

市民アンケート結果（主なもの）

資料 2

運動を行うことが「好き」「やや好き」 75.2%

運動が「嫌い」「やや嫌い」の理由上位（単数回答）

・苦手だから	41.2%
・疲れるから	27.0%
・時間を取られるから	6.0%

1 年間に運動・スポーツを行った日数（単数回答）

・週 3 日以上	13.2%
・週 1 ～ 2 日	21.1%
・年 1 日以上～週 1 日未満	40.4%
・していない	25.3%

運動・スポーツを行った主な目的 上位（複数回答）

・健康のため	49.4%
・娯楽、楽しみ、気晴らし	40.1%
・体力増進・維持	33.7%

誰と運動・スポーツしているか 上位（複数回答）

・個人	46.2%
・友人・知人	30.0%
・家族	26.3%

1 年間で「月 1 日以上運動していない」理由上位（複数回答）

・仕事が忙しいから	41.6%
・面倒だから	25.6%
・家事が忙しいから	18.9%

「仕事が忙しいから」回答者への質問

運動・スポーツを行う上での課題・難しさ 上位（複数回答）

・体を休めたい、運動する気になれない	73.8%
・仕事が忙しくて運動する時間が取れない	57.8%
・きっかけがない	18.7%

「育児が忙しいから」回答者への質問

運動・スポーツに参加しにくい理由上位（複数回答）

・子どもを家に置いて外出できない	54.4%
・運動中に子どもを見てもらう手段がない	49.1%
・家事や育児で運動する時間が取れない	47.4%
・家事や育児で疲れて運動する気になれない	43.9%

運動・スポーツしやすくなる取組 上位（複数回答）

・気晴らし・リフレッシュを目的としている	35.5%
・競うよりも楽しむことを目的としている	35.0%
・個人のペースで進められる	32.9%

今後どのような関わり方を望むか 上位（複数回答）

・自分でする運動・スポーツ	66.3%
・プロスポーツ等の観戦を楽しむ	33.3%
・子ども・家族等の応援・サポート	33.2%

年代 × 1年間に運動していないと回答した割合

・10代	5.5%	・50代	38.4%
・20代	21.0%	・60代	36.0%
・30代	25.8%	・70歳以上	18.9%
・40代	26.7%		

日常生活の充実感 × 運動が好き・嫌い

充実感	運動が好き・嫌い
6点～10点を選択した人	7割以上の人「好き」又は「やや好き」を選択
（運動好きな人ほど日常生活の充実感の点数が高い傾向）	

日常生活の充実感 × 1年間に運動・スポーツを行った日数

充実感	運動実施頻度
6点～10点を選択した人	5割以上の人「月1日以上運動を実施（10点選択者の1/3以上が週3日以上運動を実施）」
（運動実施頻度が高い人ほど日常生活の充実感の点数が高い傾向）	

運動が嫌いな理由 × 運動しやすくなる取組

嫌いな理由	運動しやすくなる取組	
苦手だから	・個人のペースで進められる	42.7%
	・競うよりも楽しむことを目的に	31.3%
	・道具がなくても気軽に楽しめる	30.2%
疲れるから	・気晴らし・リフレッシュを目的に	30.2%
	・個人のペースで進められる	28.6%
	・競うよりも楽しむことを目的に	25.4%
	・道具がなくても気軽に楽しめる	25.4%

月1日以上運動していない理由 × 運動しやすくなる取組

理由	運動しやすくなる取組	
仕事が忙しい	・競うよりも楽しむことを目的に	35.3%
	・気晴らし・リフレッシュを目的に	34.8%
	・個人のペースで進められる	27.8%
家事が忙しい	・親子・家族と一緒に楽しめる	38.8%
	・競うよりも楽しむことを目的に	32.9%
	・気晴らし・リフレッシュを目的に	31.8%
育児が忙しい	・親子・家族と一緒に楽しめる	66.7%
	・託児や子どもの預かり支援がある	36.8%
	・競うよりも楽しむことを目的に	28.1%
面倒だから	・気晴らし・リフレッシュを目的に	37.4%
	・個人のペースで進められる	33.9%
	・道具がなくても気軽に楽しめる	29.6%

【参考】「疲労した体の回復を目的としている」の取組が「仕事」「家事」「育児」の各5番目に多い。約20%