

### 3. 質問項目の集計結果

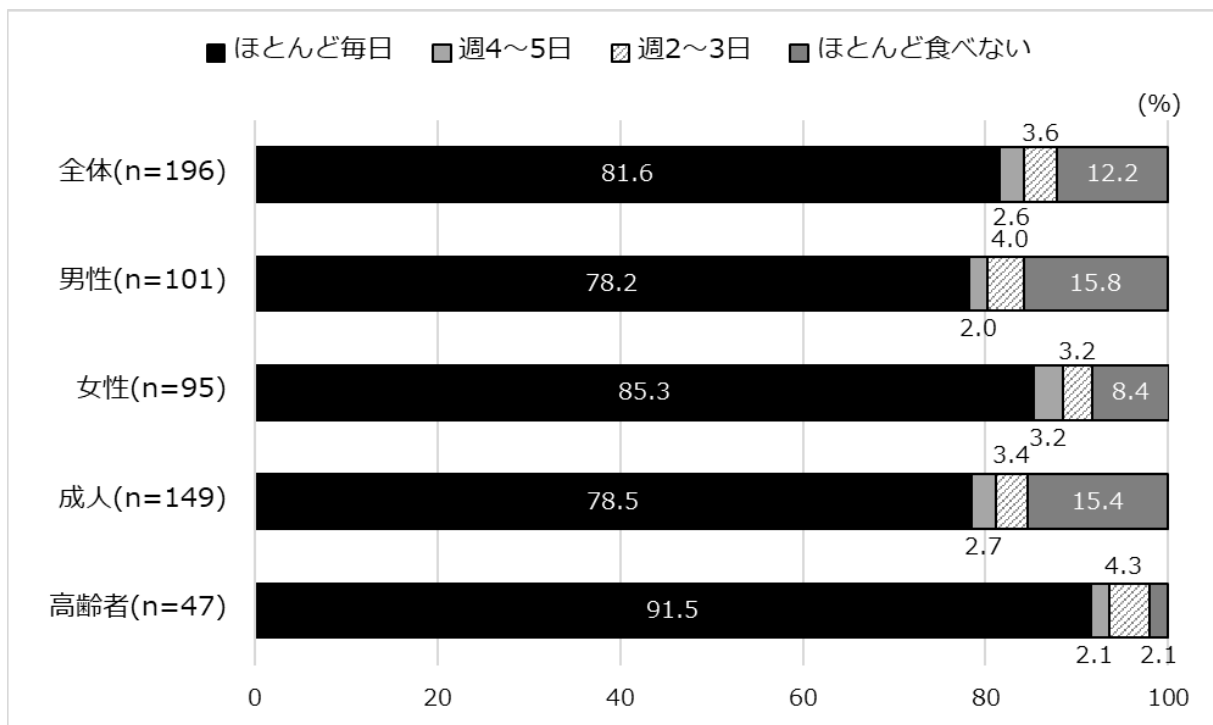
本調査では、活動量計によるデータ測定だけでなく、調査期間中に実施した運動・スポーツや普段の生活習慣について質問票で調査を行った。本章では、生活習慣、健康認識、運動・スポーツ活動歴、スポーツ実施状況など質問項目の集計結果を示す。

#### 3.1 朝食の摂取頻度

朝食の摂取頻度について「1週間に朝食をどれくらい食べますか。」とたずね、「ほとんど毎日」から「ほとんど食べない」までの4段階で回答を得た結果を図表3-1に示す。「ほとんど毎日」が全体の8割を占めた。

性別にみると、「ほとんど毎日」は男性78.2%、女性85.3%と男性のほうが7.1ポイント低く、「ほとんど食べない」は男性15.8%、女性8.4%と男性が7.4ポイント高かった。また、成人・高齢者別では「ほとんど毎日」が成人78.5%、高齢者91.5%で高齢者のほうが13.0ポイント高く、「ほとんど食べない」は、成人のほうが13.3ポイント高かった。「週4～5日」、「週2～3日」は性別や成人・高齢者間で大きな差はみられなかった。

図表 3-1 朝食の摂取頻度(全体、性別、成人・高齢者別)

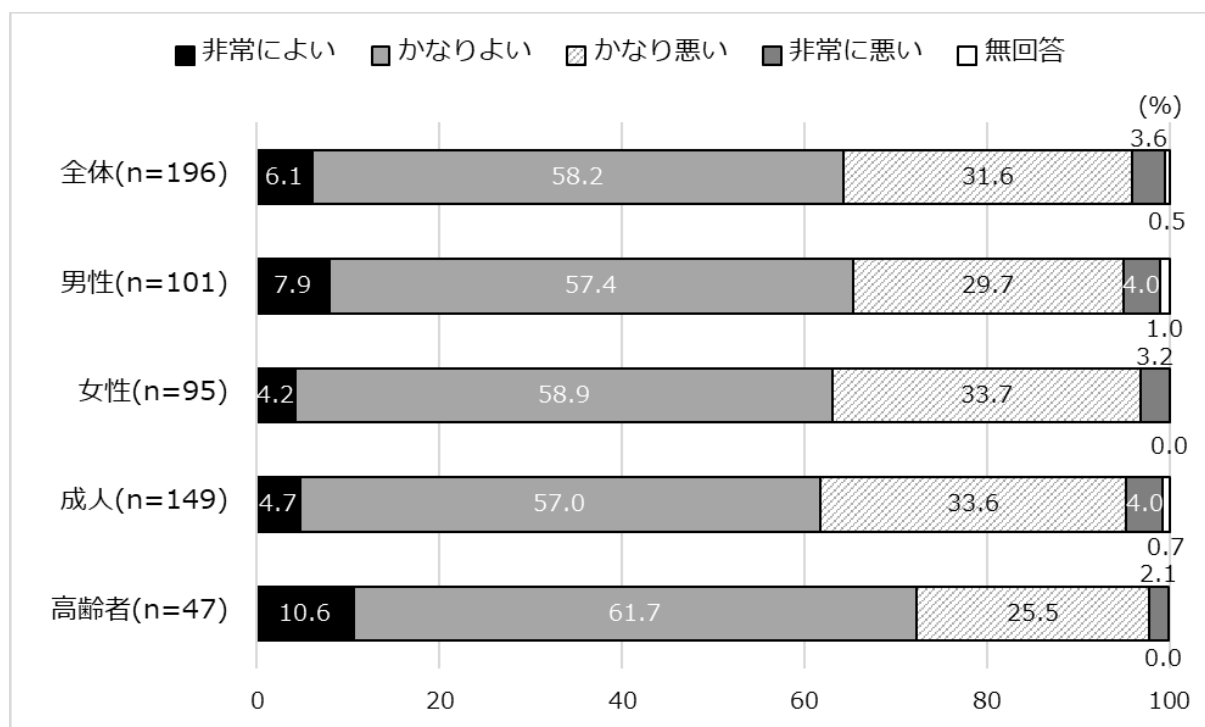


### 3.2 睡眠の質

睡眠の質について「過去1ヶ月において、睡眠の質を全体として、どのように評価しますか。」とたずね、「非常によい」から「非常に悪い」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表3-2に示す。全体では「非常によい」(6.1%)と「かなりよい」(58.2%)を合わせた64.3%が『よい』と回答した。

性別にみると、「非常によい」は男性7.9%、女性4.2%と男性が3.7ポイント高く、「かなり悪い」は男性29.7%、女性33.7%と女性が4.0ポイント高かった。成人・高齢者別でみると、「非常によい」は成人4.7%、高齢者10.6%と高齢者が5.9ポイント高く、また「かなりよい」も成人57.0%、高齢者61.7%と高齢者が4.7ポイント高かった。『よい』は高齢者が10.6ポイント高く、主観による睡眠の質は高齢者のほうが良好であった。

図表3-2 睡眠の質(全体、性別、成人・高齢者別)



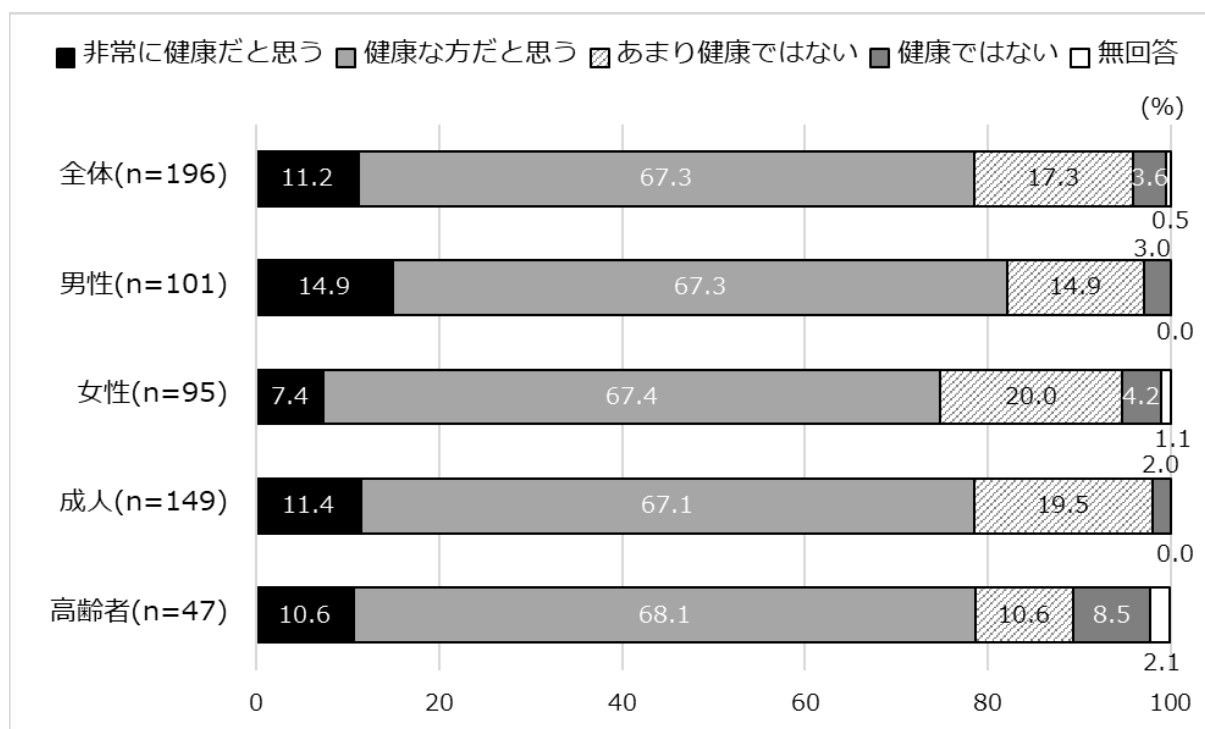
### 3.3 主観的健康感

主観的健康感について「現在、健康であると思いますか。」とたずね、「非常に健康だと思う」から「健康ではない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表3-3に示す。

全体では、「非常に健康だと思う」11.2%、「健康な方だと思う」67.3%、「あまり健康ではない」17.3%、「健康ではない」3.6%であった。「非常に健康だと思う」と「健康な方だと思う」を合わせた『健康だと思う』は全体の78.5%で、男性82.2%、女性74.8%、成人では78.5%、高齢者が78.7%といずれも80%前後であった。性別にみると、「非常に健康だと思う」は男性に比べて女性のほうが7.5ポイント低く、「あまり健康ではない」は5.1ポイント高かった。

成人・高齢者別では、「非常に健康だと思う」と「健康な方だと思う」の割合に大きな差はみられないが、「あまり健康ではない」は成人より高齢者のほうが8.9ポイント低く、「健康ではない」が6.5ポイント高かった。全体として主観的健康感は良好であるものの、男性より女性、成人より高齢者のほうが比較的であった。

図表 3-3 主観的健康感(全体、性別、成人・高齢者別)



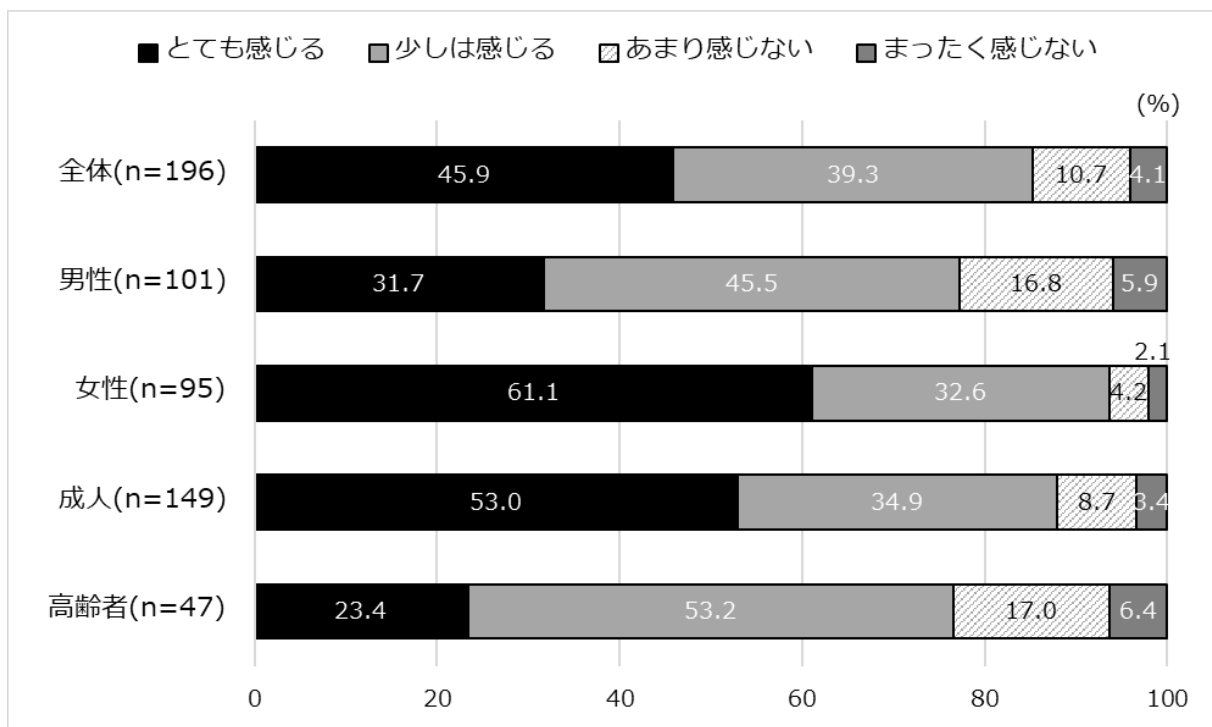
### 3.4 運動不足感

運動不足感について「運動不足だと感じますか。」とたずね、「とても感じる」から「まったく感じない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表3-4に示す。

全体では「とても感じる」45.9%、「少しは感じる」39.3%であり、合計すると『運動不足を感じる』が8割を超えた。性別にみると、『運動不足を感じる』は、男性77.2%、女性93.7%と女性のほうが16.5ポイント高く、「とても感じる」は女性が30ポイント近く上回った。

成人・高齢者別でみると、『運動不足を感じる』は成人87.9%、高齢者76.6%であり、「とても感じる」が成人53.0%、高齢者23.4%と成人のほうが29.6ポイント高かった。

図表3-4 運動不足感(全体、性別、成人・高齢者別)



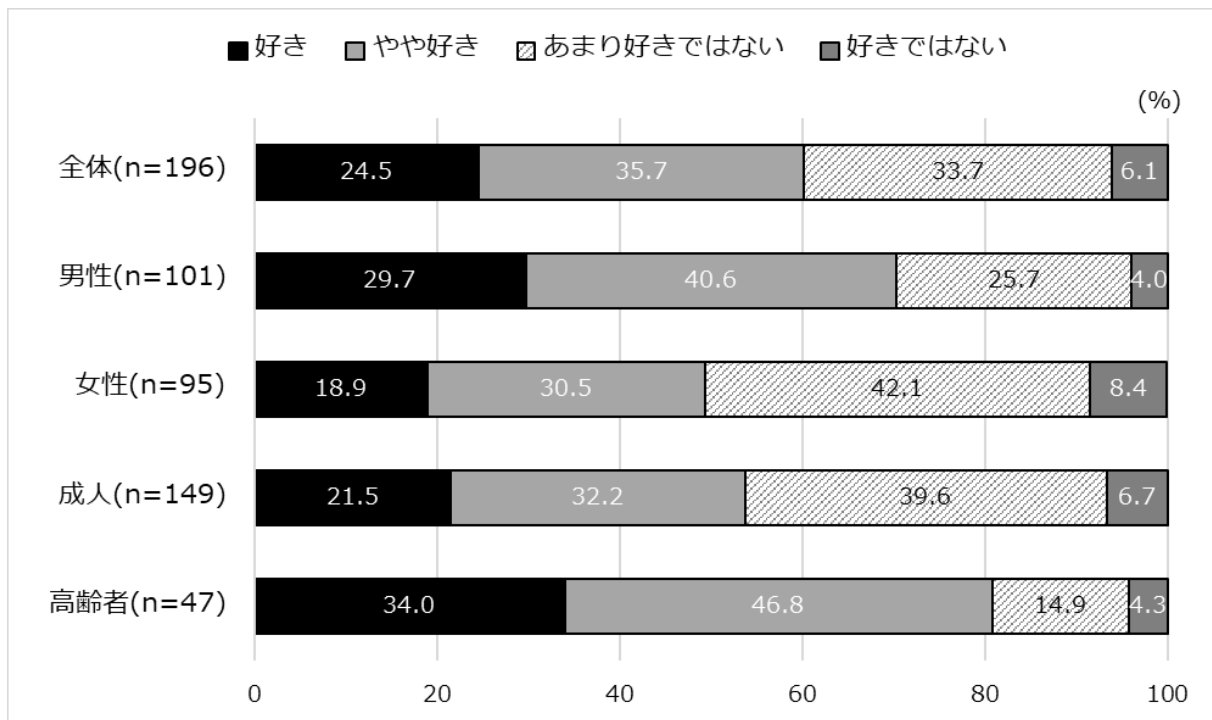
### 3.5 運動・スポーツの好き嫌い

運動・スポーツの好き嫌いについて「好き」から「好きではない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表3-5に示す。

男性は「好き」(29.7%)と「やや好き」(40.6%)を合わせた『好き』が70.3%で、女性に比べて「好き」は10.8ポイント、「やや好き」が10.1ポイントそれぞれ高かった。女性では『好き』が49.4%と半数に満たなかった。

また成人・高齢者別でみると『好き』は成人53.7%、高齢者80.8%と高齢者のほうが27.1ポイント高く、「あまり好きではない」は成人のほうが24.7ポイント高かった。

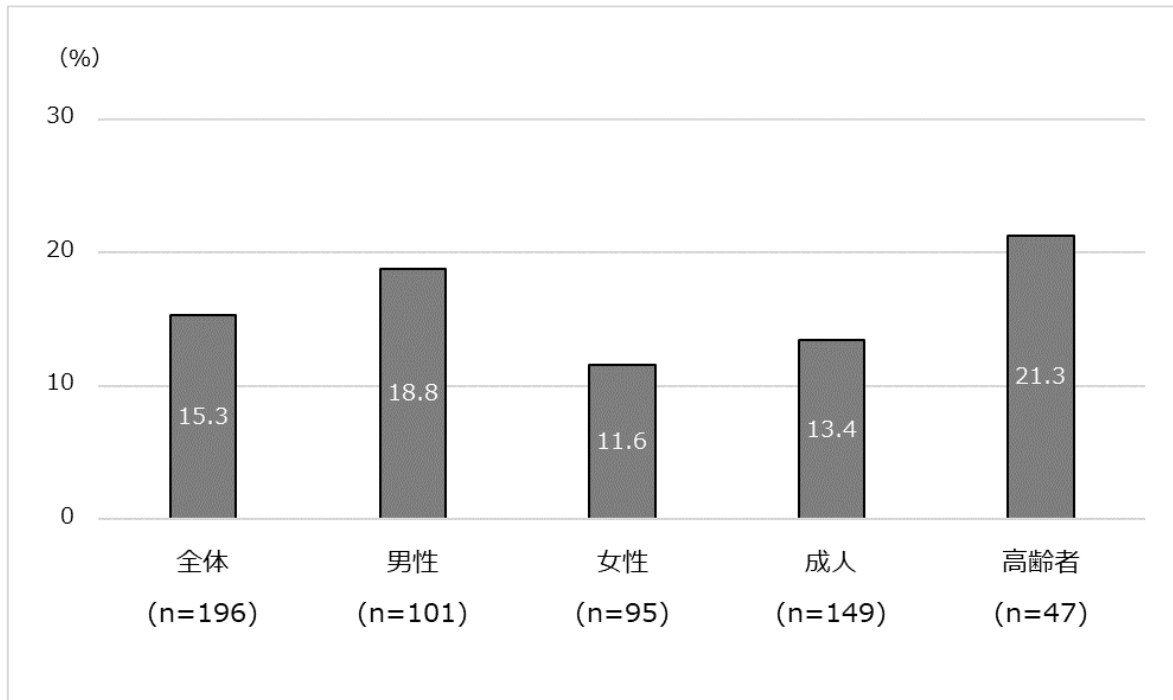
図表 3-5 運動・スポーツの好き嫌い(全体、性別、成人・高齢者別)



### 3.6 スポーツクラブや同好会・チームへの加入状況

図表 3-6 に現在のスポーツクラブ(民間フィットネスクラブやヨガスタジオ等を含む)や同好会・チームへの加入状況を示した。全体の 15.3%がスポーツクラブ等に加入していた。性別にみると、男性 18.8%、女性 11.6%が加入しており、男性のほうが 7.2 ポイント高かった。また、成人・高齢者別でみると、加入率は成人 13.4%、高齢者 21.3%と、高齢者が 7.9 ポイント高かった。

図表 3-6 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入状況(全体、性別、成人・高齢者別)

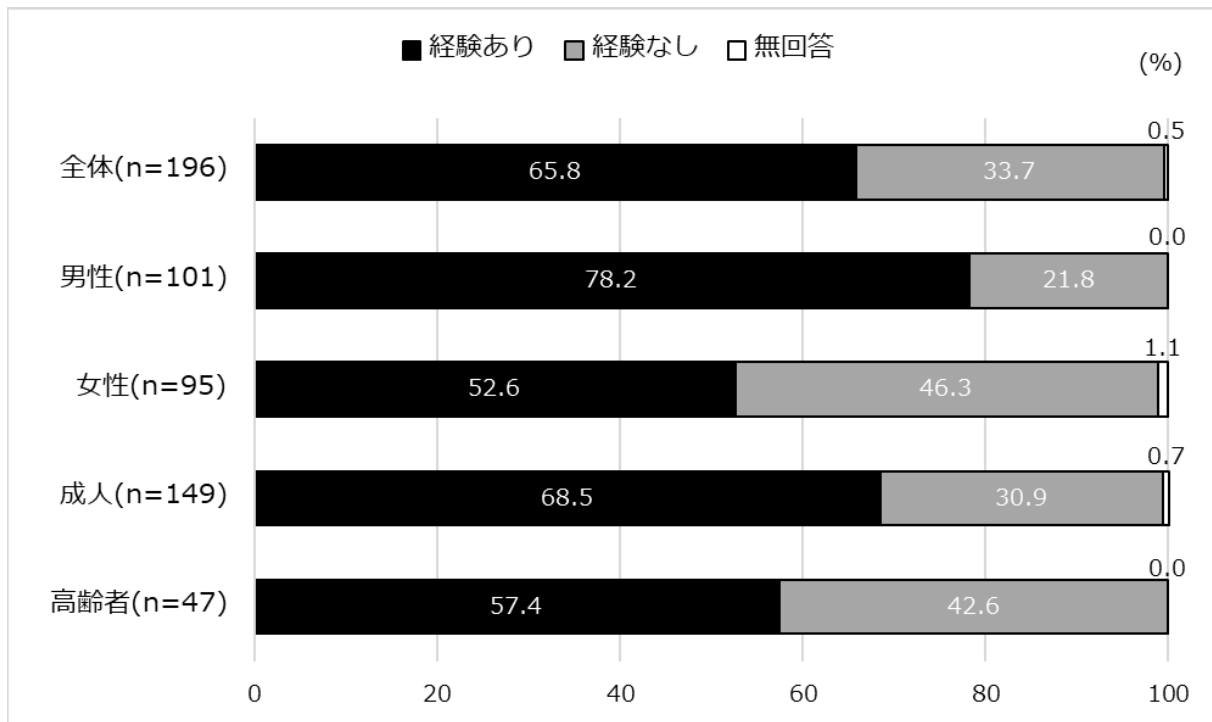


### 3.7 中学生・高校生ごろの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

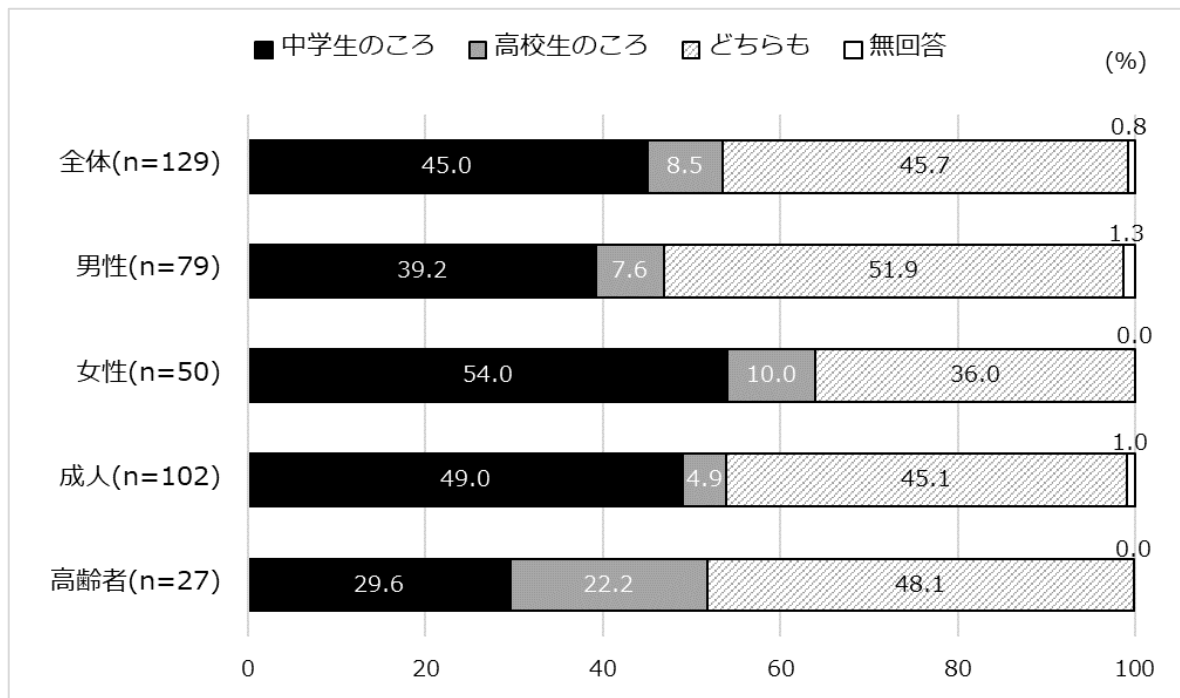
図表 3-7-1 に中学生・高校生ごろの運動部もしくはスポーツクラブや同好会、チーム(地域や民間の教室)への所属経験の有無について示した。全体の 65.8%が運動部等への所属「経験あり」と回答した。性別にみると、「経験あり」は男性 78.2%、女性 52.6%と男性のほうが 25.6 ポイント高かった。また成人・高齢者別では、成人 68.5%、高齢者 57.4%が「経験あり」で成人のほうが 11.1 ポイント高かった。

また、「経験あり」と回答した者に対して、所属時期について「中学生ごろ」、「高校生(高専含む)のころ」、「どちらも」の 3 択でたずねた。集計結果を図表 3-7-2 に示す。全体では「中学生ごろ」45.0%、「高校生(高専含む)のころ」8.5%、「どちらも」45.7%であった。性別にみると、「中学生ごろ」は男性 39.2%、女性 54.0%と女性のほうが 14.8 ポイント高く、「どちらも」は男性 51.9%、女性 36.0%と男性のほうが 15.9 ポイント高かった。また、成人・高齢者別でみると「中学生ごろ」は成人 49.0%、高齢者 29.6%と成人が 19.4 ポイント高く、「高校生(高専含む)のころ」は成人 4.9%、高齢者 22.2%と高齢者のほうが 17.3 ポイント高かった。

図表 3-7-1 中学生・高校生ごろの運動部等所属経験の有無(全体、性別、成人・高齢者別)



図表 3-7-2 運動部等への所属時期(全体、性別、成人・高齢者別)



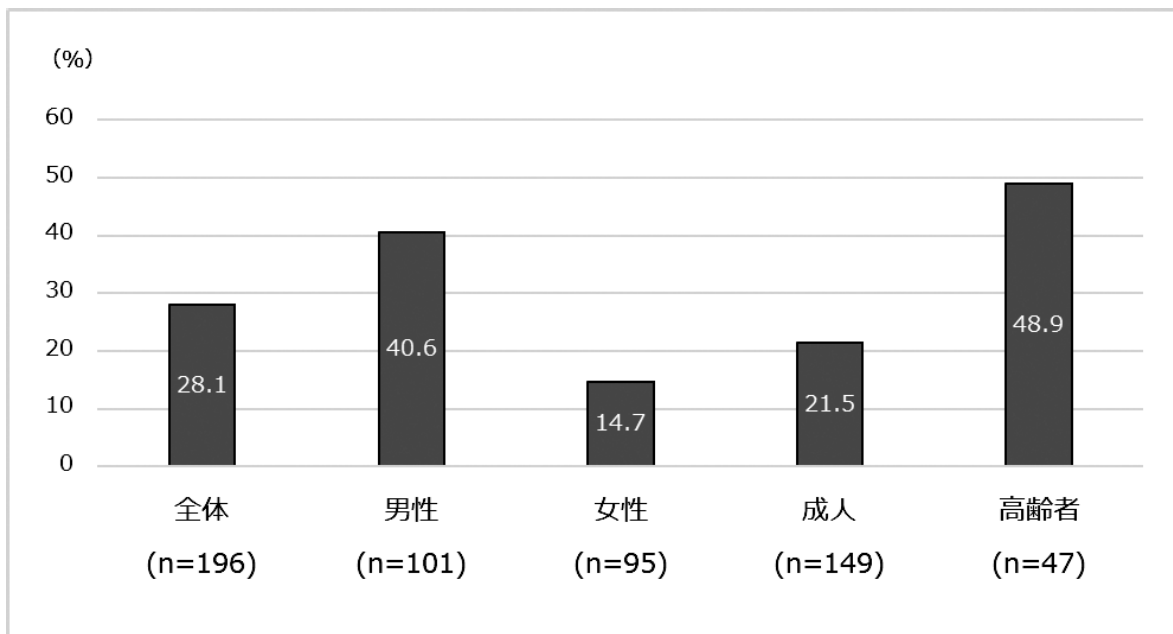


### 3.8 活動量計装着中の運動・スポーツの実施

活動量計装着中の運動・スポーツ実施率を図表 3-8 に示す。実施率は全体 28.1%と 3 割に満たなかった。性別にみると、男性 40.6%、女性 14.7%と男性のほうが 25.9 ポイント高かった。成人・高齢者別では、成人 21.5%、高齢者 48.9%と高齢者のほうが 27.4 ポイント高かった。

実施者に対し、装着中に最も長い時間行った運動・スポーツ種目について自由記述による回答を得た。運動・スポーツ実施者の 55 名のうち、男性 41 名 (74.5%)、女性 14 名 (25.5%) であった。実施した種目は、「散歩・ウォーキング」29.8%、「筋力トレーニング(筋トレ)」・「ヨガ・ストレッチ」12.3%、「球技(サッカー・フットサル、バレーボール、野球、ソフトボール)」10.5%、「ゴルフ」・「ジョギング・ランニング」8.8%、「自転車・サイクリング」・「ダンス・バレエ」5.3%、「その他」7.0%であった。実施者の多かった、「散歩・ウォーキング」、「筋トレ」の実施率は男女同等であったが、「ジョギング・ランニング」、「自転車・サイクリング」は男性のみ、「ダンス・バレエ」は女性のみが実施していた。

図表 3-8 活動量計装着中の運動・スポーツの実施率(全体、性別、成人・高齢者別)



### 3.9 運動・スポーツの行動変容ステージ

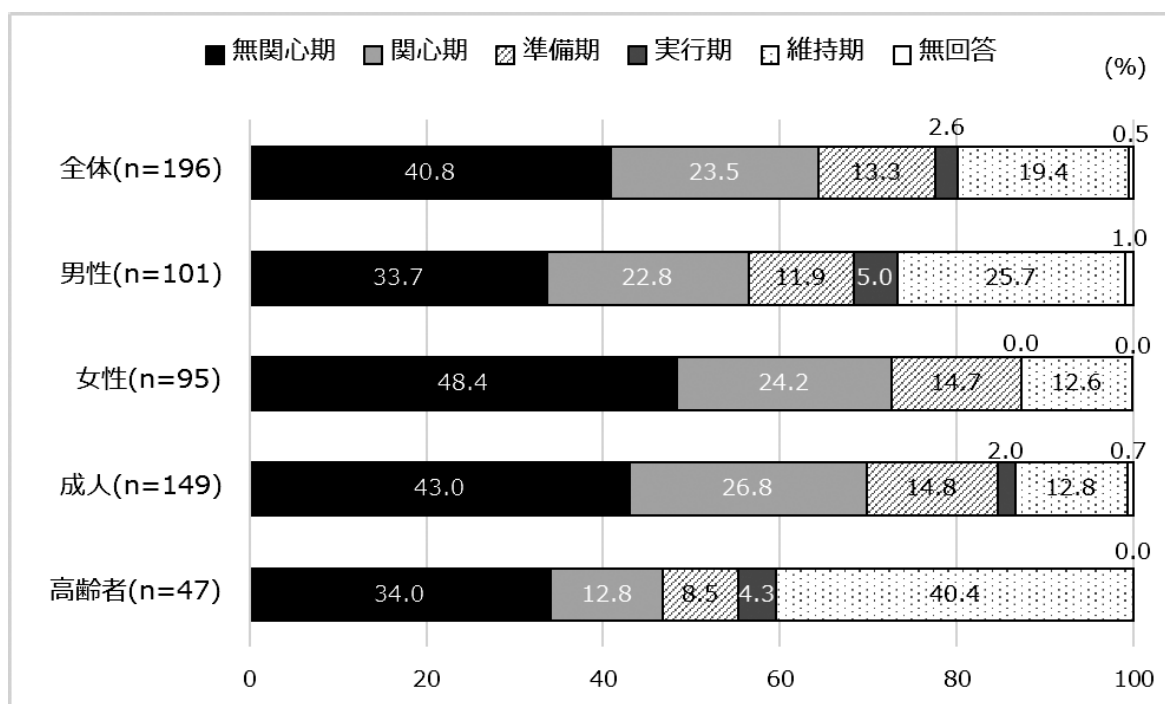
運動・スポーツへの取り組みについて「行動変容ステージモデル」に基づきたずねた。「行動変容ステージモデル」とは、運動・スポーツに限らず、食事や禁煙など、健康教育・保健指導の分野において、人々の身体活動や運動の行動を説明するだけでなく、介入のための方策も兼ね備えた実行性の高い理論として用いられている。集計結果を図表 3-9 に示す。

本調査では直近1ヶ月間の運動・スポーツについて、「現在、運動・スポーツを行っておらず、今後もするつもりはない」(無関心期)、「現在、運動・スポーツを行っていない。しかし、6ヶ月以内に始めようと思っている」(関心期)、「ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っている。しかし、週2回未満である」(準備期)、「ここ1ヶ月間、週2回以上、運動・スポーツを行っている。しかし、始めてから6ヶ月以内である」(実行期)、「ここ1ヶ月間、週2回以上、運動・スポーツを行っている。また、6ヶ月間以上継続している」(維持期)の5段階を設定した。行動変容の際には、これら5つのステージを前進・後退を繰り返しながら通過すると考えられている。

全体では、「無関心期」が40.8%と最も高く、「関心期」23.5%、「維持期」19.4%が続いた。性別にみると、男性は「実行期」5.0%、「維持期」25.7%を合わせて3割を超えたのに対し、女性は「実行期」0.0%、「維持期」12.6%と、運動・スポーツへの取り組みが継続的な段階にある者の割合は女性のほうが低かった。

成人・高齢者別では、成人が「無関心期」43.0%で最も高く、「関心期」26.8%、「準備期」14.8%の順であった。一方、高齢者では「維持期」40.4%、「無関心期」34.0%、「関心期」12.8%の順に高く、特に「維持期」は成人に比べて27.6ポイント高かった。

図表 3-9 運動・スポーツの行動変容ステージ(全体、性別、成人・高齢者別)



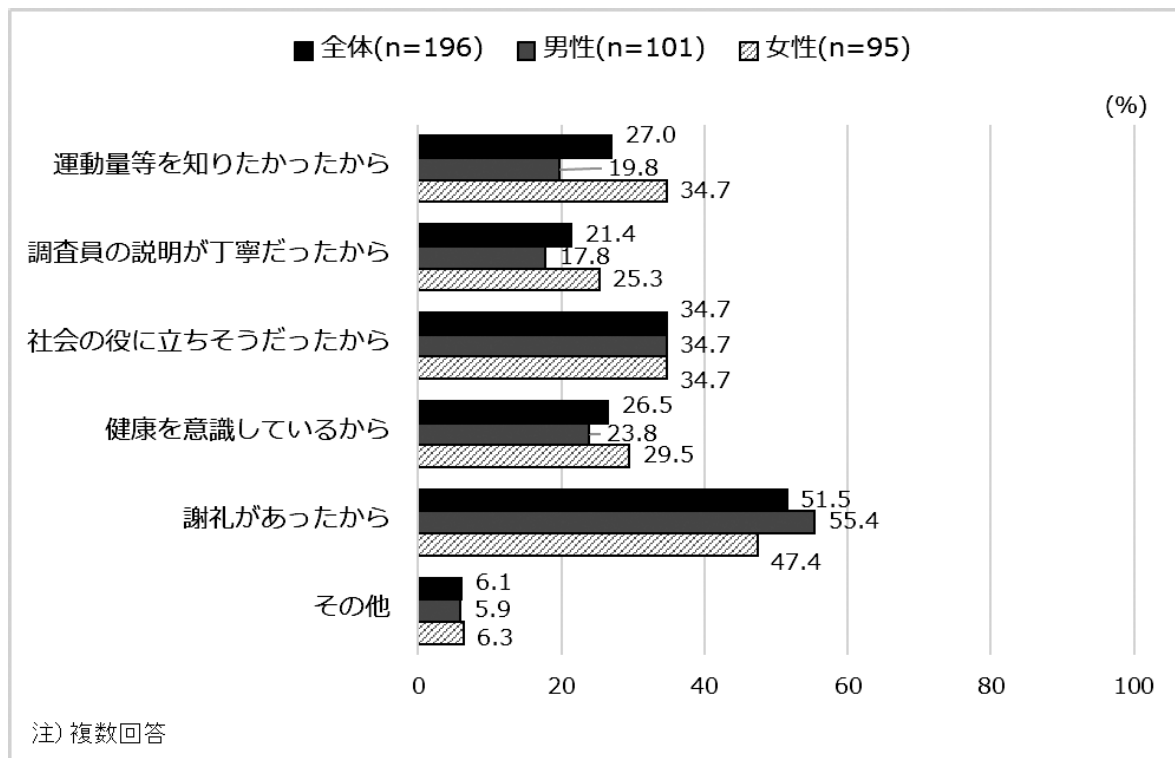
### 3.10 調査協力の理由

本調査に協力した理由を複数回答でたずねた。図表 3-10-1 に全体と性別、図表 3-10-2 に成人・高齢者別の集計結果をそれぞれ示す。

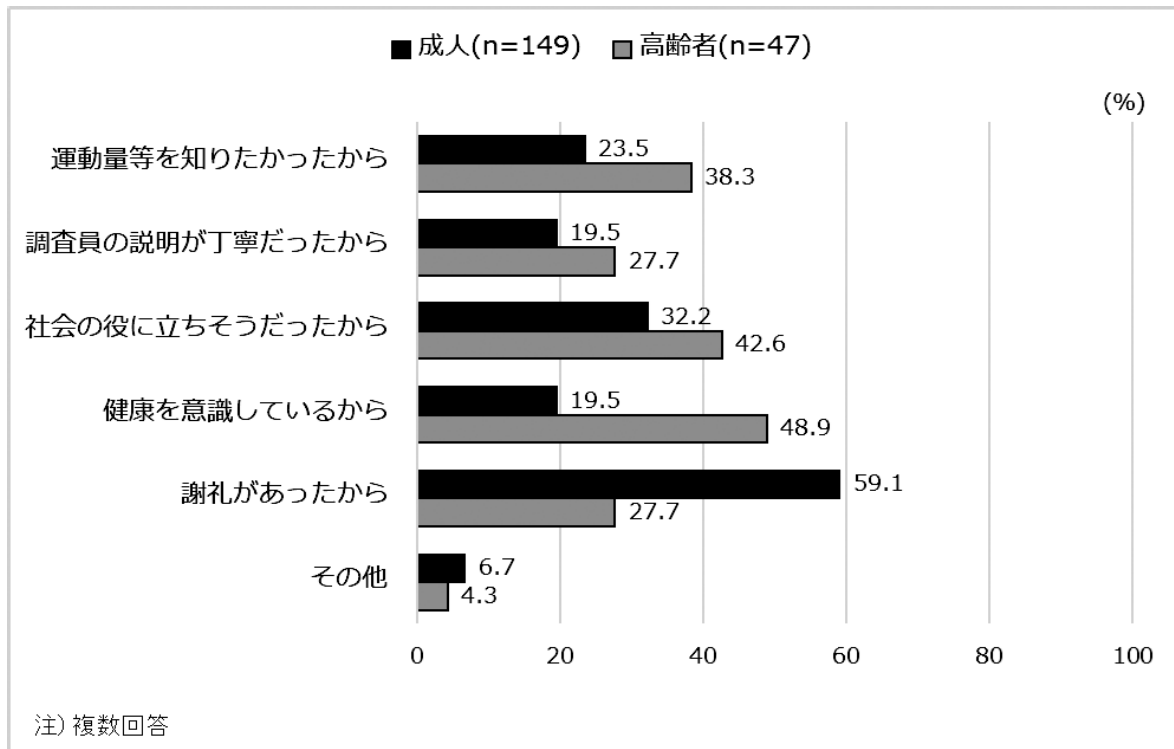
性別では、男女ともに「謝礼があったから」が最も高く、男性 55.4%、女性 47.4%と男性のほうが 8.0 ポイント高かった。男性では「社会の役に立ちそうだったから」34.7%、「健康を意識しているから」23.8%と続く一方、女性では「運動量等を知りたかったから」、「社会の役に立ちそうだったから」がともに 34.7%で高かった。また、「運動量等を知りたかったから」は男性 19.8%、女性 34.7%と男女で 14.9 ポイント差がみられた。「その他」には、「負担が少ないから」や「装着することが苦にならないと思ったから」、「調査員が来たから」などがあがった。

成人・高齢者別では、成人は「謝礼があったから」が 59.1%と最も高く、「社会の役に立ちそうだったから」32.2%、「運動量等を知りたかったから」23.5%と続いた。高齢者は「健康を意識しているから」48.9%と最も高く、「社会の役に立ちそうだったから」42.6%、「運動量等を知りたかったから」38.3%と続いた。謝礼以外の調査協力の理由は高齢者が高く、特に「健康を意識しているから」は成人を大きく上回った。一方で「謝礼があったから」は成人が 31.4 ポイント高かった。

図表 3-10-1 調査協力の理由(全体、性別)



図表 3-10-2 調査協力の理由(成人・高齢者別)



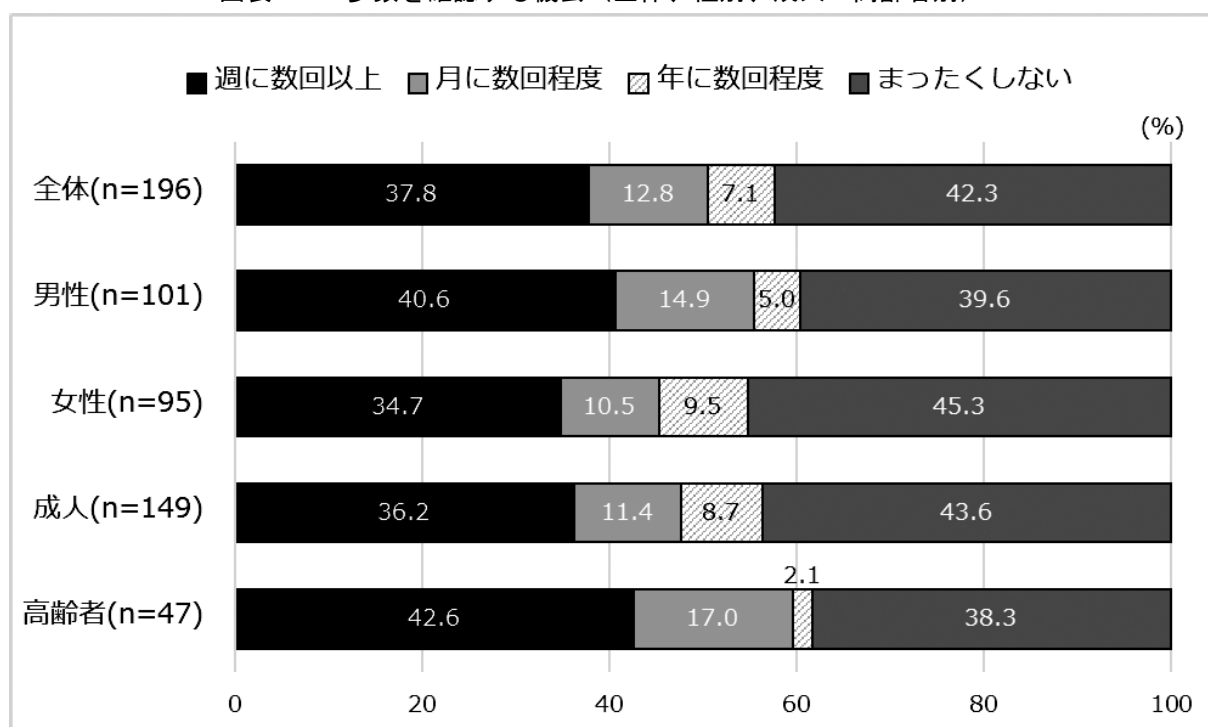
### 3.11 歩数を確認する機会

日常生活において、自身の歩数を歩数計やウェアラブルデバイスなどの活動量計、携帯のアプリケーション等で確認する機会の頻度について「週に数回以上」から「まったくしない」までの4択でたずねた。集計結果を図表3-11に示す。

全体では「まったくしない」が42.3%と最も多く、次いで「週に数回以上」37.8%、「月に数回程度」12.8%、「年に数回程度」7.1%の順であった。性別にみると、男性では「週に数回以上」40.6%、「まったくしない」39.6%、「月に数回程度」14.9%、「年に数回程度」5.0%であった。女性では「まったくしない」45.3%、「週に数回以上」34.7%、「月に数回程度」10.5%、「年に数回程度」9.5%であった。男性のほうが「週に数回以上」歩数を確認していた者が5.9ポイント高く、「まったくしない」が5.7ポイント低かった。

成人・高齢者別では、成人が「まったくしない」43.6%、「週に数回以上」36.2%、「月に数回程度」11.4%、「年に数回程度」8.7%の順であった。高齢者は「週に数回以上」42.6%、「まったくしない」38.3%、「月に数回程度」17.0%、「年に数回程度」2.1%の順であった。高齢者のほうが「週に数回以上」歩数を確認していた者が6.4ポイント高く、「まったくしない」が5.3ポイント低かった。

図表3-11 歩数を確認する機会（全体、性別、成人・高齢者別）



### 3.12 主観での1日あたりの歩数

活動量計の装着期間において、1日あたりの歩数が歩数計や携帯のアプリケーションを確認せず主観的に平均でどのくらいだと思うかをたずね、実数記入で回答を得た。集計結果を図表3-12に示す。

全体では「4,000歩未満」37.2%が最も多く、次いで「4,000～6,000歩未満」26.0%、「6,000～8,000歩未満」13.3%、「10,000歩以上」10.7%、「8,000～10,000歩未満」7.7%、「無回答」5.1%の順であった。性別にみると、男性では、「4,000歩未満」26.7%、「4,000～6,000歩未満」22.8%、「6,000～8,000歩未満」19.8%、「10,000歩以上」15.8%、「8,000～10,000歩未満」12.9%、「無回答」2.0%であった。女性では、「4,000歩未満」48.4%、「4,000～6,000歩未満」29.5%、「無回答」8.4%、「6,000～8,000歩未満」6.3%、「10,000歩以上」5.3%、「8,000～10,000歩未満」2.1%であった。「4,000歩未満」、「4,000～6,000歩未満」が女性のほうが男性よりも高く、主観での1日あたりの歩数は女性のほうが少ない傾向がみられた。

成人・高齢者別では、成人が「4,000歩未満」37.6%、「4,000～6,000歩未満」30.2%、「10,000歩以上」12.1%、「6,000～8,000歩未満」10.7%、「8,000～10,000歩未満」7.4%、「無回答」2.0%の順であった。高齢者は「4,000歩未満」36.2%、「6,000～8,000歩未満」21.3%、「無回答」14.9%、「4,000～6,000歩未満」12.8%、「8,000～10,000歩未満」8.5%、「10,000歩以上」6.4%であった。成人のほうが「4,000～6,000歩未満」は2倍以上、「10,000歩以上」も2倍近く高齢者よりも高かったが、高齢者では「無回答」も多くみられた。

図表3-12 主観での1日あたりの歩数（全体、性別、成人・高齢者別）

