

隠岐の健康長寿を考えるシンポジウム

中高年の健康・運動の最新報告
全国調査の結果から

工藤 保子

笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所
副主任研究員

2013.03.16

スポーツライフ・データ2012

～スポーツライフに関する調査～

全国市区町村に居住する
満20歳以上の男女

訪問留置法による質問紙調査

2012年6月22日～7月22日

回収数：2,000人

1992年から隔年実施

今回で11回目

20年分のデータが蓄積



SSF「スポーツライフに関する調査」(2012)

問1 あなたは、過去1年の間に運動・スポーツ（学校の授業は除きますが、学校や職場でのクラブ活動は含む）を行いましたか。下の種目一覧のあてはまる番号すべてに○印をつけてください。あてはまる種目名がない場合は「その他」に具体的にご記入ください。（○はいくつでも）一度も行わなかった人は、「99 この1年間に運動・スポーツは行わなかった」に○印をつけてください。

<運動・スポーツ種目一覧>

ア行	01	アイススケート	タ行	34	太極拳
	02	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)		35	体操（軽い体操、ラジオ体操など）
	03	インディアカ		36	体操競技（器械体操）
	04	インラインスケート		37	卓球
	05	ウォーキング		38	つな引き
	06	エアロビックダンス		39	釣り
カ行	07	海水浴		40	テニス（硬式テニス）
	08	カヌー		41	登山
	09	空手	ナ行	42	なわとび
	10	キャッチボール	ハ行	43	ハイキング
	11	キャンプ		44	バスケットボール
	12	筋力トレーニング		45	バドミントン
	13	グラウンドゴルフ		46	バレーボール
	14	ゲートボール		47	ハンドボール
	15	剣道		48	フットサル
	16	ゴルフ（コース）		49	フライングディスク（フリスビー）

SSF「スポーツライフに関する調査」(2012)

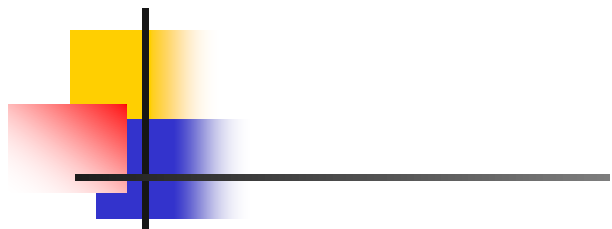
問2 問1でお答えになった運動・スポーツ種目について、実施回数の多いものから順に、**A**～**G** までの問いにお答えく
 (※問1で5つ以上の種目をお答えになった方は、実施回数の多いものを5つ選んでお答えください。)

<p>A 実施した運動・スポーツのうち、回数の多いものから順に、左一覧表の「種目番号」と「種目名」をご記入ください。</p>	<p>B この1年間に何回くらい、その運動・スポーツを行いましたか。</p>	<p>C 1日に平均何分くらい、その運動・スポーツを行いましたか。 (分を数字で記入)</p>	<p>D その運動・スポーツを行った時の「きつさ」は平均してどれくらいでしたか。(〇はひとつ)</p>
---	---	--	--

<p>記入例 :</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">0 5</div> <p>(ウォーキング)</p>	<p>記入例 :</p> <p>年月週 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">0 0 4</div> 回</p> <p>回数 を数字で記入</p> <p>ひとつに〇</p>	<p>記入例 :</p> <p>平均 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">0 4 5</div> 分</p>	<p>記入例 :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 かなり楽である 2 楽である 3 ややきつい 4 きつい 5 かなりきつい
---	---	---	--

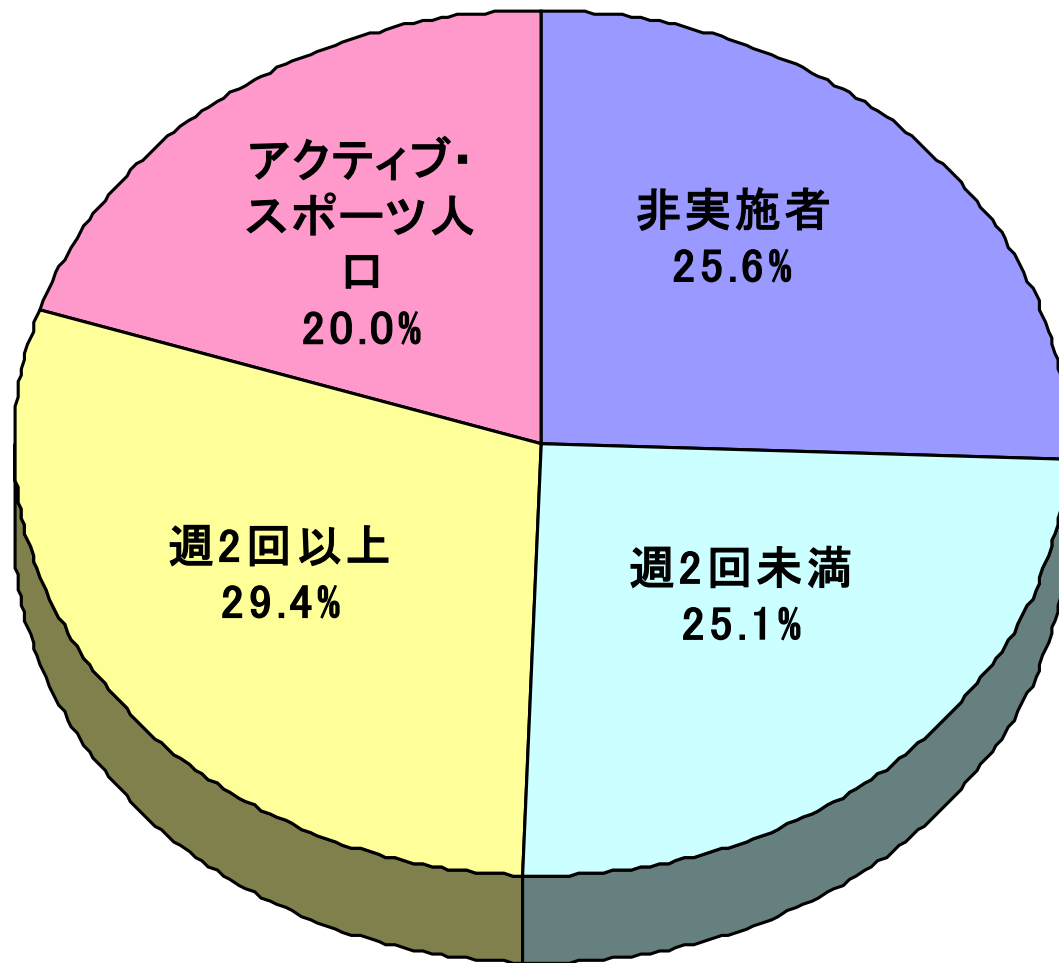
<p>1番目に多く実施した種目</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> </div> <p>()</p>	<p>年月週 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> </div> 回</p> <p>回数 を数字で記入</p> <p>ひとつに〇</p>	<p>平均 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> </div> 分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 かなり楽である 2 楽である 3 ややきつい 4 きつい 5 かなりきつい
---	--	--	---

運動・スポーツ実施率



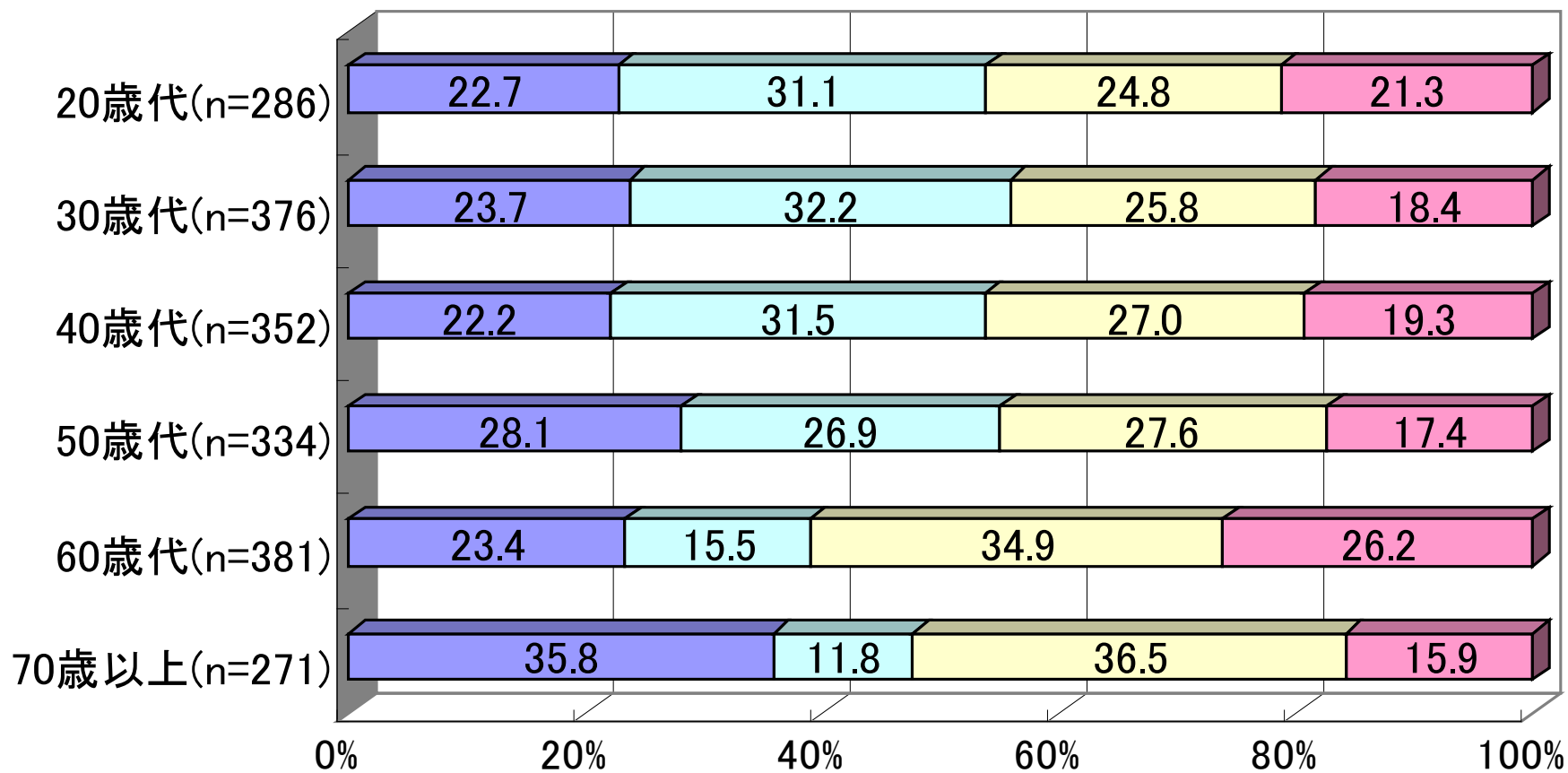
アクティブ・ スポーツ人口:

- 週2回以上
- 1回30分以上
- 運動強度「ややきつい」
「きつい」
「かなりきつ
い」



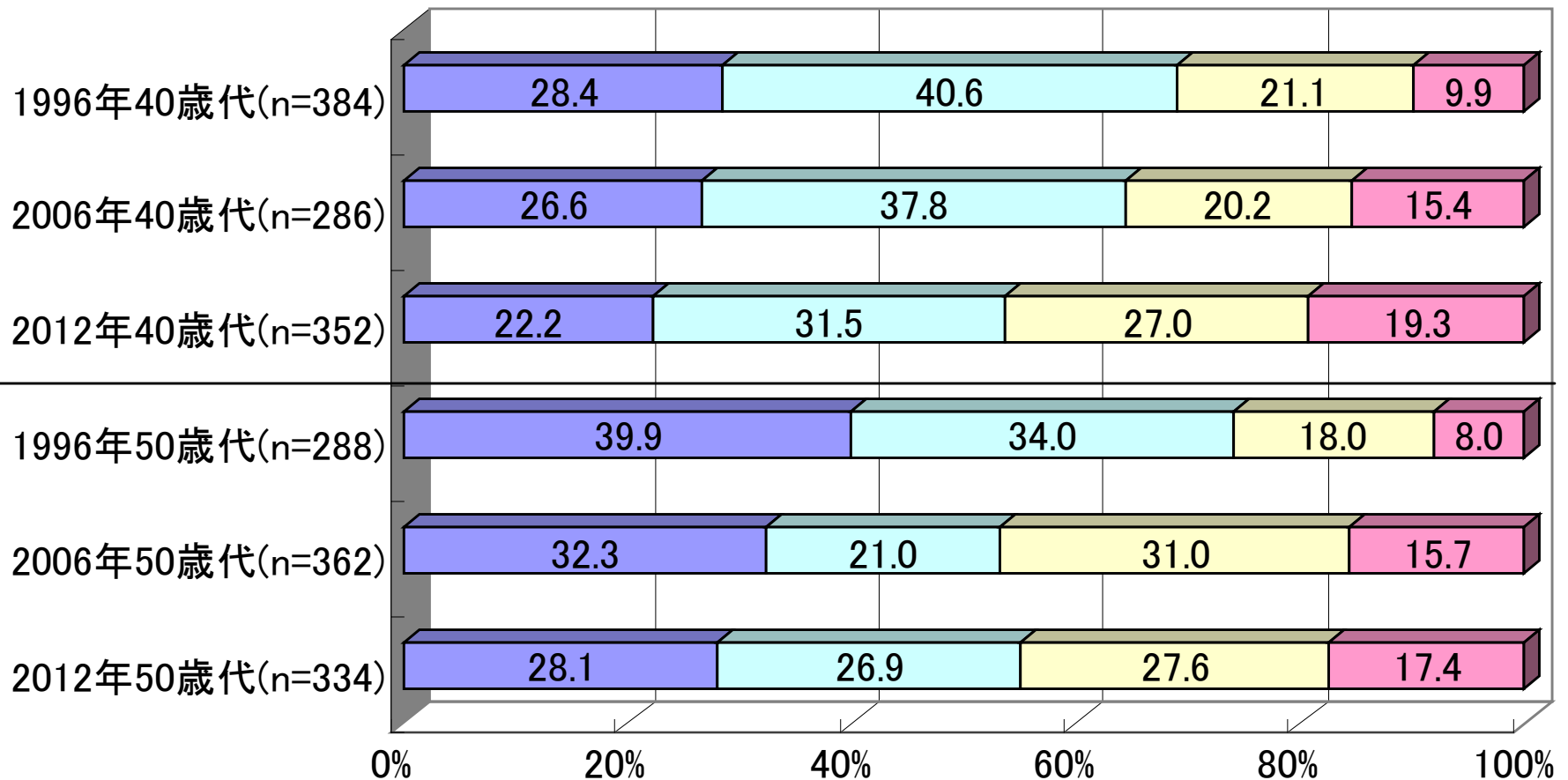
運動・スポーツ実施率（年代別）

■ 非実施者 ■ 週2回未満 ■ 週2回以上 ■ アクティブ・スポーツ人口



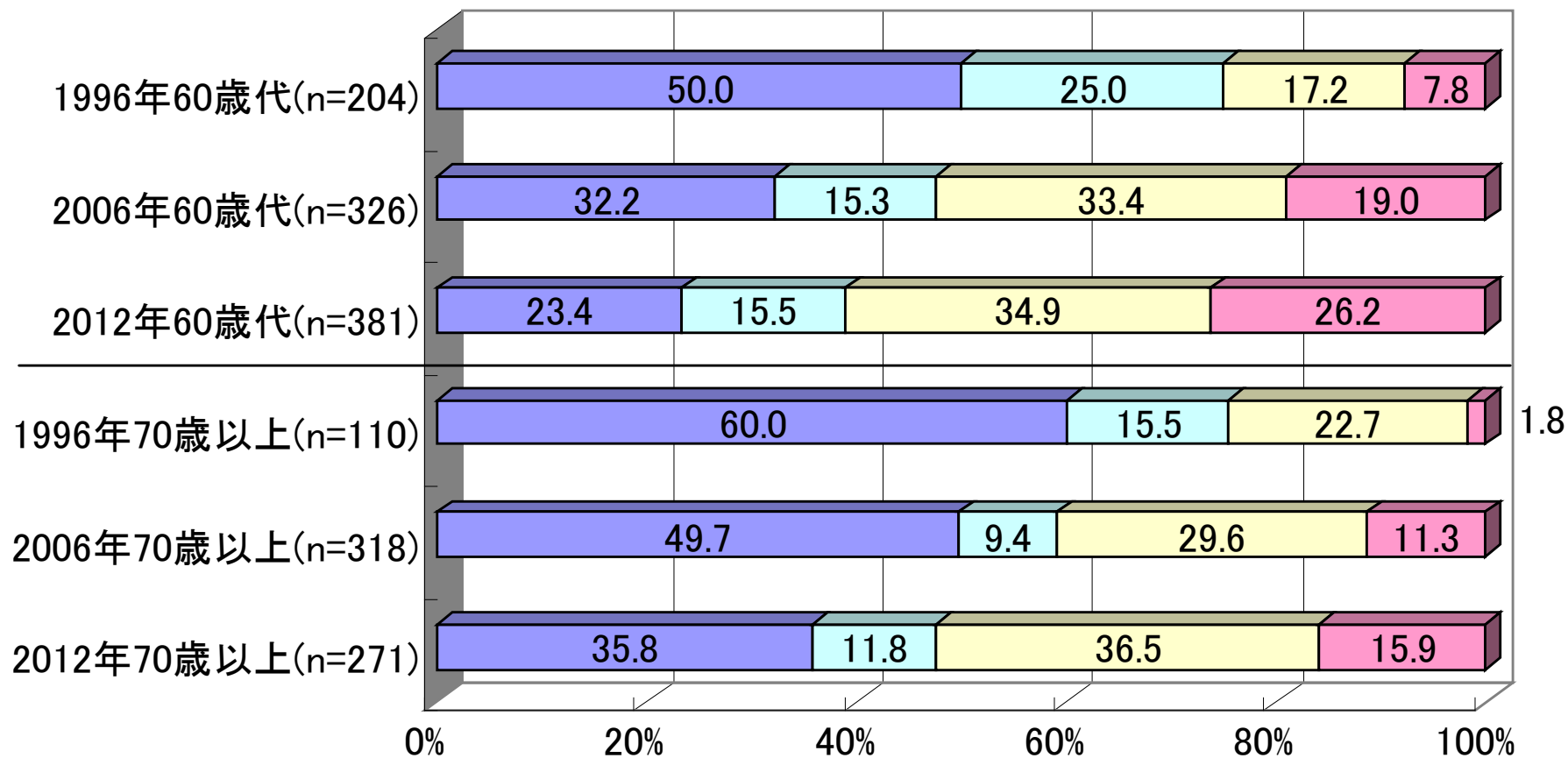
運動・スポーツ実施率(40・50代)

■ 非実施者 ■ 週2回未満 ■ 週2回以上 ■ アクティブ・スポーツ人口



運動・スポーツ実施率(60・70代)

■ 非実施者 ■ 週2回未満 ■ 週2回以上 ■ アクティブ・スポーツ人口



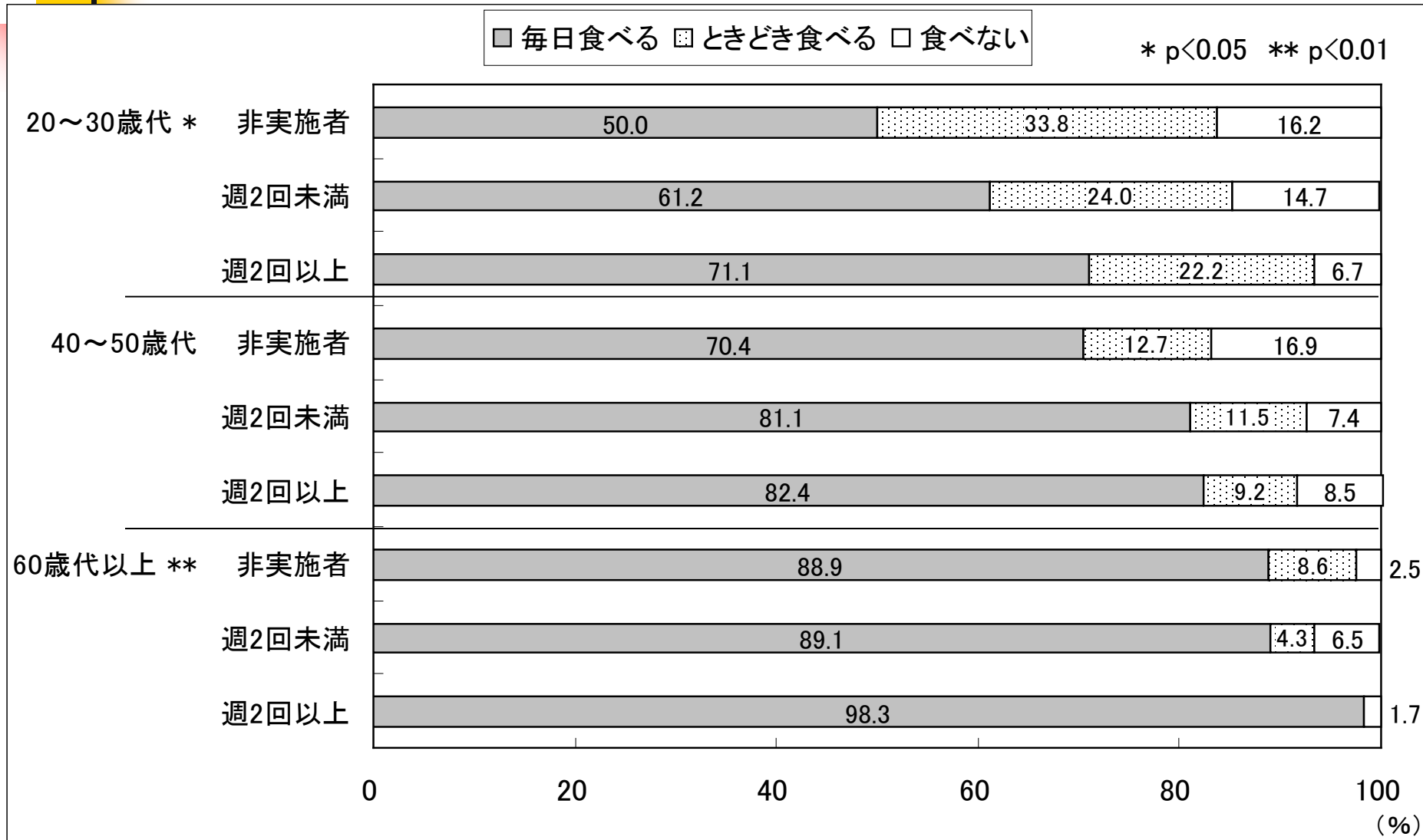
種目別実施率(40・50代)

40歳代(n=352)			50歳代(n=334)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	33.2	1	散歩(ぶらぶら歩き)	30.2
2	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	21.3	2	ウォーキング	28.7
3	ウォーキング	20.2	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.3
4	ボウリング	16.8	4	ボウリング	11.7
5	キャッチボール	13.9	5	ゴルフ(コース)	11.4
	ジョギング・ランニング	13.9	6	筋力トレーニング	9.3
7	釣り	11.9		ジョギング・ランニング	9.3
8	ゴルフ(コース)	11.6	8	ゴルフ(練習場)	7.5
9	筋力トレーニング	11.4	9	水泳	6.0
10	海水浴	11.1	10	ハイキング	5.7
	ゴルフ(練習場)	11.1	11	サイクリング	5.1
12	サイクリング	10.5	12	釣り	4.8
13	水泳	9.9	13	キャッチボール	4.5
14	スキー	6.8		ソフトボール	4.5
15	サッカー	6.5	15	バドミントン	3.9
			ヨーガ	3.9	

種目別実施率(60・70代)

60歳代(n=381)			70歳以上(n=271)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	40.7	1	散歩(ぶらぶら歩き)	33.2
2	ウォーキング	39.4	2	ウォーキング	26.9
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.6	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	24.7
4	ゴルフ(コース)	9.2	4	グラウンドゴルフ	10.7
	ゴルフ(練習場)	9.2	5	筋カトレーニング	5.9
6	釣り	7.9	6	ハイキング	5.5
	ハイキング	7.9	7	ゴルフ(コース)	5.2
8	筋カトレーニング	7.1	8	ゴルフ(練習場)	3.7
9	ボウリング	6.8		水泳	3.7
10	サイクリング	6.3		登山	3.7
11	登山	5.5	11	ボウリング	3.3
12	水泳	5.2		ゲートボール	3.3
13	グラウンドゴルフ	5.0	13	釣り	2.6
14	ヨーガ	4.7		サイクリング	2.6
15	ジョギング・ランニング	4.2	15	卓球	1.8

男性の朝食摂取と運動実施





朝食

運動・スポーツを行う者

朝食を毎日とる

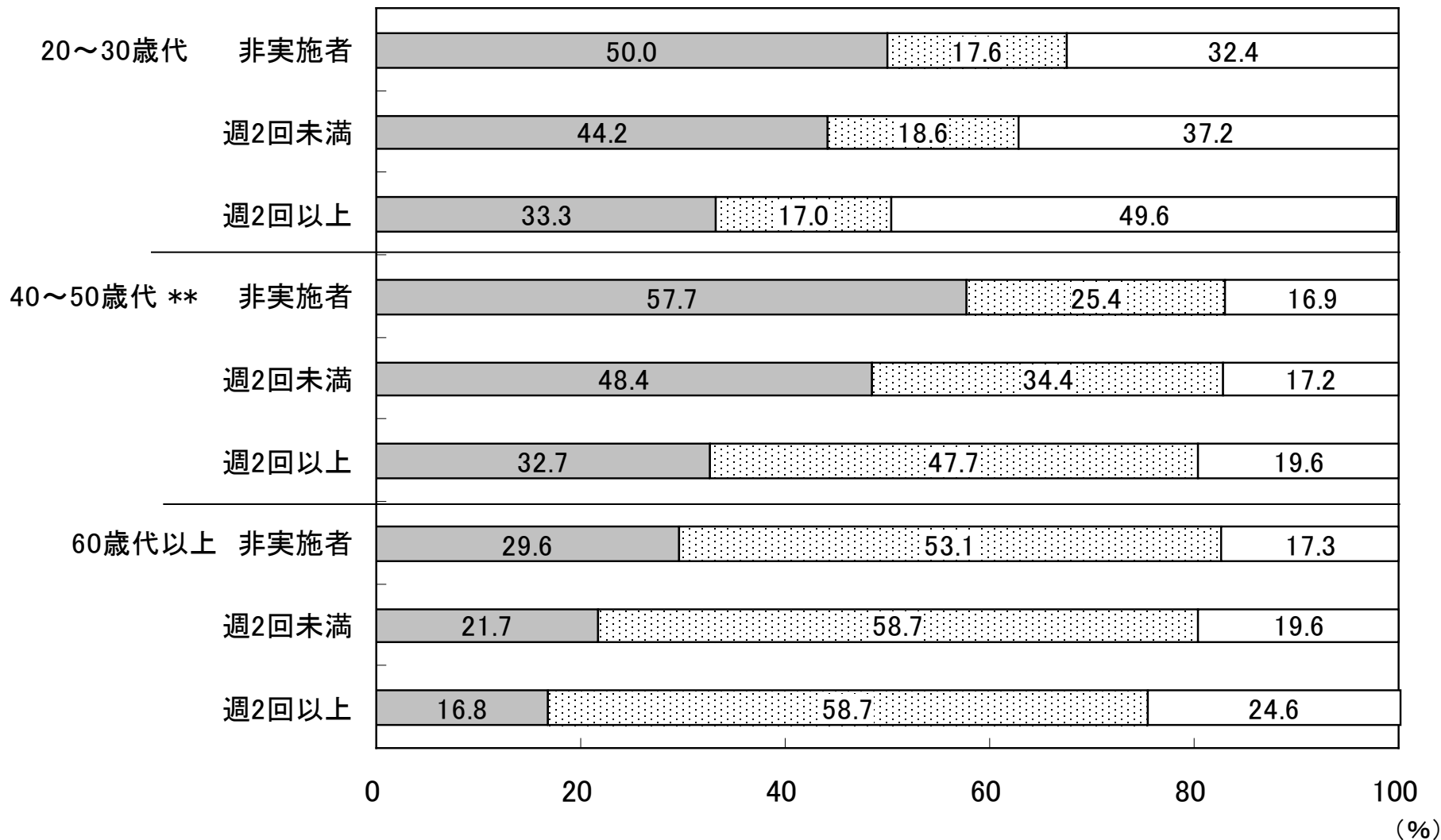
年齢が高くなるほど

その傾向は強い

男性の喫煙状況と運動実施

■ 吸う ■ 以前吸っていたが止めた □ これまで吸ったことがない

** p<0.01



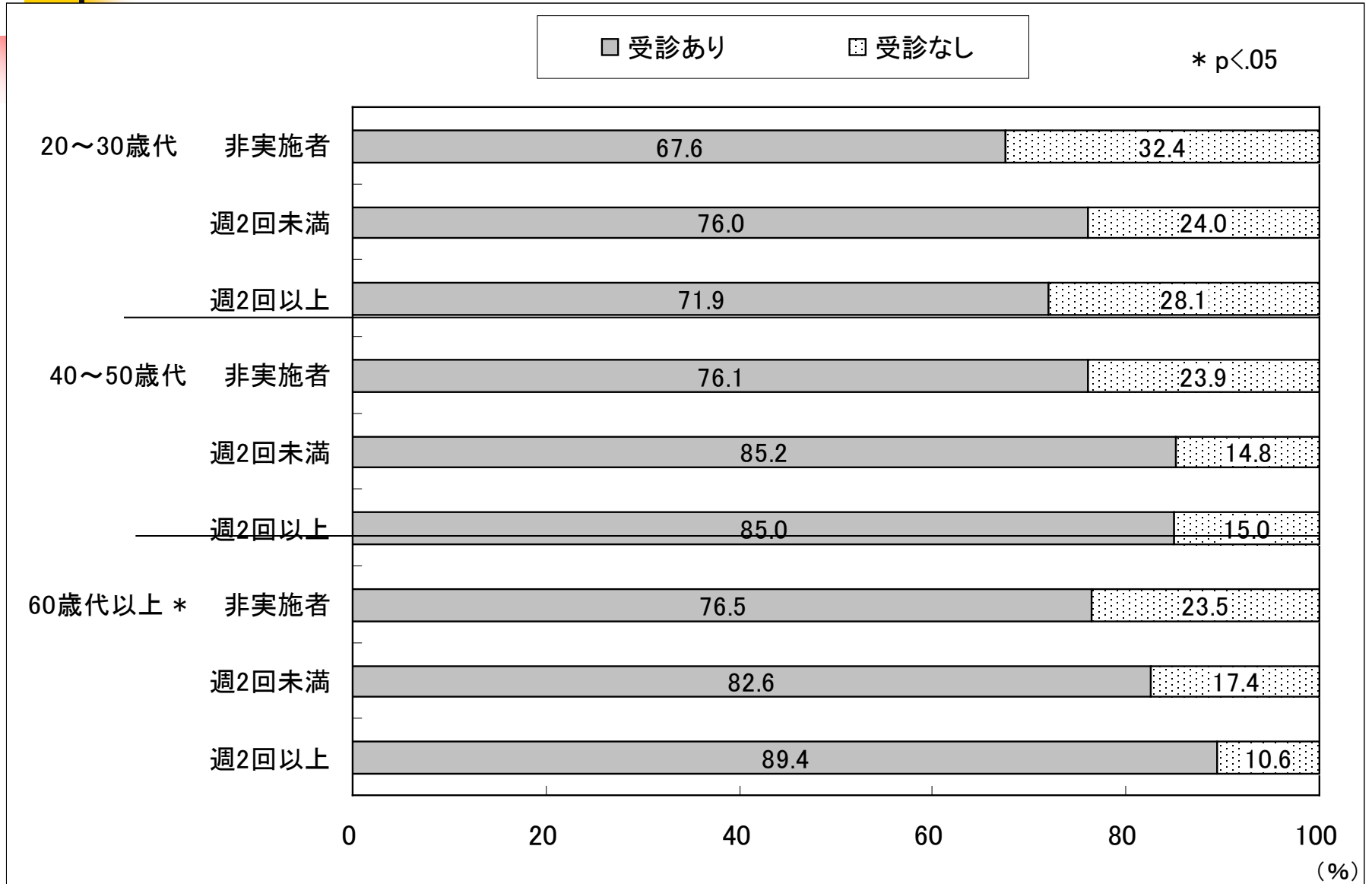


喫煙

運動・スポーツ実施は
禁煙行動の

きっかけや助けになる

男性の健診（健康診断、人間ドッグなど）の 受診状況と運動実施





健診受診状況

運動・スポーツを
行っている人のほうが
健康管理への関心が
高い傾向がある

皆でからだを動かして、健康長寿を
目指しましょう



ご清聴ありがとうございました。