

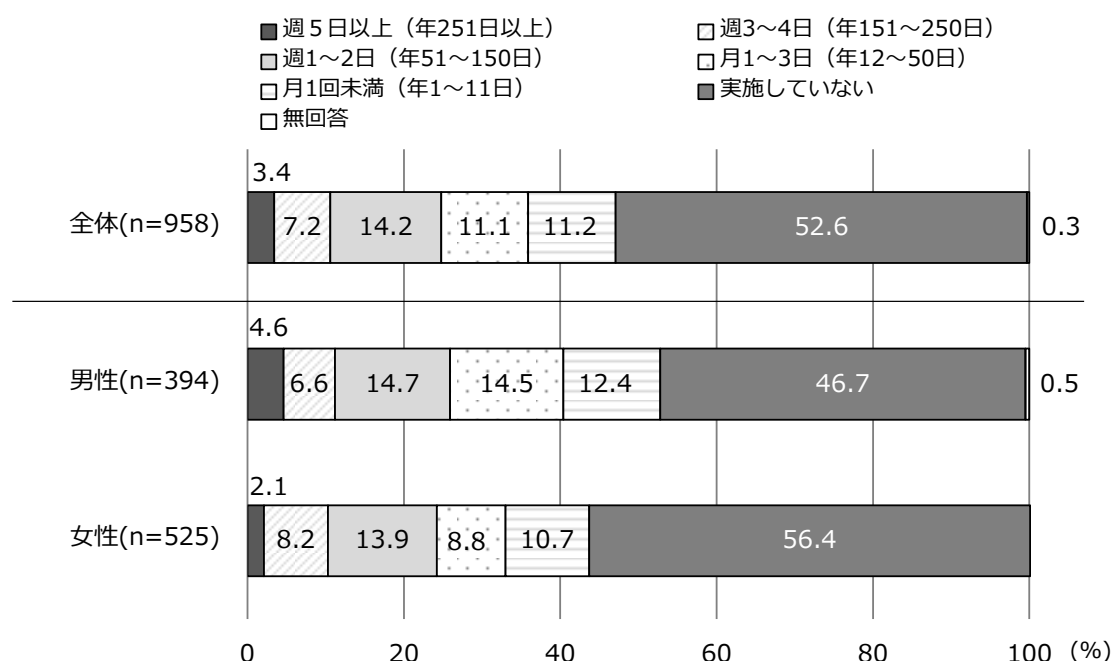
1. スポーツ・身体活動・生活習慣

1.1 1年間の運動・スポーツ実施頻度

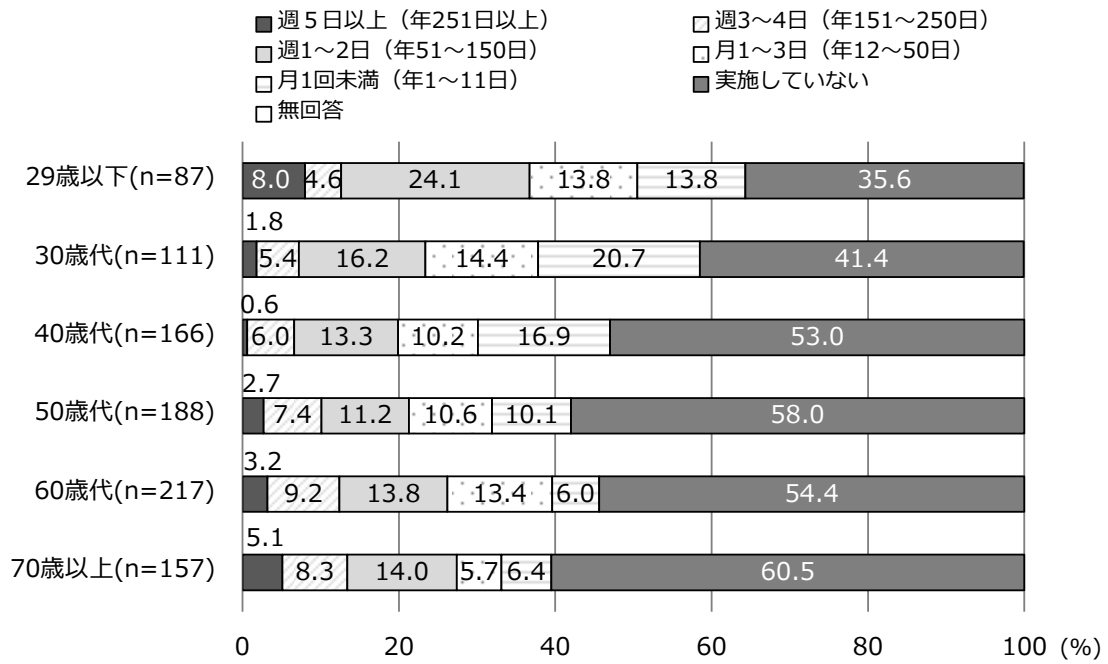
過去1年間の運動・スポーツ実施頻度について「週5日以上」から「実施していない」までの6段階で回答を得た。全体では「実施していない」52.6%が最も高く、次いで「週1～2日」14.2%、「月1回未満」11.2%、「月1～3回」11.1%、「週3～4日」7.2%、「週5日以上」3.4%であった(図表1-1-1)。性別にみると、男女とも「実施していない」が最も高く、男性46.7%、女性56.4%であった。男性では「週1～2日」14.7%、「月1～3回」14.5%、「月1回未満」12.4%が続き、女性では「週1～2日」13.9%、「月1回未満」10.7%、「月1～3回」8.8%の順であった。過去1年間の運動・スポーツ実施率は男性のほうが高い傾向にあった。

年代別にみると、「週5日以上」「週3～4日」「週1～2日」を合計した割合は、29歳以下で36.7%と最も高く、70歳以上27.4%、60歳代26.2%と続いた(図表1-1-2)。30歳代23.4%、40歳代19.9%、50歳代21.3%であり、30～50歳代の働き盛り期世代で定期的な運動・スポーツ実施率が低い。「実施していない」は、40歳代以降でいずれも5割を上回り、70歳以上が60.5%と最も高かった。年代が上がるほど「実施していない」の割合が高く、60歳代および70歳以上では、定期的に運動・スポーツを実施している者とまったく実施していない者の両極に偏りがみられた。

図表1-1-1 1年間の運動・スポーツ実施頻度(全体・性別)



図表 1-1-2 1年間の運動・スポーツ実施頻度(年代別)



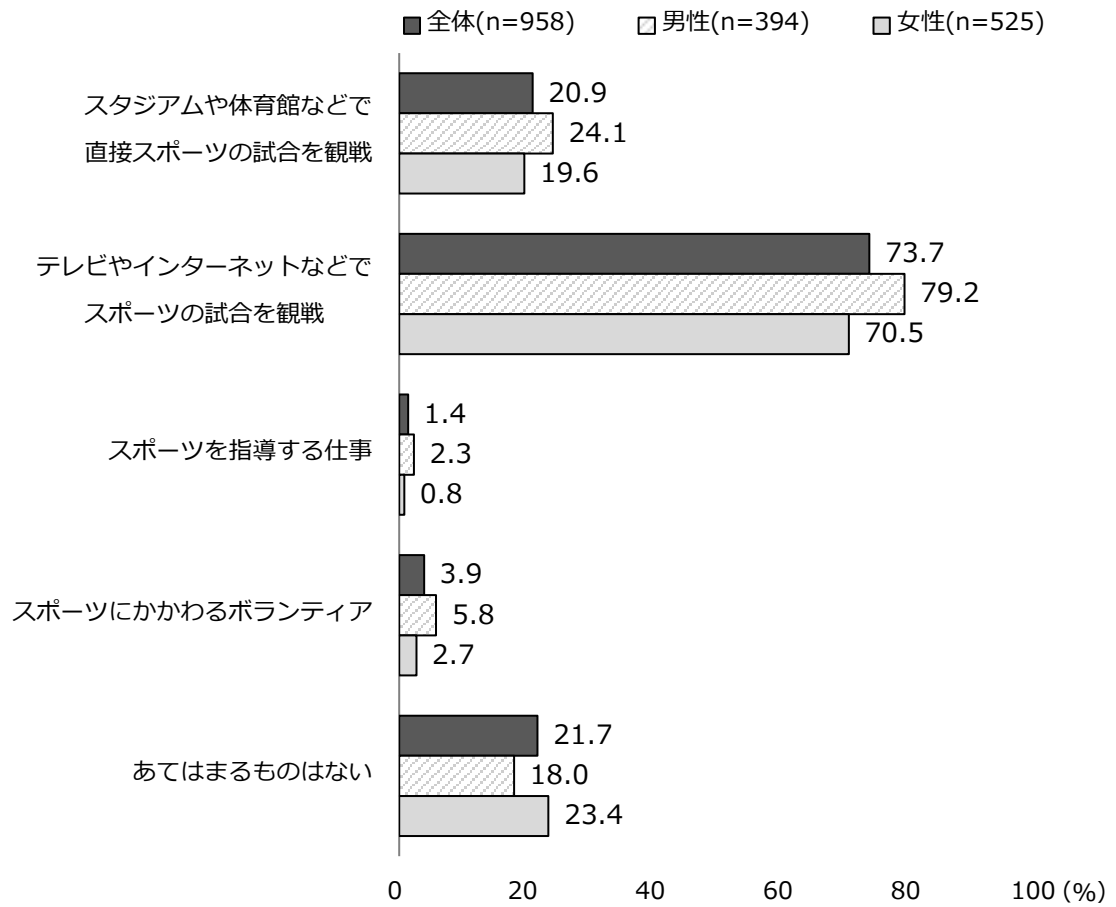
1.2 みるスポーツ・ささえるスポーツ

過去1年間のみるスポーツ・ささえるスポーツの経験(あおり国スポを除く)について、複数回答でたずねた。全体では「テレビやインターネットなどでスポーツの試合を観戦」73.7%が最も高く、次いで「あてはまるものはない」21.7%、「スタジアムや体育館などで直接スポーツの試合を観戦」20.9%、「スポーツにかかわるボランティア」3.9%、「スポーツを指導する仕事」1.4%であった(図表 1-2-1)。

性別にみると、男性は「テレビやインターネットなどでスポーツの試合を観戦」79.2%、「スタジアムや体育館などで直接スポーツの試合を観戦」24.1%、「あてはまるものはない」18.0%、「スポーツにかかわるボランティア」5.8%、「スポーツを指導する仕事」2.3%の順であった。女性は「テレビやインターネットなどでスポーツの試合を観戦」70.5%、「あてはまるものはない」23.4%、「スタジアムや体育館などで直接スポーツの試合を観戦」19.6%、「スポーツにかかわるボランティア」2.7%、「スポーツを指導する仕事」0.8%と続いた。「あてはまるものはない」を除いたすべての項目で、男性が女性を上回った。

年代別にみると、「スタジアムや体育館などで直接スポーツの試合を観戦」は40歳代30.7%が最も高く、3割を上回った(図表 1-2-2)。次いで30歳代26.1%、29歳以下24.1%、50歳代22.3%、60歳代16.1%、70歳以上10.8%の順で、40歳代以降は年代が上がるにつれて減少した。「テレビやインターネットなどでスポーツの試合を観戦」は40歳代までは6割台にとどまる一方で、50歳代以降では約8割が経験していた。「スポーツを指導する仕事」では、29歳以下4.6%が最も高く、次いで30歳代2.7%であった。40歳代以降はいずれも0~1%台と、仕事としてスポーツを指導する者は若年層に多かった。「スポーツにかかわるボランティア」は29歳以下で10.3%と最も高く、年代が上がるにつれて低くなり、60歳代0.5%、70歳以上2.5%であった。「あてはまるものはない」は、40歳代以下では約3割、50歳代以降では2割未満であった。

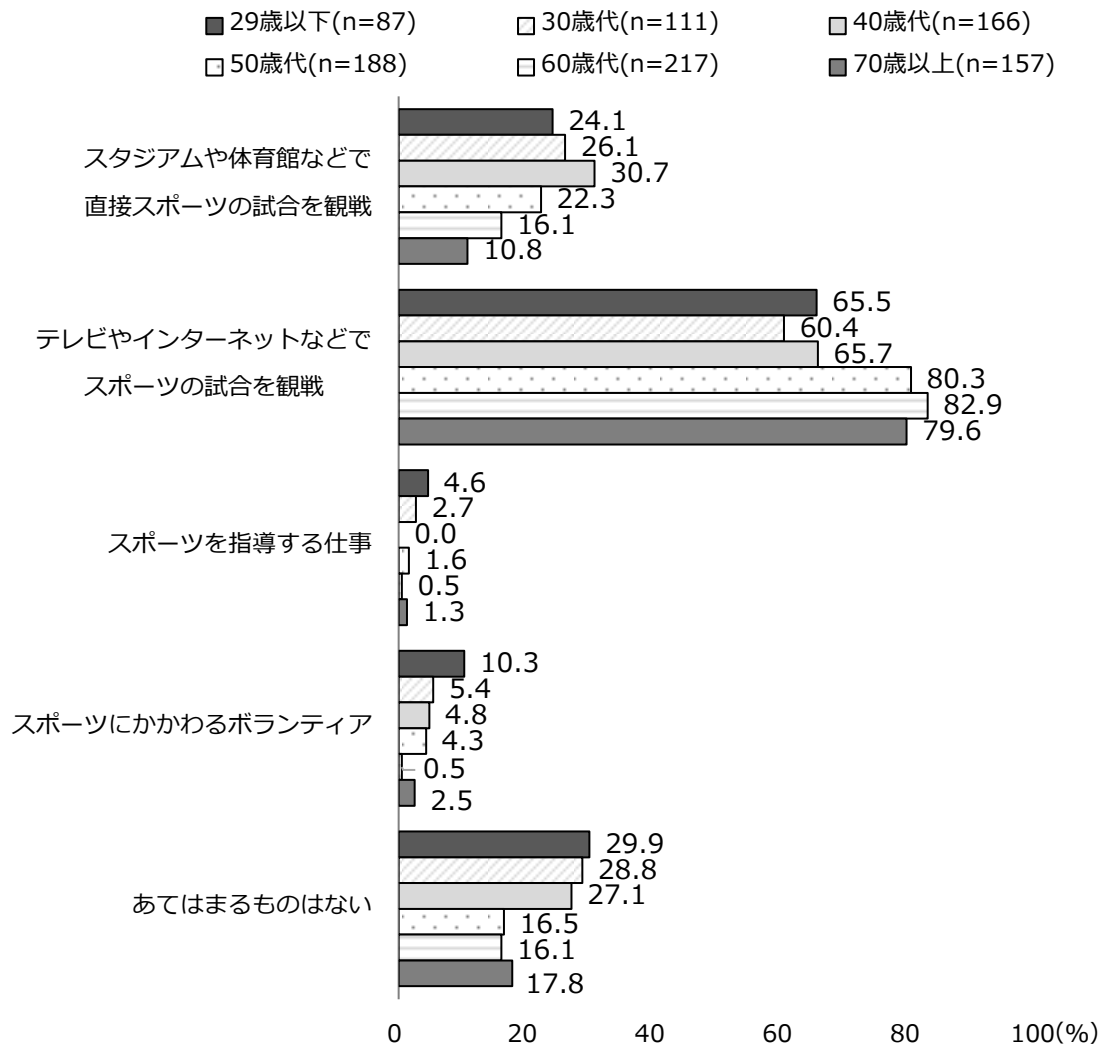
図表 1-2-1 みるスポーツ・ささえるスポーツ(全体・性別)



注1) 複数回答。

注2) 「スポーツにかかわるボランティア」は、無償または実費程度で行う指導・審判・大会運営などを指す。

図表 1-2-2 みるスポーツ・ささえるスポーツ(年代別)



注1) 複数回答。

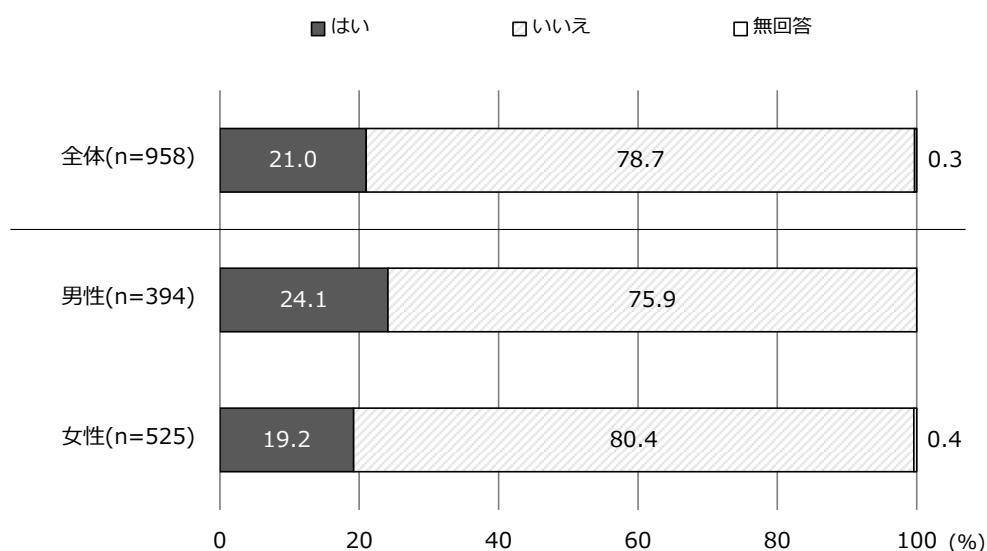
注2) 「スポーツにかかわるボランティア」は、無償または実費程度で行う指導・審判・大会運営などを指す。

1.3 過去 1 週間の余暇における中高強度の身体活動

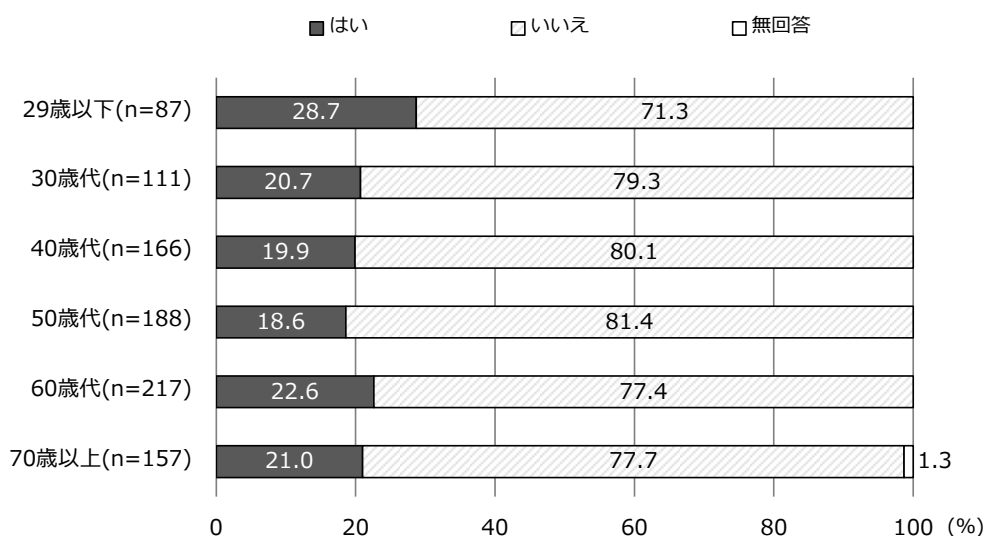
余暇における中高強度の身体活動(以下、余暇身体活動)の実施状況について、「過去 1 週間で休日または仕事・家事・移動以外の自由時間に、中程度以上の運動・スポーツを実施しましたか(例:軽いジョギング、水泳など)」の問いに対し「はい」「いいえ」の 2 択で回答を得た。全体では 21.0%が余暇身体活動を実施していた(図表 1-3-1)。性別にみると、男性では 24.1%、女性では 19.2%が実施していた。年代別では 29 歳以下 28.7%が最も高く、ほかの年代はいずれも 20%前後であった(図表 1-3-2)。

余暇身体活動を実施した者に対して、実施頻度および 1 回あたりの実施時間をたずねた。図表は割愛するが、実施頻度については全体では「週 1～2 日」66.7%、「週 3～4 日」23.9%、「週 5 日以上」9.5%と続いた。1 回あたりの実施時間については、全体では「1～2 時間未満」37.3%が最も高く、「30～60 分未満」29.4%、「30 分未満」18.4%と続いた。性別にみると、男性のほうが実施頻度が高く、1 回あたりの実施時間も長かった。

図表 1-3-1 余暇における中高強度の身体活動(全体・性別)



図表 1-3-2 余暇における中高強度の身体活動(年代別)



1.4 過去 1 週間の日常生活における中高強度の身体活動

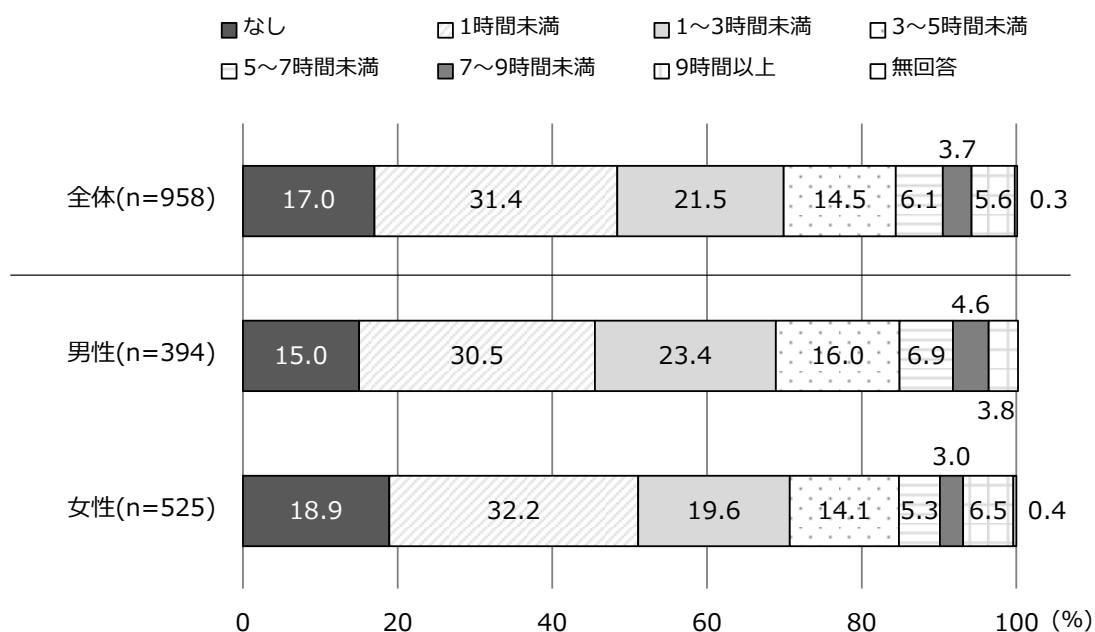
日常生活における中高強度の身体活動時間について、「過去 1 週間、仕事・家事・移動などの日常生活の中で、1 日の力作業を行った時間はどれにあてはまりますか(例:耕作、雪かき、子どもや動物と活発に遊ぶなど)」の問いに対し、「なし」から「11 時間以上」の 8 段階で回答を得た。「9～11 時間未満」は少数であったため、「11 時間以上」と合計し「9 時間以上」として数値を示している。

全体では「1 時間未満」31.4%が最も高く、次いで「1～3 時間未満」21.5%であった。「なし」は 17.0%、「3～5 時間未満」は 14.5%であり、「5～7 時間未満」以上はいずれも 1 割未満であった(図表 1-4-1)。性別にみると、男女ともに「1 時間未満」が最も多く、男性 30.5%、女性 32.2%であった。男性は「1～3 時間未満」23.4%、「3～5 時間未満」16.0%、「なし」15.0%が続き、女性は「1～3 時間未満」19.6%、「なし」18.9%、「3～5 時間未満」14.1%の順であった。5 時間以上を合計した割合は男女とも 1 割台で、大きな差はみられなかった。

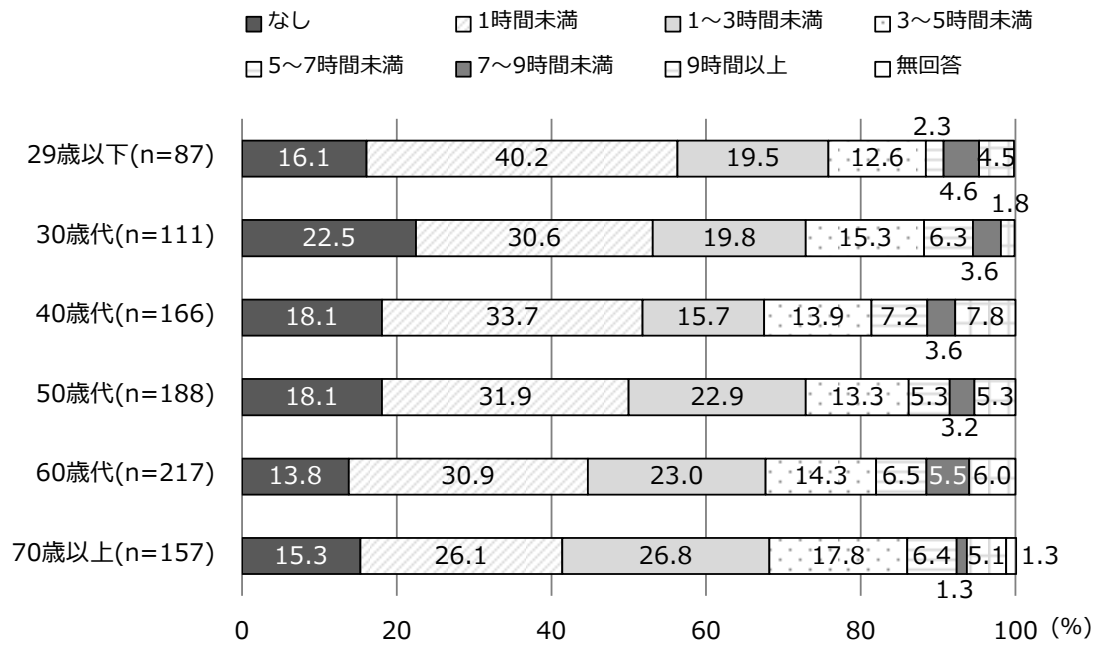
年代別にみると、「なし」と「1 時間未満」を合計した割合は 29 歳以下 56.3%が最も高く、30 歳代 53.1%、40 歳代 51.8%、50 歳代 50.0%、60 歳代 44.7%、70 歳以上 41.4%と、年代が高いほど日常生活における身体活動時間が短い者は少ない(図表 1-4-2)。5 時間以上を合計した割合は 40 歳代 18.6%が最も高く、次いで 60 歳代 18.0%であった。30 歳代では 11.7%、29 歳以下は 11.4%であり、30 歳代以下は日常生活における中高強度の身体活動時間が短い傾向がみられた。

また、40 歳代では「なし」と「1 時間未満」の合計が約 5 割を占めるものの、5 時間以上の割合もほかの年代に比べて高く、身体活動時間が長い者と短い者の双方に偏る傾向がみられた。70 歳以上では「なし」と「1 時間未満」の合計が最も低い一方で、「1～3 時間未満」や「3～5 時間未満」が多く、年代によって異なる特徴がみられた。

図表 1-4-1 日常生活における中高強度の身体活動(全体・性別)



図表 1-4-2 日常生活における中高強度の身体活動(年代別)



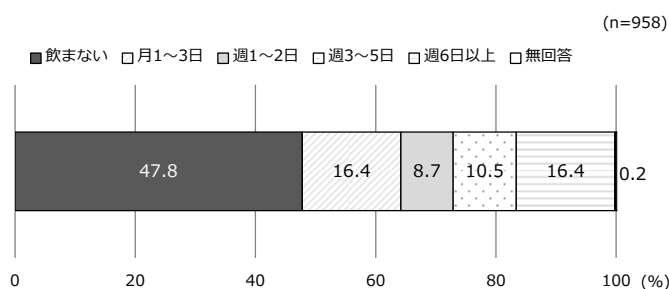
1.5 生活習慣

生活習慣として、普段の飲酒や喫煙の状況、睡眠時間についてたずねた。飲酒の頻度は「飲まない」から「週 6 日以上」の 5 段階で回答を得たところ、「飲まない」47.8%が最も高く、半数近くを占めた(図表 1-5-1)。「月 1～3 日」と「週 6 日以上」が同率で 16.4%、「週 3～5 日」10.5%、「週 1～2 日」8.7%と続いた。図表は割愛するが、性別にみると飲酒の頻度は男性が女性を上回った。年代別では「飲まない」を除くと、30 歳代以下では「月 1～3 日」、40 歳代以降では「週 6 日以上」が最も高く、年代による飲酒状況の違いが明らかになった。

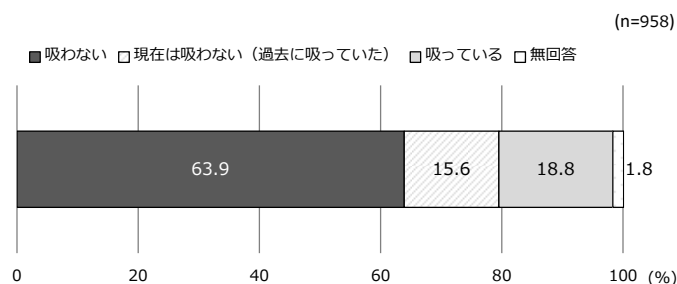
喫煙状況について、「吸わない」から「吸っている」の 3 段階で回答を得たところ、「吸わない」63.9%が最も高く、6 割以上が非喫煙者であった(図表 1-5-2)。次いで「吸っている」18.8%、「現在は吸わない(過去に吸っていた)」15.6%の順であった。属性別にみると、女性と比べて男性の喫煙率が高かった。年代別では「吸っている」が最も高いのは 40 歳代、「吸わない」が最も高いのは 29 歳以下であった。

睡眠時間について、「6 時間未満」「6 時間以上」の 2 段階で回答を得たところ、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」で推奨されている「6 時間以上」は 60.6%であった(図表 1-5-3)。睡眠状況については性別による特徴はみられず、年代別では 50 歳代のみで「6 時間以上」が 5 割を下回った。

図表 1-5-1 生活習慣・飲酒(全体)



図表 1-5-2 生活習慣・喫煙(全体)



図表 1-5-3 生活習慣・睡眠(全体)

