

# 平成14年保健福祉動向調査の概況

## 運動習慣と健康意識

### 目 次

調査の概要	1 頁
結果の概要	
I 運動や日常生活での身体活動を行っている者の割合	2
II 健康や運動に関する意識の比較	
1 健康意識の比較	3
2 健康への不安感の比較	5
3 運動不足感の比較	6
III 運動する理由と運動を始めない理由	
1 運動する理由	7
2 運動を始めない理由	8
IV 健康に関する知識や情報の収集	9
参 考	
I 用語の説明	10
II 統計表	10

## 調査の概要

### 1 調査の目的

この調査は、国民の保健及び福祉に関する事項について、世帯面から基礎的な情報を得ることを目的としている。

本年は、「運動習慣と健康意識」をテーマとし、健康と関連の深い運動について、定期的な運動習慣の実態や日常生活における身体活動の状況と健康に関する知識や意識を把握し、国民の運動による健康づくり施策のための基礎資料を得ることを目的とした。

### 2 調査の対象及び客体

全国の世帯員を対象とし、平成14年国民生活基礎調査の調査地区から層化無作為抽出した300地区内における満18歳以上のすべての世帯員を調査の客体とした。

### 3 調査の期日 平成14年 6月 6日 (木)

### 4 主な調査事項

- (1) 健康意識 (自覚的健康観)
- (2) 健康不安
- (3) 運動の実行状況
- (4) 日常生活活動の状況
- (5) 健康に関する情報の収集

### 5 調査の方法

調査員があらかじめ配布した調査票に被調査者(世帯員)が自ら記入し、後日、調査員が回収した。

### 6 調査の系統

厚生労働省 - 都道府県 - (保健所設置市・特別区) - 保健所 - 調査員 - 世帯員

### 7 結果の集計 集計は、厚生労働省大臣官房統計情報部において行った。

### 8 回収客体数及び集計客体数は、次のとおりであった。

回収客体数	集計客体数 (集計不能のものを除いた数)
28,285	28,233

### 9 利用上の注意

- (1) 表章記号の規約 

計数のない場合	—
---------	---
- (2) この概況に掲載の数値は四捨五入してあるので、内訳の合計が「総数」に合わない場合もある。

## 結果の概要

### I 運動や日常生活での身体活動を行っている者の割合

18歳以上の者について、「運動も日常生活での身体活動も行っている者(☆3)」をみると、22.4%となっている。

これを性別に見ると、男23.2%、女21.6%と男が多くなっており、男女ともに年齢が高くなるに従って上昇傾向にある。(表1、図1)

☆1 運動を行っている者とは(表1、図1：A+B)

スポーツやウォーキング(運動としての目的をもって歩くことであり、通勤、通学、仕事や買い物などの日常生活で歩くことは除く。)などの運動を月1回以上の頻度で定期的に行っている者をいう。

☆2 日常生活での身体活動を行っている者とは(表1、図1：A+C)

スポーツやウォーキングなどの運動以外に、日常生活で健康の維持・増進のために、身体を動かしている者(具体例は、参考I「用語の説明」を参照のこと。)をいう。

☆3 運動も日常生活での身体活動も行っている者とは(表1、図1：A)

運動を行っている者(☆1)であると同時に、日常生活での身体活動を行っている者(☆2)をいう。

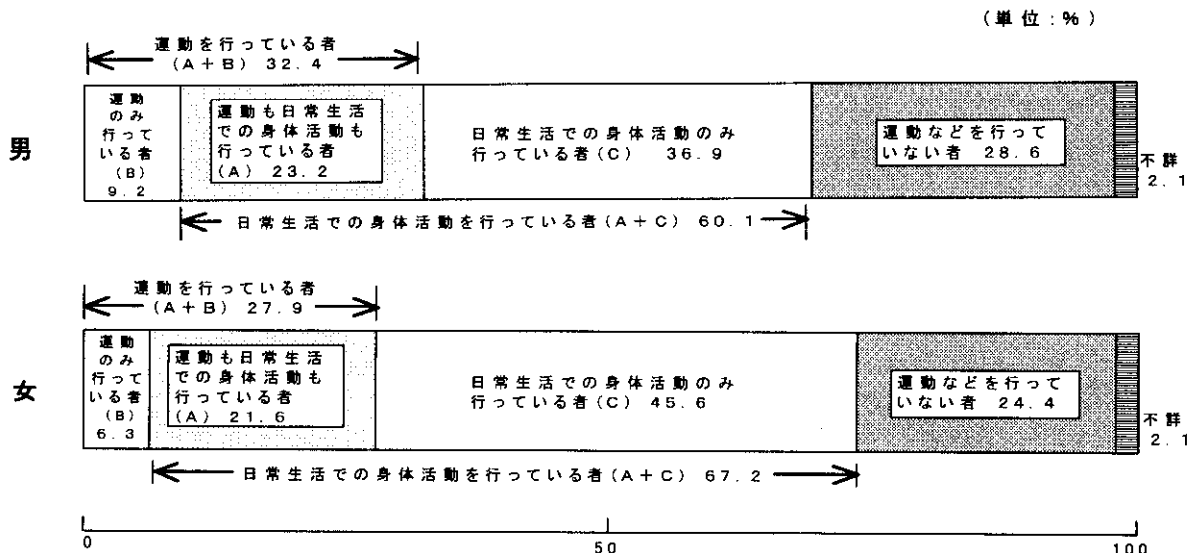
表1 性・年齢階級別にみた運動や日常生活での身体活動を行っている者の割合

性・年齢階級		総数	平成14年			
			運動も日常生活でも行っている者(A)	運動のみ行っている者(B)	日常生活でのみ行っている者(C)	運動などを行っていない者
総数		100.0	22.4	7.7	41.5	26.4
男	18～19歳	100.0	23.2	9.2	36.9	28.6
	20～29歳	100.0	23.7	18.9	24.5	30.2
	30～39歳	100.0	16.7	13.3	31.0	37.1
	40～49歳	100.0	16.7	10.3	36.3	34.3
	50～59歳	100.0	19.3	8.0	38.0	32.7
	60～69歳	100.0	24.0	6.3	43.7	24.7
	70歳以上	100.0	33.5	7.8	37.5	19.4
	70歳以上	100.0	30.1	8.4	34.8	23.8
	65歳以上(再掲)	100.0	30.9	8.6	35.9	22.2
女	18～19歳	100.0	21.6	6.3	45.6	24.4
	20～29歳	100.0	18.2	9.5	44.4	26.3
	30～39歳	100.0	13.7	5.7	49.6	29.4
	40～49歳	100.0	15.0	6.9	48.7	27.8
	50～59歳	100.0	20.8	6.1	47.1	24.1
	60～69歳	100.0	26.1	5.8	48.7	18.0
	70歳以上	100.0	34.0	6.3	41.2	16.7
	70歳以上	100.0	18.5	6.7	39.5	31.3
	65歳以上(再掲)	100.0	22.5	6.8	39.5	27.6

注：総数には、不詳を含む。

図1 性別にみた運動や日常生活での身体活動を行っている者の割合

平成14年



## II 健康や運動に関する意識の比較

### 1 健康意識の比較

「運動も日常生活での身体活動も行っている者」の健康意識をみると、自分の健康をよいと  
思っている者（「よい」と「まあよい」をあわせた者）の割合は44.1%となっている。

一方、「運動などを行っていない者」は30.8%となっている。（表2、3）

表2 性・年齢階級別にみた「運動も日常生活での身体活動も行っている者」の健康意識の割合

(単位：%) 平成14年

性・年齢階級	総数	よいと思っ ている者			ふつう	あまりよく ない	よくない
		よい	まあよい				
総数	100.0	44.1	23.9	20.1	40.5	13.2	1.8
男	100.0	46.2	25.9	20.3	38.8	12.9	1.7
18～19歳	100.0	67.0	52.3	14.8	33.0	-	-
20～29	100.0	61.7	38.0	23.8	31.9	5.2	0.6
30～39	100.0	61.2	35.6	25.6	32.3	5.4	0.5
40～49	100.0	47.7	25.7	22.1	43.6	7.0	1.0
50～59	100.0	45.5	24.0	21.5	41.0	11.8	1.7
60～69	100.0	39.4	21.1	18.2	40.2	18.0	2.3
70歳以上	100.0	31.4	15.8	15.6	40.3	24.3	3.3
65歳以上（再掲）	100.0	33.0	16.2	16.8	40.0	23.9	2.6
女	100.0	42.0	22.0	20.0	42.2	13.4	1.8
18～19歳	100.0	74.6	40.3	34.3	19.4	4.5	1.5
20～29	100.0	62.2	36.8	25.3	29.5	6.9	1.0
30～39	100.0	56.0	35.5	20.5	36.1	6.2	1.2
40～49	100.0	48.9	26.0	22.9	40.8	9.4	0.2
50～59	100.0	40.7	19.9	20.8	45.6	11.8	1.2
60～69	100.0	33.2	16.0	17.1	47.5	16.4	2.2
70歳以上	100.0	26.0	10.7	15.3	44.2	24.8	4.5
65歳以上（再掲）	100.0	26.3	11.9	14.4	47.3	22.1	3.7

表3 性・年齢階級別にみた「運動などを行っていない者」の健康意識の割合

(単位：%) 平成14年

性・年齢階級	総数	よいと思っ ている者			ふつう	あまりよく ない	よくない
		よい	まあよい				
総数	100.0	30.8	16.6	14.2	45.5	17.4	6.1
男	100.0	34.1	19.0	15.1	45.3	15.3	5.2
18～19歳	100.0	50.9	32.1	18.8	42.0	6.3	0.9
20～29	100.0	46.9	28.2	18.8	44.3	6.9	1.7
30～39	100.0	42.1	23.6	18.5	47.3	8.5	2.0
40～49	100.0	32.9	16.3	16.6	51.1	14.0	2.0
50～59	100.0	27.2	15.4	11.7	53.1	15.9	3.5
60～69	100.0	24.4	14.0	10.4	42.2	23.0	10.0
70歳以上	100.0	14.3	5.9	8.5	25.6	38.0	21.8
65歳以上（再掲）	100.0	17.7	8.8	8.9	30.7	33.4	17.9
女	100.0	27.4	14.1	13.4	45.7	19.7	7.0
18～19歳	100.0	45.4	25.8	19.6	45.4	6.2	3.1
20～29	100.0	44.0	26.1	17.9	46.8	8.3	1.0
30～39	100.0	41.3	21.5	19.8	47.6	10.0	0.9
40～49	100.0	29.7	12.8	16.9	54.7	13.2	2.4
50～59	100.0	22.8	12.4	10.4	53.7	18.7	4.7
60～69	100.0	14.7	6.7	8.0	48.3	26.9	10.0
70歳以上	100.0	9.8	3.3	6.5	31.3	38.5	19.7
65歳以上（再掲）	100.0	10.4	3.9	6.4	34.8	36.7	17.4

注：総数には、不詳を含む。（表2、3）

これを性別にみると、男女ともに、「運動も日常生活での身体活動も行っている者」が「運動などを行っていない者」を10ポイント以上、上回っている。(図2)

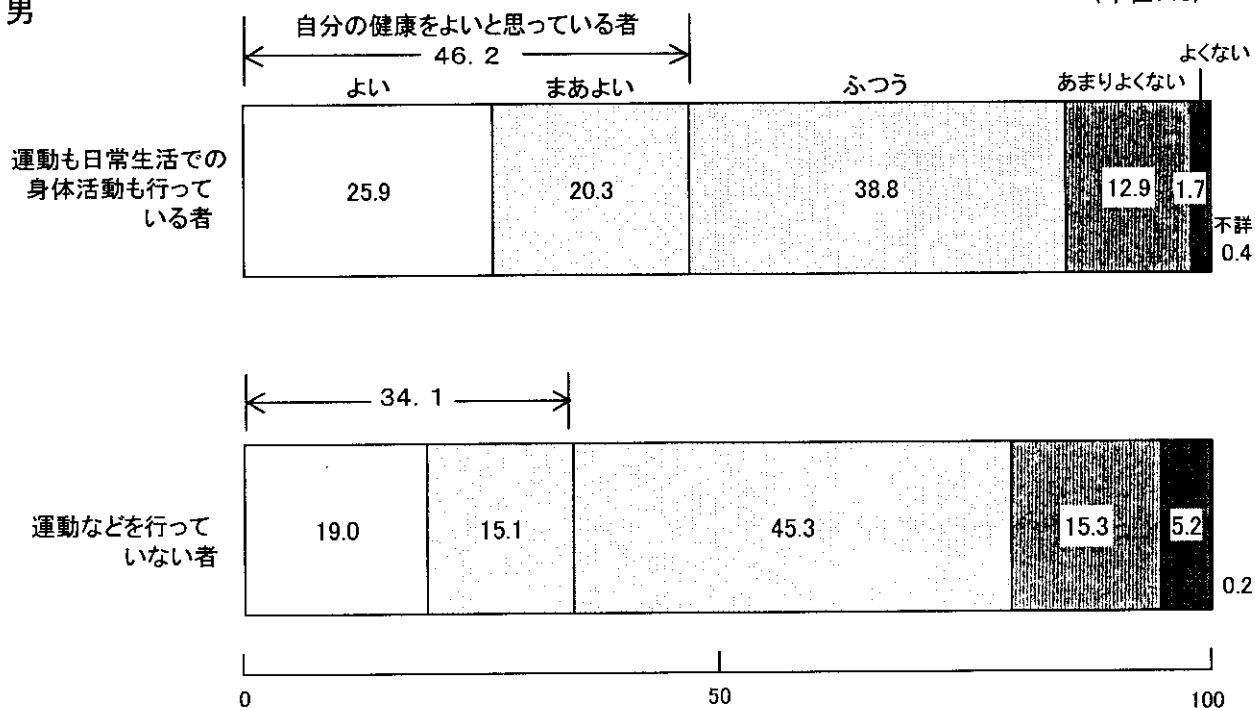
※ 健康意識の総数(性・年齢階級別)の割合は、参考Ⅱ「統計表・表1」を参照のこと。

図2 性別にみた健康意識の割合の比較

平成14年

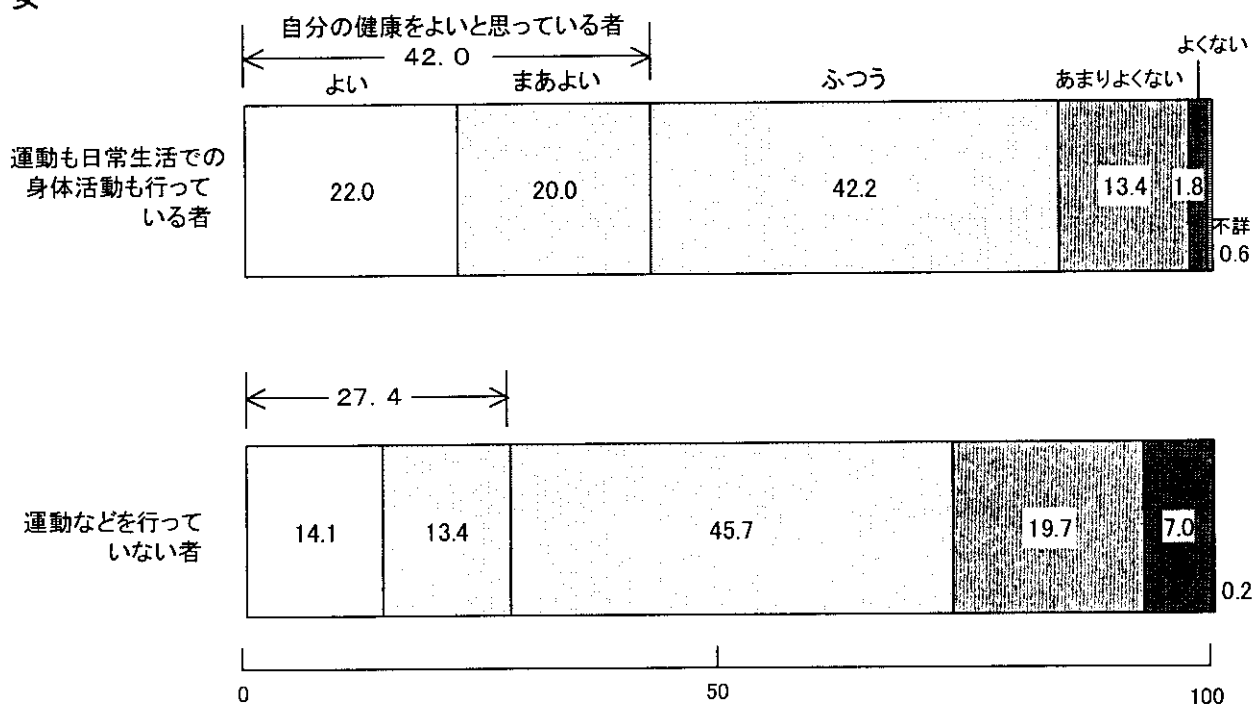
(単位:%)

男



女

(単位:%)



## 2 健康への不安感の比較

「運動も日常生活での身体活動も行っている者」の現在やこれからの健康への不安感をみると、健康への不安感がある者（「大いに不安である」と「やや不安である」）の割合は68.4%で、性別にみると、男64.3%、女72.5%と女が多くなっている。

一方、「運動などを行っていない者」は66.9%で、性別にみると、男63.2%、女70.9%と「運動も日常生活での身体活動も行っている者」同様、女が多くなっている。（表4、図3）

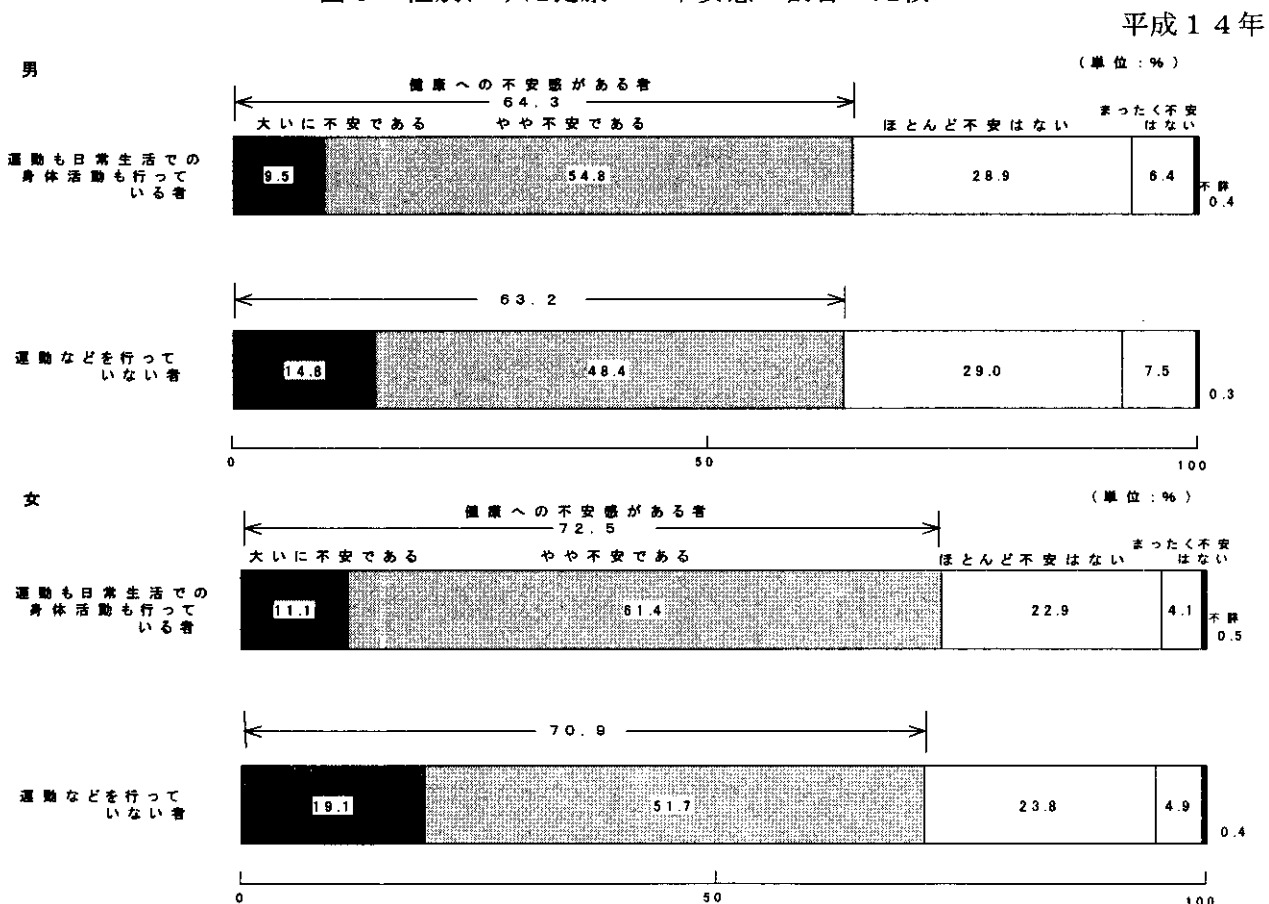
※ 健康への不安感の総数（性・年齢階級別）の割合は、参考Ⅱ「統計表・表2」を参照のこと。

表4 性別にみた健康への不安感の割合

性	総数	健康への不安感がある者				ほとんど不安はない	まったく不安はない
		大いに不安である	やや不安である	ほとんど不安はない	まったく不安はない		
総数	100.0	68.2	13.0	55.3	25.6	5.4	
男	100.0	64.6	11.6	53.0	28.1	6.7	
女	100.0	71.6	14.2	57.4	23.3	4.3	
運動も日常生活での身体活動も行っている者	100.0	68.4	10.3	58.1	25.8	5.3	
男	100.0	64.3	9.5	54.8	28.9	6.4	
女	100.0	72.5	11.1	61.4	22.9	4.1	
運動のみ行っている者	100.0	62.1	10.5	51.6	30.0	7.1	
男	100.0	58.8	9.2	49.6	31.3	9.5	
女	100.0	66.5	12.1	54.4	28.3	4.0	
日常生活での身体活動のみ行っている者	100.0	70.6	12.1	58.6	24.3	4.7	
男	100.0	67.9	10.9	57.0	26.3	5.5	
女	100.0	72.6	12.9	59.7	22.8	4.1	
運動などを行っていない者	100.0	66.9	16.9	50.0	26.5	6.2	
男	100.0	63.2	14.8	48.4	29.0	7.5	
女	100.0	70.9	19.1	51.7	23.8	4.9	

注：総数には、不詳を含む。

図3 性別にみた健康への不安感の割合の比較



### 3 運動不足感の比較

「運動も日常生活での身体活動も行っている者」の運動不足感をみると、運動不足だと思わない者の割合は34.5%で、性別にみると、男37.5%、女31.5%と男が多くなっている。

一方、「運動などを行っていない者」は11.5%で、性別にみると、男13.6%、女9.2%と「運動も日常生活での身体活動も行っている者」同様、男が多くなっている。(表5、図4)

※ 運動不足感の総数(性・年齢階級別)の割合は、参考Ⅱ「統計表・表3」を参照のこと。

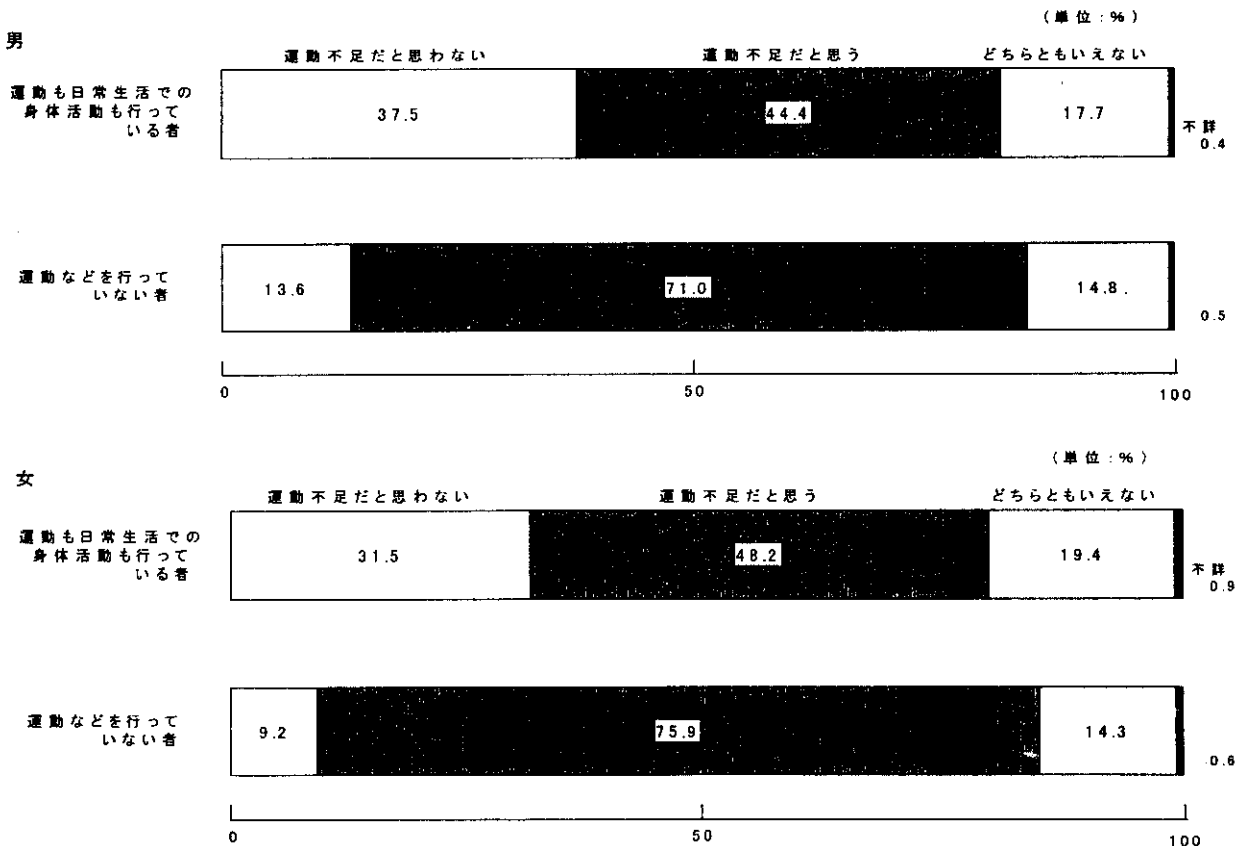
表5 性別にみた運動不足感の割合

(単位：%)		平成14年			
性	総数	運動不足だと思わない	運動不足だと思う	どちらともいえない	
総数	100.0	19.0	64.0	15.9	
男	100.0	22.0	61.5	15.4	
女	100.0	16.3	66.3	16.4	
運動も日常生活での身体活動も行っている者	100.0	34.5	46.3	18.5	
男	100.0	37.5	44.4	17.7	
女	100.0	31.5	48.2	19.4	
運動のみ行っている者	100.0	33.5	45.1	19.6	
男	100.0	36.8	42.8	18.4	
女	100.0	29.4	48.2	21.0	
日常生活での身体活動のみ行っている者	100.0	13.1	71.3	14.9	
男	100.0	15.6	69.8	13.9	
女	100.0	11.3	72.5	15.6	
運動などを行っていない者	100.0	11.5	73.4	14.6	
男	100.0	13.6	71.0	14.8	
女	100.0	9.2	75.9	14.3	

注：総数には、不詳を含む。

図4 性別にみた運動不足感の割合の比較

平成14年



### Ⅲ 運動する理由と運動を始めない理由

#### 1 運動する理由

「運動も日常生活での身体活動も行っている者」の運動する理由をみると、男女とも「健康の維持・増進のため」が最も多く、年齢が高くなるに従って上昇傾向にある。

次いで「好きだから」、「ストレス解消のため」の順となっている。(表6、図5)

表6 性・年齢階級別にみた「運動も日常生活での身体活動も行っている者」の運動する理由(複数回答)の割合

平成14年

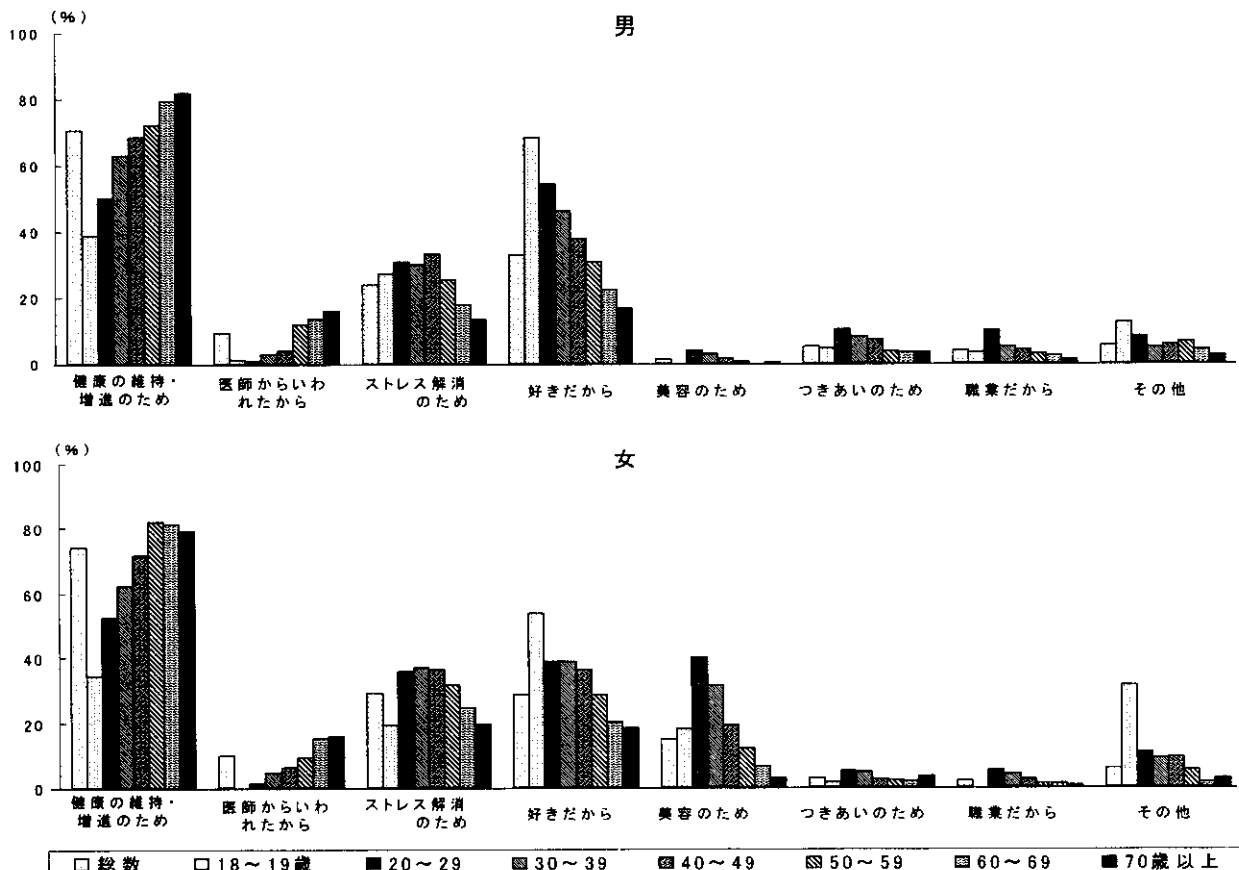
(単位：%)

性・年齢階級	総数	健康の維持・増進のため	医師からいわれたから	ストレス解消のため	好きだから	美容のため	つきあいのため	職業だから	その他
総数	100.0	72.4	9.7	26.6	30.6	8.1	4.1	2.9	5.7
男	100.0	70.6	9.4	23.7	32.8	1.2	5.3	3.8	5.3
18～19歳	100.0	38.6	1.1	27.3	68.2	-	4.5	3.4	12.5
20～29	100.0	50.1	0.9	30.7	54.5	4.1	10.1	9.9	8.1
30～39	100.0	63.1	3.0	29.9	46.4	3.0	8.1	5.1	4.9
40～49	100.0	68.6	4.1	33.1	37.9	1.4	7.2	4.3	5.8
50～59	100.0	72.2	11.9	25.4	30.7	0.6	3.7	3.0	6.5
60～69	100.0	79.4	13.7	17.7	22.4	-	3.3	2.5	4.3
70歳以上	100.0	81.8	16.0	13.4	16.5	0.2	3.3	1.1	2.4
65歳以上(再掲)	100.0	81.2	15.7	14.2	18.6	0.1	3.2	1.6	3.0
女	100.0	74.2	10.0	29.3	28.5	15.0	2.9	2.0	6.0
18～19歳	100.0	34.3	-	19.4	53.7	17.9	1.5	-	31.3
20～29	100.0	52.4	1.4	35.8	38.9	39.9	4.9	5.2	10.8
30～39	100.0	62.5	4.7	37.0	38.7	31.4	4.7	4.1	9.1
40～49	100.0	71.6	6.1	36.5	36.5	19.2	2.6	2.6	9.4
50～59	100.0	82.0	9.2	31.8	28.6	12.2	2.2	1.2	5.3
60～69	100.0	81.3	15.3	24.5	20.1	6.5	2.0	1.2	1.6
70歳以上	100.0	79.3	15.9	19.4	18.2	2.7	3.5	0.6	2.9
65歳以上(再掲)	100.0	79.4	15.8	20.1	18.1	3.8	2.6	0.8	2.6

注：総数には、不詳を含む。

図5 性・年齢階級別にみた「運動も日常生活での身体活動も行っている者」の運動する理由(複数回答)の割合

平成14年





## 2 運動を始めない理由

「運動などを行っていない者」で、今後、運動を始める予定のある者は13.9%、また、予定のない者は86.1%となっており、その理由をみると、男女ともに「時間に余裕がないから」が最も多く、次いで、男は「めんどうだから」、「特に運動する必要はないから」の順となっており、女は「めんどうだから」、「運動の支障となるけがや痛みがあるから」の順となっている。(表7、図6)

表7 性・年齢階級別にみた「運動などを行っていない者」の運動を始めない理由（複数回答）の割合

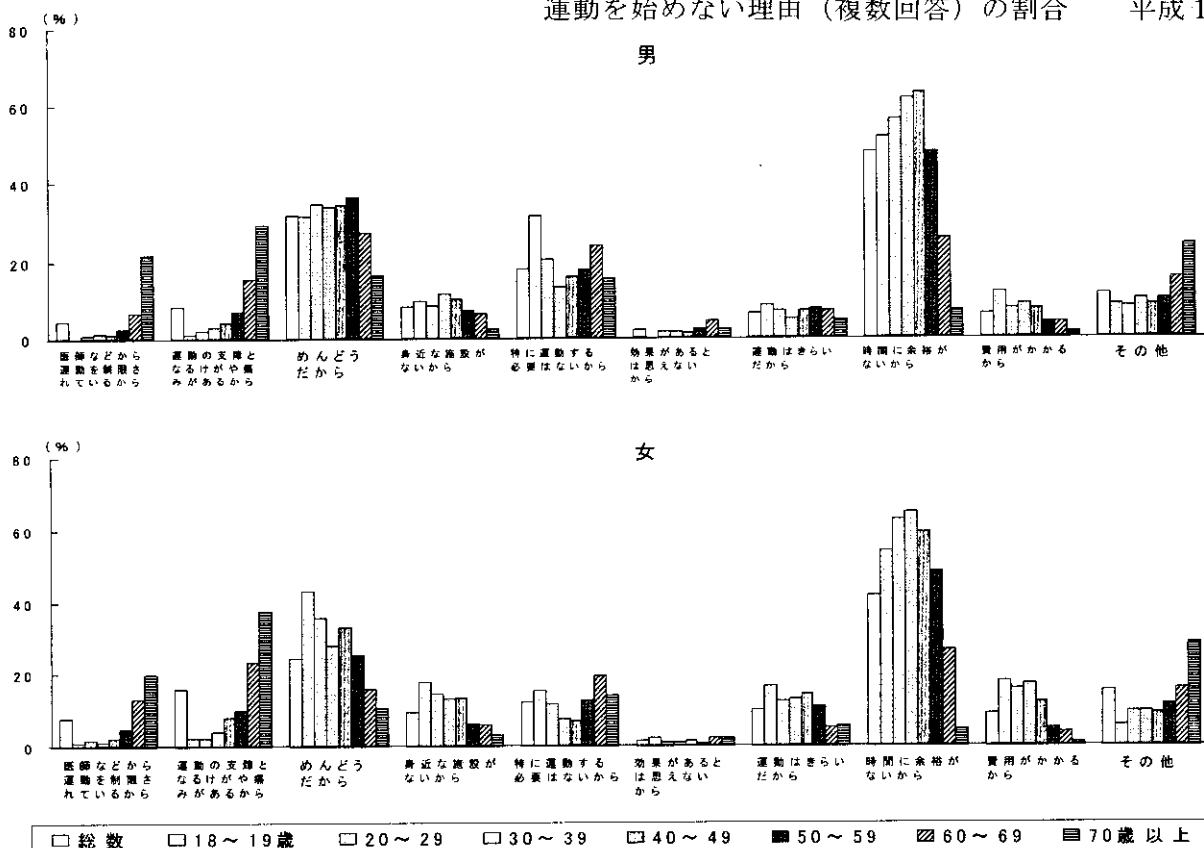
(単位：%)

平成14年

性・年齢階級	総数	医師などから運動を制限されているから	運動の支障となるけがや痛みがあるから	めんどうだから	身近な施設がないから	特に運動する必要はないから	効果があるとは思えないから	運動はきらいだから	時間に余裕がないから	費用がかかるから	その他
総数	100.0	6.1	11.8	27.9	8.8	14.9	1.7	8.2	44.7	7.5	13.1
男	100.0	4.3	8.1	31.5	8.3	17.8	1.9	6.4	47.7	6.1	11.5
18～19歳	100.0	-	1.1	31.2	9.7	31.2	-	8.6	51.6	11.8	8.6
20～29	100.0	0.8	1.9	34.4	8.4	20.5	1.6	7.0	56.3	7.5	8.0
30～39	100.0	1.3	3.0	33.6	11.6	13.4	1.4	4.8	61.6	8.8	9.8
40～49	100.0	1.0	4.1	34.2	10.1	15.9	1.3	7.0	63.0	7.5	8.5
50～59	100.0	2.4	7.1	36.2	7.2	17.7	2.2	7.4	47.7	3.8	9.9
60～69	100.0	6.5	15.6	27.3	6.3	23.9	4.3	7.1	25.6	4.0	15.6
70歳以上	100.0	21.5	29.0	16.5	2.5	15.5	2.3	4.5	7.0	1.3	23.8
65歳以上(再掲)	100.0	16.7	24.4	19.2	4.0	17.8	2.6	5.4	13.2	1.9	20.9
女	100.0	7.9	15.6	24.2	9.3	11.9	1.6	10.0	41.6	9.0	14.8
18～19歳	100.0	1.2	2.3	43.0	17.4	15.1	2.3	16.3	53.5	17.4	5.8
20～29	100.0	1.7	2.3	35.5	14.3	11.6	1.0	12.2	62.4	15.5	9.3
30～39	100.0	1.3	4.1	27.6	13.1	7.6	1.1	12.7	64.6	16.6	9.5
40～49	100.0	2.4	8.0	33.0	13.4	7.1	1.6	14.0	58.8	12.0	8.9
50～59	100.0	4.8	9.9	25.2	6.3	12.6	0.7	10.7	47.9	4.8	11.1
60～69	100.0	13.2	22.9	15.8	6.0	19.2	2.3	5.2	26.1	4.0	15.5
70歳以上	100.0	19.7	37.7	10.5	3.2	13.8	2.3	5.6	4.7	1.0	28.0
65歳以上(再掲)	100.0	18.9	35.2	10.7	3.5	15.1	2.5	5.4	7.7	1.5	25.9

注：総数には、不詳を含む。

図6 性・年齢階級別にみた「運動などを行っていない者」の運動を始めない理由（複数回答）の割合 平成14年

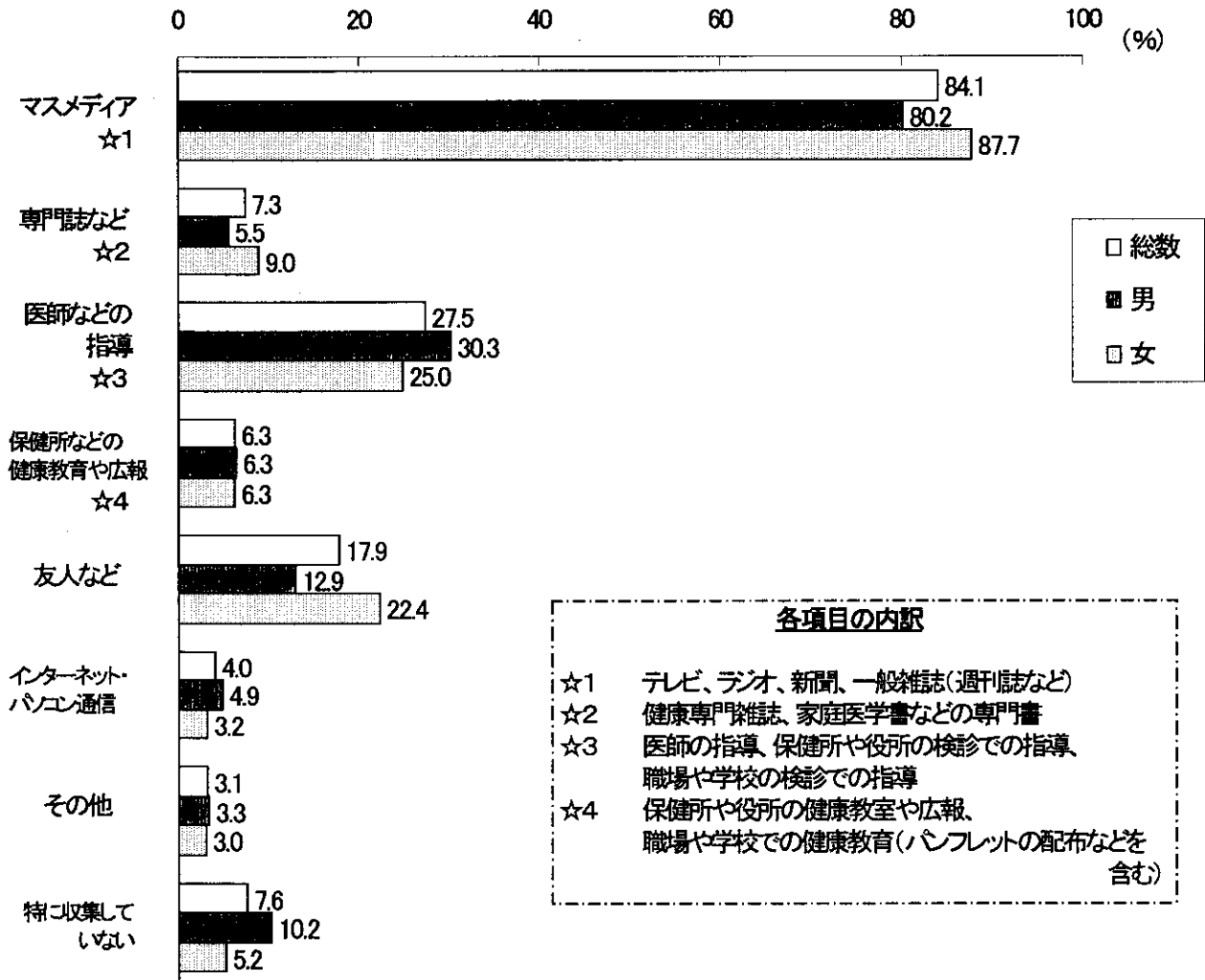


#### IV 健康に関する知識や情報の収集

健康に関する知識や情報をどこから収集しているかをみると、テレビ、ラジオ、新聞などの「マスメディア」が84.1%で最も多く、次いで「医師などの指導」27.5%、「友人など」17.9%の順となっている。

性別でみると、「マスメディア」、「友人など」、「専門誌など」では女が多く、「医師などの指導」では男が多くなっている。(図7)

図7 性別にみた健康に関する知識や情報の収集(3つまで)の割合



# 参考

## I 用語の説明

「日常生活で健康の維持・増進のために、身体を動かしている」具体例

- 1 エレベーター・エスカレーターを使わずに階段を使うようにしていること
  - 2 通勤・通学・仕事・買い物などでなるべく歩くようにしていること
  - 3 昼休みや休憩時間に身体を動かすようにしていること
  - 4 庭仕事や日曜大工などをして動くようにしていること
  - 5 家事（手伝い）の時間を増やすようにしていること
  - 6 定期的にペットの散歩をするようにしていること
  - 7 歩数計を着用して意識して歩数を増やすようにしていること
- など

## II 統計表

表1 性・年齢階級別にみた健康意識の総数の割合

(単位：%)

平成14年

性 年齢階級	総数	よいと思っている者			ふつう	あまりよく ない	よくない
		よい	まあよい				
総数	100.0	36.8	19.7	17.0	44.2	14.8	3.6
男	100.0	39.1	21.6	17.5	43.4	13.6	3.4
18～19歳	100.0	56.6	39.1	17.5	38.5	4.0	0.3
20～29	100.0	53.4	32.4	20.9	39.1	5.8	1.0
30～39	100.0	48.5	28.0	20.6	42.1	7.5	1.3
40～49	100.0	38.6	19.2	19.4	48.4	10.9	1.5
50～59	100.0	34.5	18.8	15.8	48.6	13.8	2.7
60～69	100.0	33.1	17.8	15.3	43.2	18.3	4.9
70歳以上	100.0	21.8	9.4	12.4	37.3	29.3	10.8
65歳以上 (再掲)	100.0	25.2	11.8	13.4	39.4	26.3	8.5
女	100.0	34.6	18.0	16.7	45.0	16.0	3.7
18～19歳	100.0	59.1	34.4	24.7	34.4	4.9	1.1
20～29	100.0	51.3	30.2	21.1	41.0	6.6	0.8
30～39	100.0	48.2	26.5	21.7	42.9	7.7	0.9
40～49	100.0	37.9	18.7	19.1	49.1	11.1	1.5
50～59	100.0	30.7	15.0	15.7	52.7	13.9	2.1
60～69	100.0	25.8	12.6	13.2	47.4	21.2	4.8
70歳以上	100.0	15.9	5.9	9.9	37.6	33.6	11.5
65歳以上 (再掲)	100.0	17.4	7.3	10.2	40.7	31.1	9.6

表2 性・年齢階級別にみた健康への不安感の総数の割合

(単位：%) 平成14年

性 年齢階級	総数	健康への不安感がある者			ほとんど不安はない	まったく不安はない
			大いに不安である	やや不安である		
総数	100.0	68.2	13.0	55.3	25.6	5.4
男	100.0	64.6	11.6	53.0	28.1	6.7
18～19歳	100.0	27.5	3.2	24.3	46.4	25.6
20～29	100.0	40.9	5.5	35.3	43.8	14.7
30～39	100.0	56.8	7.0	49.7	34.9	7.6
40～49	100.0	67.9	9.0	58.9	26.9	4.7
50～59	100.0	73.5	13.5	60.0	22.2	3.7
60～69	100.0	75.4	15.2	60.2	20.3	3.8
70歳以上	100.0	79.0	21.9	57.1	17.4	2.6
65歳以上(再掲)	100.0	77.7	19.6	58.1	18.6	3.1
女	100.0	71.6	14.2	57.4	23.3	4.3
18～19歳	100.0	33.6	3.0	30.6	46.1	19.8
20～29	100.0	46.5	5.5	41.0	43.3	9.6
30～39	100.0	62.3	6.3	56.0	32.2	5.1
40～49	100.0	73.8	10.2	63.6	22.5	3.0
50～59	100.0	80.1	14.0	66.1	17.4	1.8
60～69	100.0	81.5	19.8	61.7	14.9	2.7
70歳以上	100.0	85.0	28.1	56.9	11.0	2.4
65歳以上(再掲)	100.0	84.4	25.7	58.7	11.8	2.5

表3 性・年齢階級別にみた運動不足感の総数の割合

(単位：%) 平成14年

性・年齢階級	総数	運動不足だと思わない	運動不足だと思う	どちらともいえない
男	100.0	22.0	61.5	15.4
18～19歳	100.0	36.1	46.9	16.4
20～29	100.0	23.4	59.2	16.2
30～39	100.0	16.9	68.7	13.3
40～49	100.0	16.1	70.7	12.4
50～59	100.0	18.2	66.5	14.6
60～69	100.0	26.6	55.2	16.9
70歳以上	100.0	30.7	47.6	20.1
65歳以上(再掲)	100.0	30.4	49.6	18.8
女	100.0	16.3	66.3	16.4
18～19歳	100.0	19.2	65.3	14.9
20～29	100.0	11.7	74.5	13.2
30～39	100.0	9.9	77.3	12.2
40～49	100.0	12.1	74.7	12.4
50～59	100.0	15.4	67.0	16.9
60～69	100.0	24.4	54.8	19.7
70歳以上	100.0	22.1	52.9	22.4
65歳以上(再掲)	100.0	22.9	53.2	21.9

注：表1～3の総数には、すべて不詳を含む。