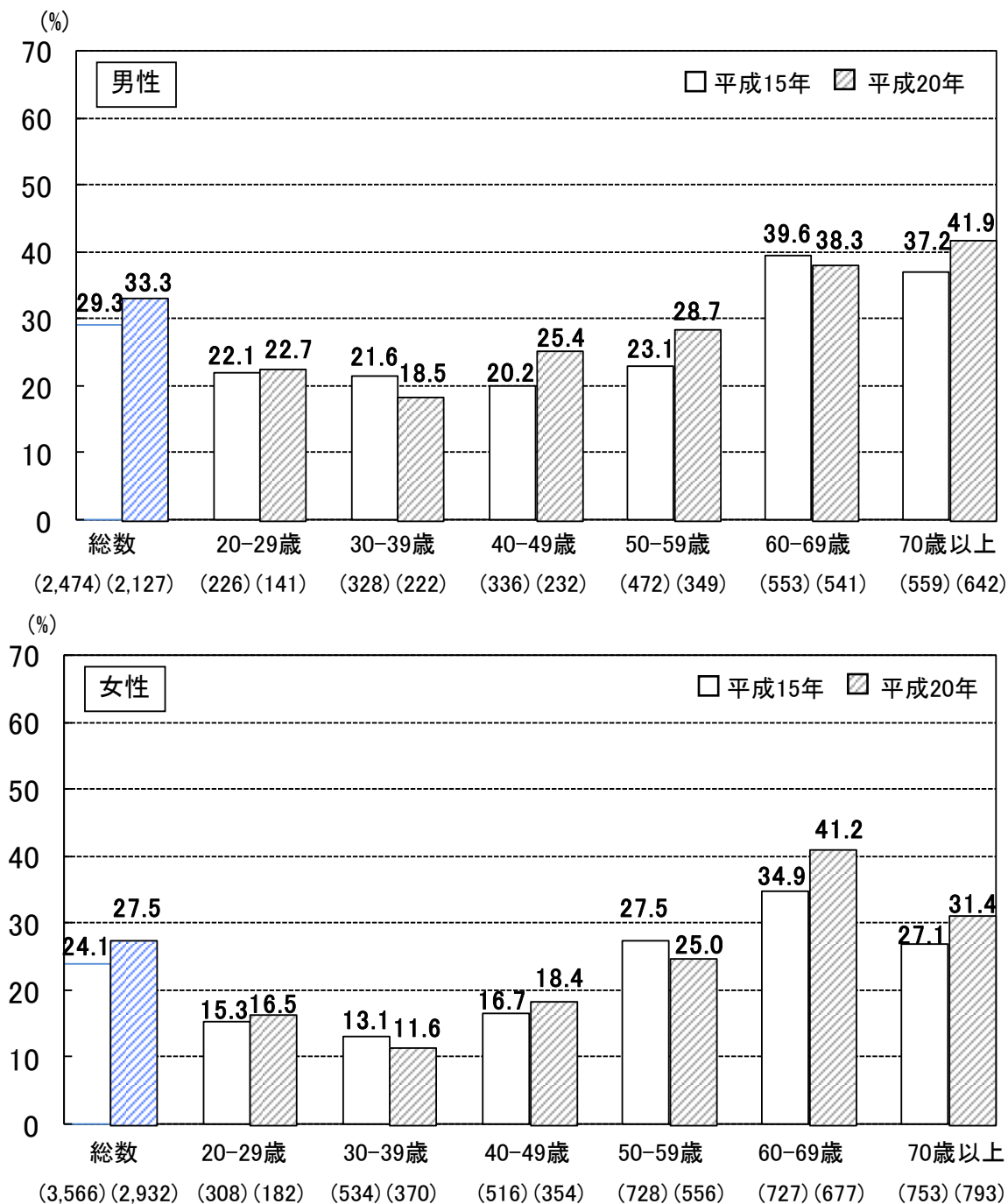
第2章 身体活動・運動習慣に関する状況

1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性33.3%、女性27.5%であり、平成15年に比べ男女とも増加している。

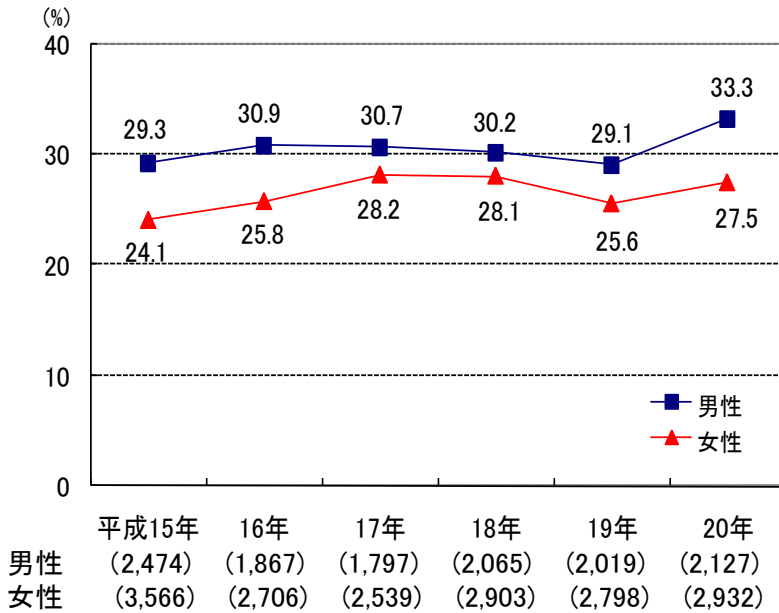
一方、歩数の平均値は、男性7,011歩、女性5,945歩であり、平成15年に比べ男女とも減少している。

図5-1 運動習慣のある者の割合（平成15年と20年との比較）



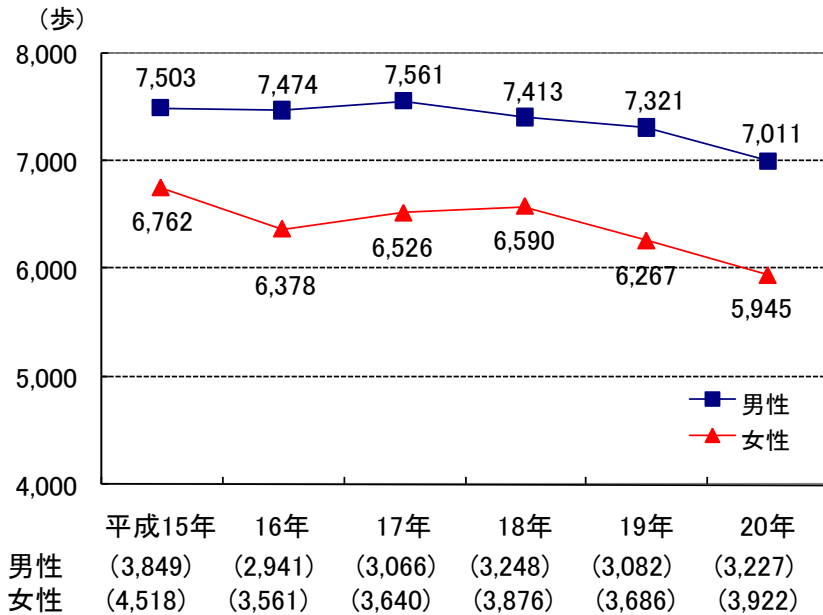
※運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

図5-2 運動習慣のある者の割合 (20歳以上) (平成15年~20年の年次推移)



(参考) 「健康日本21」の目標
 運動習慣者の増加
 目標値：男性39% 女性35%

図6 歩数の平均値 (20歳以上) (平成15年~20年の年次推移)

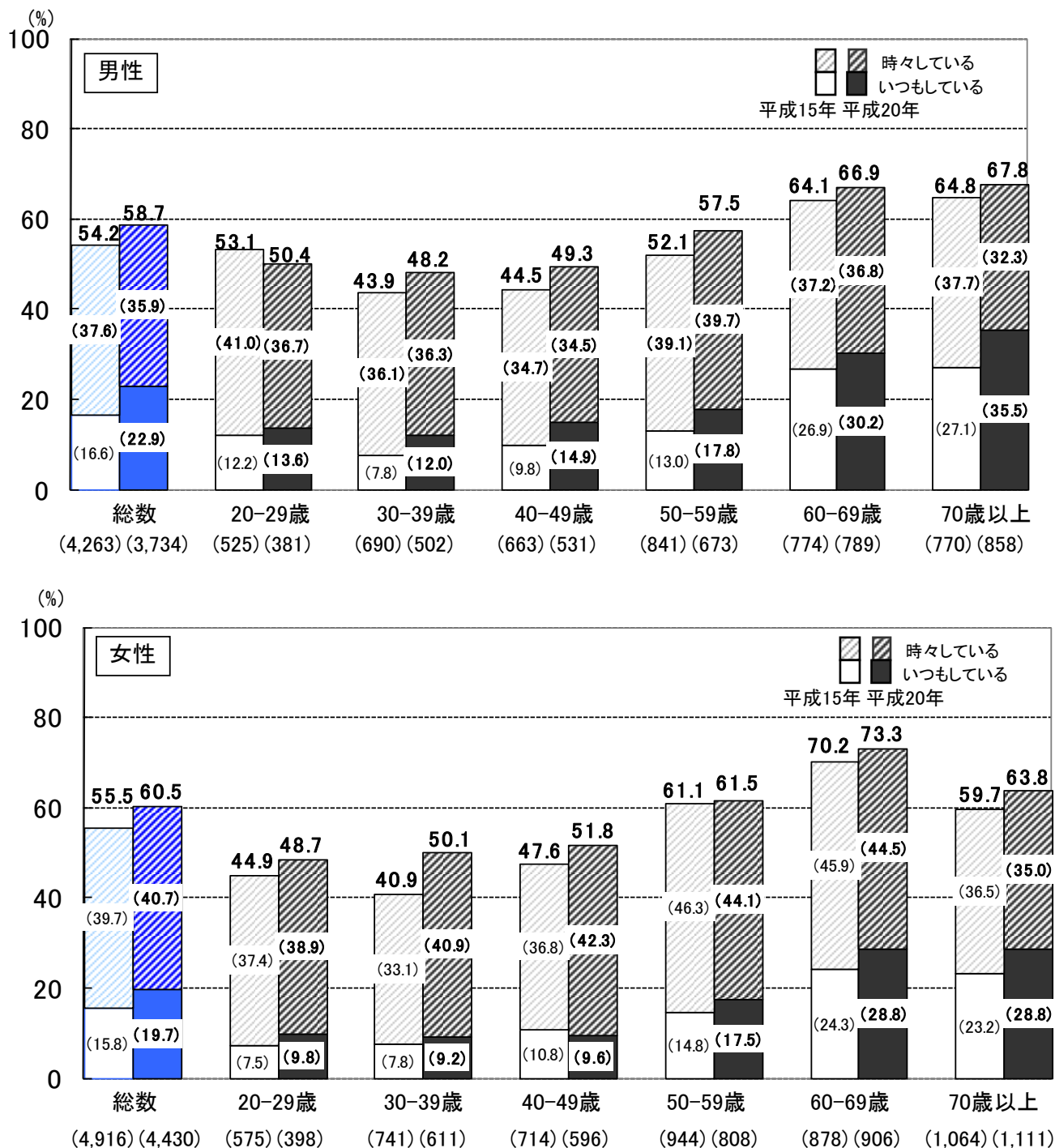


(参考) 「健康日本21」の目標
 日常生活における歩数の増加
 目標値：成人男性 9,200歩以上
 成人女性 8,300歩以上
 (策定時の値に対して約1,000歩の増加)

2. 意識的な身体活動の状況

意識的に身体を動かすなどの運動について、「いつもしている」、「時々している」と回答した者の割合は、男性58.7%、女性60.5%であり、平成15年に比べ男女ともその割合は増加している。

図7 意識的に身体を動かすなどの運動を行う者の割合（平成15年と20年との比較）



※「あなたは、日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか」の問に対し、「いつもしている」「時々している」と回答した者の割合

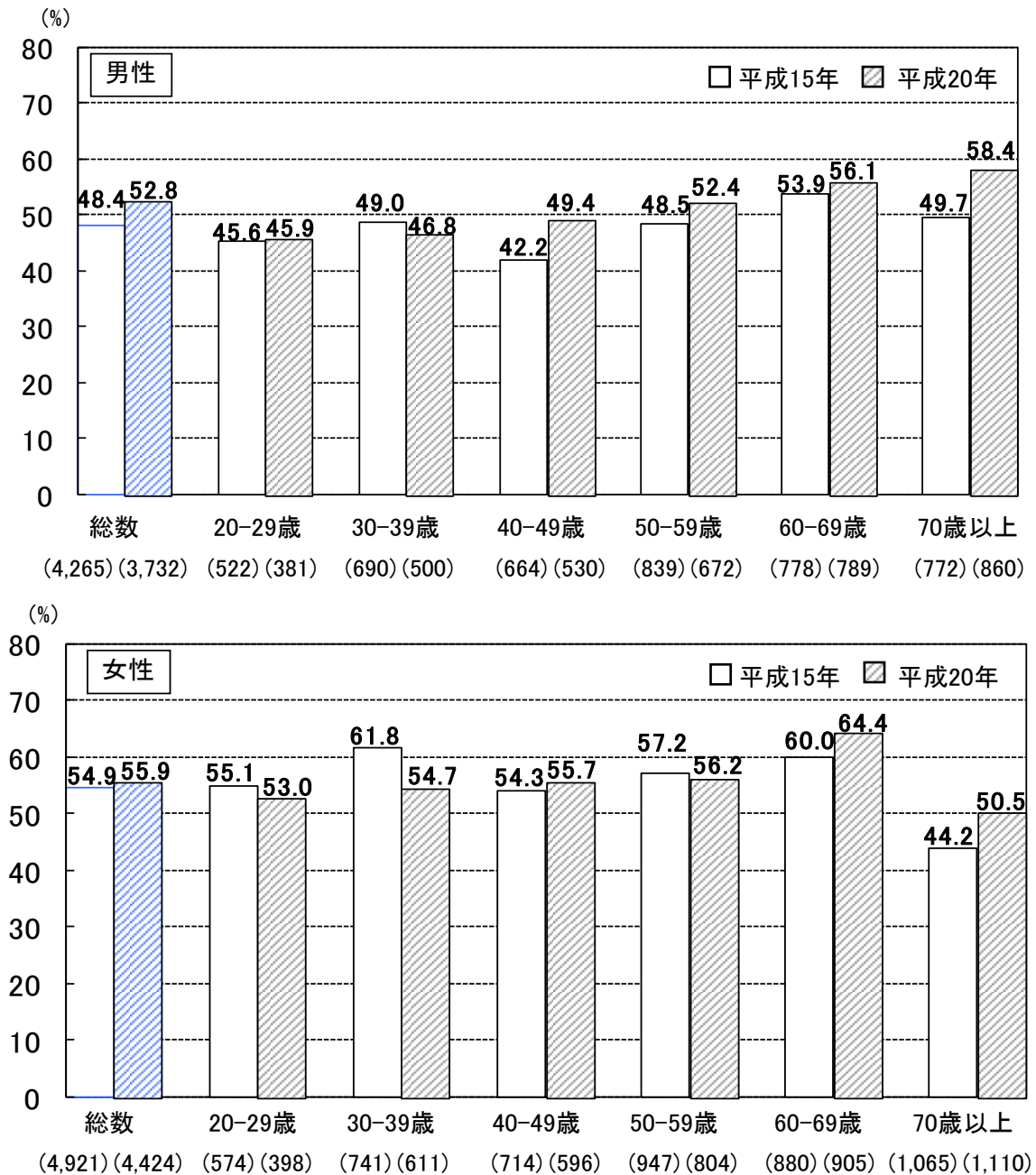
(参考) 「健康日本21」の目標
 「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の増加
 目標値：男性・女性とも63%

3. 外出の積極性の状況

日常生活の中で積極的に外出する者の割合は、男性52.8%、女性55.9%であり、男性の40歳代及び70歳以上、女性の70歳以上では平成15年に比べ増加している。

一方、外出することがほとんどない者の割合の割合は、70歳以上では男性10.8%、女性13.5%と他の年齢階級に比べ多い。

図8-1 日常生活の中で積極的に外出する者の割合（平成15年と20年との比較）



※「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」の問に対し、「自分から積極的に外出するほうである」と回答した者の割合

(参考) 「健康日本21」の目標

日常生活の中で買い物や散歩などを含めた外出について、

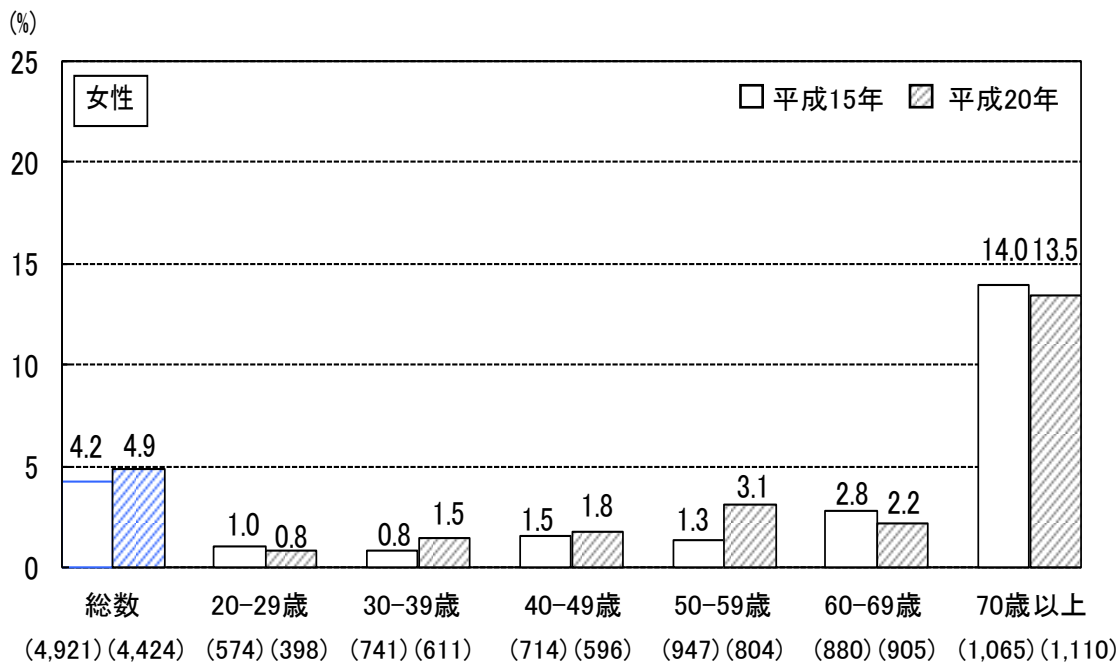
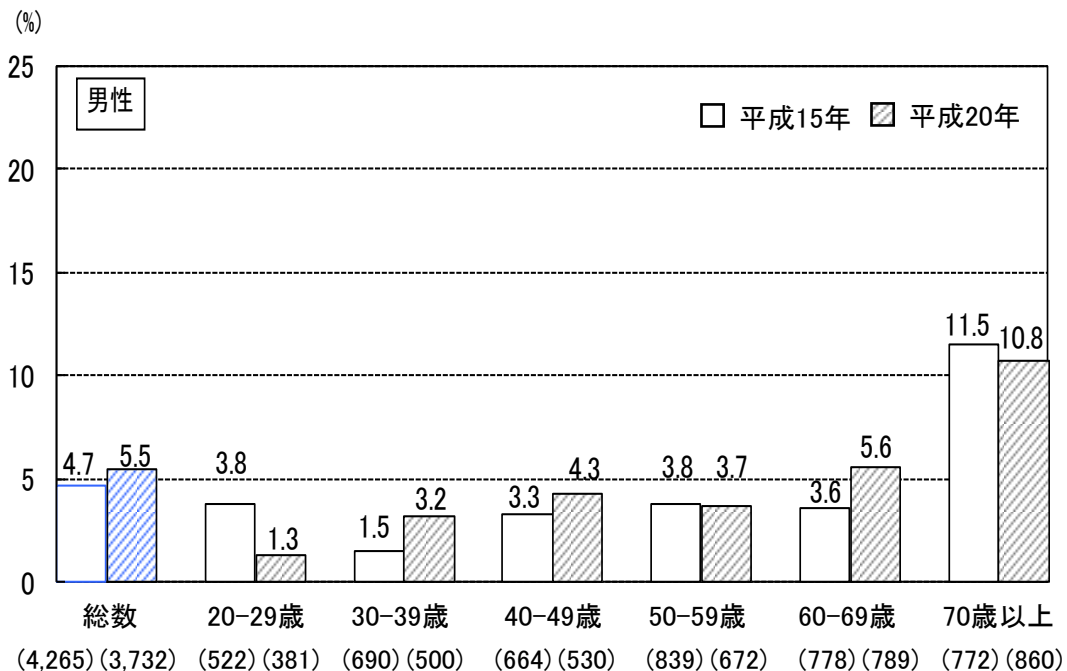
「自分から積極的に外出する方である」とする者の増加

目標値：60歳以上男性 70%

60歳以上女性 70%

80歳以上(全体) 56%以上

図8-2 日常生活の中で外出することがほとんどない者の割合（平成15年と20年との比較）

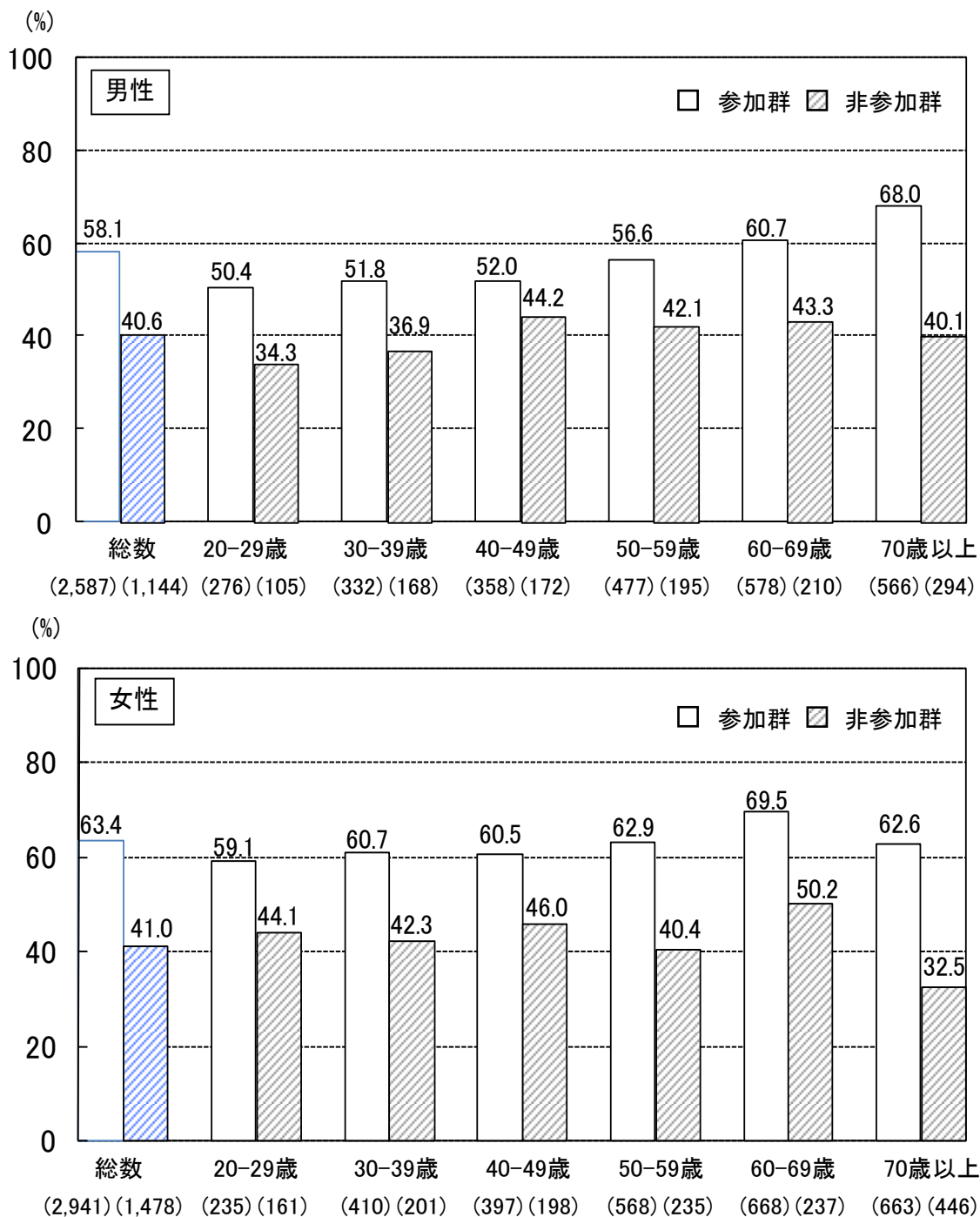


※「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」の問に対し、「外出することはほとんどない」と回答した者の割合

4. 自主的な活動への参加状況による外出の積極性の状況

この1年間にグループや団体で自主的に行われている何らかの活動に参加したことがある群では、何も参加していない群に比べて、男女とも日常生活の中で積極的に外出する者の割合が高い。

図9 自主的な活動への参加状況別 日常生活の中で積極的に外出する者の割合



※「あなたは、この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている次のような活動に参加したことがありますか」との問に対し、下記に示す1～8の活動に参加したことがあると回答した者を「参加群」、参加したものはないと回答した者を「非参加群」とした。(複数回答)
 〈具体的な回答肢〉 1. 趣味 2. 健康・スポーツ 3. 生産・就業 4. 教育・文化 5. 生活環境改善 6. 安全管理 7. 福祉・保健 8. 地域行事 9. 参加したものはなし

※ 日常生活の中で積極的に外出する者の割合：「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」との問に対し、「自分から積極的に外出するほうである」と回答した者の割合