

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48.1%と最も高く、次いで「時々している」が33.6%、「ほとんどしていない」が13.1%となっている。(図3-1-1)

性別にみると、「ほとんどしていない」は、男性(14.1%)が女性(12.3%)より1.8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、男性では15~19歳(73.2%)、女性では70歳以上(56.0%)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(17.6%)と50~59歳(17.3%)、女性では40~49歳(18.6%)で高くなっている。(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)

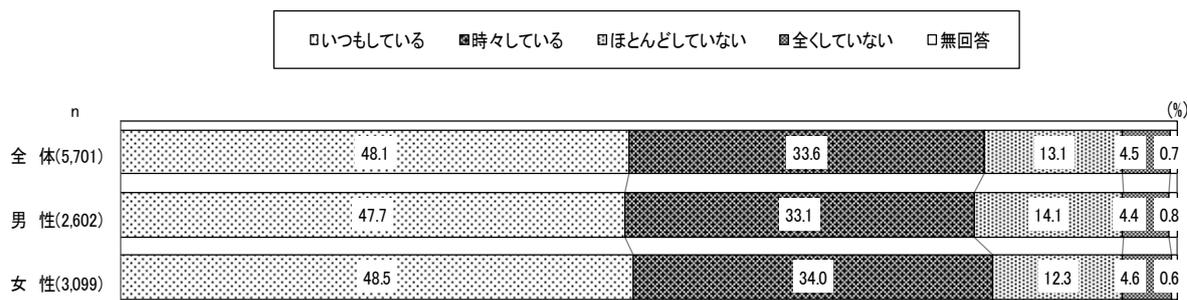
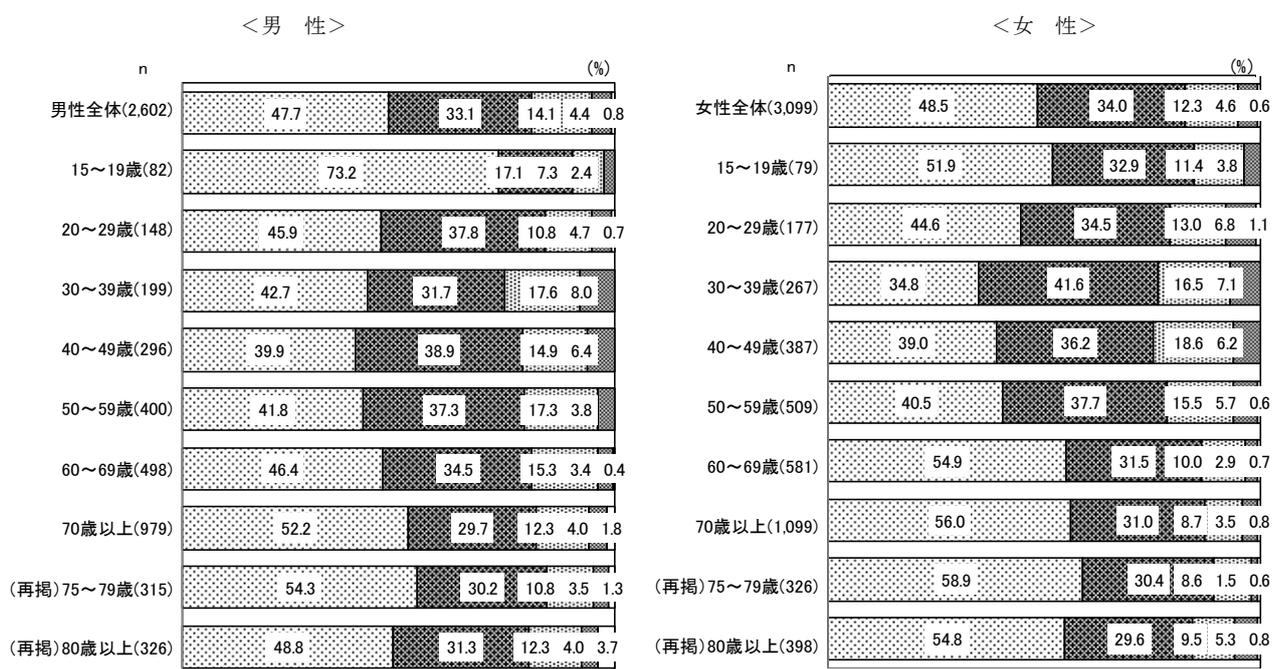


図3-1-2 日頃から体を動かすようにしているか(性・年齢別)



過去の調査と比較すると、「いつもしている」は令和5年度（49.6%）より1.5ポイント減少している。（図3-1-3）

性別で過去の調査と比較すると、「いつもしている」は、女性で令和5年度より2.8ポイント減少している。（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）

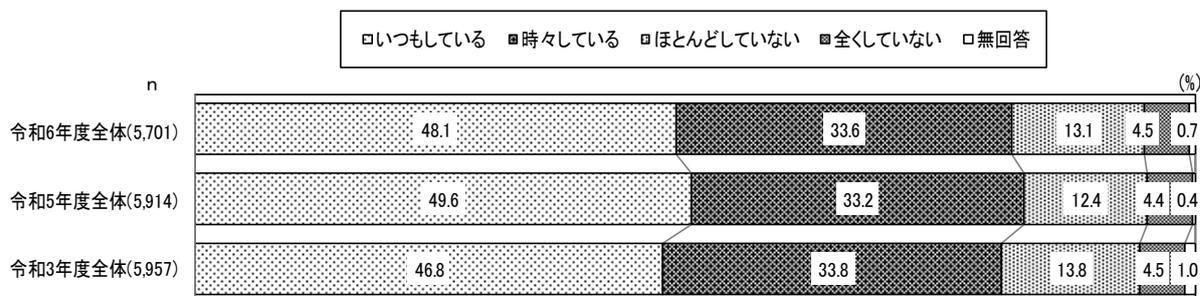
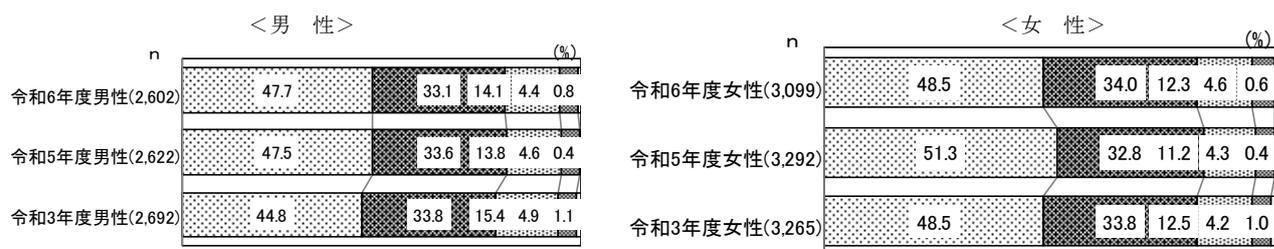


図3-1-4 日頃から体を動かすようにしているか（過去の調査との比較・性別）



(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まれます。）（○はひとつ）

全体では、「はい」が43.2%、「いいえ」が55.9%となっている。（図3-2-1）

性別にみると、「はい」は男性（46.1%）が女性（40.8%）より5.3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歳が最も高く、男性が67.1%、女性が53.2%となっている。また、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）

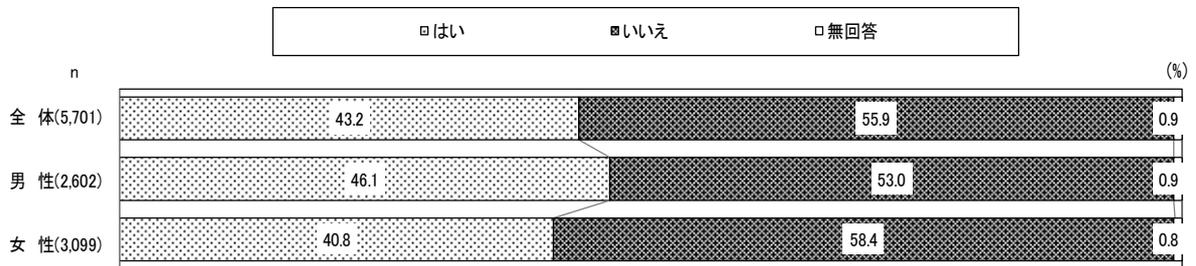
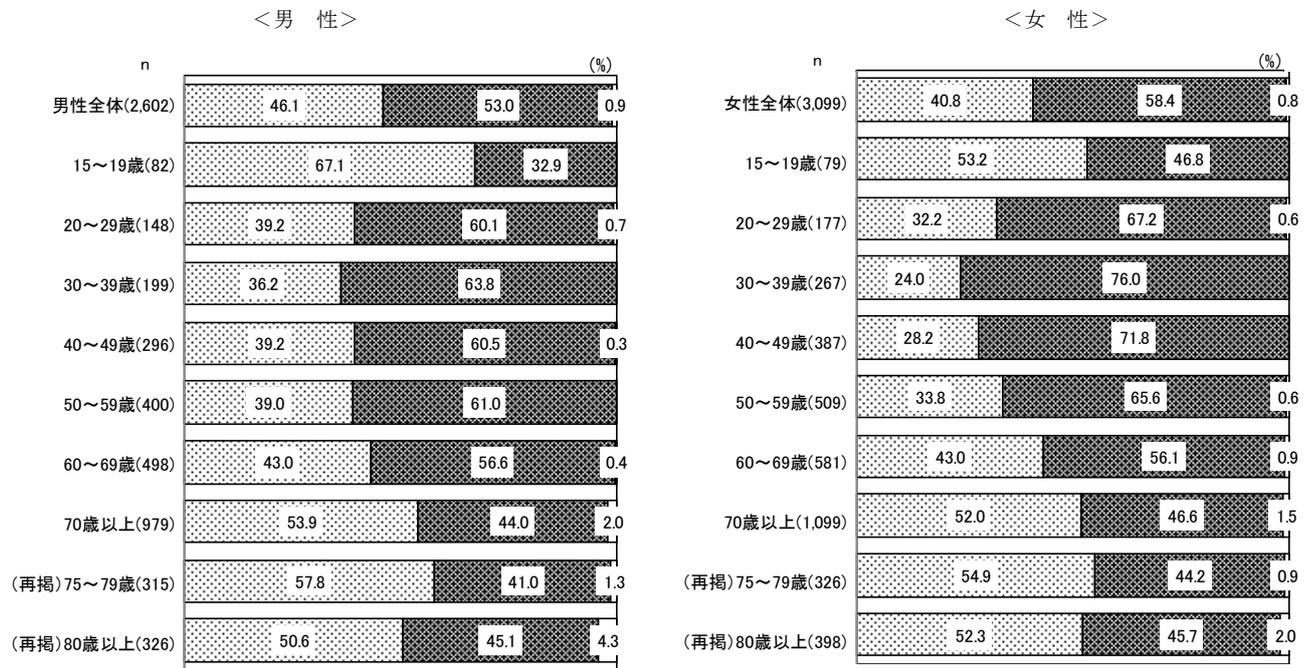


図3-2-2 1日30分以上の運動の実施状況（性・年齢別）



過去の調査と比較すると、「はい」は令和5年度（43.1%）と同程度であった。（図3-2-3）
 性別で過去の調査と比較すると、「はい」は女性で令和5年度（39.3%）より1.5ポイント増加し、
 男性では令和5年度（47.8%）より1.7ポイント減少した。（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）

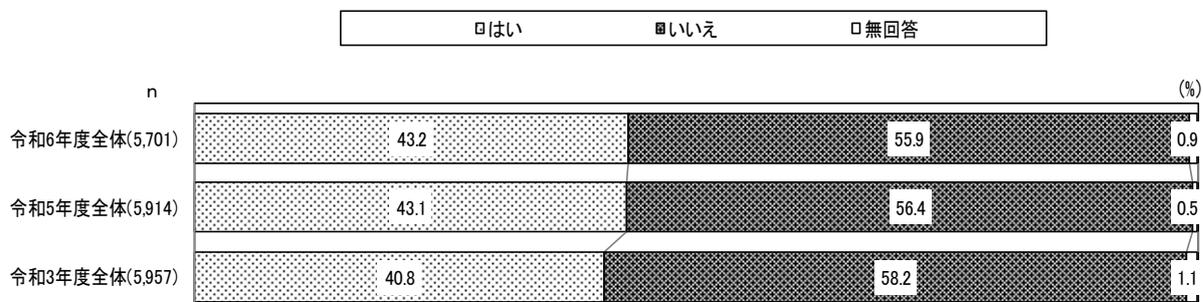


図3-2-4 1日30分以上の運動の実施状況（過去の調査との比較・性別）

