

8

体力の主観的評価・体格指数・生活習慣

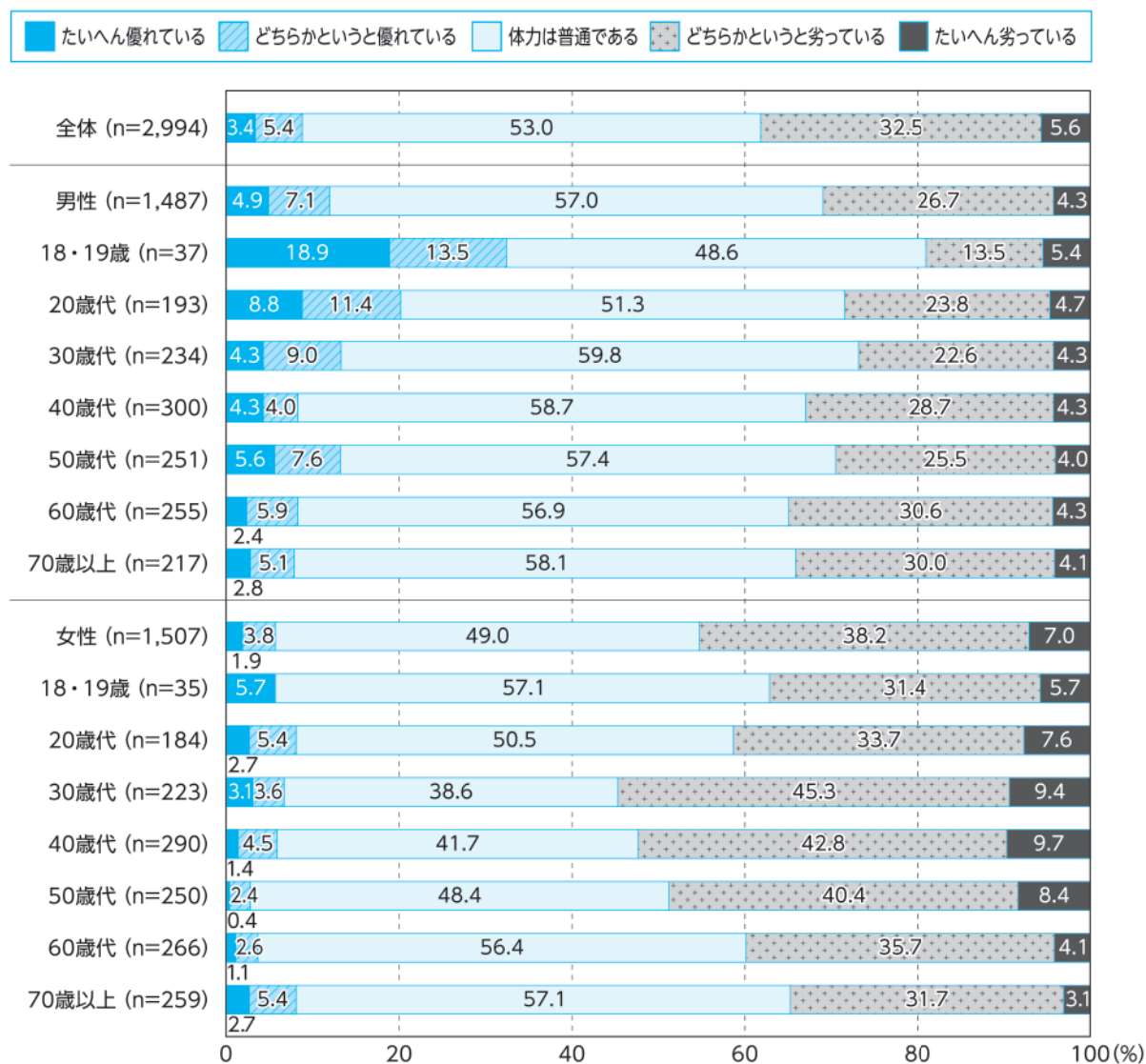
8-1 体力の主観的評価

体力の主観的評価を図8-1に示した。全体では「たいへん優れている」3.4%、「どちらかというと優れている」5.4%、「体力は普通である」53.0%、「どちらかというと劣っている」32.5%、「たいへん劣っている」5.6%であった。「たいへん優れている」と「どちらかというと優れている」を合わせて自分の体力を『優れている』と感じている

者は全体の1割に満たず、「どちらかというと劣っている」と「たいへん劣っている」を合わせて自分の体力を『劣っている』と感じている者は約4割であった。

性別にみると、自分の体力を『優れている』と感じている者は、男性12.0%、女性5.7%である。これに対して『劣っている』と感じている者は、男性31.0%、女性45.2%と、男性よりも女性の主観的評価が低い。

性・年代別にみると、自分の体力を『優れている』と感



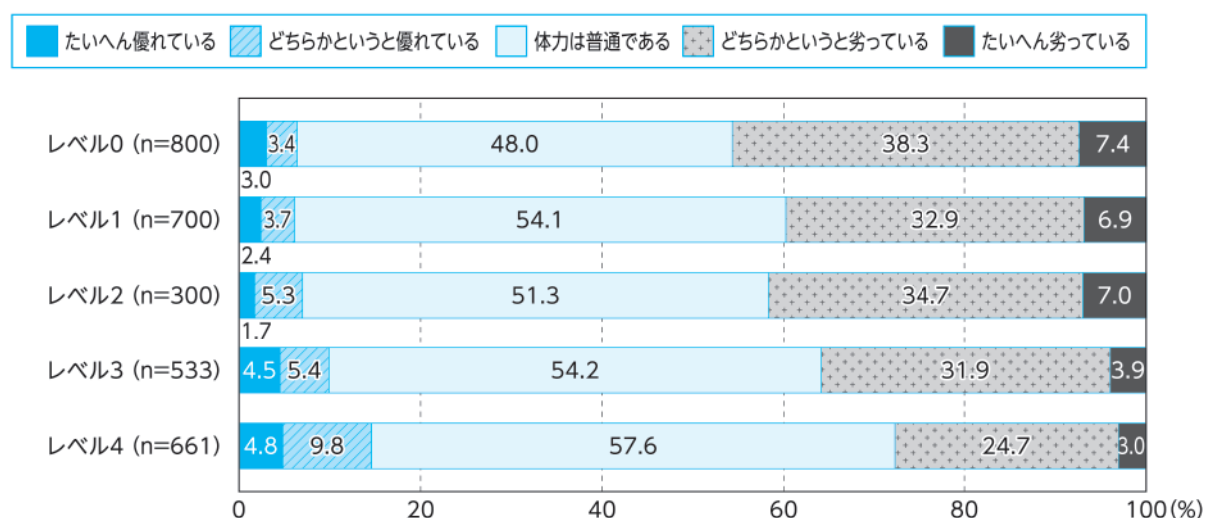
【図8-1】体力の主観的評価(全体・性別・性別×年代別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

じている者は、男性は18・19歳が32.4%と最も高く、他の年代と比較してもその高さが際立つ。次いで20歳代20.2%、30歳代13.3%であった。女性で自分の体力を『優れている』と感じている者は、20歳代と70歳以上が8.1%と最も高いがいずれの年代も1割に満たず、50歳代はわずか2.8%である。自分の体力を『劣っている』と感じている者の割合は、男性は60歳代34.9%と70歳以上34.1%が高く、高齢者が多い傾向にある。女性では18・19歳37.1%、20歳代41.3%と年代が上がるともに増加し、30歳代54.7%と最も高くなる。ただし、40歳以上になると40歳代52.5%、50歳代48.8%、60歳代39.8%、70歳以上34.8%と、自分の体力を『劣っ

ている』と感じる者の割合は減少する。女性は30歳代と40歳代で自分の体力を劣っていると感じる者が多い。

図8-2には、体力の主観的評価を運動・スポーツ実施レベル別に示した。「レベル4」は「たいへん優れている」4.8%、「どちらかというと優れている」9.8%であり、自分の体力を『優れている』と感じている者は14.6%と最も高い。「レベル4」で自分の体力を『劣っている』と感じている者は27.7%で、他のレベルと比べて最も低かった。一方、過去1年間に運動・スポーツをまったく行わなかった「レベル0」のうち、自分の体力を『優れている』と感じている者は6.4%と低く、『劣っている』と感じている者が45.7%を占めた。



【図8-2】体力の主観的評価(レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

COMMENTS

- 年代があがると体操とか健康維持が目標なものが多いようですが、華やかに心がワクワクするようなもので、高齢者が参加できるスポーツを公共的な施設でやっていただきたい。(70歳 女性 無職)
- コロナ禍の中、思うように外出できず、公共施設の利用もままならず、また、マスクをしながらの行動なので、どうしてもインドア行動が増えている。その為、体力・視力共に低下している。(50歳 男性 事務的職業)
- 運動はしたいが仕事が忙しくあまり時間がとれないので、軽くてできる運動方法がもっと増えると良いと思う。(19歳 女性 サービス職業)
- 運動はウォーキングやランニングをしていますが、健康診断でメタボ判定されたからです。(40歳 男性 無職)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

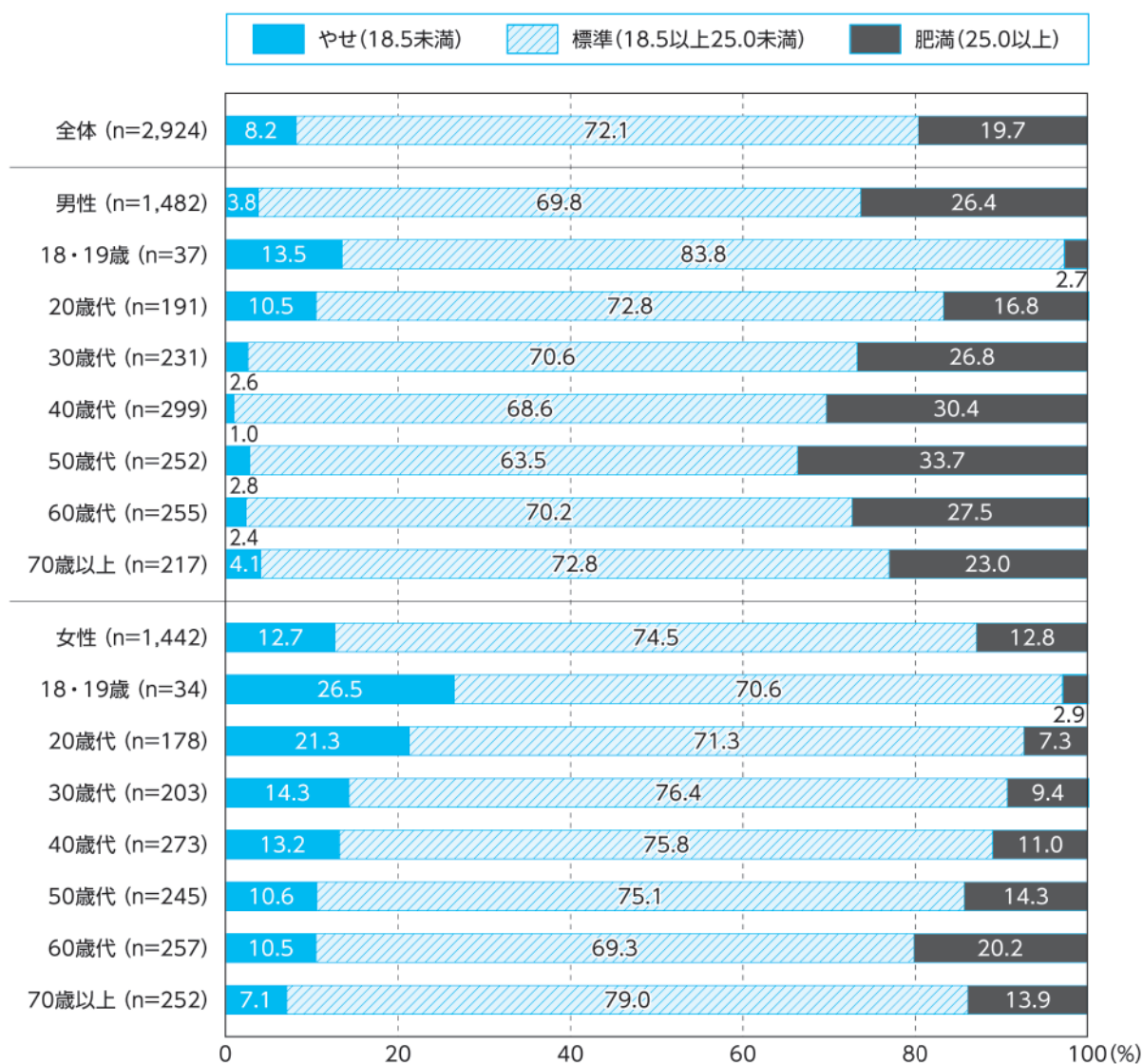
8-2 BMI(体格指数)

身長と体重からBMI(体格指数)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。図8-3は、全体、性別、性・年代別のBMIを示している。

全体では「やせ」8.2%、「標準」72.1%、「肥満」19.7%であった。

性別にみると、「やせ」は男性3.8%、女性12.7%、「肥満」は男性26.4%、女性12.8%であった。「やせ」の割合は女性が高く、「肥満」は男性が高い。

性・年代別にみると、男性の「やせ」の割合は18・19歳13.5%、20歳代10.5%と1割を超えるが、30歳以上は30歳代2.6%、40歳代1.0%、50歳代2.8%、60歳代2.4%、70歳以上4.1%といずれも5%を下回る。女性は18・19歳26.5%、20歳代21.3%、30歳代14.3%、40歳代13.2%、50歳代10.6%、60歳代10.5%、70歳以上7.1%と年代が上がるほど「やせ」の割合が低い。女性の18・19歳と20歳代は「やせ」の割合が2割を超える。男性の「肥満」の割合は、18・19歳2.7%、20歳代16.8%、30歳代26.8%、40歳代30.4%と年代が上がるともに増加し、50歳代は最も高い33.7%であった。



【図8-3】 体格指数(全体・性別・性別×年代別)

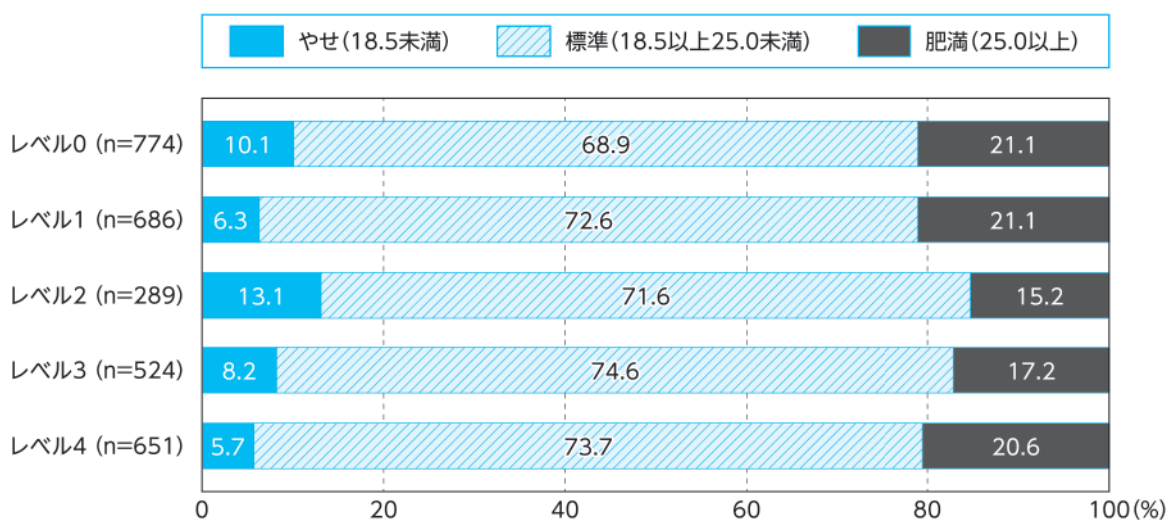
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

60歳以上になると、60歳代27.5%、70歳以上23.0%と減少し、男性における年代別の「肥満」の割合は50歳代を頂点とする山型を描く。男性のうち、40歳代と50歳代は約3割が「肥満」に該当した。女性の「肥満」の割合は18・19歳2.9%、20歳代7.3%、30歳代9.4%、40歳代11.0%、50歳代14.3%、60歳代20.2%と年代とともに増加し、70歳以上13.9%であった。

性別、性・年代別のBMIの結果から、男性は「肥満」、女性は「やせ」の割合が高く、男性と女性で「やせ」または「肥満」の割合に関する年代別の傾向が異なるといった特徴がみられる。

図8-4は、BMI（体格指数）を運動・スポーツ実施レベル別に示した。「やせ」の割合は「レベル2」が13.1%で最も高く、「レベル0」10.1%、「レベル3」8.2%、「レベル1」6.3%、「レベル4」5.7%と続く。

「肥満」の割合は「レベル0」「レベル1」が同率で21.1%と最も高く、次いで「レベル4」20.6%であった。いずれの運動・スポーツ実施レベルにおいても「肥満」の割合は2割程度、「標準」は7割程度であった。



【図8-4】 体格指数(レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

COMMENTS

■スポーツをすることにより、体力維持、ストレス発散にもなり、色々な世代や職業の人と交流することにより、人格形成に役立つことがあると思う。これからも長くスポーツを生活の中に取り入れていきたいと思う。(29歳 男性 事務的職業)

■コロナ禍の影響で週一回行っていたソフトバレーボールができず体力の衰えを心配。いつできるようになってもいいように、ウォーキングをつとめて行っています。半年もボールに触れないとは、思ってもみませんでした。(65歳 女性 パートタイム・アルバイト)

■年齢とともに体力が落ちてきていると実感し、体力づくりを行いたい、日々の仕事で疲れ、帰宅しても家事があり、自分時間があっても体を動かすだけの体力が残っておらず、何とか切り換えて、体力づくりだけでも、まずは行っていきたい。(44歳 女性 専門的・技術的職業)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

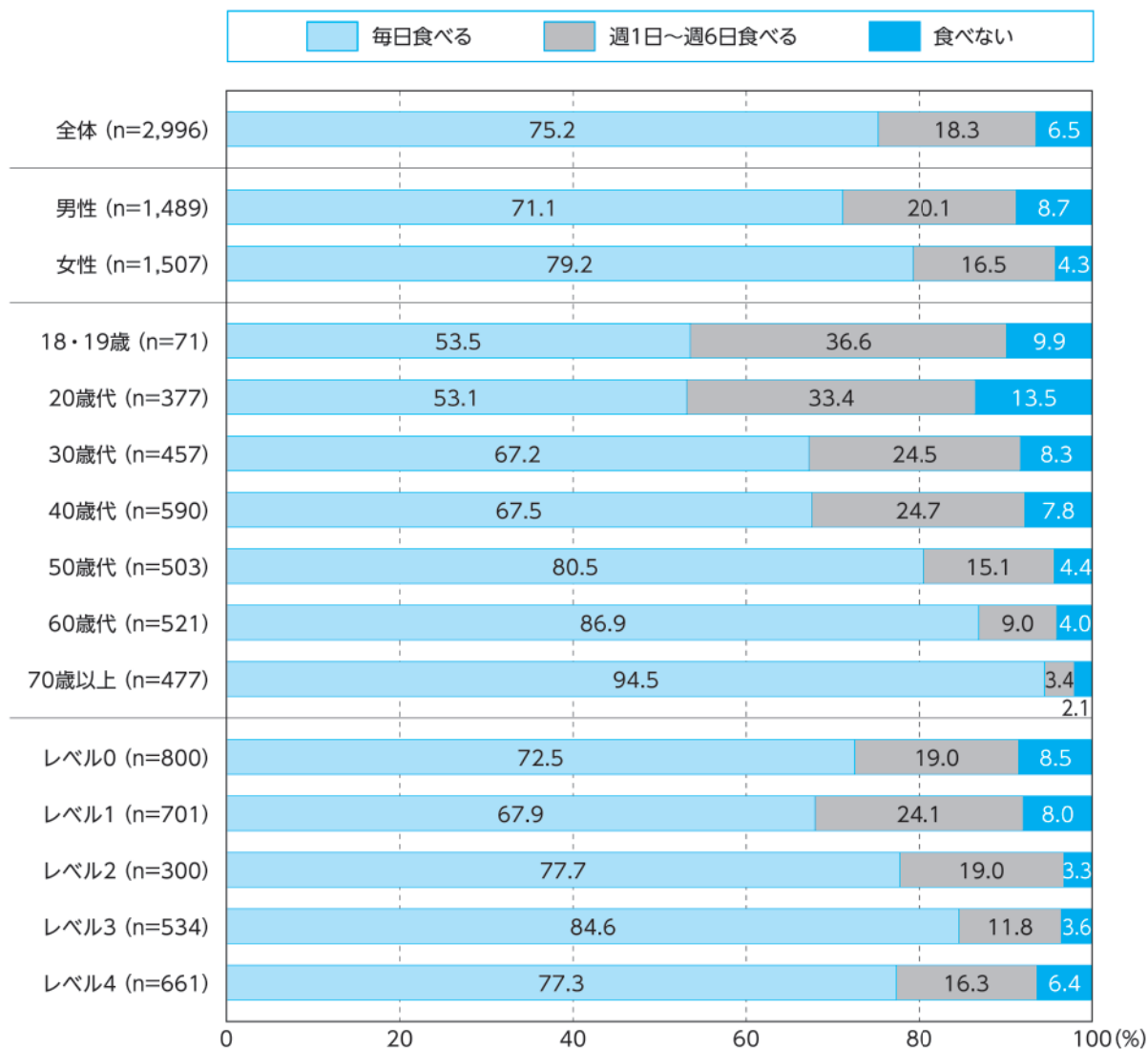
8-3 朝食の摂取

一週間のうち、何日くらい朝食を食べるのかをたずねた。図8-5は全体、性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別の朝食摂取状況を示している。全体では、「毎日食べる」75.2%、「週1日～週6日食べる」18.3%、「食べない」6.5%であった。

性別にみると、「毎日食べる」は男性が71.1%、女性が79.2%であり、男性よりも女性が8.1ポイント高い。「食べない」は男性8.7%、女性4.3%と男性が女性よりも高い割合を示した。

年代別にみると、「毎日食べる」は18・19歳が53.5%、20歳代が53.1%と他の年代よりも低く、18・19歳と20歳代で朝食を毎日食べる者は約半数である。年代が高いほど朝食を毎日食べる者の割合は高く、30歳代67.2%と40歳代67.5%は約7割、50歳以上は50歳代80.5%、60歳代86.9%、70歳以上94.5%と8割を超える。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「毎日食べる」の割合は「レベル3」が84.6%と最も高く、次いで「レベル2」77.7%、「レベル4」77.3%、「レベル0」72.5%であった。「レベル1」は67.9%と最も低い。



【図8-5】朝食の摂取状況(全体・性別・年代別・レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

8-4 睡眠時間

平日と休日における就寝時刻と起床時刻をたずね、睡眠時間を算出した。表8-1に、睡眠時間を「7時間未満」「7時間以上9時間未満」「9時間以上」に区分した割合を全体、性別、性・年代別に示した。

平日の睡眠時間は、全体で「7時間未満」41.2%、「7時間以上9時間未満」51.4%、「9時間以上」7.3%であった。

性別にみると、「7時間未満」の割合は男性38.9%、女性43.5%であり、男性と比べて女性が高い。

性・年代別にみると、「7時間未満」の割合は男女ともに50歳代が最も高く（男性52.2%、女性59.0%）、最も低いのは70歳以上であった（男性18.8%、女性27.0%）。性別によって「7時間未満」の割合に大きな差がある年代は60歳代（男性29.8%、女性42.9%）であり、女性が男性よりも13.1ポイント高い。

休日の睡眠時間は、全体では「7時間未満」21.1%、「7時間以上9時間未満」58.9%、「9時間以上」20.0%であった。

性別にみると、「7時間未満」の割合は男性19.4%、女性22.7%であり、平日と同様に男性よりも女性が高い。

性・年代別にみると、「7時間未満」の割合は男女ともに50歳代が最も高く、男性23.3%、女性30.2%であった。「7時間未満」の割合を平日と休日で比較すると、男性は40歳代で31.0ポイント（平日51.2%、休日20.2%）、女性も40歳代で32.9ポイント（平日57.1%、休日24.2%）と差が大きい。

表8-2には、運動・スポーツ実施レベル別に睡眠時間を示した。平日の睡眠時間が「7時間未満」の割合は、「レベル2」が45.2%と最も高く、「レベル1」42.3%、「レベル0」40.7%と続く。休日の睡眠時間が「7時間未満」の割合は、「レベル2」24.7%が最も高く、次いで「レベル4」が23.7%であった。

【表8-1】睡眠時間（全体・性別・性別×年代別）

								(%)	
平日		7時間未満	7時間以上 9時間未満	9時間以上	休日		7時間未満	7時間以上 9時間未満	9時間以上
全体 (n=2,980)		41.2	51.4	7.3	全体 (n=2,974)		21.1	58.9	20.0
男性	全体 (n=1,483)	38.9	52.8	8.3	男性	全体 (n=1,479)	19.4	58.6	22.0
	18・19歳 (n=37)	29.7	56.8	13.5		18・19歳 (n=37)	13.5	51.4	35.1
	20歳代 (n=191)	34.0	51.8	14.1		20歳代 (n=192)	10.9	46.4	42.7
	30歳代 (n=232)	43.1	52.6	4.3		30歳代 (n=231)	21.2	54.5	24.2
	40歳代 (n=299)	51.2	44.5	4.3		40歳代 (n=297)	20.2	60.3	19.5
	50歳代 (n=251)	52.2	45.8	2.0		50歳代 (n=249)	23.3	64.3	12.4
	60歳代 (n=255)	29.8	59.6	10.6		60歳代 (n=255)	23.1	60.0	16.9
	70歳以上 (n=218)	18.8	64.7	16.5		70歳以上 (n=218)	16.1	64.7	19.3
女性	全体 (n=1,497)	43.5	50.1	6.4	女性	全体 (n=1,495)	22.7	59.2	18.1
	18・19歳 (n=35)	34.3	48.6	17.1		18・19歳 (n=35)	5.7	54.3	40.0
	20歳代 (n=182)	39.6	51.6	8.8		20歳代 (n=182)	15.4	48.4	36.3
	30歳代 (n=220)	32.7	57.3	10.0		30歳代 (n=220)	15.5	61.4	23.2
	40歳代 (n=289)	57.1	38.8	4.2		40歳代 (n=289)	24.2	56.7	19.0
	50歳代 (n=249)	59.0	39.0	2.0		50歳代 (n=248)	30.2	59.7	10.1
	60歳代 (n=266)	42.9	54.1	3.0		60歳代 (n=266)	29.7	63.2	7.1
	70歳以上 (n=256)	27.0	62.5	10.5		70歳以上 (n=255)	20.4	63.9	15.7

注) 平日と休日における就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出した。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

【表8-2】睡眠時間（レベル別）

								(%)
平日	7時間未満	7時間以上 9時間未満	9時間以上	休日	7時間未満	7時間以上 9時間未満	9時間以上	
レベル0 (n=789)	40.7	49.7	9.6	レベル0 (n=787)	19.1	58.1	22.9	
レベル1 (n=699)	42.3	51.2	6.4	レベル1 (n=697)	18.4	57.5	24.1	
レベル2 (n=299)	45.2	48.5	6.4	レベル2 (n=299)	24.7	61.2	14.0	
レベル3 (n=533)	40.2	52.2	7.7	レベル3 (n=532)	22.4	62.8	14.8	
レベル4 (n=660)	39.7	54.5	5.8	レベル4 (n=659)	23.7	57.2	19.1	

注) 平日と休日における就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出した。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

8-5 メディア利用時間

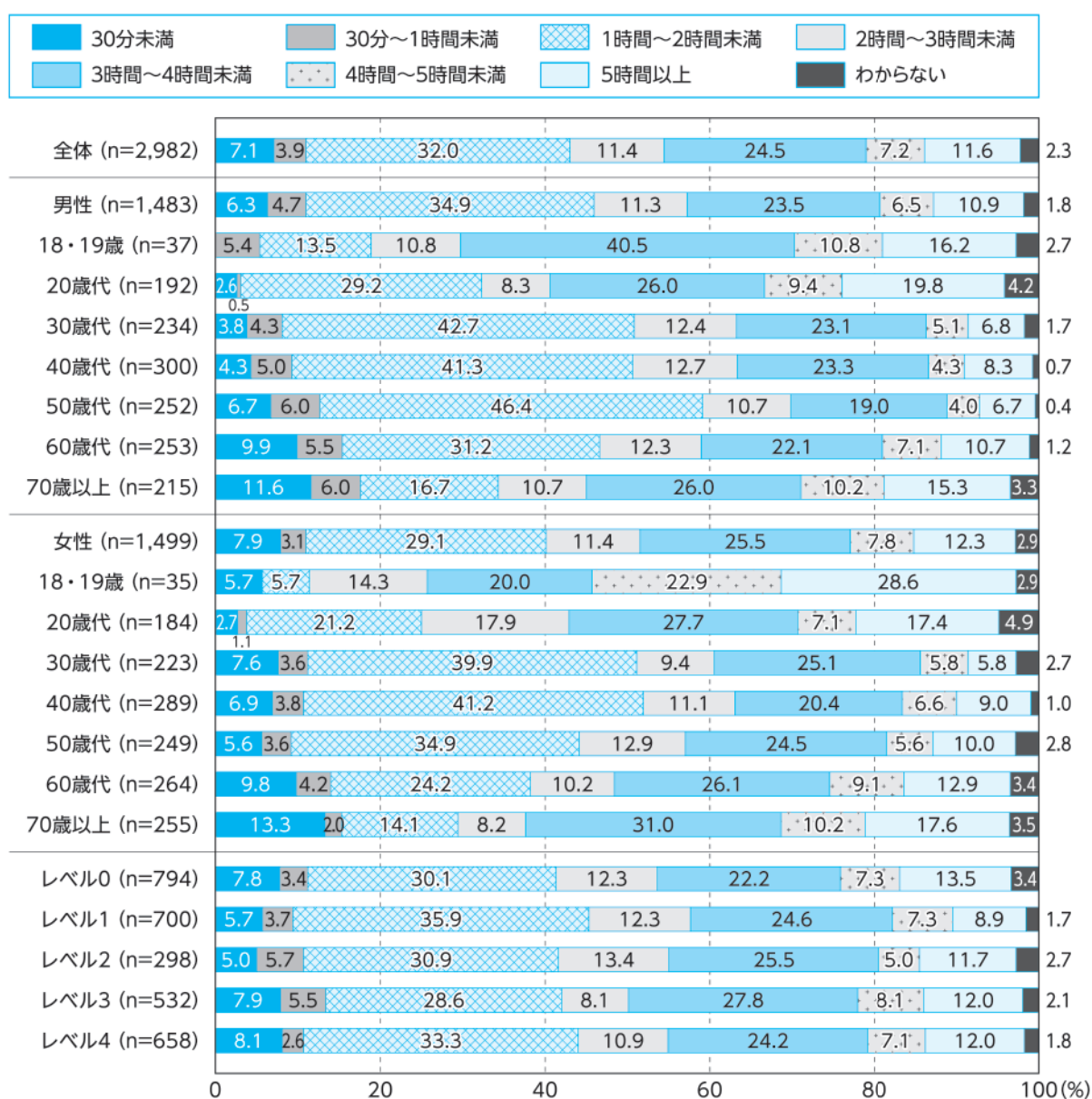
平日と休日における学校の授業や仕事以外でのテレビやDVDの視聴、パソコン、ゲーム、スマートフォンなどの利用時間をたずねた。

図8-6は平日のメディア利用時間を全体、性別、性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示した。全体では「1時間～2時間未満」が32.0%と最も高く、次いで「3時間～4時間未満」24.5%、「5時間以上」11.6%となった。

性別にみると、「1時間～2時間未満」の割合は男性34.9%、女性29.1%と、男性が女性より5.8ポイント高い。

性・年代別にみると、男性で「3時間～4時間未満」と回答した者は18・19歳40.5%と70歳以上26.0%が多く、その他の年代は「1時間～2時間未満」が20歳代29.2%、30歳代42.7%、40歳代41.3%、50歳代46.4%、60歳代31.2%と最も多い。女性は18・19歳で「5時間以上」28.6%、70歳以上で「3時間～4時間未満」31.0%が多く、他の年代と比べてメディア利用時間が長い。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「1時間～2時間未満」が「レベル0」30.1%、「レベル1」35.9%、「レベル2」30.9%、「レベル3」28.6%、「レベル4」33.3%と、いずれのレベルにおいても最も高い割合を占める。



【図8-6】1日あたりのメディア利用時間(平日:全体・性別・性別×年代別・レベル別)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

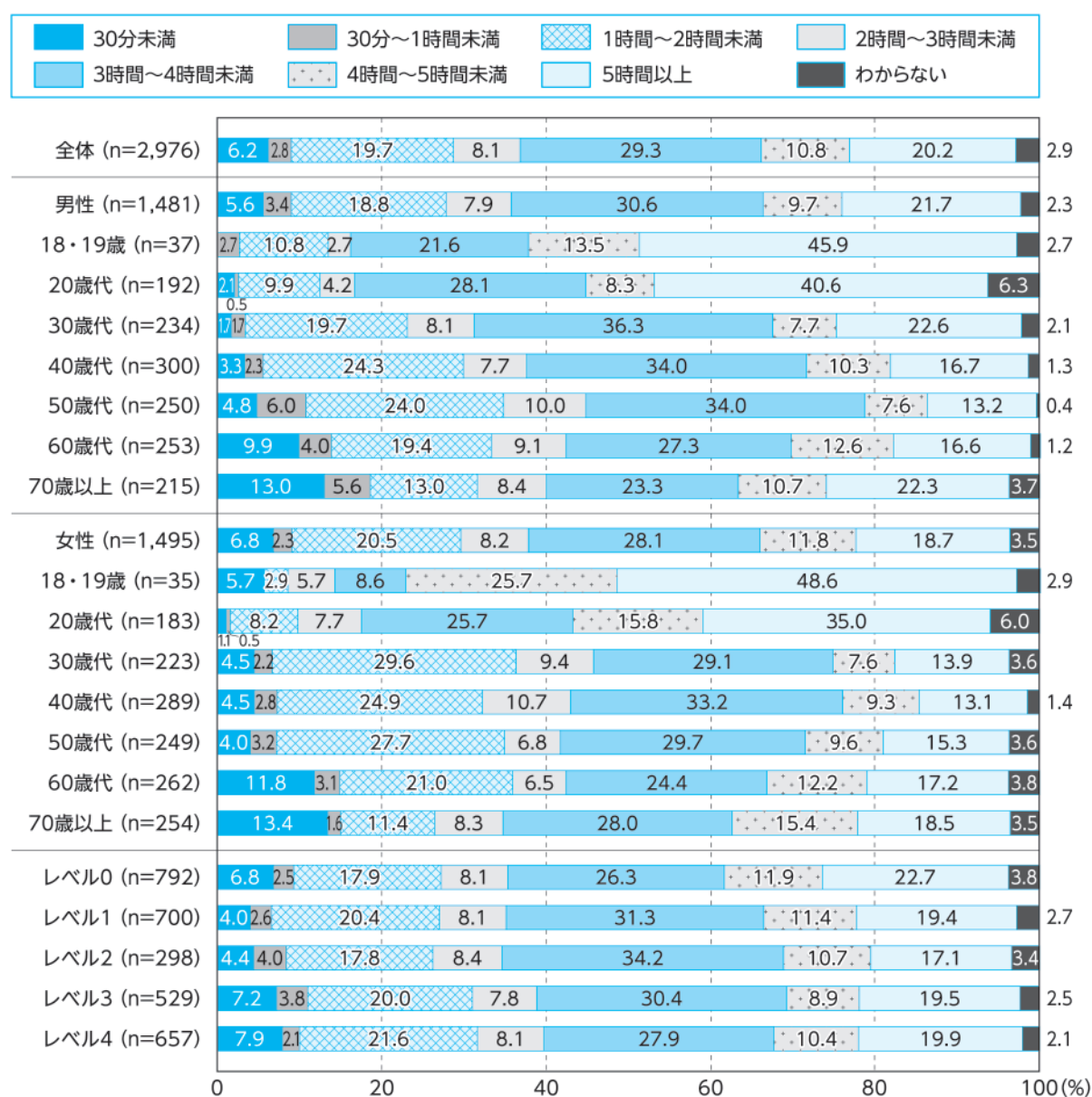
図8-7は休日のメディア利用時間を全体、性別、性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示している。全体では「3時間～4時間未満」が29.3%と最も高く、次いで「5時間以上」20.2%、「1時間～2時間未満」19.7%、「4時間～5時間未満」10.8%であった。

性別にみると、男女ともに「3時間～4時間未満」の割合が最も高く、男性が30.6%、女性が28.1%であった。

性・年代別にみると、男性で「5時間以上」と回答した者は18・19歳が45.9%、20歳代が40.6%と高い。その他の年代では「3時間～4時間未満」が30歳代36.3%、40歳代34.0%、50歳代34.0%、60歳代27.3%、70歳

以上23.3%と高かった。女性も「5時間以上」と回答した者は18・19歳が48.6%、20歳代が35.0%と高い。メディア利用時間を3時間以上と回答した者の合計は、男女ともに18・19歳（男性81.0%、女性82.9%）と20歳代（男性77.0%、女性76.5%）が多い。メディア利用時間が3時間以上と回答した割合を平日と休日で比較すると、女性60歳代と男女70歳以上を除いた年代では、休日が10ポイント以上高い。

運動・スポーツ実施レベル別では「3時間～4時間未満」が「レベル0」26.3%、「レベル1」31.3%、「レベル2」34.2%、「レベル3」30.4%、「レベル4」27.9%と多い。



【図8-7】1日あたりのメディア利用時間(休日:全体・性別・性別×年代別・レベル別)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020