

第6章 運動について

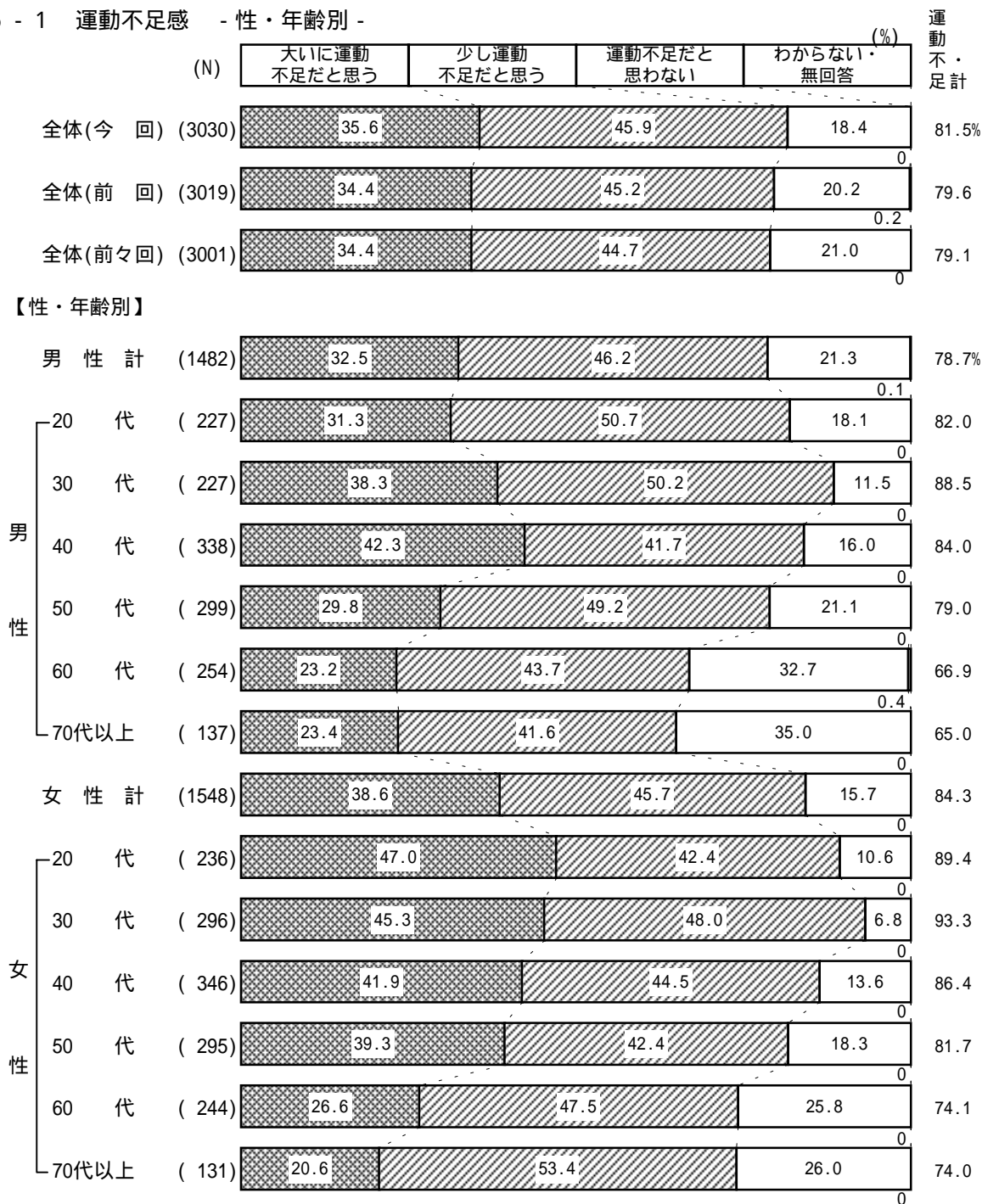
6 - 1 運動不足感 (問 15・S・A)

自分は運動不足であるかどうかを質問したところ、「大いに運動不足だと思う」(35.6%)ないしは「少し運動不足だと思う」(45.9%)と、“運動不足”を実感している人は81.5%にのぼる。時系列でも、減少していない。

性・年齢別にみると、女性の方が運動不足を強く感じており、特に女性30代ではその割合が9割を超えている。

逆に、運動不足だと思わないのは男性60代・70代以上である。(図6-1)

図6-1 運動不足感 - 性・年齢別 -



職業別にみると、仕事柄か、農林漁業で半数以上が「運動不足だと思わない」としている。また、仕事と家庭の両方を抱える有職主婦で、「大いに運動不足だと思う」人の割合が特に高い。健康不安の対応タイプ別にみると、健康に不安を感じていない不安無・健康気遣う層、不安無・健康気遣わず層では「運動不足だと思わない」とする割合が高く、逆に健康不安があるにもかかわらず、健康には留意していない不安有・健康気遣わず層で、強い運動不足感を示している。また、今後健康状態を良くしたいと思っている健康指向タイプ別の非健康・良くしたい層、今後は健康に気をつけていきたいと思っている健康行動タイプ別の気遣わず・今後は注意層では、前向きな姿勢からか「大いに運動不足だと思う」とする割合が高くなっている。（表6-1）

表6-1 運動不足感 - 職業・健康不安の対応タイプ・

健康指向タイプ・健康行動タイプ別 -

		総 数	お お 不 い 足 に だ と 思 う	少 し 不 運 動 だ と 思 う	運 動 不 足 だ と 思 わ な い	わ か ら な い 無 回 答	運 動 不 足 ・ 計
全体(今回)		(3030)	35.6	45.9	18.4	0.0	81.5
職 業 別	農林漁業	(76)	17.1	27.6	55.3	-	44.7
	商工・自営	(342)	33.3	48.8	17.8	-	82.1
	自由業	(65)	32.3	47.7	18.5	1.5	80.0
	管理・経営	(247)	35.2	47.0	17.8	-	82.2
	事務・専門職	(453)	38.4	46.1	15.5	-	84.5
	労務・サービス系	(337)	36.2	46.0	17.8	-	82.2
	有職主婦	(239)	44.8	41.8	13.4	-	86.6
	パート・アルバイト主婦	(292)	34.2	49.3	16.4	-	83.5
	専業主婦	(484)	38.8	44.8	16.3	-	83.6
	学 生	(71)	35.2	45.1	19.7	-	80.3
	その他計	(417)	30.2	48.0	21.8	-	78.2
	*フリーター	(48)	47.9	39.6	12.5	-	87.5
*その他無職	(369)	27.9	49.1	23.0	-	77.0	
対 応 タ イ プ 別	不安有・健康気遣う	(1629)	33.8	49.2	17.0	-	83.0
	不安有・健康気遣わず	(773)	53.7	36.4	10.0	-	90.1
	不安無・健康気遣う	(349)	15.5	48.7	35.5	0.3	64.2
	不安無・健康気遣わず	(270)	21.1	50.0	28.9	-	71.1
健 康 指 向 タ イ プ 別	健康・良くしたい	(526)	39.5	44.3	16.2	-	83.8
	健康・保ちたい	(1546)	29.1	50.2	20.6	0.1	79.3
	*非常に健康	(450)	4.7	51.1	44.0	0.2	55.8
	*健康な方だ	(1096)	39.1	49.8	11.0	-	88.9
	健康・関心なし	(278)	32.0	46.0	21.9	-	78.0
	非健康・良くしたい	(306)	57.2	34.3	8.5	-	91.5
非健康・関心なし	(357)	43.1	38.9	17.9	-	82.0	
健 康 行 動 タ イ プ 別	気遣い・行動する	(324)	26.5	39.5	34.0	-	66.0
	気遣い・習慣に注意	(803)	27.4	51.4	21.0	0.1	78.8
	気遣い・病気に注意	(793)	35.6	51.2	13.2	-	86.8
	気遣うが・何もせず	(48)	33.3	39.6	27.1	-	72.9
	気遣わず・今後は注意	(814)	47.9	39.8	12.3	-	87.7
	気遣わず・今後もなし	(215)	34.4	41.4	24.2	-	75.8

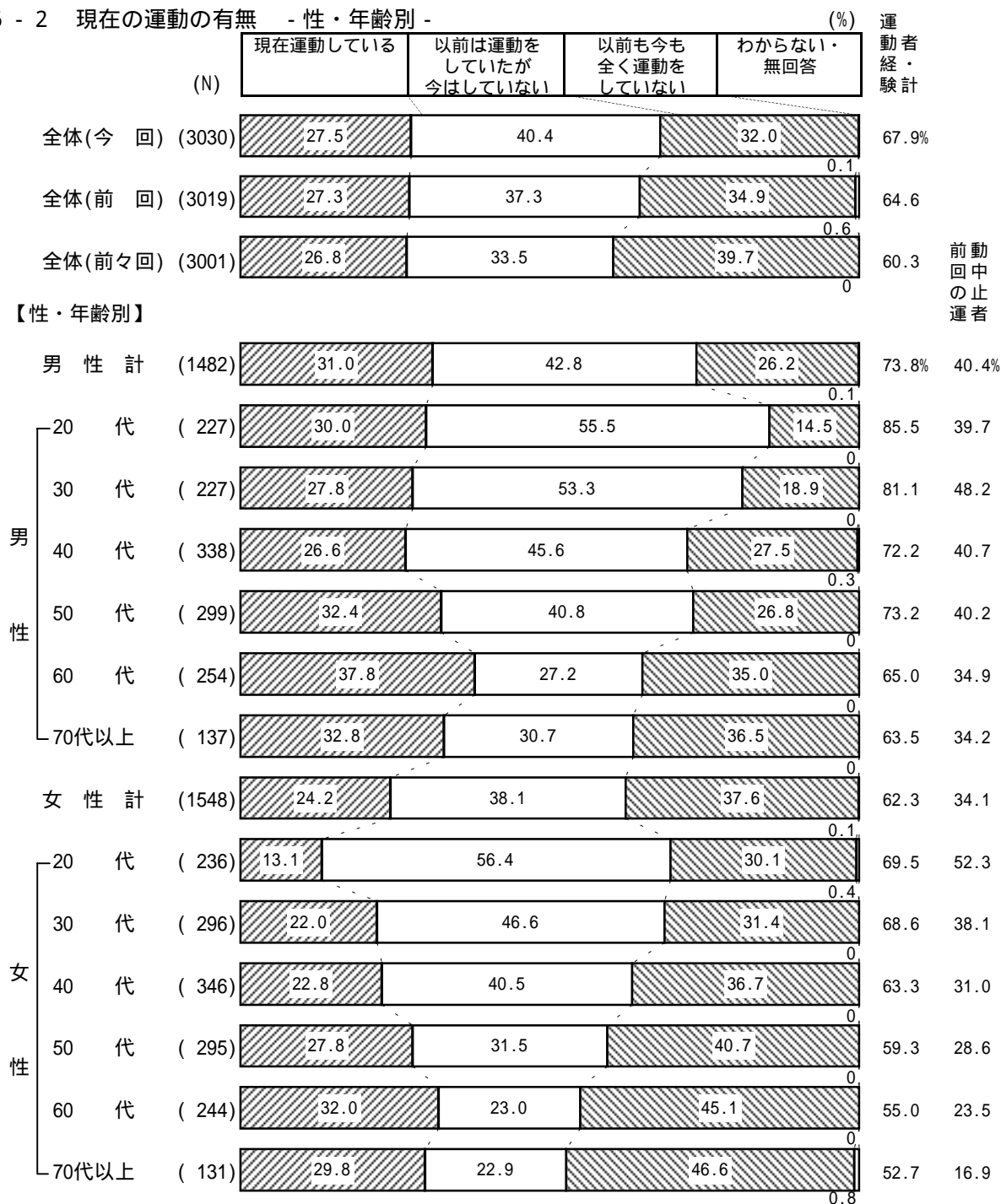
6 - 2 現在の運動の有無 (問 16・S・A)

運動状況を見ると、「現在運動している」人は全体の27.5%である。「以前は運動をしていたが今はしていない」中止者(40.4%)まで含めると、運動経験者は67.9%である。

時系列で見ると、現在も継続して運動している人の割合はほとんど変わらないが、運動中止者が年々増加している(前々回：33.5%・前回：37.3%・今回：40.4%)。

性・年齢別にみると、男女とも年齢が若くなる程「以前は運動をしていたが今はしていない」とする割合が高まる傾向がみられる。前回と比較すると、男性の若年層(特に20代)でその割合が上昇し、逆に男性60代で減少している。この男性60代では、「現在運動している」割合が他の年齢層に比べ特に高いことから、やる気はあるがなかなか続かない若年層と、健康意識を持って堅実に運動を続けている高年層の違いが目立つ。(図6-2)

図6-2 現在の運動の有無 - 性・年齢別 -



職業別にみると、「現在運動をしている」割合が高いのは管理・経営、「以前は運動をしていたが今はしていない」割合が高いのは、事務・専門職、学生である。

健康行動タイプ別にみると、普段から積極的に健康行動を行っている気遣い・行動する層では、「現在運動している」とする割合が高く、逆に健康には気をつけているが、具体的には何もしていない気遣うが・何もせず層で、「以前も今も全く運動をしていない」とする割合が高くなっている。(表6-2)

表6-2 現在の運動の有無 - 職業・健康行動タイプ別 -

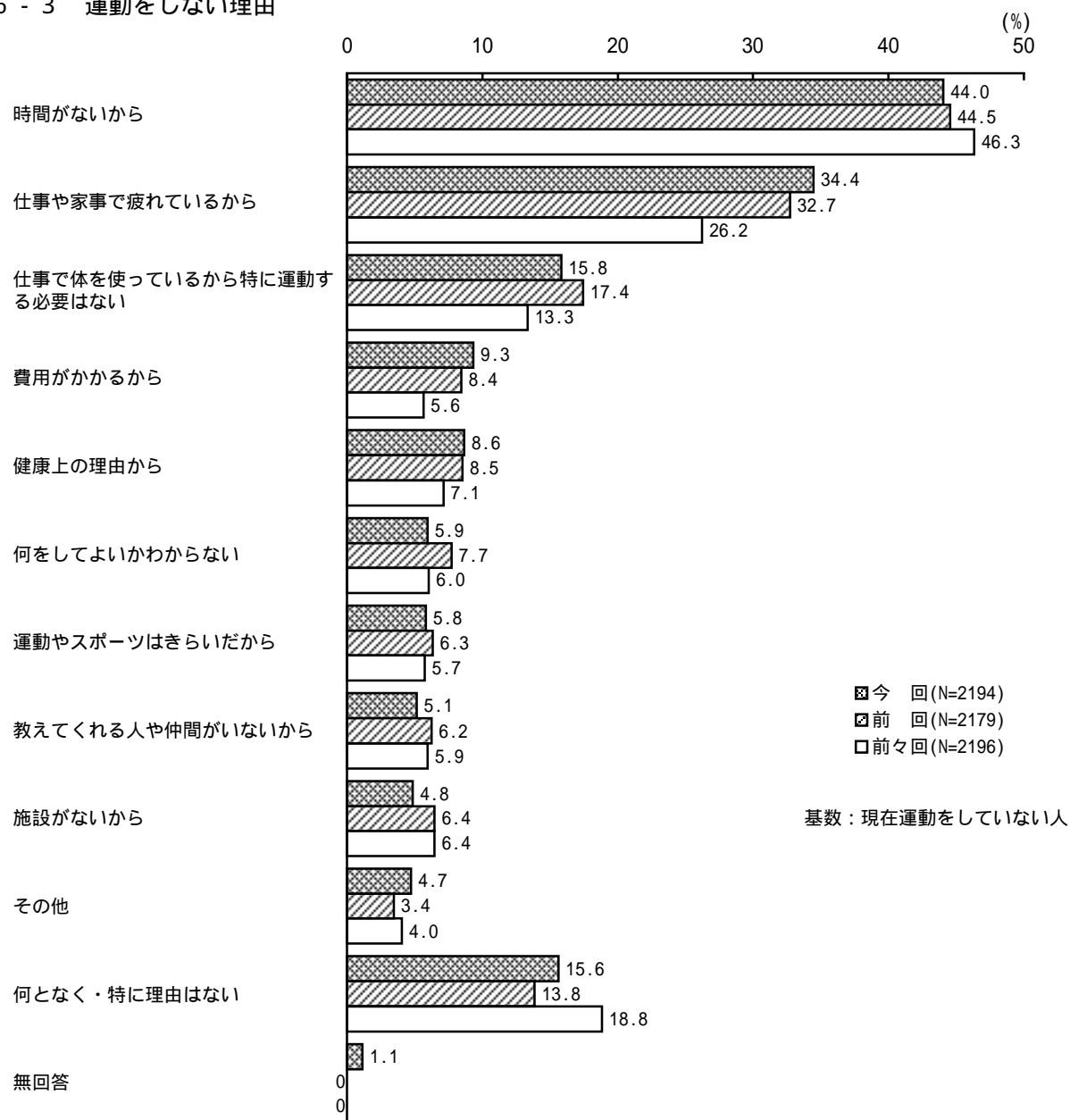
		総 数	現 在 運 動 し て い る	以 し 前 て は い し 運 た て 動 が い を 今 な はい	以 全 前 く も 運 し て い な い	わ か ら な い 無 回 答	運 動 経 験 者 ・ 計	(%)
全体(今 回)		(3030)	27.5	40.4	32.0	0.1	67.9	
職 業 別	農林漁業	(76)	36.8	18.4	44.7	-	55.2	
	商工・自営	(342)	24.3	41.5	33.9	0.3	65.8	
	自由業	(65)	27.7	44.6	27.7	-	72.3	
	管理・経営	(247)	36.8	40.5	22.7	-	77.3	
	事務・専門職	(453)	26.3	52.1	21.4	0.2	78.4	
	労務・サービス系	(337)	23.1	44.8	32.0	-	67.9	
	有職主婦	(239)	19.2	46.4	34.3	-	65.6	
	パート・アルバイト主婦	(292)	24.0	35.3	40.8	-	59.3	
	専業主婦	(484)	30.2	33.7	36.0	0.2	63.9	
	学 生	(71)	29.6	56.3	14.1	-	85.9	
	その他計	(417)	31.2	31.9	36.9	-	63.1	
	*フリーター	(48)	27.1	50.0	22.9	-	77.1	
*その他無職	(369)	31.7	29.5	38.8	-	61.2		
健 康 行 動 タ イ プ 別	気遣い・行動する	(324)	60.8	26.2	12.7	0.3	87.0	
	気遣い・習慣に注意	(803)	35.6	38.9	25.5	-	74.5	
	気遣い・病気に注意	(793)	21.1	43.4	35.4	0.1	64.5	
	気遣うが・何もせず	(48)	14.6	33.3	52.1	-	47.9	
	気遣わず・今後は注意	(814)	15.1	44.7	40.2	-	59.8	
	気遣わず・今後もなし	(215)	19.1	41.4	39.1	0.5	60.5	

6 - 3 運動をしない理由（問 17・M・A）

現在運動をしていない人(2,194人)の主な理由は、「時間がないから」(44.0%)と「仕事や家事で疲れているから」(34.4%)の2点である。

時系列でみると、「時間がないから」という理由はほぼ横ばいであるが(前々回：46.3%・前回：44.5%・今回：44.0%)、「仕事や家事で疲れているから」をあげる割合が年々増加している(前々回：26.2%・前回：32.7%・今回：34.4%) (図6-3)

図6-3 運動をしない理由



性・年齢別にみると、男性(特に50代～70代以上)の方が「仕事で体を使っているから特に運動する必要はない」を、女性(特に20代)の方が「費用がかかるから」を理由としてあげる割合が高い。

また、男性30代・40代で「時間がないから」「仕事や家事で疲れているから」をあげる割合が高く、さらに「時間がないから」については、女性20代・30代、「仕事や家事で疲れているから」は女性40代でもそれぞれ高い割合を示している。

一方、「健康上の理由から」運動を断念している割合が高いのは、男女とも60代・70代以上の高年層である。(表6-3)

表6-3 運動をしない理由 - 性・年齢別 -

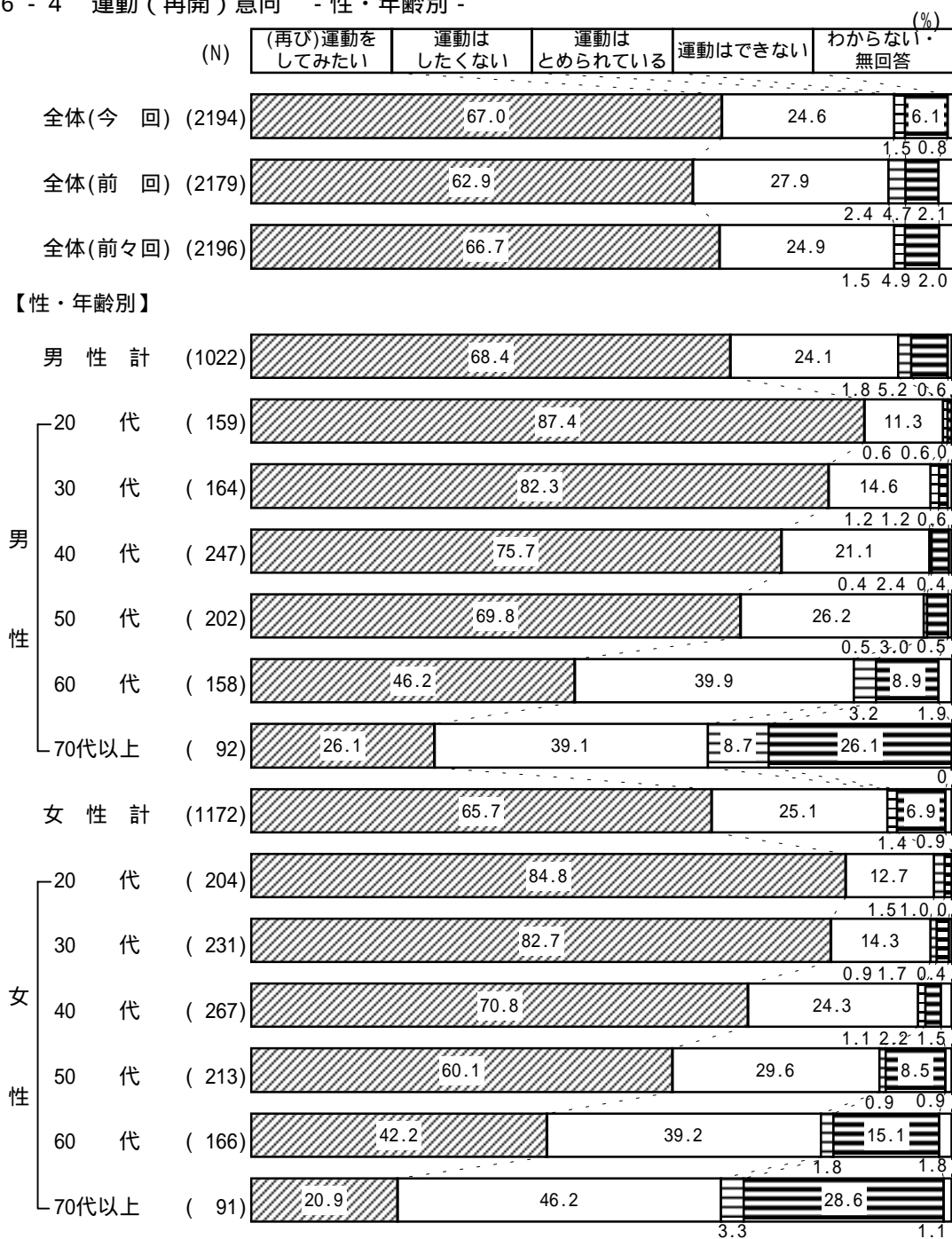
	総数	時間がないから	仕事や家事で疲れているから	仕事で体を使っているから特に必要はない	費用がかかるから	健康上の理由から	何をしてもわからない	運動やスポーツは好きではない	仲間や人がいないから	施設がないから	その他	何となく理由はわからない	無回答	
全体(今回)	(2194)	44.0	34.4	15.8	9.3	8.6	5.9	5.8	5.1	4.8	4.7	15.6	1.1	
全体(前回)	(2179)	44.5	32.7	17.4	8.4	8.5	7.7	6.3	6.2	6.4	3.4	13.8	-	
全体(前々回)	(2196)	46.3	26.2	13.3	5.6	7.1	6.0	5.7	5.9	6.4	4.0	18.8	-	
男性	男性計	(1022)	42.4	33.6	20.7	7.1	8.7	4.7	4.4	3.7	5.3	2.5	16.2	1.6
	20代	(159)	50.9	37.7	12.6	10.7	3.8	3.1	4.4	6.3	6.3	1.9	20.1	0.6
	30代	(164)	54.3	43.9	11.6	11.6	3.0	6.7	5.5	4.3	7.3	2.4	8.5	2.4
	40代	(247)	54.3	43.7	15.0	5.3	4.9	5.3	3.6	3.2	4.9	1.6	15.4	1.2
	50代	(202)	44.1	34.2	27.2	7.4	5.9	3.5	4.5	2.5	5.4	1.5	17.8	3.0
	60代	(158)	19.6	18.4	36.1	5.1	17.1	5.7	3.8	3.2	3.2	2.5	19.6	0.6
	70代以上	(92)	9.8	5.4	26.1	1.1	29.3	3.3	5.4	3.3	4.3	8.7	16.3	1.1
女性	女性計	(1172)	45.4	35.1	11.5	11.2	8.4	6.9	7.0	6.3	4.4	6.6	15.1	0.8
	20代	(204)	55.9	31.9	3.9	24.0	2.0	8.3	6.9	10.3	8.3	5.4	14.7	2.0
	30代	(231)	56.3	40.7	5.2	17.7	2.6	6.9	6.9	6.5	6.1	9.5	10.4	0.4
	40代	(267)	48.3	42.3	14.2	9.7	6.0	5.6	7.1	6.7	3.4	4.1	17.2	1.1
	50代	(213)	47.4	35.7	13.6	5.2	9.9	5.6	11.3	3.8	2.3	3.8	13.6	-
	60代	(166)	27.7	27.1	18.7	1.8	20.5	9.0	4.8	4.2	3.0	6.0	15.7	0.6
	70代以上	(91)	13.2	19.8	18.7	1.1	19.8	6.6	1.1	5.5	1.1	16.5	24.2	-

6 - 4 運動再開の意向 (問 18・S・A)

現在運動をしていない人(2,194人)の67.0%は、今後は運動をしてみたいとしている。
時系列でみると、前回(62.9%)に落ち込んだ運動(再開)意向が、今回(67.0%)は盛り返している。

性・年齢別にみると、男女とも年齢が若くなる程「(再び)運動をしてみたい」という気持ちが強まる傾向がみられる。(図6-4)

図6-4 運動(再開)意向 - 性・年齢別 -



基数：現在運動をしていない人

職業別にみると、運動を中止する人が多かった事務・専門職で、「(再び)運動をしてみたい」とする割合が高く、この層は常に運動する意欲は持っているようである。

一方、運動不足感をあまり感じていなかった農林漁業では、今のレベルで十分なのか、「運動はしたくない」とする割合が高い。(表6-4)

表6-4 運動(再開)意向 - 職業別 -

	総数	運動をしてみたい	運動はしたくない	運動められている	運動はできない	わからない無回答	(%)
全体(今回)	(2194)	67.0	24.6	1.5	6.1	0.8	
職業別	農林漁業	(48)	43.8	54.2	-	2.1	-
	商工・自営	(258)	65.5	26.0	1.9	5.4	1.2
	自由業	(47)	53.2	36.2	2.1	8.5	-
	管理・経営	(156)	78.8	17.3	0.6	3.2	-
	事務・専門職	(333)	81.4	16.2	0.3	1.8	0.3
	労務・サービス系	(259)	74.9	22.8	0.4	1.5	0.4
	有職主婦	(193)	72.0	20.2	1.6	3.6	2.6
	パート・アルバイト主婦	(222)	64.9	30.6	1.8	2.3	0.5
	専業主婦	(337)	65.9	22.6	1.8	8.9	0.9
	学 生	(50)	86.0	12.0	-	2.0	-
	その他計	(287)	40.4	34.5	4.2	19.9	1.0
	*フリーター	(35)	77.1	17.1	5.7	-	-
	*その他無職	(252)	35.3	36.9	4.0	22.6	1.2