

第4部 身体活動・運動

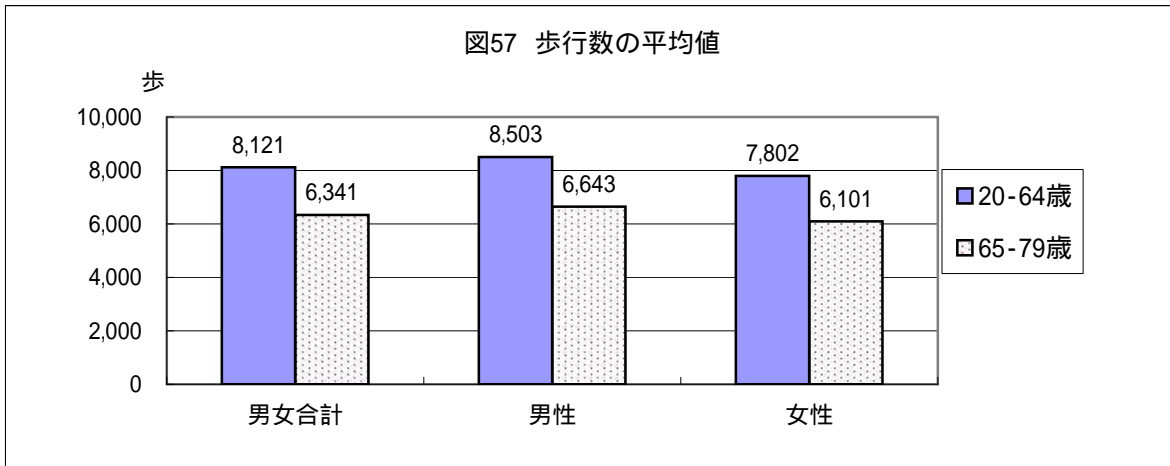
1 歩行数

(1) 性・年齢階級別歩行数の状況と年次推移

20歳から64歳までの人では、10,000歩に達している人の割合は男女とも約3割。

歩行数の年代別の状況を図57から図59に示した。

20歳から64歳の1日の歩行数の平均値は8,121歩で、10,000歩に達している人の割合は男性は28.9%、女性は26.0%となっている。



注) H16までは3日間の平均値

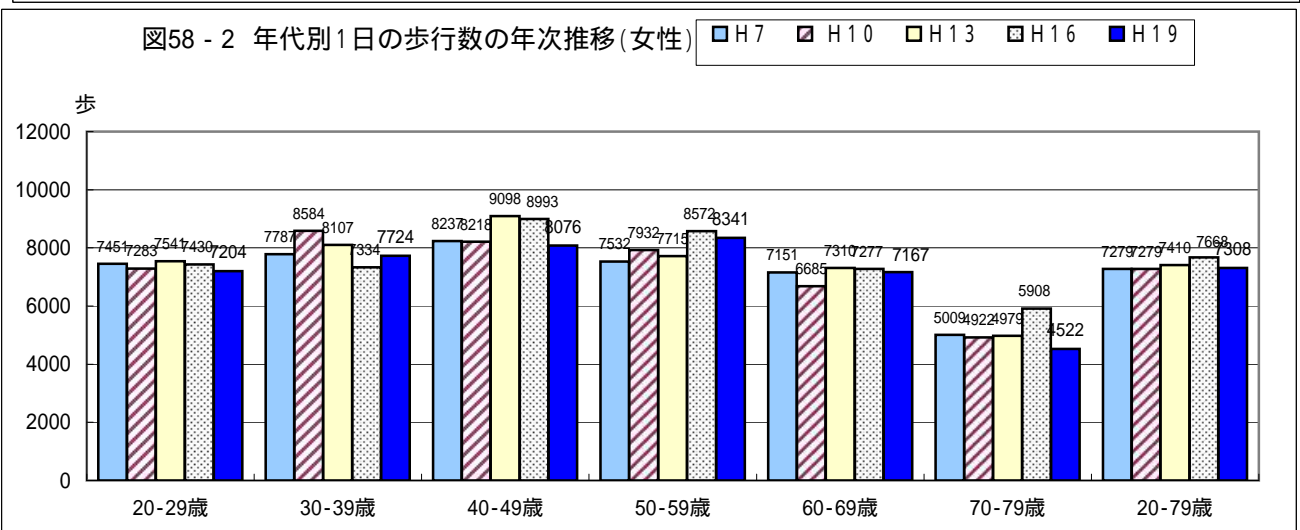
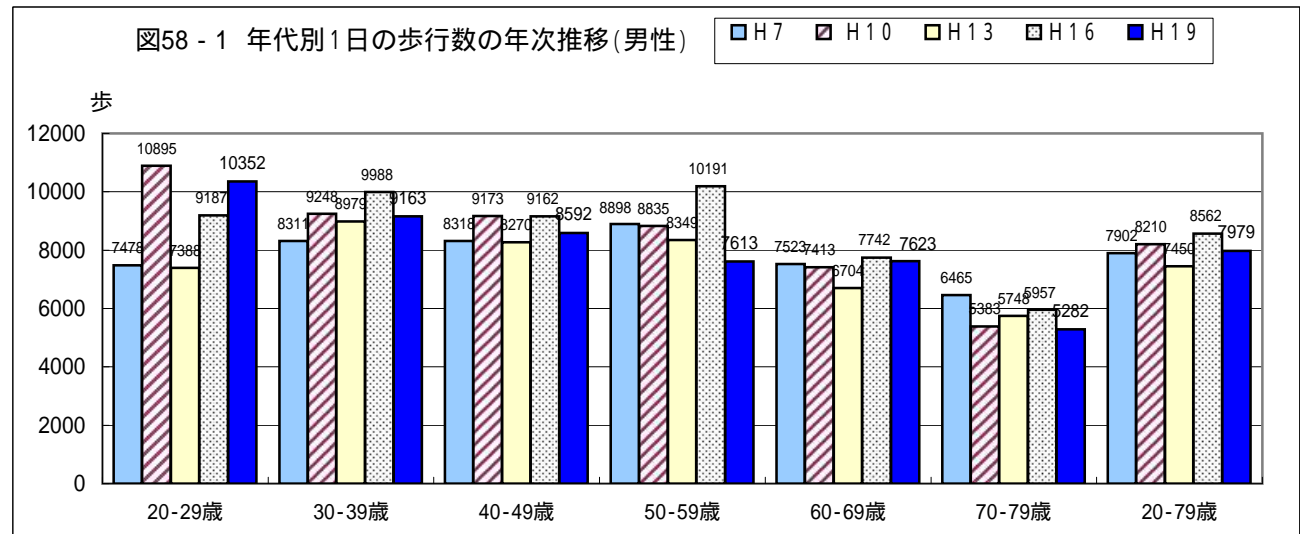


図59 - 1 年代別歩行数の分布(男性)

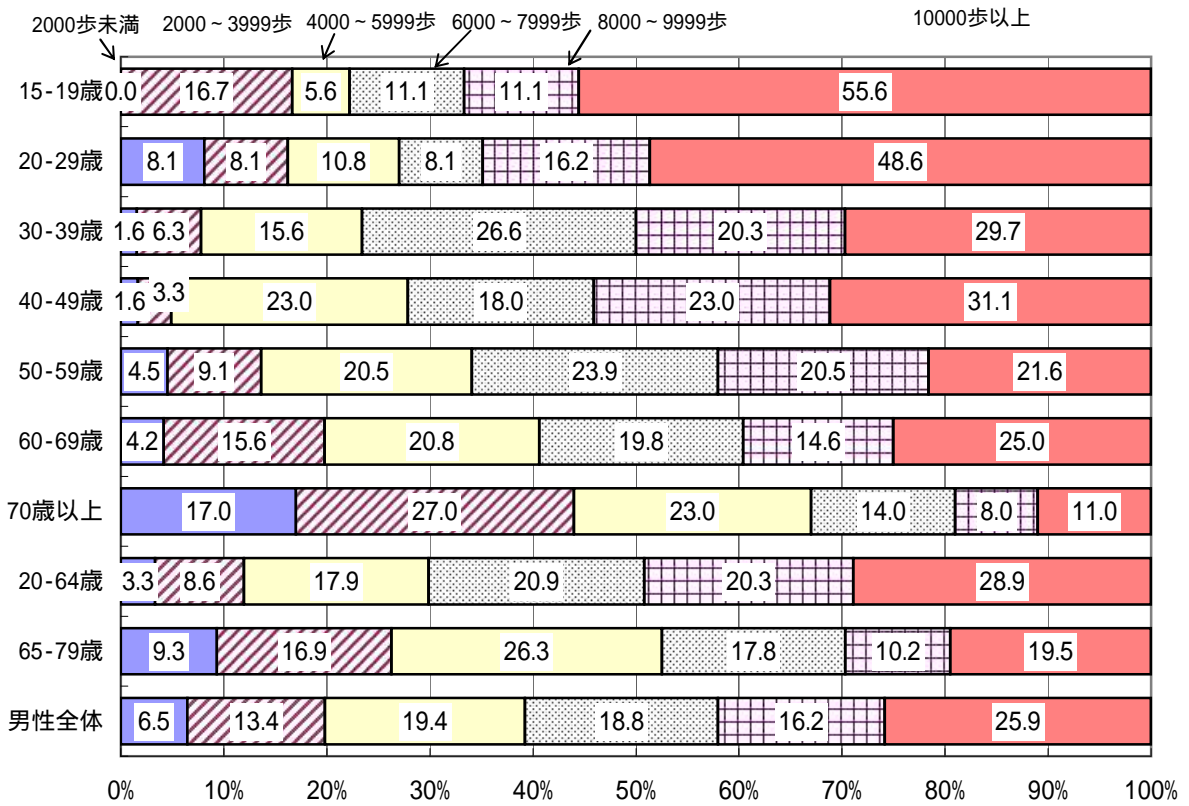
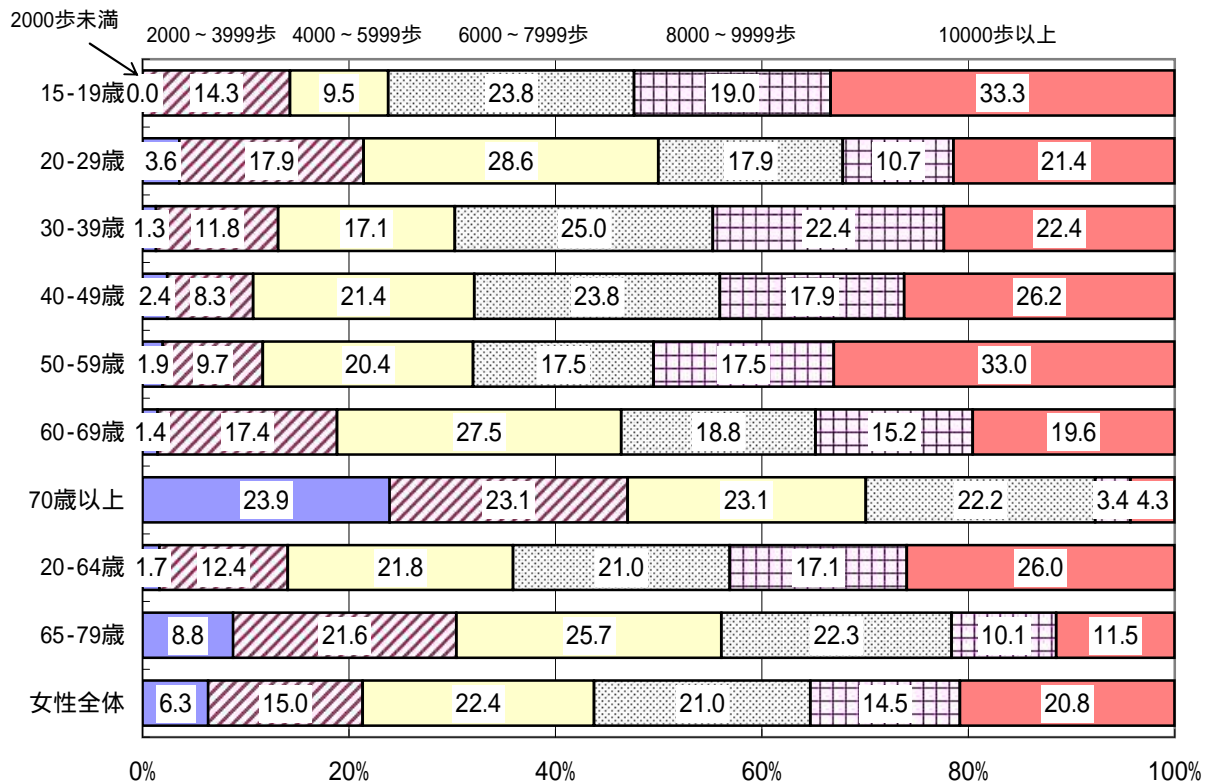
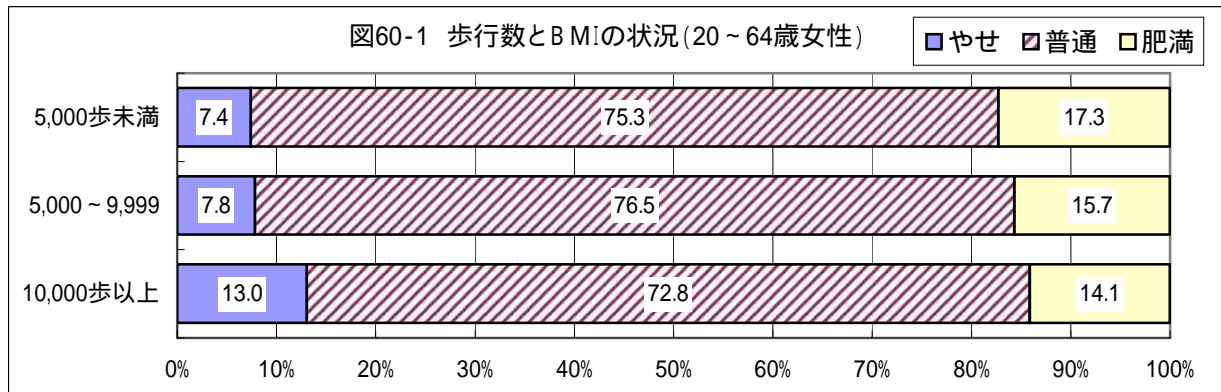
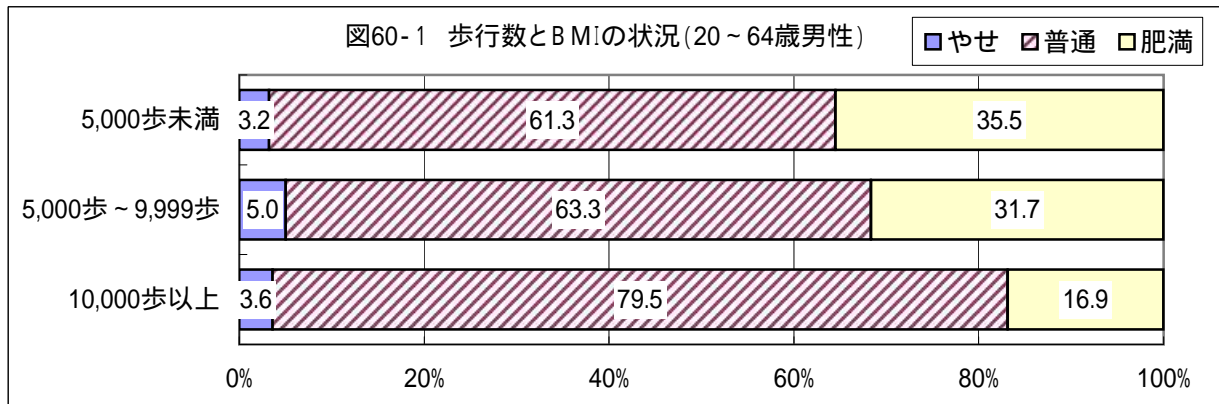


図59 - 2 年代別歩行数の分布(女性)



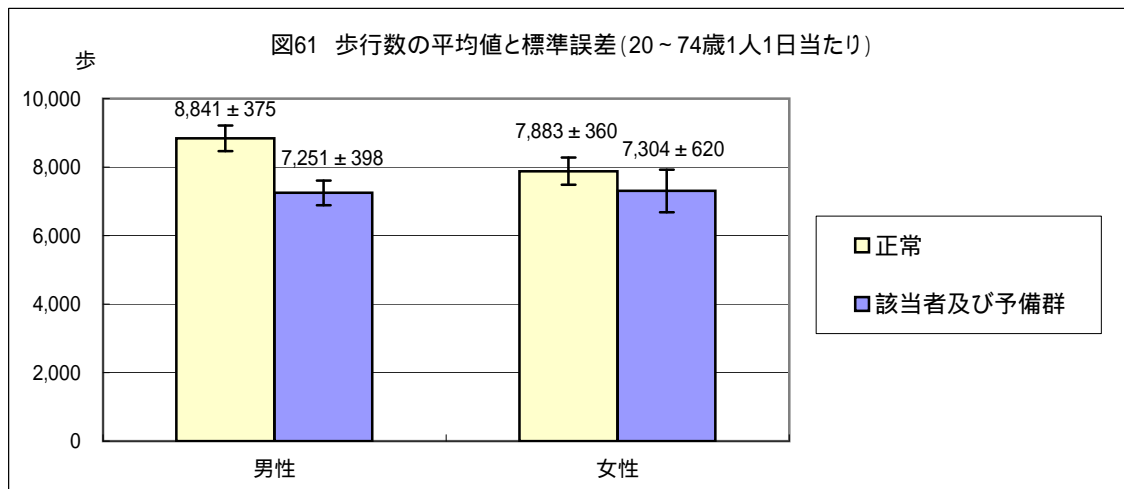
(2) 歩行数とBMIの状況

20～64歳について、歩行数5,000歩未満、5,000歩から9,999歩、10,000歩以上の3区分に分け、それぞれの「やせ」、「普通」、「肥満」の人の割合を図60に示した。
 男性は、歩行数5,000歩未満では、肥満者の割合が35.5%で10,000歩以上の人に比べて2倍以上になっている。



(3) メタボリックシンドローム該当者及び予備群と正常群の歩行数の比較

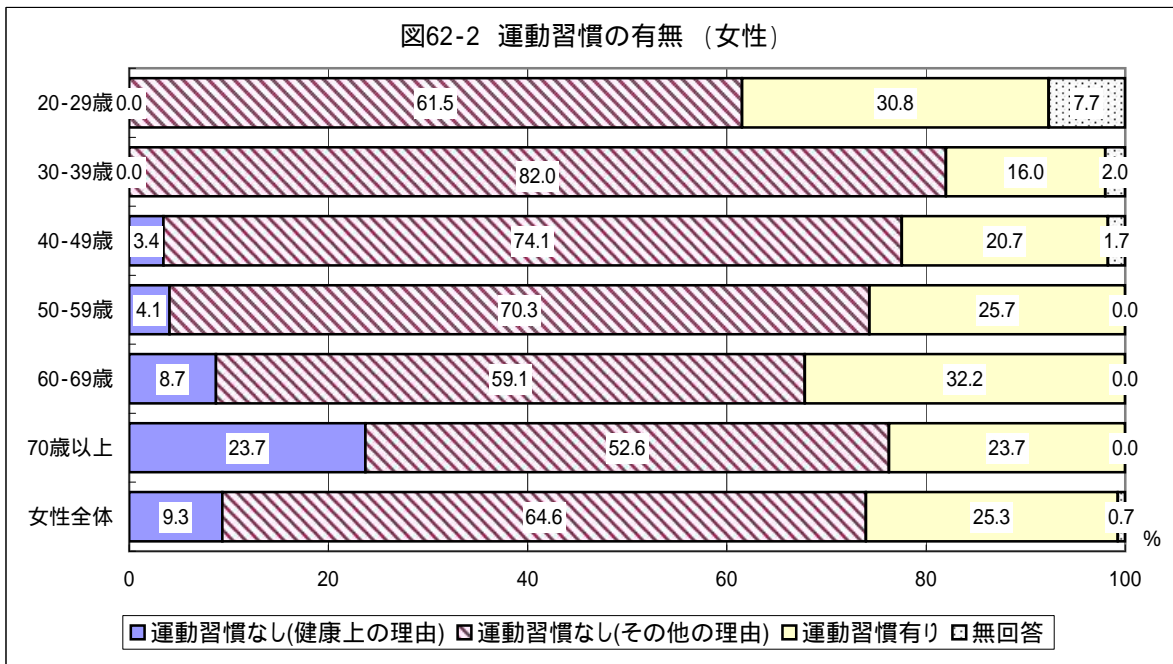
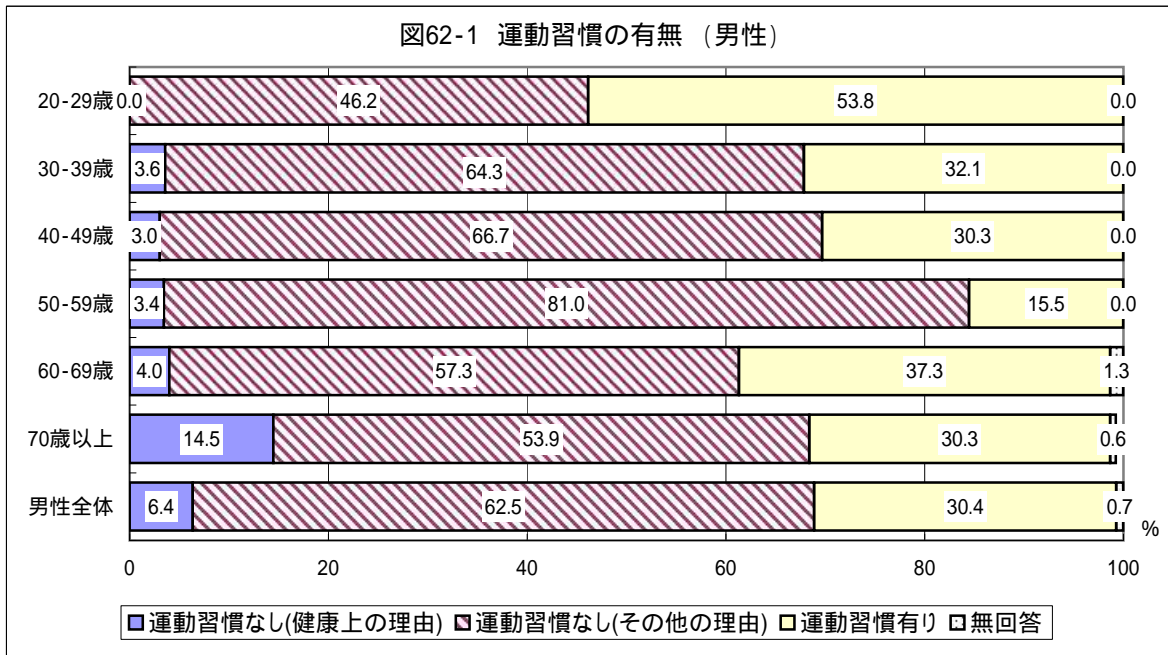
20～74歳について、「メタボリックシンドローム該当者及び予備群」の人と「正常」の人の1日の歩行数の平均値の比較を図61に示した。
 男性では「メタボリックシンドローム該当者及び予備群」の人は、「正常」の人に比較して、歩行数が少なくなっている。



2 運動習慣

運動習慣がある人の割合は男女とも約3割。

運動習慣の有無の状況を、図62に示した。
 運動習慣がある人の割合は男性30.4%、女性25.3%となっている。
 性・年代別にみると、50歳代男性が15.5%、30歳代女性が16.0%、40歳代女性が20.7%と低くなっている。



注: 運動習慣は「週2日以上、1回30分以上、1年以上継続」とした。

3 開眼片足立ち時間

開眼片足立ち時間20秒以上が可能な人の割合は、65歳から74歳では約8割。

開眼片足立ち時間の状況を図63に示した。

開眼片足立ち時間が20秒以上可能だった人の割合は、65歳から74歳では男性81.7%、女性86.5%となっている。

