

### 運動習慣等に関する意識調査

#### 調査結果の概要

- 運動不足だと感じている割合は、男性が6割超、女性が7割超。また、女性の方が運動習慣のない人の割合が高い。
- 定期的に行っている運動の1位は「散歩・ウォーキング」。2位は男性が「筋力トレーニング」、女性が「ストレッチ・ヨガ・ピラティス」。
- 日頃十分な運動ができない（しない）理由の1位は「面倒だから」。2位は男性が「仕事が忙しいから」、女性が「家事・育児が忙しいから」。
- 運動できるようにするために、20代は一緒に運動したりサポートしてもらったりする「人」の存在、30代～50代は運動するための「時間」の確保がカギ。

#### 調査要領

1. 調査方法 インターネットによるアンケート調査
2. 調査内容 運動習慣等に関する意識調査
3. 調査期間 2024年8月9日～11日
4. 回答状況 有効回答 1,260名

#### 回答者の内訳

地域別 (人、%)

	男性	女性	計	構成比
岐阜県	210	210	420	33.3
愛知県	210	210	420	33.3
全国	210	210	420	33.3
合計	630	630	1,260	100.0

年齢別・地域別

(人、%)

	岐阜県				愛知県				全国			
	男性	女性	計	構成比	男性	女性	計	構成比	男性	女性	計	構成比
20歳代	42	42	84	20.0	42	42	84	20.0	42	42	84	20.0
30歳代	42	42	84	20.0	42	42	84	20.0	42	42	84	20.0
40歳代	42	42	84	20.0	42	42	84	20.0	42	42	84	20.0
50歳代	42	42	84	20.0	42	42	84	20.0	42	42	84	20.0
60歳以上	42	42	84	20.0	42	42	84	20.0	42	42	84	20.0
合計	210	210	420	100.0	210	210	420	100.0	210	210	420	100.0

(注1) 端数を四捨五入しているため、内訳の合計等が合致しない場合がある。

## 1. 調査の目的

現代社会では、運動不足が健康に与える影響が深刻な問題となっている。多くの人々は、忙しい日常生活の中で運動の時間を確保することが難しく、運動不足は結果として生活習慣病のリスクを高める要因の一つとなっている。本調査レポートでは、運動習慣や運動機会に

ついて、岐阜県、愛知県、全国の3地域を対象として調査・分析を行った。

また、今年オリンピックイヤーであり、オリンピックを通じて運動やスポーツへの関心が高まったかどうかも尋ねた。

## 2. 運動不足だと感じているか

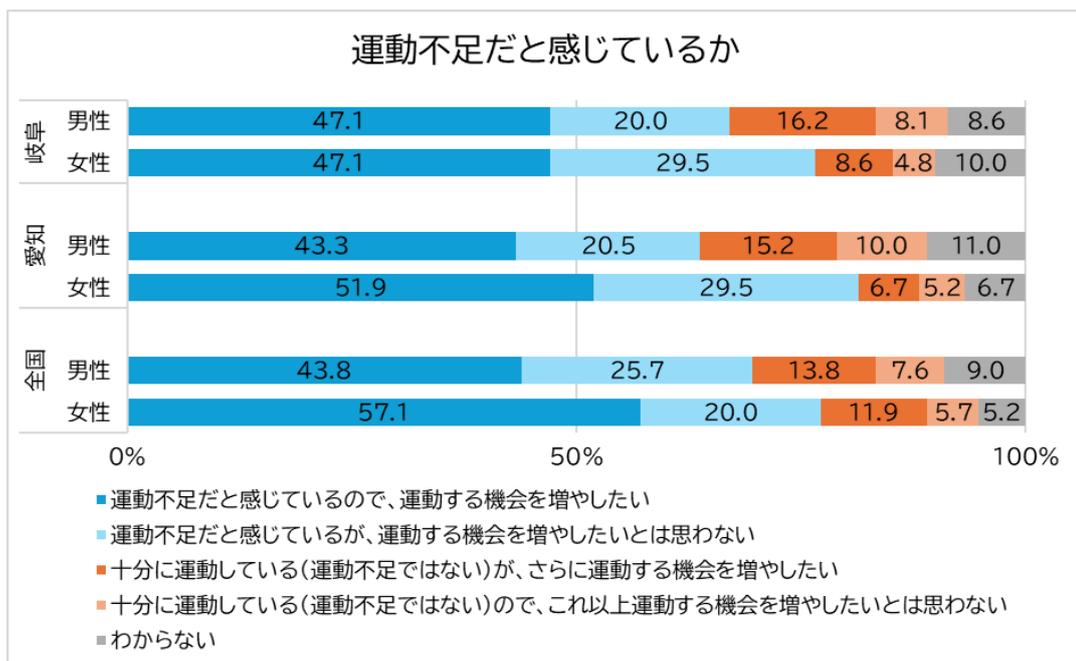
現在、自分が運動不足だと感じているか、運動する機会を今よりも増やしたいと思うかを尋ねた。

運動不足だと感じている人の割合（「運動不足だと感じているので、運動する機会を増やしたい」＋「運動不足だと感じているが、運動する機会を増やしたいとは思わない」、以下同様）は、いずれの地域でも7割を超えた。

運動不足だと感じている人の割合を男女別にみると、岐阜は男性 67.1%、女性 76.6%、

愛知は男性 63.8%、女性 81.4%、全国は男性 69.5%、女性 77.1%であり、いずれの地域でも男性より女性の方が運動不足だと感じている割合が高かった。

「運動不足だと感じているので、運動する機会を増やしたい」と回答した人の割合は、いずれの地域でも半数程度であった。一方で「運動する機会を増やしたいとは思わない」と回答した人の割合は2割から3割程度であった。

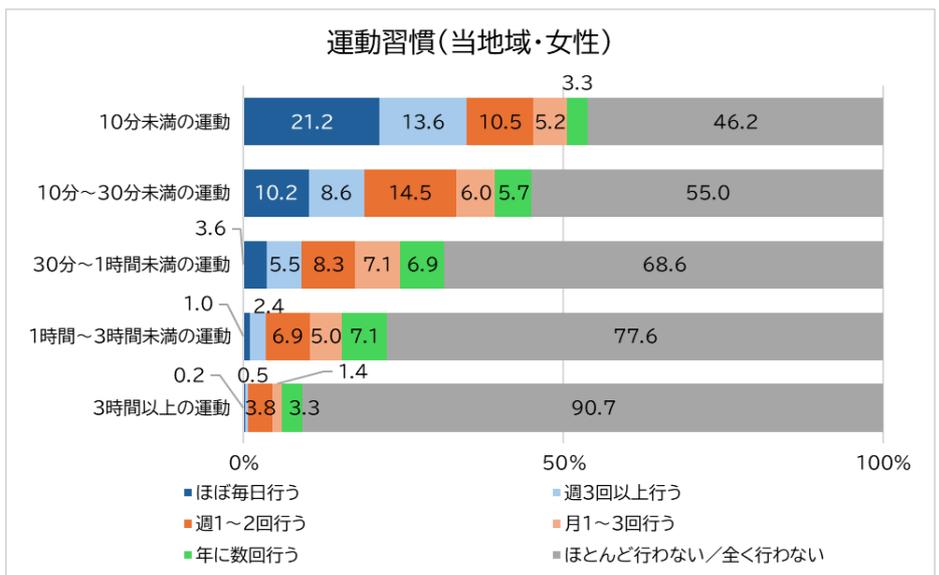
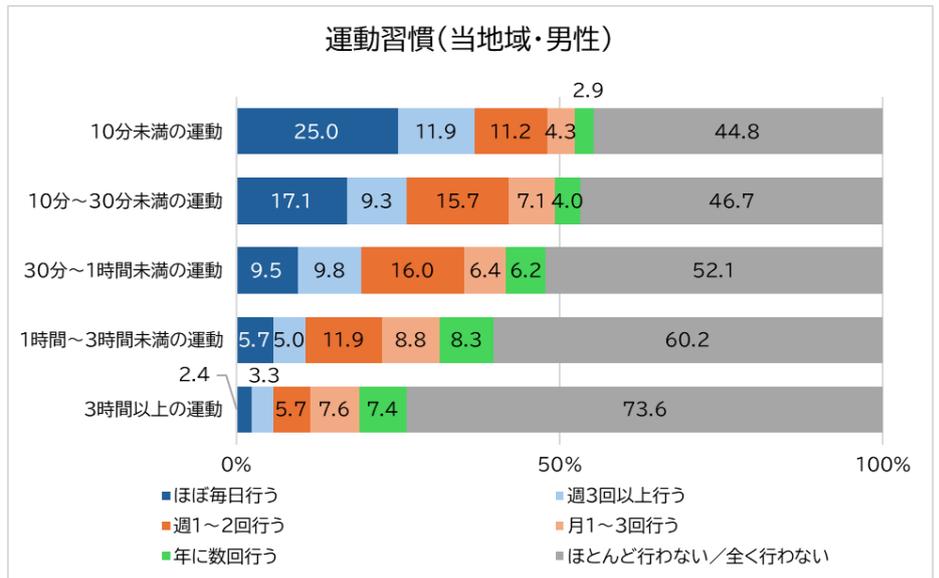


### 3. 運動習慣

前問で、運動不足だと感じている人の割合が高いことが明らかになったが、実際に日頃どの程度運動をしているのか、運動習慣について尋ねた。運動にかける時間によって、「10分未満の運動」から「3時間以上の運動」まで5つの段階に分けて、それぞれどれくらいの頻度で行っているか回答してもらった。右の2つのグラフは、当地域に住む人の結果を男女別に示したものである(注2)。

「ほぼ毎日行う」と回答した割合は、最も短い「10分未満の運動」でも2割程度にとどまった。かける時間が長い運動ほど行う頻度は下がり、「ほとんど行わない／全く行わない」という回答の割合が増加した。

また、すべての段階において、男性よりも女性の方が「ほとんど行わない／全く行わない」と回答した割合が高く、かける時間が長い運動ほど男女の差が大きくなる傾向が見られた。これは、前問で、運動不足だと感じている人の割合が、男性よりも女性の方が高かったことと整合的である。女性は実際に運動する習慣のない人が比較的多く、そのため、自分自身が運動不足であると感じる人



が多いのかも知れない。

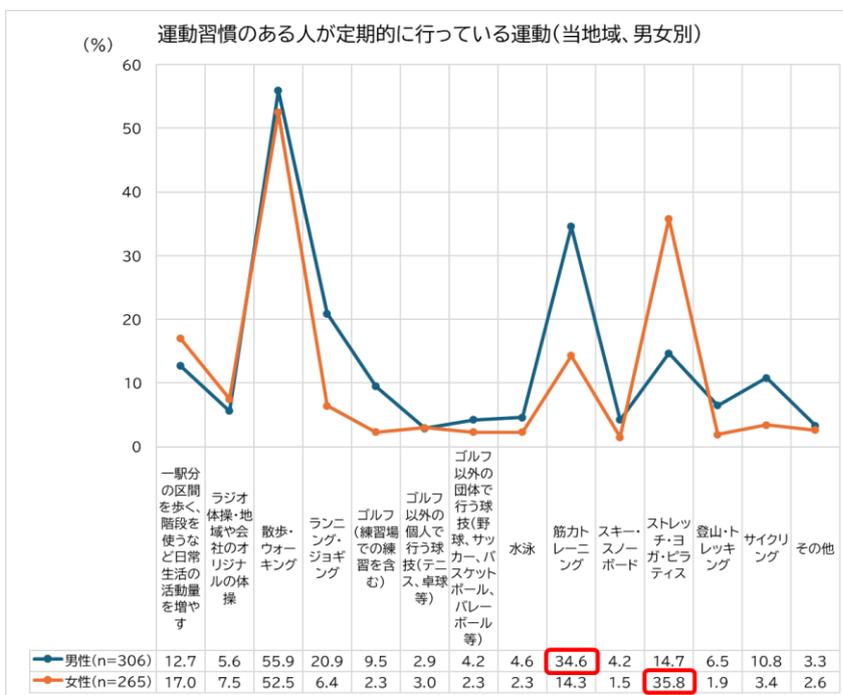
以降の分析では、本問において5つの段階のすべてに「ほとんど行わない／全く行わない」と回答した人を「運動習慣のない人」、それ以外を「運動習慣のある人」として記載する。

## 4. 定期的に行っている運動

運動習慣のある人に、定期的に行っている運動について尋ねた。

最も割合が高かったのは、いずれの地域でも「散歩・ウォーキング」で、半数以上が定期的に行っていると回答した。

男女別にみると、1位は共に「散歩・ウォーキング」であったが、2位は男女で差がみられ、男性が「筋力トレーニング(34.6%)」であったのに対して、女性は「ストレッチ・ヨガ・ピラティス(35.8%)」であった。



## 5. 運動するためにかけた金額

運動するために過去1年間に自身にかけた金額(税抜き)を尋ねた。

それぞれの地域の男女別の平均金額を比較すると、岐阜と愛知では男性の方が大幅に高く、その差は岐阜で24,554円、愛知で11,668円であった。前問の「4. 定期的に行っている運動」のグラフをみると、「ゴルフ(練習

場での練習を含む)」「スキー・スノーボード」「登山・トレッキング」「サイクリング」といった、比較的高額な道具・器具が必要で、続けるのにもコストがかかる運動を定期的に行っている割合は男性の方が高い。このことが男女における金額差の一つの要因ではないだろうか。

運動するために過去1年間に自身にかけた金額(平均)

(単位:円)

岐阜		愛知		全国	
男性(n=102)	女性(n=69)	男性(n=101)	女性(n=60)	男性(n=91)	女性(n=66)
41,183	16,629	35,977	24,309	42,291	43,196

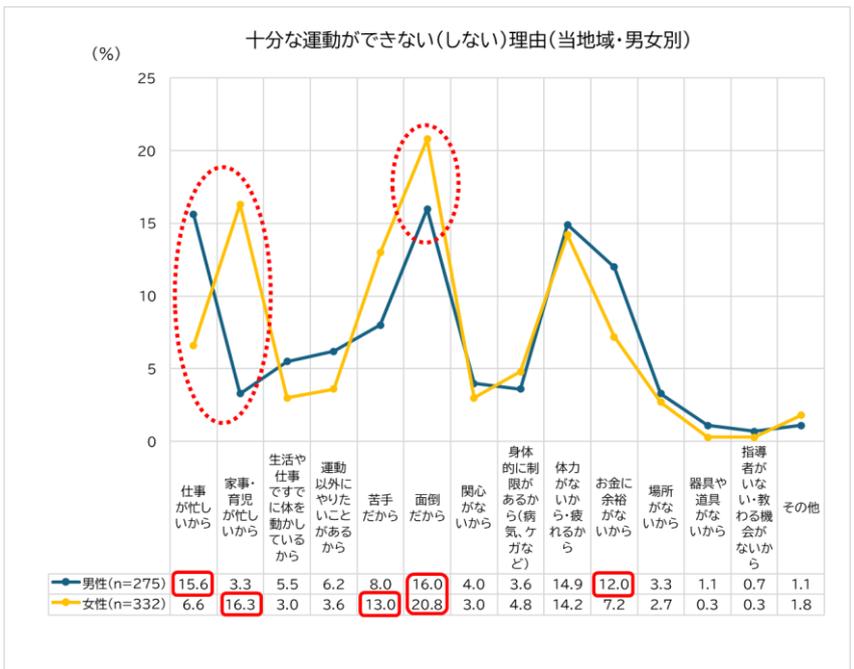
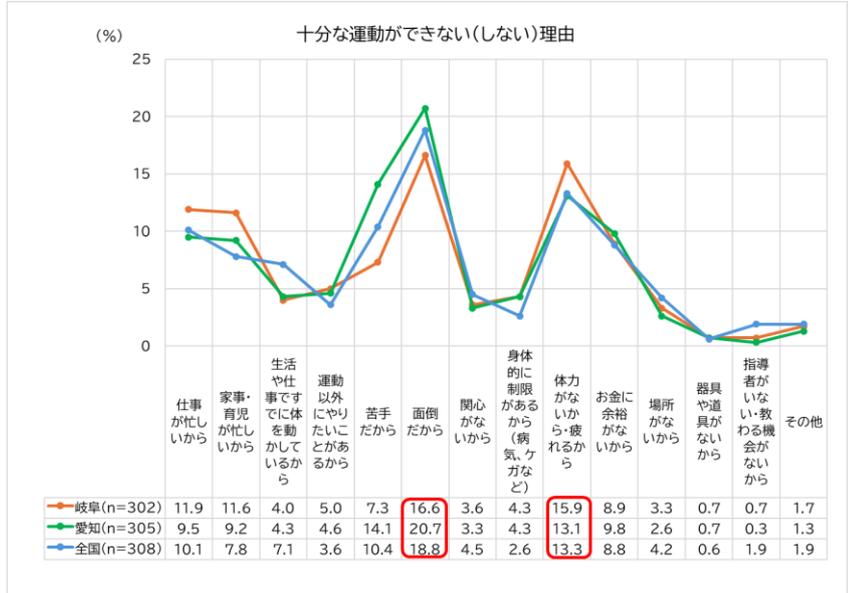
※運動するためにかけたお金の例:トレーニングウェアの購入費、フィットネスクラブの会費、ゴルフのプレー代など。旅費や交通費は除く。

## 6. 十分な運動ができない(しない)理由

運動不足だと感じている人に、日頃十分な運動ができない(しない)理由を尋ね、最もあてはまるものを一つだけ選んでもらった。

いずれの地域でも、「面倒だから」と回答した割合が最も高く、岐阜で16.6%、愛知で20.7%、全国で18.8%であった。また、「体力がないから・疲れるから」という理由も高い割合を示しており、岐阜で15.9%、愛知で13.1%、全国で13.3%であった。

男女別にみると、1位の「面倒だから」と回答した割合は、男性で16.0%、女性で20.8%と女性の方が高かった。2位は男女で異なり、男性は「仕事が忙しいから(15.6%)」であったのに対して、女性は「家事・育児が忙しいから(16.3%)」であった。そのほかに男女差が大きかったのは、「苦手だから」「お金の余裕がないから」で、前者は男性が8.0%であったのに対して女性は13.0%、後者は男性が12.0%であったのに対して、女性は7.2%であった。



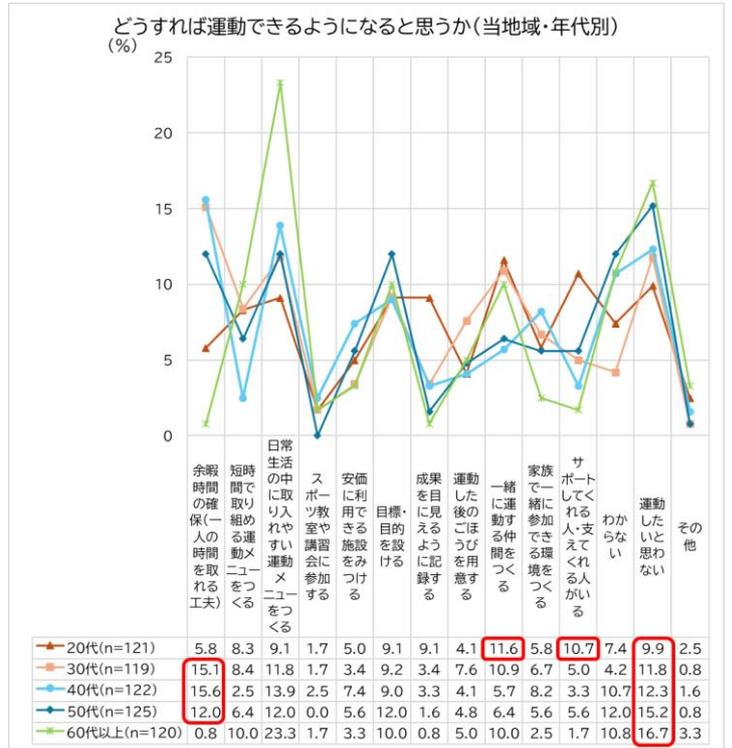
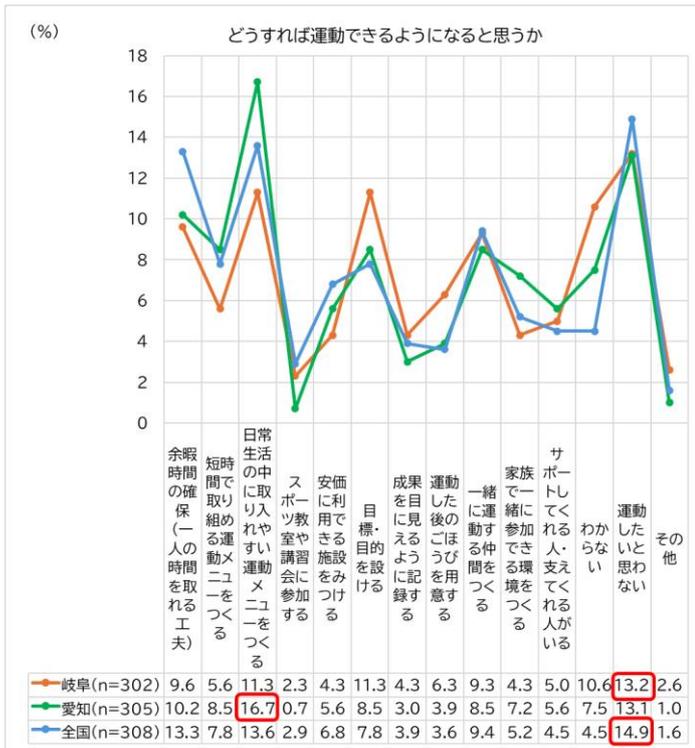
## 7. どうすれば運動できるようになると思うか

運動不足だと感じている人に、どうすれば運動できるようになると思うかを尋ねた。

岐阜と全国の1位は「運動したいと思わない」で、それぞれ13.2%、14.9%、愛知の1位は「日常生活の中に取り入れやすい運動メニューをつくる」で16.7%であった。

年代別にみると、20代は1位が「一緒に運動する仲間をつくる(11.6%)」、2位が「サポートしてくれる人・支えてくれる人がいる(10.7%)」であり、一緒に取り組んだり助け合ったりする

存在がカギになるようだ。一方で、30代、40代、50代は「余暇時間の確保(一人の時間を取る工夫)」が1位または上位に入っている。仕事や子育てで忙しい世代であり、運動に充てるための時間をどう捻出するかが最重要課題といえるだろう。なお、「運動したいと思わない」と回答した割合は、年代が上がるほど高くなった。運動したいという意欲は年代が上がるにつれて低下するようだ。



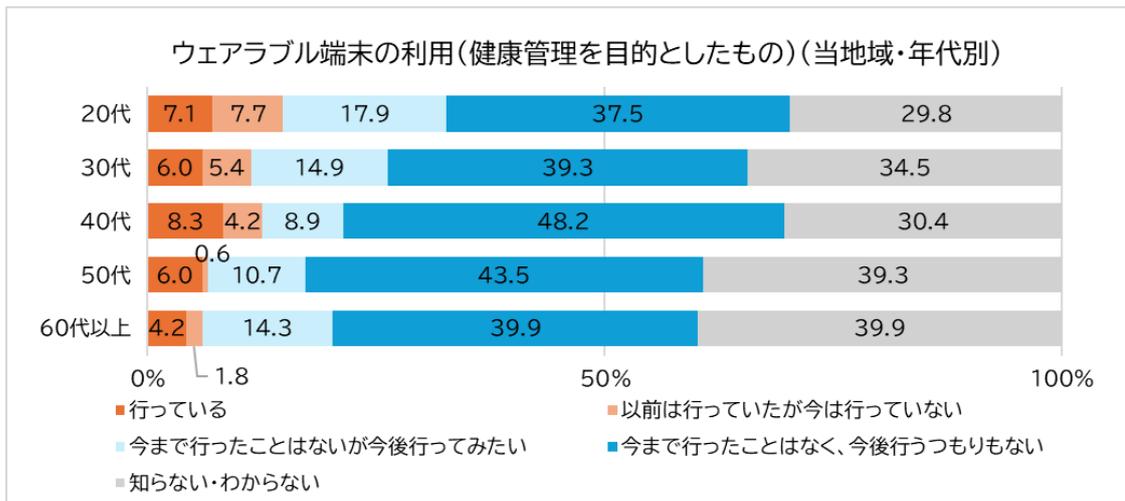
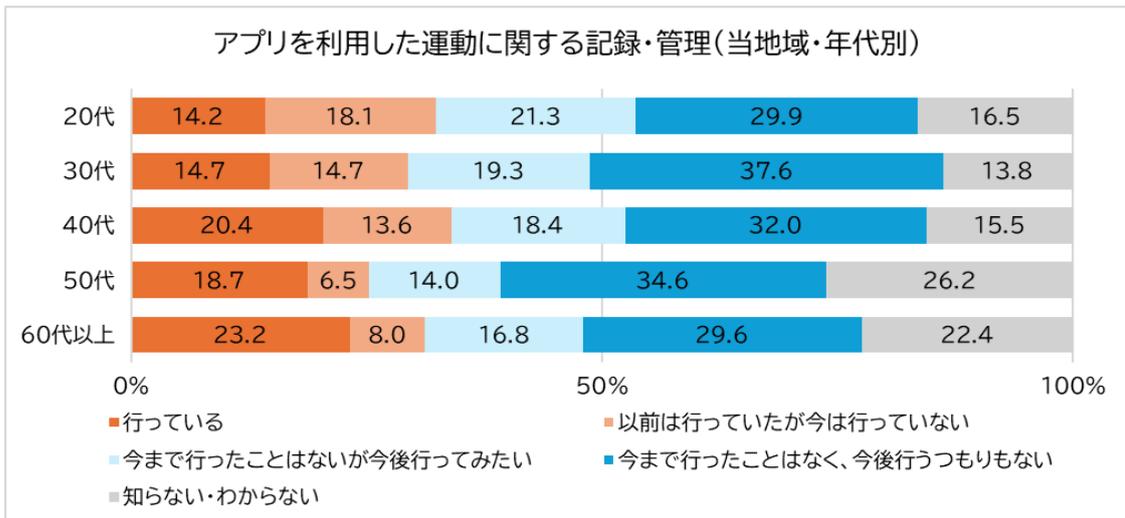
## 8. アプリの利用

最近では、健康や運動に関する記録・管理を目的としたスマートフォンのアプリ等が充実している。アプリを利用した運動に関する記録や管理を行っているかを尋ねた。

回答を年代別にみると、「行っている」と回答した割合が最も高いのは60代以上で23.2%、2位は40代で20.4%、3位は50代で18.7%であった。アプリの利用は若い年代ほど盛んなのではないかと予想していたため、この結果は意外に思えたが、医師のすすめ(指示)で利用

している人も含まれており、また、高齢になるほど健康管理への意識が高くなるからなのだろう。

また、健康管理を目的としたウェアラブル端末(手首や腕、頭など身に付けて使用する端末のこと。腕時計型のスマートウォッチや眼鏡型のスマートグラスなど)の利用については、いずれの年代でも「行っている」と回答した割合は1割に満たず、「今まで行ったことはなく、今後行うつもりもない」が約4割~5割を占めており、あまり興味がないようだ。



## 9. オリンピックの影響

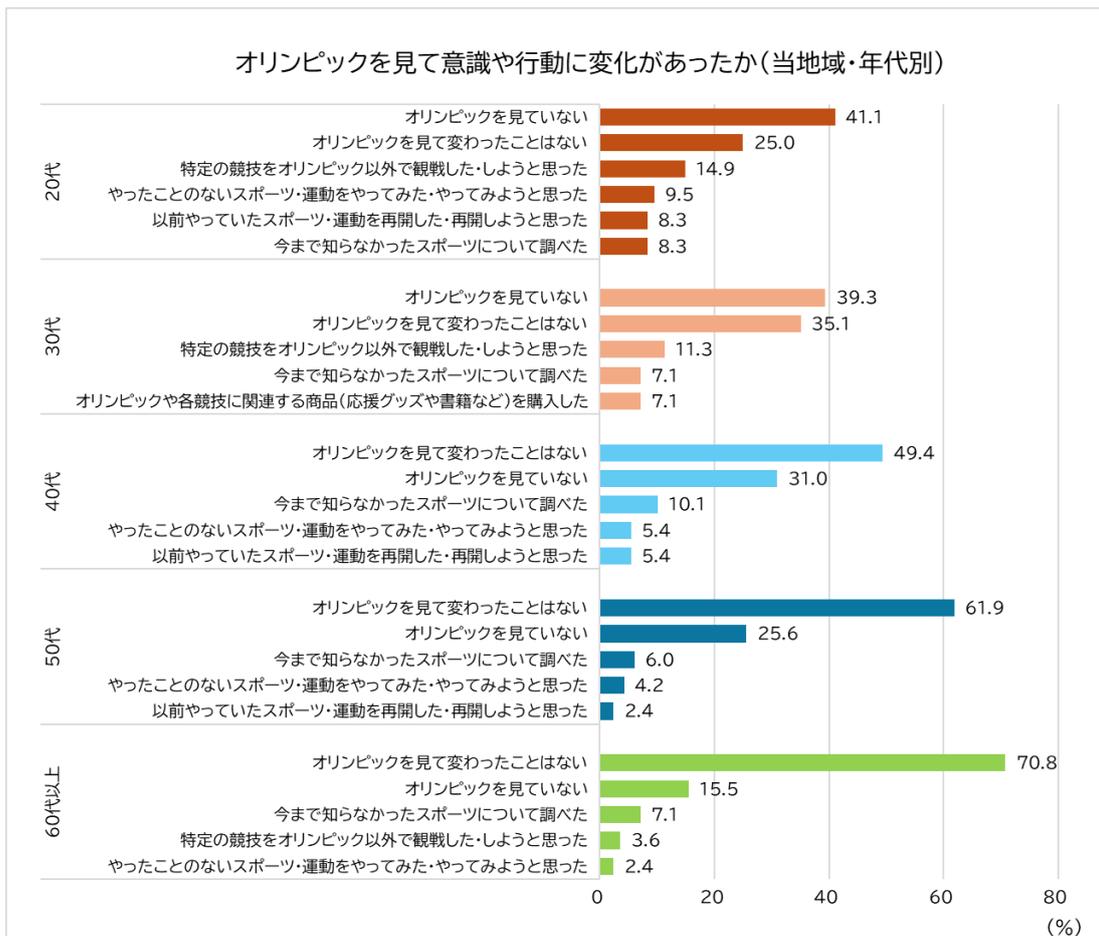
本調査期間中に開催されていた2024年パリオリンピックを見て、意識や行動に変化があったかを尋ねた。グラフは年代別に回答の上位5位までを表示している。

「オリンピックを見て変わったことはない」と回答した割合はいずれの年代でも上位であり、その割合は年代が上がるほど高かった。特に、50代と60代以上の年代ではその割合が非常に高く、それぞれ61.9%と70.8%であった。また、20代と30代では「オリンピックを見ていない」と回答した割合が1位であり、それぞれ41.1%と39.3%であった。「オリンピックを見ていない」と回答した割合は年代が若いほど高く、若年層

はオリンピックに対する関心が低い様子が見て取れる。

20代と30代では「特定の競技をオリンピック以外で観戦した・しようと思った」と回答した割合が比較的高く、興味のある特定の競技について観戦したり応援したりする意欲が高まった人が一定程度はいるようだ。

30代を除いて「やったことのないスポーツ・運動をやってみた・やってみようと思った」または「以前やっていたスポーツ・運動を再開した・再開しようと思った」という回答もみられ、実際に自分で身体を動かしてみようという意識につながった人もいるようだ。



## 10. おわりに

運動不足だと感じている人の割合は、特に女性で高いことが明らかになった。また、運動習慣についても、女性は男性よりも少ない傾向が見られた。

「運動不足だと感じているので、運動する機会を増やしたい」と回答した人の割合は半数程度であったものの、十分な運動ができない(しない)理由として、「面倒だから」「体力がないから・疲れるから」といった理由が挙げられた。加えて、男性は仕事の忙しさや金銭面の負担が、女性は家事・育児の忙しさや苦手意識が多く挙げられた。

運動できるようになるために必要なこととして、20代では共に取り組む仲間やサポートする存在が重視されている一方で、30代から50代で

は余暇時間の確保が最も大きな課題となっている。

運動機会を持つことが難しい理由や運動不足の解消策は、年代や性別によって様々である。そもそも運動したいと思わない人もいるため、まずは国や自治体から健康面における運動の必要性の啓発を続けることが大切である。

また、私たち個人も認識を高める必要があり、面倒だ・苦手だと感じる意識の払拭や、時間、体力および金銭面の余裕の確保、仲間づくりのできる環境など、それぞれの属性に応じた様々な解決策を考えて実行していくことが必要だと考える。

(研究員 萩原綾子)