

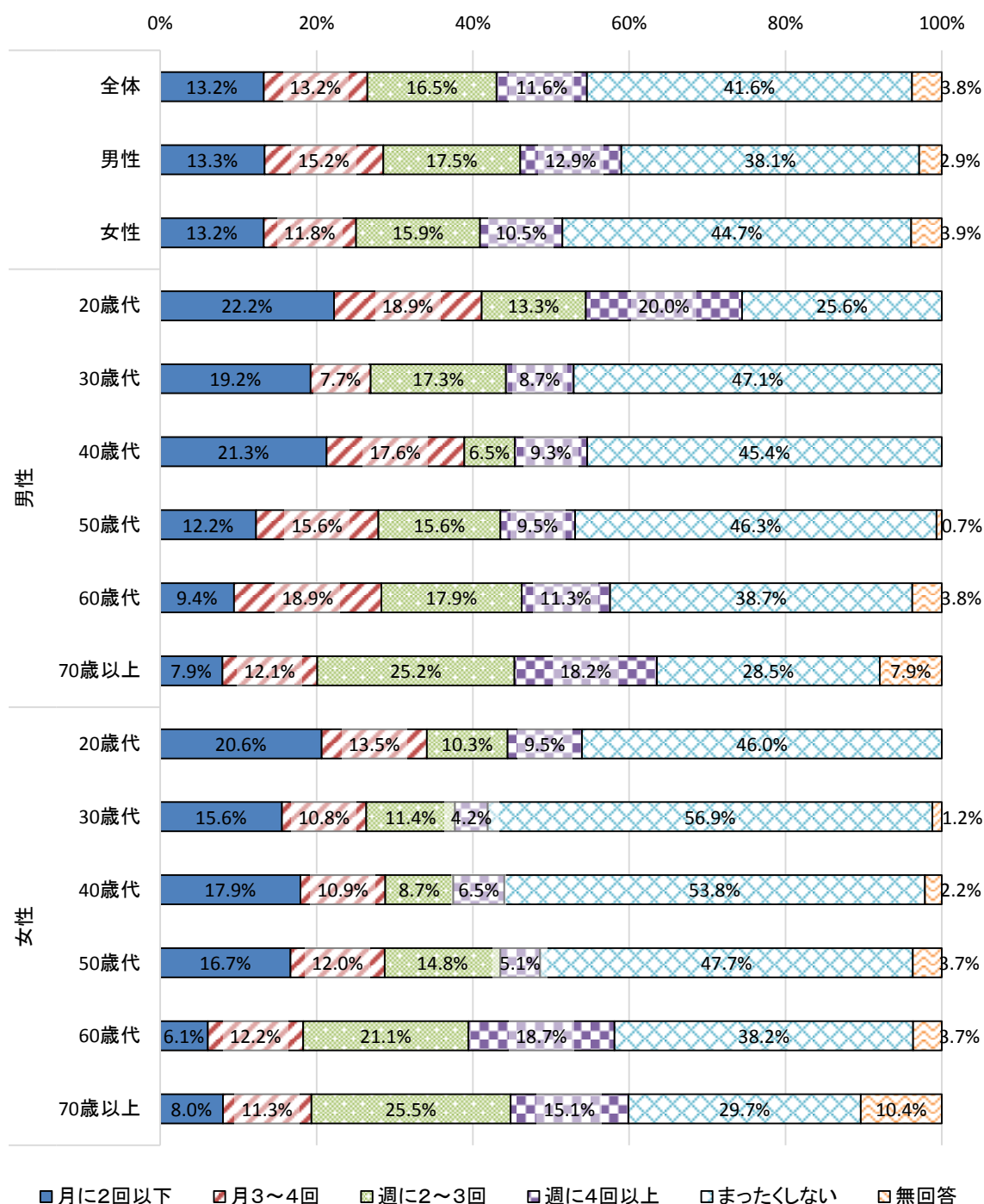
2. 運動・身体活動について

問9 あなたは、1日に30分以上、少し息がはずむ程度の運動をどのくらい行っていますか。

(SA)

全体の11.6%が「週に4回以上」、16.5%が「週に2～3回」とし、合わせて28.1%が「運動習慣がある」と回答している。運動習慣がある男性は30.5%、女性は26.4%で、男性の方が女性より高くなっている。また、70歳以上の男性は43.5%、女性は40.6%と男女ともに70歳以上の運動習慣がある人の割合が高くなっている。

また、男女ともに40歳代で運動習慣のある人が少ないが、それ以降年代が上がるにつれて割合は高くなっている。



問 10 あなたは、日常の生活や運動で平均して1日どのくらいの時間歩きますか。

(SA)

全体の28.3%が1時間以上歩いており、男性は25.7%、女性は30.5%で女性の方が男性より高くなっている。また、20歳代の男性は43.3%、女性は42.1%と男女ともに20歳以上で1時間以上歩いている人割合が高くなっている。

