

3 身体活動・運動について

(1) 健康の維持・増進のための運動の実施状況

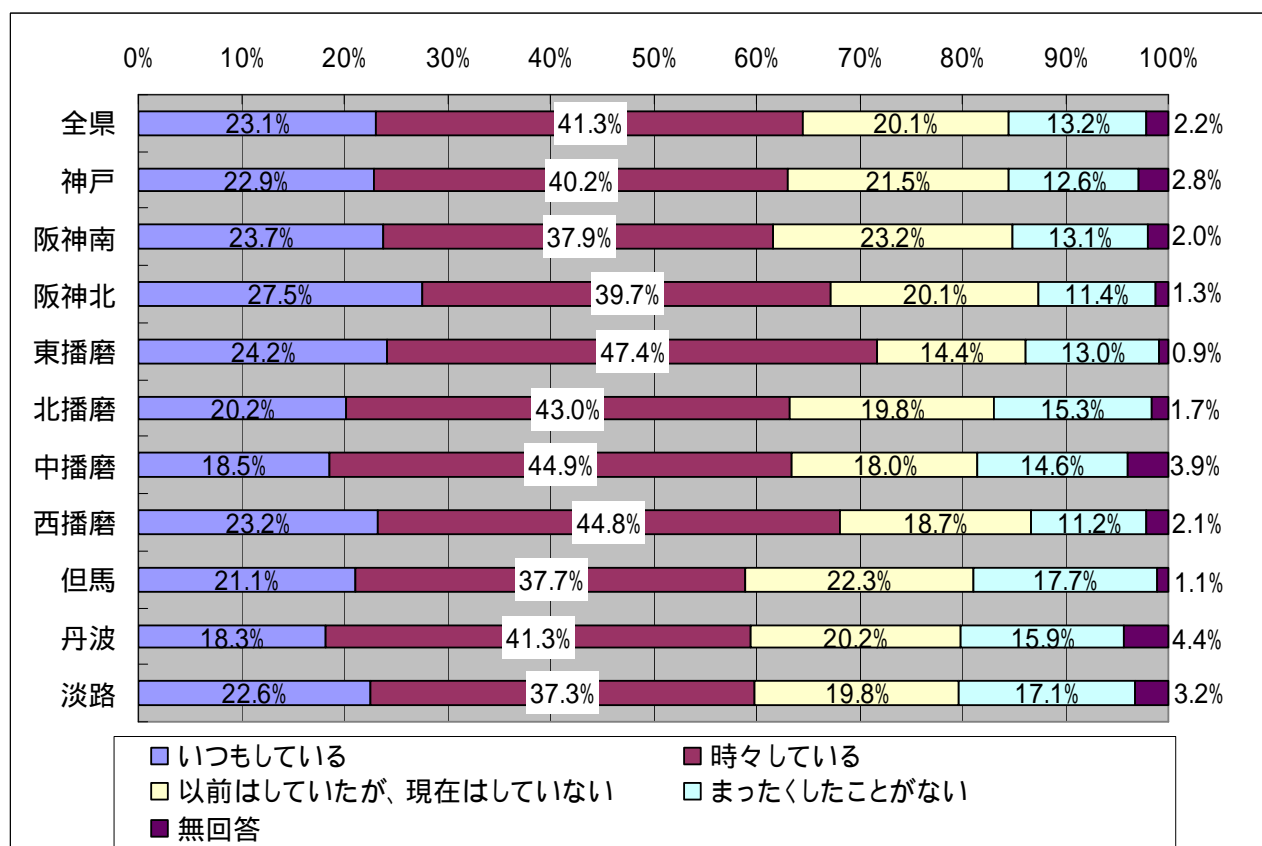
問11 日頃から日常生活の中で健康の維持・増進のために意欲的に体を動かしていますか。(ただし、学校の授業で行っているものは除きます。)(1つ)	
1	いつもしている・・・・・・・・・・23.1%
2	時々している・・・・・・・・・・41.3%
3	以前はしていたが、現在はしていない・・20.1%
4	まったくしたことがない・・・・・・・・13.2%
	無回答・・・・・・・・・・2.2%

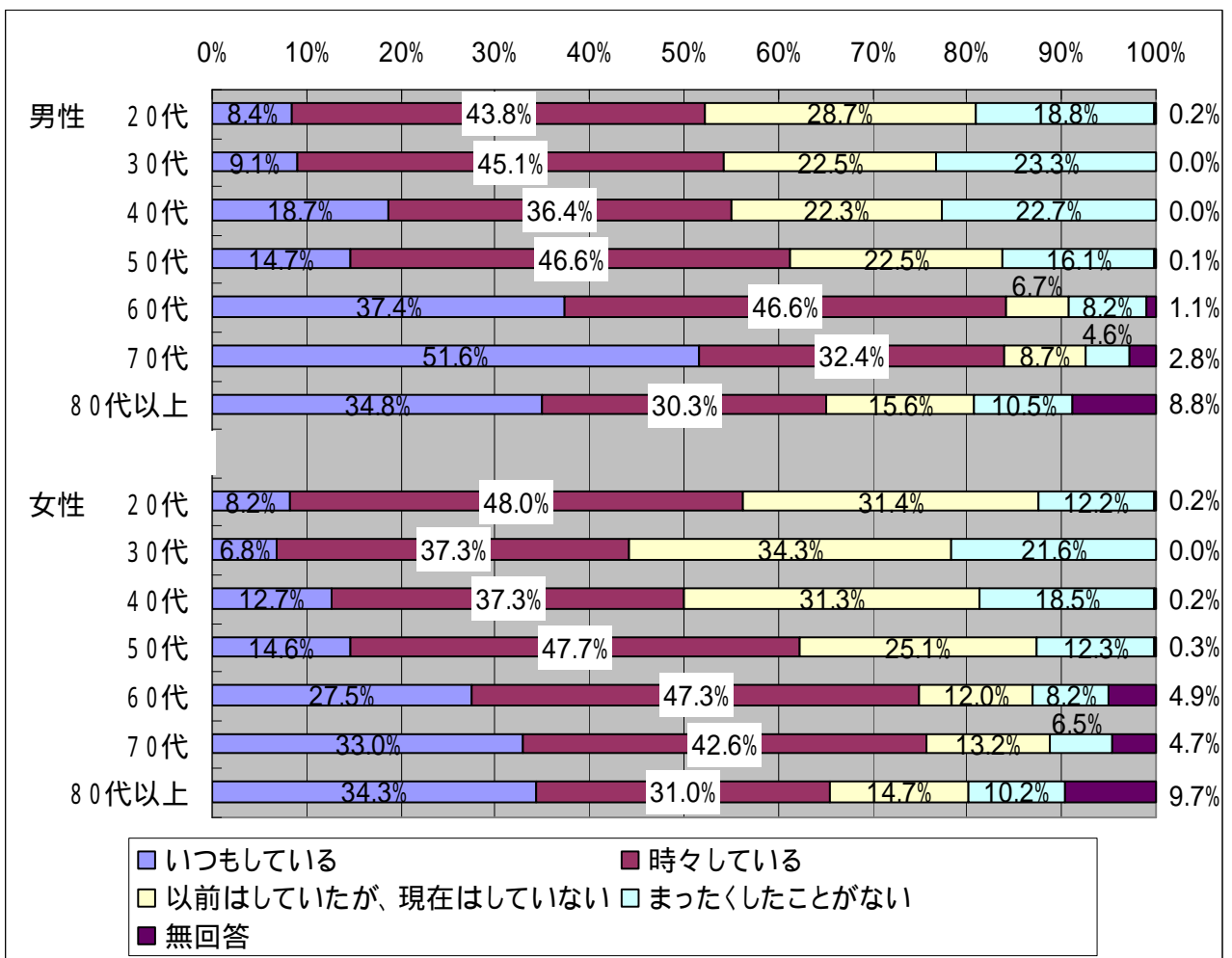
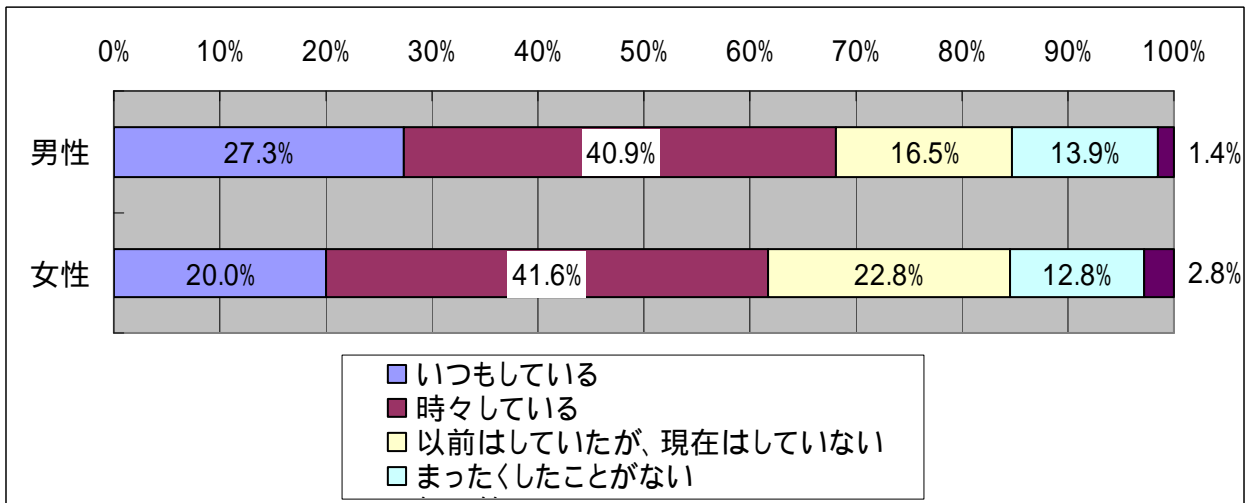
健康の維持・増進のための運動の実施状況は、「いつもしている」は23.1%、「時々している」は41.3%、「以前はしていたが、現在はしていない」は20.1%、「まったくしたことがない」は13.2%となっている。

地域別では、「いつもしている」は阪神北(27.5%)が最も多く、以下、東播磨(24.2%)、阪神南(23.7%)、西播磨(23.2%)となっている。

性別では、男性は「いつもしている」が27.3%、「時々している」が40.9%、「以前はしていたが、現在はしていない」が16.5%、「まったくしたことがない」が13.9%となっている。女性は、「いつもしている」が20.0%、「時々している」が41.6%、「以前はしていたが、現在はしていない」が22.8%、「まったくしたことがない」が12.8%となっている。

性年代別では、「いつもしている」は男女ともに60代以上で多くなっている。





(2) 継続した運動の実施状況

問12 ウォーキングや健康体操、スポーツなどの運動(1回30分以上)を継続して行っていますか。(1つ)

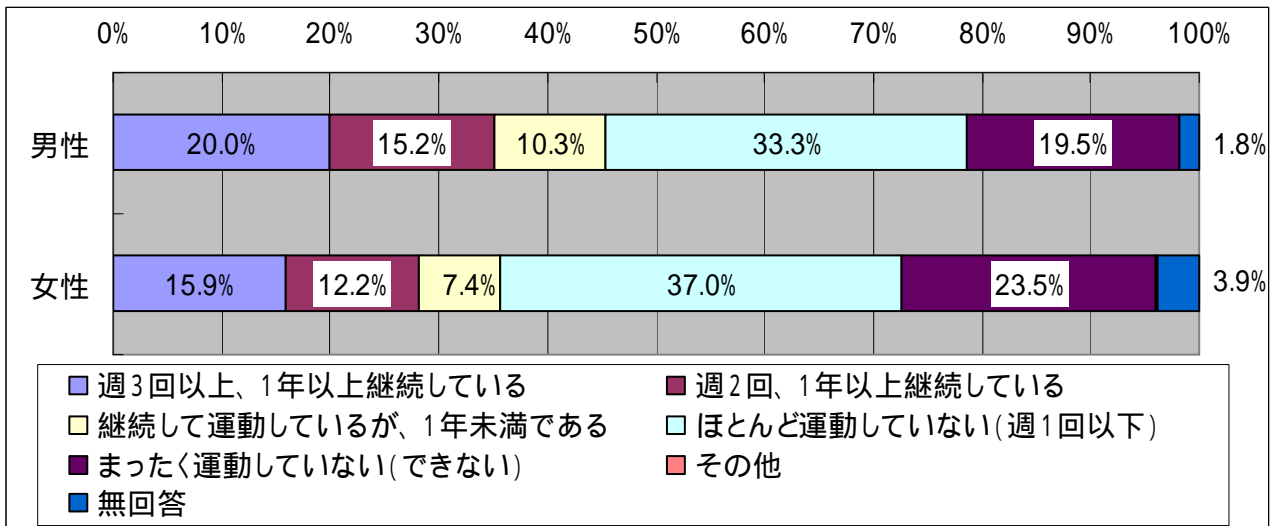
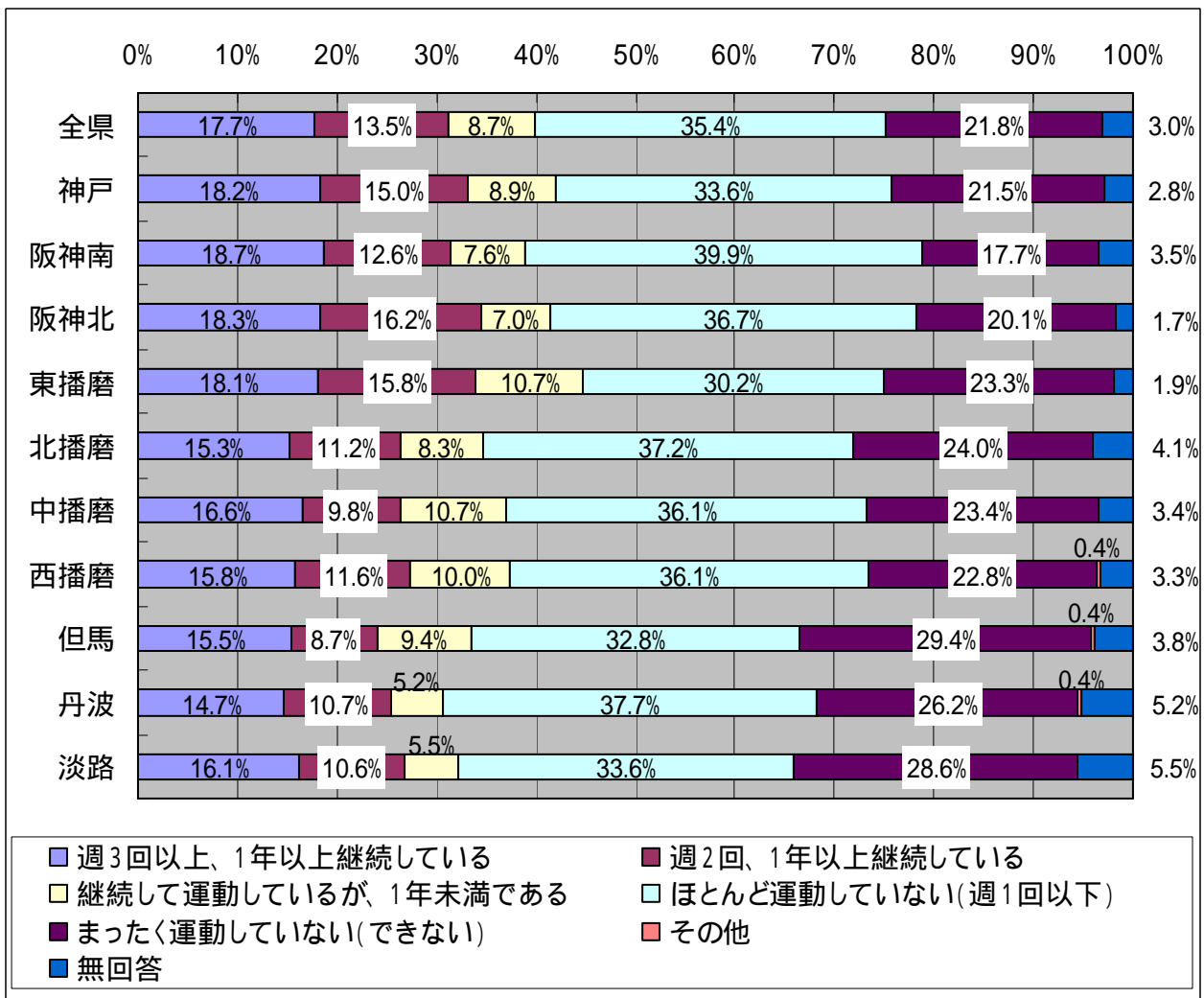
- | | |
|-----------------------|-------|
| 1 週3回以上、1年以上継続している | 17.7% |
| 2 週2回、1年以上継続している | 13.5% |
| 3 継続して運動しているが、1年未満である | 8.7% |
| 4 ほとんど運動していない(週1回以下) | 35.4% |
| 5 まったく運動していない(できない) | 21.8% |
| 無回答 | 3.0% |

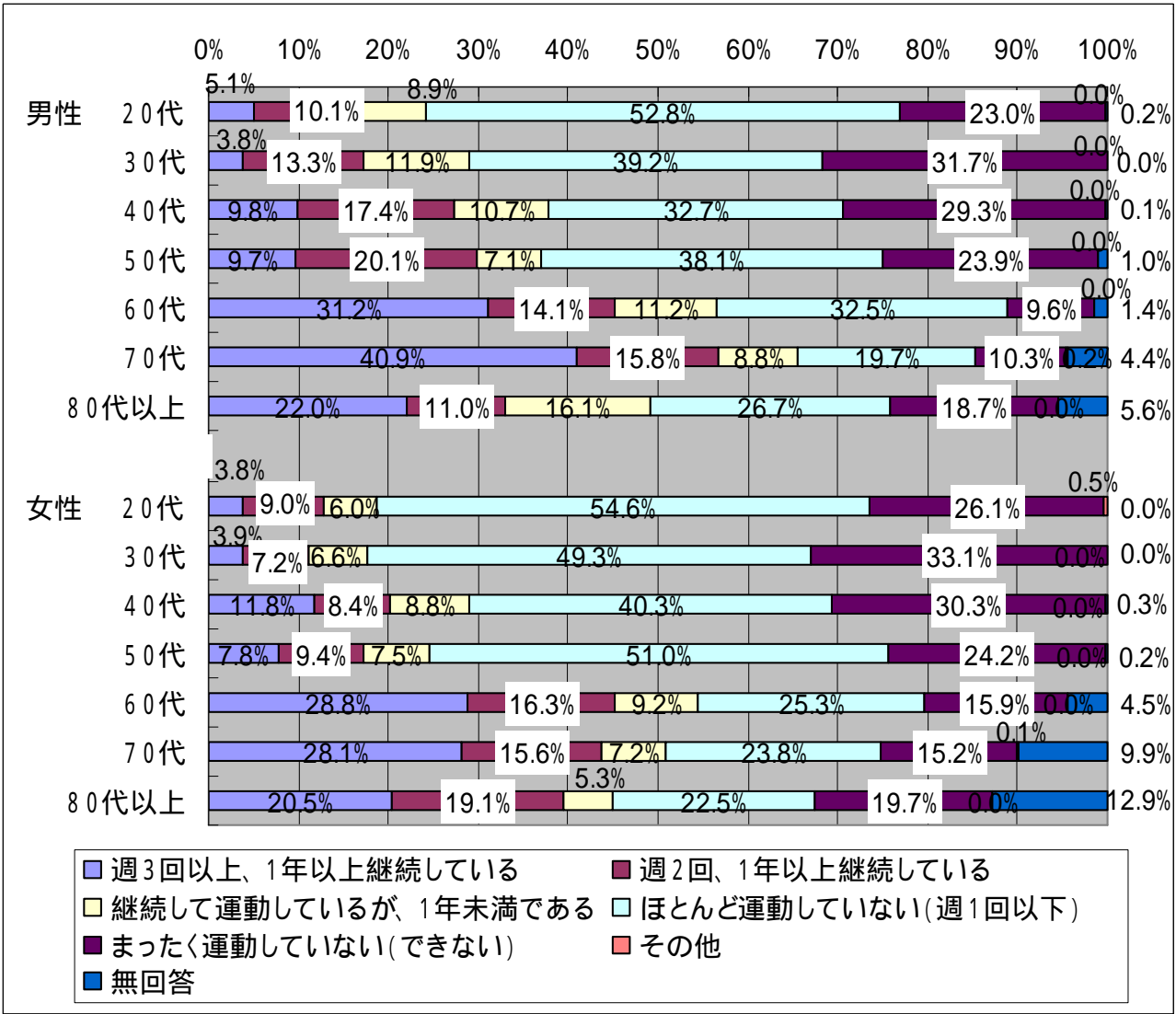
継続した運動の実施状況は、「週3回以上、1年以上継続している」が17.7%、「週2回、1年以上継続している」が13.5%、「継続して運動しているが、1年未満である」が8.7%、「ほとんど運動していない(週1回以下)」が35.4%、「まったく運動していない(できない)」が21.8%となっている。

地域別では、「週3回以上、1年以上継続している」は、阪神南(18.7%)が最も多く、以下、阪神北(18.3%)、神戸(18.2%)、東播磨(18.1%)となっている。

性別では、男性は、「週3回以上、1年以上継続している」が20.0%、「週2回、1年以上継続している」が15.2%、「継続して運動しているが、1年未満である」が10.3%、「ほとんど運動していない(週1回以下)」が33.3%、「まったく運動していない(できない)」が19.5%となっている。一方、女性は「週3回以上、1年以上継続している」が15.9%、「週2回、1年以上継続している」が12.2%、「継続して運動しているが、1年未満である」が7.4%、「ほとんど運動していない(週1回以下)」が37.0%、「まったく運動していない(できない)」が23.5%であり、男性の方が運動をしている傾向がある。

性年代別では、「週3回以上、1年以上継続している」は男女ともに60代、70代で多くなっている。





(3) 日常生活での外出の状況

問13 日常生活の中で、買い物や散歩などを含めた外出の状況について、次のどれに当てはまると思いますか。(1つ)

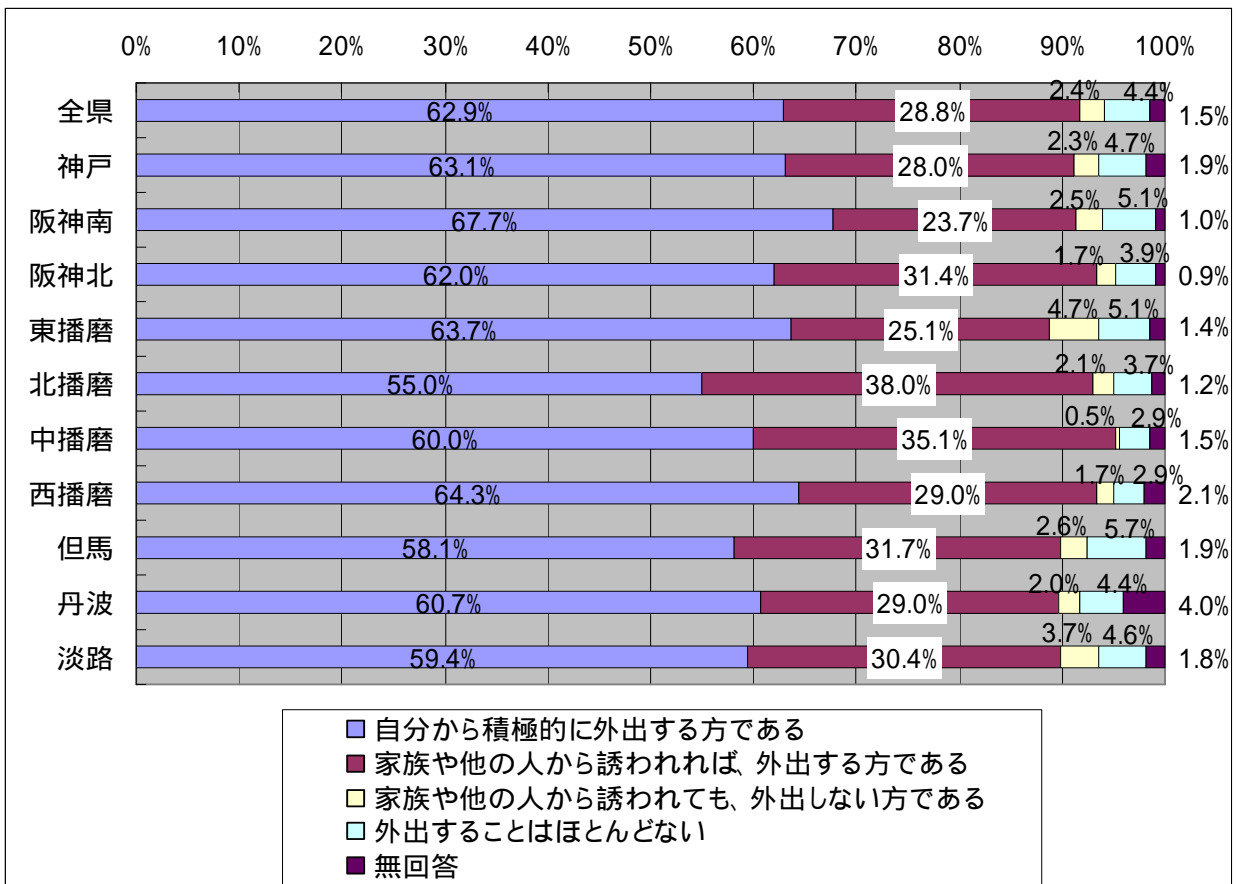
- 1 自分から積極的に外出する方である・・・62.9%
- 2 家族や他の人から誘われれば、外出する方である・・・28.8%
- 3 家族や他の人から誘われても、極力外出はしない方である・・・2.4%
- 4 外出することはほとんどない・・・4.4%
- 無回答・・・1.5%

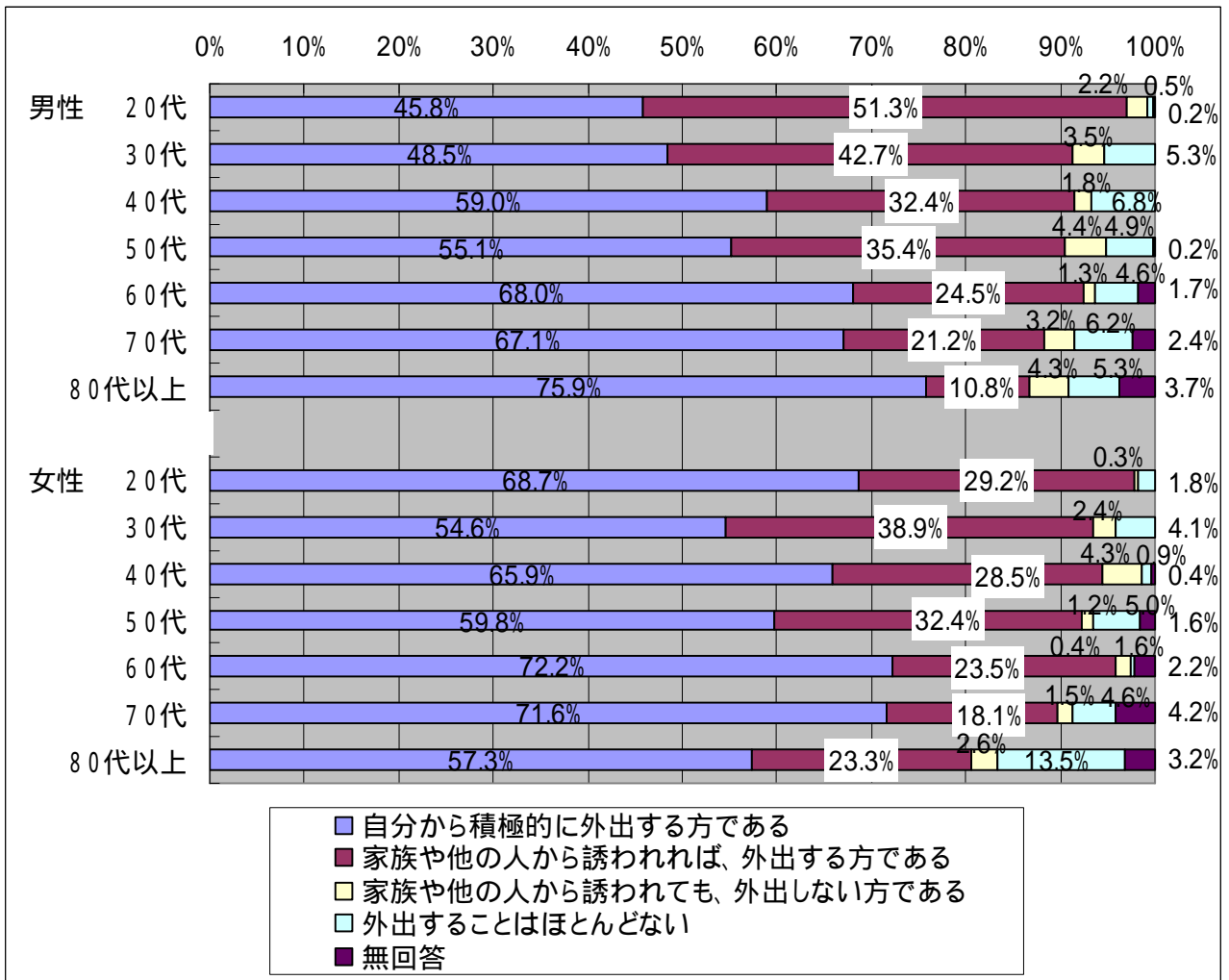
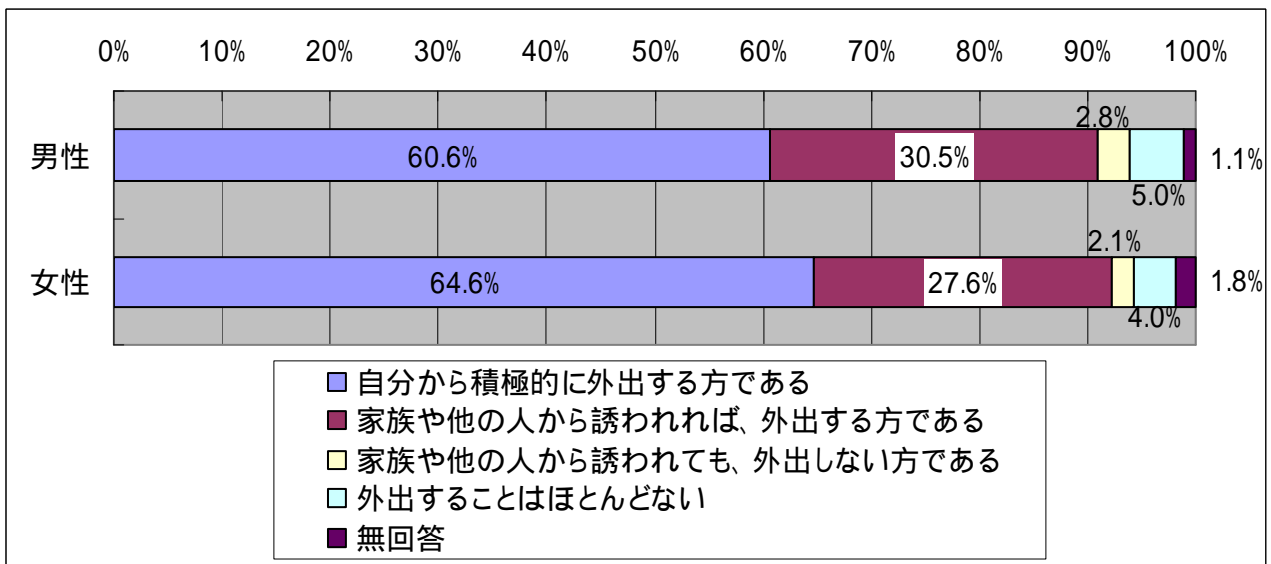
日常生活での外出の状況は、「自分から積極的に外出する方である」は62.9%、「家族や他の人から誘われれば、外出する方である」は28.8%、「家族や他の人から誘われても、極力外出はしない方である」は2.4%、「外出することはほとんどない」は4.4%となっている。

地域別では、「自分から積極的に外出する方である」は阪神南(67.7%)が最も多く、以下、西播磨(64.3%)、東播磨(63.7%)、神戸(63.1%)となっている。

性別では、男性は「自分から積極的に外出する方である」が60.6%、「家族や他の人から誘われれば、外出する方である」が30.5%、「家族や他の人から誘われても、極力外出はしない方である」が2.8%、「外出することはほとんどない」が5.0%となっている。女性は、「自分から積極的に外出する方である」が64.6%、「家族や他の人から誘われれば、外出する方である」が27.6%、「家族や他の人から誘われても、極力外出はしない方である」が2.1%、「外出することはほとんどない」が4.0%となっている。

性年代別では、「自分から積極的に外出する方である」は、男性は80代以上が、女性は60代が最も多くなっている。





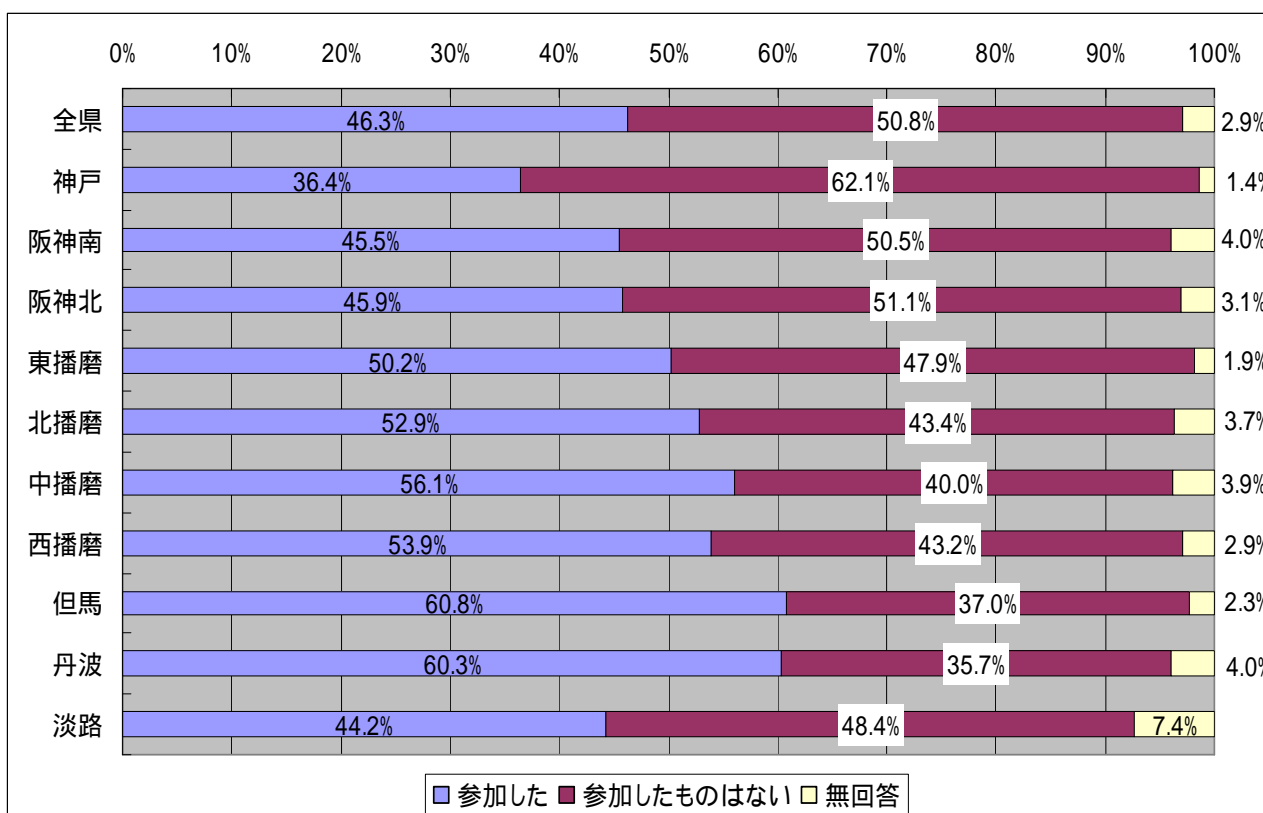
(4) 個人や団体で行われている自主活動への参加状況

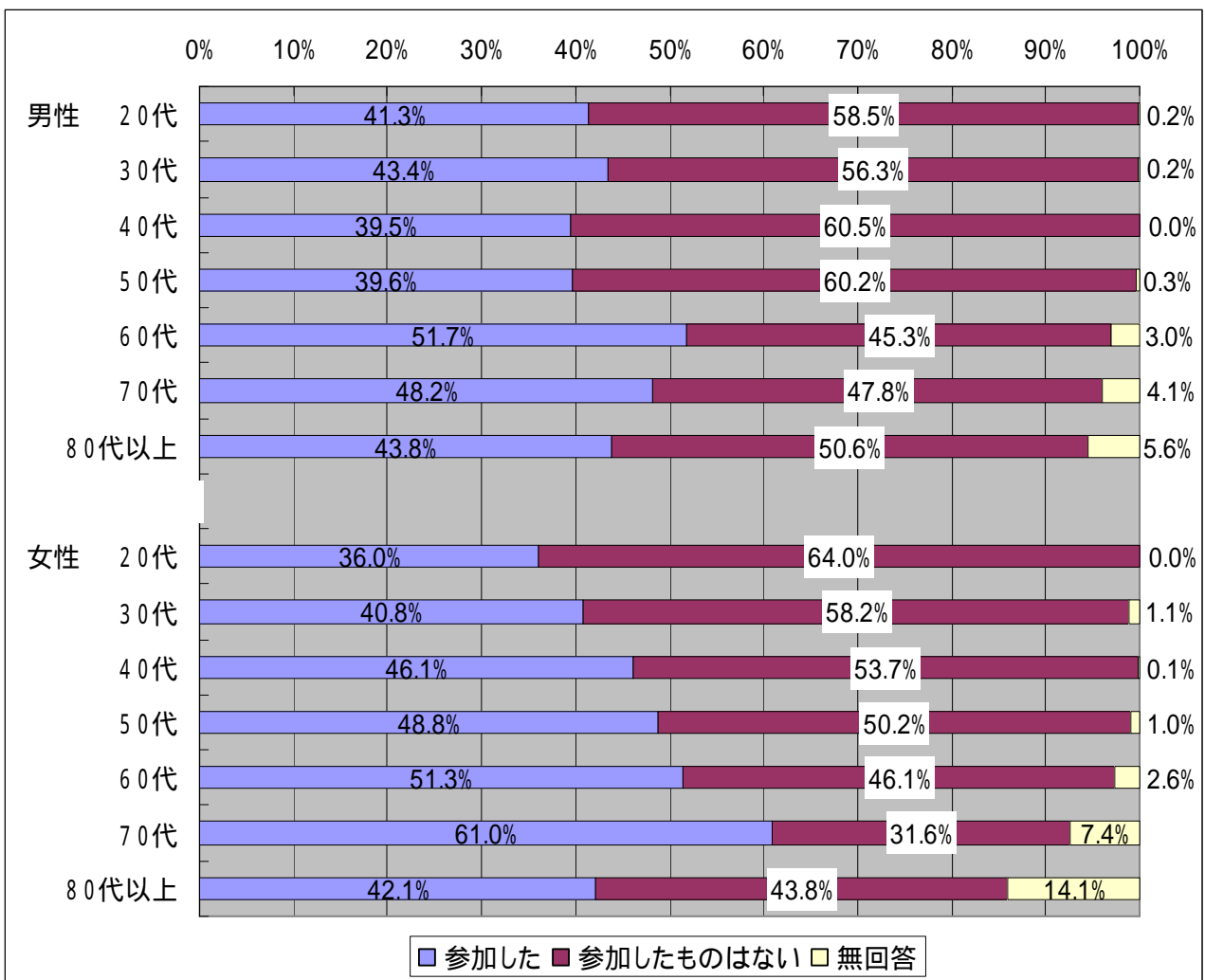
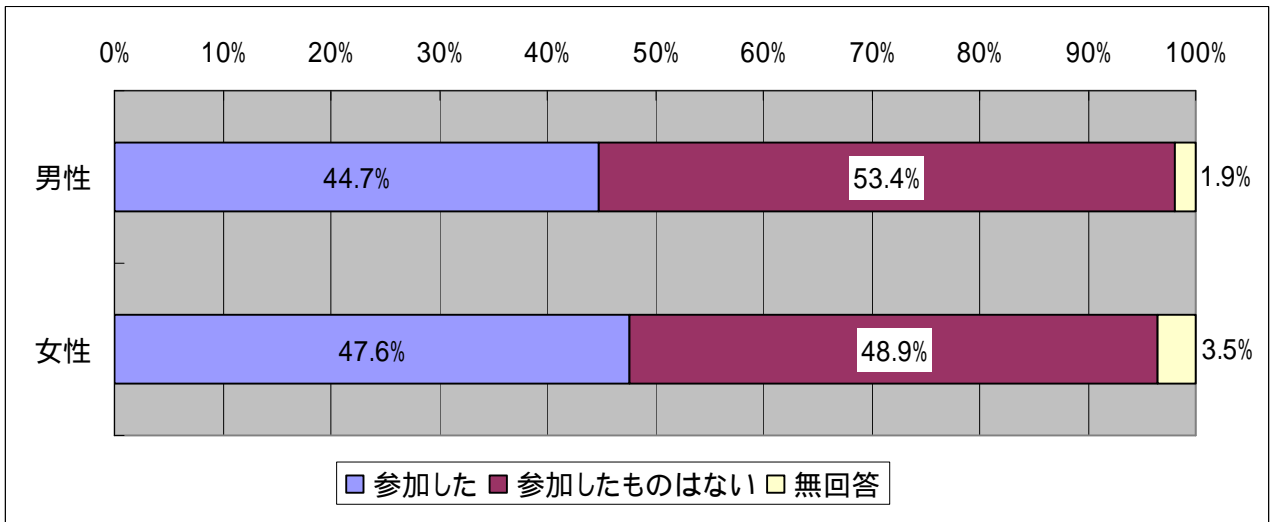
問14	この1年間に個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている活動に参加されましたか。
1	参加した・・・・・・・・・・46.3%
2	参加したものはない・・・・50.8%
	無回答・・・・・・・・・・2.9%

自主活動への参加状況は、「参加した」は46.3%、「参加したものはない」は50.8%となっている。地域別では、「参加した」は但馬（60.8%）と丹波（60.3%）が多く、6割を超えている。一方で、神戸は36.4%、淡路は44.2%にとどまり、地域差がみられる。

性別では、男性は、「参加した」が44.7%、「参加したものはない」が53.4%となっている。一方、女性は、「参加した」が47.6%、「参加したものはない」が48.9%であり、性別では大きな差異はみられない。

性年代別では、「参加した」が、男性は60代で最も多くなっており、女性は20代から70代までは年齢が上がるにつれて、割合が増加している。





(4 - 1) 参加した活動

S Q .[問 1 4 で「 1 参加した」を選んだ方におたずねします]

参加したものを選んでください。(当てはまるもの全て)

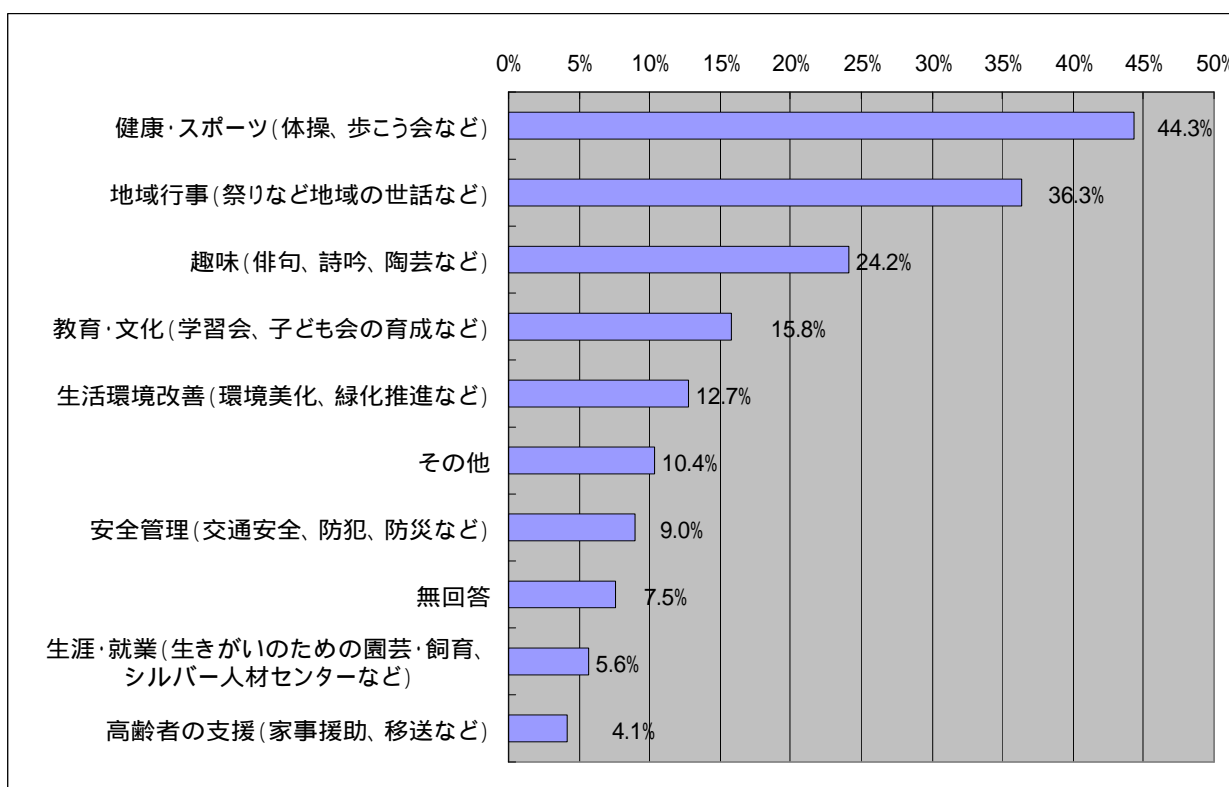
- a. 健康・スポーツ(体操、歩こう会など)・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44.3%
- b. 趣味(俳句、詩吟、陶芸など)・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24.2%
- c. 地域行事(祭りなど地域の世話など)・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36.3%
- d. 生活環境改善(環境美化、緑化推進など)・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12.7%
- e. 教育・文化(学習会、子ども会の育成など)・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15.8%
- f. 生涯・就業(生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センターなど)・・・・ 5.6%
- g. 高齢者の支援(家事援助、移送など)・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4.1%
- h. 安全管理(交通安全、防犯、防災など)・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9.0%
- i. その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10.4%
- 無回答・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7.5%

(N=1055)

問 1 4 で「 1 参加した」を選んだ人の活動内容は、「健康・スポーツ(体操、歩こう会など)」(44.3%) が最も多く、以下、「地域行事(祭りなど地域の世話など)」(36.3%)、「趣味(俳句、詩吟、陶芸など)」(24.2%)、「教育・文化(学習会、子ども会の育成など)」(15.8%)、「生活環境改善(環境美化、緑化推進など)」(12.7%) となっている。

地域別では、「地域行事(祭りなど地域の世話など)」と回答した人は、但馬(66.5%) が最も多く、阪神南(23.3%) が最も少なくなっている。

性別では、「健康・スポーツ(体操、歩こう会など)」と回答した人は、男性は 52.2%、女性は 38.7% と、男性の方が 13.5 ポイント多くなっている。



	健康・スポーツ (体操、歩こう会 など)	趣味 (俳句、詩吟、 陶芸など)	地域行事 (祭りなど地域 の世話など)	生活環境改善 (環境美化、 緑化推進など)	教育・文化 (学習会、子ども会 の育成など)	生涯・就業 (生きがいのための園芸・飼育、 シルバー人材センターなど)	高齢者の支援 (家事援助、移 送など)	安全管理 (交通安全、 防犯、防災など)	その他	無回答
神戸	46.2%	25.6%	32.1%	10.3%	10.3%	5.1%	6.4%	3.8%	14.1%	3.8%
阪神南	50.0%	27.8%	23.3%	11.1%	18.9%	3.3%	4.4%	12.2%	10.0%	12.2%
阪神北	49.5%	26.7%	35.2%	16.2%	18.1%	6.7%	1.0%	6.7%	10.5%	7.6%
東播磨	54.6%	25.0%	32.4%	8.3%	13.0%	4.6%	0.9%	10.2%	9.3%	4.6%
北播磨	32.8%	15.6%	46.9%	12.5%	13.3%	4.7%	6.3%	12.5%	9.4%	8.6%
中播磨	32.2%	20.9%	41.7%	17.4%	19.1%	5.2%	5.2%	9.6%	8.7%	9.6%
西播磨	37.7%	25.4%	46.2%	11.5%	20.8%	10.8%	3.8%	10.8%	8.5%	6.2%
但馬	33.5%	16.8%	66.5%	16.8%	18.0%	10.6%	6.2%	11.8%	6.8%	5.0%
丹波	37.5%	17.8%	57.2%	21.7%	17.1%	8.6%	1.3%	14.5%	11.8%	7.2%
淡路	30.2%	20.8%	43.8%	14.6%	18.8%	7.3%	5.2%	10.4%	7.3%	16.7%

	健康・スポーツ (体操、歩こう会 など)	趣味 (俳句、詩吟、 陶芸など)	地域行事 (祭りなど地域 の世話など)	生活環境改善 (環境美化、 緑化推進など)	教育・文化 (学習会、子ども会 の育成など)	生涯・就業 (生きがいのための園芸・飼育、 シルバー人材センターなど)	高齢者の支援 (家事援助、移 送など)	安全管理 (交通安全、 防犯、防災など)	その他	無回答
男性	52.2%	16.8%	38.9%	13.6%	10.9%	8.8%	4.4%	10.3%	6.4%	5.2%
女性	38.7%	29.3%	34.5%	12.1%	19.3%	3.4%	3.9%	8.1%	13.2%	9.2%

<その他(主なもののみ抜粋、複数回答) N=79>

ボランティア活動	29.1%
グランドゴルフ、ゲートボール等	13.9%
クラブ、サロン、サークル等	11.4%
行事(地域以外)	8.9%
勉強会、セミナー	6.3%
老人会	5.1%
食事会、飲み会	5.1%
旅行	3.8%
体操、ダンス	3.8%

内容例(一部抜粋)

・ボランティア活動

被災地ボランティア、森林整備、高齢者の安否確認、まち作り協議会活動、給食づくり、小学校低学年のお迎え、デイなどで歌やピアノの演奏、老人ホームでの散髪