

3. 身体活動・運動

(1) 日頃の身体活動

問17 あなたは、日頃から体を動かすようにしていますか。(散歩、階段を使う、自転車通勤、掃除機をかけるなどの、合計10分以上の身体活動を含みます。)(○はひとつ)

※ 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)では、今より10分多く毎日からだを動かすことで、生活習慣病等のリスクを下げる可以做到とされています。

全体では、「いつもしている」が49.6%と最も高く、次いで「時々している」が33.2%、「ほとんどしていない」が12.4%となっている。(図3-1-1)

性別にみると、「いつもしている」は、女性(51.3%)が男性(47.5%)より3.8ポイント高くなっている。(図3-1-1)

性・年齢別にみると、「いつもしている」は、男女ともに15~19歳(男性:63.0%、女性:63.1%)、で最も高くなっている。「ほとんどしていない」は、男性では30~39歳(19.1%)、女性では20~29歳(22.4%)で最も高くなっている。(図3-1-2)

図3-1-1 日頃から体を動かすようにしているか(全体/性別)

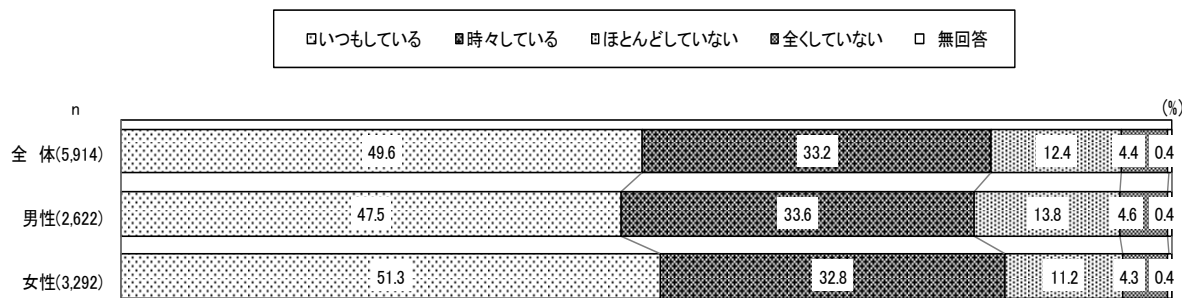
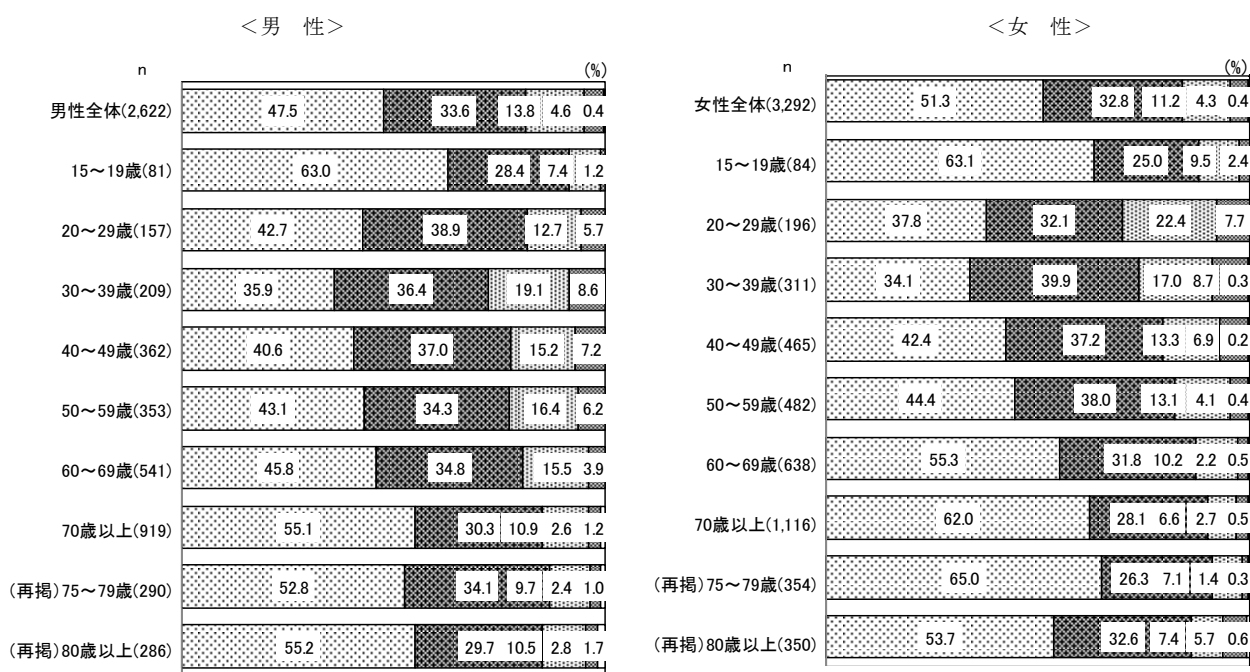


図3-1-2 日頃から体を動かすようにしているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「いつもしている」は令和3年度（46.8%）より2.8ポイント増加している。（図3-1-3）

性別で過去の調査と比較すると、男女ともに「いつもしている」は令和3年度より増加している。（図3-1-4）

図3-1-3 日頃から体を動かすようにしているか（過去の調査との比較）

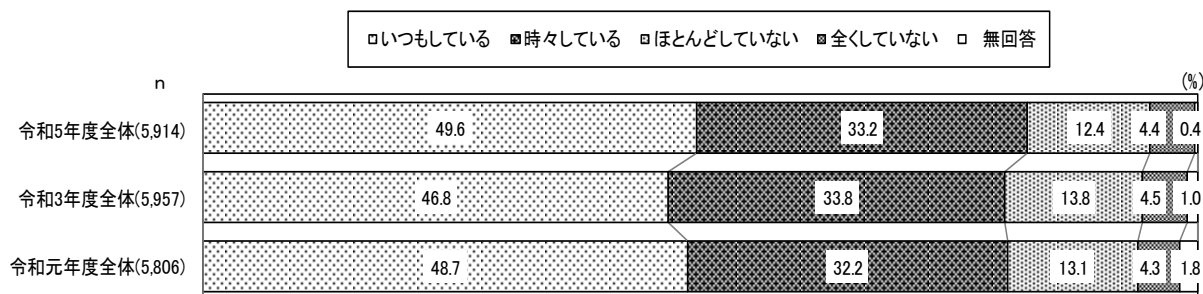
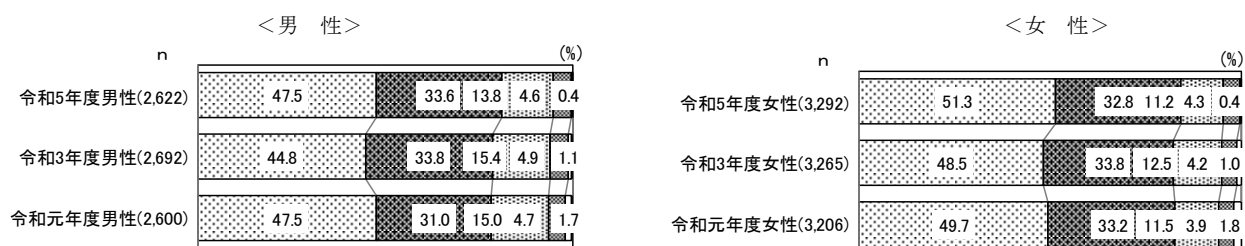


図3-1-4 日頃から体を動かすようにしているか（過去の調査との比較・性別）



※平成25年度・平成27年度・平成29年度調査では、この質問をしていない。

(2) 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況

問 18 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。（ウォーキングやストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。）（○はひとつ）

全体では、「はい」が43.1%、「いいえ」が56.4%となっている。（図3-2-1）

性別にみると、「はい」は男性（47.8%）が女性（39.3%）より8.5ポイント高くなっている。

（図3-2-1）

性・年齢別にみると、「はい」は男女ともに15～19歳（男性：63.0%、女性56.0%）で最も高く、男女ともに30～39歳で最も低くなっている。（図3-2-2）

図3-2-1 1日30分以上の運動の実施状況（全体／性別）

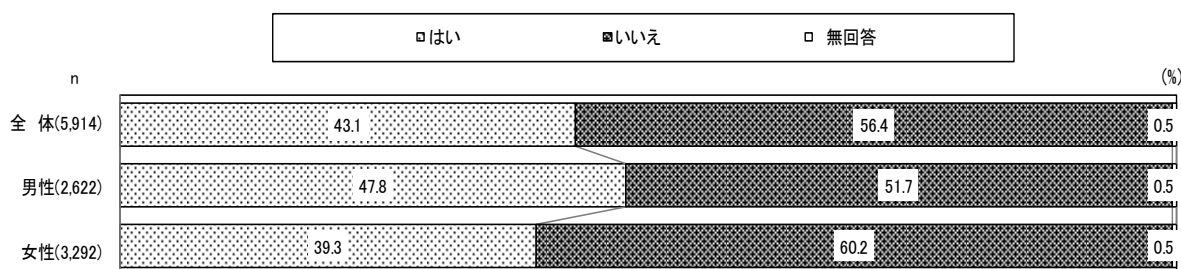
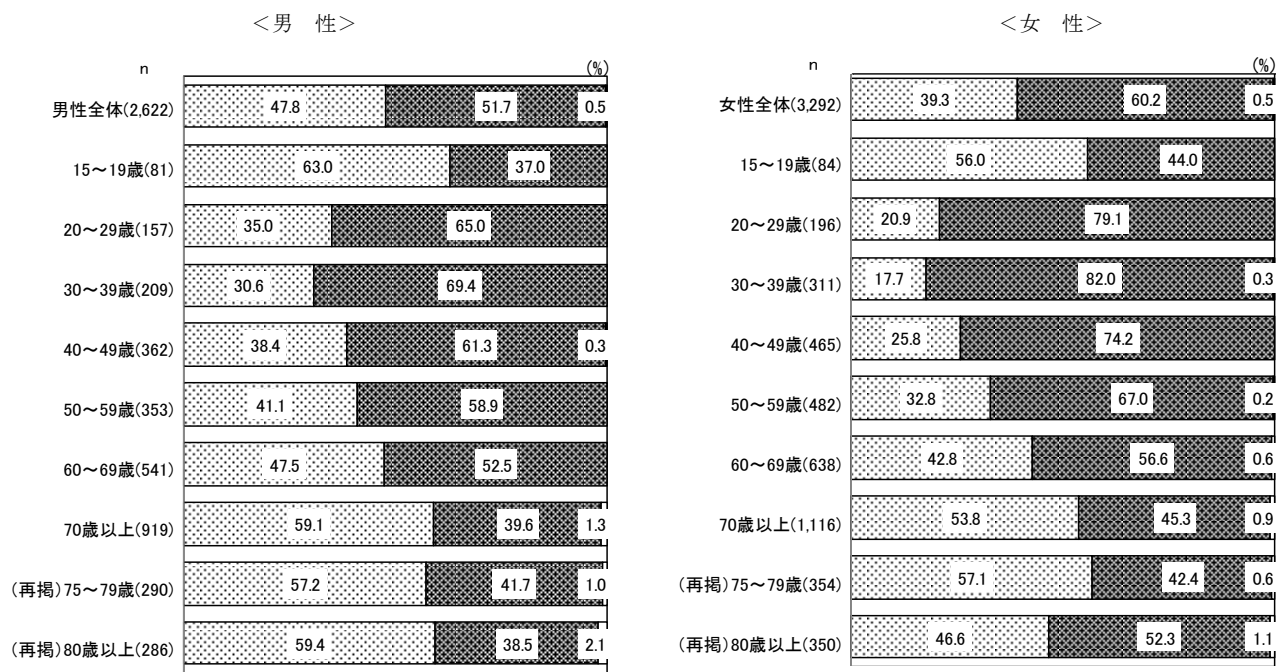


図3-2-2 1日30分以上の運動の実施状況（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「はい」は令和3年度（40.8%）より2.3ポイント増加している。

（図3-2-3）

性別で過去の調査と比較すると、男女ともに「はい」は令和3年度より増加している。

（図3-2-4）

図3-2-3 1日30分以上の運動の実施状況（過去の調査との比較）

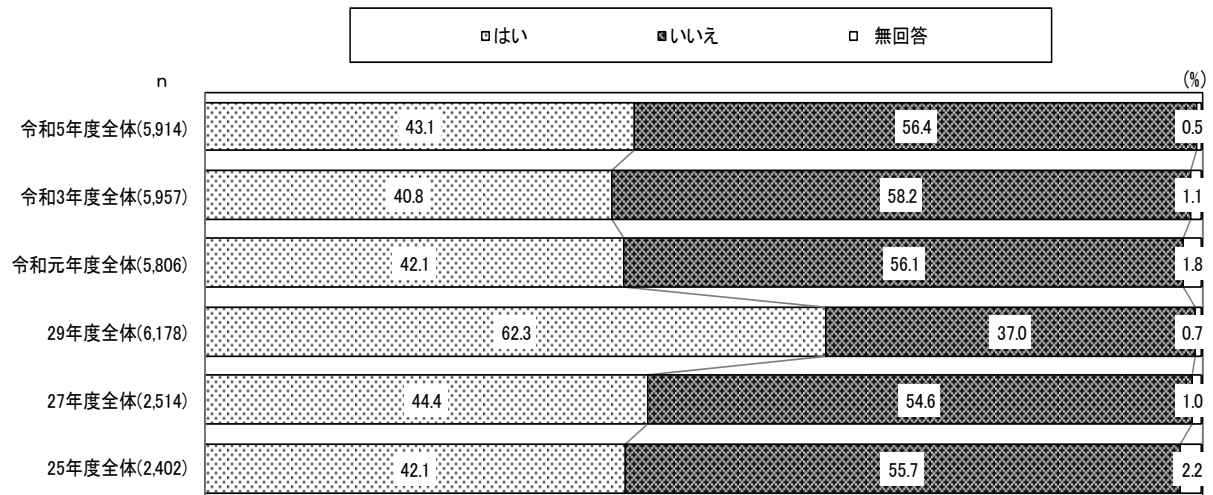
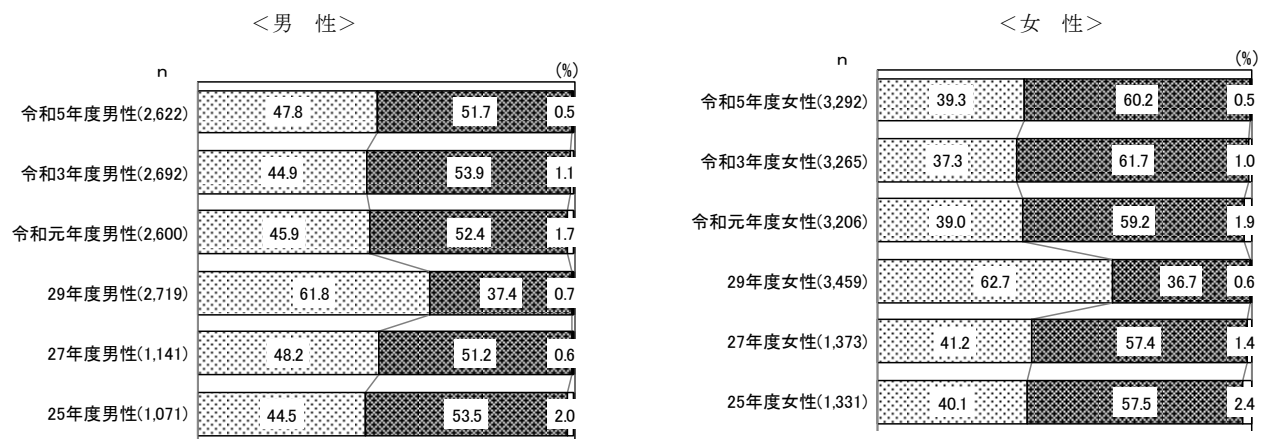


図3-2-4 1日30分以上の運動の実施状況（過去の調査との比較・性別）



※平成29年度は、運動の説明を「ウォーキング、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含まれます。」から「通勤・通学の歩行、自転車走行、掃除や窓ふきなどの日常動作も含まれます。」へ変更したため、参考情報とする。