

健保だより 100

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。「週1日以上、スポーツをしている人は男性で54.9%、女性で49.4%」、このような調査結果がスポーツ庁の令和5（2023）年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査より明らかになりました。この調査は、国民のスポーツの実施状況について意識を把握するために行われている調査で、18～79歳の男女4万人にWebアンケートをしたものです。今月はこの調査結果を皆さんと共有したいと思います。

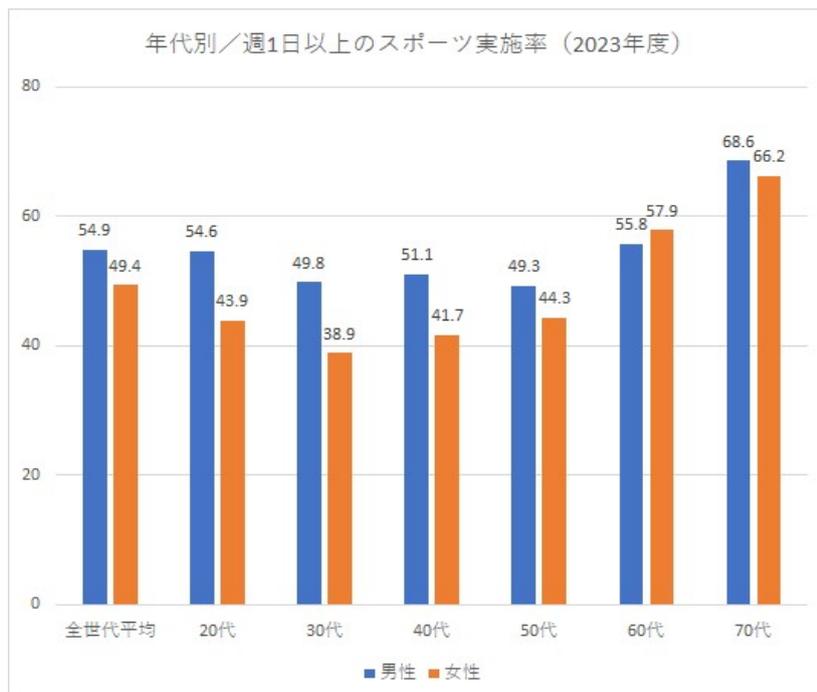
週1日以上のスポーツ実施率をみると、男性は54.9%で昨年度よりも0.3ポイント増加、女性は49.4%で昨年度よりも0.9ポイント減少しています。

年代別にみると、60代、70代が高くなっていますが、30代（男性49.8%、女性38.9%）、40代（男性51.1%、女性41.7%）の仕事や家事、育児に忙しい世代で低くなっていました。

また、週2日以上、1日30分以上の運動を1年以上継続している割合は、男性30.2%、女性は24.2%となっていました。世代別にみると、70代（43.7%）がもっとも多く、30代（19.2%）がもっとも低くなっていました。

運動・スポーツを週1日以上実施している人にそのおもな理由を質問したところ、「健康のため」（38.0%）、「肥満解消、ダイエットのため」（12.3%）、「体力増進・維持のため」（11.9%）となっております。

習慣的に運動をしている人の多くが、健康を意識して運動をしていることが分かりました。運動は、高血圧や高血糖などの生活習慣病やメンタル疾患の予防・改善に役立つことが分かっています。運動をする時間がなかなか取れない人は、通勤や家事など、生活のなかでからだを積極的に動かすようにしましょう。この機会に、ご自身のスポーツ実施率を確認してみてもいかがでしょうか。



以上

参考文献：すこやかファミリー