

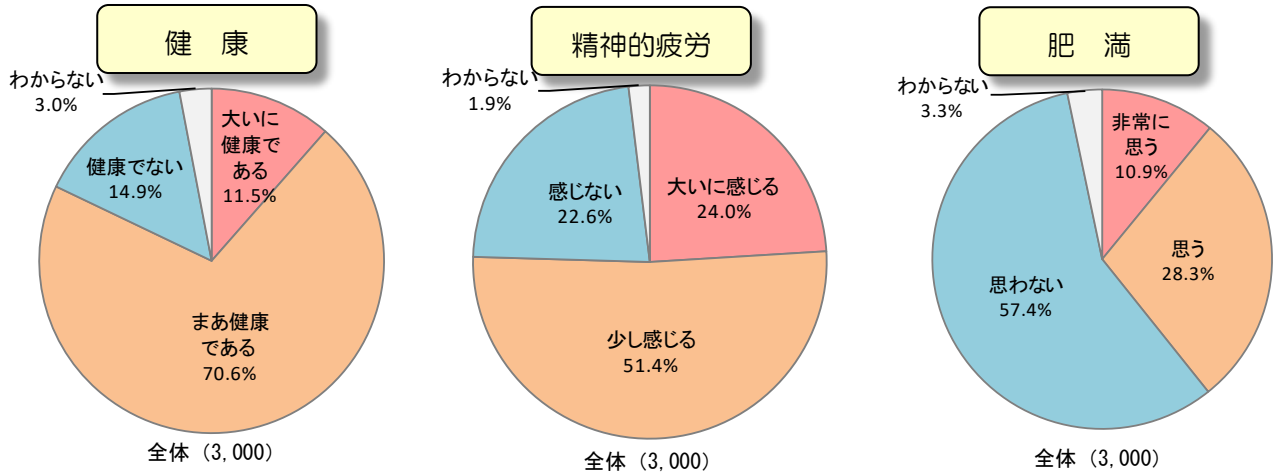
令和4年度 県民の体力・スポーツに関する調査 結果報告書【概要版】

- 1 調査目的・・・ 県民の体力・スポーツの意識や実態の推移及び、スポーツに対する県民の意識等を把握するとともに、県のスポーツ推進計画の改定の参考資料及び今後の県のスポーツ施策の基礎資料とする。
- 2 調査地域・・・ 神奈川県全域
- 3 調査対象・・・ 県内に居住する満20歳以上の男女個人
- 4 調査方法・・・ 「楽天インサイト」パネル登録モニター（約220万人）を対象としたWEBアンケート調査
- 5 標本数・・・ 回収標本数3,000サンプル（人口構成比に応じて、各市町村の男女及び年齢毎にサンプル数を設定）
- 6 調査期間・・・ 令和4年6月3日（金）～6月17日（金）
- 7 調査委託機関・・・ 株式会社サーベイリサーチセンター

神奈川県立スポーツセンター

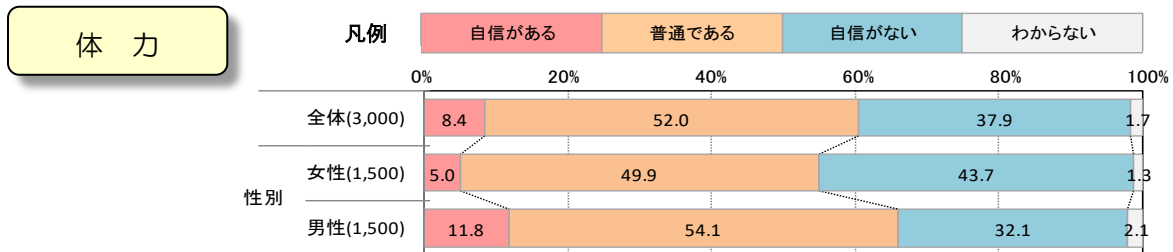
健康・精神的疲労・肥満

- ご自身の健康についてたずねたところ、8割強(82.1%)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。
- ご自身の精神的疲労についてたずねたところ、7割台半ば(75.4%)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(39.2%)の人が肥満と感じています。



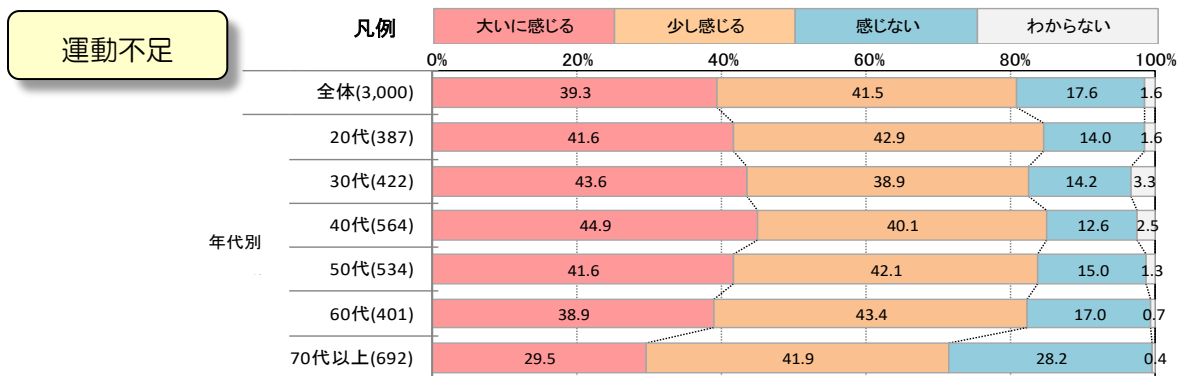
男女差がある体力観

ご自身の体力についてたずねたところ、全体では「自信がある」が1割弱(8.4%)、「自信がない」が4割弱(37.9%)でした。これを男女別にみると、「自信がない」と感じている女性は4割強(43.7%)で、男性(32.1%)に比べて10ポイント以上高くなっています。



20～50代で「運動不足」を感じる傾向

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(39.3%)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割強(80.8%)になります。また、20代から50代の年代で4割(40%)以上の人が「大いに」運動不足を感じていました。

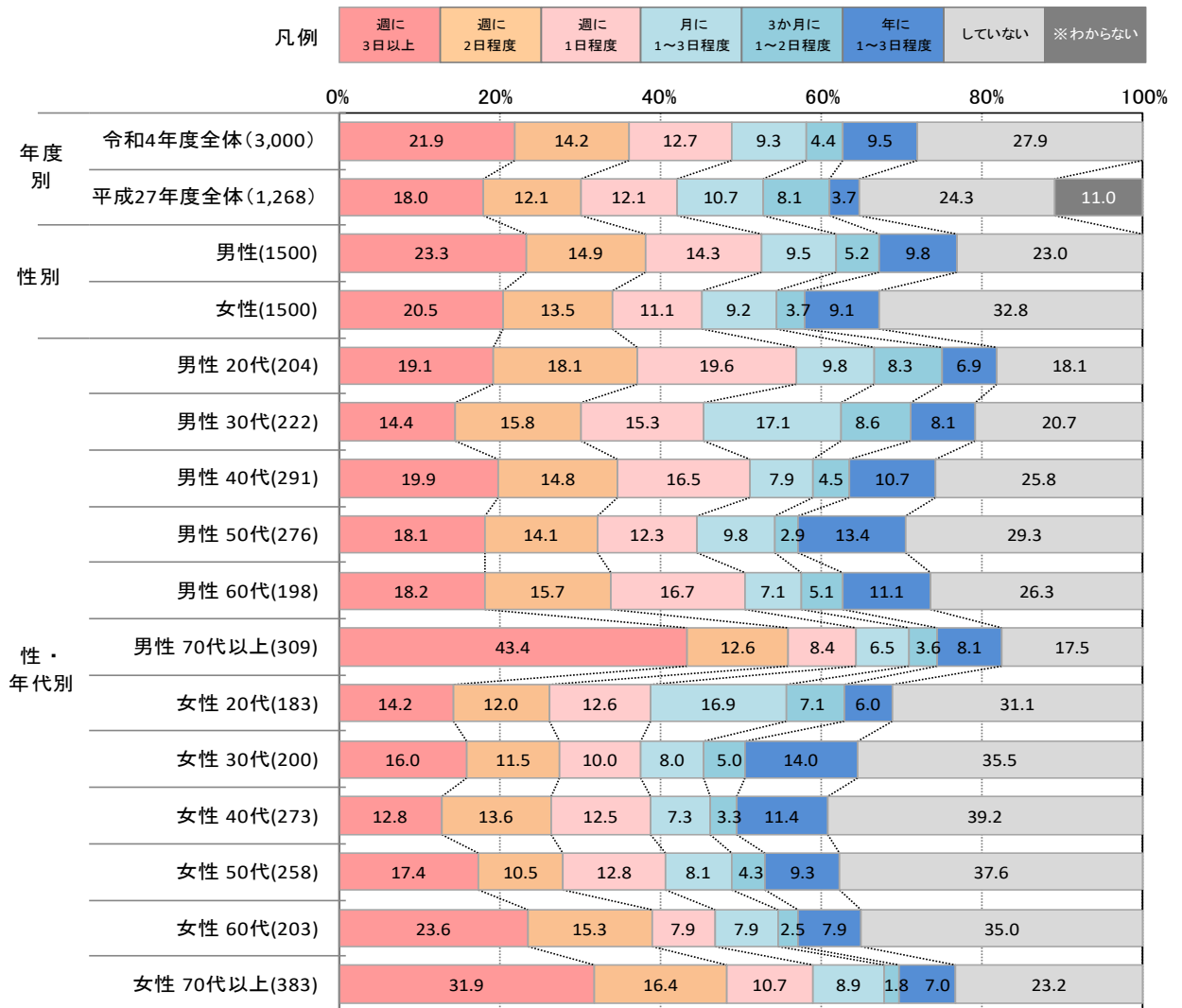


■ 1年間に行った運動・スポーツの日数

1年間に行った運動・スポーツの日数をみると、週1日以上運動やスポーツを行った人の割合は5割弱(48.8%)でした。平成27年度の割合(42.2%)より6.6ポイント上昇しています。

また、性・年代別で見ると、週に3日以上運動やスポーツを行った人の割合は、男女ともに70代以上が最も高く、男性の70代以上が4割強(43.4%)、女性の70代以上が3割強(31.9%)となっています。

一方、女性でスポーツを行わなかった人の割合は、20代(31.1%)、30代(35.5%)、40代(39.2%)、50代(37.6%)となっており、各年代で男性に比べて高く、それぞれ3割を超えていました。

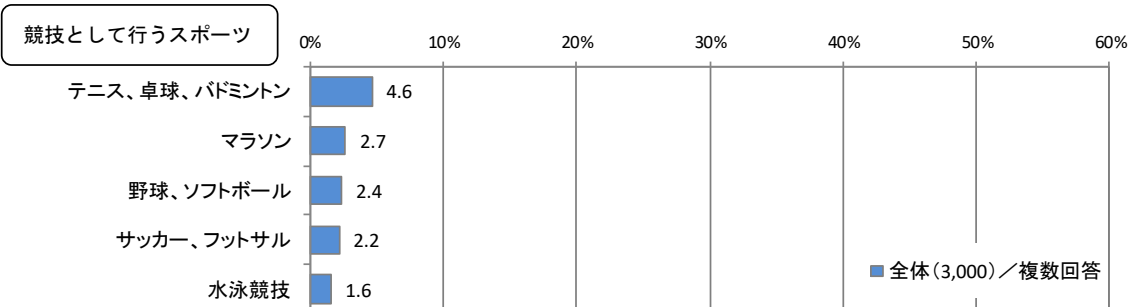
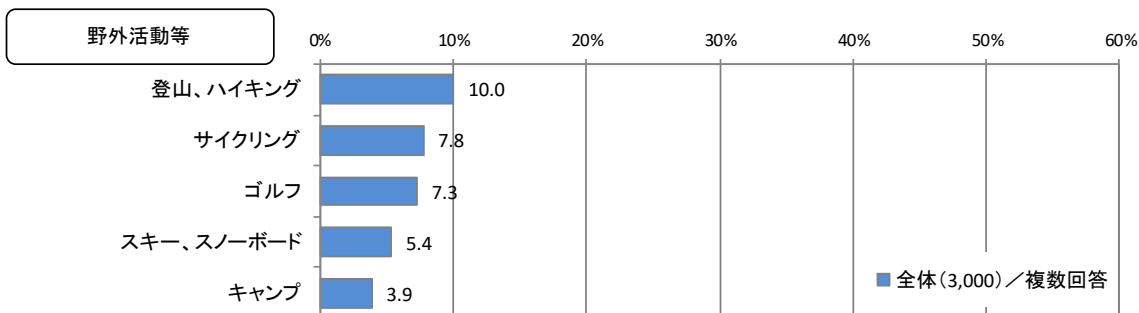
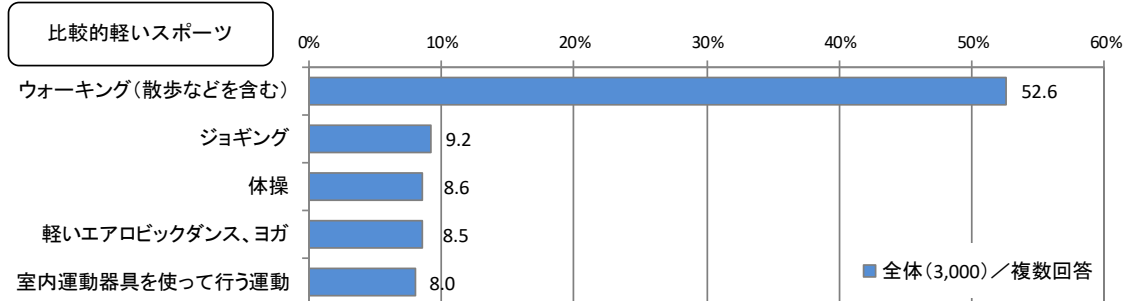


※ 令和4年度調査から削除

■ 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）

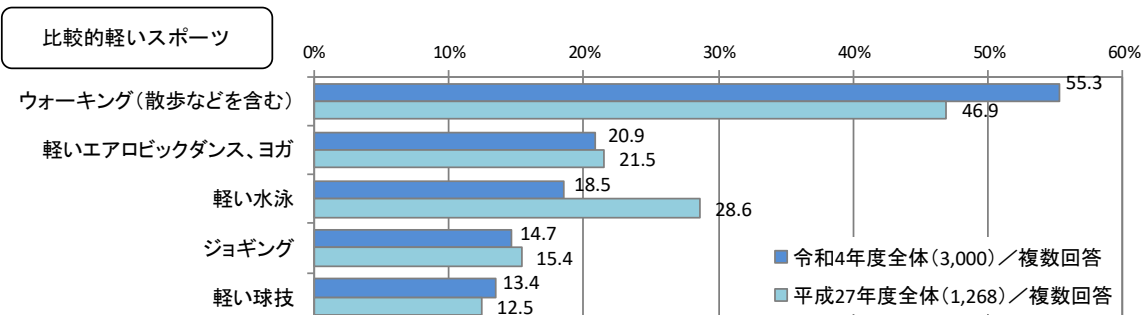
1年間に行った運動・スポーツ種目では、5割強(52.6%)の人が「ウォーキング」を行ったと回答しています。



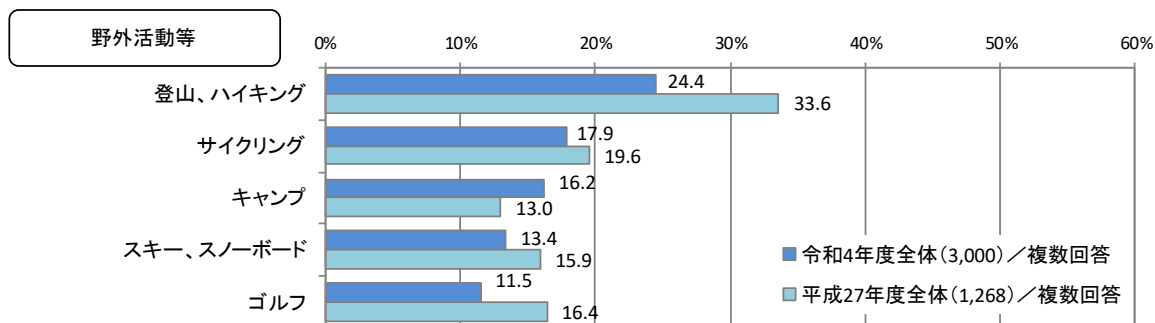
今後(も)行いたい運動・スポーツ種目（トップ5）

令和4年度・平成27年度比較

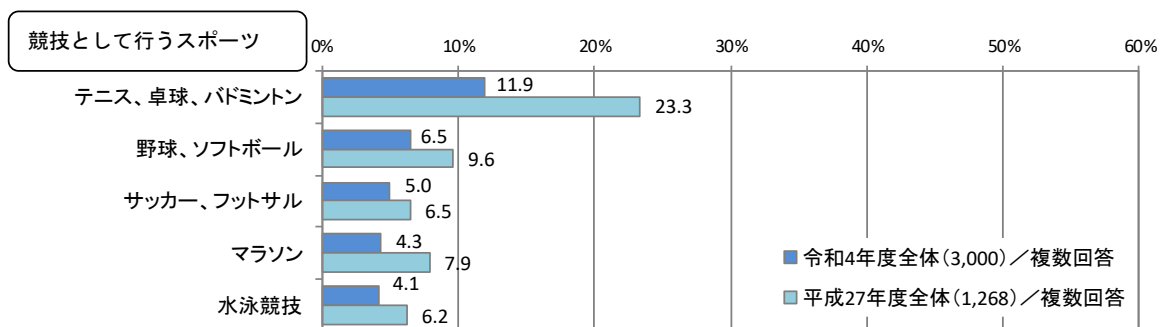
今後(も)行いたい運動・スポーツ種目のうち【比較的軽い運動】についてたずねたところ、「ウォーキング」(55.3%)が最も高く、平成27年度(46.9%)と比較すると8.4ポイント上昇しています。一方、軽い水泳は18.5%で、平成27年度(28.6%)と比較すると10.1ポイント低下しています。



今後(も)行いたい運動・スポーツ種目のうち【野外活動等】についてたずねたところ、「登山・ハイキング」(24.4%)が最も高かったが、平成27年度(33.6%)と比較すると9.2ポイント低下しています。

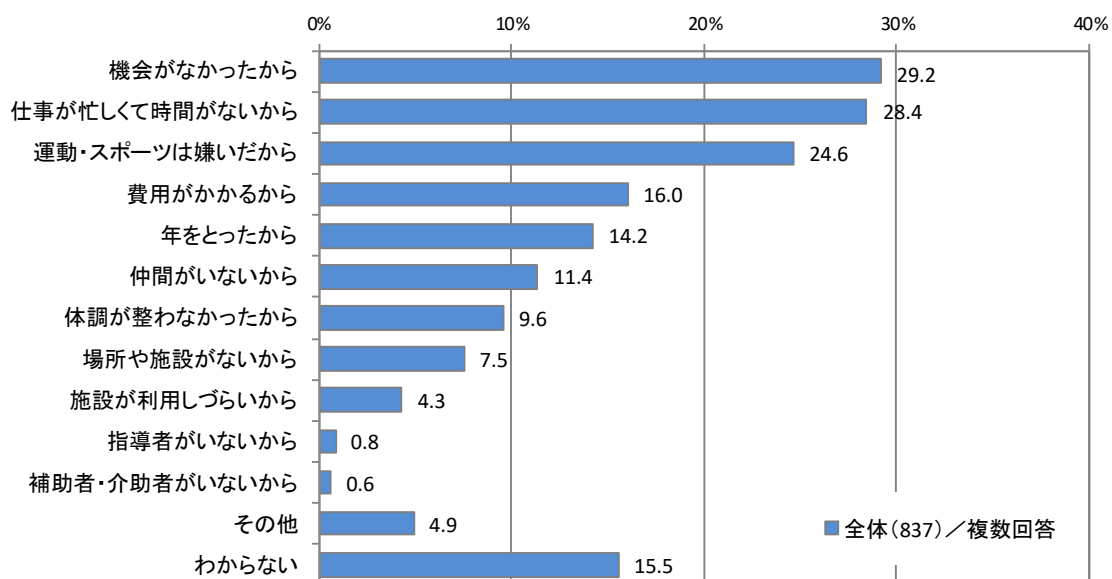


今後(も)行いたい運動・スポーツ種目のうち【競技として行うスポーツ】についてたずねたところ、「テニス、卓球、バドミントン」(11.9%)が最も高かったが、平成27年度(23.3%)と比較すると11.4ポイント低下しています。



■ 運動・スポーツを行わなかった理由

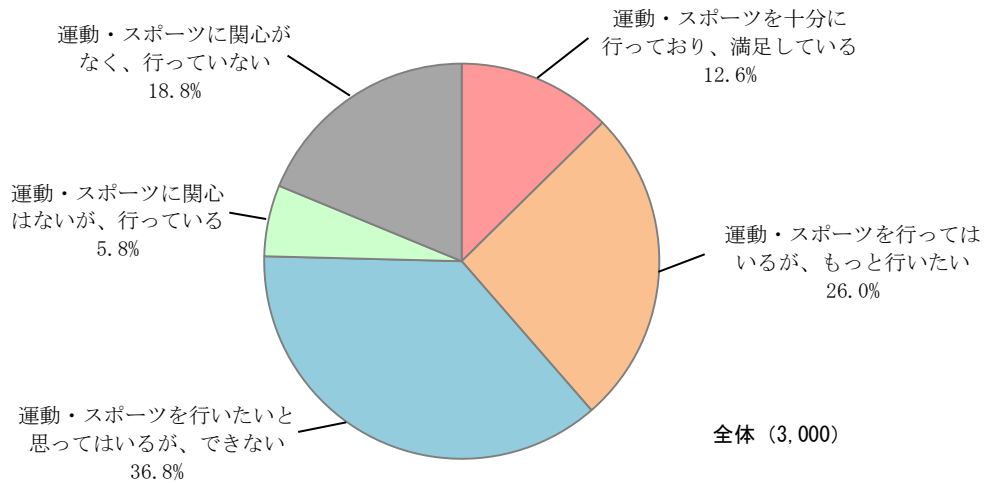
この1年間に運動やスポーツを行わなかった理由としては、「機会がなかったから」、「仕事が忙しくて時間がなから」、「運動・スポーツは嫌いだから」が、他に比べ高くなっています。



■ 運動・スポーツ活動の満足度

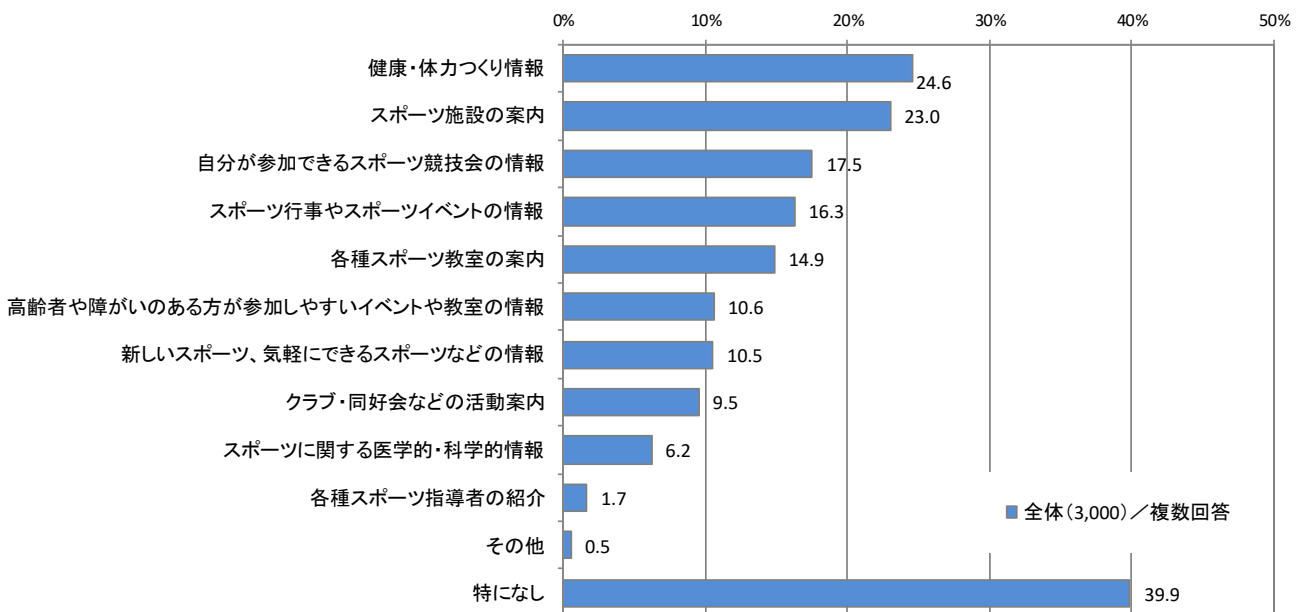
運動・スポーツ活動の満足度をたずねたところ、

「運動・スポーツを行いたいと思っはいるが、できない」が3割台半ば(36.8%)でした。また、「運動・スポーツを行っはいるが、もっも行いたい」が2割台半ば(26.0%)となっています。



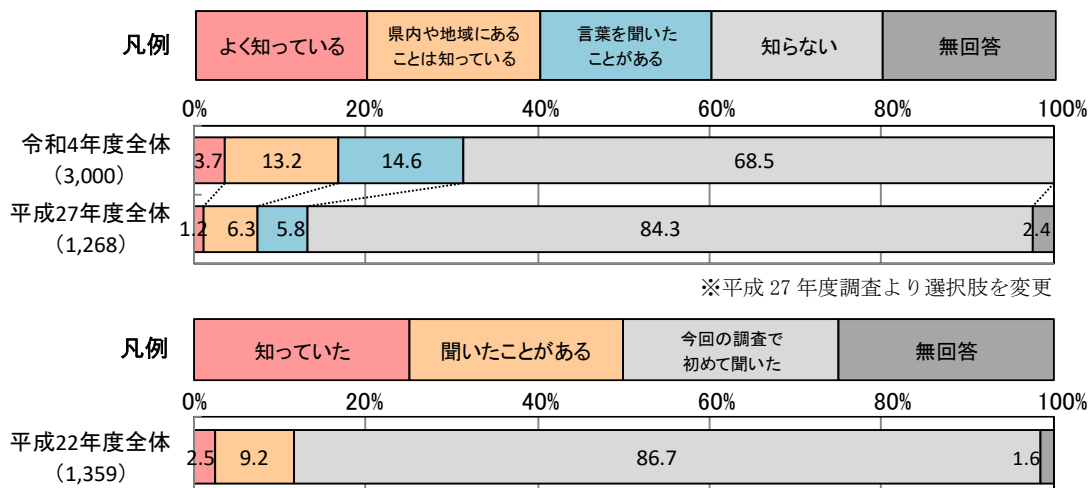
■ 運動・スポーツ関連情報ニーズ

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、「健康・体力つくり情報」、「スポーツ施設の案内」、「自分が参加できるスポーツ競技会の情報」、「スポーツ行事やスポーツイベントの情報」が高くなっています。



■ 総合型地域スポーツクラブの認知

総合型地域スポーツクラブについて知っているかたずねたところ、「知らない」が68.5%でしたが、平成27年度より15.8ポイント低下しています。なお、≪認知群(「県内に総合型地域スポーツクラブがあることや仕組みや特徴も含め、よく知っている」+「県内に総合型地域スポーツクラブがあることは知っている」+「総合型地域スポーツクラブという言葉聞いたことがある」)≫は、31.5%で、平成27年度と比較すると18.2ポイント上昇しています。



総合型地域スポーツクラブとは



総合型地域スポーツクラブは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、子供から高齢者まで（多世代）、様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。

（スポーツ庁 HP より引用）

県立スポーツセンターのウェブサイトでは、神奈川県内の総合型地域スポーツクラブを紹介しています。次アドレスまたは、右上の二次元バーコードからご覧いただくことができます。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/4/kouiki/club.html>

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よう。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。

3033（サンマルサンサン）運動の詳細は、県立スポーツセンターのウェブサイトをご覧ください。次のアドレスまたは、二次元バーコードからご覧いただくことができます。

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/3/3033.html>

3033（サンマルサンサン）運動についてのお問い合わせは

【スポーツセンター】電話（0466）81-5611（健康スポーツ班）



調査結果の詳細について、次のアドレスまたは、二次元バーコードからご覧いただくことができます。

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/6/sc-houkoku/kenmin/r4.html>



「令和4年度県民の体力・スポーツに関する調査」についてのお問い合わせは

【スポーツセンター】電話（0466）81-5611（スポーツ相談・情報班）



神奈川県

スポーツセンター 電話(0466)81-2570 ファクシミリ(0466)83-4622
藤沢市善行7-1-2 〒251-0871