

IV. 質問項目の集計結果

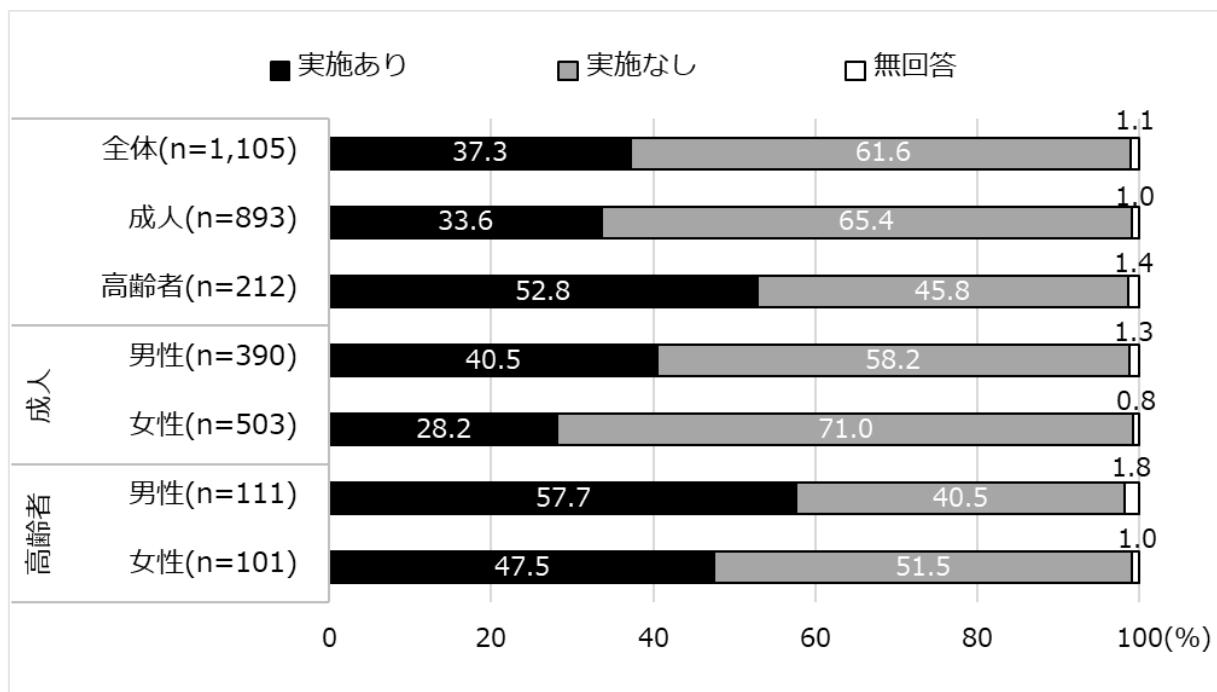
本調査では、活動量計による身体活動量の測定だけでなく、調査期間中の運動・スポーツ実施状況、これまでの運動・スポーツ活動歴、健康認識、居住環境などについて質問票により調査を行った。本章では、これらの質問項目の集計結果を示す。

1. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無

活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無について、集計結果を図表 4-1 に示す。全体の 37.3% が運動・スポーツを実施していた。成人・高齢者別にみると、成人の 33.6%、高齢者の 52.8% が「実施あり」で、高齢者が 19.2 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は 40.5%、成人の女性は 28.2%、高齢者の男性は 57.7%、高齢者の女性は 47.5% が「実施あり」であった。「実施あり」は成人・高齢者ともに男性が女性より 10 ポイント以上高かった。

図表 4-1 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者 × 性別)



2. 活動量計装着中の種目別運動・スポーツ実施率

活動量計装着中の運動・スポーツ実施種目についてたずね、記述形式で回答を得た。運動・スポーツ実施者における種目別の実施率を図表 4-2 に示す。全体では「ウォーキング」23.3%が最も高く、次いで「ジョギング・ランニング」16.0%、「筋力トレーニング」15.0%、「ゴルフ」と「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」が同率で 8.0%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「ジョギング・ランニング」25.5%、「ウォーキング」19.1%、「筋力トレーニング」15.3%、「自転車・サイクリング」8.3%、「ゴルフ」7.6%の順であった。成人の女性は「ウォーキング」27.5%が最も高く、次いで「筋力トレーニング」19.7%、「ヨーガ・ピラティス」15.5%、「ジョギング・ランニング」14.8%、「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」9.2%の順であった。高齢者の男性は「ウォーキング」と「ゴルフ」が同率で 29.2%と最も高く、「散歩(ぶらぶら歩き)」13.8%、「筋力トレーニング」と「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」が同率で 9.2%と続いた。高齢者の女性は「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」22.9%が最も高く、次いで「ウォーキング」16.7%、「筋力トレーニング」「水泳」「テニス」「ヨーガ・ピラティス」が同率で 8.3%であった。すべての属性で「ウォーキング」「筋力トレーニング」が上位に入るが、男性では「ゴルフ」、女性では「ヨーガ・ピラティス」「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」が高かった。

図表 4-2 活動量計装着中の種目別運動・スポーツ実施率(全体、成人・高齢者×性別:複数回答)

順位	種目	実施率 (%)	
		全体 (n=412)	実施率 (%)
1	ウォーキング	23.3	23.3
2	ジョギング・ランニング		16.0
3	筋力トレーニング		15.0
4	ゴルフ		8.0
	体操(軽い体操・ラジオ体操など)		8.0
6	ヨーガ・ピラティス		6.8
7	テニス		4.9
8	ストレッチ		4.6
9	散歩(ぶらぶら歩き)		4.4
10	自転車・サイクリング		4.1

順位	種目	実施率 (%)	
		男性 (n=157)	女性 (n=142)
1	ジョギング・ランニング	25.5	27.5
2	ウォーキング	19.1	
3	筋力トレーニング	15.3	
4	自転車・サイクリング	8.3	
5	ゴルフ	7.6	
6	テニス	5.1	
7	散歩(ぶらぶら歩き)	3.2	
8	登山・ハイキング	2.5	
	野球・キャッチボール	2.5	
10	水泳	1.9	
	ストレッチ	1.9	
	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	1.9	
	バスケットボール	1.9	
	バドミントン	1.9	

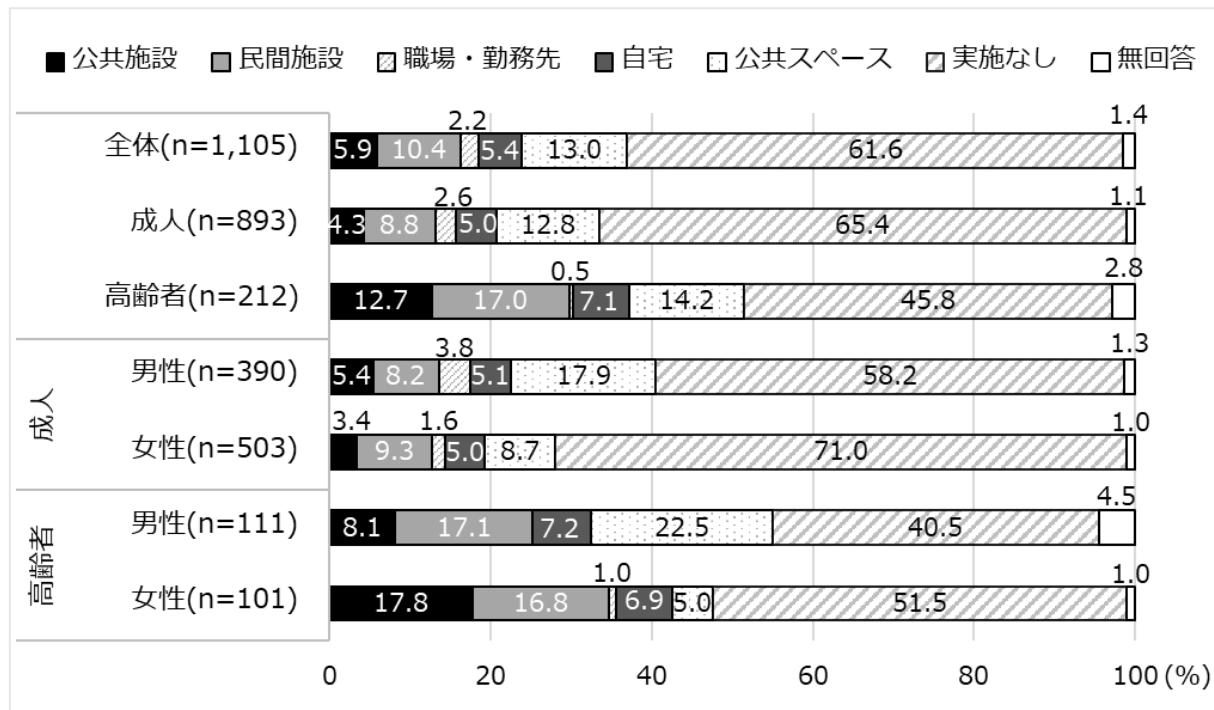
順位	種目	実施率 (%)	
		男性 (n=65)	女性 (n=48)
1	ウォーキング	29.2	22.9
	ゴルフ	29.2	
3	散歩(ぶらぶら歩き)	13.8	
4	筋力トレーニング	9.2	
	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	9.2	
6	ジョギング・ランニング	7.7	
7	ストレッチ	4.6	
	テニス	4.6	
	アクアエクササイズ(水中歩行・運動)	1.5	
9	自転車・サイクリング	1.5	
	卓球	1.5	
	ダンスなど	1.5	
	登山・ハイキング	1.5	
	ボウリング	1.5	
	ヨーガ・ピラティス	1.5	
10	ボウリング	4.2	
	ゴルフ	2.1	
	自転車・サイクリング	2.1	
	ストレッチ	2.1	
	卓球	2.1	
	登山・ハイキング	2.1	
	バドミントン	2.1	

3. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施場所

活動量計装着中の運動・スポーツ実施場所について、集計結果を図表 4-3 に示す。運動・スポーツ「実施なし」を除くと、全体では「公共スペース(道路・公園・河川敷など)」13.0%が最も高く、「民間施設」10.4%、「公共施設」5.9%、「自宅」5.4%、「職場・勤務先」2.2%と続いた。成人・高齢者別にみると、成人は「公共スペース」12.8%が最も高く、「民間施設」8.8%、「自宅」5.0%、「公共施設」4.3%、「職場・勤務先」2.6%であった。高齢者は「民間施設」17.0%が最も高く、次いで「公共スペース」14.2%、「公共施設」12.7%、「自宅」7.1%、「職場・勤務先」0.5%の順であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「公共スペース」17.9%が最も高く、「民間施設」8.2%、「公共施設」5.4%、「自宅」5.1%、「職場・勤務先」3.8%と続いた。成人の女性は「民間施設」9.3%、「公共スペース」8.7%、「自宅」5.0%、「公共施設」3.4%、「職場・勤務先」1.6%の順であった。高齢者の男性は「公共スペース」22.5%が最も高く、次いで「民間施設」17.1%、「公共施設」8.1%、「自宅」7.2%の順であった。高齢者の女性は「公共施設」17.8%が最も高く、「民間施設」16.8%、「自宅」6.9%、「公共スペース」5.0%、「職場・勤務先」1.0%と続いた。成人・高齢者ともに男性は「公共スペース」での実施が最も高かった。

図表 4-3 活動量計装着中の運動・スポーツ実施場所(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

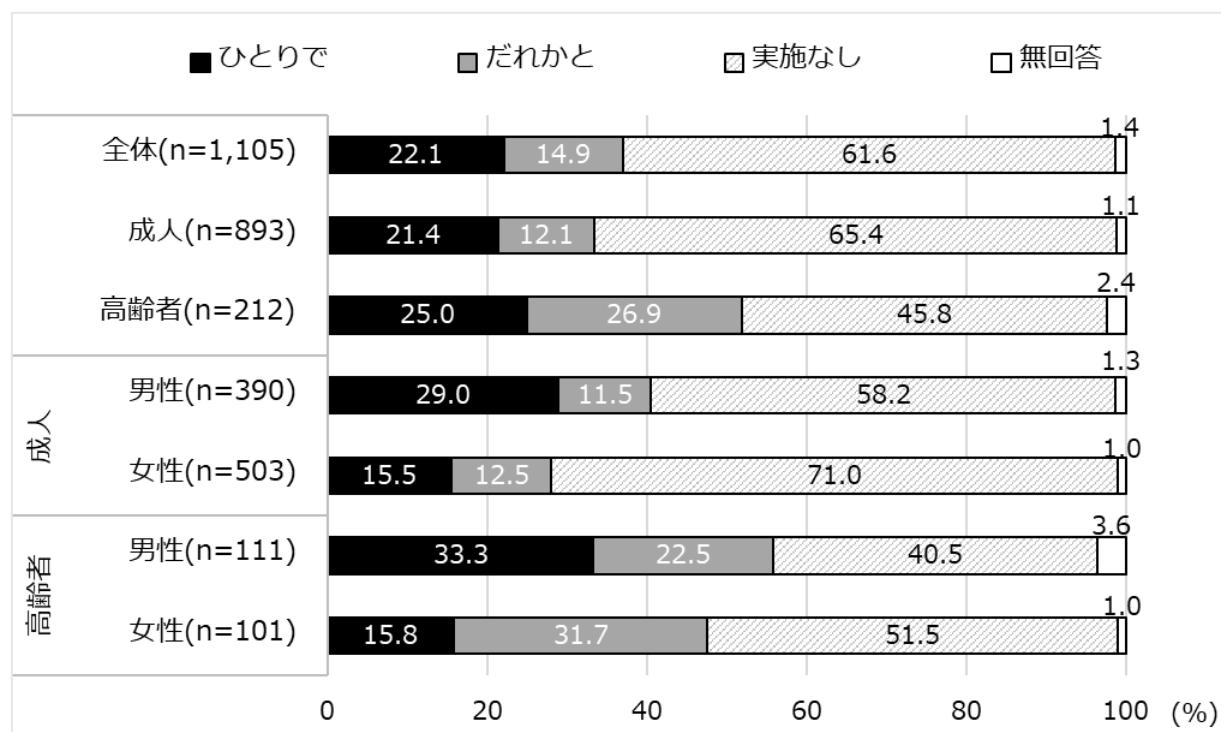


4. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手

活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手について、集計結果を図表 4-4 に示す。全体では、「ひとりで」22.1%、「だれかと」14.9%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「ひとりで」21.4%、「だれかと」12.1%、高齢者は「ひとりで」25.0%、「だれかと」26.9%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「ひとりで」29.0%、「だれかと」11.5%で、成人の女性は「ひとりで」15.5%、「だれかと」12.5%であった。高齢者の男性は「ひとりで」33.3%、「だれかと」22.5%で、高齢者の女性は「ひとりで」15.8%、「だれかと」31.7%であった。高齢者の女性のみ「ひとりで」より「だれかと」が高かった。

図表 4-4 活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者 × 性別)



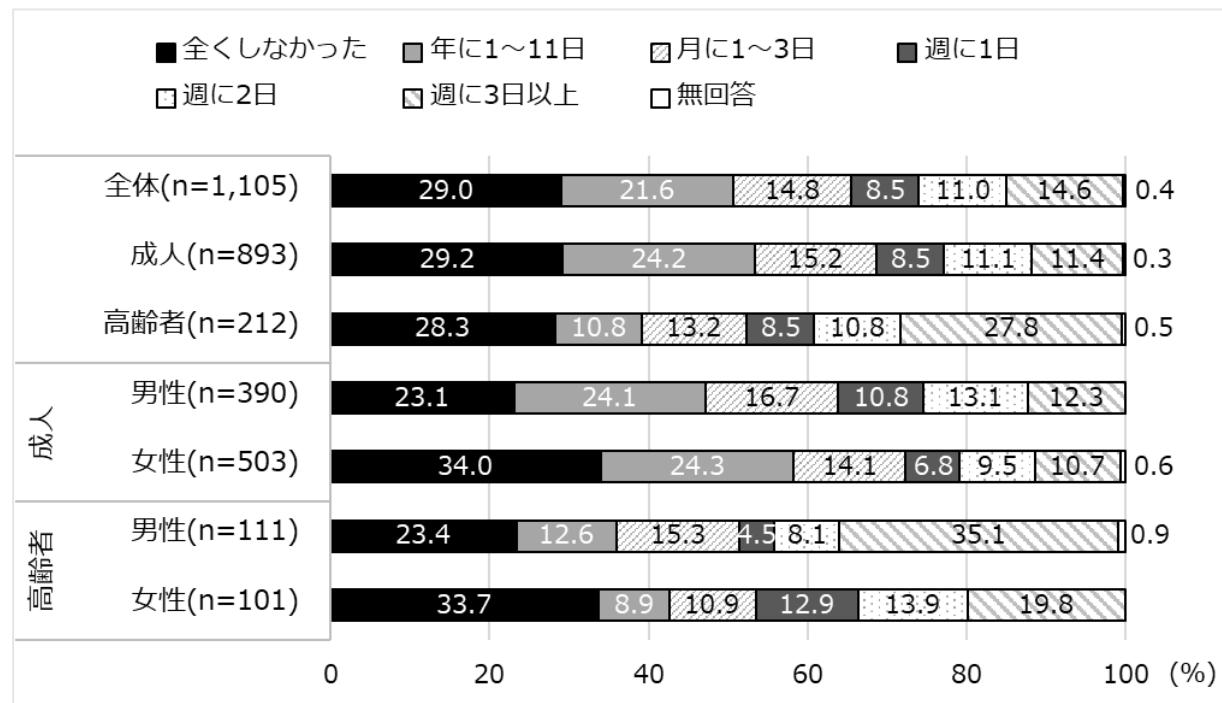
5. 過去1年間の運動・スポーツの実施頻度

過去1年間の運動・スポーツの実施頻度について「全くしなかった」から「週に3回以上」までの6段階で回答を得た。集計結果を図表4-5に示す。

全体では、「全くしなかった」29.0%が最も高く、次いで「年に1~11日」21.6%、「月に1~3日」14.8%、「週に3日以上」14.6%、「週に2日」11.0%、「週に1日」8.5%の順であった。成人・高齢者別にみると、成人は「全くしなかった」29.2%、「年に1~11日」24.2%、「月に1~3日」15.2%、「週に3日以上」11.4%、「週に2日」11.1%、「週に1日」8.5%の順であった。高齢者は「全くしなかった」28.3%、「週に3日以上」27.8%、「月に1~3日」13.2%、「年に1~11日」と「週に2日」は同率で10.8%、「週に1日」8.5%の順であった。「週に3日以上」は高齢者が成人より16.4ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は、「年に1~11日」24.1%、「全くしなかった」23.1%、「月に1~3日」16.7%、「週に2日」13.1%、「週に3日以上」12.3%、「週に1日」10.8%の順であった。成人の女性は「全くしなかった」34.0%、「年に1~11日」24.3%、「月に1~3日」14.1%、「週に3日以上」10.7%、「週に2日」9.5%、「週に1日」6.8%であった。高齢者の男性は「週に3日以上」35.1%、「全くしなかった」23.4%、「月に1~3日」15.3%、「年に1~11日」12.6%、「週に2日」8.1%、「週に1日」4.5%の順であった。高齢者の女性は「全くしなかった」33.7%、「週に3日以上」19.8%、「週に2日」13.9%、「週に1日」12.9%、「月に1~3日」10.9%、「年に1~11日」8.9%であった。成人・高齢者どちらも、男性ではおよそ4分の1、女性ではおよそ3分の1が「全くしなかった」であった。

図表4-5 過去1年間の運動・スポーツの実施頻度(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



6. 運動・スポーツの行動変容ステージモデル

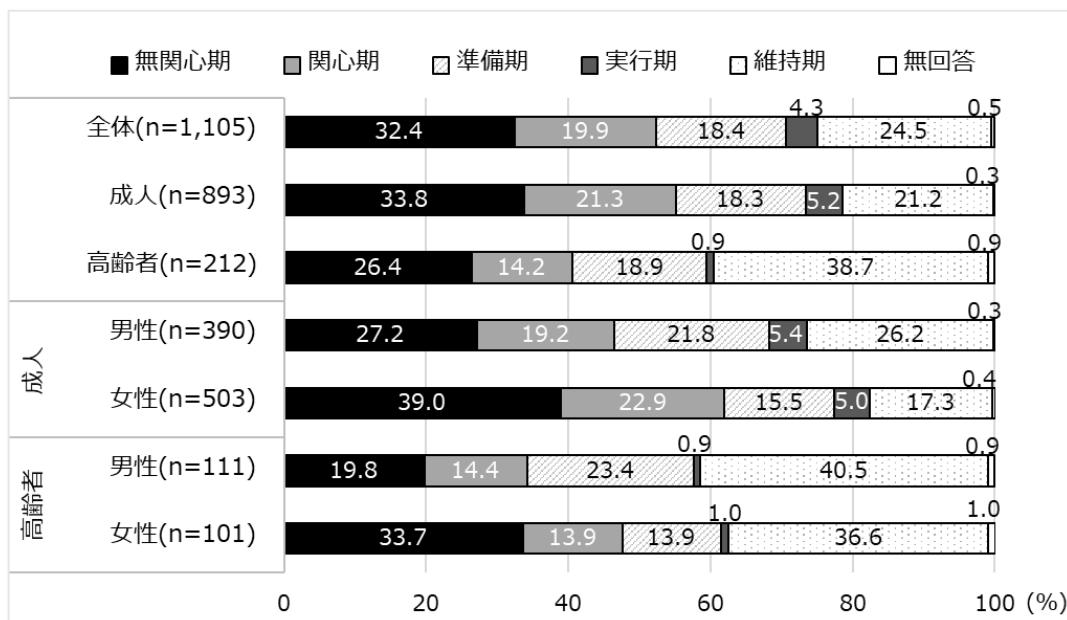
「行動変容ステージモデル」に基づいて、運動・スポーツへの取り組みについてたずねた。「行動変容ステージモデル」とは、運動・スポーツに限らず、食事や禁煙など、健康教育・保健指導の分野において、人びとの身体活動や運動の行動を説明するだけでなく、介入のための方策も兼ね備えた実効性の高い理論として用いられている。集計結果を図表 4-6 に示す。

本調査では直近 1 カ月間の運動・スポーツについて、「現在、運動・スポーツを行っておらず、今後もするつもりはない」(無関心期)、「現在、運動・スポーツを行っていない。しかし、6 カ月以内に始めようと思っている」(関心期)、「現在、運動・スポーツを行っている。しかし、定期的ではない」(準備期)、「現在、定期的に運動・スポーツを行っている。しかし、始めてから 6 カ月以内である」(実行期)、「現在、定期的に運動・スポーツを行っている。また、6 カ月間以上継続している」(維持期)の 5 段階を設定した。人が行動を変える際には、これら 5 つのステージを前進・後退を繰り返しながら通過すると考えられている。なお、図表 4-6 の「維持期」は質問項目の「現在、定期的に運動・スポーツを行っている。また、6 カ月以上継続している」と「現在、定期的に運動・スポーツを行っている。また、1 年以上継続している」を合算した数値を示している。

全体では、「無関心期」32.4%、「関心期」19.9%、「準備期」18.4%、「実行期」4.3%、「維持期」24.5%で「無関心期」が最も高かった。成人・高齢者別にみると、成人は「無関心期」33.8%、「関心期」21.3%、「準備期」18.3%、「実行期」5.2%、「維持期」21.2%で、全体と同様に「無関心期」が最も高かった。一方、高齢者は「無関心期」26.4%、「関心期」14.2%、「準備期」18.9%、「実行期」0.9%、「維持期」38.7%で「維持期」が最も高かった。「維持期」は高齢者が 17.5 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「無関心期」27.2%、「関心期」19.2%、「準備期」21.8%、「実行期」5.4%、「維持期」26.2%であった。成人の女性は「無関心期」39.0%、「関心期」22.9%、「準備期」15.5%、「関心期」5.0%、「維持期」17.3%であった。高齢者の男性は「無関心期」19.8%、「関心期」14.4%、「準備期」23.4%、「実行期」0.9%、「維持期」40.5%であった。高齢者の女性は「無関心期」33.7%、「関心期」と「準備期」は同率で 13.9%、「実行期」1.0%、「維持期」36.6%であった。成人では男女ともに「無関心期」が、高齢者では男女ともに「維持期」が最も高かった。

図表 4-6 運動・スポーツの行動変容ステージモデル(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者 × 性別)

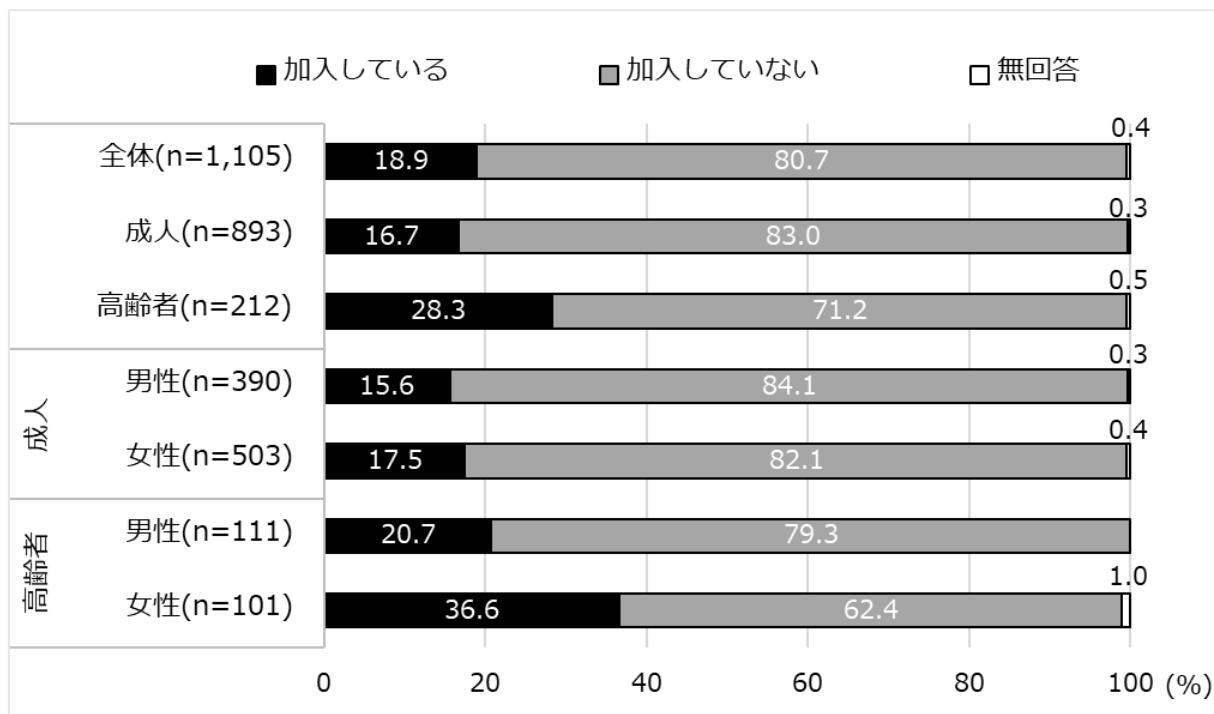


7. スポーツクラブや同好会・チームへの加入の有無

スポーツクラブや同好会・チームへの加入の有無について、集計結果を図表 4-7 に示す。全体の 18.9% がスポーツクラブ等に加入していた。成人・高齢者別にみると、成人の 16.7%、高齢者の 28.3% が「加入している」であり、高齢者が 11.6 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は 15.6%、成人の女性では 17.5% が「加入している」であった。高齢者の男性は 20.7%、高齢者の女性では 36.6% と、「加入している」割合は高齢者の女性が最も高かった。

図表 4-7 スポーツクラブや同好会・チームへの加入(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



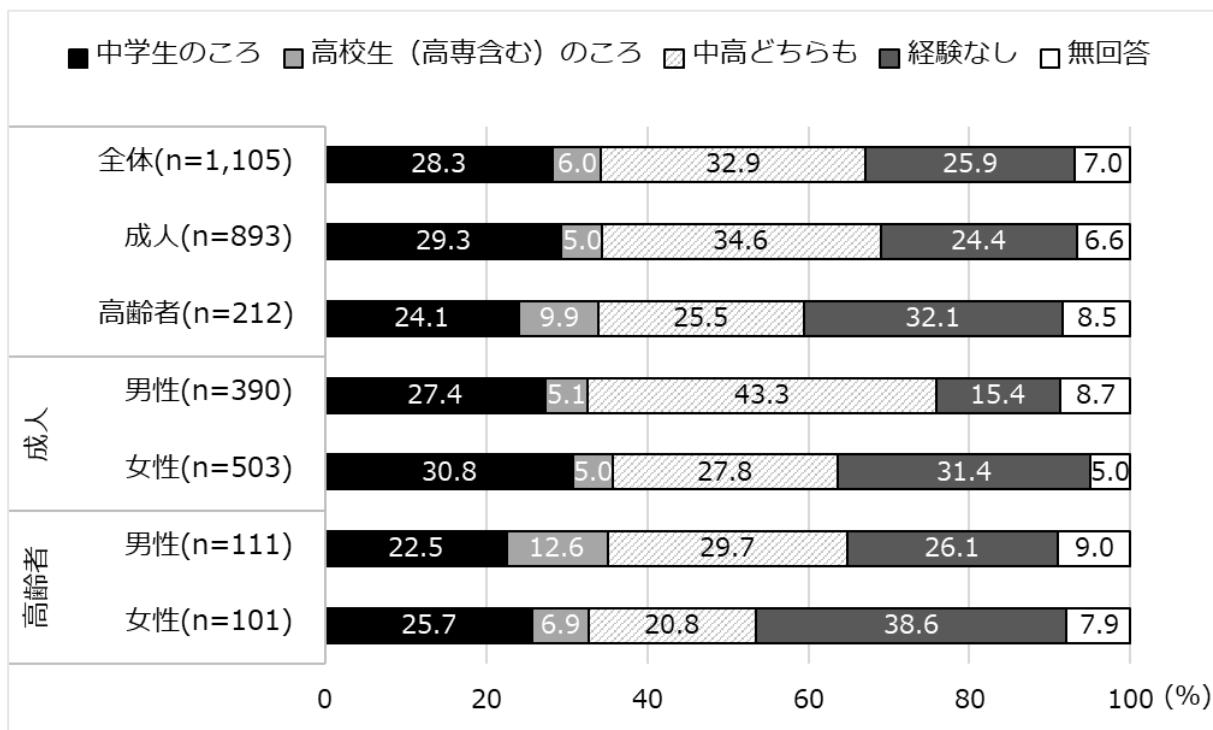
8. 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

「中学生・高校生のころに運動部もしくはスポーツクラブや同好会・チーム(地域や民間の教室)に所属していましたか。」とたずね、中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験の有無の回答を得た。所属経験者に対しては、所属時期について「中学生のころ」、「高校生(高専含む)のころ」、「中高どちらも」の3択でたずねた。集計結果を図表4-8に示す。全体では「中学生のころ」28.3%、「高校生(高専含む)のころ」6.0%、「中高どちらも」32.9%を合わせた67.2%が運動部等への所属経験があった。同様に成人・高齢者別にみると、成人の68.9%、高齢者の59.5%で所属経験があった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「中高どちらも」43.3%が最も高く、「中学生のころ」、「高校生(高専含む)のころ」、「中高どちらも」を合わせた75.8%で所属経験があった。成人の女性は「経験なし」31.4%が最も高く、「中学生のころ」、「高校生(高専含む)のころ」、「中高どちらも」を合わせた所属経験者は63.6%であった。高齢者の男性は「中高どちらも」29.7%が最も高く、「中学生のころ」、「高校生(高専含む)のころ」、「中高どちらも」を合わせた64.8%で所属経験があった。一方、高齢者の女性は「経験なし」38.6%が最も高く、「中学生のころ」、「高校生(高専含む)のころ」、「中高どちらも」を合わせた所属経験者は53.4%であった。

図表4-8 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

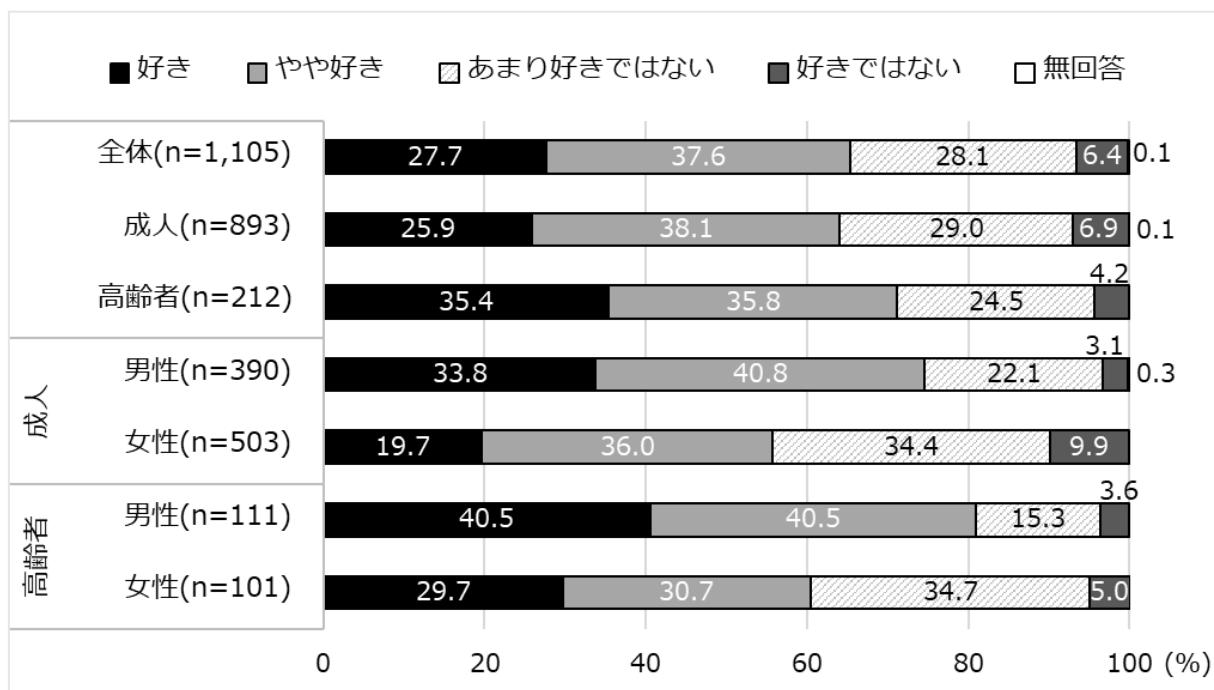


9. 運動・スポーツの好き嫌い

運動・スポーツの好き嫌いについて、「好き」から「好きではない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表4-9に示す。全体では、「好き」27.7%、「やや好き」37.6%、「あまり好きではない」28.1%、「好きではない」6.4%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「好き」25.9%と「やや好き」38.1%を合わせて64.0%、同様に高齢者は「好き」35.4%、「やや好き」35.8%を合わせて71.2%であり、高齢者が7.2ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「好き」33.8%と「やや好き」40.8%を合わせて74.6%、同様に成人の女性は「好き」19.7%、「やや好き」36.0%を合わせて55.7%であり、男性が18.9ポイント高かった。高齢者の男性は「好き」と「やや好き」がともに40.5%で合わせて81.0%、高齢者の女性は「好き」29.7%、「やや好き」30.7%を合わせて60.4%であり、男性が20.6ポイント高かった。「好き」と「やや好き」を合わせた割合が最も低かったのは、成人の女性であった。

図表4-9 運動・スポーツの好き嫌い(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

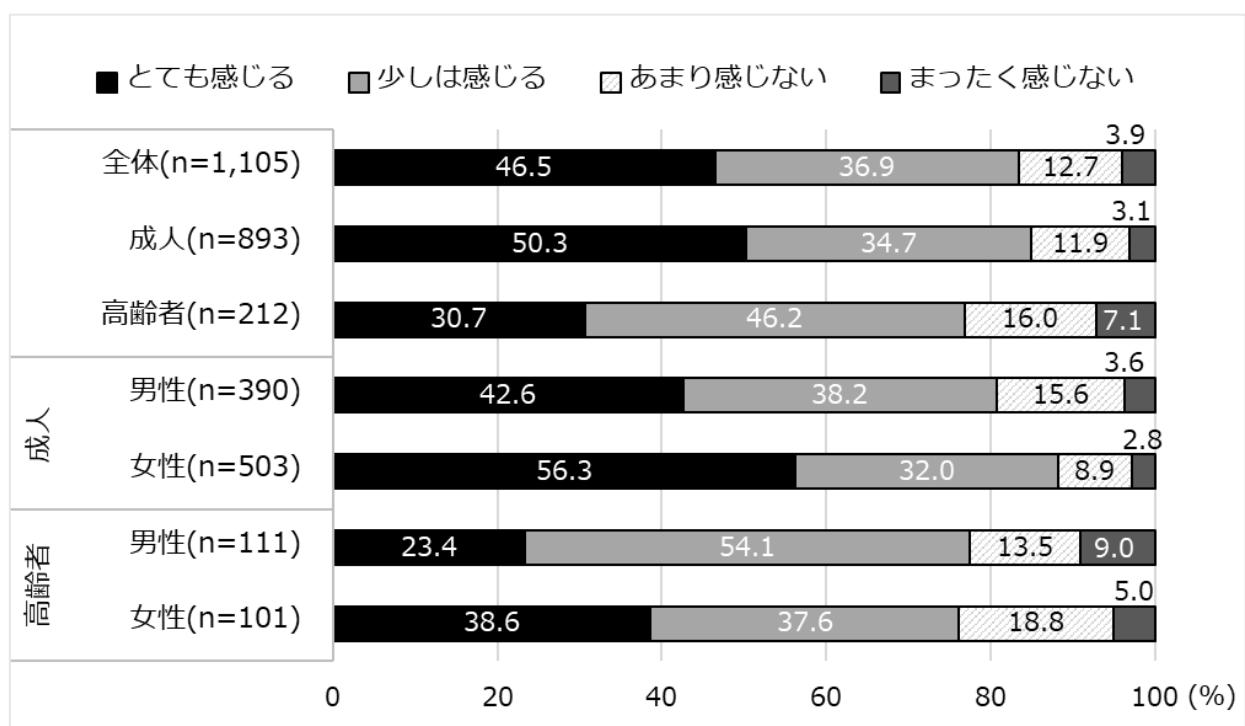


10. 運動不足感

運動不足感について「運動不足だと感じますか。」とたずね、「とても感じる」から「まったく感じない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表4-10に示す。全体では、「とても感じる」46.5%と「少しは感じる」36.9%を合わせて83.4%で、「あまり感じない」12.7%と「まったく感じない」3.9%を合わせて16.6%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「とても感じる」50.3%と「少しは感じる」34.7%を合わせて85.0%、高齢者は「とても感じる」30.7%と「少しは感じる」46.2%を合わせて76.9%であり、成人が8.1ポイント高かつた。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「とても感じる」42.6%、「少しは感じる」38.2%を合わせて80.8%、同様に成人の女性は「とても感じる」56.3%、「少しは感じる」32.0%を合わせて88.3%であり、女性が7.5ポイント高かつた。高齢者の男性は「とても感じる」23.4%、「少しは感じる」54.1%を合わせて77.5%で、高齢者の女性は「とても感じる」38.6%、「少しは感じる」37.6%を合わせて76.2%であった。「とても感じる」と「少しは感じる」を合わせた割合は、成人の女性が最も高かつた。

図表4-10 運動不足感(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



11. 余暇時間

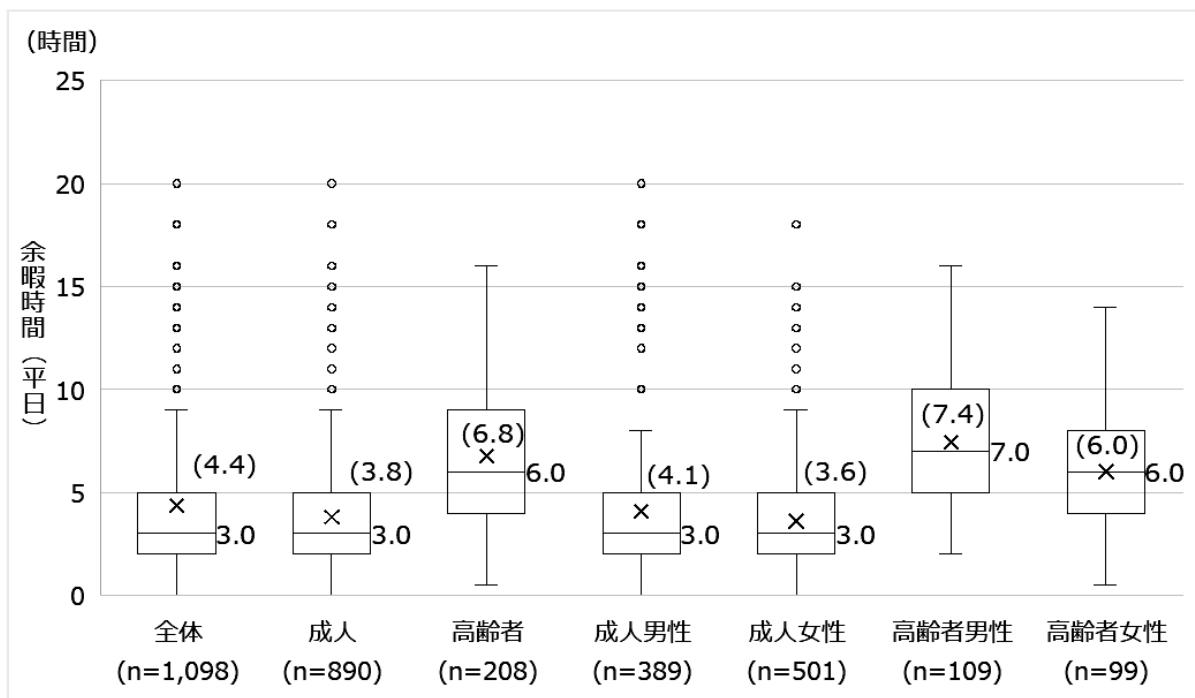
余暇時間について、「家事や睡眠・食事など生活上必要な時間を除いて、あなたが自由に使える時間は何時間くらいありますか。」とたずね、平日と休日それぞれ整数で回答を得た。平日の余暇時間の分布を図表 4-11-1 に示す。図中では、分布と中央値および平均値(×印、括弧内)を示している。また外れ値(回答データの中で極端に外れた値)を○印で示している。全体では、中央値 3.0 時間(平均 4.4 時間)であった。成人・高齢者別にみると、成人は 3.0 時間(平均 3.8 時間)、高齢者は 6.0 時間(平均 6.8 時間)であった。平日の余暇時間は、成人よりも高齢者が 3 時間程度長い。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人の男性は 3.0 時間(平均 4.1 時間)、成人の女性は 3.0 時間(平均 3.6 時間)であった。高齢者の男性は 7.0 時間(平均 7.4 時間)、高齢者の女性は 6.0 時間(平均 6.0 時間)と、高齢者では男性が女性より 1 時間程度長かった。

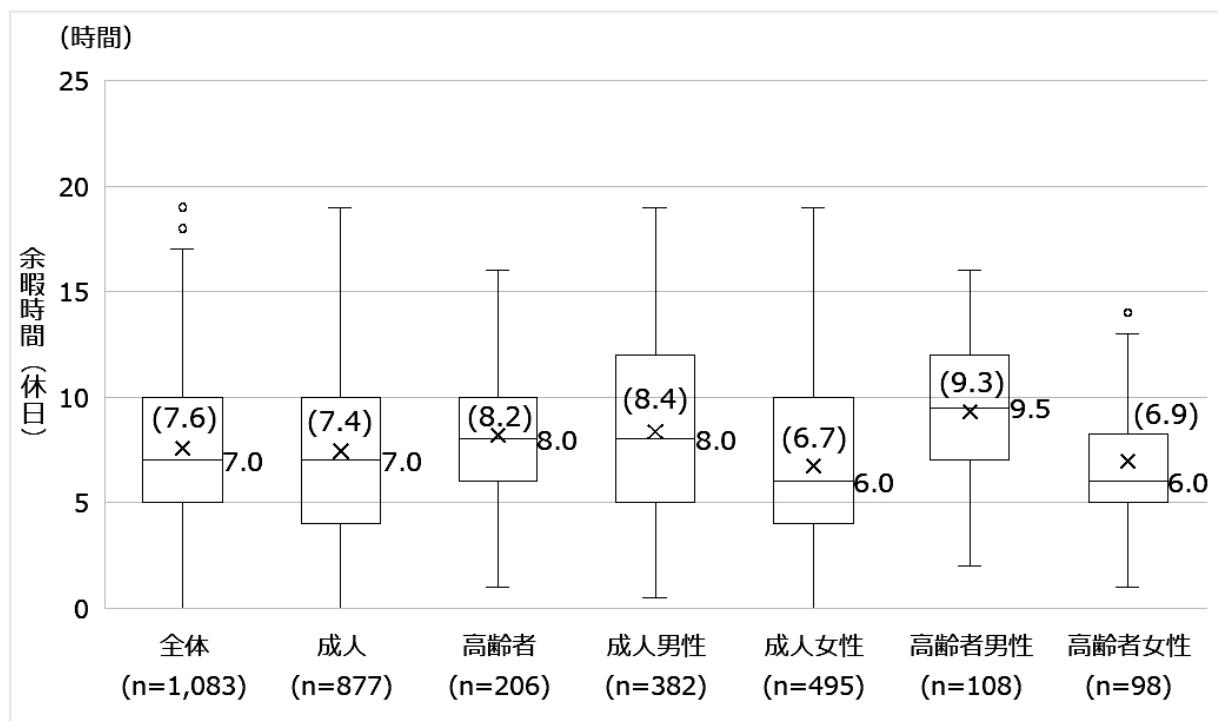
同様に、休日の余暇時間の分布を図表 4-11-2 に示す。全体では、7.0 時間(平均 7.6 時間)であった。成人・高齢者別にみると、成人は 7.0 時間(平均 7.4 時間)、高齢者は 8.0 時間(平均 8.2 時間)であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人の男性は 8.0 時間(平均 8.4 時間)、成人の女性は 6.0 時間(平均 6.7 時間)であった。男性が女性より 1.5~2 時間程度長い。高齢者の男性は 9.5 時間(平均 9.3 時間)、高齢者の女性は 6.0 時間(平均 6.9 時間)と、高齢者では男性が女性より 3 時間程度長い。

図表 4-11-1 平日の余暇時間(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者 × 性別)



図表 4-11-2 休日の余暇時間(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

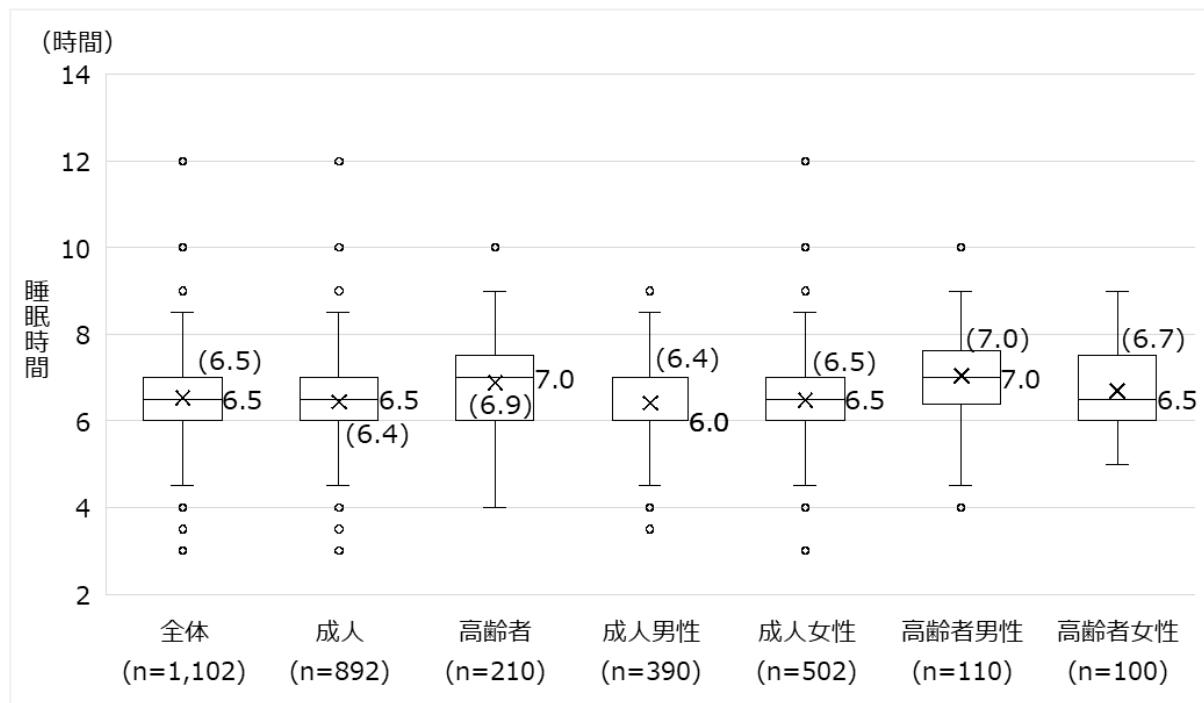


12. 睡眠時間

睡眠時間について、「過去 1 カ月間において、平均して睡眠時間は何時間くらいでしたか」とたずね、「○時間○分」と回答を得た。分析にあたっては、分を時間に置き換えて計算している。睡眠時間の分布を図表 4-12 に示す。図中では、分布と中央値および平均値(×印、括弧内)を示している。また外れ値(回答データの中で極端に外れた値)を○印で示している。全体では、中央値 6.5 時間(平均 6.5 時間)であった。成人・高齢者別では、成人 6.5 時間(平均 6.4 時間)、高齢者 7.0 時間(平均 6.9 時間)と、高齢者が 0.5 時間(30 分)程度長い。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人の男性は 6.0 時間(平均 6.4 時間)、成人の女性は 6.5 時間(平均 6.5 時間)であった。高齢者の男性では 7.0 時間(平均 7.0 時間)、高齢者の女性は 6.5 時間(平均 6.7 時間)であった。

図表 4-12 睡眠時間(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者 × 性別)

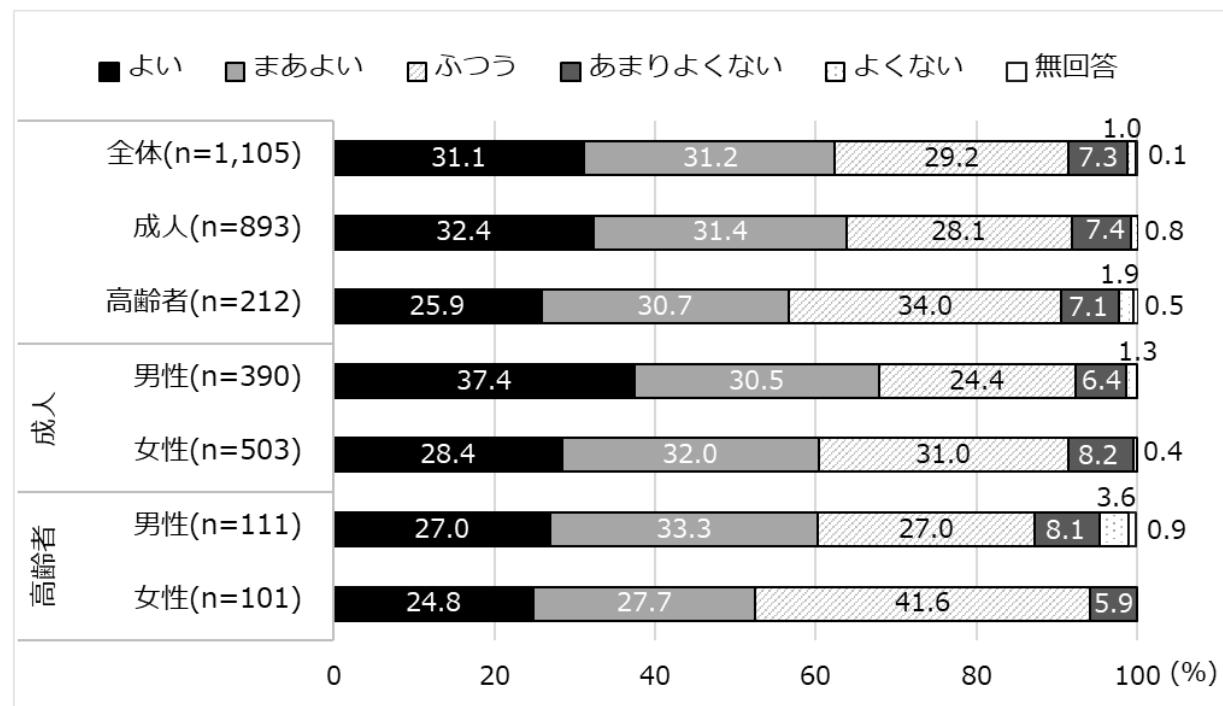


13. 主観的健康感

主観的健康感について「現在の健康状態はいかがですか。」とたずね、「よい」から「よくない」までの5段階で回答を得た。集計結果を図表4-13に示す。全体では、「よい」31.1%、「まあよい」31.2%、「ふつう」29.2%、「あまりよくない」7.3%、「よくない」1.0%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「よい」32.4%、「まあよい」31.4%を合わせて63.8%、同様に高齢者は「よい」25.9%、「まあよい」30.7%を合わせて56.6%であり、成人が7.2ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「よい」37.4%、「まあよい」30.5%を合わせて67.9%、同様に成人の女性は「よい」28.4%、「まあよい」32.0%を合わせて60.4%であり、男性が7.5ポイント高かった。高齢者の男性は「よい」27.0%、「まあよい」33.3%を合わせて60.3%で、同様に高齢者の女性は「よい」24.8%、「まあよい」27.7%を合わせて52.5%と、男性が7.8ポイント高かった。

図表4-13 主観的健康感(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



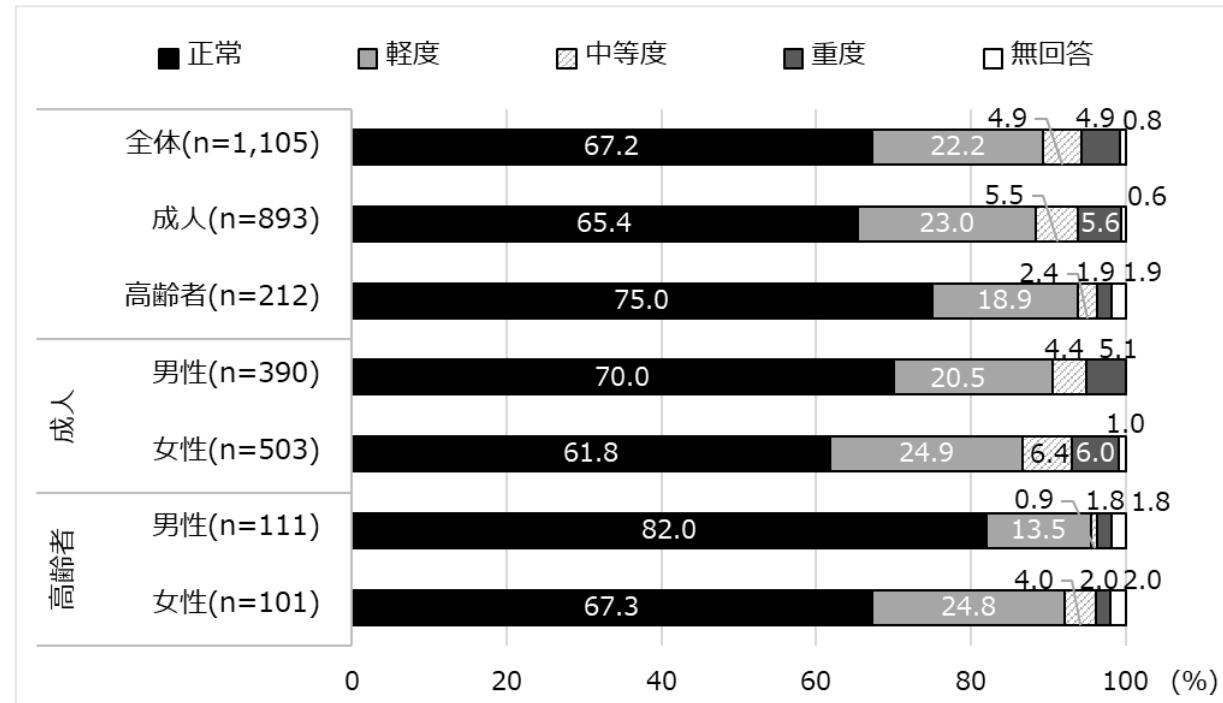
14. 精神的健康状態 (K6)

精神的健康状態について、国民生活基礎調査でも用いられる「Kessler 6 Scale (K6)」に基づきたずねた。K6 質問票はうつ病を含む気分・不安障害のスクリーニング用として学術的に検討され、6 項目の質問で「こころの健康」をチェックすることができるものである。過去 30 日間にどのくらいの頻度で 6 項目の質問内容があったかをたずね、「全くない(0 点)」から「いつも(4 点)」の 5 段階で回答を得た。日本の先行研究に従って、各項目の合計点を「正常(4 点以下)」、「心理的ストレス反応相当(5-8 点)」(以下、軽度)、「気分不安障害相当(9-12 点)」(以下、中等度)、「重症精神障害(13 点以上)」(以下、重度)の 4 区分に分類した。集計結果を図表 4-14 に示す。

全体では、「正常」67.2%、「軽度」22.2%、「中等度」と「重度」は同率で 4.9% であった。成人・高齢者別にみると、成人は「正常」65.4%、「軽度」23.0%、「中等度」5.5%、「重度」5.6% であった。高齢者は「正常」75.0%、「軽度」18.9%、「中等度」2.4%、「重度」1.9% であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「正常」70.0%、「軽度」20.5%、「中等度」4.4%、「重度」5.1% であった。成人の女性は「正常」61.8%、「軽度」24.9%、「中等度」6.4%、「重度」6.0% であり、「正常」は男性が 8.2 ポイント高かった。高齢者の男性は「正常」82.0%、「軽度」13.5%、「中等度」0.9%、「重度」1.8% であった。高齢者の女性は「正常」67.3%、「軽度」24.8%、「中等度」4.0%、「重度」2.0% であり、「正常」は女性が 14.7 ポイント高かった。

図表 4-14 精神的健康状態(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者 × 性別)

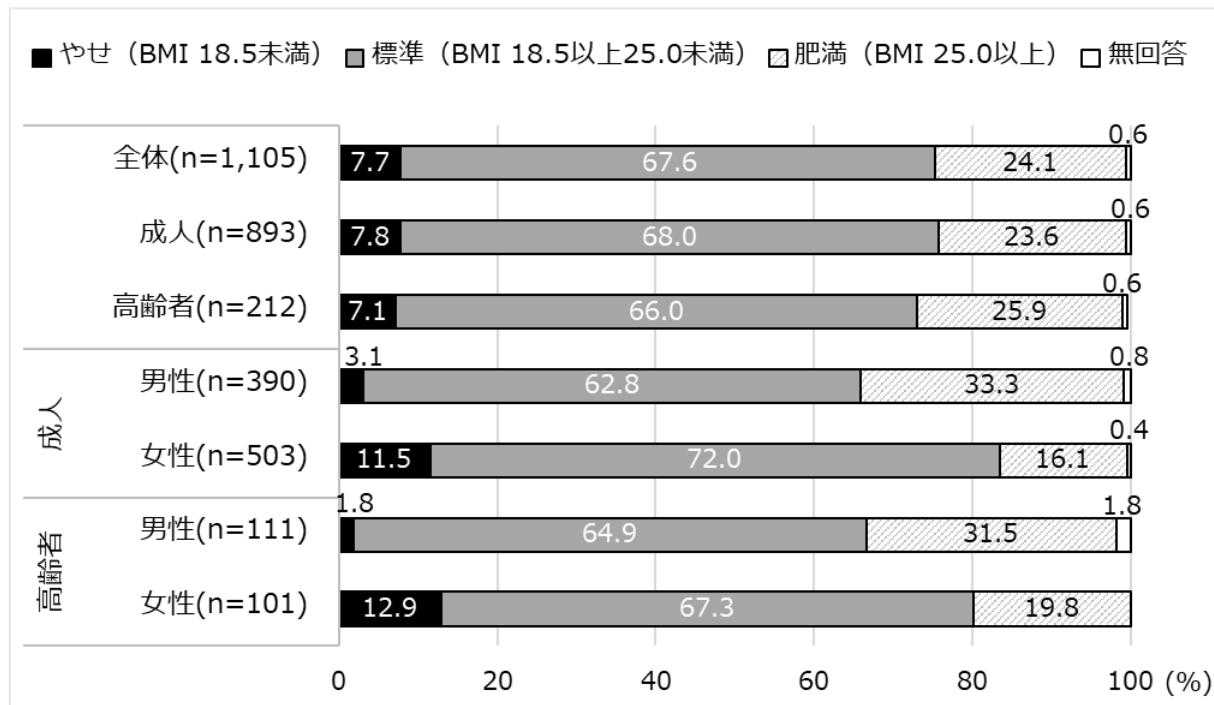


15. 体格指数 (BMI)

身長と体重から体格指数(BMI)を算出し、「やせ(BMI:18.5 未満)」、「標準(BMI:18.5 以上 25.0 未満)」、「肥満(BMI:25.0 以上)」に分類した。集計結果を図表 4-15 に示す。全体では、「やせ」7.7%、「標準」67.6%、「肥満」24.1%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「やせ」7.8%、「標準」68.0%、「肥満」23.6%で、高齢者は「やせ」7.1%、「標準」66.0%、「肥満」25.9%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「やせ」3.1%、「標準」62.8%、「肥満」33.3%で、成人の女性は「やせ」11.5%、「標準」72.0%、「肥満」16.1%であった。高齢者の男性は「やせ」1.8%、「標準」64.9%、「肥満」31.5%で、高齢者の女性は「やせ」12.9%、「標準」67.3%、「肥満」19.8%であった。成人・高齢者ともに、男性のおよそ 3 分の 1 が「肥満」、女性の 1 割強が「やせ」であった。

図表 4-15 体格指数(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者 × 性別)



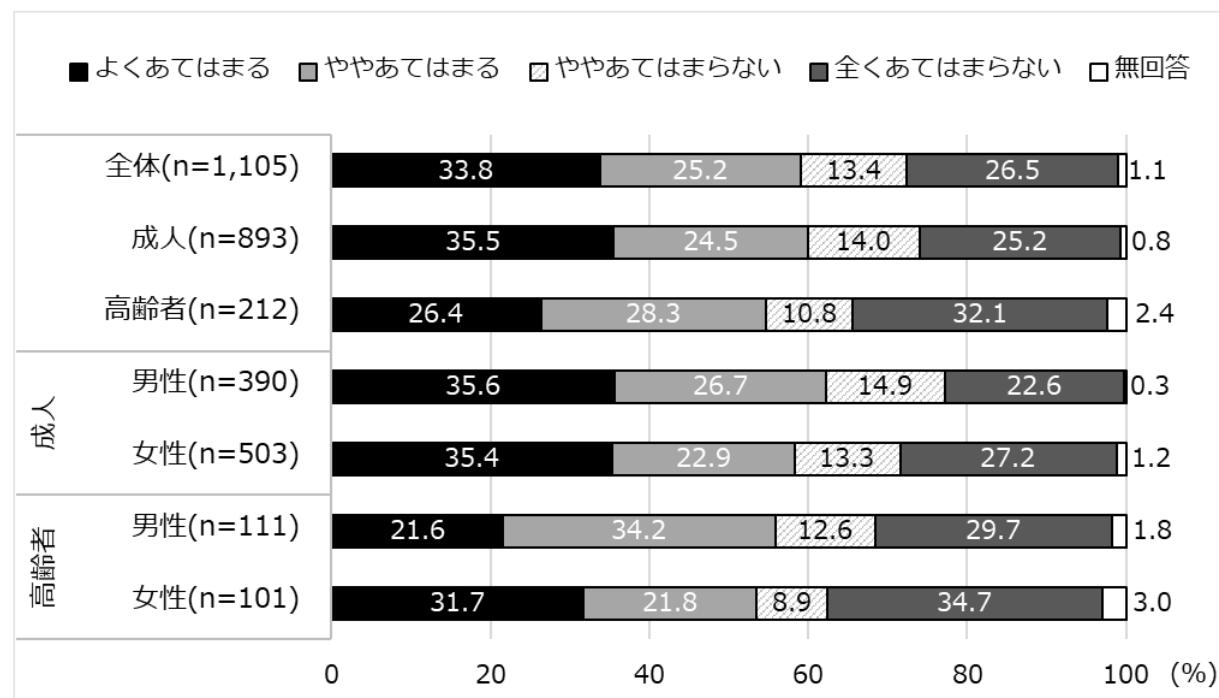
16. 居住周辺環境

16.1 自動車なしで生活することが難しい地域か

居住周辺環境について、「自動車なしで生活することが難しい地域か」がどの程度あてはまるかをたずね、「よくあてはまる」から「全くあてはまらない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表4-16-1に示す。全体では、「よくあてはまる」33.8%が最も多く、次いで「全くあてはまらない」26.5%、「ややあてはまる」25.2%、「ややあてはまらない」13.4%の順であった。成人・高齢者別にみると、成人は「よくあてはまる」35.5%、「全くあてはまらない」25.2%、「ややあてはまる」24.5%、「ややあてはまらない」14.0%の順であった。高齢者は「全くあてはまらない」32.1%、「ややあてはまる」28.3%、「よくあてはまる」26.4%、「ややあてはまらない」10.8%の順であった。特に高齢者では、自動車なしで生活することが難しい地域に「よくあてはまる」と回答した人が少なかった。

成人・高齢者それぞれについて性別にみると、成人の男性は「よくあてはまる」35.6%、「ややあてはまる」26.7%、「全くあてはまらない」22.6%、「ややあてはまらない」14.9%の順であった。成人の女性は「よくあてはまる」35.4%、「全くあてはまらない」27.2%、「ややあてはまる」22.9%、「ややあてはまらない」13.3%であった。高齢者の男性は「ややあてはまる」34.2%、「全くあてはまらない」29.7%、「よくあてはまる」21.6%、「ややあてはまらない」12.6%の順であった。高齢者の女性は「全くあてはまらない」34.7%、「よくあてはまる」31.7%、「ややあてはまる」21.8%、「ややあてはまらない」8.9%であった。「よくあてはまる」は高齢者の男性でほかと比べて10ポイント以上低かった。

図表4-16-1 自動車なしで生活することが難しい地域か(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

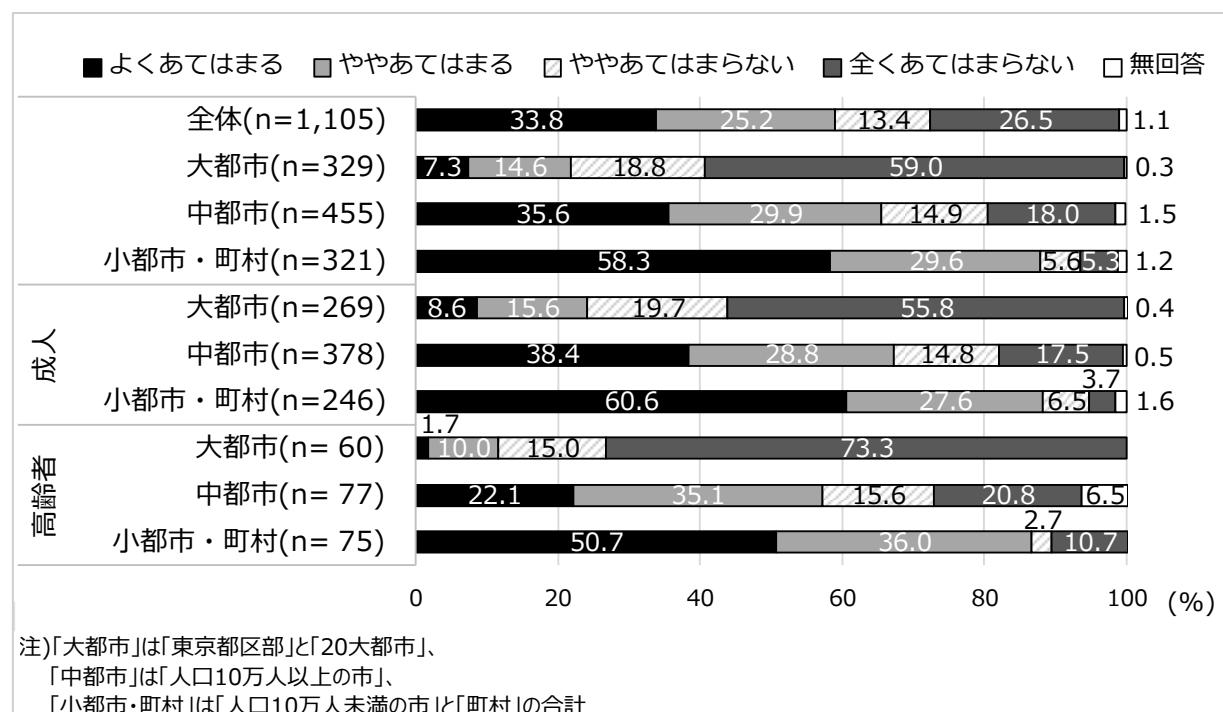


続いて、都市規模別の集計結果を図表 4-16-2 に示す。都市規模別にみると、大都市は「全くあてはまらない」59.0%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」18.8%、「ややあてはまる」14.6%、「よくあてはまる」7.3%と続いた。中都市は「よくあてはまる」35.6%、「ややあてはまる」29.9%、「全くあてはまらない」18.0%、「ややあてはまらない」14.9%の順であった。小都市・町村は「よくあてはまる」58.3%、「ややあてはまる」29.6%、「ややあてはまらない」5.6%、「全くあてはまらない」5.3%であった。都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が高く、「全くあてはまらない」が低かった。

成人・高齢者それぞれについて都市規模別にみると、成人の大都市は「全くあてはまらない」55.8%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」19.7%、「ややあてはまる」15.6%、「よくあてはまる」8.6%と続いた。成人の中都市は「よくあてはまる」38.4%、「ややあてはまる」28.8%、「全くあてはまらない」17.5%、「ややあてはまらない」14.8%の順であった。成人の小都市・町村は「よくあてはまる」60.6%、「ややあてはまる」27.6%、「ややあてはまらない」6.5%、「全くあてはまらない」3.7%であった。

高齢者の大都市は「全くあてはまらない」73.3%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」15.0%、「ややあてはまる」10.0%、「よくあてはまる」1.7%と続いた。高齢者の中都市は「ややあてはまる」35.1%、「よくあてはまる」22.1%、「全くあてはまらない」20.8%、「ややあてはまらない」15.6%の順であった。高齢者的小都市・町村は「よくあてはまる」50.7%、「ややあてはまる」36.0%、「全くあてはまらない」10.7%、「ややあてはまらない」2.7%であった。全体と同様に成人および高齢者でも都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が高く、「全くあてはまらない」が低かったが、どの都市規模でも成人より高齢者で「よくあてはまる」の割合が 10 ポイント前後低かった。

図表 4-16-2 自動車なしで生活することが難しい地域か(全体、都市規模別、成人・高齢者 × 都市規模別)

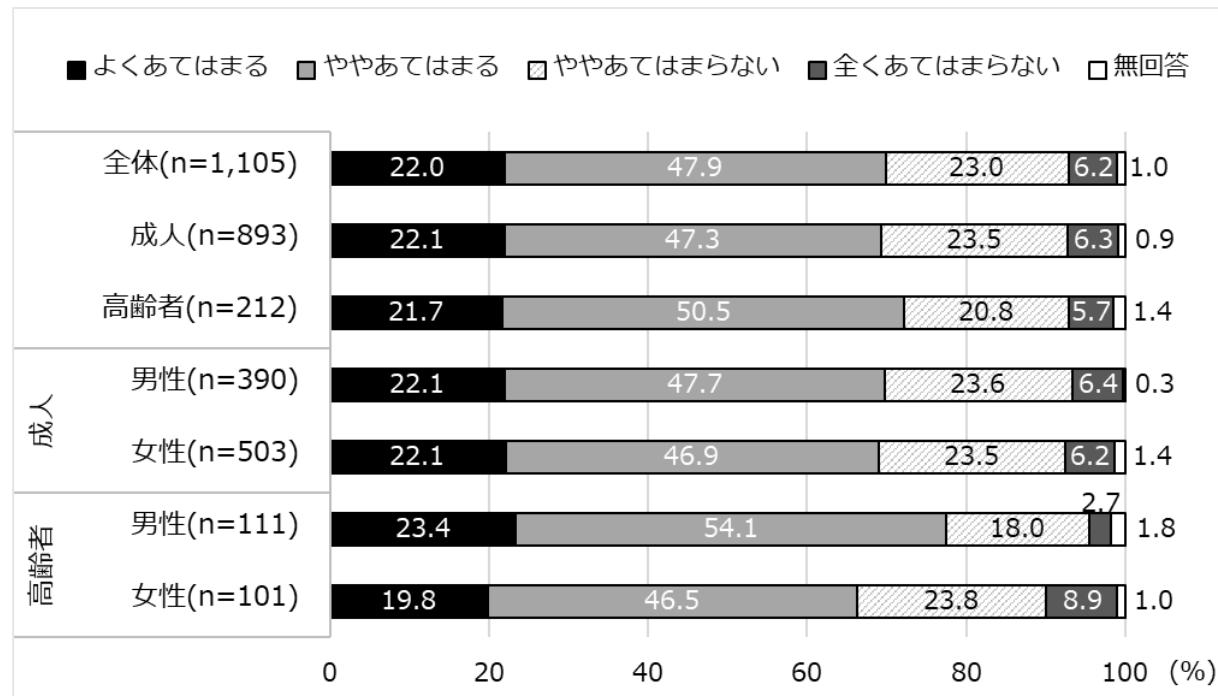


16.2 利用しやすい運動場所が多い地域か

居住周辺環境について、「利用しやすい運動場所(スポーツジム、体育館、プール、公園・緑地、遊歩道など)が多い地域か」がどの程度あてはまるかをたずね、「よくあてはまる」から「全くあてはまらない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表4-16-3に示す。全体では、「ややあてはまる」47.9%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」23.0%、「よくあてはまる」22.0%、「全くあてはまらない」6.2%の順であった。利用しやすい運動場所が多い地域であることに「ややあてはまる」と回答した人が全体の約半数を占めた。成人・高齢者別にみると、成人は「ややあてはまる」47.3%、「ややあてはまらない」23.5%、「よくあてはまる」22.1%、「全くあてはまらない」6.3%の順であった。高齢者は「ややあてはまる」50.5%、「よくあてはまる」21.7%、「ややあてはまらない」20.8%、「全くあてはまらない」5.7%であった。成人・高齢者別にみてもおおむね全体と回答が類似している傾向がみられた。

成人・高齢者それぞれについて性別にみると、成人の男性は「ややあてはまる」47.7%、「ややあてはまらない」23.6%、「よくあてはまる」22.1%、「全くあてはまらない」6.4%の順であった。成人の女性は「ややあてはまる」46.9%、「ややあてはまらない」23.5%、「よくあてはまる」22.1%、「全くあてはまらない」6.2%であった。高齢者の男性は「ややあてはまる」54.1%、「よくあてはまる」23.4%、「ややあてはまらない」18.0%、「全くあてはまらない」2.7%の順であった。高齢者の女性は「ややあてはまる」46.5%、「ややあてはまらない」23.8%、「よくあてはまる」19.8%、「全くあてはまらない」8.9%であった。成人では男女差はほとんどみられなかつたが、高齢者では女性より男性で「よくあてはまる」「ややあてはまる」を合わせた「利用しやすい運動場所が多い地域」と回答した割合が11.2ポイント高かった。

図表4-16-3 利用しやすい運動場所が多い地域か(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

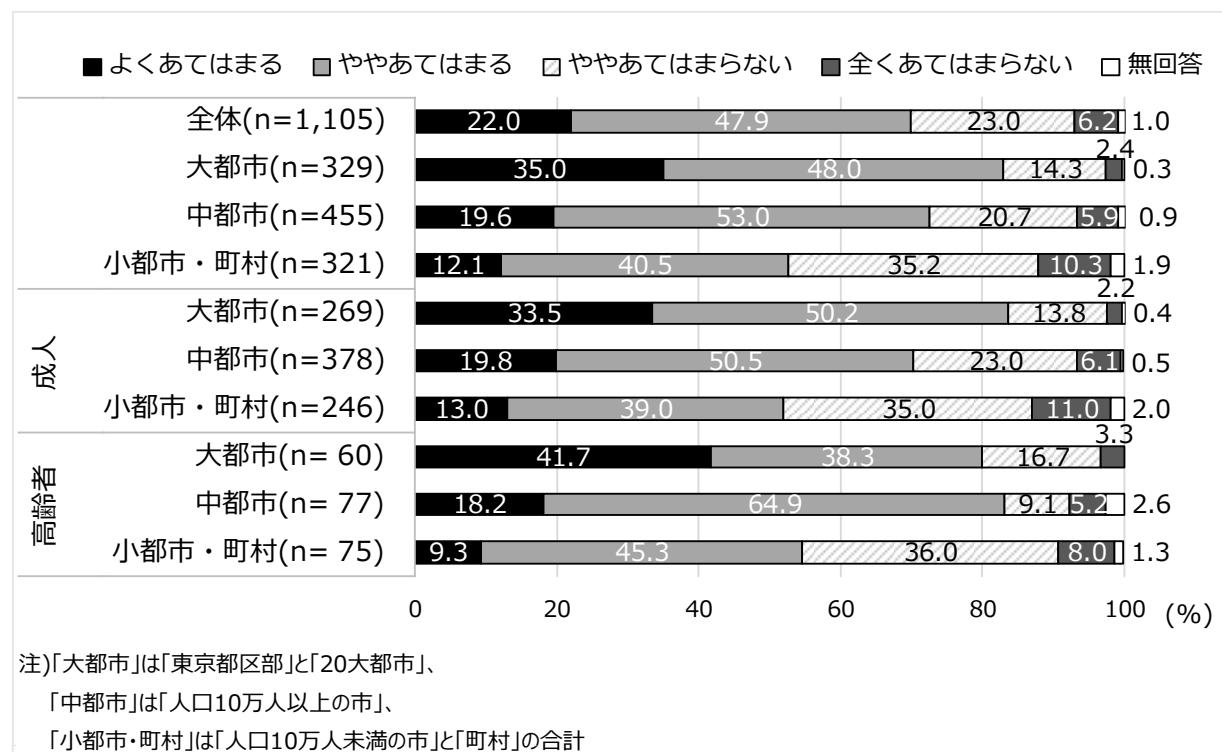


続いて、都市規模別の集計結果を図表 4-16-4 に示す。都市規模別にみると、大都市は「ややあてはまる」48.0%が最も高く、次いで「よくあてはまる」35.0%、「ややあてはまらない」14.3%、「全くあてはまらない」2.4%の順であった。中都市は「ややあてはまる」53.0%、「ややあてはまらない」20.7%、「よくあてはまる」19.6%、「全くあてはまらない」5.9%の順であった。小都市・町村は「ややあてはまる」40.5%、「ややあてはまらない」35.2%、「よくあてはまる」12.1%、「全くあてはまらない」10.3%であった。都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」は高かった。

成人・高齢者それぞれについて都市規模別にみると、成人の大都市は「ややあてはまる」50.2%が最も高く、次いで「よくあてはまる」33.5%、「ややあてはまらない」13.8%、「全くあてはまらない」2.2%と続いた。成人の中都市は「ややあてはまる」50.5%、「ややあてはまらない」23.0%、「よくあてはまる」19.8%、「全くあてはまらない」6.1%の順であった。成人の小都市・町村は「ややあてはまる」39.0%、「ややあてはまらない」35.0%、「よくあてはまる」13.0%、「全くあてはまらない」11.0%であった。全体と同様に、都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」は高い。

高齢者の大都市は「よくあてはまる」41.7%が最も高く、次いで「ややあてはまる」38.3%、「ややあてはまらない」16.7%、「全くあてはまらない」3.3%と続いた。高齢者の中都市は「ややあてはまる」64.9%、「よくあてはまる」18.2%、「ややあてはまらない」9.1%、「全くあてはまらない」5.2%の順であった。高齢者的小都市・町村は「ややあてはまる」45.3%、「ややあてはまらない」36.0%、「よくあてはまる」9.3%、「全くあてはまらない」8.0%であった。都市規模が小さいほど「よくあてはまる」は低く、「全くあてはまらない」は高かった。

図表 4-16-4 利用しやすい運動場所が多い地域か(全体、都市規模別、成人・高齢者 × 都市規模別)



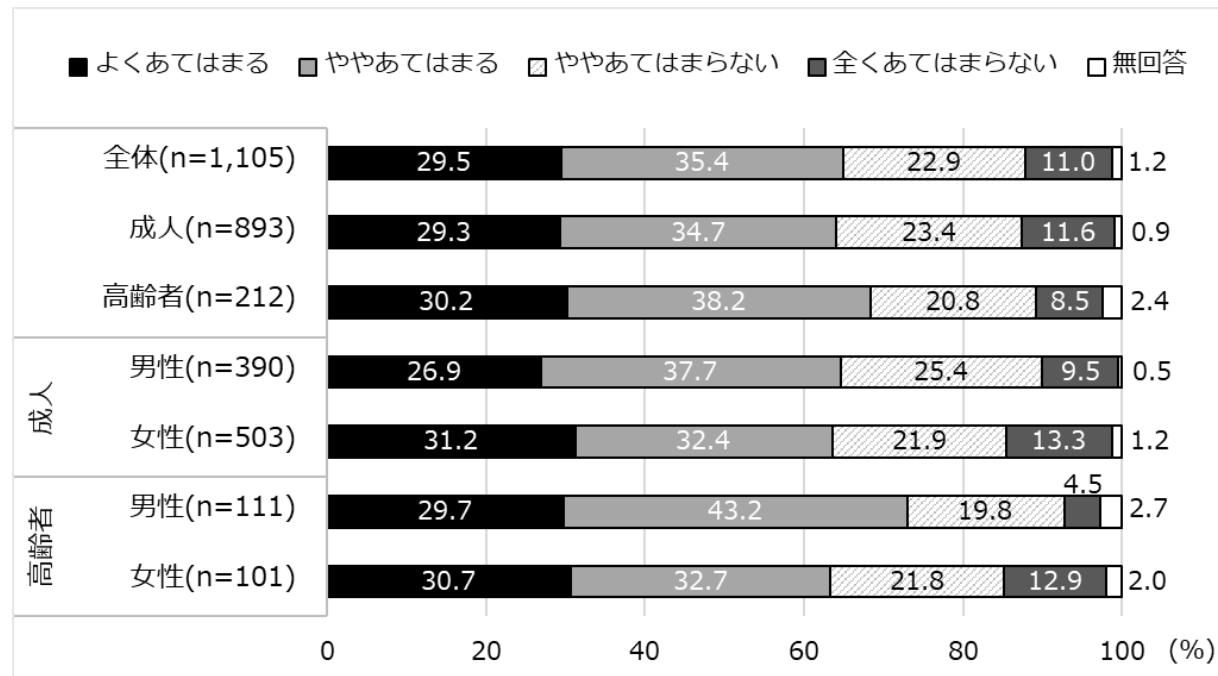
16.3 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多くある地域か

居住周辺環境について、「歩いたり自転車に乗ったりする機会(地域活動、買い物、通勤、お出掛けなど)が多くある地域か」がどの程度あてはまるかをたずね、「よくあてはまる」から「全くあてはまらない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表4-16-5に示す。

全体では、「ややあてはまる」35.4%が最も高く、次いで「よくあてはまる」29.5%、「ややあてはまらない」22.9%、「全くあてはまらない」11.0%の順であった。歩いたり自転車に乗ったりする機会が多い地域であることに「よくあてはまる」または「ややあてはまる」と回答した人の合計は64.9%と、全体の半数以上を占めた。成人・高齢者別でみると、成人は「ややあてはまる」34.7%、「よくあてはまる」29.3%、「ややあてはまらない」23.4%、「全くあてはまらない」11.6%の順であった。高齢者は「ややあてはまる」38.2%、「よくあてはまる」30.2%、「ややあてはまらない」20.8%、「全くあてはまらない」8.5%の順であった。「よくあてはまる」と「ややあてはまる」を合わせた「歩いたり自転車に乗ったりする機会が多い」と回答した割合は、成人より高齢者で4.4ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて性別にみると、成人の男性は「ややあてはまる」37.7%、「よくあてはまる」26.9%、「ややあてはまらない」25.4%、「全くあてはまらない」9.5%の順であった。成人の女性は「ややあてはまる」32.4%、「よくあてはまる」31.2%、「ややあてはまらない」21.9%、「全くあてはまらない」13.3%であった。高齢者の男性は「ややあてはまる」43.2%、「よくあてはまる」29.7%、「ややあてはまらない」19.8%、「全くあてはまらない」4.5%の順であった。高齢者の女性は「ややあてはまる」32.7%、「よくあてはまる」30.7%、「ややあてはまらない」21.8%、「全くあてはまらない」12.9%であった。成人では男女差はほとんどみられなかつたが、高齢者では「よくあてはまる」「ややあてはまる」を合わせた「歩いたり自転車に乗ったりする機会が多い」と回答した割合が女性より男性で9.5ポイント高かった。

図表4-16-5 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多くある地域か
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

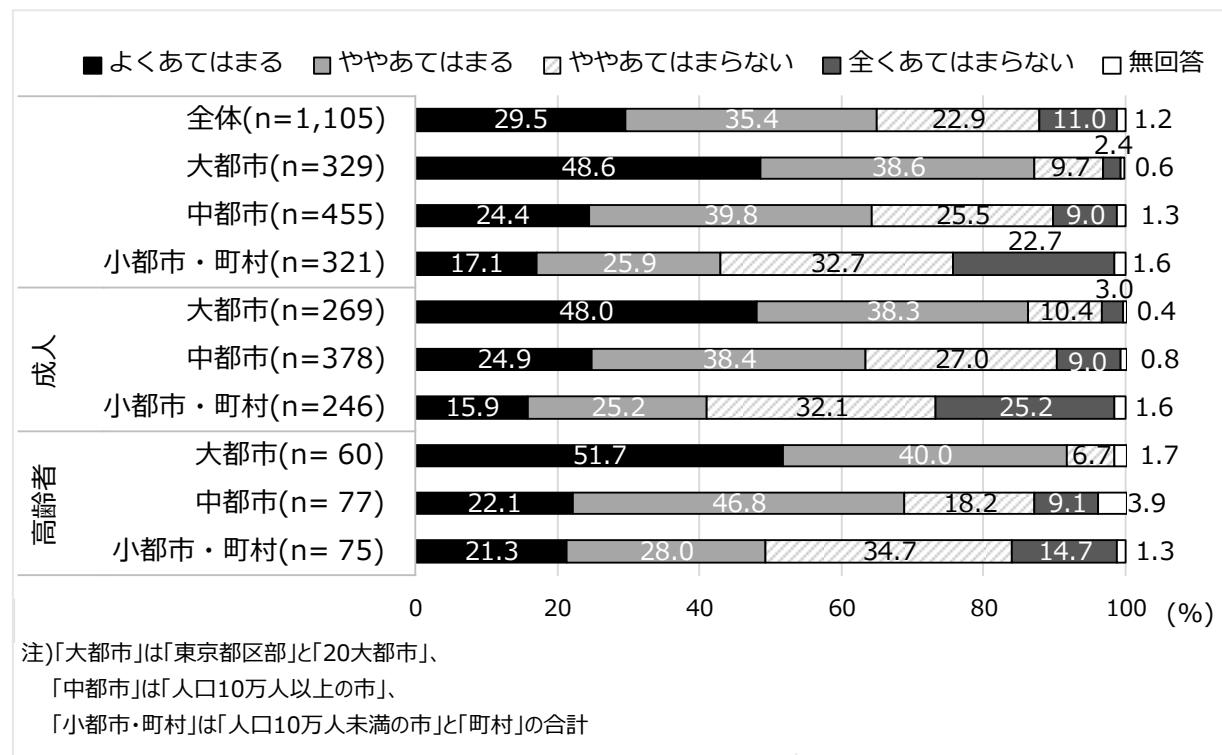


続いて、都市規模別の集計結果を図表 4-16-6 に示す。都市規模別にみると、大都市は「よくあてはまる」48.6%が最も高く、次いで「ややあてはまる」38.6%、「ややあてはまらない」9.7%、「全くあてはまらない」2.4%と続いた。中都市は「ややあてはまる」39.8%、「ややあてはまらない」25.5%、「よくあてはまる」24.4%、「全くあてはまらない」9.0%の順であった。小都市・町村は「ややあてはまらない」32.7%、「ややあてはまる」25.9%、「全くあてはまらない」22.7%、「よくあてはまる」17.1%であった。都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」が高かった。

成人・高齢者それぞれについて都市規模別にみると、成人の大都市は「よくあてはまる」48.0%が最も高く、次いで「ややあてはまる」38.3%、「ややあてはまらない」10.4%、「全くあてはまらない」3.0%と続いた。成人の中都市は「ややあてはまる」38.4%、「ややあてはまらない」27.0%、「よくあてはまる」24.9%、「全くあてはまらない」9.0%の順であった。成人の小都市・町村は「ややあてはまらない」32.1%、「ややあてはまる」と「全くあてはまらない」が同率で25.2%、「よくあてはまる」15.9%であった。全体と同様に、都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」が高かった。

高齢者の大都市は「よくあてはまる」51.7%が最も高く、次いで「ややあてはまる」40.0%、「ややあてはまらない」6.7%の順であった。高齢者の中都市は「ややあてはまる」46.8%、「よくあてはまる」22.1%、「ややあてはまらない」18.2%、「全くあてはまらない」9.1%の順であった。高齢者的小都市・町村は「ややあてはまらない」34.7%、「ややあてはまる」28.0%、「よくあてはまる」21.3%、「全くあてはまらない」14.7%であった。「よくあてはまる」は大都市が顕著に高く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」は都市規模が小さいほど高かった。

図表 4-16-6 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多くある地域か
(全体、都市規模別、成人・高齢者 × 都市規模別)

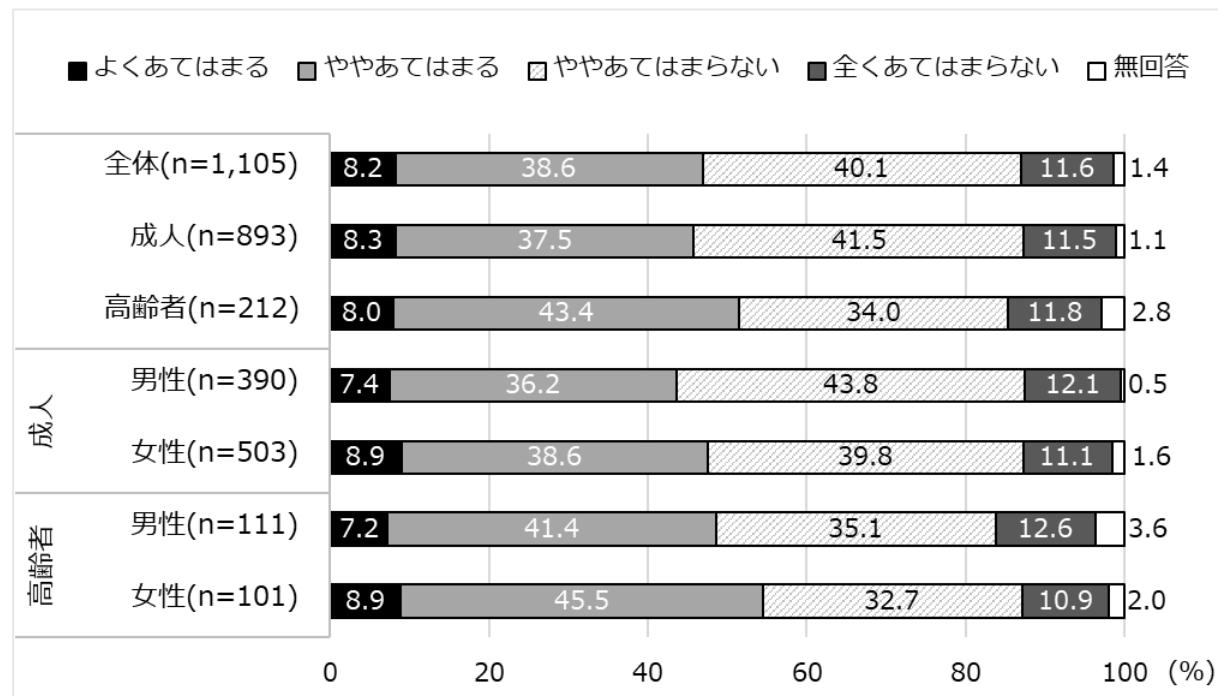


16.4 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か

居住周辺環境について、「運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か」がどの程度あてはまるかをたずね、「よくあてはまる」から「全くあてはまらない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表4-16-7に示す。全体では、「ややあてはまらない」40.1%が最も高く、次いで「ややあてはまる」38.6%、「全くあてはまらない」11.6%、「よくあてはまる」8.2%の順であった。「よくあてはまる」「ややあてはまる」を合わせた「運動教室やスポーツ・体操サークルが盛んな地域」と回答した割合は46.8%と全体の約半数となり、回答が二分された。成人・高齢者別にみると、成人は「ややあてはまらない」41.5%、「ややあてはまる」37.5%、「全くあてはまらない」11.5%、「よくあてはまる」8.3%の順であった。高齢者は「ややあてはまる」43.4%、「ややあてはまらない」34.0%、「全くあてはまらない」11.8%、「よくあてはまる」8.0%であった。

成人・高齢者それぞれについて性別にみると、成人の男性は「ややあてはまらない」43.8%、「ややあてはまる」36.2%、「全くあてはまらない」12.1%、「よくあてはまる」7.4%の順であった。成人の女性は「ややあてはまらない」39.8%、「ややあてはまる」38.6%、「全くあてはまらない」11.1%、「よくあてはまる」8.9%であった。高齢者の男性は「ややあてはまる」41.4%、「ややあてはまらない」35.1%、「全くあてはまらない」12.6%、「よくあてはまる」7.2%の順であった。高齢者の女性では、「ややあてはまる」45.5%、「ややあてはまらない」32.7%、「全くあてはまらない」10.9%、「よくあてはまる」8.9%であった。「よくあてはまる」「ややあてはまる」を合わせた「運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域」だと回答した割合は、高齢者で女性が男性より5.8ポイント高かった。

図表4-16-7 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

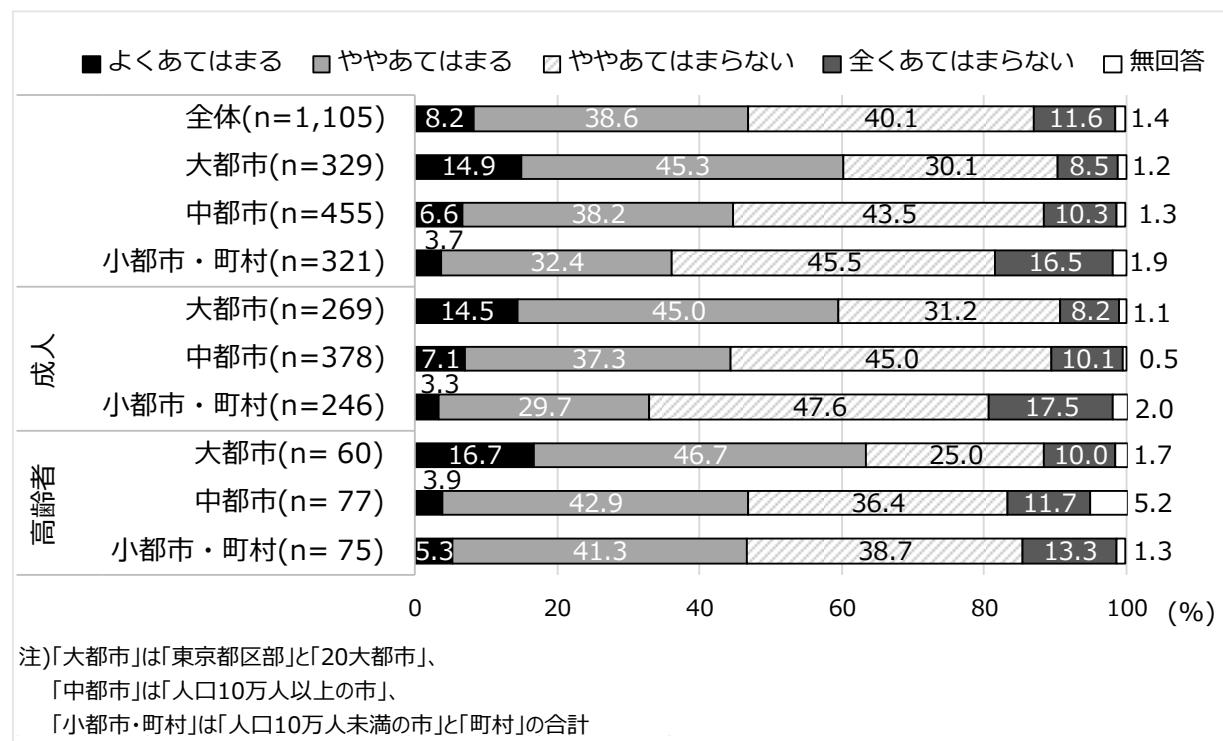


続いて、都市規模別の集計結果を図表 4-16-8 に示す。都市規模別にみると、大都市は「ややあてはまる」45.3%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」30.1%、「よくあてはまる」14.9%、「全くあてはまらない」8.5%と続いた。中都市は「ややあてはまらない」43.5%、「ややあてはまる」38.2%、「全くあてはまらない」10.3%、「よくあてはまる」6.6%の順であった。小都市・町村は「ややあてはまらない」45.5%、「ややあてはまる」32.4%、「全くあてはまらない」16.5%、「よくあてはまる」3.7%であった。都市規模が小さいほど「よくあてはまる」と「ややあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」が高かった。

成人・高齢者それぞれについて都市規模別にみると、成人の大都市は「ややあてはまる」45.0%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」31.2%、「よくあてはまる」14.5%、「全くあてはまらない」8.2%と続いた。成人の中都市は「ややあてはまらない」45.0%、「ややあてはまる」37.3%、「全くあてはまらない」10.1%、「よくあてはまる」7.1%の順であった。成人の小都市・町村別は「ややあてはまらない」47.6%、「ややあてはまる」29.7%、「全くあてはまらない」17.5%、「よくあてはまる」3.3%であった。全体と同様に都市規模が小さいほど「よくあてはまる」と「ややあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」が高かった。

高齢者の大都市は「ややあてはまる」46.7%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」25.0%、「よくあてはまる」16.7%、「全くあてはまらない」10.0%と続いた。高齢者の中都市は「ややあてはまる」42.9%、「ややあてはまらない」36.4%、「全くあてはまらない」11.7%、「よくあてはまる」3.9%の順であった。高齢者の小都市・町村は「ややあてはまる」41.3%、「ややあてはまらない」38.7%、「全くあてはまらない」13.3%、「よくあてはまる」5.3%であった。都市規模が小さいほど、「ややあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」が高かったが、全体や成人より差は小さかった。

図表 4-16-8 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か
(全体、都市規模別、成人・高齢者 × 都市規模別)



17. 仕事における身体活動

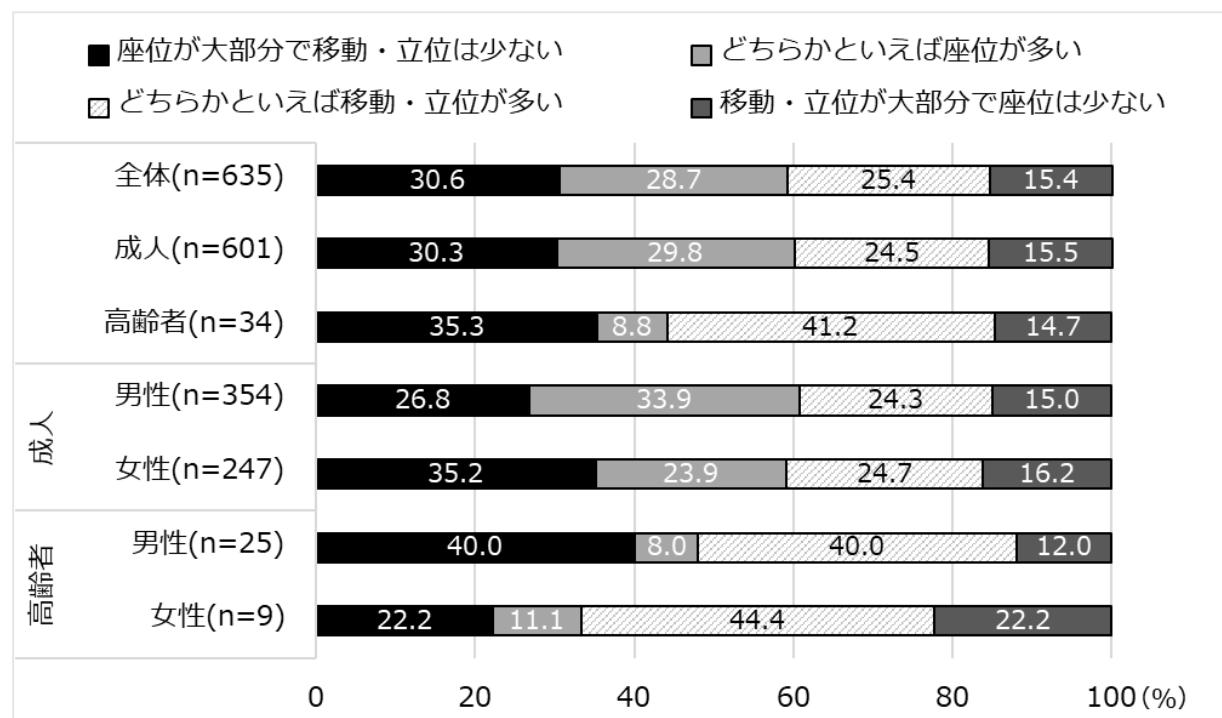
主な職業について「就業者(パートタイム・アルバイトを除く)」と回答した者に対して、仕事における身体活動を「座位が大部分で移動・立位は少ない」から「移動・立位が大部分で座位は少ない」までの4段階でたずねた。集計結果を図表4-17に示す。ただし、高齢者の女性のサンプル数が極めて少ないので、高齢者の男女別の結果は参考値として掲載した。

全体では、「座位が大部分で移動・立位は少ない」が30.6%と最も高く、次いで「どちらかといえば座位が多い」28.7%、「どちらかといえば移動・立位が多い」が25.4%、「移動・立位が大部分で座位は少ない」15.4%の順であった。

成人・高齢者別にみると、成人は「座位が大部分で移動・立位は少ない」30.3%、「どちらかといえば座位が多い」29.8%、「どちらかといえば移動・立位が多い」24.5%、「移動・立位が大部分で座位は少ない」15.5%であった。高齢者は「どちらかといえば移動・立位が多い」41.2%、「座位が大部分で移動・立位は少ない」が35.3%、「移動・立位が大部分で座位は少ない」14.7%、「どちらかといえば座位が多い」8.8%であった。特に高齢者では、「移動・立位が大部分で座位は少ない」または「どちらかといえば移動・立位が多い」仕事に就いていると回答した人が半数以上を占めた。

成人について男女別に割合をみると、成人の男性は「どちらかといえば座位が多い」33.9%、「座位が大部分で移動・立位は少ない」26.8%、「どちらかといえば移動・立位が多い」24.3%、「移動・立位が大部分で座位は少ない」15.0%の順であった。成人の女性は「座位が大部分で移動・立位は少ない」が35.2%、「どちらかといえば移動・立位が多い」24.7%、「どちらかといえば座位が多い」23.9%、「移動・立位が大部分で座位は少ない」16.2%であった。女性の「座位が大部分で移動・立位は少ない」割合は男性より8.4ポイント高かった。

図表4-17 仕事における身体活動(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



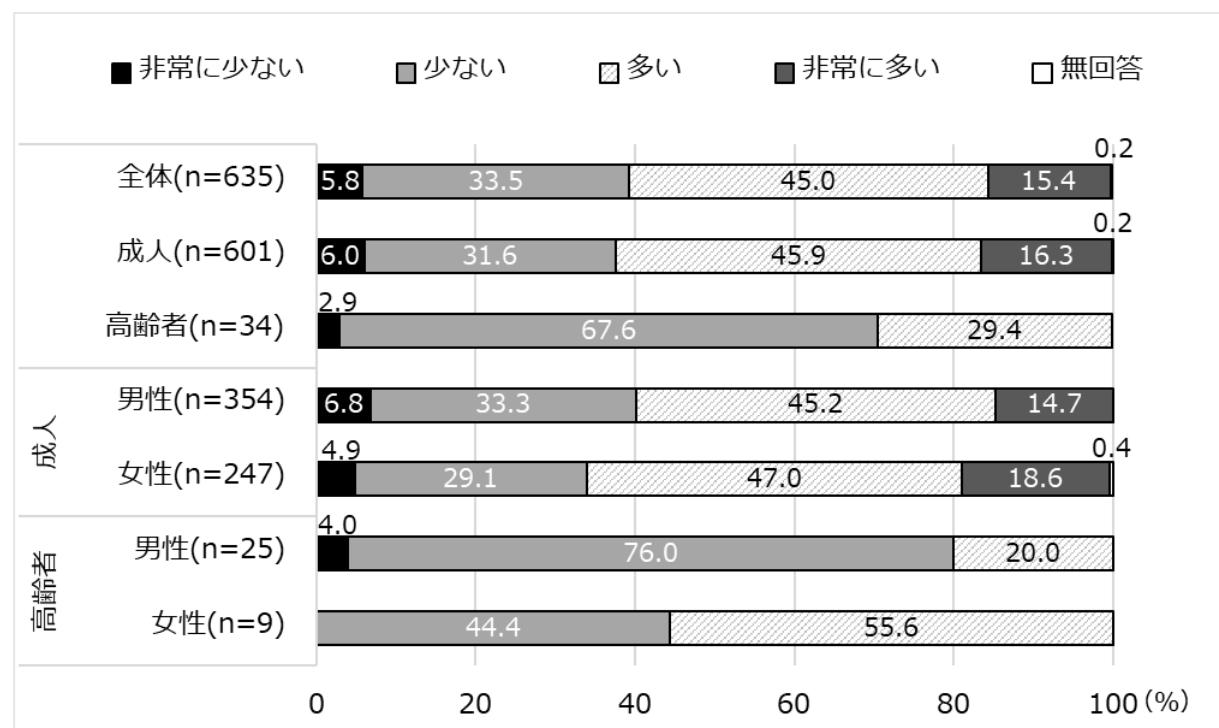
18. 仕事における精神的負担

主な職業について「就業者(パートタイム・アルバイトを除く)」と回答した者に対して、仕事における精神的負担を「非常に少ない」から「非常に多い」までの4段階でたずねた。集計結果を図表4-18に示す。ただし、高齢者の女性のサンプル数が極めて少ないので、高齢者の男女別の結果は参考値として掲載した。

全体では、「多い」が45.0%と最も高く、次いで「少ない」33.5%、「非常に多い」が15.4%、「非常に少ない」5.8%の順であった。成人・高齢者別にみると、成人は「多い」45.9%、「少ない」31.6%、「非常に多い」16.3%、「非常に少ない」6.0%であった。高齢者は「少ない」67.6%、「多い」29.4%、「非常に少ない」2.9%であった。特に高齢者では、仕事における精神的負担が「少ない」と回答した人がおよそ7割を占めており、成人よりも高い傾向であった。

成人について男女別に割合をみると、成人の男性は「多い」45.2%、「少ない」33.3%、「非常に多い」14.7%、「非常に少ない」6.8%であった。成人の女性は「多い」47.0%、「少ない」29.1%、「非常に多い」18.6%、「非常に少ない」4.9%の順であった。「非常に少ない」「少ない」を合わせた割合は男性が女性より6.1ポイント高かった。

図表4-18 仕事における精神的負担(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



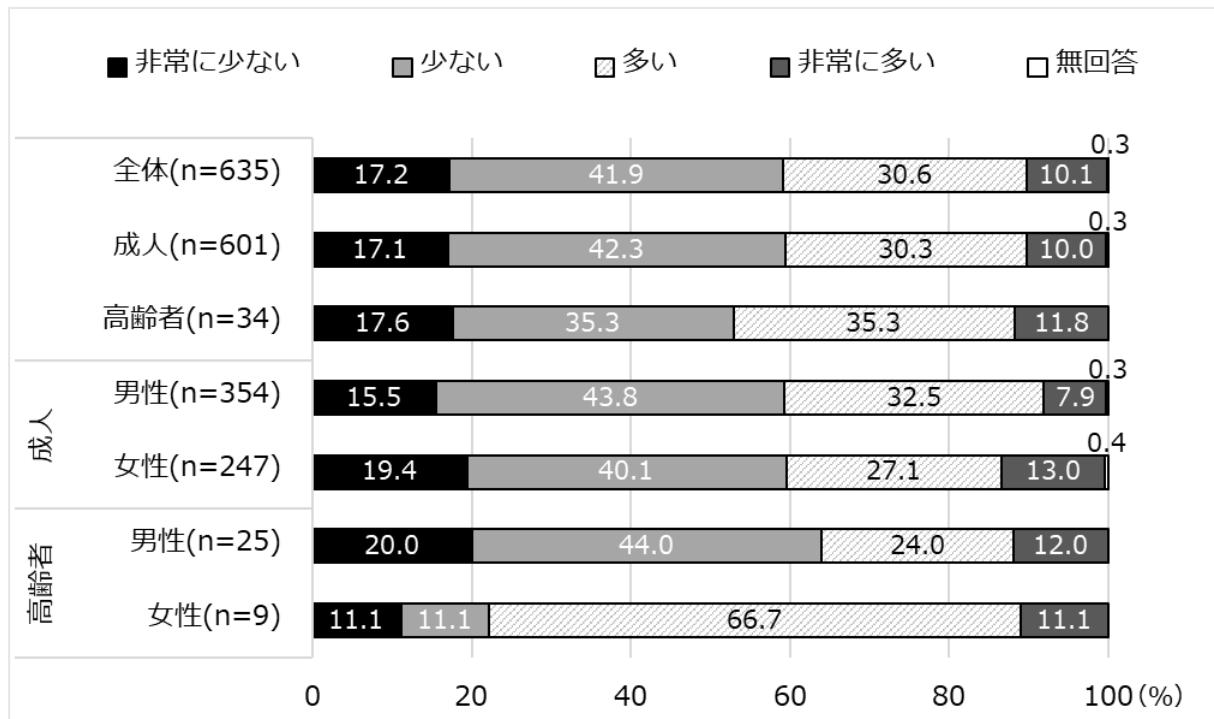
19. 仕事における身体的負担

主な職業について「就業者(パートタイム・アルバイトを除く)」と回答した者に対して、仕事における身体的負担を「非常に少ない」から「非常に多い」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表4-19に示す。ただし、高齢者の女性のサンプル数が極めて少ないとため、高齢者の男女別の結果は参考値として掲載した。

全体では、「少ない」が41.9%と最も高く、次いで「多い」30.6%、「非常に少ない」が17.2%、「非常に多い」10.1%の順であった。また成人・高齢者別にみると、成人は「少ない」42.3%、「多い」30.3%、「非常に少ない」17.1%、「非常に多い」10.0%であった。高齢者は「少ない」と「多い」が同率で35.3%、「非常に少ない」17.6%、「非常に多い」11.8%であった。

成人について男女別に割合をみると、成人の男性は「少ない」43.8%、「多い」32.5%、「非常に少ない」15.5%、「非常に多い」7.9%の順であった。成人の女性は「少ない」40.1%、「多い」27.1%、「非常に少ない」19.4%、「非常に多い」13.0%であった。「非常に多い」は女性が5.1ポイント高かったが、そのほかに明確な差はみられなかった。

図表4-19 仕事における身体的負担(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

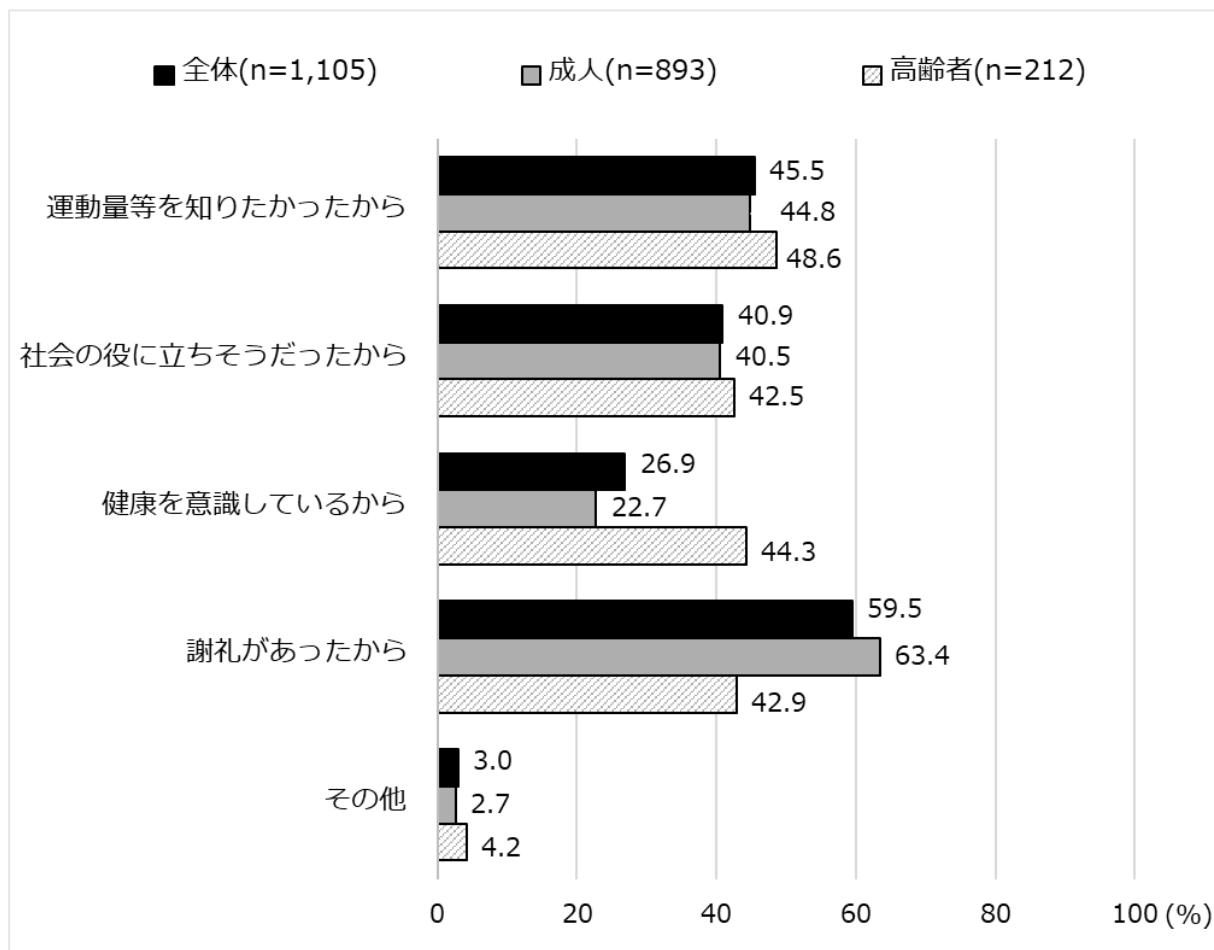


20. 調査協力の理由

本調査に協力した理由を複数回答でたずねた。図表 4-20-1 に全体と成人・高齢者別、図表 4-20-2 に成人・高齢者それぞれについて性別の集計結果を示す。全体では、「謝礼があったから」59.5%が最も高く、「運動量等を知りたかったから」45.5%、「社会の役に立ちそうだったから」40.9%と続いた。成人・高齢者別にみると、成人は全体と同様に「謝礼があったから」63.4%が最も高く、次いで「運動量等を知りたかったから」44.8%、「社会の役に立ちそうだったから」40.5%の順であった。一方、高齢者は「運動量等を知りたかったから」48.6%が最も高く、次いで「健康を意識しているから」44.3%、「謝礼があったから」42.9%の順に高かった。「健康を意識しているから」は高齢者が 21.6 ポイント高く、「謝礼があったから」は成人が 20.5 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「謝礼があったから」が最も高く 61.8%、次いで「社会の役に立ちそうだったから」42.6%、「運動量等を知りたかったから」31.0%の順であった。成人の女性は「謝礼があったから」64.6%が最も高く、「運動量等を知りたかったから」55.5%、「社会の役に立ちそうだったから」39.0%と続いた。高齢者の男性は「社会の役に立ちそうだったから」46.8%が最も高く、次いで「謝礼があったから」43.2%、「健康を意識しているから」42.3%の順であった。高齢者の女性は「運動量等を知りたかったから」と「社会の役に立ちそうだったから」が同率で 62.4%と最も高く、「健康を意識しているから」46.5%、「謝礼があったから」42.6%と続いた。

図表 4-20-1 調査協力の理由(全体、成人・高齢者別:複数回答)



図表 4-20-2 調査協力の理由(成人・高齢者×性別:複数回答)

