

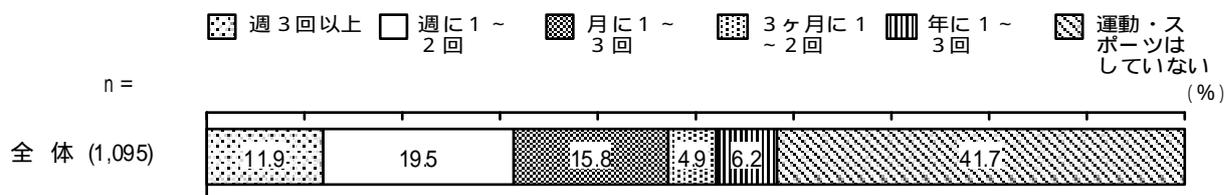
4 スポーツと生活習慣病について

(1) 運動やスポーツを行う頻度

問4 (すべての方に) あなたはどれくらいの頻度で、運動やスポーツを行っていますか。

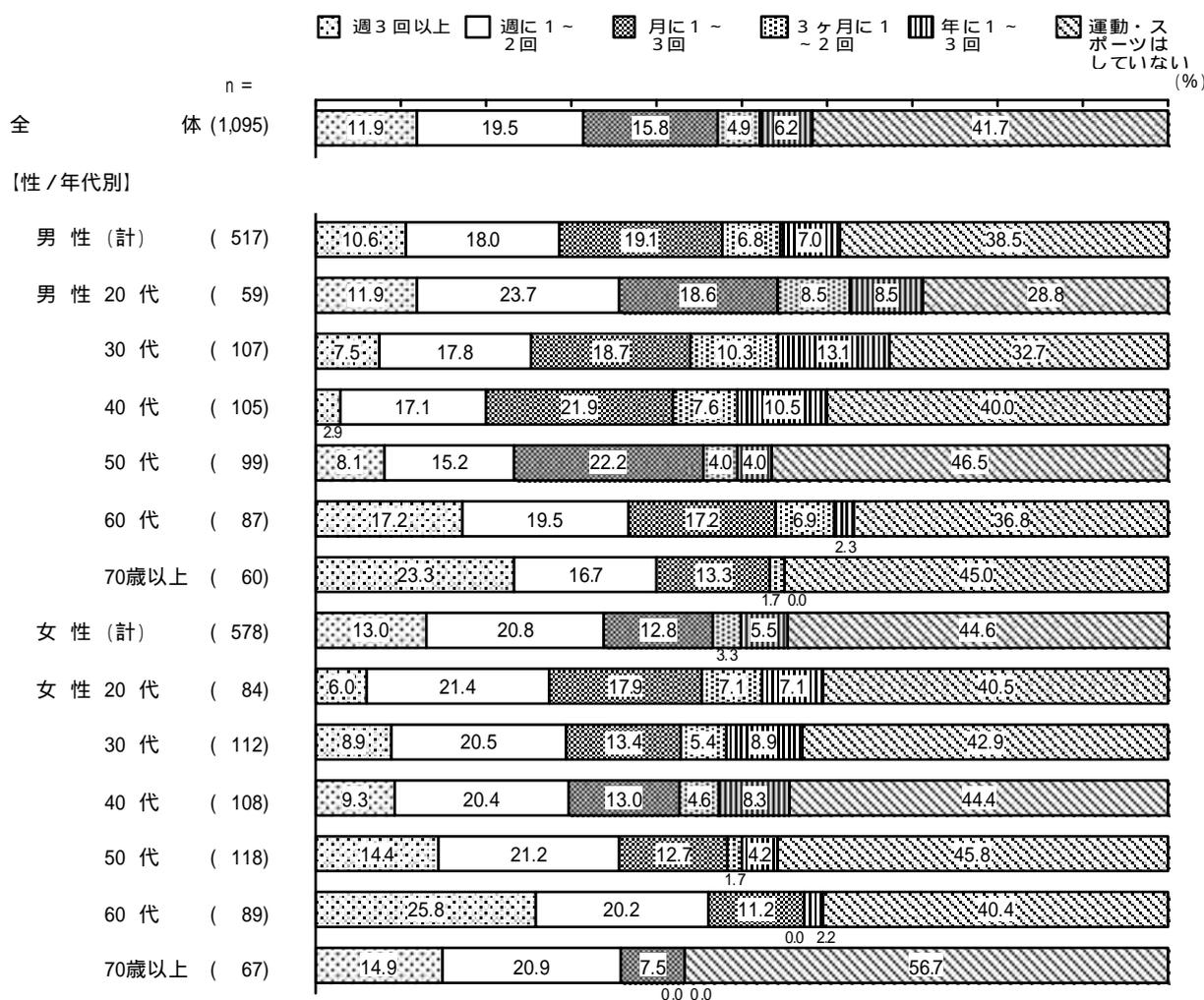
(は1つ)

【運動やスポーツを行う頻度(全体)】



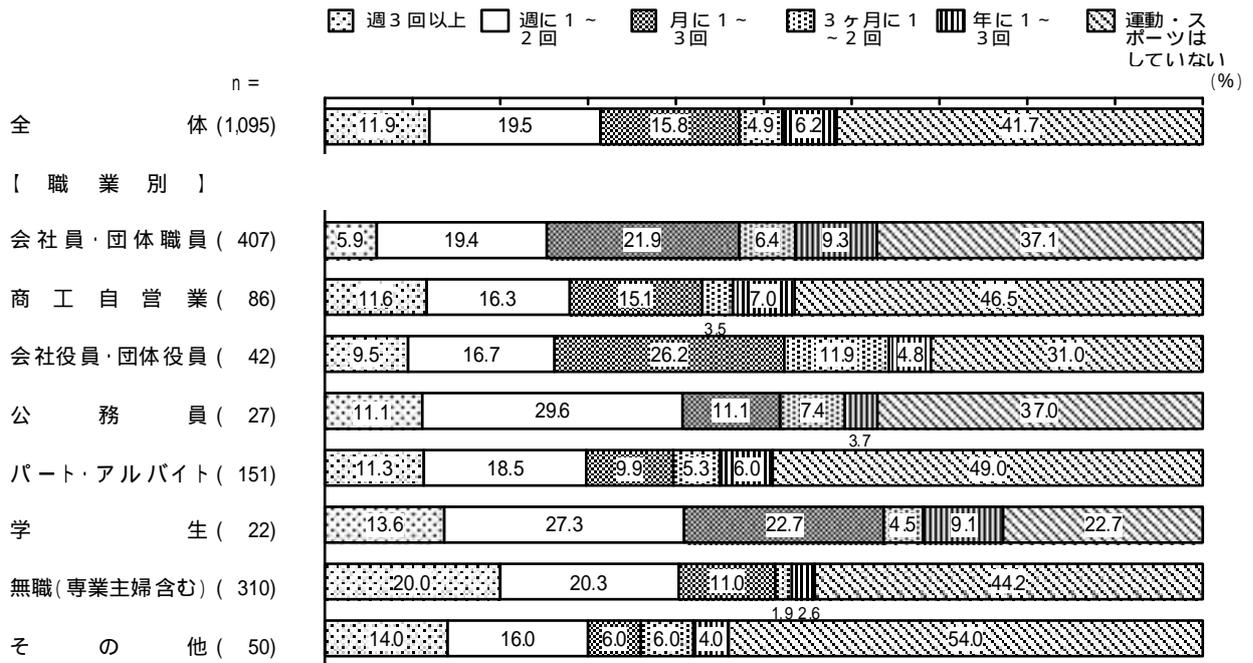
- ・全体でみると、「週に1~2回」(19.5%)がほぼ2割、「月に1~3回」(15.8%)が1割半ば、「週3回以上」(11.9%)が1割を超えている。また、「運動・スポーツはしていない」(41.7%)が4割を超えている。

【運動やスポーツを行う頻度(性/年代別)】



- ・性別にみると、「月に1~3回」では男性が女性より6.3ポイント高く、「運動・スポーツはしていない」では女性が男性より6.1ポイント高くなっている。
- ・性/年代別にみると、「週3回以上」では男女ともに60代と70歳以上で他の年代と比べて高く、女性60代が2割半ば、男性70歳以上が2割を超えている。また、男性30代では「3ヶ月に1~2回」と「年に1~3回」が他の年代と比べて高く、「運動・スポーツはしていない」では女性70歳以上で6割近くと特に高くなっている。

【運動やスポーツを行う頻度（職業別）】



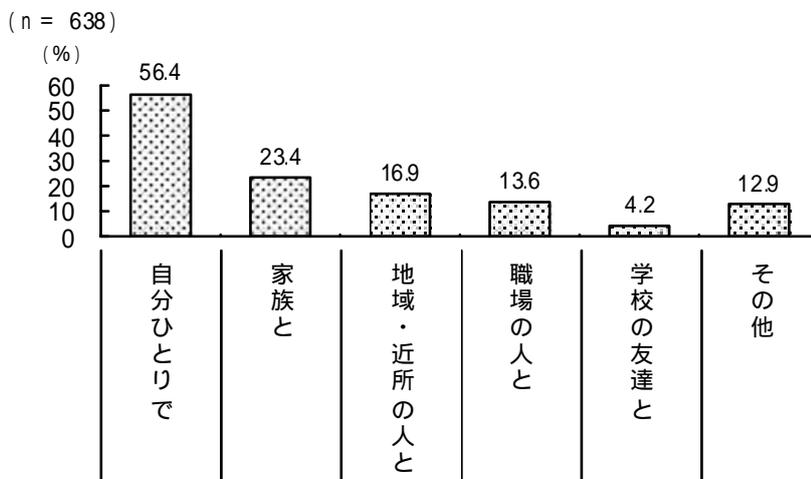
・職業別にみると、「週3回以上」では無職(専業主婦含む)が2割と他の職業と比べて高くなっている。

(2) 運動やスポーツの相手

(問4で「週3回以上」「週に1~2回」「月に1~3回」「3ヶ月に1~2回」「年に1~3回」と答えた方に)

問4-1 それらの運動やスポーツを誰としますか。(はいくつでも)

【運動やスポーツの相手(全体)】



・全体で見ると、「自分ひとりで」(56.4%)が5割半ばと最も高く、次いで「家族と」(23.4%)、「地域・近所の人と」(16.9%)、「職場の人と」(13.6%)、「学校の友達と」(4.2%)の順となっている。

【運動やスポーツの相手(性/年代別、職業別)】

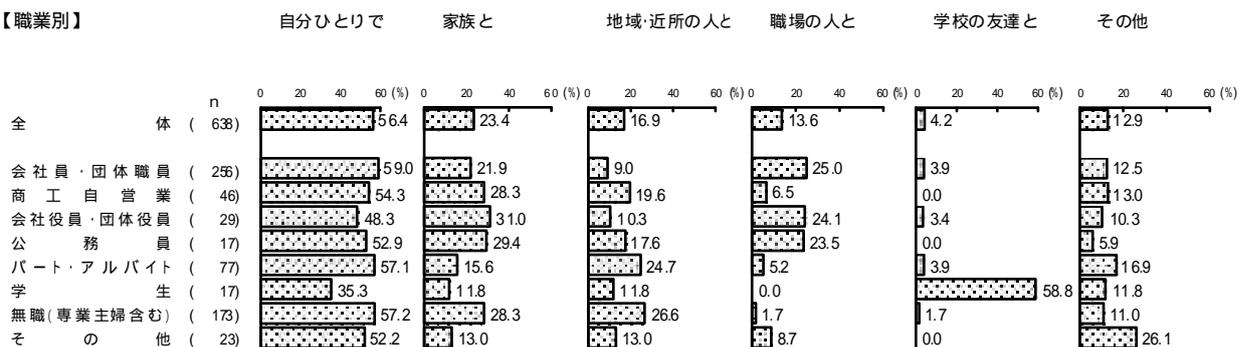
属性 \ 項目		(%)					
		自分ひとりで	家族と	地域・近所の人と	職場の人と	学校の友達と	その他
全	体 (638)	56.4	23.4	16.9	13.6	4.2	12.9
〔性/年代別〕							
男性	(計) (318)	58.8	21.4	14.8	20.4	3.8	12.6
男性	20代 (42)	50.0	9.5	11.9	11.9	19.0	23.8
	30代 (72)	55.6	25.0	13.9	34.7	1.4	12.5
	40代 (63)	52.4	33.3	11.1	22.2	1.6	9.5
	50代 (53)	52.8	15.1	15.1	28.3	0.0	13.2
	60代 (55)	74.5	20.0	21.8	9.1	3.6	7.3
	70歳以上 (33)	72.7	18.2	15.2	3.0	0.0	12.1
女性	(計) (320)	54.1	25.3	19.1	6.9	4.7	13.1
女性	20代 (50)	60.0	26.0	8.0	12.0	18.0	10.0
	30代 (64)	60.9	28.1	3.1	6.3	3.1	10.9
	40代 (60)	46.7	25.0	20.0	10.0	0.0	18.3
	50代 (64)	56.3	28.1	20.3	7.8	4.7	10.9
	60代 (53)	58.5	24.5	34.0	1.9	1.9	7.5
	70歳以上 (29)	31.0	13.8	41.4	0.0	0.0	27.6
〔職業別〕							
会社員・団体職員	(256)	59.0	21.9	9.0	25.0	3.9	12.5
商工自営業	(46)	54.3	28.3	19.6	6.5	0.0	13.0
会社役員・団体役員	(29)	48.3	31.0	10.3	24.1	3.4	10.3
公務員	(17)	52.9	29.4	17.6	23.5	0.0	5.9
パート・アルバイト	(77)	57.1	15.6	24.7	5.2	3.9	16.9
学生	(17)	35.3	11.8	11.8	0.0	58.8	11.8
無職(専業主婦含む)	(173)	57.2	28.3	26.6	1.7	1.7	11.0
その他	(23)	52.2	13.0	13.0	8.7	0.0	26.1

【運動やスポーツの相手（性／年代別、職業別）】

【性／年代別】



【職業別】



- ・性別にみると、「職場の人と」では男性が女性より 13.5 ポイント高くなっている。
- ・性／年代別にみると、「自分ひとりで」では男性 60 代以上で 7 割を超え高くなっている一方、女性 70 歳以上では 3 割を超える程度となっている。また、「地域・近所の人と」では女性で高い年代ほど割合が高い傾向にある。
- ・職業別にみると、「職場の人と」では会社員・団体職員、会社役員・団体役員、公務員が 2 割半ばと他の職業と比べて高くなっている。また、「学校の友達と」では「学生」が 6 割近くと特に高くなっている。

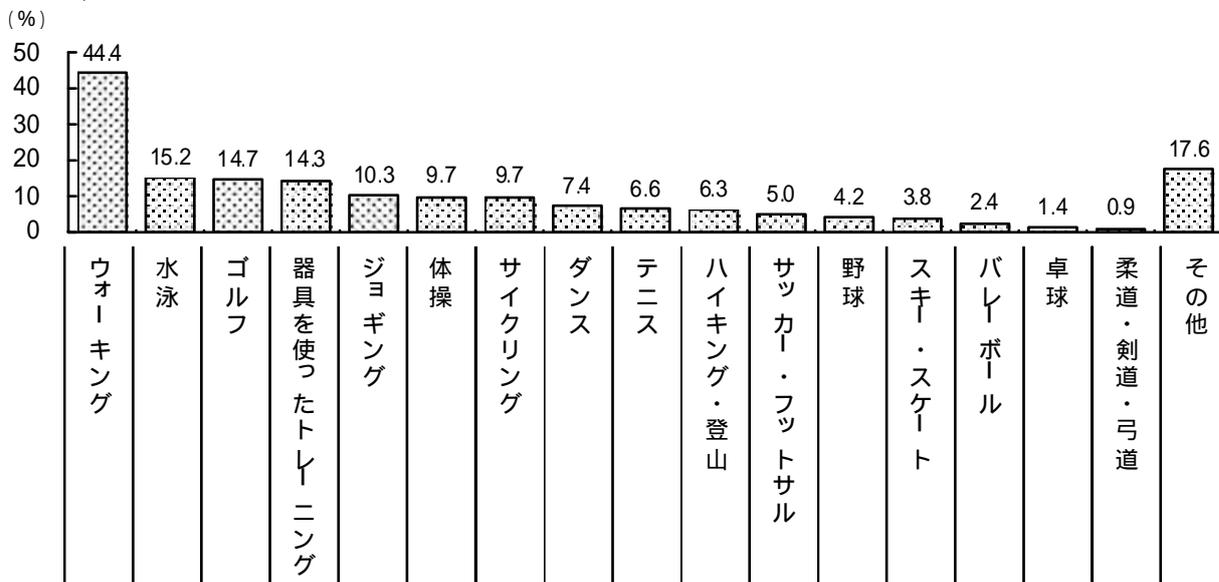
(3) 運動やスポーツの内容

(問4で「週3回以上」「週に1~2回」「月に1~3回」「3ヶ月に1~2回」「年に1~3回」と答えた方に)

問4-2 どのような運動やスポーツをしますか。(はいくつでも)

【運動やスポーツの内容(全体)】

(n = 638)



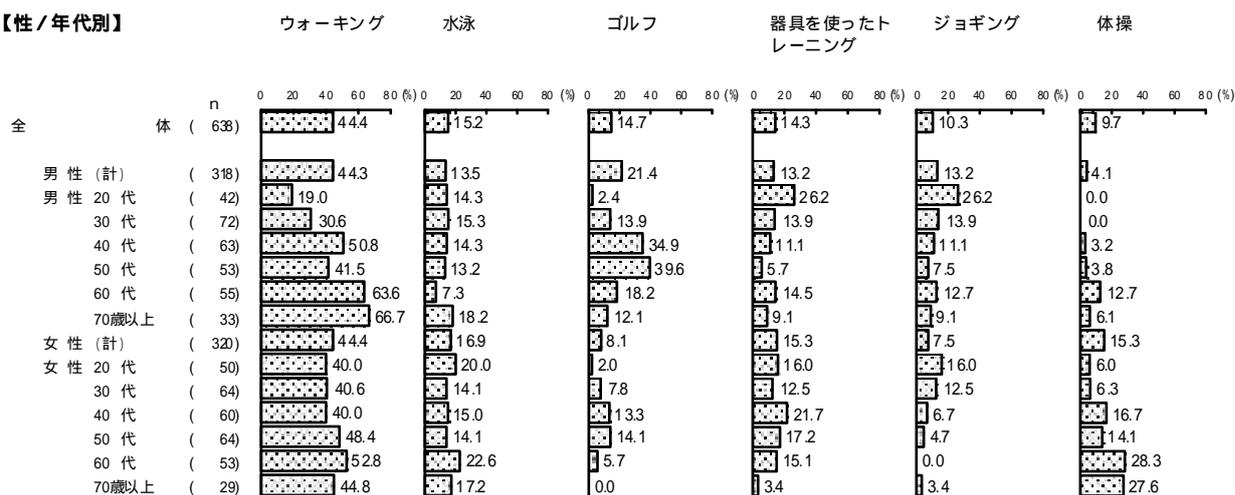
・全体で見ると、「ウォーキング」(44.4%)が4割半ばと最も高く、次いで「水泳」(15.2%)、「ゴルフ」(14.7%)、「器具を使ったトレーニング」(14.3%)、「ジョギング」(10.3%)などの順となっている。

【運動やスポーツの内容(性/年代別、職業別)】

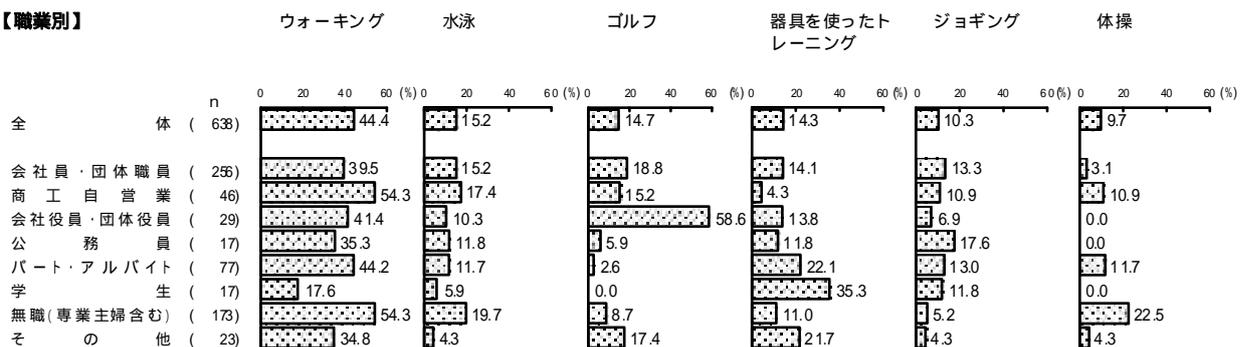
項目 \ 属性	(%)																
	ウォーキング	水泳	ゴルフ	器具を使ったトレーニング	ジョギング	体操	サイクリング	ダンス	テニス	ハイキング・登山	サッカー・フットサル	野球	スキー・スケート	バレーボール	卓球	柔道・剣道・弓道	その他
全体 (n=638)	44.4	15.2	14.7	14.3	10.3	9.7	9.7	7.4	6.6	6.3	5.0	4.2	3.8	2.4	1.4	0.9	17.6
【性/年代別】																	
男性(計) (318)	44.3	13.5	21.4	13.2	13.2	4.1	11.9	2.5	5.7	6.6	9.4	8.2	4.1	1.9	1.3	1.6	17.3
男性20代 (42)	19.0	14.3	2.4	26.2	26.2	0.0	11.9	2.4	11.9	2.4	19.0	7.1	2.4	0.0	7.1	2.4	31.0
30代 (72)	30.6	15.3	13.9	13.9	13.9	0.0	19.4	1.4	2.8	1.4	20.8	12.5	6.9	2.8	0.0	4.2	15.3
40代 (63)	50.8	14.3	34.9	11.1	11.1	3.2	12.7	3.2	6.3	3.2	9.5	7.9	6.3	0.0	1.6	0.0	12.7
50代 (53)	41.5	13.2	39.6	5.7	7.5	3.8	5.7	0.0	7.5	7.5	1.9	11.3	3.8	7.5	0.0	0.0	9.4
60代 (55)	63.6	7.3	18.2	14.5	12.7	12.7	12.7	1.8	3.6	20.0	0.0	5.5	0.0	0.0	0.0	0.0	21.8
70歳以上 (33)	66.7	18.2	12.1	9.1	9.1	6.1	3.0	9.1	3.0	6.1	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	3.0	18.2
女性(計) (320)	44.4	16.9	8.1	15.3	7.5	15.3	7.5	12.2	7.5	5.9	0.6	0.3	3.4	2.8	1.6	0.3	17.8
女性20代 (50)	40.0	20.0	2.0	16.0	16.0	6.0	12.0	22.0	10.0	2.0	0.0	2.0	6.0	2.0	4.0	0.0	20.0
30代 (64)	40.6	14.1	7.8	12.5	12.5	6.3	9.4	12.5	6.3	9.4	3.1	0.0	4.7	1.6	1.6	1.6	18.8
40代 (60)	40.0	15.0	13.3	21.7	6.7	16.7	8.3	15.0	8.3	3.3	0.0	0.0	1.7	3.3	1.7	0.0	10.0
50代 (64)	48.4	14.1	14.1	17.2	4.7	14.1	7.8	3.1	10.9	6.3	0.0	0.0	3.1	3.1	0.0	0.0	15.6
60代 (53)	52.8	22.6	5.7	15.1	0.0	28.3	3.8	7.5	3.8	9.4	0.0	0.0	3.8	5.7	1.9	0.0	18.9
70歳以上 (29)	44.8	17.2	0.0	3.4	3.4	27.6	0.0	17.2	3.4	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	31.0
【職業別】																	
会社員・団体職員 (256)	39.5	15.2	18.8	14.1	13.3	3.1	11.7	5.1	5.9	5.1	8.2	5.9	3.9	1.6	1.6	1.2	16.8
商工自営業 (46)	54.3	17.4	15.2	4.3	10.9	10.9	6.5	8.7	4.3	13.0	6.5	4.3	2.2	4.3	2.2	2.2	10.9
会社役員・団体役員 (29)	41.4	10.3	58.6	13.8	6.9	0.0	6.9	6.9	10.3	0.0	3.4	0.0	6.9	0.0	0.0	0.0	3.4
公務員 (17)	35.3	11.8	5.9	11.8	17.6	0.0	11.8	0.0	17.6	17.6	0.0	17.6	11.8	11.8	0.0	0.0	17.6
パート・アルバイト (77)	44.2	11.7	2.6	22.1	13.0	11.7	11.7	9.1	9.1	7.8	2.6	5.2	1.3	2.6	2.6	1.3	18.2
学生 (17)	17.6	5.9	0.0	35.3	11.8	0.0	5.9	11.8	17.6	0.0	23.5	0.0	0.0	0.0	5.9	0.0	35.3
無職(専業主婦含む) (173)	54.3	19.7	8.7	11.0	5.2	22.5	8.7	9.8	4.0	6.4	0.0	0.0	4.0	2.9	0.6	0.0	20.2
その他 (23)	34.8	4.3	17.4	21.7	4.3	4.3	0.0	8.7	8.7	4.3	4.3	13.0	4.3	0.0	0.0	4.3	21.7

【運動やスポーツの内容（性／年代別、職業別） - 上位6項目】

【性／年代別】



【職業別】

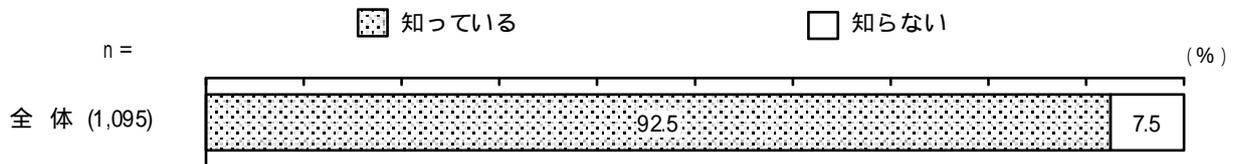


- ・性別にみると、「ゴルフ」では男性が女性より 13.3 ポイント高く、「体操」では女性が男性より 11.2 ポイント高くなっている。
- ・性／年代別にみると、「ウォーキング」では男性で高い年代ほど割合が高い傾向にあり、男性 70 歳以上で 7 割近く、男性 60 代で 6 割を超えている。「ゴルフ」では男性 40 代と男性 50 代で 3 割半ばから 4 割と他の年代と比べて高く、「ジョギング」では低い年代ほど割合が高い傾向にあり、男性 20 代では 2 割半ばとなっている。また、「体操」では女性で高い年代ほど割合が高い傾向にあり、女性 60 代以上で 3 割近くとなっている。

(4) メタボリックシンドロームの認知度

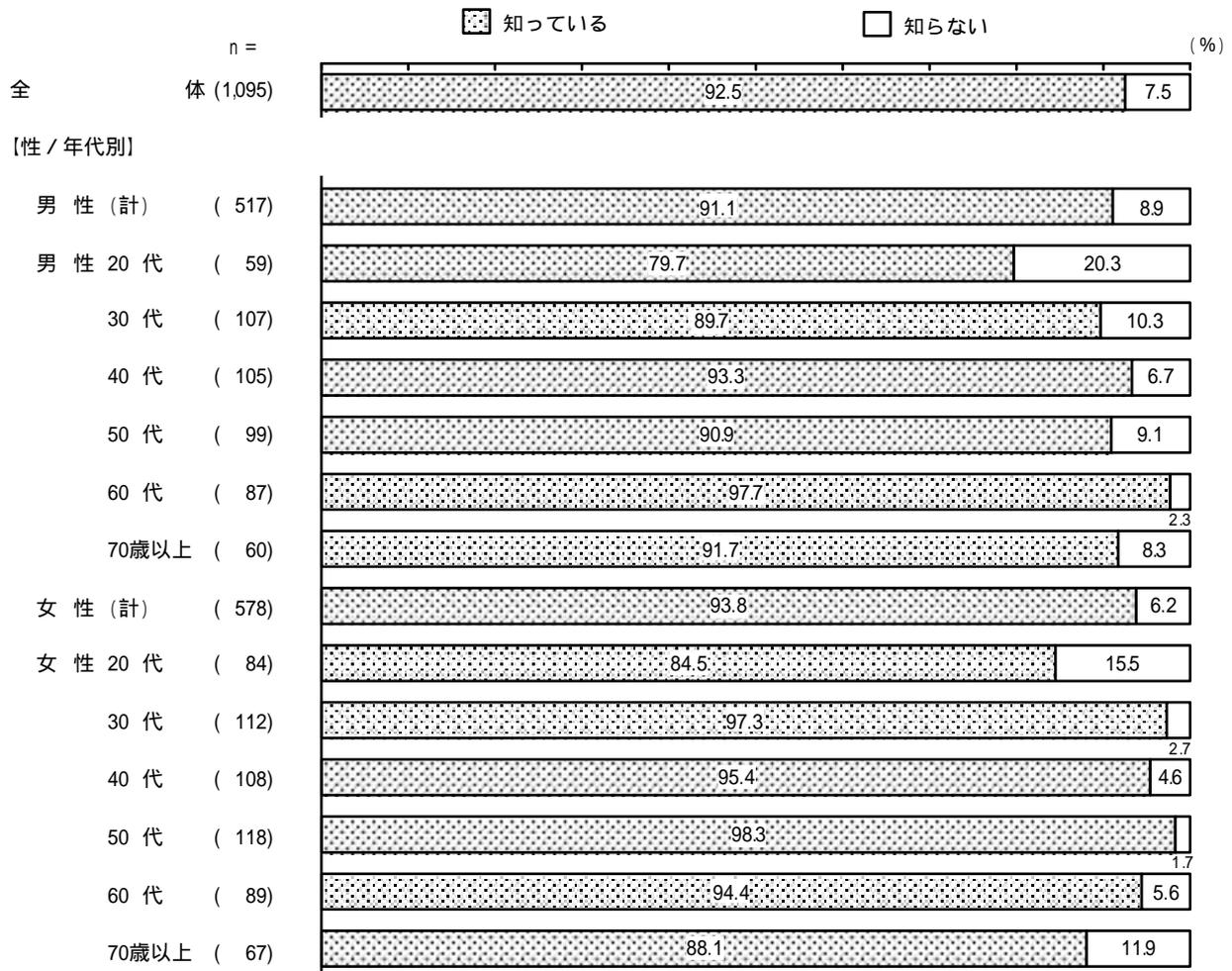
問5 (すべての方に)メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、「内臓脂肪が蓄積することにより、血圧、血糖値、コレステロールや中性脂肪が高くなり、生活習慣を改善しないと心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことで、あなたはこの内容を知っていましたか。(は1つ)

【メタボリックシンドロームの認知度(全体)】



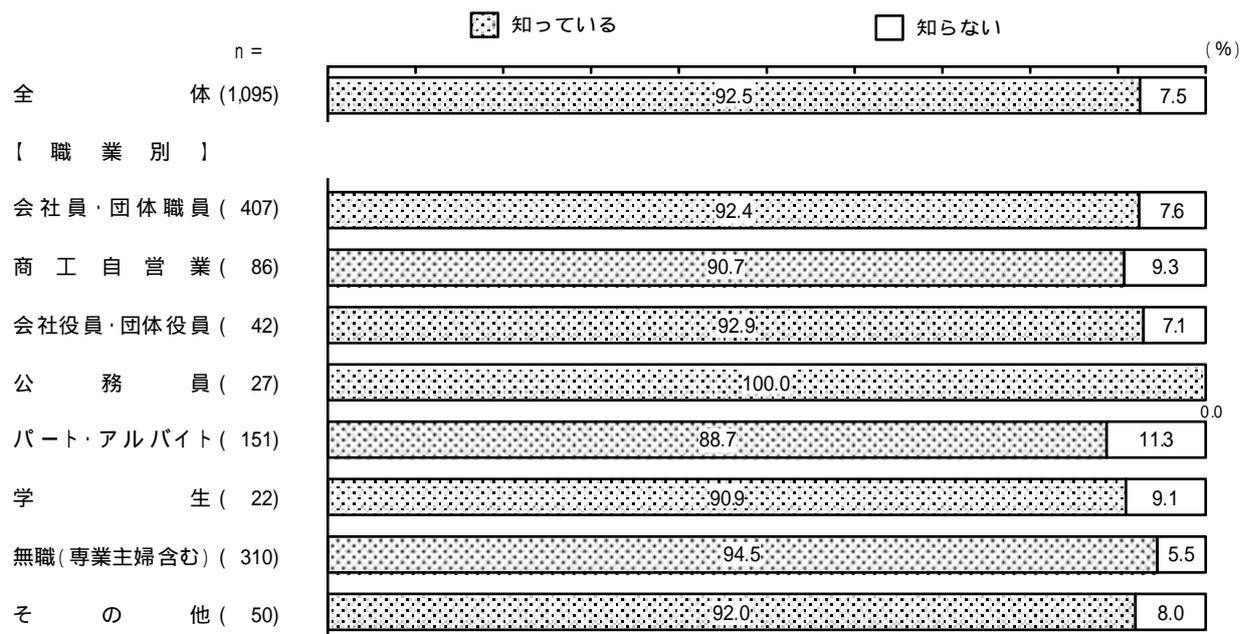
・全体で見ると、「知っている」(92.5%)が9割を超えており、「知らない」(7.5%)は1割に満たない。

【メタボリックシンドロームの認知度(性/年代別)】



・性別にみると、男女ともほぼ同じ傾向となっている。
 ・性/年代別にみると、「知らない」では男女ともに20代で他の年代と比べて高く、男性20代が2割、女性20代が1割半ばとなっている。

【メタボリックシンドロームの認知度（職業別）】



・職業別にみると、「知っている」では公務員が 100.0%となっている。

(5) メタボリックシンドロームにならないよう気をつけていること

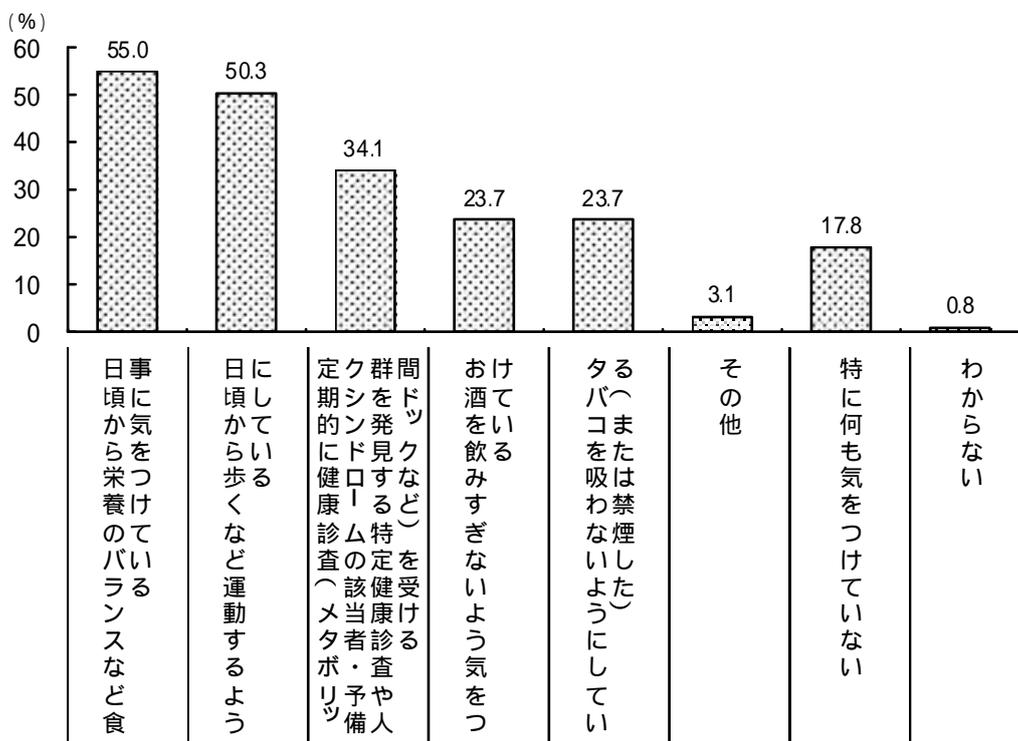
(問5で「知っている」と答えた方に)

問5-1 メタボリックシンドロームにならないよう気をつけていることは何ですか。

(はいくつでも)

【メタボリックシンドロームにならないよう気をつけていること(全体)】

(n = 1,013)

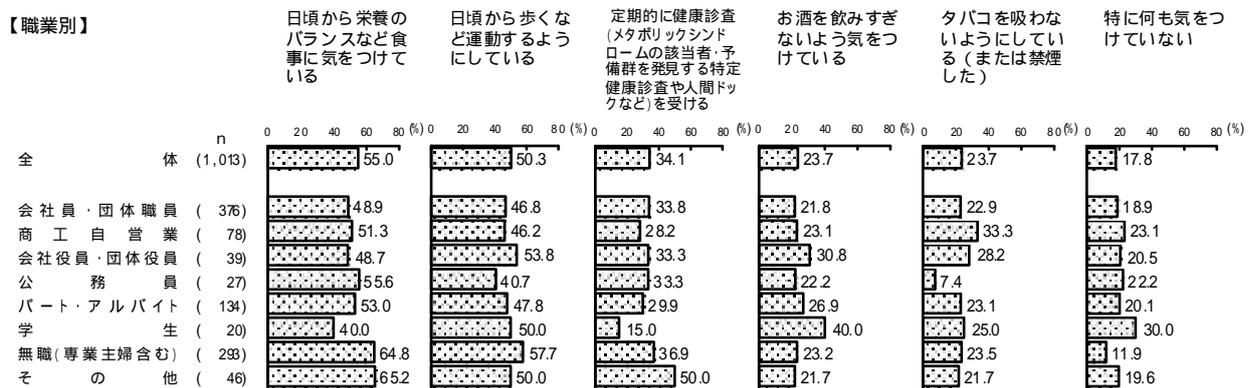
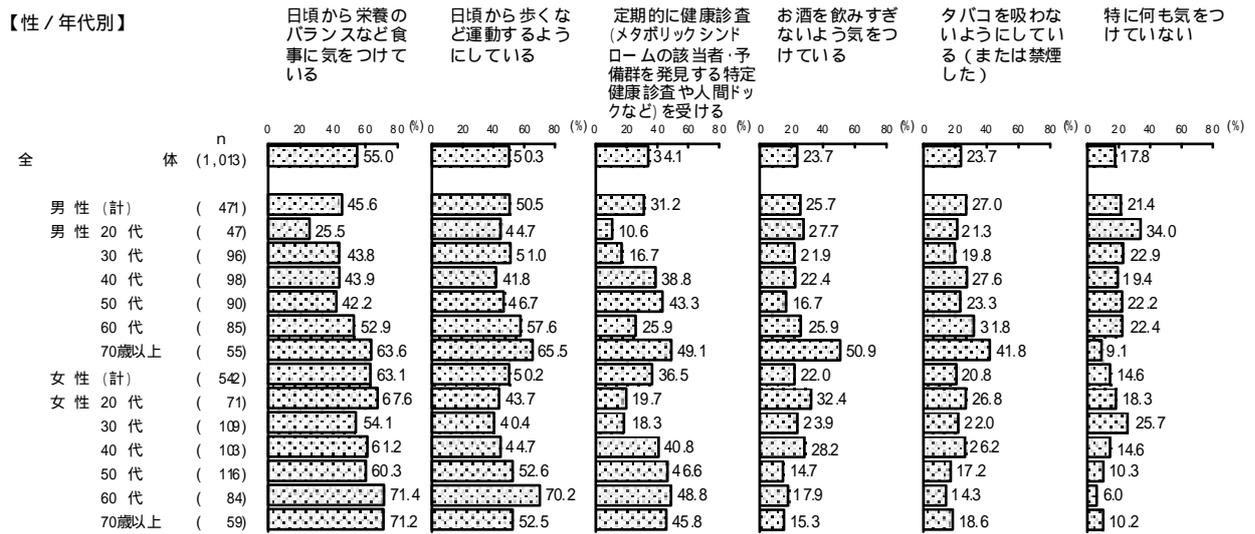


- 全体でみると、「日頃から栄養のバランスなど食事気をつけている」(55.0%)が5割半ばと最も高く、次いで「日頃から歩くなど運動するようしている」(50.3%)、「定期的に健康診査(メタボリックシンドロームの該当者・予備群を発見する特定健康診査や人間ドックなど)を受ける」(34.1%)、「お酒を飲みすぎないように気をつけている」(23.7%)、「タバコを吸わないようにしている(または禁煙した)」(23.7%)の順となっている。

【メタボリックシンドロームにならないよう気をつけていること（性／年代別、職業別）】

項目 属性 n		(%)							
		日頃から気をつけている 食事から栄養のバランスなど食	日頃から歩くなど運動するよう にしている	定期的に健康診断（メタボリック シンドロームの該当者・予備 群を発見する特定健康診査や人 間ドックなど）を受ける	お酒を飲みすぎないように気をつ けている	タバコを吸わないようにしてい る（または禁煙した）	その他	特に何も気をつけていない	わからない
全	体 (1,013)	55.0	50.3	34.1	23.7	23.7	3.1	17.8	0.8
〔性／年代別〕									
男性（計）	(471)	45.6	50.5	31.2	25.7	27.0	2.8	21.4	0.4
男性20代	(47)	25.5	44.7	10.6	27.7	21.3	4.3	34.0	0.0
30代	(96)	43.8	51.0	16.7	21.9	19.8	2.1	22.9	0.0
40代	(98)	43.9	41.8	38.8	22.4	27.6	3.1	19.4	0.0
50代	(90)	42.2	46.7	43.3	16.7	23.3	2.2	22.2	1.1
60代	(85)	52.9	57.6	25.9	25.9	31.8	1.2	22.4	1.2
70歳以上	(55)	63.6	65.5	49.1	50.9	41.8	5.5	9.1	0.0
女性（計）	(542)	63.1	50.2	36.5	22.0	20.8	3.3	14.6	1.1
女性20代	(71)	67.6	43.7	19.7	32.4	26.8	0.0	18.3	1.4
30代	(109)	54.1	40.4	18.3	23.9	22.0	1.8	25.7	1.8
40代	(103)	61.2	44.7	40.8	28.2	26.2	1.0	14.6	1.0
50代	(116)	60.3	52.6	46.6	14.7	17.2	5.2	10.3	0.9
60代	(84)	71.4	70.2	48.8	17.9	14.3	4.8	6.0	0.0
70歳以上	(59)	71.2	52.5	45.8	15.3	18.6	8.5	10.2	1.7
〔職業別〕									
会社員・団体職員	(376)	48.9	46.8	33.8	21.8	22.9	3.5	18.9	0.3
商工自営業	(78)	51.3	46.2	28.2	23.1	33.3	3.8	23.1	1.3
会社役員・団体役員	(39)	48.7	53.8	33.3	30.8	28.2	0.0	20.5	0.0
公務員	(27)	55.6	40.7	33.3	22.2	7.4	0.0	22.2	0.0
パート・アルバイト	(134)	53.0	47.8	29.9	26.9	23.1	1.5	20.1	0.0
学生	(20)	40.0	50.0	15.0	40.0	25.0	0.0	30.0	0.0
無職（専業主婦含む）	(293)	64.8	57.7	36.9	23.2	23.5	4.1	11.9	2.0
その他	(46)	65.2	50.0	50.0	21.7	21.7	2.2	19.6	0.0

【メタボリックシンドロームにならないよう気をつけていること(性/年代別、職業別) - 上位6項目】



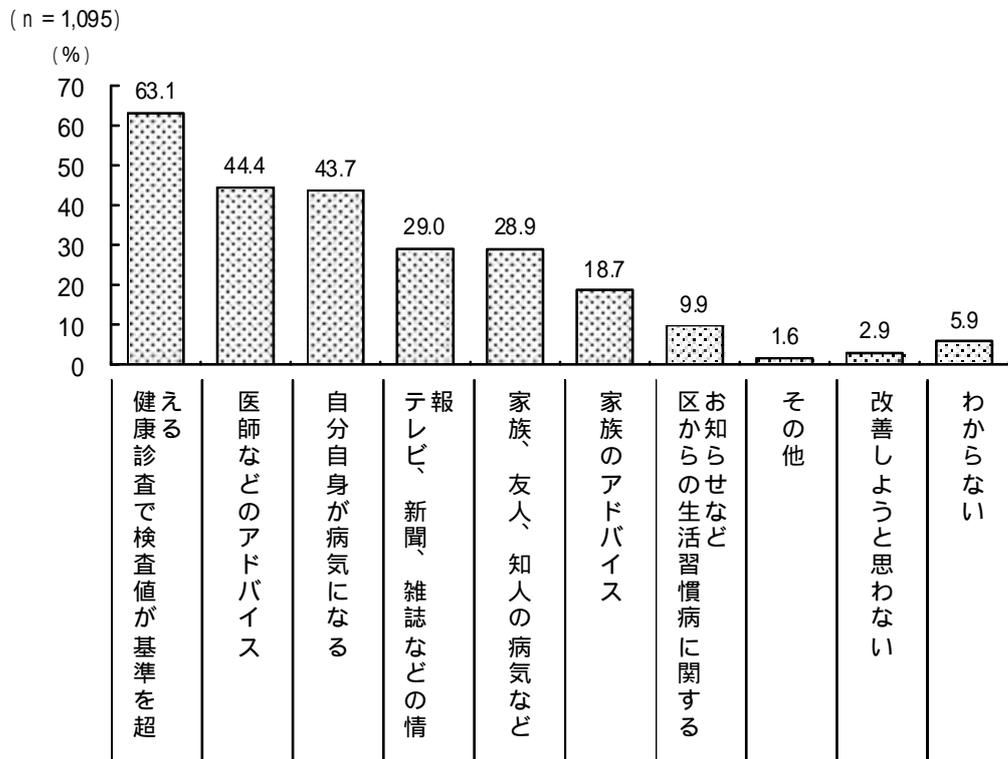
- ・性別にみると、「日頃から栄養のバランスなど食事に気をつけている」では女性が男性より 17.5 ポイント高くなっている。
- ・性/年代別にみると、「日頃から栄養のバランスなど食事に気をつけている」では女性 60 代以上で 7 割を超え他の年代と比べて高く、男性では高い年代ほど割合が高い傾向にある。「日頃から歩くなど運動するようにしている」では女性 60 代が 7 割、男性 70 歳以上が 6 割半ばと高く、「定期的に健康診査(メタボリックシンドロームの該当者・予備群を発見する特定健康診査や人間ドックなど)を受ける」では男性 70 歳以上がほぼ 5 割、女性の 20 代と 30 代では 2 割に満たず、女性 40 代以上で 4 割を超えている。また、「お酒を飲みすぎないように気をつけている」と「タバコを吸わないようにしている(または禁煙した)」では男性 70 歳以上が他の年代と比べて高くなっている。
- ・職業別にみると、「日頃から栄養のバランスなど食事に気をつけている」と「日頃から歩くなど運動するようにしている」では無職(専業主婦含む)が他の年代と比べて高くなっている。

(6) 生活習慣改善のためのきっかけ

問6 (すべての方に)メタボリックシンドロームであっても、生活習慣の改善で状態は軽減されます。あなたは、どんなきっかけがあれば生活習慣を改善しようと思いますか。

(はいいくつでも)

【生活習慣改善のためのきっかけ(全体)】



- ・全体で見ると、「健康診査で検査値が基準を超える」(63.1%)が6割を超え最も高く、次いで「医師などのアドバイス」(44.4%)、「自分自身が病気になる」(43.7%)、「テレビ、新聞、雑誌などの情報」(29.0%)、「家族、友人、知人の病気など」(28.9%)などの順となっている。

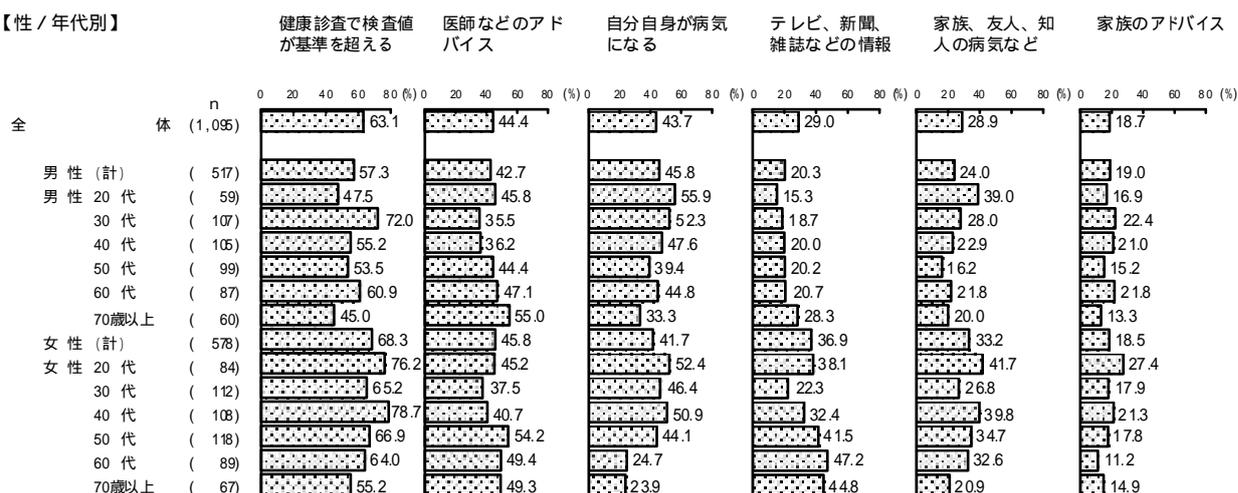
【生活習慣改善のためのきっかけ（性／年代別、職業別）】

(%)

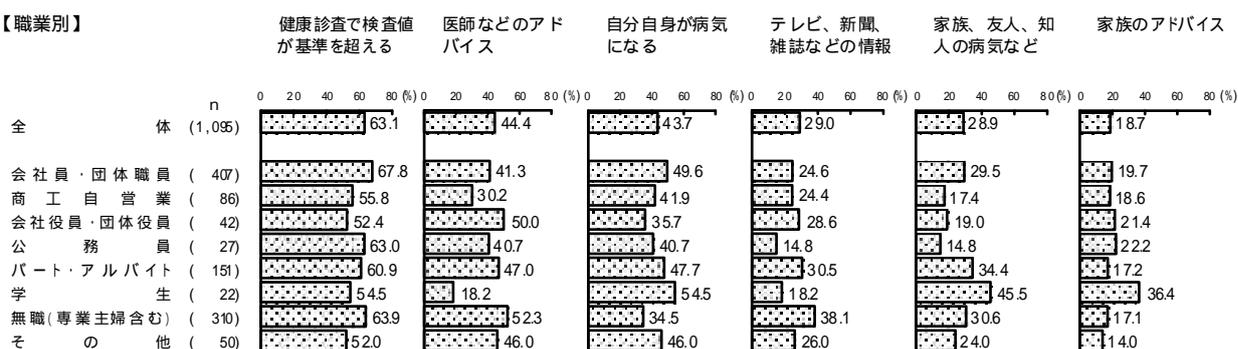
項目 属性 n	健康 診査で 検査値が 基準を超	医師 などの アドバイ	自分 自身が 病気になる	テ レ ビ、 新 聞、 雑 誌な どの 情	家 族 友 人、 知 人 の 病 気 な ど	家 族 の ア ド バ イ ス	区 お 知 ら せ な ど か ら の 生 活 習 慣 病 に 関 す る	そ の 他	改 善 し よ う と 思 わ な い	わ か ら な い
	全 体 (1,095)	63.1	44.4	43.7	29.0	28.9	18.7	9.9	1.6	2.9
〔性／年代別〕										
男性(計) (517)	57.3	42.7	45.8	20.3	24.0	19.0	9.1	2.3	4.3	7.0
男性20代 (59)	47.5	45.8	55.9	15.3	39.0	16.9	6.8	1.7	1.7	6.8
30代 (107)	72.0	35.5	52.3	18.7	28.0	22.4	13.1	0.9	2.8	4.7
40代 (105)	55.2	36.2	47.6	20.0	22.9	21.0	2.9	1.9	4.8	10.5
50代 (99)	53.5	44.4	39.4	20.2	16.2	15.2	5.1	4.0	7.1	4.0
60代 (87)	60.9	47.1	44.8	20.7	21.8	21.8	14.9	3.4	3.4	4.6
70歳以上 (60)	45.0	55.0	33.3	28.3	20.0	13.3	13.3	1.7	5.0	13.3
女性(計) (578)	68.3	45.8	41.7	36.9	33.2	18.5	10.6	1.0	1.7	5.0
女性20代 (84)	76.2	45.2	52.4	38.1	41.7	27.4	6.0	0.0	2.4	3.6
30代 (112)	65.2	37.5	46.4	22.3	26.8	17.9	8.0	0.9	1.8	8.9
40代 (108)	78.7	40.7	50.9	32.4	39.8	21.3	5.6	0.9	1.9	1.9
50代 (118)	66.9	54.2	44.1	41.5	34.7	17.8	13.6	1.7	1.7	2.5
60代 (89)	64.0	49.4	24.7	47.2	32.6	11.2	11.2	1.1	1.1	4.5
70歳以上 (67)	55.2	49.3	23.9	44.8	20.9	14.9	22.4	1.5	1.5	10.4
〔職業別〕										
会社員・団体職員 (407)	67.8	41.3	49.6	24.6	29.5	19.7	7.6	1.7	2.0	3.4
商工自営業 (86)	55.8	30.2	41.9	24.4	17.4	18.6	9.3	3.5	2.3	15.1
会社役員・団体役員 (42)	52.4	50.0	35.7	28.6	19.0	21.4	7.1	2.4	2.4	9.5
公務員 (27)	63.0	40.7	40.7	14.8	14.8	22.2	0.0	3.7	3.7	3.7
パート・アルバイト (151)	60.9	47.0	47.7	30.5	34.4	17.2	11.3	0.7	3.3	4.6
学生 (22)	54.5	18.2	54.5	18.2	45.5	36.4	4.5	0.0	9.1	4.5
無職(専業主婦含む) (310)	63.9	52.3	34.5	38.1	30.6	17.1	13.5	1.0	3.2	7.1
その他 (50)	52.0	46.0	46.0	26.0	24.0	14.0	12.0	4.0	6.0	6.0

【生活習慣改善のためのきっかけ（性／年代別、職業別）】

【性／年代別】



【職業別】



- ・性別にみると、「テレビ、新聞、雑誌などの情報」では女性が男性より 16.6 ポイント高く、「健康診査で検査値が基準を超える」では女性が男性より 11.0 ポイント高く、「家族、友人、知人の病気など」では女性が男性より 9.2 ポイント高くなっている。
- ・性／年代別にみると、「健康診査で検査値が基準を超える」では女性 40代で8割近く、女性 20代で7割半ば、男性 30代で7割を超え高くなっている。「自分自身が病気になる」では男女ともに低い年代ほど割合が高い傾向にある。また、「テレビ、新聞、雑誌などの情報」では女性 50代以上で4割以上となっており、「家族、友人、知人の病気など」では女性 20代で4割を超え他の年代と比べて高くなっている。
- ・職業別にみると、「健康診査で検査値が基準を超える」では会社員・団体職員が7割近く、「医師などのアドバイス」では無職(専業主婦含む)が5割を超え他の職業と比べて高くなっている。