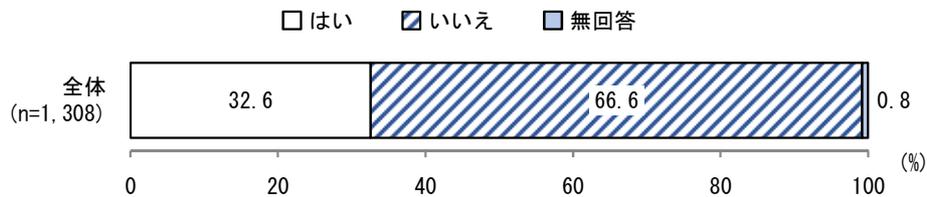


3. スポーツ実施実態及びウィルチェアスポーツについて

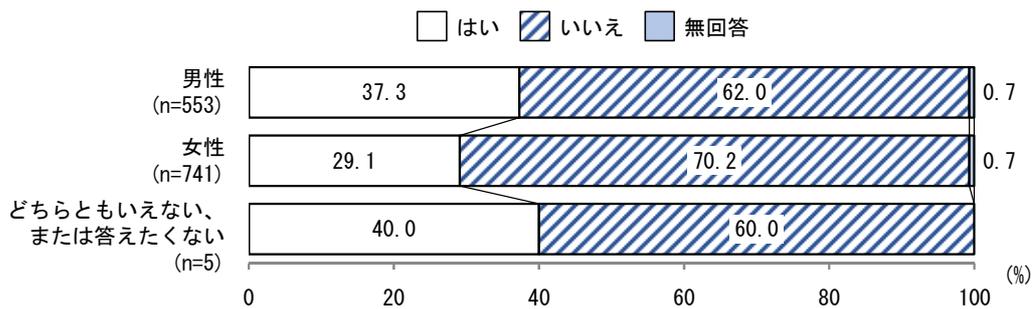
問 16 あなたは、1日30分以上の運動を週に2回以上行っていますか。(○はひとつ)

図 3-1 1日30分以上の運動を週に2回以上行うか



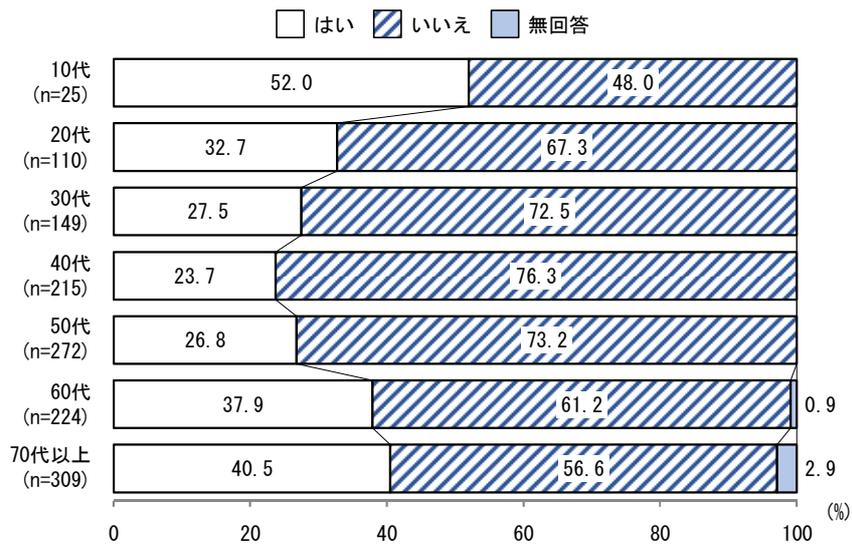
1日30分以上の運動を週に2回以上行うかどうかをたずねた。「はい」が32.6%、「いいえ」が66.6%となっている。(図 3-1)

図 3-2 性別 1日30分以上の運動を週に2回以上行うか



性別にみると、「はい」は男性で37.3%と、女性の29.1%を8.2ポイント上回っている。(図 3-2)

図 3-3 年代別 1日30分以上の運動を週に2回以上行うか

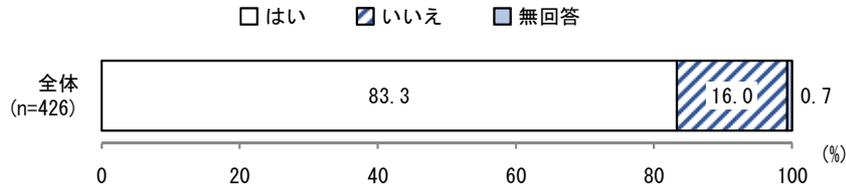


年代別にみると、「はい」は10代で52.0%と最も高く、次いで70代以上で40.5%、60代で37.9%となっている。40代は23.7%と他の年代に比べ最も低くなっている。(図 3-3)

※問 16 で「1. はい」と回答された方におたずねします。

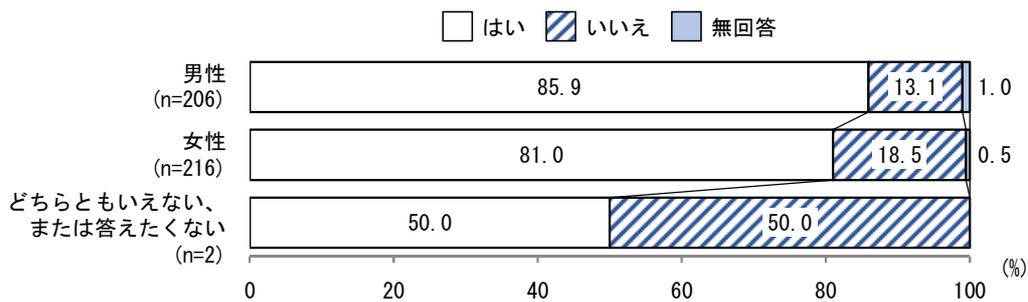
問 16-1 あなたは、1 日 30 分以上、かつ週に 2 回以上の運動を 1 年以上継続していますか。(○はひとつ)

図 3-4 1 日 30 分以上かつ週に 2 回以上の運動を 1 年以上継続しているか



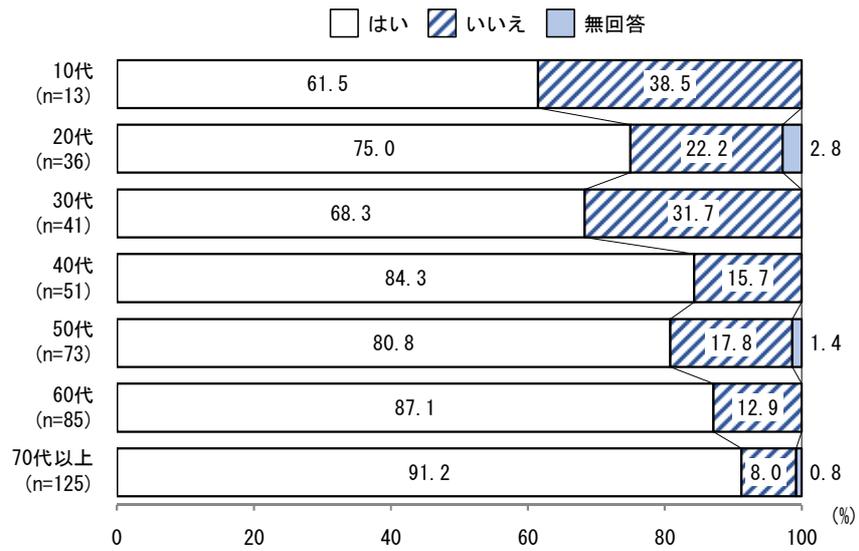
問 16 で「はい」と回答した方を対象に、1 日 30 分以上かつ週に 2 回以上の運動を 1 年以上継続しているかどうかをたずねた。「はい」が 83.3%、「いいえ」が 16.0%となっている。(図 3-4)

図 3-5 性別 1 日 30 分以上かつ週に 2 回以上の運動を 1 年以上継続しているか



性別にみると、男女ともに「はい」が最も高く、男性は 85.9%と女性の 81.0%を 4.9 ポイント上回っている。(図 3-5)

図 3-6 年代別 1日30分以上かつ週に2回以上の運動を1年以上継続しているか

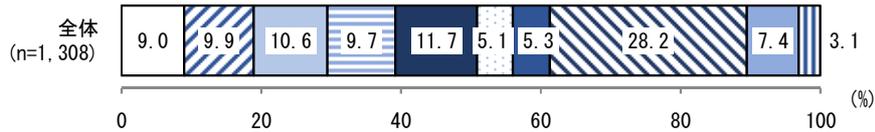


年代別にみると、「はい」は70代以上で91.2%と最も高く、次いで60代で87.1%、40代で84.3%となっている。(図 3-6)

問 17 あなたがこの1年間に運動やスポーツを実施した日数を教えてください。
(〇はひとつ)

図 3-7 運動・スポーツを実施した日数

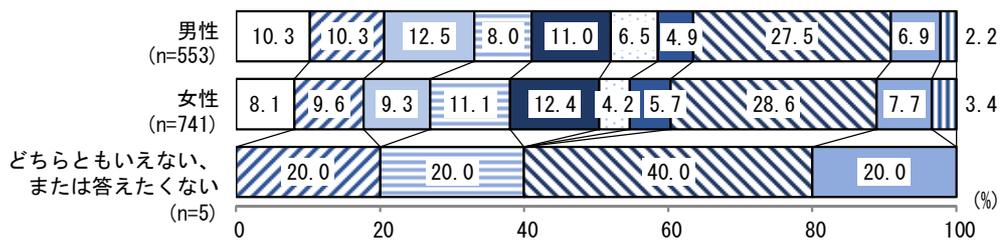
- 週に5日以上 (年251日以上)
- ▨ 週に3日以上 (年151~250日)
- ▩ 週に2日以上 (年101~150日)
- ▧ 週に1日以上 (年51~100日)
- 月に1~3日 (年12~50日)
- ▤ 3か月に1~2日 (年4~11日)
- 年に1~3日
- ▨ 全くやっていない
- ▩ わからない
- ▧ 無回答



この1年間に運動・スポーツを実施した日数をたずねた。「週に5日以上 (年 251 日以上)」「週に3日以上 (年 151~250 日)」「週に2日以上 (年 101~150 日)」「週に1日以上 (年 51~100 日)」を合わせた『週1日以上』は39.2%となっている。一方、「月に1~3日 (年12~50日)」「3か月に1~2日 (年4~11日)」「年に1~3日」を合わせた『週1日未満』は22.1%となっており、「全くやっていない」は28.2%となっている。(図 3-7)

図 3-8 性別 運動・スポーツを実施した日数

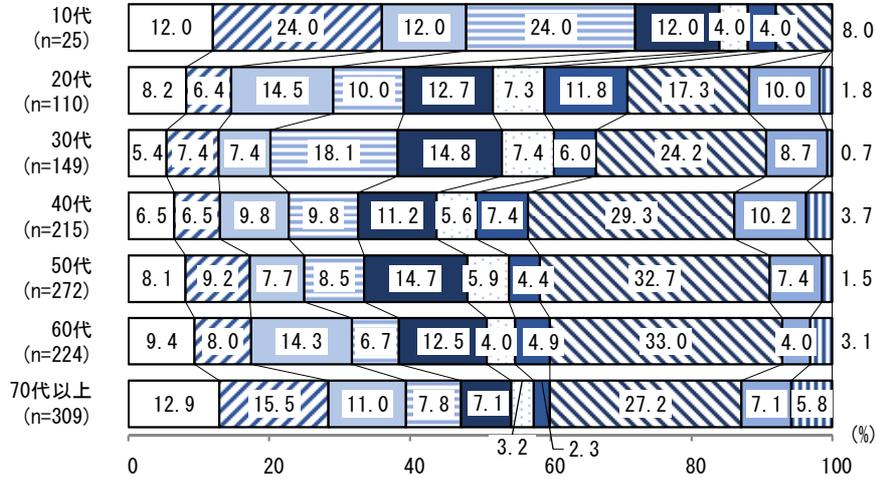
- 週に5日以上 (年251日以上)
- ▨ 週に3日以上 (年151~250日)
- ▩ 週に2日以上 (年101~150日)
- ▧ 週に1日以上 (年51~100日)
- 月に1~3日 (年12~50日)
- ▤ 3か月に1~2日 (年4~11日)
- 年に1~3日
- ▨ 全くやっていない
- ▩ わからない
- ▧ 無回答



性別にみると、「週に5日以上 (年 251 日以上)」「週に3日以上 (年 151~250 日)」「週に2日以上 (年 101~150 日)」「週に1日以上 (年 51~100 日)」を合わせた『週1日以上』は男性で41.1%と、女性の38.1%を3.0ポイント上回っている。「月に1~3日 (年12~50日)」「3か月に1~2日 (年4~11日)」「年に1~3日」を合わせた『週1日未満』は男性で22.4%、女性で22.3%とほぼ同率である。(図 3-8)

図 3-9 年代別 運動・スポーツを実施した日数

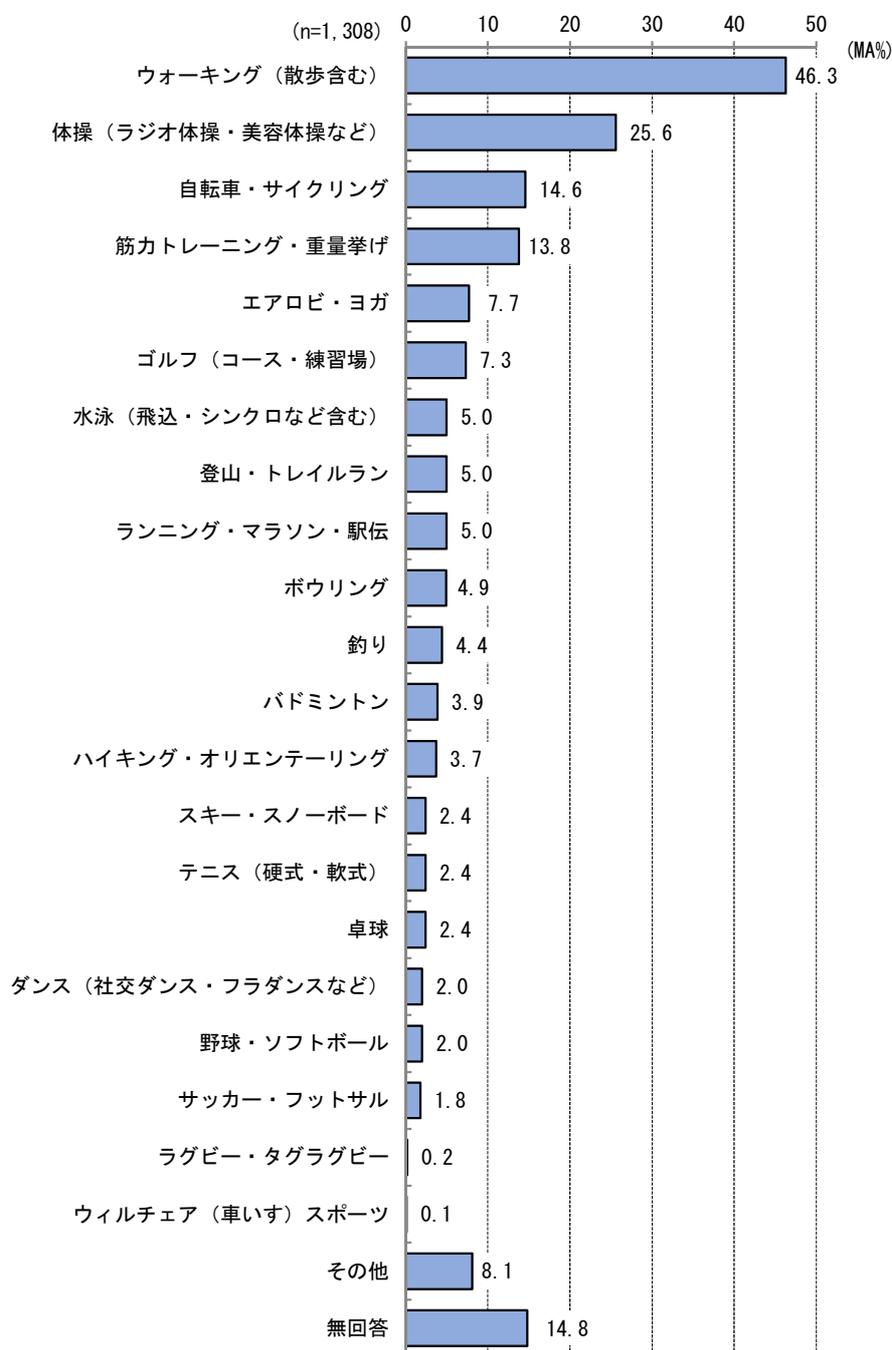
- 週に5日以上 (年251日以上)
- ▨ 週に3日以上 (年151~250日)
- ▩ 週に2日以上 (年101~150日)
- ▧ 週に1日以上 (年51~100日)
- 月に1~3日 (年12~50日)
- 3か月に1~2日 (年4~11日)
- 年に1~3日
- ▨ 全くやっていない
- ▩ わからない
- ▧ 無回答



年代別にみると、「週に5日以上 (年251日以上)」「週に3日以上 (年151~250日)」「週に2日以上 (年101~150日)」「週に1日以上 (年51~100日)」を合わせた『週1日以上』は10代で72.0%と最も高く、次いで70代以上で47.2%、20代で39.1%、60代で38.4%となっている。(図3-9)

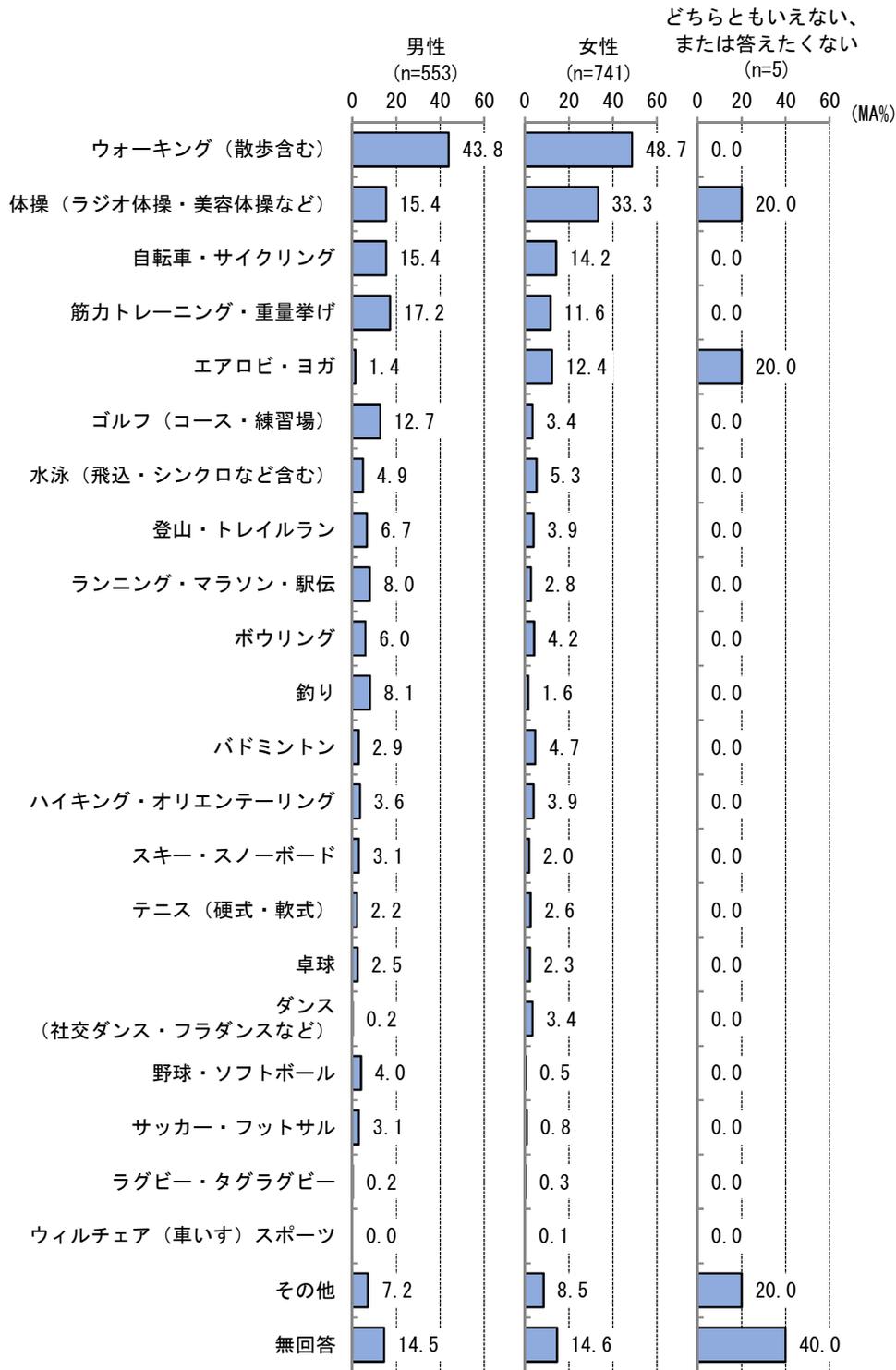
問 18 あなたがこの1年間で実施した運動やスポーツを全て教えてください。
 (〇はいくつでも)

図 3-10 実施した運動・スポーツの内容



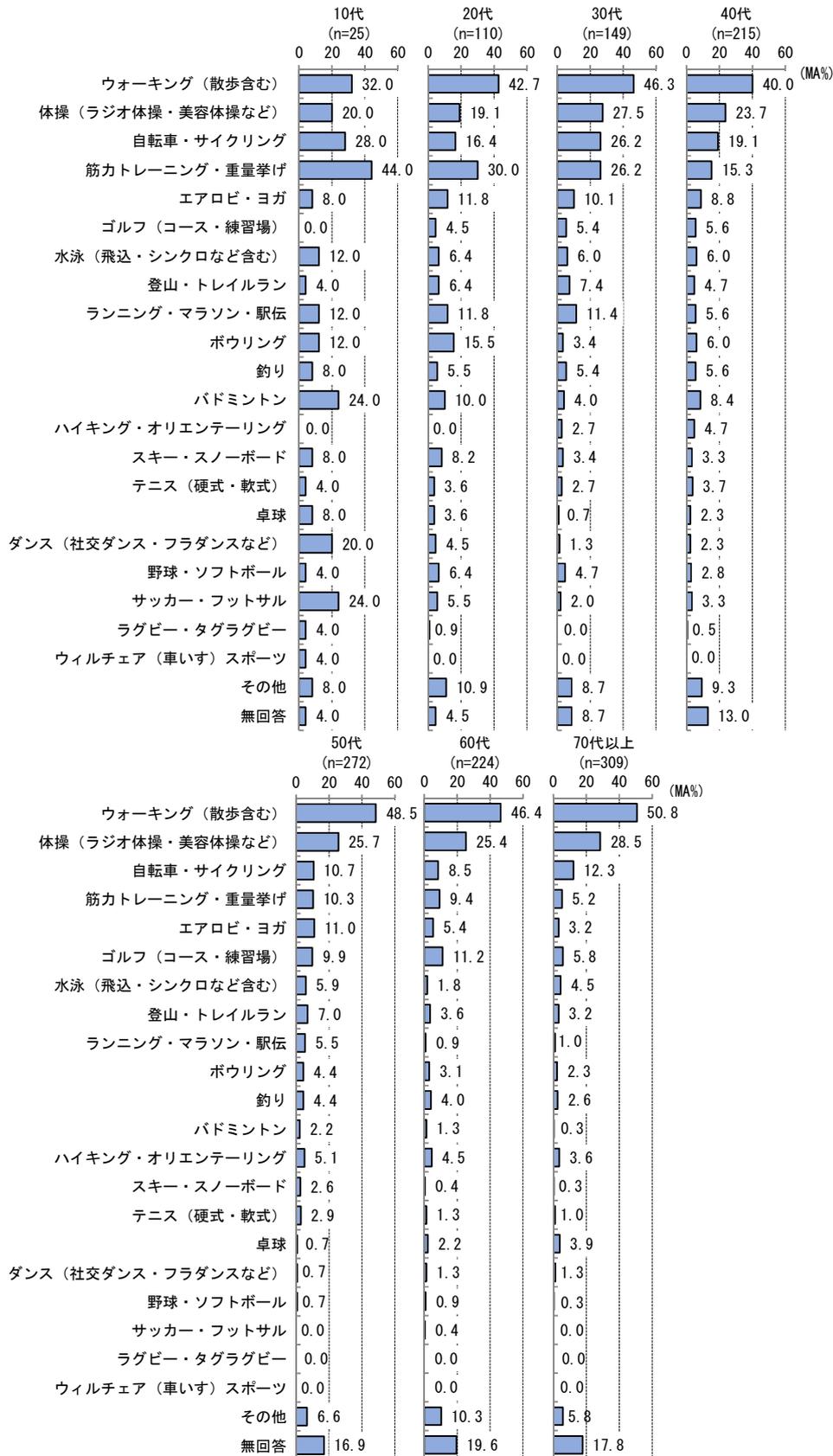
この1年間に実施した運動・スポーツの内容をたずねた。「ウォーキング (散歩含む)」が46.3%と最も高く、次いで「体操 (ラジオ体操・美容体操など)」が25.6%、「自転車・サイクリング」が14.6%となっている。(図 3-10)

図 3-11 性別 実施した運動・スポーツの内容



性別にみると、男女ともに「ウォーキング (散歩含む)」が最も高くなっている。女性は「体操 (ラジオ体操・美容体操など)」が 33.3% と男性の 15.4% と比較すると高くなっている。また、男性は「筋力トレーニング・重量挙げ」「ゴルフ (コース・練習場)」が女性より高く、女性は「エアロビ・ヨガ」が男性より高くなっている。(図 3-11)

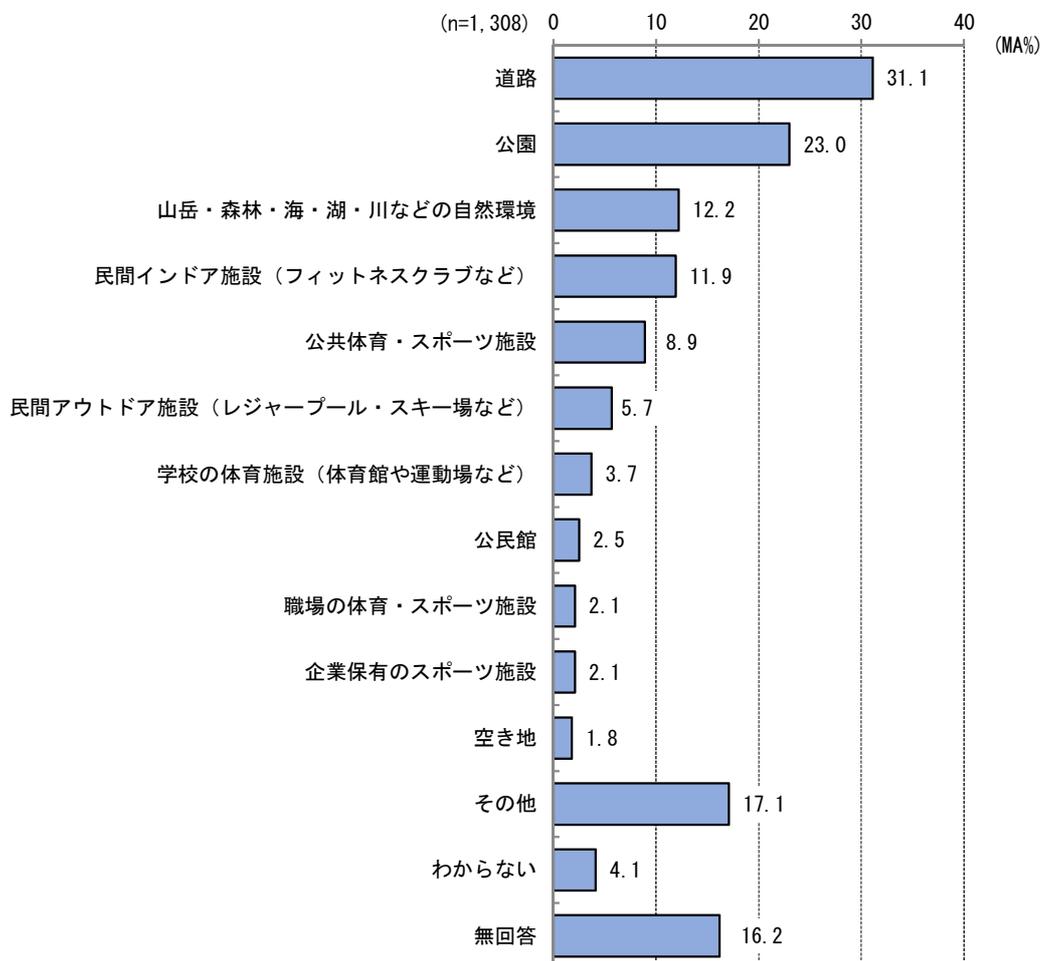
図 3-12 年代別 実施した運動・スポーツの内容



年代別にみると、20～70代以上は「ウォーキング (散歩含む)」が最も高く、4割を超えている。10代では「筋力トレーニング・重量挙げ」が44.0%と最も高くなっている。「筋力トレーニング・重量挙げ」は年代が上がるにつれて低くなる傾向にある。(図 3-12)

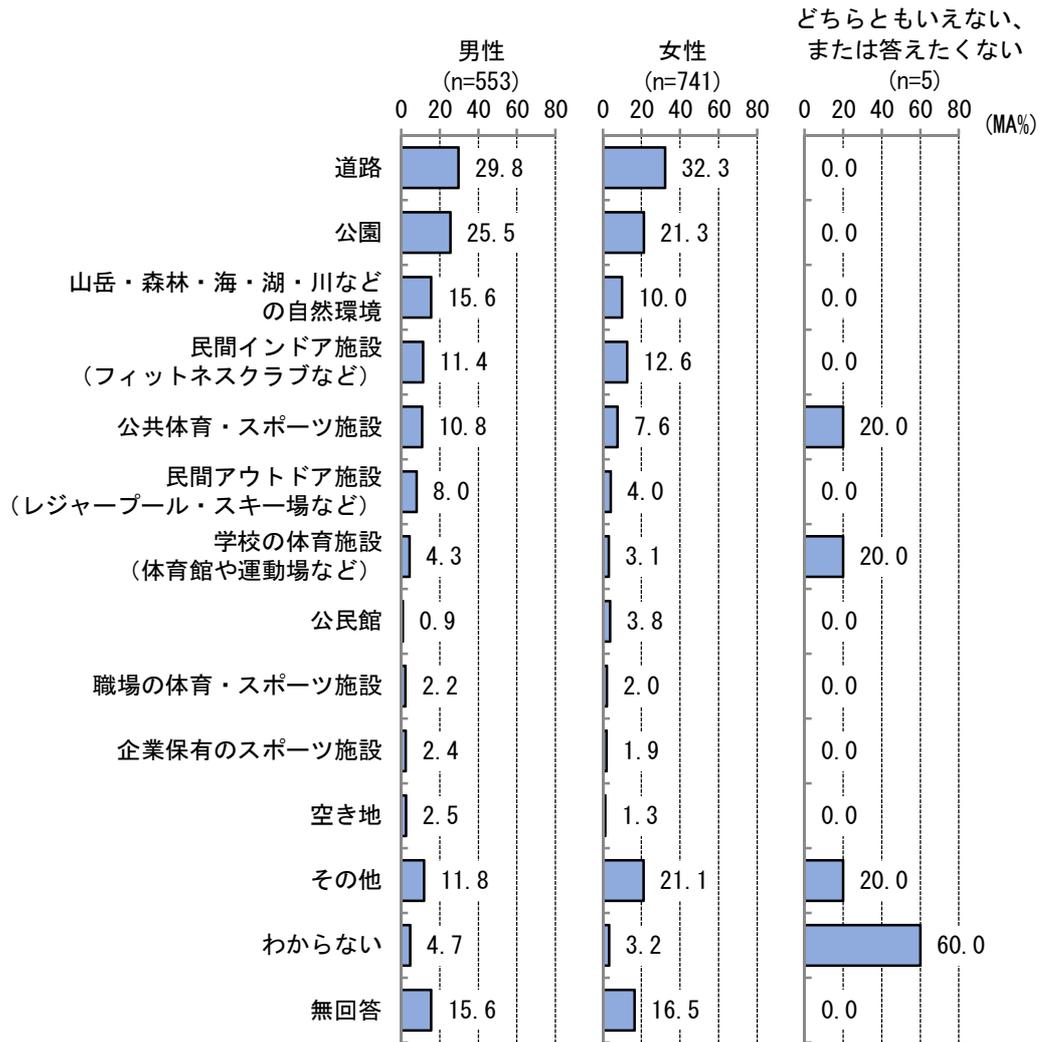
問 19 この1年間にどこで運動やスポーツを実施したか教えてください。(〇は
いくつでも)

図 3-13 運動・スポーツを実施した場所



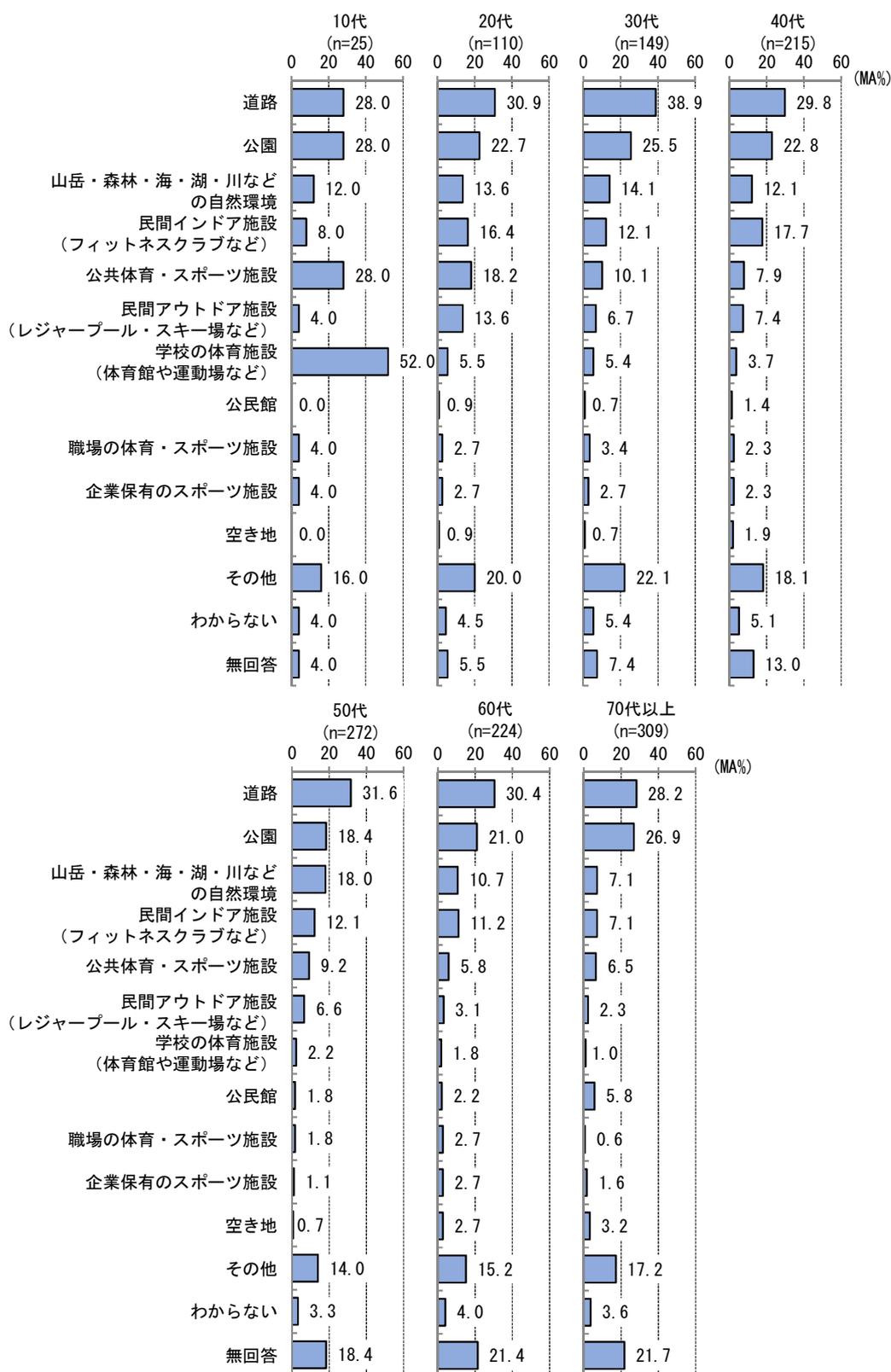
この1年間に運動・スポーツを実施した場所をたずねた。「道路」が31.1%と最も高く、次いで「公園」が23.0%、「山岳・森林・海・湖・川などの自然環境」が12.2%となっている。(図 3-13)

図 3-14 性別 運動・スポーツを実施した場所



性別にみると、「道路」「公園」は男女ともに高く、2割を超えている。次いで男性は「山岳・森林・海・湖・川などの自然環境」が15.6%となっており、女性の10.0%を5.6ポイント上回っている。(図 3-14)

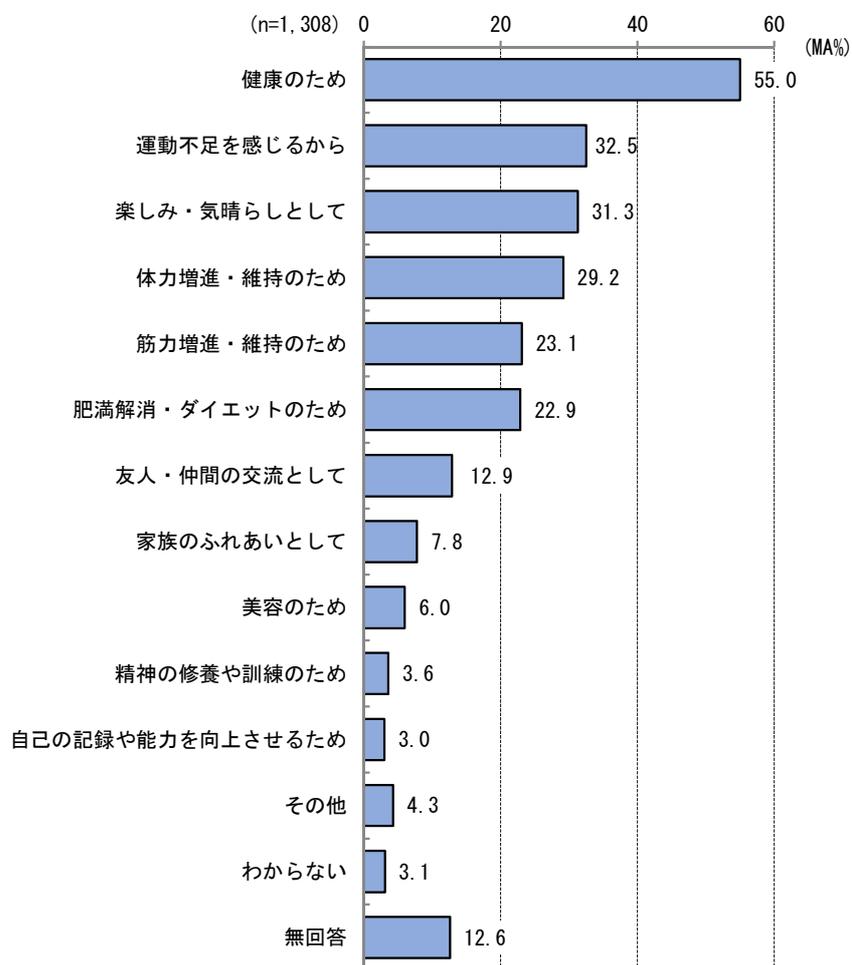
図 3-15 年代別 運動・スポーツを実施した場所



年代別にみると、10代は「学校の体育施設（体育館や運動場など）」が52.0%と最も高く、半数を超えている。20～70代以上は「道路」が最も高く、次いで「公園」が高い。（図3-15）

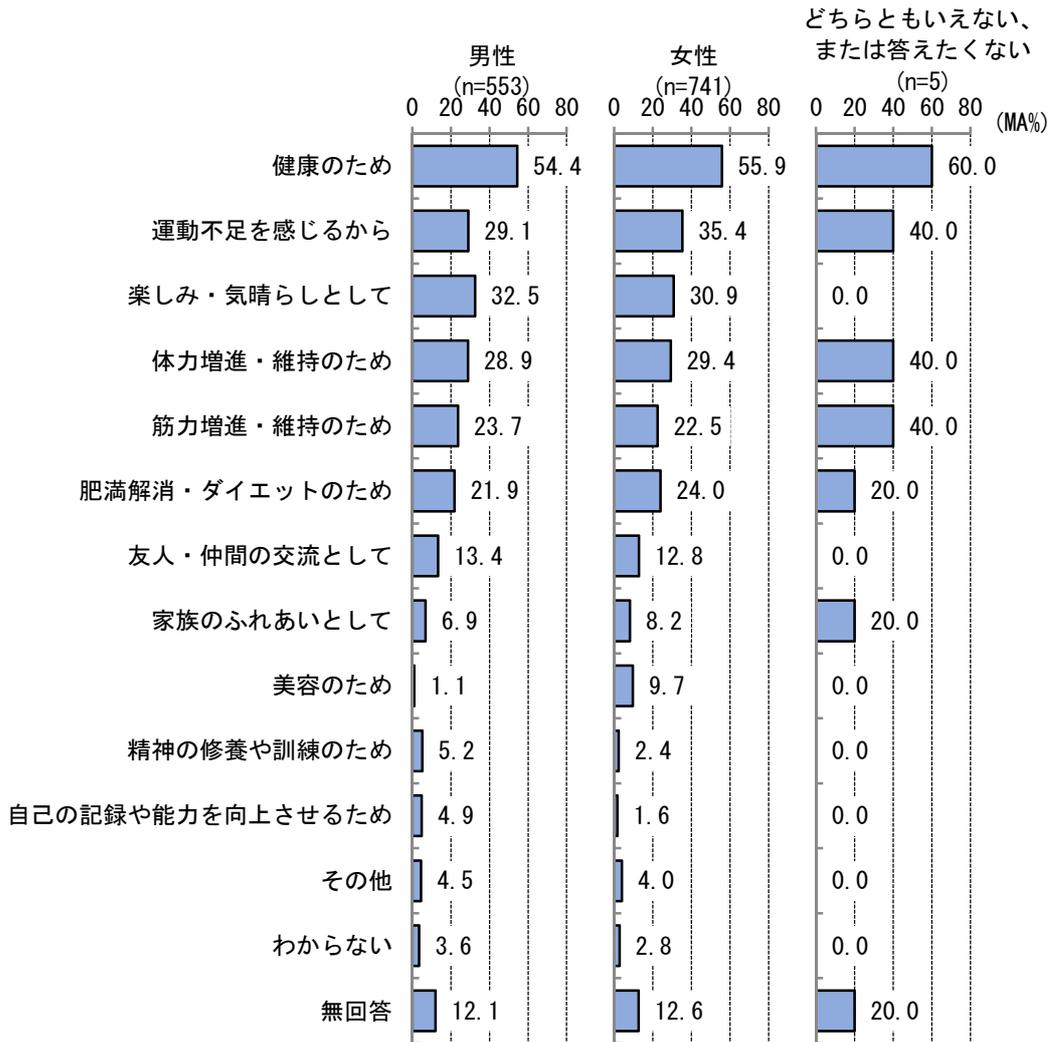
問 20 あなたが運動やスポーツをする目的を教えてください。(〇はいくつでも)

図 3-16 運動・スポーツをする目的



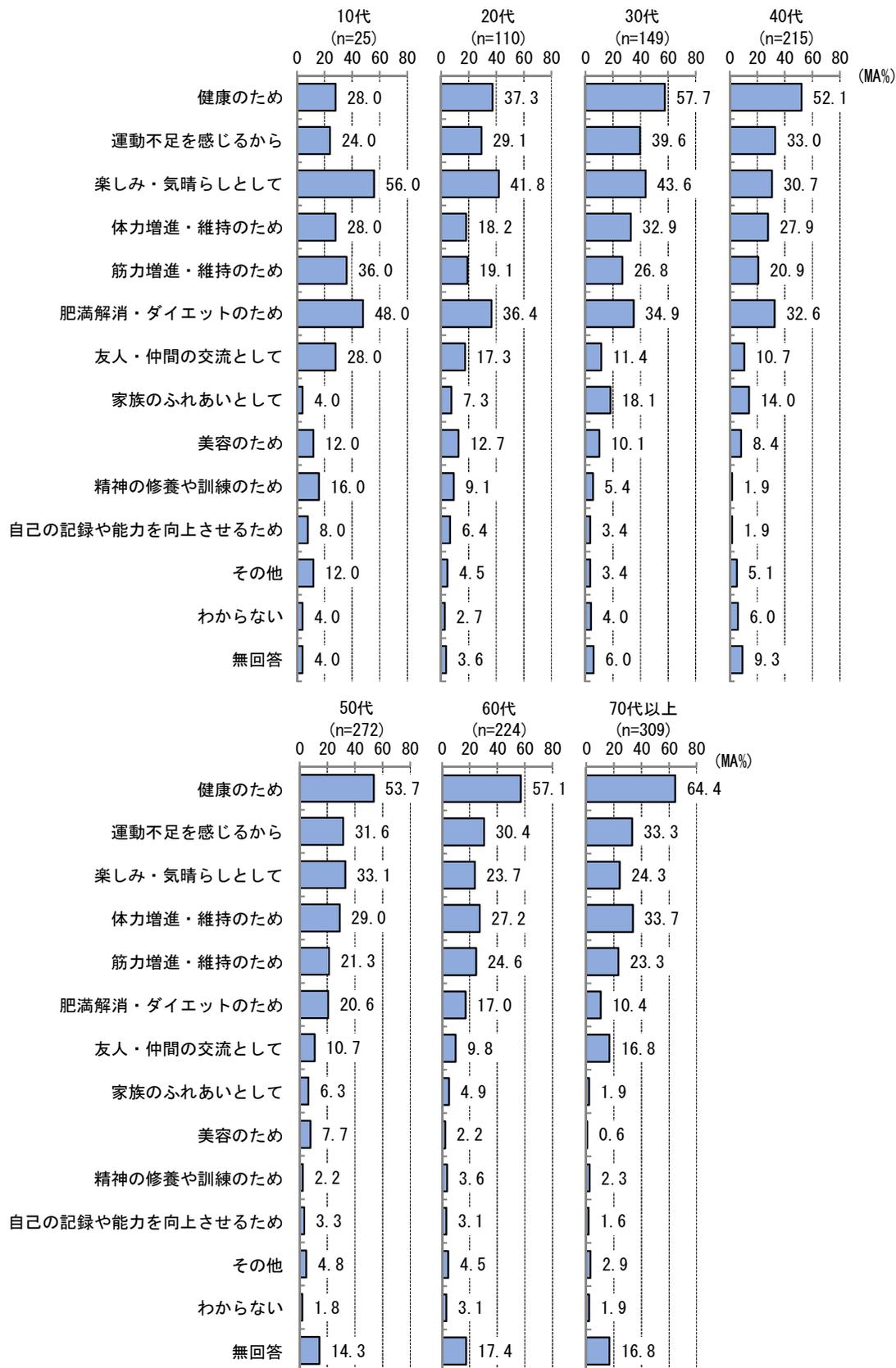
運動・スポーツをする目的をたずねた。「健康のため」が55.0%と最も高い。次いで「運動不足を感じるから」が32.5%、「楽しみ・気晴らしとして」が31.3%となっている。(図 3-16)

図 3-17 性別 運動・スポーツをする目的



性別にみると、男女ともに「健康のため」が最も高くなっている。次いで、「運動不足を感じるから」は女性が35.4%と、男性の29.1%を6.3ポイント上回り、「楽しみ・気晴らしとして」は男性が32.5%と、女性の30.9%を1.6ポイント上回っている。(図 3-17)

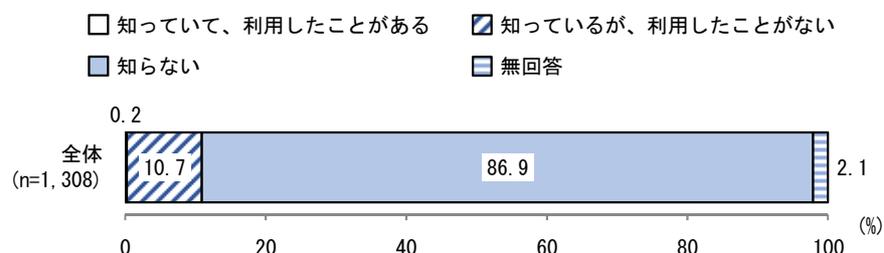
図 3-18 年代別 運動・スポーツをする目的



年代別にみると、10～20代は「楽しみ・気晴らしとして」が最も高くなっている。また、10代は他の年代に比べ「肥満解消・ダイエットのため」が48.0%と高い。30～70代以上は「健康のため」が最も高くなっている。(図 3-18)

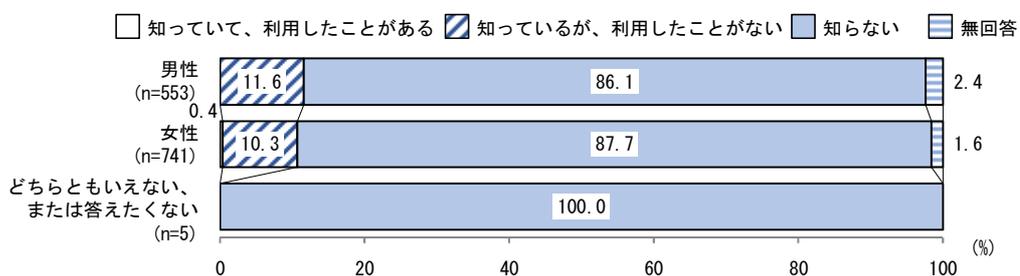
問 21 本市ではウィルチェア（車いす）スポーツを推進するため、令和3年2月にウィルチェアスポーツ専用のコートを開設しました。東大阪市立ウィルチェアスポーツコートをご存知ですか。（〇はひとつ）

図 3-19 東大阪市立ウィルチェアスポーツコートの認知度



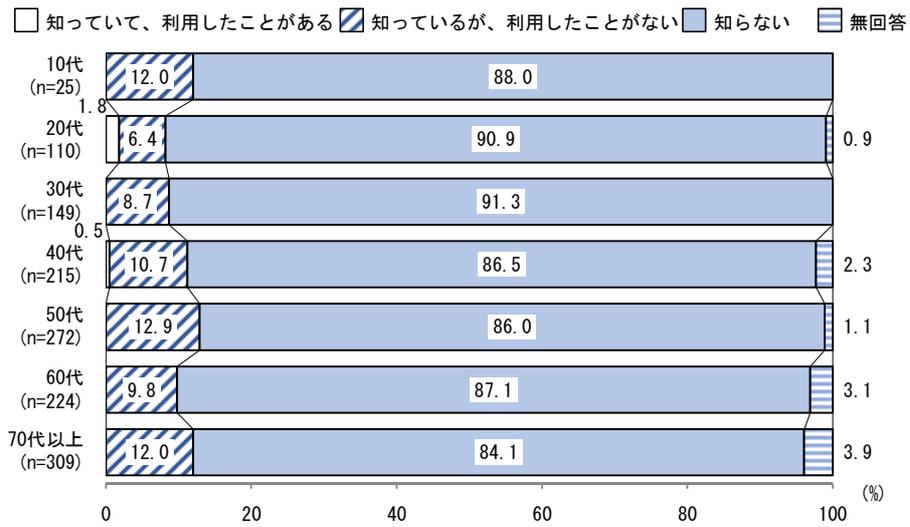
東大阪市立ウィルチェアスポーツコートの認知度をたずねた。「知らない」が86.9%と最も高く、次いで「知っているが、利用したことがない」が10.7%、「知っている、利用したことがある」が0.2%となっている。（図 3-19）

図 3-20 性別 東大阪市立ウィルチェアスポーツコートの認知度



性別にみると、「知っている、利用したことがある」と「知っているが、利用したことがない」を合わせた『知っている』は男性が11.6%、女性が10.7%と大きな差は見られない。（図 3-20）

図 3-21 年代別 東大阪市立ウィルチェアスポーツコートの認知度



年代別にみると、「知っている、利用したことがある」と「知っているが、利用したことがない」を合わせた『知っている』は50代で12.9%と最も高く、次いで10代、70代以上で各12.0%、40代で11.2%となっている。(図 3-21)