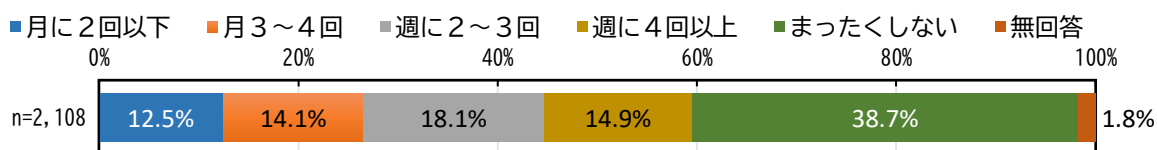


## 運動・身体活動について

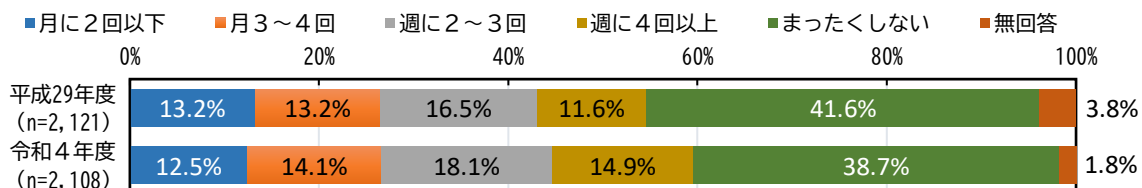
問7 あなたは、1日に30分以上の少し息がはずむ程度の運動をどのくらい行っていますか。1つ選んで○をつけてください。

- ・運動の頻度について、「まったくしない」38.7%が最も高く、次いで「週に2～3回」18.1%、「週に4回以上」14.9%となっている。
- ・前回調査と比較すると、「まったくしない」と回答した割合はわずかに低く、「週に4回以上」と回答した割合は3.3ポイント高くなっている。
- ・性別でみると、男性では「週に2回以上」（「週に2～3回」と「週に4回以上」の合算）と回答した割合が39.7%と女性と比べて11.5ポイント高くなっている。
- ・性・年代別でみると、男女ともに60歳代以上では、「週に2～3回」「週に4回以上」と回答した割合が他の年代と比べて高くなっている。

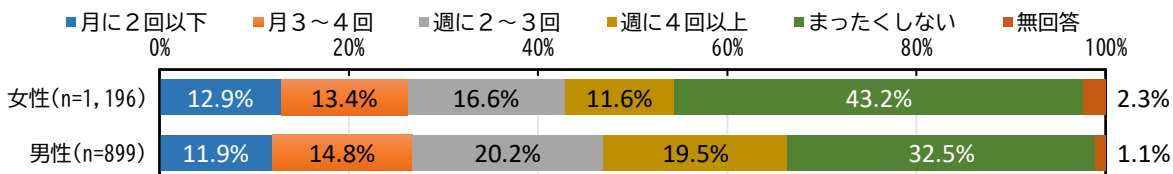
### 【運動の頻度】



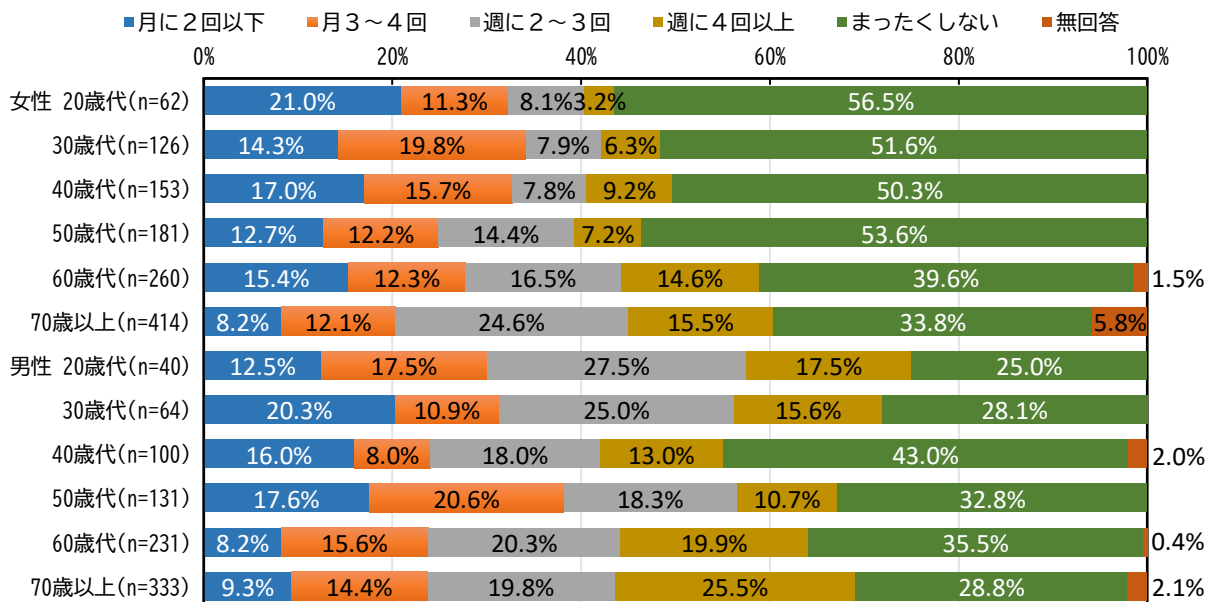
### (経年比較)



### (性別)



### (性・年代別)



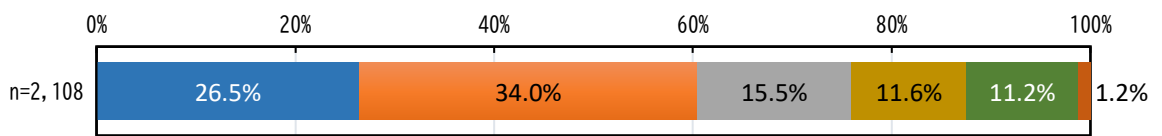
小数第2位を 四捨五入している ため、合計は100% と一致しない場合 がある  上段: 回答者数 下段: 構成比  ■ 上位1項目	サ ン プ ル 数	月 に 2 回 以 下	月 3 〜 4 回	週 に 2 〜 3 回	週 に 4 回 以 上	ま っ た く し な い	無 回 答	
全体	2,108 100.0%	263 12.5%	297 14.1%	381 18.1%	314 14.9%	815 38.7%	38 1.8%	
前回調査(H29)	2,121 100.0%	281 13.2%	281 13.2%	351 16.5%	245 11.6%	882 41.6%	81 3.8%	
年 代 別	女性	1196 100.0%	154 12.9%	160 13.4%	198 16.6%	139 11.6%	517 43.2%	28 2.3%
	20歳代	62 100.0%	13 21.0%	7 11.3%	5 8.1%	2 3.2%	35 56.5%	0 0.0%
	30歳代	126 100.0%	18 14.3%	25 19.8%	10 7.9%	8 6.3%	65 51.6%	0 0.0%
	40歳代	153 100.0%	26 17.0%	24 15.7%	12 7.8%	14 9.2%	77 50.3%	0 0.0%
	50歳代	181 100.0%	23 12.7%	22 12.2%	26 14.4%	13 7.2%	97 53.6%	0 0.0%
	60歳代	260 100.0%	40 15.4%	32 12.3%	43 16.5%	38 14.6%	103 39.6%	4 1.5%
	70歳以上	414 100.0%	34 8.2%	50 12.1%	102 24.6%	64 15.5%	140 33.8%	24 5.8%
	男性	899 100.0%	107 11.9%	133 14.8%	182 20.2%	175 19.5%	292 32.5%	10 1.1%
20歳代	40 100.0%	5 12.5%	7 17.5%	11 27.5%	7 17.5%	10 25.0%	0 0.0%	
30歳代	64 100.0%	13 20.3%	7 10.9%	16 25.0%	10 15.6%	18 28.1%	0 0.0%	
40歳代	100 100.0%	16 16.0%	8 8.0%	18 18.0%	13 13.0%	43 43.0%	2 2.0%	
50歳代	131 100.0%	23 17.6%	27 20.6%	24 18.3%	14 10.7%	43 32.8%	0 0.0%	
60歳代	231 100.0%	19 8.2%	36 15.6%	47 20.3%	46 19.9%	82 35.5%	1 0.4%	
70歳以上	333 100.0%	31 9.3%	48 14.4%	66 19.8%	85 25.5%	96 28.8%	7 2.1%	
居 住 地 別	熊本市	824 100.0%	117 14.2%	124 15.0%	147 17.8%	125 15.2%	301 36.5%	10 1.2%
	荒尾市、玉名市、玉名郡	168 100.0%	20 11.9%	24 14.3%	33 19.6%	25 14.9%	63 37.5%	3 1.8%
	山鹿市	89 100.0%	10 11.2%	12 13.5%	18 20.2%	11 12.4%	34 38.2%	4 4.5%
	菊池市、合志市、菊池郡	207 100.0%	37 17.9%	21 10.1%	33 15.9%	38 18.4%	75 36.2%	3 1.4%
	阿蘇市、阿蘇郡	104 100.0%	11 10.6%	15 14.4%	20 19.2%	12 11.5%	44 42.3%	2 1.9%
	上益城郡	90 100.0%	11 12.2%	12 13.3%	14 15.6%	8 8.9%	42 46.7%	3 3.3%
	宇土市、宇城市、下益城郡	127 100.0%	12 9.4%	17 13.4%	19 15.0%	18 14.2%	60 47.2%	1 0.8%
	八代市、八代郡	169 100.0%	15 8.9%	23 13.6%	30 17.8%	21 12.4%	79 46.7%	1 0.6%
	水俣市、葦北郡	91 100.0%	9 9.9%	14 15.4%	22 24.2%	13 14.3%	32 35.2%	1 1.1%
	人吉市、球磨郡	108 100.0%	11 10.2%	19 17.6%	19 17.6%	19 17.6%	37 34.3%	3 2.8%
	天草市、上天草市、天草郡	124 100.0%	10 8.1%	14 11.3%	26 21.0%	23 18.5%	47 37.9%	4 3.2%
	無回答	7 100.0%	0 0.0%	2 28.6%	0 0.0%	1 14.3%	1 14.3%	3 42.9%
	健 康 状 態 別	非常に健康だと思う	115 100.0%	10 8.7%	17 14.8%	23 20.0%	34 29.6%	29 25.2%
まあ健康だと思う		1415 100.0%	193 13.6%	214 15.1%	278 19.6%	225 15.9%	491 34.7%	14 1.0%
あまり健康でない		399 100.0%	48 12.0%	51 12.8%	53 13.3%	42 10.5%	195 48.9%	10 2.5%
健康ではない		154 100.0%	10 6.5%	12 7.8%	23 14.9%	11 7.1%	94 61.0%	4 2.6%
無回答		25 100.0%	2 8.0%	3 12.0%	4 16.0%	2 8.0%	6 24.0%	8 32.0%

問8 あなたは、日常の生活や運動で平均して1日どのくらいの時間歩きますか。1つ選んで○をつけてください。

- ・1日の平均歩行時間について、「30分以上～1時間未満」34.0%が最も高く、次いで「30分未満」26.5%、「1時間以上～2時間未満」15.5%となっている。
- ・前回調査と比較すると、「30分以上～1時間未満」「1時間以上～2時間未満」と回答した割合が高くなっている。
- ・性別でみると、男女で大きな差異はみられない。
- ・性・年代別でみると、20歳代の男性では、1時間以上歩いていると回答した割合が5割を占め、他の性・年代と比べて高くなっている。

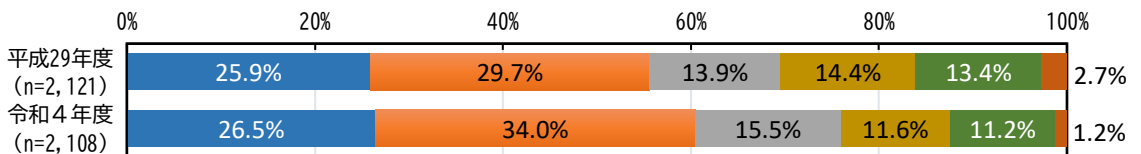
【平均歩行時間】

■ 30分未満 ■ 30分以上～1時間未満 ■ 1時間以上～2時間未満 ■ 2時間以上 ■ ほとんどない ■ 無回答



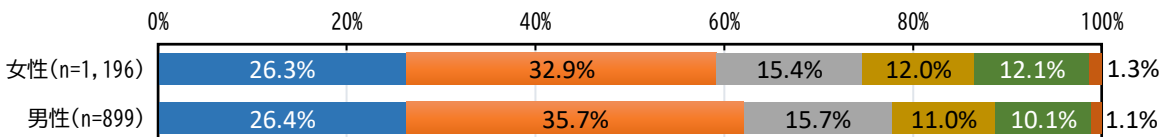
(経年比較)

■ 30分未満 ■ 30分以上～1時間未満 ■ 1時間以上～2時間未満 ■ 2時間以上 ■ ほとんどない ■ 無回答



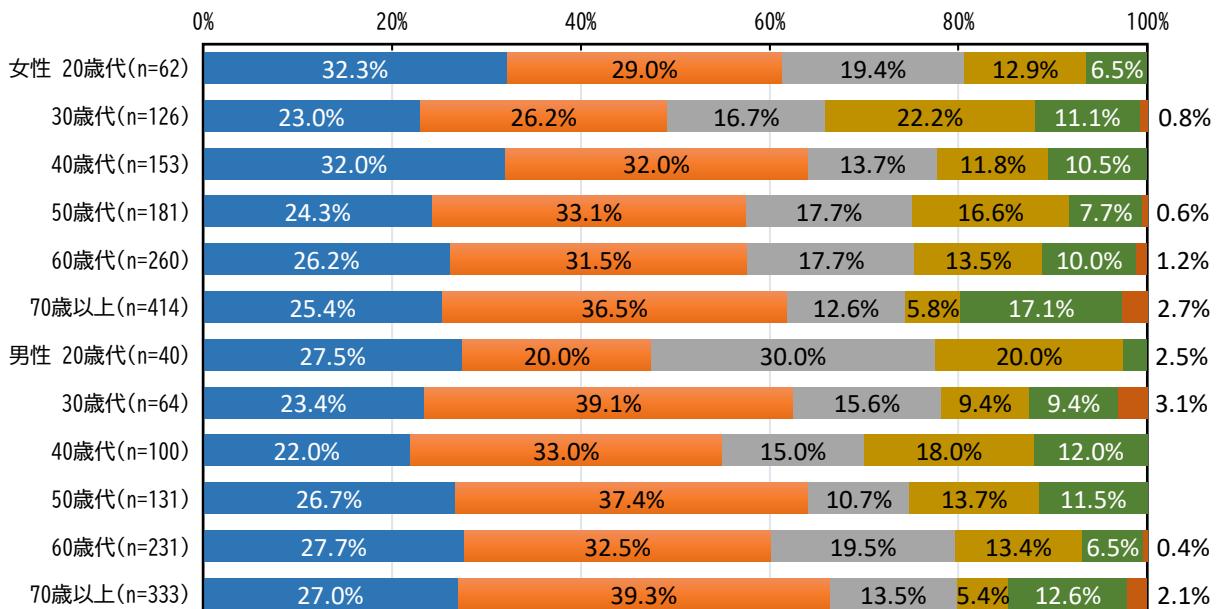
(性別)

■ 30分未満 ■ 30分以上～1時間未満 ■ 1時間以上～2時間未満 ■ 2時間以上 ■ ほとんどない ■ 無回答



(性・年代別)

■ 30分未満 ■ 30分以上～1時間未満 ■ 1時間以上～2時間未満 ■ 2時間以上 ■ ほとんどない ■ 無回答



小数第2位を四捨五入しているため、合計は100%と一致しない場合がある 上段: 回答者数 下段: 構成比 ■ 上位1項目	サンプル数	30分未満	未30分以上 〜1時間	未1時間以上 〜2時間	2時間以上	ほとんどない	無回答
全体	2,108 100.0%	558 26.5%	716 34.0%	327 15.5%	244 11.6%	237 11.2%	26 1.2%
前回調査(H29)	2,121 100.0%	549 25.9%	629 29.7%	294 13.9%	306 14.4%	285 13.4%	58 2.7%
女性	1196 100.0%	315 26.3%	393 32.9%	184 15.4%	143 12.0%	145 12.1%	16 1.3%
20歳代	62 100.0%	20 32.3%	18 29.0%	12 19.4%	8 12.9%	4 6.5%	0 0.0%
30歳代	126 100.0%	29 23.0%	33 26.2%	21 16.7%	28 22.2%	14 11.1%	1 0.8%
40歳代	153 100.0%	49 32.0%	49 32.0%	21 13.7%	18 11.8%	16 10.5%	0 0.0%
50歳代	181 100.0%	44 24.3%	60 33.1%	32 17.7%	30 16.6%	14 7.7%	1 0.6%
60歳代	260 100.0%	68 26.2%	82 31.5%	46 17.7%	35 13.5%	26 10.0%	3 1.2%
70歳以上	414 100.0%	105 25.4%	151 36.5%	52 12.6%	24 5.8%	71 17.1%	11 2.7%
男性	899 100.0%	237 26.4%	321 35.7%	141 15.7%	99 11.0%	91 10.1%	10 1.1%
20歳代	40 100.0%	11 27.5%	8 20.0%	12 30.0%	8 20.0%	1 2.5%	0 0.0%
30歳代	64 100.0%	15 23.4%	25 39.1%	10 15.6%	6 9.4%	6 9.4%	2 3.1%
40歳代	100 100.0%	22 22.0%	33 33.0%	15 15.0%	18 18.0%	12 12.0%	0 0.0%
50歳代	131 100.0%	35 26.7%	49 37.4%	14 10.7%	18 13.7%	15 11.5%	0 0.0%
60歳代	231 100.0%	64 27.7%	75 32.5%	45 19.5%	31 13.4%	15 6.5%	1 0.4%
70歳以上	333 100.0%	90 27.0%	131 39.3%	45 13.5%	18 5.4%	42 12.6%	7 2.1%
熊本市	824 100.0%	221 26.8%	294 35.7%	140 17.0%	88 10.7%	74 9.0%	7 0.8%
荒尾市、玉名市、玉名郡	168 100.0%	54 32.1%	49 29.2%	31 18.5%	15 8.9%	17 10.1%	2 1.2%
山鹿市	89 100.0%	26 29.2%	29 32.6%	11 12.4%	11 12.4%	10 11.2%	2 2.2%
菊池市、合志市、菊池郡	207 100.0%	48 23.2%	78 37.7%	31 15.0%	29 14.0%	20 9.7%	1 0.5%
阿蘇市、阿蘇郡	104 100.0%	18 17.3%	34 32.7%	16 15.4%	19 18.3%	14 13.5%	3 2.9%
上益城郡	90 100.0%	25 27.8%	31 34.4%	11 12.2%	11 12.2%	11 12.2%	1 1.1%
宇土市、宇城市、下益城郡	127 100.0%	37 29.1%	31 24.4%	20 15.7%	18 14.2%	19 15.0%	2 1.6%
八代市、八代郡	169 100.0%	40 23.7%	54 32.0%	30 17.8%	19 11.2%	25 14.8%	1 0.6%
水俣市、葦北郡	91 100.0%	20 22.0%	42 46.2%	8 8.8%	7 7.7%	13 14.3%	1 1.1%
人吉市、球磨郡	108 100.0%	34 31.5%	29 26.9%	19 17.6%	12 11.1%	13 12.0%	1 0.9%
天草市、上天草市、天草郡	124 100.0%	33 26.6%	44 35.5%	10 8.1%	14 11.3%	21 16.9%	2 1.6%
無回答	7 100.0%	2 28.6%	1 14.3%	0 0.0%	1 14.3%	0 0.0%	3 42.9%
非常に健康だと思う	115 100.0%	20 17.4%	36 31.3%	30 26.1%	22 19.1%	7 6.1%	0 0.0%
まあ健康だと思う	1415 100.0%	358 25.3%	509 36.0%	237 16.7%	186 13.1%	112 7.9%	13 0.9%
あまり健康でない	399 100.0%	124 31.1%	134 33.6%	47 11.8%	27 6.8%	62 15.5%	5 1.3%
健康ではない	154 100.0%	51 33.1%	32 20.8%	10 6.5%	7 4.5%	53 34.4%	1 0.6%
無回答	25 100.0%	5 20.0%	5 20.0%	3 12.0%	2 8.0%	3 12.0%	7 28.0%