

「スポーツ実施率・アクティブライフに関する 実態調査 2019」結果について（速報版）

神戸商工会議所は、スポーツ産業振興事業の一環として、神戸市内の事業所における経営者・従業員等を対象に、「スポーツ実施率・アクティブライフに関する実態調査 2019」を昨年度に引き続き実施し、今般、速報版として調査結果をまとめた。

本調査結果の詳細は、2月18日（火）の当商工会議所「神戸スポーツ産業懇話会 第7回特別公開セミナー」において報告する予定。

次年度も定点観測調査を行い、神戸におけるスポーツ実施率向上のための事業を展開する。

■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」のための基礎資料とする。

期間：2019年10月28日（月）～11月15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

回答人数：70社 1,875人 ※2018年度 80社 2,365人

方法：WEBによるアンケート調査

調査リーダー：伊藤克広 兵庫県立大学 国際商経学部 准教授

（神戸商工会議所 神戸スポーツ産業懇話会 世話人）

■調査結果の主なポイント

- 週1日以上スポーツ実施率は41.8%から44.6%に2.8ポイント上昇
- 1週間のスポーツ実施時間「150分以上」の人が19.5%から21.9%へ2.4ポイント上昇、何らかの運動・スポーツを実施している人も70.8%から72.5%へ1.7ポイント上昇
- テレビ等による観戦は、「ラグビー」が21.9%から76.4%と54.5ポイント上昇し、「プロ野球」66.3%を抑えてトップ
- 現地での試合観戦は、「ラグビー」が昨年度の6.4%から11.8%と5.4ポイント上昇

■添付資料

1. 結果概要（速報版）
2. 結果（速報版）
3. 集計結果（速報版）

以上

【本件担当】

神戸商工会議所産業部 産業・国際チーム 大岩・藤本

TEL：078-303-5806 FAX：078-306-2348 E-mail：sport@kobe-cci.or.jp

スポーツ実施率・アクティブライフに関する実態調査 2019
結果概要（速報版）

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」のための基礎資料とする。

期間：2019年10月28日（月）～11月15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

回答人数：70社1,875人 ※2018年度80社2,365人

回答者属性：男性：66.9%、女性33.1%

経営者0.9%、経営幹部2.1%、管理職25.9%、一般社員60.7%、その他10.4%

方法：WEBによるアンケート調査

調査リーダー：伊藤克広 兵庫県立大学 国際商経学部 准教授

（神戸商工会議所 神戸スポーツ産業懇話会 世話人）

■調査結果概要

1 健康・体力について

健康・体力については、昨年度とほぼ同様の調査結果となり、「健康である」とした人が約8割、「体力に自信がある」人が約5割、「運動不足を感じている」人が約8割となった。

1. 健康

「健康である」とした人は83.4%で、「健康でない」とした人は15.6%となった。

2. 体力

「体力に自信がある」とした人は52.7%で、「体力に不安がある」とした人は44.7%となった。

3. 運動不足

「大いに感じる」「ある程度感じる」とした人は77.8%で、「あまり感じない」「ほとんど感じない」とした人は21.6%となった。

2 運動・スポーツの実施状況について

週1日以上スポーツ実施率は、昨年度の41.8%から44.6%と2.8ポイント上昇、1週間のスポーツ実施時間は「150分以上」が昨年度の19.5%から21.9%へ2.4ポイント上昇した。

この1週間については、何らかの運動・スポーツを実施している人は70.8%から72.5%よ1.7ポイント上昇した。

スポーツを実施している理由は、約 4 割の人が「楽しみ・気晴らしのため」「健康のため」に実施しており、スポーツを実施する上での促進要因、阻害要因ともに「仕事」が半数を占め、昨年度とほぼ同様の結果となった。

「みる」スポーツでは、この 1 年間に直接現地でスポーツ観戦を行った人のうち、「ラグビー」観戦が昨年度の 6.4%から 11.8%と 5.4 ポイント伸びている。

また、テレビやインターネットでの観戦では、「ラグビー」が最も高く、昨年度の 21.9%から 76.4%と 54.5 ポイント上昇し、プロ野球の 66.3%を 10.1 ポイントも上回った。

※ご参考：ラグビーワールドカップ 2019™日本大会（2019 年 9 月 20 日～11 月 2 日）

1. この 1 年間のスポーツ実施率

週 1 日以上のスポーツ実施率は、**44.6%**となった。

※2018 年度調査結果 41.8%

<参考>スポーツ庁（平成 30 年度全国調査）55.1%

【スポーツ実施率】

成人の週 1 日以上スポーツを実施する割合。スポーツ庁は、第二期スポーツ基本計画において、スポーツ実施率を 40.4%（2015 年）から 65%（2021 年）に引き上げることを目標にしている。 *成人…20 歳以上

2. この 1 週間のスポーツ実施時間

1 週間の運動・スポーツ実施時間は、「150 分以上」が **21.9%**と最も多く、次いで「60 分～99 分」14.9%、「30 分～59 分」12.1%の順となった。一方で、「運動やスポーツはしなかった」は 25.3%であった。この 1 週間に限っては、72.5%の人が何らかの運動・スポーツを実施している。

3. 実施理由

「健康のため」と「楽しみ・気晴らしのため」とが 44.6%と最も多く、次いで、「体力維持・増進のため」36.4%、「運動不足を感じるため」28.1%の順となった。

4. 実施種目

「ウォーキング」が 40.7%と最も多く、次いで「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」24.8%、「トレーニング」24.5%、「ゴルフ（コース）」18.7%、「体操」17.9%の順となった。

また、職場での運動・スポーツでは、「体操・ストレッチ」**24.1%**、「ウォーキング」11.5%、「階段利用促進運動」11.4%の順となった。

5. 今後、新たに始めてみたい種目

「トレーニング」が 22.2%と最も多く、次いで「ウォーキング」14.9%、「登山・ハイキング・オリエンテーリング」14.2%、「エアロビクス・ヨガ」12.2%、「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」11.7%の順となった。

6. 実施する上での促進要因と阻害要因

促進要因では、「仕事にゆとりができれば」が 48.8%と最も多く、次いで「お金の余裕ができれば」34.6%、「身近に施設や場所ができれば」28.8%の順となった。

阻害要因としては、「仕事が忙しいから」が 45.8%と最も多く、「仕事で体が疲れているから」28.7%、「お金の余裕がないから」26.5%の順となった。

7. 「みる」「ささえる」スポーツ

この1年間に直接現地でスポーツ観戦を行った人は54.9%であり、「プロ野球」が 27.9%と最も多く、次いで「Jリーグ・なでしこリーグ」13.3%、「ラグビー」11.8%の順となった。テレビやインターネットでの観戦した人は、「ラグビー」が76.4%と最も多く、次いで「プロ野球」66.3%、「高校野球」59.9%の順となった。

また、この1年間に運動・スポーツに関するボランティア活動を行った人は13.4%であり、そのうち、「大会・イベントの運営や世話」が 51.6%と最も多く、次いで「運動やスポーツの指導」35.3%、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」25.0%の順となった。

8. スポーツの大切さ

運動・スポーツの大切さについては、76.5%の人が大切であるとしている（「大切である」41.8%+「まあ大切である」34.7%）。

3 ゴールデン・スポーツイヤーズの関心度について

東京 2020 オリンピック・パラリンピックへの関心度は、昨年度と同様、7割の人が関心を持っている。一方、ワールドマスターズゲームズ 2021 関西は、17.3%と昨年度の 14.2%よりも 3.1ポイント上昇したものの、関心度がまだ低い状況となっている。また、「わからない」とする人は、22.7%と昨年度の 21.4%から 1.3ポイント上昇している。**神戸 2021 世界パラ陸上競技世界選手権大会は、24.4%と4人に1人の割合で関心を持っている。**

1. 東京 2020 オリンピック・パラリンピック

「関心がある」とした人は72.3%、「関心がない」は 26.9%となった。

2. ワールドマスターズゲームズ 2021 関西

「関心がある」とした人は17.3%、「関心がない」は 59.9%となった。また、「わからない」とする人は、22.7%となっている。

3. 神戸 2021 世界パラ陸上競技選手権大会

「関心がある」とした人は24.4%、「関心がない」は 62.3%となった。

以上

スポーツ実施率・アクティブライフに関する実態調査 2019
結果（速報版）

神戸商工会議所

1. 調査概要

調査目的：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」のための基礎資料とする。

調査期間：2019年10月28日（月）～11月15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

回答人数：70社 1,875人 ※2018年度 80社 2,365人

方法：WEBによるアンケート調査

調査リーダー：伊藤克広 兵庫県立大学経済学部 准教授（神戸商工会議所 神戸スポーツ産業懇話会 世話人）

2. 回答者属性

表1は回答者属性を示している。性別について、「男性」66.7%（n=1,577）、「女性」33.3%（n=788）であった。年代について、「40代」が28.0%（n=663）と最も多く、以下、「50代」26.1%（n=618）、「30代」22.1%（n=523）の順となっている。職位は、「一般社員」が59.5%（n=1,407）と最も多く、次いで「管理職」26.3%（n=623）となっている。婚姻状況は、「既婚」が63.5%（n=1,501）、「独身」が36.5%（n=864）であった。

表1. 回答者属性

		N	%
性別	男性	1,254	66.9
	女性	621	33.1
年齢	～19歳	7	0.4
	20～24歳	99	5.3
	25～29歳	206	11.0
	30～34歳	179	9.5
	35～39歳	220	11.7
	40～44歳	243	13.0
	45～49歳	284	15.1
	50～54歳	259	13.8
	55～59歳	225	12.0
	60～64歳	128	6.8
65歳～	25	1.3	
年代	10代	7	0.4
	20代	305	16.3
	30代	399	21.3
	40代	527	28.1
	50代	484	25.8
	60代以上	153	8.2
職位	経営者	17	0.9
	経営幹部	39	2.1
	管理職	486	25.9
	一般社員	1,138	60.7
	その他	195	10.4
婚姻状況	独身	666	35.5
	既婚	1,209	64.5
全体		1,875	100.0

3. 調査結果

(1) 健康

図1は、健康状態についてたずねた結果である。「どちらかといえば、健康である」が57.9% (n=1,086) と最も高い割合であった。以下、「健康である」25.5% (n=478)、「どちらかといえば、健康でない」12.2% (n=228) となっている。

健康であるとする割合が83.4% (n=1,564) (「健康である」25.5% + 「どちらかといえば健康である」57.9%) と8割を超える人が健康であると回答している。

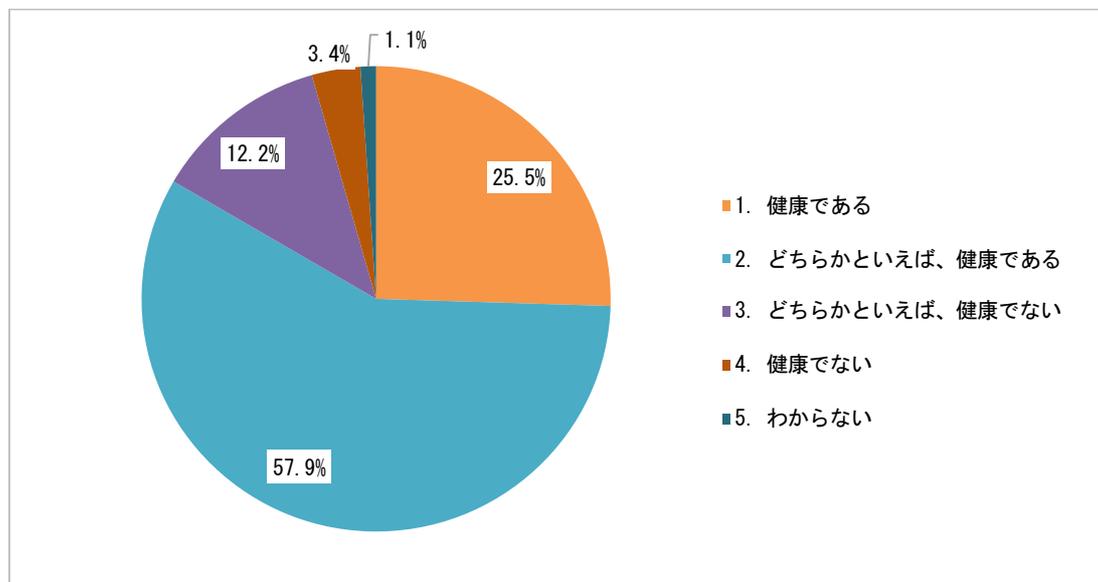


図1. 健康

(2) 体力

図2は、現在の体力についてたずねた結果である。「どちらかといえば、体力に自信がある」が44.4% (n=833) で最も高い割合を示した。以下、「どちらかといえば、体力に不安がある」34.6% (n=649)、「体力に不安がある」10.1% (n=190) となっている。

体力に自信があるとする割合が52.7% (n=988) (「体力に自信がある」8.3% + 「どちらかといえば、体力に自信がある」44.4%) と半数を超える人が体力に自信があると回答している。

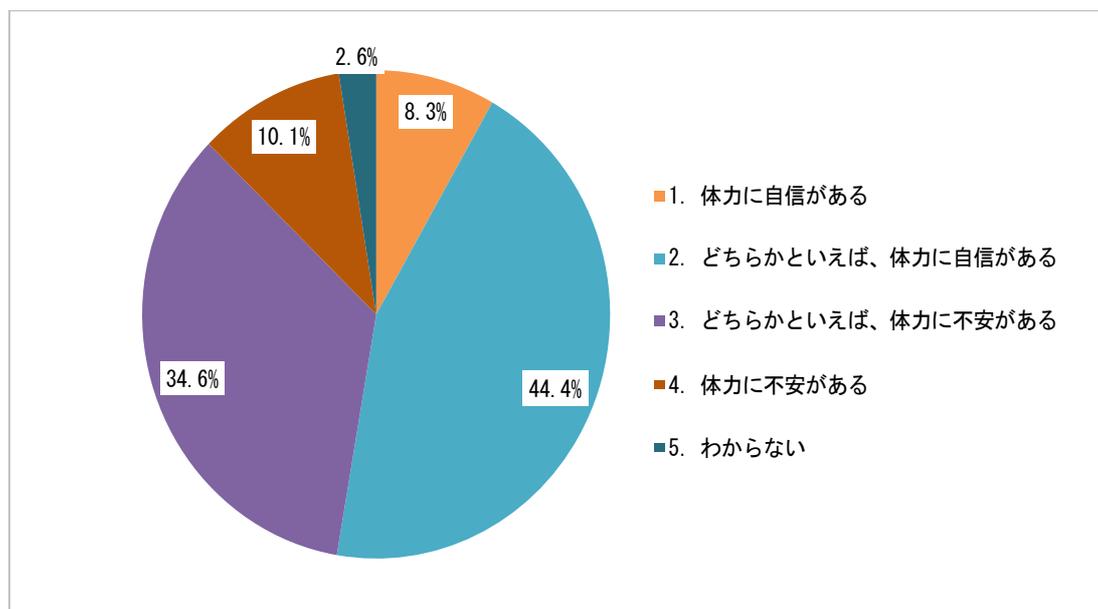


図2. 体力

(3) 運動不足

図3は、普段、運動不足を感じるかをたずねた結果である。最も高い割合を示したのは「ある程度感じる」の40.7% (n=763)であった。以下、「大いに感じる」37.1% (n=696)、「あまり感じない」15.4% (n=288)、「ほとんど(全く)感じない」6.2% (n=117)の順となっている。

運動不足を感じるとする割合が77.8% (n=1,459) (「大いに感じる」37.1%+「ある程度感じる」40.7%)と約8割の人が運動不足を感じるという回答している。

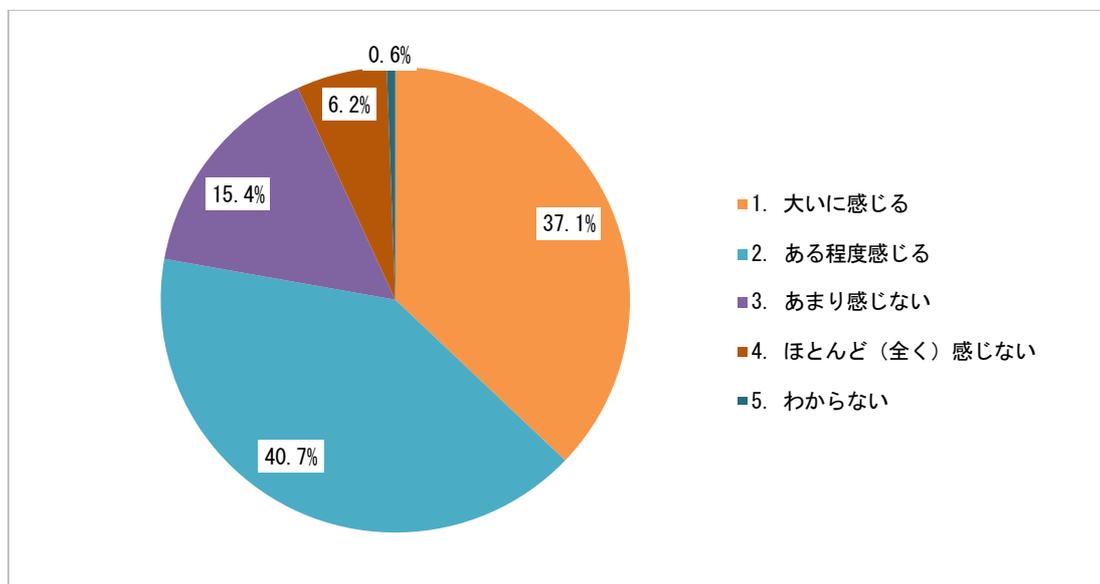


図3. 運動不足

(4) 運動・スポーツ実施日数

図4は、この1年間の運動・スポーツ実施日数についてたずねた結果である。「月に1~3日」が23.7% (n=444)で最も高く、以下、「週に1日以上」19.7% (n=369)、「週に2日以上」11.6% (n=217)の順となっている。

週1日以上のスポーツ実施率は、44.6% (n=836)となっている。

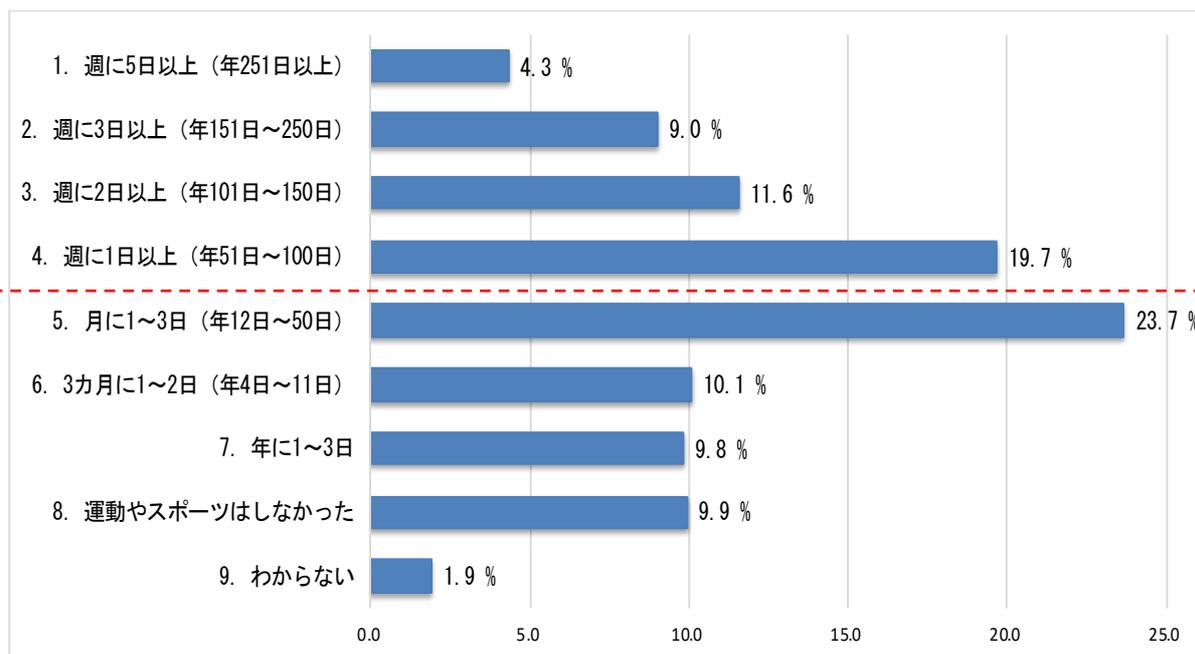


図4. この1年間の運動・スポーツ実施日数

(5) 1 週間の運動・スポーツ実施時間

図 5 は、この 1 週間の運動・スポーツ実施時間をたずねた結果である。最も高い割合を示したのは「150 分以上」の 21.9% (n=410) であった。以下、「60 分～99 分」14.9% (n=279)、「30 分未満」12.4%、(n=233)「30 分～59 分」12.1% (n=226) の順となっている。

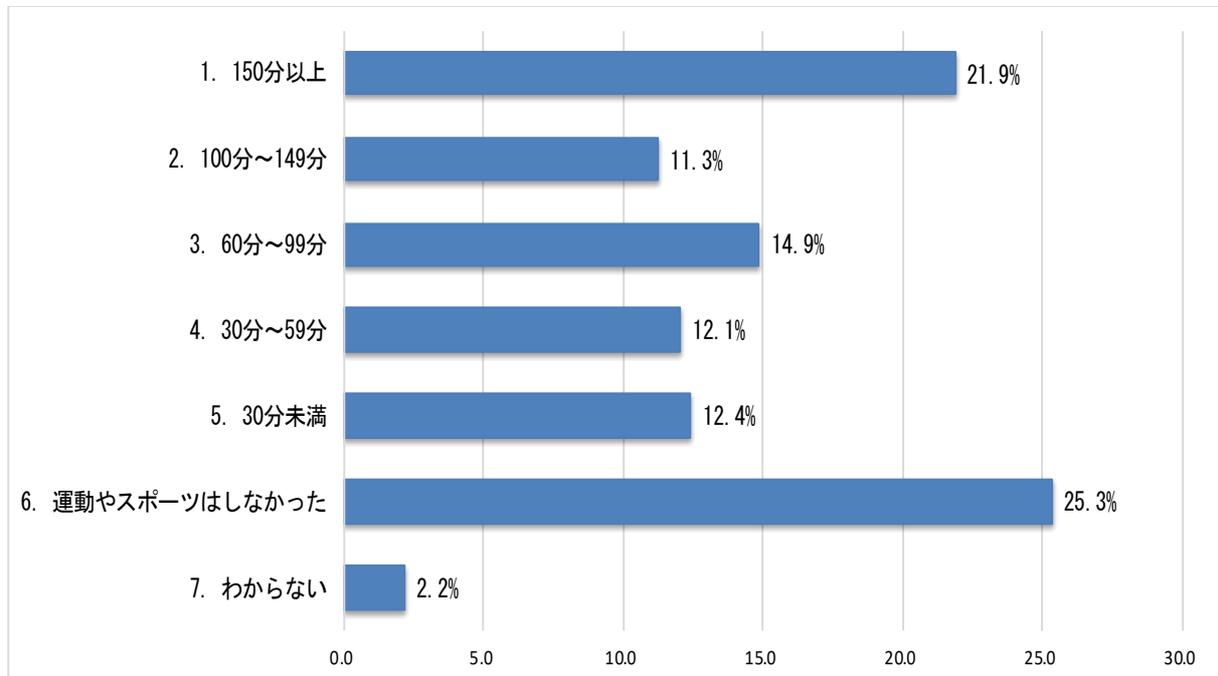


図 5. この 1 週間の運動・スポーツ実施時間

(6) 運動・スポーツ実施理由

図 6 は、この 1 年間に運動・スポーツを実施した理由をたずねた結果である（複数回答）。第 1 位が「健康のため」44.6% (n=837)、第 2 位が「楽しみ・気晴らしのため」44.6% (n=836)、第 3 位が「体力維持・増進のため」36.4% (n=682) となっている。

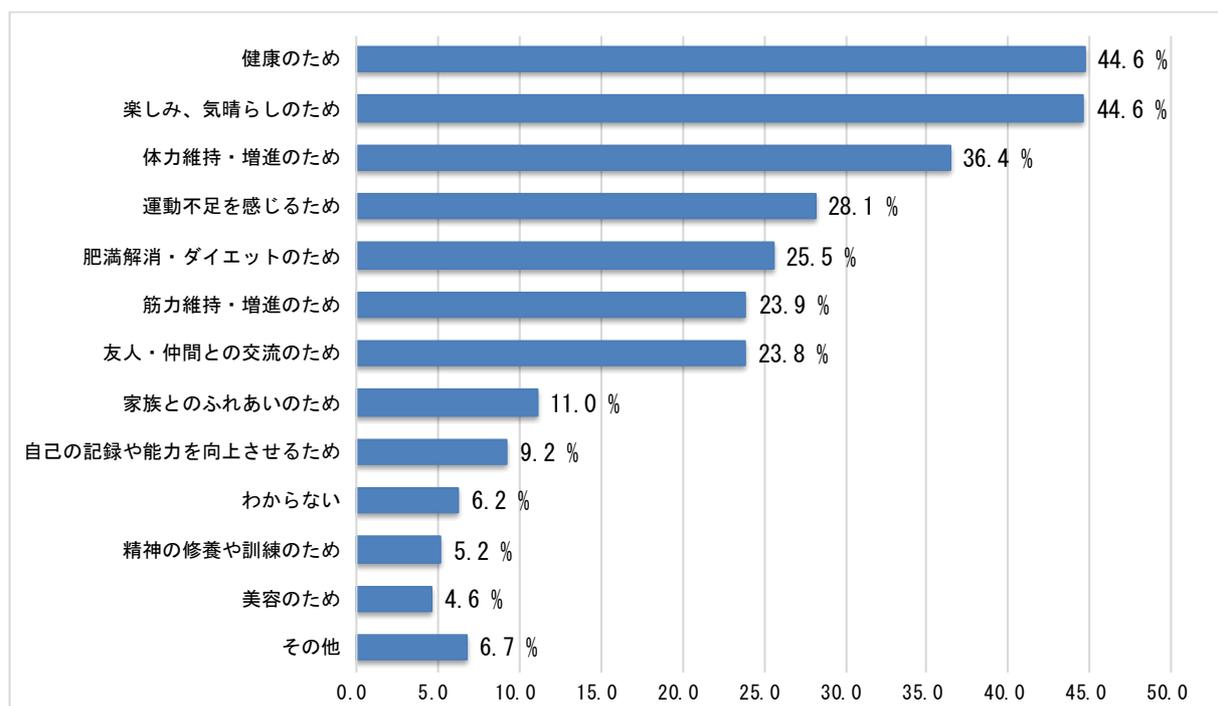


図 6. この 1 年間の運動・スポーツ実施理由

(7) 1年間の運動・スポーツ実施場所

図7は、この1年間にどこで運動・スポーツを実施したかをたずねた結果である（複数回答）。「公共体育・スポーツ施設」が27.6%（n=518）で最も高く、以下、「道路」26.4%（n=495）、「公園」22.0%（n=413）、「自宅・自宅敷地内」19.3%（n=362）、「民間商業インドア施設」18.2%（n=342）の順となっている。

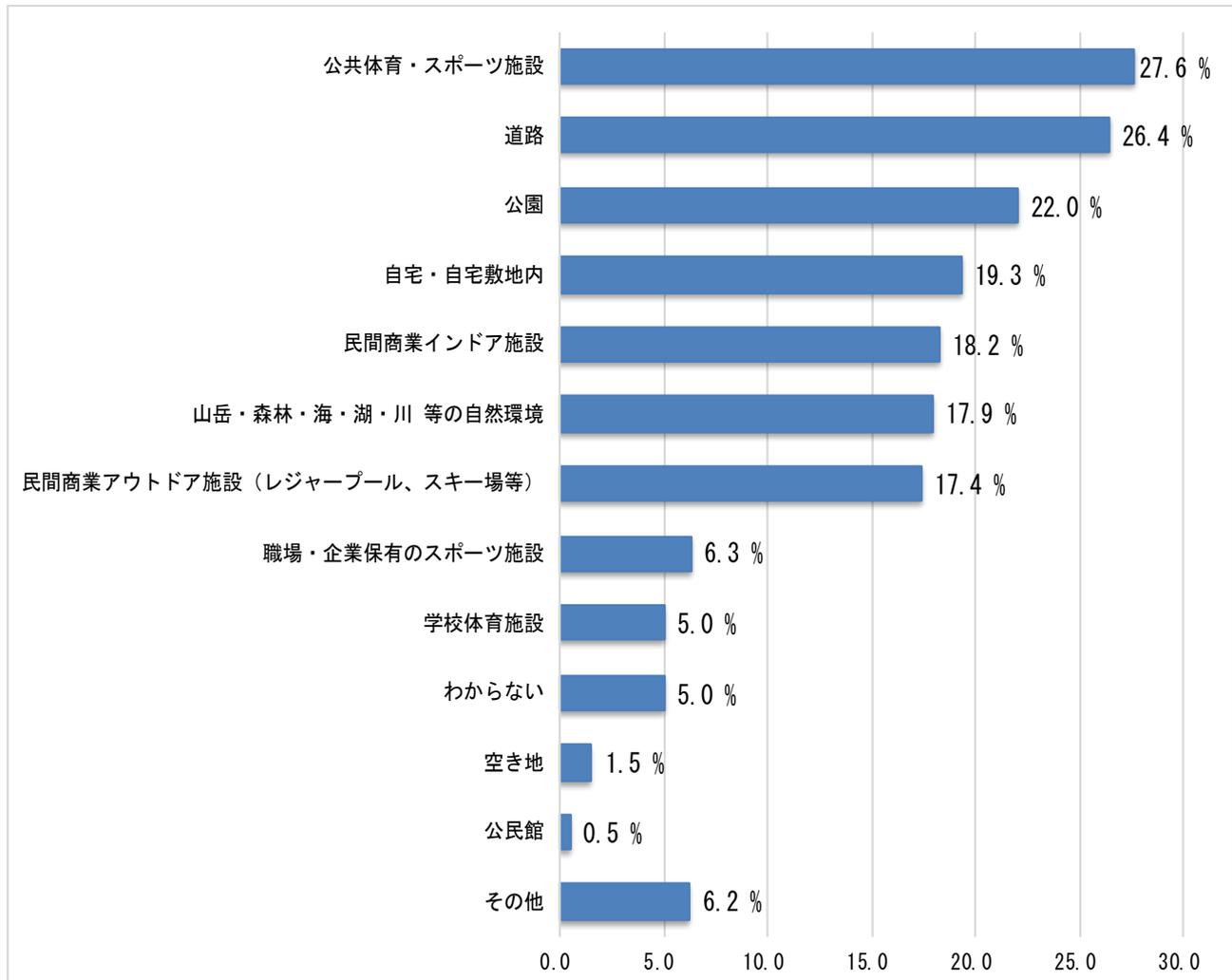


図7. この1年間の運動・スポーツ実施場所

(8) 1年間に実施した運動・スポーツ

図8は、この1年間に実施した運動・スポーツの上位20種目である（複数回答）。第1位「ウォーキング」40.7%（n=763）、第2位「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」24.8%（n=465）、第3位「トレーニング」24.5%（n=459）、第4位「ゴルフ（コース）」18.7%（n=350）、第5位「体操」17.9%（n=336）となっている。

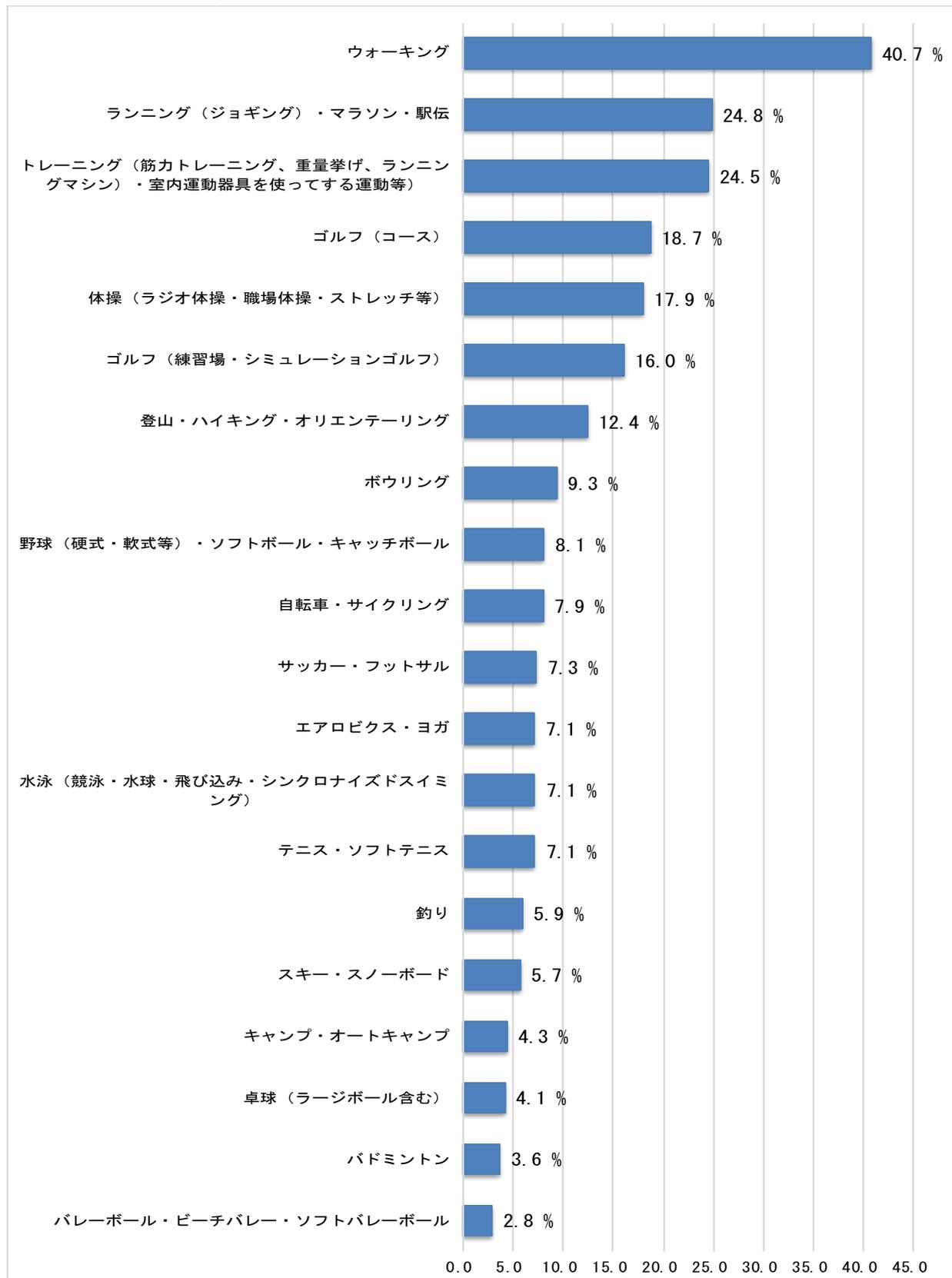


図8. この1年間に実施した運動・スポーツ

(9) 1年間に直接現地で観戦したスポーツ

図9は、この1年間に直接現地で観戦したスポーツの上位20種目を示している（複数回答）。第1位「プロ野球」27.9%（n=523）、第2位「Jリーグ・なでしこリーグ」13.3%（n=250）、第3位「ラグビー」11.8%（n=222）、第4位「高校野球」9.3%（n=175）、第5位「ゴルフ」5.5%（n=104）となっている。

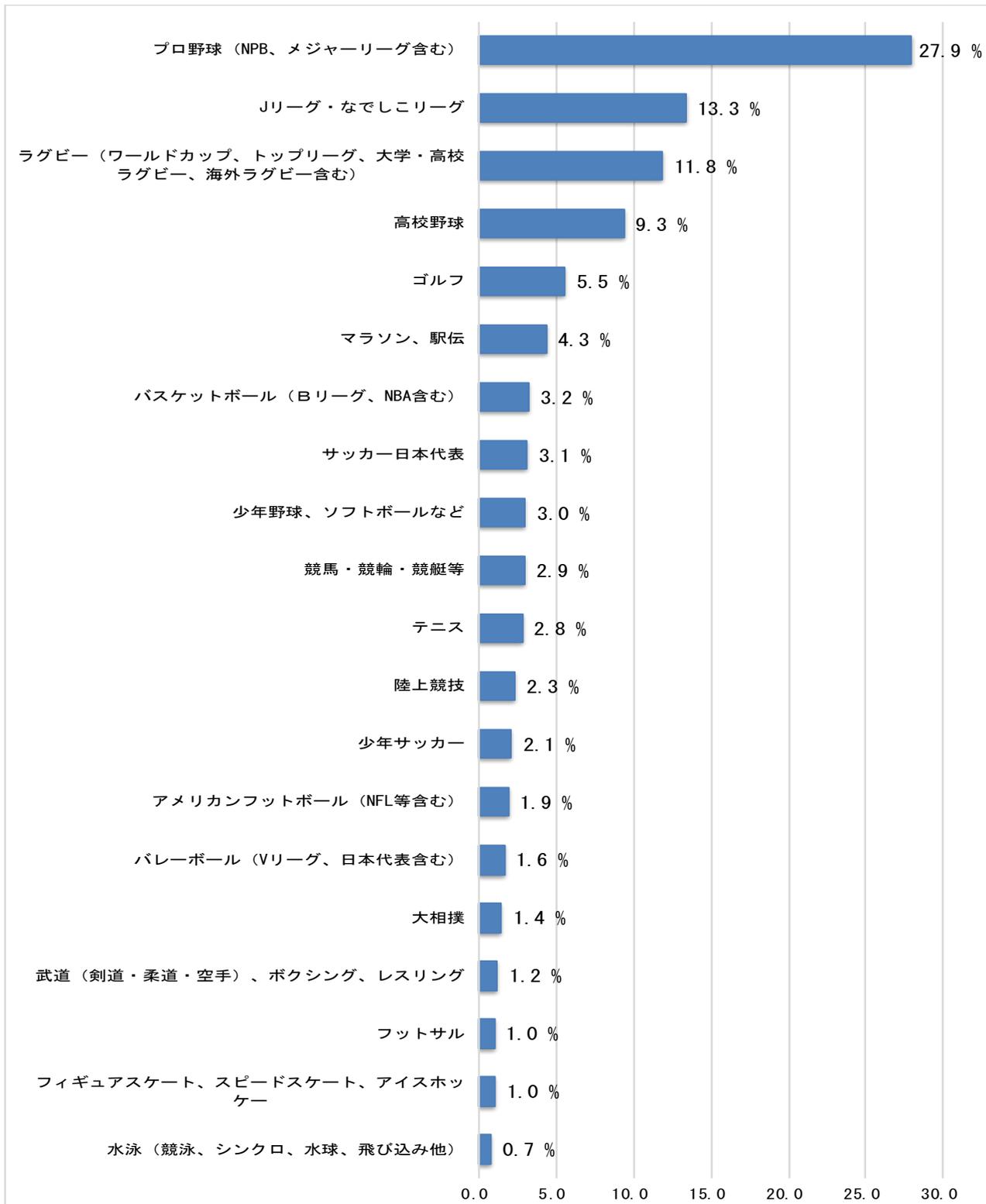


図9. この1年間に直接現地で観戦したスポーツ

(10) 1年間にテレビ・インターネット観戦したスポーツ

図10は、この1年間にテレビやインターネットで観戦したスポーツの上位20種目を示している(複数回答)。第1位「ラグビー」76.4% (n=1,433)、第2位「プロ野球」66.3% (n=1,244)、第3位「高校野球」59.9% (n=1,124)、第4位「サッカー日本代表」49.2% (n=922)、第5位「マラソン、駅伝」35.5% (n=665)となっている。

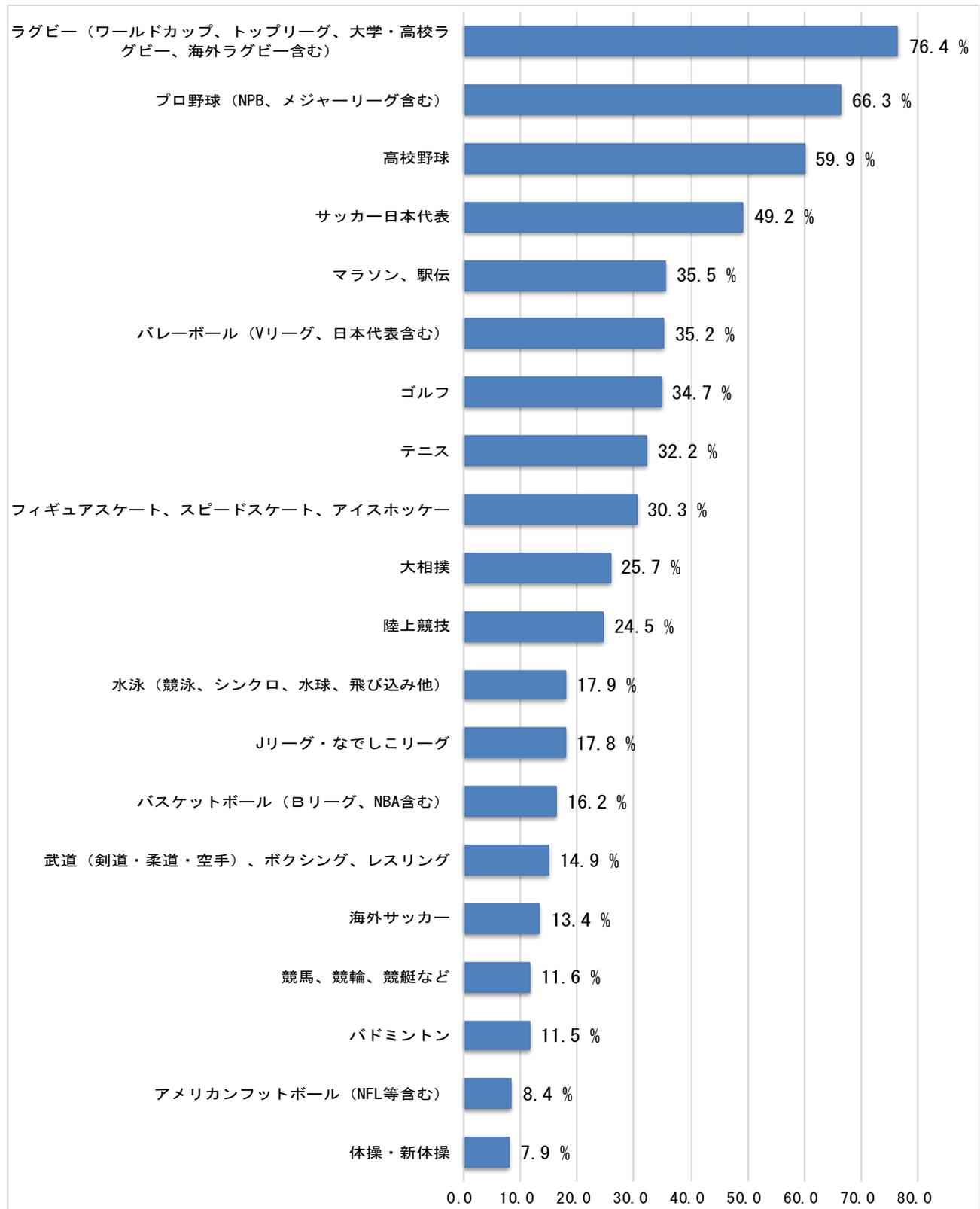


図10. この1年間にテレビ・インターネット観戦したスポーツ

(11) スポーツクラブ・同好会加入状況

図 11 は、スポーツクラブや同好会への加入状況を示している（複数回答）。「加入していない」が72.7%（n=1,363）で最も高い割合であった。第2位は「職場のクラブや同好会に加入している」11.4%（n=213）、第3位は「民間のスポーツクラブや同好会に加入している」10.9%（n=204）となっている。

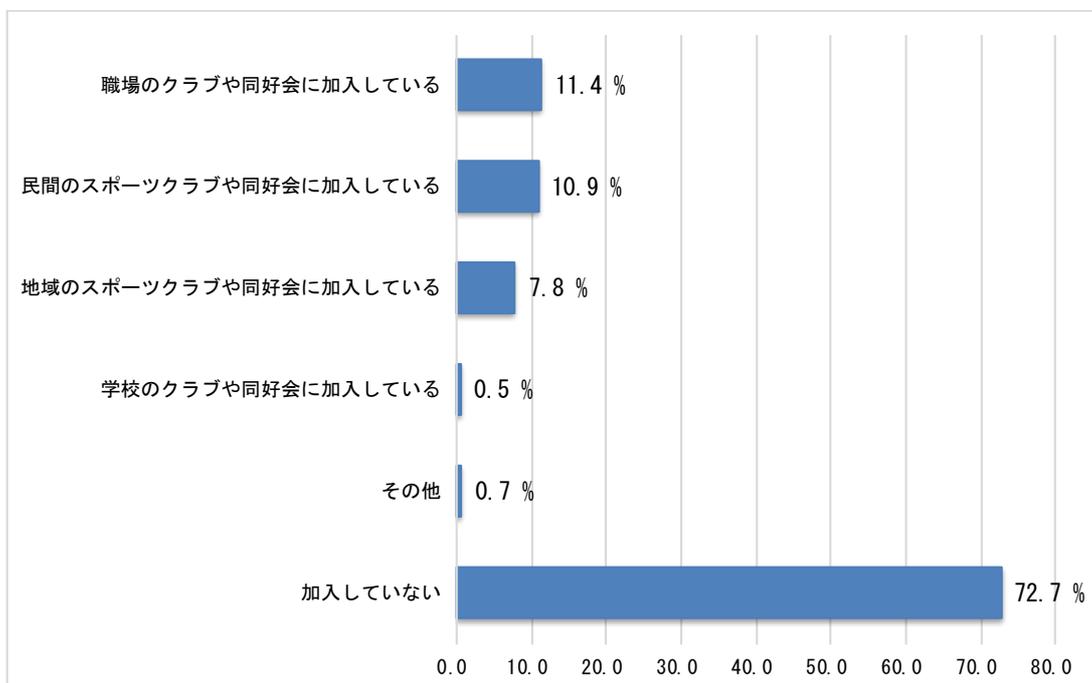


図 11. スポーツクラブ・同好会加入状況

(12) 運動・スポーツ実施時間帯

図 12 は、運動・スポーツを実施している時間帯についてたずねた結果を示している（複数回答）。最も高い割合を示したのは「休日・午前中（9:00～12:00）」の34.9%（n=655）であった。第2位は「平日・夜間（18:00～21:00）」30.1%（n=565）、第3位は「休日・昼間（12:00～15:00）」29.7%（n=556）となっている。

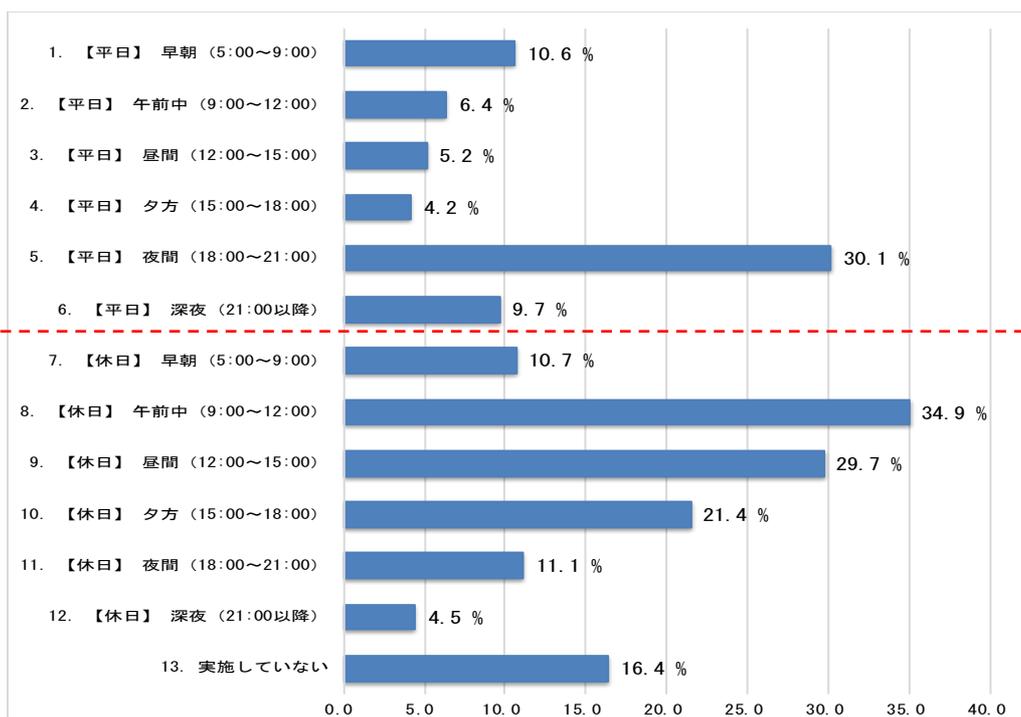


図 12. 運動・スポーツ実施時間帯

(13) 職場で実施している運動・スポーツ

図 13 は、職場において実施している運動・スポーツの内容についてたずねた結果である（複数回答）。最も高い割合を示したのは「実施していない」58.1%（n=1,090）であった。以下、「体操・ストレッチ」24.1%（n=451）、「ウォーキング」11.5%（n=215）、「階段利用促進運動」11.4%（n=213）の順となっている。

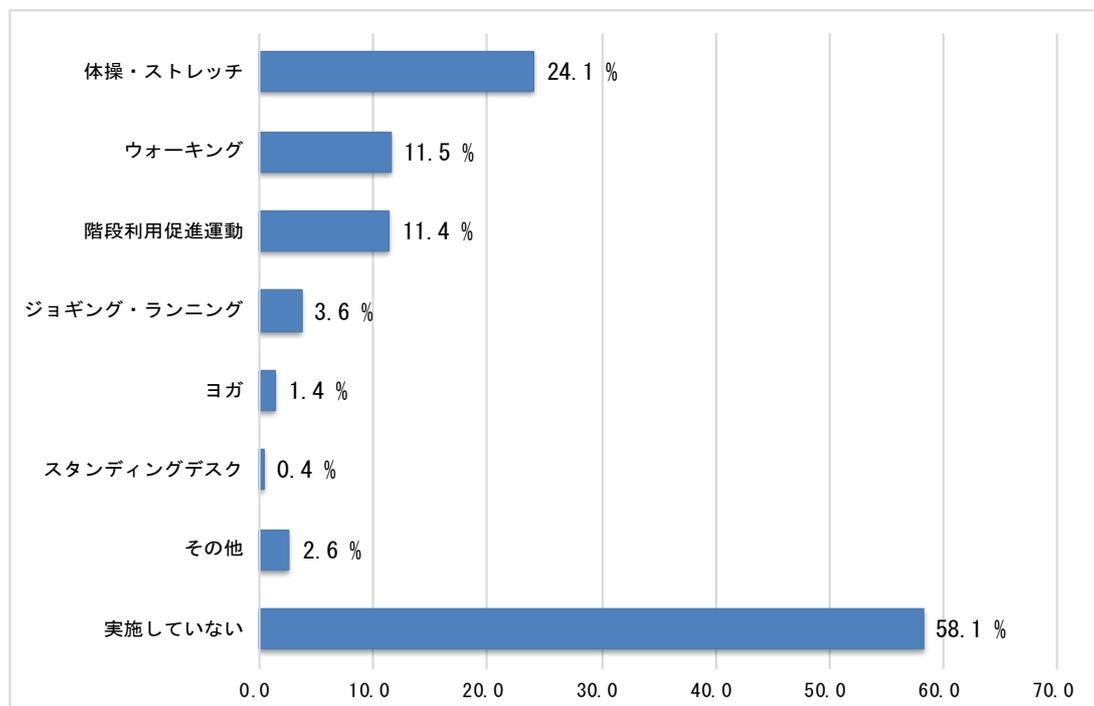


図 13. 職場で実施している運動・スポーツ

(14) 職場での運動・スポーツ実施時間帯

図 14 は、職場での運動・スポーツ実施時間帯についてたずねた結果である（複数回答）。「実施していない」が 62.5%（n=1,172）で最も高い割合を示した。以下、「早朝（5:00～9:00）」14.2%（n=267）、「昼間（12:00～15:00）」12.3%（n=231）、「午前中（9:00～12:00）」11.6%（n=218）の順となっている。

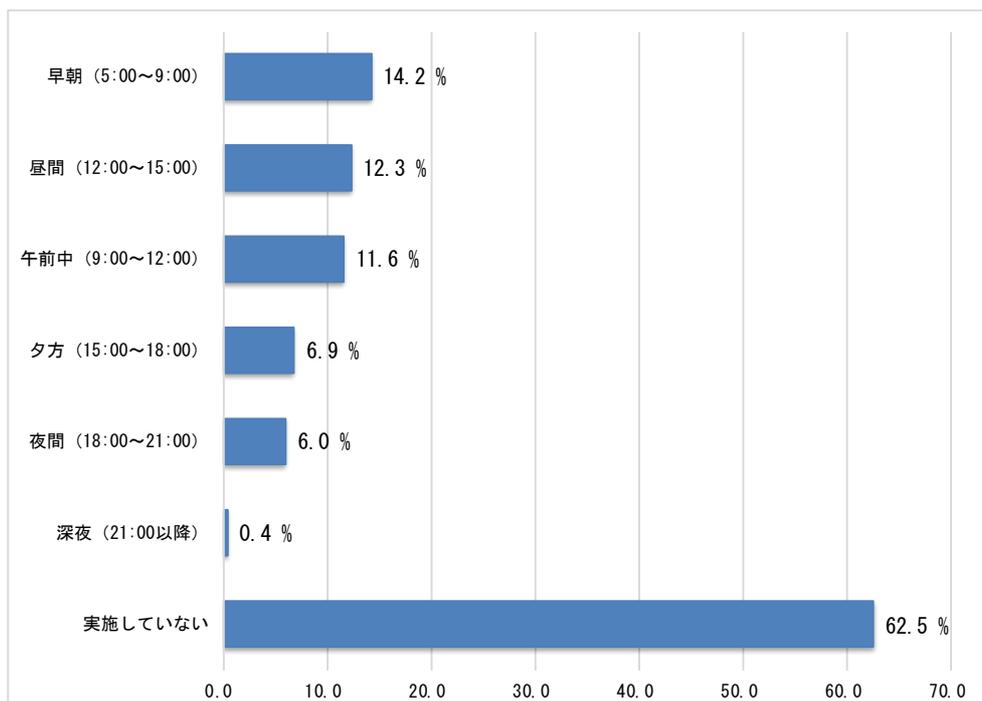


図 14. 職場での運動・スポーツ実施時間帯

(15) 現在の運動・スポーツ実施状況と今後の予定

図15は、現在の運動・スポーツ実施状況と今後の予定（運動・スポーツ行動変容）についてたずねた結果である。「現在、定期的（週1回以上）に運動やスポーツを実施しており、6カ月以上継続している」が37.9%（n=710）と最も高い割合を示した。以下、「現在、運動やスポーツをしているが、定期的ではない」27.1%（n=508）、「現在、運動やスポーツはしていないが、6カ月以内に始めようと思っている」16.0%（n=300）の順となっている。

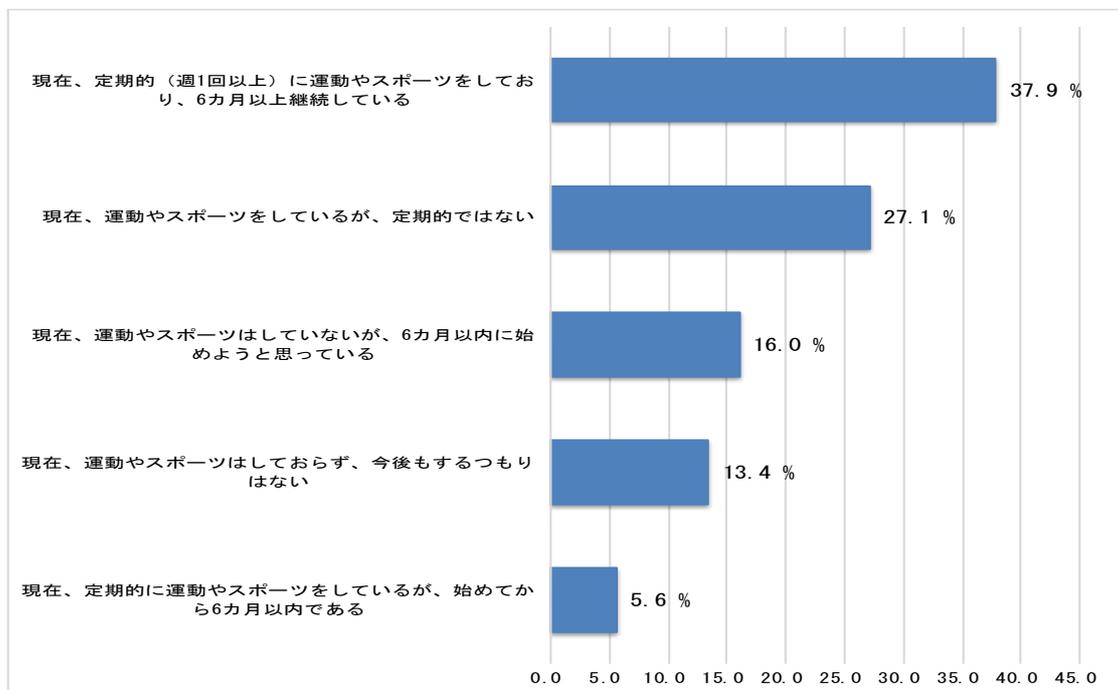


図15. 現在の運動・スポーツ実施状況と今後の予定

(16) 運動・スポーツボランティア活動

図16は、この1年間に運動・スポーツに関するボランティア活動を実施したかをたずねた結果である。「行っていない」が88.6%（n=1,623）で最も高い割合であった。以下、「イベントや大会で不定期に行った」が8.7%（n=164）、「日常的・定期的に行った」が4.7%（n=88）の順となっている。

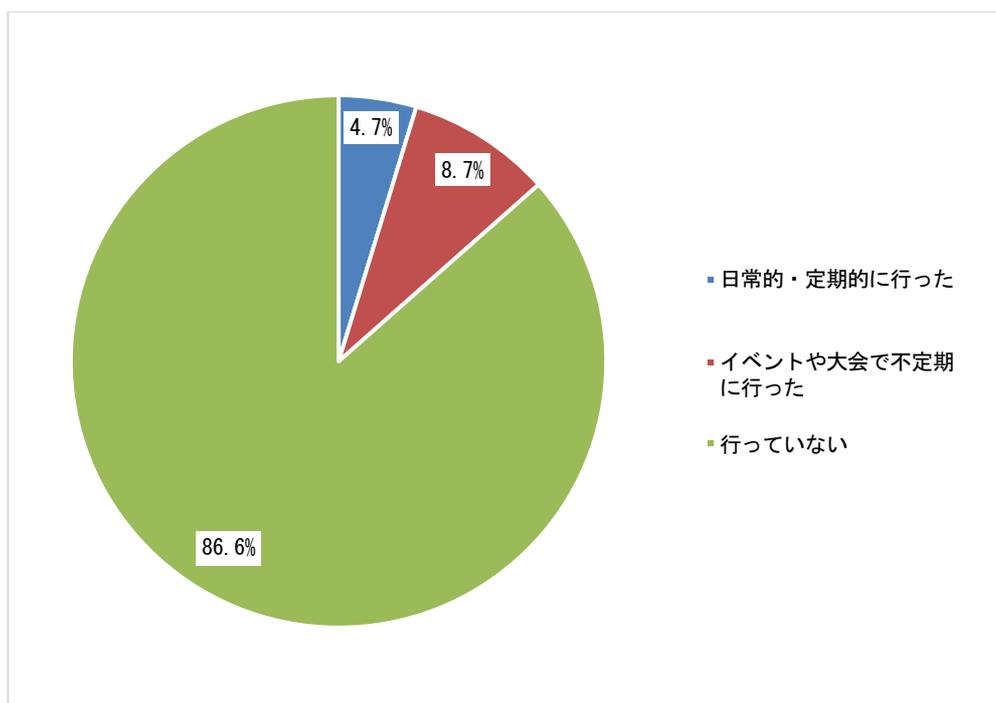


図16. この1年間の運動・スポーツボランティア活動

(17) 運動・スポーツボランティア内容

図 17 は、「(16) 運動・スポーツボランティア活動」で「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」と回答した人 (n=266) にその活動内容をたずねた結果である。「大会・イベントの運営や世話」が 51.6% (n=130) で最も高く、以下、「運動やスポーツの指導」35.3% (n=89)、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」25.0% (n=63) の順となっている。

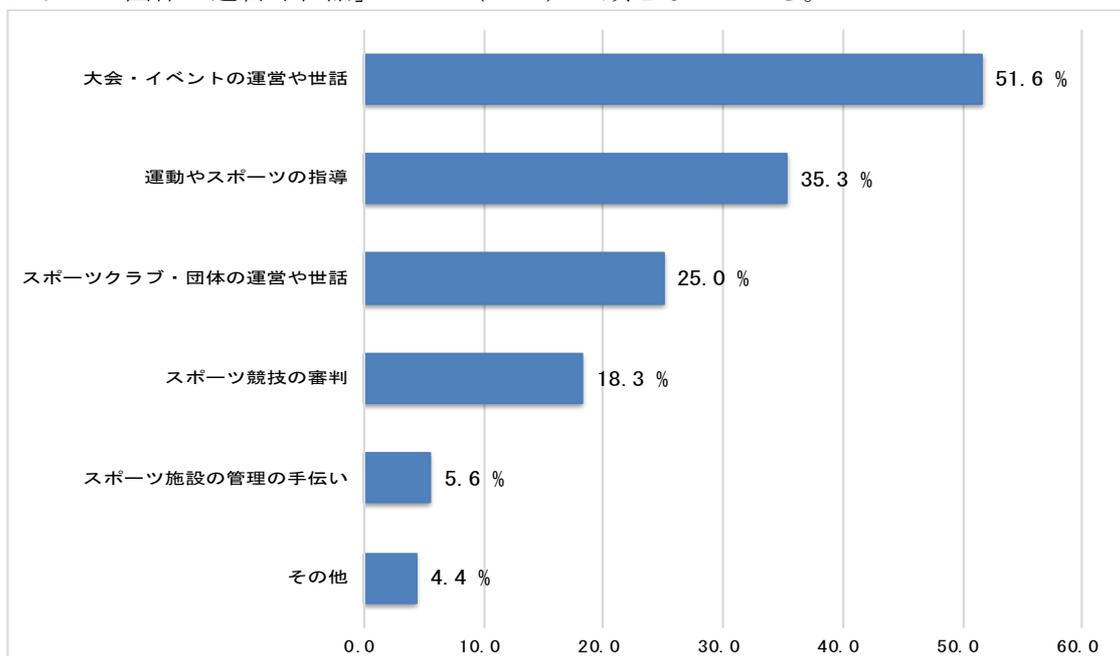


図 17. この1年間の運動・スポーツボランティア内容

(18) 運動・スポーツ実施希望時間帯

図 18 は、今後、運動・スポーツをさらに実施する場合の希望時間帯についてたずねた結果である(複数回答)。「休日・午前中 (9:00~12:00)」が 43.5% (n=816) で最も高い割合であった。以下、「平日・夜間 (18:00~21:00)」33.9% (n=635)、「休日・昼間 (12:00~15:00)」25.5% (n=478) の順となっている。

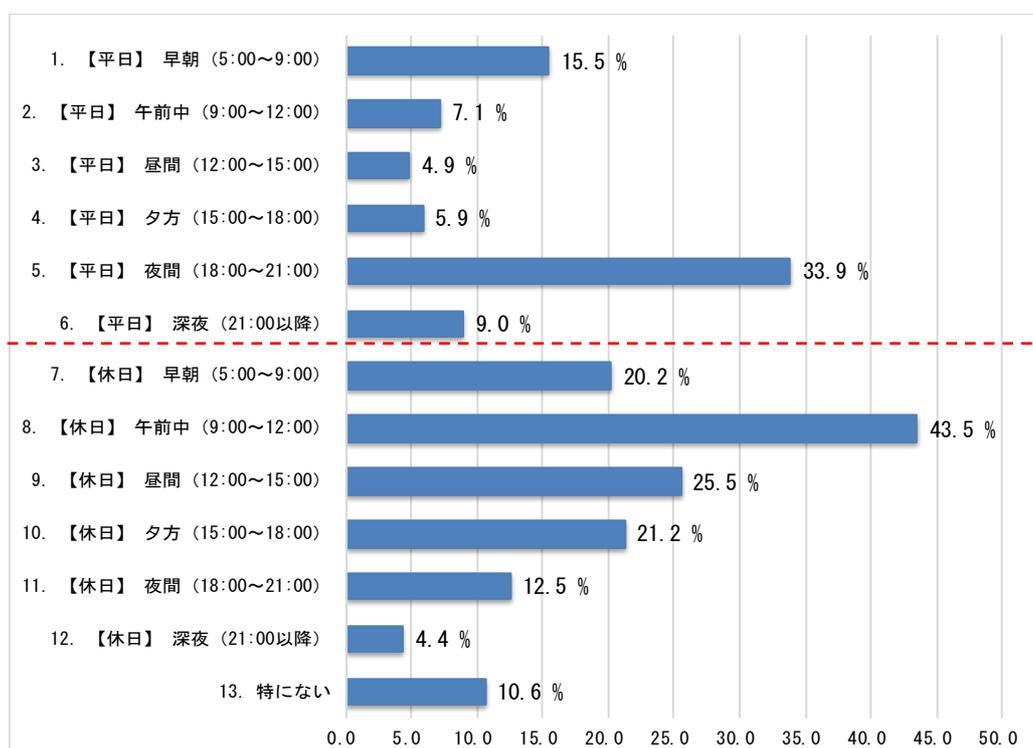


図 18. 運動・スポーツ実施希望時間帯

(19) 運動・スポーツ実施の促進要因

図19は、運動・スポーツ実施の促進要因を示している（複数回答）。「仕事にゆとりができれば」が48.8%（n=915）で最も高く、以下、「お金に余裕ができれば」34.6%（n=649）、「身近に施設や場所ができれば」28.8%（n=540）、「仲間ができれば」24.5%（n=460）、「家事にゆとりができれば」18.8%（n=353）の順となっている。

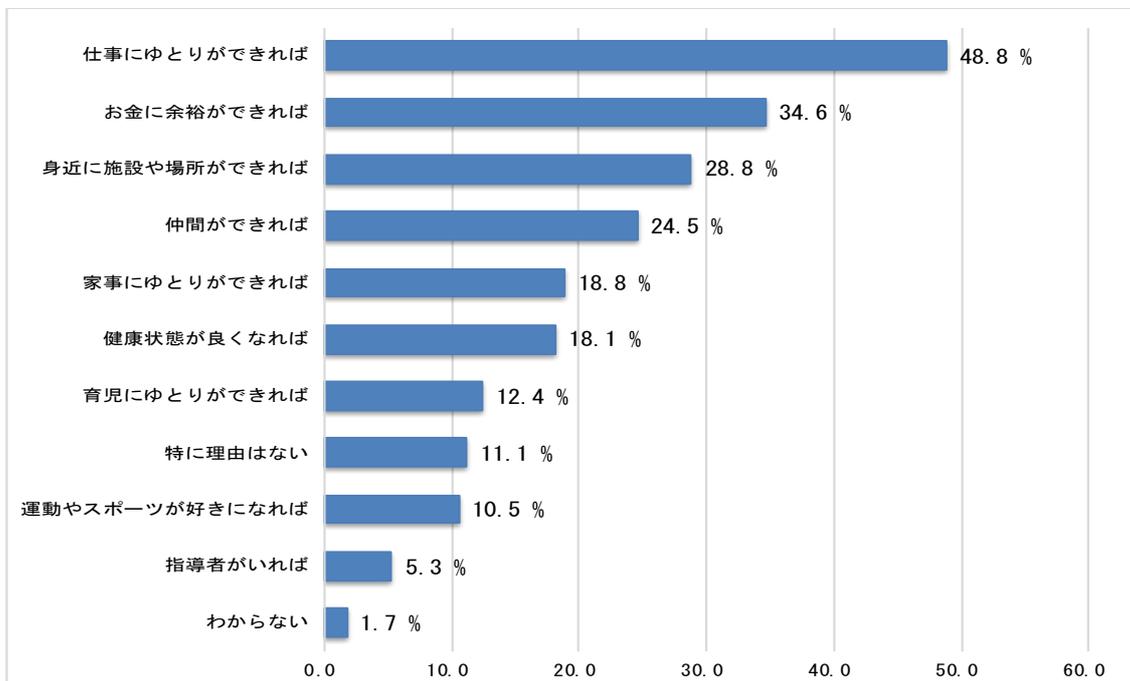


図19. 運動・スポーツ実施の促進要因

(20) 運動・スポーツ実施の阻害要因

図20は、運動・スポーツ実施の阻害要因を示している（複数回答）。「仕事が忙しいから」が45.8%（n=858）で最も高く、以下、「仕事で体が疲れているから」28.7%（n=539）、「お金に余裕がないから」26.5%（n=496）、「面倒くさいから」22.9%（n=429）、「家事が忙しいから」20.0%（n=375）の順となっている。

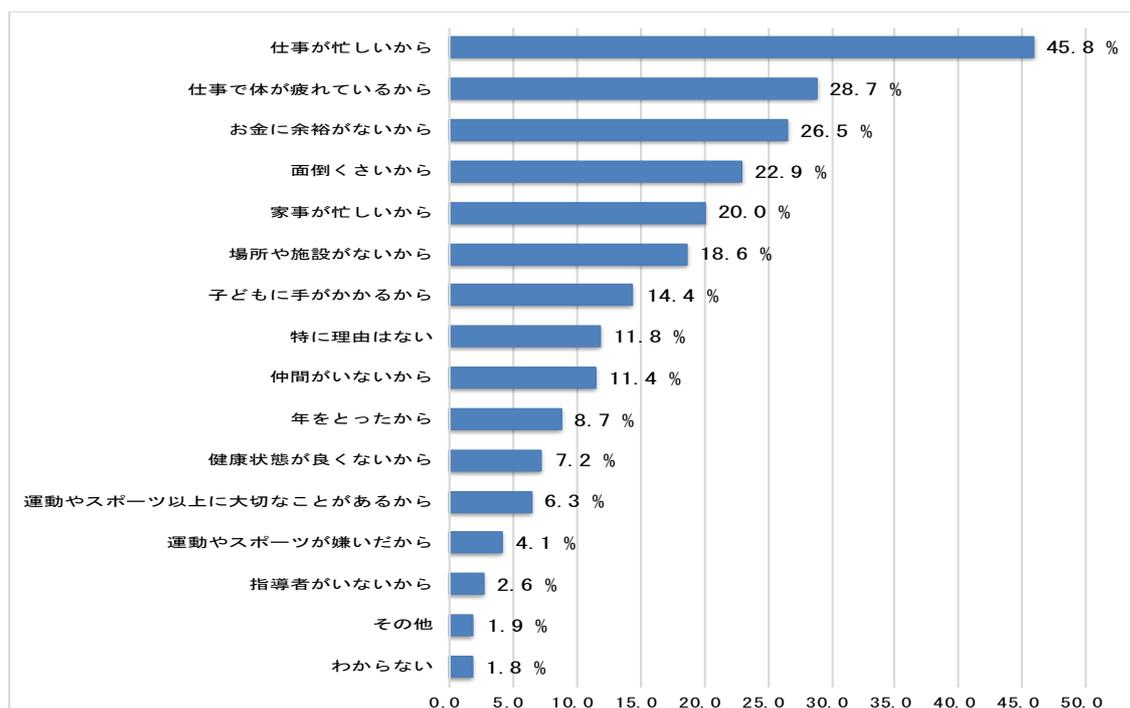


図20. 運動・スポーツ実施の阻害要因

(21) 今後、新たに始めてみたい運動・スポーツ

図 21 は、今後、新たに始めてみたい運動・スポーツの上位 20 種目を示している（複数回答）。第 1 位「トレーニング」22.2%（n=416）、第 2 位「ウォーキング」14.9%（n=280）、第 3 位「登山・ハイキング・オリエンテーリング」14.2%（n=267）、第 4 位「エアロビクス・ヨガ」12.2%（n=229）、第 5 位「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」11.7%（n=219）となっている。

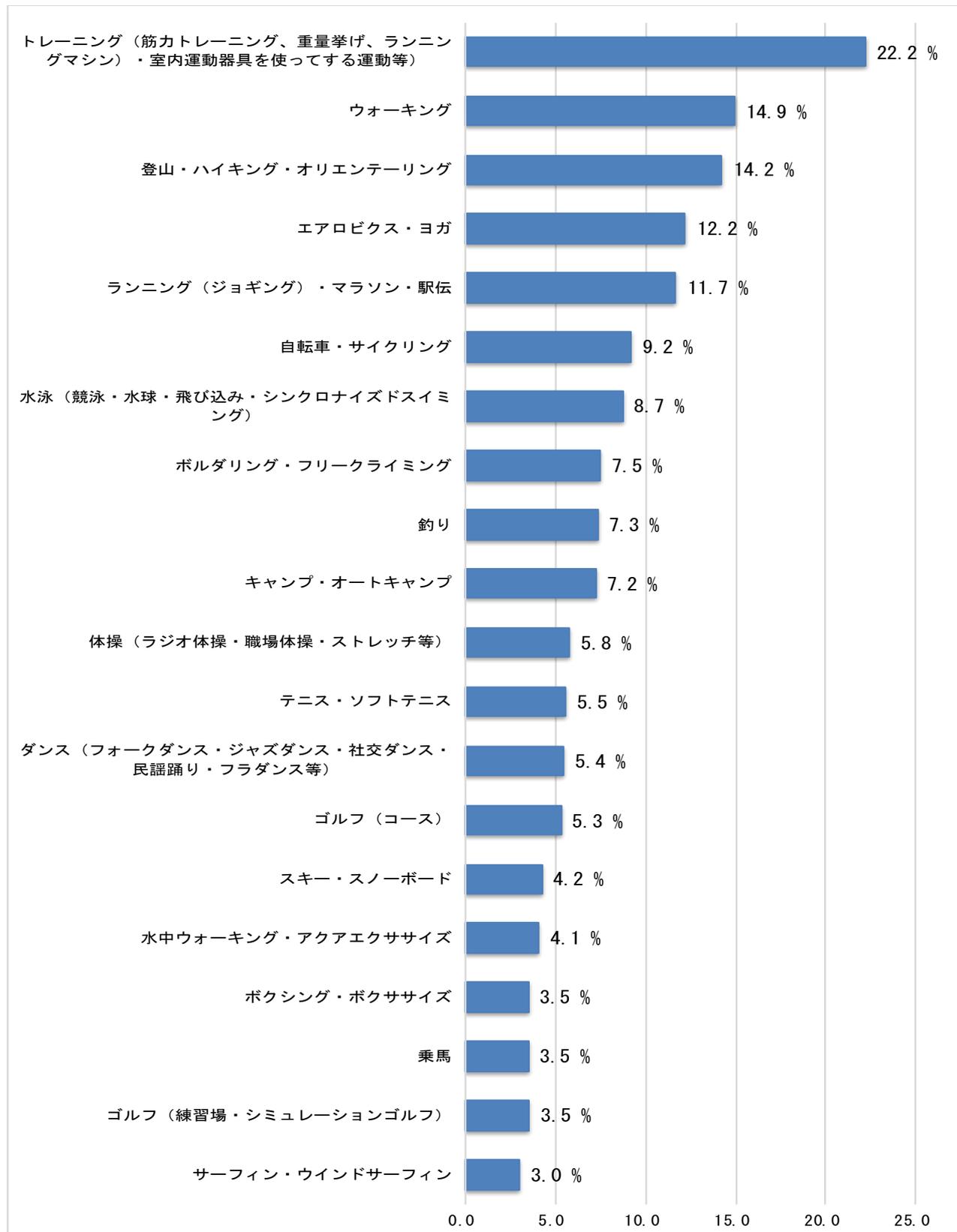


図 21. 今後、新たに始めてみたい運動・スポーツ

(22) 東京 2020 オリンピック・パラリンピックに対する関心

図 22 は、東京 2020 オリンピック・パラリンピックに対する関心をたずねた結果である。「関心がある」人は 72.3% (n=1,357) (「関心がある」35.1% (n=659) + 「まあ関心がある」37.2% (n=698)) となっている。

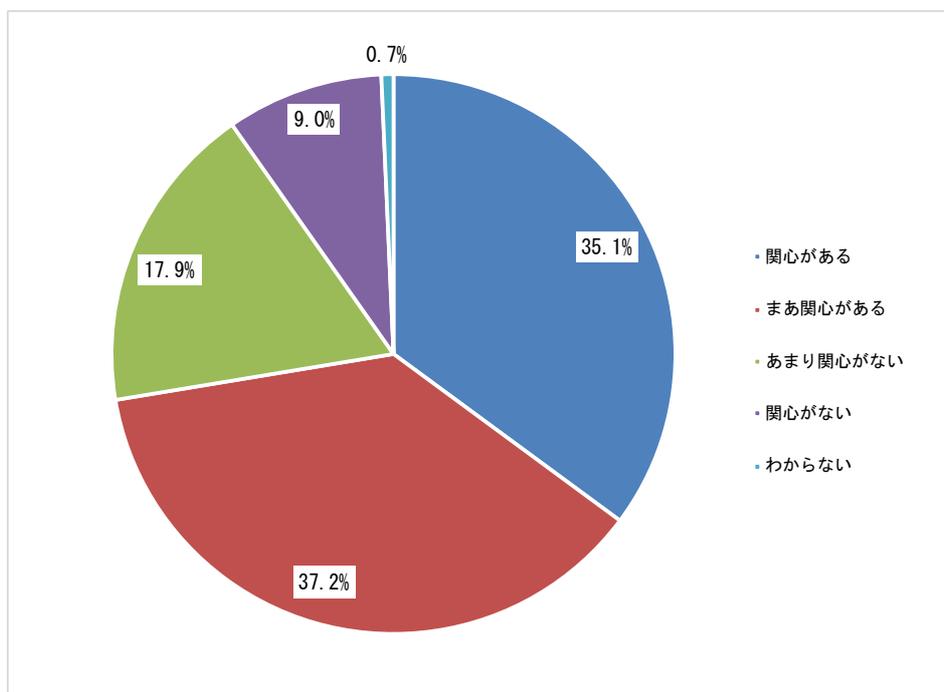


図 22. 東京 2020 オリンピック・パラリンピックに対する関心

(23) ワールドマスターズゲームズ 2021 関西に対する関心

図 23 は、ワールドマスターズゲームズ 2021 関西に対する関心をたずねた結果である。「関心がある」人は 17.3% (n=325) (「関心がある」5.8% (n=109) + 「まあ関心がある」11.5% (n=216)) となっている。また、「わからない」とする人が、22.7% (n=426) となっている。

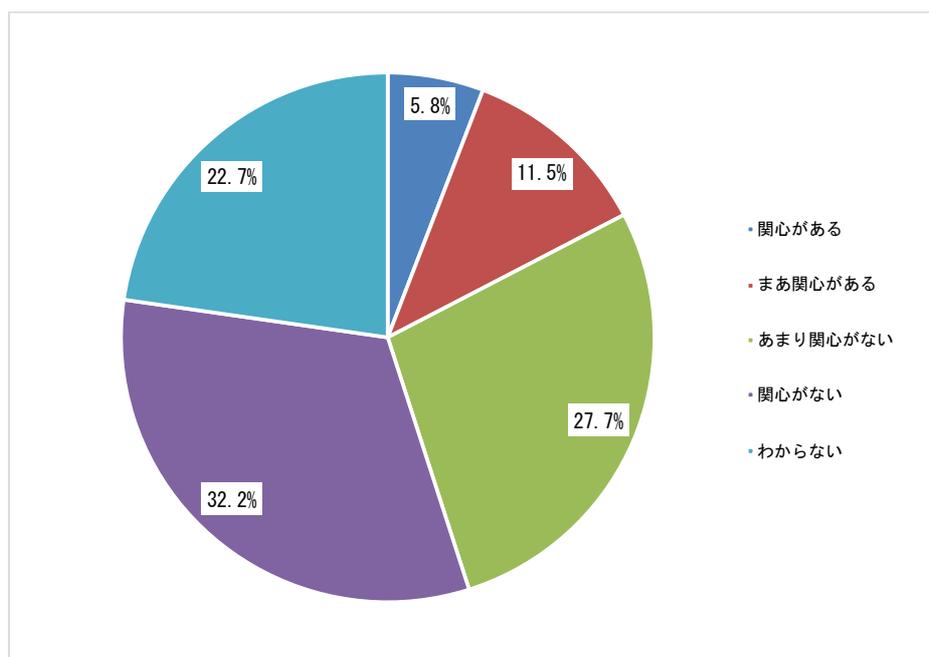


図 23. ワールドマスターズゲームズ 2021 関西に対する関心

(24) 神戸 2021 世界パラ陸上競技選手権大会に対する関心

図 24 は、神戸 2021 世界パラ陸上競技選手権大会に対する関心をたずねた結果である。「関心がある」人は 24.3% (n=456) (「関心がある」5.1% (n=95) + 「まあ関心がある」19.3% (n=361)) となっている。

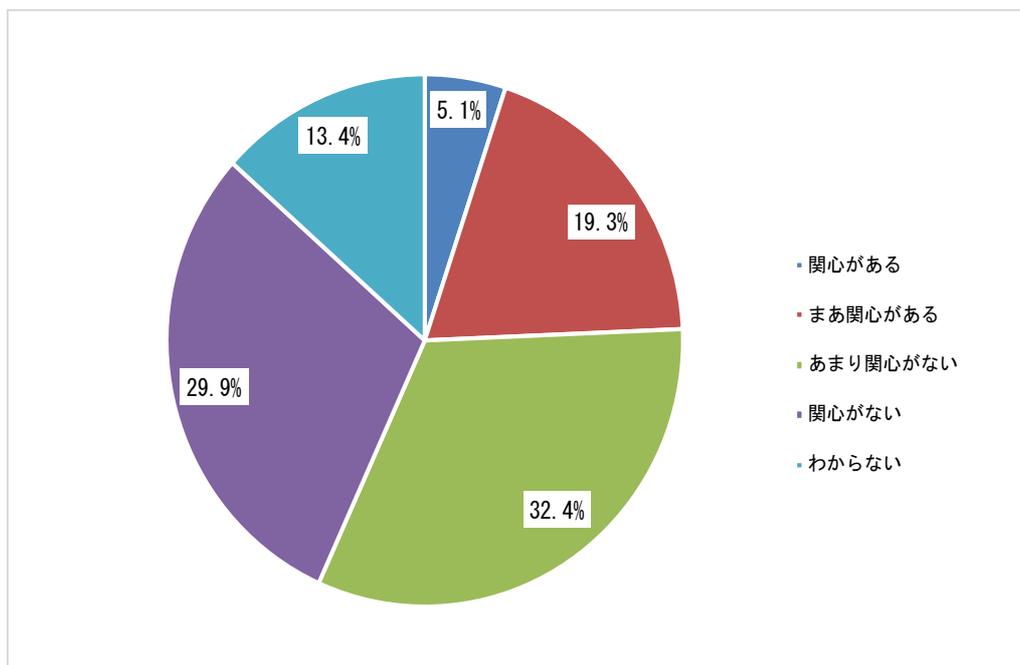


図 24. 神戸 2021 世界パラ陸上競技選手権大会に対する関心

(25) 障害者スポーツへの関わり

図 25 は、障害者スポーツへの関わりについてたずねた結果である（複数回答）。「テレビやラジオ、新聞などで、間接的に見たり、聞いたりしたことがある」62.4% (n=1,170) が最も高い割合であった。以下、「見たり、聞いたりすることがあまりない」33.3% (n=625)、「指導や介助、スポーツ大会スタッフなどに関わっている、または関わったことがある」3.2% (n=60) の順となっている。

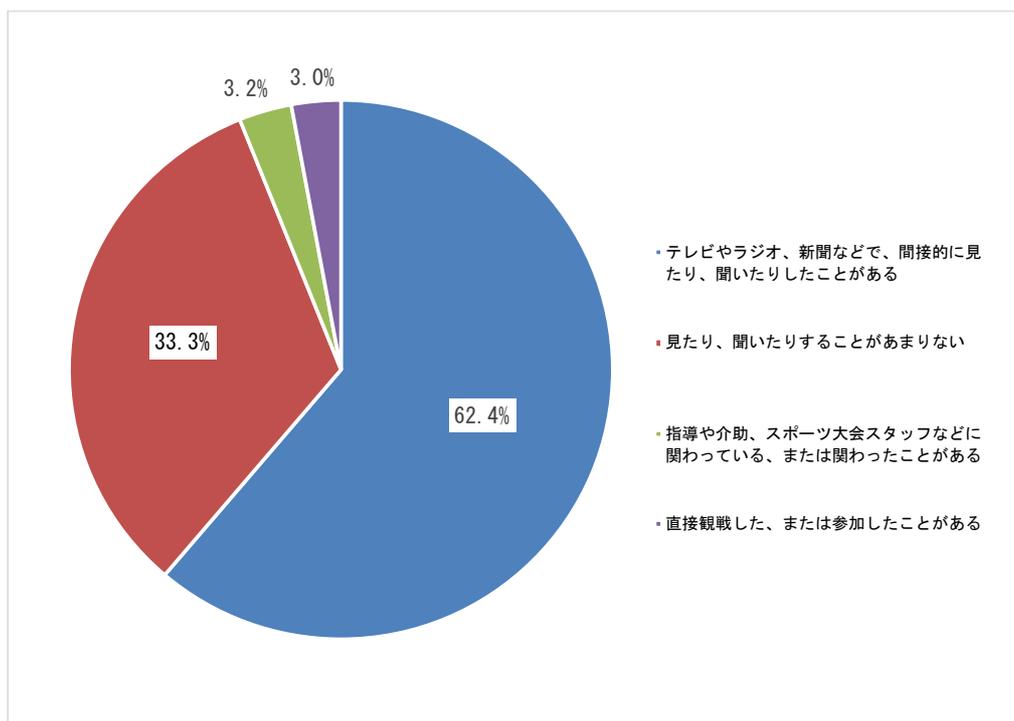


図 25. 障害者スポーツへの関わり

(26) 運動・スポーツの大切さ

図 26 は、自身にとっての運動・スポーツの大切さについてたずねた結果である。「大切である」としているのは 76.5% (n=1,434) (「大切である」41.8% (n=784) + 「まあ大切である」34.7% (n=650)) となっている。

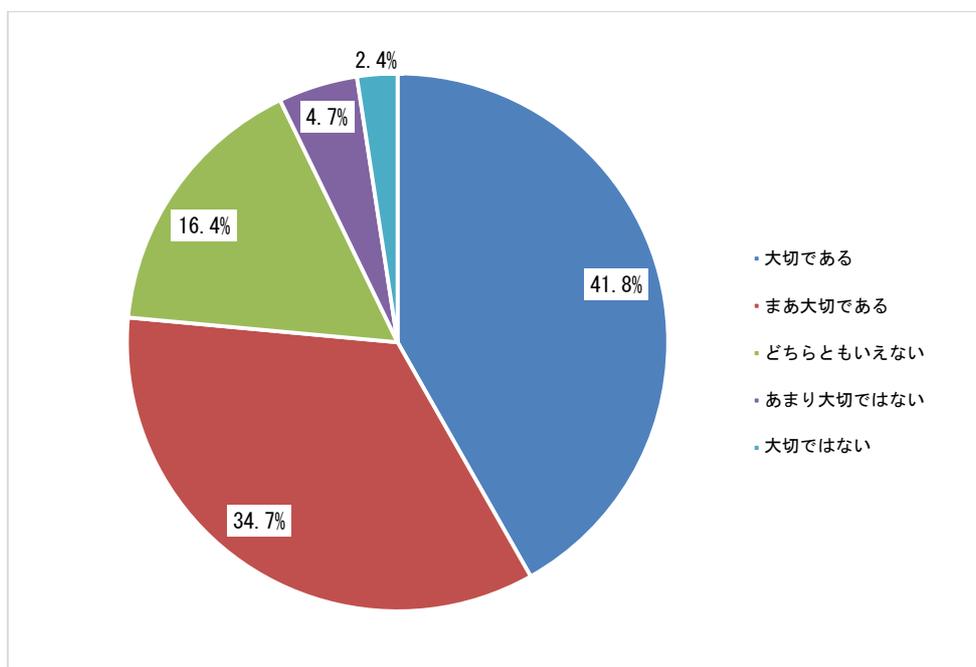


図 26. 運動・スポーツの大切さ

(27) 生活満足度

図 27 は、生活満足度についてたずねた結果である。「満足している」のは 61.2% (n=1,148) (「満足している」11.1% (n=208) + 「まあ満足している」50.1% (n=940)) となっている。

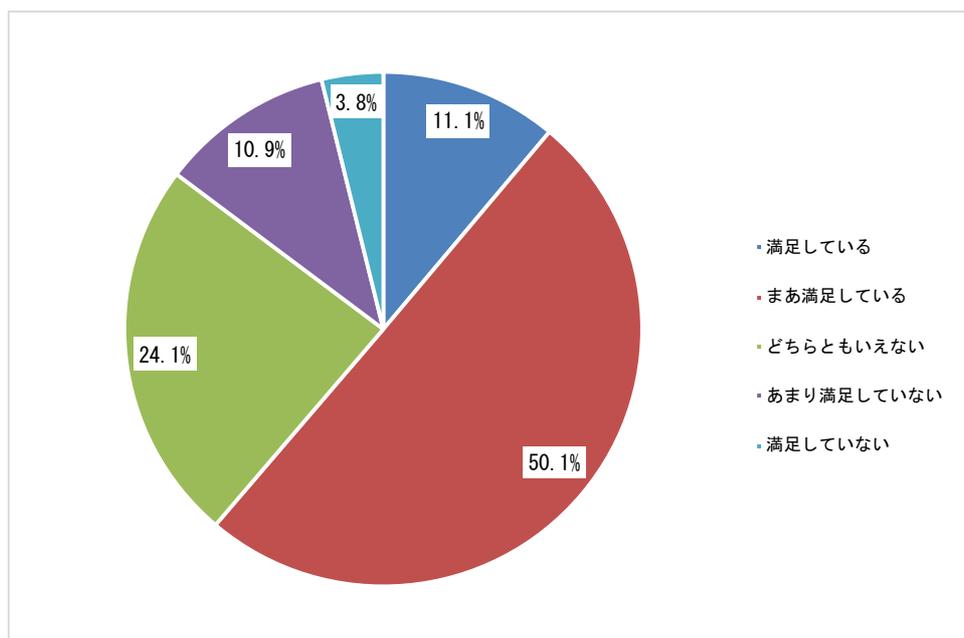


図 27. 生活満足度

スポーツ実施率・アクティブライフに関する実態調査2019
集計結果(速報版)

神戸商工会議所

(1) 調査概要

調査目的: 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」のための基礎資料とする。

調査期間: 2019年10月28日(月)～11月15日(金)

調査対象: 神戸市内の事業所に勤務する経営者、経営幹部、従業員等

回答人数: 70社 1,875人 ※2018年度 80社 2,365人

調査方法: WEBによるアンケート調査

調査リーダー: 伊藤克広 兵庫県立大学 国際商経学部 准教授

(神戸商工会議所 神戸スポーツ産業懇話会 世話人)

(2) 回答者属性

性別	N	%
単一回答		
1. 男性	1,254	66.9
2. 女性	621	33.1
全体	1,875	100.0

年齢別	N	%
単一回答		
1. ～19歳	7	0.4
2. 20～24歳	99	5.3
3. 25～29歳	206	11.0
4. 30～34歳	179	9.5
5. 35～39歳	220	11.7
6. 40～44歳	243	13.0
7. 45～49歳	284	15.1
8. 50～54歳	259	13.8
9. 55～59歳	225	12.0
10. 60～64歳	128	6.8
11. 65歳～	25	1.3
全体	1,875	100.0

年代別	N	%
単一回答		
1. 10代	7	0.4
2. 20代	305	16.3
3. 30代	399	21.3
4. 40代	527	28.1
5. 50代	484	25.8
6. 60代以上	153	8.2
全体	1,875	100.0

職位別		
単一回答	N	%
1. 経営者	17	0.9
2. 経営幹部	39	2.1
3. 管理職	486	25.9
4. 一般社員	1,138	60.7
5. その他	195	10.4
全体	1,875	100.0

婚姻状況		
単一回答	N	%
1. 独身	666	35.5
2. 既婚	1,209	64.5
全体	1,875	100.0

(3) 調査結果

【Q1】ご自身の健康について、どのように思いますか(該当するもの1つ)。

単一回答	N	%
1. 健康である	478	25.5
2. どちらかといえば、健康である	1,086	57.9
3. どちらかといえば、健康でない	228	12.2
4. 健康でない	63	3.4
5. わからない	20	1.1
全体	1,875	100.0

【Q1(統合)】健康状態について

単一回答	N	%
1. 健康である(「1. 健康である」+「2. どちらかといえば、健康である」)	1,564	83.4
2. 健康でない(「3. どちらかといえば、健康でない」+「4. 健康でない」)	291	15.5
3. わからない	20	1.1
全体	1,875	100.0

【Q2】ご自分の体力について、どのように感じていますか(該当するもの1つ)。

単一回答	N	%
1. 体力に自信がある	155	8.3
2. どちらかといえば、体力に自信がある	833	44.4
3. どちらかといえば、体力に不安がある	649	34.6
4. 体力に不安がある	190	10.1
5. わからない	48	2.6
全体	1,875	100.0

【Q2(統合)】ご自分の体力について		
単一回答	N	%
1. 自信がある (「1. 体力に自信がある」+「2. どちらかといえば、体力に自信がある」)	988	52.7
2. 不安がある (「3. どちらかといえば、体力に不安がある」+「4. 体力に不安がある」)	839	44.7
3. わからない	48	2.6
全体	1,875	100.0

【Q3】普段、運動不足を感じますか(該当するもの1つ)。		
単一回答	N	%
1. 大いに感じる	696	37.1
2. ある程度感じる	763	40.7
3. あまり感じない	288	15.4
4. ほとんど(全く)感じない	117	6.2
5. わからない	11	0.6
全体	1,875	100.0

【Q3(統合)】運動不足について		
単一回答	N	%
1. 感じる(「1. 大いに感じる」+「2. ある程度感じる」)	1,459	77.8
2. 感じない(「3. あまり感じない」+「4. ほとんど(全く)感じない」)	405	21.6
3. わからない	11	0.6
全体	1,875	100.0

【Q4】この1年間に、運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日ぐらいになりますか(該当するもの1つ)。		
単一回答	N	%
1. 週に5日以上(年251日以上)	81	4.3
2. 週に3日以上(年151日～250日)	169	9.0
3. 週に2日以上(年101日～150日)	217	11.6
4. 週に1日以上(年51日～100日)	369	19.7
5. 月に1～3日(年12日～50日)	444	23.7
6. 3カ月に1～2日(年4日～11日)	189	10.1
7. 年に1～3日	184	9.8
8. 運動やスポーツはしなかった	186	9.9
9. わからない	36	1.9
全体	1,875	100.0

【Q4(統合)】週1日以上スポーツ実施率		
単一回答	N	%
1. 週に1日以上	836	44.6
2. 週に1日未満	817	43.6
3. 運動しなかった・わからない	222	11.8
全体	1,875	100.0

【Q5】この1週間に、運動やスポーツを実施した時間は、合計してどのくらいになりますか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 150分以上	410	21.9
2. 100分～149分	211	11.3
3. 60分～99分	279	14.9
4. 30分～59分	226	12.1
5. 30分未満	233	12.4
6. 運動やスポーツはしなかった	475	25.3
7. わからない	41	2.2
全体	1,875	100.0

【Q5(統合)】アクティブライフについて		
単一回答	N	%
1. ACTIVE(150分以上)	410	21.9
2. FAIRLY ACTIVE(週30分～149分)	716	38.2
3. INACTIVE(30分未満)	233	12.4
4. 運動しなかった・わからない	516	27.5
全体	1,875	100.0

【Q6】この1年間に、運動やスポーツを実施したのは、どのような理由からですか（該当するものすべて）。		
複数回答	N	%
1. 健康のため	837	44.6
2. 体力維持・増進のため	682	36.4
3. 筋力維持・増進のため	448	23.9
4. 楽しみ、気晴らしのため	836	44.6
5. 運動不足を感じるため	527	28.1
6. 精神の修養や訓練のため	97	5.2
7. 自己の記録や能力を向上させるため	173	9.2
8. 家族とのふれあいのため	207	11.0
9. 友人・仲間との交流のため	447	23.8
10. 美容のため	86	4.6
11. 肥満解消・ダイエットのため	479	25.5
12. わからない	117	6.2
13. その他	126	6.7
全体	1,875	100.0

【Q7】この1年間に、どこで運動やスポーツを実施しましたか(該当するものすべて)。 複数回答	N	%
1. 公共体育・スポーツ施設	518	27.6
2. 学校体育施設	94	5.0
3. 民間商業インドア施設	342	18.2
4. 民間商業アウトドア施設(レジャープール、スキー場等)	326	17.4
5. 職場・企業保有のスポーツ施設	118	6.3
6. 自宅・自宅敷地内	362	19.3
7. 公園	413	22.0
8. 公民館	9	0.5
9. 空き地	29	1.5
10. 道路	495	26.4
11. 山岳・森林・海・湖・川等の自然環境	336	17.9
12. わからない	94	5.0
13. その他	117	6.2
全体	1,875	100.0

【Q8】この1年間に、どのような運動やスポーツを実施しましたか (該当するものすべて)。 複数回答	N	%
1. 器械体操・新体操・トランポリン	17	0.9
2. エアロビクス・ヨガ	133	7.1
3. 体操(ラジオ体操・職場体操・ストレッチ等)	336	17.9
4. トレーニング(筋力トレーニング、重量挙げ、ランニングマシン)・室内運動器具を使って する運動等)	459	24.5
5. ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)	34	1.8
6. ウォーキング	763	40.7
7. ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	465	24.8
8. 陸上競技	18	1.0
9. 水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング)	134	7.1
10. 水中ウォーキング・アクアエクササイズ	36	1.9
11. スキー・スノーボード	106	5.7
12. アイススケート・アイスホッケー・カーリング	16	0.9
13. 登山・ハイキング・オリエンテーリング	232	12.4
14. ボルダリング・フリークライミング	31	1.7
15. キャンプ・オートキャンプ	81	4.3
16. ボート・漕艇(レガッタ)・カヌー・カヤック	21	1.1
17. ヨット・水上スキー・ウェイクボード・水上バイク	4	0.2
18. スクーバダイビング・スキンドайビング	21	1.1
19. サーフィン・ウインドサーフィン	13	0.7
20. 釣り	110	5.9
21. 野球(硬式・軟式等)・ソフトボール・キャッチボール	151	8.1
22. テニス・ソフトテニス	134	7.1
23. バドミントン	68	3.6
24. 卓球(ラージボール含む)	77	4.1
25. ゴルフ(コース)	350	18.7
26. ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	300	16.0
27. グラウンドゴルフ・バターゴルフ等	13	0.7
28. バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール	53	2.8
29. バスケットボール	50	2.7
30. サッカー・フットサル	137	7.3
31. ラグビー・アメリカンフットボール	31	1.7
32. ボウリング	174	9.3
33. レクリエーションスポーツ(フライングディスク・ベタンク・綱引き・ダーツ等)	34	1.8
34. ボクシング・ボクササイズ	17	0.9
35. 柔道・剣道・空手・なぎなた・弓道	26	1.4
36. 自転車・サイクリング	149	7.9
37. トライアスロン	3	0.2
38. 乗馬	7	0.4
39. 運動やスポーツはしなかった	106	5.7
40. わからない	62	3.3
41. 障害者スポーツ(競技名をご記入ください)	4	0.2
全体	1,875	100.0

【Q9】この1年間に、どのようなスポーツを直接現地で観戦しましたか(該当するものすべて)。 複数回答	N	%
1. プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	523	27.9
2. 高校野球	175	9.3
3. 少年野球、ソフトボールなど	56	3.0
4. サッカー日本代表	58	3.1
5. Jリーグ・なでしこリーグ	250	13.3
6. 海外サッカー	9	0.5
7. 少年サッカー	39	2.1
8. フットサル	18	1.0
9. ラグビー(ワールドカップ、トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含む)	222	11.8
10. アメリカンフットボール(NFL等含む)	35	1.9
11. バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	30	1.6
12. バスケットボール(Bリーグ、NBA含む)	60	3.2
13. 大相撲	27	1.4
14. テニス	52	2.8
15. バドミントン	9	0.5
16. ゴルフ	104	5.5
17. 体操・新体操	9	0.5
18. 水泳(競泳、シンクロ、水球、飛び込み他)	14	0.7
19. マラソン、駅伝	81	4.3
20. 陸上競技	43	2.3
21. 武道(剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	22	1.2
22. 自転車競技(競輪を除く)、スケートボード等	5	0.3
23. ヨット、ボート、カヌー、サーフィン等マリンスポーツ	10	0.5
24. スキー、スノーボード	5	0.3
25. フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	19	1.0
26. 競馬・競輪・競艇等	55	2.9
27. 障害者スポーツ(車いすバスケットボール、車いすテニス等)	7	0.4
28. 観戦しなかった	797	42.5
29. その他	49	2.6
全体	1,875	100.0

【Q10】この1年間に、どのようなスポーツをテレビやインターネットで観戦しましたか(該当するものすべて)。		
複数回答	N	%
1. プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	1,244	66.3
2. 高校野球	1,124	59.9
3. 少年野球、ソフトボールなど	50	2.7
4. サッカー日本代表	922	49.2
5. Jリーグ・なでしこリーグ	333	17.8
6. 海外サッカー	251	13.4
7. 少年サッカー	21	1.1
8. フットサル	19	1.0
9. ラグビー(ワールドカップ、トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含む)	1,433	76.4
10. アメリカンフットボール(NFL等含む)	157	8.4
11. バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	660	35.2
12. バスケットボール(Bリーグ、NBA含む)	304	16.2
13. 大相撲	482	25.7
14. テニス	603	32.2
15. バドミントン	216	11.5
16. ゴルフ	650	34.7
17. 体操・新体操	149	7.9
18. 水泳(競泳、シンクロ、水球、飛び込み他)	336	17.9
19. マラソン、駅伝	665	35.5
20. 陸上競技	460	24.5
21. 武道(剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	279	14.9
22. 自転車競技(競輪を除く)、スケートボード等	46	2.5
23. ヨット、ボート、カヌー、サーフィン等マリンスポーツ	30	1.6
24. スキー、スノーボード	115	6.1
25. フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	569	30.3
26. 競馬、競輪、競艇など	217	11.6
27. 障害者スポーツ(車いすバスケットボール、車いすテニス等)	26	1.4
28. 観戦しなかった	127	6.8
29. その他	37	2.0
全体	1,875	100.0

【Q11】現在、スポーツクラブや同好会に加入していますか(該当するものすべて)。		
複数回答	N	%
1. 職場のクラブや同好会に加入している	213	11.4
2. 地域のスポーツクラブや同好会に加入している	147	7.8
3. 民間のスポーツクラブや同好会に加入している	204	10.9
4. 学校のクラブや同好会に加入している	10	0.5
5. 加入していない	1,363	72.7
6. その他	13	0.7
全体	1,875	100.0

【資料3】

【Q12】あなたが主に運動やスポーツを実施している時間帯を教えてください(該当するものすべて)。 複数回答	N	%
1.【平日】早朝(5:00～9:00)	199	10.6
2.【平日】午前中(9:00～12:00)	120	6.4
3.【平日】昼間(12:00～15:00)	97	5.2
4.【平日】夕方(15:00～18:00)	79	4.2
5.【平日】夜間(18:00～21:00)	565	30.1
6.【平日】深夜(21:00以降)	181	9.7
7.【休日】早朝(5:00～9:00)	200	10.7
8.【休日】午前中(9:00～12:00)	655	34.9
9.【休日】昼間(12:00～15:00)	556	29.7
10.【休日】夕方(15:00～18:00)	402	21.4
11.【休日】夜間(18:00～21:00)	209	11.1
12.【休日】深夜(21:00以降)	84	4.5
13.実施していない	307	16.4
全体	1,875	100.0

【Q13】あなたが職場で実施している運動やスポーツの内容を教えてください(該当するものすべて)。 複数回答	N	%
1.体操・ストレッチ	451	24.1
2.ウォーキング	215	11.5
3.ジョギング・ランニング	68	3.6
4.階段利用促進運動	213	11.4
5.ヨガ	26	1.4
6.スタンディングデスク	7	0.4
7.実施していない	1,090	58.1
8.その他	49	2.6
全体	1,875	100.0

【Q14】あなたが職場で運動やスポーツを実施している時間帯を教えてください(該当するものすべて)。 複数回答	N	%
1.早朝(5:00～9:00)	267	14.2
2.午前中(9:00～12:00)	218	11.6
3.昼間(12:00～15:00)	231	12.3
4.夕方(15:00～18:00)	129	6.9
5.夜間(18:00～21:00)	113	6.0
6.深夜(21:00以降)	8	0.4
7.実施していない	1,172	62.5
全体	1,875	100.0

【Q15】運動やスポーツについて、現在の実施状況と今後の予定について教えてください (該当するもの1つ)。		
単一回答	N	%
1. 現在、定期的(週1回以上)に運動やスポーツをしており、6カ月以上継続している	710	37.9
2. 現在、定期的に運動やスポーツをしているが、始めてから6カ月以内である	105	5.6
3. 現在、運動やスポーツをしているが、定期的ではない	508	27.1
4. 現在、運動やスポーツはしていないが、6カ月以内に始めようと思っている	300	16.0
5. 現在、運動やスポーツはしておらず、今後もするつもりはない	252	13.4
全体	1,875	100.0

【Q16】この1年間に、スポーツの指導やスポーツ大会の運営、スポーツクラブの手伝いなど、運動やスポーツに関するボランティア活動を行いましたか(該当するもの1つ)。		
単一回答	N	%
1. 日常的・定期的に行った →Q17へ	88	4.7
2. イベントや大会で不定期に行った →Q17へ	164	8.7
3. 行っていない →Q18へ	1,623	86.6
全体	1,875	100.0

【Q17】<Q16で(「1. 日常的・定期的に行った」、「2. イベント・大会で不定期に行った」)を回答した方> そのボランティア活動は、具体的にどのような内容ですか(該当するものすべて)。		
複数回答	N	%
1. 運動やスポーツの指導	89	35.3
2. スポーツ競技の審判	46	18.3
3. スポーツクラブ・団体の運営や世話	63	25.0
4. スポーツ施設の管理の手伝い	14	5.6
5. 大会・イベントの運営や世話	130	51.6
6. その他	11	4.4
全体	252	100.0

【Q18】日常生活において、今後、運動やスポーツをさらに実施する場合、どの時間帯が良いですか(該当するものすべて)。		
複数回答	N	%
1. 【平日】早朝(5:00～9:00)	290	15.5
2. 【平日】午前中(9:00～12:00)	134	7.1
3. 【平日】昼間(12:00～15:00)	91	4.9
4. 【平日】夕方(15:00～18:00)	110	5.9
5. 【平日】夜間(18:00～21:00)	635	33.9
6. 【平日】深夜(21:00以降)	168	9.0
7. 【休日】早朝(5:00～9:00)	379	20.2
8. 【休日】午前中(9:00～12:00)	816	43.5
9. 【休日】昼間(12:00～15:00)	478	25.5
10. 【休日】夕方(15:00～18:00)	398	21.2
11. 【休日】夜間(18:00～21:00)	235	12.5
12. 【休日】深夜(21:00以降)	82	4.4
13. 特にない	199	10.6
全体	1,875	100.0

【Q19】あなたにとって、運動やスポーツを実施する上での促進要因は何ですか(該当するものすべて)。 複数回答	N	%
1. 仕事にゆとりができれば	915	48.8
2. 家事にゆとりができれば	353	18.8
3. 育児にゆとりができれば	232	12.4
4. 健康状態が良くなれば	339	18.1
5. 身近に施設や場所ができれば	540	28.8
6. 仲間ができれば	460	24.5
7. 指導者がいれば	99	5.3
8. お金に余裕ができれば	649	34.6
9. 運動やスポーツが好きになれば	197	10.5
10. 特に理由はない	209	11.1
11. わからない	32	1.7
全体	1,875	100.0

【Q20】あなたにとって、運動やスポーツを実施する上での阻害要因は何ですか(該当するものすべて)。 複数回答	N	%
1. 仕事が忙しいから	858	45.8
2. 家事が忙しいから	375	20.0
3. 子どもに手がかかるから	270	14.4
4. 健康状態が良くないから	135	7.2
5. 年をとったから	163	8.7
6. 場所や施設がないから	348	18.6
7. 仲間がないから	214	11.4
8. 指導者がいないから	49	2.6
9. お金に余裕がないから	496	26.5
10. 運動やスポーツが嫌いだから	77	4.1
11. 面倒くさいから	429	22.9
12. 運動やスポーツ以上に大切なことがあるから	119	6.3
13. 仕事で体が疲れているから	539	28.7
14. 特に理由はない	221	11.8
15. わからない	33	1.8
16. その他	35	1.9
全体	1,875	100.0

【Q21】今後、新たに始めてみたい運動やスポーツがあれば、3つまで選択してください。		
複数回答	N	%
1. 器械体操・新体操・トランポリン	41	2.2
2. エアロビクス・ヨガ	229	12.2
3. 体操(ラジオ体操・職場体操・ストレッチ等)	108	5.8
4. トレーニング(筋力トレーニング、重量挙げ、ランニングマシン)・室内運動器具を使って する運動等)	416	22.2
5. ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)	102	5.4
6. ウォーキング	280	14.9
7. ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	219	11.7
8. 陸上競技	12	0.6
9. 水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング)	163	8.7
10. 水中ウォーキング・アクアエクササイズ	76	4.1
11. スキー・スノーボード	79	4.2
12. アイススケート・アイスホッケー・カーリング	12	0.6
13. 登山・ハイキング・オリエンテーリング	267	14.2
14. ボルダリング・フリークライミング	140	7.5
15. キャンプ・オートキャンプ	135	7.2
16. ボート・漕艇(レガッタ)・カヌー・カヤック	13	0.7
17. ヨット・水上スキー・ウェイクボード・水上バイク	18	1.0
18. スクーバダイビング・スキンドайビング	41	2.2
19. サーフィン・ウインドサーフィン	56	3.0
20. 釣り	137	7.3
21. 野球(硬式・軟式等)・ソフトボール・キャッチボール	52	2.8
22. テニス・ソフトテニス	104	5.5
23. バドミントン	52	2.8
24. 卓球(ラージボール含む)	46	2.5
25. ゴルフ(コース)	99	5.3
26. ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	66	3.5
27. グラウンドゴルフ・バターゴルフ等	6	0.3
28. バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール	23	1.2
29. バスケットボール	44	2.3
30. サッカー・フットサル	33	1.8
31. ラグビー・アメリカンフットボール	25	1.3
32. ボウリング	42	2.2
33. レクリエーションスポーツ(フライングディスク・ベタンク・綱引き・ダーツ等)	5	0.3
34. ボクシング・ボクササイズ	65	3.5
35. 柔道・剣道・空手・なぎなた・弓道	44	2.3
36. 自転車・サイクリング	172	9.2
37. トライアスロン	23	1.2
38. 乗馬	65	3.5
39. わからない	34	1.8
40. 特にない	283	15.1
41. 障害者スポーツ(競技名をご記入ください)	4	0.2
全体	1,875	100.0

【Q22】東京2020オリンピック・パラリンピックにどの程度関心がありますか(該当するもの1つ)。 単一回答	N	%
1. 関心がある	659	35.1
2. まあ関心がある	698	37.2
3. あまり関心がない	336	17.9
4. 関心がない	169	9.0
5. わからない	13	0.7
全体	1,875	100.0

【Q22(統合)】東京2020オリンピック・パラリンピックについて 単一回答	N	%
1. 関心がある(「1. 関心がある」+「2. まあ関心がある」)	1,357	72.4
2. 関心がない(「3. あまり関心がない」+「4. 関心がない」)	505	26.9
3. わからない	13	0.7
全体	1,875	100.0

【Q23】ワールドマスターズゲームズ2021関西にどの程度関心がありますか(該当するもの1つ)。 単一回答	N	%
1. 関心がある	109	5.8
2. まあ関心がある	216	11.5
3. あまり関心がない	520	27.7
4. 関心がない	604	32.2
5. わからない	426	22.7
全体	1,875	100.0

【Q23(統合)】WMG2021関西について 単一回答	N	%
1. 関心がある(「1. 関心がある」+「2. まあ関心がある」)	325	17.3
2. 関心がない(「3. あまり関心がない」+「4. 関心がない」)	1,124	59.9
3. わからない	426	22.7
全体	1,875	100.0

【Q24】神戸2021世界パラ陸上競技世界選手権大会にどの程度関心がありますか(該当するもの1つ)。 単一回答	N	%
1. 関心がある	95	5.1
2. まあ関心がある	361	19.3
3. あまり関心がない	608	32.4
4. 関心がない	560	29.9
5. わからない	251	13.4
全体	1,875	100.0

【Q24(統合)】神戸2021世界パラ陸上競技世界選手権大会について		
単一回答	N	%
1. 関心がある(「1. 関心がある」+「2. まあ関心がある」)	456	24.3
2. 関心がない(「3. あまり関心がない」+「4. 関心がない」)	1,168	62.3
3. わからない	251	13.4
全体	1,875	100.0

【Q25】障害者スポーツについて、どの程度関わりがありますか(該当するものすべて)。		
複数回答	N	%
1. 直接観戦した、または参加したことがある	56	3.0
2. 指導や介助、スポーツ大会スタッフなどに関わっている、または関わったことがある	60	3.2
3. テレビやラジオ、新聞などで、間接的に見たり、聞いたりしたことがある	1,170	62.4
4. 見たり、聞いたりすることがあまりない	625	33.3
全体	1,875	100.0

【Q26】ご自身にとって、運動やスポーツは大切なものですか(該当するもの1つ)。		
単一回答	N	%
1. 大切である	784	41.8
2. まあ大切である	650	34.7
3. どちらともいえない	307	16.4
4. あまり大切ではない	89	4.7
5. 大切ではない	45	2.4
全体	1,875	100.0

【Q26(統合)】運動・スポーツの大切さについて		
単一回答	N	%
1. 大切である(「1. 大切である」+「2. まあ大切である」)	1,434	76.5
2. 大切ではない(「3. どちらともいえない」+「4. あまり大切ではない」)	134	7.1
3. どちらともいえない	307	16.4
全体	1,875	100.0

【Q27】あなたは普段の日常生活に、どの程度満足していますか(該当するもの1つ)。		
単一回答	N	%
1. 満足している	208	11.1
2. まあ満足している	940	50.1
3. どちらともいえない	451	24.1
4. あまり満足していない	204	10.9
5. 満足していない	72	3.8
全体	1,875	100.0

【Q27(統合)】日常生活の満足度について	N	%
単一回答		
1. 満足している(「1. 満足している」+「2. まあ満足している」)	1,148	61.2
2. 満足していない(「4. あまり満足していない」+「5. 満足していない」)	276	14.7
3. どちらともいえない	451	24.1
全体	1,875	100.0

【Q28】この1週間で、どのくらいの頻度で野菜を食べましたか(該当するもの1つ)。	N	%
単一回答		
1. ほぼ毎日	1,317	70.2
2. 2日に1回(3日程度)	309	16.5
3. 3～4日に1回(2日程度)	156	8.3
4. 5～6日に1回(1日程度)	23	1.2
5. あまり食べなかった	60	3.2
6. わからない	10	0.5
全体	1,875	100.0

【Q29】この1週間で、どのくらいの頻度で果物を食べましたか(該当するもの1つ)。	N	%
単一回答		
1. ほぼ毎日	408	21.8
2. 2日に1回(3日程度)	278	14.8
3. 3～4日に1回(2日程度)	347	18.5
4. 5～6日に1回(1日程度)	293	15.6
5. あまり食べなかった	536	28.6
6. わからない	13	0.7
全体	1,875	100.0