

3. 身体活動・運動

(1) 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上、日常動作含む）の実施状況

問17 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。（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みます。）（○はひとつ）

全体では、「はい」が62.3%、「いいえ」が37.0%となっている。（図3-1-1）

性別にみると、「はい」は女性（62.7%）が男性（61.8%）より0.9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」は男女ともに15～19歳と70歳以上、女性60～69歳で高くなっている。

（図3-1-2）

図3-1-1 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上、日常動作含む）の実施状況
（全体／性別）

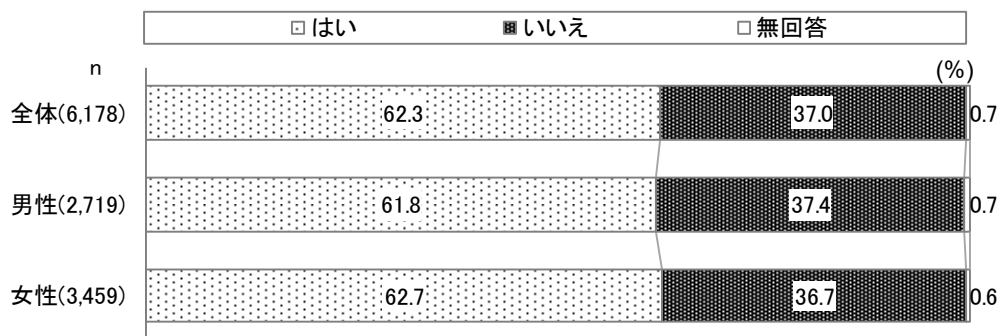
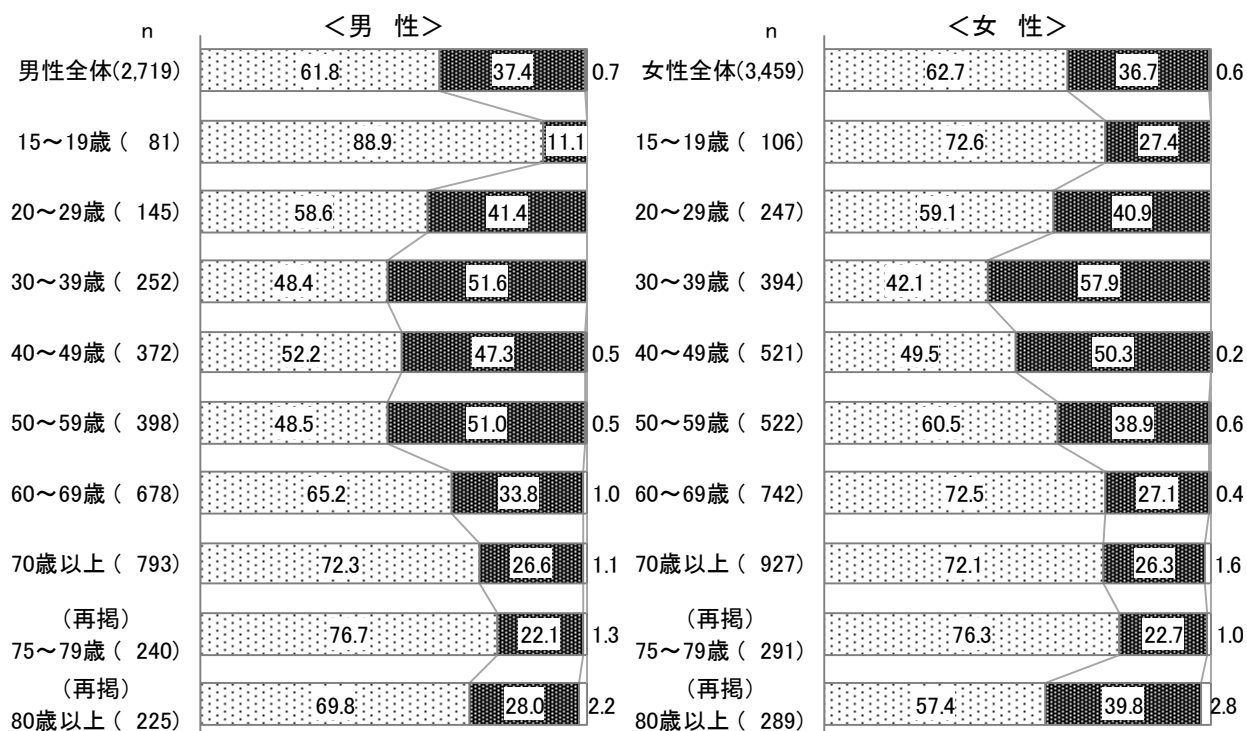


図3-1-2 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上、日常動作含む）の実施状況
（性・年齢別）



今回、「1日30分以上の運動」の説明を、前回までの「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、過去の調査と比較は参考情報とする。

図3-1-3 1日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）

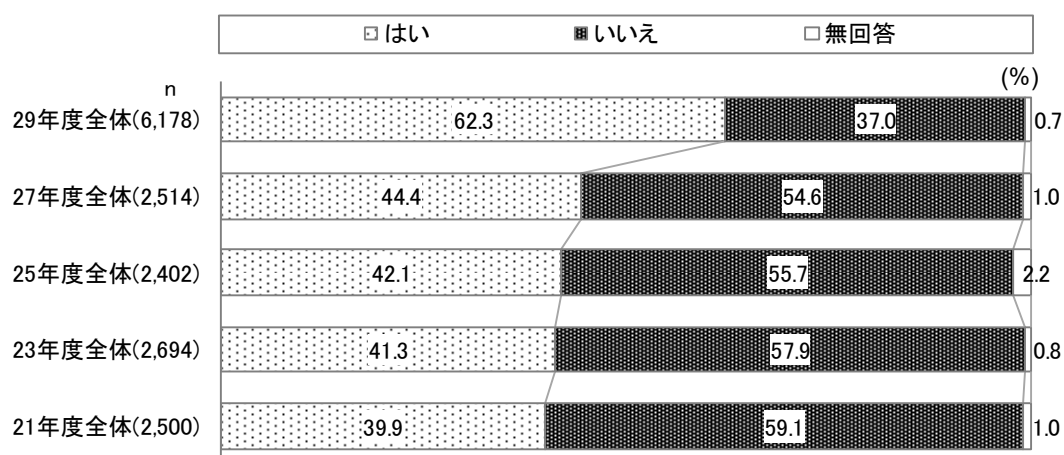
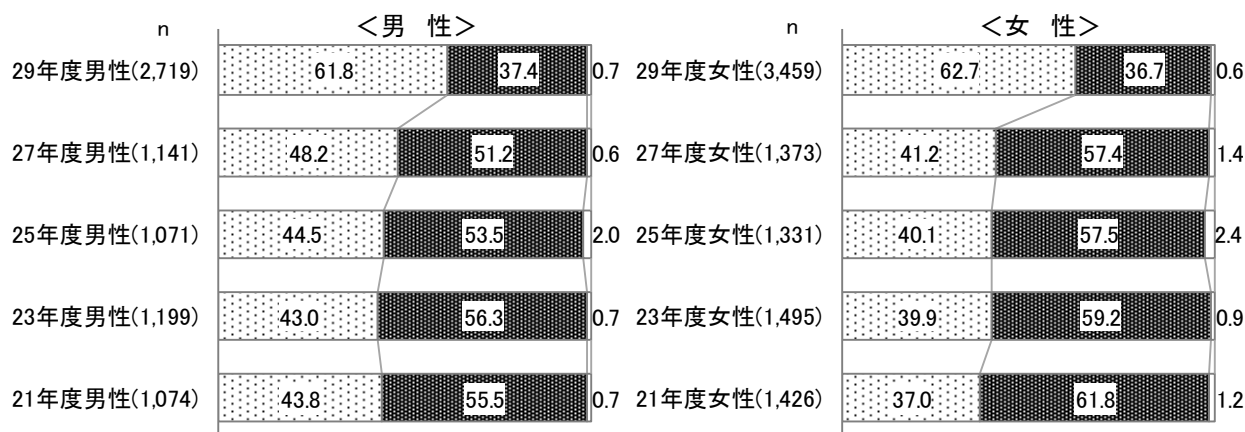


図3-1-4 1日30分以上の運動（週2回以上、1年以上）の実施状況（過去の調査との比較・性別）



※今回調査より、運動の説明を前回までの「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。」に変更。