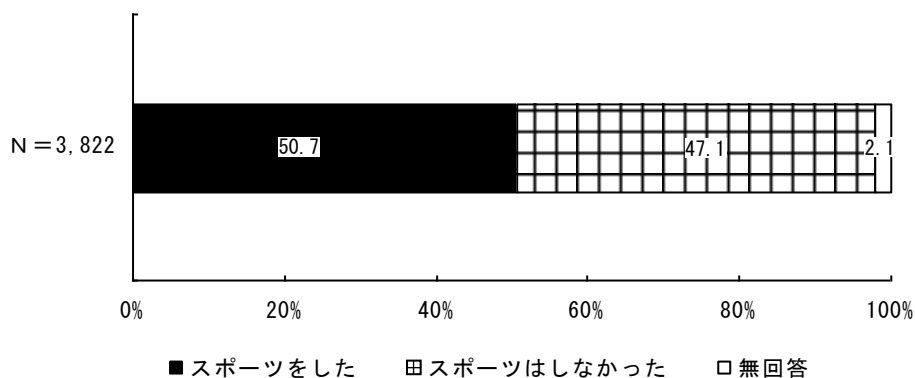


5. スポーツ実施状況

5-1. 過去1年間でのスポーツ実施状況

Q5-1 あなたは、過去1年間に、スポーツを行いましたか。(〇は1つ)

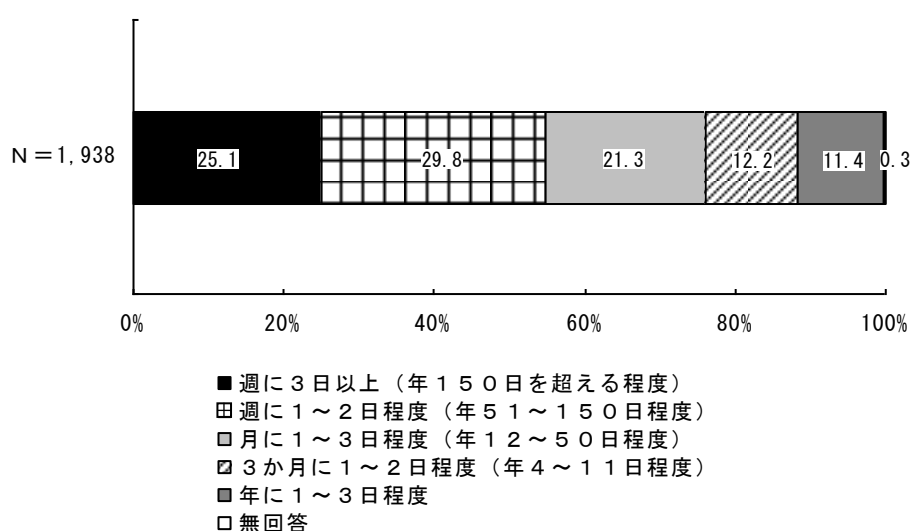
※「スポーツ」：陸上競技・水泳・野球・サッカー等の他、グラウンドゴルフ・インディアカ等のレクリエーションスポーツ、ハイキング・釣り等の野外活動及びウォーキング・軽い体操を含みます。



過去1年間でのスポーツ実施状況について、「スポーツをした」が50.7%、「スポーツはしなかった」が47.1%となっている。

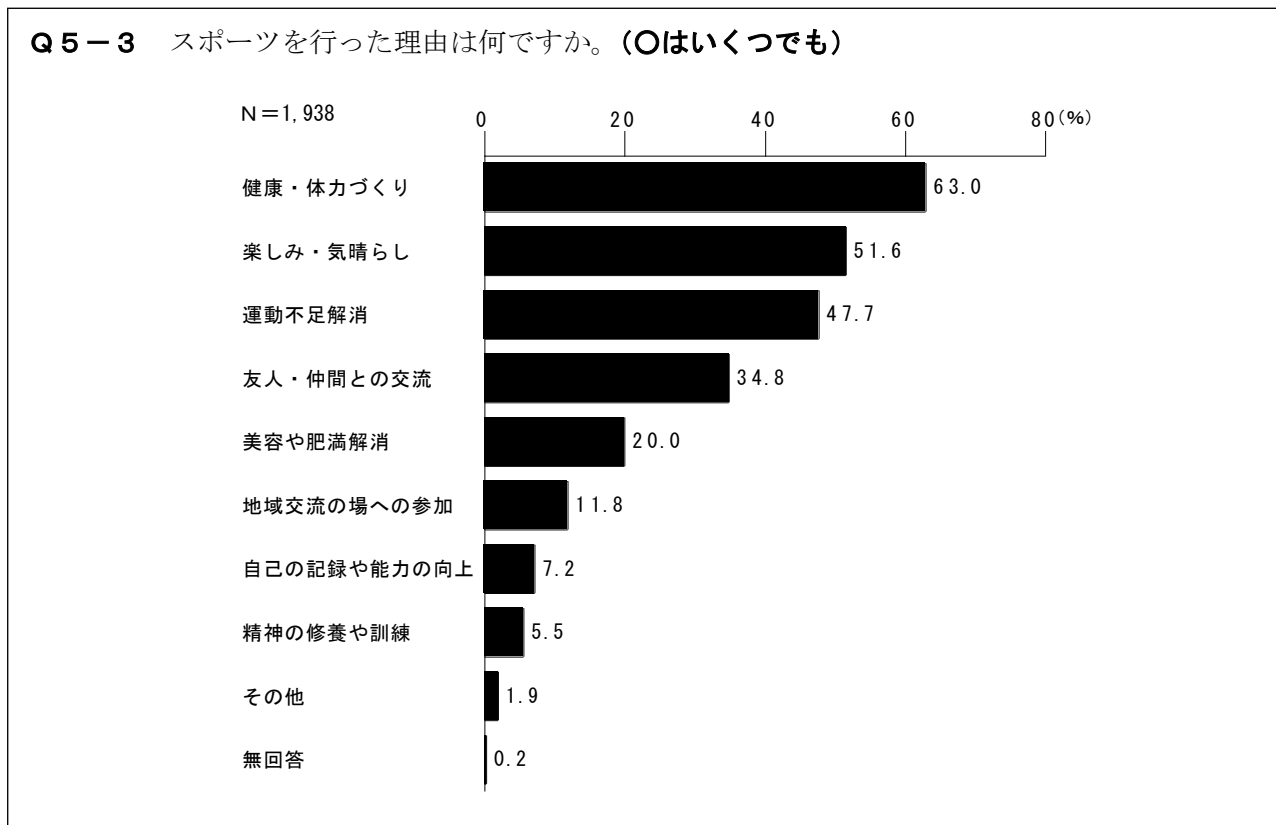
5-2. スポーツ実施頻度

Q5-2 どれくらいの頻度でスポーツを行いましたか。(〇は1つ)



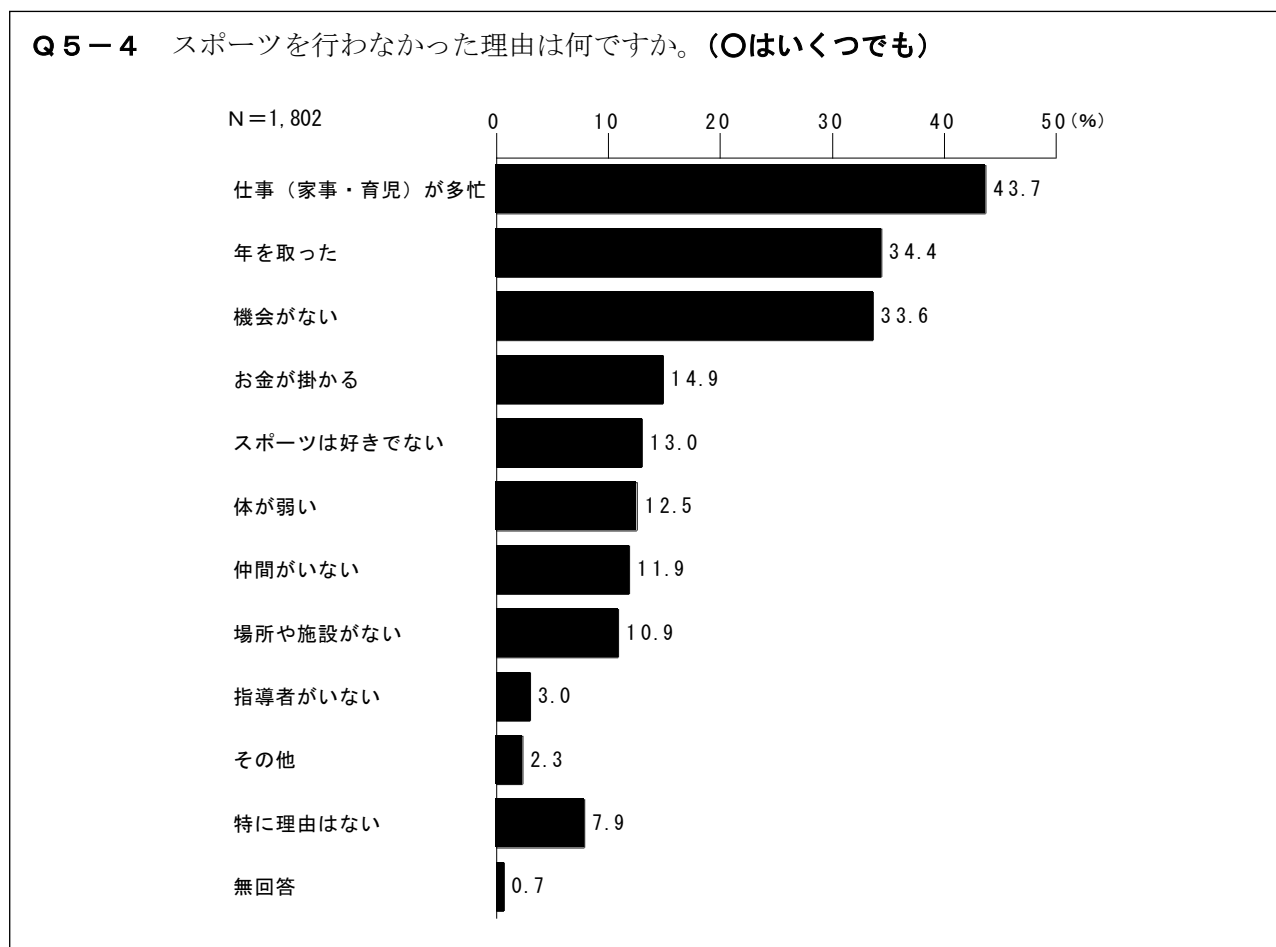
Q5-1で「スポーツをした」と回答された方に、スポーツ実施頻度について質問すると、「週に1~2日程度 (年51~150日程度)」が29.8%と最も高く、次いで「週に3日以上 (年150日を超える程度)」(25.1%)、「月に1~3日程度 (年12~50日程度)」(21.3%)などの順となっている。

5-3. スポーツを行った理由



Q5-1で「スポーツをした」と回答された方に、スポーツを行った理由について質問すると、「健康・体力づくり」との回答が63.0%と最も高く、次いで「楽しみ・気晴らし」(51.6%)、「運動不足解消」(47.7%)、「友人・仲間との交流」(34.8%)などの順となっている。

5-4. スポーツを行わなかった理由



Q5-1で「スポーツはしなかった」と回答された方に、スポーツを行わなかった理由について質問すると、「仕事(家事・育児)が多忙」との回答が43.7%と最も高く、次いで「年を取った」(34.4%)、「機会がない」(33.6%)などの順となっている。