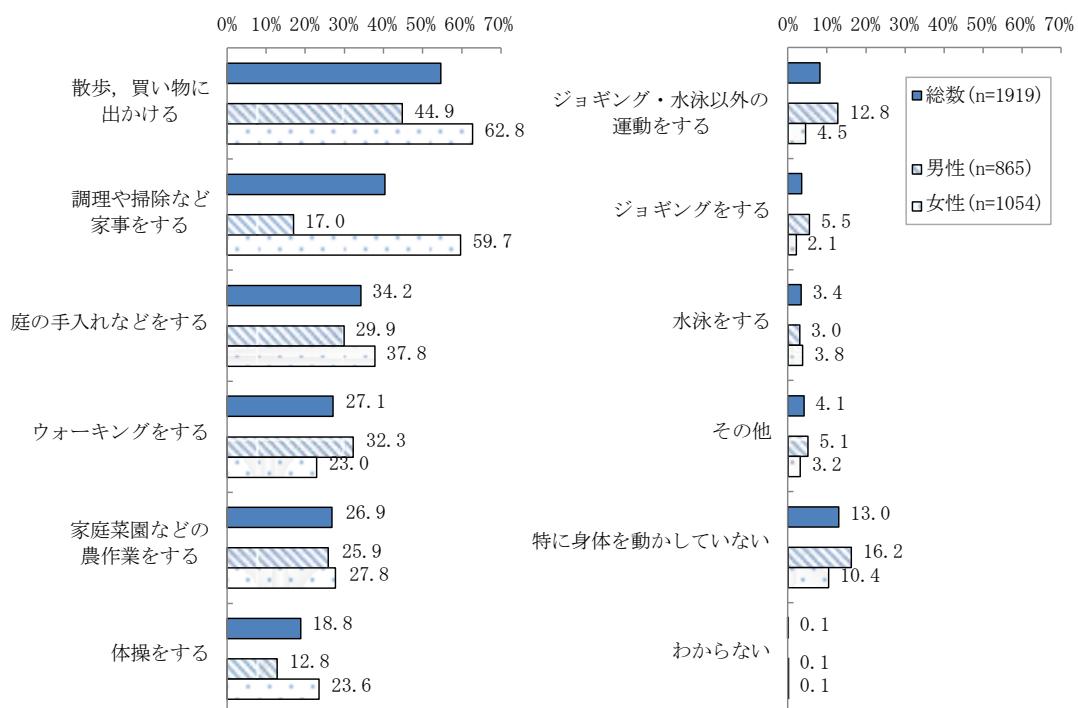


### (18) 運動習慣 (Q21)

「日頃から身体を動かしているか」についてたずねたところ、総数で、最も多いのは「散歩、買い物に出かける」で 54.7%である。以下、「調理や掃除など家事をする」が 40.4%，「庭の手入れなどをする」が 34.2%，「ウォーキングをする」が 27.1%，「家庭菜園などの農作業をする」が 26.9%などの順となっている。

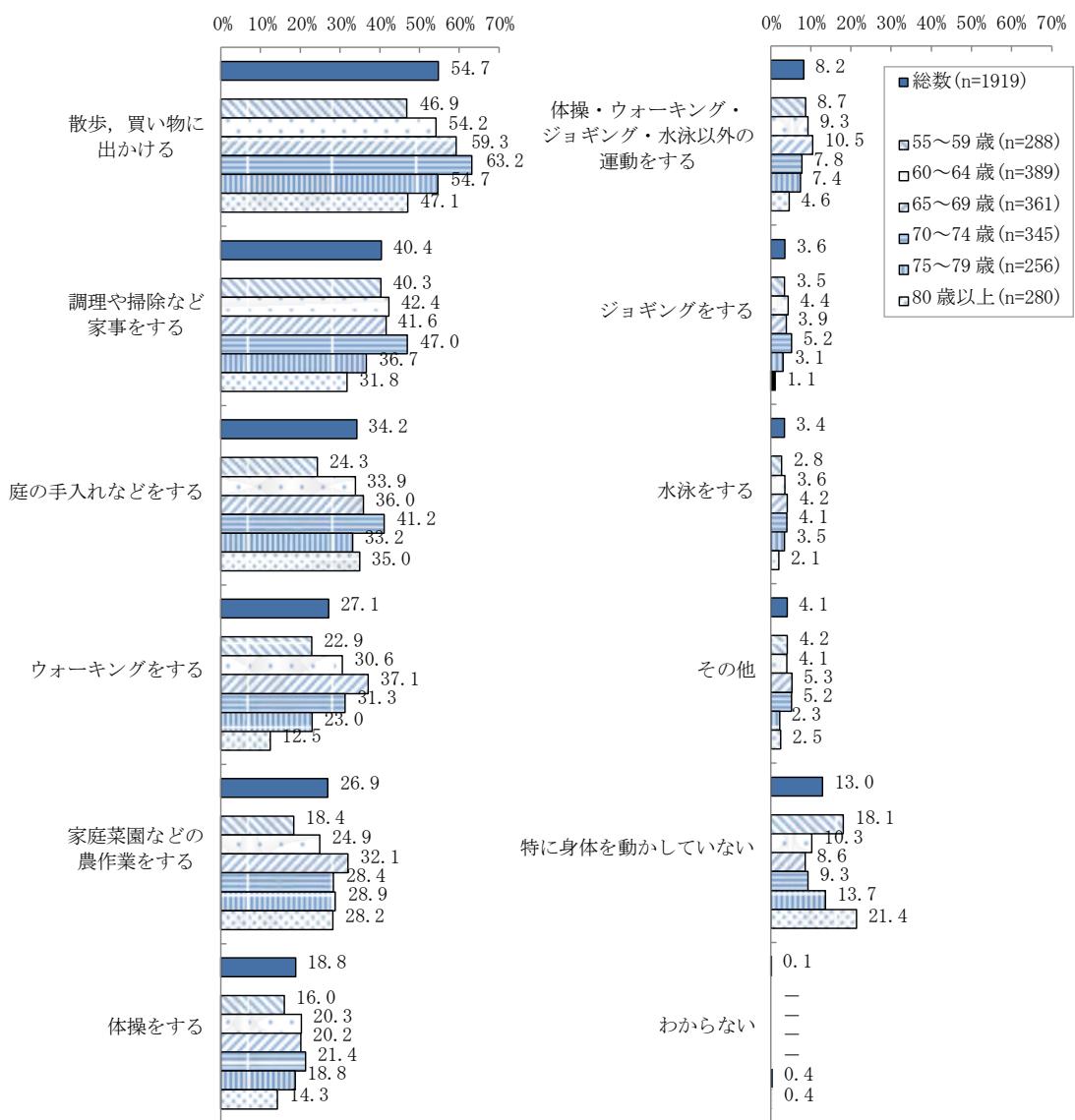
性別でみると、男女共に最も多いのは「散歩、買い物に出かける」で男性 44.9%，女性 62.8%であるが女性の方が高い。「ウォーキングをする」は男性 32.3%，女性 23.0%，「体操・ウォーキング・ジョギング・水泳以外の運動をする」は男性 12.8%，女性 4.5%と男性の方が高く、「調理や掃除など家事をする」は男性 17.0%，女性 59.7%，「庭の手入れなどをする」は男性 29.9%，女性 37.8%，「体操をする」は男性 12.8%，女性 23.6%と女性の方が高い。

図 2-18-1 性別にみた運動習慣 (M. A.)



年齢階級別にみると、「散歩、買い物に出かける」、「調理や掃除など家事をする」、「庭の手入れなどをする」は70～74歳で、「ウォーキングをする」、「家庭菜園などの農作業をする」は65～69歳で高くなっている。

図2-18-2 年齢階級別にみた運動習慣（M. A.）



## <総数>

都市規模別にみると、「家庭菜園などの農作業をする」は、町村(41.6%)、小都市(35.3%)で高い。

収入別にみると、「ウォーキングをする」は20万円～40万円未満(32.5%)で高く、「散歩、買い物に出かける」は20万円～40万円未満(58.6%)でやや高くなっている。「家庭菜園などの農作業をする」は20万円未満(30.1%)でやや高い。

## <55～59歳>

都市規模別にみると、「ウォーキングをする」は大都市(28.2%)で、「家庭菜園などの農作業をする」は小都市(23.8%)で高くなっている。「特に身体を動かしていない」は大都市(25.4%)で高い。

性別でみると、「調理や掃除など家事をする」(男性11.1%、女性63.0%)は女性が51.9ポイント高く、「散歩、買い物に出かける」(男性29.4%、女性60.5%)でも女性が31.1ポイント高い。その他「庭の手入れなどをする」(男性16.7%、女性30.2%)、「体操をする」(男性7.9%、女性22.2%)でも女性の方が高い。一方、「特に身体を動かしていない」(男性28.6%、女性9.9%)は男性が高くなっている。

収入別にみると、「散歩、買い物に出かける」(53.4%)、「体操・ウォーキング・ジョギング・水泳以外の運動をする」(13.6%)は40万円以上で、「調理や掃除など家事をする」は20万円～40万円未満(48.6%)で高くなっている。「特に身体を動かしていない」は20万円未満(24.6%)で高い。

## <60歳以上>

都市規模別にみると、「散歩、買い物に出かける」は大都市(62.1%)で、「家庭菜園などの農作業をする」は町村(43.7%)で、「庭の手入れなどをする」は小都市(42.3%)で、それぞれ他の都市規模よりも高くなっている。

性別でみると、「散歩、買い物に出かける」(男性47.5%、女性63.2%)、「調理や掃除など家事をする」(男性18.0%、女性59.1%)は女性の方が高い。一方、「ウォーキングをする」(男性33.8%、女性23.0%)は男性の方が高くなっている。

収入別にみると、「ウォーキングをする」は20万円～40万円未満(34.6%)、40万円以上(33.3%)で高くなっている。

表2-18-1 属性別にみた運動習慣(M. A.) (1)

(単位: %)	総数	家庭菜園などの農作業をする	調理や掃除など家事をする	庭の手入れなどをする	散歩、買い物に出かける	体操をする(ラジオ体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びなど)	ウォーキングをする	ジョギングをする	水泳をする
総 数	1919	26.9	40.4	34.2	54.7	18.8	27.1	3.6	3.4
〔都市規模別〕									
大 都 市	469	14.3	39.0	26.7	59.5	22.4	29.2	4.3	4.3
中 都 市	740	25.1	42.2	35.3	56.4	19.5	28.8	3.4	3.1
小 都 市	501	35.3	40.3	39.9	51.9	17.8	26.9	4.0	3.4
町 村	209	41.6	37.8	34.0	45.0	10.5	17.2	2.4	2.9
〔性 別〕									
男 性	865	25.9	17.0	29.9	44.9	12.8	32.3	5.5	3.0
女 性	1054	27.8	59.7	37.8	62.8	23.6	23.0	2.1	3.8
〔年 齢 別〕									
55~59 歳	288	18.4	40.3	24.3	46.9	16.0	22.9	3.5	2.8
60~64 歳	389	24.9	42.4	33.9	54.2	20.3	30.6	4.4	3.6
65~69 歳	361	32.1	41.6	36.0	59.3	20.2	37.1	3.9	4.2
70~74 歳	345	28.4	47.0	41.2	63.2	21.4	31.3	5.2	4.1
75~79 歳	256	28.9	36.7	33.2	54.7	18.8	23.0	3.1	3.5
80 歳以上	280	28.2	31.8	35.0	47.1	14.3	12.5	1.1	2.1
65 歳以上(再掲)	1242	29.5	39.9	36.6	56.7	18.9	27.1	3.5	3.5
75 歳以上(再掲)	536	28.5	34.1	34.1	50.7	16.4	17.5	2.1	2.8
〔月当たり平均月収-3区分〕									
20 万円未満	701	30.1	40.7	32.8	52.5	15.8	20.8	3.1	1.6
20 万円~40 万円未満	790	25.3	42.8	35.7	58.6	20.5	32.5	4.3	5.4
40 万円以上	316	25.3	36.1	37.0	52.8	22.8	30.7	3.8	3.2
〔55~59 歳〕									
総 数	288	18.4	40.3	24.3	46.9	16.0	22.9	3.5	2.8
〔都市規模別〕									
大 都 市	71	11.3	29.6	16.9	45.1	15.5	28.2	1.4	-
中 都 市	111	17.1	45.9	26.1	49.5	19.8	18.0	3.6	6.3
小 都 市	80	23.8	42.5	27.5	45.0	15.0	25.0	5.0	1.3
町 村	26	26.9	38.5	26.9	46.2	3.8	23.1	3.8	-
〔性 別〕									
男 性	126	17.5	11.1	16.7	29.4	7.9	23.0	6.3	0.8
女 性	162	19.1	63.0	30.2	60.5	22.2	22.8	1.2	4.3
〔月当たり平均月収-3区分〕									
20 万円未満	57	17.5	33.3	19.3	38.6	10.5	24.6	1.8	-
20 万円~40 万円未満	107	15.9	48.6	20.6	45.8	15.9	19.6	2.8	4.7
40 万円以上	103	19.4	36.9	31.1	53.4	20.4	25.2	5.8	2.9
〔60 歳以上〕									
総 数	1631	28.4	40.5	36.0	56.1	19.3	27.9	3.7	3.6
〔都市規模別〕									
大 都 市	398	14.8	40.7	28.4	62.1	23.6	29.4	4.8	5.0
中 都 市	629	26.6	41.5	36.9	57.6	19.4	30.7	3.3	2.5
小 都 市	421	37.5	39.9	42.3	53.2	18.3	27.3	3.8	3.8
町 村	183	43.7	37.7	35.0	44.8	11.5	16.4	2.2	3.3
〔性 別〕									
男 性	739	27.3	18.0	32.2	47.5	13.7	33.8	5.4	3.4
女 性	892	29.4	59.1	39.1	63.2	23.9	23.0	2.2	3.7
〔月当たり平均月収-3区分〕									
20 万円未満	644	31.2	41.3	34.0	53.7	16.3	20.5	3.3	1.7
20 万円~40 万円未満	683	26.8	41.9	38.1	60.6	21.2	34.6	4.5	5.6
40 万円以上	213	28.2	35.7	39.9	52.6	23.9	33.3	2.8	3.3

表2-18-1 属性別にみた運動習慣(M. A.) (2)

	体操・ウォーキング・ジョギング・水泳以外の運動をする	その他	特に身体を動かしていない	わからな い	身体を動かしてい る(計)
(単位: %)					
総 数	8.2	4.1	13.0	0.1	86.9
〔都市規模別〕					
大 都 市	9.8	3.8	14.5	0.2	85.3
中 都 市	8.0	4.7	12.6	-	87.4
小 都 市	8.0	3.8	12.0	-	88.0
町 村	6.2	2.9	13.9	0.5	85.6
〔性 別〕					
男 性	12.8	5.1	16.2	0.1	83.7
女 性	4.5	3.2	10.4	0.1	89.5
〔年 齢 別〕					
55~59 歳	8.7	4.2	18.1	-	81.9
60~64 歳	9.3	4.1	10.3	-	89.7
65~69 歳	10.5	5.3	8.6	-	91.4
70~74 歳	7.8	5.2	9.3	-	90.7
75~79 歳	7.4	2.3	13.7	0.4	85.9
80 歳以上	4.6	2.5	21.4	0.4	78.2
65 歳以上(再掲)	7.8	4.0	12.7	0.2	87.1
75 歳以上(再掲)	6.0	2.4	17.7	0.4	81.9
〔月当たり平均月収-3区分〕					
20 万円未満	6.0	2.1	15.1	0.1	84.7
20 万円~40 万円未満	9.6	5.1	10.3	0.1	89.6
40 万円以上	11.1	5.4	13.3	-	86.7
〔55~59 歳〕					
総 数	8.7	4.2	18.1	-	81.9
〔都市規模別〕					
大 都 市	9.9	7.0	25.4	-	74.6
中 都 市	9.0	3.6	13.5	-	86.5
小 都 市	6.3	2.5	17.5	-	82.5
町 村	11.5	3.8	19.2	-	80.8
〔性 別〕					
男 性	14.3	4.8	28.6	-	71.4
女 性	4.3	3.7	9.9	-	90.1
〔月当たり平均月収-3区分〕					
20 万円未満	3.5	-	24.6	-	75.4
20 万円~40 万円未満	8.4	7.5	15.9	-	84.1
40 万円以上	13.6	2.9	16.5	-	83.5
〔60 歳以上〕					
総 数	8.2	4.0	12.1	0.1	87.7
〔都市規模別〕					
大 都 市	9.8	3.3	12.6	0.3	87.2
中 都 市	7.8	4.9	12.4	-	87.6
小 都 市	8.3	4.0	10.9	-	89.1
町 村	5.5	2.7	13.1	0.5	86.3
〔性 別〕					
男 性	12.6	5.1	14.1	0.1	85.8
女 性	4.5	3.1	10.5	0.1	89.3
〔月当たり平均月収-3区分〕					
20 万円未満	6.2	2.3	14.3	0.2	85.6
20 万円~40 万円未満	9.8	4.7	9.4	0.1	90.5
40 万円以上	9.9	6.6	11.7	-	88.3