

3. 身体活動・運動

(1) 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況

問15 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、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42.1%、「いいえ」が55.7%となっている。（図3-1-1）

性別にみると、「はい」は男性（44.5%）が女性（40.1%）より4.4ポイント高くなっている。

（図3-1-1）

性・年齢別にみると、「はい」は男性15～19歳で78.9%、男性70歳以上で62.3%と高くなっている。

次いで女性70歳以上で53.2%、女性60～69歳で51.9%となっている。（図3-1-2）

図3-1-1 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況（全体／性別）

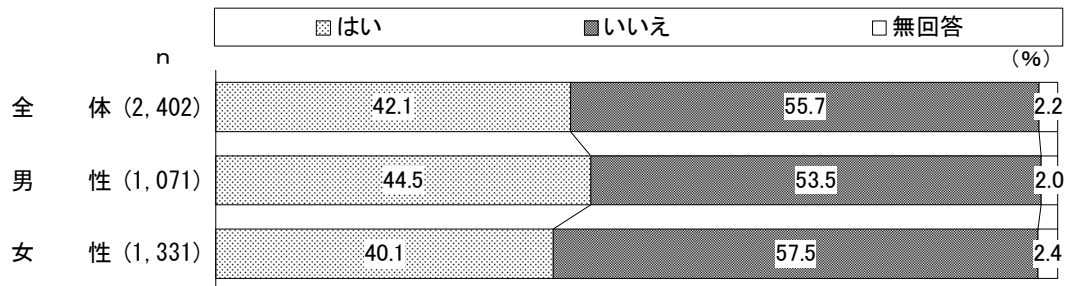
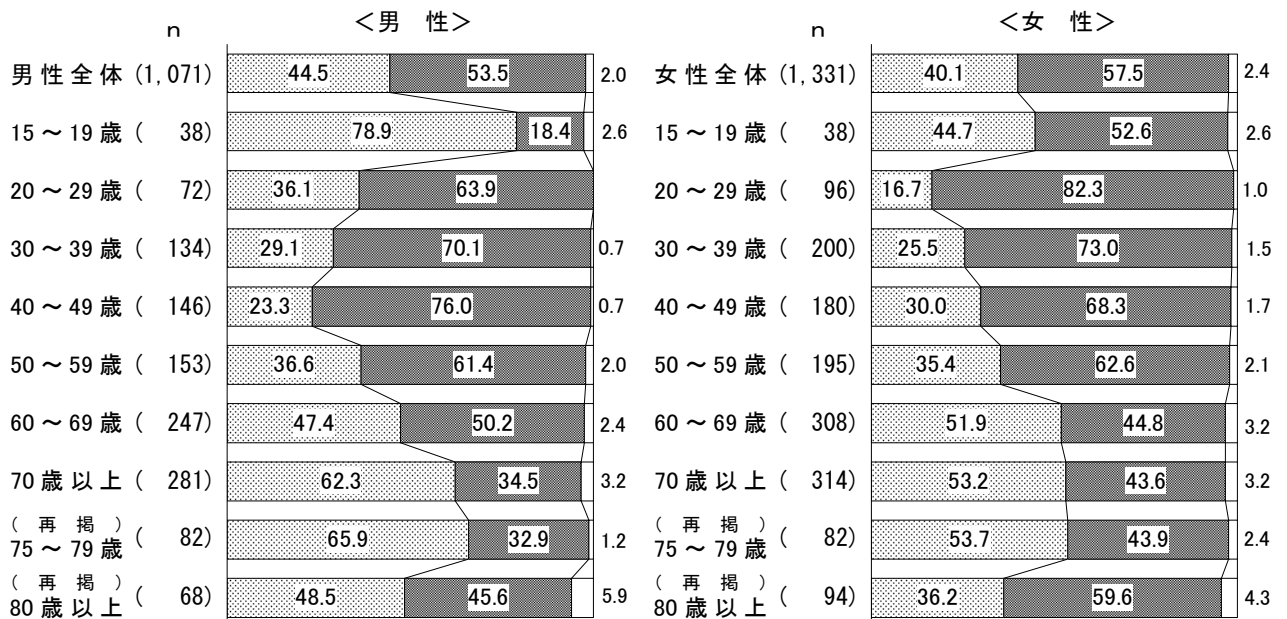


図3-1-2 1回30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「はい」は平成19年度以降増加傾向にある。(図3-1-3)

性別で過去の調査と比較すると、「はい」の割合は男女とも平成19年度以降で最も高い割合となっている。(図3-1-4)

図3-1-3 1回30分以上の運動(週2回以上、1年以上)の実施状況(過去の調査との比較)

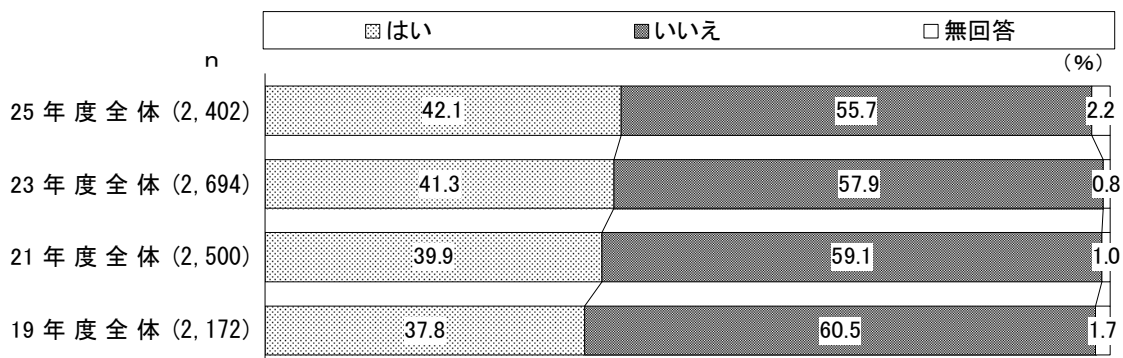
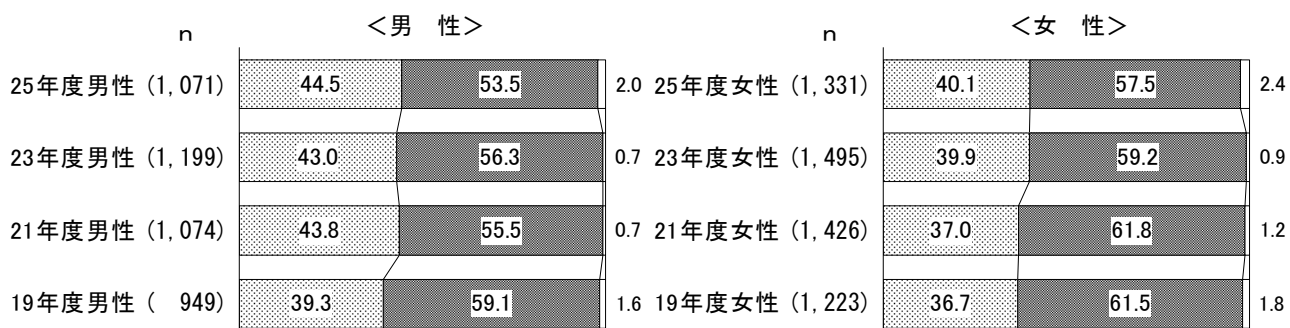
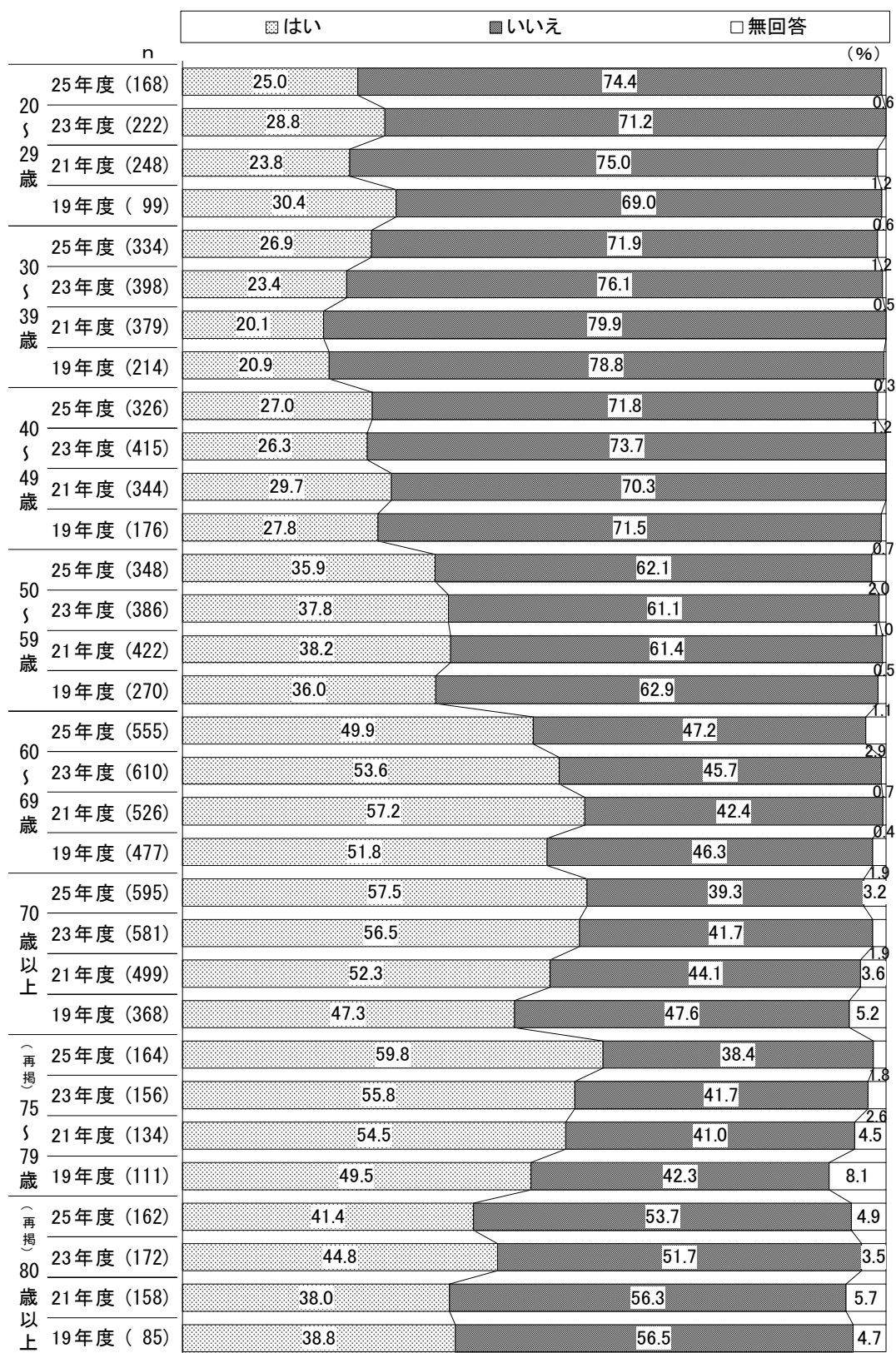


図3-1-4 1回30分以上の運動(週2回以上、1年以上)の実施状況(過去の調査との比較・性別)



年齢別で過去の調査と比較すると、「はい」は70歳以上で平成19年度以降増加傾向にあるほか、30～39歳でも平成21年度以降増加傾向にある。(図3-1-5)

図3-1-5 1回30分以上の運動(週2回以上、1年以上)の実施状況
(過去の調査との比較・年齢別)



(2) 地域活動への参加状況

問16 あなたは、この1年間に、趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動に参加しましたか。(〇はひとつ)

全体では、「参加した」が43.0%、「参加していない」が54.7%となっている。(図3-2-1)

性別にみると、男女間で大きな傾向の違いはみられない。(図3-2-1)

性・年齢別にみると、「参加した」は男性15～19歳で71.1%、女性60～69歳で50.0%、男性70歳以上で49.8%と高くなっている。(図3-2-2)

図3-2-1 地域活動への参加状況(全体/性別)

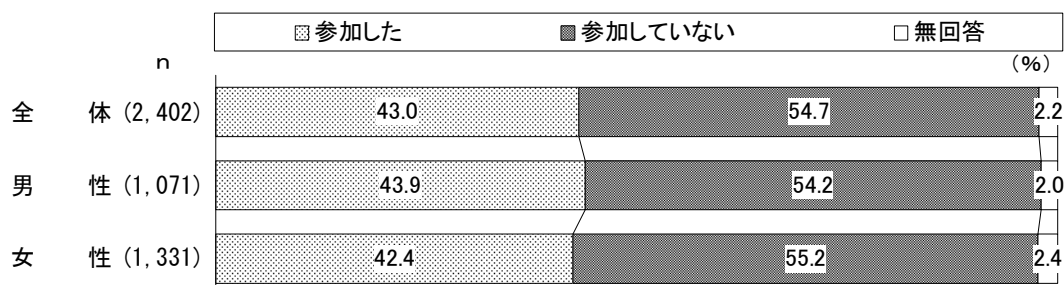
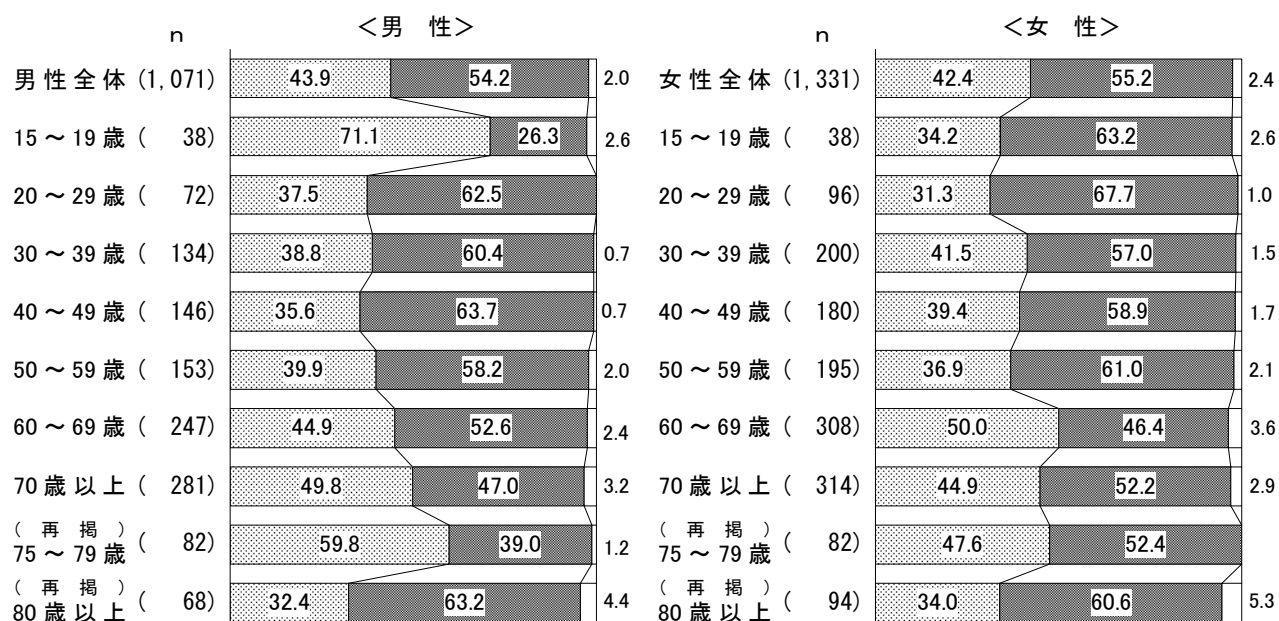


図3-2-2 地域活動への参加状況(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「参加した」は平成17年度以降減少傾向にある。(図3-2-3)

性別で過去の調査と比較すると、「参加した」は男女とも平成17年度以降減少傾向にある。

(図3-2-4)

図3-2-3 地域活動への参加状況(過去の調査との比較)

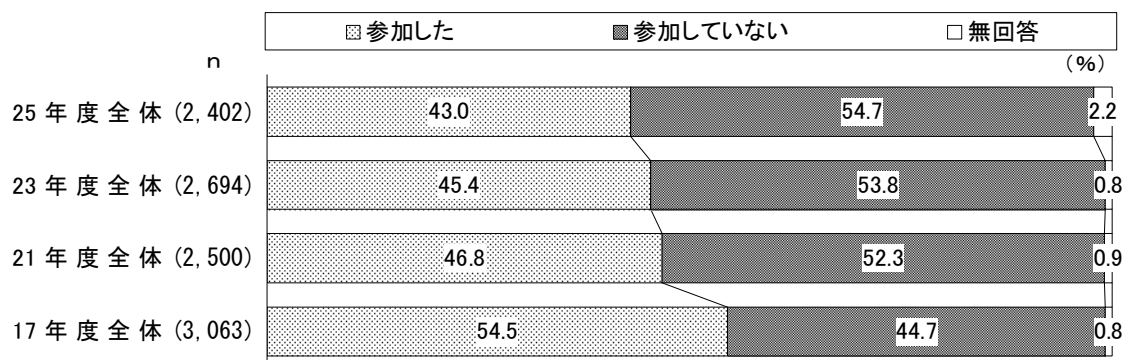
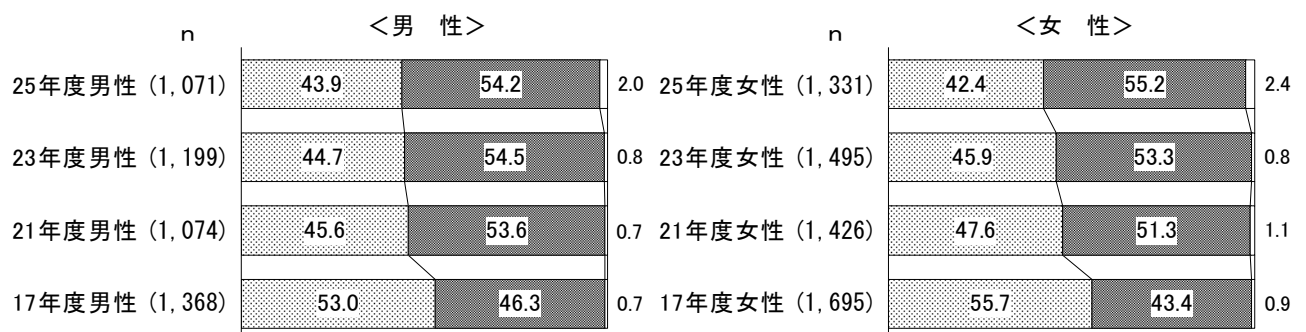


図3-2-4 地域活動への参加状況(過去の調査との比較・性別)

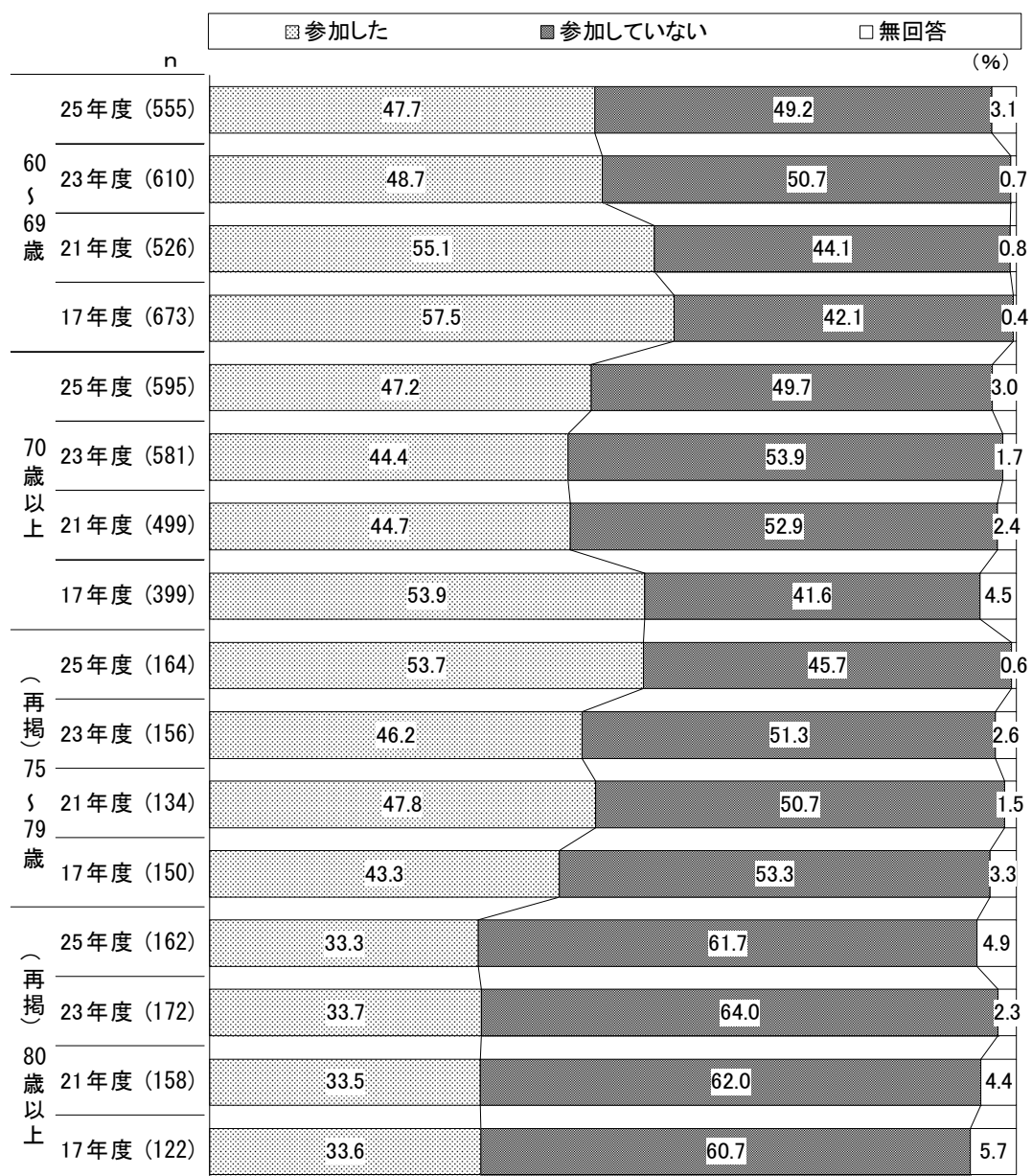


※平成19年度調査では、この質問をしていない。

60歳以上の年齢別で過去の調査と比較すると、「参加した」は60～69歳では平成17年以降減少傾向にある一方、70歳以上（47.2%）で平成23年度（44.4%）より2.8ポイント増加している。

（図3-2-5）

図3-2-5 地域活動への参加状況（過去の調査との比較・60歳以上）



※平成19年度調査では、この質問をしていない。

(3) 地域における助け合いについての意識

問17 あなたは、お住まいの地域において、お互いに助け合っていると思いますか。(〇はひとつ)

全体では、「強くそう思う」が4.8%、「どちらかといえばそう思う」が35.2%で、この2つを合わせた《そう思う》は40.0%となっている。「どちらともいえない」は31.1%で、「どちらかといえばそう思わない」(16.3%)と「全くそう思わない」(10.4%)の2つを合わせた《そう思わない》は26.7%となっている。(図3-3-1)

性別にみると、《そう思う》は女性(41.2%)が男性(38.5%)より2.7ポイント高くなっている。
(図3-3-1)

性・年齢別にみると、《そう思う》は女性70歳以上で57.0%、男性70歳以上で48.7%と高くなっている。《そう思わない》は男性30～39歳で42.6%、男性20～29歳で41.6%と高くなっている。

(図3-3-2)

図3-3-1 地域における助け合いについての意識(全体/性別)

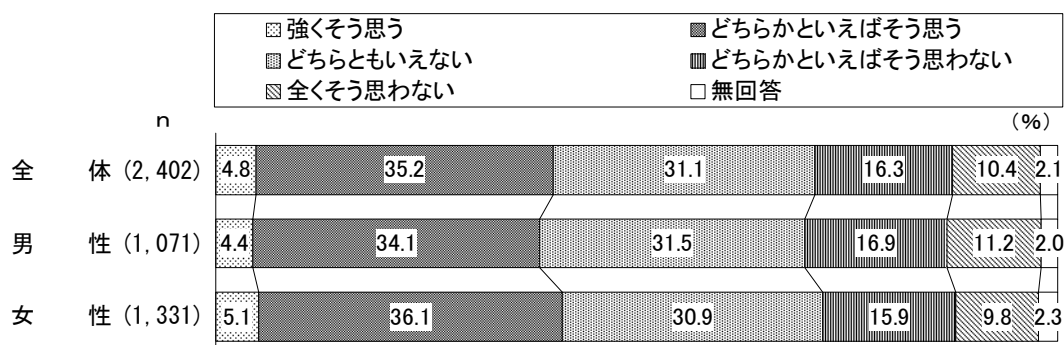
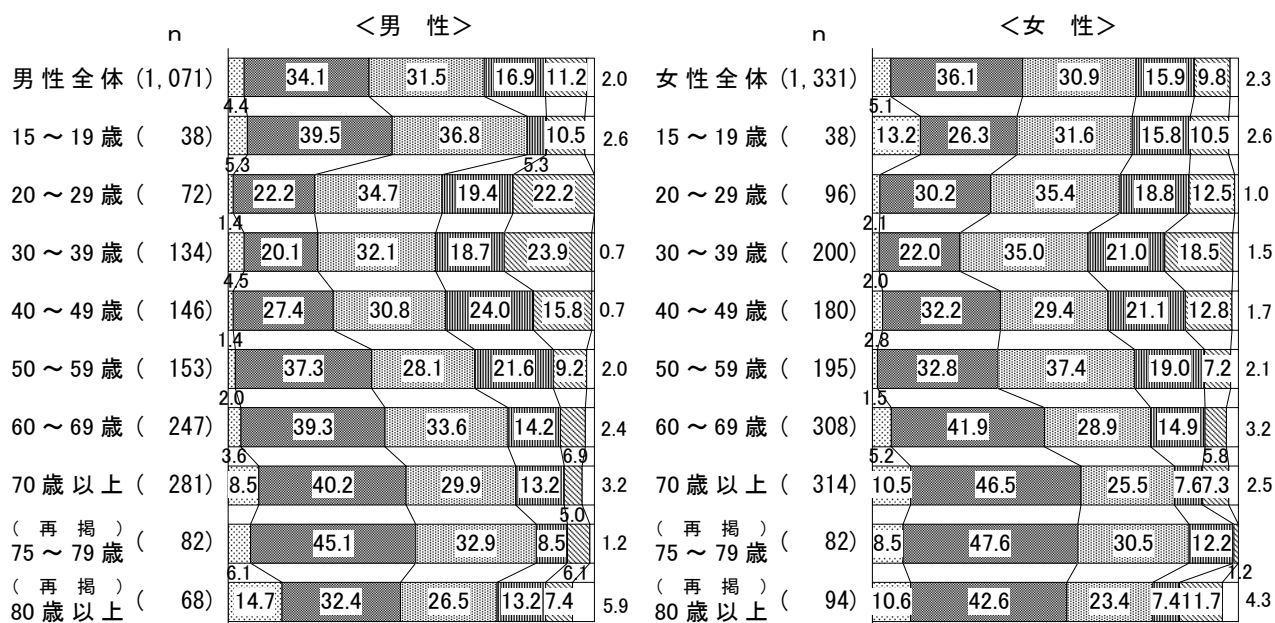


図3-3-2 地域における助け合いについての意識(性・年齢別)



(4) 地域の人々に対する信頼感

問18 あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。(〇はひとつ)

全体では、「とても信用できる」が7.1%、「まあ信用できる」が55.1%で、この2つを合わせた《信用できる》は62.2%となっている。「どちらともいえない」は27.8%で、「あまり信用できない」は5.5%、「全く信用できない」は1.7%である。(図3-4-1)

性別にみると、《信用できる》は男性(63.5%)が女性(61.1%)より2.4ポイント高くなっている。(図3-4-1)

性・年齢別にみると、《信用できる》は男性70歳以上で74.3%、男性15~19歳で71.0%、女性70歳以上で70.3%と高くなっている。(図3-4-2)

図3-4-1 地域の人々に対する信頼感(全体/性別)

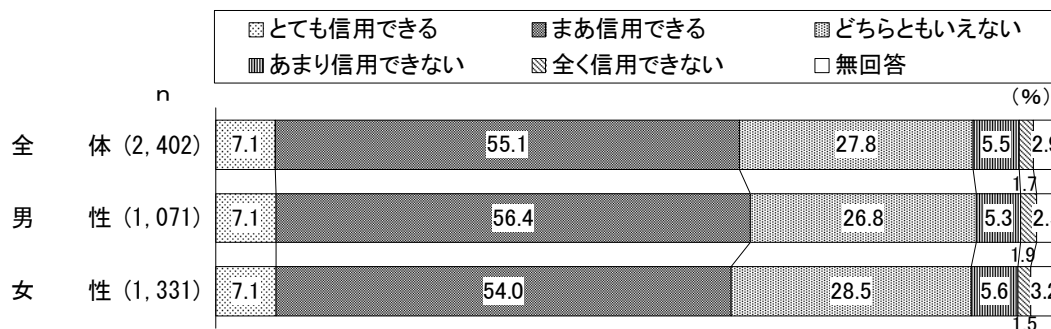


図3-4-2 地域の人々に対する信頼感(性・年齢別)

