

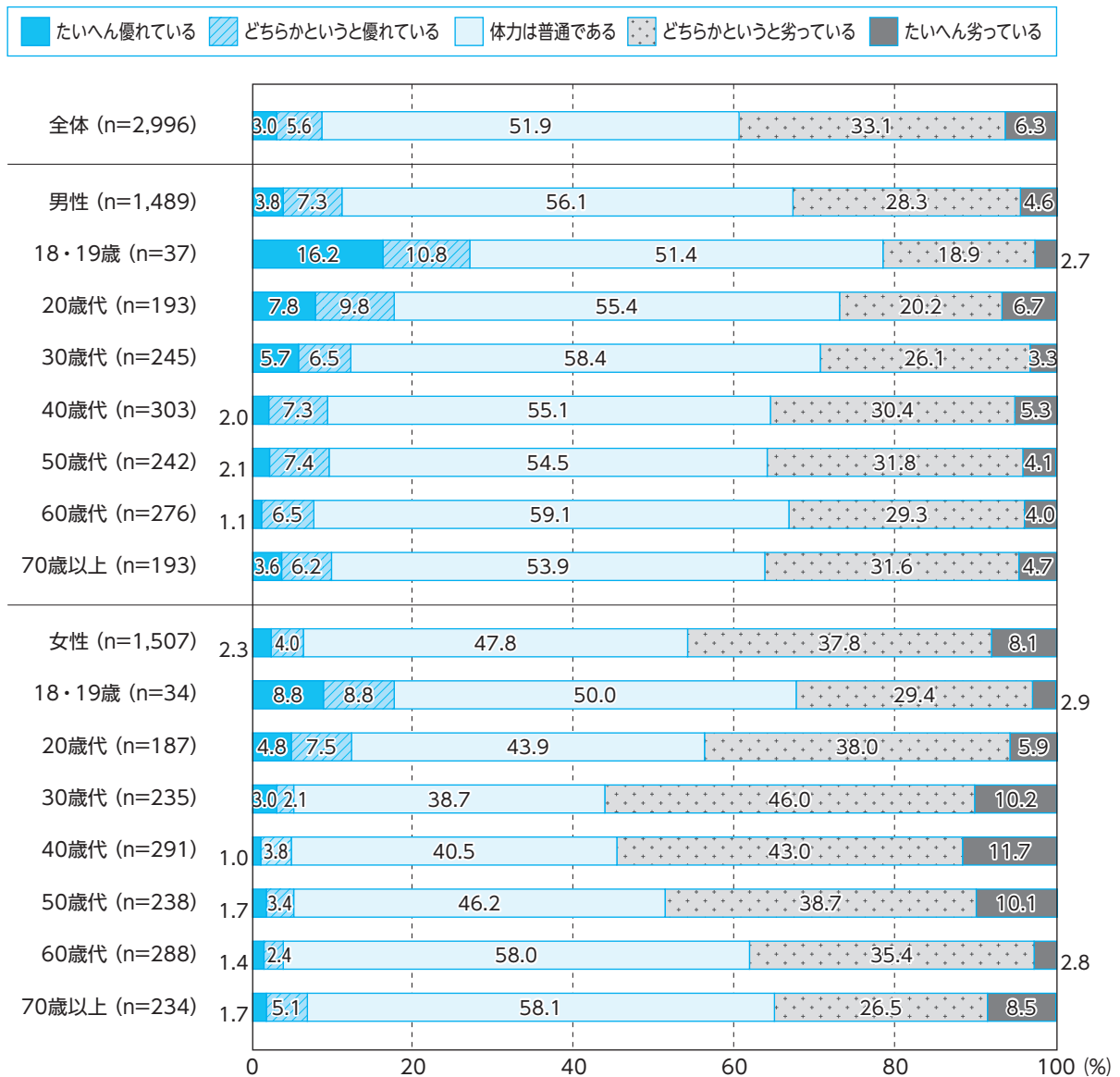
## 7 体力の主観的評価・体格指数・生活習慣

### 7-1 体力の主観的評価

体力の主観的評価を図7-1に示した。全体では「たいへん優れている」3.0%、「どちらかというと優れている」5.6%、「体力は普通である」51.9%、「どちらかというと劣っている」33.1%、「たいへん劣っている」6.3%であった。「たいへん優れている」と「どちらかというと優れてい

る」を合わせて自分の体力を『優れている』と感じている者は全体の1割に満たず、「どちらかというと劣っている」と「たいへん劣っている」を合わせて自分の体力を『劣っている』と感じている者は約4割であった。

性別にみると、自分の体力を『優れている』と感じている者は、男性11.1%、女性6.3%である。これに対して『劣っている』と感じている者は、男性32.9%、女性



【図7-1】体力の主観的評価(全体・性別・性別×年代別)

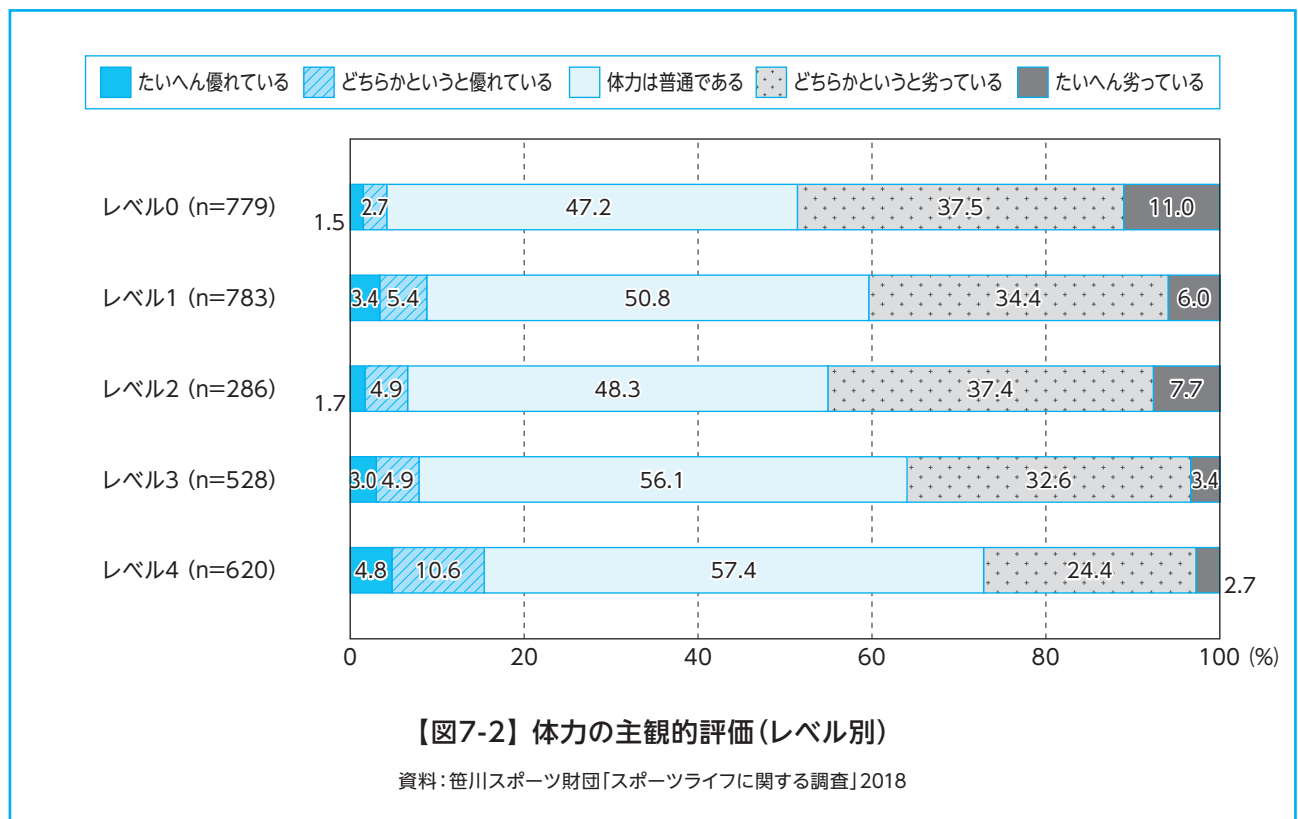
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

45.9%と、男性よりも女性の主観的評価が低い。

性・年代別にみると、自分の体力を『優れている』と感じている者の割合は男女ともに18・19歳が最も高い。自分の体力を『劣っている』と感じている者の割合は、男性では70歳以上が36.3%と高く、女性では30歳代と40歳代で5割を超えて主観的評価が低い。

図7-2には、体力の主観的評価を運動・スポーツ実施レベル別に示した。「レベル4」は「たいへん優れている」

4.8%、「どちらかというと優れている」10.6%であり、自分の体力を『優れている』と感じている者は15.4%と最も高い。「レベル4」で自分の体力を『劣っている』と感じている者は27.1%で、他のレベルと比べて最も低かった。一方、過去1年間に運動・スポーツをまったく行わなかった「レベル0」のうち、自分の体力を『優れている』と感じている者は4.2%と低く、『劣っている』と感じている者が48.5%と半数近くを占めた。



## COMMENTS

- 人生を豊かに充実して生きていくためには、健康な体が大切だと思います。健康な体を維持していくために、やはり運動の習慣が必要ではないでしょうか。皆がたとえ仕事などで忙しくても何らかのスポーツをずっと続けていけるようになればと思います。(64歳 女性 専業主婦・主夫)
- スポーツは心身の成長にとって必要なものと考えています。子どもの頃から何か興味のあるスポーツを始めることは大変よいと思います。また、大人になってからは誰でも入りやすい活動や種目、地域の中で気軽にできる運動を推奨していくことがよいかなと思います。(69歳 男性 無職)
- 健康で長生きしたいので、そのためにスポーツはずっと続けていきたい。今は子育てや仕事に追われる毎日なので無理のない程度にやれるものに挑戦したい。(35歳 女性 専門的・技術的職業)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

## 7-2 BMI(体格指数)

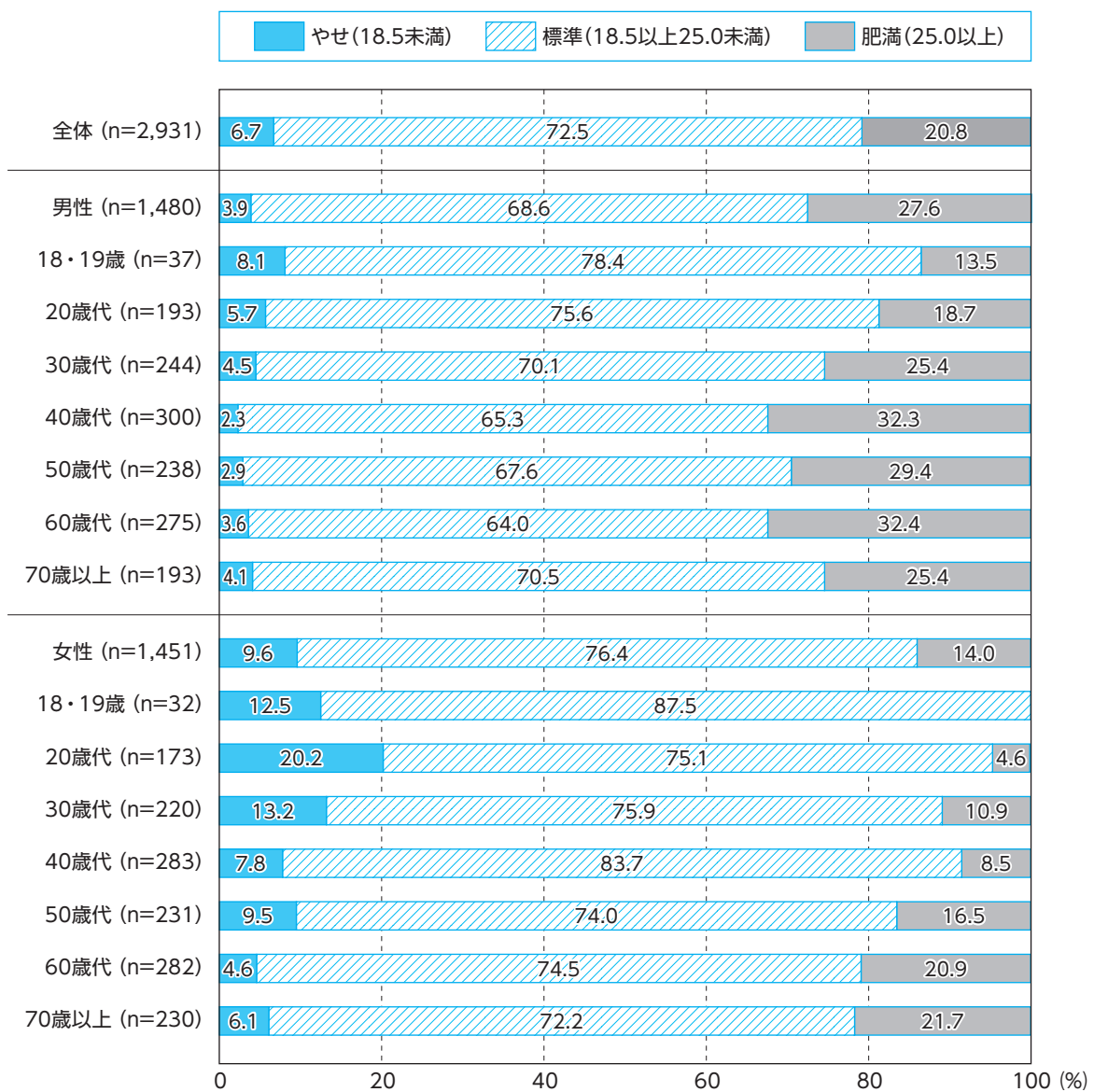
身長と体重からBMI(体格指数)を算出し、「やせ」(BMI:18.5未満)、「標準」(BMI:18.5以上25.0未満)、「肥満」(BMI:25.0以上)に分類した。図7-3は、全体、性別、性・年代別のBMIを示している。

全体では「やせ」6.7%、「標準」72.5%、「肥満」20.8%であった。

性別にみると、「やせ」は男性3.9%、女性9.6%、「肥

満」は男性27.6%、女性14.0%であった。「やせ」の割合は女性が高く、「肥満」の割合は男性が高い。

性・年代別にみると、男性の「やせ」の割合はすべての年代で1割未満であるが、女性は18・19歳12.5%、20歳代20.2%、30歳代13.2%と30歳代以下で1割を超える。「肥満」の割合は、男性では60歳代が32.4%と最も高く、次いで40歳代32.3%、50歳代29.4%である。女性では70歳以上が21.7%と最も高く、続いて60歳代20.9%、50歳代16.5%であった。

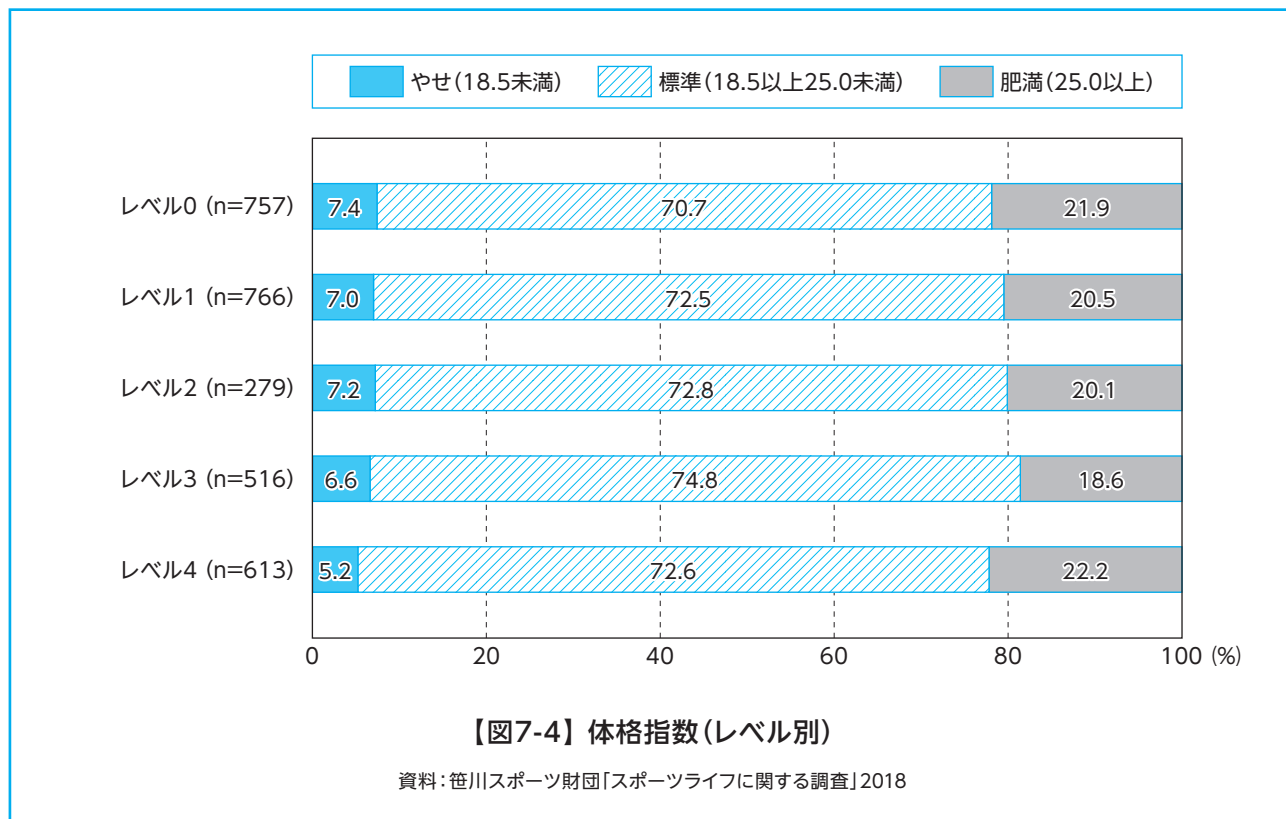


【図7-3】 体格指数(全体・性別・性別×年代別)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

図7-4は、BMI（体格指数）を運動・スポーツ実施レベル別に示した。「やせ」の割合は「レベル0」が7.4%で最も高く、「レベル2」7.2%、「レベル1」7.0%、「レベル3」6.6%、「レベル4」5.2%と続く。

「肥満」の割合は「レベル4」が22.2%と最も高く、次いで「レベル0」21.9%、「レベル1」20.5%であった。いずれの運動・スポーツ実施レベルにおいても「肥満」の割合は2割、「標準」の割合は7割程度であった。



COMMENTS

- スポーツは生涯健康に過ごすために必要なもの。心と身体の成長に大切なもので、他人とのコミュニケーションを取る能力を鍛える場としても、とても重要であると思う。(40歳 男性 その他の自営業)
- スポーツを日々やりたいと思うが、日常生活に手一杯でなかなかできない。子育てが一段落したら何かやってみようかなと思う。(37歳 女性 事務的職業)
- 健康を維持するためにスポーツを続けていきたいと思います。スポーツを通じた仲間たちとの楽しい時間もこれからの生活に必要なと思っています。(63歳 女性 パートタイム・アルバイト)
- スポーツは得意・不得意があったり、チームワークが大切になるので、コミュニケーションが苦手な人は何かやりたいと思っても一歩踏み出せない人も多いと思います。(47歳 女性 パートタイム・アルバイト)
- 若い頃は文化系の部活をしていて、スポーツにあまり興味がありませんでした。40代頃から体調の変化や体力の衰えを感じ、水中歩行やアクアビクスを始めたところ、体調が改善して運動の必要性を実感しました。いまではプールでの運動を10年以上続けています。(57歳 女性 専業主婦・主夫)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

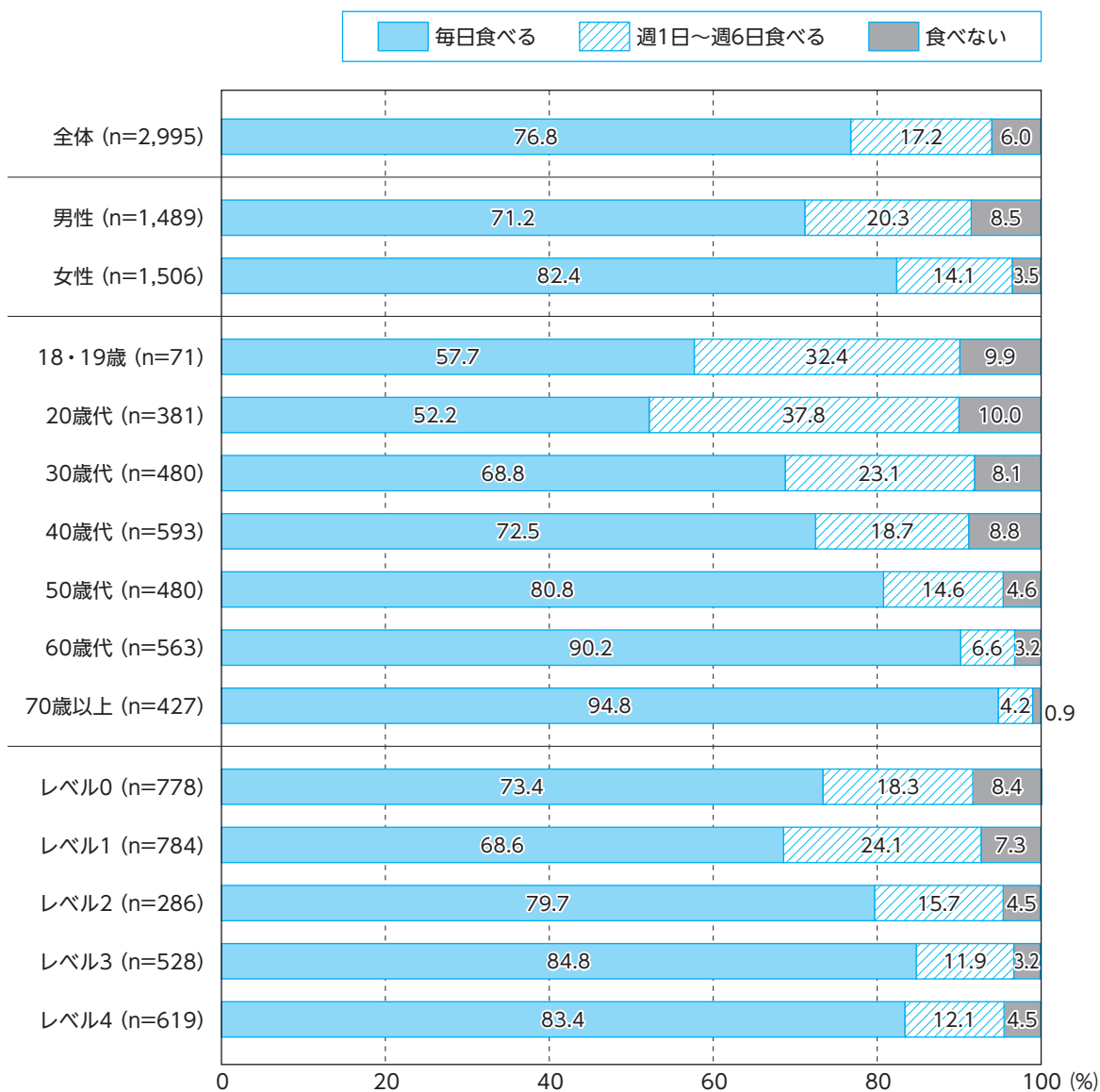
### 7-3 朝食の摂取

一週間のうち、何日くらい朝食を食べるのかをたずねた。図7-5は全体、性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別の朝食摂取状況を示している。全体では、「毎日食べる」76.8%、「週1日～週6日食べる」17.2%、「食べない」6.0%であった。

性別にみると、「毎日食べる」は男性が71.2%、女性が82.4%であり、男性よりも女性が11.2ポイント高い。「食べない」は男性8.5%、女性3.5%と男性が女性よりも高い割合を示した。

年代別にみると、「毎日食べる」は18・19歳が57.7%、20歳代が52.2%と他の年代よりも低く、18・19歳と20歳代で朝食を毎日食べる者は6割に満たない。年代が高いほど朝食を毎日食べる者の割合は高く、60歳代は90.2%、70歳以上は94.8%と9割を占める。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「毎日食べる」の割合は「レベル3」が84.8%と最も高く、次いで「レベル4」が83.4%であった。また、「レベル2」以上では「食べない」の割合が5%未満であり、「レベル0」「レベル1」と比較して低い。



【図7-5】 朝食の摂取状況(全体・性別・年代別・レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

## 7-4 睡眠時間

平日と休日における就寝時刻と起床時刻をたずね、睡眠時間を算出した。表7-1に、睡眠時間を「7時間未満」「7時間以上9時間未満」「9時間以上」に区分した割合を全体、性別、性・年代別に示した。

平日の睡眠時間は、全体で「7時間未満」41.5%、「7時間以上9時間未満」53.0%、「9時間以上」5.5%であった。

性別にみると、「7時間未満」の割合は男性38.3%、女性44.7%であり、男性と比べて女性が高い。

性・年代別にみると、「7時間未満」の割合は男女ともに40歳代が最も高く（男性48.8%、女性61.0%）、最も低いのは70歳以上であった（男性16.2%、女性20.1%）。性別によって「7時間未満」の割合に大きな差がある年代は50歳代（男性46.1%、女性60.8%）と60歳代（男性29.8%、女性45.8%）であり、女性が男性よりも15ポイント程度高い。

休日の睡眠時間は、全体では「7時間未満」24.2%、「7時間以上9時間未満」58.9%、「9時間以上」16.9%であった。

性別にみると、「7時間未満」の割合は男性21.3%、女性27.1%であり、平日と同様に男性よりも女性が高い。

性・年代別にみると、「7時間未満」の割合は男女ともに50歳代が最も高く、男性30.4%、女性38.4%であった。「7時間未満」の割合を平日と休日で比較すると、男性は30歳代で28.1ポイント（平日47.1%、休日19.0%）、女性は18・19歳で32.3ポイント（平日44.1%、休日11.8%）と差が大きい。

表7-2には、運動・スポーツ実施レベル別に睡眠時間を示した。平日の睡眠時間が「7時間未満」の割合は、「レベル2」が45.3%と最も高く、「レベル0」43.4%、「レベル1」42.2%と続く。休日の睡眠時間が「7時間未満」の割合は、「レベル0」「レベル2」が同率で26.6%と最も高く、次いで「レベル3」が25.7%であった。

【表7-1】睡眠時間(全体・性別・性別×年代別)

平日		7時間未満	7時間以上 9時間未満	9時間以上	休日		7時間未満	7時間以上 9時間未満	9時間以上
全体 (n=2,979)		41.5	53.0	5.5	全体 (n=2,966)		24.2	58.9	16.9
男性	全体 (n=1,474)	38.3	55.4	6.2	男性	全体 (n=1,466)	21.3	58.6	20.1
	18・19歳 (n=37)	32.4	62.2	5.4		18・19歳 (n=37)	5.4	56.8	37.8
	20歳代 (n=192)	36.5	57.3	6.3		20歳代 (n=191)	14.1	53.4	32.5
	30歳代 (n=242)	47.1	49.6	3.3		30歳代 (n=242)	19.0	57.0	24.0
	40歳代 (n=299)	48.8	46.8	4.3		40歳代 (n=298)	24.2	57.0	18.8
	50歳代 (n=241)	46.1	50.6	3.3		50歳代 (n=240)	30.4	56.3	13.3
	60歳代 (n=272)	29.8	63.6	6.6		60歳代 (n=269)	24.9	62.5	12.6
	70歳以上 (n=191)	16.2	67.5	16.2		70歳以上 (n=189)	13.2	66.1	20.6
女性	全体 (n=1,505)	44.7	50.6	4.8	女性	全体 (n=1,500)	27.1	59.3	13.7
	18・19歳 (n=34)	44.1	55.9	0.0		18・19歳 (n=34)	11.8	47.1	41.2
	20歳代 (n=187)	33.2	54.5	12.3		20歳代 (n=186)	14.0	49.5	36.6
	30歳代 (n=235)	40.4	55.3	4.3		30歳代 (n=235)	21.7	61.3	17.0
	40歳代 (n=290)	61.0	37.9	1.0		40歳代 (n=288)	34.0	59.0	6.9
	50歳代 (n=237)	60.8	37.6	1.7		50歳代 (n=237)	38.4	58.6	3.0
	60歳代 (n=288)	45.8	51.4	2.8		60歳代 (n=287)	33.4	58.5	8.0
	70歳以上 (n=234)	20.1	69.7	10.3		70歳以上 (n=233)	17.2	68.7	14.2

注)平日と休日における就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出した。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

【表7-2】睡眠時間(レベル別)

平日	7時間未満	7時間以上 9時間未満	9時間以上	休日	7時間未満	7時間以上 9時間未満	9時間以上
レベル0 (n=769)	43.4	51.0	5.6	レベル0 (n=763)	26.6	56.4	17.0
レベル1 (n=782)	42.2	53.1	4.7	レベル1 (n=777)	21.5	58.8	19.7
レベル2 (n=285)	45.3	49.8	4.9	レベル2 (n=286)	26.6	58.0	15.4
レベル3 (n=527)	39.7	54.6	5.7	レベル3 (n=525)	25.7	60.6	13.7
レベル4 (n=616)	38.1	55.4	6.5	レベル4 (n=615)	22.3	61.3	16.4

注)平日と休日における就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出した。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018



## 7-5 喫煙

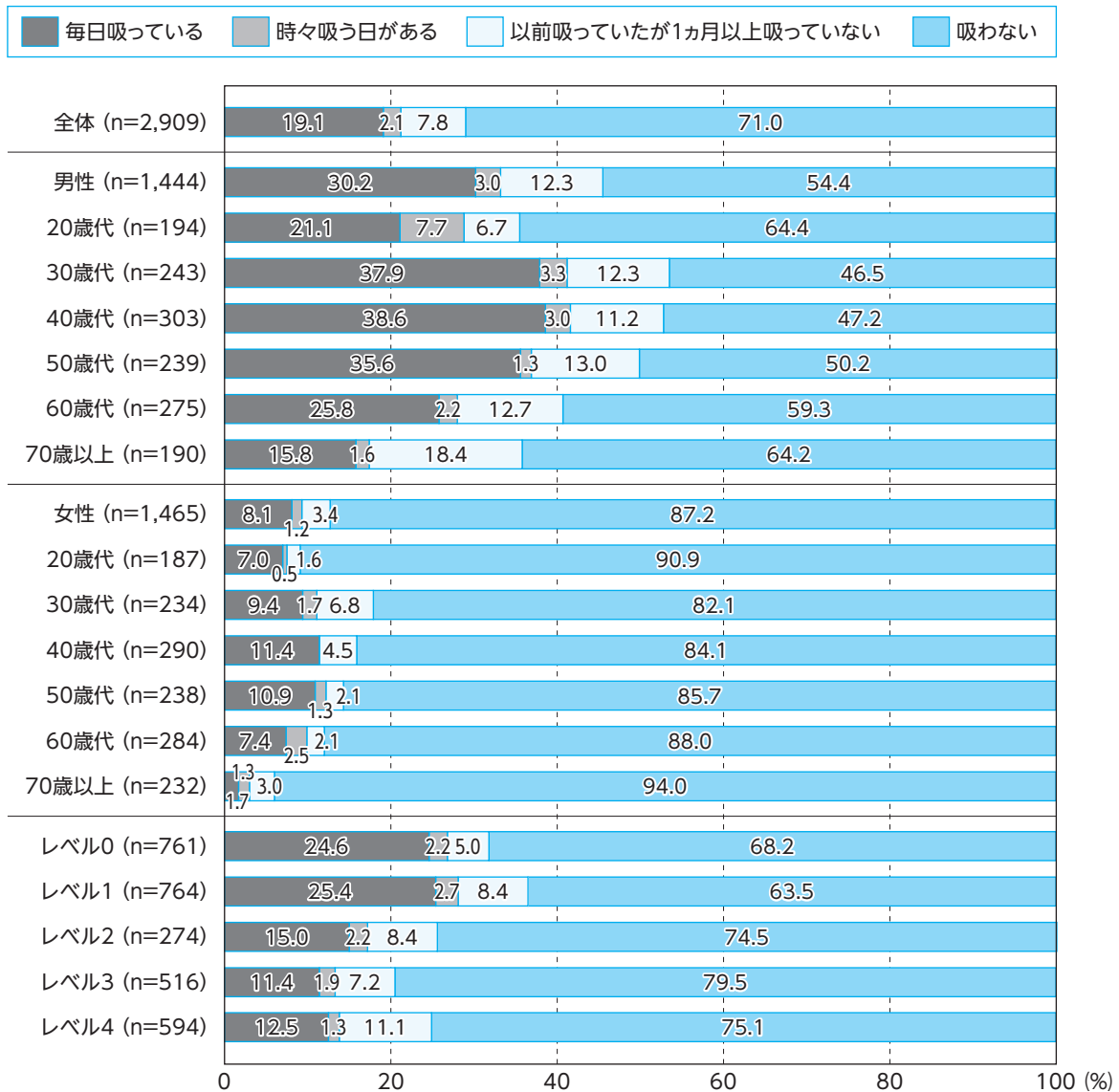
図7-6に、回答者の喫煙状況を示した。全体では「毎日吸っている」19.1%、「時々吸う日がある」2.1%、「以前吸っていたが1ヵ月以上吸っていない」7.8%、「吸わない」71.0%であった。

性別にみると、「毎日吸っている」と回答した者の割合は、男性30.2%に対して女性8.1%である。「毎日吸っている」と「時々吸う日がある」を合わせた喫煙率は、男性が33.2%、女性が9.3%であった。

性・年代別にみると、「毎日吸っている」と回答した者

の割合は男女ともに40歳代が最も高く、男性は38.6%、女性は11.4%であった。喫煙率は、男性の30歳代と40歳代で4割を超え、女性は50歳代が12.2%と最も高い。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「毎日吸っている」と回答した者の割合は「レベル1」が25.4%と最も高く、「レベル0」24.6%、「レベル2」15.0%、「レベル4」12.5%と続き、最も低いのは「レベル3」11.4%であった。喫煙率は、過去1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった「レベル0」や、週2回未満の実施者である「レベル1」は3割弱であるが、週2回以上行った「レベル2」「レベル3」「レベル4」は2割を下回った。



【図7-6】喫煙状況(全体・性別・性別×年代別・レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018