

5 身体活動・運動

(1) 身体活動の頻度・時間

① 身体活動の頻度

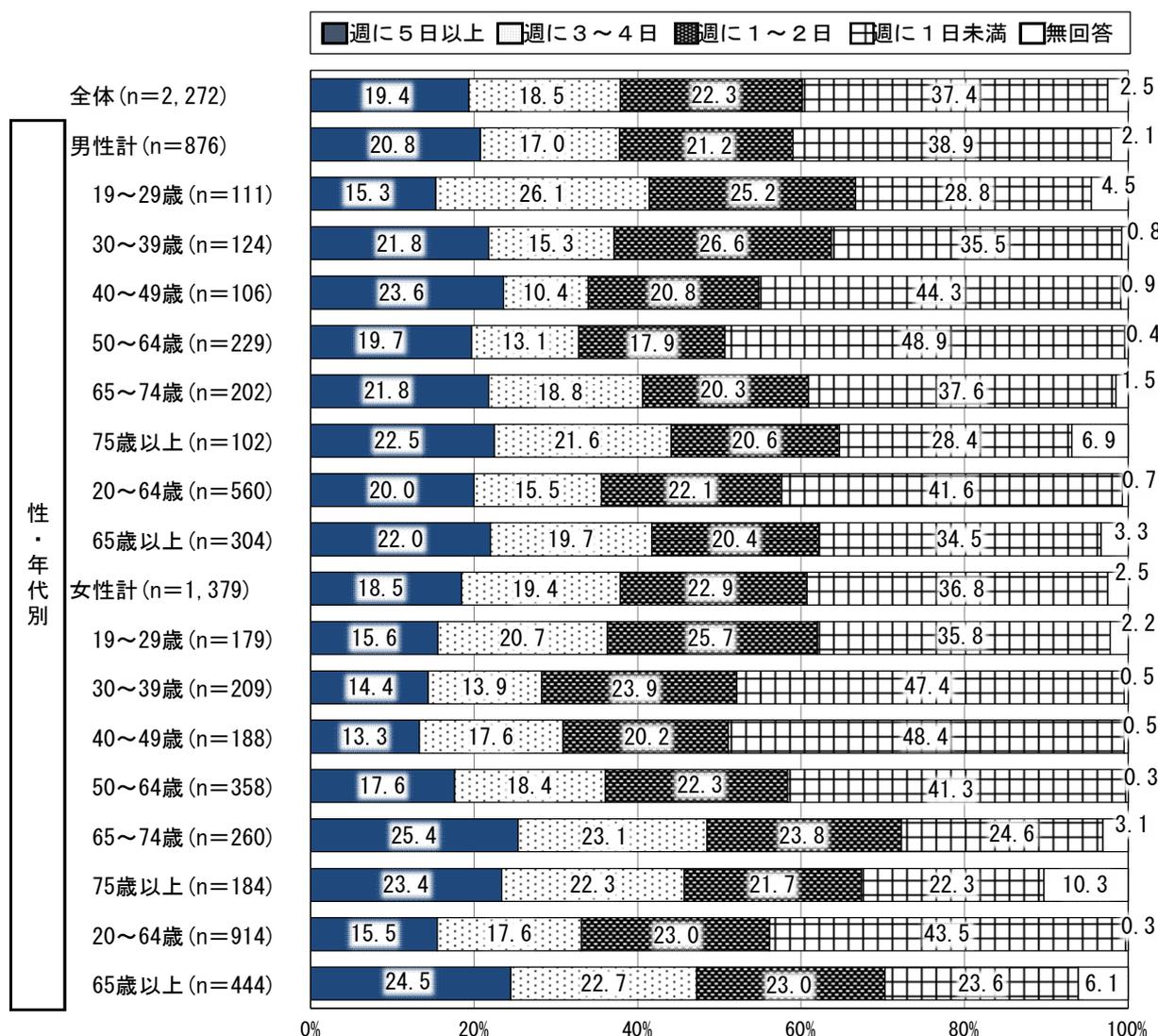
◆過去の6カ月間で、ウォーキングまたはそれと同等以上の身体活動を1日30分以上行った頻度はどれくらいですか。(○は1つ)【19歳以上問44】

1日30分以上の運動の頻度については、「週に1日未満」が37.4%で最も高く、次いで「週に1～2日」が22.3%、「週に5日以上」が19.4%となっています。なお、「週に5日以上」、「週に3～4日」及び「週に1～2日」の合計値『週に1日以上』は60.2%となっています。

性別・年代別でみると、『週に1日以上』は、男性は19～29歳の66.6%、女性は65～74歳の72.3%が最も高くなっています。

20～64歳と65歳以上を比べると、『週に1回以上』は男女ともに65歳以上の方が高い割合となっています。特に女性は、65歳以上の70.2%と20～64歳の56.1%の差は14.1ポイントです。

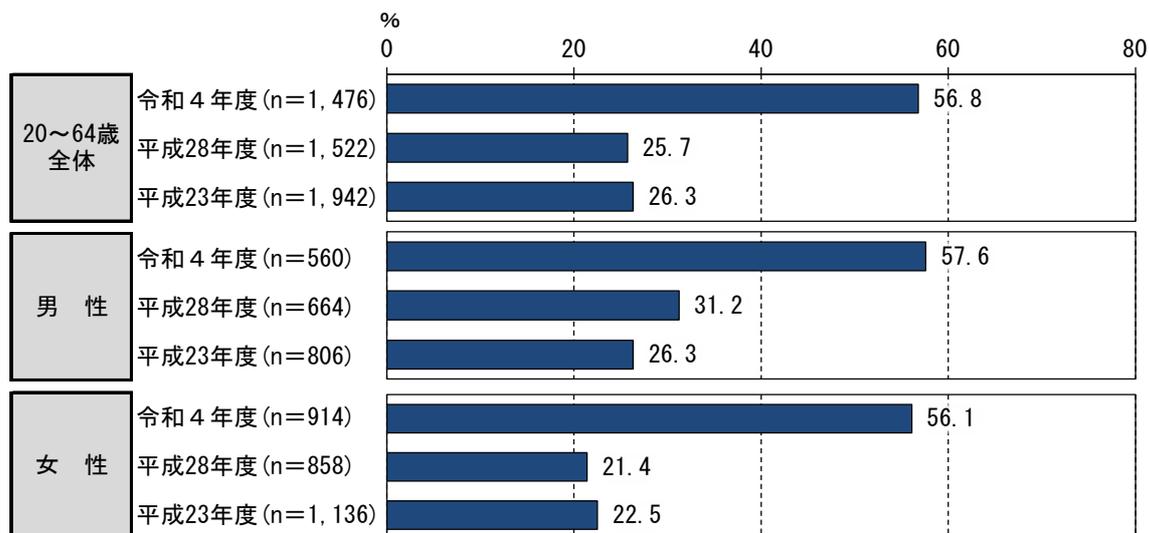
19歳以上の身体活動の頻度（性別・年代別）



20～64歳の運動習慣者(週に1日以上、30分以上運動する人)の割合は、平成23年度から令和4年度の11年間、平成28年度から令和4年度の6年間でみると、有意*に増加しています。

特に女性では、平成28年度から令和4年度にかけての増加が顕著で、平成28年度と比較すると、令和4年度は34.7ポイント増加しています。また、男性においても、平成28年度と比較すると、令和4年度は26.4ポイント増加しています。

20～64歳の運動習慣者(週に1日以上、30分以上運動する人)の割合(経年比較)

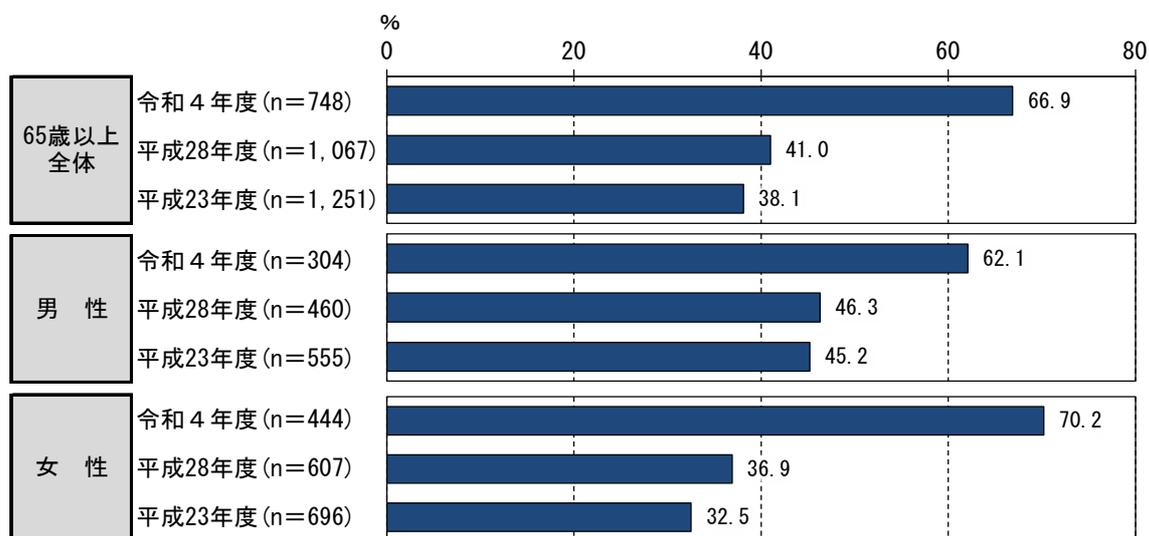


※平成23年度及び平成28年度は、年齢未回答者・性別未回答者を除く20-64歳の男女のうち、日頃から健康のための運動を「する」と選択した人を分母とし、次の問の運動する時間で「30分以上」運動した人を『週に1日以上・30分以上運動する』人の割合として算出

65 歳以上の運動習慣者(週に1日以上、30 分以上運動する人)の割合は、平成23年度から令和4年度の11年間、平成28年度から令和4年度の6年間でみると、有意*に増加しています。

特に、平成 28 年度と令和 4 年度の比較において、男性は 15.8 ポイントの増加、女性は 33.3 ポイントの増加が見られ、男女とも有意*に増加しています。

65 歳以上の運動習慣者（週に 1 日以上、30 分以上運動する人）の割合（経年比較）



※平成23年度及び平成28年度は、年齢未回答者・性別未回答者を除く65歳以上の男女のうち、日頃から健康のための運動を「する」と選択した人を分母とし、次の問の運動する時間で「30分以上」運動した人を『週に1日以上・30分以上運動する』人の割合として算出

②身体活動の時間

◆過去の6カ月間で、息がはずみ汗をかく程度の運動を行う時間はどれくらいですか。(○は1つ)
【19歳以上問45】

息がはずみ汗をかく程度の運動を行う時間については、「1カ月に合計60分未満」が39.0%で最も高く、次いで「1週間に合計120分以上」が23.7%、「1週間に合計60分以上」が16.2%となっています。

性別・年代別でみると、「1週間に合計120分以上」の割合は、75歳以上の後期高齢者の男性が最も高く35.3%、30歳代女性が最も低く14.4%で、その差は20.9ポイントです。また、女性のほうが男性よりも「1カ月に合計60分未満」の割合が高く、特に30歳代女性は唯一、半数を超える58.4%となっています。

19歳以上の身体活動の時間（性別・年代別）

