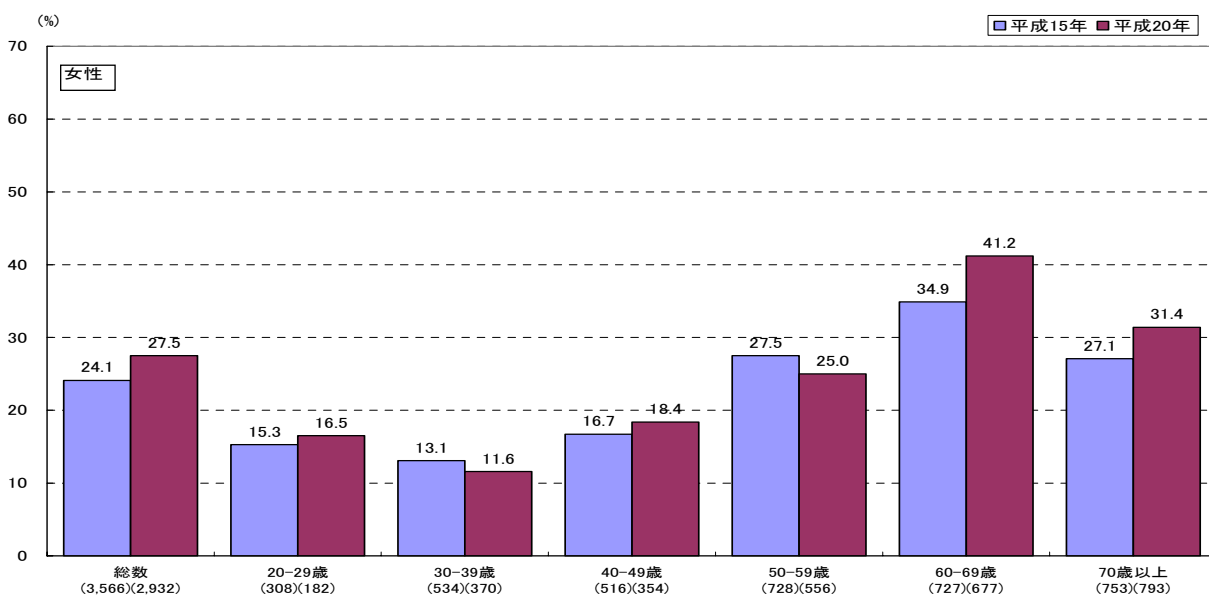
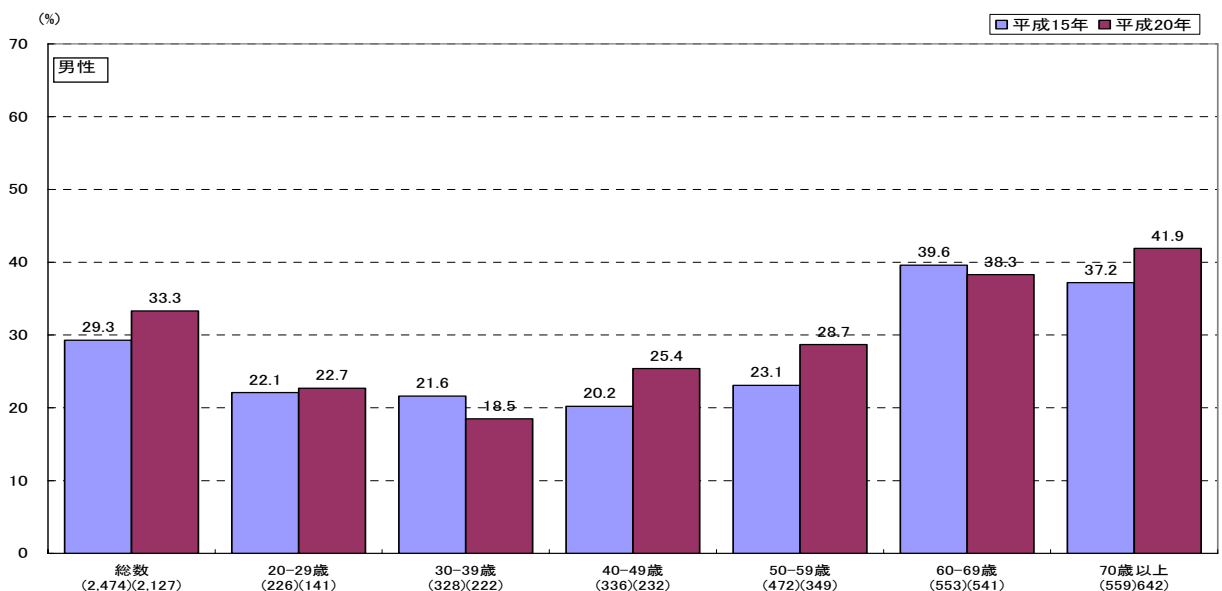


1) 運動習慣者の状況

●運動習慣のある者の割合は、男性 33.3%、女性 27.5%であり、平成 15 年に比べ男女とも増加しています。

●歩数の平均値は、男性 7,011 歩、女性 5,945 歩であり、平成 15 年に比べ男女とも減少しています。

図1-1 運動習慣のある者の割合

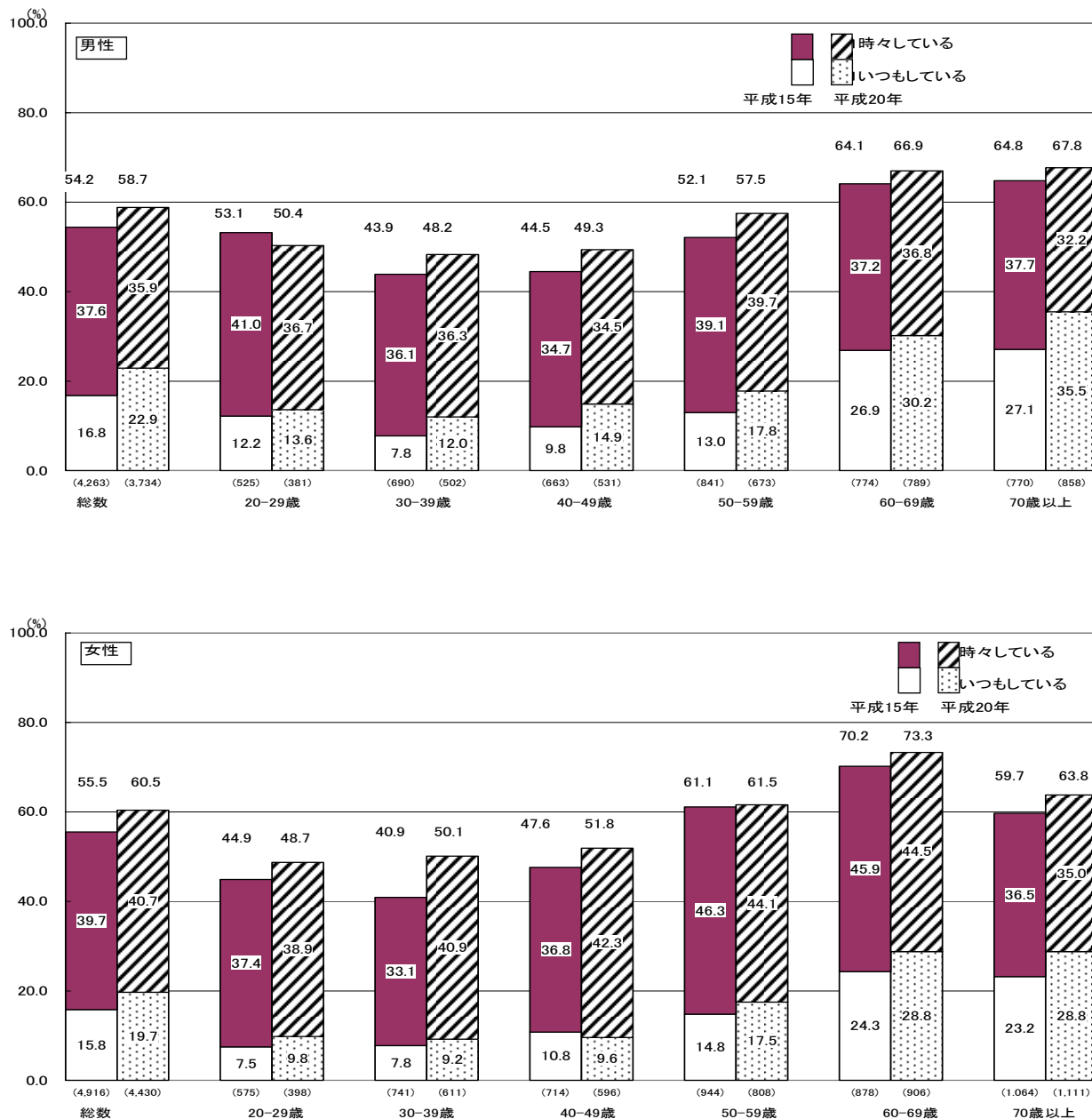


* 運動習慣のある者: 1回 30 分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

2. 意識的な身体活動の状況

●意識的に身体を動かすなどの運動について、「いつもしている」、「時々している」と回答した者の割合は、男性 58.7%、女性 60.5%であり、平成 15 年に比べ男女ともその割合は増加しています。

図2 意識的に身体を動かすなどの運動を行う者の割合（平成 15 年と 20 年との比較）



*「あなたは、日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか」の問に対し、「いつもしている」「時々している」と回答した者の割合

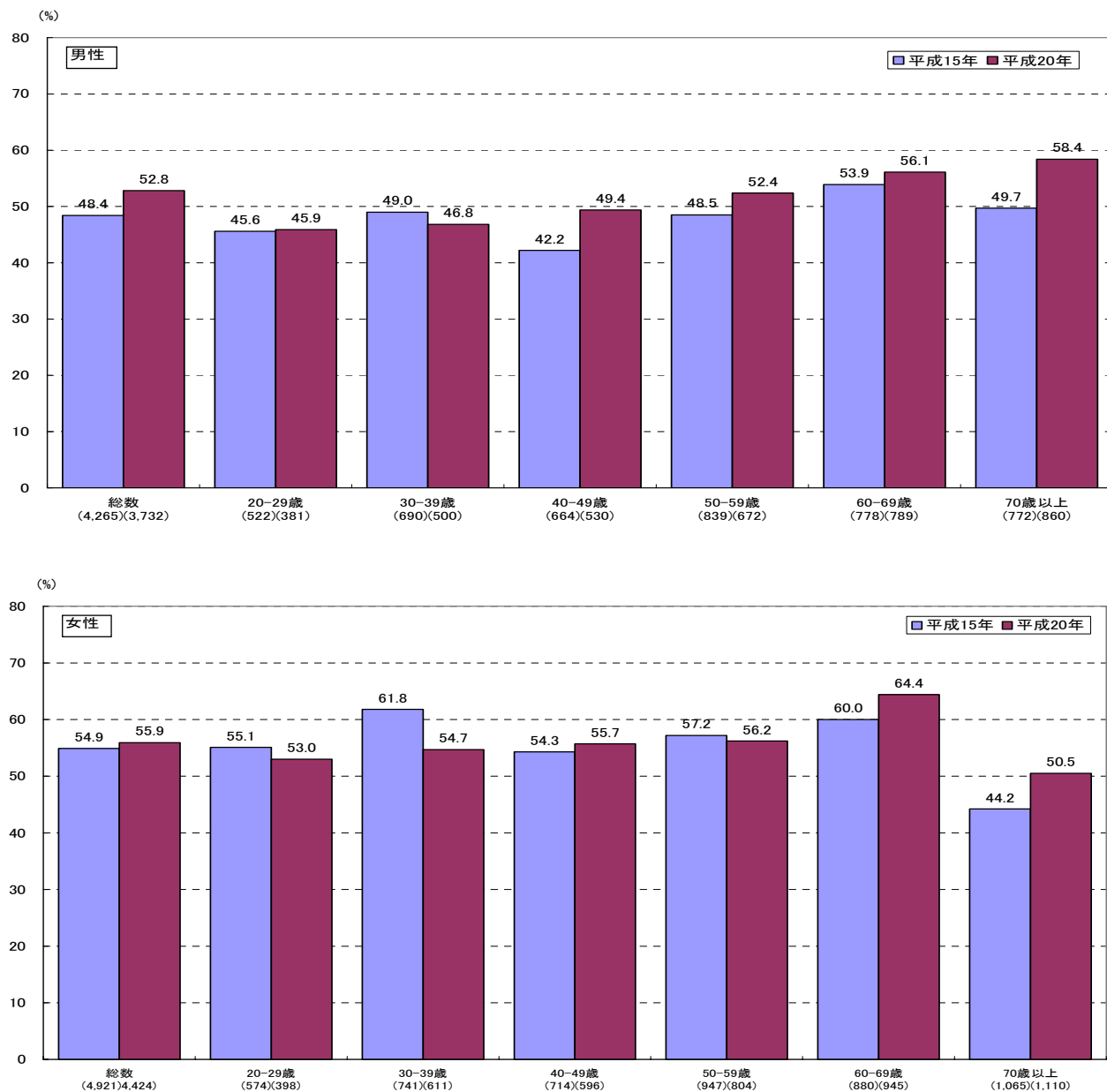
(参考)「健康日本21」の目標

「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の増加
目標値: 男性・女性とも 63%

3. 外出の積極性の状況

●日常生活の中で積極的に外出する者の割合は、男性 52.8%、女性 55.9%であり、男性の40歳代及び70歳以上、女性の70歳以上では平成15年に比べ増加しています。

図3-1 日常生活の中で積極的に外出する者の割合(平成15年と20年との比較)



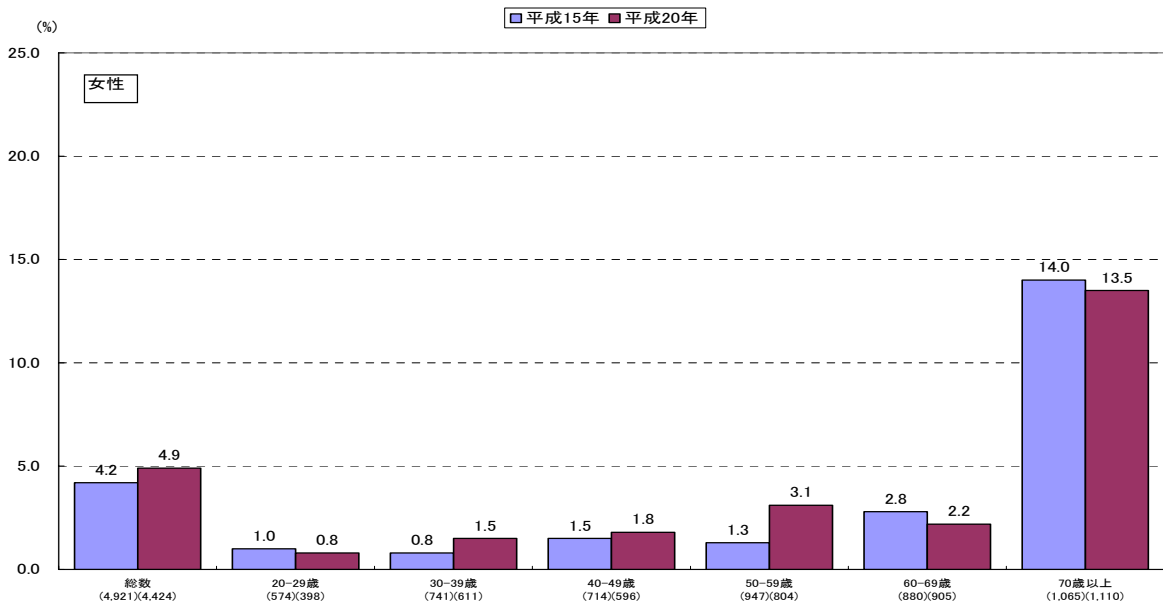
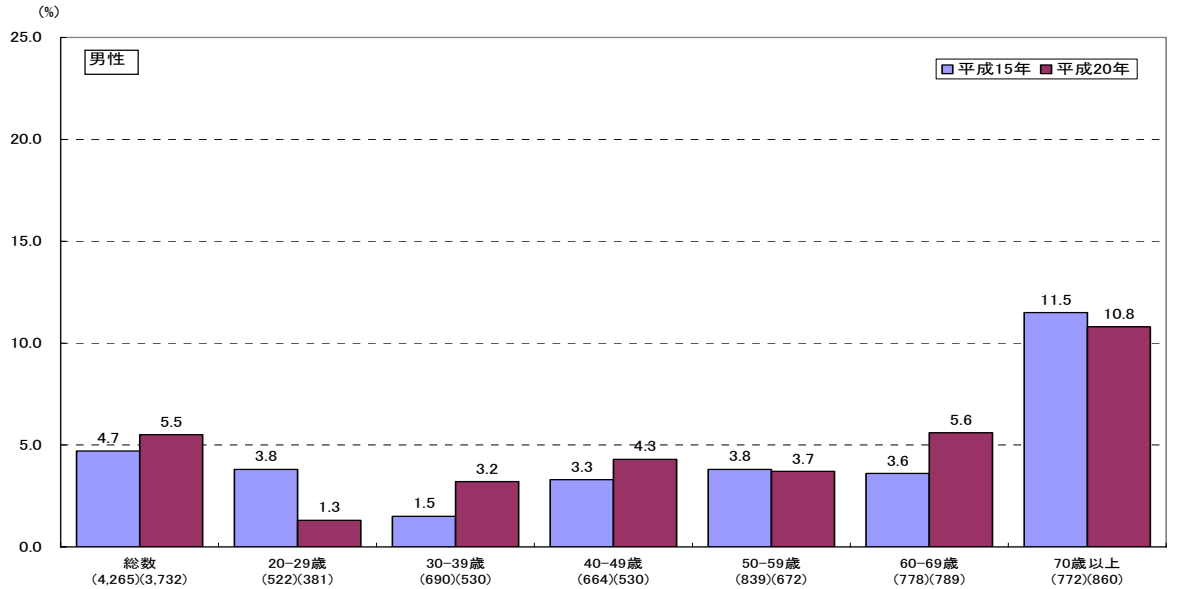
* 「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」の問に対し、「自分から積極的に外出するほうである」と回答した者の割合

(参考)「健康日本21」の目標

日常生活の中で買い物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出する方である」とする者の増加
目標値:60歳以上男性70% 60歳以上女性70% 80歳以上(全体)56%以上

●外出することがほとんどない者の割合の割合は、70歳以上では男性 10.8%、女性 13.5%と他の年齢階級に比べ多いことがわかります。

図3-2 日常生活の中で外出することがほとんどない者の割合(平成15年と20年との比較)



*「あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか」の問に対し、「外出することはほとんどない」と回答した者の割合

【引用文献】

厚生労働省. 平成20年国民健康・栄養調査結果の概要.
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/h1109-1.html>