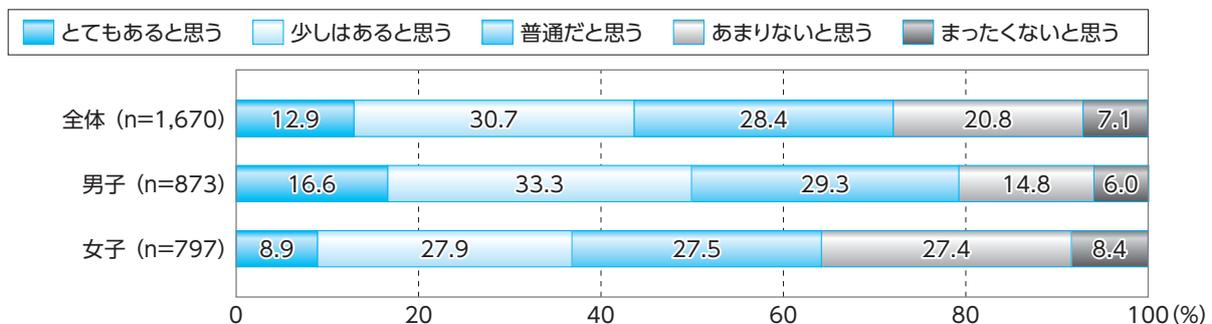


## 9 健康認識

## 9-1 体力の自己評価

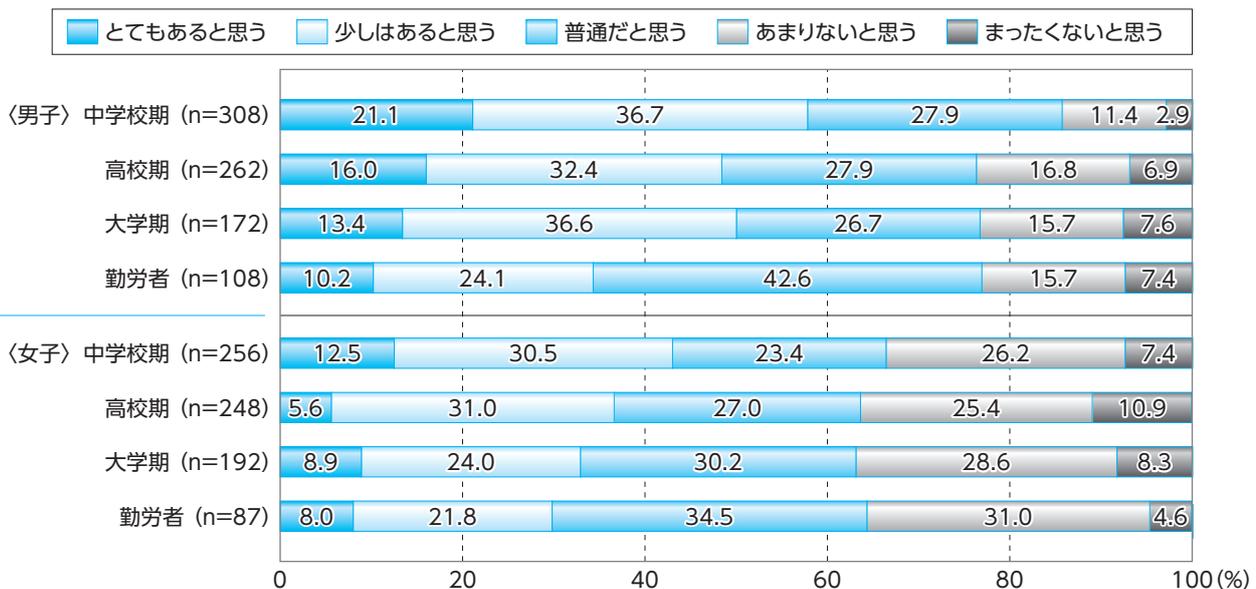
12～21歳を対象に「自分の体力についてどのように感じていますか」とたずねた。図9-1に示す全体をみると「とてもあると思う」12.9%、「少しはあると思う」30.7%、「普通だと思う」28.4%、「あまりないと思う」20.8%、「まったくないと思う」7.1%であり、「とてもあると思う」「少しはあると思う」を合わせると、4割が体力があると感じている。

性別にみると、男子では「とてもあると思う」16.6%、「少しはあると思う」33.3%であり、合計すると49.9%は体力があると感じている。女子では「とてもあると思う」8.9%、「少しはあると思う」27.9%であり、合計すると36.8%であり、体力があると感じている割合は男子が女子を13.1ポイント上回っていた。



【図9-1】体力の自己評価(12～21歳:全体・性別)

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

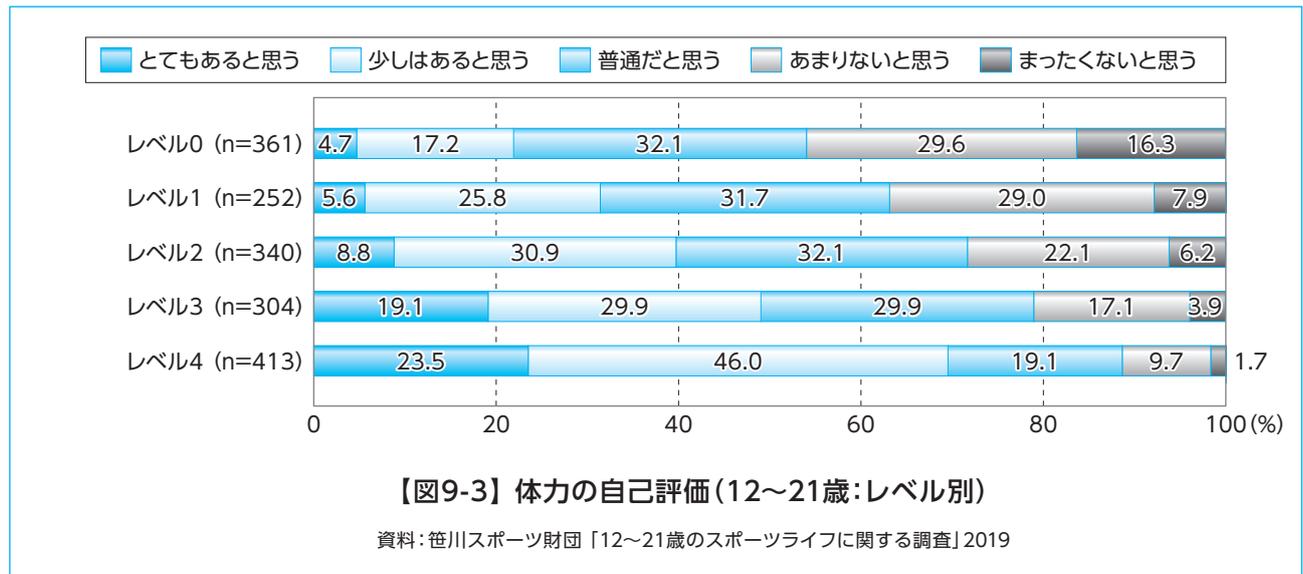


【図9-2】体力の自己評価(12～21歳:性別×学校期別)

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

図9-2には性別・学校期別にみた体力の自己評価を示した。自身の体力について「とてもあると思う」「少しはあると思う」を合わせた割合は、男子では中学校期57.8%、高校期48.4%、大学期50.0%、勤労者34.3%であった。女子では中学校期43.0%、高校期36.6%、大学期32.9%、勤労者29.8%であった。女子は学校期が上がるにつれて、体力があると感じる割合は低くなる。

図9-3に運動・スポーツ実施レベル別にみた体力の自己評価の結果を示した。自身の体力について「とてもあると思う」「少しはあると思う」を合わせた割合は、「レベル0」21.9%、「レベル1」31.4%、「レベル2」39.7%、「レベル3」49.0%、「レベル4」69.5%であり、レベルが上がるにつれて体力があると感じている者の割合は高くなっていく。

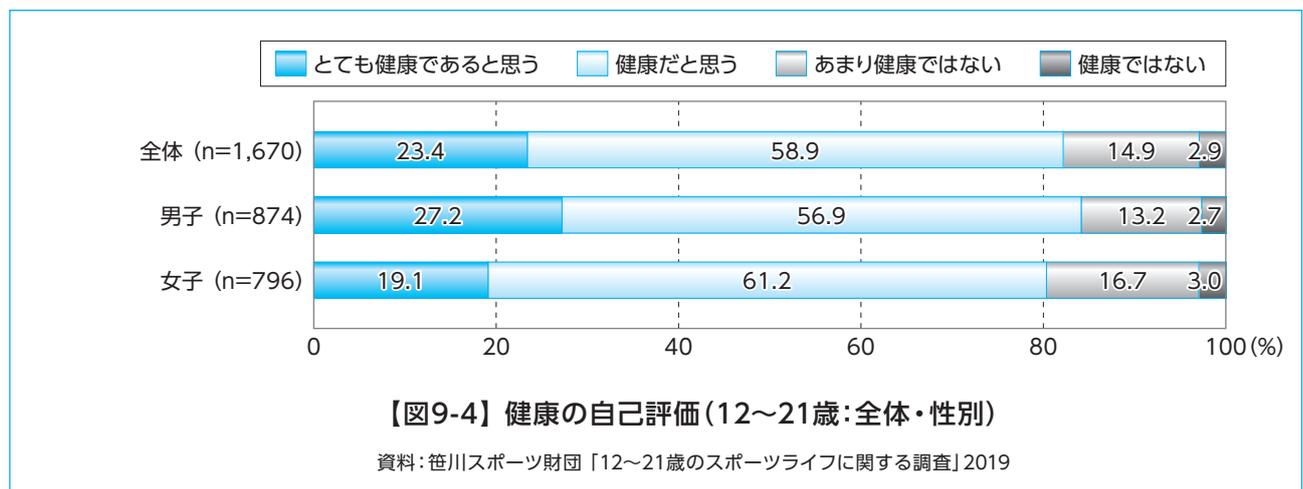


## 9-2 健康の自己評価

12~21歳を対象に「自分の健康についてどのように感じていますか」とたずねた。図9-4に示す全体をみると「とても健康であると思ふ」23.4%、「健康だと思ふ」58.9%、「あまり健康ではない」14.9%、「健康ではない」2.9%で

あった。「とても健康であると思ふ」と「健康だと思ふ」を合わせると(以下、『健康である』)、82.3%が自身は『健康である』と感じている。

性別にみると「とても健康であると思ふ」は男子27.2%、



女子19.1%であった。『健康である』の割合は男子84.1%、女子80.3%であり、わずかに男子が女子を上回る。

図9-5には性別・学校期別にみた健康の自己評価の結果を示した。『健康である』と感じている者の割合は、男子では中学校期90.2%、高校期86.7%、大学期82.1%、勤労者70.4%、女子では中学校期85.5%、高校期79.0%、大学期77.6%、勤労者77.0%であり、男女ともに学校期が進むにつれて『健康である』の割合は低くなる。

図9-6には運動・スポーツ実施レベル別にみた健康の自己評価の結果を示した。『健康である』は、「レベル0」72.8%、「レベル1」75.0%、「レベル2」81.5%、「レベル3」87.5%、「レベル4」91.8%であった。運動・スポーツをよく行っている者ほど健康であると感じる割合が高くなっている。一方、運動・スポーツを全くしない「レベル0」では「あまり健康ではない」22.5%、「健康ではない」4.7%と、自身を『健康ではない』と感じている者が3割近くを占めていた。

