

2018年11月9日

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団

紅葉シーズン到来 60歳以上のほぼ2人に1人が、 週1回以上散歩・ウォーキング実施。

「スポーツ・フォー・エブリワン」を推進する笹川スポーツ財団（所在地：東京都港区赤坂 理事長：渡邊一利 以下：SSF）は、全国の18歳以上の『スポーツライフに関する調査』を、2016年6月～7月に実施いたしました。（全体の調査結果は2017年3月に発表済み）

紅葉シーズンが到来し、散歩やウォーキングの機会が増える中、高齢者を含む成人の散歩・ウォーキングの実施状況について、1996年から2016年までの過去20年間の推移と年代別の分析を行いました。

■高齢者層が散歩・ウォーキング実施率をけん引

60～70歳以上の2016年度の散歩・ウォーキング実施率は、年1回以上が55.6%、週1回以上が49.7%であり、若年層（20～30歳代：年1回以上34.6%・週1回以上19.6%、40～50歳代：年1回以上41.6%・週1回以上27.2%）に比べて顕著に高い値を示した。 →詳細：次ページ「図1・2」



【調査概要】

調査内容：運動・スポーツ実施状況、運動・スポーツ施設、スポーツクラブ・同好会・チーム、スポーツ観戦、スポーツボランティア、スポーツ活動歴、日常の生活習慣・健康、2020年東京オリンピック・パラリンピック 他

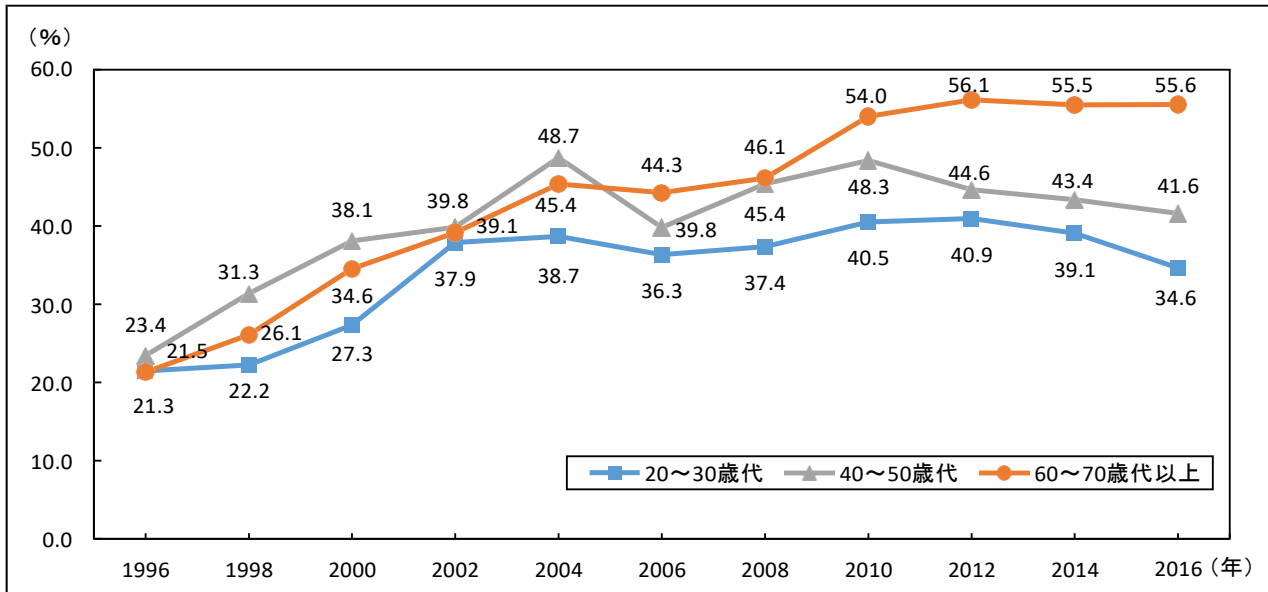
調査対象：全国の市区町村に居住する満18歳以上の男女 3,000人（男性：1,491人、女性 1,509人）

地点数：市部 273、郡部 27（計 300地点）

調査時期：2016年6月10日～7月10日

本件に関するお問い合わせ先
笹川スポーツ財団 広報担当 竹下・清水
TEL：03-6229-5300 info@ssf.or.jp

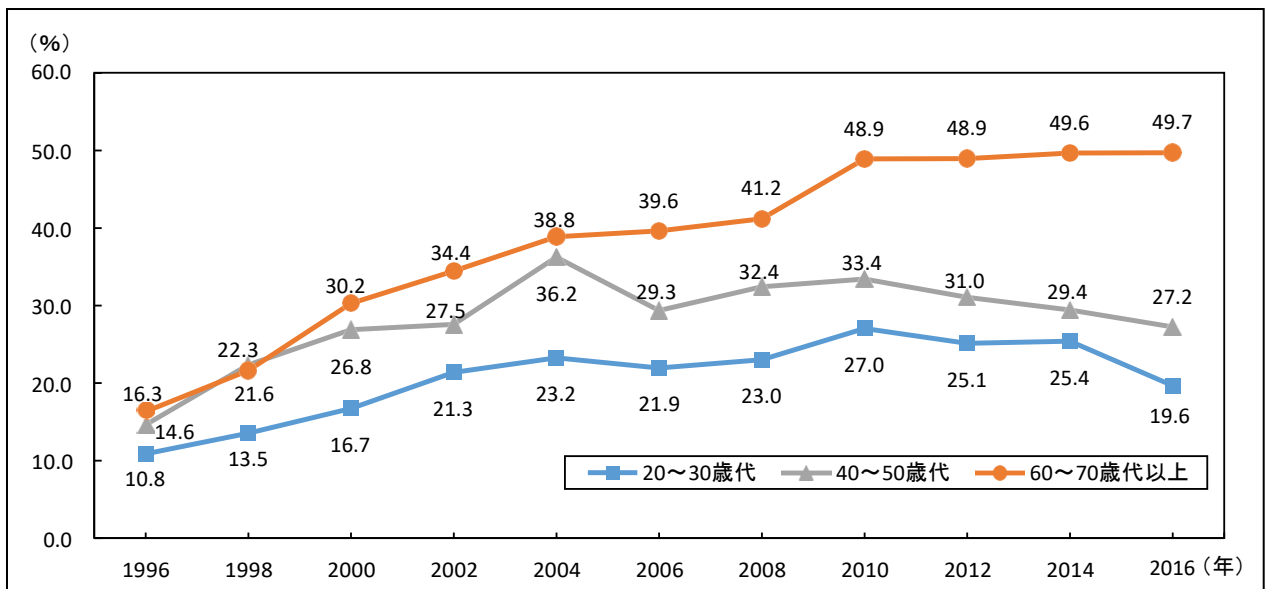
図1. 年1回以上の「散歩・ウォーキング」実施率の推移（1996～2016年）：年代別



※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2016）より作成

年1回以上の散歩・ウォーキング実施率の推移を年代別にみると、1996年当時は大きな差はみられず、その後、2004年までは全年代で上昇が続いた。2006年以降、20～30歳代と40～50歳代は30～40%台で横ばいまたは微減となっているが、60～70歳代以上は50%台まで上昇している。2000年代後半からは高齢者層が散歩・ウォーキング実施率をけん引している。

図2. 週1回以上の「散歩・ウォーキング」実施率の推移（1996～2016年）：年代別



※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2016）より作成

さらに、週1回以上の実施率の推移を見ると、2004年までは全年代で上昇し、その後は20～30歳代と40～50歳代が横ばいの状況から直近では減少傾向となっている。一方、60～70歳代以上は上昇が続き、2016年調査では49.7%となり、他の年代よりも顕著に高い割合となっている。

高齢者層は、年1回実施率と週1回実施率の差も小さいことから、日常生活の中に散歩・ウォーキングを取り入れ、習慣化している様子が伺える。