



スポーツ実施率・アクティブライフ に関する実態調査2022

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：2022年10月24日（月）～11月11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：606名
- 方 法：WEBによるアンケート調査



属性

回答者属性

		N	%
性別	男性	428	70.6
	女性	178	29.4
年齢	～19歳	2	0.3
	20～24歳	16	2.6
	25～29歳	46	7.6
	30～34歳	55	9.1
	35～39歳	65	10.7
	40～44歳	76	12.5
	45～49歳	64	10.1
	50～54歳	120	19.8
	55～59歳	83	13.7
	60～64歳	67	11
	65歳～	12	1.2
年代	10代	2	0.3
	20代	62	10.2
	30代	120	19.8
	40代	140	23.1
	50代	203	33.5
	60代以上	79	13
職位	経営者	9	1.5
	経営幹部	13	2.1
	管理職	188	31
	一般社員	335	55.3
	その他	61	10.1
全体		606	100





運動・スポーツ実施日数

Q1.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

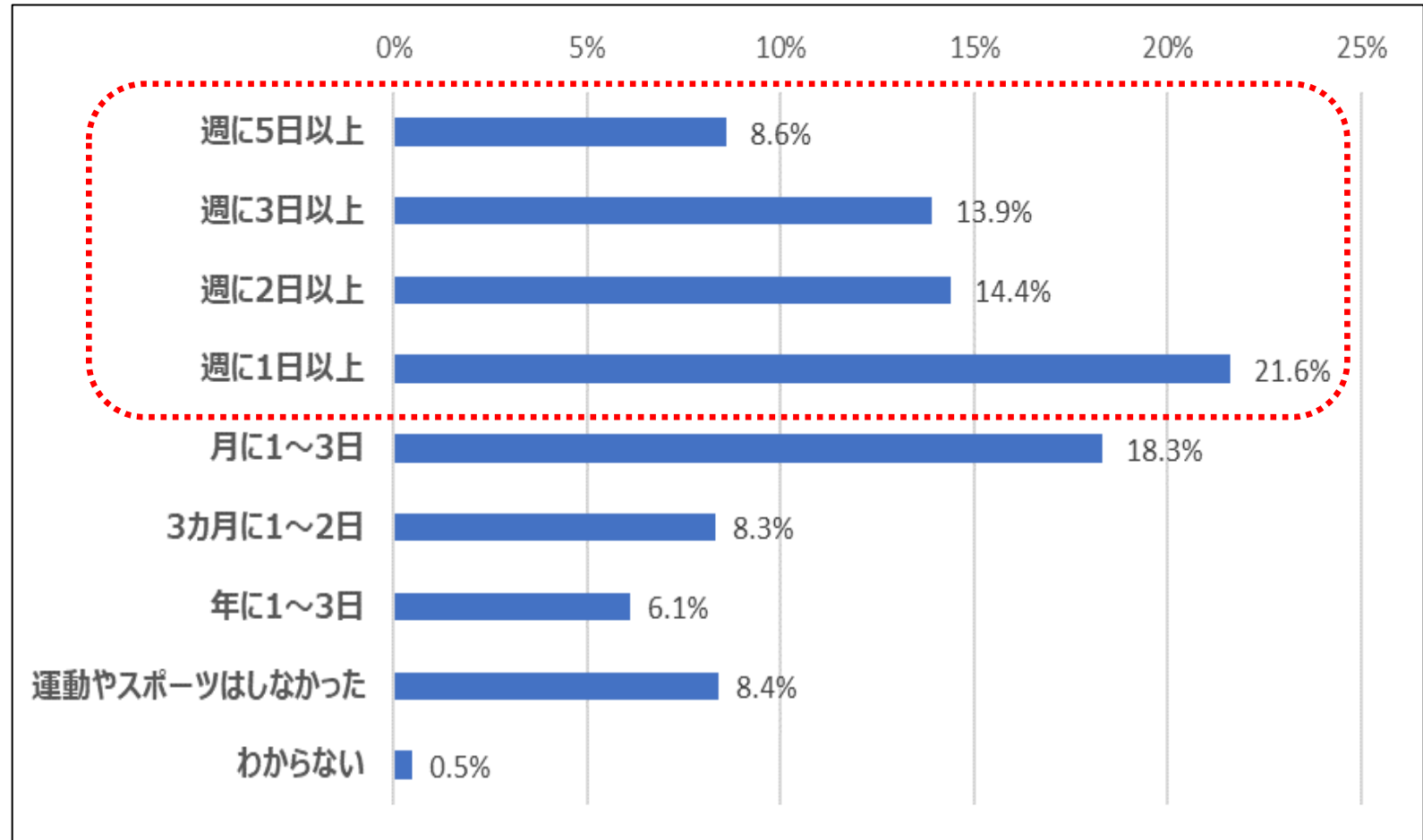
週1日以上は**58.4%**

(2018年度41.8%、2019年度44.6%、
2020年度49.8%、2021年度50.6%)

第1位 「週に1日以上」**21.6%**

第2位 「月に1～3日」 **18.3%**

第3位 「週に2日以上」 **14.4%**





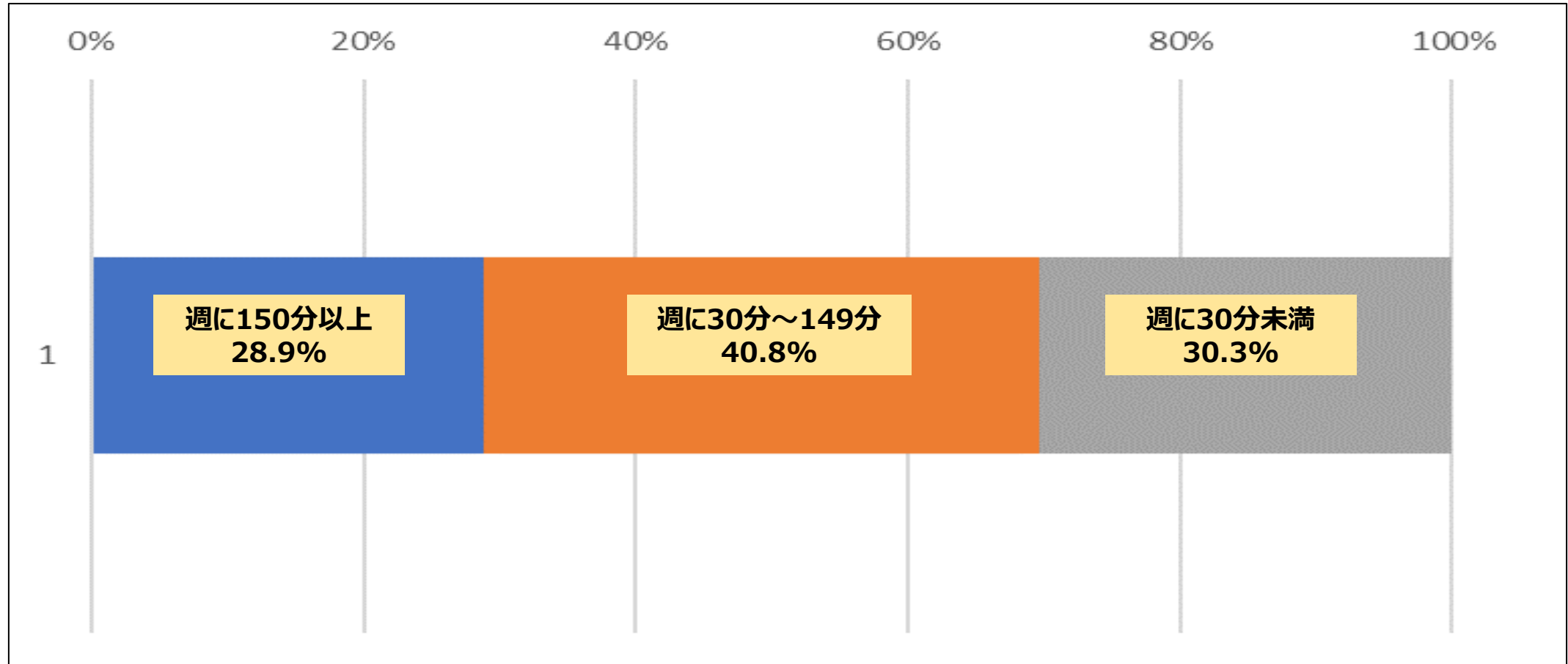
運動・スポーツ実施時間1

Q2.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

Active
(活発)

Fairly Active
(やや活発)

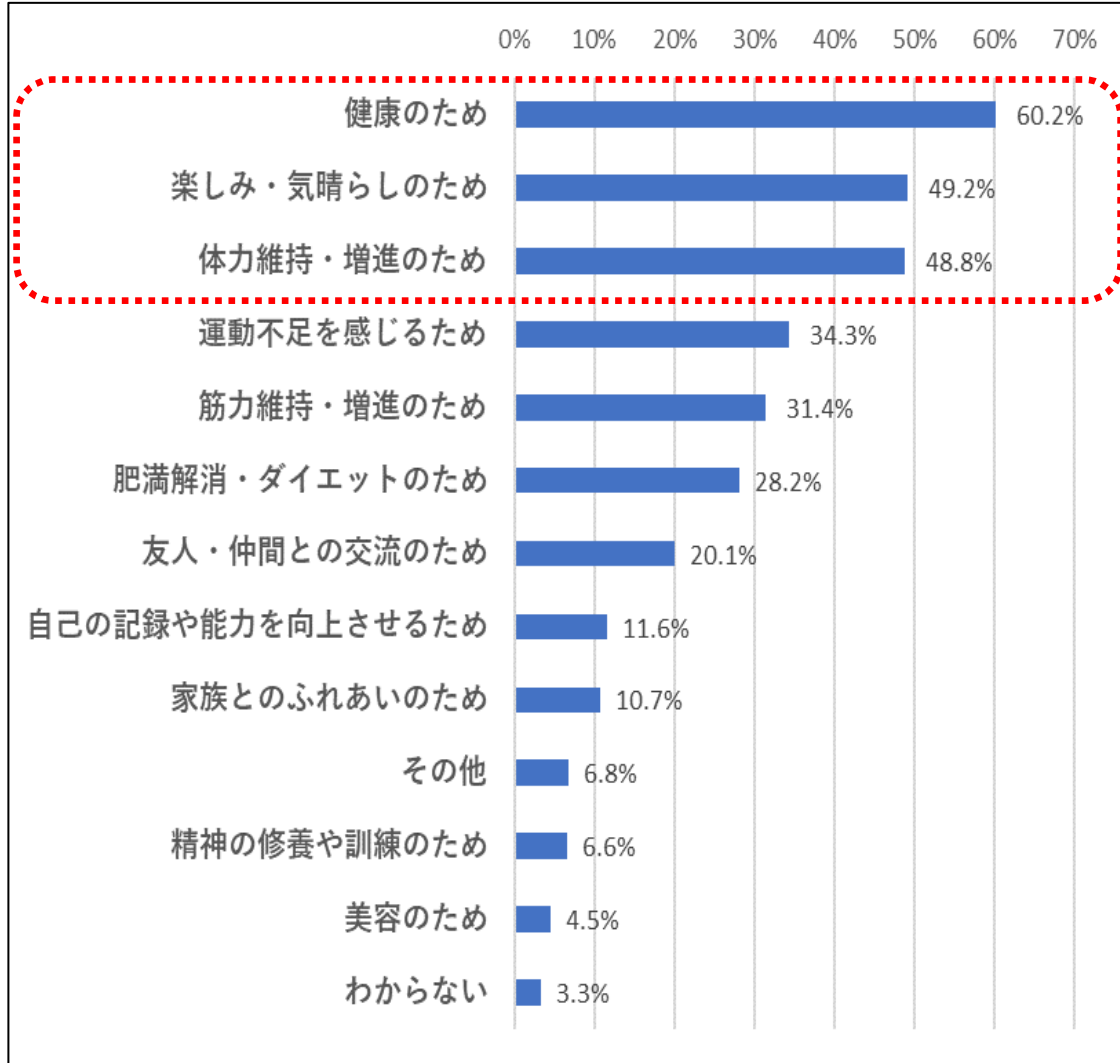
Inactive
(運動不足)





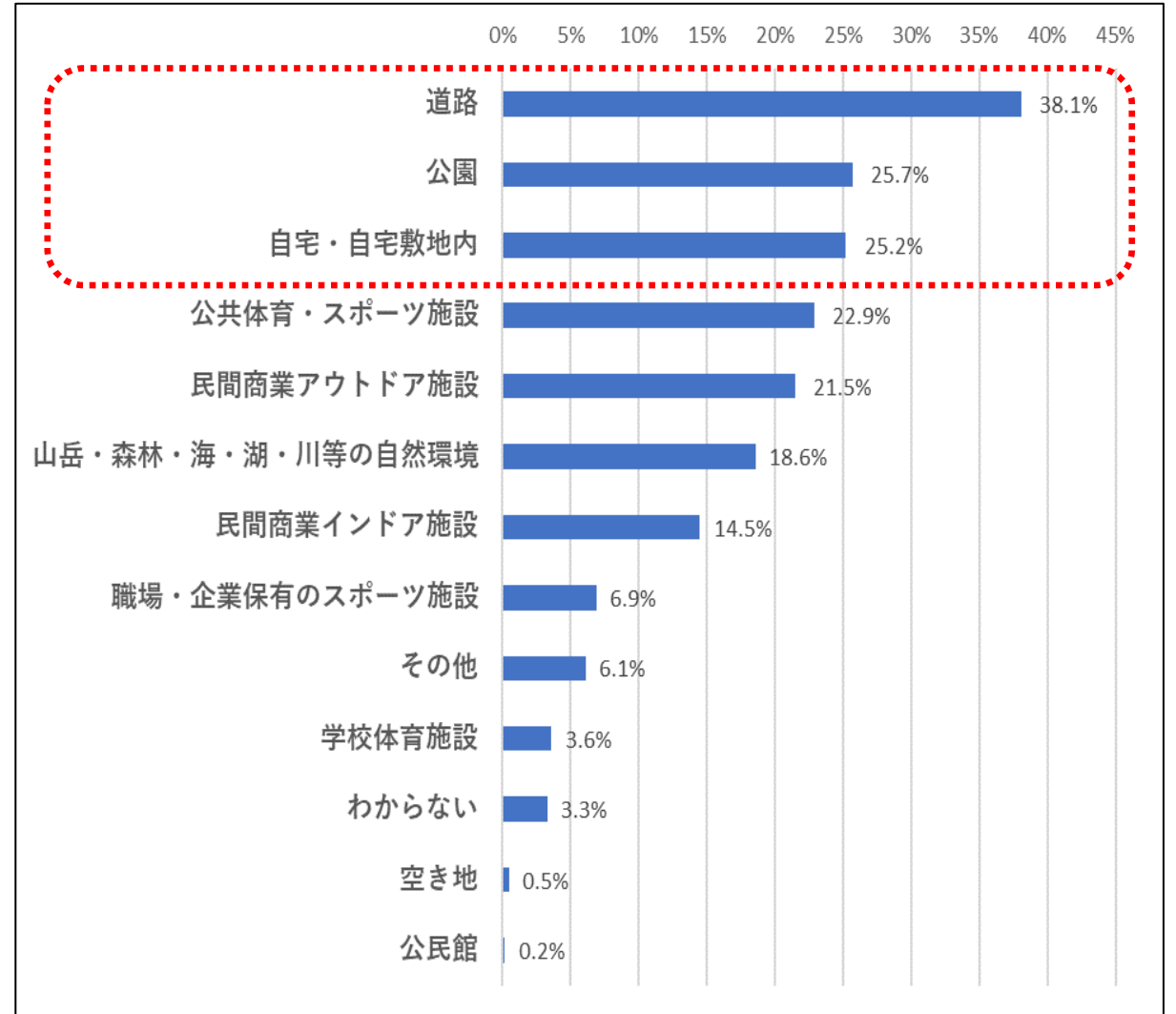
運動・スポーツ実施理由・場所

Q3.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



運動・スポーツ実施理由

Q4.この1年間に、どこで運動やスポーツを実施しましたか



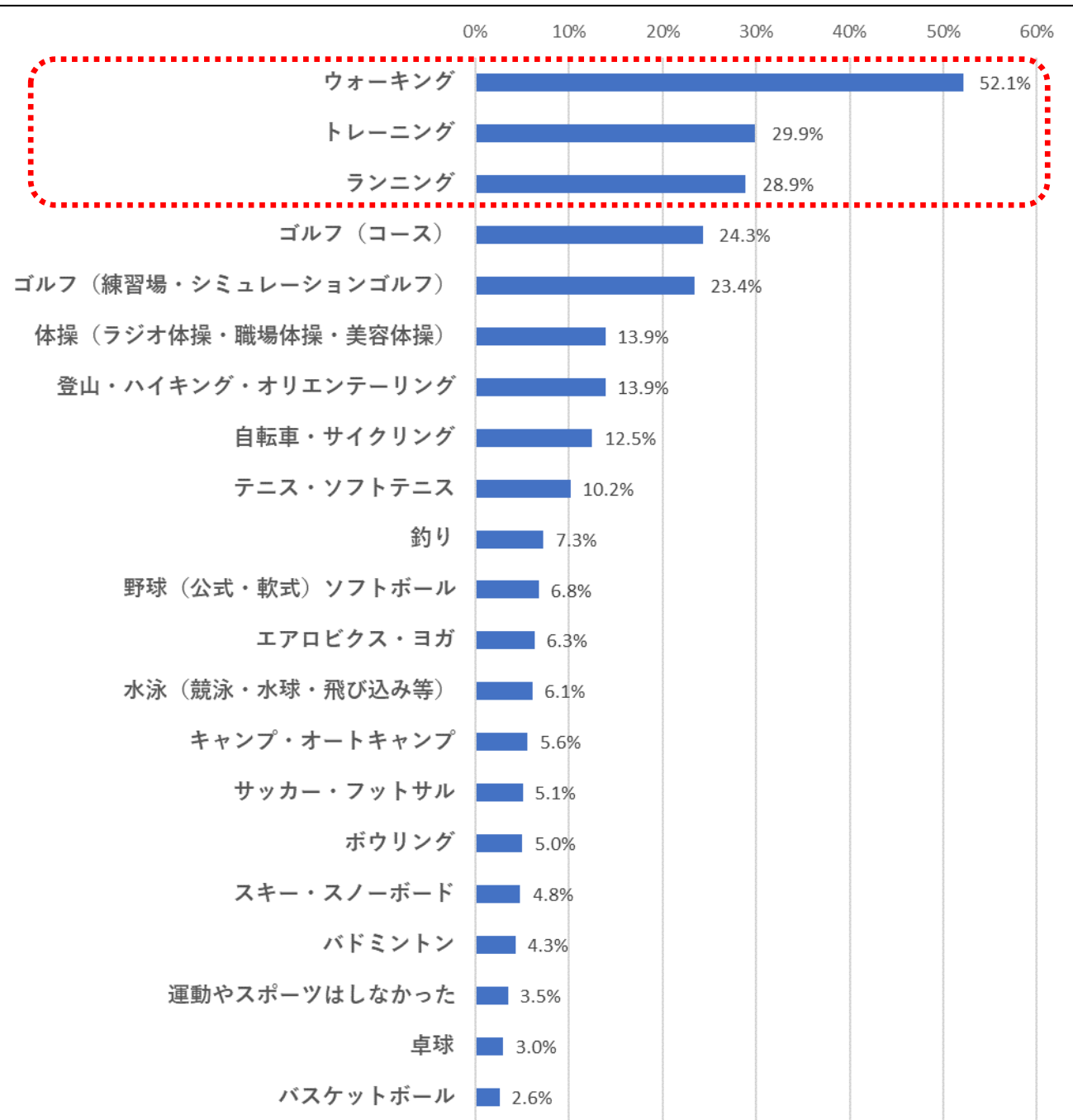
運動・スポーツ実施場所



実施種目

Q5.この1年間に、実施した運動やスポーツがあれば、選択して下さい。

ウォーキング、トレーニング、ランニング、ゴルフ（コース）が上位

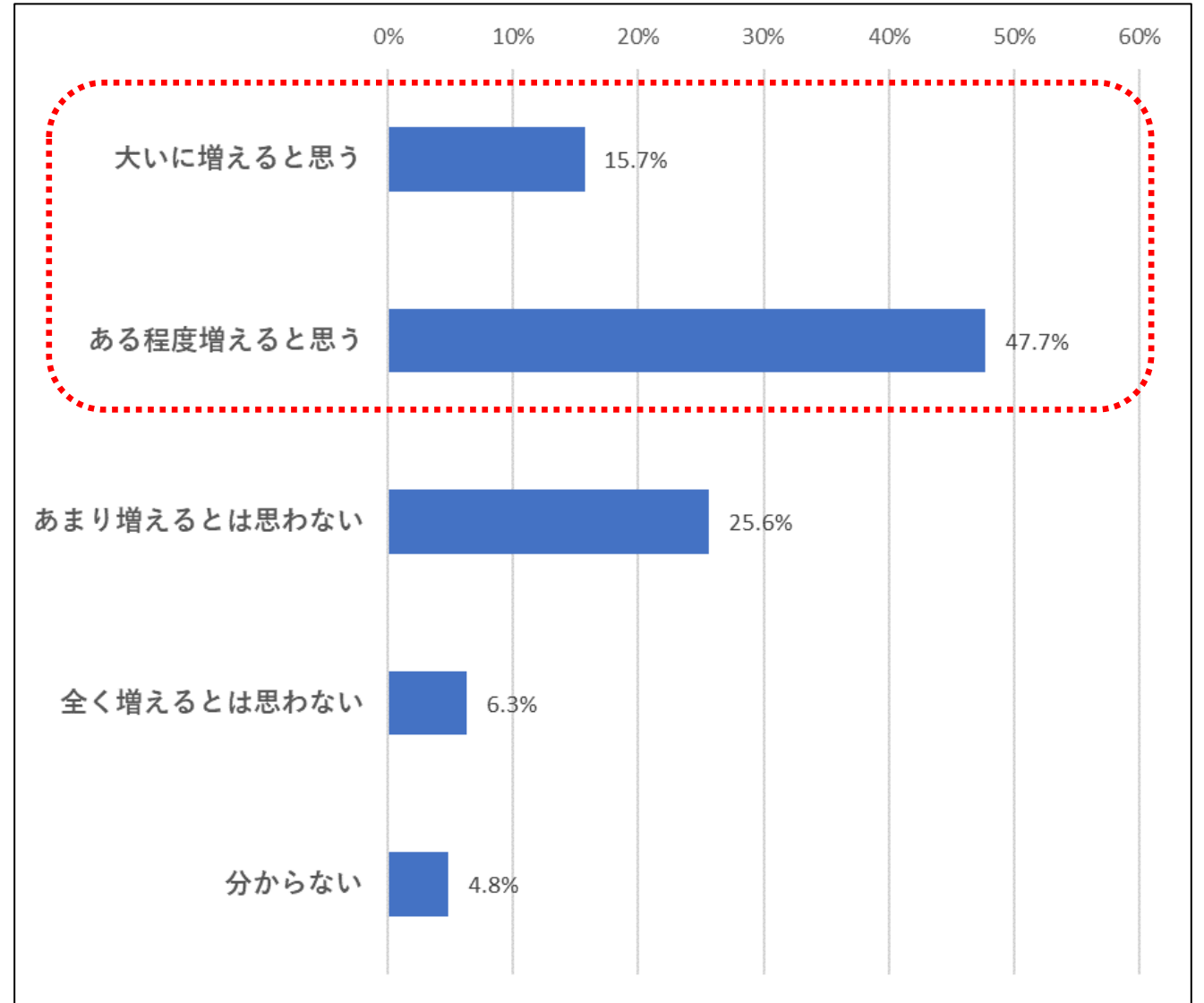




職場での取り組み

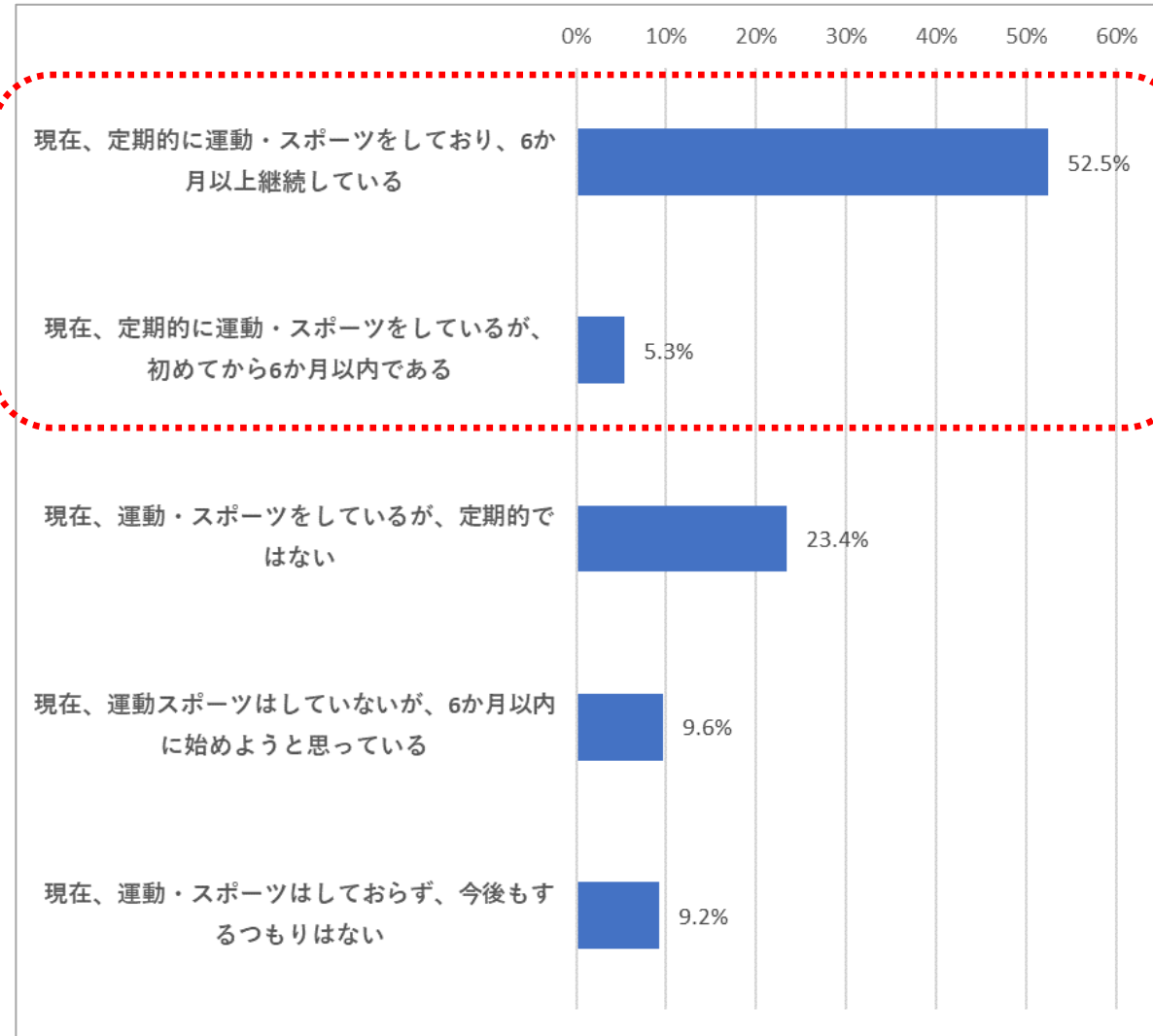
Q6.あなたの職場で運動・スポーツを習慣化する取り組み※があれば、今より運動・スポーツを実施する頻度は増えると思いますか。

増えると思う 63.4%
(大いに増えると思う＋ある程度増えると思う)





運動・スポーツ実施状況と今後のスポーツプラン



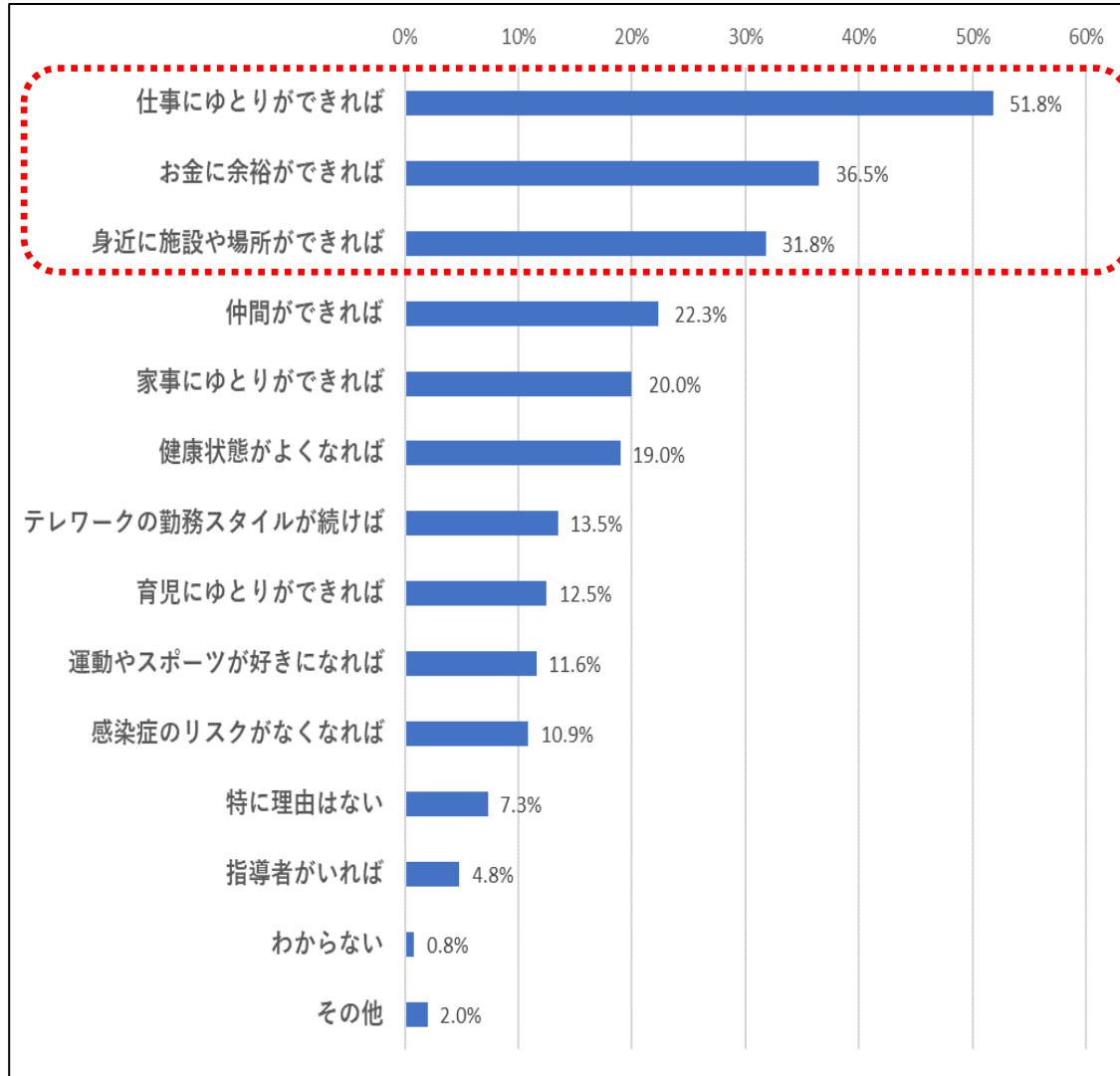
Q7.運動やスポーツについて、現在の実施状況と今後の予定について教えてください。

定期的な運動・スポーツ実施者 57.8%



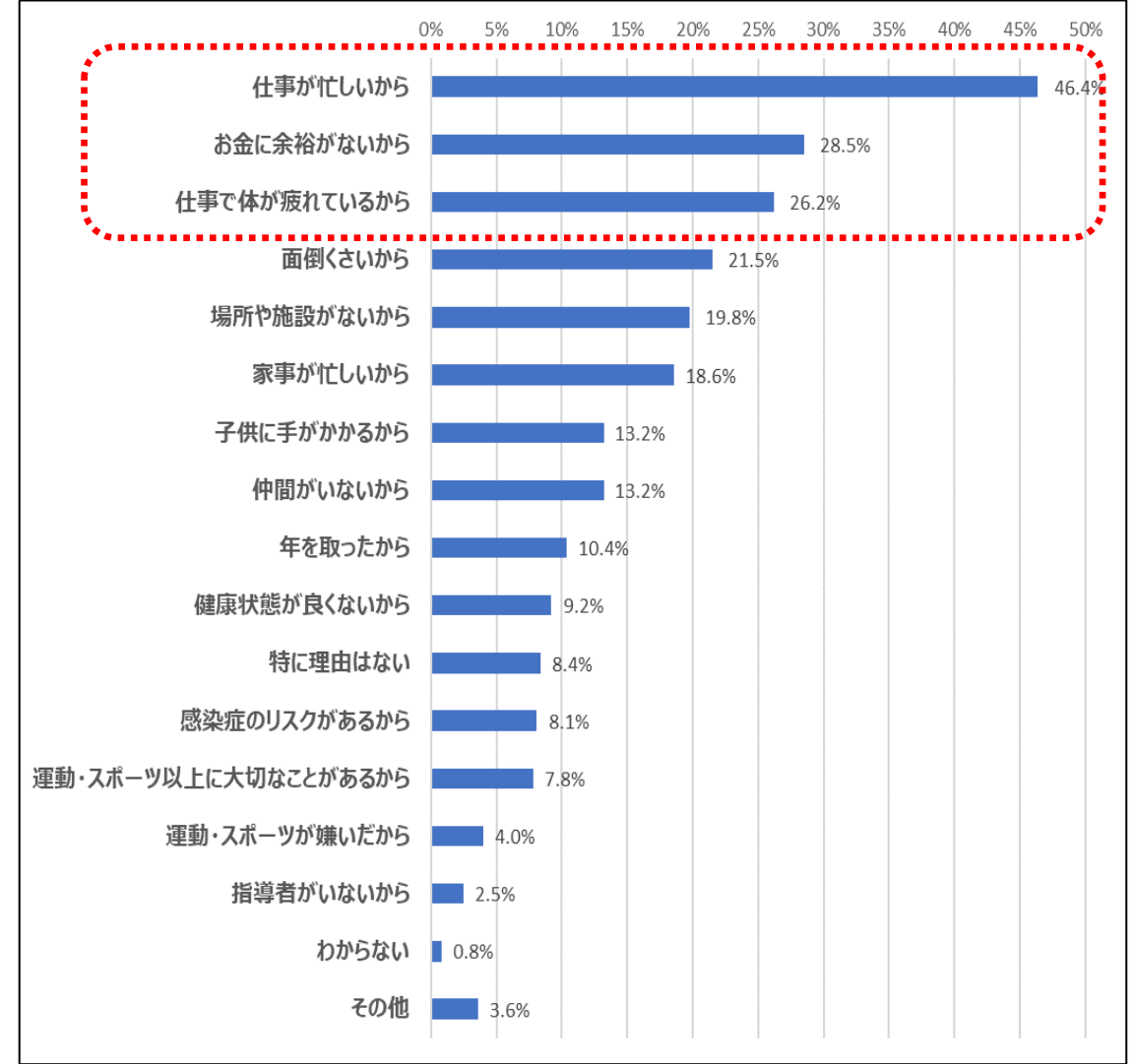
運動・スポーツ実施の促進要因と阻害要因

Q8.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



運動・スポーツ実施の促進要因

Q9.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



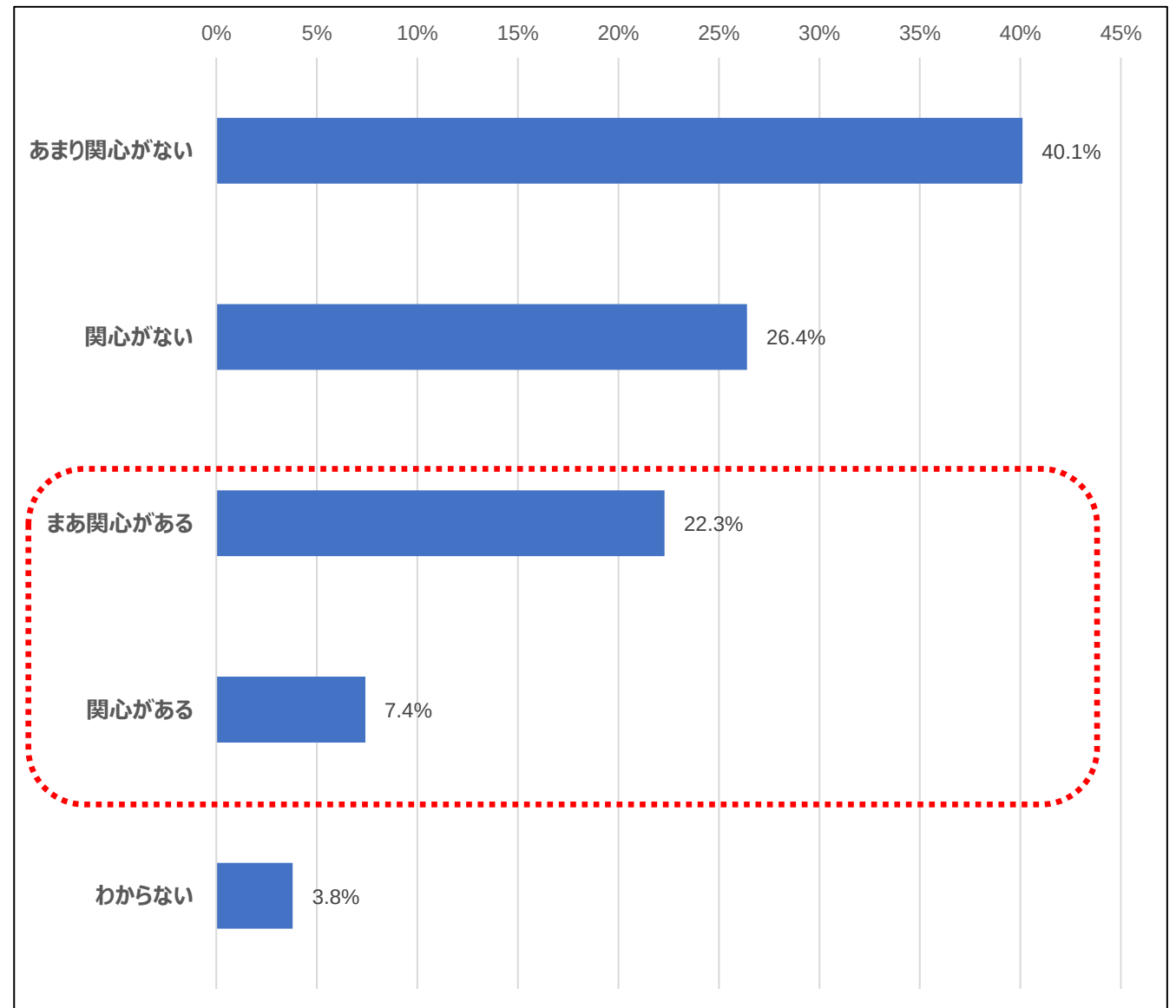
運動・スポーツ実施の阻害要因



神戸2024世界パラ陸上関心度

Q10.神戸2024世界パラ陸上競技選手権大会にどの程度関心がありますか

関心がある **29.7%**
(まあ関心がある＋関心がある)

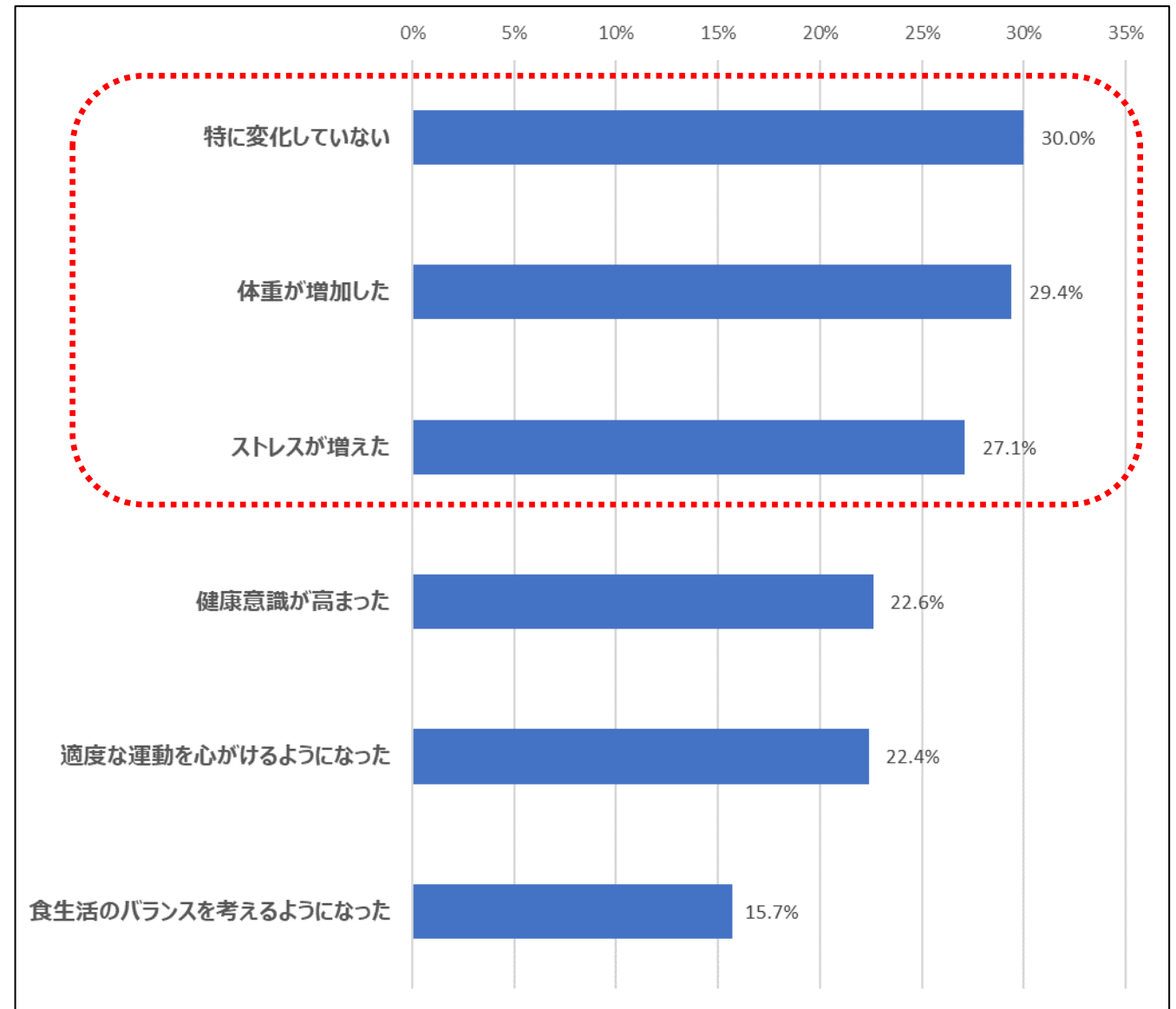




新型コロナウイルスによる健康の変化

Q11. 新型コロナウイルス流行下で、あなたの健康はどのように変化しましたか

第1位 「特に変化していない」 30%
第2位 「体重が増加した」 29.4%
第3位 「ストレスが増えた」 27.1%





まとめ1

1. 週1日以上の実施率は58.4%

(2018年度41.8%、2019年度44.6%、2020年度49.8%、2021年度50.6%)

2. ACTIVE（週150分以上）な人は28.9%（昨年度24.9%）、

3. 健康、楽しみ・気晴らし、体力維持のために運動・スポーツを実施

4. 実施場所は道路・公園・自宅敷地内など身近な場所が上位

5. 実施種目は、ウォーキング、トレーニング、ランニング、が人気

6. 定期的な運動・スポーツ実施者は57.8%（昨年度47.4%）

7. 運動・スポーツ実施の促進要因と阻害要因は仕事、お金

8. 神戸2024世界パラ陸上の関心度は29.7%（昨年度18.8%より10.9ポイント上昇）