

平成 27 年度 県民の体力・スポーツに関する調査 結果報告書【概要版】

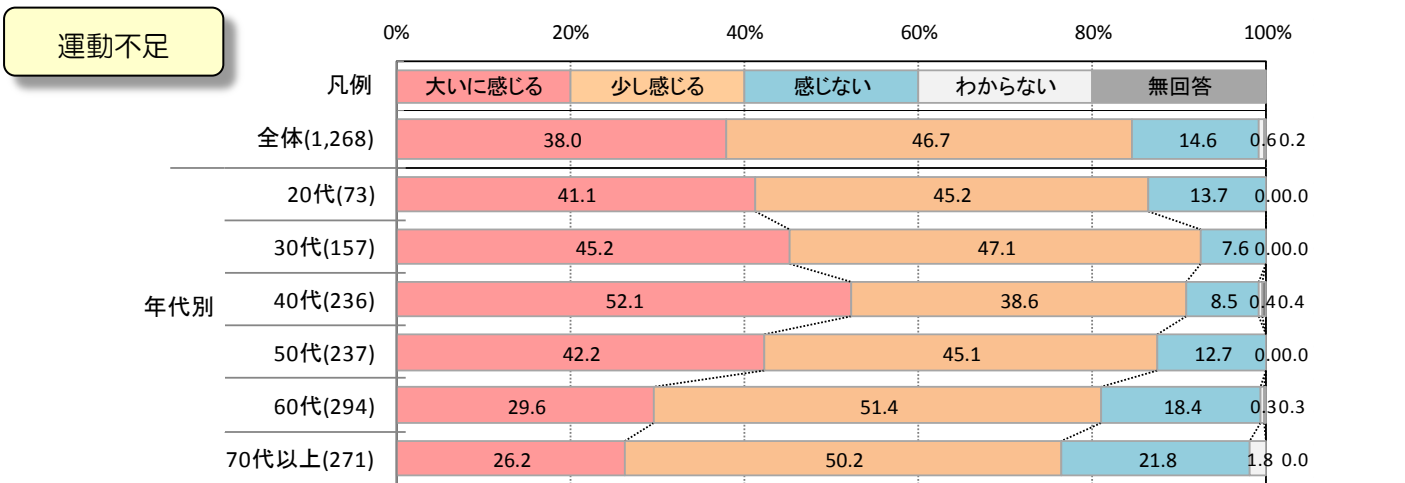
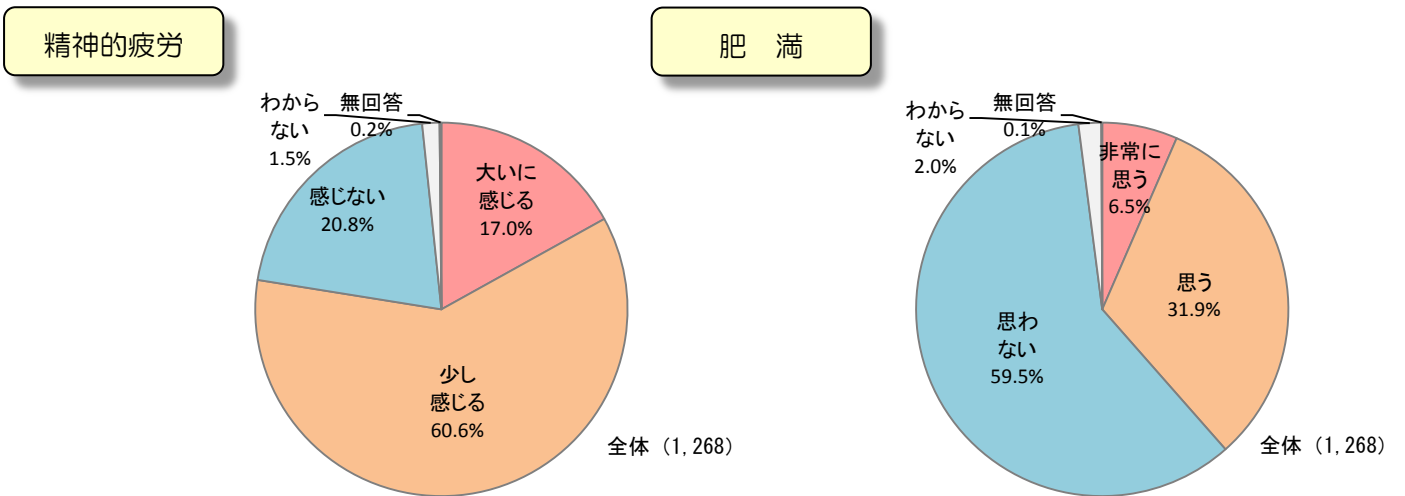
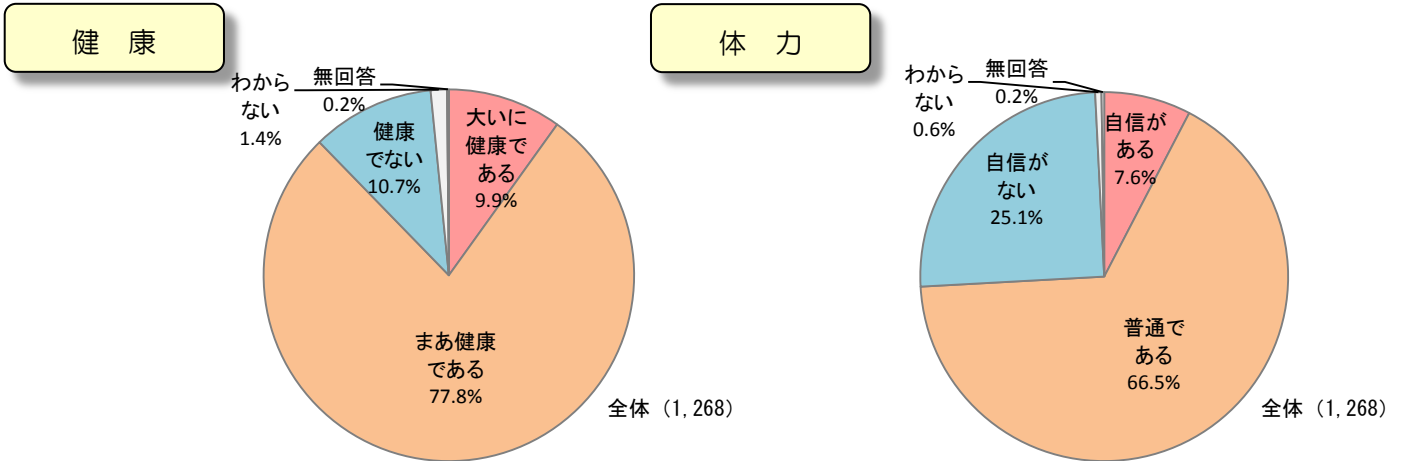


- 1 調査目的 …… 県民の体力・スポーツの意識や実態を把握するとともに過去の同調査と比較し、今後のスポーツ施策等の基礎資料を得る。
- 2 調査地域 …… 神奈川県全域
- 3 調査対象 …… 平成 27 年4月1日現在で満 20 歳以上の男女個人
- 4 標本数 …… 有効回収 1,268 サンプル
- 5 抽出方法 …… 住民基本台帳を用いた層化二段階無作為抽出法
- 6 調査方法 …… アンケート調査票を用いた往復郵送調査法
- 7 調査期間 …… 平成 27 年8月 14 日(金) ~ 9月 14 日(月)
- 8 調査実施機関 …… 株式会社日本能率協会総合研究所

神奈川県立体育センター

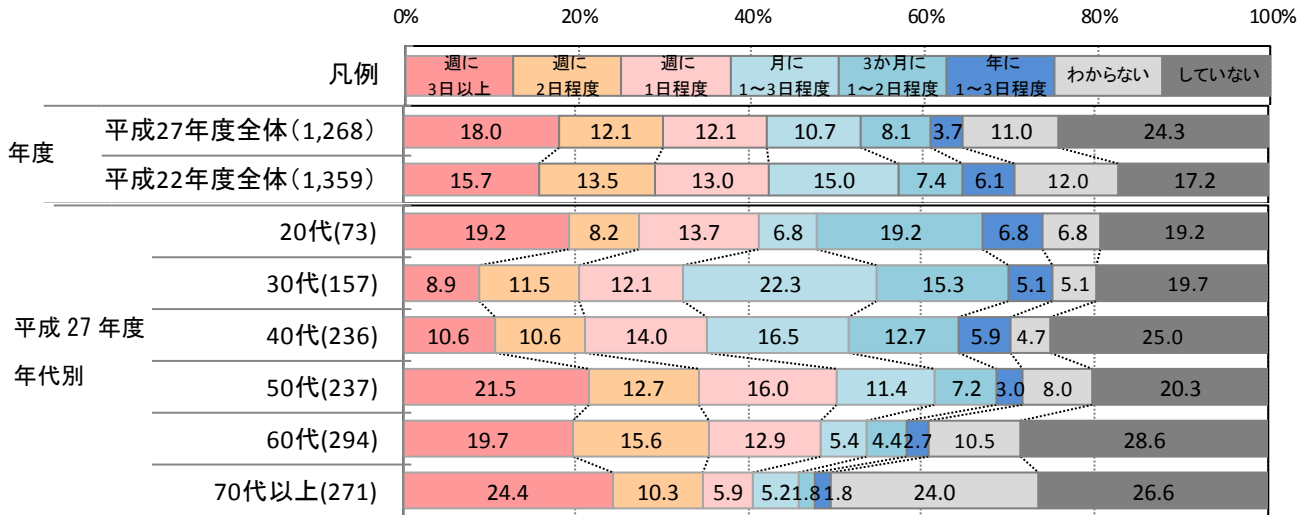
健康・体力観

- ご自身の健康についてたずねたところ、9割弱の人が「大いに健康である」または「まあ健康である」と答えています。また体力については、6割台半ばの人が「普通である」と答えています。一方で、8割弱の人が多少なりとも精神的な疲労を感じています。
- ご自身が肥満であると思うかたずねたところ、4割弱の人が肥満を感じています。
- 日頃、運動不足を感じるかについてたずねたところ、4割弱の人が「大いに」運動不足を感じていて、「少し感じる」と合わせると8割台半ばになります。特に40代で「大いに感じる」人が5割を超えています。



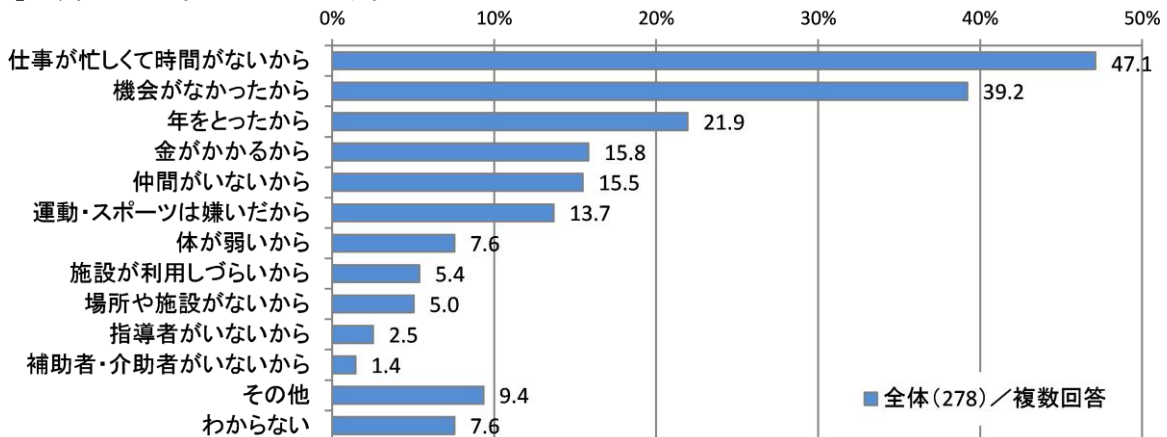
■ 1年間に行った運動・スポーツの日数

1年間に行った運動・スポーツの日数をみると、週1回以上運動やスポーツを行った人の割合は平成22年度と同様42.2%でした。年代別でみると30代から50代にかけて年代が上がるにつれ週1回以上運動やスポーツを行った人の割合が高くなっています。



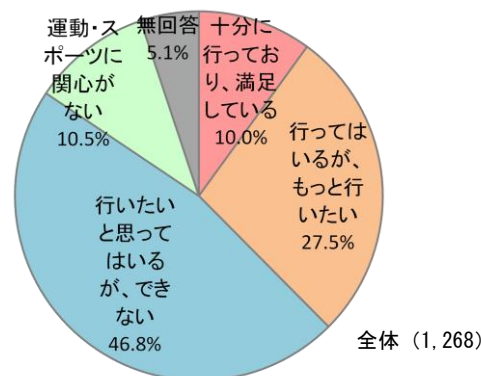
■ 運動・スポーツをしなかった理由

この1年間に運動やスポーツをしなかった理由としては、「仕事が忙しくて時間がないから」、「機会がなかったから」が、他に比べ多くなっています。



■ 運動・スポーツ活動の満足度

運動・スポーツ活動の満足度をたずねたところ、「行いたいと思っはいるが、できない」が4割台半ばでした。また、「行ってはいるが、もっと行いたい」が3割弱となっています。

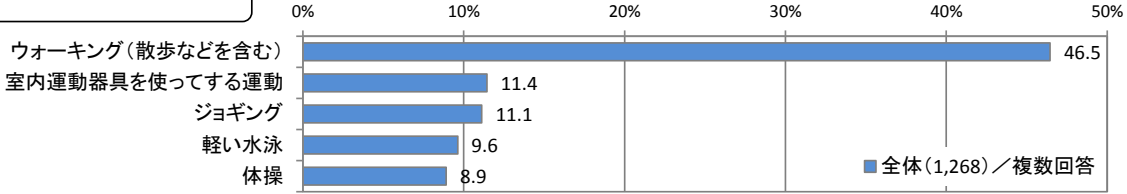


運動・スポーツの実施状況

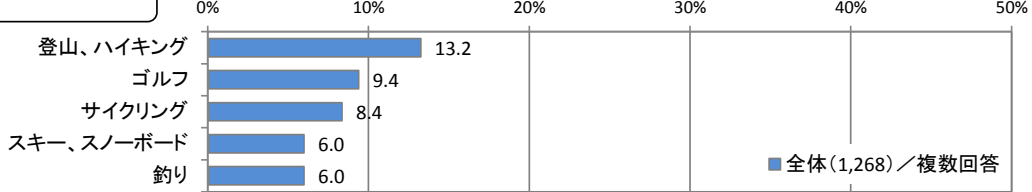
1年間に行った運動・スポーツ種目（トップ5）

1年間に行った運動・スポーツ種目では、4割台半ばの人が「ウォーキング」を行ったと回答しています。

比較的軽いスポーツ



野外活動等



競技として行うスポーツ

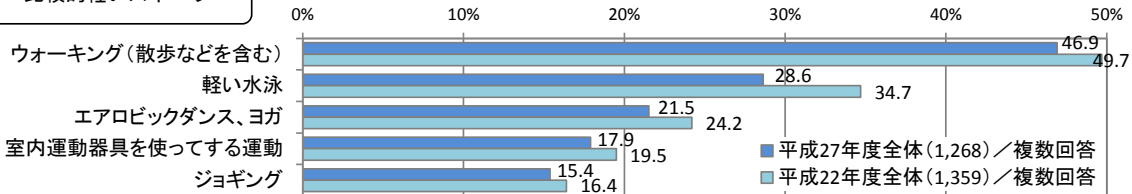


今後（も）行いたい運動・スポーツ種目（トップ5）

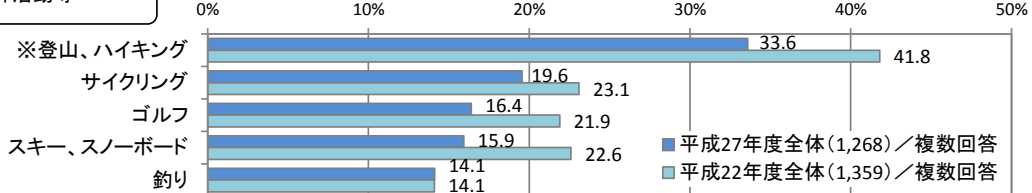
平成27年度・平成22年度比較

今後（も）行いたい種目でも「ウォーキング」が引き続き1位となっています。

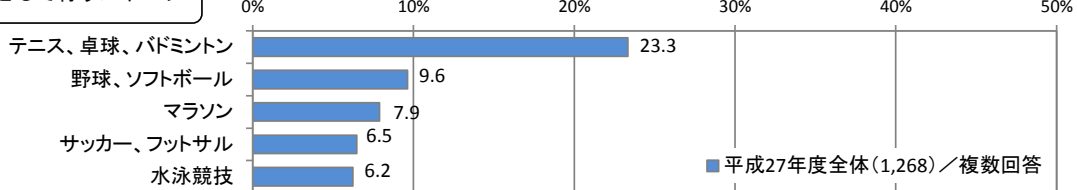
比較的軽いスポーツ



野外活動等



競技として行うスポーツ

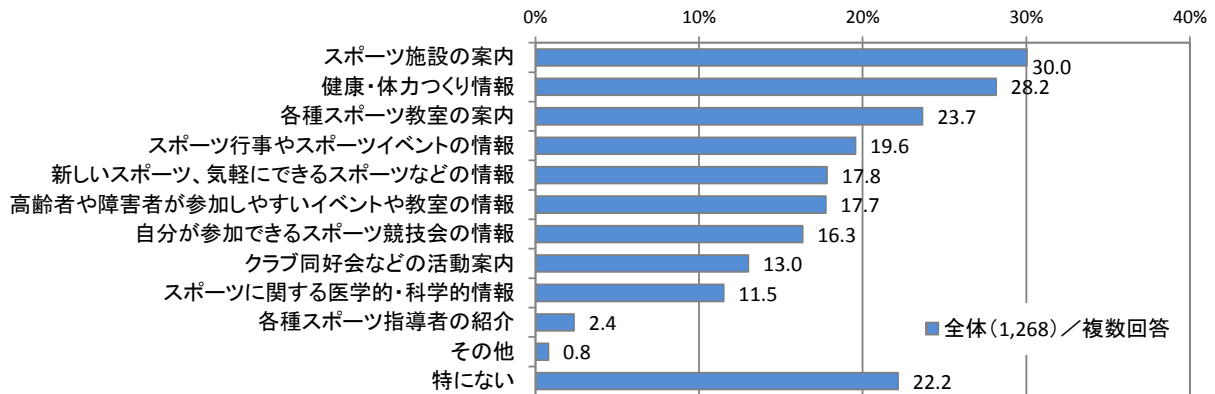


※平成22年度は「ハイキング」と「登山」は別の選択肢（本データは合算）

※平成27年度調査より選択肢を大幅に変更したため、単年度のみの掲載

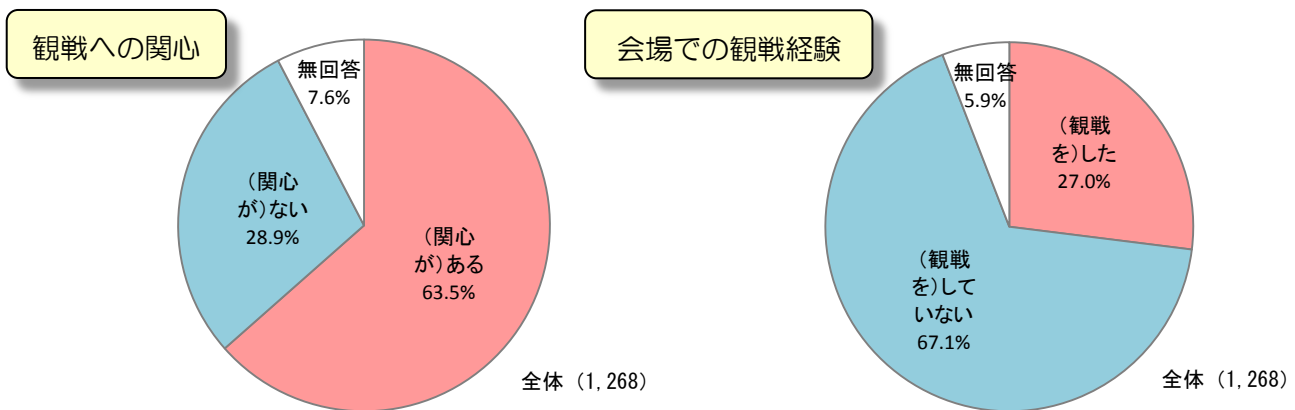
■ 運動・スポーツ関連情報に係るニーズ

運動やスポーツに関する情報として、どのような情報が欲しいかたずねたところ、「スポーツ施設の案内」、「健康・体力づくり情報」、「各種スポーツ教室の案内」が多くなっています。



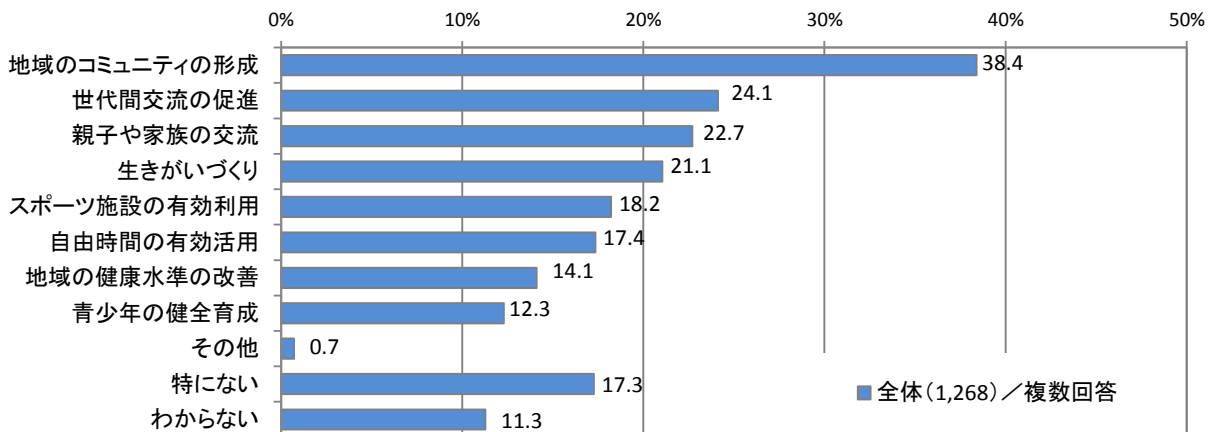
■ スポーツ観戦

6割台半ばの人が、スポーツ観戦に「(関心がある)もの、この1年間に直接会場へ行ってスポーツ観戦を「した」人は3割弱となっています。



■ スポーツ振興

自治会や町内会で行う地域のスポーツ振興に期待する効果をたずねたところ、「地域コミュニティの形成」が1位となっており、次いで「世代間交流の促進」、「親子や家族の交流」、「生きがいづくり」の順となっています。



サン マル サン サン

3033運動で あなたのからだ



神奈川県では、県民の皆さんが、運動やスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくために、1日30分・週3回・3ヶ月間 継続して運動やスポーツを行う『3033運動』を推進しています。

1日30分

意識的に身体を動かしてみましょう。続けて30分行うことが無理な人は、1回に10分の運動を合計して30分でも結構です。

週3回

できれば、2日に1回行いましょう。

3ヶ月間

継続することで、運動の効果が現れ、運動習慣も身に付きます。

あなたもウォーキング、階段の上り下りなどを行ってみてはいかがでしょうか？
3033運動でああなたのからだヨミガエル、ミチガエル、ワカガエル！

詳しくは県立体育センターホームページをご覧ください
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f4424/>

■ 3033運動についてのお問い合わせ

神奈川県立体育センター 電話0466-81-2803

目指せ!健康寿命日本一!!

平成27年度県民の体力・スポーツに関する調査に関するお問い合わせは

神奈川県立体育センター

〒251-0871 藤沢市善行7-1-2

電話(0466) 81-5612 ファクシミリ(0466) 83-4622

ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/div/4317/>