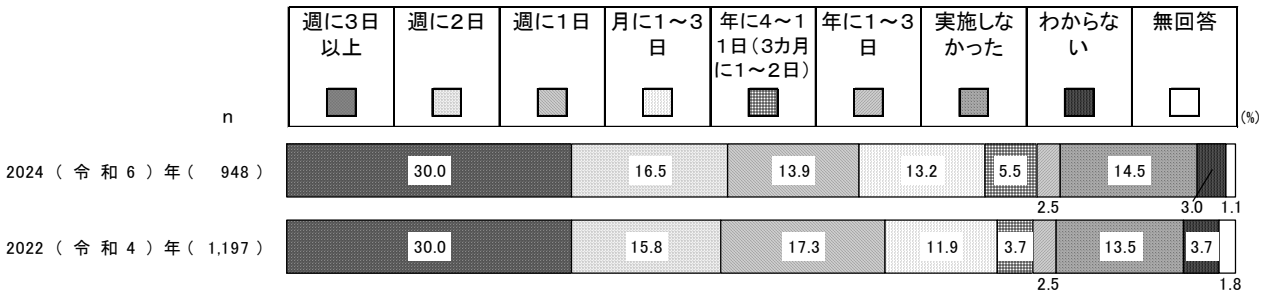
６　スポーツ・運動の実施状況について

（１）　１年間に実施したスポーツ・運動の日数

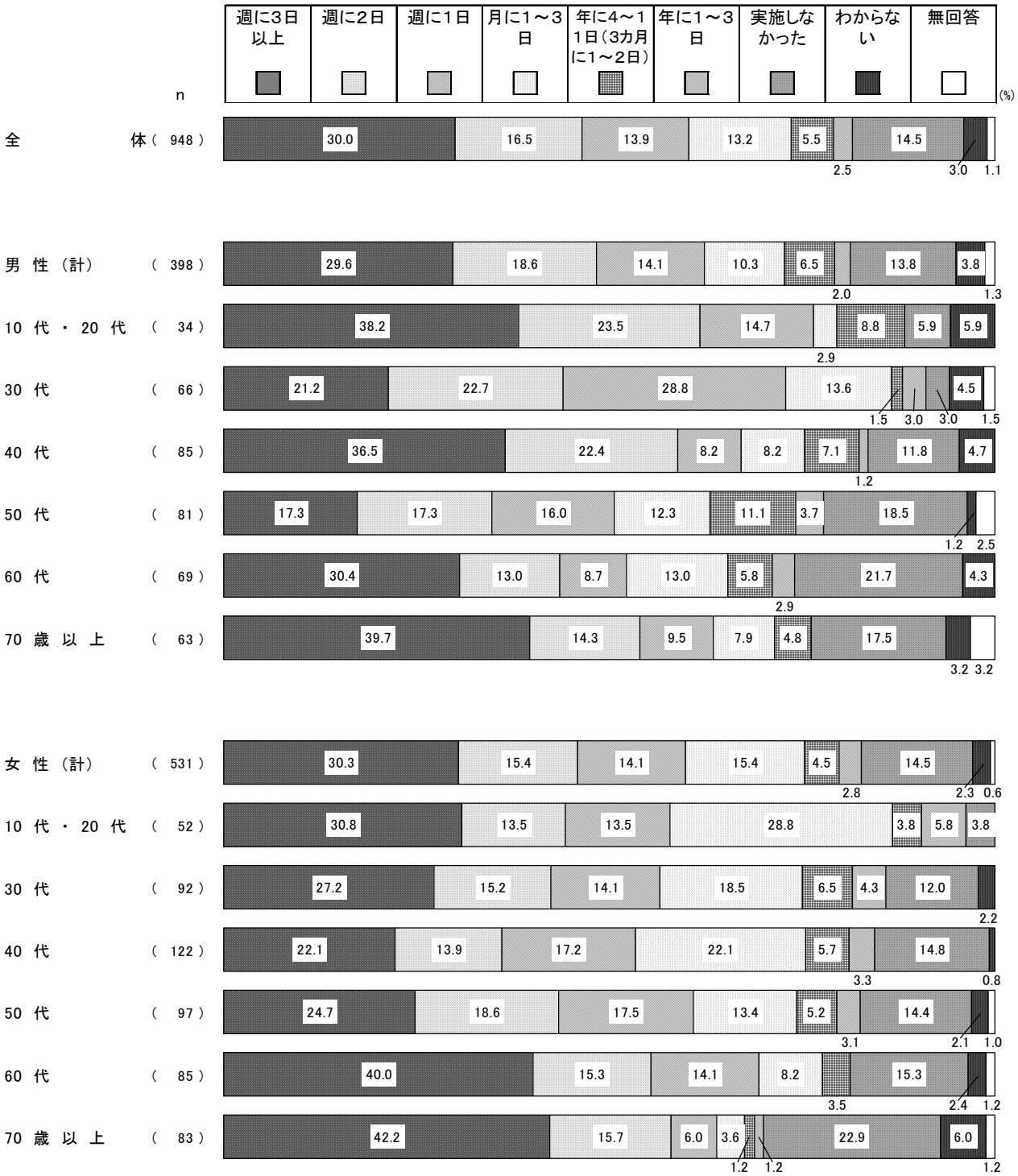
問 12　この１年間に実施したスポーツ・運動の日数は何日ですか。（○は１つ）

【１年間に実施したスポーツ・運動の日数（全体）】



全体でみると、「週に３日以上」が 30.0％で最も高く、次いで「週に２日」（16.5％）、「週に１日」（13.9％）となっている。一方、「実施しなかった」は 14.5％となっている。

【１年間に実施したスポーツ・運動の日数（性／年代別）】



性別でみると、男性と女性で大きな違いはみられない。

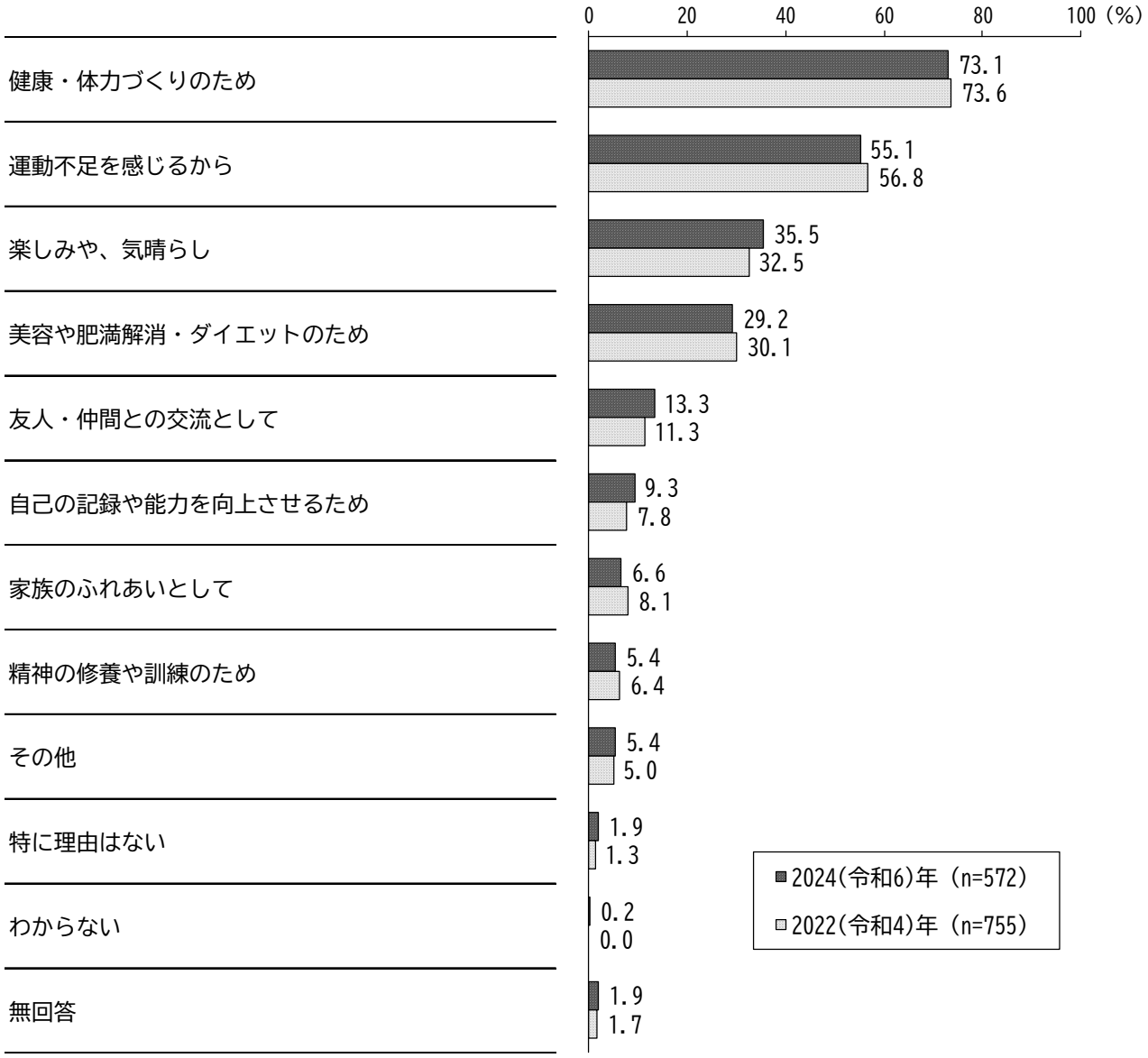
性／年代別でみると、「週に３日以上」は、女性 70 歳以上(42.2%)で最も高くなっている。

（２） スポーツ・運動を週に１日以上実施した理由

（問 12 で１～３と答えた方に）

問 12－１　週に１日以上実施した理由は何ですか。（○はいくつでも）

【 スポーツ・運動を週に１日以上実施した理由（全体）】



全体でみると、「健康・体力づくりのため」が 73.1%で最も高く、次いで「運動不足を感じるから」(55.1%)、「楽しみや、気晴らし」(35.5%)、「美容や肥満解消・ダイエットのため」(29.2%)、「友人・仲間との交流として」(13.3%)の順となっている。

【スポーツ・運動を週に１日以上実施した理由（性／年代別）】

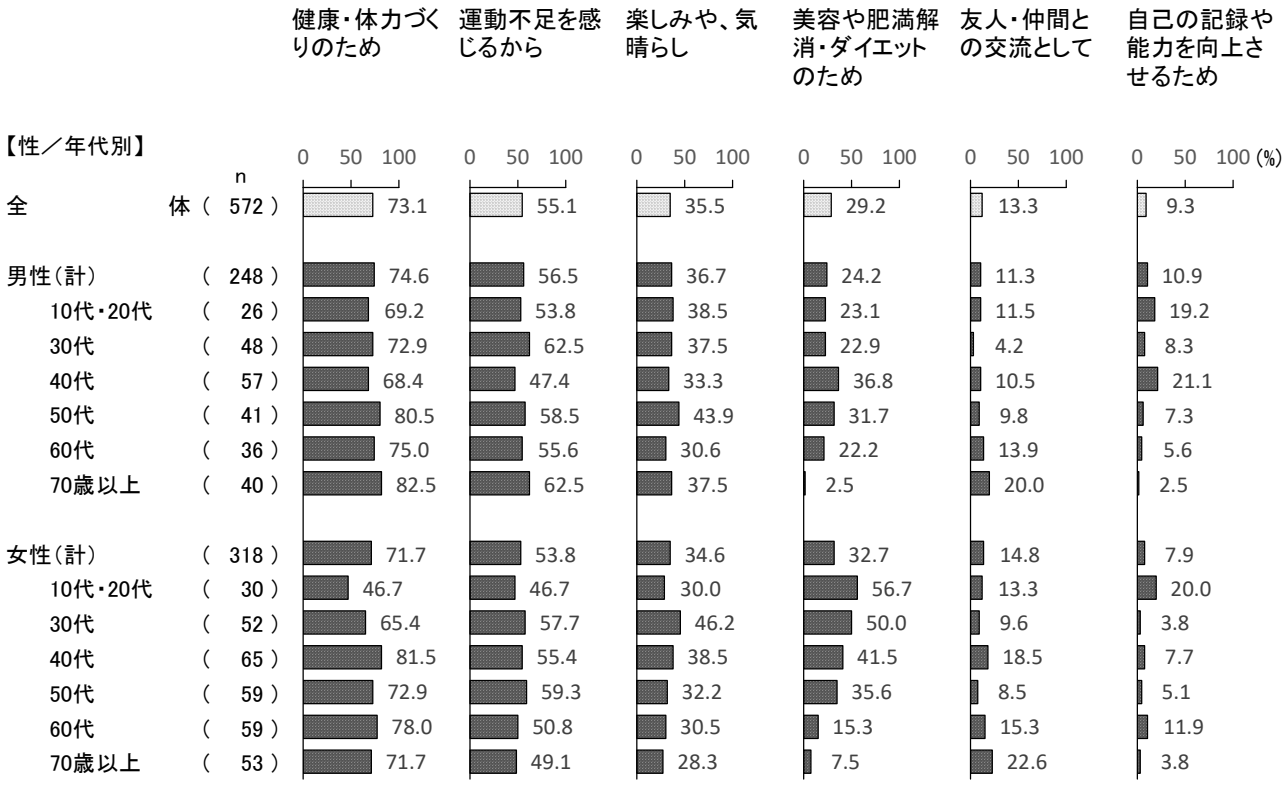
（%）

属性＼項目	n	健康・体力づくりのため	運動不足を感じるから	楽しみや、気晴らし	美容や肥満解消・ダイエットのため	友人・仲間との交流として	自己の記録や能力を向上させるため	家族のふれあいとして	精神の修養や訓練のため	その他	特に理由はない	わからない	無回答
2024(令和6)年	(572)	73.1	55.1	35.5	29.2	13.3	9.3	6.6	5.4	5.4	1.9	0.2	1.9
2022(令和4)年	(755)	73.6	56.8	32.5	30.1	11.3	7.8	8.1	6.4	5.0	1.3	－	1.7
【性／年代別】													
男性(計)	(248)	74.6	56.5	36.7	24.2	11.3	10.9	3.6	8.1	3.2	1.6	0.4	1.2
10代･20代	(26)	69.2	53.8	38.5	23.1	11.5	19.2	－	7.7	3.8	3.8	－	－
30代	(48)	72.9	62.5	37.5	22.9	4.2	8.3	4.2	16.7	2.1	－	2.1	－
40代	(57)	68.4	47.4	33.3	36.8	10.5	21.1	5.3	8.8	3.5	3.5	－	－
50代	(41)	80.5	58.5	43.9	31.7	9.8	7.3	9.8	7.3	－	－	－	2.4
60代	(36)	75.0	55.6	30.6	22.2	13.9	5.6	－	5.6	5.6	2.8	－	－
70歳以上	(40)	82.5	62.5	37.5	2.5	20.0	2.5	－	－	5.0	－	－	5.0
女性(計)	(318)	71.7	53.8	34.6	32.7	14.8	7.9	9.1	3.5	7.2	1.9	－	2.5
10代･20代	(30)	46.7	46.7	30.0	56.7	13.3	20.0	6.7	13.3	10.0	10.0	－	－
30代	(52)	65.4	57.7	46.2	50.0	9.6	3.8	19.2	1.9	13.5	1.9	－	－
40代	(65)	81.5	55.4	38.5	41.5	18.5	7.7	13.8	4.6	4.6	－	－	－
50代	(59)	72.9	59.3	32.2	35.6	8.5	5.1	5.1	3.4	6.8	1.7	－	1.7
60代	(59)	78.0	50.8	30.5	15.3	15.3	11.9	8.5	－	5.1	－	－	3.4
70歳以上	(53)	71.7	49.1	28.3	7.5	22.6	3.8	－	1.9	5.7	1.9	－	9.4

性別でみると、「美容や肥満解消・ダイエットのため」（男性 24.2%、女性 32.7%）で 8.5 ポイント、「家族のふれあいとして」（男性 3.6%、女性 9.1%）で 5.5 ポイント男性より女性のほうが高くなっている。「自己の記録や能力を向上させるため」（男性 10.9%、女性 7.9%）で 3.0 ポイント女性より男性のほうが高くなっている。

性／年代別でみると、「健康・体力づくりのため」は男性 70 歳以上(82.5%)で最も高くなっている。また、「美容や肥満解消・ダイエットのため」は女性 10 代・20 代(56.7%)で最も高くなっている。

【スポーツ・運動を週に１日以上実施した理由（性／年代別）－上位６項目】

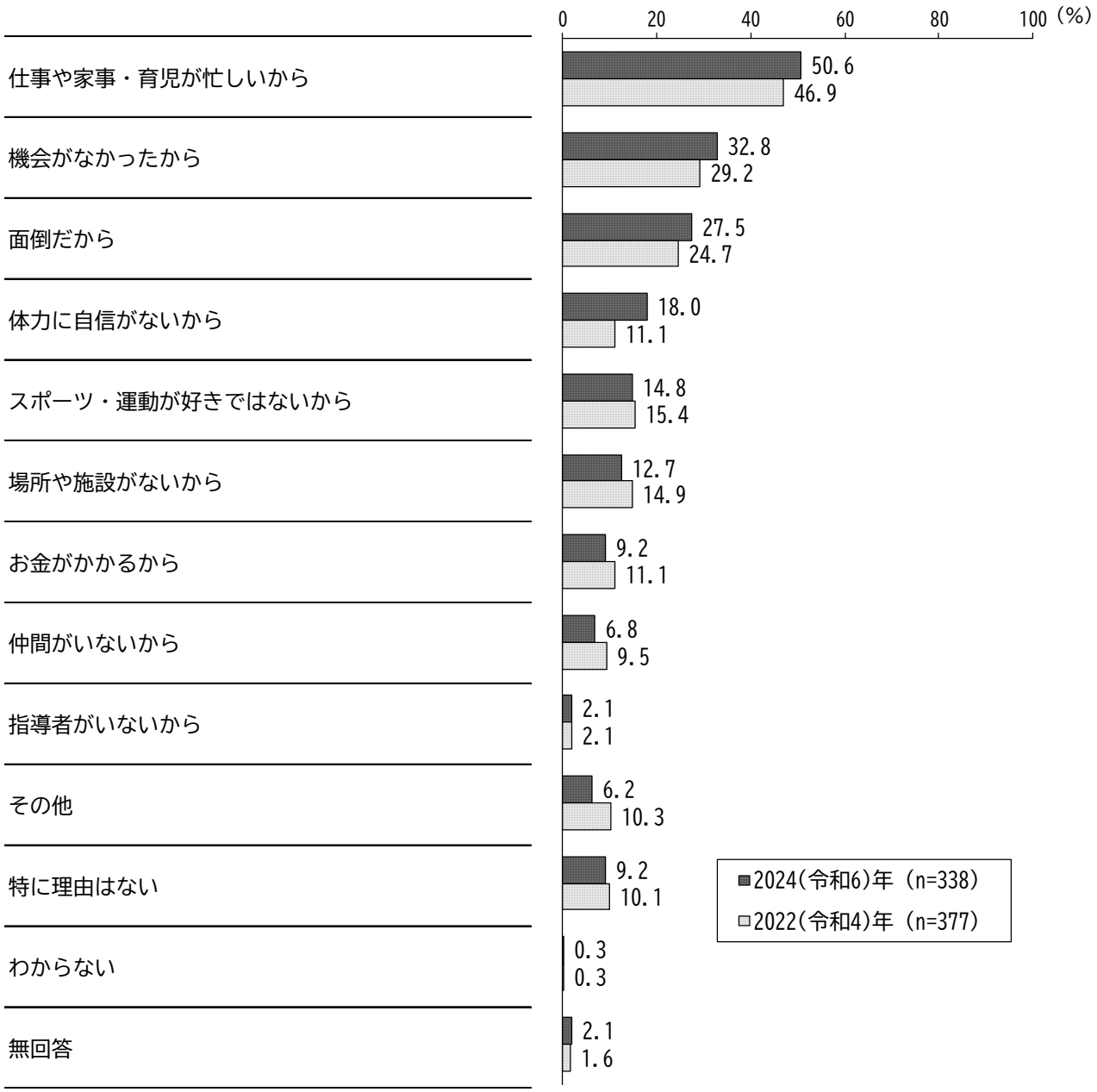


（３） スポーツ・運動を週に１日未満、または実施しなかった理由

（問 12 で４～７と答えた方に）

問 12－２　週に１日未満、または実施しなかった理由は何ですか。（○はいくつでも）

【 スポーツ・運動を週に１日未満、または実施しなかった理由（全体）】



全体でみると、「仕事や家事・育児が忙しいから」が 50.6%で最も高く、次いで「機会がなかったから」(32.8%)、「面倒だから」(27.5%)、「体力に自信がないから」(18.0%)、「スポーツ・運動が好きではないから」(14.8%)の順となっている。

【スポーツ・運動を週に１日未満、または実施しなかった理由（性／年代別）】

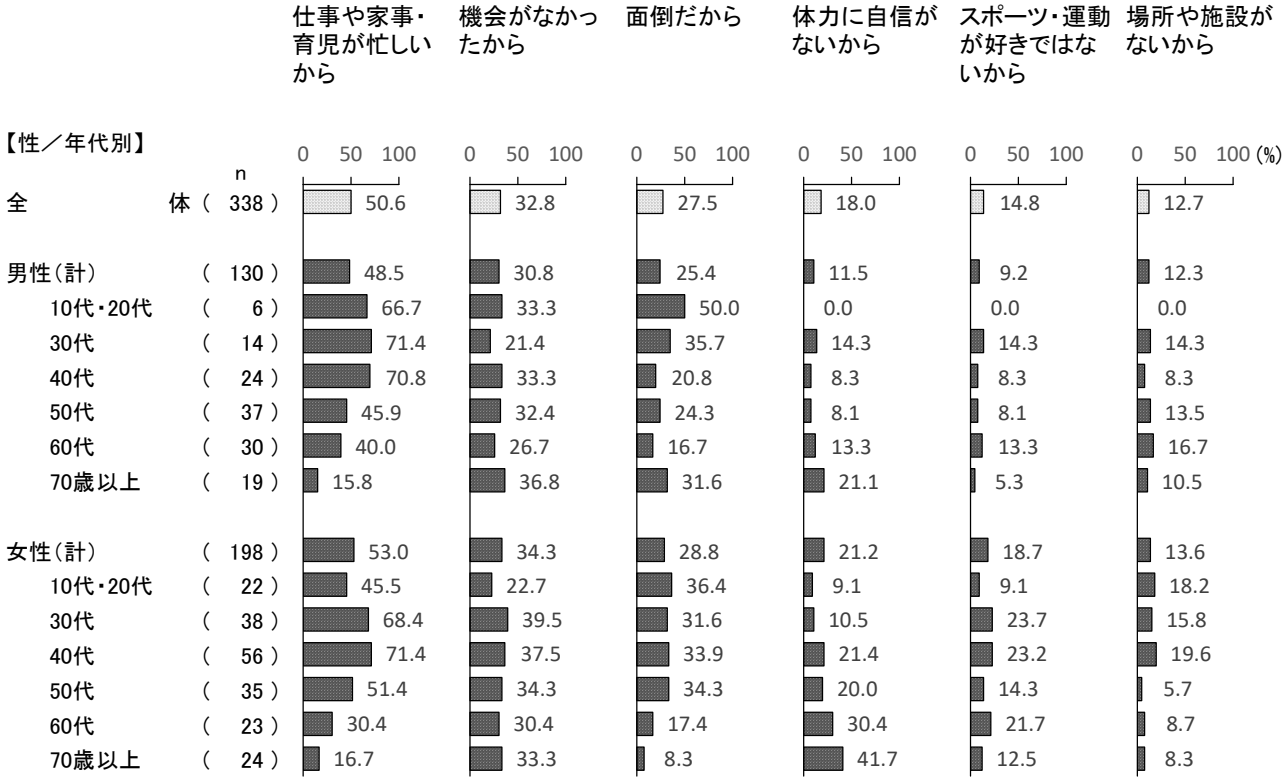
（%）

属性 ＼ 項目	n	仕事や家事・育児が忙しいから	機会がなかったから	面倒だから	体力に自信がないから	スポーツ・運動が好きではないから	場所や施設がないから	お金がかかるから	仲間がいないから	指導者がいないから	その他	特に理由はない	わからない	無回答
2024（令和6）年	338	50.6	32.8	27.5	18.0	14.8	12.7	9.2	6.8	2.1	6.2	9.2	0.3	2.1
2022（令和4）年	377	46.9	29.2	24.7	11.1	15.4	14.9	11.1	9.5	2.1	10.3	10.1	0.3	1.6
【性／年代別】														
男性（計）	130	48.5	30.8	25.4	11.5	9.2	12.3	6.9	6.2	1.5	5.4	13.8	－	3.1
10代・20代	6	66.7	33.3	50.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
30代	14	71.4	21.4	35.7	14.3	14.3	14.3	14.3	－	－	7.1	－	－	－
40代	24	70.8	33.3	20.8	8.3	8.3	8.3	12.5	4.2	4.2	－	4.2	－	4.2
50代	37	45.9	32.4	24.3	8.1	8.1	13.5	8.1	8.1	－	10.8	10.8	－	2.7
60代	30	40.0	26.7	16.7	13.3	13.3	16.7	3.3	6.7	3.3	6.7	20.0	－	3.3
70歳以上	19	15.8	36.8	31.6	21.1	5.3	10.5	－	10.5	－	－	36.8	－	5.3
女性（計）	198	53.0	34.3	28.8	21.2	18.7	13.6	11.1	6.6	2.5	6.6	6.6	－	1.5
10代・20代	22	45.5	22.7	36.4	9.1	9.1	18.2	9.1	9.1	－	9.1	－	－	4.5
30代	38	68.4	39.5	31.6	10.5	23.7	15.8	5.3	2.6	2.6	10.5	－	－	－
40代	56	71.4	37.5	33.9	21.4	23.2	19.6	12.5	5.4	3.6	1.8	－	－	3.6
50代	35	51.4	34.3	34.3	20.0	14.3	5.7	14.3	11.4	－	5.7	11.4	－	－
60代	23	30.4	30.4	17.4	30.4	21.7	8.7	13.0	8.7	4.3	8.7	21.7	－	－
70歳以上	24	16.7	33.3	8.3	41.7	12.5	8.3	12.5	4.2	4.2	8.3	16.7	－	－

性別でみると、「仕事や家事・育児が忙しいから」（男性 48.5%、女性 53.0%）で 4.5 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別でみると、「仕事や家事・育児が忙しいから」は男性 30 代、女性 40 代（71.4%）で最も高く、次いで男性 40 代（70.8%）となっている。

【スポーツ・運動を週に１日未満、または実施しなかった理由（性／年代別）－上位６項目】

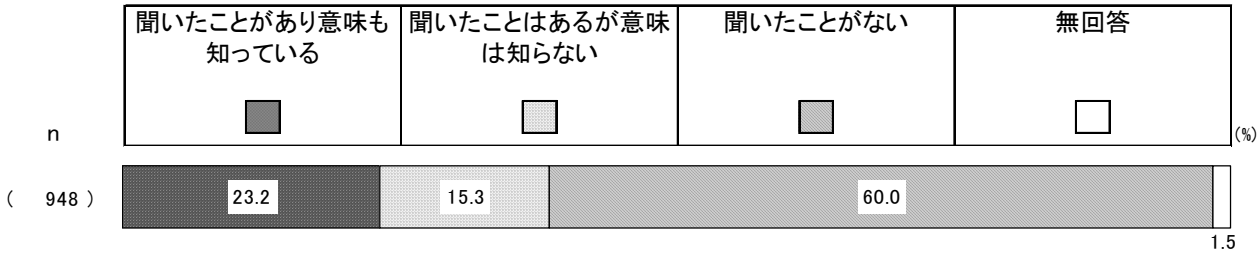


（４） デフリンピックの認知度

問 13　品川区ではデフスポーツの啓発に取り組んでいますが、デフリンピック（※）を知っていますか。（○は１つ）

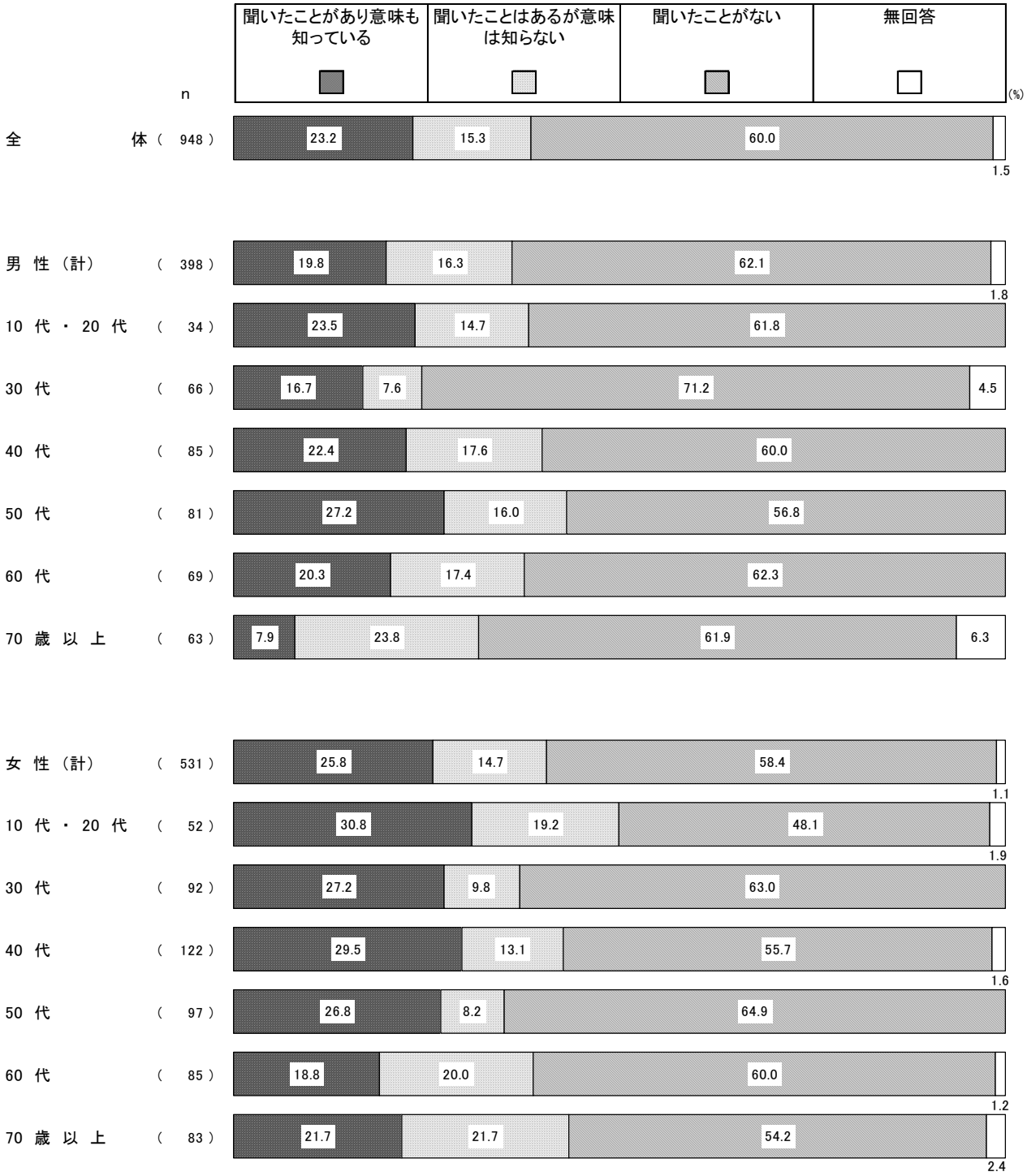
※デフ（ｄｅｆｕ）とは、英語で「耳が聞こえない」という意味で、4 年に一度世界規模で行われる聴覚障害者のためのスポーツ大会です。

【デフリンピックの認知度（全体）】



全体でみると、「聞いたことがあり意味も知っている」が 23.2%、「聞いたことはあるが意味は知らない」が 15.3%となっている。一方、「聞いたことがない」は 60.0%となっている。

【デフリンピックの認知度（性／年代別）】



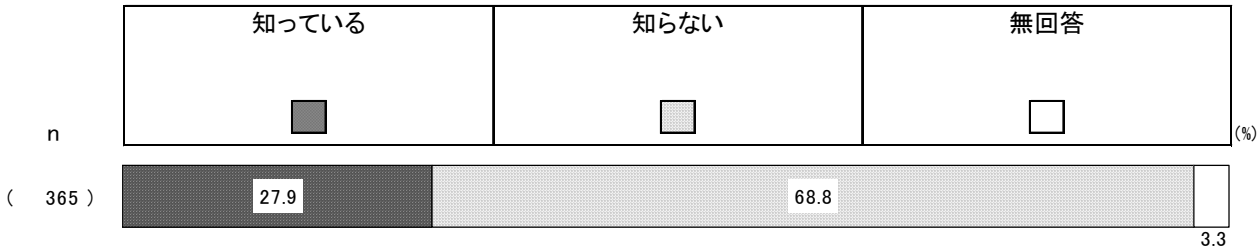
性別でみると、「聞いたことがない」（男性 62.1%、女性 58.4%）で 3.7 ポイント、女性より男性のほうが高くなっている。

性／年代別でみると、「聞いたことがあり意味も知っている」は女性 10 代・20 代で 30.8%と最も高くなっている。

（５） デフリンピックが東京で開催されることの認知度

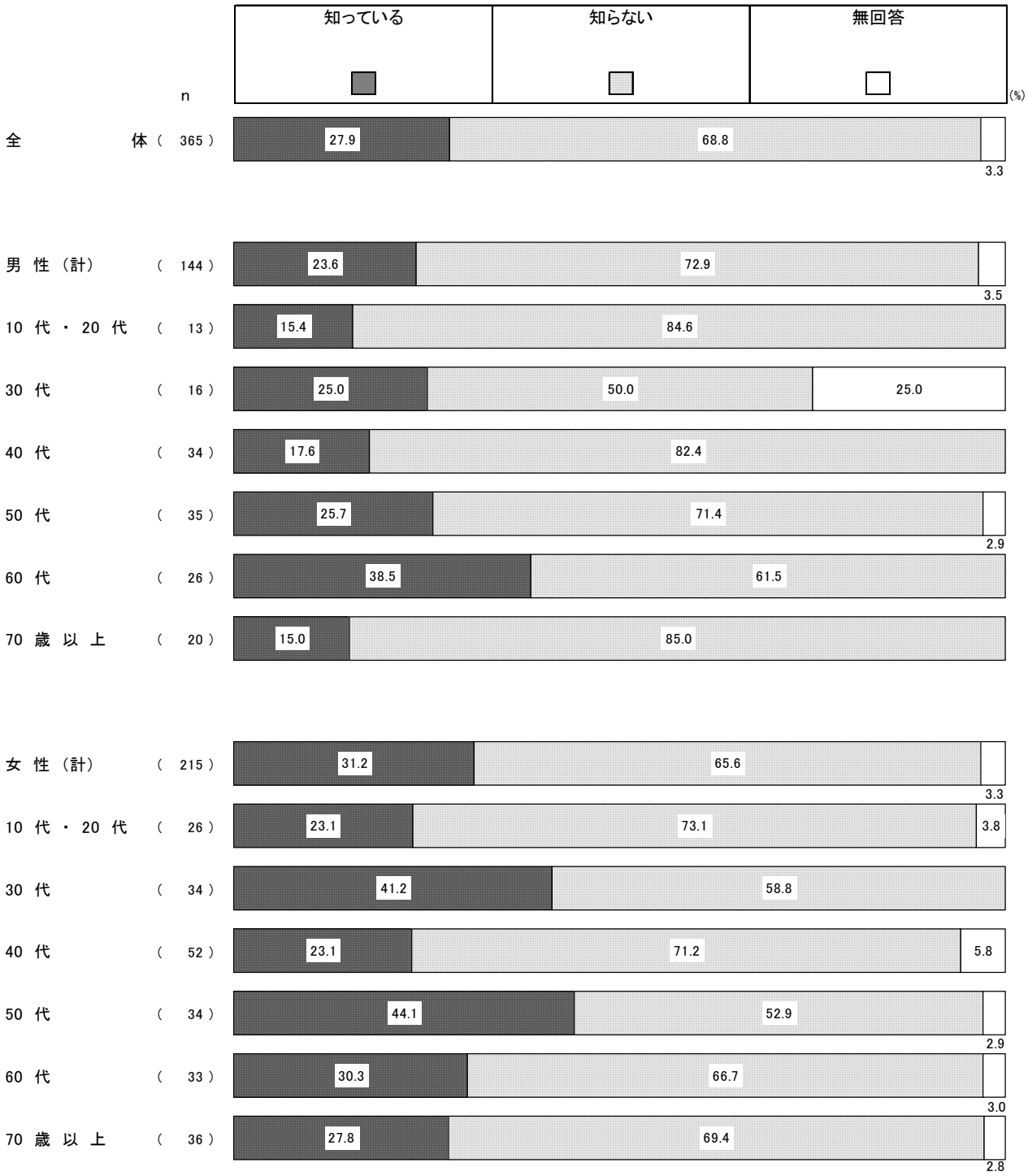
問 13－１ （問 13 で１～２と答えた方に）２０２５年にデフリンピックが東京で開催されることを知っていますか。（○は１つ）

【デフリンピックが東京で開催されることの認知度（全体）】



全体でみると、「知っている」が 27.9%、「知らない」が 68.8%となっている。

【デフリンピックが東京で開催されることの認知度（性／年代別）】



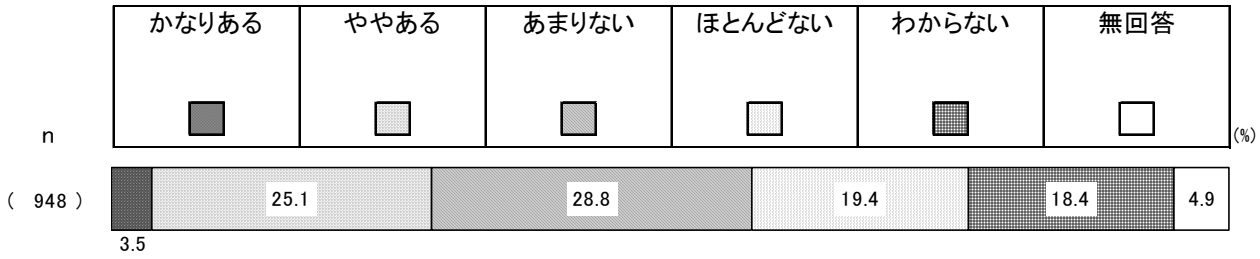
性別でみると、「知っている」（男性 23.6%、女性 31.2%）で 7.6 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別でみると、「知っている」は女性 50 代(44.1%)で最も高く、女性 30 代(41.2%)、男性 60 代(38.5%)となっている。

（６） デフリンピック（デフスポーツ）への興味・関心

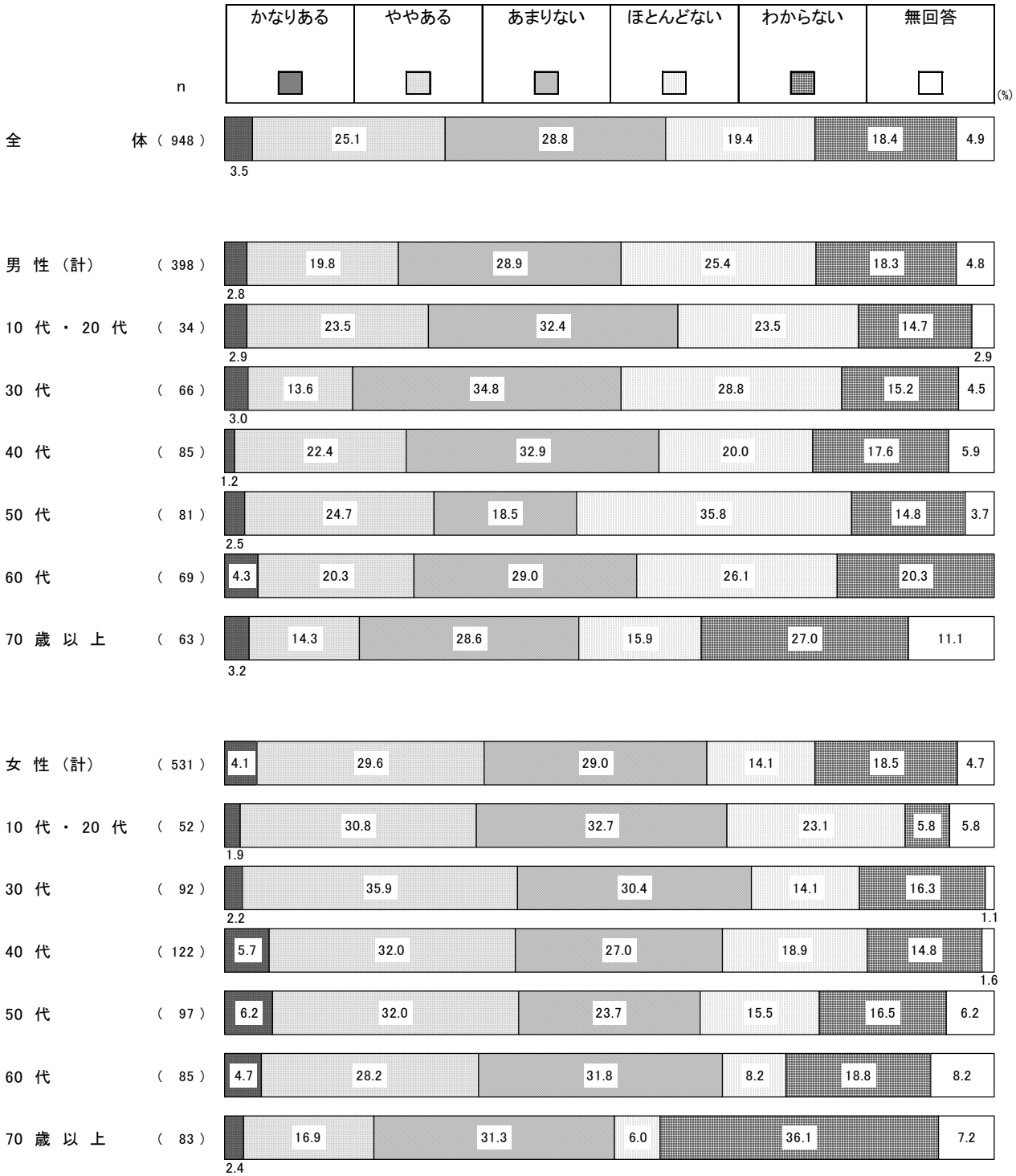
問 14　デフリンピック（デフスポーツ）に興味・関心はありますか。（○は１つ）

【デフリンピック（デフスポーツ）への興味・関心（全体）】



全体でみると、「あまりない」が 28.8%で最も高く、次いで「ややある」(25.1%)、「ほとんどない」(19.4%)、「わからない」(18.4%)、「かなりある」(3.5%)の順となっている。

【デフリンピック（デフスポーツ）への興味・関心（性／年代別）】



性別でみると、「ほとんどない」（男性 25.4%、女性 14.1%）で 11.3 ポイント、女性より男性のほうが高くなっている。一方、「ややある」（男性 19.8%、女性 29.6%）で 9.8 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別でみると、「ややある」は女性 30 代(35.9%)・40 代(32.0%)・50 代(32.0%)で高くなっている。