

平成21年度
産業保健調在研究報告書

勤労者の運動習慣の実態調査と運動習慣定着の
阻害要因についての考察

平成22年3月

独立行政法人 労働者健康福祉機構
滋賀産業保健推進センター

目次

I.調査の概要および方法	1頁
II.調査結果及び考察	2頁
皿まとめと今後の課題	7頁

勤労者の運動習慣の実態調査と運動習慣定着の阻害要因 についての考察

研究期間 平成21年5月～平成22年3月

主任研究者	滋賀産業保健推進センター相談員（産業医学）	金森 雅夫
共同研究者	滋賀産業保健推進センター相談員（産業医学）	木村 隆
	滋賀産業保健推進センター相談員（産業医学）	寺澤 嘉之
	滋賀産業保健推進センター相談員（産業医学）	中西 一郎
	滋賀産業保健推進センター相談員（産業医学）	河津雄一郎
	滋賀産業保健推進センター所長	杉本 寛治

I. 調査の概要および方法

1. 調査研究の概要

平成18年度厚生労働省「国民健康・栄養調査」結果によると、運動習慣者は約30%とアメリカの成人の運動習慣者率50%と比べると依然としてかなり低率である。20から70歳までの10歳年齢階級別にみると、20歳代、30歳代、40歳代の運動習慣者率はさらに低い。既に我々は、2008年度産業保健調査からBMI、HbA1cなどメタボリックシンドロームのリスクは上昇しているとの結果を得ている。これに対処する予防策は栄養指導と運動指導である。企業での運動指導を活発化するためには、運動習慣者の割合を精査し、運動習慣への気付き・動機づけが必要である。今回の調査の目的は、横断的に企業で働く勤労者の運動習慣者の割合をもとめ、世代別検査等異常者の割合と運動習慣との関係を推計し、運動習慣への気付き・動機づけの必要性の根拠evidenceを提供することである。その際、一週間当たりの運動量を定量化し、メタボリックシンドローム対策として必要な4メッツ時から考えて、健康増進や生活習慣病予防に必要な運動量かを推計した。また、運動習慣定着に関する阻害要因を考察した。

2. 対 象

県内各事業所の勤労者で、協力の得られた事業所従業員（約3000名）

3. 方 法

- 同意の得られた各事業所にアンケート調査（氏名無記名、記号化）を配布し、一週間当たりの運動量の推計、レクリエーション活動、運動の阻害要因などを調査した。
- アンケート調査用紙はOCRで集計し、テキストファイルに変換後、STATなどの統計ソフトにて解析した。アンケート全文参照（資料1）

アンケート項目：

①一週間当たりの運動量の推計

（平日での運動量の推計—通勤実態、通勤時間、運動の日数時間、運動種目、休日での運動の種類、時間、年間を通じたレクリエーション活動およびスキーなどの季節的スポーツ活動の参加）

② レクリエーション活動およびスポーツ活動の要求調査

③ 性、年齢、BMI、治療中の疾患

今回の限界：作業中の身体活動量は推計しない。

理由：今回の目的は、通勤形態、休憩時間および勤務外での生活上の身体活動量、運動量の推定によって運動習慣が生活上で定着化しているか否かを観察することが第一の目的である。第二の目的は、運動習慣化定着を阻害する要因として、指導者がいない、スポーツ施設がないなどの条件を考察し、企業や地域で改善要求立案に役立てうるものとした。

4. 結 果

性年齢階級別運動習慣者の運動レベルを推計した。さらに性年齢階級別に運動習慣（運動レベル：低・中・高）の有無別に、肥満・やせ（BMI）、有所見者の頻度を算出し、運動習慣(dose)とBMI・(response)の関係を明らかにした。性年齢階級別運動の阻害要因を解析した。

5. 調査研究期間

平成21年5月1日から平成21年12月20日

Ⅱ. 調査結果及び考察

1. 調査対象者数

調査対象者数は、男2435人、女814人、計3249人で、対象者の性別年齢階級のクロス表を表1に示す。男の年齢階級別には10歳代0.9%、20歳代17.2%、30歳代39.8%、40歳代18.8%、50歳代15.9%、60歳以上7.4%で、30歳代が最も多かった。女の年齢階級別には10歳代0.2%、20歳代14.3%、30歳代32.8%、40歳代31.7%、50歳代18.2%、60歳以上2.7%で、30歳代、40歳代が多かった。

2. 健康状態及び疾患状況

a. 肥満

肥満の結果を表2-1に示す。男2435人中、無回答（0）0.9%で、肥満に「該当せず」76.2%、「放置・経過観察」11.5%、「指導のみ」11.0%、服薬中.3%であった。女814人中、無回答（0）0.7%で、肥満に「該当せず」88.6%、「放置・経過観察」3.8%、「指導のみ」6.4%、服薬中0.5%であった。男は24%が肥満・肥満傾向で40歳代で最も多く32%であったのに対し、女の肥満・肥満傾向者は、

11%で男の半分で、年齢分布は一樣であった。

b. メタボリックシンドローム

表2-2にメタボリックシンドロームの年齢分布を示す。男においてメタボリックシンドロームに「該当せず」78.9%、「放置・経過観察」8.3%、「指導のみ」11.5%、服薬中0.5%であった。女は、「該当せず」94.3%、「放置・経過観察」2.1%、「指導のみ」2.3%、服薬中0.2%であった。男は21%がメタボリックシンドロームの指摘を受け、肥満と同様40歳代で最も多く30%であったのに対し、女のメタボリックシンドロームは、5%、男の4分の1、年齢分布は50歳代で若干増加傾向にあった。

c. 高血圧

表2-3に高血圧の年齢分布を示す。男において高血圧に「該当せず」85.7%、「放置・経過観察」5.6%、「指導のみ」1.5%、服薬中6.4%であった。女は、「該当せず」92.6%、「放置・経過観察」1.5%、「指導のみ」3.9%、服薬中1.0%であった。高血圧は男14%に対し、女は7%と半分で、男女ともに50歳代、60歳代と加齢と共に増加する傾向があった。

d. 糖尿病

表2-4に糖尿病の年齢分布を示す。男において糖尿病に「該当せず」94.3%、「放置・経過観察」1.8%、「指導のみ」0.8%、服薬中2.2%であった。女は、「該当せず」96.8%、「放置・経過観察」0.5%、「指導のみ」0.4%、服薬中1.4%であった。糖尿病は男5%に対し、女は3%で、高血圧と同様、男女ともに50歳代、60歳代と加齢と共に増加する傾向があった。

e. 高脂血症

表2-5に高脂血症の年齢分布を示す。男において高脂血症に「該当せず」85.6%、「放置・経過観察」7.3%、「指導のみ」3.2%、服薬中2.9%であった。女は、「該当せず」88.2%、「放置・経過観察」5.4%、「指導のみ」2.7%、服薬中2.8%であった。高脂血症は男14%に対し、女は12%で、男は40歳代から20%、女は50歳代で28%と加齢と共に急激に増加する傾向があった。

f. 高尿酸血症、肝臓病、その他の疾患

表2-6に高尿酸血症の年齢分布、表2-7に肝臓病の年齢分布、表2-8にその他の疾患の年齢分布を示す。これらの疾患群は、男女とも加齢と共に急激に増加する傾向があった。

g. 健康状態及び疾患状況のまとめ

男の21%がメタボリックシンドロームの指摘を受け、肥満と同様40歳代で最も多く30%であったのに対し、女のメタボリックシンドロームは、5%で男の4分の1であった。

高血圧、糖尿病、高脂血症は男女いずれにおいても、加齢と共に増加することが確認された。

3. 運動習慣

a. 運動量の推計と分布

アンケート調査のなかでのスポーツ・運動の種類から運動の強度をもとめ、1週間当たりの運

動時間から運動量（メッツ・時／週）を推計した。推計には、国立健康・栄養研究所「エクササイズ2006」による運動強度表を参照した。結果、運動習慣を「運動習慣なし」、「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」、「少し運動する」4～8メッツ未満/週、「運動習慣週2日8～12メッツ未満/週」、「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」に分けた。

図3-1（3-2）に男（女）の運動習慣の分布を示す。また、運動量と男（女）の年齢階級のクロス結果を表3-1（3-2）に示す。男の運動習慣は、「運動習慣なし」34.4%、「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」40.6%、「少し運動する」4～8メッツ未満/週15.7%、「運動習慣週2日8～12メッツ未満/週」4.1%、「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」5.2%であり、運動習慣のある者の全体での割合は25%であった。運動量が最も多い「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」群は、年齢別には20歳代が11%と最も多いが30歳代以降は3～4%と低い運動習慣率であった。

女の運動習慣は、「運動習慣なし」34.4%、「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」37.6%、「少し運動する」4～8メッツ未満/週45.0%、「運動習慣週2日8～12メッツ未満/週」3.3%、「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」2.5%であり、運動習慣のある者の全体での割合は17%であった。運動量が最も多い「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」群は、年齢別には60歳代が多いが20～50歳代1～2%と低い運動習慣率であった。

b. 運動量と肥満度BMIの関係

運動量と肥満度BMIの結果を表3-3（3-4）に示す。男ではBMI30以上（肥満）において20～60歳代で「運動習慣なし」33～100%を占め、肥満と運動量の関係が示唆された。一方、女において「運動習慣なし」では、BMI18未満（やせ）46～64%、30以上（肥満）60%と肥満との関係のみならず「やせ」との関連も見られ、BMIと運動量の関係はUシェイプしていた。[BMI18未満（やせ）46～64%、30以上（肥満）60%] このように、「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」、「少し運動する」4～8メッツ未満/週、「運動習慣週2日8～12メッツ未満/週」、「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」の運動量（日常の身体活動量も含む）と肥満度（BMI）の関連は示唆された。このことからメタボリックシンドローム予防のために運動習慣の樹立が重要であることが確認された。

c. 運動の種類と運動習慣

運動の種類と運動習慣を表3-5、運動量の分布を図3-11に示した。

4. 運動習慣と健康・疾病の関係

健康状態および疾病状況から、肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症、肝臓病から「なし」、「保健指導のみ」、「投薬」状況に分け、リスク得点化し、リスクが高い順に3, 2, 1とリスク分類を行った。その結果、運動とリスク得点の関係を比較した。リスクが低い1群では、運動習慣で「運動習慣なし」男54.6%、女71.5%、「運動習慣なし」で「生

活上の身体活動あり」男56.9%、女70.4%、「少し運動する」4～8メッツ未満/週」男60.1%、女72.6%、「運動習慣週2日8～12メッツ未満/週」男47.0%、女66.7%、「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」男59.1%、女55.0%と運動習慣ありの群において低率の傾向が認められた。しかし、運動量との正の相関関係は見られなかった。

高リスクの3群では、運動習慣で「運動習慣なし」男3.5%、女0.7%、「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」男3.6%、女1.4%、「少し運動する」4～8メッツ未満/週」男2.4%、女2.1%、「運動習慣週2日8～12メッツ未満/週」3.0%、0%、「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」男1.6%、女0%との結果で男において「運動習慣なし」の群において高率の傾向が認められた。

各健康状態及び疾病状況では肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、高脂血症について、「放置・経過観察」、「指導のみ」、「服薬中」の3群以外の「該当せず」群と「運動習慣あり」と「なし」とでは弱い関連が認められた。男の糖尿病「該当なし」群では、「運動習慣なし」94.6%、「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」94.0%、「少し運動する」4～8メッツ未満/週」93.2%、「運動習慣週2日8～12メッツ未満/週」94.0%、「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」97.6%と運動量の多い群で多く、運動習慣との関連が示唆された。

5. 運動の推進要因と阻害要因の結果及び考察

a. 男（表5参照）

男について、「運動を一緒にする友人・仲間がいる」36.3%、「運動をすると楽しい」57.6%で、若い年齢ほど「はい」と答えた割合が多い。このような肯定的感覚を多く持つことができているのは運動推進要因として大きいと考えられる。

一方、「運動は健康のためにやっている」36.3%と最も多く年齢と共に増加した。さらに「検査で指摘され、運動をするように保健指導を受けたので運動している」4.9%のように疾病予防の必要性から運動を考えている群、「美しくなりたいためにしている」3.4%、「運動の指導者として活躍している」3.0%で40歳代が最も高く、「アスリートとして活躍したい」5.0%で、20～30歳代が11～26%で若い世代に多く、運動に対する積極性が伺われ、アスリートの夢の実現へ向けての環境条件設定の課題があげられた。

「過去に運動はしていた」55.7%で過去は運動をしていたとするものは50%を超える。これは、現在の運動習慣のある者は全体で25%であった（3.運動量の推計の項参照）のに比べると過去運動した群の約半数が何らかの要因で運動をしない生活習慣に変化したと考えられる。運動をしない要因、あるいは運動ができない阻害要因は、以下のことが考察される。

阻害要因として、インストラクターの問題、「初心者に運動を教えてくれるインストラクターが必要だ」の肯定3.6%であるが、運動を望む声として、20歳代がインストラクターへの期待が最も大きい。また、「休憩時間の利用法や勤務日の運動の仕方がわからない」3.8%、「地域の運動施設がどこにあるのか、あるいはその活用方法を教えてほしい」5.1%、「生活習慣病予防と運動・

栄養の関係がわからない」3.6%で若い世代に訴えが高く、①スポーツ・運動の重要性の健康教育、②体育施設・フィットネスクラブの利用法を広報していく必要があると考えられる。

勤務との関係では、「時間外労働が多く、現在の勤務状況では運動はできない」11.3%、で30-40歳代が高い、「通勤時間が長いので運動ができない」4.0%など職場内での③簡単な運動を進めるための広報、④通勤での徒歩、自転車の利用、「家の仕事で忙しいので運動できない」7.3%で、30歳代が11.3%と高く、⑤家族ぐるみの子どもとの遊びの活用、ショッピングセンターでのスポーツ・運動施設の設置・利用促進も考慮される必要がある。

b. 女(表5参照)

女について、「運動を一緒にする友人・仲間がいる」31.2%、「運動をすると楽しい」47.3%で、40歳代が少なく、男より「はい」と答えた割合がやや少ない。「運動は健康のためにやっている」が36.7%と3分の1が健康維持増進を理由としている。この健康理由は、運動推進要因として大きいと考えられる。

一方、「美しくなりたいためにしている」15.1%と男の3.4%を大きく異なっている。「運動の指導者として活躍している」0.4%、「アスリートとして活躍したい」0.6%は男と比べると非常に低率となっている。女の場合、アスリート志向より美容志向が強いのが特徴と考えられる。

「過去に運動はしていた」45.3%で過去は運動をしていたとするものは男より10%低い。現在の運動習慣のある者は全体で17%であった(3.運動量の推計の項参照)のに比べると過去運動した群の約半数以上が何らかの要因で運動をしない生活習慣に変化したと考えられる。運動をしない要因、あるいは運動ができない阻害要因は、以下のことが考察される。

阻害要因として、インストラクターの問題、「初心者に運動を教えてくれるインストラクターが必要だ」の肯定6.8%であるが、運動を望む声として、男と違って全年齢層でインストラクターへの期待がある。また、「休憩時間の利用法や勤務日の運動の仕方がわからない」3.8%、「地域の運動施設がどこにあるのか、あるいはその活用方法を教えてほしい」6.5%、「生活習慣病予防と運動・栄養の関係がわからない」1.7%で若い世代に訴えが高く、①スポーツ・運動の重要性の健康教育、②体育施設・フィットネスクラブの利用法を広報していく必要があると考えられる。

勤務との関係では、「時間外労働が多く、現在の勤務状況では運動はできない」3.2%と男11.3%に比べると低く、「通勤時間が長いので運動ができない」4.9%など職場内での③簡単な運動を進めるための広報、④通勤での徒歩、自転車の利用、「家の仕事で忙しいので運動できない」29.9%と、30～40歳代が30～40%と高く、男と大きく異なっている。⑤家族ぐるみの子どもとの遊びの活用、ショッピングセンターでのスポーツ・運動施設の設置・利用促進も考慮される必要がある。

c. 運動の推進要因と阻害要因のまとめ

運動する要因では、「健康のため」が男女とも30%で最も多く年齢と共に増加傾向があった。さらに男では、指導者になりたい、アスリート志向が存在するのに対して、女では、「美しくなりたい」も運動要因として重要であると考えられた。

「過去に運動はしていた」55.7%（男）、45.3%（女）であった。これは、現在の運動習慣のある者は全体で25%（男）、17%（女）であったのに比べると過去運動した群の約半数が何らかの要因で運動をしない生活習慣に変化したと考えられる。女では「家の仕事で忙しいので運動できない」29.9%で30～40歳代で訴えが多く、男とは異なっていた。

運動をしない要因、あるいは運動ができない阻害要因の解決には、①スポーツ・運動の重要性の健康教育、②体育施設・フィットネスクラブの利用法の広報、③職場内での簡単な運動を進めるための広報、④通勤での徒歩、自転車の利用、⑤家族ぐるみの子どもとの遊びの活用、ショッピングセンターでのスポーツ・運動施設の設置・利用促進の検討が緊急の課題である。

Ⅲ. まとめと今後の課題

1. 運動習慣の分布について

男の運動習慣は、「運動習慣なし」34.4%、「「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」」40.6%、「「少し運動する」4～8メッツ未満/週」15.7%、「運動習慣週2日8～12メッツ未満/週」4.1%、「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」5.2%であり、運動習慣のある者の全体での割合は25%であった。運動量が最も多い「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」群は、年齢別には20歳代が11%と最も多いが30歳代以降は3～4%と低い運動習慣率であった。

女の運動習慣は、「運動習慣なし」34.4%、「「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」」37.6%、「「少し運動する」4～8メッツ未満/週」45.0%、「運動習慣週2日8～12メッツ未満/週」3.3%、「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」2.5%であり、運動習慣のある者の全体での割合は17%であった。運動量が最も多い「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」群は、年齢別には60歳代が多いが20～50歳代1～2%と低い運動習慣率であった。

2. 健康状態及び疾患状況のまとめ

男の21%がメタボリックシンドロームの指摘を受け、肥満と同様40歳代で最も多く30%であったのに対し、女のメタボリックシンドロームは、5%で男の4分の1であった。高血圧、糖尿病、高脂血症は男女いずれにおいても、加齢と共に増加することが確認された。

3. 健康状態の疾病状況と運動習慣の関係

低リスク群では、運動習慣で「運動習慣なし」男54.6%、女71.5%、「「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」」男56.9%、女70.4%、「「少し運動する」4～8メッツ未満/週」男60.1%、女72.6%、「運動習慣週2日8～12メッツ未満/週」男47.0%、女66.7%、「運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週」男59.1%、女55.0%と運動習慣ありの群において低率の傾向が認められた。しかし、運動量との正の相関関係は見られなかった。

4. 運動の推進要因と阻害要因について

運動する要因では、「健康のため」が男女とも30%で最も多く年齢と共に増加傾向があった。さらに男では、指導者になりたい、アスリート志向が存在するのに対して、女では、「美しくなりたい」も運動要因として重要であると考えられた。

「過去に運動はしていた」55.7%（男）、45.3%（女）であった。これは、現在の運動習慣のある者は全体で25%（男）、17%（女）であったのに比べると過去運動した群の約半数が何らかの要因で運動をしない生活習慣に変化したと考えられる。女では「家の仕事で忙しいので運動できない」29.9%で30～40歳代で訴えが多く、男とは異なっていた。

運動をしない要因、あるいは運動ができない阻害要因の解決には、①スポーツ・運動の重要性の健康教育、②体育施設・フィットネスクラブの利用法の広報、③職場内での簡単な運動を進めるための広報、④通勤での徒歩、自転車の利用、⑤家族ぐるみの子どもとの遊びの活用、ショッピングセンターでのスポーツ・運動施設の設置・利用促進の検討が緊急の課題である。

5. 今後の課題

今回のアンケートからによる運動の推計は、スポーツ・運動の種類、頻度、運動時間を具体的に聞き、メッツ・時／週によって運動量を定量化したデータとしては本邦初のデータであり、産業保健の基本的な方法論の提示と共に基礎データとしての活用が大いに期待される。

データ結果を当該協力施設に報告し、産業保健関係者に広く公開して、パブリックコメントを経て、討議ののち、運動の推進策を産業保健学とスポーツ（運動）環境学の双方の観点から今後さらに具体的に検討して行く必要がある。

1. 対象者の分布

対象者の性別年齢階級のクロス表

		男の年齢階級						合計
		10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	
男 1	度数	23	420	968	458	387	179	2435
	Maleの%	.9%	17.2%	39.8%	18.8%	15.9%	7.4%	100%(75.0%)
女 2	度数	2	117	266	259	148	22	814
	Femaleの%	.2%	14.3%	32.8%	31.7%	18.2%	2.7%	100%(25.0%)
合計	度数	25	537	1234	717	535	201	3249
	全体の%	.8%	16.5%	38.0%	22.0%	16.5%	6.2%	100%(100%)

2. 健康状態（定期健康診断結果）

表 2-1. 肥満の年齢分布

男の年齢階級と肥満のクロス表

		肥満					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
10歳代	度数	0	20	2	1	0	23
	男の年齢階級の%	.0%	87.0%	8.7%	4.3%	.0%	100.0%
20歳代	度数	4	364	38	13	1	420
	男の年齢階級の%	1.0%	86.7%	9.0%	3.1%	.2%	100.0%
30歳代	度数	4	747	121	93	3	968
	男の年齢階級の%	.4%	77.2%	12.5%	9.6%	.3%	100.0%
40歳代	度数	4	313	53	88	0	458
	男の年齢階級の%	.9%	68.3%	11.6%	19.2%	.0%	100.0%
50歳代	度数	6	276	46	56	3	387
	男の年齢階級の%	1.6%	71.3%	11.9%	14.5%	.8%	100.0%
60歳以上	度数	4	136	21	17	1	179
	男の年齢階級の%	2.2%	76.0%	11.7%	9.5%	.6%	100.0%
合計	度数	22	1856	281	268	8	2435
	男の年齢階級の%	.9%	76.2%	11.5%	11.0%	.3%	100.0%

女の年齢階級と肥満のクロス表

		肥満					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
10歳代	度数	0	2	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
20歳代	度数	0	113	4	0	0	117
	女の年齢階級の%	.0%	96.6%	3.4%	.0%	.0%	100.0%
30歳代	度数	3	239	19	5	0	266
	女の年齢階級の%	1.1%	89.8%	7.1%	1.9%	.0%	100.0%
40歳代	度数	2	224	17	13	3	259
	女の年齢階級の%	.8%	86.5%	6.6%	5.0%	1.2%	100.0%
50歳代	度数	1	124	11	11	1	148
	女の年齢階級の%	.7%	83.8%	7.4%	7.4%	.7%	100.0%
60歳以上	度数	0	19	1	2	0	22
	女の年齢階級の%	.0%	86.4%	4.5%	9.1%	.0%	100.0%
合計	度数	6	721	52	31	4	814
	女の年齢階級の%	.7%	88.6%	6.4%	3.8%	.5%	100.0%

表 2-2. メタボリックシンドロームの年齢分布

男の年齢階級とメタボリックシンドロームのクロス表

		メタボリックシンドローム					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
10歳代	度数	0	21	1	1	0	23
	男の年齢階級の%	.0%	91.3%	4.3%	4.3%	.0%	100.0%
20歳代	度数	3	392	15	8	2	420
	男の年齢階級の%	.7%	93.3%	3.6%	1.9%	.5%	100.0%
30歳代	度数	5	819	72	69	3	968
	男の年齢階級の%	.5%	84.6%	7.4%	7.1%	.3%	100.0%
40歳代	度数	4	308	46	99	1	458
	男の年齢階級の%	.9%	67.2%	10.0%	21.6%	.2%	100.0%
50歳代	度数	7	256	40	81	3	387
	男の年齢階級の%	1.8%	66.1%	10.3%	20.9%	.8%	100.0%
60歳以上	度数	4	124	27	22	2	179
	男の年齢階級の%	2.2%	69.3%	15.1%	12.3%	1.1%	100.0%
合計	度数	23	1920	201	280	11	2435
	男の年齢階級の%	.9%	78.9%	8.3%	11.5%	.5%	100.0%

女の年齢階級とメタボリックシンドロームのクロス表

		メタボリックシンドローム					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
10歳代	度数	0	2	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
20歳代	度数	0	117	0	0	0	117
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
30歳代	度数	3	257	5	1	0	266
	女の年齢階級の%	1.1%	96.6%	1.9%	.4%	.0%	100.0%
40歳代	度数	4	239	8	7	1	259
	女の年齢階級の%	1.5%	92.3%	3.1%	2.7%	.4%	100.0%
50歳代	度数	1	133	4	9	1	148
	女の年齢階級の%	.7%	89.9%	2.7%	6.1%	.7%	100.0%
60歳以上	度数	0	20	0	2	0	22
	女の年齢階級の%	.0%	90.9%	.0%	9.1%	.0%	100.0%
合計	度数	8	768	17	19	2	814
	女の年齢階級の%	1.0%	94.3%	2.1%	2.3%	.2%	100.0%

表 2-3. 高血圧の年齢分布

男の年齢階級と高血圧のクロス表

		高血圧					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
10歳代	度数	0	21	2	0	0	23
	男の年齢階級の%	.0%	91.3%	8.7%	.0%	.0%	100.0%
20歳代	度数	3	400	15	1	1	420
	男の年齢階級の%	.7%	95.2%	3.6%	.2%	.2%	100.0%
30歳代	度数	5	905	37	12	9	968
	男の年齢階級の%	.5%	93.5%	3.8%	1.2%	.9%	100.0%
40歳代	度数	4	397	22	10	25	458
	男の年齢階級の%	.9%	86.7%	4.8%	2.2%	5.5%	100.0%
50歳代	度数	7	268	47	9	56	387
	男の年齢階級の%	1.8%	69.3%	12.1%	2.3%	14.5%	100.0%
60歳以上	度数	1	95	13	5	65	179
	男の年齢階級の%	.6%	53.1%	7.3%	2.8%	36.3%	100.0%
合計	度数	20	2086	136	37	156	2435
	男の年齢階級の%	.8%	85.7%	5.6%	1.5%	6.4%	100.0%

女の年齢階級と高血圧のクロス表

		高血圧					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
10歳代	度数	0	2	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
20歳代	度数	0	117	0	0	0	117
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
30歳代	度数	3	258	1	2	2	266
	女の年齢階級の%	1.1%	97.0%	.4%	.8%	.8%	100.0%
40歳代	度数	4	235	6	4	9	258
	女の年齢階級の%	1.6%	91.1%	2.3%	1.6%	3.5%	100.0%
50歳代	度数	1	122	4	2	19	148
	女の年齢階級の%	.7%	82.4%	2.7%	1.4%	12.8%	100.0%
60歳以上	度数	0	19	1	0	2	22
	女の年齢階級の%	.0%	86.4%	4.5%	.0%	9.1%	100.0%
合計	度数	8	753	12	8	32	813
	女の年齢階級の%	1.0%	92.6%	1.5%	1.0%	3.9%	100.0%

表2-4. 糖尿病の年齢分布

男の年齢階級と糖尿病のクロス表

		糖尿病					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
男 の 年 齢 階 級	10歳代 度数	0	23	0	0	0	23
	男の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	3	415	0	1	1	420
	男の年齢階級の%	.7%	98.8%	.0%	.2%	.2%	100.0%
	30歳代 度数	4	948	7	2	7	968
	男の年齢階級の%	.4%	97.9%	.7%	.2%	.7%	100.0%
	40歳代 度数	3	434	8	6	7	458
	男の年齢階級の%	.7%	94.8%	1.7%	1.3%	1.5%	100.0%
	50歳代 度数	7	331	15	9	25	387
	男の年齢階級の%	1.8%	85.5%	3.9%	2.3%	6.5%	100.0%
	60歳以上 度数	5	146	13	2	13	179
	男の年齢階級の%	2.8%	81.6%	7.3%	1.1%	7.3%	100.0%
合計 度数		22	2297	43	20	53	2435
男の年齢階級の%		.9%	94.3%	1.8%	.8%	2.2%	100.0%

女の年齢階級と糖尿病のクロス表

		糖尿病					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
女 の 年 齢 階 級	10歳代 度数	0	2	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	0	117	0	0	0	117
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	30歳代 度数	3	261	0	0	2	266
	女の年齢階級の%	1.1%	98.1%	.0%	.0%	.8%	100.0%
	40歳代 度数	4	249	1	2	3	259
	女の年齢階級の%	1.5%	96.1%	.4%	.8%	1.2%	100.0%
	50歳代 度数	1	138	3	1	5	148
	女の年齢階級の%	.7%	93.2%	2.0%	.7%	3.4%	100.0%
	60歳以上 度数	0	21	0	0	1	22
	女の年齢階級の%	.0%	95.5%	.0%	.0%	4.5%	100.0%
合計 度数		8	788	4	3	11	814
女の年齢階級の%		1.0%	96.8%	.5%	.4%	1.4%	100.0%

表2-5. 高脂血症の年齢分布

男の年齢階級と高脂血症のクロス表

		高脂血症					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
男 の 年 齢 階 級	10歳代 度数	0	23	0	0	0	23
	男の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	3	405	9	1	2	420
	男の年齢階級の%	.7%	96.4%	2.1%	.2%	.5%	100.0%
	30歳代 度数	6	886	37	31	8	968
	男の年齢階級の%	.6%	91.5%	3.8%	3.2%	.8%	100.0%
	40歳代 度数	4	373	52	17	12	458
	男の年齢階級の%	.9%	81.4%	11.4%	3.7%	2.6%	100.0%
	50歳代 度数	7	271	60	19	30	387
	男の年齢階級の%	1.8%	70.0%	15.5%	4.9%	7.8%	100.0%
	60歳以上 度数	4	126	20	10	19	179
	男の年齢階級の%	2.2%	70.4%	11.2%	5.6%	10.6%	100.0%
合計 度数		24	2084	178	78	71	2435
男の年齢階級の%		1.0%	85.6%	7.3%	3.2%	2.9%	100.0%

女の年齢階級と高脂血症のクロス表

		高脂血症					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
女 の 年 齢 階 級	10歳代 度数	0	2	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	0	116	0	0	1	117
	女の年齢階級の%	.0%	99.1%	.0%	.0%	.9%	100.0%
	30歳代 度数	3	253	5	3	2	266
	女の年齢階級の%	1.1%	95.1%	1.9%	1.1%	.8%	100.0%
	40歳代 度数	3	231	14	8	3	259
	女の年齢階級の%	1.2%	89.2%	5.4%	3.1%	1.2%	100.0%
	50歳代 度数	1	106	19	6	15	147
	女の年齢階級の%	.7%	72.1%	12.9%	4.1%	10.2%	100.0%
	60歳以上 度数	0	9	6	5	2	22
	女の年齢階級の%	.0%	40.9%	27.3%	22.7%	9.1%	100.0%
合計 度数		7	717	44	22	23	813
女の年齢階級の%		.9%	88.2%	5.4%	2.7%	2.8%	100.0%

表2-6. 高尿酸血症の年齢分布

男の年齢階級と高尿酸血症のクロス表

		高尿酸血症					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
男 の 年 齢 階 級	10歳代 度数	0	23	0	0	0	23
	男の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	3	412	1	2	2	420
	男の年齢階級の%	.7%	98.1%	.2%	.5%	.5%	100.0%
	30歳代 度数	5	934	17	3	9	968
	男の年齢階級の%	.5%	96.5%	1.8%	.3%	.9%	100.0%
	40歳代 度数	4	411	19	7	17	458
	男の年齢階級の%	.9%	89.7%	4.1%	1.5%	3.7%	100.0%
	50歳代 度数	8	318	26	7	28	387
	男の年齢階級の%	2.1%	82.2%	6.7%	1.8%	7.2%	100.0%
	60歳以上 度数	4	145	12	1	17	179
	男の年齢階級の%	2.2%	81.0%	6.7%	.6%	9.5%	100.0%
合計 度数		24	2243	75	20	73	2435
男の年齢階級の%		1.0%	92.1%	3.1%	.8%	3.0%	100.0%

女の年齢階級と高尿酸血症のクロス表

		高尿酸血症					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
女 の 年 齢 階 級	10歳代 度数	0	2	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	0	117	0	0	0	117
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	30歳代 度数	3	262	0	1	2	266
	女の年齢階級の%	1.1%	98.5%	.0%	.4%	1.0%	100.0%
	40歳代 度数	4	254	1	0	2	259
	女の年齢階級の%	1.5%	98.1%	.4%	.0%	1.0%	100.0%
	50歳代 度数	1	147	0	0	1	148
	女の年齢階級の%	.7%	99.3%	.0%	.0%	1.0%	100.0%
	60歳以上 度数	0	22	0	0	2	22
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	9.1%	100.0%
合計 度数		8	804	1	1	814	
女の年齢階級の%		1.0%	98.8%	.1%	.1%	1.0%	100.0%

表2-7. 肝臓病の年齢分布

男の年齢階級と肝臓病のクロス表

		肝臓病					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
男 の 年 齢 階 級	10歳代 度数	0	23	0	0	0	23
	男の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	3	412	2	2	1	420
	男の年齢階級の%	.7%	98.1%	.5%	.5%	.2%	100.0%
	30歳代 度数	5	933	17	7	6	968
	男の年齢階級の%	.5%	96.4%	1.8%	.7%	.6%	100.0%
	40歳代 度数	4	429	20	3	2	458
	男の年齢階級の%	.9%	93.7%	4.4%	.7%	.4%	100.0%
	50歳代 度数	8	347	19	5	7	386
	男の年齢階級の%	2.1%	89.9%	4.9%	1.3%	1.8%	100.0%
	60歳以上 度数	3	166	6	3	1	179
	男の年齢階級の%	1.7%	92.7%	3.4%	1.7%	.6%	100.0%
合計 度数		23	2310	64	20	17	2434
男の年齢階級の%		.9%	94.9%	2.6%	.8%	.7%	100.0%

女の年齢階級と肝臓病のクロス表

		肝臓病					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
女 の 年 齢 階 級	10歳代 度数	0	2	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	0	117	0	0	0	117
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	30歳代 度数	3	262	0	0	1	266
	女の年齢階級の%	1.1%	98.5%	.0%	.0%	.4%	100.0%
	40歳代 度数	4	250	4	0	1	259
	女の年齢階級の%	1.5%	96.5%	1.5%	.0%	.4%	100.0%
	50歳代 度数	1	143	2	0	2	148
	女の年齢階級の%	.7%	96.6%	1.4%	.0%	1.4%	100.0%
	60歳以上 度数	0	21	0	1	0	22
	女の年齢階級の%	.0%	95.5%	.0%	4.5%	.0%	100.0%
合計 度数		8	795	6	1	4	814
女の年齢階級の%		1.0%	97.7%	.7%	.1%	.5%	100.0%

表2-8. その他の疾患

男の年齢階級とその他の疾患のクロス表

		その他の疾患					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
男 の 年 齢 階 級	10歳代 度数	0	23	0	0	0	23
	男の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	3	407	4	0	6	420
	男の年齢階級の%	.7%	96.9%	1.0%	.0%	1.4%	100.0%
	30歳代 度数	5	909	30	2	22	968
	男の年齢階級の%	.5%	93.9%	3.1%	.2%	2.3%	100.0%
	40歳代 度数	4	405	20	1	28	458
	男の年齢階級の%	.9%	88.4%	4.4%	.2%	6.1%	100.0%
	50歳代 度数	4	314	29	5	35	387
	男の年齢階級の%	1.0%	81.1%	7.5%	1.3%	9.0%	100.0%
	60歳以上 度数	3	137	17	1	21	179
	男の年齢階級の%	1.7%	76.5%	9.5%	.6%	11.7%	100.0%
合計		19	2195	100	9	112	2435
男の年齢階級の%		.8%	90.1%	4.1%	.4%	4.6%	100.0%

女の年齢階級とその他の疾患のクロス表

		その他の疾患					合計
		0	該当 せず	放置・経 過観察	指導 のみ	服薬中	
女 の 年 齢 階 級	10歳代 度数	0	2	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	0	115	0	1	1	117
	女の年齢階級の%	.0%	98.3%	.0%	.9%	.9%	100.0%
	30歳代 度数	2	242	11	1	10	266
	女の年齢階級の%	.8%	91.0%	4.1%	.4%	3.8%	100.0%
	40歳代 度数	4	226	17	1	11	259
	女の年齢階級の%	1.5%	87.3%	6.6%	.4%	4.2%	100.0%
	50歳代 度数	1	123	13	2	9	148
	女の年齢階級の%	.7%	83.1%	8.8%	1.4%	6.1%	100.0%
	60歳以上 度数	0	19	2	0	1	22
	女の年齢階級の%	.0%	86.4%	9.1%	.0%	4.5%	100.0%
合計		7	727	43	5	32	814
女の年齢階級の%		.9%	89.3%	5.3%	.6%	3.9%	100.0%

3. 運動習慣の分布

図3-1. 男の運動習慣

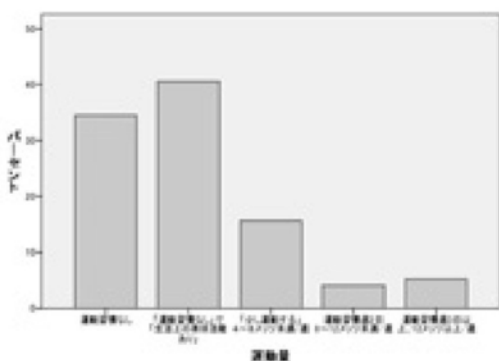


図3-2. 女の運動習慣

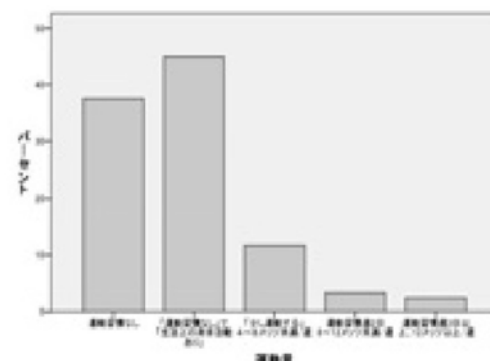


表3-1. 運動量と男の年齢階級のクロス表

		男の年齢階級						合計	男の運動量の分布(%)						合計
		10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上		10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	
運 動 量	運動習慣なし 度数	7	124	384	146	124	53	838	30.4	29.7	39.7	31.9	32.0	29.6	34.4
	運動量の%	.8%	14.8%	45.8%	17.4%	14.8%	6.3%	100.0%							
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」 度数	7	152	384	220	157	67	987	30.4	36.4	39.7	48.0	40.6	37.4	40.6
	運動量の%	.7%	15.4%	38.9%	22.3%	15.9%	6.8%	100.0%							
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週 度数	4	74	135	58	74	36	381	17.4	17.7	13.9	12.7	19.1	20.1	15.7
	運動量の%	1.0%	19.4%	35.4%	15.2%	19.4%	9.4%	100.0%							
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週 度数	1	21	29	16	15	18	100	4.3	5.0	3.0	3.5	3.9	10.1	4.1
	運動量の%	1.0%	21.0%	29.0%	16.0%	15.0%	18.0%	100.0%							
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週 度数	4	47	36	18	17	5	127	17.4	11.2	3.7	3.9	4.4	2.8	5.2
	運動量の%	3.1%	37.0%	28.3%	14.2%	13.4%	3.9%	100.0%							
	合計 度数	23	418	968	458	387	179	2433	100	100	100	100	100	100	100
	運動量の%	.9%	17.2%	39.8%	18.8%	15.9%	7.4%	100.0%							

表3-2. 運動量と女の年齢階級のクロス表

		女の年齢階級						合計	女の運動量の分布(%)						合計
		10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上		10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	
運 動 量	運動習慣なし 度数	2	33	120	95	47	9	306	100.0	28.2	45.1	36.7	31.8	40.9	37.6
	運動量の%	.7%	10.8%	39.2%	31.0%	15.4%	2.9%	100.0%							
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」 度数	0	62	120	113	64	7	366	0.0	53.0	45.1	43.6	43.2	31.8	45.0
	運動量の%	.0%	16.9%	32.8%	30.9%	17.5%	1.9%	100.0%							
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週 度数	0	14	21	35	22	3	95	0.0	12.0	7.9	13.5	14.9	13.6	11.7
	運動量の%	.0%	14.7%	22.1%	36.8%	23.2%	3.2%	100.0%							
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週 度数	0	5	2	9	11	0	27	0.0	4.3	0.8	3.5	7.4	0.0	3.3
	運動量の%	.0%	18.5%	7.4%	33.3%	40.7%	.0%	100.0%							
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週 度数	0	3	3	7	4	3	20	0.0	2.6	1.1	2.7	2.7	13.6	2.5
	運動量の%	.0%	15.0%	15.0%	35.0%	20.0%	15.0%	100.0%							
	合計 度数	2	117	266	259	148	22	814	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	運動量の%	.2%	14.4%	32.7%	31.8%	18.2%	2.7%	100.0%							

表3-3. 男の年齢階級と運動量とBMIのクロス表

BMI	運動量					合計
	運動習慣なし	「運動習慣なし」で「生活の上の身体活動あり」	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	運動習慣週2日以上、8～12メッツ未満/週	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	
20歳代 度数	5	5	4			14
男の年齢階級の%	35.7%	35.7%	28.6%			100.0%
30歳代 度数	8	8	1			17
男の年齢階級の%	47.1%	47.1%	5.9%			100.0%
40歳代 度数	2	5	0			7
男の年齢階級の%	28.6%	71.4%	.0%			100.0%
50歳代 度数	3	3	1			7
男の年齢階級の%	42.9%	42.9%	14.3%			100.0%
60歳以上 度数	0	3	0			3
男の年齢階級の%	.0%	100.0%	.0%			100.0%
合計 度数	18	24	6			48
男の年齢階級の%	37.5%	50.0%	12.5%			100.0%
10歳代 度数	6	5	3	1	2	17
男の年齢階級の%	35.3%	29.4%	17.6%	5.9%	11.8%	100.0%
20歳代 度数	99	127	59	16	36	337
男の年齢階級の%	29.4%	37.7%	17.5%	4.7%	10.7%	100.0%
30歳代 度数	266	301	99	21	26	713
男の年齢階級の%	37.3%	42.2%	13.9%	2.9%	3.6%	100.0%
40歳代 度数	104	149	37	9	12	311
男の年齢階級の%	33.4%	47.9%	11.9%	2.9%	3.9%	100.0%
50歳代 度数	87	112	54	14	12	279
男の年齢階級の%	31.2%	40.1%	19.4%	5.0%	4.3%	100.0%
60歳以上 度数	38	55	31	13	3	140
男の年齢階級の%	27.1%	39.3%	22.1%	9.3%	2.1%	100.0%
合計 度数	600	749	283	74	91	1797
男の年齢階級の%	33.4%	41.7%	15.7%	4.1%	5.1%	100.0%
10歳代 度数	0	2	0	0	1	3
男の年齢階級の%	.0%	66.7%	.0%	.0%	33.3%	100.0%
20歳代 度数	16	17	6	5	7	51
男の年齢階級の%	31.4%	33.3%	11.8%	9.8%	13.7%	100.0%
30歳代 度数	92	60	28	6	10	196
男の年齢階級の%	46.9%	30.6%	14.3%	3.1%	5.1%	100.0%
40歳代 度数	32	58	19	7	5	121
男の年齢階級の%	26.4%	47.9%	15.7%	5.8%	4.1%	100.0%
50歳代 度数	31	39	14	1	5	90
男の年齢階級の%	34.4%	43.3%	15.6%	1.1%	5.6%	100.0%
60歳以上 度数	13	9	5	5	2	34
男の年齢階級の%	38.2%	26.5%	14.7%	14.7%	5.9%	100.0%
合計 度数	184	185	72	24	30	495
男の年齢階級の%	37.2%	37.4%	14.5%	4.8%	6.1%	100.0%
10歳代 度数	0	0	0	0	1	1
男の年齢階級の%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%	100.0%
20歳代 度数	3	2	1	0	3	9
男の年齢階級の%	33.3%	22.2%	11.1%	.0%	33.3%	100.0%
30歳代 度数	12	11	4	2	0	29
男の年齢階級の%	41.4%	37.9%	13.8%	6.9%	.0%	100.0%
40歳代 度数	8	6	1	0	0	15
男の年齢階級の%	53.3%	40.0%	6.7%	.0%	.0%	100.0%
50歳代 度数	3	2	2	0	0	7
男の年齢階級の%	42.9%	28.6%	28.6%	.0%	.0%	100.0%
60歳以上 度数	1	0	0	0	0	1
男の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
合計 度数	27	20	9	2	4	62
男の年齢階級の%	43.5%	32.3%	14.5%	3.2%	6.5%	100.0%

表3-4. 女の年齢階級と運動量とBMIのクロス表

BMI	運動量					合計
	運動習慣なし	「運動習慣なし」で「生活の上の身体活動あり」	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	運動習慣週2日以上、8～12メッツ未満/週	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	
20歳代 度数	11	9	1			21
女の年齢階級の%	52.4%	42.9%	4.8%			100.0%
30歳代 度数	14	8	0			22
女の年齢階級の%	63.6%	36.4%	.0%			100.0%
40歳代 度数	6	4	3			13
女の年齢階級の%	46.2%	30.8%	23.1%			100.0%
50歳代 度数	3	4	1			8
女の年齢階級の%	37.5%	50.0%	12.5%			100.0%
60歳以上 度数	1	0	0			1
女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%			100.0%
合計 度数	35	25	5			65
女の年齢階級の%	53.8%	38.5%	7.7%			100.0%
10歳代 度数	2	0	0	0	0	2
女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
20歳代 度数	19	48	11	5	3	86
女の年齢階級の%	22.1%	55.8%	12.8%	5.8%	3.5%	100.0%
30歳代 度数	96	93	19	2	3	213
女の年齢階級の%	45.1%	43.7%	8.9%	.9%	1.4%	100.0%
40歳代 度数	80	85	29	9	7	210
女の年齢階級の%	38.1%	40.5%	13.8%	4.3%	3.3%	100.0%
50歳代 度数	35	55	19	10	3	122
女の年齢階級の%	28.7%	45.1%	15.6%	8.2%	2.5%	100.0%
60歳以上 度数	7	7	3	0	2	19
女の年齢階級の%	36.8%	36.8%	15.8%	.0%	10.5%	100.0%
合計 度数	239	288	81	26	18	652
女の年齢階級の%	36.7%	44.2%	12.4%	4.0%	2.8%	100.0%
20歳代 度数	1	2	1	0	0	4
女の年齢階級の%	25.0%	50.0%	25.0%	.0%	.0%	100.0%
30歳代 度数	5	11	1	0	0	17
女の年齢階級の%	29.4%	64.7%	5.9%	.0%	.0%	100.0%
40歳代 度数	3	16	0	0	0	19
女の年齢階級の%	15.8%	84.2%	.0%	.0%	.0%	100.0%
50歳代 度数	5	3	1	1	1	11
女の年齢階級の%	45.5%	27.3%	9.1%	9.1%	9.1%	100.0%
60歳以上 度数	1	0	0	0	0	1
女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
合計 度数	15	32	3	1	1	52
女の年齢階級の%	28.8%	61.5%	5.8%	1.9%	1.9%	100.0%
20歳代 度数	2	1	0			3
女の年齢階級の%	66.7%	33.3%	.0%			100.0%
30歳代 度数	3	4	1			8
女の年齢階級の%	37.5%	50.0%	12.5%			100.0%
40歳代 度数	3	6	2			11
女の年齢階級の%	27.3%	54.5%	18.2%			100.0%
50歳代 度数	3	1	1			5
女の年齢階級の%	60.0%	20.0%	20.0%			100.0%
合計 度数	11	12	4			27
女の年齢階級の%	40.7%	44.4%	14.8%			100.0%

3. 運動習慣の結果

表3-5-1. 軽い筋トレの運動習慣

男の年齢階級と1軽い運動や筋トレのクロス表

年齢階級	1軽い運動や筋トレ						合計
	当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
10歳代 度数	16	2	2	0	1	2	23
男の年齢階級の%	69.6%	8.7%	8.7%	.0%	4.3%	8.7%	100.0%
20歳代 度数	285	55	30	27	15	8	420
男の年齢階級の%	67.9%	13.1%	7.1%	6.4%	3.6%	1.9%	100.0%
30歳代 度数	784	70	57	37	14	6	968
男の年齢階級の%	81.0%	7.2%	5.9%	3.8%	1.4%	.6%	100.0%
40歳代 度数	392	34	11	10	9	2	458
男の年齢階級の%	85.6%	7.4%	2.4%	2.2%	2.0%	.4%	100.0%
50歳代 度数	312	35	19	14	5	2	387
男の年齢階級の%	80.6%	9.0%	4.9%	3.6%	1.3%	.5%	100.0%
60歳以上 度数	141	19	8	7	2	2	179
男の年齢階級の%	78.8%	10.6%	4.5%	3.9%	1.1%	1.1%	100.0%
合計 度数	1930	215	127	95	46	22	2435
男の年齢階級の%	79.3%	8.8%	5.2%	3.9%	1.9%	.9%	100.0%

女の年齢階級と1軽い運動や筋トレのクロス表

年齢階級	1軽い運動や筋トレ						合計
	当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
10歳代 度数	2	0	0	0	0	0	2
女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
20歳代 度数	99	9	5	2	1	1	117
女の年齢階級の%	84.6%	7.7%	4.3%	1.7%	.9%	.9%	100.0%
30歳代 度数	236	16	6	5	3	0	266
女の年齢階級の%	88.7%	6.0%	2.3%	1.9%	1.1%	.0%	100.0%
40歳代 度数	215	12	13	11	7	1	259
女の年齢階級の%	83.0%	4.6%	5.0%	4.2%	2.7%	.4%	100.0%
50歳代 度数	119	13	2	12	2	0	148
女の年齢階級の%	80.4%	8.8%	1.4%	8.1%	1.4%	.0%	100.0%
60歳以上 度数	15	2	2	1	1	1	22
女の年齢階級の%	68.2%	9.1%	9.1%	4.5%	4.5%	4.5%	100.0%
合計 度数	686	52	28	31	14	3	814
女の年齢階級の%	84.3%	6.4%	3.4%	3.8%	1.7%	.4%	100.0%

表3-5-2. バレーボール等のボール運動習慣

男の年齢階級と2バレーボール・卓球・野球（キャッチボール）・サッカーのクロス表

年齢階級	2バレーボール・卓球・野球(キャッチボール)・サッカー						合計
	当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
10歳代 度数	15	3	0	1	2	2	23
男の年齢階級の%	65.2%	13.0%	.0%	4.3%	8.7%	8.7%	100.0%
20歳代 度数	308	27	13	25	28	18	419
男の年齢階級の%	73.5%	6.4%	3.1%	6.0%	6.7%	4.3%	100.0%
30歳代 度数	848	24	12	42	32	10	968
男の年齢階級の%	87.6%	2.5%	1.2%	4.3%	3.3%	1.0%	100.0%
40歳代 度数	407	16	9	14	8	4	458
男の年齢階級の%	88.9%	3.5%	2.0%	3.1%	1.7%	.9%	100.0%
50歳代 度数	346	13	6	11	8	3	387
男の年齢階級の%	89.4%	3.4%	1.6%	2.8%	2.1%	.8%	100.0%
60歳以上 度数	156	6	7	4	2	4	179
男の年齢階級の%	87.2%	3.4%	3.9%	2.2%	1.1%	2.2%	100.0%
合計 度数	2080	89	47	97	80	41	2434
男の年齢階級の%	85.5%	3.7%	1.9%	4.0%	3.3%	1.7%	100.0%

女の年齢階級と2バレーボール・卓球・野球（キャッチボール）・サッカーのクロス表

年齢階級	2バレーボール・卓球・野球(キャッチボール)・サッカー						合計
	当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
10歳代 度数	2	0	0	0	0	0	2
女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
20歳代 度数	104	2	3	2	4	2	117
女の年齢階級の%	88.9%	1.7%	2.6%	1.7%	3.4%	1.7%	100.0%
30歳代 度数	252	2	2	7	2	1	266
女の年齢階級の%	94.7%	.8%	.8%	2.6%	.8%	.4%	100.0%
40歳代 度数	224	7	4	11	13	0	259
女の年齢階級の%	86.5%	2.7%	1.5%	4.2%	5.0%	.0%	100.0%
50歳代 度数	125	9	3	7	3	1	148
女の年齢階級の%	84.5%	6.1%	2.0%	4.7%	2.0%	.7%	100.0%
60歳以上 度数	20	1	0	1	0	0	22
女の年齢階級の%	90.9%	4.5%	.0%	4.5%	.0%	.0%	100.0%
合計 度数	727	21	12	28	22	4	814
女の年齢階級の%	89.3%	2.6%	1.5%	3.4%	2.7%	.5%	100.0%

表3-5-3. ウォーキングの運動習慣

男の年齢階級と3速歩・ウォーキングのクロス表

年齢階級	3速歩・ウォーキング						合計
	当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
10歳代 度数	19	3	0	0	1	0	23
男の年齢階級の%	82.6%	13.0%	.0%	.0%	4.3%	.0%	100.0%
20歳代 度数	353	29	13	10	9	5	419
男の年齢階級の%	84.2%	6.9%	3.1%	2.4%	2.1%	1.2%	100.0%
30歳代 度数	881	37	18	17	10	5	968
男の年齢階級の%	91.0%	3.8%	1.9%	1.8%	1.0%	.5%	100.0%
40歳代 度数	388	16	19	18	10	7	458
男の年齢階級の%	84.7%	3.5%	4.1%	3.9%	2.2%	1.5%	100.0%
50歳代 度数	294	19	21	19	20	14	387
男の年齢階級の%	76.0%	4.9%	5.4%	4.9%	5.2%	3.6%	100.0%
60歳以上 度数	122	9	15	15	11	7	179
男の年齢階級の%	68.2%	5.0%	8.4%	8.4%	6.1%	3.9%	100.0%
合計 度数	2057	113	86	79	61	38	2434
男の年齢階級の%	84.5%	4.6%	3.5%	3.2%	2.5%	1.6%	100.0%

女の年齢階級と3速歩・ウォーキングのクロス表

年齢階級	3速歩・ウォーキング						合計
	当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
10歳代 度数	2	0	0	0	0	0	2
女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
20歳代 度数	103	4	2	4	2	2	117
女の年齢階級の%	88.0%	3.4%	1.7%	3.4%	1.7%	1.7%	100.0%
30歳代 度数	249	5	6	2	4	0	266
女の年齢階級の%	93.6%	1.9%	2.3%	.8%	1.5%	.0%	100.0%
40歳代 度数	224	7	7	9	10	2	259
女の年齢階級の%	86.5%	2.7%	2.7%	3.5%	3.9%	.8%	100.0%
50歳代 度数	121	3	6	7	7	4	148
女の年齢階級の%	81.8%	2.0%	4.1%	4.7%	4.7%	2.7%	100.0%
60歳以上 度数	14	2	4	1	0	1	22
女の年齢階級の%	63.6%	9.1%	18.2%	4.5%	.0%	4.5%	100.0%
合計 度数	713	21	25	23	23	9	814
女の年齢階級の%	87.6%	2.6%	3.1%	2.8%	2.8%	1.1%	100.0%

表3-5-4. 軽いジョギングの運動習慣

男の年齢階級と4軽いジョギングのクロス表

		4軽いジョギング						合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
男の年齢階級	10歳代 度数	18	3	1	0	1	0	23
	男の年齢階級の%	78.3%	13.0%	4.3%	.0%	4.3%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	341	33	24	11	8	3	420
	男の年齢階級の%	81.2%	7.9%	5.7%	2.6%	1.9%	.7%	100.0%
	30歳代 度数	873	39	31	15	9	1	968
	男の年齢階級の%	90.2%	4.0%	3.2%	1.5%	.9%	.1%	100.0%
	40歳代 度数	418	18	10	6	4	2	458
	男の年齢階級の%	91.3%	3.9%	2.2%	1.3%	.9%	.4%	100.0%
	50歳代 度数	345	22	9	5	3	3	387
	男の年齢階級の%	89.1%	5.7%	2.3%	1.3%	.8%	.8%	100.0%
	60歳以上 度数	157	10	5	5	2	0	179
	男の年齢階級の%	87.7%	5.6%	2.8%	2.8%	1.1%	.0%	100.0%
合計	度数	2152	125	80	42	27	9	2435
	男の年齢階級の%	88.4%	5.1%	3.3%	1.7%	1.1%	.4%	100.0%

女の年齢階級と4軽いジョギングのクロス表

		4軽いジョギング						合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	0	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	105	4	4	2	1	1	117
	女の年齢階級の%	89.7%	3.4%	3.4%	1.7%	.9%	.9%	100.0%
	30歳代 度数	255	5	2	3	0	1	266
	女の年齢階級の%	95.9%	1.9%	.8%	1.1%	.0%	.4%	100.0%
	40歳代 度数	244	7	3	4	1	0	259
	女の年齢階級の%	94.2%	2.7%	1.2%	1.5%	.4%	.0%	100.0%
	50歳代 度数	137	8	2	0	1	0	148
	女の年齢階級の%	92.6%	5.4%	1.4%	.0%	.7%	.0%	100.0%
	60歳以上 度数	20	2	0	0	0	0	22
	女の年齢階級の%	90.9%	9.1%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
合計	度数	763	26	11	9	3	2	814
	女の年齢階級の%	93.7%	3.2%	1.4%	1.1%	.4%	.2%	100.0%

表3-5-5. 速いジョギングの運動習慣

男の年齢階級と5速いジョギングのクロス表

		5速いジョギング						合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
男の年齢階級	10歳代 度数	18	2	1	2	0	0	23
	男の年齢階級の%	78.3%	8.7%	4.3%	8.7%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	363	28	12	9	6	2	420
	男の年齢階級の%	86.4%	6.7%	2.9%	2.1%	1.4%	.5%	100.0%
	30歳代 度数	902	31	10	15	7	3	968
	男の年齢階級の%	93.2%	3.2%	1.0%	1.5%	.7%	.3%	100.0%
	40歳代 度数	435	13	3	5	2	0	458
	男の年齢階級の%	95.0%	2.8%	.7%	1.1%	.4%	.0%	100.0%
	50歳代 度数	366	13	2	0	4	2	387
	男の年齢階級の%	94.6%	3.4%	.5%	.0%	1.0%	.5%	100.0%
	60歳以上 度数	173	5	0	1	0	0	179
	男の年齢階級の%	96.6%	2.8%	.0%	.6%	.0%	.0%	100.0%
合計 度数	2257	92	28	32	19	7	2435	
男の年齢階級の%	92.7%	3.8%	1.1%	1.3%	.8%	.3%	100.0%	

女の年齢階級と5速いジョギングのクロス表

		5速いジョギング						合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	0	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	113	2	1	0	1	1	117
	女の年齢階級の%	96.6%	1.7%	.9%	.0%	.9%	.9%	100.0%
	30歳代 度数	261	4	0	1	0	0	266
	女の年齢階級の%	98.1%	1.5%	.0%	.4%	.0%	.0%	100.0%
	40歳代 度数	254	5	0	0	0	0	259
	女の年齢階級の%	98.1%	1.9%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	50歳代 度数	143	5	0	0	0	0	148
	女の年齢階級の%	96.6%	3.4%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	60歳以上 度数	21	1	0	0	0	0	22
	女の年齢階級の%	95.5%	4.5%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
合計		794	17	1	1	1	1	814
		女の年齢階級の%	97.5%	2.1%	.1%	.1%	.1%	100.0%

表3-5-6. 水中運動の運動習慣

男の年齢階級と6水中運動のクロス表

		6水中運動					合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	
男の年齢階級	10歳代 度数	19	4	0	0	0	23
	男の年齢階級の%	82.6%	17.4%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	379	37	3	0	1	420
	男の年齢階級の%	90.2%	8.8%	.7%	.0%	.2%	100.0%
	30歳代 度数	932	33	2	1	0	968
	男の年齢階級の%	96.3%	3.4%	.2%	.1%	.0%	100.0%
	40歳代 度数	441	16	1	0	0	458
	男の年齢階級の%	96.3%	3.5%	.2%	.0%	.0%	100.0%
	50歳代 度数	372	13	1	1	0	387
	男の年齢階級の%	96.1%	3.4%	.3%	.3%	.0%	100.0%
	60歳以上 度数	172	5	2	0	0	179
	男の年齢階級の%	96.1%	2.8%	1.1%	.0%	.0%	100.0%
合計	度数	2315	108	9	2	1	2435
	男の年齢階級の%	95.1%	4.4%	.4%	.1%	.0%	100.0%

女の年齢階級と6水中運動のクロス表

		6水中運動					合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	114	2	0	1	0	117
	女の年齢階級の%	97.4%	1.7%	.0%	.9%	.0%	100.0%
	30歳代 度数	261	3	2	0	0	266
	女の年齢階級の%	98.1%	1.1%	.8%	.0%	.0%	100.0%
	40歳代 度数	252	6	1	0	0	259
	女の年齢階級の%	97.3%	2.3%	.4%	.0%	.0%	100.0%
	50歳代 度数	140	4	1	1	2	148
	女の年齢階級の%	94.6%	2.7%	.7%	.7%	1.4%	100.0%
	60歳以上 度数	20	1	1	0	0	22
	女の年齢階級の%	90.9%	4.5%	4.5%	.0%	.0%	100.0%
合計 度数	789	16	5	2	2	814	
女の年齢階級の%	96.9%	2.0%	.6%	.2%	.2%	100.0%	

表3-5-7. 水泳の運動習慣

男の年齢階級と7水泳のクロス表

		7水泳						合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
男の年齢階級	10歳代 度数	19	4	0	0	0	0	23
	男の年齢階級の%	82.6%	17.4%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	374	34	6	4	1	1	420
	男の年齢階級の%	89.0%	8.1%	1.4%	1.0%	.2%	.2%	100.0%
	30歳代 度数	923	32	8	4	1	0	968
	男の年齢階級の%	95.4%	3.3%	.8%	.4%	.1%	.0%	100.0%
	40歳代 度数	434	16	4	2	1	1	458
	男の年齢階級の%	94.8%	3.5%	.9%	.4%	.2%	.2%	100.0%
	50歳代 度数	366	15	3	2	1	0	387
	男の年齢階級の%	94.6%	3.9%	.8%	.5%	.3%	.0%	100.0%
	60歳以上 度数	172	4	3	0	0	0	179
	男の年齢階級の%	96.1%	2.2%	1.7%	.0%	.0%	.0%	100.0%
合計 度数		2288	105	24	12	4	2	2435
男の年齢階級の%		94.0%	4.3%	1.0%	.5%	.2%	.1%	100.0%

女の年齢階級と7水泳のクロス表

		7水泳						合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	0	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	114	2	0	0	1	1	117
	女の年齢階級の%	97.4%	1.7%	.0%	.0%	.9%	.0%	100.0%
	30歳代 度数	262	3	1	0	0	0	266
	女の年齢階級の%	98.5%	1.1%	.4%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	40歳代 度数	249	6	3	1	0	0	259
	女の年齢階級の%	96.1%	2.3%	1.2%	.4%	.0%	.0%	100.0%
	50歳代 度数	139	5	0	3	1	1	148
	女の年齢階級の%	93.9%	3.4%	.0%	2.0%	.7%	.0%	100.0%
	60歳以上 度数	19	2	0	0	1	0	22
	女の年齢階級の%	86.4%	9.1%	.0%	.0%	4.5%	.0%	100.0%
合計 度数		785	18	4	4	3	2	814
女の年齢階級の%		96.4%	2.2%	.5%	.5%	.4%	.0%	100.0%

表3-5-8. サイクリングの運動習慣

男の年齢階級と8サイクリングのクロス表

		8サイクリング						合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
男の年齢階級	10歳代 度数	19	3	1	0	0	0	23
	男の年齢階級の%	82.6%	13.0%	4.3%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	359	29	14	5	9	4	420
	男の年齢階級の%	85.5%	6.9%	3.3%	1.2%	2.1%	1.0%	100.0%
	30歳代 度数	899	38	10	11	8	2	968
	男の年齢階級の%	92.9%	3.9%	1.0%	1.1%	.8%	.2%	100.0%
	40歳代 度数	420	14	6	7	6	5	458
	男の年齢階級の%	91.7%	3.1%	1.3%	1.5%	1.3%	1.1%	100.0%
	50歳代 度数	346	17	7	8	7	2	387
	男の年齢階級の%	89.4%	4.4%	1.8%	2.1%	1.8%	.5%	100.0%
	60歳以上 度数	151	5	10	7	5	1	179
	男の年齢階級の%	84.4%	2.8%	5.6%	3.9%	2.8%	.6%	100.0%
合計 度数		2194	106	48	38	35	14	2435
男の年齢階級の%		90.1%	4.4%	2.0%	1.6%	1.4%	.6%	100.0%

女の年齢階級と8サイクリングのクロス表

		8サイクリング						合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	0	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	111	4	1	1	0	0	117
	女の年齢階級の%	94.9%	3.4%	.9%	.9%	.0%	.0%	100.0%
	30歳代 度数	260	4	1	1	0	0	266
	女の年齢階級の%	97.7%	1.5%	.4%	.4%	.0%	.0%	100.0%
	40歳代 度数	244	7	3	3	1	0	258
	女の年齢階級の%	94.6%	2.7%	1.2%	1.2%	.4%	.0%	100.0%
	50歳代 度数	142	4	0	0	2	0	148
	女の年齢階級の%	95.9%	2.7%	.0%	.0%	1.4%	.0%	100.0%
	60歳以上 度数	19	2	0	0	1	0	22
	女の年齢階級の%	86.4%	9.1%	.0%	.0%	4.5%	.0%	100.0%
合計 度数		778	21	5	5	4	0	813
女の年齢階級の%		95.7%	2.6%	.6%	.6%	.5%	.0%	100.0%

表3-5-9. その他の運動習慣

男の年齢階級と9その他自由記載のクロス表

		9その他自由記載						合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
男の年齢階級	10歳代 度数	16	2	0	1	3	1	23
	男の年齢階級の%	69.6%	8.7%	.0%	4.3%	13.0%	4.3%	100.0%
	20歳代 度数	357	26	6	9	9	13	420
	男の年齢階級の%	85.0%	6.2%	1.4%	2.1%	2.1%	3.1%	100.0%
	30歳代 度数	875	31	6	27	19	10	968
	男の年齢階級の%	90.4%	3.2%	.6%	2.8%	2.0%	1.0%	100.0%
	40歳代 度数	408	15	5	14	10	6	458
	男の年齢階級の%	89.1%	3.3%	1.1%	3.1%	2.2%	1.3%	100.0%
	50歳代 度数	346	10	5	8	14	4	387
	男の年齢階級の%	89.4%	2.6%	1.3%	2.1%	3.6%	1.0%	100.0%
	60歳以上 度数	150	6	2	8	9	4	179
	男の年齢階級の%	83.8%	3.4%	1.1%	4.5%	5.0%	2.2%	100.0%
合計 度数		2152	90	24	67	64	38	2435
男の年齢階級の%		88.4%	3.7%	1.0%	2.8%	2.6%	1.6%	100.0%

女の年齢階級と9その他自由記載のクロス表

		9その他自由記載						合計
		当てはまらない	30分未満	30-60分未満	60-120分未満	120-240分未満	240分以上	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	0	0	0	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	110	1	0	4	2	0	117
	女の年齢階級の%	94.0%	.9%	.0%	3.4%	1.7%	.0%	100.0%
	30歳代 度数	252	3	2	4	3	2	266
	女の年齢階級の%	94.7%	1.1%	.8%	1.5%	1.1%	.8%	100.0%
	40歳代 度数	241	5	1	8	2	2	259
	女の年齢階級の%	93.1%	1.9%	.4%	3.1%	.8%	.8%	100.0%
	50歳代 度数	131	6	1	2	6	2	148
	女の年齢階級の%	88.5%	4.1%	.7%	1.4%	4.1%	1.4%	100.0%
	60歳以上 度数	18	2	0	2	0	0	22
	女の年齢階級の%	81.8%	9.1%	.0%	9.1%	.0%	.0%	100.0%
合計 度数		754	17	4	20	13	6	814
女の年齢階級の%		92.6%	2.1%	.5%	2.5%	1.6%	.7%	100.0%

図3-10-1. 男のBMI

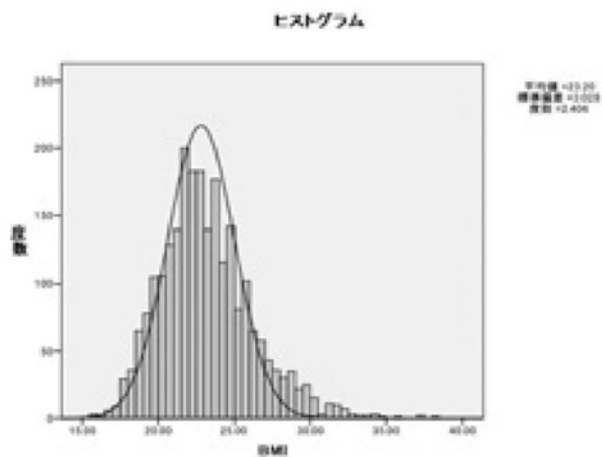


図3-10-2. 女のBMIの分布

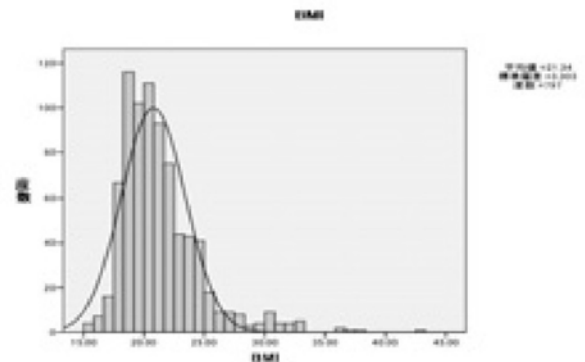


図3-11-1. 男の1週間当たりの運動量
(運動3メッツ以上, 単位:メッツ)

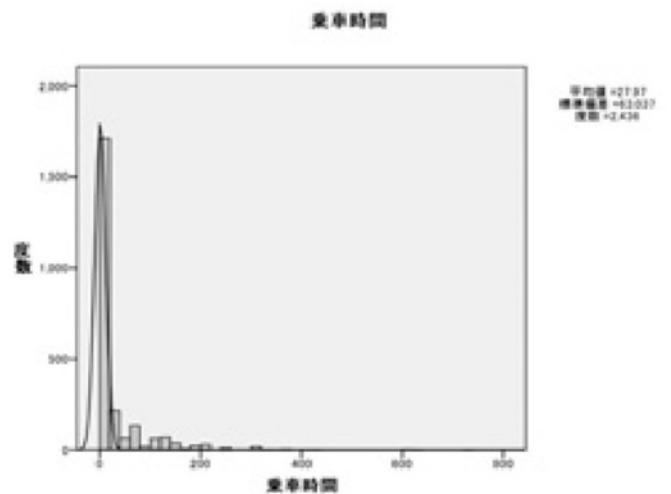
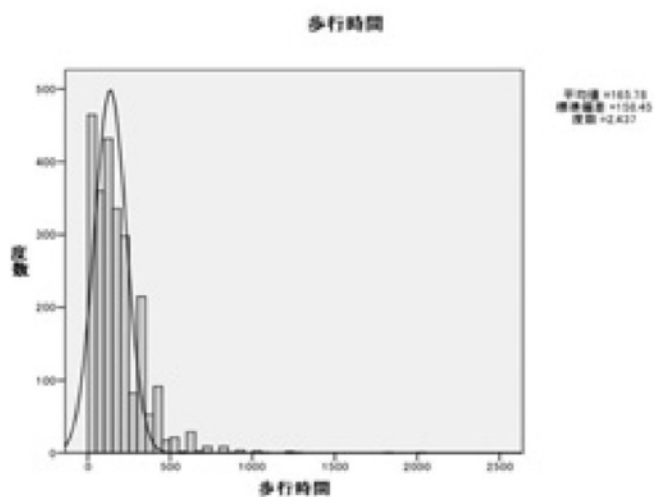
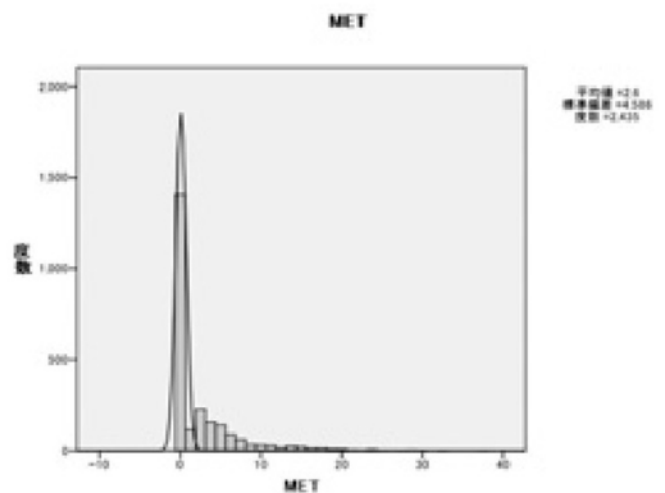
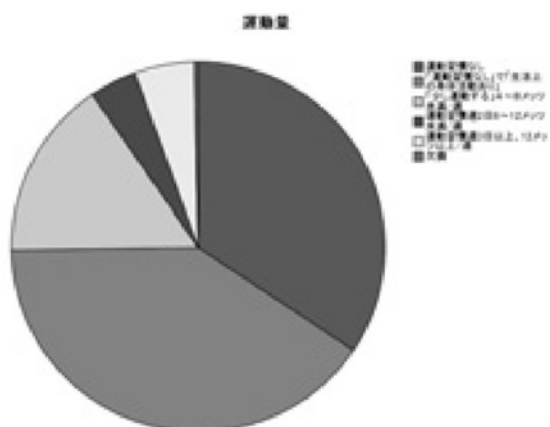
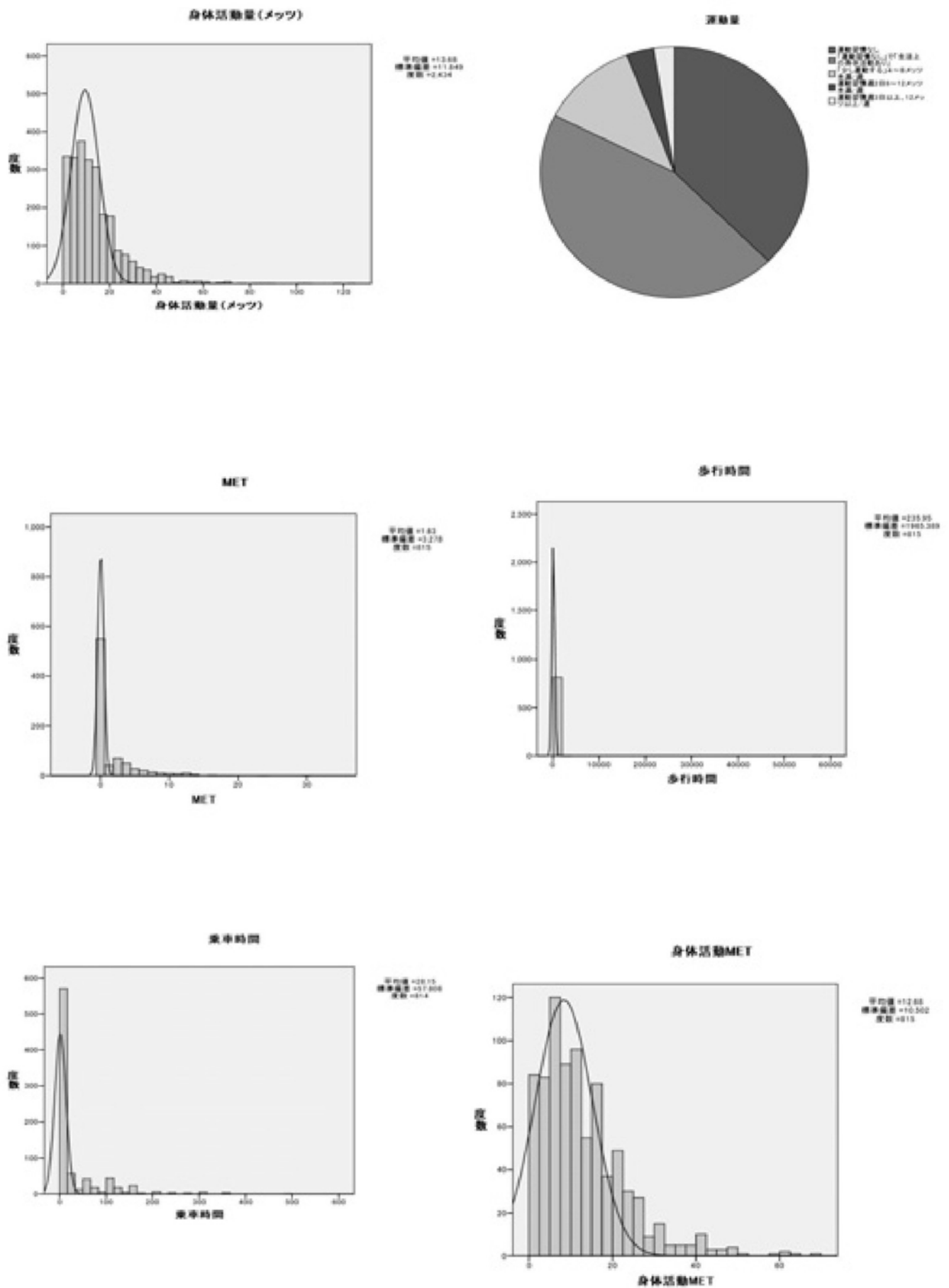


図3-11-2. 女の運動量の分布



4. 運動習慣と健康の関係

男の運動量とリスク分類のクロス表

			リスク分類			合計
			1	2	3	
運動量	運動習慣なし	度数	459	352	29	840
		運動量の%	54.6%	41.9%	3.5%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	560	390	35	985
		運動量の%	56.9%	39.6%	3.6%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	229	143	9	381
		運動量の%	60.1%	37.5%	2.4%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	47	50	3	100
		運動量の%	47.0%	50.0%	3.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	75	50	2	127
		運動量の%	59.1%	39.4%	1.6%	100.0%
合計		度数	1370	985	78	2433
		運動量の%	56.3%	40.5%	3.2%	100.0%

男の運動量とBMIのクロス表

			BMI				合計
			18未満	18～25未満	25～30未満	30以上	
運動量	運動習慣なし	度数	18	602	184	25	829
		運動量の%	2.2%	72.6%	22.2%	3.0%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	24	749	185	22	980
		運動量の%	2.4%	76.4%	18.9%	2.2%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	6	283	72	9	370
		運動量の%	1.6%	76.5%	19.5%	2.4%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	74	24	2	100
		運動量の%	.0%	74.0%	24.0%	2.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	91	30	4	125
		運動量の%	.0%	72.8%	24.0%	3.2%	100.0%
合計		度数	48	1799	495	62	2404
		運動量の%	2.0%	74.8%	20.6%	2.6%	100.0%

男の運動量と肥満のクロス表

			肥満					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	6	622	108	102	2	840
		運動量の%	.7%	74.0%	12.9%	12.1%	.2%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	7	770	100	104	6	987
		運動量の%	.7%	78.0%	10.1%	10.5%	.6%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	10	298	42	31	0	381
		運動量の%	2.6%	78.2%	11.0%	8.1%	.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	75	13	12	0	100
		運動量の%	.0%	75.0%	13.0%	12.0%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	91	17	19	0	127
		運動量の%	.0%	71.7%	13.4%	15.0%	.0%	100.0%
合計		度数	23	1856	280	268	8	2435
		運動量の%	.9%	76.2%	11.5%	11.0%	.3%	100.0%

男の運動量とメタボリックシンドロームのクロス表

			メタボリックシンドローム					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	6	645	79	107	3	840
		運動量の%	.7%	76.8%	9.4%	12.7%	.4%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	8	791	73	108	7	987
		運動量の%	.8%	80.1%	7.4%	10.9%	.7%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	10	304	26	41	0	381
		運動量の%	2.6%	79.8%	6.8%	10.8%	.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	75	10	15	0	100
		運動量の%	.0%	75.0%	10.0%	15.0%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	104	13	9	1	127
		運動量の%	.0%	81.9%	10.2%	7.1%	.8%	100.0%
合計		度数	24	1919	201	280	11	2435
		運動量の%	1.0%	78.8%	8.3%	11.5%	.5%	100.0%

男の運動量と高血圧のクロス表

			高血圧					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	6	730	44	10	50	840
		運動量の%	.7%	86.9%	5.2%	1.2%	6.0%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	9	847	47	14	70	987
		運動量の%	.9%	85.8%	4.8%	1.4%	7.1%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	6	314	31	7	23	381
		運動量の%	1.6%	82.4%	8.1%	1.8%	6.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	77	8	4	11	100
		運動量の%	.0%	77.0%	8.0%	4.0%	11.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	117	6	2	2	127
		運動量の%	.0%	92.1%	4.7%	1.6%	1.6%	100.0%
合計		度数	21	2085	136	37	156	2435
		運動量の%	.9%	85.6%	5.6%	1.5%	6.4%	100.0%

男の運動量と糖尿病のクロス表

			糖尿病					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	7	795	15	9	14	840
		運動量の%	.8%	94.6%	1.8%	1.1%	1.7%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	7	928	22	9	21	987
		運動量の%	.7%	94.0%	2.2%	.9%	2.1%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	8	355	3	2	13	381
		運動量の%	2.1%	93.2%	.8%	.5%	3.4%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	94	3	0	3	100
		運動量の%	.0%	94.0%	3.0%	.0%	3.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	1	124	0	0	2	127
		運動量の%	.8%	97.6%	.0%	.0%	1.6%	100.0%
	合計	度数	23	2296	43	20	53	2435
		運動量の%	.9%	94.3%	1.8%	.8%	2.2%	100.0%

男の運動量と高脂血症のクロス表

			高脂血症					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	6	715	63	28	28	840
		運動量の%	.7%	85.1%	7.5%	3.3%	3.3%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	8	849	69	32	29	987
		運動量の%	.8%	86.0%	7.0%	3.2%	2.9%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	11	326	27	10	7	381
		運動量の%	2.9%	85.6%	7.1%	2.6%	1.8%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	84	10	3	3	100
		運動量の%	.0%	84.0%	10.0%	3.0%	3.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	109	9	5	4	127
		運動量の%	.0%	85.8%	7.1%	3.9%	3.1%	100.0%
	合計	度数	25	2083	178	78	71	2435
		運動量の%	1.0%	85.5%	7.3%	3.2%	2.9%	100.0%

男の運動量と高尿酸血症のクロス表

			高尿酸血症					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	7	789	22	3	19	840
		運動量の%	.8%	93.9%	2.6%	.4%	2.3%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	9	899	33	8	38	987
		運動量の%	.9%	91.1%	3.3%	.8%	3.9%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	9	346	14	3	9	381
		運動量の%	2.4%	90.8%	3.7%	.8%	2.4%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	90	3	2	5	100
		運動量の%	.0%	90.0%	3.0%	2.0%	5.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	118	3	4	2	127
		運動量の%	.0%	92.9%	2.4%	3.1%	1.6%	100.0%
	合計	度数	25	2242	75	20	73	2435
		運動量の%	1.0%	92.1%	3.1%	.8%	3.0%	100.0%

男の運動量と肝臓病のクロス表

			肝臓病					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	7	793	26	10	4	840
		運動量の%	.8%	94.4%	3.1%	1.2%	.5%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	8	936	22	8	12	986
		運動量の%	.8%	94.9%	2.2%	.8%	1.2%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	9	362	8	1	1	381
		運動量の%	2.4%	95.0%	2.1%	.3%	.3%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	95	4	1	0	100
		運動量の%	.0%	95.0%	4.0%	1.0%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	123	4	0	0	127
		運動量の%	.0%	96.9%	3.1%	.0%	.0%	100.0%
	合計	度数	24	2309	64	20	17	2434
		運動量の%	1.0%	94.9%	2.6%	.8%	.7%	100.0%

男の運動量とその他の疾患のクロス表

			その他の疾患					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	6	765	29	4	36	840
		運動量の%	.7%	91.1%	3.5%	.5%	4.3%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	8	881	47	2	49	987
		運動量の%	.8%	89.3%	4.8%	.2%	5.0%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	6	335	15	2	23	381
		運動量の%	1.6%	87.9%	3.9%	.5%	6.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	92	6	1	1	100
		運動量の%	.0%	92.0%	6.0%	1.0%	1.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	121	3	0	3	127
		運動量の%	.0%	95.3%	2.4%	.0%	2.4%	100.0%
	合計	度数	20	2194	100	9	112	2435
		運動量の%	.8%	90.1%	4.1%	.4%	4.6%	100.0%

男のクロス表

男の年齢階級		リスク分類			合計
		1	2	3	
10 歳代	運動量 運動習慣なし	度数 6	1		7
		運動量の% 85.7%	14.3%		100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 6	1		7
		運動量の% 85.7%	14.3%		100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 4	0		4
		運動量の% 100.0%	.0%		100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 1	0		1
		運動量の% 100.0%	.0%		100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 2	2		4
		運動量の% 50.0%	50.0%		100.0%
20 歳代	合計	度数 19	4		23
		運動量の% 82.6%	17.4%		100.0%
	運動量 運動習慣なし	度数 100	23	1	124
		運動量の% 80.6%	18.5%	.8%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 129	22	1	152
		運動量の% 84.9%	14.5%	.7%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 65	8	1	74
		運動量の% 87.8%	10.8%	1.4%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 17	4	0	21
		運動量の% 81.0%	19.0%	.0%	100.0%
30 歳代	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 36	11	0	47
		運動量の% 76.6%	23.4%	.0%	100.0%
	合計	度数 347	68	3	418
		運動量の% 83.0%	16.3%	.7%	100.0%
	運動量 運動習慣なし	度数 231	150	3	384
		運動量の% 60.2%	39.1%	.8%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 263	115	5	383
		運動量の% 68.7%	30.0%	1.3%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 99	36	0	135
		運動量の% 73.3%	26.7%	.0%	100.0%
40 歳代	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 17	12	0	29
		運動量の% 58.6%	41.4%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 24	12	0	36
		運動量の% 66.7%	33.3%	.0%	100.0%
	合計	度数 634	325	8	967
		運動量の% 65.6%	33.6%	.8%	100.0%
	運動量 運動習慣なし	度数 65	79	2	146
		運動量の% 44.5%	54.1%	1.4%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 97	114	9	220
		運動量の% 44.1%	51.8%	4.1%	100.0%
50 歳代	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 22	35	1	58
		運動量の% 37.9%	60.3%	1.7%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 6	10	0	16
		運動量の% 37.5%	62.5%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 7	11	0	18
		運動量の% 38.9%	61.1%	.0%	100.0%
	合計	度数 197	249	12	458
		運動量の% 43.0%	54.4%	2.6%	100.0%
	運動量 運動習慣なし	度数 45	70	9	124
		運動量の% 36.3%	56.5%	7.3%	100.0%
60 歳以上	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 45	96	15	156
		運動量の% 28.8%	61.5%	9.6%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 27	43	4	74
		運動量の% 36.5%	58.1%	5.4%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 3	12	0	15
		運動量の% 20.0%	80.0%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 4	11	2	17
		運動量の% 23.5%	64.7%	11.8%	100.0%
	合計	度数 124	232	30	386
		運動量の% 32.1%	60.1%	7.8%	100.0%
60 歳以上	運動量 運動習慣なし	度数 10	29	14	53
		運動量の% 18.9%	54.7%	26.4%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 20	42	5	67
		運動量の% 29.9%	62.7%	7.5%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 12	21	3	36
		運動量の% 33.3%	58.3%	8.3%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 3	12	3	18
		運動量の% 16.7%	66.7%	16.7%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 2	3	0	5
		運動量の% 40.0%	60.0%	.0%	100.0%
60 歳以上	合計	度数 47	107	25	179
		運動量の% 26.3%	59.8%	14.0%	100.0%

男のクロス表

男の年齢階級		糖尿病					合計
		0	該当せず	該当あり	指導のみ	服薬中	
10 歳代	運動量 運動習慣なし	度数 7					7
		運動量の% 100.0%					100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 7					7
		運動量の% 100.0%					100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 4					4
		運動量の% 100.0%					100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 1					1
		運動量の% 100.0%					100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 4					4
		運動量の% 100.0%					100.0%
20 歳代	合計	度数 23					23
		運動量の% 100.0%					100.0%
	運動量 運動習慣なし	度数 3	120		1	0	124
		運動量の% 2.4%	96.8%		.8%	.0%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 0	151		0	1	152
		運動量の% .0%	99.3%		.0%	.7%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 0	74		0	0	74
		運動量の% .0%	100.0%		.0%	.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 0	21		0	0	21
		運動量の% .0%	100.0%		.0%	.0%	100.0%
30 歳代	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 0	47		0	0	47
		運動量の% .0%	100.0%		.0%	.0%	100.0%
	合計	度数 3	413		1	1	418
		運動量の% .7%	98.8%		.2%	.2%	100.0%
	運動量 運動習慣なし	度数 1	378	3	1	1	384
		運動量の% .3%	98.4%	.8%	.3%	.3%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 2	373	4	1	4	384
		運動量の% .5%	97.1%	1.0%	.3%	1.0%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 1	133	0	0	1	135
		運動量の% .7%	98.5%	.0%	.0%	.7%	100.0%
40 歳代	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 0	28	0	0	1	29
		運動量の% .0%	96.6%	.0%	.0%	3.4%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 0	36	0	0	0	36
		運動量の% .0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	合計	度数 4	948	7	2	7	968
		運動量の% .4%	97.9%	.7%	.2%	.7%	100.0%
	運動量 運動習慣なし	度数 0	141	2	3	0	146
		運動量の% .0%	96.6%	1.4%	2.1%	.0%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 2	206	5	3	4	220
		運動量の% .9%	93.6%	2.3%	1.4%	1.8%	100.0%
50 歳代	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 1	54	1	0	2	58
		運動量の% 1.7%	93.1%	1.7%	.0%	3.4%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 0	16	0	0	0	16
		運動量の% .0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 0	17	0	0	1	18
		運動量の% .0%	94.4%	.0%	.0%	5.6%	100.0%
	合計	度数 3	434	8	6	7	458
		運動量の% .7%	94.8%	1.7%	1.3%	1.5%	100.0%
	運動量 運動習慣なし	度数 2	106	6	3	7	124
		運動量の% 1.6%	85.5%	4.8%	2.4%	5.6%	100.0%
60 歳以上	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 2	135	7	5	8	157
		運動量の% 1.3%	86.0%	4.5%	3.2%	5.1%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 3	60	1	1	9	74
		運動量の% 4.1%	81.1%	1.4%	1.4%	12.2%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 0	14	1	0	0	15
		運動量の% .0%	93.3%	6.7%	.0%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 0	16	0	0	1	17
		運動量の% .0%	94.1%	.0%	.0%	5.9%	100.0%
	合計	度数 7	331	15	9	25	387
		運動量の% 1.8%	85.5%	3.9%	2.3%	6.5%	100.0%
60 歳以上	運動量 運動習慣なし	度数 0	42	4	1	6	53
		運動量の% .0%	79.2%	7.5%	1.9%	11.3%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 1	56	6	0	4	67
		運動量の% 1.5%	83.6%	9.0%	.0%	6.0%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 3	30	1	1	1	36
		運動量の% 8.3%	83.3%	2.8%	2.8%	2.8%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数 0	14	2	0	2	18
		運動量の% .0%	77.8%	11.1%	.0%	11.1%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数 1	4	0	0	0	5
		運動量の% 20.0%	80.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
60 歳以上	合計	度数 5	146	13	2	13	179
		運動量の% 2.8%	81.6%	7.3%	1.1%	7.3%	100.0%

4. 運動習慣と健康の関係

女の運動量とリスク分類のクロス表

			リスク分類			合計
			1	2	3	
運動量	運動習慣なし	度数	216	84	2	302
		運動量の%	71.5%	27.8%	.7%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	254	102	5	361
		運動量の%	70.4%	28.3%	1.4%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	69	24	2	95
		運動量の%	72.6%	25.3%	2.1%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	18	9	0	27
		運動量の%	66.7%	33.3%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	11	9	0	20
		運動量の%	55.0%	45.0%	.0%	100.0%
	合計	度数	568	228	9	805
		運動量の%	70.6%	28.3%	1.1%	100.0%

女の運動量とBMIのクロス表

			BMI				合計
			18未満	18～25未満	25～30未満	30以上	
運動量	運動習慣なし	度数	35	239	15	11	300
		運動量の%	11.7%	79.7%	5.0%	3.7%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	25	288	32	12	357
		運動量の%	7.0%	80.7%	9.0%	3.4%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	5	82	3	4	94
		運動量の%	5.3%	87.2%	3.2%	4.3%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	26	1	0	27
		運動量の%	.0%	96.3%	3.7%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	18	1	0	19
		運動量の%	.0%	94.7%	5.3%	.0%	100.0%
	合計	度数	65	653	52	27	797
		運動量の%	8.2%	81.9%	6.5%	3.4%	100.0%

女の運動量と肥満のクロス表

			肥満					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	2	276	19	8	1	306
		運動量の%	.7%	90.2%	6.2%	2.6%	.3%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	3	318	27	15	3	366
		運動量の%	.8%	86.9%	7.4%	4.1%	.8%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	2	86	4	4	0	96
		運動量の%	2.1%	89.6%	4.2%	4.2%	.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	26	0	1	0	27
		運動量の%	.0%	96.3%	.0%	3.7%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	15	2	3	0	20
		運動量の%	.0%	75.0%	10.0%	15.0%	.0%	100.0%
	合計	度数	7	721	52	31	4	815
		運動量の%	.9%	88.5%	6.4%	3.8%	.5%	100.0%

女の運動量とメタボリックシンドロームのクロス表

			メタボリックシンドローム					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	2	290	8	5	1	306
		運動量の%	.7%	94.8%	2.6%	1.6%	.3%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	5	345	6	9	1	366
		運動量の%	1.4%	94.3%	1.6%	2.5%	.3%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	2	89	3	2	0	96
		運動量の%	2.1%	92.7%	3.1%	2.1%	.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	26	0	1	0	27
		運動量の%	.0%	96.3%	.0%	3.7%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	18	0	2	0	20
		運動量の%	.0%	90.0%	.0%	10.0%	.0%	100.0%
	合計	度数	9	768	17	19	2	815
		運動量の%	1.1%	94.2%	2.1%	2.3%	.2%	100.0%

女の運動量と高血圧のクロス表

			高血圧					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	2	285	4	4	10	305
		運動量の%	.7%	93.4%	1.3%	1.3%	3.3%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	5	337	6	3	15	366
		運動量の%	1.4%	92.1%	1.6%	.8%	4.1%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	2	88	1	1	4	96
		運動量の%	2.1%	91.7%	1.0%	1.0%	4.2%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	24	1	0	2	27
		運動量の%	.0%	88.9%	3.7%	.0%	7.4%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	19	0	0	1	20
		運動量の%	.0%	95.0%	.0%	.0%	5.0%	100.0%
	合計	度数	9	753	12	8	32	814
		運動量の%	1.1%	92.5%	1.5%	1.0%	3.9%	100.0%

女の運動量と糖尿病のクロス表

			糖尿病					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	2	300	0	1	3	306
		運動量の%	.7%	98.0%	.0%	.3%	1.0%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	5	351	2	2	6	366
		運動量の%	1.4%	95.9%	.5%	.5%	1.6%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	2	91	2	0	1	96
		運動量の%	2.1%	94.8%	2.1%	.0%	1.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	26	0	0	1	27
		運動量の%	.0%	96.3%	.0%	.0%	3.7%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	20	0	0	0	20
		運動量の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
合計	度数	9	788	4	3	11	815	
	運動量の%	1.1%	96.7%	.5%	.4%	1.3%	100.0%	

女の運動量と高脂血症のクロス表

			高脂血症					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	2	274	11	6	12	305
		運動量の%	.7%	89.8%	3.6%	2.0%	3.9%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	4	316	26	11	9	366
		運動量の%	1.1%	86.3%	7.1%	3.0%	2.5%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	2	85	4	3	2	96
		運動量の%	2.1%	88.5%	4.2%	3.1%	2.1%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	25	1	1	0	27
		運動量の%	.0%	92.6%	3.7%	3.7%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	17	2	1	0	20
		運動量の%	.0%	85.0%	10.0%	5.0%	.0%	100.0%
合計	度数	8	717	44	22	23	814	
	運動量の%	1.0%	88.1%	5.4%	2.7%	2.8%	100.0%	

女の運動量と高尿酸血症のクロス表

			高尿酸血症				合計
			0	該当せず	放置・経過観察	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	2	303	1	0	306
		運動量の%	.7%	99.0%	.3%	.0%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	5	360	0	1	366
		運動量の%	1.4%	98.4%	.0%	.3%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	2	94	0	0	96
		運動量の%	2.1%	97.9%	.0%	.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	27	0	0	27
		運動量の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	20	0	0	20
		運動量の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	100.0%
合計	度数	9	804	1	1	815	
	運動量の%	1.1%	98.7%	.1%	.1%	100.0%	

女の運動量と肝臓病のクロス表

			肝臓病					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	2	299	2	1	2	306
		運動量の%	.7%	97.7%	.7%	.3%	.7%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	5	358	2	0	1	366
		運動量の%	1.4%	97.8%	.5%	.0%	.3%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	2	91	2	0	1	96
		運動量の%	2.1%	94.8%	2.1%	.0%	1.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	27	0	0	0	27
		運動量の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	20	0	0	0	20
		運動量の%	.0%	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
合計	度数	9	795	6	1	4	815	
	運動量の%	1.1%	97.5%	.7%	.1%	.5%	100.0%	

女の運動量とその他の疾患のクロス表

			その他の疾患					合計
			0	該当せず	放置・経過観察	指導のみ	服薬中	
運動量	運動習慣なし	度数	2	273	15	2	14	306
		運動量の%	.7%	89.2%	4.9%	.7%	4.6%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数	5	330	14	2	15	366
		運動量の%	1.4%	90.2%	3.8%	.5%	4.1%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数	1	84	10	0	1	96
		運動量の%	1.0%	87.5%	10.4%	.0%	1.0%	100.0%
	運動習慣週2日8～12メッツ未満/週	度数	0	23	2	0	2	27
		運動量の%	.0%	85.2%	7.4%	.0%	7.4%	100.0%
	運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週	度数	0	17	2	1	0	20
		運動量の%	.0%	85.0%	10.0%	5.0%	.0%	100.0%
合計	度数	8	727	43	5	32	815	
	運動量の%	1.0%	89.2%	5.3%	6%	3.9%	100.0%	

女のクロス表

女の年齢階級		リスク分類			合計
		1	2	3	
10歳代	運動量 運動習慣なし	度数 2			2
		運動量の% 100.0%			100.0%
	合計	度数 2			2
		運動量の% 100.0%			100.0%
20歳代	運動量 運動習慣なし	度数 30	3		33
		運動量の% 90.9%	9.1%		100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 61	1		62
		運動量の% 98.4%	1.6%		100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 13	1		14
		運動量の% 92.9%	7.1%		100.0%
	運動習慣2日8～12メッツ未満/週	度数 5	0		5
		運動量の% 100.0%	.0%		100.0%
	運動習慣3日以上、12メッツ以上/週	度数 2	1		3
		運動量の% 66.7%	33.3%		100.0%
	合計	度数 111	6		117
		運動量の% 94.9%	5.1%		100.0%
30歳代	運動量 運動習慣なし	度数 95	23	0	118
		運動量の% 80.5%	19.5%	.0%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 97	21	1	119
		運動量の% 81.5%	17.6%	.8%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 14	7	0	21
		運動量の% 66.7%	33.3%	.0%	100.0%
	運動習慣2日8～12メッツ未満/週	度数 2	0	0	2
		運動量の% 100.0%	.0%	.0%	100.0%
	運動習慣3日以上、12メッツ以上/週	度数 3	0	0	3
		運動量の% 100.0%	.0%	.0%	100.0%
	合計	度数 211	51	1	263
		運動量の% 80.2%	19.4%	.4%	100.0%
40歳代	運動量 運動習慣なし	度数 67	27	0	94
		運動量の% 71.3%	28.7%	.0%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 68	39	2	109
		運動量の% 62.4%	35.8%	1.8%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 27	7	1	35
		運動量の% 77.1%	20.0%	2.9%	100.0%
	運動習慣2日8～12メッツ未満/週	度数 7	2	0	9
		運動量の% 77.8%	22.2%	.0%	100.0%
	運動習慣3日以上、12メッツ以上/週	度数 4	3	0	7
		運動量の% 57.1%	42.9%	.0%	100.0%
	合計	度数 173	78	3	254
		運動量の% 68.1%	30.7%	1.2%	100.0%
50歳代	運動量 運動習慣なし	度数 20	24	2	46
		運動量の% 43.5%	52.2%	4.3%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 27	36	1	64
		運動量の% 42.2%	56.3%	1.6%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 12	8	1	21
		運動量の% 57.1%	38.1%	4.8%	100.0%
	運動習慣2日8～12メッツ未満/週	度数 4	7	0	11
		運動量の% 36.4%	63.6%	.0%	100.0%
	運動習慣3日以上、12メッツ以上/週	度数 2	2	0	4
		運動量の% 50.0%	50.0%	.0%	100.0%
	合計	度数 65	77	4	146
		運動量の% 44.5%	52.7%	2.7%	100.0%
60歳以上	運動量 運動習慣なし	度数 2	7	0	9
		運動量の% 22.2%	77.8%	.0%	100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 1	5	1	7
		運動量の% 14.3%	71.4%	14.3%	100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 2	1	0	3
		運動量の% 66.7%	33.3%	.0%	100.0%
	運動習慣3日以上、12メッツ以上/週	度数 0	3	0	3
		運動量の% .0%	100.0%	.0%	100.0%
	合計	度数 5	16	1	22
		運動量の% 22.7%	72.7%	4.5%	100.0%

女のクロス表

女の年齢階級		糖尿病						合計
		0	該当せず	食事・血糖検査	指導のみ	服薬中		
10歳代	運動量 運動習慣なし	度数 2						2
		運動量の% 100.0%						100.0%
	合計	度数 2						2
		運動量の% 100.0%						100.0%
20歳代	運動量 運動習慣なし	度数 33						33
		運動量の% 100.0%						100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 62						62
		運動量の% 100.0%						100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 14						14
		運動量の% 100.0%						100.0%
	運動習慣2日8～12メッツ未満/週	度数 5						5
		運動量の% 100.0%						100.0%
	運動習慣3日以上、12メッツ以上/週	度数 3						3
		運動量の% 100.0%						100.0%
	合計	度数 117						117
		運動量の% 100.0%						100.0%
30歳代	運動量 運動習慣なし	度数 2	117			1		120
		運動量の% 1.7%	97.5%			.8%		100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 1	118			1		120
		運動量の% .8%	98.3%			.8%		100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 0	21			0		21
		運動量の% .0%	100.0%			.0%		100.0%
	運動習慣2日8～12メッツ未満/週	度数 0	2			0		2
		運動量の% .0%	100.0%			.0%		100.0%
	運動習慣3日以上、12メッツ以上/週	度数 0	3			0		3
		運動量の% .0%	100.0%			.0%		100.0%
	合計	度数 3	261			2		266
		運動量の% 1.1%	98.1%			.8%		100.0%
40歳代	運動量 運動習慣なし	度数 0	95	0	0	0		95
		運動量の% .0%	100.0%	.0%	.0%	.0%		100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 4	104	0	2	3		113
		運動量の% 3.5%	92.0%	.0%	1.8%	2.7%		100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 0	34	1	0	0		35
		運動量の% .0%	97.1%	2.9%	.0%	.0%		100.0%
	運動習慣2日8～12メッツ未満/週	度数 0	9	0	0	0		9
		運動量の% .0%	100.0%	.0%	.0%	.0%		100.0%
	運動習慣3日以上、12メッツ以上/週	度数 0	7	0	0	0		7
		運動量の% .0%	100.0%	.0%	.0%	.0%		100.0%
	合計	度数 4	249	1	2	3		259
		運動量の% 1.5%	96.1%	.4%	.8%	1.2%		100.0%
50歳代	運動量 運動習慣なし	度数 0	44	0	1	2		47
		運動量の% .0%	93.6%	.0%	2.1%	4.3%		100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 0	61	2	0	1		64
		運動量の% .0%	95.3%	3.1%	.0%	1.6%		100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 1	19	1	0	1		22
		運動量の% 4.5%	86.4%	4.5%	.0%	4.5%		100.0%
	運動習慣2日8～12メッツ未満/週	度数 0	10	0	0	1		11
		運動量の% .0%	90.9%	.0%	.0%	9.1%		100.0%
	運動習慣3日以上、12メッツ以上/週	度数 0	4	0	0	0		4
		運動量の% .0%	100.0%	.0%	.0%	.0%		100.0%
	合計	度数 1	138	3	1	5		148
		運動量の% .7%	93.2%	2.0%	.7%	3.4%		100.0%
60歳以上	運動量 運動習慣なし	度数 9				0		9
		運動量の% 100.0%				.0%		100.0%
	「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」	度数 6				1		7
		運動量の% 85.7%				14.3%		100.0%
	「少し運動する」4～8メッツ未満/週	度数 3				0		3
		運動量の% 100.0%				.0%		100.0%
	運動習慣3日以上、12メッツ以上/週	度数 3				0		3
		運動量の% 100.0%				.0%		100.0%
	合計	度数 21				1		22
		運動量の% 95.5%				4.5%		100.0%

5. 運動の推進要因と阻害要因の結果

表5-1-1. 男の年齢階級と運動を一緒にする友人・仲間がいるのクロス表

		運動を一緒にする友人・仲間がいる		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	7	16	23
	男の年齢階級の%	30.4%	69.6%	100.0%
	20歳代 度数	195	225	420
	男の年齢階級の%	46.4%	53.6%	100.0%
	30歳代 度数	604	364	968
	男の年齢階級の%	62.4%	37.6%	100.0%
	40歳代 度数	330	128	458
	男の年齢階級の%	72.1%	27.9%	100.0%
	50歳代 度数	288	99	387
	男の年齢階級の%	74.4%	25.6%	100.0%
	60歳以上 度数	127	52	179
	男の年齢階級の%	70.9%	29.1%	100.0%
合計 度数		1551	884	2435
男の年齢階級の%		63.7%	36.3%	100.0%

表5-5-1. 男の年齢階級と検査で指摘され、運動をするように保健指導を受けたので運動している。のクロス表

		5検査で指摘され、運動をするように保健指導を受けたので運動している。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	23	0	23
	男の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	417	3	420
	男の年齢階級の%	99.3%	.7%	100.0%
	30歳代 度数	947	21	968
	男の年齢階級の%	97.8%	2.2%	100.0%
	40歳代 度数	418	40	458
	男の年齢階級の%	91.3%	8.7%	100.0%
	50歳代 度数	352	35	387
	男の年齢階級の%	91.0%	9.0%	100.0%
	60歳以上 度数	159	20	179
	男の年齢階級の%	88.8%	11.2%	100.0%
合計 度数		2316	119	2435
男の年齢階級の%		95.1%	4.9%	100.0%

表5-2-1. 男の年齢階級と運動をすると楽しいのクロス表

		2運動をすると楽しい		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	7	16	23
	男の年齢階級の%	30.4%	69.6%	100.0%
	20歳代 度数	120	300	420
	男の年齢階級の%	28.6%	71.4%	100.0%
	30歳代 度数	388	580	968
	男の年齢階級の%	40.1%	59.9%	100.0%
	40歳代 度数	223	235	458
	男の年齢階級の%	48.7%	51.3%	100.0%
	50歳代 度数	202	185	387
	男の年齢階級の%	52.2%	47.8%	100.0%
	60歳以上 度数	93	86	179
	男の年齢階級の%	52.0%	48.0%	100.0%
合計 度数		1033	1402	2435
男の年齢階級の%		42.4%	57.6%	100.0%

表5-6-1. 男の年齢階級と美しくなりたいためにしている。のクロス表

		6美しくなりたいためにしている。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	22	1	23
	男の年齢階級の%	95.7%	4.3%	100.0%
	20歳代 度数	398	22	420
	男の年齢階級の%	94.8%	5.2%	100.0%
	30歳代 度数	927	41	968
	男の年齢階級の%	95.8%	4.2%	100.0%
	40歳代 度数	445	13	458
	男の年齢階級の%	97.2%	2.8%	100.0%
	50歳代 度数	384	3	387
	男の年齢階級の%	99.2%	.8%	100.0%
	60歳以上 度数	176	3	179
	男の年齢階級の%	98.3%	1.7%	100.0%
合計 度数		2352	83	2435
男の年齢階級の%		96.6%	3.4%	100.0%

表5-3-1. 男の年齢階級と運動をすると周囲から褒められるのクロス表

		3運動をすると周囲から褒められる		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	21	2	23
	男の年齢階級の%	91.3%	8.7%	100.0%
	20歳代 度数	374	46	420
	男の年齢階級の%	89.0%	11.0%	100.0%
	30歳代 度数	920	48	968
	男の年齢階級の%	95.0%	5.0%	100.0%
	40歳代 度数	443	15	458
	男の年齢階級の%	96.7%	3.3%	100.0%
	50歳代 度数	376	11	387
	男の年齢階級の%	97.2%	2.8%	100.0%
	60歳以上 度数	171	8	179
	男の年齢階級の%	95.5%	4.5%	100.0%
合計 度数		2305	130	2435
男の年齢階級の%		94.7%	5.3%	100.0%

表5-7-1. 男の年齢階級と運動の指導者として活躍しているのクロス表

		7運動の指導者として活躍している		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	23	0	23
	男の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	411	9	420
	男の年齢階級の%	97.9%	2.1%	100.0%
	30歳代 度数	945	23	968
	男の年齢階級の%	97.6%	2.4%	100.0%
	40歳代 度数	437	21	458
	男の年齢階級の%	95.4%	4.6%	100.0%
	50歳代 度数	375	12	387
	男の年齢階級の%	96.9%	3.1%	100.0%
	60歳以上 度数	172	7	179
	男の年齢階級の%	96.1%	3.9%	100.0%
合計 度数		2363	72	2435
男の年齢階級の%		97.0%	3.0%	100.0%

表5-4-1. 男の年齢階級と運動は健康のためにやっているのクロス表

		4運動は健康のためにやっている		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	14	9	23
	男の年齢階級の%	60.9%	39.1%	100.0%
	20歳代 度数	284	136	420
	男の年齢階級の%	67.6%	32.4%	100.0%
	30歳代 度数	672	296	968
	男の年齢階級の%	69.4%	30.6%	100.0%
	40歳代 度数	300	158	458
	男の年齢階級の%	65.5%	34.5%	100.0%
	50歳代 度数	209	178	387
	男の年齢階級の%	54.0%	46.0%	100.0%
	60歳以上 度数	72	107	179
	男の年齢階級の%	40.2%	59.8%	100.0%
合計 度数		1551	884	2435
男の年齢階級の%		63.7%	36.3%	100.0%

表5-8-1. 男の年齢階級とアスリートとして活躍したい。のクロス表

		8アスリートとして活躍したい。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	17	6	23
	男の年齢階級の%	73.9%	26.1%	100.0%
	20歳代 度数	370	50	420
	男の年齢階級の%	88.1%	11.9%	100.0%
	30歳代 度数	918	50	968
	男の年齢階級の%	94.8%	5.2%	100.0%
	40歳代 度数	448	10	458
	男の年齢階級の%	97.8%	2.2%	100.0%
	50歳代 度数	381	6	387
	男の年齢階級の%	98.4%	1.6%	100.0%
	60歳以上 度数	179	0	179
	男の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
合計 度数		2313	122	2435
男の年齢階級の%		95.0%	5.0%	100.0%

表5-9-1. 男の年齢階級と過去に運動はしていた。のクロス表

		9過去に運動はしていた。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	10	13	23
	男の年齢階級の%	43.5%	56.5%	100.0%
	20歳代 度数	171	249	420
	男の年齢階級の%	40.7%	59.3%	100.0%
	30歳代 度数	403	565	968
	男の年齢階級の%	41.6%	58.4%	100.0%
	40歳代 度数	207	251	458
	男の年齢階級の%	45.2%	54.8%	100.0%
	50歳代 度数	183	204	387
	男の年齢階級の%	47.3%	52.7%	100.0%
	60歳以上 度数	104	75	179
	男の年齢階級の%	58.1%	41.9%	100.0%
合計	度数	1078	1357	2435
	男の年齢階級の%	44.3%	55.7%	100.0%

表5-10-1. 男の年齢階級と初心者に運動を教えてくれるインストラクターが必要だ。のクロス表

		10初心者運動を教えてくれるインストラクターが必要だ。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	21	2	23
	男の年齢階級の%	91.3%	8.7%	100.0%
	20歳代 度数	391	29	420
	男の年齢階級の%	93.1%	6.9%	100.0%
	30歳代 度数	933	35	968
	男の年齢階級の%	96.4%	3.6%	100.0%
	40歳代 度数	447	11	458
	男の年齢階級の%	97.6%	2.4%	100.0%
	50歳代 度数	381	6	387
	男の年齢階級の%	98.4%	1.6%	100.0%
	60歳以上 度数	175	4	179
	男の年齢階級の%	97.8%	2.2%	100.0%
合計	度数	2348	87	2435
	男の年齢階級の%	96.4%	3.6%	100.0%

表5-11-1. 男の年齢階級と仕事で働いている。のクロス表

		11仕事で働いている。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	15	8	23
	男の年齢階級の%	65.2%	34.8%	100.0%
	20歳代 度数	305	115	420
	男の年齢階級の%	72.6%	27.4%	100.0%
	30歳代 度数	715	253	968
	男の年齢階級の%	73.9%	26.1%	100.0%
	40歳代 度数	378	80	458
	男の年齢階級の%	82.5%	17.5%	100.0%
	50歳代 度数	290	97	387
	男の年齢階級の%	74.9%	25.1%	100.0%
	60歳以上 度数	109	70	179
	男の年齢階級の%	60.9%	39.1%	100.0%
合計	度数	1812	623	2435
	男の年齢階級の%	74.4%	25.6%	100.0%

表5-12-1. 男の年齢階級と休憩時間の利用法や勤務日の運動の仕方がわからない。のクロス表

		12休憩時間の利用法や勤務日の運動の仕方がわからない。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	22	1	23
	男の年齢階級の%	95.7%	4.3%	100.0%
	20歳代 度数	390	30	420
	男の年齢階級の%	92.9%	7.1%	100.0%
	30歳代 度数	936	32	968
	男の年齢階級の%	96.7%	3.3%	100.0%
	40歳代 度数	443	15	458
	男の年齢階級の%	96.7%	3.3%	100.0%
	50歳代 度数	376	11	387
	男の年齢階級の%	97.2%	2.8%	100.0%
	60歳以上 度数	175	4	179
	男の年齢階級の%	97.8%	2.2%	100.0%
合計	度数	2342	93	2435
	男の年齢階級の%	96.2%	3.8%	100.0%

表5-13-1. 男の年齢階級と地域の運動施設がどこにあるのか、あるいはその活用方法を教えてほしい。のクロス表

		13地域の運動施設がどこにあるのか、あるいはその活用方法を教えてほしい。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	21	2	23
	男の年齢階級の%	91.3%	8.7%	100.0%
	20歳代 度数	363	57	420
	男の年齢階級の%	86.4%	13.6%	100.0%
	30歳代 度数	927	41	968
	男の年齢階級の%	95.8%	4.2%	100.0%
	40歳代 度数	444	14	458
	男の年齢階級の%	96.9%	3.1%	100.0%
	50歳代 度数	382	5	387
	男の年齢階級の%	98.7%	1.3%	100.0%
	60歳以上 度数	175	4	179
	男の年齢階級の%	97.8%	2.2%	100.0%
合計	度数	2312	123	2435
	男の年齢階級の%	94.9%	5.1%	100.0%

表5-14-1. 男の年齢階級と生活習慣病予防と運動・栄養の関係がわからない。のクロス表

		14生活習慣病予防と運動・栄養の関係がわからない。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	20	3	23
	男の年齢階級の%	87.0%	13.0%	100.0%
	20歳代 度数	400	20	420
	男の年齢階級の%	95.2%	4.8%	100.0%
	30歳代 度数	935	33	968
	男の年齢階級の%	96.6%	3.4%	100.0%
	40歳代 度数	445	13	458
	男の年齢階級の%	97.2%	2.8%	100.0%
	50歳代 度数	374	13	387
	男の年齢階級の%	96.6%	3.4%	100.0%
	60歳以上 度数	174	5	179
	男の年齢階級の%	97.2%	2.8%	100.0%
合計	度数	2348	87	2435
	男の年齢階級の%	96.4%	3.6%	100.0%

表5-15-1. 男の年齢階級と時間外労働が多く、現在の勤務状況では運動はできない。のクロス表

		15時間外労働が多く、現在の勤務状況では運動はできない。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	19	4	23
	男の年齢階級の%	82.6%	17.4%	100.0%
	20歳代 度数	380	40	420
	男の年齢階級の%	90.5%	9.5%	100.0%
	30歳代 度数	827	141	968
	男の年齢階級の%	85.4%	14.6%	100.0%
	40歳代 度数	388	70	458
	男の年齢階級の%	84.7%	15.3%	100.0%
	50歳代 度数	366	21	387
	男の年齢階級の%	94.6%	5.4%	100.0%
	60歳以上 度数	179	0	179
	男の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
合計	度数	2159	276	2435
	男の年齢階級の%	88.7%	11.3%	100.0%

表5-16-1. 男の年齢階級と通勤時間が長いので運動ができない。のクロス表

		16通勤時間が長いので運動ができない。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	23	0	23
	男の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	405	15	420
	男の年齢階級の%	96.4%	3.6%	100.0%
	30歳代 度数	929	39	968
	男の年齢階級の%	96.0%	4.0%	100.0%
	40歳代 度数	436	22	458
	男の年齢階級の%	95.2%	4.8%	100.0%
	50歳代 度数	371	16	387
	男の年齢階級の%	95.9%	4.1%	100.0%
	60歳以上 度数	173	6	179
	男の年齢階級の%	96.6%	3.4%	100.0%
合計	度数	2337	98	2435
	男の年齢階級の%	96.0%	4.0%	100.0%

表5-17-1. 男の年齢階級と家の仕事で忙しいので運動できない。のクロス表

		17家の仕事で忙しいので運動できない。		合計
		いいえ	はい	
男の年齢階級	10歳代 度数	21	2	23
	女の年齢階級の%	91.3%	8.7%	100.0%
	20歳代 度数	400	20	420
	女の年齢階級の%	95.2%	4.8%	100.0%
	30歳代 度数	857	111	968
	女の年齢階級の%	88.5%	11.5%	100.0%
	40歳代 度数	416	42	458
	女の年齢階級の%	90.8%	9.2%	100.0%
	50歳代 度数	376	11	387
	女の年齢階級の%	97.2%	2.8%	100.0%
	60歳以上 度数	172	7	179
	女の年齢階級の%	96.1%	3.9%	100.0%
合計	度数	2242	193	2435
	女の年齢階級の%	92.1%	7.9%	100.0%

表5-4-2. 女の年齢階級と運動は健康のためにやっているのクロス表

		4運動は健康のためにやっている		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	1	1	2
	女の年齢階級の%	50.0%	50.0%	100.0%
	20歳代 度数	79	38	117
	女の年齢階級の%	67.5%	32.5%	100.0%
	30歳代 度数	184	82	266
	女の年齢階級の%	69.2%	30.8%	100.0%
	40歳代 度数	162	97	259
	女の年齢階級の%	62.5%	37.5%	100.0%
	50歳代 度数	81	67	148
	女の年齢階級の%	54.7%	45.3%	100.0%
	60歳以上 度数	8	14	22
	女の年齢階級の%	36.4%	63.6%	100.0%
合計	度数	515	299	814
	女の年齢階級の%	63.3%	36.7%	100.0%

表5-1-2. 女の年齢階級と運動と一緒にする友人・仲間がいるのクロス表

		運動と一緒にする友人・仲間がいる		合計
		0	運動習慣なし	
女の年齢階級	10歳代 度数	1	1	2
	女の年齢階級の%	50.0%	50.0%	100.0%
	20歳代 度数	75	42	117
	女の年齢階級の%	64.1%	35.9%	100.0%
	30歳代 度数	194	72	266
	女の年齢階級の%	72.9%	27.1%	100.0%
	40歳代 度数	184	75	259
	女の年齢階級の%	71.0%	29.0%	100.0%
	50歳代 度数	89	59	148
	女の年齢階級の%	60.1%	39.9%	100.0%
	60歳以上 度数	17	5	22
	女の年齢階級の%	77.3%	22.7%	100.0%
合計	度数	560	254	814
	女の年齢階級の%	68.8%	31.2%	100.0%

表5-5-2. 女の年齢階級と検査で指摘され、運動をするように保健指導を受けたので運動している。のクロス表

		5検査で指摘され、運動をするように保健指導を受けたので運動している。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	116	1	117
	女の年齢階級の%	99.1%	.9%	100.0%
	30歳代 度数	264	2	266
	女の年齢階級の%	99.2%	.8%	100.0%
	40歳代 度数	252	7	259
	女の年齢階級の%	97.3%	2.7%	100.0%
	50歳代 度数	137	11	148
	女の年齢階級の%	92.6%	7.4%	100.0%
	60歳以上 度数	18	4	22
	女の年齢階級の%	81.8%	18.2%	100.0%
合計	度数	789	25	814
	女の年齢階級の%	96.9%	3.1%	100.0%

表5-2-2. 女の年齢階級と運動をすると楽しいのクロス表

		2運動をすると楽しい		合計
		0	運動習慣なし	
女の年齢階級	10歳代 度数	1	1	2
	女の年齢階級の%	50.0%	50.0%	100.0%
	20歳代 度数	46	71	117
	女の年齢階級の%	39.3%	60.7%	100.0%
	30歳代 度数	151	115	266
	女の年齢階級の%	56.8%	43.2%	100.0%
	40歳代 度数	151	108	259
	女の年齢階級の%	58.3%	41.7%	100.0%
	50歳代 度数	71	77	148
	女の年齢階級の%	48.0%	52.0%	100.0%
	60歳以上 度数	9	13	22
	女の年齢階級の%	40.9%	59.1%	100.0%
合計	度数	429	385	814
	女の年齢階級の%	52.7%	47.3%	100.0%

表5-6-2. 女の年齢階級と美しくなりたいためにしている。のクロス表

		6美しくなりたいためにしている。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	1	1	2
	女の年齢階級の%	50.0%	50.0%	100.0%
	20歳代 度数	92	25	117
	女の年齢階級の%	78.6%	21.4%	100.0%
	30歳代 度数	221	45	266
	女の年齢階級の%	83.1%	16.9%	100.0%
	40歳代 度数	223	36	259
	女の年齢階級の%	86.1%	13.9%	100.0%
	50歳代 度数	136	12	148
	女の年齢階級の%	91.9%	8.1%	100.0%
	60歳以上 度数	18	4	22
	女の年齢階級の%	81.8%	18.2%	100.0%
合計	度数	691	123	814
	女の年齢階級の%	84.9%	15.1%	100.0%

表5-3-2. 女の年齢階級と運動をすると周囲から褒められるのクロス表

		3運動をすると周囲から褒められる		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	108	9	117
	女の年齢階級の%	92.3%	7.7%	100.0%
	30歳代 度数	256	10	266
	女の年齢階級の%	96.2%	3.8%	100.0%
	40歳代 度数	245	14	259
	女の年齢階級の%	94.6%	5.4%	100.0%
	50歳代 度数	146	2	148
	女の年齢階級の%	98.6%	1.4%	100.0%
	60歳以上 度数	22	0	22
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
合計	度数	779	35	814
	女の年齢階級の%	95.7%	4.3%	100.0%

表5-7-2. 女の年齢階級と運動の指導者として活躍しているのクロス表

		7運動の指導者として活躍している		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	117	0	117
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	30歳代 度数	266	0	266
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	40歳代 度数	256	3	259
	女の年齢階級の%	98.8%	1.2%	100.0%
	50歳代 度数	148	0	148
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	60歳以上 度数	22	0	22
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
合計	度数	811	3	814
	女の年齢階級の%	99.6%	.4%	100.0%

表5-8-2. 女の年齢階級とアスリートとして活躍したい。のクロス表

		8アスリートとして活躍したい。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	115	2	117
	女の年齢階級の%	98.3%	1.7%	100.0%
	30歳代 度数	264	2	266
	女の年齢階級の%	99.2%	.8%	100.0%
	40歳代 度数	259	0	259
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	50歳代 度数	148	0	148
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	60歳以上 度数	21	1	22
	女の年齢階級の%	95.5%	4.5%	100.0%
合計 度数		809	5	814
女の年齢階級の%		99.4%	.6%	100.0%

表5-9-2. 女の年齢階級と過去に運動はしていた。のクロス表

		9過去に運動はしていた。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	0	2	2
	女の年齢階級の%	.0%	100.0%	100.0%
	20歳代 度数	52	65	117
	女の年齢階級の%	44.4%	55.6%	100.0%
	30歳代 度数	139	127	266
	女の年齢階級の%	52.3%	47.7%	100.0%
	40歳代 度数	139	120	259
	女の年齢階級の%	53.7%	46.3%	100.0%
	50歳代 度数	103	45	148
	女の年齢階級の%	69.6%	30.4%	100.0%
	60歳以上 度数	12	10	22
	女の年齢階級の%	54.5%	45.5%	100.0%
合計 度数		445	369	814
女の年齢階級の%		54.7%	45.3%	100.0%

表5-10-2. 女の年齢階級と初心者に運動を覚えてくれるインストラクターが必要だ。のクロス表

		10初心者に運動を覚えてくれるインストラクターが必要だ。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	110	7	117
	女の年齢階級の%	94.0%	6.0%	100.0%
	30歳代 度数	243	23	266
	女の年齢階級の%	91.4%	8.6%	100.0%
	40歳代 度数	242	17	259
	女の年齢階級の%	93.4%	6.6%	100.0%
	50歳代 度数	142	6	148
	女の年齢階級の%	95.9%	4.1%	100.0%
	60歳以上 度数	20	2	22
	女の年齢階級の%	90.9%	9.1%	100.0%
合計 度数		759	55	814
女の年齢階級の%		93.2%	6.8%	100.0%

表5-11-2. 女の年齢階級と仕事で働いている。のクロス表

		11仕事で働いている。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	1	1	2
	女の年齢階級の%	50.0%	50.0%	100.0%
	20歳代 度数	92	25	117
	女の年齢階級の%	78.6%	21.4%	100.0%
	30歳代 度数	209	57	266
	女の年齢階級の%	78.6%	21.4%	100.0%
	40歳代 度数	192	67	259
	女の年齢階級の%	74.1%	25.9%	100.0%
	50歳代 度数	106	42	148
	女の年齢階級の%	71.6%	28.4%	100.0%
	60歳以上 度数	15	7	22
	女の年齢階級の%	68.2%	31.8%	100.0%
合計 度数		615	199	814
女の年齢階級の%		75.6%	24.4%	100.0%

表5-12-2. 女の年齢階級と休憩時間の利用法や勤務日の運動の仕方がわからない。のクロス表

		12休憩時間の利用法や勤務日の運動の仕方がわからない。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	105	12	117
	女の年齢階級の%	89.7%	10.3%	100.0%
	30歳代 度数	255	11	266
	女の年齢階級の%	95.9%	4.1%	100.0%
	40歳代 度数	252	7	259
	女の年齢階級の%	97.3%	2.7%	100.0%
	50歳代 度数	146	2	148
	女の年齢階級の%	98.6%	1.4%	100.0%
	60歳以上 度数	21	1	22
	女の年齢階級の%	95.5%	4.5%	100.0%
合計 度数		781	33	814
女の年齢階級の%		95.9%	4.1%	100.0%

表5-13-2. 女の年齢階級と地域の運動施設がどこにあるのか、あるいはその活用方法を教えてほしい。のクロス表

		13地域の運動施設がどこにあるのか、あるいはその活用方法を教えてほしい。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	98	19	117
	女の年齢階級の%	83.8%	16.2%	100.0%
	30歳代 度数	245	21	266
	女の年齢階級の%	92.1%	7.9%	100.0%
	40歳代 度数	250	9	259
	女の年齢階級の%	96.5%	3.5%	100.0%
	50歳代 度数	145	3	148
	女の年齢階級の%	98.0%	2.0%	100.0%
	60歳以上 度数	21	1	22
	女の年齢階級の%	95.5%	4.5%	100.0%
合計 度数		761	53	814
女の年齢階級の%		93.5%	6.5%	100.0%

表5-14-2. 女の年齢階級と生活習慣病予防と運動・栄養の関係がわからない。のクロス表

		14生活習慣病予防と運動・栄養の関係がわからない。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	114	3	117
	女の年齢階級の%	97.4%	2.6%	100.0%
	30歳代 度数	261	5	266
	女の年齢階級の%	98.1%	1.9%	100.0%
	40歳代 度数	254	5	259
	女の年齢階級の%	98.1%	1.9%	100.0%
	50歳代 度数	147	1	148
	女の年齢階級の%	99.3%	.7%	100.0%
	60歳以上 度数	22	0	22
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
合計 度数		800	14	814
女の年齢階級の%		98.3%	1.7%	100.0%

表5-15-2. 女の年齢階級と時間外労働が多く、現在の勤務状況では運動はできない。のクロス表

		15時間外労働が多く、現在の勤務状況では運動はできない。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	110	7	117
	女の年齢階級の%	94.0%	6.0%	100.0%
	30歳代 度数	259	7	266
	女の年齢階級の%	97.4%	2.6%	100.0%
	40歳代 度数	250	9	259
	女の年齢階級の%	96.5%	3.5%	100.0%
	50歳代 度数	145	3	148
	女の年齢階級の%	98.0%	2.0%	100.0%
	60歳以上 度数	22	0	22
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
合計 度数		788	26	814
女の年齢階級の%		96.8%	3.2%	100.0%

表5-16-2. 女の年齢階級と通勤時間が長いので運動ができない。のクロス表

		16通勤時間が長いので運動ができない。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	111	6	117
	女の年齢階級の%	94.9%	5.1%	100.0%
	30歳代 度数	252	14	266
	女の年齢階級の%	94.7%	5.3%	100.0%
	40歳代 度数	245	14	259
	女の年齢階級の%	94.6%	5.4%	100.0%
	50歳代 度数	142	6	148
	女の年齢階級の%	95.9%	4.1%	100.0%
	60歳以上 度数	22	0	22
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
合計	度数	774	40	814
	女の年齢階級の%	95.1%	4.9%	100.0%

表5-17-2. 女の年齢階級と家の仕事で忙しいので運動ができない。のクロス表

		17家の仕事で忙しいので運動できない。		合計
		いいえ	はい	
女の年齢階級	10歳代 度数	2	0	2
	女の年齢階級の%	100.0%	.0%	100.0%
	20歳代 度数	97	20	117
	女の年齢階級の%	82.9%	17.1%	100.0%
	30歳代 度数	156	110	266
	女の年齢階級の%	58.6%	41.4%	100.0%
	40歳代 度数	178	81	259
	女の年齢階級の%	68.7%	31.3%	100.0%
	50歳代 度数	119	29	148
	女の年齢階級の%	80.4%	19.6%	100.0%
	60歳以上 度数	19	3	22
	女の年齢階級の%	86.4%	13.6%	100.0%
合計	度数	571	243	814
	女の年齢階級の%	70.1%	29.9%	100.0%

運動習慣に関するアンケート（おもて）

回答欄の ○ を鉛筆やボールペンなどで塗りつぶしてください。[可：●、●／不可：⊗、⊗、⊗、⊗]

I あなたの性別をマークしてください。

①：男性 ②：女性

1	性別	① ②
---	----	-----

II あなたの年代を選んでマークしてください。

①：20歳未満 ②：20歳代 ③：30歳代 ④：40歳代 ⑤：50歳代
⑥：60歳以上

1	年代	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
---	----	-------------

III 1番最近の定期健診や人間ドックなどの結果で当てはまるものにマークしてください。

①：該当せず ②：放置・経過観察 ③：指導のみ ④：服薬中

1	肥満	① ② ③ ④
2	メタボリックシンドローム	① ② ③ ④
3	高血圧	① ② ③ ④
4	糖尿病	① ② ③ ④
5	高脂血症(高コレステロール)	① ② ③ ④
6	高尿酸血症(痛風)	① ② ③ ④
7	肝臓病	① ② ③ ④
8	その他の疾患(自由記述：)	① ② ③ ④

生活での活動についてお尋ねします。通勤や買い物で歩いたり自転車に乗る場合は、週何日か、また1週間の合計では何分かを記入してください。

1. 徒歩での通勤や買い物 週 () 日 週の合計歩行時間 () 分
2. 自転車での通勤や買い物 週 () 日 週の合計乗車時間 () 分

身長と体重を記入してください。身長 () c m 体重 () k g

このアンケート調査は、皆さんの運動習慣の実態を把握しようとするものです。このアンケートの結果をもとに、運動習慣改善による高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防対策に役立てようとしております。個人が特定される恐れのある情報は入っておりません。また本目的以外には使用いたしません。ご協力お願いいたします。（依頼者 独）労働者健康福祉機構 滋賀産業保健推進センター 所長 杉本寛治）

運動習慣に関するアンケート (うら)

回答欄の ○ を鉛筆やボールペンなどで塗りつぶしてください。[可：●、●／不可：⊗、⊗、⊗、⊗]

I 運動(スポーツ)をしない方はマーク欄を塗りつぶし、IVに進んでください。

1 運動はしない ①

II たまにしか運動しない方は、右のマーク欄を塗りつぶして、1年間の間や、毎月やることを記入し、IVに進んでください。
(例：夏山登山を年1回する。ウォーキングを月2回する 等)

1 運動内容 ①

III 1週間の内に決まって運動される方は1週間分の運動時間の合計を選んでマークしてください。
(複数回答可)

①：30分未満 ②：30-60分未満 ③：60-120分未満 ④：120-240分未満 ⑤：240分以上

1	軽い運動や筋トレ	①	②	③	④	⑤
2	バレーボール・卓球・野球(キャッチボール)・サッカーなど	①	②	③	④	⑤
3	速歩・ウォーキング	①	②	③	④	⑤
4	軽いジョギング	①	②	③	④	⑤
5	速いジョギング	①	②	③	④	⑤
6	水中運動	①	②	③	④	⑤
7	水泳	①	②	③	④	⑤
8	サイクリング	①	②	③	④	⑤
9	その他：自由記述	①	②	③	④	⑤

IV 運動(スポーツ習慣)について、あなたに当てはまるものやそうだと思うものの横のマーク欄を塗りつぶしてください。
(複数回答可)

1	運動をいっしょにする友人・仲間がいる。	①
2	運動をすると楽しい。	①
3	運動をすると周囲からほめられる。	①
4	運動は健康のためにやっている。	①
5	検査で指摘され、運動をするように保健指導を受けたので運動している。	①
6	美しくなりたいためにしている。	①
7	運動の指導者として活躍している。	①
8	アスリートとして活躍したい。	①
9	過去に運動はしていた。	①
10	初心者に運動を教えてくれるインストラクターが必要だ。	①
11	仕事で動いている。	①
12	休憩時間の利用法や勤務日の運動の仕方がわからない。	①
13	地域の運動施設がどこにあるのか、あるいはその活用法を教えて欲しい。	①
14	生活習慣病予防と運動・栄養の関係がわからない。	①
15	時間外労働が多く、現在の勤務状態では運動はできない。	①
16	通勤時間が長いので運動できない。	①
17	家の仕事で忙しいので運動できない。	①

アンケートはこれで終わりです。ご協力ありがとうございました。

平成 21 年度 産業保健調査研究報告書

勤労者の運動習慣の実態調査と運動習慣定着の阻害要因についての考察

発行年月

平成 22 年 3 月

発 行

独立行政法人労働者健康福祉機構

滋賀産業保健推進センター

〒 520－0047

大津市浜大津 1－2－22

大津商中日生ビル 8 階

Tel 077－510－0770

Fax 077－510－0775