



スポーツ実施率・アクティブライフ に関する実態調査結果

ワーキンググループメンバー

伊藤克広（兵庫県立大学）

山口泰雄（神戸大学大学院）

山口志郎（流通科学大学）

神戸商工会議所



調査概要

- 目的：神戸市内事業所における経営者、経営幹部、従業員の「スポーツ実施率向上」のための基礎資料を得るため。
- 期間：平成30年10月29日（月）～11月16日（金）
- 対象：神戸市内の事業所に勤務する経営者、経営幹部、従業員等
- 回答者数：2,365人（80社）
- 方法：WEBによるアンケート調査



属性

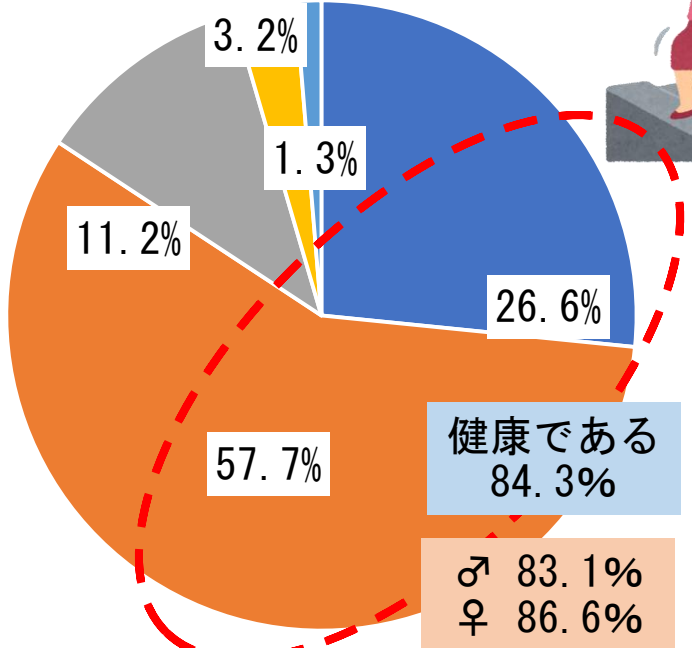


		N	%
性別	男性	1,577	66.7
	女性	788	33.3
年齢	～19歳	6	0.3
	20～24歳	85	3.6
	25～29歳	279	11.8
	30～34歳	255	10.8
	35～39歳	268	11.3
	40～44歳	315	13.3
	45～49歳	348	14.7
	50～54歳	335	14.2
	55～59歳	283	12.0
	60～64歳	159	6.7
	65歳～	32	1.4
年代	10代	6	0.3
	20代	364	15.4
	30代	523	22.1
	40代	663	28.0
	50代	618	26.1
	60代以上	191	8.1
職位	経営者	36	1.5
	経営幹部	75	3.2
	管理職	623	26.3
	一般社員	1,407	59.5
	その他	224	9.5
婚姻状況	独身	864	36.5
	既婚	1,501	63.5
全体		2,365	100.0



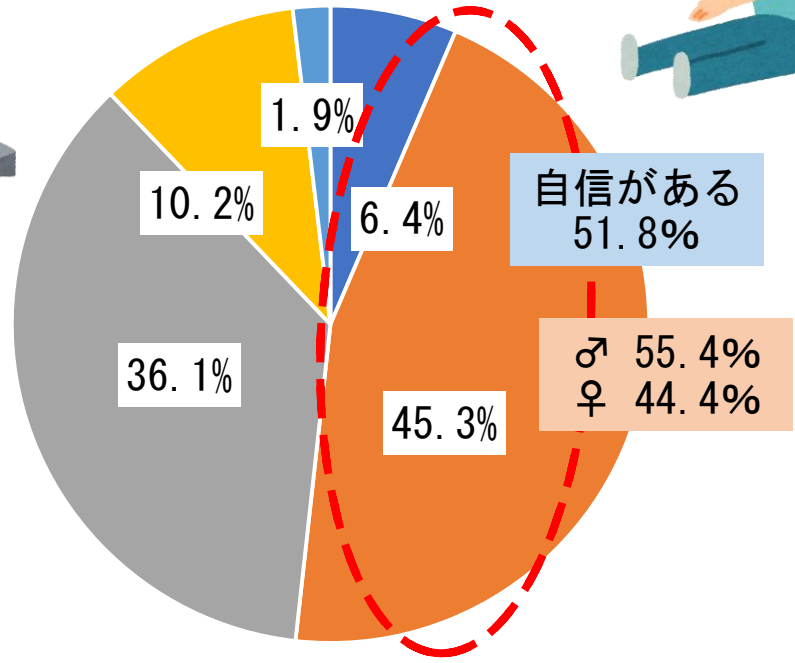


健康・体力・運動不足



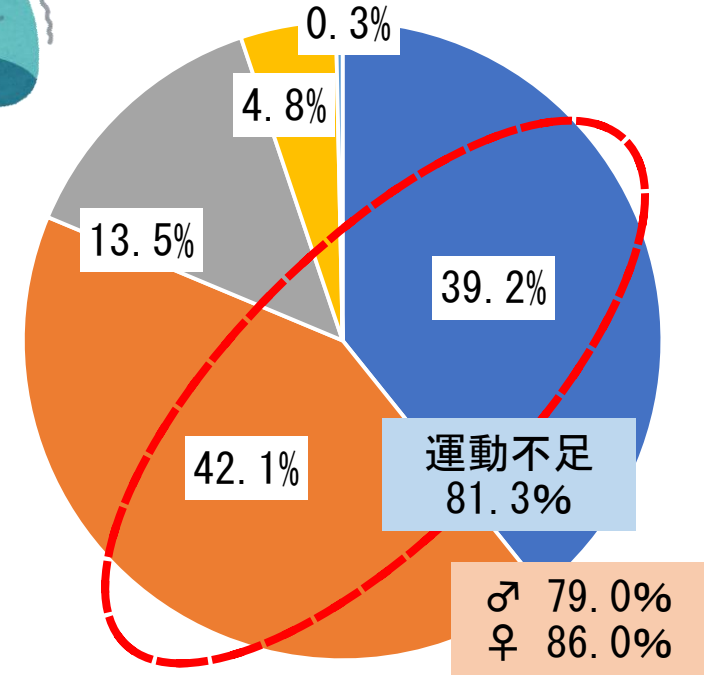
- 健康である
- どちらかといえば、健康である
- どちらかといえば、健康でない
- 健康でない
- わからない

健康



- 体力に自信がある
- どちらかといえば、体力に自信がある
- どちらかといえば、体力に不安がある
- 体力に不安がある
- わからない

体力



- 大いに感じる
- ある程度感じる
- あまり感じない
- ほとんど（全く）感じない
- わからない

運動不足



運動・スポーツ実施日数

運動・スポーツ実施率

週1日以上は41.8%

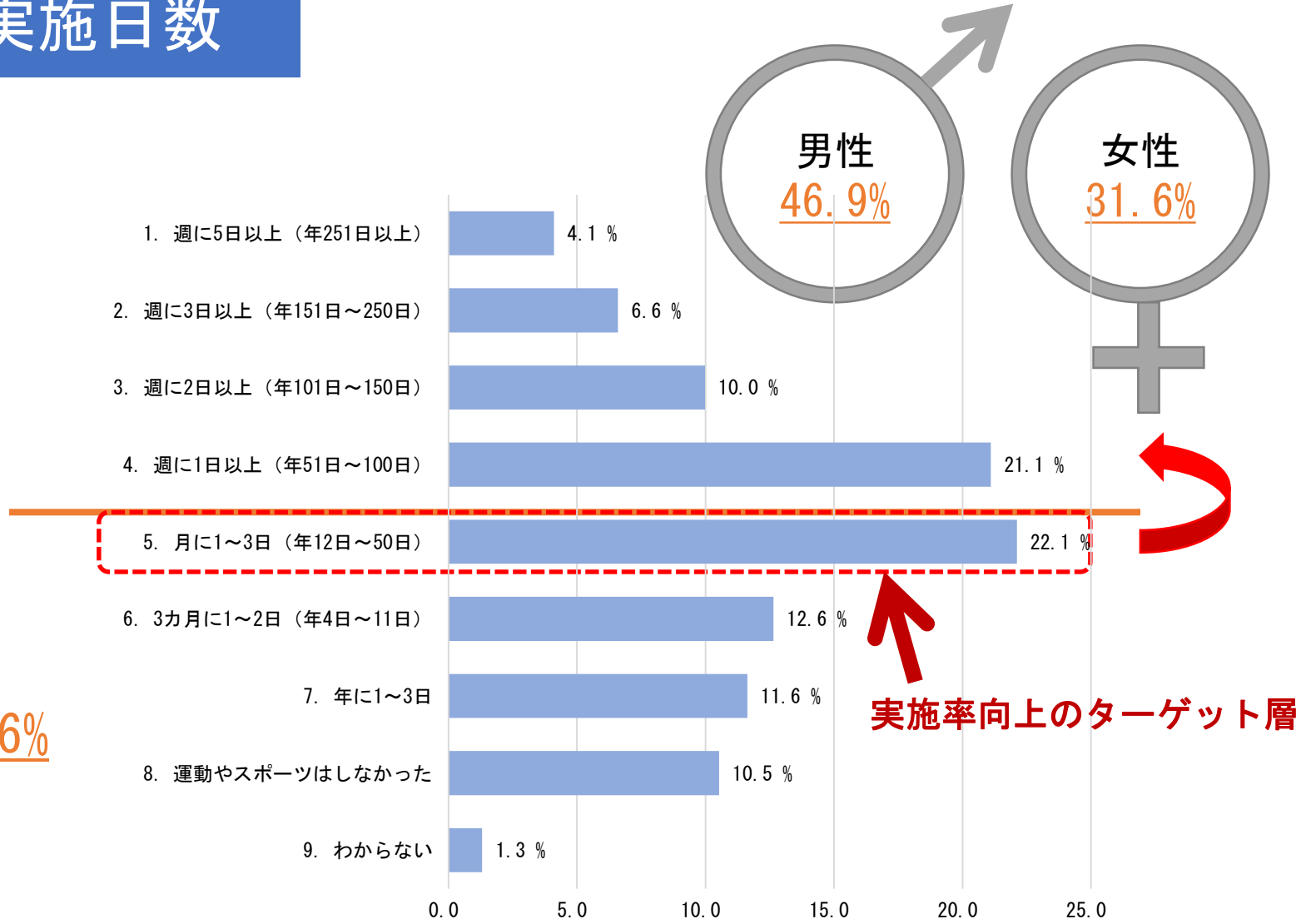
(成人の場合41.7%)

第1位 「月に1~3日」 22.1%

第2位 「週に1日以上」 21.1%

第3位 「3カ月に1~2日」 12.6%

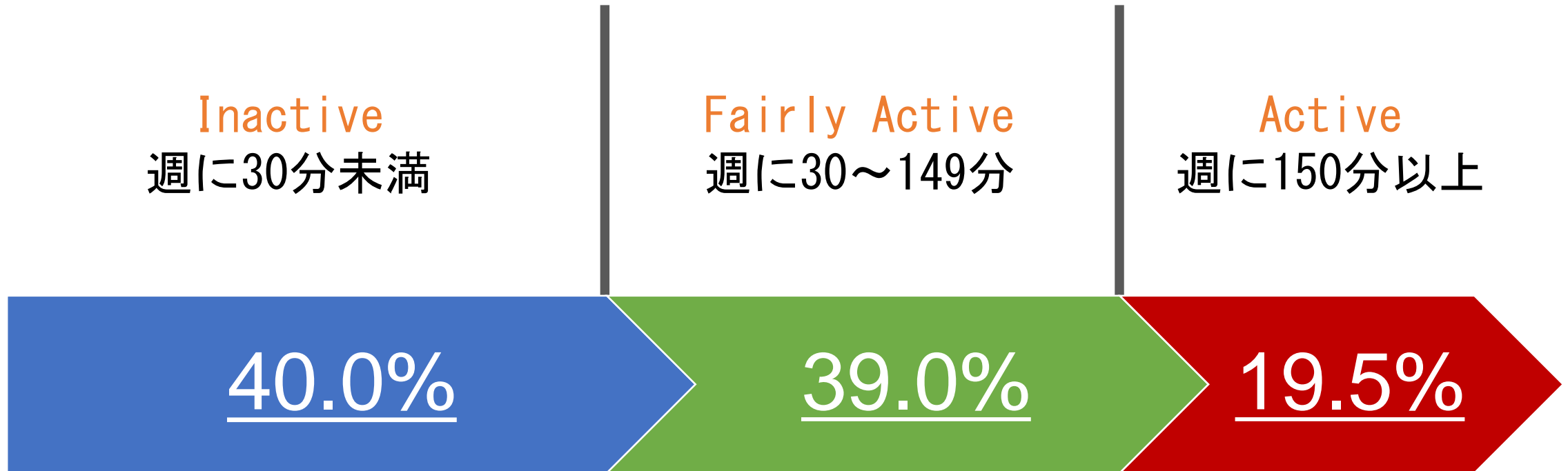
参考)
神戸市調査(2015): 全体41.0%、男性42.2%、女性57.4%
スポーツ庁調査(2018): 51.5%



運動・スポーツ実施日数(全体)



運動・スポーツ実施時間1

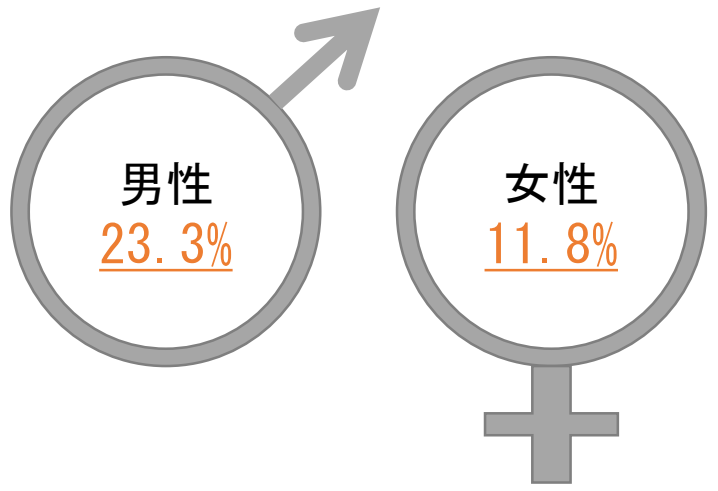


参考 : Sport England調査 (2018) では「Active」62.3%、「Fairly Active」12.5%、「Inactive」25.2%

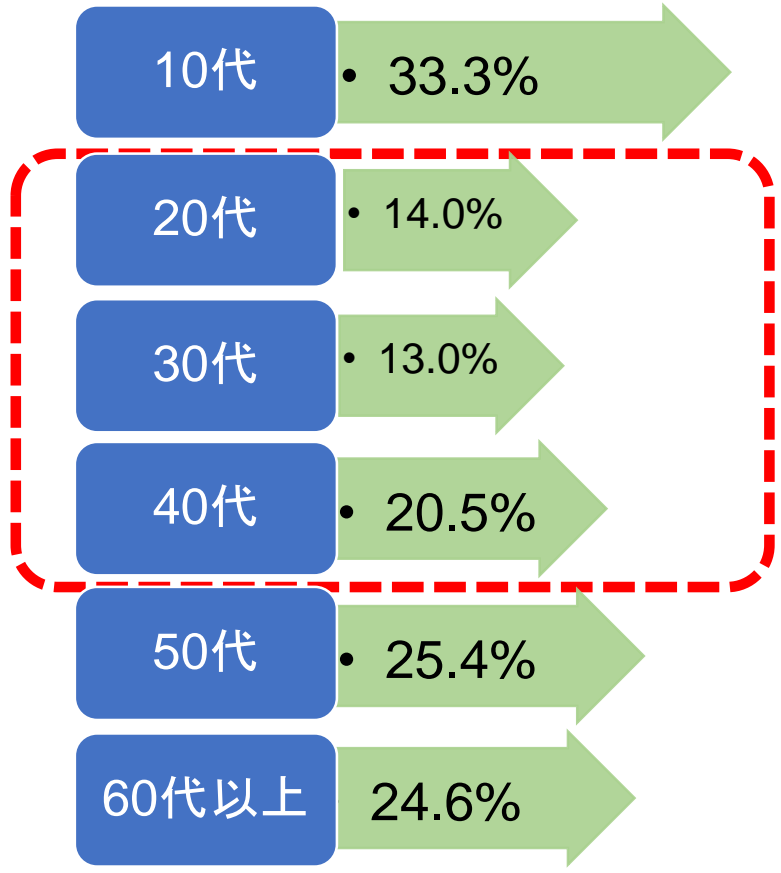


運動・スポーツ実施時間2 (Active層)

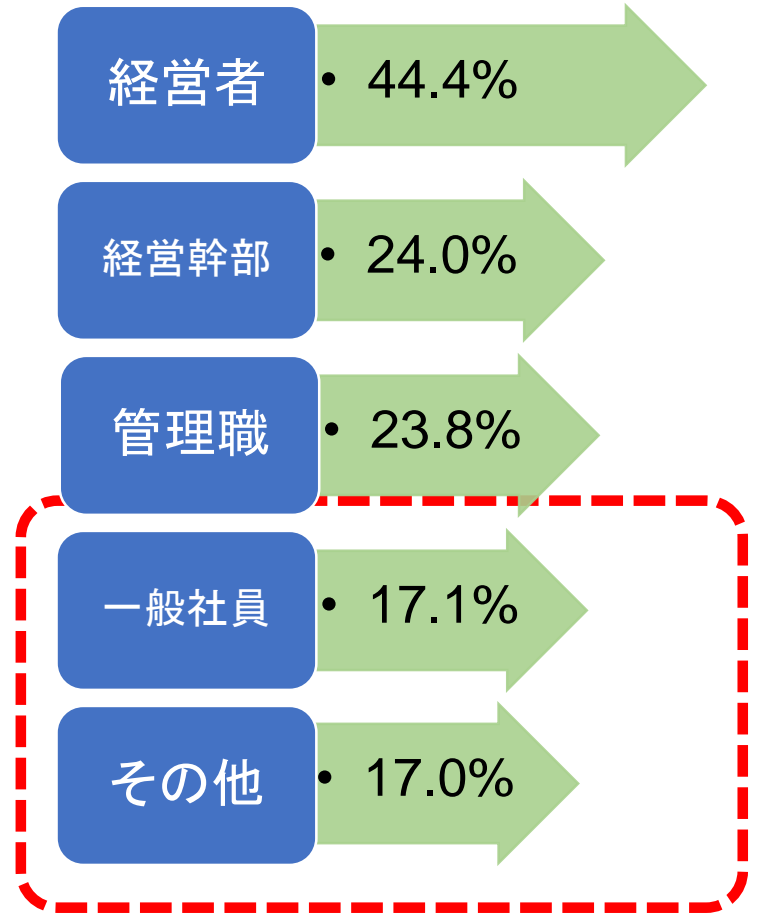
Activeな経営者が多い!



性別



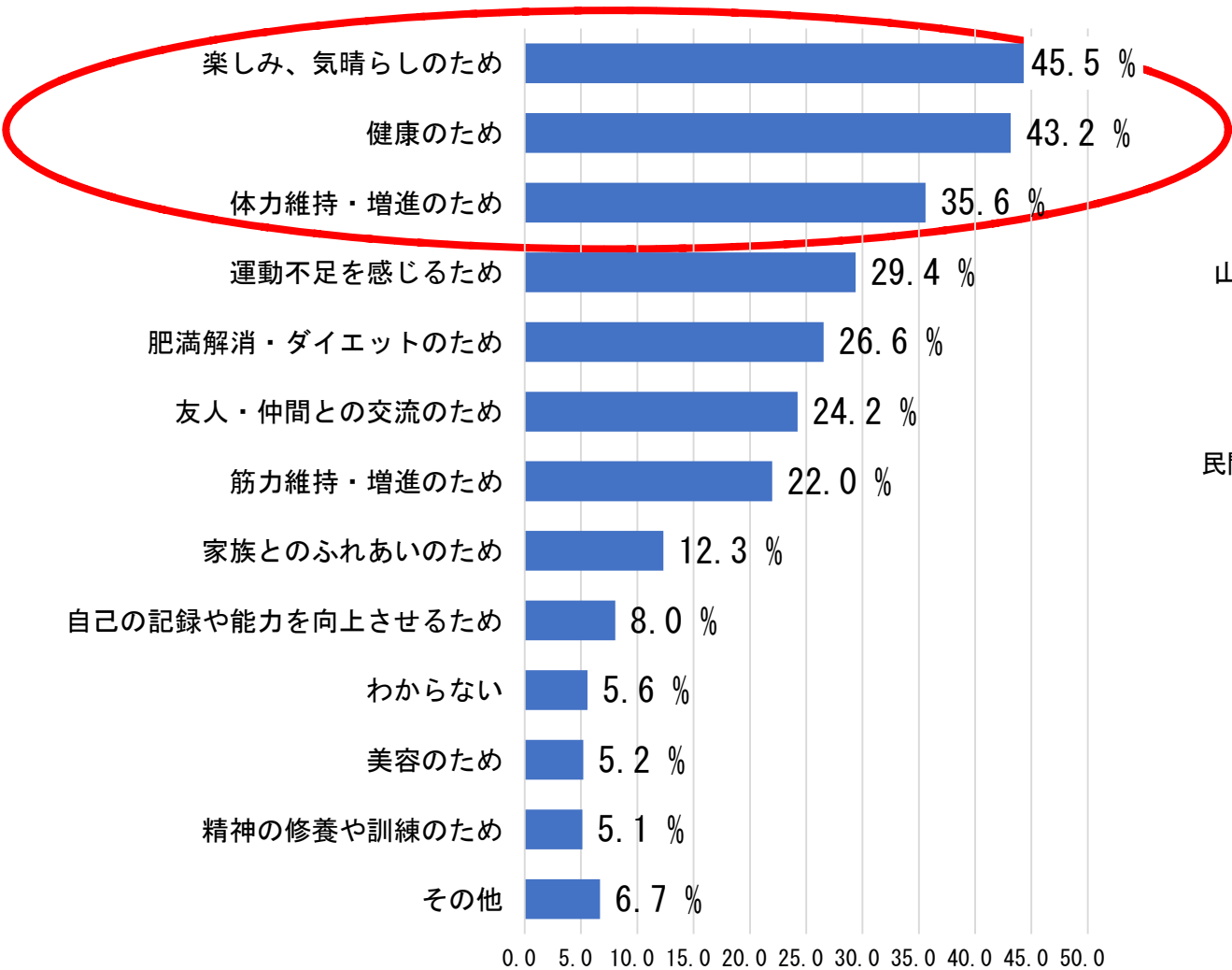
年代別



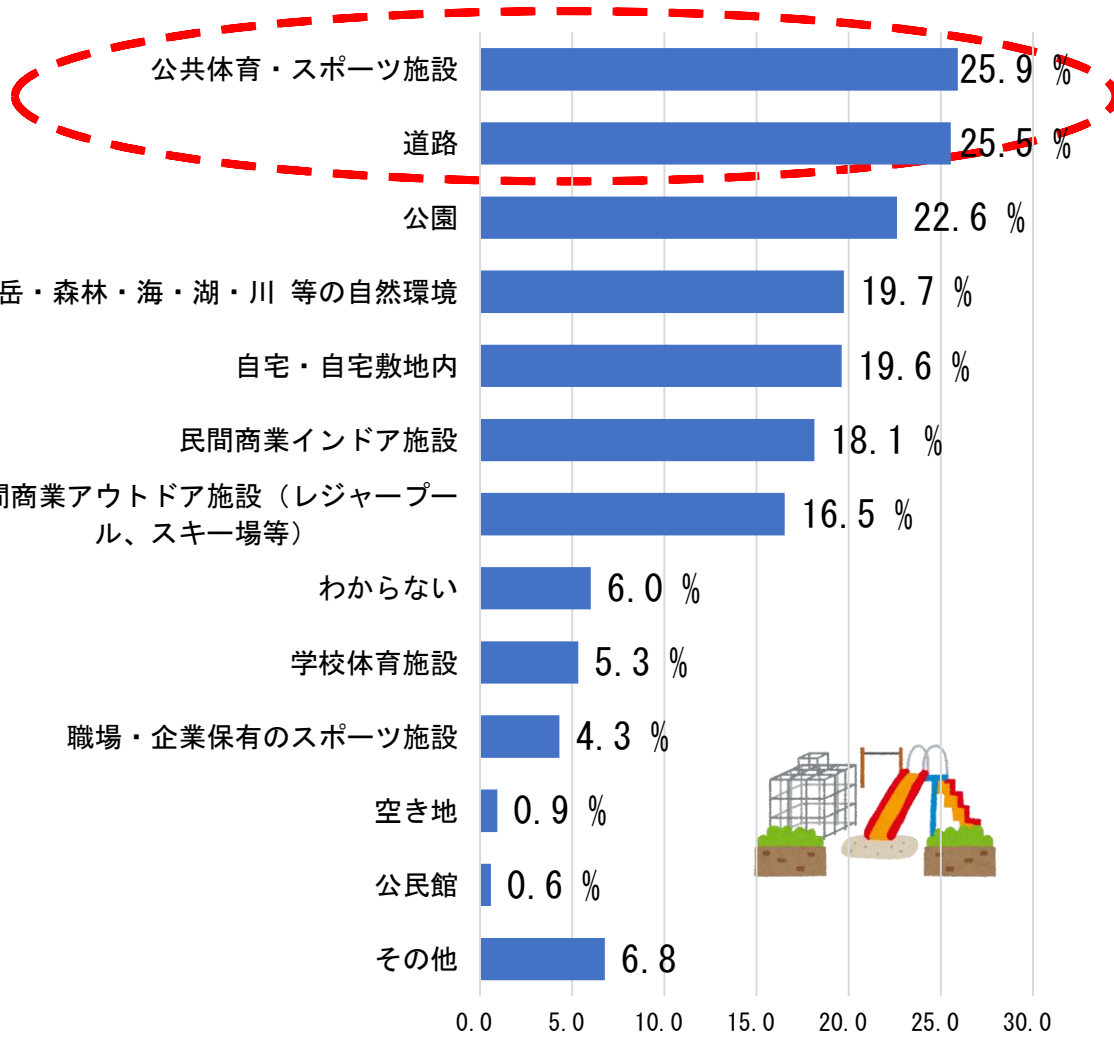
職位別



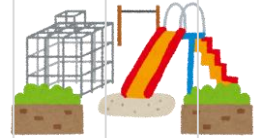
運動・スポーツ実施理由・場所



運動・スポーツ実施理由



運動・スポーツ実施場所



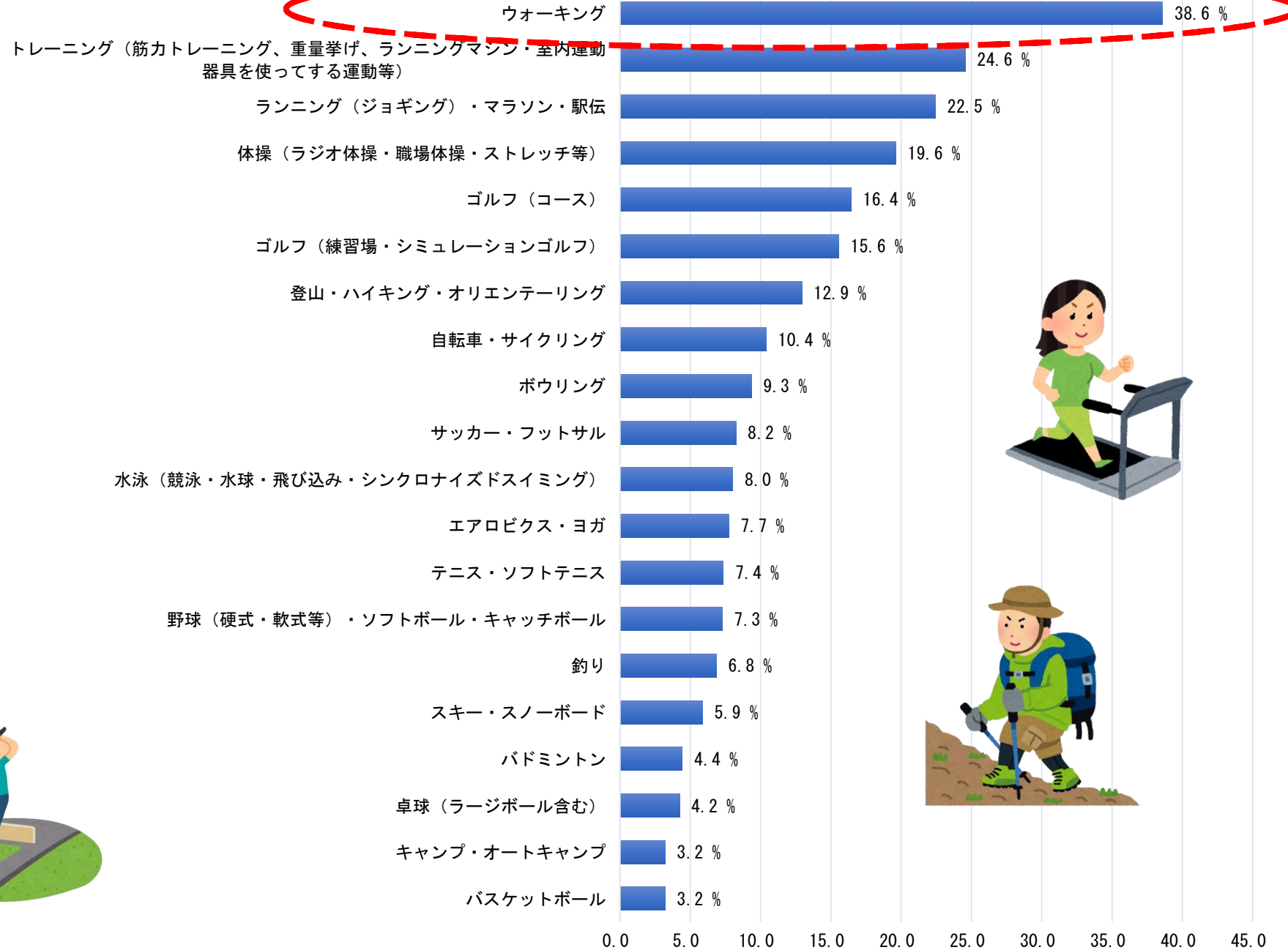


実施種目

ウォーキング、トレーニング、ランニング・マラソン・駅伝、体操、ゴルフ（コース）が上位

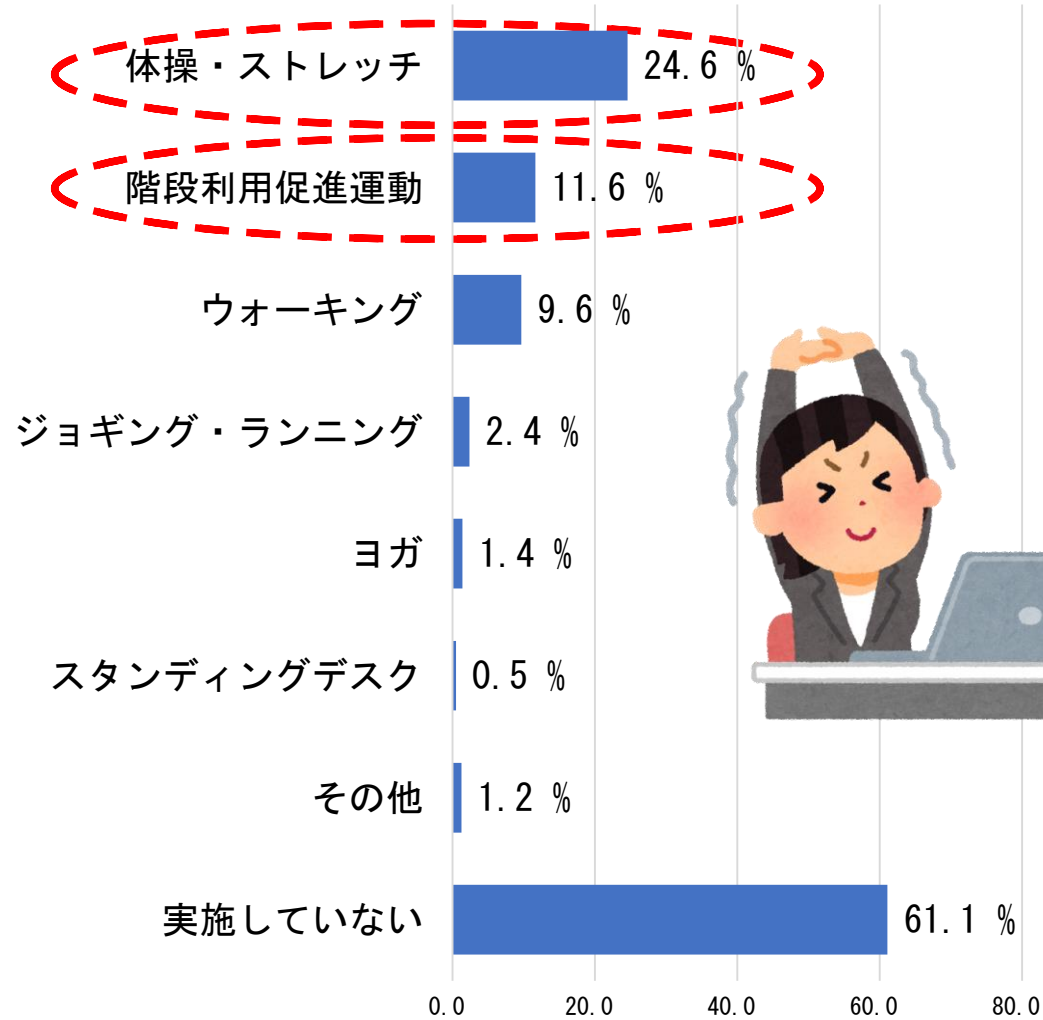
第5位のゴルフ（コース）が特徴的。

参考）スポーツ庁調査（2018）：
ゴルフ（コース）5.9%
ゴルフ（練習場）5.1%

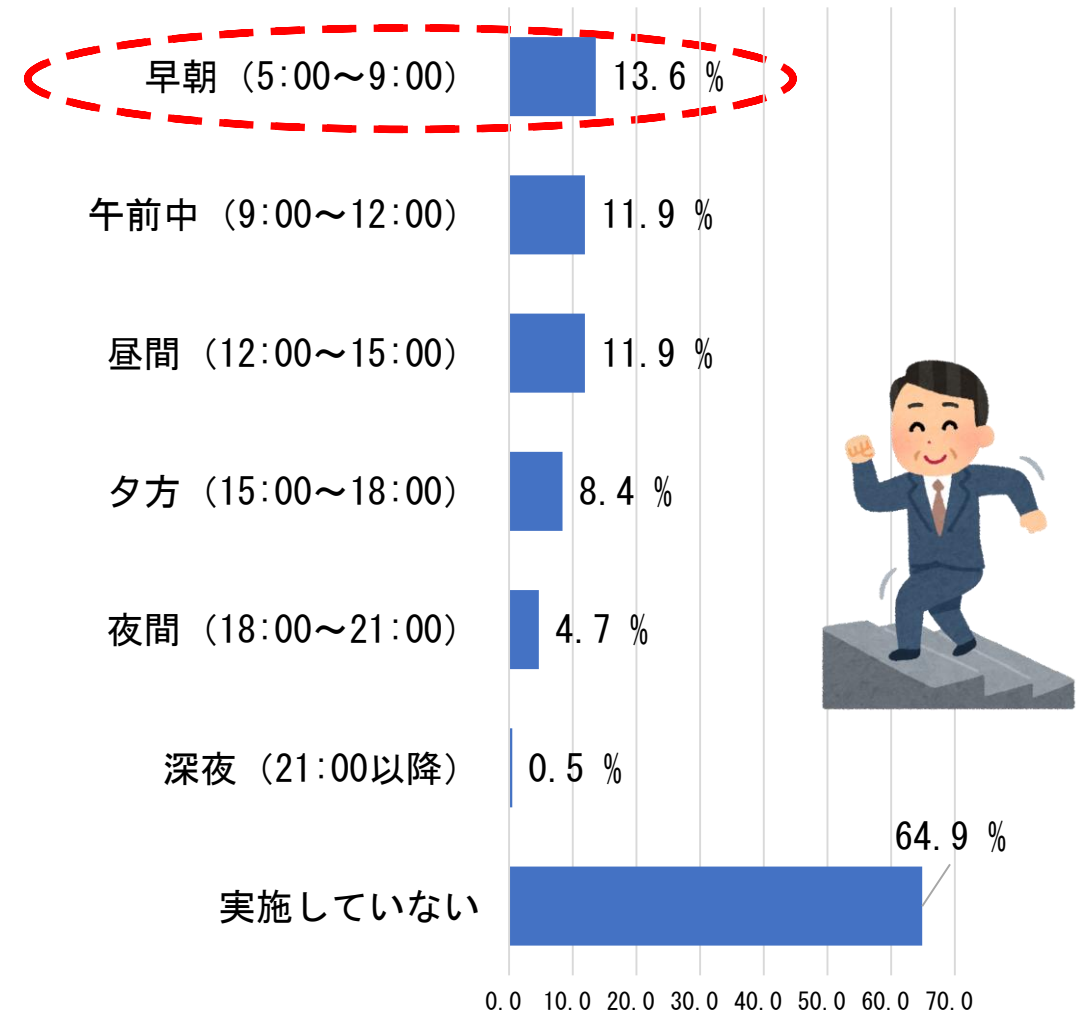




職場で実施している運動・スポーツと実施時間帯



職場で実施している運動・スポーツ

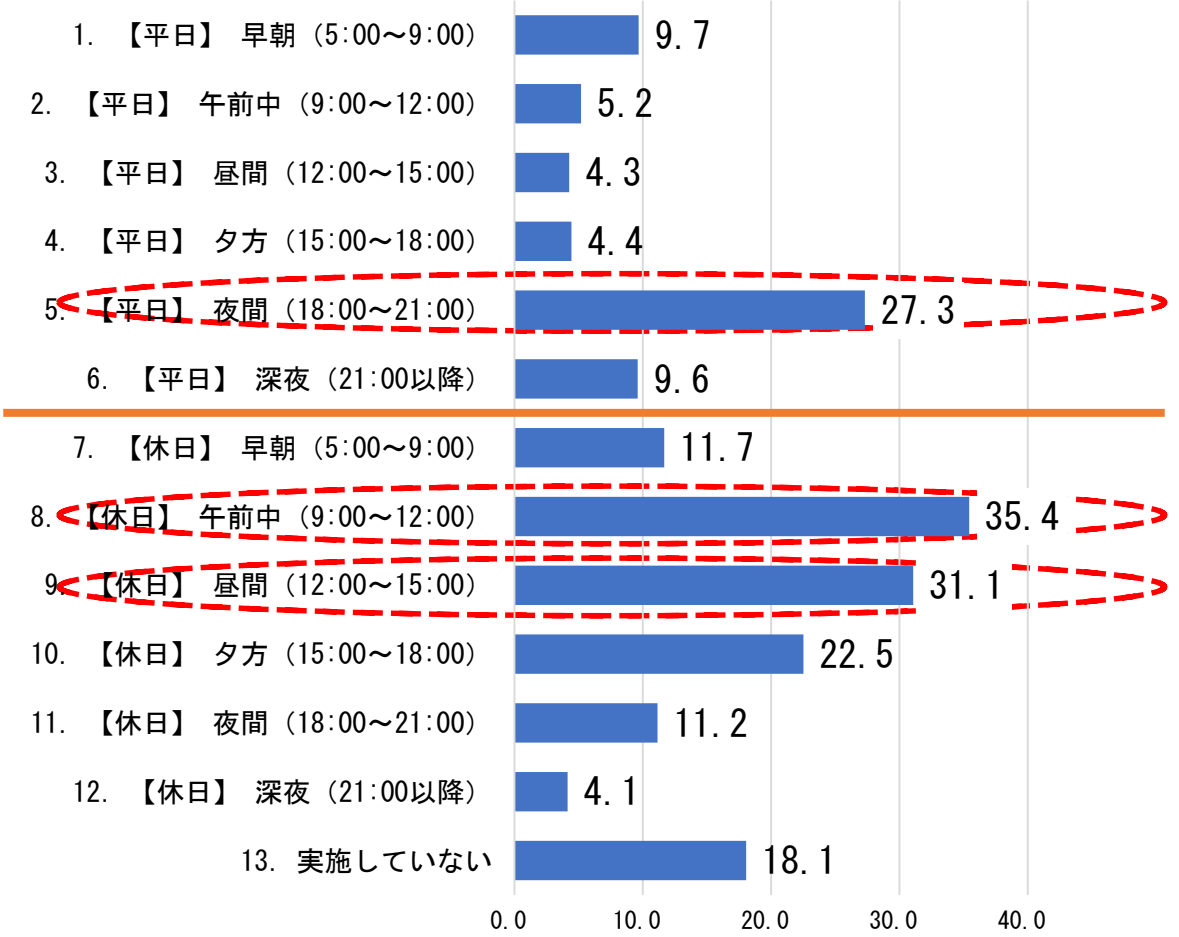


職場での運動・スポーツ実施時間帯

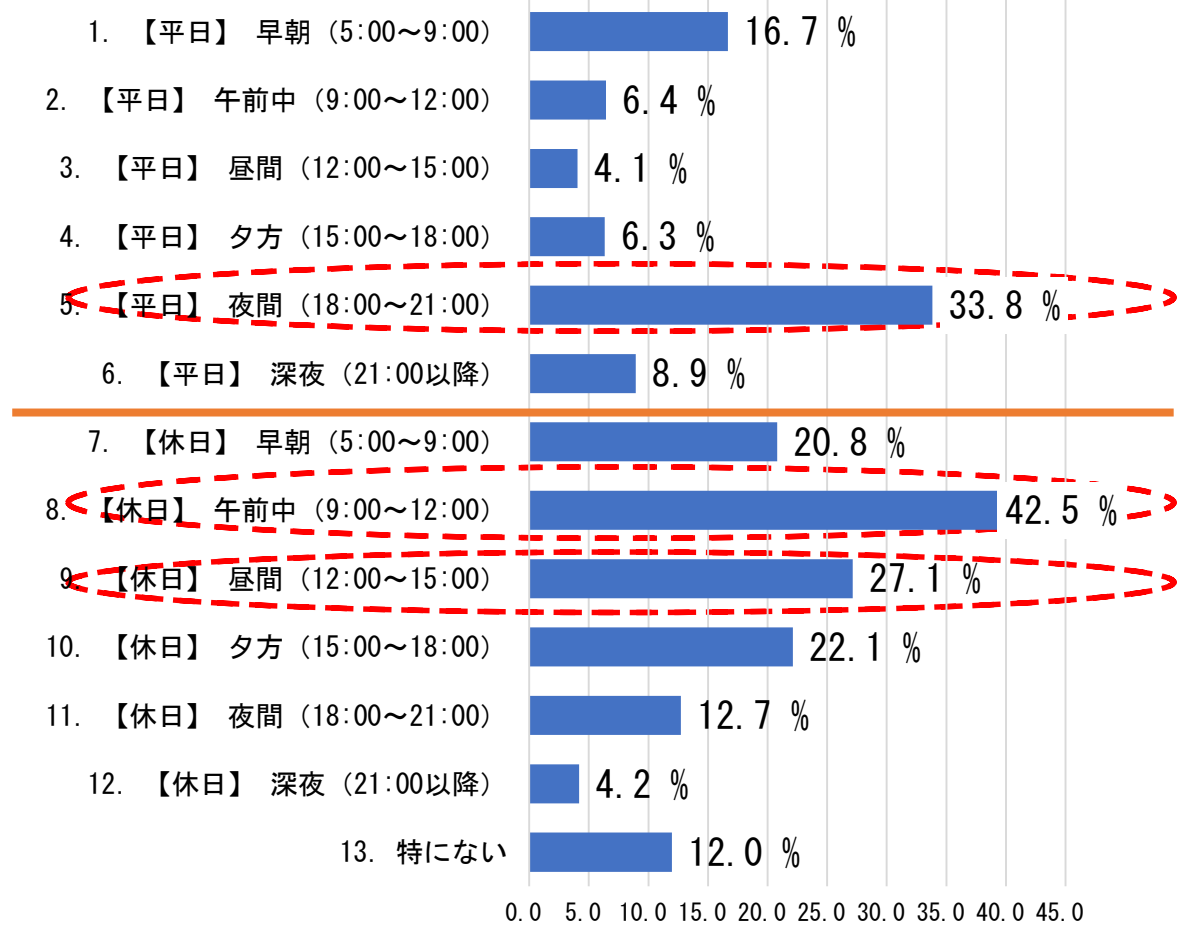


運動・スポーツの実施時間帯・希望時間帯

実際の運動・スポーツ実施時間帯と実施希望時間帯は同じ時間帯



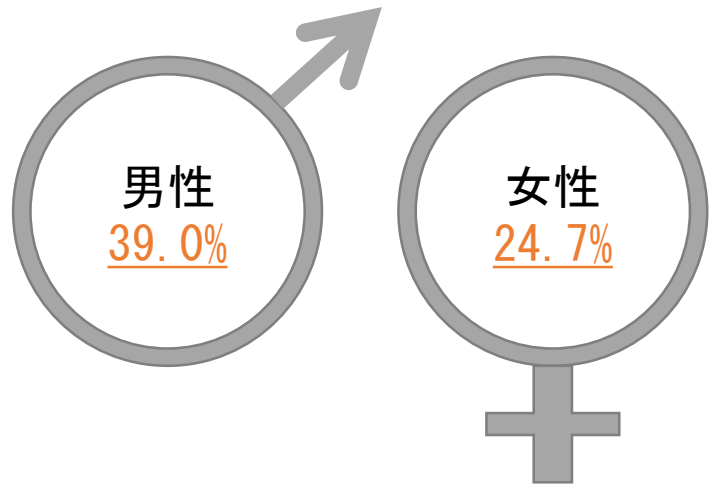
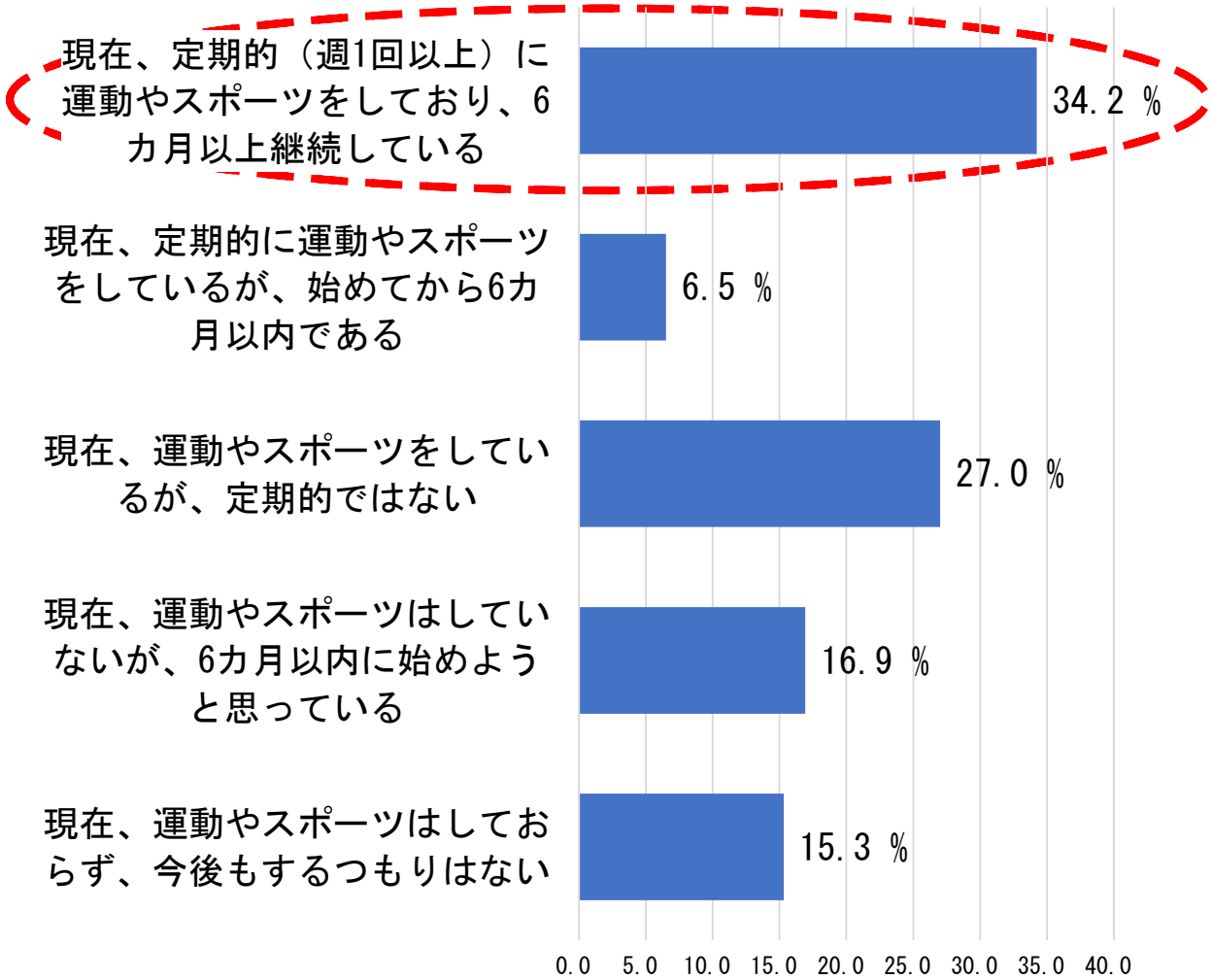
実施時間帯



希望時間帯



運動・スポーツ実施状況と今後の予定



定期的な運動・スポーツ実施者の割合（性別）

定期的な運動・スポーツ実施者 34.2%

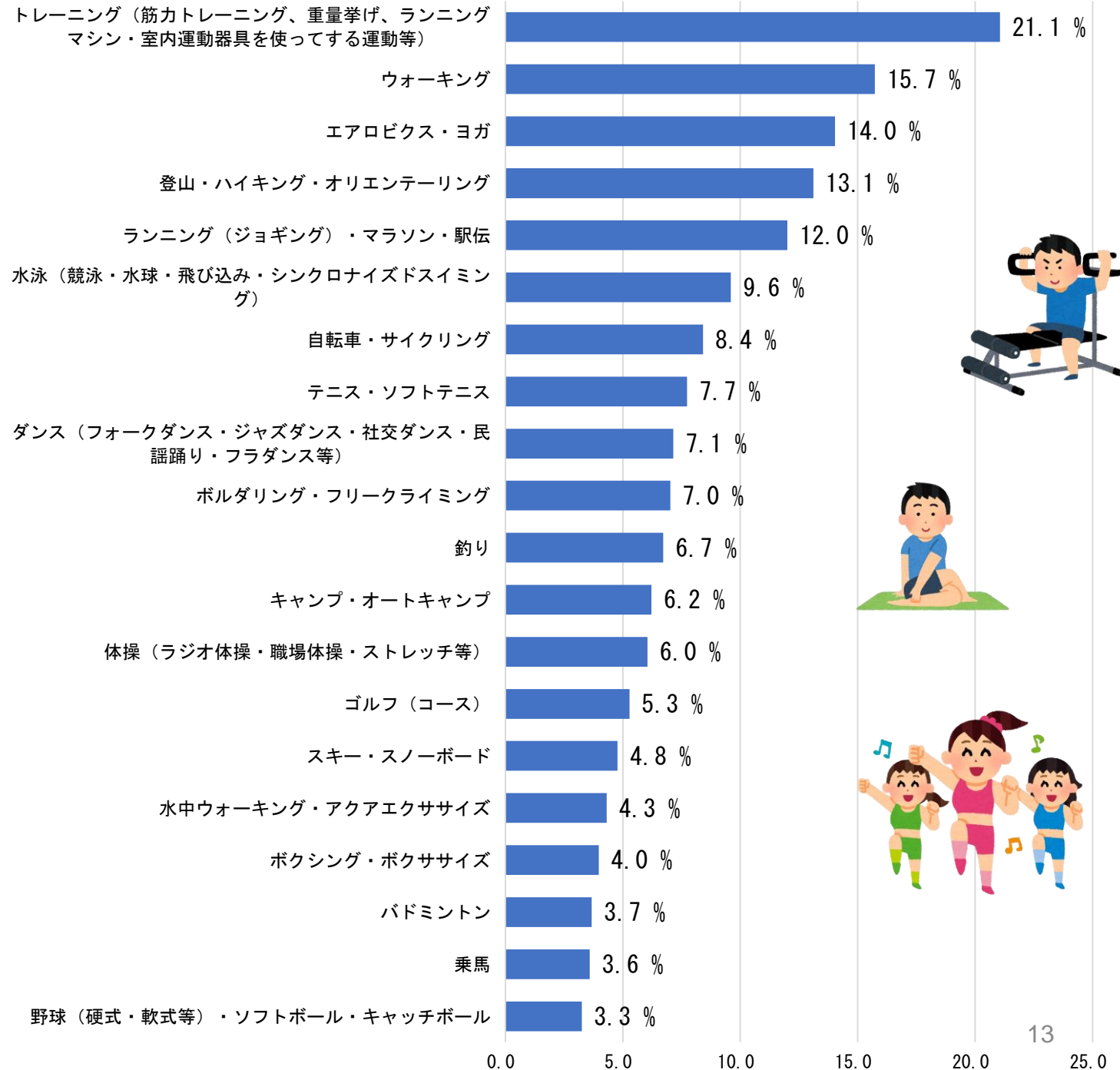


今後新たに始めてみたい種目

トレーニング、ウォーキング、エアロビクス・ヨガ、登山・ハイキング・オリエンテーリング、ランニング・マラソン・駅伝が上位。

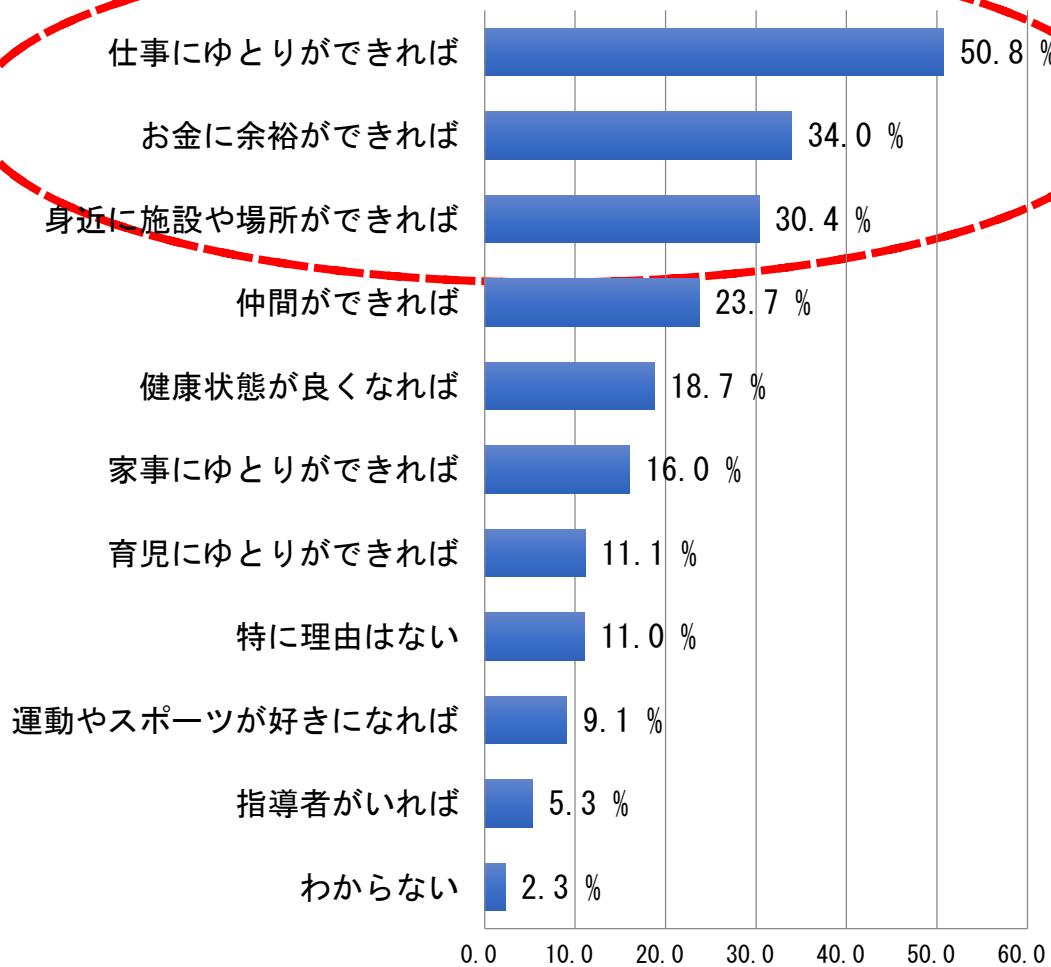
参考) スポーツ庁調査 (2018) :

- 第1位 ウォーキング30.8%
- 第2位 トレーニング10.5%
- 第3位 エアロビクス・ヨガ・バレエ10.4%
- 第4位 ランニング・マラソン・駅伝9.4%
- 第5位 自転車・サイクリング8.5%

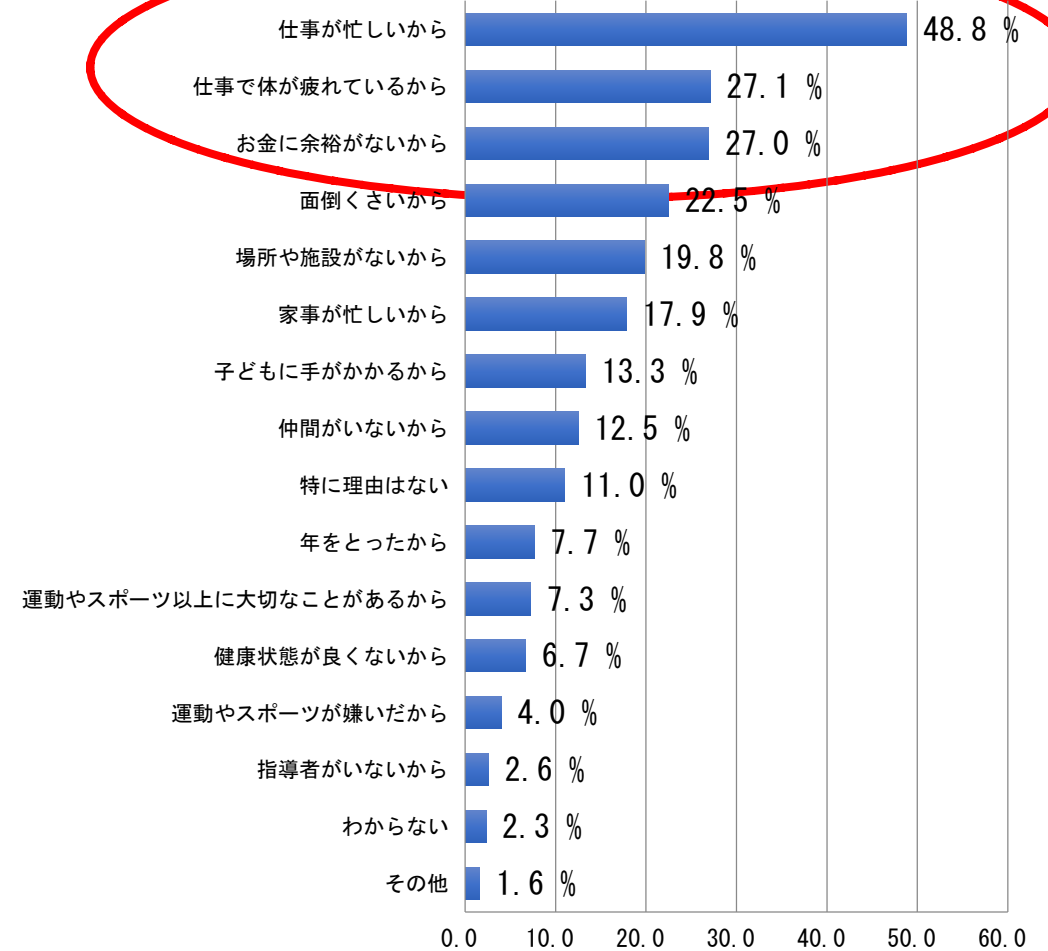




運動・スポーツ実施の促進要因と阻害要因



運動・スポーツ実施の促進要因



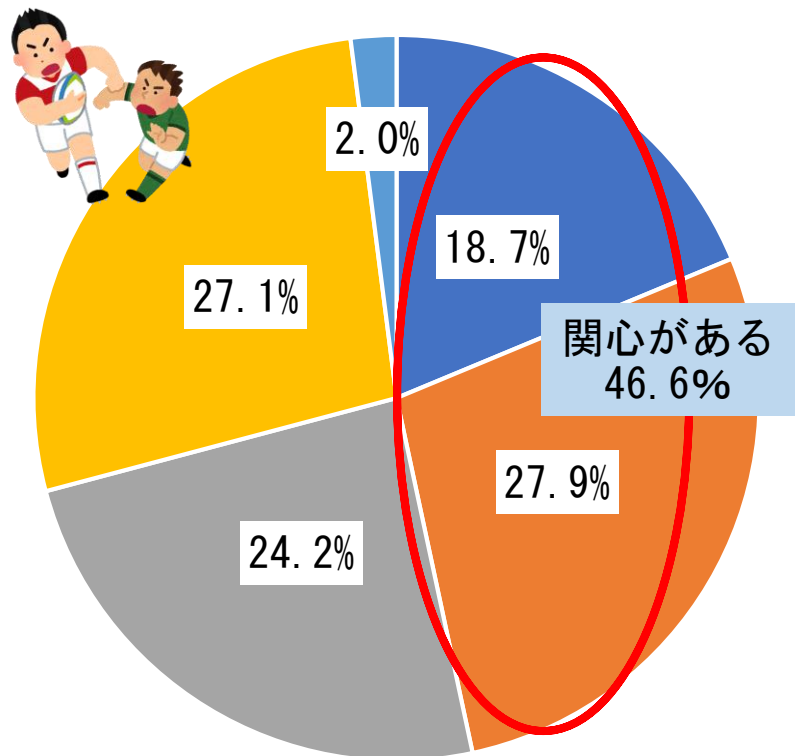
運動・スポーツ実施の阻害要因



Golden Sports Yearsに対する関心

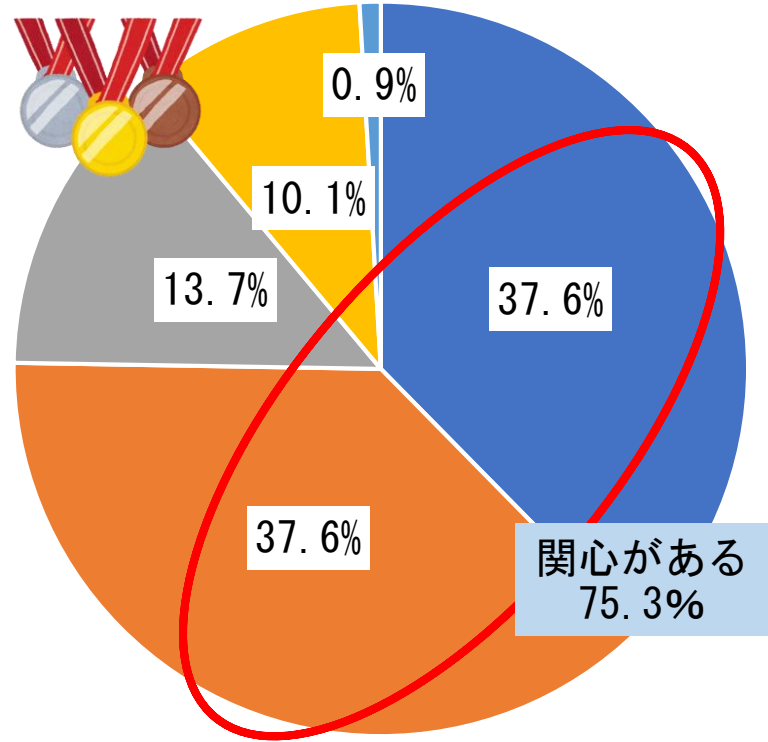


「関心がある（関心がある+まあ関心がある）」：RWC46.6%、TOP75.3%、WMGK14.2%



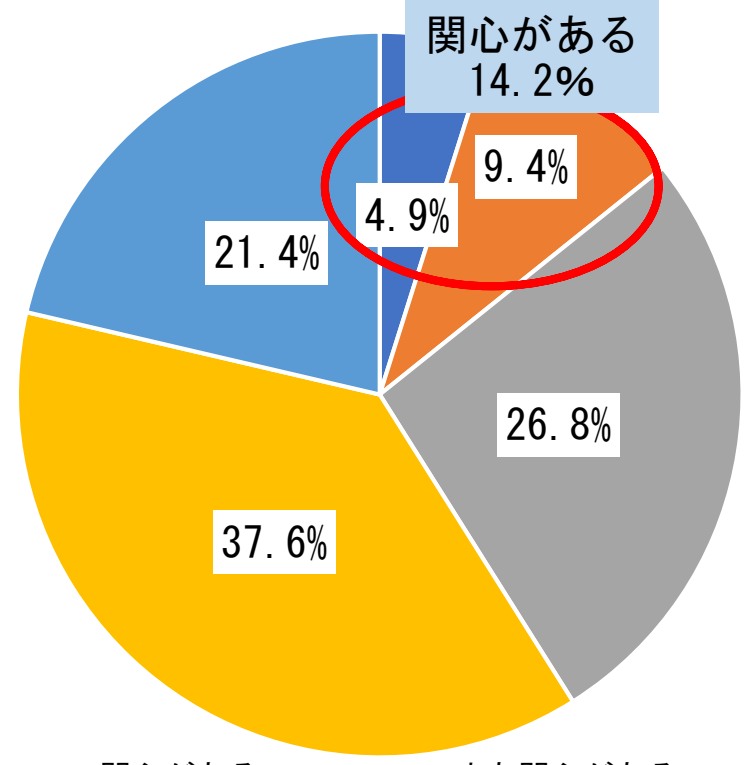
- 関心がある
- まあ関心がある
- あまり関心がない
- 関心がない
- わからない

ラグビーワールドカップ2019



- 関心がある
- まあ関心がある
- あまり関心がない
- 関心がない
- わからない

東京2020オリンピック・パラリンピック



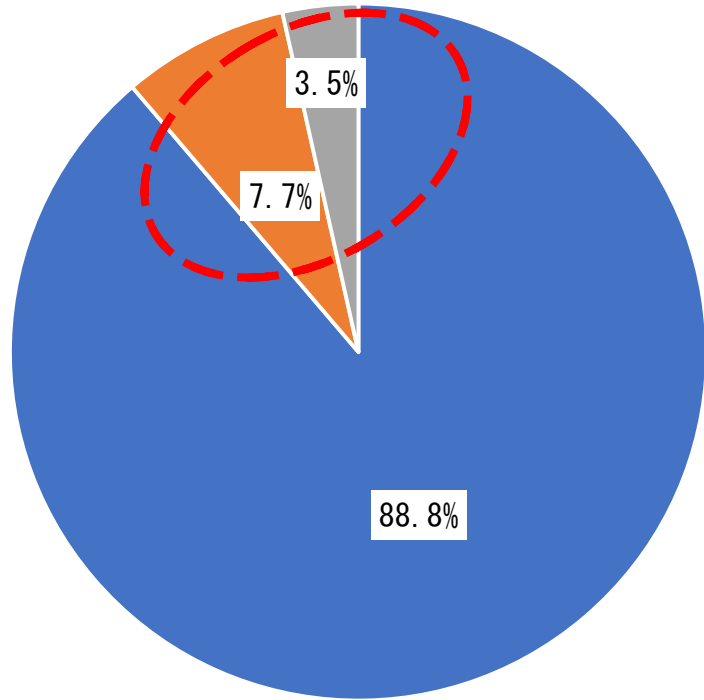
- 関心がある
- まあ関心がある
- あまり関心がない
- 関心がない
- わからない

ワールドマスターズゲームズ 2021関西



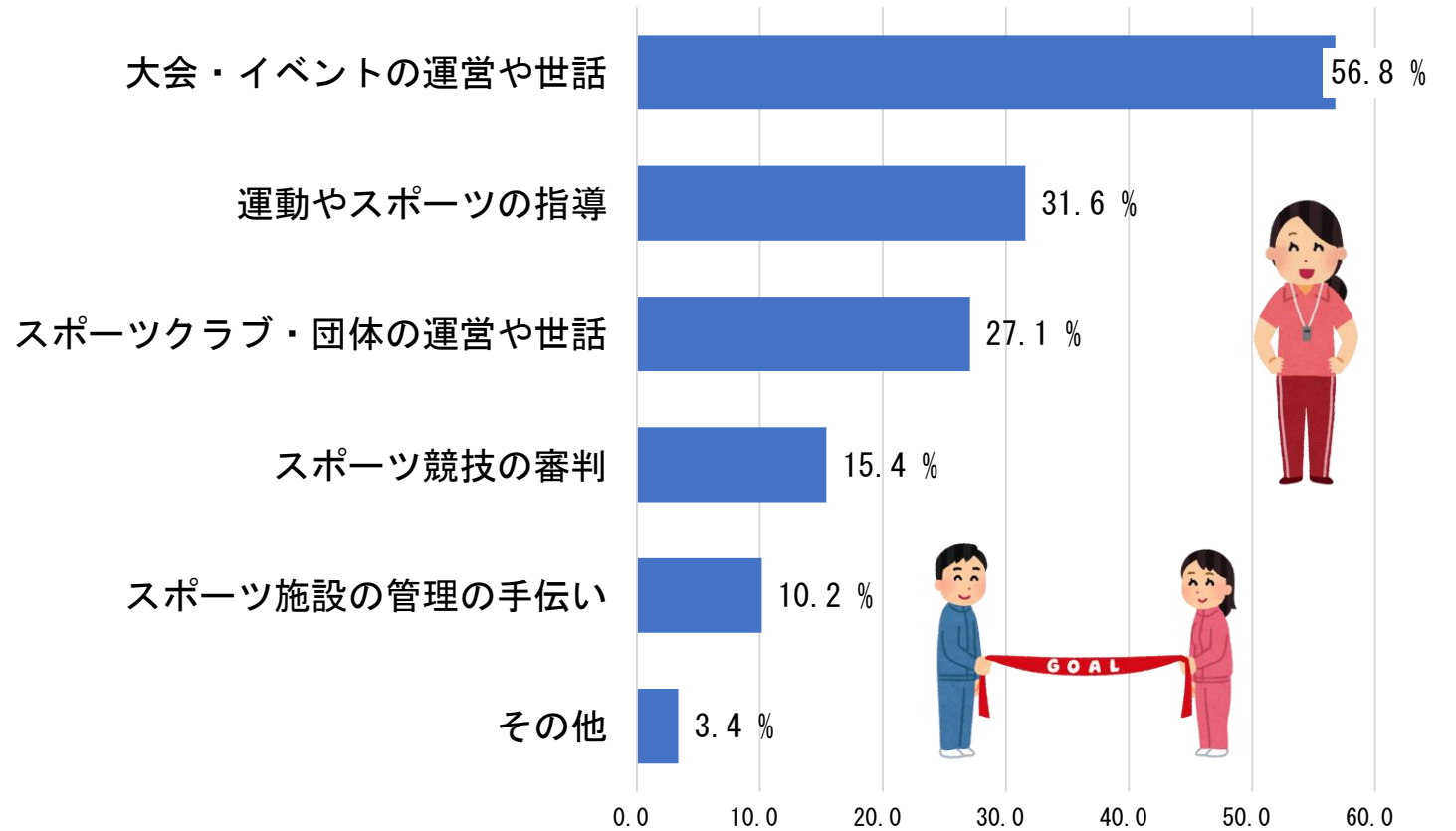
運動・スポーツボランティア

不定期実施7.7%、定期的実施3.5% → 大会・イベントの運営や世話56.8%、
運動やスポーツの指導31.6%



- 行っていない
- イベントや大会で不定期に行った
- 日常的・定期的に行った

運動・スポーツボランティア実施



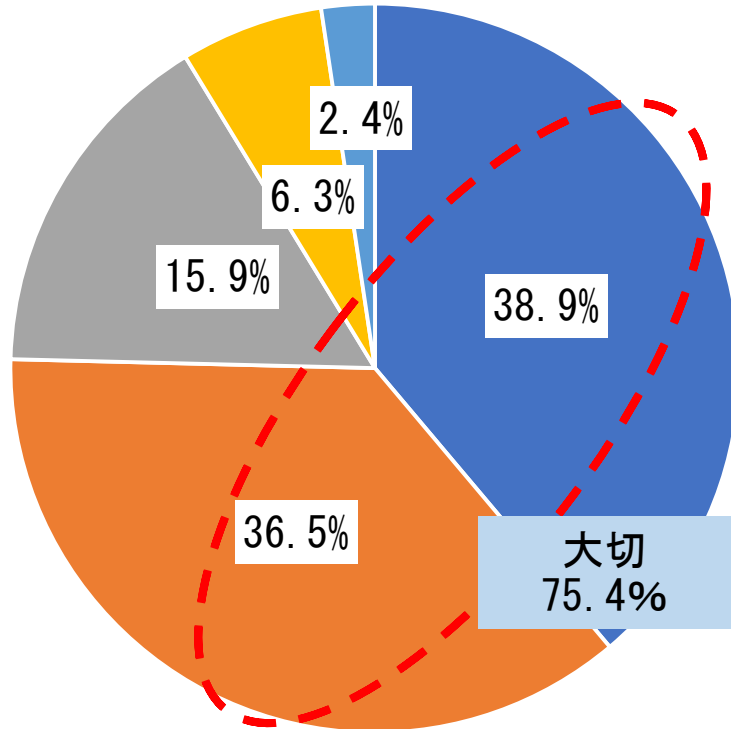
運動・スポーツボランティア実施内容



運動・スポーツ重要度・生活満足度

スポーツは大切！

大切（大切である+まあ大切である）：75.4%

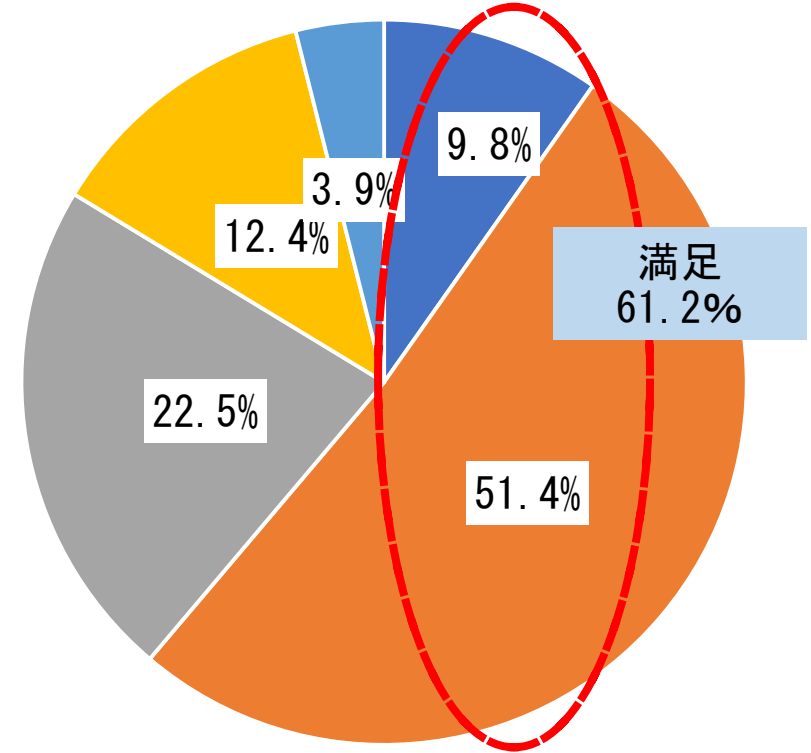


- 大切である
- まあ大切である
- どちらともいえない
- あまり大切ではない
- 大切ではない

運動・スポーツの重要度

生活にはほぼ満足！

満足（満足している+まあ満足している）：61.2%



- 満足している
- まあ満足している
- どちらともいえない
- あまり満足していない
- 満足していない

生活満足度



まとめ1

1. 健康、体力には自信があるが、**運動不足**を感じている
2. 週1日以上**の運動・スポーツ実施率は41.8%**（成人の場合**41.7%**）
3. ACTIVE（週150分以上）な人は**19.5%**、特に**経営者はACTIVE**
4. **楽しみ、気晴らし、健康のために運動・スポーツを実施**
5. 実施種目は、**ウォーキング、トレーニング、ランニング、体操、ゴルフが人気**
6. **職場では、体操・ストレッチ、階段利用促進運動**
7. **運動・スポーツの実施時間、希望時間ともに平日18時以降、休日午前中**
8. **定期的な運動・スポーツ実施者は34.2%**
9. **新たに始めてみたい種目は、トレーニング、ウォーキング、エアビクス・ヨガ**
10. **運動・スポーツ実施の促進要因と阻害要因は仕事**
11. **RWC、東京オリ・パラへの関心は高い**
12. **運動・スポーツの重要度、生活満足度は高い**



まとめ2

- ・ スポーツ実施率向上に向けたターゲットとその内容（調査結果から）
 - ① 月に1～3日の人（22.1%） ⇒ 週1日以上へ（41.8%+22.1%=63.9%）
⇒ スポーツ庁の目標数値65%近くになる。
 - ② 20～40代の社員層。中でも女性。
 - ③ 楽しみ、気晴らしができ、健康にも良い運動・スポーツ
 - ④ 種目候補は、ウォーキング、トレーニング、ランニング、体操、ゴルフ等
 - ⑤ 平日18時以降、休日9時～15時に実施
 - ⑥ 働き方改革の促進（生産性向上） ⇒ 運動・スポーツ実施時間の創出
- ・ 神戸商工会議所、神戸スポーツ産業懇話会等で次年度以降に実証事業を実施
- ・ 助成制度活用の検討（可能な限り）



まとめ3

具体的事例

① 神戸商工会議所 :

全職員を対象にした毎週水曜日（ノー残業デー）の徒歩通勤（約4km）の推奨。

② バンドー化学株式会社 :

参加者のニーズに応じたオフィスヨガや運動教室の開催、睡眠教室（就寝前ストレッチ）や企業交流マラソン参加等を通じた“健康いきいき職場”づくり。

③ ロート製薬 :

健康社内通貨「ARUCO」。従業員の健康的な生活習慣の実施状況に応じて、独自の社内通貨（健康コイン）を付与。



まとめ4

兵庫県健康づくりチャレンジ企業：

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/kenkou_challenge.html

健康管理機器等の整備費補助金：

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/kankyoseibi.html>

健康創造都市KOBÉ推進会議：

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/kenkousouzoutoshi/index.html>

スポーツエールカンパニー（スポーツ庁）：

http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1399048.htm

健康経営優良法人認定制度（経済産業省）：

http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html



ご清聴ありがとうございました

伊藤克広
(兵庫県立大学)