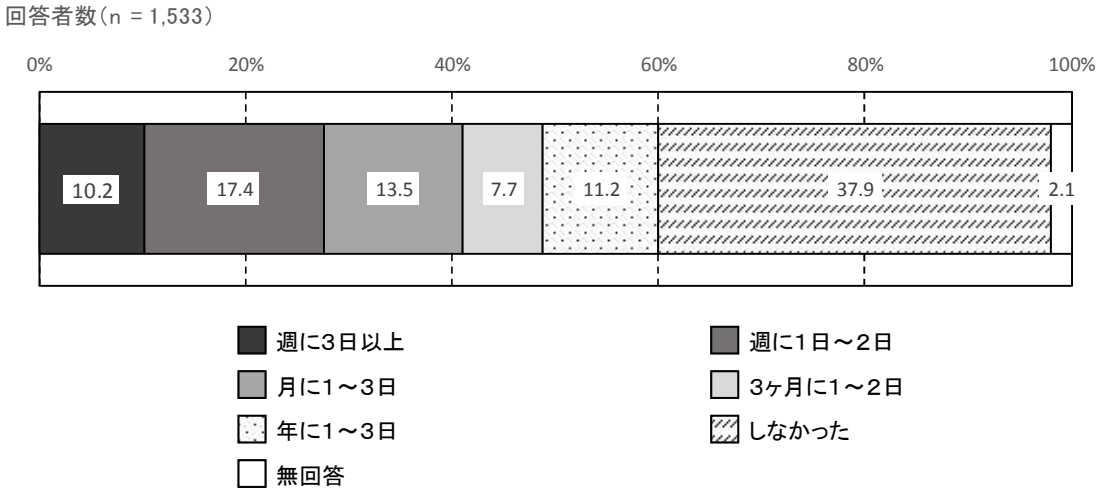
問１９　スポーツやレクリエーションをする頻度

問１９　あなたは、この１年間に、どのくらいの頻度でスポーツやレクリエーション（※）をしましたか。(複数のスポーツやレクリエーションをしている場合は、その合計の頻度をお答えください。)（１つだけ）

全体（図 19-1）でみると、「しなかった」が 37.9%と最も高く、次いで「週に１日～２日」(17.4%)、「月に１～３日」(13.5%）の順となっている。

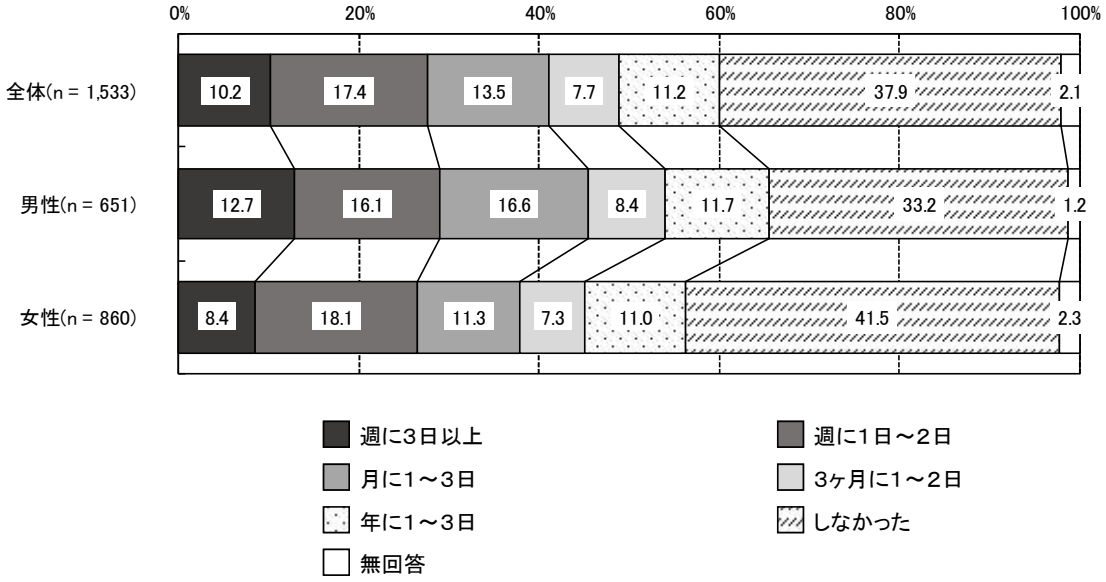
図 19-1　スポーツやレクリエーションをする頻度



※ スポーツやレクリエーション：身体運動を伴う屋内または屋外での活動
例：陸上、球技、水泳、ゴルフ、体操（職場体操、美容体操など）、ウォーキング、ジョギング、ダンス、軽スポーツ（ゲートボール、グラウンド・ゴルフなど）、キャンプ、登山、釣り、器具を使った室内運動など

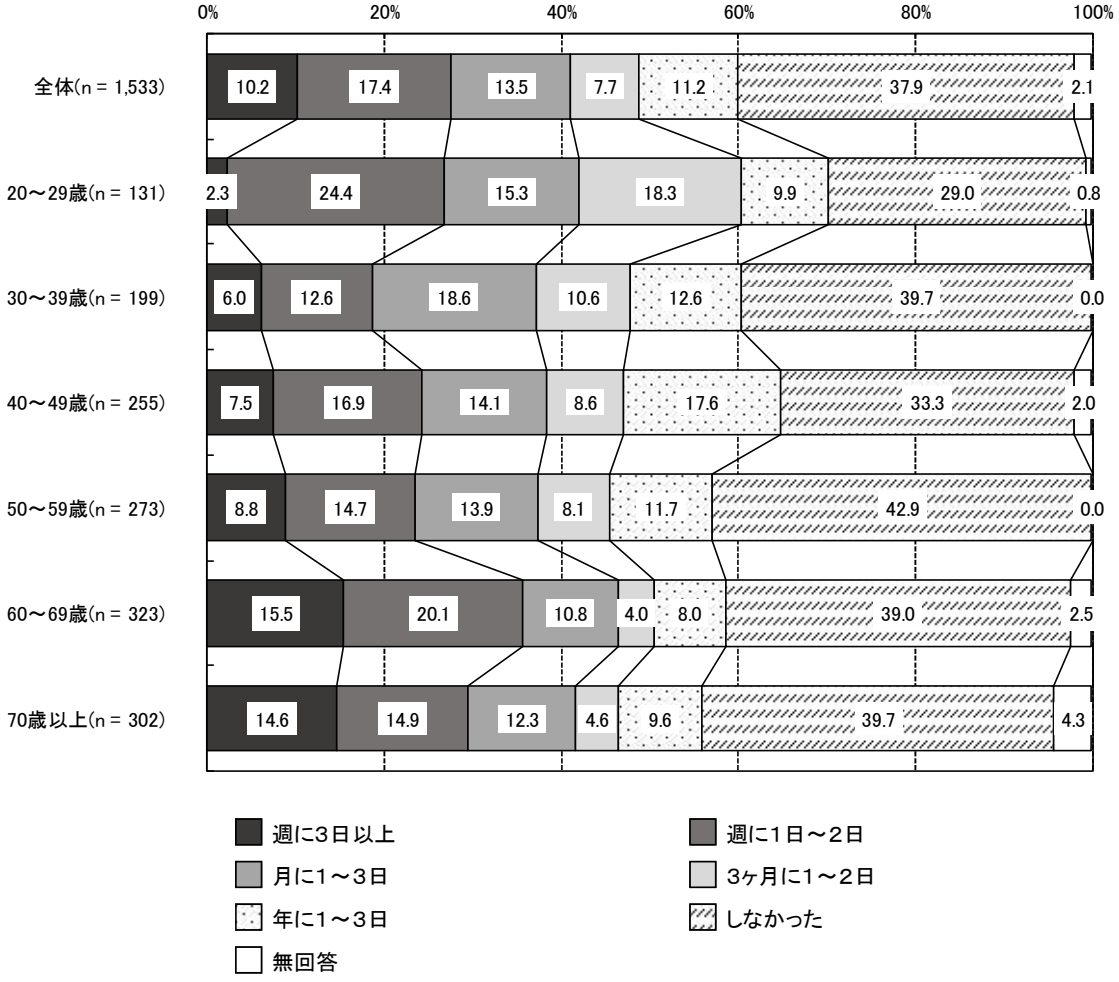
性別（図 19-2）でみると、男女ともに「しなかった」が最も高く、男性は 33.2%、女性は 41.5%で、女性が男性より 8.3 ポイント高くなっている。

図 19-2 【性別】 スポーツやレクリエーションをする頻度



年代別（図 19-3）でみると、いずれの年代においても「しなかった」が最も高く、そのうち 50 歳代が 42.9%と最も高くなっている。

図 19-3 【年代別】 スポーツやレクリエーションをする頻度



居住圏域別（図 19-4）でみると、いずれの居住圏域においても「しなかった」が最も高く、そのうち西濃圏域が 42.5%と最も高くなっている。

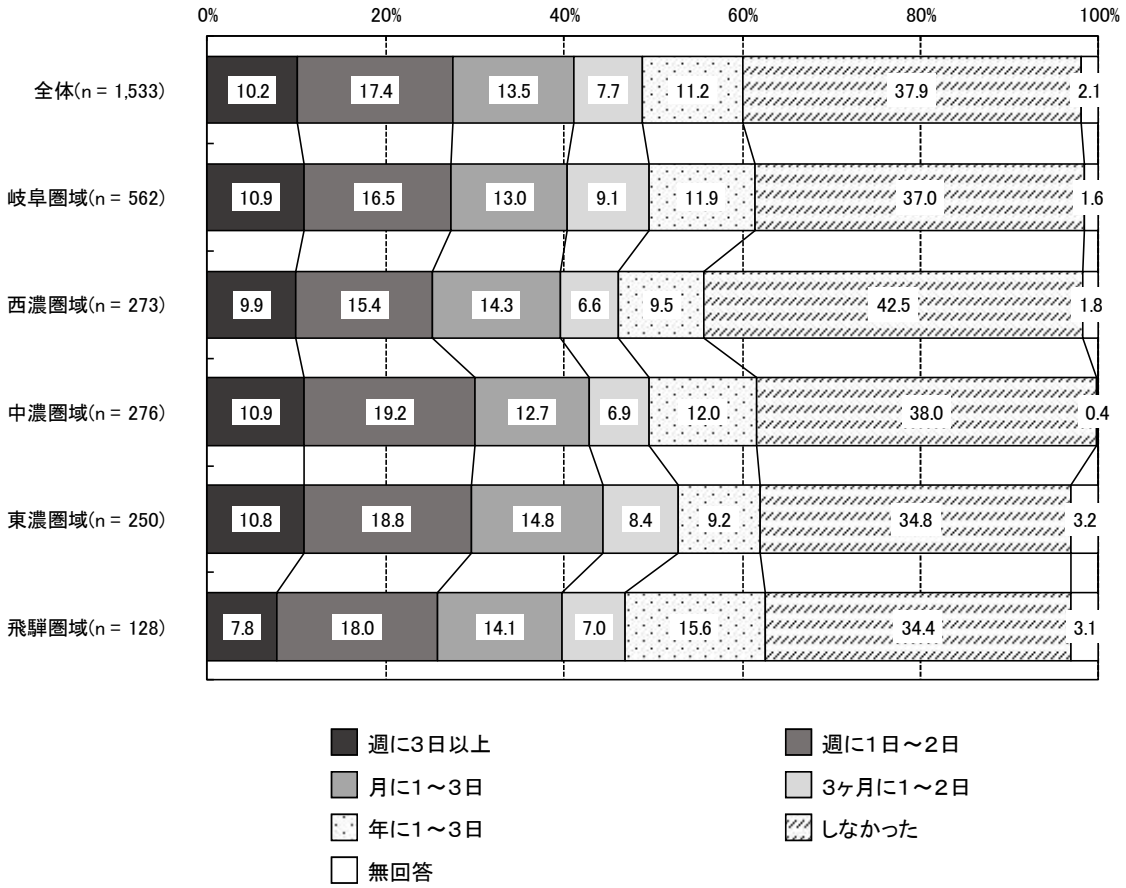



図 19-4 【居住圏域別】 スポーツやレクリエーションをする頻度