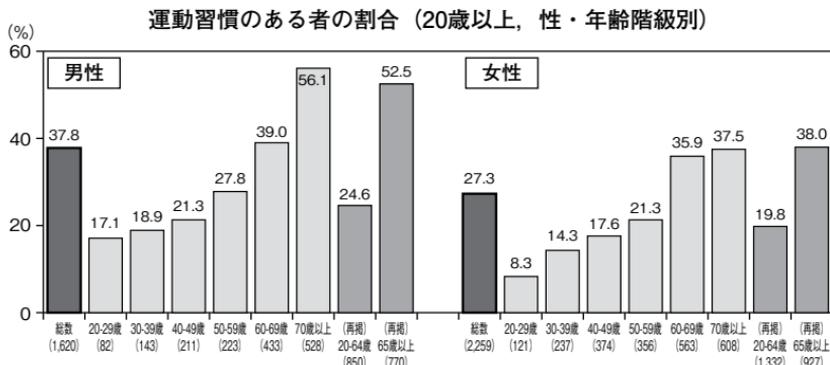


## 7 運動習慣の状況

### 1. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性37.8%、女性27.3%である。この10年間でみると、男女とも有意な変化はみられなかった。

※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。



資料：厚生労働省 平成27年 国民健康・栄養調査

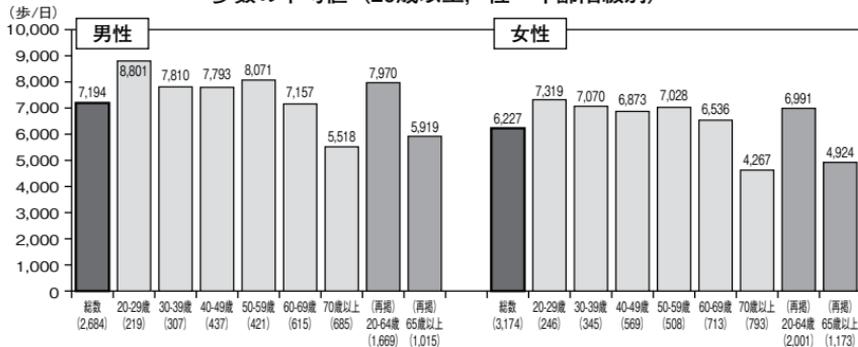
(参考)「健康日本21(第2次)」の目標：運動習慣者の割合の増加

目標値：20～64歳 男性36% 女性33% 65歳以上 男性58% 女性48%

### 2. 歩数の状況

歩数の平均値は男性7,194歩、女性6,227歩である。この10年間でみると、男性は平成20年までは有意に減少し、その後は変化は見られず、女性は有意な変化はみられなかった。

歩数の平均値 (20歳以上、性・年齢階級別)



※100歩未満または5万歩以上の者は除く。

資料：厚生労働省 平成27年 国民健康・栄養調査

(参考)「健康日本21(第2次)」の目標：日常生活における歩数の増加

目標値：20～64歳 男性9,000歩 女性8,500歩

65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩