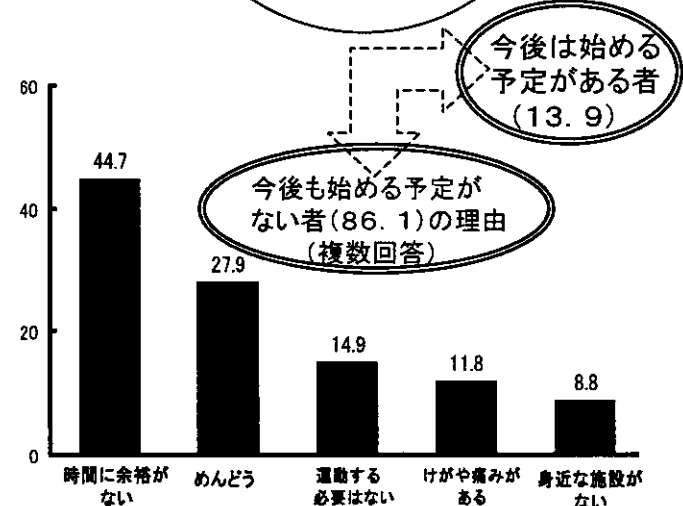
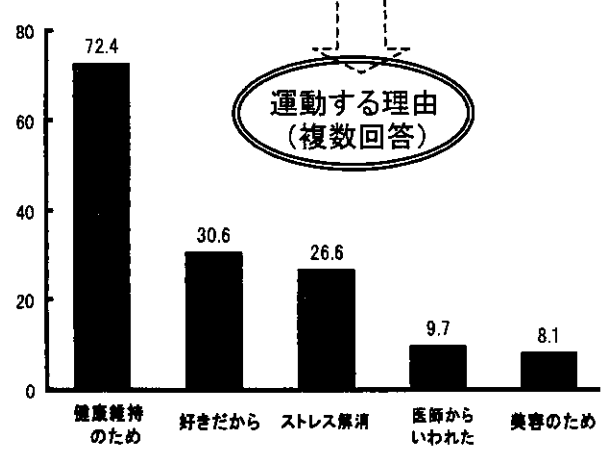
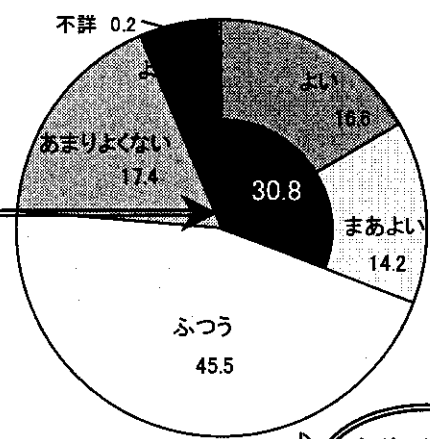
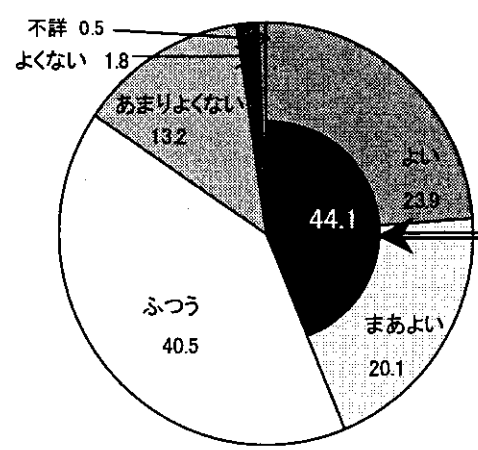
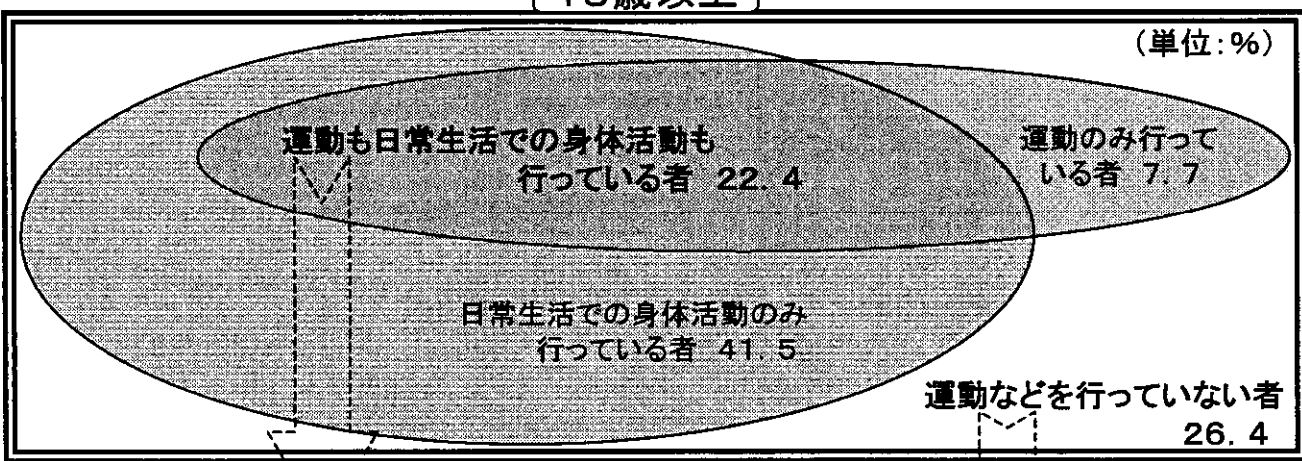


平成14年保健福祉動向調査(運動習慣と健康意識)の概況要旨

「運動も日常生活での身体活動も行っている者(22.4%)」のうち、44.1%が自分の健康を「よい」と思っており、一方、「運動などを行っていない者(26.4%)」では30.8%となっている。

「運動も日常生活での身体活動も行っている者」の運動する理由は、「健康維持のため」が72.4%で最も多く、一方、「運動などを行っていない者」で運動を始めない理由は「時間に余裕がない」が44.7%で最も多い。

18歳以上



平成14年 保健福祉動向調査の概要

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数

- ・ 全国の世帯員を対象
- ・ 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

3 調査の期日 平成14年 6月 6日 (木)

4 調査事項

健康意識（自覚的健康観）、健康不安、運動の実行状況、日常生活活動の状況、健康に関する情報の収集など

[用語の説明]

- ・ **運動も日常生活での身体活動も行っている者**
運動を行っている者であると同時に、日常生活での身体活動を行っている者
- ・ **運動を行っている者**
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
- ・ **日常生活での身体活動を行っている者**
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（以下、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
 - 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
 - ③ 昼休みや休憩時間に身体を動かすようにしているなど
- ・ **運動などを行っていない者**
運動も日常生活での身体活動も行っていない者