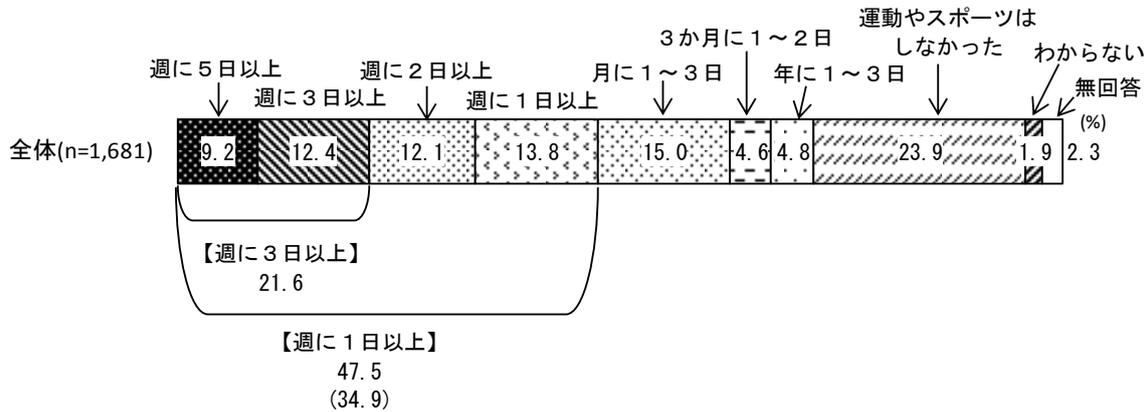


## VI 生涯スポーツの振興

### 1. スポーツの実施頻度

#### －【週に1日以上】が約5割－

問20 あなたは、この1年間に、どれくらい運動やスポーツ（問20-1参照）をしましたか。  
 ※体をほぐす程度の軽い運動も含みます。（○は1つだけ）



※( )内の数値は、平成28年の調査結果（個別面接聴取法で実施）

※平成28年結果は、「週に1回以上」の回答割合を表記

この1年間のスポーツの実施頻度としては、「週に5日以上」(9.2%)、「週に3日以上」(12.4%)、「週に2日以上」(12.1%)、「週に1日以上」(13.8%)を合わせた【週に1日以上】(47.5%)が約5割となっている。一方、「運動やスポーツはしなかった」(23.9%)は2割台半ばとなっている。

#### －【週に1日以上】が約13ポイント増加－

前回調査（平成28年）と比べると、【週に1日以上】が約13ポイント増加している。

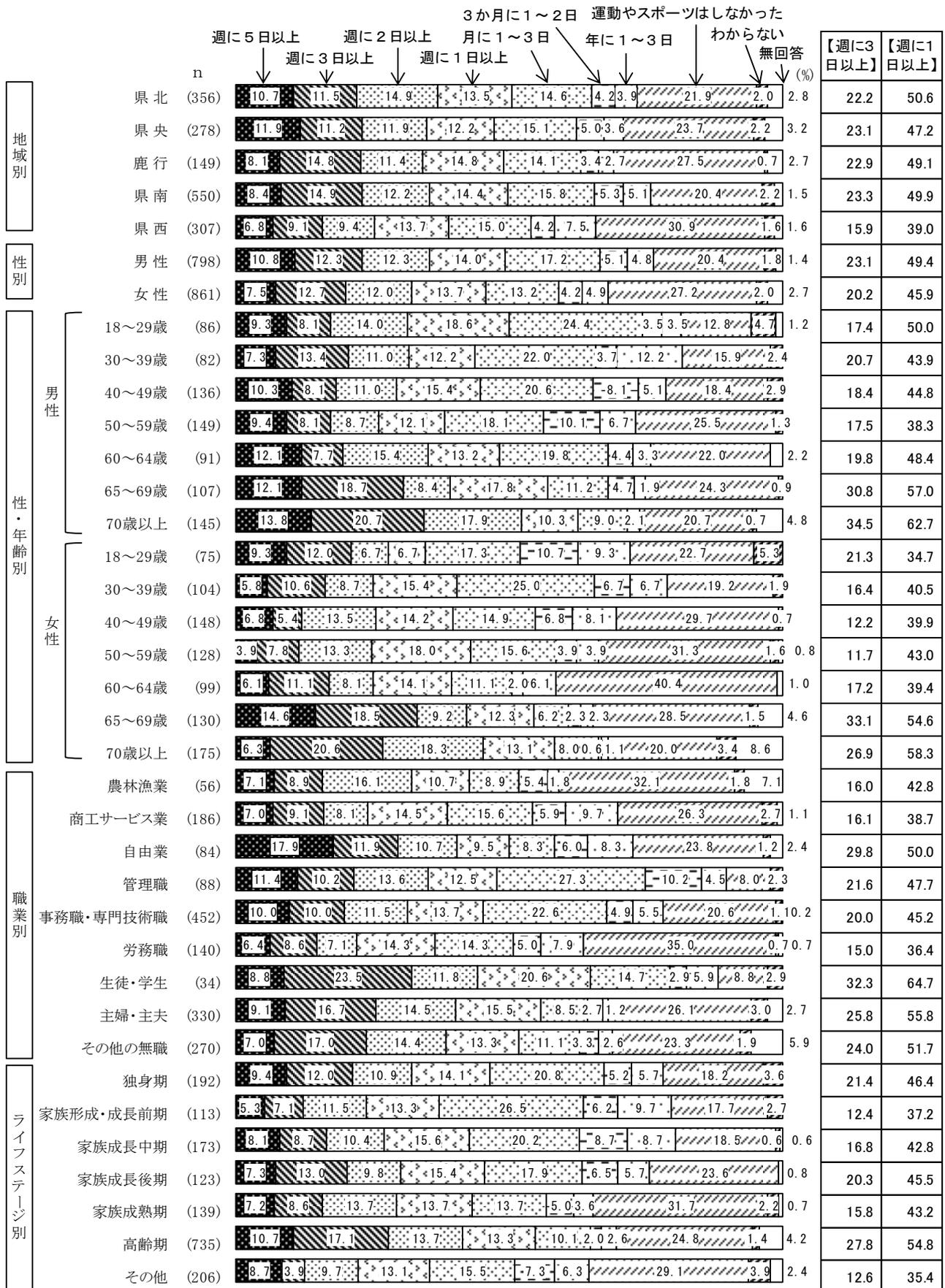
#### －男性の70歳以上で【週に1日以上】が6割超－

性・年齢別でみると、【週に1日以上】は、男性の70歳以上(62.7%)で6割を超えて最も高くなっている。

#### －男性の65～69歳、70歳以上、女性の65～69歳で【週に3日以上】が3割台前半－

性・年齢別でみると、【週に3日以上】は、男性の65～69歳(30.8%)、70歳以上(34.5%)、女性の65～69歳(33.1%)で3割台前半と高くなっている。

図VI 20-1 スポーツの実施頻度  
(地域別, 性別, 性・年齢別, 職業別, ライフステージ別)



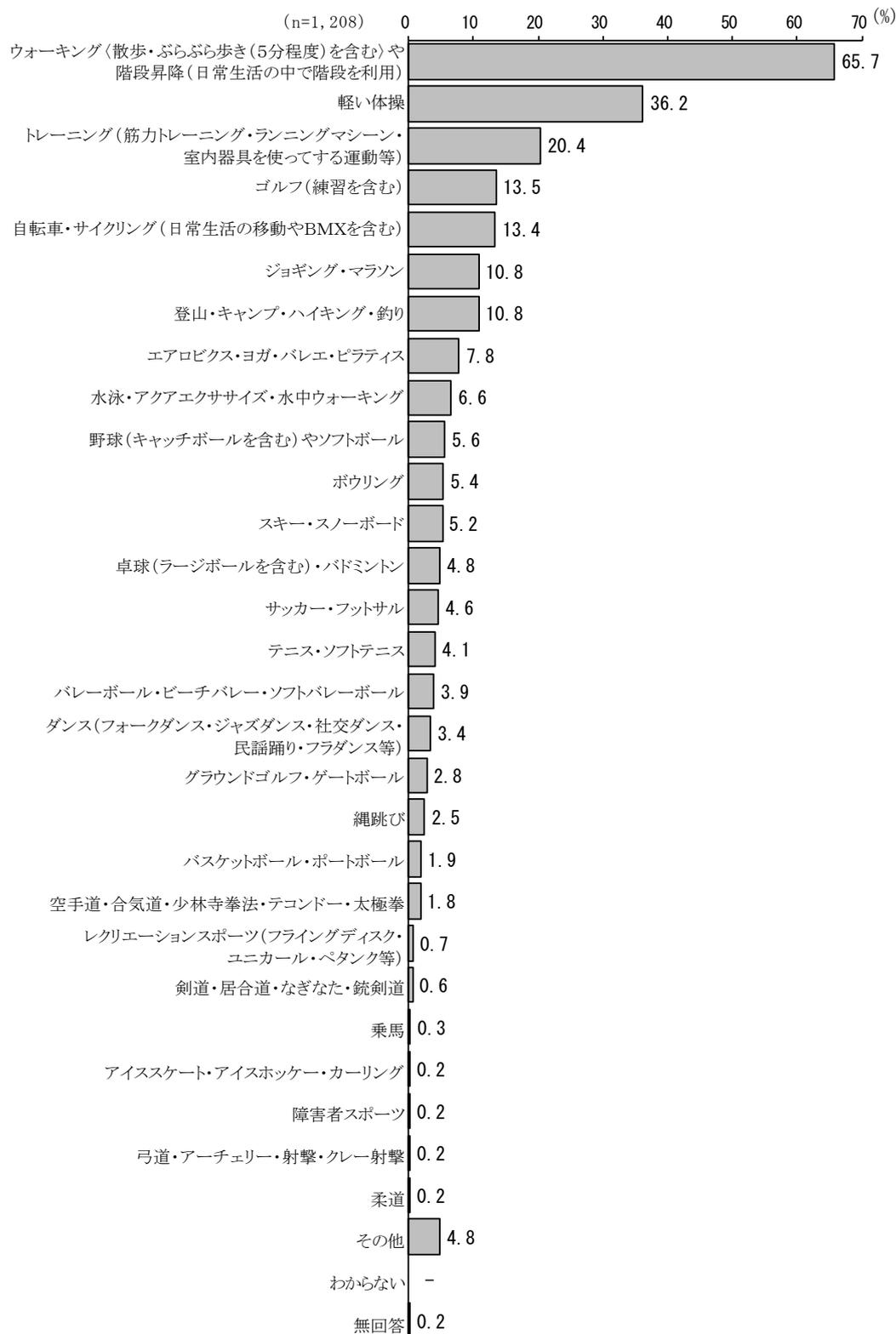
## 2. この1年間に実施した運動やスポーツ

－「ウォーキング〈散歩・ぶらぶら歩き（5分程度）を含む〉や階段昇降（日常生活の中で階段を利用）」が6割台半ば－

（問20で「1」～「7」と回答した方へ）

問20-1 あなたは、この1年間に、具体的にどのような運動やスポーツをしましたか。

※部活動を含みます。（〇はいくつでも）



この1年間に実施した運動やスポーツとしては、「ウォーキング〈散歩・ぶらぶら歩き（5分程度）を含む〉や階段昇降（日常生活の中で階段を利用）」（65.7%）が6割台半ばと最も高くなっている。次いで、「軽い体操」（36.2%）が3割台半ば、「トレーニング（筋力トレーニング・ランニングマシン・室内器具を使ってする運動等）」（20.4%）が約2割で続いている。

#### —女性で「軽い体操」が男性よりも約13ポイント高い—

性別でみると、「軽い体操」は、女性（42.8%）が男性（29.7%）よりも約13ポイント高くなっている。

#### —女性で「ウォーキング〈散歩・ぶらぶら歩き（5分程度）を含む〉や階段昇降（日常生活の中で階段を利用）」が男性よりも約9ポイント高い—

性別でみると、「ウォーキング〈散歩・ぶらぶら歩き（5分程度）を含む〉や階段昇降（日常生活の中で階段を利用）」は、女性（70.5%）が男性（61.1%）よりも約9ポイント高くなっている。

#### —女性の18～29歳で「ウォーキング〈散歩・ぶらぶら歩き（5分程度）を含む〉や階段昇降（日常生活の中で階段を利用）」が約9割—

性・年齢別でみると、「ウォーキング〈散歩・ぶらぶら歩き（5分程度）を含む〉や階段昇降（日常生活の中で階段を利用）」は、女性の18～29歳（87.0%）で約9割と最も高く、次いで、女性の65～69歳（82.4%）で8割を超えて高くなっている。

#### —女性の65～69歳、70歳以上で「軽い体操」が5割台—

性・年齢別でみると、「軽い体操」は、女性の65～69歳（56.5%）、70歳以上（51.3%）で5割台と高くなっている。

#### —男性の18～29歳で「トレーニング（筋力トレーニング・ランニングマシン・室内器具を使ってする運動等）」が約5割—

性・年齢別でみると、「トレーニング（筋力トレーニング・ランニングマシン・室内器具を使ってする運動等）」は、男性の18～29歳（48.6%）で約5割と最も高くなっている。

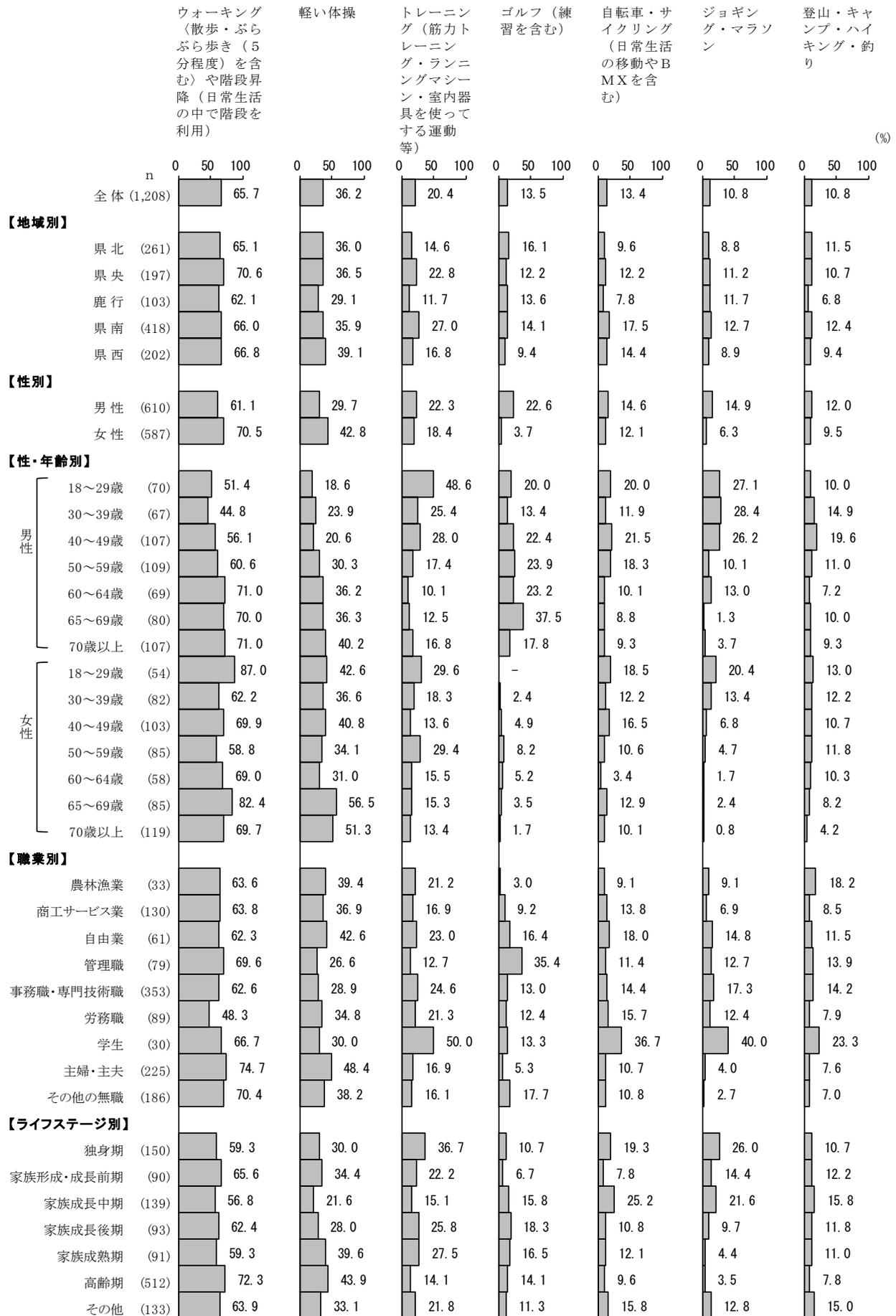
#### —主婦・主夫で「ウォーキング〈散歩・ぶらぶら歩き（5分程度）を含む〉や階段昇降（日常生活の中で階段を利用）」が7割台半ば—

職業別でみると、「ウォーキング〈散歩・ぶらぶら歩き（5分程度）を含む〉や階段昇降（日常生活の中で階段を利用）」は、主婦・主夫（74.7%）で7割台半ばと最も高くなっている。

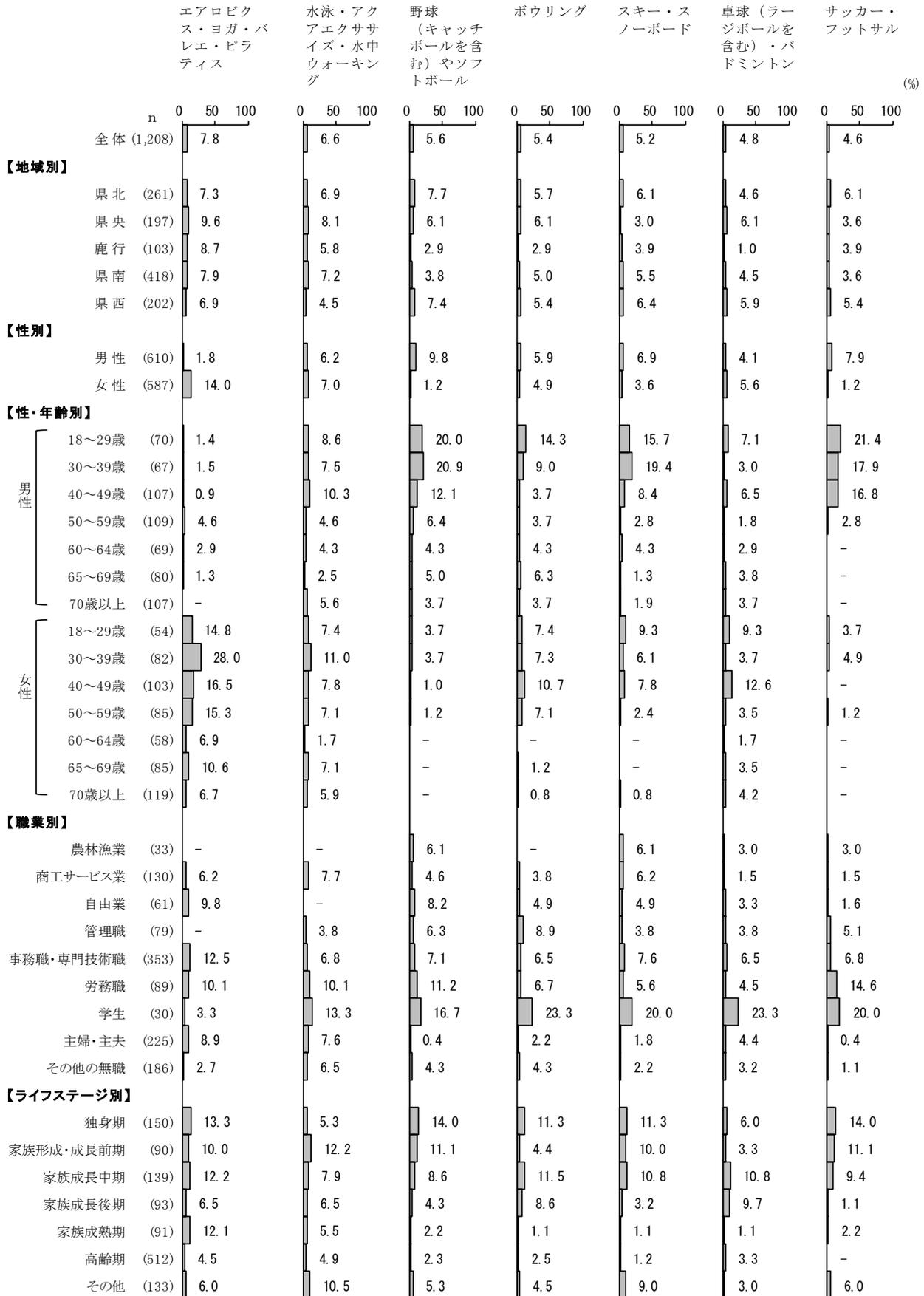
#### —主婦・主夫で「軽い体操」が約5割—

職業別でみると、「軽い体操」は、主婦・主夫（48.4%）で約5割と最も高くなっている。

図VI 20—1—1 この1年間に実施した運動やスポーツ  
(地域別, 性別, 性・年齢別, 職業別, ライフステージ別—上位14項目)



〈続き〉図VI 20—1—1 この1年間に実施した運動やスポーツ  
 (地域別, 性別, 性・年齢別, 職業別, ライフステージ別—上位14項目)



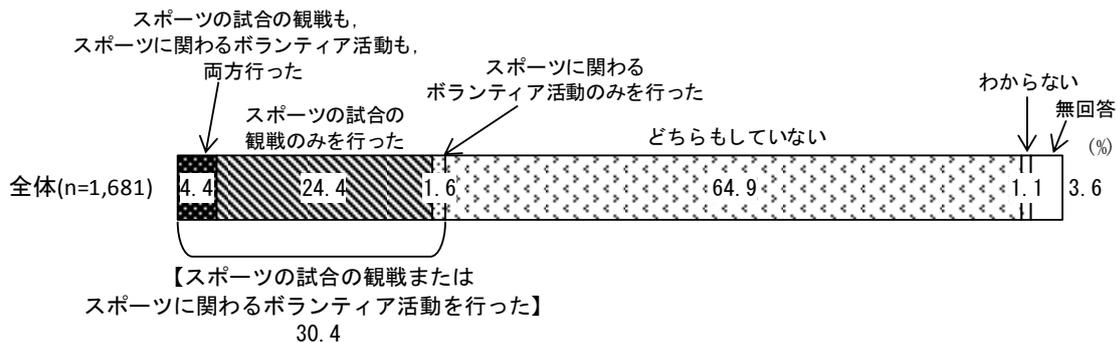
### 3. スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動の実施状況

#### —【スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動を行った】が約3割—

問21 あなたは、この1年間に、スポーツの試合を観戦(※1)したり、スポーツに関わるボランティア活動(※2)を行ったりしたことがありますか。(○は1つだけ)

※1「スポーツの試合を観戦」とは、競技場やグラウンド、体育館に行き、直接スポーツの試合を観ること。

※2「スポーツに関わるボランティア活動」とは、スポーツの指導や審判、団体・クラブの運営や手伝い、大会やイベントの役員や協力員等、報酬を目的としないで、自分の労力・技術・時間を提供して地域社会や個人、団体のスポーツ推進のために行う活動(交通費等の実費程度の金額を受け取ることは報酬に含めない)。



スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動の実施状況としては、「スポーツの試合の観戦も、スポーツに関わるボランティア活動も、両方行った」(4.4%)、「スポーツの試合の観戦のみを行った」(24.4%)、「スポーツに関わるボランティア活動のみを行った」(1.6%)を合わせた【スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動を行った】(30.4%)が約3割となっている。一方、「どちらもしていない」(64.9%)が6割台半ばとなっている。

#### —女性の40代で【スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動を行った】が4割超—

性・年齢別でみると、【スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動を行った】は、女性の40代(42.0%)で4割を超えて最も高く、次いで、男性の18~29歳(38.4%)、40代(38.2%)で約4割と高くなっている。

#### —家族成長中期で【スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動を行った】が約5割—

ライフステージ別でみると、【スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動を行った】は、家族成長中期(48.0%)で約5割と最も高くなっている。

図VI 21-1 スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動の実施状況  
(地域別、性別、性・年齢別、職業別、ライフステージ別)

