

総合型地域スポーツクラブの育成 に伴う医療経済的効果等 に関する研究

(課題番号 11800004)

平成11・12年度 科学研究費補助金 (特別研究促進費(2))
研究成果報告書

平成13年3月

研究代表者 **八代 勉**

(筑波大学体育科学系教授)

はしがき

本報告書は、平成11年度および平成12年度の2年間に受けた文部省科学研究費補助金に基づく研究の成果をまとめたものである。

【研究課題】

総合型地域スポーツクラブの育成に伴う医療経済的効果等に関する研究
(課題番号 11800004)

【研究組織】

研究代表者：	八代 勉	(筑波大学体育科学系教授)
研究分担者：	西嶋尚彦	(筑波大学体育科学系助教授)
	野川春夫	(順天堂大学スポーツ健康科学部教授)
	黒須 充	(福島大学教育学部助教授)
	武藤孝司	(順天堂大学医学部助教授)
	田村 誠	(国際医療福祉大学医療福祉学部助教授)
研究協力者：	坂元 讓次	(文部科学省スポーツ・青少年局 生涯スポーツ課専門官)
	長登 健	(文部科学省スポーツ・青少年局 生涯スポーツ課調査係長)
	早瀬 健介	(文部科学省スポーツ・青少年局 生涯スポーツ課専門職員)
	涌井佐和子	(国立佐倉病院)
	鈴木宏哉	(筑波大学大学院体育研究科)
	山田 庸	(筑波大学大学院体育研究科)
	大迫 剛	(筑波大学大学院体育研究科)
	大塚慶輔	(筑波大学研究生)

【研究経費】

平成11年度	8,500 千円
平成12年度	5,000 千円
計	13,500 千円

【研究発表】

(1) 口頭発表

- 1) T. Nishijima, T. Yatsushiro, T. Muto, H. Nogawa, M. Tamura, M. Kurosu, K. Suzuki, H. Yamada, K. Ohtsuka, T. Nakano, S. Takahashi.: Effect of weekly exercise and sports participation in community sports club in Japanese older adults. American College of Sports Medicine 48th Annual Meeting, Baltimore, Maryland, USA, 2001.5.
- 2) 黒須 充, 野川春夫: 総合型地域スポーツクラブと社会公益性に関する研究. 日本スポーツ社会学会, 筑波大学, 2001.3.

研究の概要

本研究の目的は、総合型地域スポーツクラブ育成による地域スポーツ推進施策の医療経済的効果等を評価することであった。対象市町村は、平成10年度までに3年間の総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業（文部科学省補助事業）を終了した2町であった。

<地域住民調査>

対象地域：富山県福野町，秋田県琴丘町。

調査対象：20歳以上の全住民を対象とし，有効回答標本数は福野町が9,040人，琴丘町が3,089人であった。医療費データでは福野町が2,749人，琴丘町が2,297人であった。

調査内容：平成8年4月～平成11年10月までの42ヶ月間の国民健康保険診療明細書（レセプト）資料，スポーツクラブ参加状況，ボランティア活動，スポーツクラブへの参加動機，満足性，自己実現性，運動・スポーツ実施状況，健康生活，体力，ADLなど。

調査方法：配票留置法による質問紙法調査。

調査期間：平成11年11月。

結果報告：対象2町には，個別に調査報告書（研究成果報告書別冊）を提出した。

<身体活動量調査>

対象地域：富山県福野町。

調査対象：ふくのスポーツクラブ会員を含む20歳以上の男女122名。

調査内容：スズケン社製ライフコーダを用いた身体活動量，7日間の生活行動，スポーツクラブ参加状況，運動・スポーツ実施状況，体力，ADLなど。

調査方法：配票留置法による質問紙法調査。

調査期間：平成12年11月24日から30日までの7日間。

<文献研究>

調査対象：カナダ，オランダなど。

調査内容：身体活動と医療経済効果に関する研究動向

<主な成果>

1) 医療経済的効果等の評価

横断的データに基づく検討の結果，総合型地域スポーツクラブ活動による医療費の節減傾向が伺えた。また，総合型地域スポーツクラブ活動によって，週1回以上の運動・スポーツ実施者率が50%を越え，その結果，65歳以上の高齢期においても40歳代の体力（身体機能）を維持する傾向であった。

2) 社会利益性の評価

総合型地域スポーツクラブ活動では，会員の私益性ととともに地域社会に対する公益性が大きい傾向が伺えた。

3) 身体活動量

総合型地域スポーツクラブ活動では，週1回以上，および1回30分以上かつ週2回以上の運動・スポーツ実施が実現されることにより，健康づくりのために必要な身体活動量が確保される傾向であった。

ABSTRACTS OF RESEARCH PROJECT GRANT-IN-AID FOR SPECIAL PURPOSE (2)

1. RESEARCH INSTITUTION NUMBER : 12102.

2. RESEARCH INSTITUTION : UNIVERSITY OF TSUKUBA.

3. CATEGORY : GRANT-IN-AID FOR SPECIAL PURPOSE (2).

4. TERM OF PROJECT : 1999 - 2000.

5. PROJECT NUMBER : 11800004.

6. TITLE OF PROJECT :

EFFECT OF COMMUNITY SPORTS CLUB DEVELOPMENT TO REDUCTION OF
MEDICAL EXPENSES.

7. HEAD INVESTIGATOR :

70015866, TSUTOMU YATSUSHIRO, UNIVERSITY OF TSUKUBA, INSTITUTE OF
HEALTH AND SPORT SCIENCES, PROFESSOR.

8. INVESTIGATORS

50202239, TAKAHIKO NISHIJIMA, UNIVERSITY OF TSUKUBA, INSTITUTE OF
HEALTH AND SPORT SCIENCES, ASSOCIATE PROFESSOR.

30209986, TAKASHI MUTO, JUNTENDO UNIVERSITY, SCHOOL OF MEDICINE,
ASSOCIATE PROFESSOR.

50272422, MAKOTO TAMURA, INTERNATIONAL UNIVERSITY OF HEALTH
AND WELFARE, SCHOOL OF HEALTH AND WELFARE, ASSOCIATE PROFESSOR.

70208312, HARUO NOGAWA, JUNTENDO UNIVERSITY, DEPARTMENT OF
SPORTS AND HEALTH SCIENCES, PROFESSOR.

50170121, MITSURU KUROSU, FUKUSHIMA UNIVERSITY, DEPARTMENT OF
EDUCATION, ASSOCIATE PROFESSOR.

9. SUMMARY OF RESEARCH RESULTS

The main purpose of this study was to clarify the effect of community sports club development to reduction of medical expenses in Japanese adults statistically.

The two towns of Fukuno-machi, Toyama Prefecture and Koto-oka-machi, Akita Prefecture in which community sports clubs were established utilizing a subsidy of Ministry of Education, Culture, Sports Science and Technology (MEXT) for 3 years from 1997 to 1999 were participated in this study. Whole residents over 20 years old living in the both towns answered the questionnaire on sports club participation, exercise and sports activities, physical fitness and motor performance, ADL, health promotion behavior, and so on, in November, 1999. Medical expenses of the National health insurance for 42 months from April, 1996 to October, 1999 were collected. Number of samples were 4,768 females and 4,272 males for Fukuno, and 1,633 females and 1,456 males for Koto-oka for the questionnaire. For the medical expenses data, number of samples were 1,463 females and 1,286 males for Fukuno, and 1,234 females and 1,063 males for Koto-oka. For physical activities survey using pedometry, 59 female and 63 males living in Fukuno were participated and answered log questionnaire for 7 days in November, 2000. The documentations on relationship between physical activities and medical economic effects were collected and reviewed.

The main findings were as follows. Medical expenses of the community sports club members had an inclination to decrease from the view point of statistical results of cross-sectional data. Participants rate who did exercise and sports over once a week was over 50 % in community sports club members. The club members with weekly activity level above and/or doing them over 30 min and over twice a week tended to have energy consumption enough to promote their health and fitness through to older age. And, the participants over 65 years old with weekly activity level above tended to maintain their physical fitness, function and ability level of around 45 years old. It was indicated that the level of physical and motor ability and ability of ADL in over 40 years old could be maintained by going on with weekly exercise and sports activities in community sports club. Finally, The members of community sports club had a tendency to have some kinds of benefit through daily activities not only individually but also socially.

10. KEY WORDS

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------|----------------------|
| (1) Community | (2) Sports club | (3) Medical expenses |
| (4) Exercise and sports participation | (5) Social benefit | |

目次

総合型地域スポーツクラブ育成 の効果に関する研究 ... 1

医療費を指標とした総合型地域スポーツクラブ加入の効果	2
地域健康推進に対する総合型地域スポーツクラブ育成の影響	7
総合型地域スポーツクラブと社会公益性	22
身体活動と医療経済効果に関する研究動向	28

総合型地域スポーツクラブにおける 身体活動量に関する研究 ... 51

総合型地域スポーツクラブにおける身体活動量に関する調査	52
調査結果の概要	63
統計表	97

総合型地域スポーツクラブ育成 の効果に関する研究

本研究では、総合型地域スポーツクラブ育成による地域スポーツ参加推進策の医療経済的効果等を評価することを目的とした。平成10年度までに総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業（文部科学省補助事業）を終了した2町を対象として調査を実施した。本研究の独自性は、地域におけるスポーツ推進政策および保健医療政策の立場から、総合型地域スポーツクラブ育成による地域医療費節減効果を中心とした社会利益性を評価することである。

アメリカ合衆国をはじめとする諸外国では、身体活動量と有病率・死亡率との関係、スポーツの参加率の向上に伴う医療経済学的効果などは、疫学的に実証されてきている。しかしながら、我が国においては社会科学的・政策科学的立場から総合型地域スポーツクラブ育成によるスポーツ参加率の変容、それに伴う地域医療費節減効果を中心とした社会利益性効果については検討が遅れている。

我が国における総合型地域スポーツクラブ育成政策に伴う医療経済的効果を中心とする社会利益性効果を評価することは、今後の地域社会における生涯スポーツ施策計画上、必要不可欠であると考えられる。

医療費を指標とした 総合型地域スポーツクラブ加入の効果

武藤孝司 (順天堂大学医学部)

はじめに

総合型地域スポーツクラブの育成は、地域における生涯スポーツ振興の新たな方向として注目されている。文部省では平成7年度から「総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業」を開始した。平成10年度までの4年間で19市町村がこれに参加して、それぞれの地域特性に応じた総合型地域スポーツクラブを創設し、育成を試みている。平成9年に出された保健体育審議会答申および平成12年に策定されたスポーツ振興基本計画においても、総合型地域スポーツクラブの育成は地域スポーツ振興のための基本的方策とされている。しかし、育成モデル事業の段階から更なる展開を図るためには、総合型地域スポーツクラブが地域にとってどのような効果、特に医療経済的効果をもたらすかが明らかにされることが必要不可欠である。先進諸外国ではスポーツクラブ育成の医療経済学的効果に関する研究が行われているが、わが国ではこれまでこのような研究は皆無である。

以上のことを踏まえ、本研究は総合型地域スポーツクラブへの加入がその後の医療費にどのような影響を与えるかを明らかにすることを目的に行なわれた。

方法

(1) 研究デザイン

本研究では介入研究の一種である非実験デザインを採用した。介入内容は総合型地域スポーツクラブへの加入である。調査対象とし

た後述の富山県福野町では平成8年度から3年間「総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業(文部省事業)」を開始している。この総合型地域スポーツクラブへ加入した群を介入群、加入しない群を対照群とした。評価指標としてはこの両群の平成9年～11年上半期にわたる医療費を用いた。

(2) 研究対象

本研究では前述の介入研究により総合型地域スポーツクラブへの加入と医療費との関連を調べるため、平成10年度までに総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業(文部省補助事業)を終了した富山県福野町を対象地域に選んだ。

本研究の対象者の選定に当たっては、第一段階として、平成11年11月に福野町に在住しており、この間に実施した後述の「運動・スポーツに関する調査」に回答した者(9,040人)のうち、平成8年～11年の間、国民健康保険に加入していてこの間に医療機関を受診したことにより医療費データが得られた2,749人を選んだ。第二段階として、総合型地域スポーツクラブの加入の有無に回答しなかった246人と後述する医療費の基準値を超した12人を除き、残った2,491人を解析対象者とした。

(3) 医療費

医療費データは福野町健康福祉課の協力を得て、平成8年4月～平成11年9月の間、国民健康保険に加入しており、かつ平成11年

11月～12月に福野町に在住していた者すべての診療報酬明細書（レセプト）を用いた。本研究では医療費として、入院医療費、外来医療費、これらの医療費に歯科医療費、調剤費、食事療養費のすべてを含んだ総医療費を用いた。医療費に関わるデータの取り扱いに関しては福野町と研究プロジェクトとの間で「個人情報保護・管理に関する覚え書き」を締結し、プライバシーの侵害が起こらないよう細心の注意を払った。

レセプトは受診した各医療機関から被保険者毎に月1回提出されるので、被保険者番号をキーにして、平成8年4月～平成11年9月の間に提出されたレセプトを各被保険者毎に累積した個人総医療費を用いた。先行研究等との比較を行いやすくするために、この個人総医療費から1年間の医療費を算出した。医療費は次のようなカテゴリーに分けた。A：0円、B：1～10万円未満、C：10万円～20万円未満、D：20万円～40万円未満、E：40万円以上。

（4）「運動・スポーツに関する調査」

対象者の総合型地域スポーツクラブへの加入に関する情報は「運動・スポーツに関する調査」によって得た。この調査は全数調査で、平成11年11月に福野町に在住している20歳以上のすべての住民を対象として実施されたものである。調査方法としては配票留置法を用いた。調査は福野町教育委員会及び総合型地域スポーツクラブである「ふくのスポーツクラブ」の協力を得て行い、教育委員会から委託された調査員が調査票を配布し、1週間後に回収した。調査は平成11年11月8日～20日までの2週間に実施された。調査票の回収率は75.5%であった。

総合型地域スポーツクラブは文部省体育局における生涯スポーツ振興施策における定義に準拠し、次のような特徴を持っているものとした。

- ①単一のスポーツでなく、複数の種目で構成している。
- ②様々な年齢層、スポーツ技能、加入目的に対応できる。
- ③活動拠点となるスポーツ施設（クラブハウスを含む）を確保している。
- ④年間を通じて定期的・計画的に活動できる。
- ⑤質の高い指導者を配置し、会員個々のスポーツニーズに対応した指導が行える。

医療費に関連する要因は多数あるため（1）、総合型地域スポーツクラブ加入と医療費との関連を検討する際に、交絡要因となる可能性がある。本研究では先行研究結果から年齢に加えてADLと介入前の医療費（平成8年度医療費）を交絡要因として取り上げた。ADLの調査には金ら（1994）によって開発された調査票を用いた（2）。ADLは対象者の得点値の25、50、75パーセントイル値を基準にして4群に分け、I群が最もADL不良群、IV群が最も良好群とした。

（5）統計解析

医療費データと「運動・スポーツに関する調査」によって得られたデータは被保険者番号をキーにして連結して一つのレコードとし、解析に用いた。特殊な疾患の治療に要した高額医療費の影響を除くため、年間の総医療費が300万円以上かかった場合は、外れ値として処理し、この条件に該当した被保険者12人を解析対象から除いた。予備的解析により、男女はほぼ同数であり、各々の年齢分布、総合型地域スポーツクラブへの加入率、ADL分布、医療費分布はほぼ同じとみなされたため、男女を分けずに検討した。

統計的検定は割合の検定にはカイ2乗検定を用い、平均値の差の検定には一元配置分散分析を用いた。交絡要因の調整には共分散分析を用いた。解析は統計パッケージSASを用いて行った（3）。

結果

表1は、対象者の特性を示す。60歳代が最も多く3割強、70歳代が3割弱を占めており、50歳未満はいずれも1割以下であった。

総合型地域スポーツクラブ加入者の割合は7.8%であった。平成8年度には医療費ゼロの割合が約9割あったが、続く2.5年の間にはその率が約8割になった。

表1. 対象者の特性

項目	分類	N	%
全体		2,491	100.0
性	男	1,176	47.2
	女	1,315	52.8
年齢	20-29	130	5.2
	30-39	121	4.9
	40-49	210	8.4
	50-59	360	14.5
	60-69	806	32.4
	70-79	661	26.5
	80-89	203	8.2
総合型地域 スポーツクラブ加入	加入	193	7.8
	非加入	2,298	92.2
ADL	I	495	24.3
	II	512	25.1
	III	495	24.3
	IV	538	26.4
平成8年度医療費	A	2,248	90.2
	B	35	1.4
	C	34	1.4
	D	60	2.4
	E	114	4.6
平成9年～11年度 医療費	A	1,966	78.9
	B	131	5.3
	C	125	5.0
	D	116	4.7
	E	153	6.1

ADL: ローマ数字が大ほどADL良好
医療費: Aが最小でEが最大

総合型地域スポーツクラブへの加入と年齢との関係を見ると、年齢は加入群の方が有意に低かった(表2)。ADLは加入群の方が有意に良好であった。平成8年度の総医療費は総合型地域SC加入群が約18万円、未加入群が約20万円と約2万円の差があったが、有意ではなかった。医療費の分布で両群を比較した場合も有意差はなかった。

表3は平成9年から11年上半期の年間平均医療費と年齢、ADL、平成8年度医療費との関連を相関係数で表している。年齢は総医療費、入院医療費、外来医療費と有意に相関していた。中でも外来医療費との相関が高

かった。ADLも3種類の医療費と有意の相関係数が得られた。ADLの場合も外来医療費との相関が比較的高かった。平成8年度医療費は3つの医療費とすべて有意の相関をしていたが、とりわけ外来医療費との相関が高かった。

表2. 総合型地域スポーツクラブへの加入と年齢、ADL及び平成8年度医療との関連

項目	総合型地域スポーツクラブ		P値
	加入 (%)	未加入 (%)	
年齢(歳)	階級		
	20-29	3.6	5.4
	30-39	8.8	4.5
	40-49	11.4	8.2
	50-59	15.5	14.4
	60-69	43.0	31.5
	70-79	15.0	27.5
	80-89	2.6	8.6
	平均値(SD)	58.2 (13.7)	62.5 (15.2)
ADL	階級		
	I	7.1	25.8
	II	26.2	25.0
	III	30.9	23.7
	IV	35.7	25.5
	平均値(SD)	55.4 (7.4)	50.4 (11.4)
平成8年度 総医療費 (万円)	階級		
	A	90.7	90.2
	B	1.6	1.4
	C	1.0	1.4
	D	2.6	2.4
	E	4.2	4.6
	平均値	17.8	19.8

表3. 平成9年から11年上半期の年間平均医療費と関連要因との相関係数

項目	平成9年～11年の医療費		
	総医療費	入院医療費	外来医療費
年齢	0.27**	0.13**	0.38**
ADL	-0.33**	-0.22**	-0.35**
平成8年度医療費	0.35**	0.12**	0.77**

**：p < 0.01

表4は年齢、ADL、平成8年度医療費の分布と医療費との関連を見たものである。いずれの医療費区分の場合も、年齢が高くなるほど医療費が大きくなっていった。ADLの場合も、ADLが低下するほど医療費が大きくなっていった。平成8年度医療費が大きいほど、続く2年半の医療費も高額になっていた。

総合型地域スポーツクラブへの加入と医療費との関連を見ると、交絡要因を調整しない場合、総合型地域スポーツクラブ加入群の総医療費は未加入群に比べて約6万円低額で有

表4. 年齢およびADLと平成9年から11年の年間平均医療費との関連

項目	階級	平成9年～11年の医療費(万円)		
		総医療費	入院医療費	外来医療費
年齢階級	20-29	7.5	2.7	3.5
	30-39	9.6	2.8	5.1
	40-49	11.4	4.6	4.8
	50-59	15.6	5.8	7.5
	60-69	22.5	7	12.6
	70-79	33.9	10.8	20.1
	80-89	45.5	18.3	24.3
	P値	0.001	0.001	0.001
ADL	I	40.4	16.1	21.3
	II	22.6	6.9	12.9
	III	16.1	4.5	9.3
	IV	12.7	3.1	7.6
	P値	0.001	0.001	0.001
平成8年度医療費	A	21.4	7	11.9
	B	24.7	3.5	17.9
	C	37.8	10.8	23
	D	52.4	20.7	26.9
	E	57.1	23.9	28.9
P値	0.001	0.001	0.001	

意差が見られた(表5)。入院医療費も加入群が非加入群より約4万円少なく、その差は有意であった。外来医療費は約1.5万円加入群が少なかったが、その差は有意ではなかった。年齢、ADLで調整すると、いずれの医療費区分においても両群に有意差は見られなくなった。年齢、ADLに加えて平成8年度の医療費も入れて調整すると、総医療費と入院医療費は加入群が未加入群に比べて低い傾向にあったが、有意ではなかった。

表5. 総合型地域スポーツクラブ加入と医療費との関連

調整した交絡要因	分類	平成9年～11年の医療費(万円)		
		総医療費	入院医療費	外来医療費
なし	加入	18.6	4.2	11.9
	非加入	24.5	8.5	13.4
	P値	0.033	0.036	0.232
年齢	加入	22.2	6.0	13.6
	非加入	22.8	7.7	12.6
	P値	0.827	0.425	0.394
年齢、ADL	加入	21.5	5.8	13.2
	非加入	22.8	7.7	12.6
	P値	0.613	0.369	0.463

表6. 総合型地域スポーツクラブ加入による効果

効果	%
医療機関受診回数減少	25.9
服薬回数減少	29.0
感冒罹患減少	40.4
ケガ減少	29.3
運動・スポーツ参加増加	33.3
友人・仲間との交流増加	50.9

表6は、総合型地域スポーツクラブ加入による効果を尋ねた結果を示している。医療費の減少に結びつくと考えられる事象が3割弱～4割減少しているという結果が得られた。また、加入者の約3割が運動やスポーツに参加することが増え、約半数で友人や仲間との交流が増えた。

考 察

本研究により、総合型地域スポーツクラブ加入群の総医療費は交絡要因の調整なしの段階では総医療費、入院医療費、外来医療費がそれぞれ5.9万円、4.3万円、1.5万円、非加入群より少ないことが示された。加入群と非加入群の間には年齢、ADLの分布に差が見られ、両者とも介入後の医療費と関連していたことから、年齢とADLは交絡要因と考えられたため、これらで調整すると、両群における医療費の差は消失した。介入前の医療費は、その分布は両群で有意差がなかったが、平均値が若干異なっていたことと介入後の医療費とは有意の相関を示したため、これを共分散分析の補助変数に入れて解析すると、加入群の総医療費は非加入群より約1万円少ないことが示された。その差は統計的には有意でなかったが、これは本研究における総合型地域スポーツクラブ加入者のサンプルサイズが193と小さいこととも関係していると考えられる。従って、有意ではないが、総合型地域スポーツクラブ加入によって医療費が減少する傾向にあるということは言えるであろう。

本研究は介入研究デザインをとっているが、通常の前向き研究とは異なり、後ろ向き研究として行われた。そのため、内部妥当性と外部妥当性に関していくつかの問題点を持っている。内部妥当性の問題点としては、第一に介入開始時点が一定していないことが挙げられる。総合型地域スポーツクラブへの

加入は、大半は平成9年と10年であったが、平成8年から平成11年にまで及んでいる。このことは、本研究では介入効果の評価時期・期間が決まっているために、介入期間が一定していないということになる。

第二に、本研究では医療費に関しては国民健康保険加入者の医療費データしか利用できなかった点である。すなわち、「運動・スポーツに関する調査」では総合型地域スポーツクラブの加入者は798人であったが、その中で医療費データが得られ、本研究の対象となったのは193人とその約四分の一のみであった。医療費データが得られなかった理由としては、国民健康保険に加入していてもその間、医療費を使わなかったか、他の健康保険組合や共済組合の組合員であったことが考えられる。そのいずれであるかによって、結果に大きな違いが出てくるであろう。

本研究結果を一般化する際の外部妥当性の問題点としては、通常の前向き研究デザイン実施時に比べて、医療費データの得られない

追跡不能者の割合が高かったことに由来する問題点が挙げられる。前述のように、本研究は総合型地域スポーツクラブ加入者の約4分の一しか用いていないので、本研究の結果を総合型地域スポーツクラブ加入者全員に一般化するには注意が必要である。今後は、前向き研究デザインをとって、総合型地域スポーツクラブ加入者全員の医療費を把握した研究が行われるべきであろう。

文 献

- 1) 藤原佳典, 星旦二. 高齢者入院医療費の都道府県地域格差に関する研究: 我が国における先行研究の文献的総括. 日本公衛誌 1998; 45: 1050-1058.
- 2) 金禮植, 稲垣敦, 田中喜代次. 高齢女性の日常生活における活動能力を評価するための簡易質問紙の作成. 体力科学 1994; 43: 175-184.
- 3) SAS/STATソフトウェア: ユーザーズガイド, Version 6, First. サスインスティテュートジャパン, 東京, 1993.

地域健康推進に対する 総合型地域スポーツクラブ育成の影響

西嶋尚彦 1), 八代 勉 1), 野川春夫 2), 武藤孝司 3), 黒須 充 4), 田村 誠 5)

1) 筑波大学体育科学系, 2) 順天堂大学スポーツ健康科学部, 3) 順天堂大学医学部

4) 福島大学教育学部, 5) 国際医療福祉大学医療福祉学部

はじめに

文部省体育局では、新しい生涯スポーツ振興事業として、平成7年度から「総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業」を開始し、わが国における地域に根ざしたスポーツクラブの育成事業を展開してきた。平成10年度までの4年間で19市町村がそれぞれの地域特性に応じた総合型地域スポーツクラブを創設し、育成を試みた。しかしながら、総合型地域スポーツクラブ育成が地域スポーツ推進、社会経済発展、文化振興など地域社会にもたらす総合的な利益、効果、影響については、国家統計および自治体調査等によっては的確に把握されていないのが現状である。

生涯スポーツ施策実施の立場から特に注目されるのは、スポーツクラブ育成が地域におけるスポーツ参加率の向上を通して地域医療費節減に対してどのような効果をもたらしているのか、である。しかし、地域におけるスポーツ推進政策および保健医療政策の立場から、わが国における総合型地域スポーツクラブ育成に伴う地域医療費節減効果を中心とした社会利益性の評価は、検討されていない。社会科学および政策科学的立場から捉えた総合型地域スポーツクラブ育成に伴うスポーツ参加率の変容、それに伴う地域医療費節減効果を中心とした社会利益性効果については未知である点が多いのが現状である。

町村のスポーツ行政においては、地域スポーツを環境的にも、活動的にも、文化的に

もより一層振興させることを望んでいるものの、生涯スポーツ施策の効果や影響の程度が経済的效果のような数量的に明白な統計情報として明示されないことから、各市町村は総合型地域スポーツクラブ育成施策実行には慎重である。わが国における総合型地域スポーツクラブ育成政策に伴う医療経済的效果を中心とする社会利益性効果を評価することは、今後の地域社会における生涯スポーツ振興計画を策定する上で、必要不可欠であると考えられる。総合型地域スポーツクラブ育成に伴う地域医療費節減効果を中心とした社会利益性が評価されるとともに、スポーツ推進政策および保健医療政策の立場から総合型地域スポーツクラブ育成施策の効果や影響が明らかとなることによって、総合型地域スポーツクラブ育成を中核とする地域スポーツ推進体制整備が一段と加速化されるであろう。

平成9年9月に提出された保健体育審議会答申3)、および平成12年9月に策定されたスポーツ振興基本計画2)においては、総合型地域スポーツクラブの育成は地域スポーツ振興のための最も重要な基本の方策とされている。モデル事業を展開してきた次の段階として、地域に対する総合型地域スポーツクラブ育成の効果および影響について究明することは、今後の生涯スポーツ振興政策および方策のために急務であり、必要不可欠である。

以上のようなことを踏まえて、本研究では地域における健康文化の新しい担い手である総合型地域スポーツクラブ育成が、高齢化地

域住民の健康に与える影響・効果について横断的データを用いて検証することを目的とした。具体的な検討課題は以下の通りであった。

- ①地域スポーツクラブ育成および活動促進に伴う医療費節減効果
- ②地域における運動・スポーツ実施率の向上に伴う身体機能向上効果

方法

A. 調査対象

対象とした自治体は、平成10年度までに総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業（文部省補助事業）を終了した富山県福野町であった。平成11年（1999年）11月現在に、福野町に在住している満20歳以上のすべての者を調査対象とする全数調査を実施した。表1に示されるように、性、年齢が回答された男性4,272名、女性4,768名、計9,040名の有効回答標本を統計分析の対象とした。このうち、65歳以上の有効回答標本数は、男性1,112名、女性1,379名、計2,491名であつ

た。平成11年10月31日現在の福野町住民登録人口に対する有効回答標本数を回収率とし、75.5%であった。

B. 調査方法

質問紙調査法を用い、配票留置法にて調査を実施した。調査期間は平成11年（1999年）11月8日から20日の2週間であった。調査系統として福野町教育委員会およびモデル事業を終了した総合型地域スポーツクラブの協力を得た。国民健康保険費用額（医療費）の調査系統として福野町健康福祉課の協力を得た。福野町の国民健康保険加入者の中で、平成8年4月から平成11年9月までの42ヶ月間に、1回以上受療した者が治療に要した総費用額をデータとした。質問紙調査と医療費における有効票本数は、男性1,286名、女性1,463名、計2,749名であった。なお、国民健康保険費用額データの取り扱いにおいては、福野町と本研究プロジェクトとの間で「個人情報保護・管理に関する覚え書き」を締結した。

表1. 標本数

項目		該当数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	65歳以上
総数		9,040	1,210	1,287	1,585	1,751	1,525	1,188	494	2,491
性別	男性	4,272	563	617	791	861	707	537	196	1,112
	女性	4,768	647	670	794	890	818	651	298	1,379
加入クラブ	総合型地域SC	798	68	174	234	154	117	42	9	104
	地域SC	366	60	56	60	80	51	49	10	90
	民間フィットネス	215	46	34	55	40	29	9	2	24
	非加入	7,183	1,020	1,008	1,210	1,423	1,217	915	390	1,943
運動実施	まったくしない	4,144	394	442	615	871	861	664	297	1,440
	週1日未満	2,498	506	573	576	472	239	117	15	227
	週1日以上	1,500	264	221	335	289	224	137	30	283
65歳以上	まったくしない	1,440	479	664	297	1,440
運動実施	週1日未満	227	95	117	15	227
	週1日以上	283	116	137	30	283
医療費データの標本数										
項目		該当数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	65歳以上
総数		2,749	131	124	219	380	877	765	253	1,532
性別	男性	1,286	56	69	116	159	374	395	117	739
	女性	1,463	75	55	103	221	503	370	136	793
加入クラブ	ふくのSC	193	7	17	22	30	83	29	5	74
	地域SC	121	3	6	8	24	34	38	8	70
	民間フィットネス	34	1	5	9	1	14	4		11
	非加入	2,155	119	93	172	309	678	591	193	1,184
運動実施	まったくしない	1,447	54	48	100	204	486	403	152	853
	週1日未満	468	52	43	64	84	128	87	10	162
	週1日以上	397	22	24	40	61	146	91	13	184
65歳以上	まったくしない	853	298	403	152	853
運動実施	週1日未満	162	65	87	10	162
	週1日以上	184	80	91	13	184

C. 調査内容

主要な調査内容は、以下の通りであった。

- ①スポーツクラブ所属，活動，効果，満足
- ②ボランティア活動
- ③健康生活
- ④体力・運動能力，ADL（日常生活活動）
- ⑤スポーツ活動
- ⑥保健事業への参加
- ⑦基本事項

国民健康保険費用額（医療費）の集計項目は，入院費，外来費，食事療養費，歯科医療費，およびこれらの項目を合計した総医療費であった。

D. 総合型地域スポーツクラブ

本研究で取り扱う総合型地域スポーツクラブは，文部省体育局における生涯スポーツ振興施策における定義⁵⁾に準拠し，地域スポーツクラブの新しい形態で，子どもから高齢者，障害者まで様々なスポーツ愛好者が参加でき，自主的，自発的に運営する総合的なスポーツクラブのことで，次のような特徴もっているものであると定義した。

- ①単一のスポーツでなく，複数の種目で構成しているクラブである。
- ②子どもから高齢者までの年齢層，初心者からトップレベルの競技者までのスポーツ技能別，健康志向，楽しみ志向，競技力向上志向

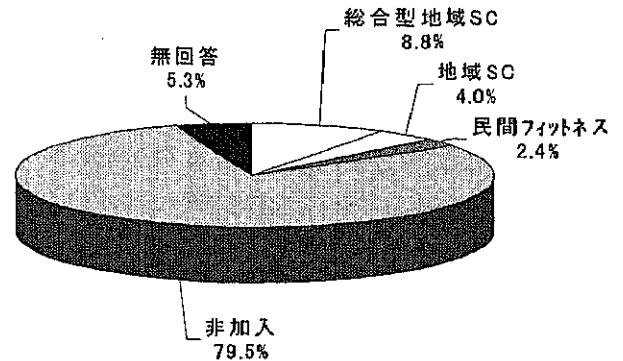


図1. スポーツクラブへの加入

などの様々な目的別等を包含できるクラブである。

③活動の拠点となるスポーツ施設(クラブハウスを含む)を確保し，年間を通じて定期的・計画的に活動できるクラブである。

④質の高い指導者を配置し，会員個々のスポーツニーズに対応した指導が行えるクラブである。

結果

A. 運動・スポーツ参加

図1は，福野町住民のスポーツクラブ加入状況を示したものである。非加入者が最も多く，79.5%であった。次いで順に，総合型地域スポーツクラブ会員が8.8%，地域スポーツクラブ会員が4.0%，民間フィットネスクラブ会員が2.4%であった。

年間の運動・スポーツ実施日数は，全体で

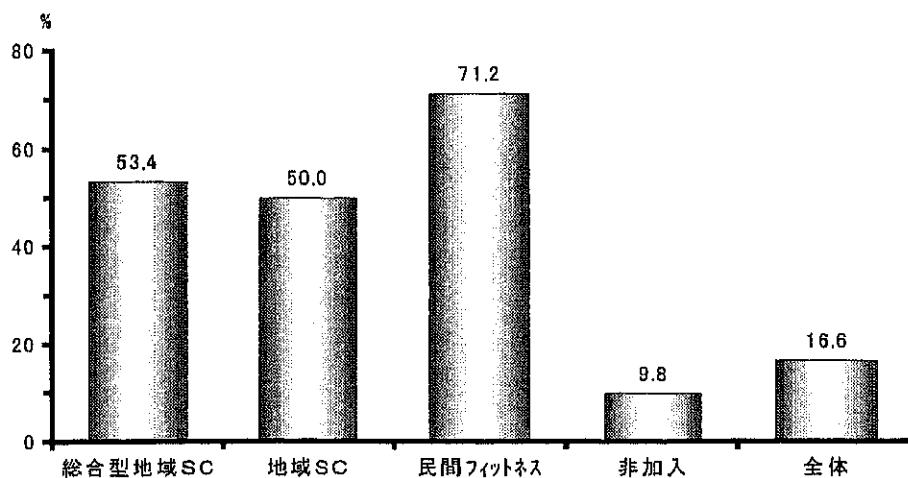


図2. クラブ別の運動・スポーツの週1日以上実施率

23.8日であった。週1日以上運動・スポーツを実施した者の割合は、図2に示されるように、全体で16.6%であった。スポーツクラブ非加入者では僅かに9.8%であるものの、スポーツクラブ会員では50%以上であり、民間フィットネスクラブ会員が71.2%、総合型地域スポーツクラブ会員が53.4%、従来の地域スポーツクラブ会員が50.0%であった。

1回の運動・スポーツ実施時間の平均値は、図3に示されるように、全体で30.0分であった。スポーツクラブ非加入者では23.5分と少ないものの、スポーツクラブ会員では60分以上であり、民間フィットネスクラブ会員では72.9分、地域スポーツクラブ会員では最も長く80.4分、総合型地域スポーツクラブ会員では65.4分であった。

B. 総医療費

福野町の国民健康保険加入者の中で、平成8年4月から平成11年9月までの42ヶ月間に、1回以上受療した者（有効票本数2,749人）が治療に要した総費用額（医療費）の平均値は、919,399.6円であった。

図4は、42ヶ月間の総医療費について性・年齢階級別に示したものである。男女ともに20歳代の総医療費が最も低額であり、男性210.5千円、女性226.1千円であった。30歳代以降、加齢に伴い総医療費は上昇を続け、80歳以上では男女ともに最も高額であり、男性1,790.4千円、女性1,570.8千円であった。65歳以上の総医療費は、男性1,337.2千円、女性1,044.5千円であった。42ヶ月間の

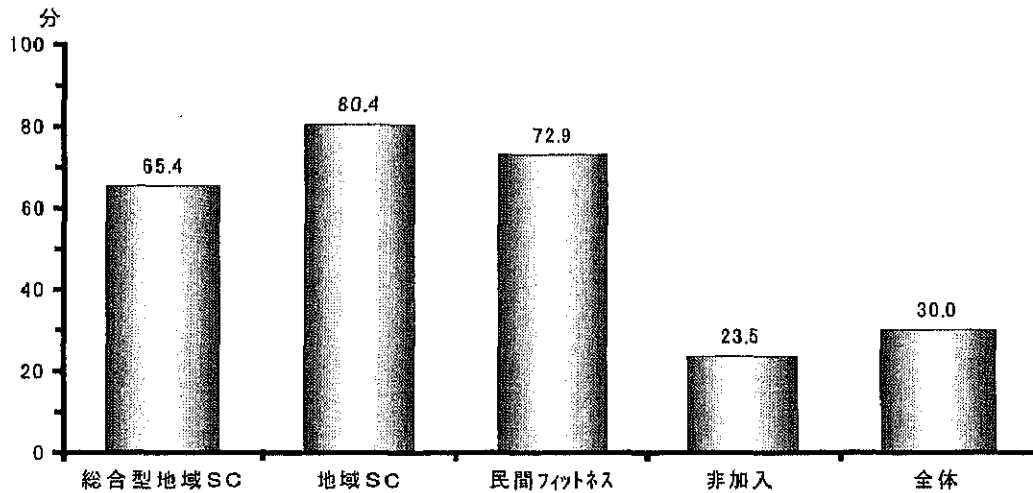


図3. クラブ別の1回の運動・スポーツ実施時間

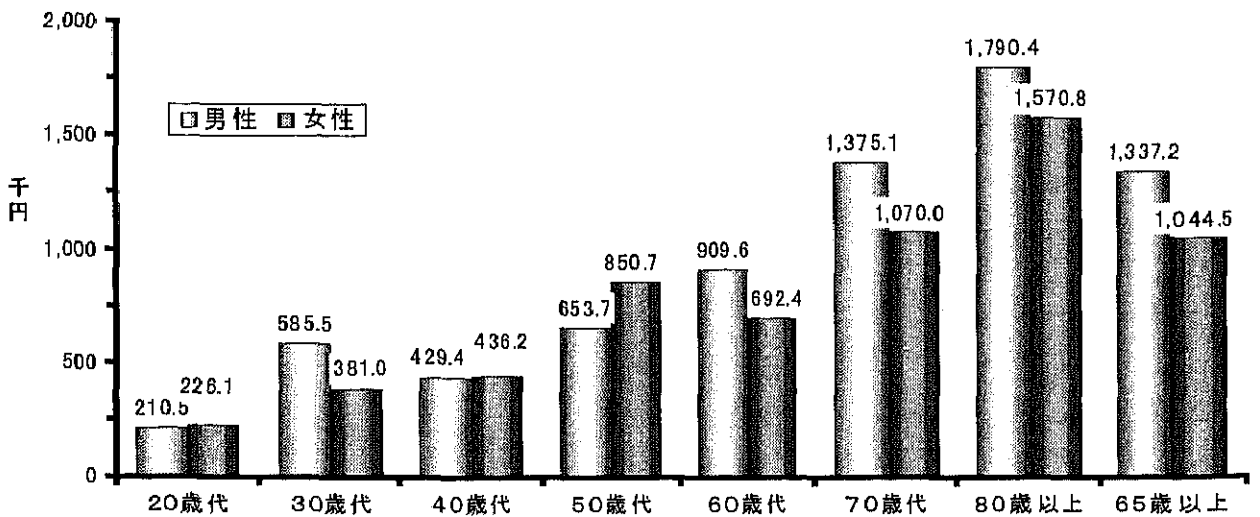


図4. 性・年齢階級別総医療費：平成8年4月以降42ヶ月分

総医療費を加入クラブ別に比較すると、クラブ非加入者が913.2千円と最も高額であった。次いで、地域スポーツクラブが890.3千円、民間フィットネスクラブが685.0千円、総合型地域スポーツクラブが最も低額で643.8千円であった。このように、総合型地域スポーツクラブ加入者は、スポーツクラブ非加入者に比較して総医療費が低い傾向であった。

図5は、42ヶ月間の総医療費を運動実施別に比較したものである。「まったくしない」が978.3千円と最も高く、次いで「週1日以上」が777.4千円、「週1日未満」が最も低く652.6千円であった。表2に示されるように、これらの平均値間には統計的有意差が認められた ($P<0.05$)。65歳以上では「まったくしない」が1,190.1千円と最も高く、次いで「週1日以上」が1,083.9千円、「週1日未満」が最も低く1,036.7千円であった。このように、運動・スポーツ実施者は、「ま

たくしない」者に比較して、総医療費が低い傾向であった。

C. 入院費

平成8年4月から平成11年9月までの42ヶ月間に、1回以上受療した者が治療に要した入院費の平均値は、323,881.5円であった。性・年齢階級別に比較すると、男性では20歳代が最も低額で66.8千円であり、30歳代以降、入院費は上昇し、80歳代で720.1千円と最も高額を示した。女性では40歳代で58.7千円と最も低額を示し、男性と同様に80歳以上で709.0千円と最も高額を示した。65歳以上では、どの年代においても女性より男性が高い値を示し、男性517.1千円、女性317.9千円であった。クラブ別に比較すると、クラブ非加入者は327.3千円と全体よりも高い値を示した。地域スポーツクラブは308.0千円、総合型地域スポーツクラブは169.0千円と全体よりも低い値を示した。最

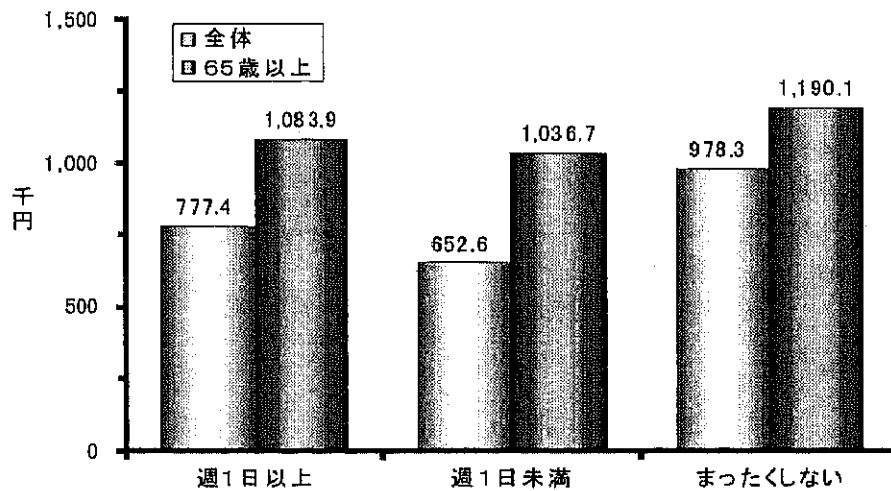


図5. 運動実施別総医療費:平成8年4月以降42ヶ月分

表2. 運動実施状況別の国民健康保険費用額

項目	週1回以上			週1回未満			しない			有意差 p<.05
	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	
総医療費	397	777.4	1,301.6	468	652.6	1,423.8	1447	978.3	2,091.9	*
入院費	397	250.9	743.7	468	232.4	1,100.5	1447	343.0	1,314.2	NS
外来費	397	433.7	820.3	468	330.4	457.1	1447	546.4	1,247.8	*
食事療養費	397	18.7	73.6	468	21.5	166.6	1447	25.0	115.4	NS
歯科医療費	397	74.1	75.3	468	68.2	79.6	1447	63.9	77.8	NS

国民健康保険費用額:平成8年4月以降の42ヶ月間における費用額。

も低額を示したのは、民間フィットネスクラブの94.4千円であった。このように、総合型地域スポーツクラブ加入者は、クラブ非加入者に比較して入院費が低い傾向であった。

図6は、入院費を運動実施別に比較したものである。「まったくしない」が343.0千円と最も高額であった。次いで「週1日以上」が250.9千円、「週1日未満」が最も低額で232.4千円であった。65歳以上では「まったくしない」が420.4千円と最も高額であった。次いで「週1日未満」が331.7千円、「週1日以上」が最も低額で320.5千円であった。このように、運動・スポーツ実施者は、「まったくしない」者に比較して、入院費が低い傾向であった。

D. 外来費

平成8年4月から平成11年9月までの42ヶ月間に、1回以上受療した者が治療に要した外来費の平均値は、503,058.0円であった。性・年齢階級別に比較すると、男性では20歳代で100.4千円、30歳代以降上昇し、80歳以上で952.0千円と最も高い値を示した。女性では40歳代で325.8千円と最も低い値を示し、男性と同様に80歳以上で760.1円と最も高い値を示した。65歳以上に注目すると、どの年代においても女性より男性が高い値を示した。クラブ別に比較すると、総合型地域スポーツクラブの外来費は395.4千円と最も低額を示した。地域スポーツクラブは469.2千円、民間フィットネスクラブは497.5千円、クラブ非加入者は494.7千円で

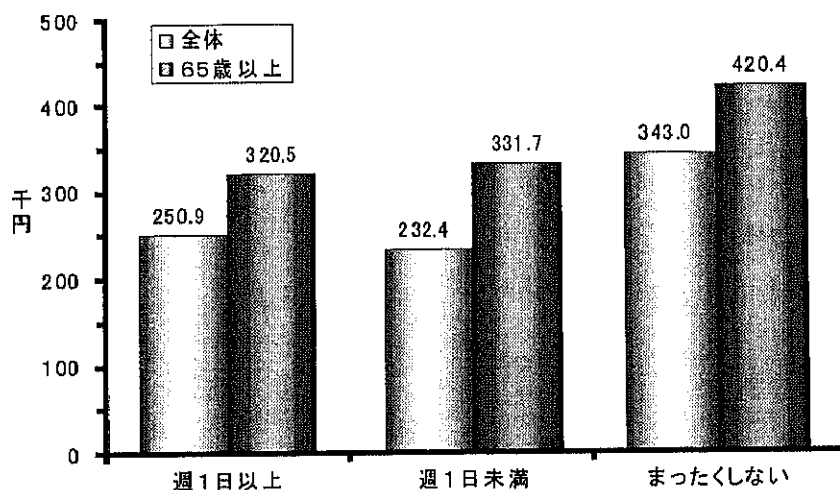


図6. 運動実施別入院費:平成8年4月以降42ヶ月分

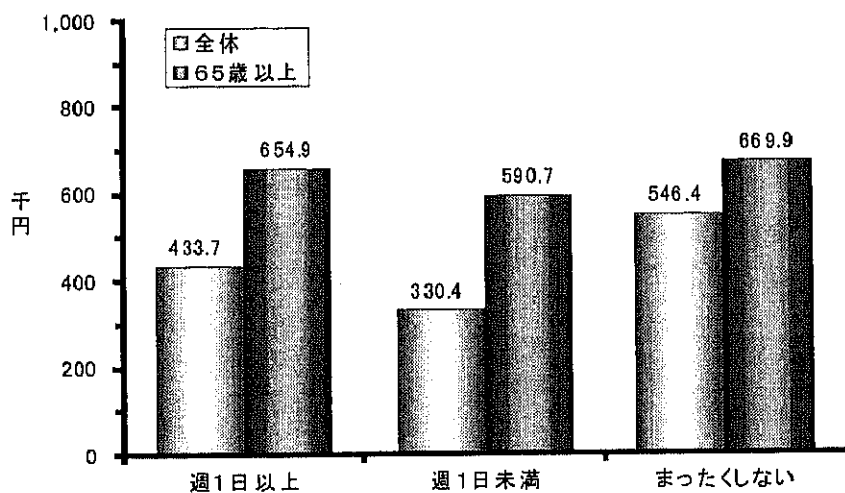


図7. 運動実施別外来費:平成8年4月以降42ヶ月分

あった。このように、総合型地域スポーツクラブ加入者は、クラブ非加入者に比較して外来費が低い傾向であった。

図7は、外来費を運動実施別に比較したものである。「まったくしない」が546.4千円と最も高額であった。次いで「週1日以上」が433.7千円、「週1日未満」が最も低額で330.4千円であった。表2に示されるように、これらの平均値間には統計的有意差が認められた ($P < 0.05$)。65歳以上では「まったくしない」が669.9千円と最も高額であった。次いで「週1日以上」が654.9千円、「週1日未満」が最も低額で590.7千円であった。このように、運動・スポーツ実施者は「まったくしない」者に比較して、外来費が低い傾向であった。

E. 食事療養費

福野町の国民健康保険加入者の中で、平成8年4月から平成11年9月までの42ヶ月間に、1回以上受療した者が治療に要した食事療養費の平均値は、25,147.7円であった。性・年齢階級別に比較すると、男性では20歳代で5.4千円、30歳代以降上昇し、80歳以上で47.5千円と最も高い値を示した。女性では40歳代で3.3千円と最も低い値を示し、男性と同様に80歳以上で64.0千円と最も高い値を示した。クラブ別に比較すると、地域ス

ポーツクラブは36.0千円と平均値よりも高額を示した。総合型地域スポーツクラブは10.3千円、クラブ非加入者は24.3千円と平均値よりも低額を示した。最も低い値を示したのは、民間フィットネスクラブの4.3千円であった。このように、総合型地域スポーツクラブ加入者は、クラブ非加入者に比較して食事療養費が低い傾向であった。

図8は、食事療養費を運動実施別に比較したものである。「まったくしない」が25.0千円と最も高額であった。次いで「週1日未満」が21.5千円、「週1日以上」が最も低額で18.7千円であった。65歳以上では「まったくしない」が30.2千円と最も高額であった。次いで「週1日以上」が19.6千円、「週1日未満」が最も低額で17.8千円であった。このように、運動・スポーツ実施者は、「まったくしない」者に比較して、外来費が低い傾向であった。

F. 歯科医療費

福野町の国民健康保険加入者の中で、平成8年4月から平成11年9月までの42ヶ月間に、1回以上受療した者が治療に要した歯科医療費の平均値は、67312.4円であった。性・年齢階級別に比較すると、男性では、20歳代で37.9千円と最も低い値を示し、70歳代で83.9千円と最も高い値を示した。女性にお

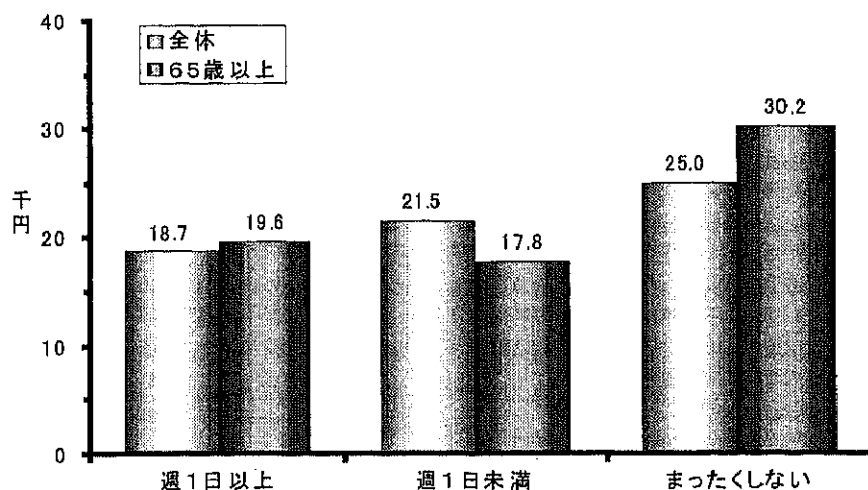


図8. 運動実施別食事療養費：平成8年4月以降42ヶ月分

いても男性と同様に20歳代で34.8千円と最も低い値を示し、70歳代で77.4千円と最も高い値を示した。クラブ別に比較すると、クラブ非加入者は66.9千円と最も低額を示した。ふくのスポーツクラブは69.2千円、地域スポーツクラブは77.1千円、民間フィットネスクラブは88.8千円であった。このように、歯科医療費については、総合型地域スポーツクラブ加入者が非加入者に比較して低い傾向であった。

図9は、歯科医療費を運動実施別に比較したものである。「まったくしない」が63.9千円、「週1日未満」が68.2千円、「週1日以上」が74.1千円であった。65歳以上では、「まったくしない」が69.6千円と最も低額であり、次いで「週1日以上」が88.9千円、「週1日未満」が96.5千円と最も高額を示した。このように、歯科医療費については、運動・スポーツ非実施者が実施者に比較して低い傾向であった。

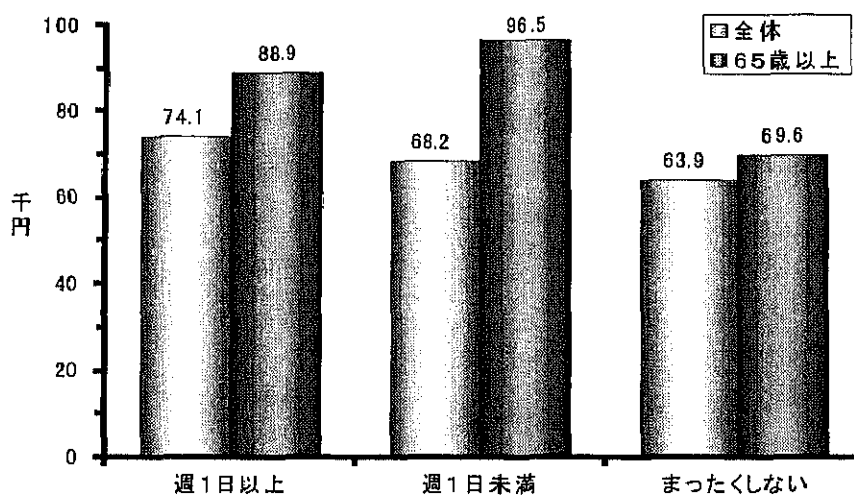


図9. 運動実施別歯科医療費：平成8年4月以降42ヶ月分

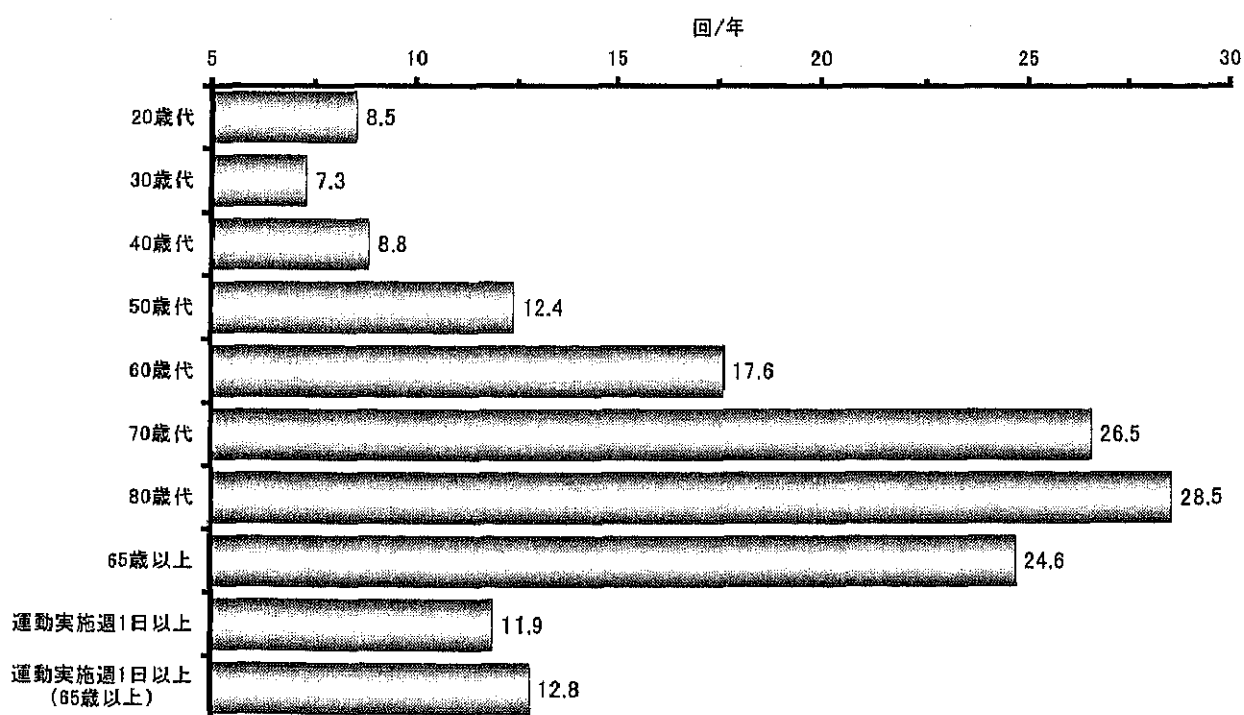


図10. 年齢階級別の1年間における歯科を除く医療機関の利用頻度

G. 歯科を除く医療機関の利用頻度

年間の歯科を除く医療機関の平均利用回数をクラブ別に比較すると、スポーツクラブ非加入者では14.4回、民間フィットネスでは12.2回、総合型地域スポーツクラブでは12.1回、地域スポーツクラブでは10.8回であった。

年齢階級別の歯科を除く医療機関の年間利用回数は、図10に示されるように、20歳代が8.5回、30歳代が最も少なく7.3回、40歳代が8.8回、50歳代が12.4回、60歳代が17.6回、70歳代が26.5回、80歳代が28.5回、65歳以上が24.6回であった。また、週1日以上の運動・スポーツ実施者が11.9回、65歳以上の週1日以上の運動・スポーツ実施者が12.8回であった。このように、歯科を除く医療機関の年間利用回数は、加齢とともに増加するものの、週1日以上の運動・スポーツ実施者の年間医療機関利用頻度は、40歳代から50歳代に相当する傾向であった。

H. 体力

図11は、「上体起こし（腹筋運動）が、10回以上できる」者の男女計の割合を年齢階級別および運動実施別に比較している。上体起こしは、筋力・筋持久力の測定項目であり、文部省新体力テスト1)項目である。20歳代では69.0%であり、以降、加齢とともに割合は減少し、80歳以上では僅かに2.0%であった。65歳以上では4.3%であった。このように、上体起こし運動に発揮される筋力・筋持久力は加齢とともに低下していくことがわかる。一方、週1日以上運動・スポーツを実施している者では、50.4%であり、30歳代に相当する割合であった。同様に、65歳以上では38.5%であり、40歳代に相当する割合であった。

図12は、「10分間以上走れる（ジョギング）」者の男女計の割合を年齢階級別および運動実施別に比較している。ジョギング走行による10分間走は、全身持久力あるいは走行による全身持久性体力の測定項目である。

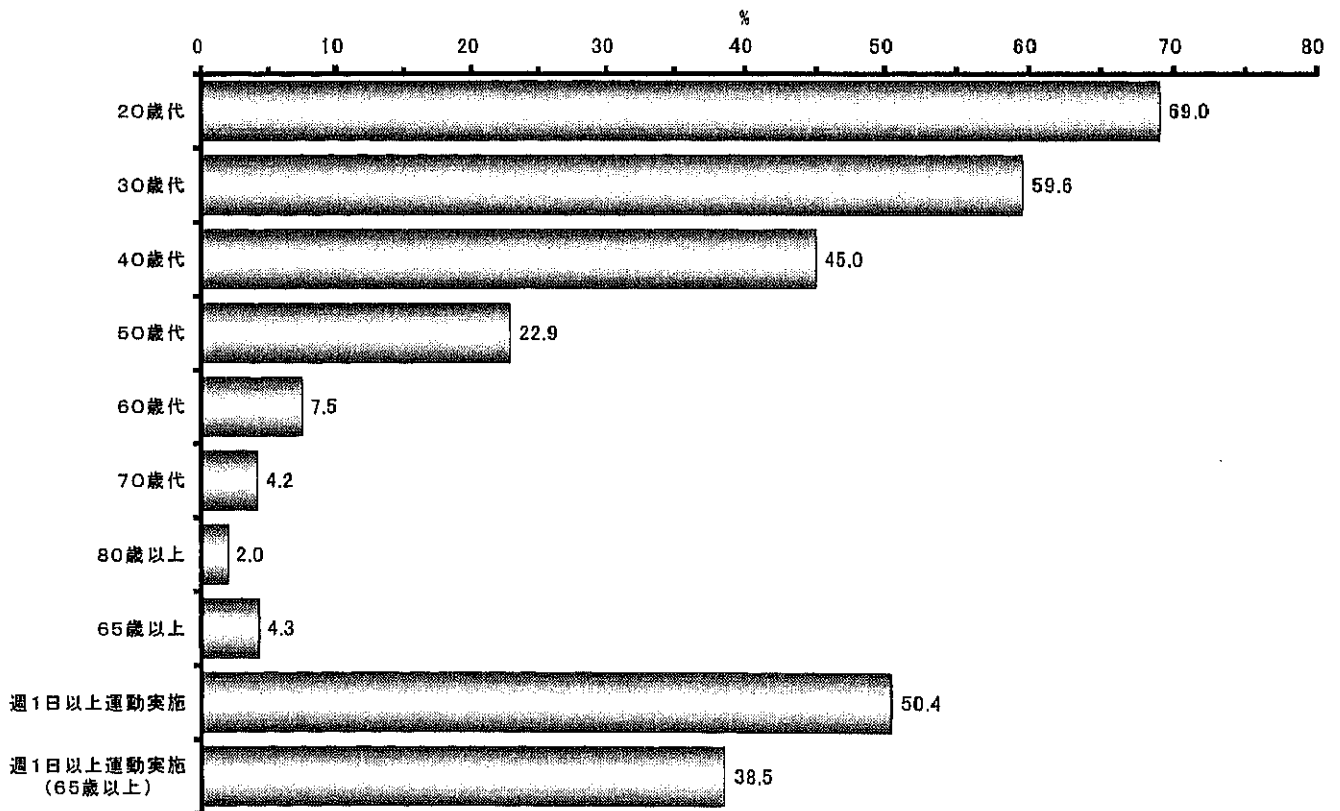


図11. 年齢・運動実施別の筋力・筋持久力：「上体起こし（腹筋運動）が、10回以上できる」

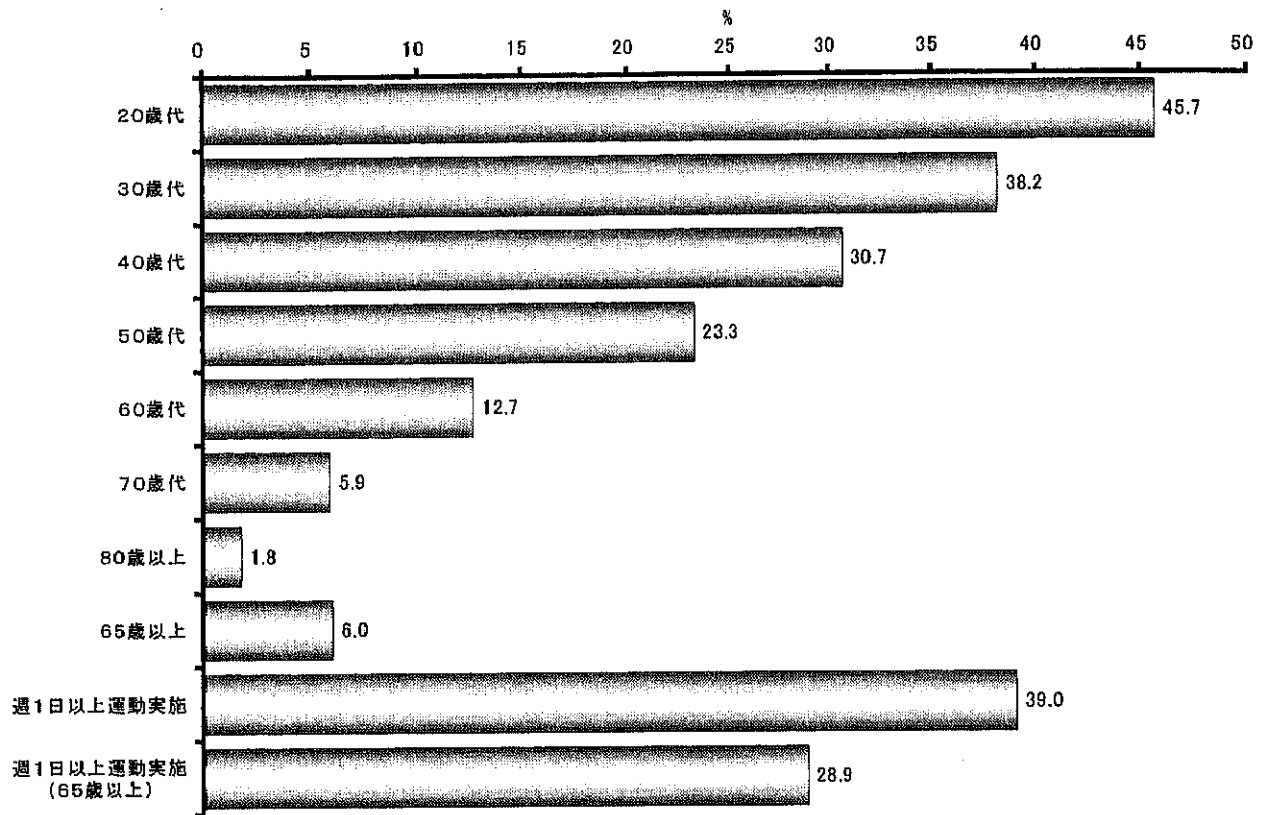


図12. 年齢・運動実施別の全身持久力:「10分以上走れる(ジョギング)」

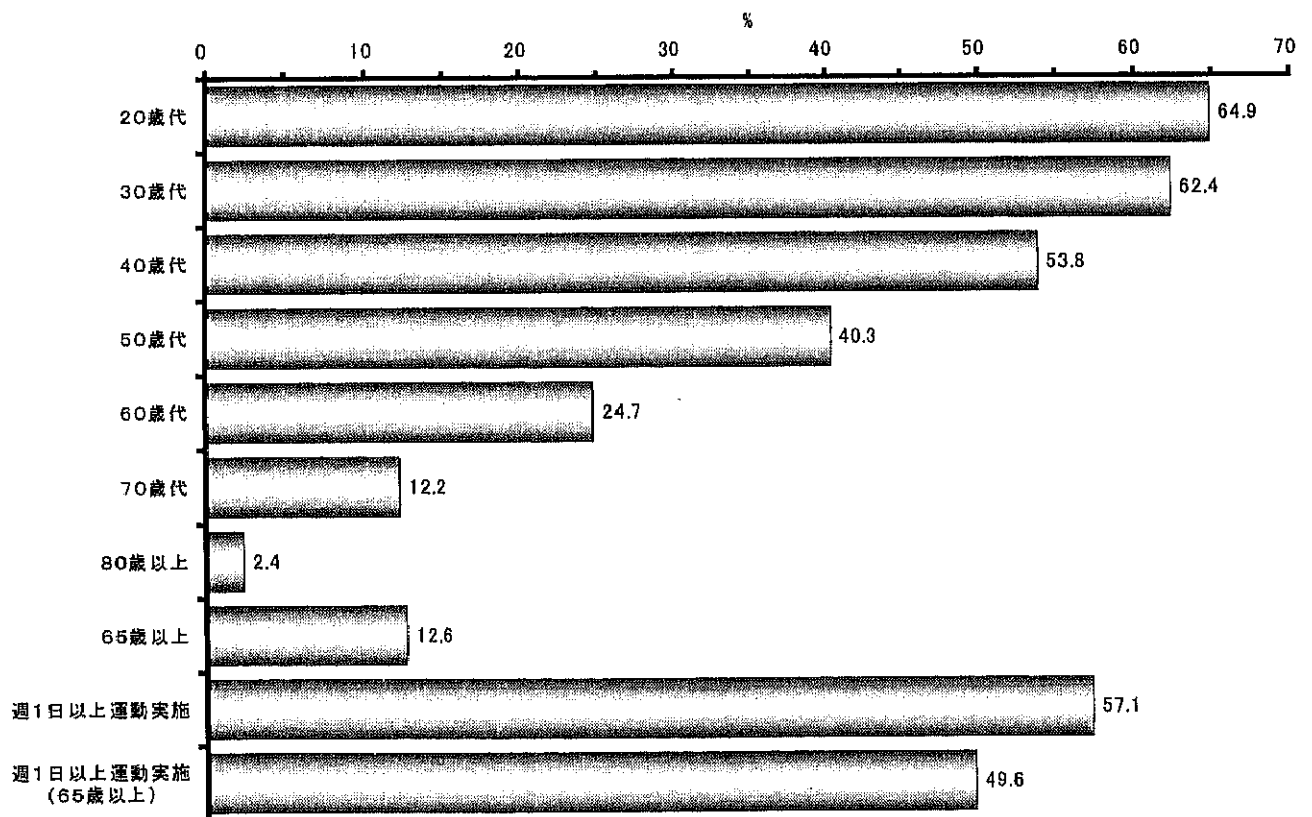


図13. 年齢・運動実施別の平衡性:「開眼片足立ちが30秒間以上できる」

20歳代では45.7%であり、以降、加齢とともに割合は減少し、80歳以上では僅かに1.8%であった。65歳以上では6.0%であった。このように、ジョギングによる10分間走行に発揮される全身持久性体力は、加齢とともに低下していくことがわかる。一方、週1日以上運動・スポーツを実施している者では、39.0%であり、30歳代に相当する割合であった。同様に、65歳以上では28.9%であり、40歳代に相当する割合であった。

図13は、「開眼片足立ちが30秒間以上できる」者の男女計の割合を年齢階級別および運動実施別に比較している。開眼片足立ちは、平衡性体力の測定項目であり、文部省新体力テスト項目である。20歳代では88.5%であり、以降、加齢とともに割合は減少し、80歳以上では僅かに2.8%であった。65歳以上では14.3%であった。このように、開眼片足立ち運動に発揮される平衡性体力は、加齢とともに低下していくことがわかる。一方、週1日以上運動・スポーツを実施している者で

は、74.0%であり、40歳代に相当する割合であった。同様に、65歳以上では63.4%であり、40歳代に相当する割合であった。

図14は、「なわとびが10回以上できる」者の男女計の割合を年齢階級別および運動実施別に比較している。なわとびはなわを操作しながら運動するための調整力の測定項目である。20歳代では64.9%であり、以降、加齢とともに割合は減少し、80歳以上では僅かに2.4%であった。65歳以上では12.6%であった。このように、なわとび運動に発揮される調整力は、加齢とともに低下していくことがわかる。一方、「週1日以上」運動・スポーツを実施している者では、57.1%であり、30歳代に相当する割合であった。同様に、65歳以上では49.6%であり、40歳代に相当する割合であった。

1. ADL（日常生活活動）

図15は、「シャツや洋服のボタンをすばやくはめられる（充分できる）」者の男女計の

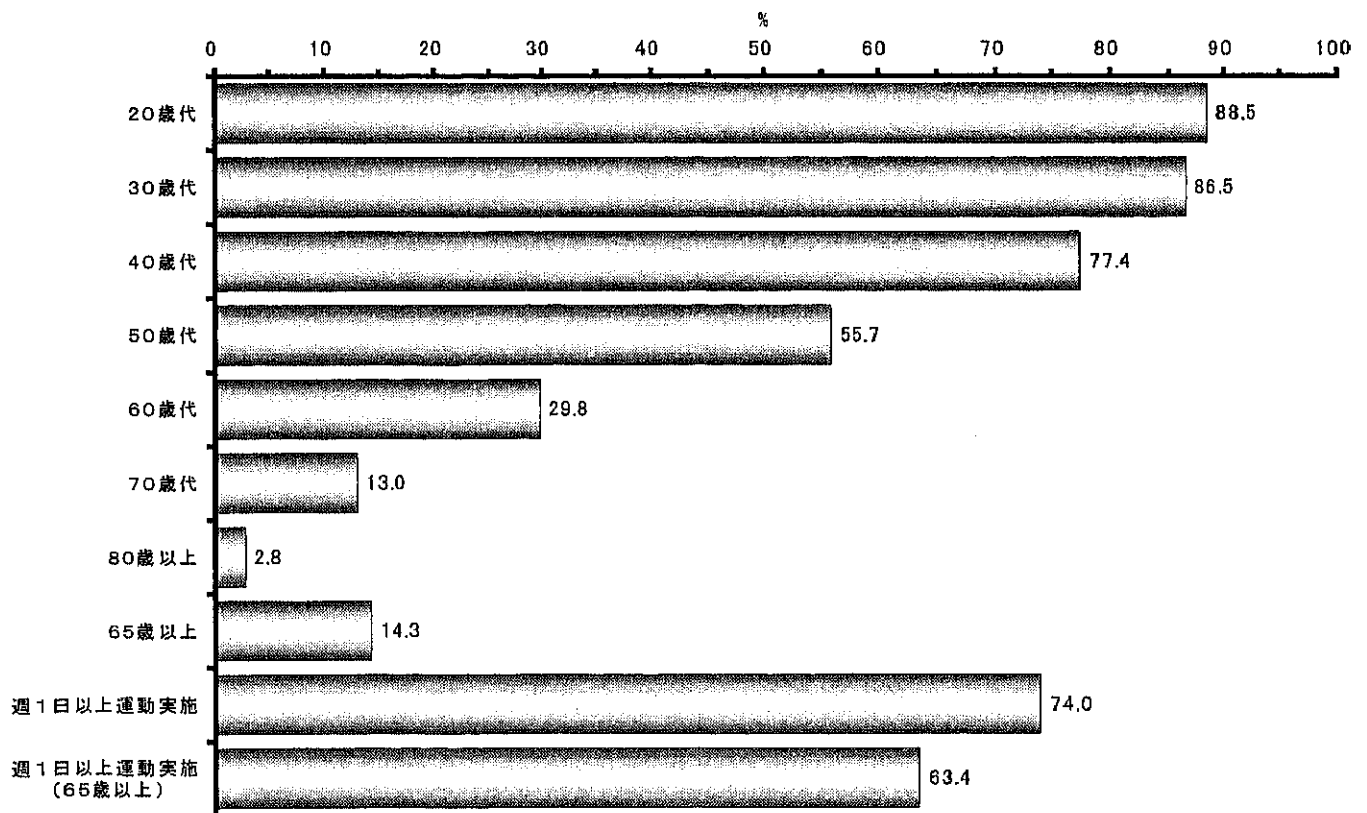


図14. 年齢・運動実施別の調整力:「なわとびが10回以上できる」

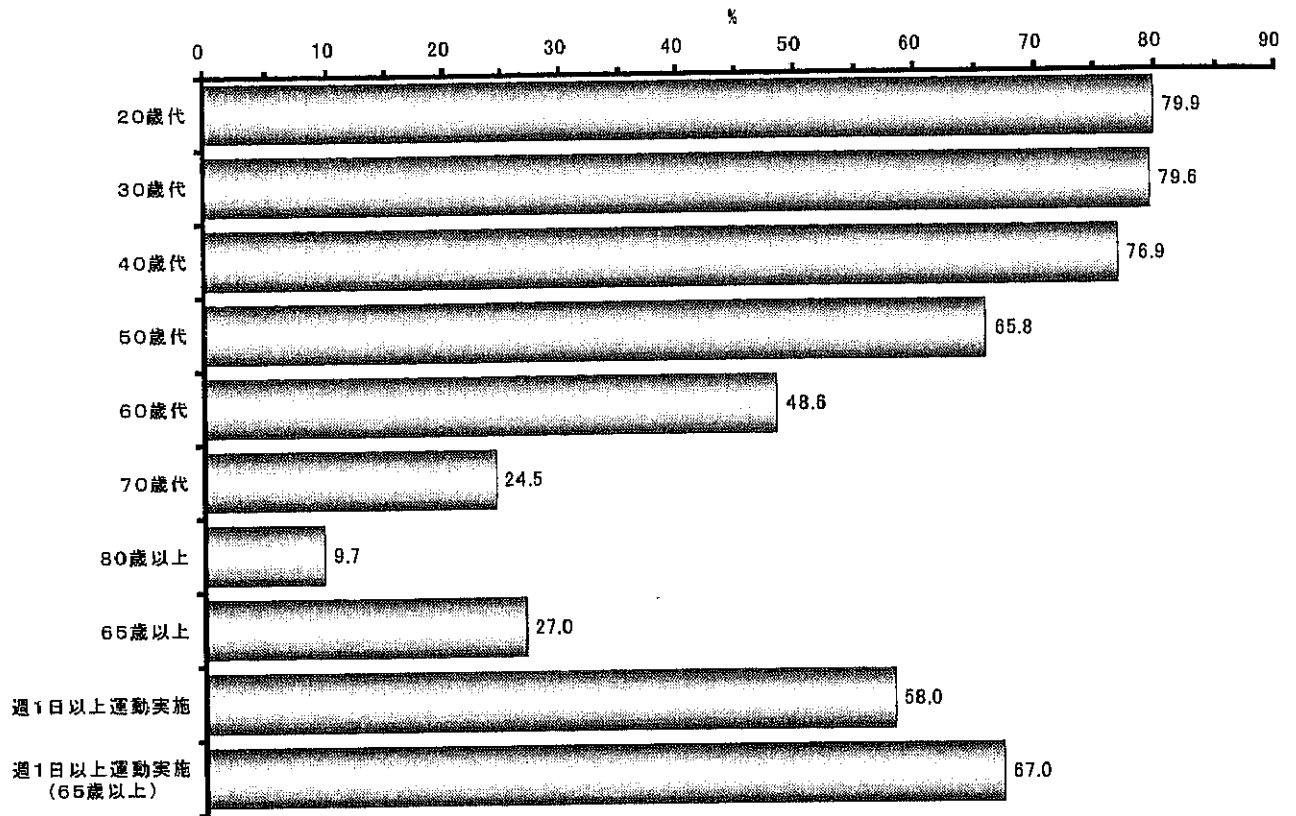


図15. 年齢・運動実施別の手指作業能力:「シャツや洋服のボタンをすばやくはめられる(充分できる)」

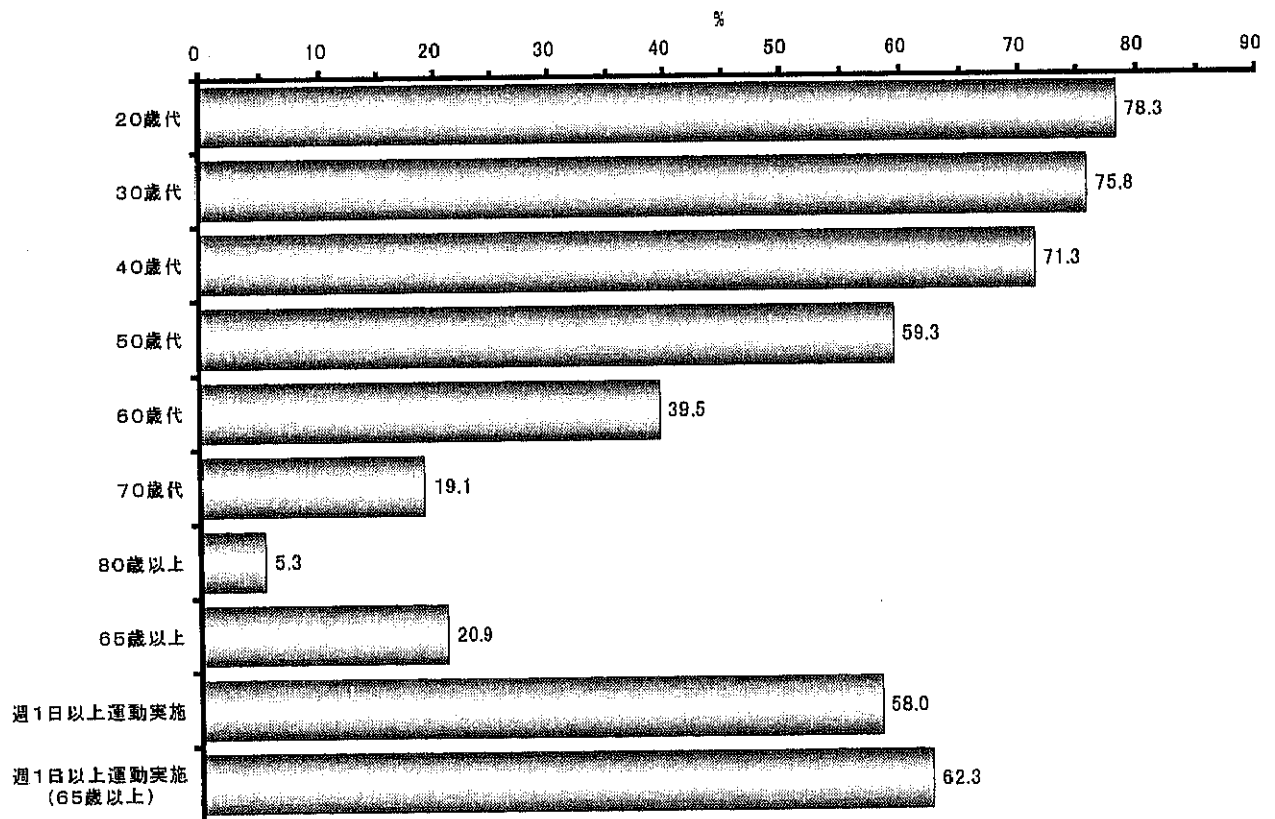


図16. 年齢・運動実施別の起立能力:
「しゃがんだ姿勢から手を使わないで、立ち上がれる(充分にできる)」

割合を年齢階級別および運動実施別に比較している。シャツや洋服のボタン掛けは、手指操作能力の測定項目である。20歳代では79.9%であり、以降、加齢とともに割合は減少し、80歳以上では僅かに9.7%であった。65歳以上では27.0%であった。このように、シャツや洋服のボタン掛けに関与する手指操作能力は、加齢とともに低下していくことがわかる。一方、週1日以上運動・スポーツを実施している者では、58.0%であり、50歳代に相当する割合であった。同様に、65歳以上では67.0%であり、50歳代に相当する割合であった。これは、週1日以上運動・スポーツ実施によって、シャツや洋服のボタン掛けに関与する手指操作能力が維持されることを示すものであった。

図16は、「しゃがんだ姿勢から手を使わないで、立ち上げられる(十分にできる)」者の男女計の割合を年齢階級別および運動実施別に比較している。しゃがんだ姿勢からの起き上がりは、姿勢変換能力の測定項目である。20歳代では78.3%であり、以降、加齢とともに割合は減少し、80歳以上では僅かに5.3%であった。65歳以上では20.9%であった。このように、しゃがんだ姿勢からの起き上がりに関与する姿勢変換能力は、加齢とともに低下していくことがわかる。一方、「週1日以上」運動・スポーツを実施している者では、58.0%であり、50歳代に相当する割合であった。同様に、65歳以上では62.3%であり、50歳代に相当する割合であった。これは、週1日以上運動・スポーツ実施によって、しゃがんだ姿勢からの起き上がりに関与する姿勢変換能力が維持されることを示すものであった。

考 察

A. 運動・スポーツ実施率の向上効果

平成12年9月、文部大臣は「スポーツ振興基本計画(以下、基本計画)」を策定し、告

示した。基本計画における生涯スポーツに関する政策目標は、

- ①生涯スポーツ社会の実現、
- ②その目標として、成人の週1回以上のスポーツ実施率が二人に一人(50%)となる、ことである。計画期間である平成22年度までの10年間に、これを実現するための具体的な施策は、
 - ①全国の市町村に少なくとも1つは総合型地域スポーツクラブを育成すること、
 - ②総合型地域スポーツクラブの運営や活動を支援する広域スポーツセンターを各都道府県に少なくとも一つは育成すること、である。

このように、基本計画では総合型地域スポーツクラブの育成を生涯スポーツ社会を実現する上での最重要施策としている。地域におけるスポーツクラブ育成施策では、学校、スポーツ団体、行政に多くを依存している従来の生涯スポーツ推進施策を転換し、住民一人一人がスポーツ文化を育て、運動・スポーツ活動の生活化を促進することをねらいとしている。つまり、今後、さらに増大することが予想される自由時間やゆとりを国民一人一人が主体的に活用し、文化としてのスポーツに理解を深め、個々人のライフステージにおいて継続的に運動・スポーツに親しむ主体性の確立を求めている。

福野町における週1日以上運動・スポーツ実施率は、スポーツクラブ非加入者では10%であった。これに比較して、民間フィットネスクラブ会員では71%、総合型地域スポーツクラブ会員では53%、その他の地域スポーツクラブ会員では50%と、スポーツ振興基本計画の目標水準に到達していた。また、1回の運動・スポーツ実施時間の平均値は、スポーツクラブ非加入者では24分であったのに比較して、地域スポーツクラブ会員では80分、民間フィットネスクラブ会員では73分、総合型地域スポーツクラブ会員

では65分であり、スポーツクラブ会員では60分を越える傾向であった。すなわち、地域におけるスポーツクラブ活動では20歳以上の住民に対して、週1日以上、60分の運動・スポーツ活動水準を実現することが可能であるといえる。

1999年11月現在における福野町のスポーツクラブ参加状況は、20歳以上の福野町住民の約20%であり、残りの約80%がスポーツクラブに会員として参加していない。今後の福野町におけるスポーツ振興計画では、総合型地域スポーツクラブの会員数の拡大、あるいは新規に総合型地域スポーツクラブを創設することなどが考えられる。

B. 医療費の節減効果

運動実施状況別に42ヶ月間の総医療費の平均値を比較すると、図5に示されるように、「まったくしない」が最も高く、次いで「週1日以上」、「週1日未満」が最も低い傾向がみられ、運動・スポーツ実施者は、「まったくしない」者に比較して総医療費が低い傾向であった。表2に示されるように、これらの平均値間には統計的有意差が認められた($P<0.05$)。65歳以上では全体的に高くなり、「まったくしない」が最も高く、次いで「週1日以上」、「週1日未満」が最も低い傾向であった。

総医療費の内訳である入院費、外来費、食事療養費、歯科医療費ごとに、運動実施状況別の42ヶ月間の平均値を比較すると、図6から図8に示されるように、歯科医療費を除く入院費、外来費、食事療養費において総医療費と同様な傾向がみられた。特に、外来費では「まったくしない」「週1日以上」「週1日未満」の平均値間に統計的有意差が認められた($P<0.05$)。この結果は、運動・スポーツ活動量の多い者が外来費が少ないことを示すものであり、医療費節減は外来費節減に期待できるといえる。

歯科を除く医療機関の年間利用回数は、図10に示されるように、加齢とともに増加するものの、週1日以上運動・スポーツ実施者では年間医療機関利用頻度は少なく、全体では40歳代に相当し、65歳以上では50歳代に相当する傾向であった。これらの結果は、週1日以上運動・スポーツ活動を実施する者は医療機関利用頻度が少なく、また外来費が少ない傾向であることを示すものである。

以上の結果から、週1日以上運動・スポーツ実施は医療機関利用回数を低減し、40歳代の受療行動を維持する効果があり、その結果として外来費を節減する可能性があることが推察される。

本研究では、福野町の国民健康保険加入者の中で、平成8年4月から平成11年9月までの42ヶ月間に、継続的に加入しており、1回以上受療した者が治療に要した総費用額を「医療費」とし、横断的データを用いて地域スポーツクラブにおける運動・スポーツ活動が医療費節減に対する効果を検証することを試みた。図4および表2に示されるように、医療費は加齢とともに増加し、個人差が極めて大きく、分布が低額方向に偏向しているのが特徴である。このために、地域におけるスポーツクラブ育成に伴う運動・スポーツ活動量の増大が、医療費節減に及ぼす効果を検証するためには、縦断的な介入研究法を用いるべきである。平成12(2000)年9月に策定されたスポーツ振興基本計画に基づき、総合型地域スポーツクラブ育成施策が全国で展開されるために、5年後あるいは10年後における縦断的な介入研究成果が期待される。

C. 身体機能の向上効果

質問紙体力テストを用いて、上体起こし10回以上、10分間走、30秒間の開眼片足立ち、10回以上のなわとびが「できる」者の割合を図11から図14に示した。いずれの項目も加齢とともに「できる」者の割合は低下す

る傾向であった。これに対して、週1日以上運動・スポーツを実施している者では「できる」者の割合が高く、年齢階級に比較すると30歳代に相当する傾向であった。同様に、65歳以上では40歳代に相当する傾向であった。

この結果は、週1日以上運動・スポーツ実施によって、筋力・筋持久力、全身持久力、平衡性、調整力などの体力が維持されることを示すものであった。

質問紙ADLテストを用いて、シャツや洋服のボタン掛け、蹲踞からの起立が「充分にできる」者の割合を図15、図16に示した。いずれの項目も加齢とともに「充分にできる」者の割合は低下する傾向であった。これに対して、週1日以上運動・スポーツを実施している者では「充分にできる」者の割合が高く、年齢階級に比較すると50歳代に相当する傾向であった。同様に、65歳以上では40歳代に相当する傾向であった。週1日以上運動・スポーツ実施者の65歳以上の割合が全体の割合よりも大きい傾向を示しているが、これは標本数に占める週1日以上運動・スポーツ実施者数の違い(表1)によるものであると解釈できる。この結果は、週1日以上

の運動・スポーツ実施によって、ADL能力が維持されることを示すものであった。

これらの結果から、週1日以上運動・スポーツ実施は、加齢に伴う体力、ADLの低下を抑制し、40歳代の体力、ADL能力を維持する効果があることが推察される。

文 献

- 1) 文部省(2000a):新体力テスト. 初版, ぎょうせい, 東京.
- 2) 文部省(2000b):スポーツ振興基本計画. 文部省.
- 3) 文部省保健体育審議会(1997):生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について. 文部省.
- 4) 西嶋尚彦, 八代 勉, 野川春夫, 黒須 充, 武藤孝司, 田村 誠, 鈴木宏哉, 大塚慶輔(2000):富山県福野町運動・スポーツに関する調査報告書. 平成12年度文部省科学研究補助金(特別研究促進費)研究成果報告書.
- 5) 西嶋尚彦, 大木昭一郎, 小野 喬, 森 喬夫, 斉藤隆志, 中野貴博, 大迫 剛, 榎本恵子(2000):平成11年度地域スポーツクラブ実態調査報告書. pp. 4-5, 財団法人日本スポーツクラブ協会, 東京.

総合型地域スポーツクラブの社会公益性

Comprehensive community sports club for public service and benefits

黒須 充（福島大学教育学部）、野川 春夫（順天堂大学スポーツ健康科学部）

Mitsuru Kurosu (Fukushima University),

Haruo Nogawa (Juntendo University)

1. はじめに

これまでの我が国のスポーツは、種目やチームごとに別々に活動することが多く、種目やチームといった「自分たちにとってのスポーツ」（私益）がまず優先され、それ以外の、例えば、地域社会におけるスポーツの振興や障害者スポーツの推進など「あらゆる人々にとってのスポーツ」（公益）は、行政や学校、スポーツ関係団体等に一任するといった傾向が強かったと思われる。

一方、「総合型地域スポーツクラブ」とは、種目やチーム、年代の枠を超えた一つのクラブとして、子どもから高齢者、障害者も含め、誰もが生涯にわたって継続的にスポーツに親しむことができる仕組みであり、言い換えれば、内輪で楽しむ「私益」ではなく、地域住民に関われた「公益」を目指した、非営利的な組織といった特色を有しているといえるだろう。

平成12年9月、文部科学省によって策定された「スポーツ振興基本計画」の中でも、計画期間の平成22年までの10年間に、「全国の各市区町村において少なくとも一つは総合型地域スポーツクラブを育成する」といった具体的な数値目標が示されており、今後、地域住民の責任と負担で運営される総合型地域スポーツクラブを創設・育成する動きは、全国的に拡がりを見せるものと思われる。

そうした状況の中、クラブを創設し育成することが、どのような社会的効果をあげ得るものかについて具体的に検討することは、今後の生涯スポーツ振興のために急務であり、必要不可欠であると考えられる。

そこで、本研究では、総合型地域スポーツクラブの社会公益性に焦点を当て、文部科学省のモデル指定を終了した二つの町を対象に質問紙調査と国民医療費のデータ分析を行った。

2. 研究方法

(1) 調査方法

文部科学省の「総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業」を終了した秋田県琴丘町（人口約6,700人）と富山県福野町（人口約15,000人）を対象に、20歳以上のすべての住民を対象に質問紙調査法を用い、配票留置法にて調査を実施した（全数調査）。調査期間は、平成11年（1999年）11月8日から20日の2週間であった。

また、琴丘町福祉課と福野町健康福祉課の協力を得て、国民健康保健加入者の医療費（個人情報保護・管理に関する覚書を交す）の分析も合わせて行った。

(2) 調査内容

運動・スポーツに関する調査内容は、①スポーツクラブの活動、効果、満足度、②ボラ

ンティア活動, ③健康生活, ④体力・運動能力, ADL (日常生活活動), ⑤スポーツ活動, ⑥フェースシートである。また, 国民健康保健医療費の集計項目は, 入院費, 外来費, 食事療養費, 歯科医療費, およびこれらの項目を合計した総医療費であった。

3. 総合型地域スポーツクラブと社会公益性についての基本的考え方

まず, 「総合型」とは, 3つの多様性を包含していることを指している。一つは, 種目の多様性, 一つは世代や年齢の多様性, そして, もう一つは技術レベルの多様性である。

次に「地域」とは, 拠点となる施設を中心として, 会員が自転車等で無理なく通える範囲, 文部科学省では中学校区程度を望ましいエリアとして想定している。

すなわち, 「総合型地域スポーツクラブ」とは, このような「地域」における「総合型」のスポーツクラブであり, そこに行けば, 希望する種目と質の高い指導者, そして仲間に出会うことができる身近な場といえよう。言い換えれば, 内輪で楽しむ「私益」ではなく, 地域住民に開かれた「公益」を目指した非営利的な組織であり, クラブを構成する一人一人がスポーツサービスの受け手であると同時に, 創り手・担い手であるという主体性を前提に, 地域におけるスポーツ文化の確立を目指そうとするものである。

もちろん, それぞれの地域の実情によって, 小学校区や複数の中学校区を対象とした総合型地域スポーツクラブの事例など設立のバリエーションは様々だが, その目指すところ

ろは, 従来の学校や企業, 行政等に多くを依存してきたシステムから, 住民一人一人がスポーツ文化をどのように育て, 日常生活の中に定着させていくかといった自立型のシステムへの転換であることは言うまでもない。

4. ふくのスポーツクラブ (富山県福野町) の概要

平成8年度から3年間, 文部科学省の「総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業」の指定を受け, 平成10年11月に「ふくのスポーツクラブ」が正式に発足した。現在の会員数は3,053名 (平成13年2月現在), 町民の約20%となっている。

(1) 設立の目的

ふくのスポーツクラブは, 「いつでも, どこでも, だれでも楽しいスポーツの町 ふくの」をスローガンに, 多種目, 多世代の活動を展開するとともに, クラブの活動を通して, 健康で明るく活力に満ちたスポーツコミュニティづくりに寄与することを目的としている。

(2) 年会費と会員数

年会費:

一般3,000円, 小・中学生1,000円, 60歳以上1,500円, 幼児及び障害者無料

会員数:

一般1,747名, 小・中学生799名, 60歳以上379名, 幼児・障害者128名, 合計3,053名

表1 ふくのスポーツクラブの会員数(平成13年2月現在) (人)

性	4歳以下	5～9歳	10～14歳	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳
男	50	139	242	111	43	113	90	80
女	31	154	250	106	40	122	100	148
計	81	293	492	217	83	235	190	228
性	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70歳以上	合計
男	122	92	102	43	33	49	59	1,368
女	155	141	127	70	95	99	47	1,685
計	277	233	229	113	128	148	106	3,053

(3) 実施事業

スポーツイベント 年3回
 スポーツセミナー 24種目24セミナー
 計420回
 スポーツ教室 15種目16教室 計300回
 ジュニアスポーツスクール 7種目11
 コース 計315回

(4) 運営指導組織

体育協会, スポーツクラブ連合, 体育指導
 委員, B & G育成士, 会員, 学識経験者から
 の代表理事制で役員を構成し, 36名の理事
 が6企画部会のいずれかに属している。

(5) 拠点施設

拠点施設: 福野町体育館
 連携施設: 勤労者体育センター, 地区体育
 館(6), 小学校体育施設, 中学
 校体育施設, 高等学校体育施設,
 町民グラウンド, 町民テニス
 コート, 屋内ゲートボール場, 民
 間スポーツクラブ

(6) NPO法人格の取得

現在「ふくのスポーツクラブ」は任意団体
 であるが, 町の事業受託, 事務員やクラブハ
 ウスの確保等のために, 平成13年度にはN
 PO法人格を所得する予定である。

5. 結果および考察

(富山県福野町を事例として)

(1) 運動・スポーツの実施率

この1年間に運動・スポーツを実施したと
 答えた者の割合は, 全体で45.1%であった。

クラブ非加入者の実施率38%に対し,
 ふくのスポーツクラブの会員では88.1%と
 高い割合を示した。

(2) 運動・スポーツの実施頻度

運動やスポーツを定期的・継続的(週1回
 以上)に実施している人の割合は全体では
 16.6%であった。クラブ非加入者の週1回以
 上の実施者の割合が僅か9.8%であったのに
 対し, ふくのスポーツクラブの会員では53.4
 %であった。

(3) ボランティア活動

この1年間に参加したボランティア活動に
 ついて, 参加した割合を全体とふくのスポー
 ツクラブ会員との間で比較したものである。
 全体では「事業, 行事, イベントに関するボ
 ランティア活動」が15.6%と最も高く, 次い
 で「環境整備に関するボランティア活動」
 (10.9%), 「福祉に関するボランティア活動」
 (8.6%), 「教育に関するボランティア活動」
 (6.5%)であった。

これに対して, ふくのスポーツクラブ会員
 では, 「事業, 行事, イベントに関するボラ

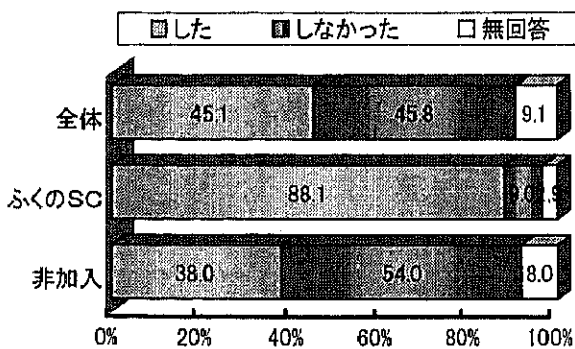


図1 この1年間に運動・スポーツを実施しましたか。

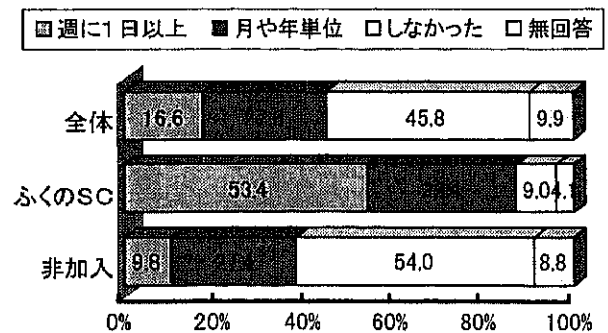


図2 週1日以上運動・スポーツを実施した者の割合

ンティア活動」が40.5%と最も高く、次いで「環境整備に関するボランティア活動」(19.9%)

、「教育に関するボランティア活動」(18.2%)、「福祉に関するボランティア活動」(18.2%)と、すべての項目において全体と比較して、ふくのスポーツクラブ会員の方がボランティア活動への参加率が高い傾向が伺えた。

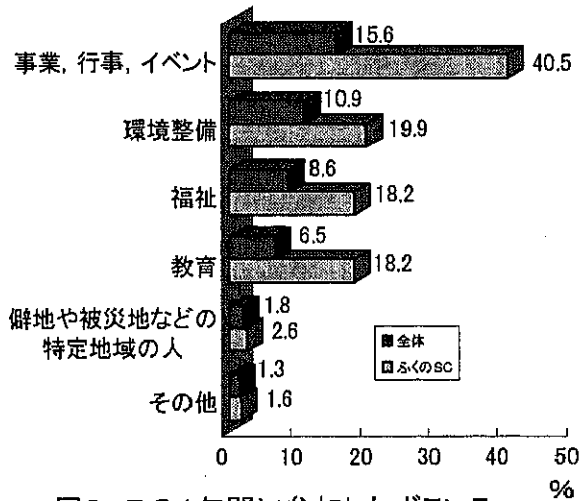


図3 この1年間に参加したボランティア(社会奉仕)活動

(4) スポーツ・ボランティア活動

この1年間に参加したスポーツに関するボランティア活動について、参加した割合を全体とふくのスポーツクラブ会員との間で比較したものである。

全体では、「スポーツ行事・大会・イベントなどの手伝い」への参加が11.4%と最も高く、次いで「スポーツの指導・コーチ」および「スポーツクラブの運営・活動の手伝い」が5.8%であった。

これに対して、ふくのスポーツクラブ会員では、「スポーツ行事・大会・イベントなどの手伝い」が37.0%と最も高く、次いで「スポーツクラブの運営・活動の手伝い」(25.9%)、「スポーツの審判・役員」(22.3%)、「スポーツの指導・コーチ」(17.2%)、「スポーツ施設の管理」(8.3%)など、すべての項目において全体

に比較して、ふくのスポーツクラブ会員の方がスポーツ・ボランティア活動への参加率が高い傾向が伺えた。

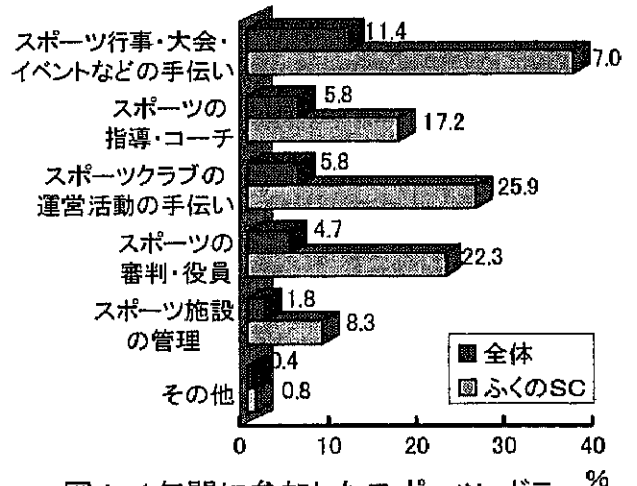


図4 1年間に参加したスポーツ・ボランティア活動

(5) ふくのスポーツクラブ設立のメリット

ふくのスポーツクラブの会員における「ふくのスポーツクラブができて良かったこと」について、「あった」および「ややあった」を合計した割合を示してみる。

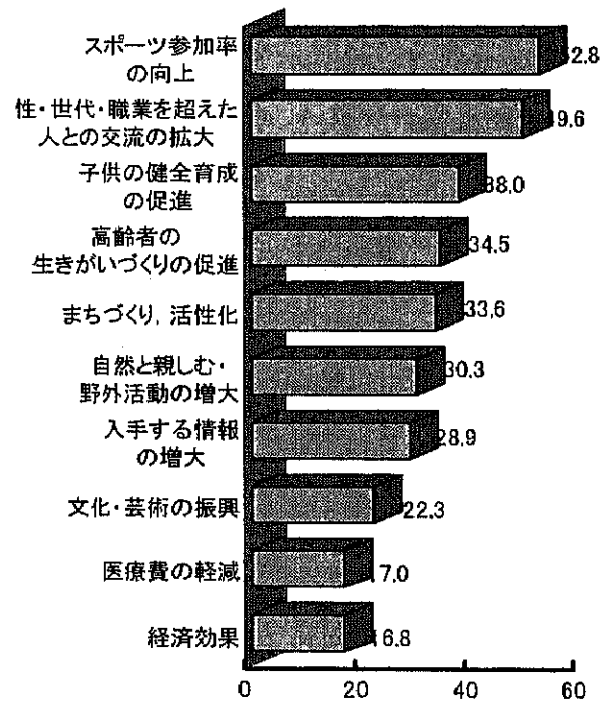


図5 ふくのスポーツクラブ設立のメリット(複数回答)

最も高い割合を示したのは、「スポーツ参加率の向上」で52.8%であった。次いで「性・年代・職業を超えた人との交流の拡大」(49.6%)、「子供の健全育成の促進」(38.0%)、「高齢者の生きがいづくりの促進」(34.5%)、「まちづくり、活性化」(33.6%)、「自然と親しむ・野外活動の増大」(30.3%)であった。

(6) ふくのスポーツクラブ活動の満足度 (複数回答)

ふくのスポーツクラブ会員におけるスポーツクラブ活動の満足度について、「満足」および「やや満足」を合計した割合を示してみる。

最も高い割合を示したのは、「仲間との交流」で73.7%であった。次いで「スポーツ施設」(70.2%)、「会員であることの誇り、所属感」(69.5%)、「会費などの経費」(68.3%)、「指導者」(65.5%)、「スポーツクラブ全般を総合して」(63.8%)、「活動内容」(60.8%)、「運営・広報」(58.8%)、「運営方法」(56.0%)であった。

(7) ふくのスポーツクラブ活動の効果 (複数回答)

ふくのスポーツクラブ会員におけるスポー

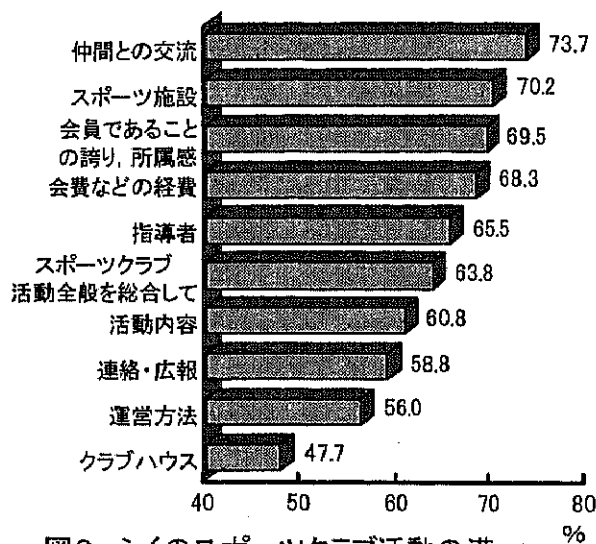


図6 ふくのスポーツクラブ活動の満足度

ツクラブ活動の効果について、「かなりあった」、「あった」および「ややあった」を合計した割合を示してみる。

「ストレス解消、楽しみ・気晴らし」に対する効果が76.4%と最も高く、次いで「運動不足の解消」(74.2%)、「運動・スポーツに親しむ」(73.4%)、「健康の維持・増進」(68.5%)、「生きがいづくり」(64.7%)、「体力の

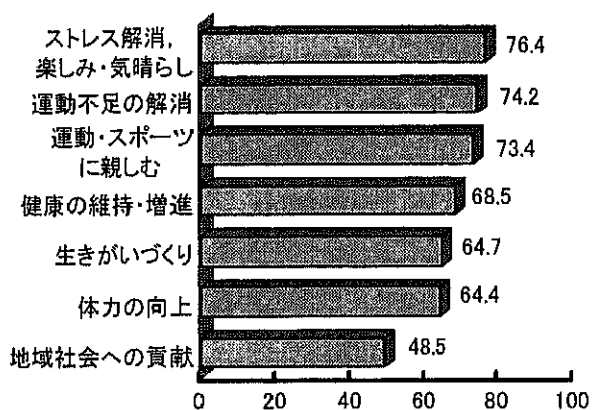


図7 ふくのスポーツクラブ活動の効果

向上」(64.4%)などであった。

(8) 非会員のスポーツクラブへの参加希望

スポーツクラブに加入していない者に、「今後、ふくのスポーツクラブへ参加したいと思いませんか」と尋ねたところ、「はい」と答えた者の割合は22.6%であった。性・年齢階層別に比較してみたところ、男女とも30歳代で最も高い割合を示した。

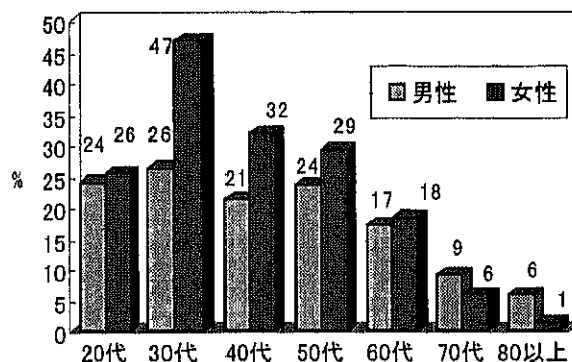


図8 非会員のスポーツクラブへの参加希望

(9) 歯科を除く医療機関の利用頻度

年間の歯科を除く医療機関の平均利用回数をふくのスポーツクラブ加入者と非加入者と比較したところ、加入者の平均は12.2回、非加入者の平均は14.4回と、クラブ加入者の利用頻度が少ないことが明らかとなった。

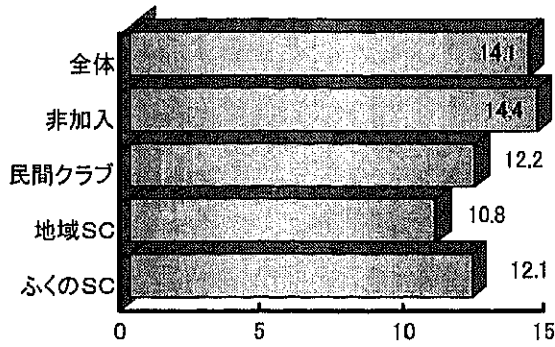


図9 歯科を除く医療機関の利用頻度

(10) 総医療費

福野町の国民健康保健加入者の中で、平成8年4月から平成11年9月までの42ヶ月に、1回以上受療した者が治療に要した総医療費の平均値をふくのスポーツクラブ加入者と非加入者と比較したところ、ふくのスポーツクラブ加入者の平均は643,800円、非加入者の平均は913,200円と、総合型地域スポーツクラブ加入者は、スポーツクラブ未加入者に比較して総医療費が低額であることが明らかとなった。

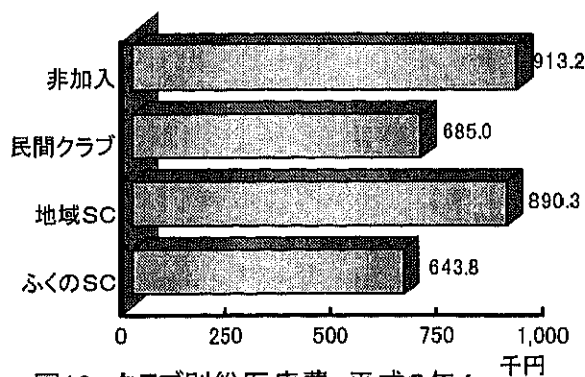


図10 クラブ別総医療費:平成8年4月以降42ヶ月分

総合型地域スポーツクラブを育成する上で、医療費削減効果などの社会公益性を数値的に評価することは大変重要であり、今後とも時系列的な調査も含め、継続的な研究の必要性を感じた。ただし、一口に社会公益性といっても、個人にとっての便益、社会や自治体にとっての利益、さらにはスポーツ団体にとってのメリットなど対象によって様々であり、共通の指標を作成するためにも、指標の妥当性の検討もあわせて行いたい。

いずれにせよ、総合型地域スポーツクラブとは、従来のチームづくりのためのクラブではなく、豊かなスポーツライフ創造のためのクラブ、ひいては地域コミュニティの核としてのクラブである。その機能には競技力の向上のためのスポーツ活動はもちろん、交流志向などの多彩なものが含まれる。スポーツ振興のみならず、社会環境が変化する中で、地域における住民意識や連帯感の高揚、世代間の交流、高齢社会への対応、地域住民の健康・体力の保持増進、地域の教育力の回復、学校運動部と地域との連携など、21世紀における新たな地域社会の形成に寄与することが期待されている。

身体活動と医療経済効果に関する研究動向

野川春夫（順天堂大学）、涌井佐和子（国立佐倉病院）

1. はじめに

厚生省より発表された平成10年度の国民医療費の概況によると、国民医療費は29兆8,251億円、前年度の29兆651億円に比べ7,600億円、2.6%の増加となっている。また、国民一人当たりの医療費は23万5,800円にのぼり、前年度の23万400円に比べ2.3%増加している。なお、国民医療費の国民所得に対する割合は7.86%（前年度7.41%）にもなる。

また、医療施設における一般診療医療費（23兆4,827億円）のうち、「高血圧性疾患」は1兆7,251億円で前年度比は5.4%の減少、「虚血性心疾患」も7,458億円で同0.7%減少しているものの、糖尿病の医療費は1兆325億円で、前年度の1兆36億円に比べ2.9%増加、糖尿病以外では、「悪性新生物」が2兆267億円（前年度比0.7%増）、「脳血管性疾患」が1兆9,752億円（同2.8%増）、「糸球体疾患、腎尿細管間質性疾患及び腎不全」が1兆2,274億円（同37.2%増）となっている。このように、我が国の医療費は、その半分以上が生活習慣病と呼ばれるものに起因している。

このような現状を背景として、平成10年4月には、診療報酬が改正された。200床未満の病院又は診療所である保険医療機関において、高血圧症を主病とする入院中の患者以外の患者に対して、運動療法について相当の経験を有する医師が運動療法に係る処方箋を交付して総合的な治療管理を行った場合には1月に1回算定でき、運動療法指導管理を受けている患者に対して行った指導管理等、

検査、投薬及び注射の費用は、運動療法指導管理料に含むことができるようになった。

一方、厚生省は2000年3月に、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」をまとめて公衆衛生審議会に報告し、日本人の死因の約6割を占める、がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病予防のため、飲酒の減少や運動の奨励などの具体的な数値目標を定めた。これによると、生活習慣病の主要原因である肥満については、20～60代の男性肥満者（BMI25以上）の割合を、現状の24.3%から15%以下にすることをめざしている（女性については40～60代で25.2%を20%以下。若年層については低体重に注意）。運動については、現状より1日あたり1,000歩多い、男性9,200歩、女性8,300歩を歩くことが目標となった。糖尿病関連では、国民の生活習慣が改善されない場合の2010年の糖尿病患者数を1,080万と予測し、糖尿病検診の受診者を5割以上増やすこと（現状は約4,500万人）、検診後の事後指導の徹底（現状の男性66.7%、女性74.6%を、ともに100%に向上）、治療継続率の向上（45%を100%に向上）などの目標を定め、2010年時点での患者数が予測より7%以上減ることをめざしていくこととなった。

このように、我が国においては、医療費増大を防ぐためにも、生活習慣病の一次予防が重要な課題となっており、その中で運動や身体活動の重要性が強く認識されるに至っている。海外の先進諸国では、このような観点から、従来の生活習慣に関わる医療経済研究の成果が報告されているが、運動・身体活動の医療経済研究に関する今日の研究動向—特に

地域における経済効果研究—については明らかとなっていない。また、我が国の研究動向についても不明である。

そこで、本研究では、

- ①身体活動やスポーツ参加の医療経済効果分析の研究動向、
 - ②職域における身体活動・運動の医療経済効果研究の動向、
 - ③臨床領域・医療施設における身体活動・運動の医療経済効果研究の動向、
 - ④地域における身体活動の経済効果研究の動向、
 - ⑤我が国における身体活動・運動の経済効果研究の動向、
- について文献研究により明らかにすることを目的とした。

II. 研究方法

II-1. 資料収集の方法

文献・資料の収集方法は以下の通りであった。

1) 文献データベースによる収集：

文献収集対象データベースはMEDLINE (1966年1月～2000年12月) ならびに中央医学検索CD-ROM版 (1980年～2000年) とし、キーワードは、運動、健康行動、身体活動と、経済効果、医療費、便益効果などの用語をマッチさせて検索した。

2) インターネットによる収集：

インターネットサーチにより、Economic とPhysical Activityの用語をマッチさせて検索し、主に政府機関の報告書やオンラインジャーナルを収集した。

以上の手続きにより収集された資料は、以下の観点からコード化し、データベース化した。

1) 資料の種類：

総説、原著、報告書、会議録、新聞雑誌記事、その他

2) 研究のデザイン：

臨床試験、無作為統制試験、多施設研究、文献レビュー、総説コーホート研究、横断研究、観察研究、後ろ向き研究

3) 対象：

地域住民、職域、患者

4) 身体活動：

独立変数の定義

5) 経済効果：

従属変数の算出方法

6) 主な結果：

以上のデータベースより、

- ①身体活動・運動の医療経済分析方法、
 - ②職域における身体活動・運動の医療経済効果、
 - ③診療領域・医療施設における医療経済効果、
 - ④地域における身体活動・運動の医療経済効果、
 - ⑤我が国における研究動向、
- の5つの観点から資料を整理した。

III. 身体活動・運動の医療経済効果分析

Drummondsら (1987) によれば、身体活動・運動を含むヘルスプロモーションの経済効果分析の主な手法としては、費用最小化分析、費用効果分析、費用便益分析、費用効用分析の4種類に分かれる。しかし、費用最小化分析は費用効果分析の特殊な形と考えることができ、また費用効用分析は費用効果分析の特殊な例と考えることができるので、経済的評価は費用効果分析と費用便益分析に大別できる。

武藤ら (1994) によれば、費用最小化分析とは複数のヘルスプロモーション・プログラムの実施結果に差がない場合に用いられ、費用が最小になるプログラム (介入) を探す方法である。これは費用効果分析で複数の健康教育プログラムが同じ効果を持つ場合に相当するので、費用効果分析の特殊例と考えられ

る。

しかし、現実には異なる健康教育プログラムが同じ効果を持つことは稀と考えられるので、この分析方法は健康教育の場合あまり用いられない(武藤ら, 1994)。これに対して、費用効用分析は効果として効用 (Utility) を用いる方法である。効用は質を調整した生存年 (Quality-adjusted life year: QALY) で表している。本節では、費用効果分析 (Cost-Effectiveness analysis: CEA), 及び費用便益分析 (Cost-benefit analysis: CBA) について詳細に記述されていた資料・論文について整理した。

III-1. 経済効果分析方法

1) 費用効果分析: Cost-Effectiveness Analysis (CEA):

費用効果分析とは、いくつかの介入プログラムを行った時に、ある1単位の効果を得るために必要な費用が、各々の方法でどの程度異なるかを比較する方法である。まず、介入プログラムにかかった費用の総額を金銭に換算し、次に貨幣価値では数量化でき難い便益(寿命の延び、クオリティオブライフ、健康危険因子の低下など)を測定する。一般的に、費用効果分析は、ある特定の目的を達成するのに用いる戦略をいくつか比較するのに利用される。費用効果分析を完璧なものにするには、可能な限りの全便益を計算式に盛り込まなければならないが、現実には殆ど無理である (Opatzら, 1995)。

2) 費用便益分析: Cost-Benefit Analysis (CBA)

費用便益分析とは、介入プログラムに関連

した費用全額とそのプログラムの結果生じた全便益を金銭価値に換算するという方法である。ある介入を行う際に掛かる費用と便益とが貨幣価値で換算できる場合のみに用いることができる。そして便益を費用で割った比率で表される。この数字が1.0以上(便益 \geq 費用)ならば好ましいが、1.0未満(費用 $>$ 便益)では便益が思わしくないことを意味する。数式は単純だが、数字を入手して入力するプロセスが非常に複雑である。

費用効果分析と費用便益分析との比較を武藤ら (1994) は次のように述べている。「費用効果分析では、禁煙教育プログラムの結果は禁煙成功率などで表され、高コレステロール血症者に対する栄養指導プログラムの結果は血中コレステロール値の平均低下率などで表現される。すなわち、この2つのプログラムの結果が同一の指標を用いて測定されていないため、2プログラム間の比較を行うことはできない。

しかし、費用便益分析では結果についても金額で評価するため、全く種類の異なった健康教育プログラムの比較をすることができる。これは、例えば予算が限られていて、禁煙教育、運動指導プログラム、肥満者に対する栄養指導プログラムなどいくつかの健康づくりプログラムの中から最も投下費用あたりの便益(金額)が高いものをひとつ選ばなければならない場合に役立つ。原理的には費用便益分析は費用効果分析よりもより一般的な方法といえる。しかし、費用便益分析では結果を価値づけて金額を表さなければならないが、これは決して簡単ではないため、実際には費用便益分析は保険医用の分野では適用が限定されてしまうことが多い」(p.110)。

表1. 費用効果分析と費用便益分析の比較

分析	費用の指標	結果の指標	分析の指標
費用効果分析	金額	各種の効果	効果1単位あたりの費用(比) 費用1単位あたりの効果(比) 便益-費用(差)
費用便益分析	金額	金額	便益1単位あたりの費用(比) 費用1単位あたりの便益(比)

武藤孝司・福渡靖(著)健康教育・ヘルスポモーションの評価(1994:p.110)

そしてこの二つの分析の比較は表1に示されている。

3) 費用効果分析と費用便益分析の問題点
費用効果分析にしる費用便益分析にしる, 身体活動がもたらす医療経済効果の測定評価が難しい大きな理由として, 費用と便益の範囲を決めることが難しい点が上げられる. その最大理由としては, 費用及び便益に対する考え方や捉え方(操作定義)が研究者によって異なっており, どこまでを費用及び便益に含めるかが統一されていないことが多くの研究者から指摘されている. また第2の理由としては, 誰の立場で医療経済効果を評価するかによって, 費用と便益の範囲が異なってしまうためである. このような問題点からOpatzら(1994)は, 便益(それに費用)の正確かつ総合的, 長期的な金銭的評価を明らかにする手法が開発されるまでは, 費用便益よりもむしろ費用効果の研究に力点が置かれるべきであろうと示唆している.

III-2. 経済効果分析方法に関する資料・報告書

THE NATIONAL COUNCIL FOR SCIENCE AND THE ENVIRONMENT の報告書 “Cost-Benefit Analysis: Issues in Its Use in Regulation (1995):

特に費用便益分析(CBA)を用いての, 公的な政策評価, 費用・便益の推定方法について記述されたものである. インターネットのホームページ(<http://www.cnie.org/nle/rsk>)で閲覧することができる.

武藤孝司・福渡靖(著)健康教育・ヘルスプロモーションの評価(1994):

ヘルスプロモーションの経済効果について, 経済効果分析方法や具体的事例が詳細に記述された書となっている.

Opatz JP(編), 山崎利夫(監訳)ヘルスプロモーションの経済評価(Economic

Impact of Worksite Health Promotion, 1995):

職場におけるヘルスプロモーションの経済評価についていろいろな事例を上げて説明している. 医療費は健康状態よりも健康サービスの利用度を正確に測定する. 従って, 健康状態をより正確に測定したとしても, 費用の変数自体が数多く研究対象とするには方法論的な妥当性が問われるため, 医療費は健康状態を測る理想的な尺度ではないと述べている.

江川寛(監修):医療科学(第2版)(2000):
医療経済学, 特に保健医療制度について詳しい. また, 費用便益分析と費用効果分析についての記述がある.

Methods for systematic reviews of economic evaluations for the Guide to Community Preventive Services:

Carande-Kulisら(2000)が発表した論文である. 多様な経済効果分析手法による地域予防サービスの経済効果についてのレビューを行っている. この研究では, 経済効果分析研究をレビューする際に経済効果の評価チェックリストを用いており, その解析結果に基づいて極めて客観的な評価が可能となっている. 方法としては以下の手順を踏んでいる.
①組織的な調査研究をピックアップする,
②費用効果分析(CEA), 費用便益分析(CBA), 費用効分析(cost-utility analysis)などの経済効果分析を用いた研究を選び, その結果を評価チェックリストにしたがってまとめる.
③経済的データをまとめ, 標準化する,
④調整後の調査項目を一覧にまとめる. 以上の4つの段階によりレビューが実施された. 対象研究は子供, 青年, 成人を対象とした10の介入(24論文)であり, 1997年のドル換算基準に基づいて, 10の介入についての平均コストと14の費用効果比が算出されている.

New approach in the evaluation of a fitness program at a worksite :

Shirasayaら(1999)が発表した論文. 職域におけるフィットネスプログラムの新しい経済効果分析方法(micro-economic theoryに基づいたもの)を開発した. 運動プログラムの最適なクラス数を推定する方法であり,他のプログラムにも応用可能としている.

Worksite Health Promotion(1998);
Guidelines for employee health promotion programs (1994) :

いずれも, 職域におけるヘルスプロモーションのマニュアル的な書である. 特に, 経済効果分析のコスト算出方法に関して詳細に記述されている.

Current perspectives on the economics of fitness and sport with particular reference to worksite programmes. (Shephard, 1989) ,

A critical analysis of work-site fitness programs and their postulated economic benefits. (Shephard, 1992) :

職域における体力・スポーツプログラムの経済分析方法の適用方法について述べた総説である. 費用効果分析, 費用効果分析, 他の分析方法による応用例を記述している他, コストの算出方法について具体的例が多く提示されている.

IV. 職域における身体活動・運動の医療経済効果

IV-1. 職域における身体活動・運動の医療経済効果に関する総説・文献レビューの動向

職域における身体活動の医療経済効果に関する報告は, 臨床領域・地域に比して極めて多く, 既に総説や文献レビューが海外においていくつも報告されていた. その主なものは, 1980年代から1990年代前半にかけて発表されたものである(Wright, 1982; Shephard

ら, 1987; 1989; 1992; 1999, Warnerら, 1998; Blake とDeHart, 1994; Tsaiら, 1988; Boyer と Vaccaro, 1990; White, 1988).

最も新しい総説はShephardら(1999)の報告である(論文名: Do Work-Site Exercise and Health Programs Work?). インターネットのホームページで閲覧することができる. (http://www.physsportsmed.com/issues/1999/02_99/shephard.htm)

Shephardらによると, 1970年代頃に予測されていた効果は, 体力向上や健康に対する態度の向上, 欠勤率の低下, 生産性の向上(4~5%増加), 医療費の減少(労働者1人あたり1年間で100~400ドル), 心理的健康感の向上, 体力の向上, 虚血性心疾患のリスクファクターの減少, などであり, また, 近年のメタアナリシス研究においても同様な結果が得られている. ウェルネスプログラムの便益は労働者1人あたり, 1年あたりで500~700ドルとなっている. 問題点として, フィットネスプログラムは, ランダムイズドコントロールスタディが困難であり, しかも身体活動の効果を独立して評価すること, 身体活動習慣の長期定着が難しいことを挙げている.

IV-2. 職域における身体活動・運動の医療経済効果に関する事例:

Shephard RJ. Current perspectives on the economics of fitness and sport with particular reference to worksite programmes. Sports Med 1989;7:286-309 :

カナダにおいては, いくつかの職域で実施された身体活動促進プログラムの効果に関して12年間の多施設観察研究が施行されており, それを研究対象とした. 介入が行われた職域では, 運動指導員により週2~3回, 1回30~45分の運動プログラムを提供し, また, 職場において, 体育館, 運動施設利用機会を提供した. 医療費は身体活動促進プログ

ラムを実施した施設では、実施しなかった施設に比べて医療支出が少なかった。労働者1人あたりに換算すると、プログラムによる介入は1年間で医療支出が679ドル減となっている。また、プログラムの費用は、1年あたり雇用者1人当たりでは100～400ドルであり、便益は513ドルとなっている。これには、医療費減や生産性の低下が減じるなどの便益が含まれている。

V. 臨床領域・医療施設における 身体活動・運動の医療経済効果

V-1. 肥満症

肥満症と身体活動・運動の医療経済効果に関する報告には、CerulliとMalone(1998)、McInnis(2000)、Pronkら(1999)などの報告がある。

CerulliとMalone(1998)は、肥満の管理に対する種々の介入研究の結果に対するレビューを行っている。臨床的な変数は、体重変化、血圧管理、脂質プロフィール、血糖管理とした。また、生活の質、ならびに経済的データについては、可能であれば解析した。

調査対象文献は1988年～1990年までに発表され、MEDLINEデータベースで検索された論文となっている。アメリカの1990年のデータに基づいた場合に、肥満であることの医療費は6億5千万ドルであったことを明らかにした。また、合併症は46億ドルの直接コストと23億円ドルの間接コストをもたらしていることを算定した。BMIに関連した疾病の罹患率を用いた疫学研究のデータに基づく、肥満症の患者が5～10%減量することは、健康利益（健康状態の良いこと）と有意な関連性が認められ、この治療方法としては、食事制限、行動修正、運動、あるいは薬物療法などがあるとしている。

Pronkら(1999)は、8822名の労働者を対象にコーホート研究を行い、医療費と肥満、運動との関連を調査している。独立変数として

の運動は、週あたりの運動回数により3段階に分けられた。また、推定最大摂取量も3段階に分けられた。医療費を説明変数とした重回帰分析の結果、BMIの高いことや、体力の低いこと（推定最大摂取量）は、直接的に有意に医療費と関連していることが明らかにされた。BMIの高い者に比べ、BMIの正常であった者は医療費が8%高く、また、低体力であると10%高いことが明らかにされた。これらの要因は、年齢、性別、性・年齢の交互作用や他の変数とは独立していた。また、試算によると、BMIが高グループになると、医療支出は1,761ドルから2,282ドルへと上昇すること、推定最大酸素摂取量が低下しハイリスクグループになると、医療支出は1,783ドルから1,926ドルへと上昇することを報告した。以上より肥満であることや体力の低いことが直接的に医療費と関連していること、また、肥満の改善や体力を高めるような介入が、医療費削減につながることを結論づけている。

McInnis(2000)は、運動と肥満に関する総説の中で、5千万人のアメリカ人が毎年減量を試みていること、一方、肥満者の増加が特に心臓病、高血圧症、糖尿病、高脂質血症、癌などの多様な疾患と関連していることを報告している。この報告では、肥満に関連した医療費は米国で400億円にも昇っており、しかも食事制限が体重維持にあまり役立っていないこと、食事制限をしても3～5年以内には再増加が起こっているということから、食事制限は肥満症による医療費の減少にあまり貢献しないであろうと述べている。一方、定期的運動習慣を持つことが、体重維持の最も強力な予測因子であること、運動習慣の定着による体力向上が、肥満者のみならず、過体重者における心臓病の罹患率、死亡率を減少させるという事実から、体重管理における運動の重要性を強く主張している。

以上の研究より得られる知見は、肥満者に

における体重管理と身体活動・運動習慣を持つことが、各々独立して医療支出の減少に役立つ一方、体重管理それ自体への効果を介して間接的に医療費の減少につながる可能性があるということである。

V-2. 糖尿病

糖尿病と身体活動・運動の医療経済効果に関する報告には、Schrock (1999), Klonoff と Schwartz (2000), Bubolz と Caro (2000), などの報告がある。

Schrock (1999) は、1992年の糖尿病による1年あたり、1人あたりの総医療費が約12,763ドルにもなっているとの背景から、ヘルスケアセンターで実施されている小グループ型の糖尿病教育プログラムの費用効果に関するレビューを行っている。ライフスタイルの変容は、体重管理、血糖コントロールなどに重要であり、費用効果的に見て有効であることが示唆されている。

Klonoff と Schwartz (2000) は、17の糖尿病の介入研究における費用便益分析：Cost-benefit analysis (CBA) を実施し、どのような介入が経済的観点から効果的であるかを検証した。その結果、血糖コントロールが大変重要であること、そのための自己管理トレーニングの介入の必要性が示唆されている。食事療法、血糖のセルフモニタリング、フットケア、血圧コントロール、血中脂質のコントロール、禁煙、運動、体重管理、HbA1Cの管理などは、1つの糖尿病教育パッケージとなっているため個別の経済効果は明らかではない。しかし、薬物治療などに比して、自己管理プログラムは明らかに費用便益効果があると結論づけている。

Bubolz と Caro (2000) は、糖尿病患者における身体機能が、入院回数、外来日数、医療費へ及ぼす影響を検討した。対象は Medicare Current Beneficiary Survey (MCBS) に同意した12,863名で、自己記述式質問票

への回答により、10,517名の非糖尿病患者と2,003名の糖尿病患者に分けられ、いくつかの調査項目が比較された。身体機能の評価はADL調査票によって行われ、また、入院回数、外来日数、医療費についてはデータベースの情報を利用した。糖尿病患者は非糖尿病患者に比べ身体機能が低下しており、医療施設の利用回数が多く、それに関連した支出も高かった。1993年の糖尿病患者の支出は6,847 +/- 15,071ドルで、非糖尿病患者のそれは3,773 +/- 9,971ドルであった。さらに、支出合計額はADLの得点と高い相関関係が認められ ($r = 0.75$)、身体機能が糖尿病患者の医療費と強く関連していることが結論づけられている。

以上より得られる知見は、定期的運動・身体活動習慣を持つことが、独立して、あるいは血糖コントロールなどの改善を介して糖尿病患者の医療費減少に役立つ可能性があるということである。しかし、一般医療施設における“運動療法”としての介入は、独立して評価することが不可能であるため、研究報告はなかった。

V-3. 虚血性心疾患に対する身体活動・運動の医療経済効果に関する報告

Hatziandreu ら (1988) は、定期的運動習慣は心臓病の予防に役立つことや、運動が経済的利益をもたらすという背景のもと、虚血性心疾患予防に対する健康と経済的な効果を費用効果分析により検討した。対象は35歳の男性1000名に対する2つのコーホートで、これを30年間追跡した。2つのコーホートにおいて、各々1週間あたり2000kcal以上消費している者を運動群(1,000人)、それ以下の者を非運動群(1,000人)に分類した。非運動群における虚血性心疾患の相対リスクは2.0と仮定して、虚血性心疾患の発症、平均余命(Life Expectancy)、質的補正後の平均余命(quality-adjusted Life Expectancy)、

費用効果について検討した。その結果、運動群では非運動群と比較して虚血性心疾患の発症が少なく、質的補正後の平均余命も長かった。しかし、運動することによる時間消費などの間接費用を考慮すると、運動は経済的に費用を抑制していなかったことが判明した（運動群3,178.8万ドル、非運動群2,579万ドル）、特に、運動時間の経済的費用（時間の消耗）は、費用抑制効果をもたらすかどうか大きく影響していた。また、別の解析モデルで検討したところ、全てのコーホートのメンバーが1年間運動し、その後自発的に継続した場合には、運動は経済的支出を抑制するだけでなく罹病率を低下させることも推定された。

JonesとEaton(1994)は“Cost-benefit analysis of walking to prevent coronary heart disease”という論文でウォーキングの虚血性心疾患の予防に対する費用便益分析を行っている。対象は35～74歳まで非活動的男女のコーホート研究参加者とした。結果測度にはウォーキングの実践状況、参加率、運動するのにかかった費用、ケガによる治療費などが用いられた。非活動的なことによる心臓病に対する相対リスクは1.9であり、もしこの中の10%の人が毎年ウォーキングプログラムを始めると、5億6千万ドルの費用抑制効果のあることが推定された。また、全ての人がウォーキングを始めると、4億3千万ドルの費用抑制効果のあることが推定された。さらに、性・年代別に解析すると、ウォーキングは35歳から64歳の男性や55歳～64歳の女性にとって、経済的な利益をもたらすことが示された。すなわち、性や年代により、ウォーキングの虚血性心疾患予防に対する経済的利益は異なることが明らかにされた。この原因として、運動時間の違いがこれに強く関連していると結論づけている。

V-4 その他

高血圧、高脂血症、その他の疾患に対する身体活動・運動の医療経済効果に関する報告はなかった。政府の報告書としてまとめられていた心臓病についての医療経済効果研究等については後述する。

VI. 地域における身体活動・運動の医療経済効果

VI-1. 地域における身体活動・運動の医療経済効果に関する総説・文献レビューの動向

地域における身体活動の経済効果に関する文献レビューは発表されていなかった。その理由として、研究自体が少ないことが考えられる。GrattonとTayler(1985)が指摘しているように、身体活動や運動促進のキャンペーンの費用を、運動施設を利用した1人あたりの費用として計算することが不可能なためである。しかし、地域プログラムのコストは、一般には職域のプログラムとほぼ類似しており、地域における経済効果は、主に政府関連期間の横断的・観察研究の報告が多くみられた。本節ではこれらについて概観する。

VI-2. 地域における身体活動・運動の医療経済効果に関する報告(1)

1) CDC, National Center for Chronic Disease Prevention & Health Promotionの報告:

米国疾病予防センター(National Center for Chronic Disease Prevention & Health Promotion)は2000年に、“Lower Direct Medical Costs Associated with Physical Activity”という報告書をインターネット上で公開した。また、その詳細はPrattら(2000)が論文として発表している。この研究は身体活動レベルに関連した直接医療費を調査した初めての研究成果となっている。これによると、身体的に活動的な人は、非活動

的な人に比べ、定期的な直接医療費は低いこと、1987年時点のドル換算に基づく、医療費の違いは1人あたり年間330ドルであったことが報告されている。また、もし非活動的なアメリカ人がみな活動的になると、1987年のドル換算に基づいた場合には29.2億ドル、2000年のドル換算に基づいた場合は76.6億ドルの医療費減となることが算定された。過去のフィールド研究では、身体的不活動の経済的費用について推定している。

CDCの研究者らは、1987年に実施されたNational Medical Expenditures Survey (NMES)のデータに基づき身体活動と医療費との関連について解析した。その結果、少なくとも中等度あるいは筋力を高める運動を週3回以上、少なくとも1回30分以上行っていた者では医療費が年間1,019ドル、非活動的な者では年間1,349ドルであったことを明らかにした。この研究では、健康状態が悪いために運動できない者は解析から除外されている。詳細については以下のアドレスで閲覧できる。

(<http://www.cdc.gov/od/oc/media/pressrel/r2k1006a.htm>)

2) CDC(1993) “Public Health Focus: Physical Activity and the Prevention of Coronary Heart Disease”:

CDCは1993年に本報告書を出している。

1989年の虚血性心疾患の罹病率に基づいて推定したところ、身体的不活動によるコストは、5.7億ドルで、高コレステロール(200 ug/dL以上)によるコストに比べて高いことを明らかにした(表2)。詳細については以下のアドレスで閲覧できる。

(<http://www.cdc.gov/epo/mmwr/preview/mmwrhtml/00021477.htm>)

3) Ontario Ministry of Culture, Tourism, and Recreation and the Ministry of Healthの報告書:

1995年に“The economic impact of Physical Activity in Ontario”という報告書を出し、カナダ オンタリオ州政府による身体活動促進による医療経済効果について示されている。オンタリオ州では、1995年時点の調査で、身体活動習慣を持つ者の割合はベースライン時に比べて25%増加し、1995年のドル計算では7億7,800万ドルの医療費を直接的に減じたことを報告した。また、身体的に不活動である人が活動的になると、1人あたりの直接医療費は1986年のドル換算では273ドル、1995年時点で換算した場合には364ドル減少していたことが算定されている。

また、Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (CFLRI) Editorial board meetingsの報告書“Physical activity:

表2. 選択されたリスクファクター別の、虚血性心疾患による死亡の寄与危険度と社会的コスト
—米国*—

項目	寄与危険度 (%) +	社会的コスト (億ドル) & (n=593,111)
身体的不活動	34.6	5.70
肥満	32.1	5.30
喫煙	25.0	4.10
高血圧	28.9	4.70
高コレステロール(>=200 ug/dL)	42.7	7.00

* Hahnら(1990)のデータに基づいて算出

+各々のリスクは独立して計算されたため、%は合計できない
& コストには、病院、医師、看護サービス、薬物、生産性の低下などが含まれる

CDC: “Public Health Focus: Physical Activity and the Prevention of Coronary Heart Disease、1993より改変

Health benefits and costs to health care system”では、1995年のデータに基づくと、身体的に活動的な人が10%増えると、心臓病による治療費は1,300万ドル減少していることが可能であると推定している。

4) Keelerら(1989) “The external costs of a sedentary life-style”:

Keelerら(1989)は、非活動的であることによる外的費用について本論文としてまとめた。データはNational Health Interview SurveyとRAND Health Insurance Experimentのものを用いている。非活動的な人はもともと他の特徴(教育レベルが低いこと、賃金が少ないこと)を持つために、医療サービスを受けることが少ない。そのため、外的費用に関する感度分析を行ったところ、非活動的な人が活動的になっても外的費用は低下しない可能性が明らかとなった。非活動的な人が運動を始めると、1,900ドルの支出が増えることが推定されている。これは公的観点から考えると、レクリエーション施設やスポーツ施設の利用者増加により、公的機関の収入が増加するという合理的な結果であると結論づけている。

5) Pronk(1999) “Relationship between modifiable health risks and short-term health care charges”:

Pronk(1999)は、本論文において身体活動、肥満、喫煙状況と医療費との関連についての観察結果を発表している。対象はランダムに選ばれた40歳以上の5,689名で“Minnesota health plan”のコーホートに参加している者であった。1995年1月から1996年12月までの医療支出のデータを健康リスク行動(身体活動、BMI、喫煙状況)で比較した。全体の医療支出額は3,570ドルで、15%の人は研究期間中の支出はなかった。年齢、人種、性、慢性疾患の状況を補正する

と、身体活動に従事していた人は、従事していない人に比べて週あたりの医療支出が4.7%、少なく、BMIが1単位高い人は1.9%高く、喫煙している人はしていない人に比べて25.8%高いことが明らかにされた。喫煙歴がなく、BMIが25未満で、週3回以上の頻度で運動している人は、そうでない人に比べおよそ49%も支出が少なかった。以上より、不健康行動が高い医療費と関連していることが示唆された。

VI-3. 地域における身体活動・運動の医療経済効果に関する研究(2)

身体活動・運動の介入による医療経済効果はほとんど見当たらず、近年発表された介入研究の経済効果論文は2論文であった。前者は観察研究、後者はランダムマイズドコントロール研究である。以下論文の詳細について概観する。

1) 文献1

論文名: Physical Activity for the over-65s: Could it be a cost-effective exercise for the NHS?

著者: Munro J, Brazier J, Davey R, Nicholl J.

出典: J Public Health Med 19(4): 397-402, 1997.

【研究の背景】高齢者に対する身体活動の健康利益に対する関心が高まっている。The National Health Serviceは国の政策によって実施された65歳以上の高齢者10,000名と対象とした運動プログラムである。

【方法】観察研究によって得られたリスク低下や、虚血性心疾患、糖尿病などの疾病による死亡のデータが解析された。また、医療費や生存年あたりの費用が計算された。

【結果】10,000人に対する運動プログラムには年間£854,700ポンドの費用がかかったが、医療費は約£601,000ポンド抑制でき

た。したがって、差し引くと公的機関の費用は1000,0人あたりで£253,700ポンドとなった。65歳以降の平均余命を10年間と仮定して計算すると、プログラムは生存1年あたり年間£330ポンドの費用を抑制した。政策的に取り組んだ運動プログラム(公的費用による運動プログラム)は、相対的には低費用で健康利益を得ることが可能であったことが結論づけられている。

2) 文献2

論文名: Cost-effectiveness of lifestyle and structured exercise interventions in sedentary adults: results of project ACTIVE.

著者: Sevick MA, Dunn AL, Morrow MS, Marcus BH, Chen GJ, Blair SN.

出典: Am J Prev Med 19(1): 1-8000.

【研究の背景】: アメリカでは、運動不足が様々な生活習慣の原因となっており、また、これらの医療費が上昇傾向にあるものの、運動の医療経済効果に関しての知見が不足し、特に介入研究が不足している。

【目的】: 身体活動促進を目的としたProject ACTIVEの経済効果を明らかにすることを目的としている。このプロジェクトは、ライフスタイル修正を目的とした介入と、センターでの運動実践を行う構造化運動プログラムによる介入との2つの方法の効果を比較するためのランダムイズドコントロールスタディ(RCT)である。

【研究のデザイン】: ランダムイズドコントロールスタディ (RCT)

【対象】: この研究の中心となっている米国ダラス市にあるクーパー研究所から10マイル以内に住む運動習慣を持たない健康な成人男女が対象となっている。プログラムへの参加募集は、マスメディア(印刷物、ラジオ、テレビ)、口コミでの募集、過去の研究参加者への呼びかけなど、様々な方法が用いられ

た。参加基準は以下の通り。

① 35歳～60歳まで

② 理想体重の140%以上

③ 1日あたりの身体活動量が、男性36kcal/kg/day未満、女性34kcal/kg/day未満

④ 妊娠中もしくは研究期間中に妊娠予定のない者

⑤ 1日3杯以上のアルコールを摂取していない者

⑥ 2年以内にダラス市より転出予定のない者

⑦ 心筋梗塞、脳卒中、インスリン依存型糖尿病、骨そしょう症、関節炎等の疾病のない者

⑧ 運動耐容能に影響のある薬剤、特にβ遮断薬を使用していない者

⑨ 収縮期血圧≤160mmHgかつ拡張時血圧≤100mmHgの者

⑩ 虚血性心疾患や過去の心筋梗塞を疑わせる所見が医学的ならびに運動負荷試験で認められない者

以上により選ばれた参加者は無作為に2つの介入群に振り分けられ、参加者からはテスト開始前と無作為化の前に文書による研究参加同意を得ている。また、この研究プロトコルはクーパー研究所のInstitutional Review Board(倫理規定委員会)の承認を得ている。

【介入方法】: 研究参加者は無作為に2つの介入群に振り分けられた。どちらも、介入は6ヶ月間の集中介入期間と、その後18ヶ月の維持期間の2つのステージから構成されている。

ライフスタイル介入群:

主な介入内容: ライフスタイル介入では、中強度の身体活動を日常生活に取り入れることによって身体活動量を増やすための行動スキルを教えることが中心的な方法となっている。主な介入技法として、参加者の動機づけのレベルに応じた行動変容のための行動修正法や認知行動修正法が用いられている。

タイムスケジュール

集中期間(6ヶ月間)+維持期間(18ヶ月間)

集中期間(6ヶ月間)の概要

第1週～第16週:1週間に1回の小グループミーティング

第17週～第24週:2週間に1回の小グループミーティング維持期間(18ヶ月間〔25週目～〕)

7ヶ月目～12ヶ月目:月1回の小グループミーティング

13ヶ月目～18ヶ月目:2ヶ月に1回の小グループミーティング

19ヶ月目～24ヶ月目:4ヶ月に1回の小グループミーティング

+活動に関するニュースレターや月別カレンダーの配布

構造的運動プログラムによる介入(地域の運動施設における介入)

主な介入内容

参加者は、アメリカスポーツ医学会:ACSMで推奨されている特定の運動処方を受ける。

運動の強度は最大酸素能力の50～80%で、1回の運動継続時間は20～60分である。

集中期間(6ヶ月間)

最初の6ヶ月の集中期間では、健康教育者の管理下のもと、運動施設で運動を行う。運動の内容は、各々のセッションで実施された身体活動を記録するためコンピュータシステムを利用する。この6ヶ月の期間終了時に、参加者はスタッフと一緒に運動を続けていくための計画を確認する時間を設ける。地域にある運動施設一覧の資料が配布され利用が勧められる。また、クーパーフィットネスセンターの会員になる機会も提供される。

維持期間(18ヶ月間)

この期間では、身体活動に関する質問や相談があれば電話相談や、予約の上面接相談ができる。参加者には「動機づけマニュアル」が配布され、また、年4回の集会活動に招待された。このグループに対しても、ライフス

タイル介入群同様にニュースレターやカレンダーを配布する。

測定項目

臨床的な結果測定

235名の参加者が無作為に振り分けられ、6ヶ月後に全員の評価が行われた。24ヶ月後の評価はこのうち190名が受けている。

費用効果(Cost-Effectiveness)を計算するための変数は、以下の7項目となっている。

- ①7日間想起法による身体活動調査より計算したエネルギー消費量
- ②週あたりの座位時間、1日あたりの階段昇降回数、1日あたり歩行時間
- ③peak V02
- ④運動負荷時間
- ⑤運動負荷での心拍数
- ⑥血圧
- ⑦体重

費用効果費の計算方法

上記の値について、ベースライン時と6ヶ月後の変化量、24ヶ月間の変化量について計算する。これらの値を計算する時には、ベースライン時の各々の値や心肺機能や身体活動に関係するその他の変数を補正する。

費用の計算

費用は、6ヶ月間の費用と24ヶ月間の費用各々について計算する。調査費用(実験室での評価、運動負荷試験)は含んでいない。また、参加者募集の費用も解析から除外されている。費用は1年あたり5%差し引かれる。つまり、翌年度以降の費用を現在価値に置きかえて計算する。

人件費

人件費は、介入活動(介入の準備・実務時間などを含む)にかかった時間と、職種に応じた時給を掛け合わせて算出する。介入に関わった人の職種は健康教育者、運動心理士、栄養士、臨床心理士の4種類である。人件費の合計値は、時給(賃金を伴う)とを掛け合わせて計算された。健康教育者への時給は

17.06ドル、栄養士の時給は23.32ドル、運動心理士の時給は22.33ドル、臨床心理士の相談の時給は49.62ドルである。

(介入者の時給)

健康教育者：1時間17.06ドル

栄養士：1時間23.32ドル

運動心理士：1時間22.33ドル

臨床心理士：1時間49.62ドル

解析時にはスキルや介入者のトレーニングに対する介入内容にかかった費用をマッチさせている。

参加者の管理・監督に携わった費用の計算

1日6時間、週5日、6ヶ月間(23週間と2日)仕事に従事した。6ヶ月間の集中期間中、健康教育者は参加者の活動を管理・監督した。維持期間に入る前に、健康教育者は、今後18ヶ月間運動習慣を維持するための計画について話し合う時間を個別に約10分取り、参加者と面接する。

費用(健康教育者の参加者管理・監督費)：

17.06ドル(時給)×6時間(1日)×163日分(23週+2日)×3(コーホート数)=36,235.44ドル

ヘルスプロモーション活動を経験したことのある3人の専門家(運動心理士、臨床心理士、栄養士)は、ライフスタイル介入群の講義カリキュラムを開発することに携わっている。このうち2名(運動心理士、栄養士)は、心理士による相談のもと、健康教育者とともにライフスタイル介入群の講義を実施した。

3つのコーホートに対するそれぞれの介入は、集中期間では20回の1時間講義を行った。11回の1時間講義は、維持期間で行った。講義の準備の責任は、そのための専門チームがつくられた。これには各々の講義に対し2名の介入者が割り当てられた。スタッフは、最初の第1コーホートでの計31回の講義内容開発のため、運動心理士・栄養士はそれぞれ1講義あたりに8時間、臨床心理士は、さらに1.5時間要している。臨床心理士

はさらに、最初のコーホートでのライフスタイルセッションの内容を専門チームに伝えるために、そのセッションを録音したテープを聞いているが、それに費やした時間は1講義あたり1.5時間であった。最初のコーホートでは、健康教育者は概ね講義の準備に8時間要した。第2、第3コーホートでは、介入チームは各々の講義の準備に80分必要であったと評価した。さらに、臨床心理士はそれぞれの講義のコンサルテーションに、1講義あたり80分必要とした。ライフスタイル介入群の各々の講義前に、健康教育者は参加者にミーティングについて思い出すよう呼びかけている。これに参加しなかった人は、欠席したミーティングの概要の手紙を受け取っている。確認や追跡は、各々の講義に対し、健康教育者は45分を要した。

コンピュータシステムの費用

このシステムは構造的運動介入群で使われている。1日の運動量や個人進行表を提供するものである。このシステムは研究実施時当時概ね300ドルで販売されており、プログラムを始める時のコストを変数として扱っている。コンピューターは2,000ドルとしている。この項目についての計算式は、原価償却率などの式を用いて、1,404.5ドルとした。カリキュラムの資料(ライフスタイル介入群のみ)

動機付けマニュアル、ライフスタイルマニュアル、歩数計の配布

ライフスタイル群では、カリキュラム資料(ライフスタイルマニュアル)が配布された。印刷ならびに製本費用は、合計して1人あたり7ドルとして計算された。ライフスタイル群では、1日の身体活動量をフィードバックするために、歩数計が配布された。これは1台20ドルであった。

費用：

ライフスタイルマニュアル=7ドル(単価)×121名分=1338.26ドル

歩数計 (1台20ドル) = 20ドル (単価) ×
121台 = 2420.00ドル

総費用:

20 × 121人分 = 2420.00ドル

6ヶ月間の費用 = 2420.00ドル

24ヶ月間の費用 = 2420.00ドル

小冊子 (両群に配布)

参加者は5つの小冊子が配布されている。
その内容は、運動行動の段階変容、運動目標
に進むための方法に関するものである。

印刷費用 (ライフスタイル介入群と従来型介
入群)

単価: 5冊で11.06ドル

総費用: ライフスタイル介入群, 従来型介
入群それぞれ,

6ヶ月間: 11.06 × 121人分 = 1,338.26ドル

11.06ドル × 114人分 = 1,260.84ドル,

24ヶ月間: 11.06 × 121人分 = 1,338.26ドル

11.06ドル × 114人分 = 1,260.84ドル,

案内と手紙に関する支出

3つのコーホートへの参加者はそれぞれの
講義前に確認の手紙を受け取っている。そこ
には参加スケジュールが書かれている。案
内と手紙の費用は1講義あたり0.38ドルで
あった。単価: 0.38ドル

一般的な事務用品の支出

1ヶ月25ドルとして計算し、介入36ヶ月
間分として計算した。単価: 25ドル/月

総費用: 25ドル × 36 × 3コーホート

施設費用

ライフスタイル群の施設費は、講義やオ

フィスの場所の費用1ヶ月76ドル, 施設維持
費1ヶ月45ドル, 利用料1ヶ月85ドル, 3
人のスタッフに対する電話代が1ヶ月100ド
ルであった。

ヘルスクラブ会員費用

3つのコーホートが実施されたヘルスケア
施設の参加者に対しては,

他の健康施設に関する情報が提供された。し
かし、この費用に対する解析は含まれない。

解析方法

共分散分析:

独立変数: 介入方法 (ライフスタイル介入
群, 従来型介入群)

従属変数: 6ヶ月間の身体活動量, 心肺機能
の変化

主な結果

【結果1. 6ヶ月, 24ヶ月間の費用の比較】

ライフスタイル介入群では、構造的運動介
入群に比べて、6ヶ月間にかかった費用,
24ヶ月間にかかった費用はともに少なかっ
た。

6ヶ月間の費用

・ライフスタイル群: 33,778.53ドル, 1人
あたり46.53ドル

・構造的運動介入群: 130,123.41ドル, 1人
あたり190.24ドル

24ヶ月間の費用

・ライフスタイル群: 49,805.37ドル, 1
人あたり17.15ドル

・構造的運動介入群: 134,910.67ドル, 1
人あたり49.31ドル

表3. 単位あたりの効果をもたらすのにかった1ヶ月の費用

結果変数	6ヶ月間		24ヶ月間	
	ライフスタイル 介入群	構造的運動 介入群	ライフスタイル 介入群	構造的運動 介入群
中強度の身体活動量を1Kcal/kg/day高める	30	142	20	71
高強度の身体活動量を2Kcal/kg/day高める	29	216	18	149
週あたりの座位時間を1時間減らす	99	257	43	62
1日の歩行時間を1分増やす	9	28	15	7
1日階段昇り1回増やす	2	12	1	2
最大酸素摂取量を1ml/kg/min増やす	22	188	7	22
トレッドミルの時間を増やす	29	52	22	37
収縮期血圧を1mmHg下げる	15	106	5	15
拡張期血圧を1mmHg下げる	21	86	3	10
体重を1kg減らす	78	146	343	71

単位:ドル/月

【結果2. 結果変数に関し、単位あたりの効果を得るのにかかった費用】

ベースライン時の値、人口統計学的変数、喫煙状況、性別などのいくつかの要因を補正して算出したところ、6ヶ月間、24ヶ月間時点で、ライフスタイル介入群は構造的運動介入群に比べて、どの項目において、極めて低費用で単位当りの効果を得ていたことが明らかとなった(表3)。

VII. 我が国における研究動向

我が国における研究は、主に医学中央雑誌データベースにより検索した。身体活動・運動と医療費に関する研究は非常に少なかったため、キーワードは、身体活動、生活習慣、ライフスタイル、健康行動、スポーツ、レジャーのいずれかを含む文献と、医療費、経済効果、診療報酬、保険点数のいずれかを含

む文献をマッチさせて検索した文献とした。

VII-1. 我が国の職域における医療費に関する研究動向

職域におけるライフスタイルと医療費関連の研究は、中光ら(1996)、小西ら(1996)、川崎ら(1996)、藤田ら(1999)、中根ら(1999)、松場ら(1999)、松場ら(2000)、Tarumiら(1995)により報告されている。このうち、藤田ら(1999)が報告書として、Tarumiら(1995)が論文としてまとめているに過ぎない(表4)。

中光ら(1996)、小西ら(1996)、川崎ら(1996)は、3企業の3487名における年間通院日数、支出医療費とライフスタイルとの関連を発表した(同一データベースを用いている)。この中で、川崎ら(1996)が女性の痩せ・肥満傾向者は正常者に比較して通院日数が多いことを明らかにしているが、身体活動・運

表4. 我が国におけるライフスタイルと医療費に関する報告(職域)

著者 (発表者)	年	発表 形式	対象	研究デザイン	医療費の算出	年度	身体活動・運動の定義	医療経済効果
中光ら	(1996)	会議録	職域 3企業 3487名	横断研究	年間通院日数 支出医療費	?	定期的な運動習慣有無	?
小西ら	(1996)	会議録	職域 3企業 3487名	横断研究	年間通院日数 支出医療費	?	定期的な運動習慣有無	?
川崎ら	(1996)	会議録	職域 3企業 3487名	横断研究	年間通院日数 支出医療費	?	定期的な運動習慣有無	医療費と運動習慣との関連は不明 女性:痩せ・肥満傾向では通院日数が多い
藤田ら	(1999)	調査 研究	職域 3企業 男性2553名	多施設研究 前向き研究 観察研究	年間通院日数 支出医療費	平成6(1995)年度 平成7(1996)年度 平成8(1997)年度	平成7年に実施した Breslowの健康習慣 (身体活動の独立した解析 は無)	健康習慣の良い群では通院 日数が多い
中根ら	(1999)	会議録	職域 8249名 (健保被保険者)	介入研究 (保健指導)	個人別医療費 個人別医療費変化額	平成8-9年度 (1997-1998年度)	-	有意差は認めず 保健指導+:-2588.8点 保健指導-:+5108.2点
松場ら	(1999)	会議録	職域 6428名中平成8年時 の定期健康診断正常 者371名 (健保被保険者)	介入研究 (保健指導)	個人別医療費 個人別医療費変化額	平成8-9年度 (1997-1998年度)	Breslowの健康習慣 (身体活動の独立した解析 は無)	男性:生活習慣の良い群で医 療費変化せず 女性:生活習慣改善群で医療 費が減少(-5387点)
松場ら	(2000)	会議録	職域 4719名 (健保被保険者)	回顧的研究	平成8年~10年までの 個人医療費変化	平成8(1997)年度 平成10(1999)年度	Breslowの健康習慣のバ リエーションにより独立変数 を作成(身体活動の独立し た解析は無)	男性では、良い生活習慣維持 群で医療費増無 良→良:+12円 良→悪:+20784円 悪→良:+21126円 悪→悪:+17273円 女性では、生活習慣改善群で 医療費減 良→良:+20708円 良→悪:+22410円 悪→良:-5387円 悪→悪:+20650円
Tarumi et al	(1995)	調査 研究	職域 男性1212名	横断研究	・医療施設を訪れた従 業員の百分率 ・医学77の日数 ・総医療費	1992年(1月~6月)	Breslowの健康習慣 (身体活動の独立した解析 は無)	医療施設を訪れた従業員の 百分率/医学77の日数/総医 療費 高HPIスコア者は低HPIスコア者に 比して高い

動習慣との関連については不明となっている。

藤田ら(1999)は3企業男性2,553名を対象として観察研究を行い、年間通院日数、支出医療費(1995年度～1997年度と1995年に実施したBreslowの健康習慣(定期的運動習慣の調査項目はあるが、身体活動を独立変数とした解析はなされていない)との関連を横断的に解析した。その結果、健康習慣の良い群では悪い群に比して通院日数が多かったことを報告している。

中根ら(1999)は6249名の健保被保険者に介入研究を実施し、保健指導を受けた者とそうでない者で平成8-9年度個人別医療費ならびに個人別医療費変化額を比較した。但し、身体活動・運動の独立した解析は行われていない。結果として、個人別医療費に有意差は認められなかったが、保健指導を受けた者の医療費変化額は-2,588.8点(25,888円)、保健指導を受けなかった者では+5,106.2点(51,062円)であったことを明らかにしている。

松場ら(1999)は、企業従業員6,428名のうち、平成8年時の定期健康診断正常者371名を対象として、Breslowの健康習慣と個人別医療費、個人別医療費変化額の関連を検討した。なお、この研究でも身体活動の独立した解析は無い。結果として、男性では生活習慣の良い群で医療費は変化しないこと、女性では生活習慣改善群で医療費が減少(-5,387点:53,870円)したことを報告した。さらに翌年度の研究(松場ら、2000は企業従業員4,719名(健保被保険者)を対象としたRetrospective Studyを行い、平成8年～10年までの個人医療費変化について、Breslowの健康習慣のパターン変化により独立変数を作成して男女別に比較している(身体活動の独立した解析は無)。その結果、男性では、良い生活習慣維持群において医療費増が無かった(+12円)のに対し、生活習慣悪化群では

+20,784円、生活習慣改善群では+21,126円、悪い生活習慣不変群では+17,273円であった。また、女性では、生活習慣改善群で医療費が-5,387円減であったのに対し、良い生活維持群では+20,708円、生活習慣改善群では+22,410円、悪い生活習慣不変群では+20,650円であったことを報告している。

Tarumiら(1995)は、企業従業員男性1,212名に対して横断的研究を実施し、医療施設を訪れた従業員の百分率、医学ケアの日数、総医療費(1992年〔1月～6月])とBreslowの健康習慣との関連の検討を行った。この研究においても身体活動の独立した解析は無かった。結果として、医療施設を訪れた従業員の百分率、医学ケアの日数、ならびに総医療費は全て、健康習慣指数の高い者(高HPIスコア)が低い者に比較し全て高いことを明らかにした。

Ⅶ-2. 我が国の地域における医療費に関する研究動向

地域における医療費に関する研究には、森永ら(1992)らが報告書としてまとめている他、中平ら(1993)、辻ら(1996)ら、小山ら(1997)、檜垣ら(1997)、早川ら(1996)が学会発表を行っていた(表5)。

森永ら(1992)の研究は、大阪府の人口2万人(30歳以上)の町民を対象に留置法によるライフスタイル調査を実施し、また平成2年度の月別国民保健診療報酬(レセプト)から、1年間の診療日数、診療報酬点数を計算した結果を発表している。しかし、身体活動習慣については報告されていなかったため、その関連性は不明である。

中平ら(1993)は、高知県西土佐村の健康づくり運動(1985年より実施)の医療費に及ぼす影響について報告している。昭和60(1983)年～平成3(1991)年までの個人別医療費、老人医療費の推移を全国平均と比較し、1991年(平成3年)に1人あたり医療費

の前年度費が全国平均+6.1%であったのに対し、この村では一となったことを明らかにした。平成3年の1人あたり医療費の全国平均は226,798円、西土佐村平均は184,367円であり、1人あたりで約2万円少なくなっている。

辻ら(1996)は、宮崎県大崎保健所所管内に在住の国保加入者52,029名を対象とした大規模なコーホート調査を実施している。この研究では、平成7年度の診療報酬(レセプト)から、1年間の診療日数、医療費を算出し、ベースライン調査時(平成6年)の身体活動能力や主観的健康度との関連を検討した。身体活動能力は、「6.強い運動ができる」「5.中等度の運動ができる」「4.坂道・階段を昇れる」「3.体の屈伸ができる」「2.50m歩ける」「1.身のまわりのケアができる」「0.全て不可」の7段階で評価され、1人当たりの医療費を年代別、全体で比較し

た。その結果、男性では「全て不可」～「強い運動ができる」となるにしたがって1人当たりの医療費はおよそ90万円から20万円へと直線的に減少していた。同様に、女性においても60万円から20万円へと直線的に減少していた。

小山ら(1997)は、沖縄県石川市住民238名(40歳以上)の市民を対象に、運動習慣と医療費の関連を横断的に検討している。1日に30分以上歩く習慣のある者とない者との2群で医療費(年度不明)を比較したところ、歩く習慣のある集団において医療費が低い傾向にあったことを明らかにしている。また、運動習慣のない者に医療費の高い傾向を認めているものの、運動習慣のある者の中では、頻度・時間・強度が適当であると思われる者の方が適当でない者に比較して医療費は低い傾向にあった。

檜垣ら(1997)は、某市の40歳以上719名

表5. 我が国におけるライフスタイルと医療費に関する報告(地域)

著者(発表者)	年	発表形式	対象	研究デザイン	医療費の算出	年度	身体活動・運動の定義	医療経済効果
森永ら	(1992)	調査研究	地域 大阪府某町住民	横断調査	診療日数 診療報酬得点	平成2(1990)年度	平成元年～平成3年まで3回ライフスタイル基礎調査実施(身体活動については不明)	?
中平ら	(1993)	会議録	地域 ?名 高知県西土佐村	介入研究 (1985年～) 村の健康づくり運動	個人別医療費 老人医療費	昭和60(1983)年～ 平成3(1991)年	—	1991年(平成3年)に1人あたり医療費の前年度費-(全国平均+6.1%) 全国平均: 226798円 西土佐村平均: 184367円
早川ら	(1996)	会議録	地域 住民7464名 (滋賀県下7町1村)	前向きコホート	総入院日数 総外来日数 総診療点数	平成2～5年度 (1990～1993年)	無	?
辻ら	(1996)	会議録	地域 住民52029名 (宮崎県大崎)	前向きコホート	1人あたり医療費	平成7年度 (1995年)	身体活動能力 (7段階評価)	身体活動能力の低下とともに医療費は増加
檜垣ら	(1997)	会議録	地域 住民719名 解析対象251名 (地域不明)	前向きコホート	年間総医療保険点数 受診率 循環系疾患有病率	平成7年度 (1995年)	・1日あたり平均歩数 ・日常生活状況 ・日常活動状況の変化パターン	・よく動く人の方が、年間医療費は低い ・過去の方が活動的な人:約21000点 ・変化なし・現在の方が活動的な人:約14000点 →不活動な群で医療費は50%UP
小山ら	(1997)	会議録	地域 住民238名 (石川市)	横断研究	医療費 (詳細不明)	?	1日30分以上歩く者 運動の頻度・時間・強度	1日30分以上歩く者は医療費が低い傾向有 運動習慣のない者は医療費が高い傾向 運動習慣のある者の中で、頻度、強度、時間が適当であるものは医療費が低い傾向
八代ら	(2000)	報告書	地域 住民 (秋田県琴丘町)	横断研究	入院費 外来費 食事療養費 歯科医療費 1人あたり総医療費	平成8年 (1996年)～平成11年 (1999年)9月	・運動実施率(週1日以上、週1日未満、しない)	週1日以上く 週1日未満く しない
八代ら	(2000)	報告書	地域 住民9040名中国 保加入者 (富山県福野町)	横断研究	入院費 外来費 食事療養費 歯科医療費 1人あたり総医療費	平成8年 (1996年)～平成11年 (1999年)9月	・運動実施率(週1日以上、週1日未満、しない)	週1日以上く 週1日未満く しない

(この研究での有効データは251名)を対象に、国民保険診療明細書に記載された保険点数(平成7年4月～平成8年3月)と日常活動状況との関連について検討している。身体活動に関連する変数は多様な観点から調査しており、歩数計による1日あたりの平均歩数、日常生活状況(立っていることが多く、よく動くかどうか)、過去の日常生活と現在の生活との変化パターン(過去の方が活動的、かわらない、現在の方が活動的)の3つの変数を独立変数として保険点数を比較した。最終的な解析有効対象数は251名であった。現在の方が活動的であると回答した人の診療報酬点数は約14,000点(約14万円)で、過去の方が活動的であると回答した人の21,000点(約21万円)よりも約7万円低く、過去の日常生活に比べて相対的に不活動となった人は、1日の平均歩数が少なく、循環系疾患有病率が高く、年間医療費は50%も高かったことを明らかにした。

八代ら(2000)は、秋田県琴丘町において在住する20歳以上の住人に対してスポーツ・運動に関する全数調査を実施した(3,089人を有効回答とした)また、八代ら(2000)は、富山県福野町に在住する20歳以上の住人に対してスポーツ・運動に関する全数調査を実施した(9,040人を有効回答とした)。運動実施状況と平成8年4月から平成11年9月までの42ヶ月間の総医療、入院費、外来費、食事療養費との関連について検討した。いずれも、運動を「する」者が最も低額で、次いで「週1回未満」、「しない」が最も高額となっていた。

以上のように、欧米と同様に、地域における身体活動・運動介入の医療経済効果に関する研究は非常に少ないのが現状であった。また、経済効果分析方法を用いた研究もなかった。医療費・コストの変数としては、

- ①国民保険加入者の年間総医療保険点数、
- ②医療機関受診率、

③循環系疾患有病率、
などの変数が用いられていた。また、身体活動の変数として、質問紙法によって得られた身体活動能力、日常生活状況、歩行時間、運動の頻度・時間・強度、日常活動状況の変化パターンなどの情報や、歩数計を用いた歩数などが用いられていた。これらの変数のうち、身体活動能力の高いことや日常活動状況が好ましく変化した場合に、医療費は少ない(減少)または不変(増加しない)である傾向が認められる。しかし、横断的な解析では、身体活動度の高いこと人では医療費が少くないという関連性は認められていない報告もある。

この原因として「健康状態が悪いから運動している」などの相互作用効果によるものと思われる。政策的な健康づくりの介入研究は1例であったが大変興味深い。この研究によれば、健康づくり運動を開始して6年目で村民1人あたり医療費は全国平均の約4万円減になっている。

VIII. 本研究のまとめ

本研究では、

①身体活動やスポーツ参加の医療経済効果分析の研究動向、②職域における身体活動・運動の医療経済効果研究の動向、③臨床領域・医療施設における身体活動・運動の医療経済効果研究の動向、④地域における身体活動の経済効果研究の動向、⑤我が国における身体活動・運動の経済効果研究の動向、について文献研究により明らかにすることを目的とし、以下のことが明らかとなった。

1)身体活動やスポーツ参加の医療経済効果分析方法は、費用効果分析:Cost-Effectiveness analysis(CEA)、費用便益分析:Cost-benefit analysis(CBA)などが多く用いられているが、全ての変数を金額に換算できないことも多く前者の解析方法が多く使

われている。しかし、身体活動やスポーツ参加の独立した効果を検討するのは非常に難しい。

2) 職域における身体活動・運動の医療経済効果研究は1980年代頃より既に多くの報告がなされており、費用効果が認められている。

3) 臨床領域・医療施設における身体活動・運動の医療経済効果研究は、肥満、糖尿病、虚血性心疾患などの疾患に対しての観察的な研究が多く、費用効果が認められている。

4) 地域における身体活動の経済効果研究に関しては、アメリカ、カナダ政府の報告書が出されている。しかし、いくつかの研究では、費用効果が認められていない。この理由として、運動することによる時間の損失が挙げられる。自発的に身体活動度を高めるような地域介入は費用効果の観点から重要である。

5) 我が国における身体活動・運動の経済効果研究は極めて立ち遅れており、特に地域における研究は非常に少ない。また、経済分析方法を用いた報告はない。

我が国においては、地域における身体活動・スポーツ促進のプロジェクトが多く実施されるようになっており、それらの経済効果研究が必要と思われる。

IX. 参考文献

- 1) Barney SM. Cardiovascular fitness program—a fringe benefit. *Hosp Prog* 1978; 59(8): 38-41.
- 2) Bertera RL. The effects of behavioral risks on absenteeism and health-care costs in the workplace. *J Occup Med* 1991; 33(11):1119-24.
- 3) Bowne DW, Russell ML, Morgan JL, Optenberg SA, Clarke AE. Reduced disability and health care costs in an industrial fitness program. *J Occup Med* 1984; 26(11): 809-16.
- 4) Boyer ML, Vaccaro VA. The benefits of a physically active workforce: an organizational perspective. *Occup Med* 1990; 5(4):691-706.
- 5) Bubolz T, Caro JJ. Impact of physical functioning of health status on hospitalizations, physician visits, and costs in diabetic patients. *Arch Med Res* 2000; 31(2): 223-7.
- 6) CDC, National Center for Chronic Disease Prevention & Health Promotion. Lower Direct Medical Costs Associated with Physical Activity, 2000
- 7) Canadian fitness and lifestyle institute Editorial board meetings. Physical activity: Health benefits and costs to health care system. 1999.
- 8) Canadian fitness and lifestyle institute. The economic impact of physical activity in Ontario: Physical activity intervention policy framework report on issue two. 1995.
- 9) Carande-Kulis VG, Maciosek MV, Briss PA, Teutsch SM, Zaza S, Truman BI, Messonnier ML, Pappaioanou M, Harris JR, Fielding J. Methods for systematic reviews of economic evaluations for the Guide to Community Preventive Services. Task Force on Community Preventive Services. *Am J Prev Med*, 2000; 18(1 Suppl): 75-91.
- 10) Cerulli J, Malone M. Outcomes of pharmacological and surgical treatment for obesity. *Pharmacoeconomics*, 1998; 14(3): 269-83.
- 11) Colditz GA. Economic costs of obesity and inactivity. *Med Sci Sports Exerc*; 1999; 31(11 Suppl): S663-7.
- 12) David, C. Worksite Health Promotion. *Human Kinetics*, 1998.
- 13) Donaldson C. The state of the art of costing health care for economic evaluation. *Community Health Studies* 1990; 14(4): 341-56.
- 14) Emmons KM, Marcus BH, Linnan L, Rossi JS, Abrams DB. Mechanisms in multiple risk factor interventions: smoking, physical activity, and dietary fat intake among manufacturing workers. Working Well Research Group. *Prev Med* 1994; 23(4): 481-9.
- 15) Hahn RA, Teutsch SM, Rothenberg RB, Marks JS. Excess deaths from nine chronic diseases in the United States. *JAMA* 1990; 264:2654-9.
- 16) Hatziandreu EI, Koplan JP, Weinstein MC, Caspersen CJ, Warner KE. A cost-

- effectiveness analysis of exercise as a health promotion activity. *Am J Public Health* 1988; 78:1417-21.
- 17) Jones TF, Eaton CB. Cost-benefit analysis of walking to prevent coronary heart disease. *Arch Fam Med* 1994; 3(8): 703-10.
 - 18) Keeler, EB, Manning, WG, Newhouse, JP, Sloss, EM., Wasserman, J. The external costs of a sedentary life-style. *AJPH* 1989; 79(8): 975-981.
 - 19) Klonoff DC, Schwartz DM. An economic analysis of interventions for diabetes. *Diabetes Care* 2000; 23(3): 390-404.
 - 20) Lohr KN, Kamberg CJ, Keeler EB, Goldberg GA, Calabro TA, Brook RH. Chronic disease in a general adult population. Findings from the Rand Health Insurance Experiment. *West J Med* 1986; 145(4): 537-45.
 - 21) McInnis KJ. Exercise and obesity. *Colon Artery Dis* 2000; 11(2): 111-6.
 - 22) Munro J, Brazier J, Davey R, Nicholl J. Physical Activity for the over-65s: could it be a cost-effective exercise for the NHS? *J Public Health Med* 1997; 19(4): 397-402.
 - 23) National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. *Public Health Focus: Physical Activity and the Prevention of Coronary Heart Disease*. 1993; 42(35): 669-672.
 - 24) Ontario Ministry of Culture, Tourism, and Recreation and the Ministry of Health. *The economic impact of Physical Activity in Ontario*. 1995.
 - 25) Popper SE, Yourkavitch MS, Schwarz BW, Wolfe MW, McDaniels M, Hankins ST, Curtis TE. Improving readiness and fitness of the active military force through occupational medicine tenets. *J Occup Environ Med* 1999; 41(12): 1065-71.
 - 26) Pratt, M., Macara, C., Wang, G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. *The physician and SportsMedicine*, 2000; 26(10), 63-70.
 - 27) Pronk NP, Goodman MJ, O'Connor PJ, Martinson BC. Relationship between modifiable health risks and short-term health care charges. *JAMA* 1999; 15; 282(23): 2235-9.
 - 28) Pronk NP, Tan AW, O'Connor P. Obesity, fitness, willingness to communicate and health care costs. *Med Sci Sports Exerc* 1999; 31(11): 1535-43.
 - 29) Schrock LE. Review of cost efficiency and efficacy of delivering a diabetes education program in a southwest rural healthcare facility. *Diabetes Educ* 1998; 24(4): 485-92.
 - 30) Sevick MA, Dunn AL, Morrow MS, Marcus BH, Chen GJ, Blair SN. Cost-effectiveness of lifestyle and structured exercise interventions in sedentary adults: results of project ACTIVE. *Am J Prev Med* 2000; 19(1): 1-8.
 - 31) Shephard RJ. Long term impact of a fitness programme--the Canada Life Study. *Ann Acad Med Singapore* 1992; 21(1): 63-8.
 - 32) Shephard RJ. The impact of exercise upon medical costs. *Sports Med* 1985; 2(2): 133-43.
 - 33) Shephard RJ, Corey P, Renzland P, Cox M. The impact of changes in fitness and lifestyle upon health care utilization. *Can J Public Health* 1983; 74(1): 51-4.
 - 34) Shephard RJ, Corey P, Renzland P, Cox M. The influence of an employee fitness and lifestyle modification program upon medical care costs. *Can J Public Health* 1982; 73(4): 259-63.
 - 35) Shephard RJ. A critical analysis of work-site fitness programs and their postulated economic benefits. *Med Sci Sports Exerc* 1992; 24(3): 354-70.
 - 36) Shephard RJ. Current perspectives on the economics of fitness and sport with particular reference to worksite programmes. *Sports Med* 1989; 7:286-309.
 - 37) Shephard RJ. Do Work-Site Exercise and Health Programs Work? *The Physician and Sportsmedicine* online 1999.
 - 38) Shephard RJ. Employee health and fitness: the state of the art. *Preventive Medicine*. 1983; 12(5): 644-53.
 - 39) Shephard RJ. The economics of prevention: a critique. *Health Policy* 1987; 7(1): 49-59.
 - 40) Shephard RJ. Twelve years experience of a fitness program for the salaried employees of a Toronto life assurance company. *American Journal of Health Promotion* 1992; 6:292-301.
 - 41) Shirasaya K, Miyakawa M, Yoshida K, Tanaka C, Shimada N, Kondo T. New approach in the evaluation of a fitness program at a

- worksite. *J Occup Environ Med* 1999; 41 (3): 195-201.
- 42) Steinhardt M, Greenhow L, Stewart J. The relationship of physical activity and cardiovascular fitness to absenteeism and medical care claims among law enforcement officers. *Am J Health Promot* 1991; 5(6): 455-60.
- 43) THE NATIONAL COUNCIL FOR SCIENCE AND THE ENVIRONMENT. *Cost-Benefit Analysis: Issues in Its Use in Regulation*. 1995.
- 44) Tarumi K, Hagihara A, Morimoto, K. 健康保健支払請求のデータを用いるケア探究行動にライフスタイルが及ぼす効果の研究(英文). *Jpn. J. Hyg.* 1995; 49(6): 984-997.
- 45) Terry PE, Fowler EJ, Fowles JB Are health risks related to medical care charges in the short-term? Challenging traditional assumptions. *Am J Health Promot* 1998; 12 (5): 340-7.
- 46) Tsai SP, Bernacki EJ, Baun WB. Injury prevalence and associated costs among participants of an employee fitness program. *Prev Med* 1988; 17(4): 475-82.
- 47) Waikar A, Bradshaw ME, Tate U Improving marketability of exercise programs: implications for health promotion in the workplace. *Health Mark Q* 1997; 14 (3): 91-106.
- 48) Warner, KE, Wickizer, TM, Wolfe, RA, Schildroth, JE & Samuelson, MH. Economic implications of workplace health promotion programs: Review of the literature. *J Occup Med* 1998; 30(2) 106-112.
- 49) Weinstein MC, Stason WB. Cost-effectiveness of intervention to prevent or treat coronary heart disease. *Annu Rev Public Health* 1985; 6:41-63.
- 50) White P. Does employee fitness decrease employee absenteeism and medical cost? *Health Matrix* 1987-88; 5(4): 10-5.
- 51) William B. Baun, William H., Jean, S. (Eds.) *Guidelines for employee health promotion programs*. 1994.
- 52) Wright CC Cost containment through health promotion programs. *J Occup Med* 1982; 24(12): 965-8.
- 53) 江川寛(監修) *医療科学(第2版)* 医学書院, 東京, 2000.
- 54) 小山真由美, 金城昇, 平良勉. 石川市住民健康診断受診者のライフスタイルと医療費の関連について. *民族衛生*, 1997; 63-3:193.
- 55) 小西良子, 他. 企業従業員のライフスタイル・健康意識と医療支出について(第1報) ライフスタイルと健康情報に対する意識について. *日本公衆衛生雑誌*, 1996; 43(10)233.
- 56) 松場恭子, 中根弥枝, 後藤義明. 健康保険組合における健康実態調査 生活習慣の変化が健診結果と医療費に及ぼす効果. *産業衛生学雑誌*, 2000; 42 巻 臨増 467.
- 57) 松場恭子, 中根弥枝, 後藤義明. 健康保険組合における健康実態調査 生活習慣と健診結果及び医療費の関連. *産業衛生学雑誌*, 1999; 41 巻 臨増 519.
- 58) 森永謙二, 保井太郎, 古橋重和, 他3名. ライフスタイルと医療費の相関に関する研究. *大和ヘルス財団研究業績集* 1992; 16号, 144-154.
- 59) 川崎寿子, 他. 企業従業員のライフスタイル・健康意識と医療支出について(第3報). 受療行動と年間医療支出に関連する要因について. *日本公衆衛生雑誌*, 1996; 43-10:235.
- 60) 早川岳人, 他. 健診成績・生活習慣と入院日数・外来受療日数・医療費との関連 国保レセプトからみた解析 結果のまとめ. *日本公衆衛生雑誌*, 1996; 43-10:398.
- 61) 中光千代, 他. 企業従業員のライフスタイル・健康意識と医療支出について(第2報). 健康意識と健診データとの関連について. *日本公衆衛生雑誌*, 1996; 43(10)234.
- 62) 中根弥枝, 松場恭子, 後藤義明. 健康保険組合における健康実態調査 一保健指導が健診結果と医療費に及ぼす効果一. *産業衛生学雑誌*, 1999; 41 巻 臨増 520.
- 63) 中平貞行(西土佐村国保江川崎診療所), 他. 健康づくり運動が国保医療費に与える影響. *地域医療* 平成4年度特集, 1993; 478-482.
- 64) 調査内閣総理大臣官房広報室(総理府) 平成12年生活習慣病に関する世論調査. *世論調査報告概要*. 2000.
- 65) 辻一郎, 他. 大崎国保加入者コーホート研究(第1報). 身体活動能力と医療費との関連について. *日本公衆衛生雑誌*, 1996; 43-10: 132.
- 66) 藤田大輔, 早司欣弘, 岸本武三, 日間賀妙子. 健康生活習慣の実践による年間医療支出の削減に及ぼす影響について. *健康文化研究助成論文集* 1999; 5, 100-107.
- 67) 武藤孝司・福渡靖(著) *健康教育・ヘルスプロモーションの評価*. 篠原出版, 東京, 1994.
- 68) 文部省体育局生涯スポーツ課委託科研費研究プロジェクト(代表研究者 八代勉). 秋田県琴丘町 運動・スポーツに関する調査報告書概要, 2000.
- 69) 文部省体育局生涯スポーツ課委託科研費研

- 究プロジェクト（代表研究者 八代勉）. 富山県福野町 運動・スポーツに関する調査報告書概要, 2000.
- 70) 平成10年度国民医療費の概況. 厚生省大臣官房統計情報部, 2000.
- 71) 檜垣靖樹, 他. 日常生活状況と医療費に関する研究. 日本公衆衛生雑誌, 1997;44-10: 228, 1997.
- 72) 山崎利夫, 萩祐美子, 新名謙二 (訳) ヘルスプロモーションの経済評価 [Opatz JP. et al. Economic Impact of Worksite Health Promotion] サイエンティスト社, 東京, 1995.

総合型地域スポーツクラブ における身体活動量 に関する研究

平成11年度では、総合型地域スポーツクラブ育成による医療経済的効果、住民の健康生活への影響、および社会公益性等を評価することを目的とする住民調査を実施した。総合型地域スポーツクラブ会員の運動・スポーツ実施率が50%を越える傾向であった。この結果を考慮するならば、総合型地域スポーツクラブ会員の身体活動量が健康の維持増進に要求される水準であるかどうかを確認することが必要であると考えられる。

総合型地域スポーツクラブ における身体活動量 に関する調査

西嶋尚彦 1), 八代 勉 1), 野川春夫 2), 武藤孝司 3), 黒須 充 4), 田村 誠 5)
鈴木宏哉 6), 大塚慶輔 7)

1)筑波大学体育科学系, 2)順天堂大学スポーツ健康科学部, 3)順天堂大学医学部

4)福島大学教育学部, 5)国際医療福祉大学医療福祉学部

6)筑波大学大学院, 7)筑波大学研究生

◆背景

文部科学省スポーツ・青少年局生涯スポーツ課では、平成7年から「総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業」を開始し、我が国における地域に根ざしたスポーツクラブの育成事業を展開してきた。平成10年度までの4年間で19市町村がそれぞれの地域特性に応じた総合型地域スポーツクラブを創設し、育成を試みてきた。

しかしながら、総合型地域スポーツクラブ育成が地域スポーツ推進、社会経済発展、文化振興など地域社会にもたらす総合的な利益、効果、影響については、国家統計および自治体調査等によっては的確に把握されていないのが現状である。

特に注目される点は、スポーツクラブ育成が地域のスポーツ参加率の向上を通して、地域医療費節減に対してどのような効果をもたらしているのか、ならびに総合型地域スポーツクラブの公益性である。

平成9年9月に提出された保健体育審議会答申および平成12年9月に策定されたスポーツ振興基本計画においては、総合型地域スポーツクラブ育成は地域スポーツ振興のための基本的方策とされている。モデル事業を展開してきた次の段階として、地域に対する総合型地域スポーツクラブ育成の効果および影響について検討することは、今後の生涯スポーツ推進施策のために急務であり、必要不可欠であると考えられる。

平成11年度では、総合型地域スポーツクラブ育成による医療経済的效果、住民の健康生活への影響、および社会公益性等を評価することを目的とする住民調査を実施した。総合型地域スポーツクラブ会員の運動・スポーツ実施率が50%を越える傾向であった。この結果を考慮するならば、総合型地域スポーツクラブ会員の身体活動量が健康の維持増進に要求される水準であるかどうかを確認することが必要であると考えられる。

◆調査目的

本調査の目的は、総合型地域スポーツクラブ会員のクラブ活動による身体活動量を調査することであった。

◆調査方法

調査名：

身体活動量調査

調査対象：

20歳以上の総合型地域スポーツクラブ会員男性、会員女性、非会員男性、非会員女性から構成された。分析の対象とした有効票本数は合計122名であった（表1）。

調査内容：

身体活動量、生活行動記録、クラブ活動、運動・スポーツ種目（表2）、体力・運動能力、ADL。

身体活動量項目は、1週間の総エネルギー消費量、週間の総運動量、週間の総歩数、週間の運動・スポーツ実施回数、1回の運動実施時間、1回の身体活動量、曜日ごとの運動

実施時間であった。

生活行動記録は、運動・スポーツを中心とする基本的な生活行動について、行動と時間帯（開始時刻、終了時刻、時間）を7日間日誌形式に記入した。（調査票参照）

調査期間：

平成12年11月14日から30日の7日間。

調査系統：

福野町教育委員会およびふくのスポーツクラブの協力を得て、福野町教育委員会→総合型地域スポーツクラブの系統によりデータ収集を実施した。

調査対象地域：

対象とした自治体は、平成10年度までに総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業（文部科学省補助事業）を終了した富山県福野町であった。

調査方法：

質問紙調査法を用い、配票留置法にて調査を実施した。（調査票参照）

表1. 標本数

	該当数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	65歳以上
【総数】	122	20	21	24	19	21	17	27
【性別】								
男性	63	10	10	14	9	11	9	14
女性	59	10	11	10	10	10	8	13
【加入クラブ】								
ふくのSC	58	10	10	15	8	9	6	11
地域SC	9	1	1		2	1	4	5
民間フィットネスクラブ	6	1	2		1	2		
非加入	49	8	8	9	8	9	7	11
【運動実施1】								
しない	18	3	2	4	4	3	2	4
週1日未満	41	6	10	9	6	5	5	7
週1日以上	63	11	9	11	9	13	10	16
【運動実施2】								
しない	18	3	2	4	4	3	2	4
30分・週2日未満	63	8	13	11	10	9	12	15
30分・週2日以上	41	9	6	9	5	9	3	8
【65歳以上運動実施1】								
しない	4	…	…	…	…	2	2	4
週1日未満	7	…	…	…	…	2	5	7
週1日以上	16	…	…	…	…	6	10	16
【65歳以上運動実施2】								
しない	4	…	…	…	…	2	2	4
30分・週2日未満	15	…	…	…	…	3	12	15
30分・週2日以上	8	…	…	…	…	5	3	8

表2. 運動・スポーツ活動 (%)

運動・スポーツ	該当数	%
しない	44	36.1
ウォーキング	15	12.3
ビーチボール	12	9.8
ジョギング	6	4.9
スポレック	5	4.1
テニス	4	3.3
軽い体操	3	2.5
バドミントン	3	2.5
卓球	2	1.6
ゲートボール	2	1.6
バレーボール	2	1.6
ジャズ・エアロビクスダンス	1	0.8
登山	1	0.8
ゴルフ	1	0.8
フットサル	1	0.8
柔道	1	0.8
水泳	1	0.8
器具を使ったトレーニング	1	0.8
なぎなた	1	0.8
その他	5	4.1
無回答	11	9.0

測定方法：

身体活動量の測定には、スズケン社製ペドメータ「ライフコーダー」を用いた。対象者は、着衣に装着し、運動・スポーツ実施時にはボタンを押し、信号を入力した。機器の装着、操作、および生活行動記録の練習を2日間行い、続く7日間測定を実施した。

統計分析：

性、10歳年齢階級、性×10歳年齢階級、クラブ、運動実施頻度、65歳以上の運動実施頻度別に基本集計を実施した。運動実施頻度項目は、週1回以上の運動実施と、1回30分以上かつ週2回以上の運動実施について集計した。また、量的項目は平均値、標準偏差を求めた。

◆結果と考察

身体運動量：

総合型地域スポーツクラブ会員群の1週間の総消費量(kcal)、総運動量(kcal)、1回の身体運動量(kcal)、総歩数は、週1日以上運動実施群および1回30分週2回以上の

運動実施群と同等な水準であった。

総合型地域スポーツクラブ会員群の1日当たりの歩数は9,534歩/日であった。健康日本21(健康・体力づくり事業団, 2000)において達成目標としている1日の歩数では男性が9,200歩以上、女性が8,300歩以上であり、目標水準を越えていることが明らかとなった。
運動・スポーツ活動量：

総合型地域スポーツクラブ会員群の運動・スポーツ活動の特徴は、年間の運動・スポーツ実施頻度は週2日以上、週間では平均2.4回、1回の運動・スポーツ実施時間は51分、自覚的運動強度は「ややきつい」、自覚的楽しさは「やや楽しい」、であった。これらの特徴は、週1日以上運動実施群および1回30分週2回以上の運動実施群と同等な水準であった。

健康・体力認識

総合型地域スポーツクラブ会員群の自覚的健康観および自覚的体力感は極めて高く、週1日以上運動実施群および1回30分週2回以上の運動実施群と同等な水準であった。

健康づくり運動水準の達成：

健康日本21(健康・体力づくり事業団, 2000)において達成目標としている運動習慣者の身体活動・運動の量は、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ことである。

1日の歩数の目標水準は、男性が9,200歩以上、女性が8,300歩以上であり、65歳以上の高齢者では男性が6,700歩以上、女性が5,900歩以上である。

総合型地域スポーツクラブに会員として参加することによって、健康日本21が設定している健康づくりのための身体活動・運動の目標水準を達成する運動・スポーツライフを実現することが可能であることが推察される。

健康生活行動に関する調査

文部省体育局生涯スポーツ課
委託科研費研究プロジェクト

調査のお願い

福野町では、全国の市町村に先駆け、平成8年度から3年間「総合型地域スポーツクラブ育成モデル事業（文部省補助事業）」を受託し、地域に根ざしたスポーツクラブの育成に取り組んできました。

しかしながら、総合型地域スポーツクラブ育成が、スポーツ推進、社会経済発展、文化振興など、住民および地域社会にもたらす総合的な利益、効果、影響については、国家統計および自治体調査等によっては的確に把握されていないのが現状です。

モデル事業を展開した成果として、住民および地域社会に対する総合型地域スポーツクラブ育成の効果および影響について調査研究することは、今後の生涯スポーツ政策のために必要不可欠であると考えられます。

以上の事柄を踏まえ、「健康生活行動に関する調査」を実施したいと存じます。主旨をご理解いただき、何とぞご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

なお、この調査は、皆さんの日頃の運動・スポーツ活動についてお尋ねするものです。調査の結果は、コンピュータで統計的に処理されますので、個人、組織、団体等のプライバシーに関することは、一切公になることはありません。

ご協力下さいますよう、よろしくお願い申し上げます。

調査票の各質問に対して、平成12年11月23日現在の状況をお答え下さい。

生活行動記録票には、平成12年11月24日～11月30日の状況をご記入下さい。

調査票回収のお願い

調査票をこの封筒の中に入れて、返却して下さい。

12月2日 ころまでに、

福野町体育館に届くようお願いいたします。

ご協力、よろしくお願いいたします。

問1 この1年間に、運動・スポーツを行いましたか。

万歩計番号：

1. した 2. しなかった

問2 (した方) どれくらいの頻度で、運動・スポーツをしていますか。

1. 年に1~4日 2. 年に5~9日 3. 月に1日 4. 月に2~3日
5. 週に1日 6. 週に2~3日 7. 週に4日以上

問3 (した方) 1回の運動・スポーツ実施時間は、平均どれくらいですか。

1. 30分未満 2. 30分~60分未満 3. 60分~90分未満 4. 90分~120分未満
5. 120分以上

問4 (した方) 運動・スポーツの「きつさ」は、平均どれくらいですか。

1. かなり楽 2. 楽 3. ややきつい 4. きつい 5. かなりきつい

問5 (した方) 運動・スポーツの「楽しさ」は、どれくらいですか。

1. かなり楽しい 2. 楽しい 3. やや楽しい 4. あまり楽しくない 5. 全く楽しくない

問6 朝食をとりますか。

1. 毎日 2. 週に5~6回 3. 週に3~4回 4. 週に1~2回
5. ほとんどとらない

問7 間食をしますか。

1. 毎日 2. 週に5~6回 3. 週に3~4回 4. 週に1~2回
5. ほとんどとらない

問8 お酒を飲みますか。

1. 毎日 2. 週に5~6回 3. 週に3~4回 4. 週に1~2回
5. 月に1~3回 6. 飲まない

問9 (お酒を飲む方) 1回に飲むアルコールの量は、日本酒換算で

_____合

日本酒1合は、ビールでは大瓶1本、ワインではグラス4杯、
酎ハイではコップ1杯、ウイスキーでは水割り1杯、

問10 タバコを吸いますか。

1. 吸う 2. 以前は吸っていた 3. 吸わない

問11 (吸っている方) 1日の本数は、

_____本

問12 平日の睡眠時間は、1日平均どのくらいですか。

_____時間

問13 このところ健康だと思いますか。

1. 大いに健康 2. まあ健康 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

問14 体力についてどのように感じていますか。

1. 体力に自信がある 2. 体力は普通である 3. 体力に不安がある

問15 この1年間に、医療機関(歯科を除く)をどのくらいの頻度で利用しましたか。

1. 週に3回以上 2. 週に1~2回程度 3. 月に1~2回程度
4. 年に数回 5. 1年に1回程度 6. 行かなかった

問16 次のような運動が、どれくらいできますか。(できると思うところに○をして下さい)
可能であれば、ご家庭で運動してみてください。

- 1) 壁などの支えを利用して、「逆立ち」が何秒間できますか。
4. 10秒間以上できる 3. 5秒間以上 2. 5秒間未満 1. できない
- 2) 「腕立て伏せ」が、続けて何回できますか。
4. 10回以上できる 3. 5回以上 2. 5回未満 1. できない
- 3) 「上体起こし(腹筋運動)」が、休まないで何回できますか。
4. 10回以上できる 3. 5回以上 2. 5回未満 1. できない
- 4) 両足でふみきって、どれくらい前方にとべますか「立ち幅とび」。
4. 2m以上前方にとべる 3. 1m以上 2. 1m未満 1. とべない
- 5) 10mくらい持ち運ぶことができる荷物の重さは、どれくらいですか。
4. 10kg以上を運べる 3. 5kg以上 2. 5kg未満 1. 運べない
- 6) 裸足で立った姿勢から、ひざを曲げないで、両手が床にとどきますか。
4. 手のひらが床につく 3. 指先が床につく 2. ひざまで 1. できない
- 7) 仰向けにねた姿勢から、両脚を上げて、両方の足先を顔の上まで上げられますか。
4. 頭の先まで上がる 3. 顔の上まで 2. お腹の上まで 1. できない
- 8) ひざをのばして、床に座った姿勢で、両手がどこまでとどきますか。
4. 足の指先を越える 3. 足首まで 2. ひざまで 1. できない
- 9) せなかを壁につけてからしゃがんで、腰とひざを直角にした姿勢を何秒間続けられますか。
4. 30秒間以上できる 3. 10秒間以上 2. 10秒間未満 1. できない
- 10) 「けんけんとび」が、連続で何歩できますか。
4. 10歩以上できる 3. 5歩以上 2. 5歩未満 1. できない
- 11) 休まないで、無理なく「歩ける」のは、何分間ですか。(ウォーキングや散歩運動)
4. 60分間以上歩ける 3. 30分間以上 2. 30分間未満 1. 歩けない
- 12) 休まないで、無理なく「走れる」のは、何分間ですか。(ジョギング)
4. 10分間以上走れる 3. 5分間以上 2. 5分間未満 1. 走れない
- 13) 全力で、何m走ることができますか。(全力疾走、スプリント)
4. 100m以上走れる 3. 50m以上 2. 50m未満 1. 走れない
- 14) 「息こらえ」は、何秒間できますか。
4. 1分間以上できる 3. 30秒間程度 2. 30秒間未満 1. できない
- 15) 目を開けて、「片足立ち」で、何秒間立っていられますか。
4. 30秒間以上立てる 3. 15秒以上 2. 15秒間未満 1. できない
- 16) 「なわとび」が、連続で何回できますか。
4. 10回以上できる 3. 5回以上 2. 5回未満 1. できない
- 17) たたみやマットの上で、「体操の前転(前回り)」ができますか。
4. 連続2回以上できる 3. 1回できる 2. 起き上がれない 1. できない
- 18) 立った姿勢で、片手で、ドッジボールなどの「まりつき」が何回できますか。
4. 30回以上つける 3. 10回以上 2. 10回未満 1. できない
- 19) 立った姿勢で、両手を交互に使って、「2個のお手玉」が連続何回できますか。
4. 10回以上できる 3. 5回以上 2. 5回未満 1. できない
- 20) 休まないで、無理なく何m「泳げ」ますか。(水泳プールなどで)
4. 50m以上泳げる 3. 25m以上 2. 25m未満 1. 泳げない

問17 日常生活において、次のような動作はどの程度できますか。	十分に できる	まあ できる	あまり できない	まったく できない
1) 休まずに、4階まで階段をのぼれる	4	3	2	1
2) 凹凸のある道を倒れないで速く歩ける	4	3	2	1
3) 急ぎ足で、30分ほど歩き続けられる	4	3	2	1
4) 人や物にぶつかりそうになったとき、素早くよけられる	4	3	2	1
5) ふとんをほしたり、とりこんだりできる	4	3	2	1
6) 上着やコートにすばやく両腕をとおせる	4	3	2	1
7) ふとんや毛布などの上げ下ろしができる	4	3	2	1
8) 強くしまっている大ビンのネジふたを開けられる	4	3	2	1
9) シャツや洋服のボタンをすばやくはめられる	4	3	2	1
10) 包丁やナイフでくだものの皮をむける	4	3	2	1
11) 線にそって、はさみで紙を切れる	4	3	2	1
12) 靴のひもをすばやく結べる	4	3	2	1
13) しゃがんだ姿勢から手を使わないで、立ち上げられる	4	3	2	1
14) ひざを伸ばした姿勢で、床におちた物を拾える	4	3	2	1
15) 正座の姿勢で、手を伸ばしてうしろの物をとれる	4	3	2	1
16) 楽に、スポンをはいたり、ぬいだりできる	4	3	2	1

問18 スポーツクラブに入っていますか。(主に活動しているもの1つに○)

1. ふくのスポーツクラブ 2. その他の地域スポーツクラブ
3. 民間のスポーツクラブ (ア・ミュージックスポーツクラブ等) 4. 入っていない

問19 (スポーツクラブ会員の方) 会員年数、1週間の活動回数、1回の活動時間(分)は、

会員年数 _____ 年 活動回数：週に _____ 回 活動時間：1回 _____ 分

問20 (スポーツクラブに入っていない方)

今後、スポーツクラブの活動に参加したいですか。

- | | | |
|----------------------------------|----------|------------|
| 1) ふくのスポーツクラブ | 1. 参加したい | 2. 参加したくない |
| 2) その他の地域スポーツクラブ | 1. 参加したい | 2. 参加したくない |
| 3) 民間のスポーツクラブ (ア・ミュージックスポーツクラブ等) | 1. 参加したい | 2. 参加したくない |

問20 同居しているご家族の構成は、

1. 一人暮らし 2. 夫婦のみ 3. 夫婦と子供 4. 夫婦と子供と親 5. その他

問21 記入者について、

- 1) 性別 1. 男 2. 女 2) 年齢 満 _____ 歳
- 3) 身長 _____ cm 4) 体重 _____ kg

記入例

生活行動記録

時刻	月曜 11月22日
2時00分	睡眠
15分	
30分	
45分	
3時00分	
15分	
30分	
45分	
4時00分	
15分	
30分	
45分	
5時00分	
15分	
30分	
45分	
6時00分	▼ 6:10 起床 睡眠9時間
15分	▲
30分	6:25 散歩 ゆっくり 30分
45分	▼
7時00分	▲ 7:00 朝食 30分
15分	▼
30分	7:30 片づけ 10分
45分	
8時00分	
15分	
30分	
45分	お出かけ 歩行10分
9時00分	▲ 9:00 ゲートボール
15分	60分
30分	
45分	▼

生活行動の種類

運動, スポーツ	スポーツクラブ活動
睡眠	
身の回りの用事	身仕度, 洗面, 更衣 用便, 入浴 荷作り
食事	
通勤, 通学, お出かけ, 移動	歩行 ゆっくり はやく 待つ 坐る 立つ 乗り物 自転車 運転 坐る 立つ
仕事	事務, 座業 パソコン 歩行 運転 畑仕事, 農作業 土木
学業, 学習, 研究	
家事	炊事, 洗濯, 掃除
介護, 看護	
育児	
買い物	
テレビ, ラジオ, 新聞, 雑誌	
くつろぎ, 休息	
趣味, 娯楽	
観光, 行楽	
社会的ボランティア	
通院, 受診	

スポーツ行動の種類

軽運動	散歩	ゆっくり はやく
	ウォーキング	ゆっくり
		はやく
	ジョギング	ゆっくり
		はやく
	体操	ダンベル体操 3B体操 柔軟体操
	縄跳	
	サイクリング	
水泳	平泳ぎ	
	クロール	
	バタフライ	
ダンス	斜交ダンス	
	エアロビクス	
球技	ボウリング	
	ゲートボール	
	卓球	
	テニス	
	ゴルフ	
	バドミントン	
	ビーチボール	
	バレーボール	
	バスケットボール	
	サッカー	
武道	なぎなた	
	柔道, 剣道, 空手	
山野系	スキー	
	登山	
陸上競技	短距離, 跳躍, 投てき	
持久系	マラソン	
	トライアスロン	
水辺系	釣り	

調査結果の概要

**総合型地域スポーツクラブ
における身体活動量
に関する調査**

1. 運動・スポーツ実施

1.1 年間実施率

図1.1は、過去1年間の運動・スポーツ実施率を示している。

対象者全体の85.2%が1年間に運動・スポーツ実施した。ペドメータを用いた身体活動量測定に自発的に被験者として参加する方であるために、年間の運動・スポーツ実施率が高い傾向であると考えられ、対象者の選択的効果が見られると判断される。

スポーツクラブ非加入者の年間の運動・ス

ポーツ実施率は67.3%であった。これに対して、民間フィットネスクラブ会員では100.0%、地域スポーツクラブ会員では88.9%、総合型地域スポーツクラブのふくのスポーツクラブ会員では98.3%と、極めて高い割合であった。

性別に比較をすると、男性が92.1%、女性が78.0%と男性が女性よりも高い値を示した。

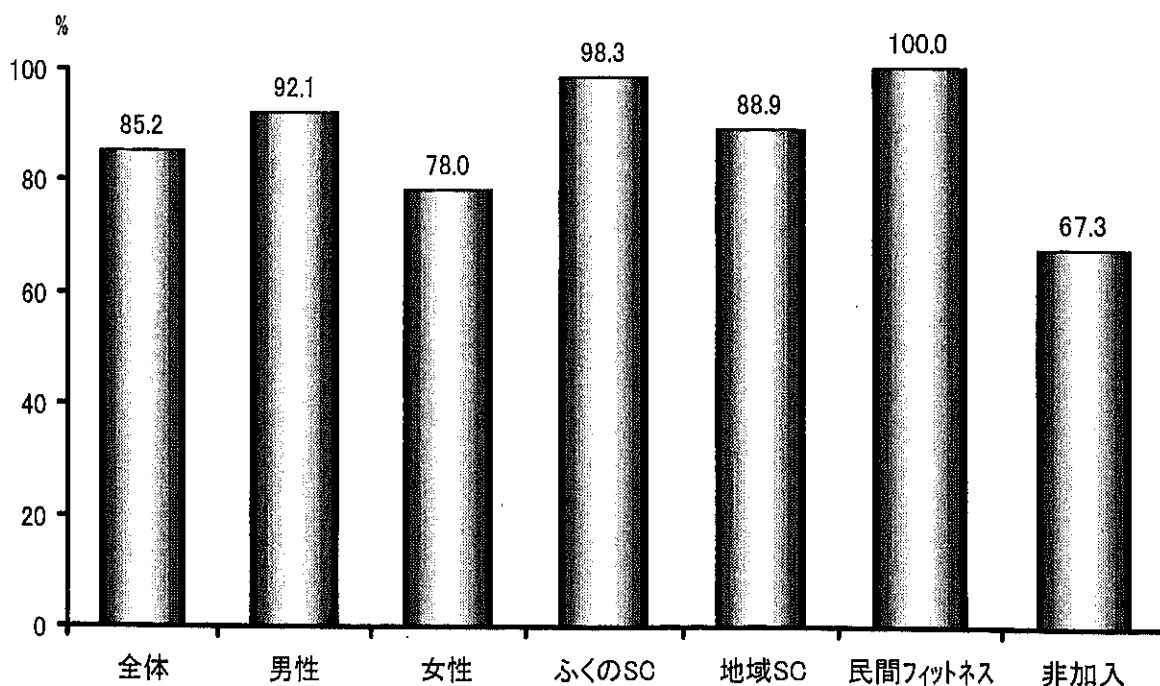


図1.1 クラブ別の1年間における運動・スポーツの実施

1.2 年間実施頻度

図1.2は、過去1年間の運動・スポーツ実施頻度について、「週1日以上」の実施を基準として、ふくのスポーツクラブ会員群とスポーツクラブ非加入者群とで比較したものである。

全体的傾向として、スポーツクラブ非加入者群では、年間に運動・スポーツ活動をしないうか、週1日未満の実施である。一方、総合型地域スポーツクラブのふくのスポーツクラブでは週2回以上の運動・スポーツ活動が実施されていることがわかる。

ふくのスポーツクラブ会員群では運動・スポーツを実施しない者は1.7%、および運動・スポーツ実施週1日未満の者は19.0%で

あった。これに対して、スポーツクラブ非加入者群では運動・スポーツを実施しない者は32.7%、および運動・スポーツ実施週1日未満の者は44.9%と高い割合を示した。

一方、ふくのスポーツクラブ会員群では週1日以上運動・スポーツ実施者は19.0%、および週2日以上運動・スポーツ実施者は44.8%と、スポーツクラブ非加入者群よりも高い割合を示した。

週4日以上運動・スポーツを実施した者は、ふくのスポーツクラブ会員が13.8%、スポーツクラブ非加入者が14.3%と、ほぼ同程度の割合であった。

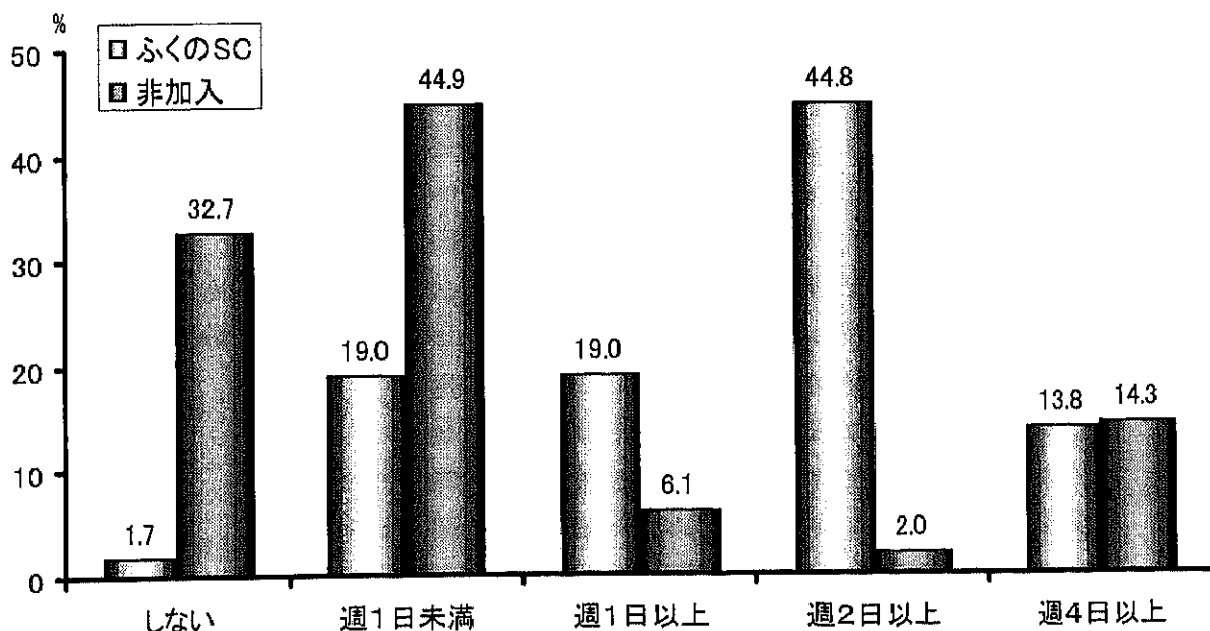


図1.2 1年間における運動・スポーツの実施頻度

1.3 1回の実施時間

図3.3.1は、過去1年間の運動・スポーツ実施における1回の実施時間を比較したものである。

スポーツクラブ非加入者群の1回の運動・スポーツ実施時間の平均値は42.9分であった。ふくのスポーツクラブ会員群では76.3分と、非加入者に比較して高い値を示した。

運動実施頻度が週1回未満群では74.3分、週1回以上群では72.1分と同程度の実施時

間であった。

65歳以上の運動実施頻度が週1日未満群では92.1分、週1日以上が63.8分と、週1回未満群の方が1回の運動実施時間が長い傾向であった。

1回30分・週2回以上の運動実施群では、79.4分であり、1回30分・週2回未満の運動実施群では、68.8分であった。

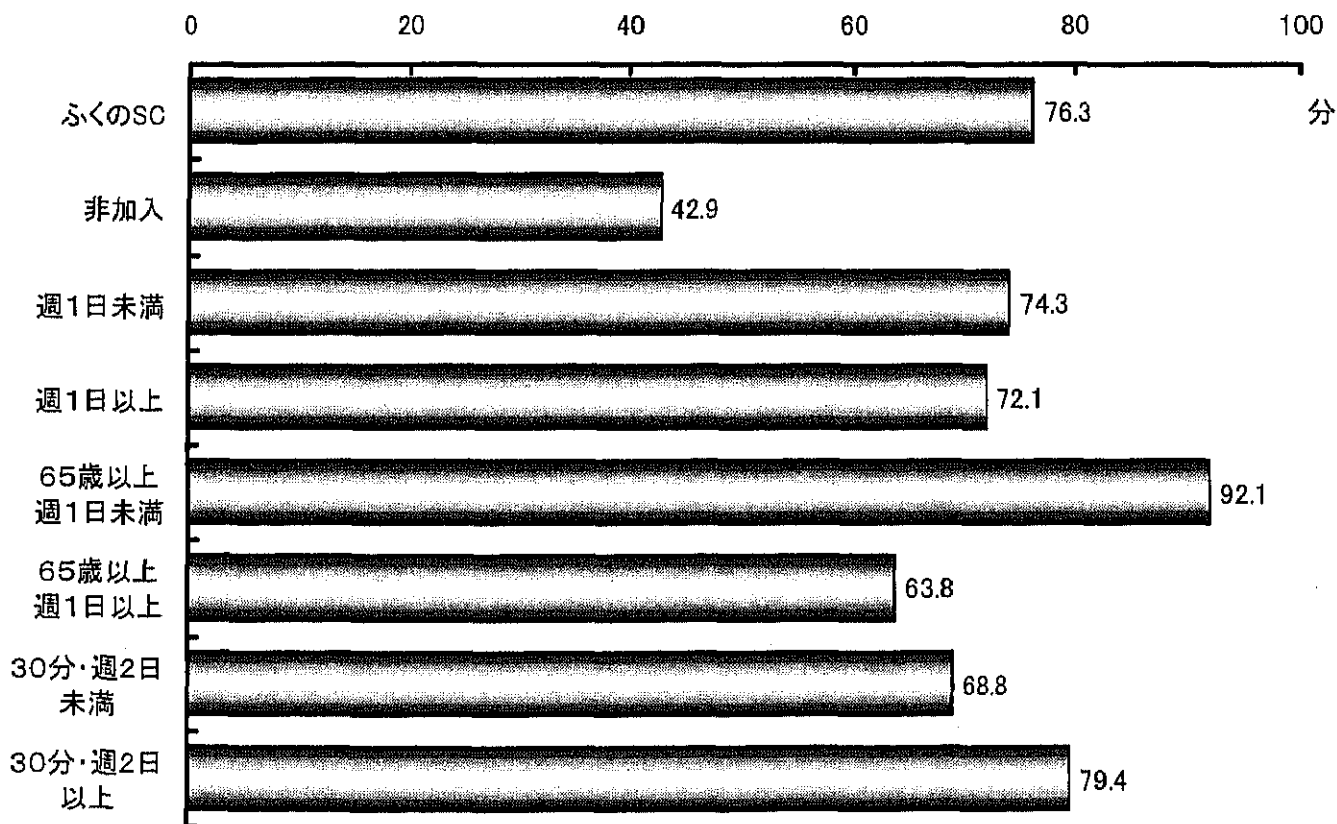


図1.3.1 1回の運動・スポーツ実施時間

1.4 自覚的運動強度

図1.4は、運動実施群ごとに運動・スポーツにおける自覚的運動強度を比較したものである。

図1.4.1に示されるように、ふくのスポーツクラブ会員群における運動・スポーツ実施者の自覚的運動強度は「ややきつい」が最も多く、59.6%であった。

しかし、図1.4.2のように、スポーツクラブ非加入者群では、「楽」が最も多く48.5%であった。

週1日以上運動実施群では、「ややきつい」が最も多く57.1%（図1.4.3）、同様に、1回30分・週2日以上運動実施者群では、「ややきつい」が最も多く63.4%であった。

このように、総合型地域スポーツクラブでは、週1回以上、あるいは1回30分・週2回以上の運動・スポーツ活動が実施され、自覚的運動強度は「ややきつい」水準の傾向であった。

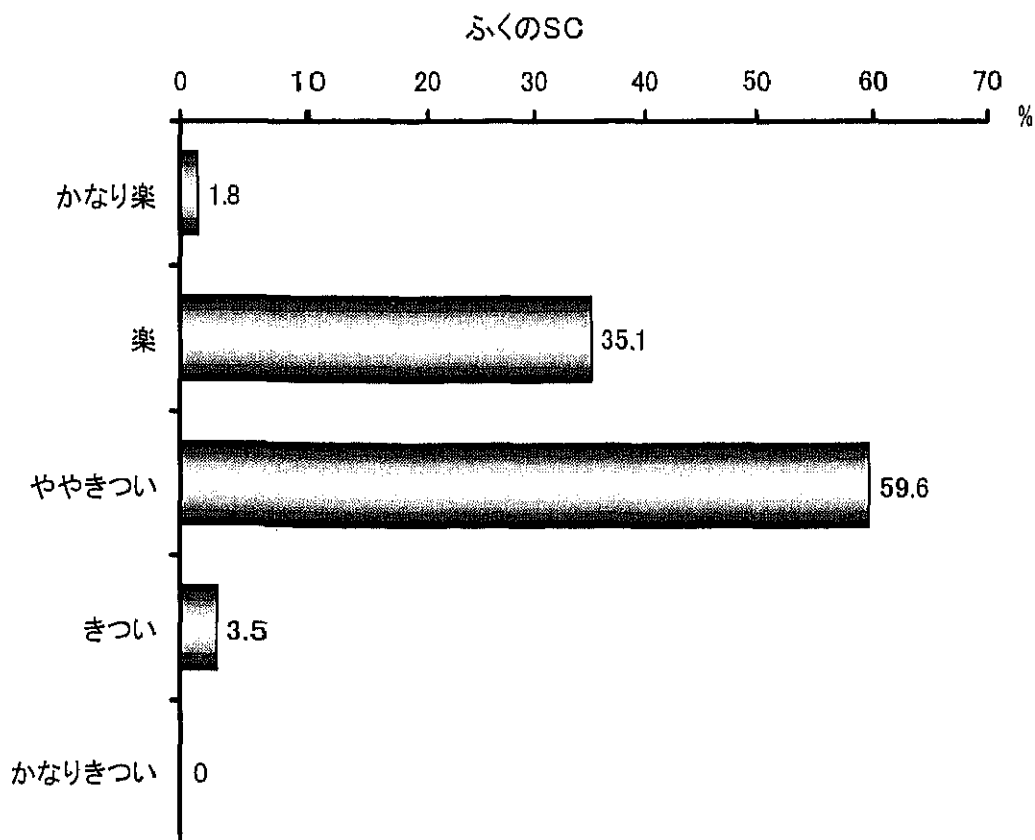


図1.4.1 ふくのスポーツクラブ会員における運動・スポーツの自覚的強度

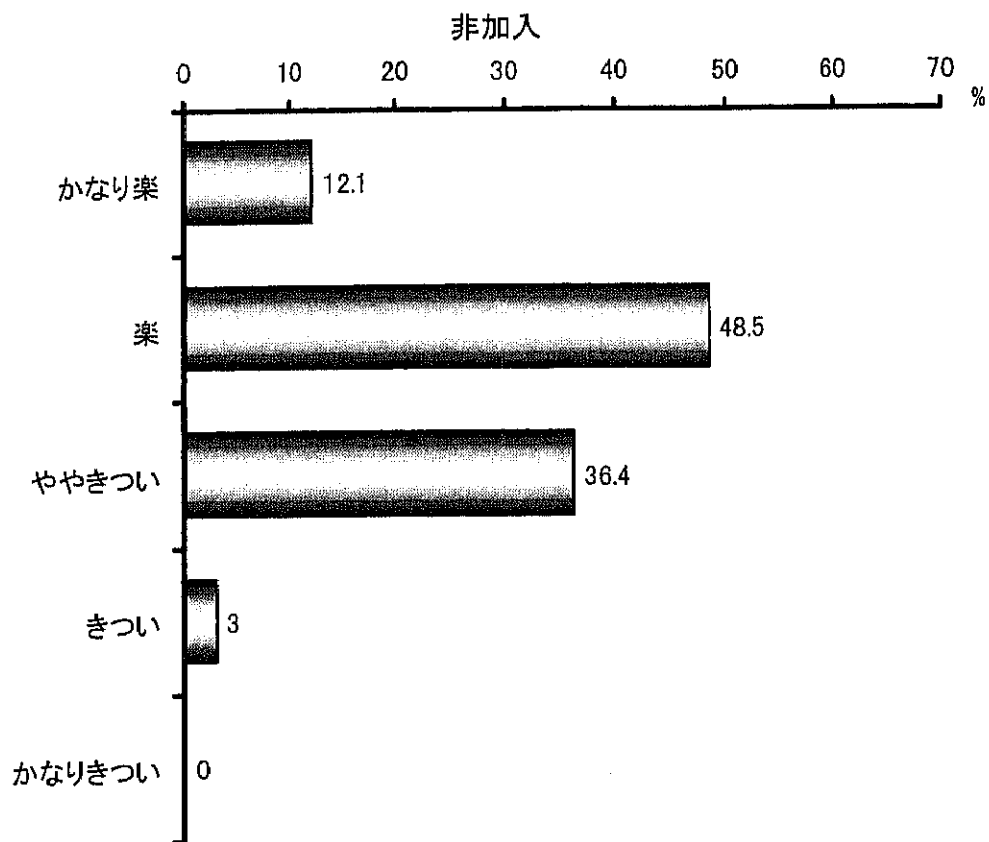


図 1.4.2 スポーツクラブ非加入者における運動・スポーツの自覚的強度

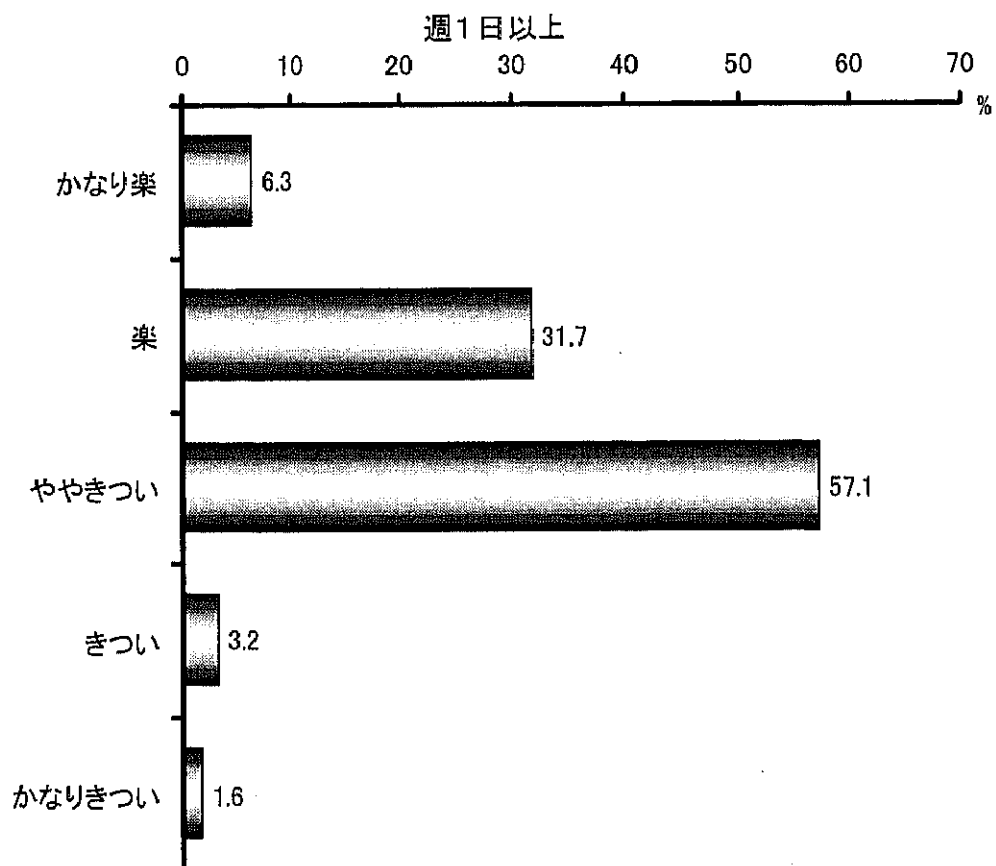


図 1.4.3 週1日以上運動実施者における運動・スポーツの自覚的強度

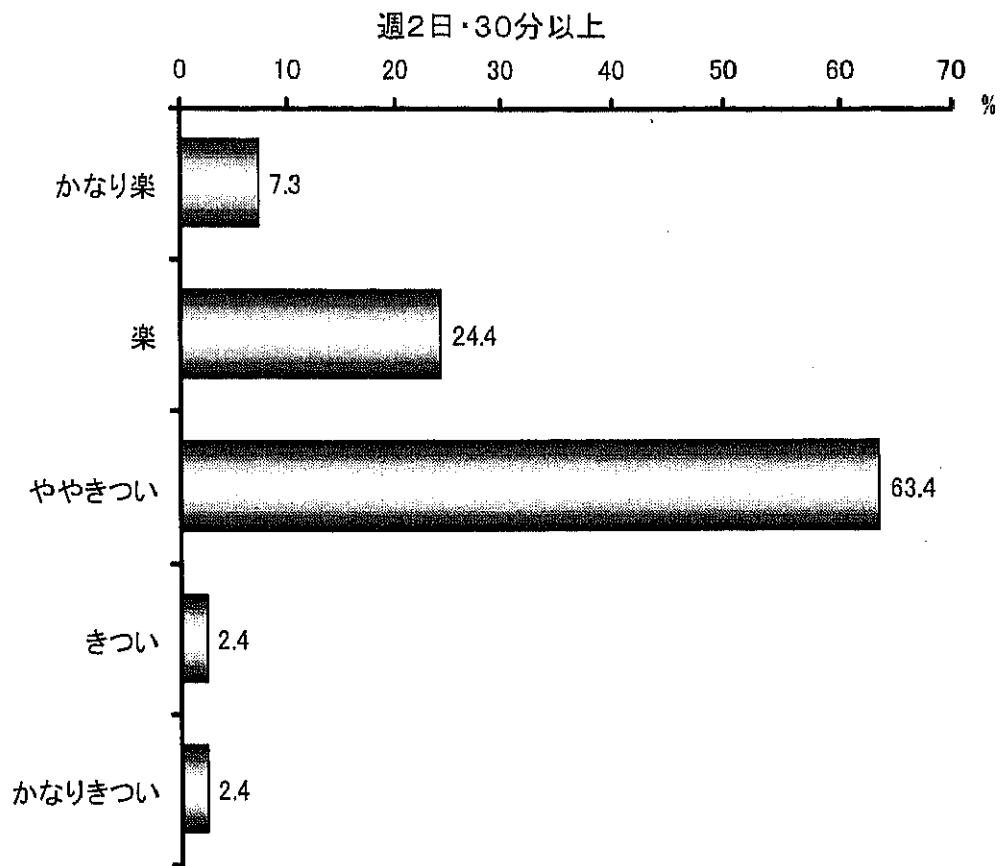


図 1.4.4 週2日・30分以上運動実施者における運動・スポーツの自覚的強度

1.5 運動・スポーツの楽しさ

図1.5は運動実施群ごとに運動・スポーツの楽しさの水準を比較したものである。全体的傾向として、運動実施状況にかかわらず、全体の約6割が「やや楽しい」と時買うしている傾向であった。

図1.5.1に示されるように、ふくのスポーツクラブ会員群では「やや楽しい」が最も多

く59.6%であった。同様に、スポーツクラブ非加入群では57.6%（図1.5.2）、週1日以上の運動・スポーツ実施者群では55.6%（図1.5.3）、1回30分・週2日以上の運動・スポーツ実施者群では58.5%（図1.5.4）であった。

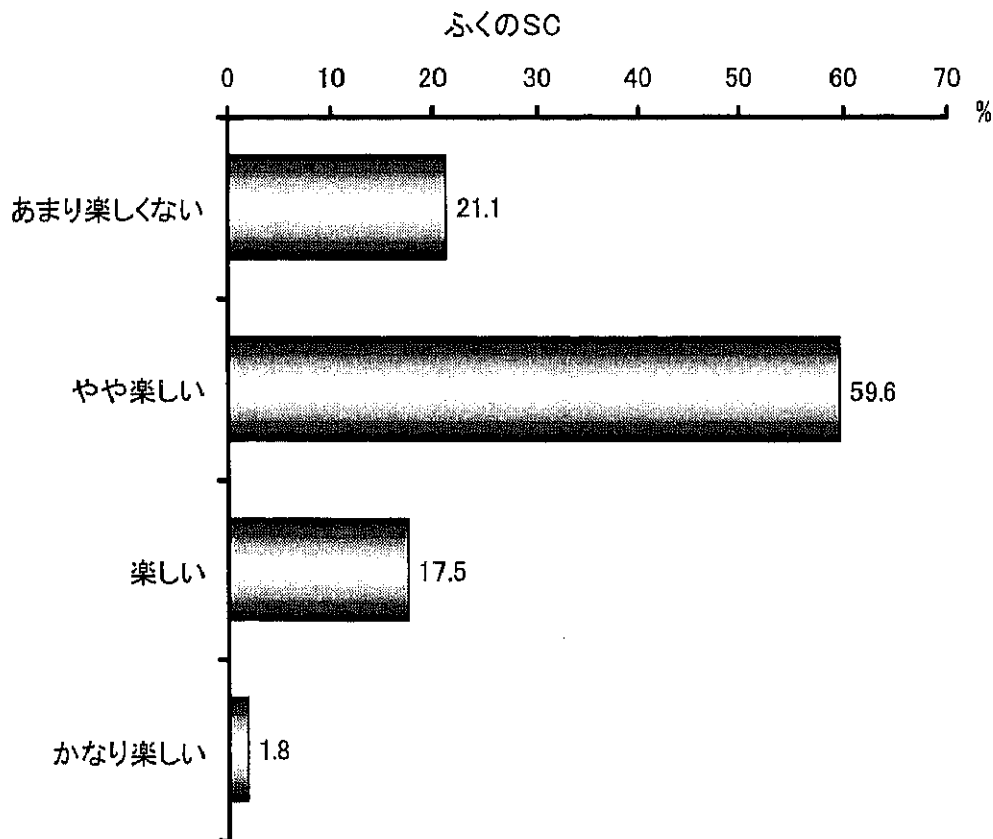


図1.5.1 ふくのスポーツクラブ会員における運動・スポーツの楽しさ

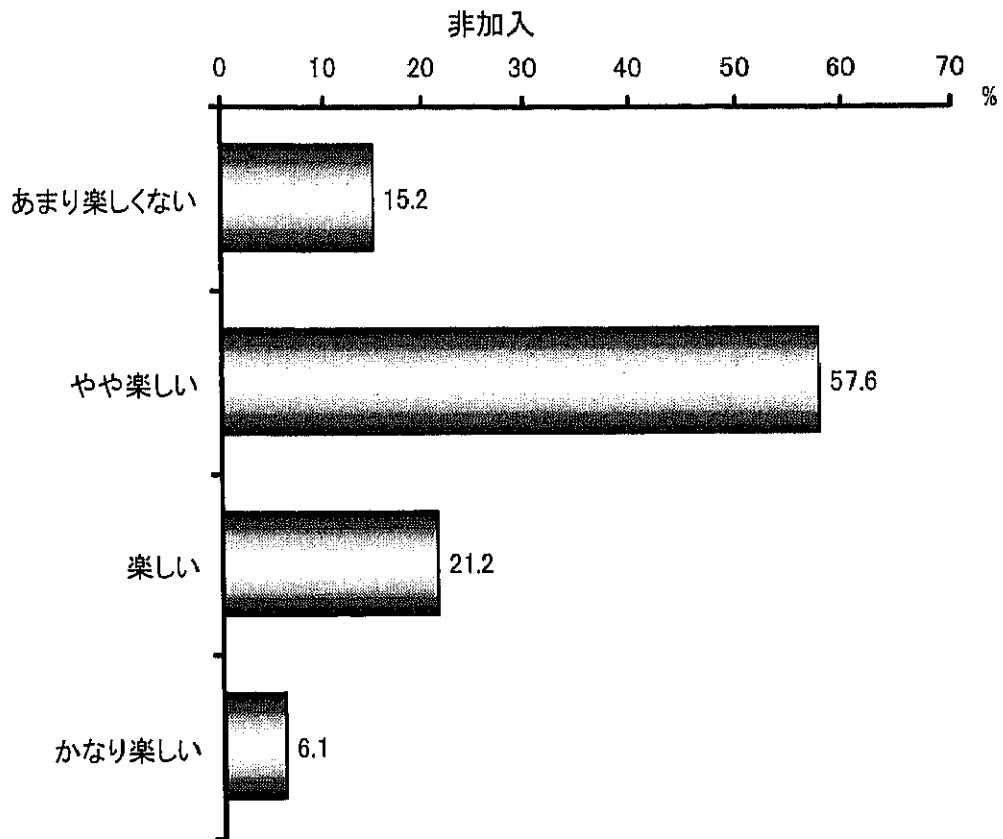


図 1.5.2 スポーツクラブ非加入者における運動・スポーツの楽しさ

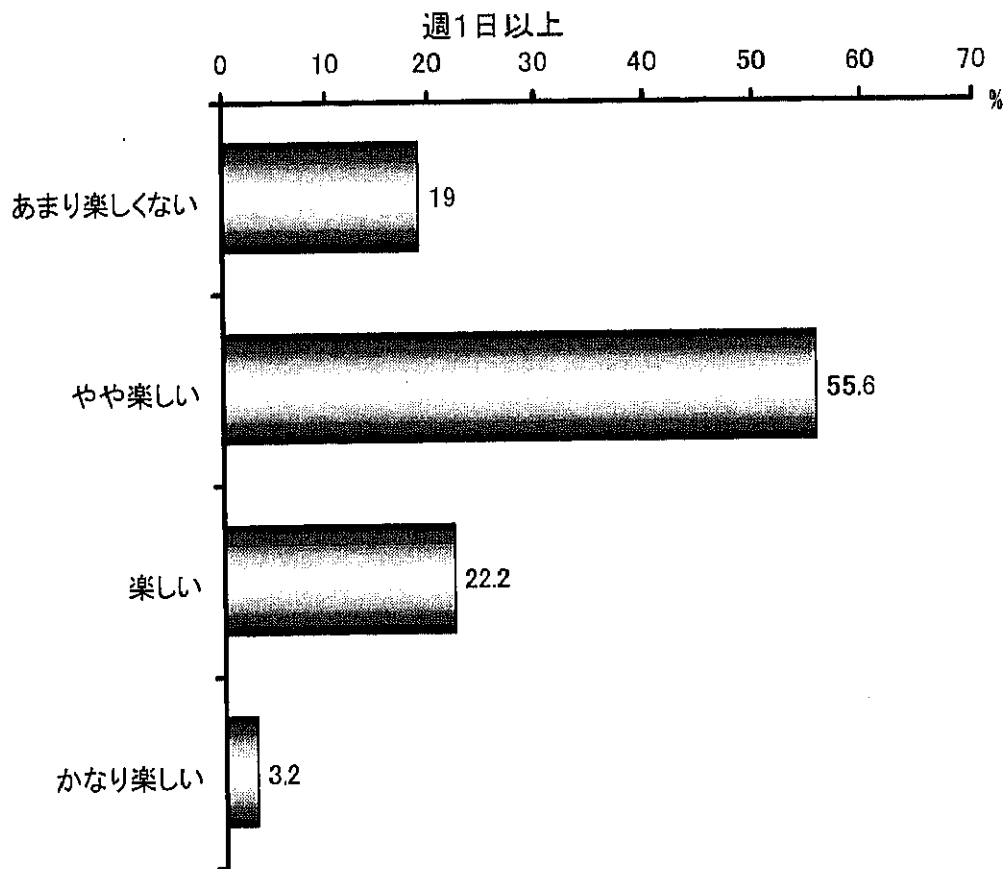


図 1.5.3 週1日以上運動実施者における運動・スポーツの楽しさ

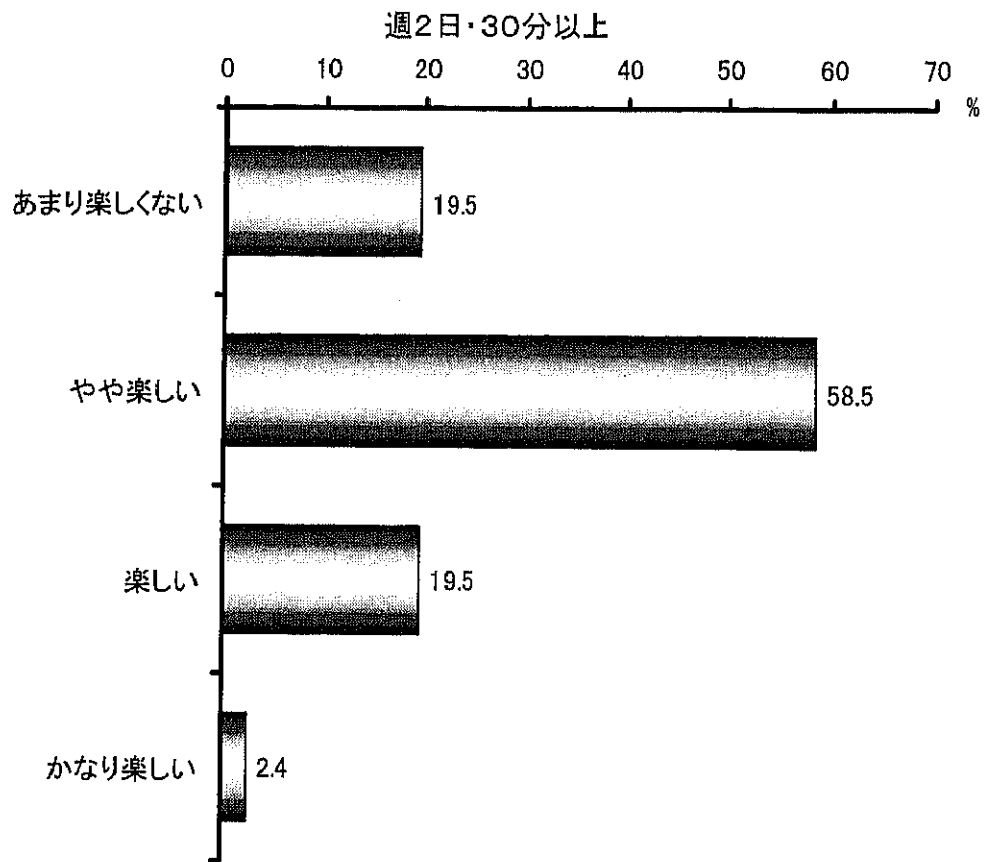


図1.5.4 週2日・30分以上運動実施者における運動・スポーツの楽しさ

2. 健康認識

図2.1は、自覚的な健康認識について運動実施状況群間で比較したものである。「大いに健康」と「まあ健康」を合計して「健康である」者の割合を比較した。

全体の88.5%が「健康である」と認識していた。全体的には、運動実施頻度および量の高い群の方が、運動非実施群、スポーツクラブ非加入群および週1回未満の運動実施群に比較して、自覚的な健康認識が高い者が多く、総合型地域スポーツクラブではこれと同程度の割合を示す傾向であった。

ふくのスポーツクラブ会員群では「健康である」者の割合は93.1%と極めて高い傾向であった。スポーツクラブ非加入者群で81.7%が「健康である」と自覚している傾向であった。両者の差は、「まあ健康である」者の割合の差であった。

運動実施別に比較すると、週1日以上および1回30分・週2日以上の運動実施者群は、それぞれ93.7%、90.3%が「健康である」と自覚しており、運動を実施しない者と週1日未満の運動実施者の、83.4%、82.9%に比べ、高い値を示した。

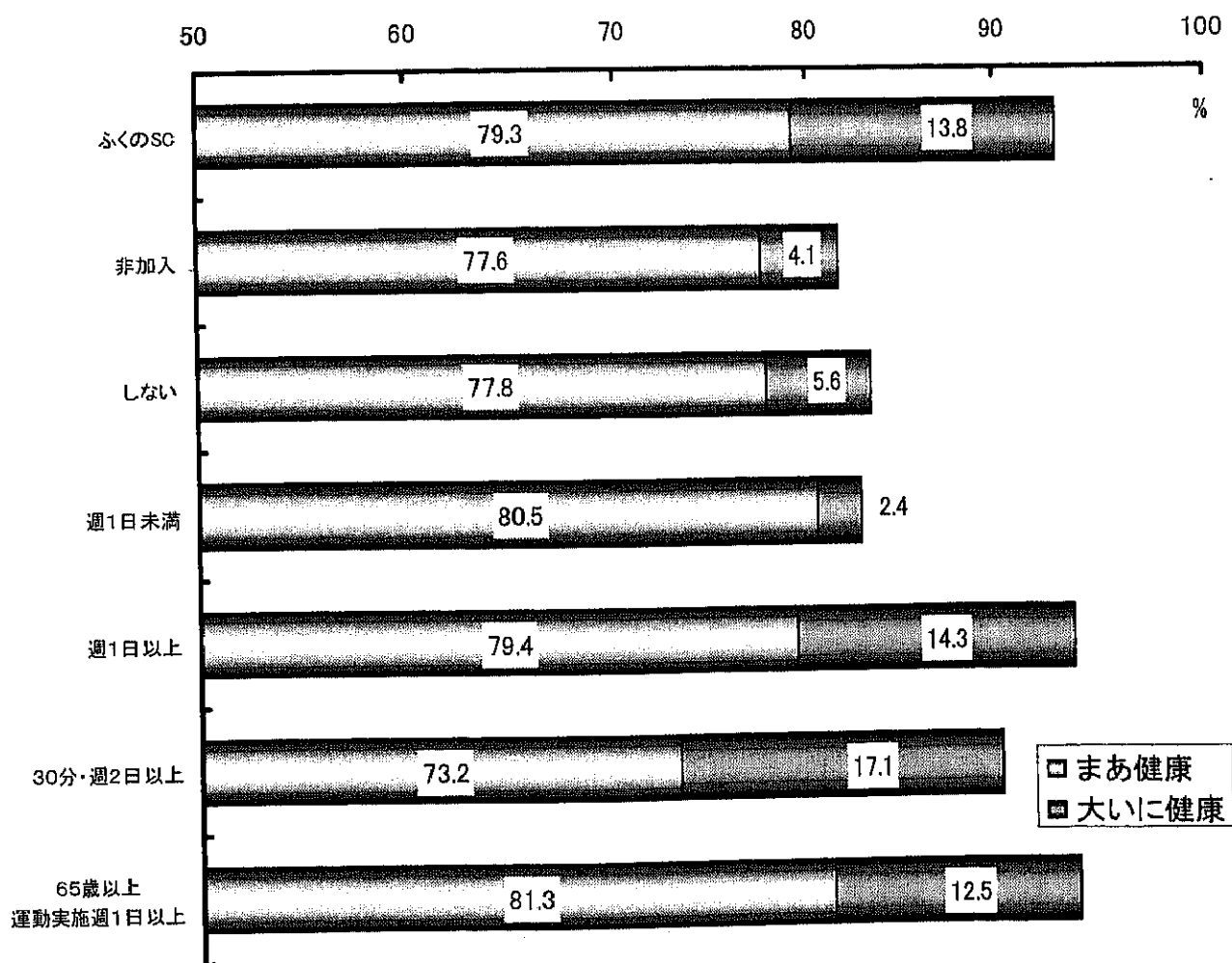


図2.1 自覚的な健康

3. 体力認識

図3.1は自覚的体力認識を運動実施状況群間で比較したものである。「体力に自信がある」および「体力は普通である」を合計して、「体力は普通以上である」者の割合を比較した。

全体の78.7%が「体力は普通以上である」と認識していた。全体的には、運動実施頻度および量の高い群の方が、運動非実施群、スポーツクラブ非加入群および週1回未満の運動実施群に比較して、自覚的健康認識が高い者が多く、総合型地域スポーツクラブではこれと同程度の割合を示す傾向であった。

体力認識をふくのスポーツクラブ会員とスポーツクラブ非加入者で比較すると、ふくのスポーツクラブ会員で94.8%、スポーツクラブ非加入者で57.1%が「体力は普通以上である」と自覚しており、非加入者よりも、ふくのスポーツクラブ会員の方が「体力は普通以上である」と自覚している者が多いことが明らかとなった。運動実施別に比較すると、週1日以上および30分・週2日以上の運動実施者は、それぞれ95.2%、97.5%が「体力は普通以上である」と自覚しており、運動を実施しない者と週1日未満の運動実施者の、44.5%、68.3%に比べ、高い値を示した。

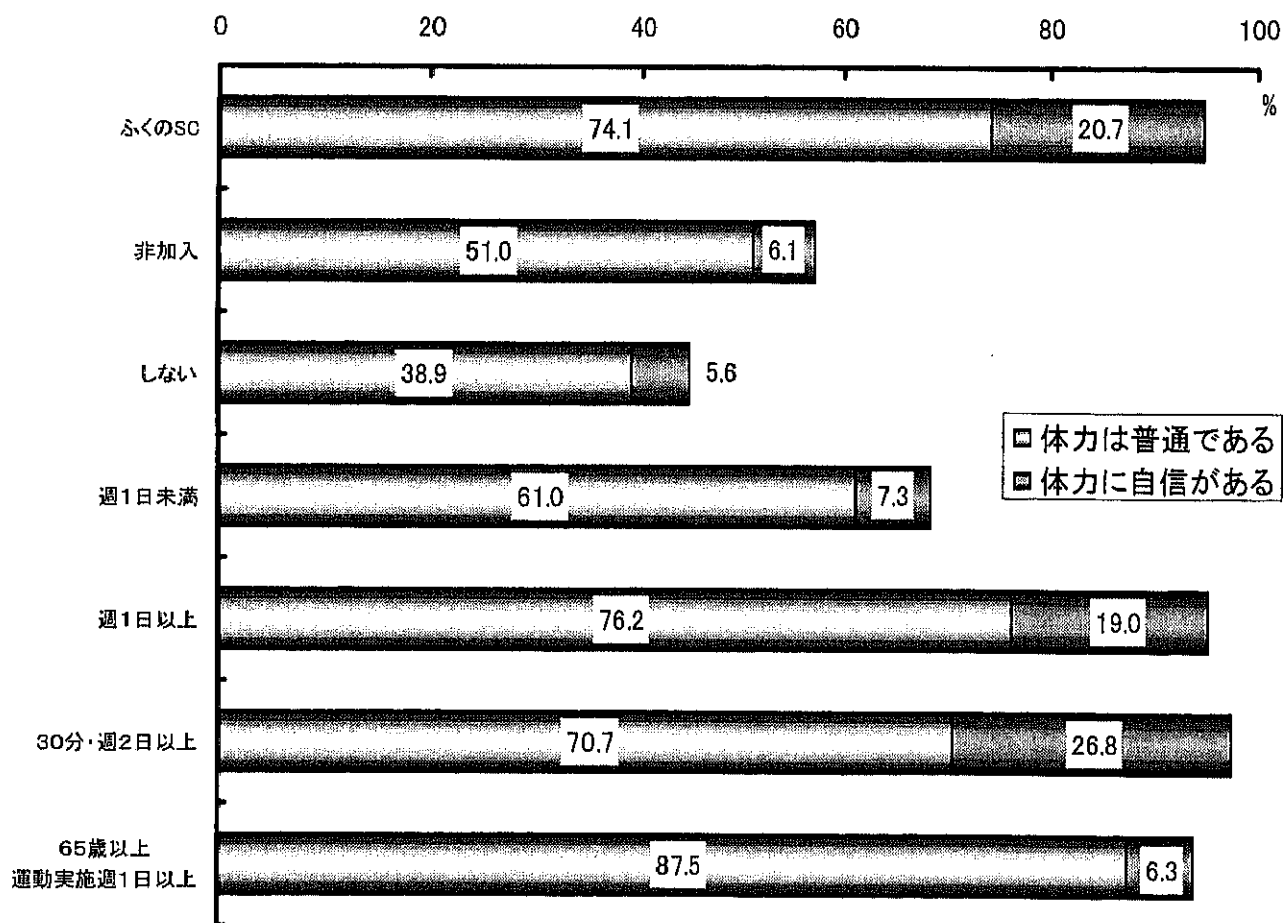


図3.1 自覚的体力

4. 総消費量

総消費量は、基礎代謝量、微小運動量、運動量を加算したもので、1週間の総カロリー消費量を表している。1週間における総消費量の平均値は、13159.9kcalであった。

図4.1は、1週間の総消費量について性・年齢別に示したものである。男性は、20歳代の総消費量が最も高く、15848.9kcalであり、30歳代以降、加齢に伴い総消費量は低下し、70歳代以上では、11335.7kcalと最も低い値を示した。女性は、30歳代の総消費量が最も高く、13295.2kcalであり、40歳代以降、加齢に伴い総消費量は低下し、70歳代以上では、10603.1kcalと最も低い値を示した。

図4.2は、1週間の総消費量についてクラブ別に比較したものである。民間フィットネスクラブ会員が14273.3kcalと最も高い値を

示した。次いで、ふくのスポーツクラブ会員が13561.3kcal、スポーツクラブ非加入者が12862.9kcal、地域スポーツクラブが最も低く、11548.3kcalであった。

図4.3は、1週間の総消費量を運動実施別に比較したものである。週1日以上運動実施者が13332.7kcalと最も高く、運動を実施しない者が12824.2kcalと最も低い値を示した。65歳以上では、運動を実施しない者が12149.0kcalと最も高く、週1日未満運動実施者が10887.6kcalと最も低い値を示した。

図4.4では、30分・週2日以上運動実施者において、全体、65歳以上とともに、13615.7kcal、12618.8kcalと最も高い値を示した。

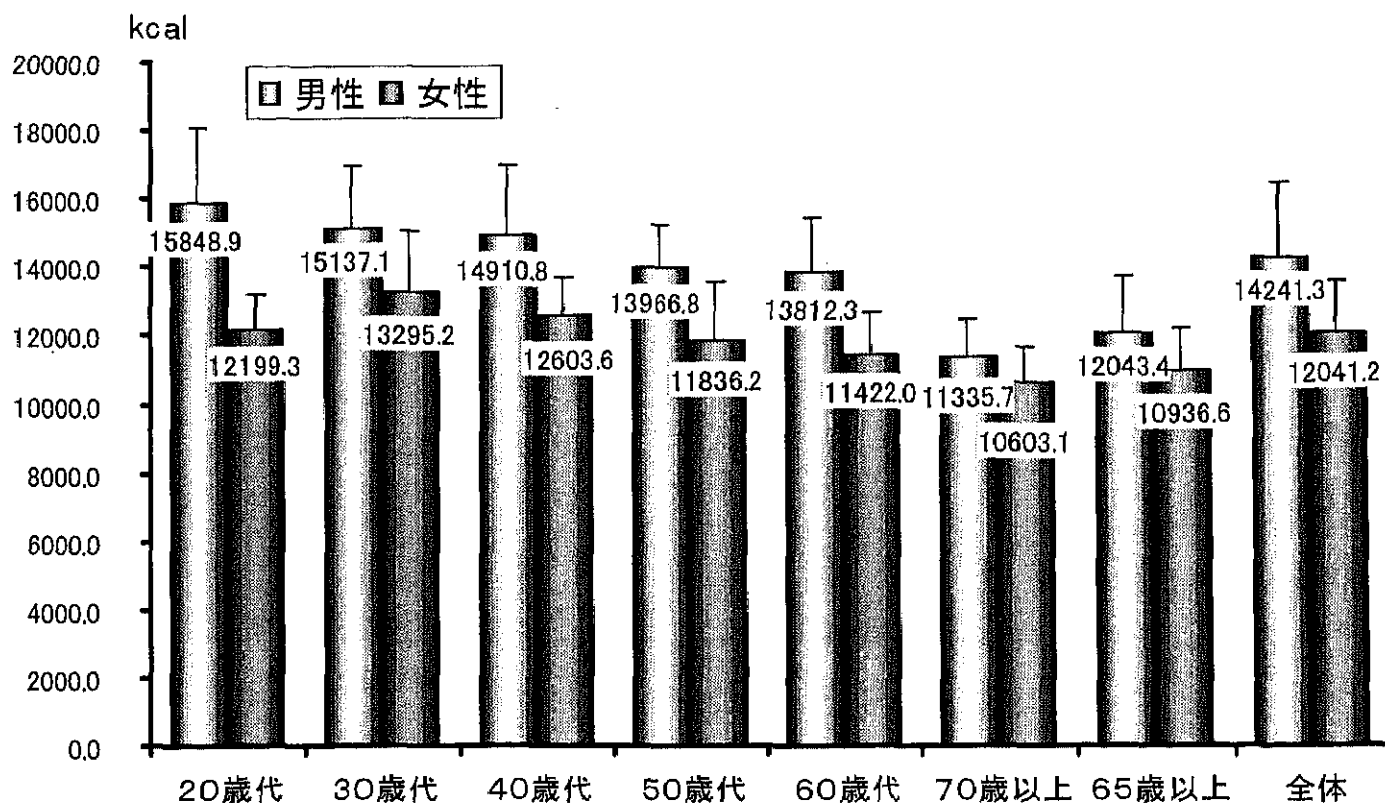


図4.1 性・年齢別の総消費量

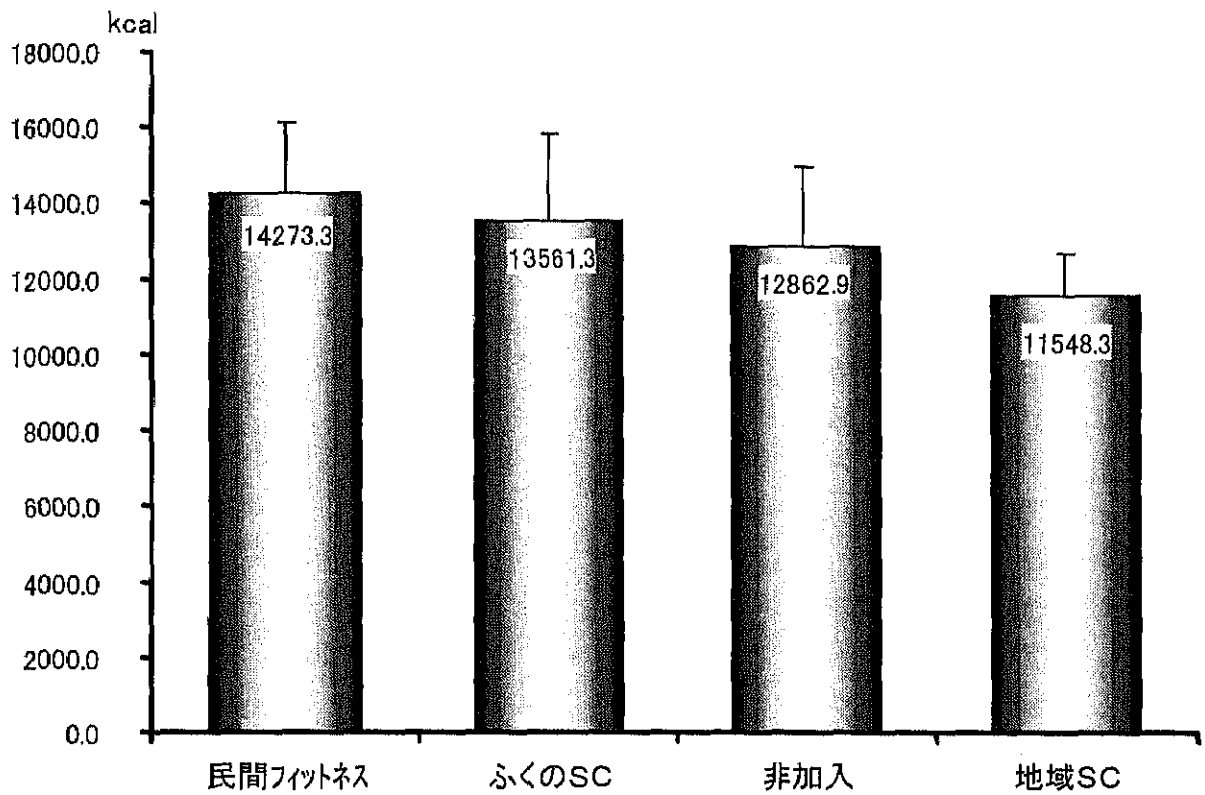


図4.2 クラブ別の総消費量

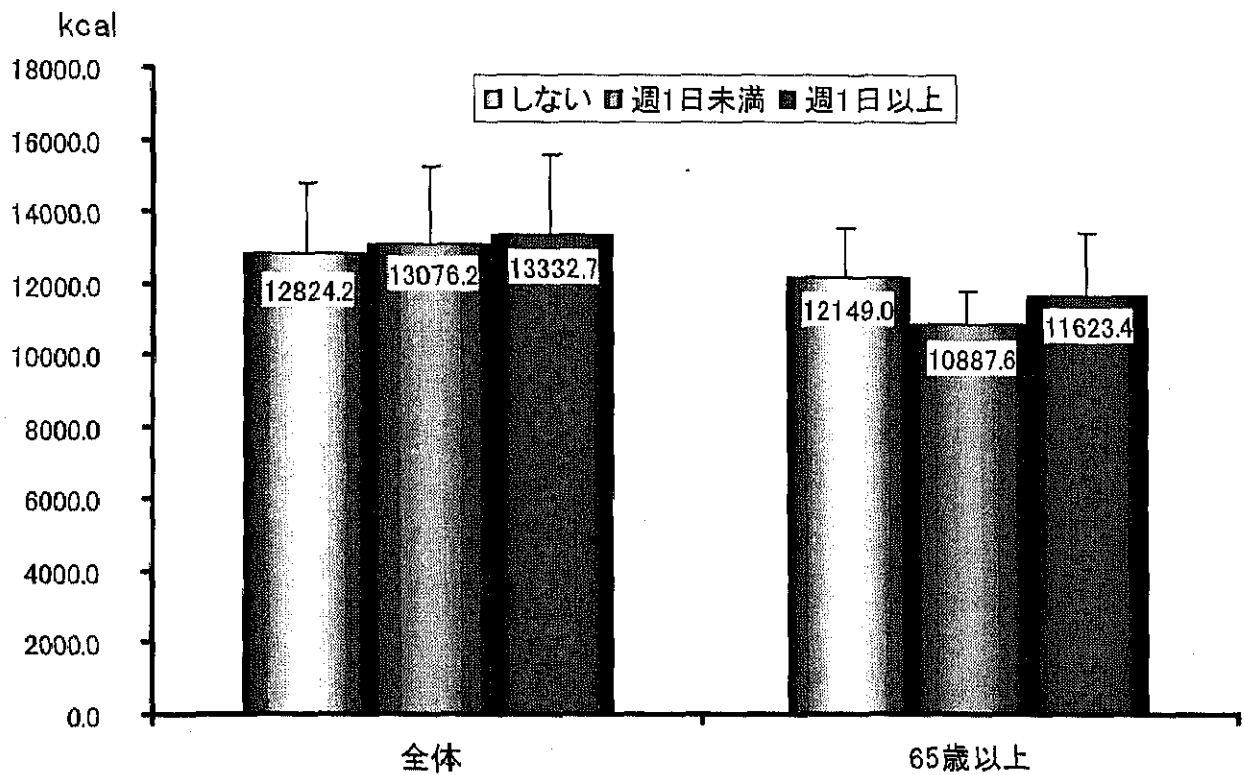


図4.3 運動実施別の総消費量1

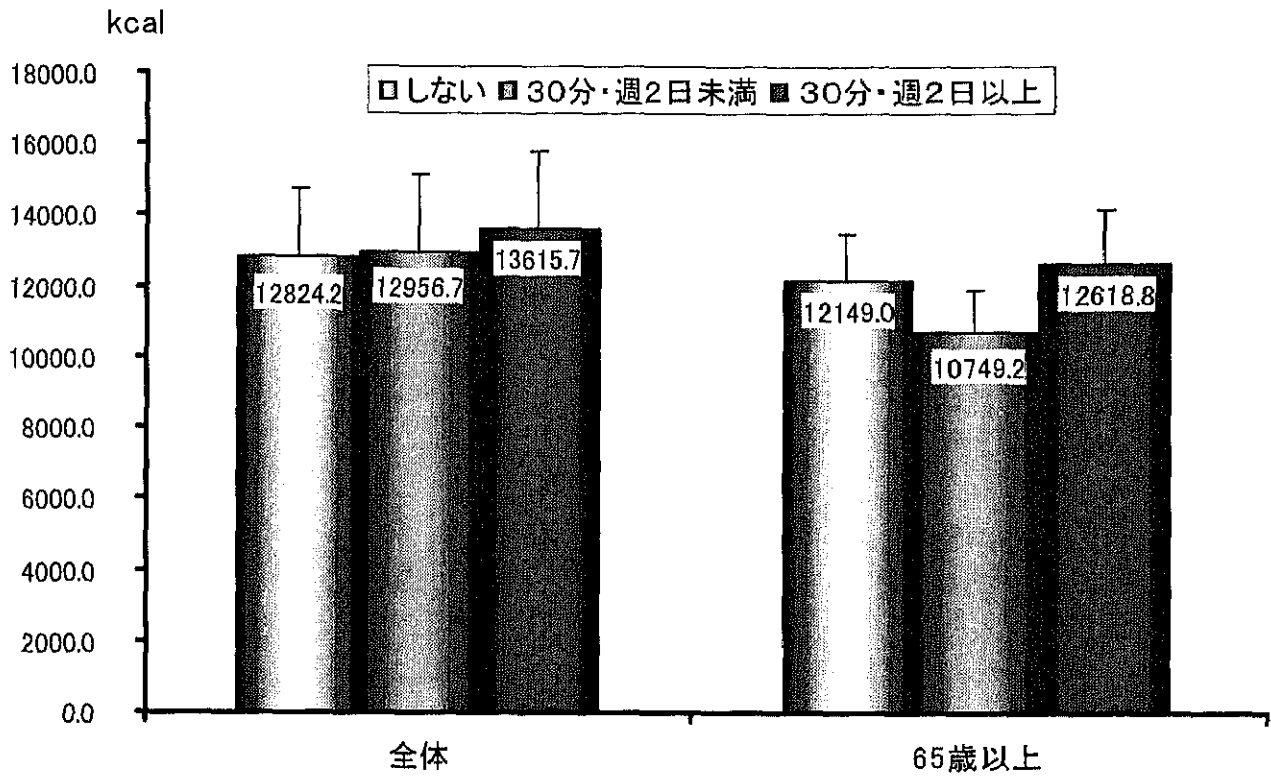


図 4.4 運動実施別の総消費量 2

5. 総運動量

総運動量は、1週間の歩行、運動などによるカロリー消費量を表している。1週間における総運動量の平均値は、1588.3kcalであった。

図5.1は、1週間の総運動量について性・年齢別に示したものである。男性は、60歳代の総運動量が最も高く、1941.5kcalであり、70歳代以上で1177.7kcalと最も低い値を示した。女性は、30歳代の総運動量が最も高く、1939.2kcalであり、70歳代以上は934.6kcalと最も低い値を示した。

図5.2は、1週間の総運動量についてクラブ別に比較したものである。民間フィットネスクラブ会員が1875.3kcalと最も高い値を

示した。次いで、ふくのスポーツクラブ会員が1822.5kcal、スポーツクラブ非加入者が1376.7kcal、地域スポーツクラブが最も低く、1094.7kcalであった。

図5.3は、1週間の総運動量を運動実施別に比較したものである。全体、65歳以上ともに、週1日以上運動実施者が1736.2kcal、1181.9kcalと最も高く、運動を実施しない者が1171.4kcal、1140.0kcalと最も低い値を示した。

図5.4では、30分・週2日以上運動実施者において、全体、65歳以上ともに、1832.5kcal、1320.1kcalと最も高い値を示した。

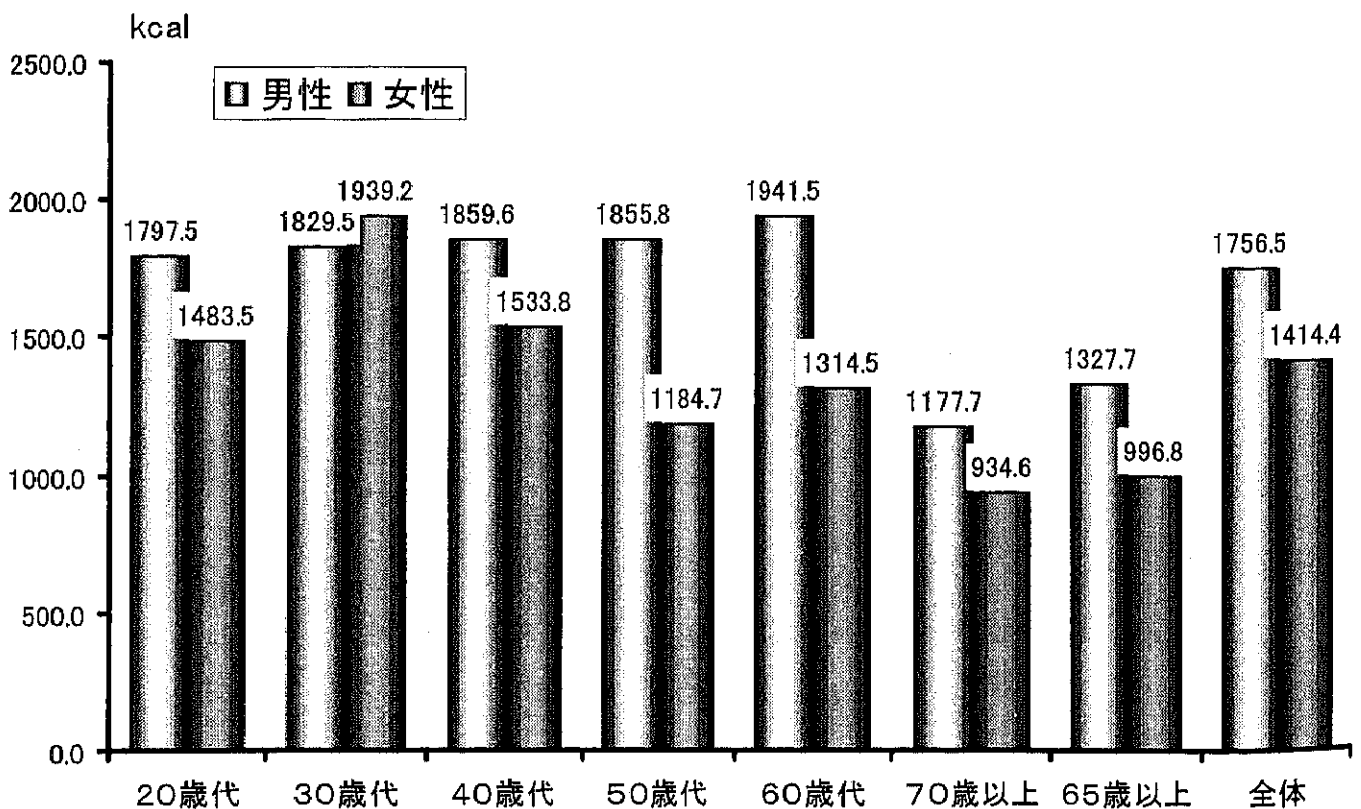


図5.1 性・年齢別の総運動量

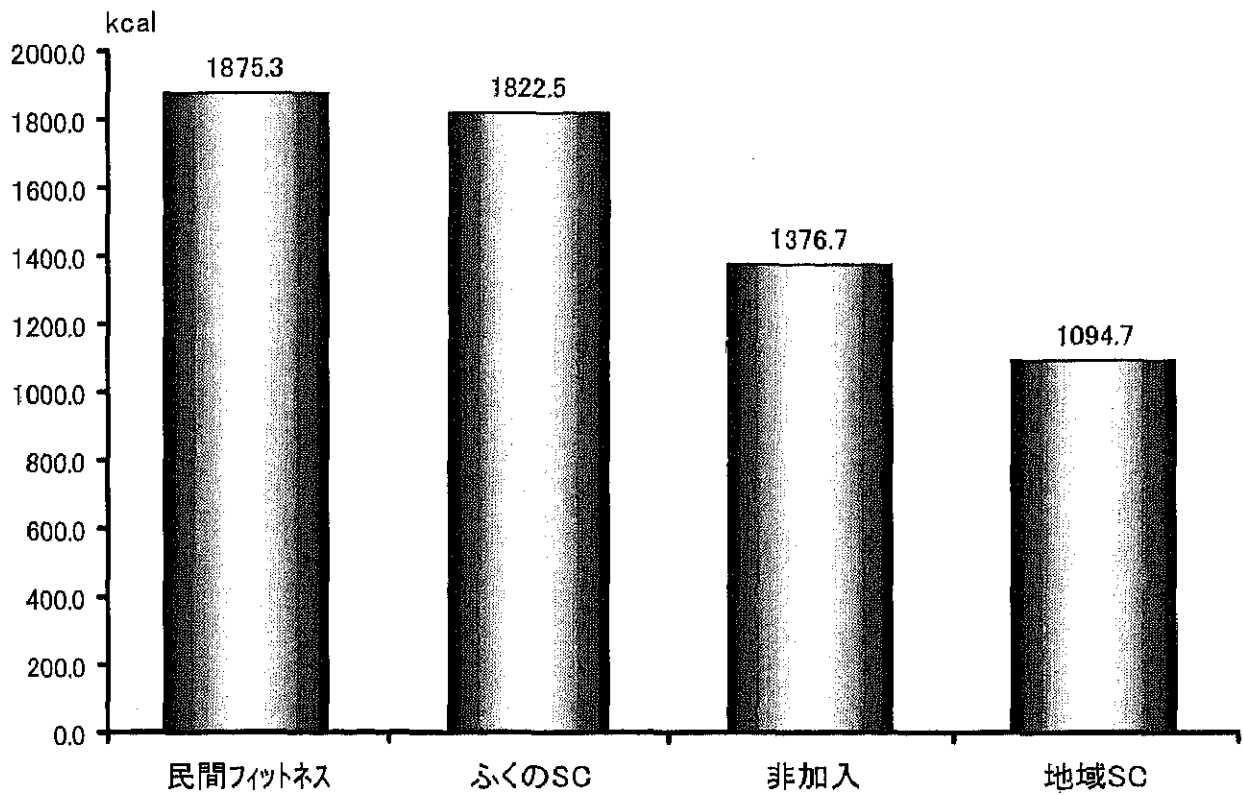


図 5.2 クラブ別の総運動量

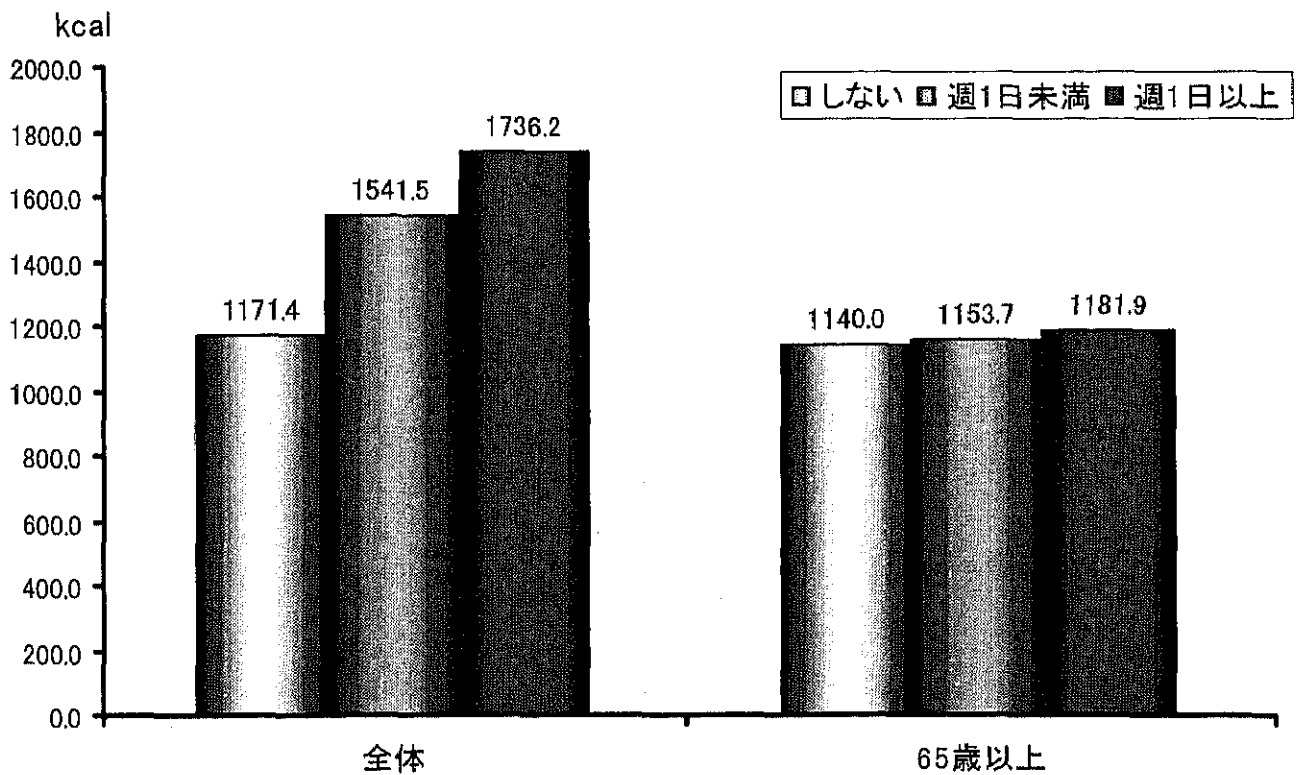


図 5.3 運動実施別の総運動量 1

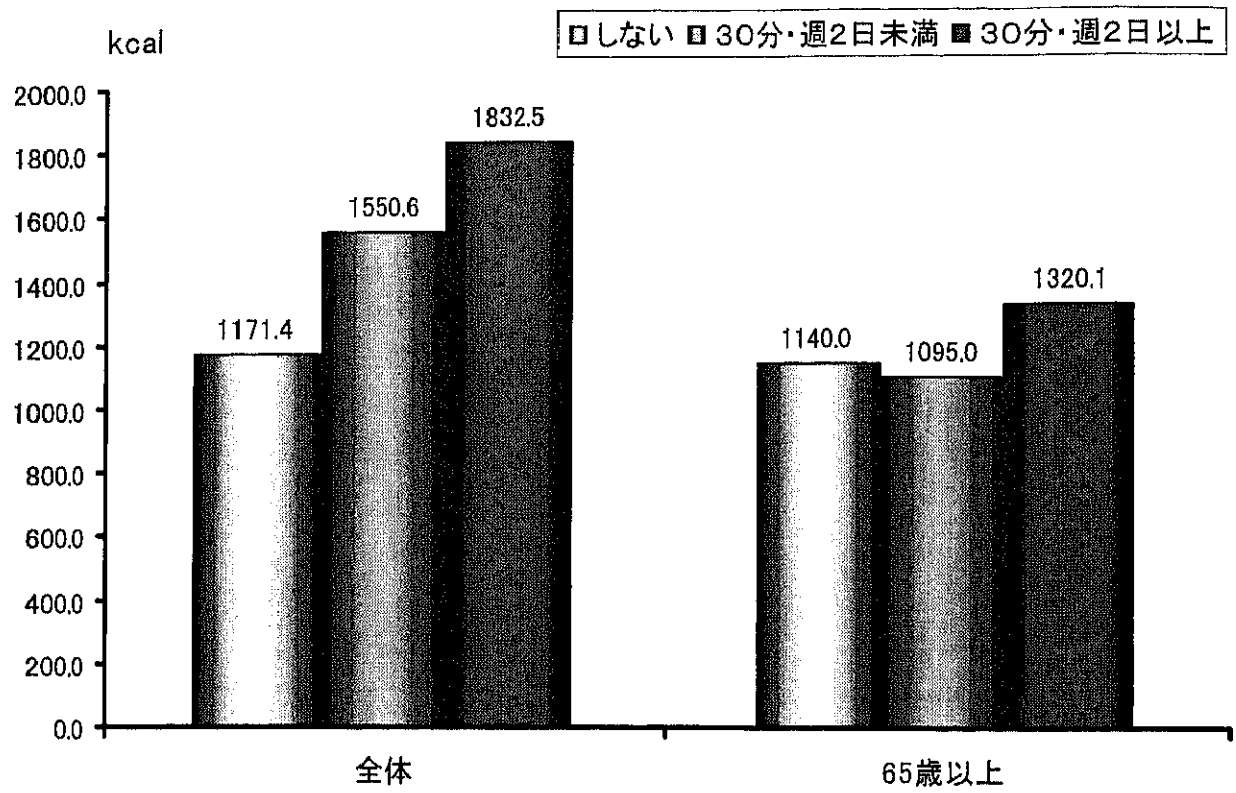


図 5.4 運動実施別の総運動量 2

6. 総歩数

1週間における総歩数の平均値は、60746.9歩であった。

図6.1は、1週間の総歩数について性・年齢別に示したものである。男性は、60歳代の総歩数が最も高く、72997.1歩であり、70歳代以上で54063.8歩と最も低い値を示した。女性は、30歳代の総歩数が最も高く、72909.9歩であり、70歳代以上は42316.5歩と最も低い値を示した。

図6.2は、1週間の総歩数についてクラブ別に比較したものである。民間フィットネスクラブ会員が67770.0歩と最も高い値を示した。次いで、ふくのスポーツクラブ会員が66739.7歩、スポーツクラブ非加入者が

55167.0歩、地域スポーツクラブが最も低く、49201.9歩であった。

図6.3は、1週間の総歩数を運動実施別に比較したものである。週1日以上運動実施者が64378.0歩と最も高く、運動を実施しない者が48157.0歩と最も低い値を示した。65歳以上では、週1日未満運動実施者が55593.7歩と最も高く、運動を実施しない者が48157.0歩と最も低い値を示した。

図6.4では、全体において、30分・週2日以上運動実施者が66810.4歩、65歳以上において30分・週2日未満運動実施者51063.0歩30分と最も高い値を示した。

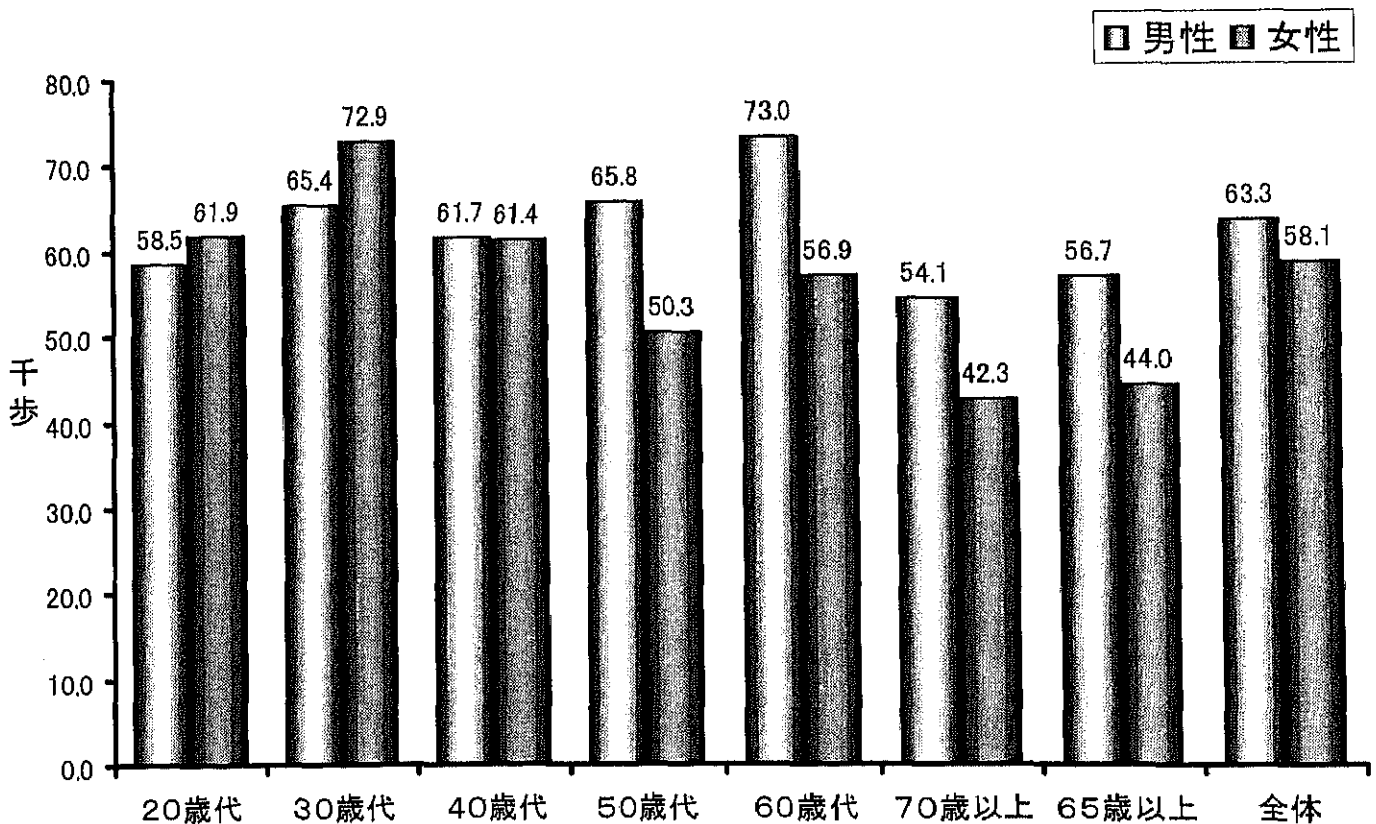


図6.1 性・年齢別の総消費量

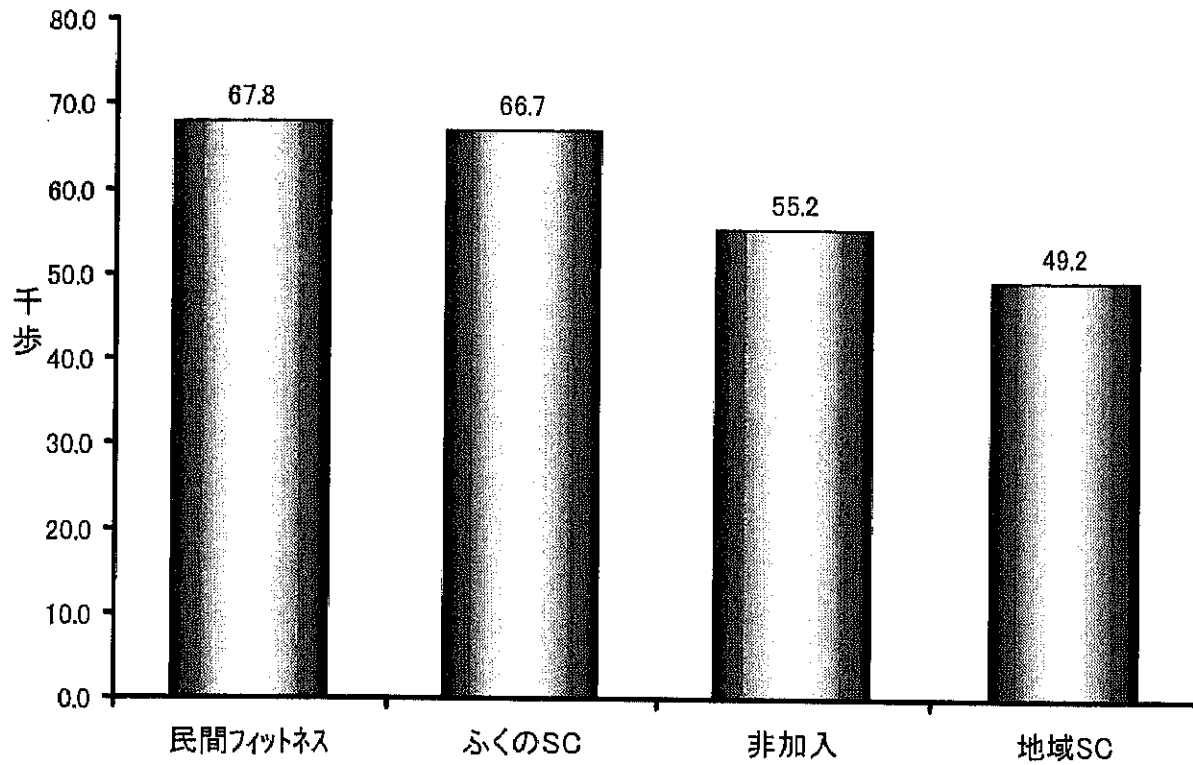


図 6.2 クラブ別の総消費量

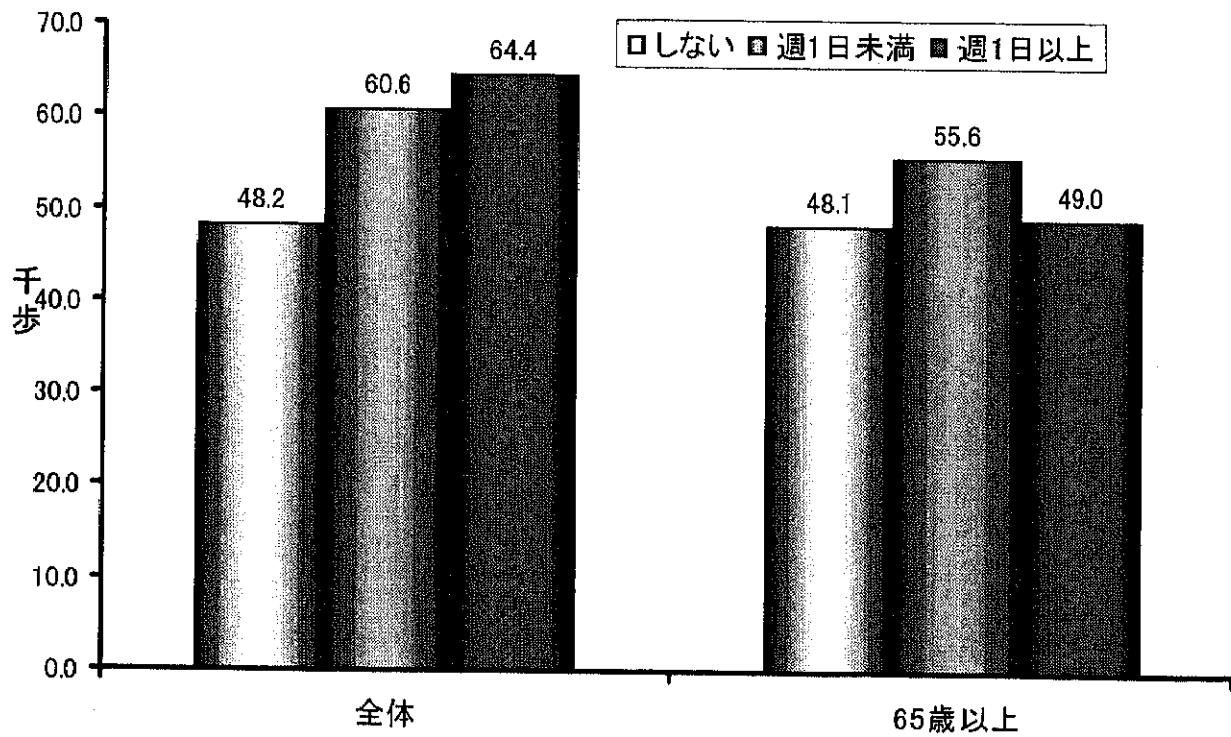


図 6.3 運動実施別の総消費量 1

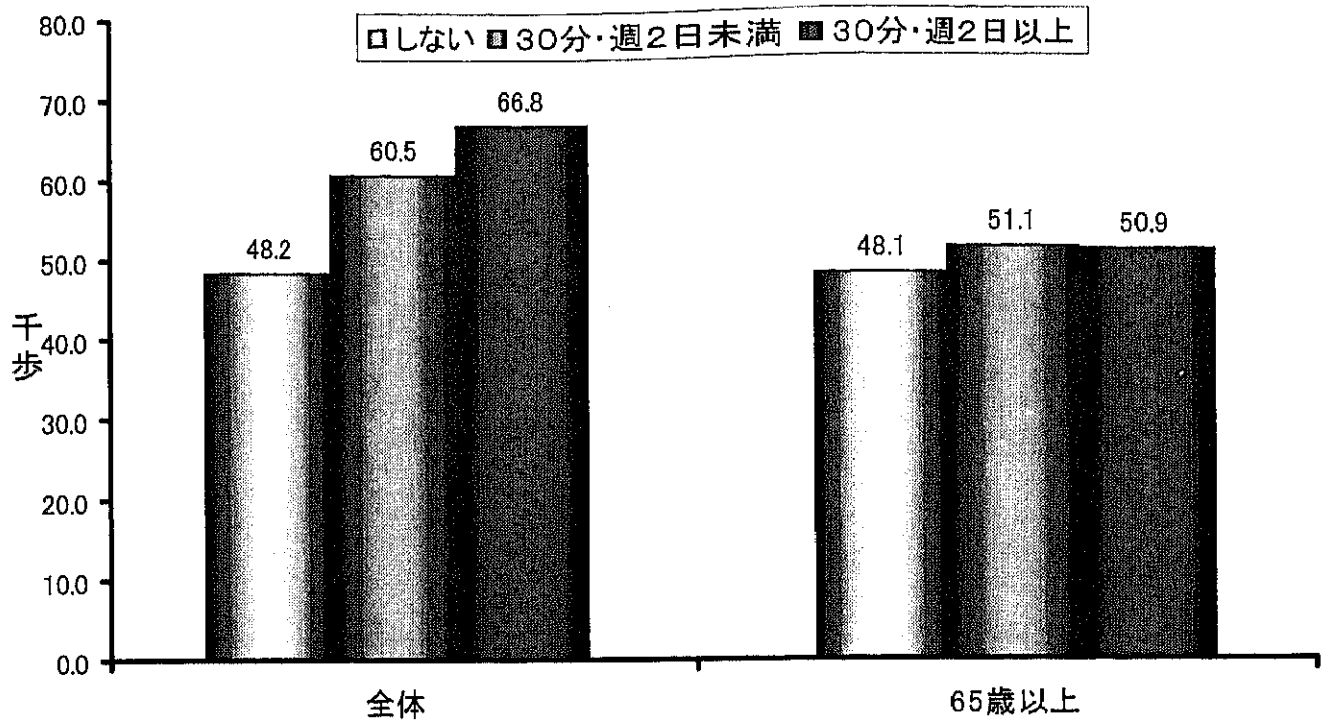


図 6.4 運動実施別の総消費量 2

7. 週間の運動・スポーツ実施回数

1週間の運動・スポーツ実施回数の平均値は、1.7回であった。

図7.1は、1週間の運動・スポーツ実施回数について性・年齢別に示したものである。男性は、60歳代が最も高く、2.5回であり、40歳代で0.8回と最も低い値を示した。女性は、30歳代の運動・スポーツ実施回数が最も高く、2.7回であり、60歳代、70歳代以上ともに0.9回と最も低い値を示した。

図7.2は、1週間の運動・スポーツ実施回数についてクラブ別に比較したものである。

民間フィットネスクラブ会員が2.7回と最も高い値を示した。次いで、ふくのスポーツクラブ会員が2.4回、スポーツクラブ非加入者が1.0回、地域スポーツクラブが最も低く、0.8回であった。

図7.3は、1週間の運動・スポーツ実施回数を運動実施別に比較したものである。全体では、週1日以上運動実施者が2.2回と高い値を示した。

図7.4では、全体において、30分・週2日以上運動実施者が2.3回と高い値を示した。

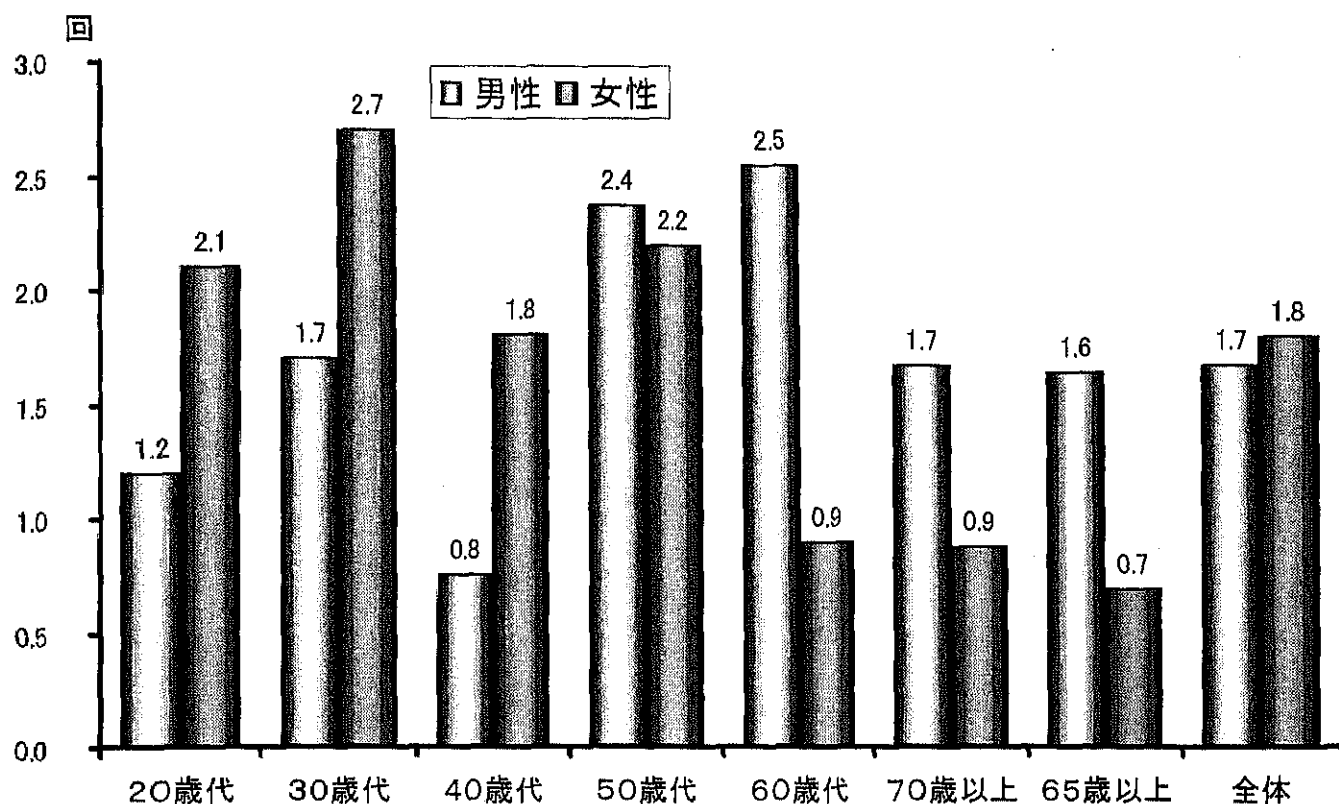


図7.1 性・年齢別の運動・スポーツ実施回数

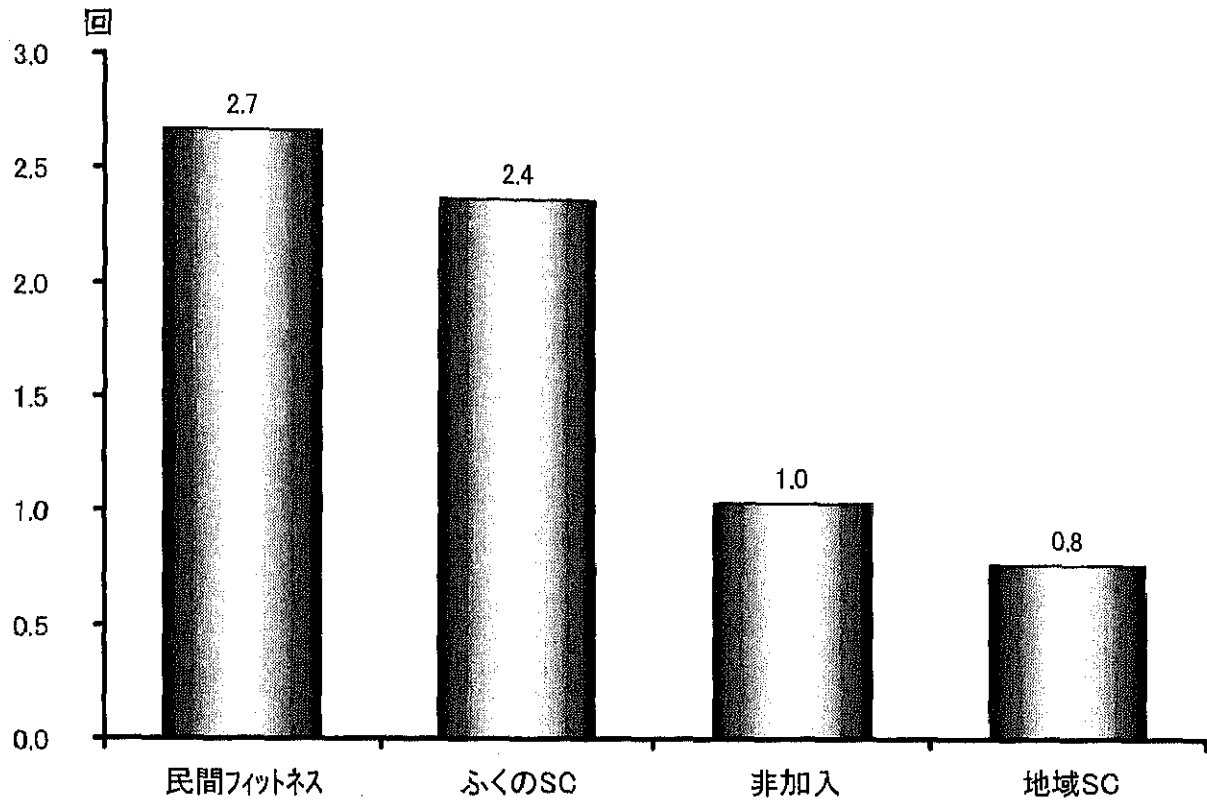


図7.2 クラブ別の運動・スポーツ実施回数

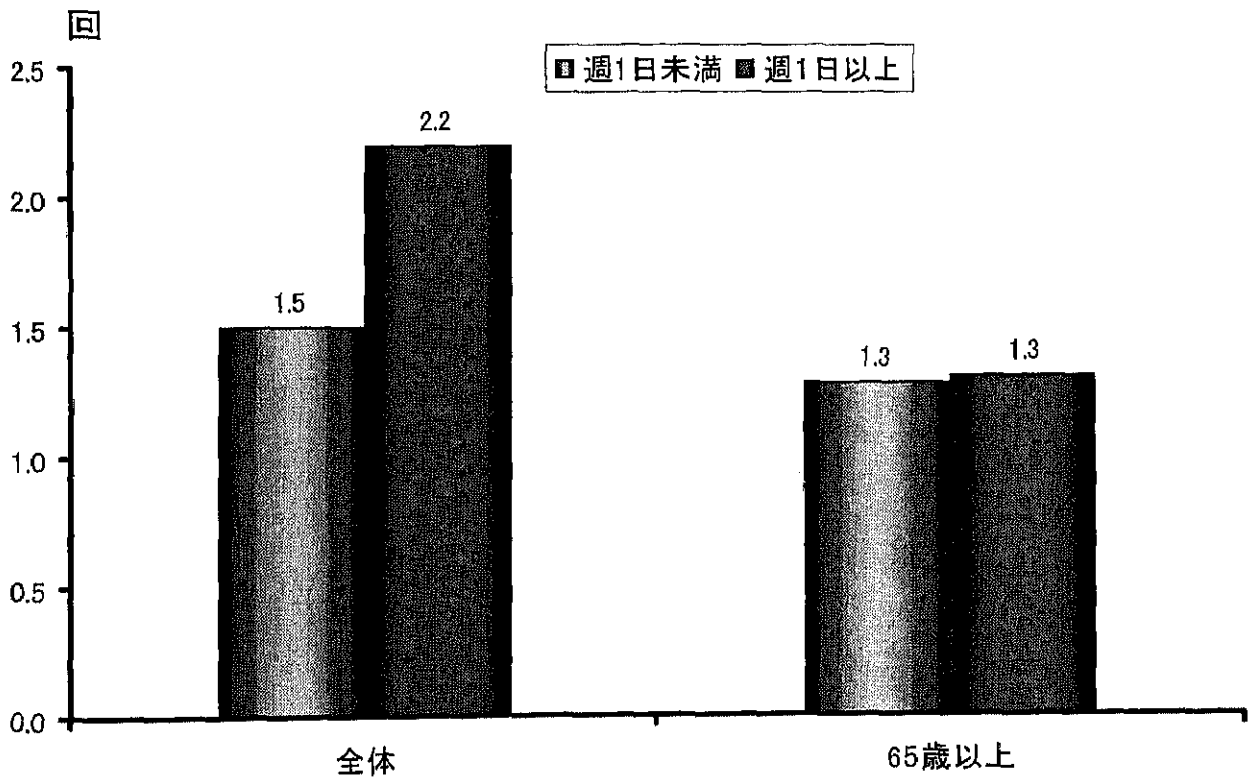


図7.3 運動実施別の運動・スポーツ実施回数1

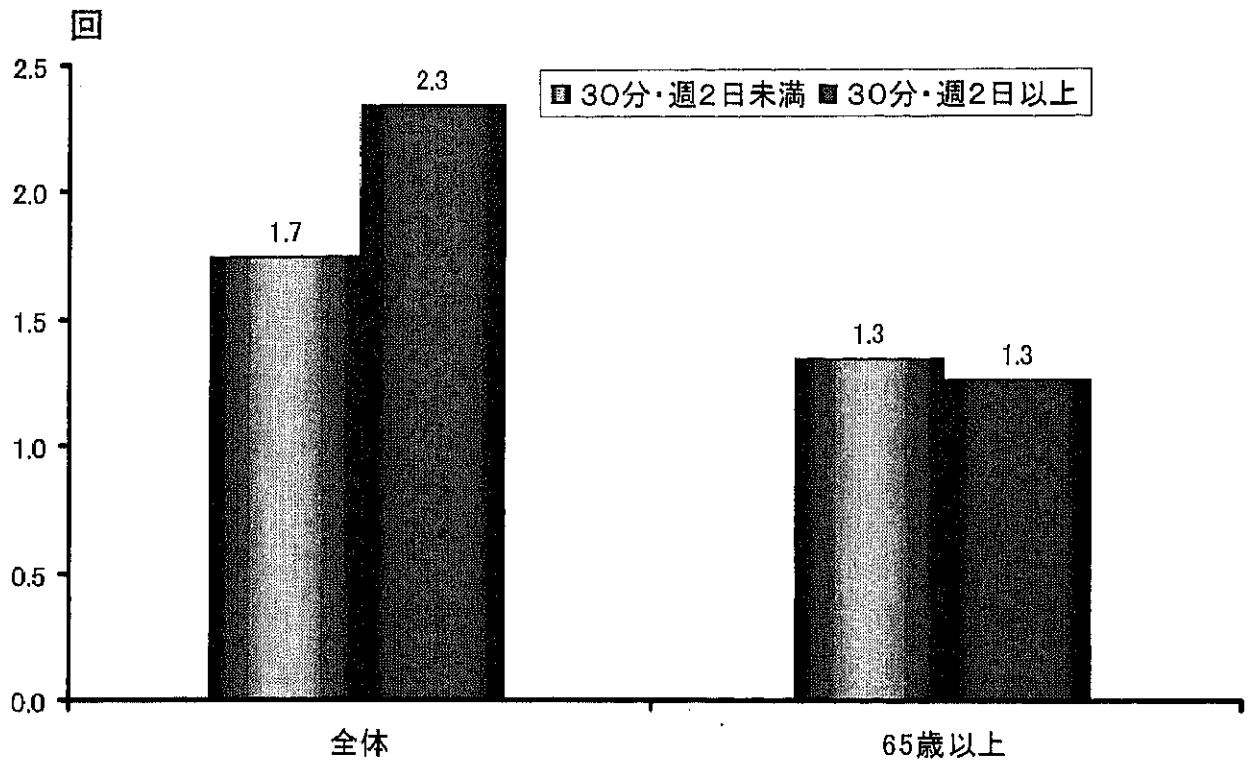


図 7.4 運動実施別の運動・スポーツ実施回数 2

8. 1回あたりの運動時間

1回あたりの運動時間の平均値は、43.6分であった。

図8.1は、1回あたりの運動時間について性・年齢別に示したものである。男性は、20歳代の1回あたりの運動時間が最も長く、64.0分であり、50歳代で14.4分と最も低い値を示した。女性は、30歳代の1回あたりの運動時間が最も長く、52.4分であり、60歳代以上は40.4分と最も短かった。

図8.2は、1回あたりの運動時間についてクラブ別に比較したものである。地域スポー

ツクラブが59.3分と最も高い値を示した。次いで、ふくのスポーツクラブ会員が50.7分、スポーツクラブ非加入者が31.8分、民間フィットネスクラブが最も低く、27.5分であった。

図8.3は、1回あたりの運動時間を運動実施別に比較したものである。全体では、週1日以上運動実施者が50.3分と高い値を示した。

図8.4では、全体において、30分・週2日以上運動実施者が58.5分と高い値を示した。

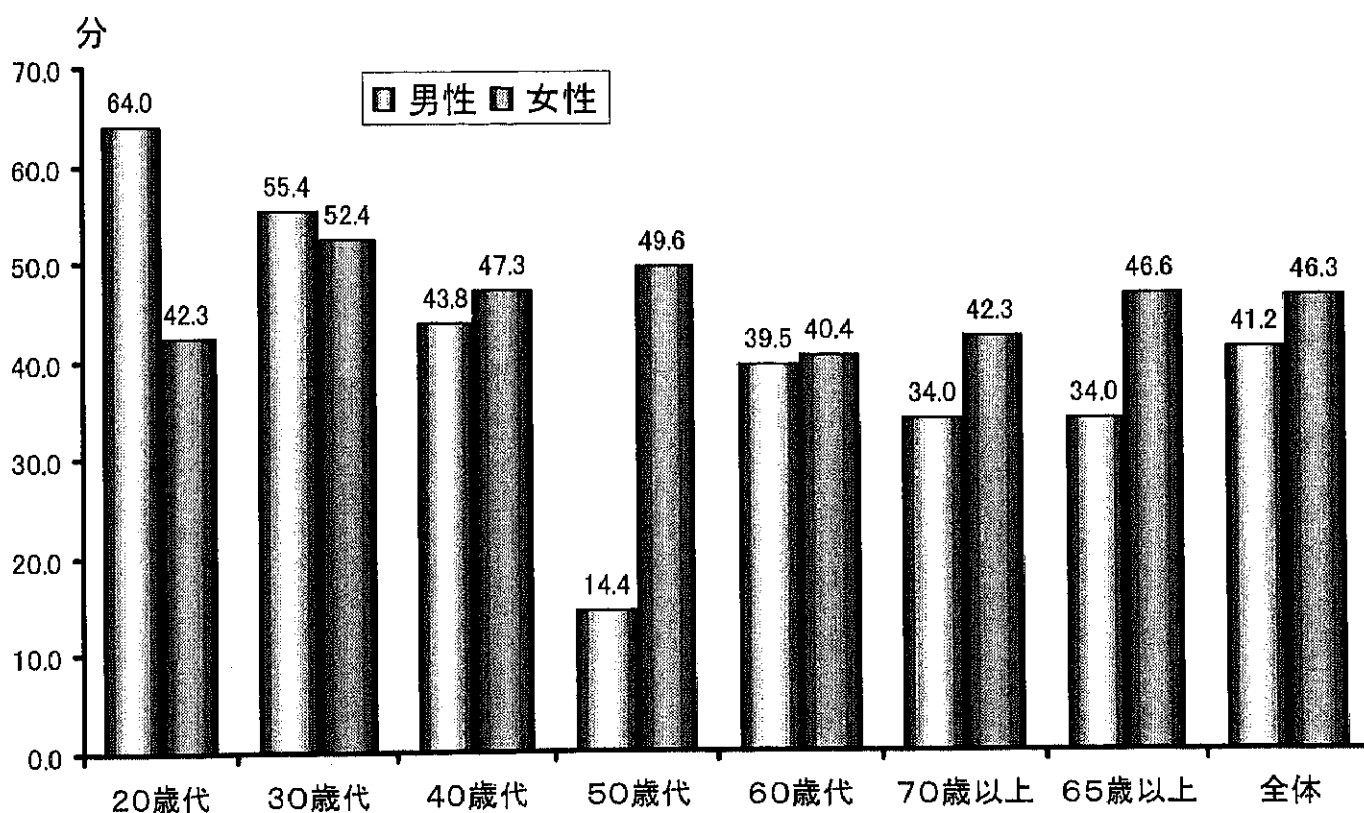


図8.1 性・年齢別の1回あたりの運動時間

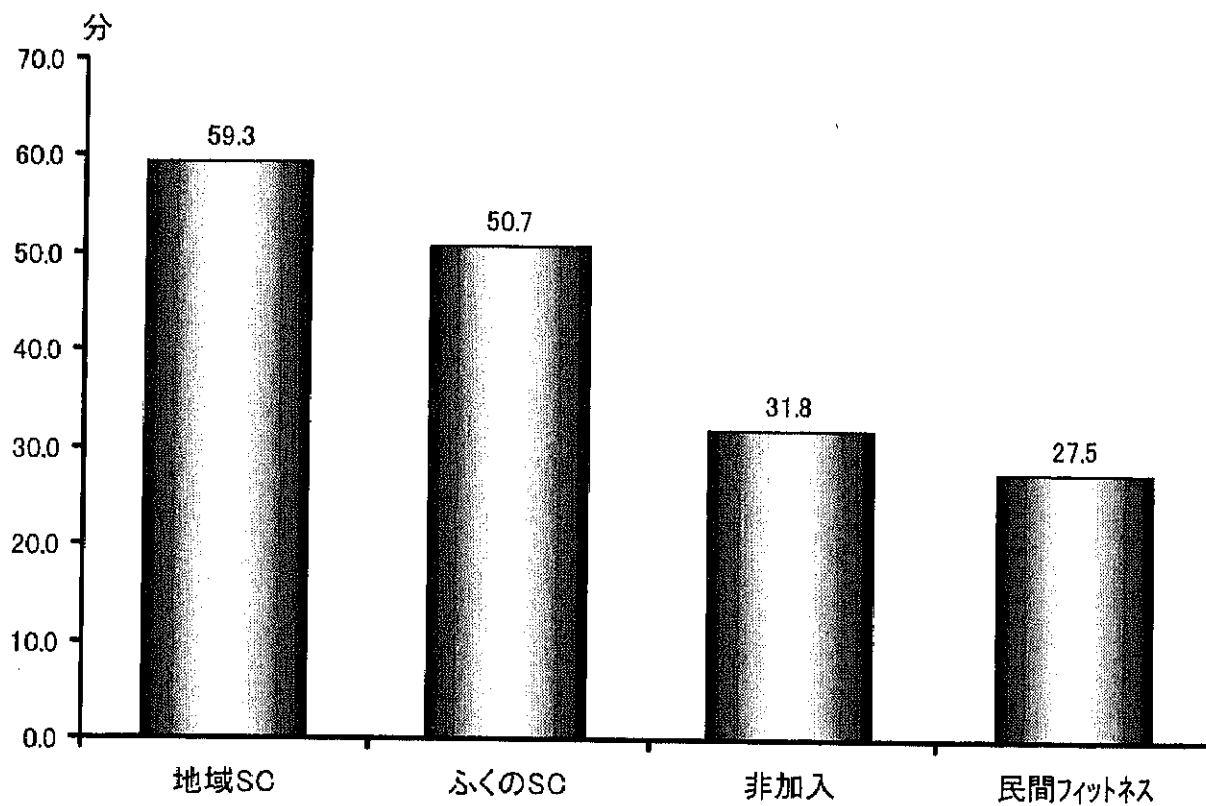


図 8.2 クラブ別の1回あたりの運動時間

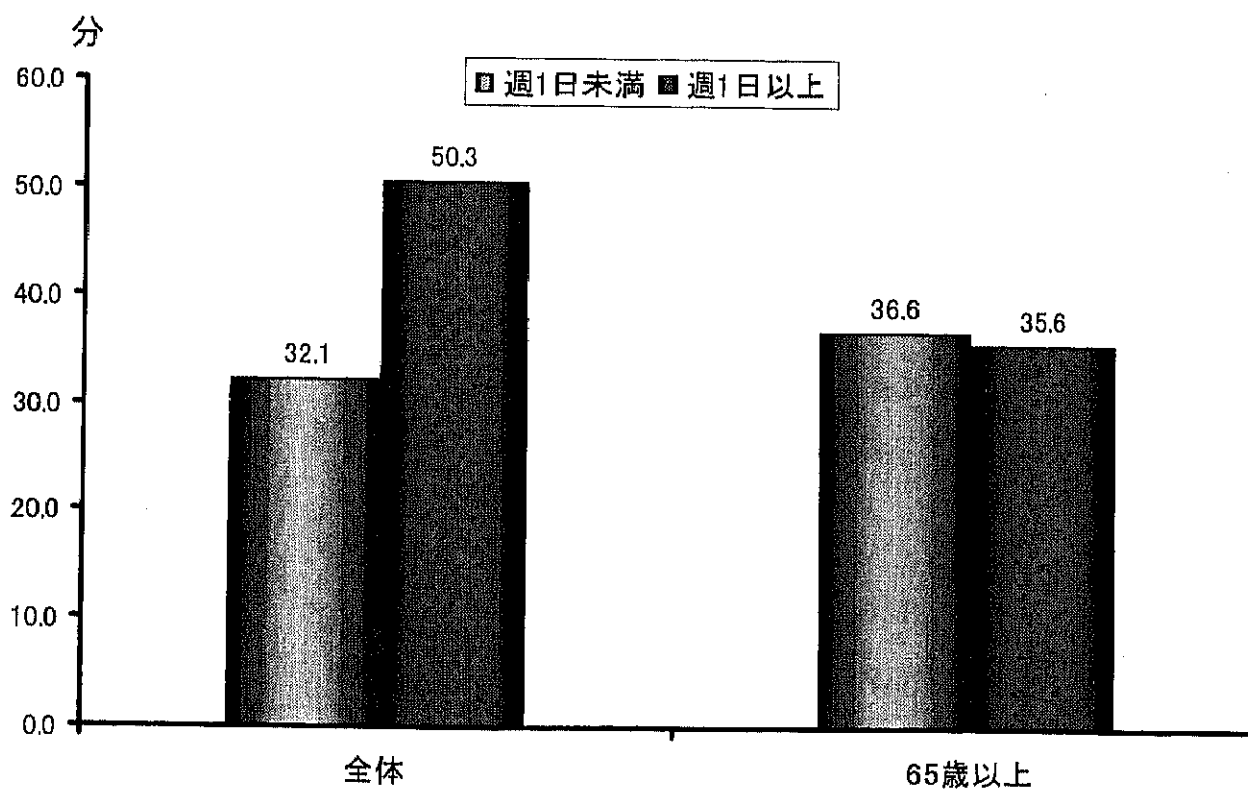


図 8.3 運動実施別の1回あたりの運動時間1

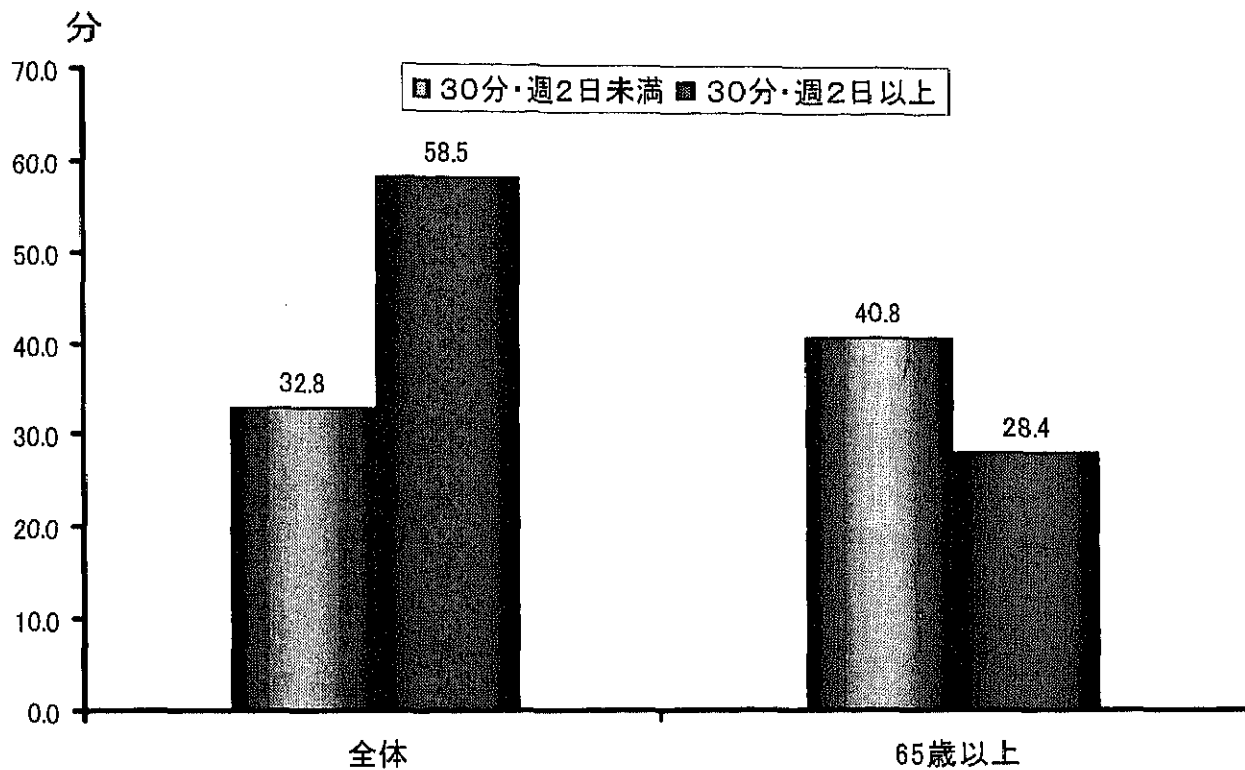


図8.4 運動実施別の1回あたりの運動時間2

9. 1回あたりの身体活動量

身体活動量は、意識して行なった運動の量(kcal)をあらわしている。1回あたりの身体活動量の平均値は、39.5kcalであった。

図9.1は、1回あたりの身体活動量について性・年齢別に示したものである。男性は、60歳代の1回あたりの身体活動量が最も高く、64.1kcalであり、40歳代で22.4kcalと最も低い値を示した。女性は、30歳代の1回あたりの身体活動量が最も高く、73.8kcalであり、70歳代以上は5.5kcalと最も低い値を示した。

図9.2は、1回あたりの身体活動量についてクラブ別に比較したものである。ふくのスポ

ーツクラブ会員が60.0kcalと最も高い値を示した。次いで、民間フィットネスクラブが42.3kcal、スポーツクラブ非加入者が20.1kcal、地域スポーツクラブが15.7kcalと最も低い値を示した。

図9.3は、1回あたりの身体活動量を運動実施別に比較したものである。全体では、週1日以上運動実施者が56.0kcalと高い値を示した。

図9.4では、全体において、30分・週2日以上運動実施者が63.5kcalと高い値を示した。

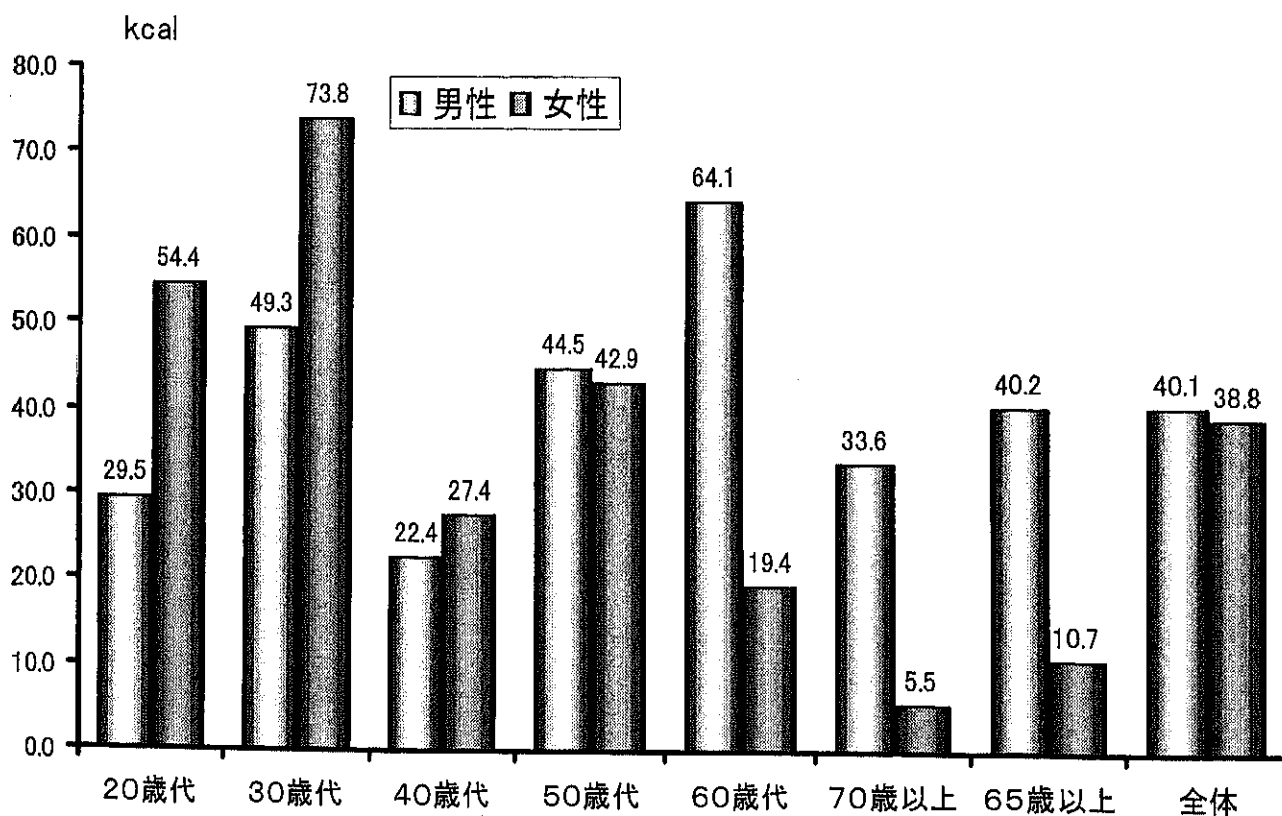


図9.1 性・年齢別の1回あたりの身体活動量

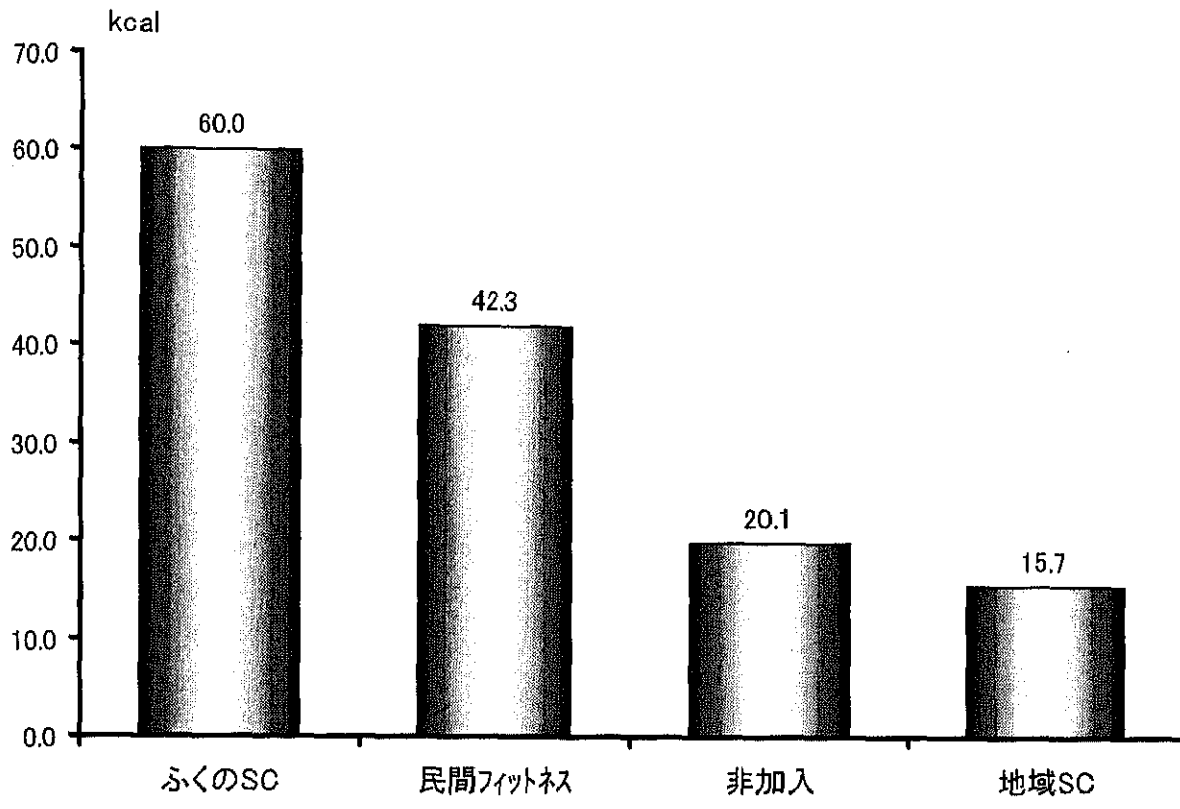


図9.2 クラブ別の1回あたりの身体活動量

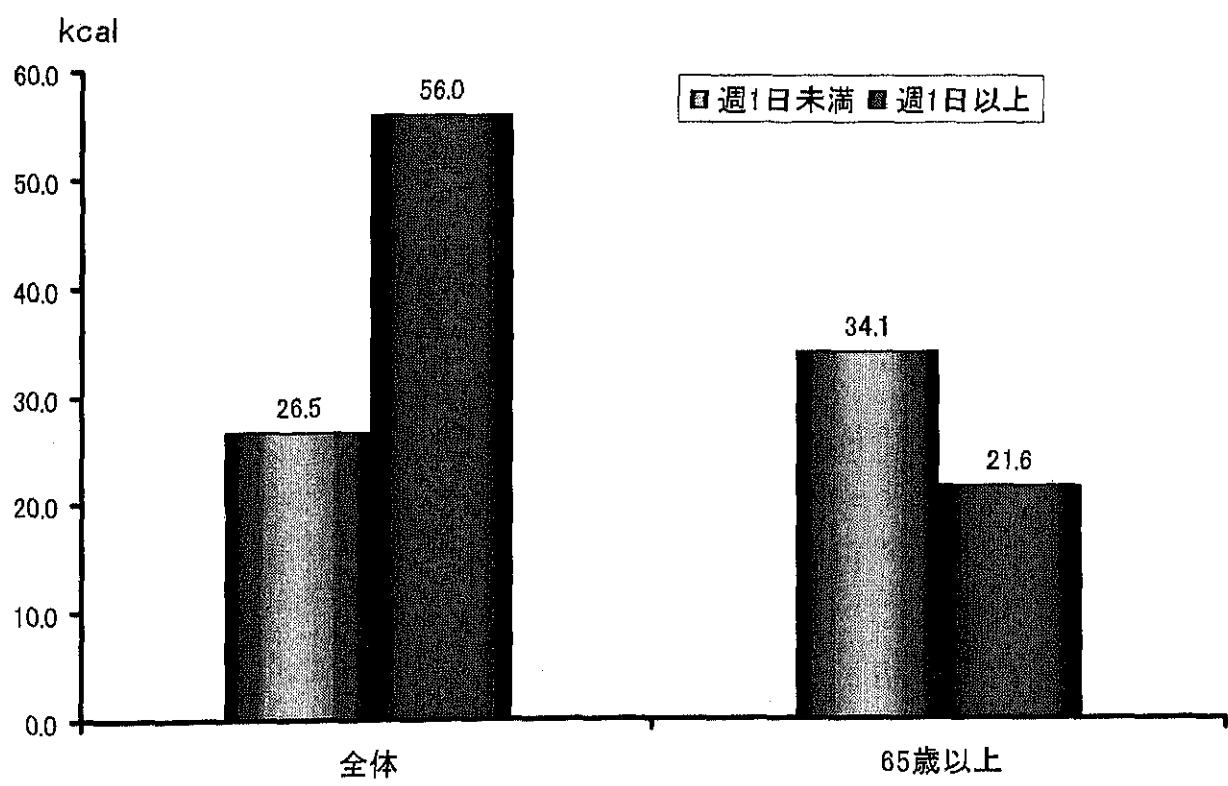


図9.3 運動実施別の1回あたりの身体活動量1

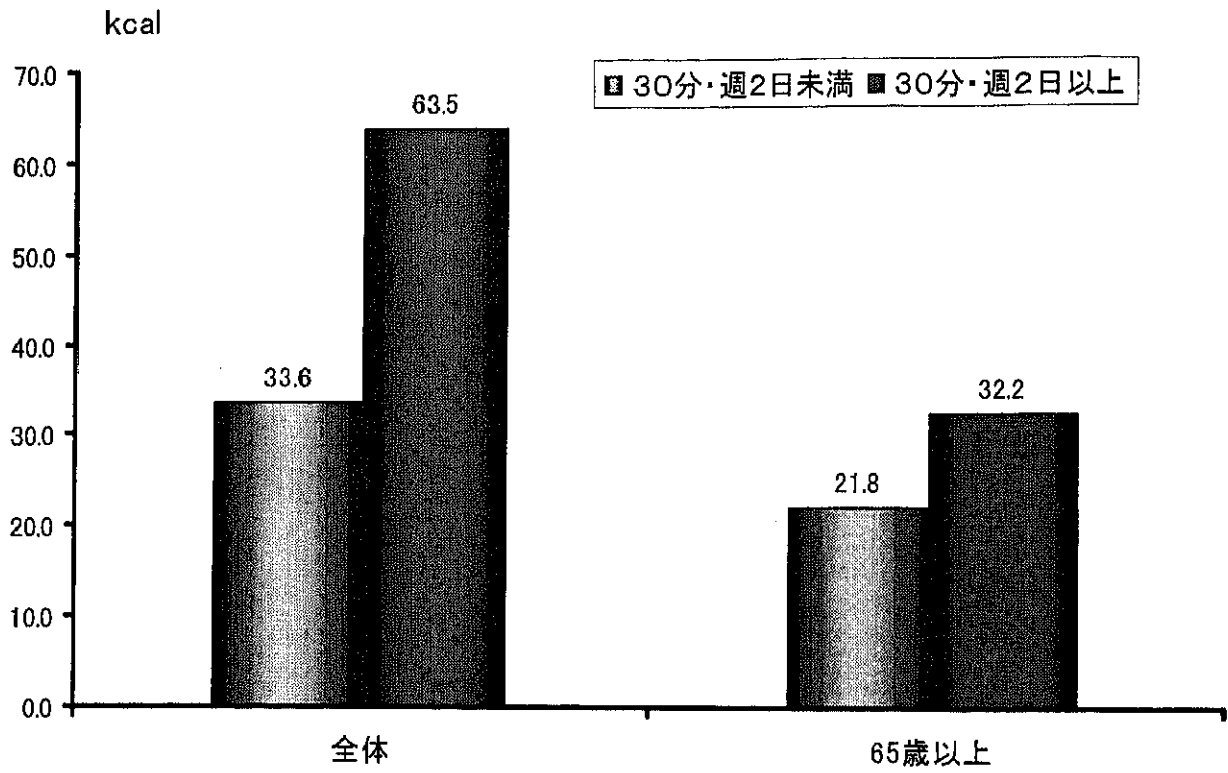


図9.4 運動実施別の1回あたりの身体活動量2

10. 曜日ごとの運動時間

曜日ごとの運動時間の平均値は、33.5分であった。

図10.1に示すように、曜日ごとの運動時間は、水曜日が60.7分と最も高い値を示し、月曜日が21.1分と最も低い値を示した。多くのスポーツクラブ会員では、水曜日が

63.1分と最も高い値を示し、月曜日が29.2分と最も低い値を示した。図10.3から図10.6は、週1日以上および30分・週2日以上運動実施者における曜日ごとの運動時間を示している。いずれも水曜日が最も高い値を示し、次いで火曜日が高い値を示した。

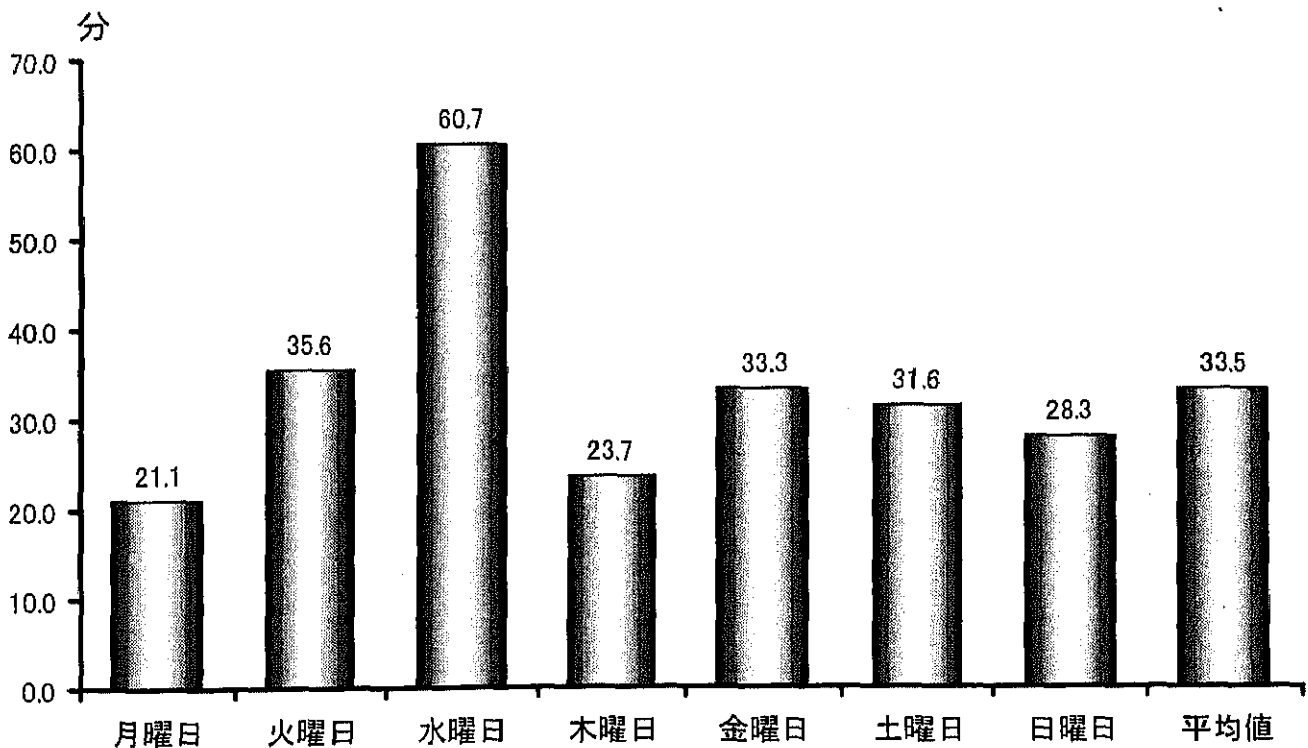


図10.1 曜日ごとの運動時間

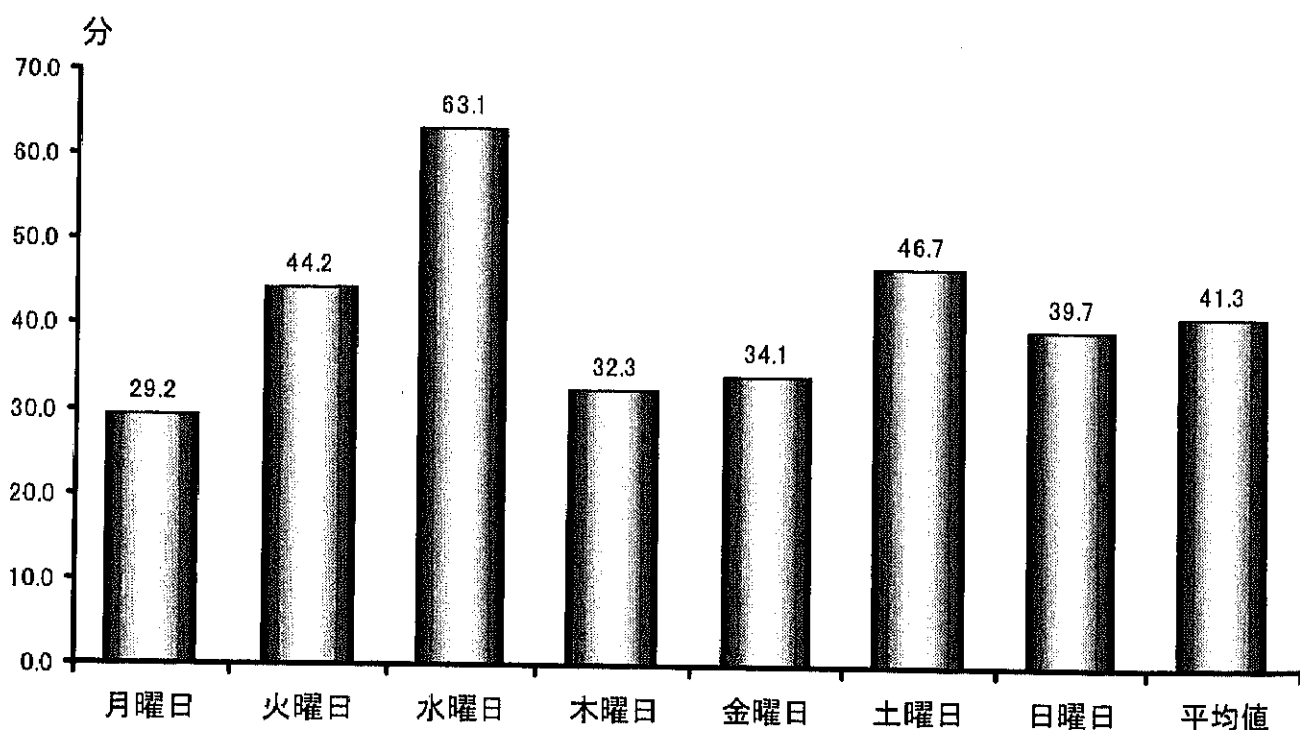


図 10.2 ふくのスポーツクラブ会員における曜日ごとの運動時間

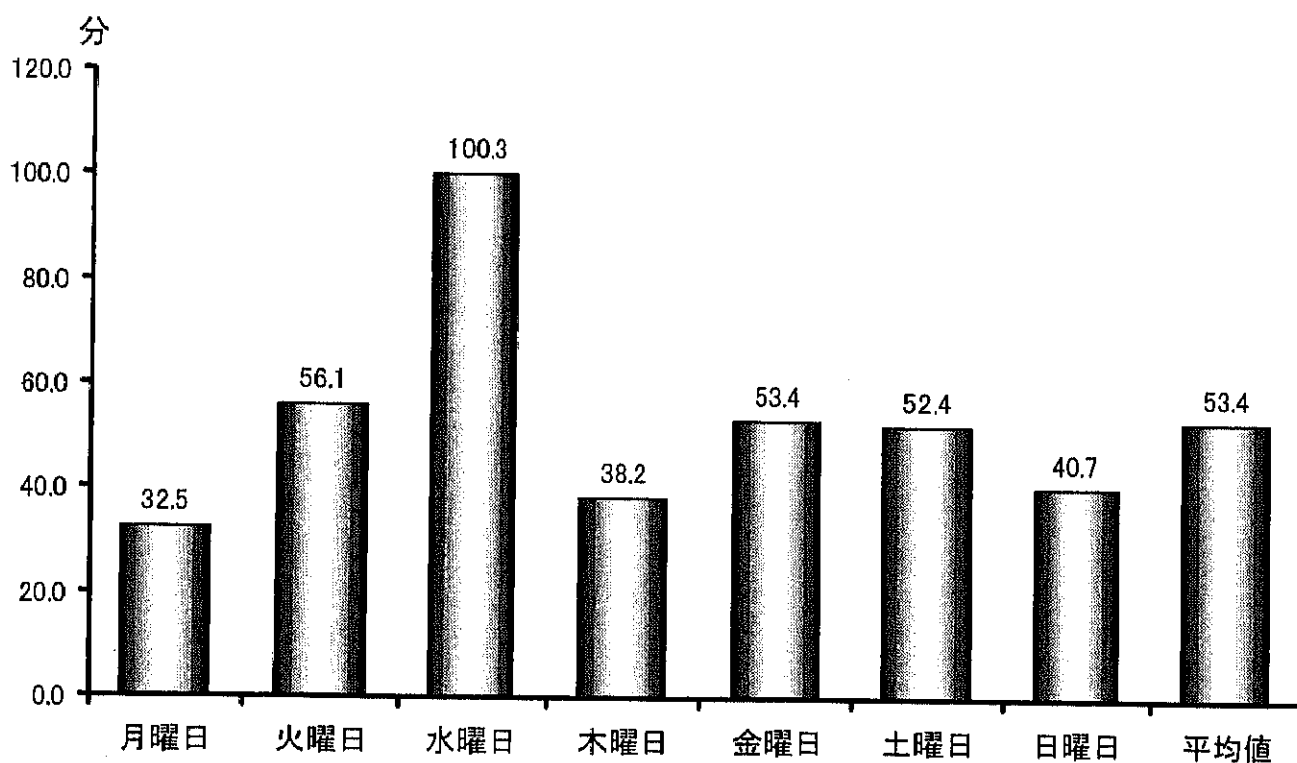


図 10.3 週 1 日以上運動実施者における曜日ごとの運動時間

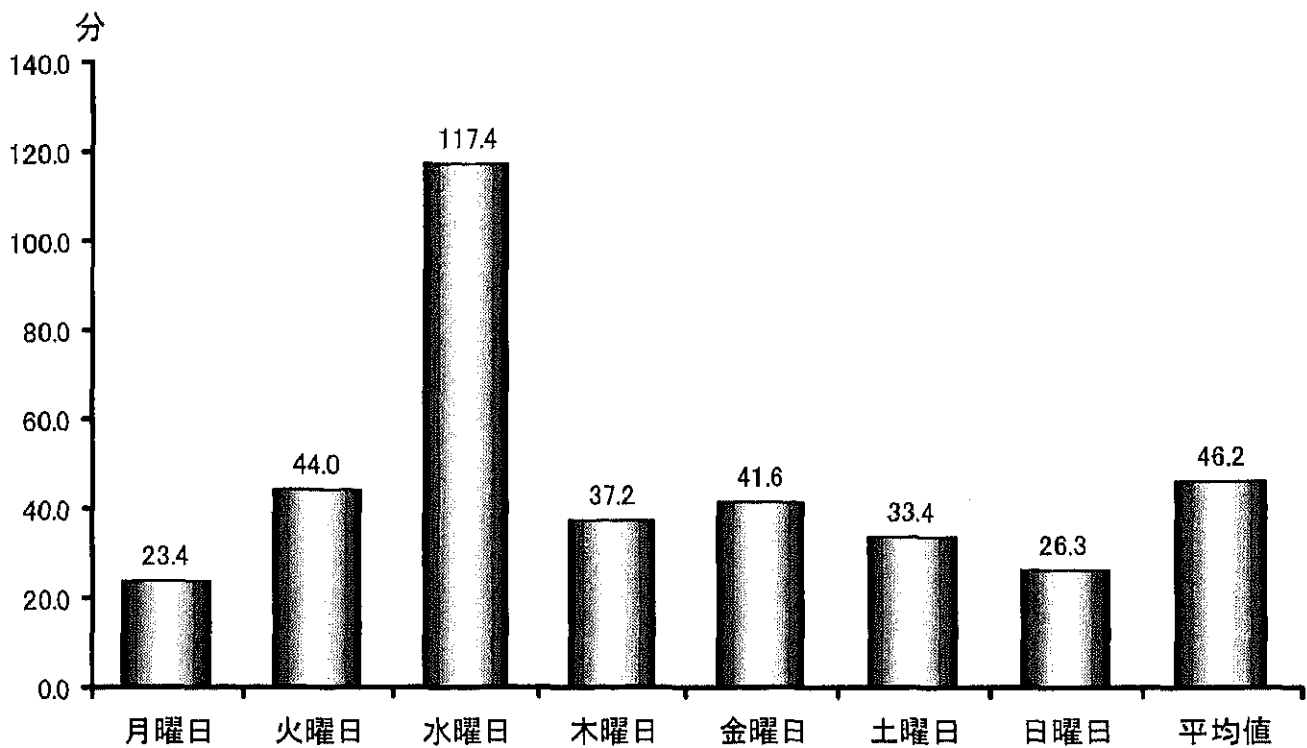


図 10.4 30分・週2日以上運動実施者における曜日ごとの運動時間

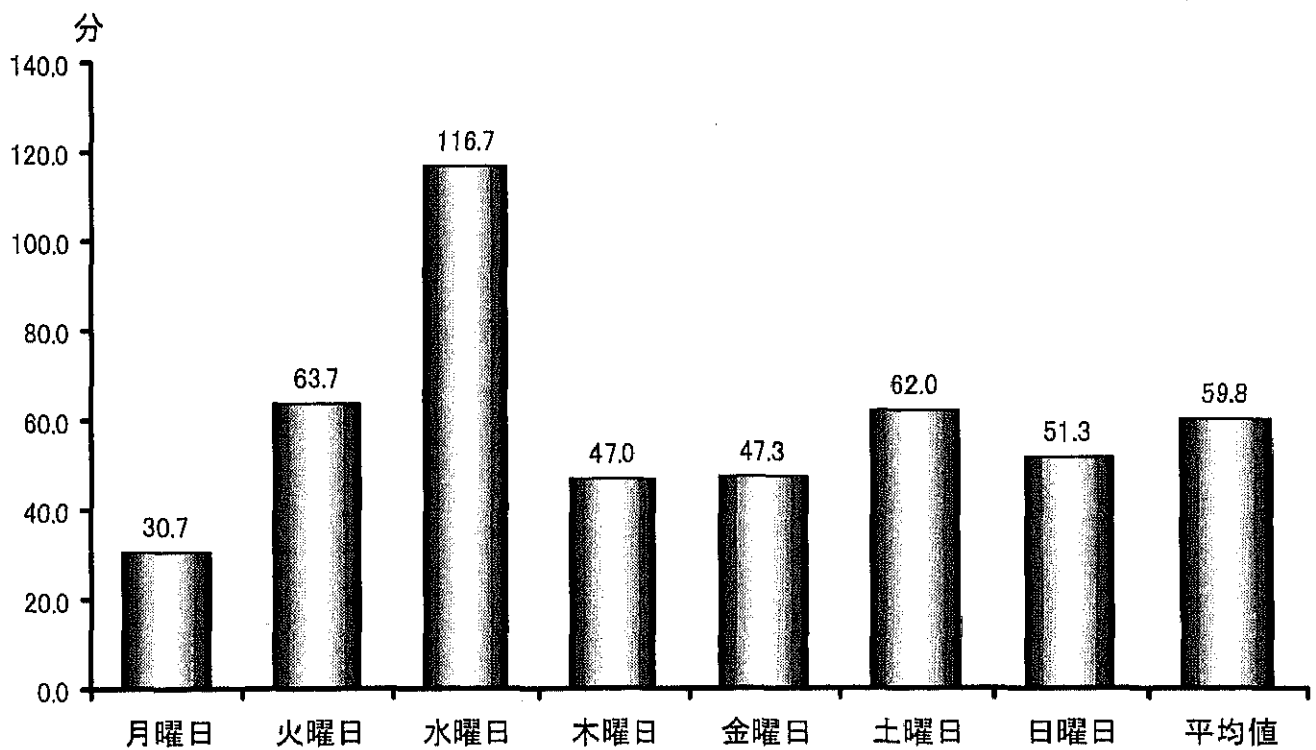


図 10.5 週1日以上運動実施者における曜日ごとの運動時間 (65歳以上)

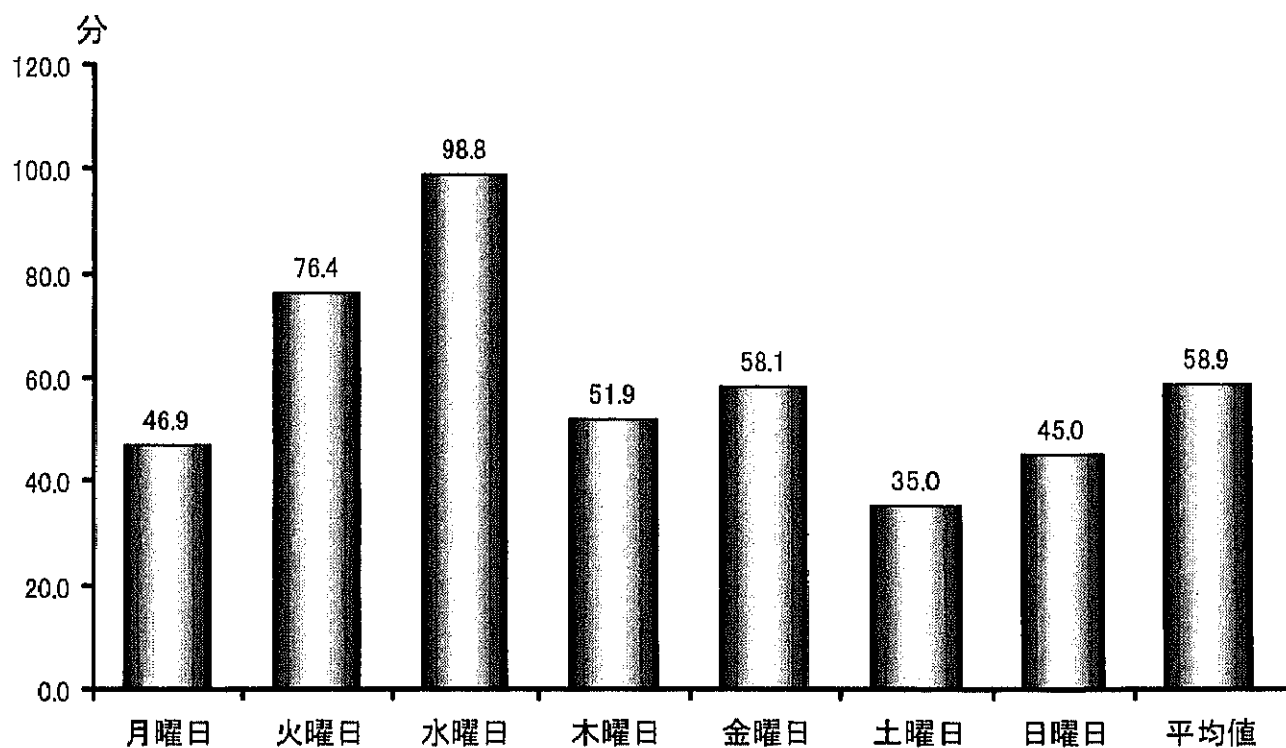


図 10.6 30分・週2日以上運動実施者における曜日ごとの運動時間 (65歳以上)

統計表

総合型地域スポーツクラブ における身体活動量 に関する調査

統計表の中の記号は次のように使う

- 「—」 係数がない場合
- 「0.0」 係数が単位未満の場合
- 「…」 係数出現があり得ない場合または
調査対象とならなかった場合

1 週間の

	該当数	平均値	SD	10000kcal 未満
(総数)	122	13159.9	2187.2	4.9
(性別)				
男性	63	14241.3	2195.1	3.2
女性	59	12041.2	1525.7	6.8
(年齢)				
20歳代	20	14024.1	2508.8	-
30歳代	21	14216.2	1993.3	-
40歳代	24	13862.1	2024.0	4.2
50歳代	19	12783.1	1822.4	5.3
60歳代	21	12674.0	1837.4	9.5
70歳以上	17	10990.9	1091.4	11.8
65歳以上	27	11510.5	1538.2	11.1
(男性)				
20歳代	10	15848.9	2215.2	-
30歳代	10	15137.1	1853.9	-
40歳代	14	14910.8	2069.6	7.1
50歳代	9	13966.8	1241.5	-
60歳代	11	13812.3	1553.9	-
70歳以上	9	11335.7	1076.8	11.1
65歳以上	14	12043.4	1636.5	7.1
(女性)				
20歳代	10	12199.3	989.9	-
30歳代	11	13295.2	1751.1	-
40歳代	10	12603.6	1047.4	-
50歳代	10	11836.2	1683.1	10.0
60歳代	10	11422.0	1222.3	20.0
70歳以上	8	10603.1	1035.8	12.5
65歳以上	13	10936.6	1239.9	15.4
(加入クラブ)				
ふくのSC	58	13561.3	2283.9	1.7
地域SC	9	11548.3	1083.3	-
民間フィットネ	6	14273.3	1880.6	-
非加入	49	12862.9	2099.0	10.2
(運動実施1)				
しない	18	12824.2	1965.8	5.6
週1日未満	41	13076.2	2200.3	7.5
週1日以上	63	13332.7	2269.5	3.2
(運動実施2)				
しない	18	12824.2	1965.8	5.6
30分・週2日未満	63	12956.7	2209.4	7.9
30分・週2日以上	41	13615.7	2225.8	-
(65歳以上運動実施1)				
しない	4	12149.0	1382.9	-
週1日未満	7	10887.6	870.8	14.3
週1日以上	16	11623.4	1764.1	12.5
(65歳以上運動実施2)				
しない	4	12149.0	1382.9	-
30分・週2日未満	15	10749.2	1166.4	20.0
30分・週2日以上	8	12618.8	1539.3	-

総消費量

(%)

10000~ 12000kcal 未満	12000~ 14000kcal 未満	14000~ 16000kcal 未満	16000kcal 以上	無回答	
27.9	32.0	23.0	9.0	3.3	【総数】
14.3	23.8	38.1	15.9	4.8	【性別】
42.4	40.7	6.8	1.7	1.7	男性
					女性
30.0	25.0	25.0	20.0	-	【年齢】
14.3	33.3	28.6	19.0	4.8	20歳代
8.3	37.5	29.2	12.5	8.3	30歳代
26.3	42.1	21.1	-	5.3	40歳代
28.6	33.3	28.6	-	-	50歳代
70.6	17.6	-	-	-	60歳代
59.3	18.5	11.1	-	-	70歳以上
					65歳以上
10.0	-	50.0	40.0	-	【男性】
10.0	20.0	40.0	30.0	-	20歳代
-	14.3	42.9	21.4	14.3	30歳代
-	55.6	33.3	-	11.1	40歳代
18.2	27.3	54.5	-	-	50歳代
55.6	33.3	-	-	-	60歳代
50.0	21.4	21.4	-	-	70歳以上
					65歳以上
50.0	50.0	-	-	-	【女性】
18.2	45.5	18.2	9.1	9.1	20歳代
20.0	70.0	10.0	-	-	30歳代
50.0	30.0	10.0	-	-	40歳代
40.0	40.0	-	-	-	50歳代
87.5	-	-	-	-	60歳代
69.2	15.4	-	-	-	70歳以上
					65歳以上
19.0	36.2	27.6	10.3	5.2	【加入クラブ】
77.8	22.2	-	-	-	ふくのSC
16.7	50.0	16.7	16.7	-	地域SC
30.6	26.5	22.4	8.2	2.0	民間フィットネスクラブ
					非加入
44.4	16.7	27.8	5.6	-	【運動実施1】
30.0	27.5	20.0	10.0	5.0	しない
20.6	39.7	23.8	9.5	3.2	週1日未満
					週1日以上
44.4	16.7	27.8	5.6	-	【運動実施2】
27.0	31.7	20.6	7.9	4.8	しない
22.0	39.0	24.4	12.2	2.4	30分・週2日未満
					30分・週2日以上
75.0	-	25.0	-	-	【65歳以上運動実施1】
85.7	-	-	-	-	しない
43.8	31.3	12.5	-	-	週1日未満
					週1日以上
75.0	-	25.0	-	-	【65歳以上運動実施2】
66.7	13.3	-	-	-	しない
37.5	37.5	25.0	-	-	30分・週2日未満
					30分・週2日以上

2 週間の総運動量

(%)

	該当数	平均値	SD	1000kcal 未満	1000- 1500kcal 未満	1500- 2000kcal 未満	2000kcal 以上	無回答
【総数】	122	1588.3	725.6	21.3	25.4	27.9	22.1	3.3
【性別】								
男性	63	1756.5	734.5	14.3	17.5	31.7	31.7	4.8
女性	59	1414.4	679.6	28.8	33.9	23.7	11.9	1.7
【年齢】								
20歳代	20	1640.5	771.2	25.0	25.0	20.0	30.0	-
30歳代	21	1884.4	830.4	9.5	28.6	23.8	33.3	4.8
40歳代	24	1711.5	768.2	12.5	20.8	29.2	29.2	8.3
50歳代	19	1482.9	616.9	26.3	26.3	31.6	10.5	5.3
60歳代	21	1643.0	642.3	19.0	14.3	42.9	23.8	-
70歳以上	17	1063.3	433.0	41.2	41.2	17.6	-	-
65歳以上	27	1168.4	442.0	33.3	37.0	29.6	-	-
【男性】								
20歳代	10	1797.5	831.4	30.0	20.0	-	50.0	-
30歳代	10	1829.5	682.7	20.0	-	40.0	40.0	-
40歳代	14	1859.6	973.1	14.3	14.3	14.3	42.9	14.3
50歳代	9	1855.8	617.6	-	22.2	44.4	22.2	11.1
60歳代	11	1941.5	545.4	-	9.1	63.6	27.3	-
70歳以上	9	1177.7	458.4	22.2	44.4	33.3	-	-
65歳以上	14	1327.7	438.8	14.3	35.7	50.0	-	-
【女性】								
20歳代	10	1483.5	713.9	20.0	30.0	40.0	10.0	-
30歳代	11	1939.2	991.4	-	54.5	9.1	27.3	9.1
40歳代	10	1533.8	393.8	10.0	30.0	50.0	10.0	-
50歳代	10	1184.7	447.1	50.0	30.0	20.0	-	-
60歳代	10	1314.5	598.0	40.0	20.0	20.0	20.0	-
70歳以上	8	934.6	390.7	62.5	37.5	-	-	-
65歳以上	13	996.8	391.3	53.8	38.5	7.7	-	-
【加入クラブ】								
ふくのSC	58	1822.5	772.0	10.3	22.4	32.8	29.3	5.2
地域SC	9	1094.7	607.3	44.4	33.3	11.1	11.1	-
民間フィットネス	6	1875.3	746.5	-	33.3	50.0	16.7	-
非加入	49	1376.7	580.4	32.7	26.5	22.4	16.3	2.0
【運動実施1】								
しない	18	1171.4	416.6	33.3	55.6	5.6	5.6	-
週1日未満	41	1541.5	702.3	27.5	15.0	30.0	22.5	5.0
週1日以上	63	1736.2	772.3	14.3	23.8	31.7	27.0	3.2
【運動実施2】								
しない	18	1171.4	416.6	33.3	55.6	5.6	5.6	-
30分・週2日未満	63	1550.6	704.0	23.8	22.2	27.0	22.2	4.8
30分・週2日以上	41	1832.5	781.4	12.2	17.1	39.0	29.3	2.4
【65歳以上運動実施1】								
しない	4	1140.0	635.7	50.0	25.0	25.0	-	-
週1日未満	7	1153.7	427.7	42.9	28.6	28.6	-	-
週1日以上	16	1181.9	429.1	25.0	43.8	31.3	-	-
【65歳以上運動実施2】								
しない	4	1140.0	635.7	50.0	25.0	25.0	-	-
30分・週2日未満	15	1095.0	380.7	33.3	53.3	13.3	-	-
30分・週2日以上	8	1320.1	473.5	25.0	12.5	62.5	-	-

3 週間の

	該当数	平均値	SD	3万歩未満
【総数】	122	60746.9	22821.0	7.4
【性別】				
男性	63	63260.3	22010.3	3.2
女性	59	58146.9	23537.8	11.9
【年齢】				
20歳代	20	60202.7	22673.4	5.0
30歳代	21	69157.6	26666.8	-
40歳代	24	61545.5	23504.2	4.2
50歳代	19	57210.2	18966.4	5.3
60歳代	21	65335.1	21765.2	9.5
70歳以上	17	48535.6	19082.6	23.5
65歳以上	27	50569.5	18031.1	22.2
【男性】				
20歳代	10	58528.1	22899.8	-
30歳代	10	65405.3	21248.5	-
40歳代	14	61701.1	29800.3	7.1
50歳代	9	65790.8	18625.9	-
60歳代	11	72997.1	16856.1	-
70歳以上	9	54063.8	18051.6	11.1
65歳以上	14	56675.1	16745.3	7.1
【女性】				
20歳代	10	61877.3	23551.0	10.0
30歳代	11	72909.9	31913.4	-
40歳代	10	61358.7	14267.9	-
50歳代	10	50345.8	17083.7	10.0
60歳代	10	56906.9	24214.6	20.0
70歳以上	8	42316.5	19401.7	37.5
65歳以上	13	43994.2	17616.1	38.5
【加入クラブ】				
ふくのSC	58	66739.7	23705.2	5.2
地域SC	9	49201.9	27407.5	22.2
民間フィットネ	6	67770.0	20169.1	-
非加入	49	55167.0	19340.3	8.2
【運動実施1】				
しない	18	48157.0	14913.4	16.7
週1日未満	41	60566.4	22232.6	2.5
週1日以上	63	64378.0	24173.6	7.9
【運動実施2】				
しない	18	48157.0	14913.4	16.7
30分・週2日未満	63	60481.5	22051.8	4.8
30分・週2日以上	41	66810.4	24876.0	7.3
【65歳以上運動実施1】				
しない	4	48084.0	22427.8	50.0
週1日未満	7	55593.7	18332.5	-
週1日以上	16	48992.8	17675.7	25.0
【65歳以上運動実施2】				
しない	4	48084.0	22427.8	50.0
30分・週2日未満	15	51063.0	18037.5	13.3
30分・週2日以上	8	50886.9	18361.6	25.0

総歩数

(%)

3万-5万歩 未満	5万-7万歩 未満	7万-9万歩 未満	9万歩未満	無回答	
23.8	36.9	20.5	8.2	3.3	【総数】
23.8	33.3	25.4	9.5	4.8	【性別】
23.7	40.7	15.3	6.8	1.7	男性
					女性
					【年齢】
35.0	25.0	25.0	10.0	-	20歳代
14.3	52.4	9.5	19.0	4.8	30歳代
20.8	41.7	20.8	4.2	8.3	40歳代
31.6	31.6	21.1	5.3	5.3	50歳代
19.0	28.6	33.3	9.5	-	60歳代
23.5	41.2	11.8	-	-	70歳以上
22.2	44.4	11.1	-	-	65歳以上
					【男性】
50.0	20.0	20.0	10.0	-	20歳代
20.0	50.0	10.0	20.0	-	30歳代
14.3	42.9	14.3	7.1	14.3	40歳代
22.2	22.2	33.3	11.1	11.1	50歳代
18.2	18.2	54.5	9.1	-	60歳代
22.2	44.4	22.2	-	-	70歳以上
28.6	42.9	21.4	-	-	65歳以上
					【女性】
20.0	30.0	30.0	10.0	-	20歳代
9.1	54.5	9.1	18.2	9.1	30歳代
30.0	40.0	30.0	-	-	40歳代
40.0	40.0	10.0	-	-	50歳代
20.0	40.0	10.0	10.0	-	60歳代
25.0	37.5	-	-	-	70歳以上
15.4	46.2	-	-	-	65歳以上
					【加入クラブ】
15.5	32.8	29.3	12.1	5.2	ふくのSC
33.3	22.2	11.1	11.1	-	地域SC
16.7	50.0	16.7	16.7	-	民間フィットネスクラブ
32.7	42.9	12.2	2.0	2.0	非加入
					【運動実施1】
38.9	38.9	5.6	-	-	しない
27.5	45.0	12.5	7.5	5.0	週1日未満
17.5	31.7	28.6	11.1	3.2	週1日以上
					【運動実施2】
38.9	38.9	5.6	-	-	しない
25.4	36.5	20.6	7.9	4.8	30分・週2日未満
14.6	36.6	26.8	12.2	2.4	30分・週2日以上
					【65歳以上運動実施1】
-	50.0	-	-	-	しない
57.1	14.3	28.6	-	-	週1日未満
12.5	56.3	6.3	-	-	週1日以上
					【65歳以上運動実施2】
-	50.0	-	-	-	しない
33.3	40.0	13.3	-	-	30分・週2日未満
12.5	50.0	12.5	-	-	30分・週2日以上

4 週間の運動

	該当数	平均値	SD	しない	1-2回
【総数】	122	1.7	2.2	43.4	23.0
【性別】					
男性	63	1.7	2.0	39.7	25.4
女性	59	1.8	2.3	47.5	20.3
【年齢】					
20歳代	20	1.7	2.0	45.0	20.0
30歳代	21	2.2	2.4	33.3	23.8
40歳代	24	1.2	2.2	54.2	20.8
50歳代	19	2.3	2.2	36.8	15.8
60歳代	21	1.8	2.4	38.1	38.1
70歳以上	17	1.3	1.8	52.9	17.6
65歳以上	27	1.2	1.7	55.6	22.2
【男性】					
20歳代	10	1.2	1.4	50.0	20.0
30歳代	10	1.7	1.9	40.0	30.0
40歳代	14	0.8	1.2	57.1	14.3
50歳代	9	2.4	2.3	33.3	11.1
60歳代	11	2.5	2.8	18.2	45.5
70歳以上	9	1.7	2.0	33.3	33.3
65歳以上	14	1.6	1.9	35.7	35.7
【女性】					
20歳代	10	2.1	2.4	40.0	20.0
30歳代	11	2.7	2.8	27.3	18.2
40歳代	10	1.8	3.0	50.0	30.0
50歳代	10	2.2	2.3	40.0	20.0
60歳代	10	0.9	1.6	60.0	30.0
70歳以上	8	0.9	1.6	75.0	-
65歳以上	13	0.7	1.4	76.9	7.7
【加入クラブ】					
ふくのSC	58	2.4	2.3	27.6	24.1
地域SC	9	0.8	1.2	66.7	22.2
民間フィット社	6	2.7	3.4	16.7	50.0
非加入	49	1.0	1.7	61.2	18.4
【運動実施1】					
しない	18	100.0	...
週1日未満	41	1.5	2.2	48.8	19.5
週1日以上	63	2.2	2.2	28.6	28.6
【運動実施2】					
しない	18	100.0	...
30分・週2日未満	63	1.7	2.1	41.3	23.8
30分・週2日以上	41	2.3	2.4	29.3	26.8
【65歳以上運動実施1】					
しない	4	100.0	...
週1日未満	7	1.3	2.0	57.1	14.3
週1日以上	16	1.3	1.8	50.0	25.0
【65歳以上運動実施2】					
しない	4	100.0	...
30分・週2日未満	15	1.3	1.8	53.3	13.3
30分・週2日以上	8	1.3	2.1	50.0	37.5

・スポーツ実施回数

				(%)	
3-4回	5-6回	7回以上	無回答		
17.2	9.8	3.3	3.3		【総数】
					【性別】
20.6	7.9	1.6	4.8		男性
13.6	11.9	5.1	1.7		女性
					【年齢】
25.0	10.0	-	-		20歳代
19.0	9.5	9.5	4.8		30歳代
8.3	4.2	4.2	8.3		40歳代
26.3	15.8	-	5.3		50歳代
4.8	14.3	4.8	-		60歳代
23.5	5.9	-	-		70歳以上
14.8	7.4	-	-		65歳以上
					【男性】
30.0	-	-	-		20歳代
20.0	10.0	-	-		30歳代
14.3	-	-	14.3		40歳代
33.3	11.1	-	11.1		50歳代
9.1	18.2	9.1	-		60歳代
22.2	11.1	-	-		70歳以上
14.3	14.3	-	-		65歳以上
					【女性】
20.0	20.0	-	-		20歳代
18.2	9.1	18.2	9.1		30歳代
-	10.0	10.0	-		40歳代
20.0	20.0	-	-		50歳代
-	10.0	-	-		60歳代
25.0	-	-	-		70歳以上
15.4	-	-	-		65歳以上
					【加入クラブ】
24.1	13.8	5.2	5.2		ふくのSC
11.1	-	-	-		地域SC
16.7	-	16.7	-		民間フィット倶
10.2	8.2	-	2.0		非加入
					【運動実施1】
...		しない
12.2	12.2	2.4	4.9		週1日未満
23.8	11.1	4.8	3.2		週1日以上
					【運動実施2】
...		しない
17.5	11.1	1.6	4.8		30分・週2日未満
22.0	12.2	7.3	2.4		30分・週2日以上
					【65歳以上運動実施1】
...		しない
14.3	14.3	-	-		週1日未満
18.8	6.3	-	-		週1日以上
					【65歳以上運動実施2】
...		しない
26.7	6.7	-	-		30分・週2日未満
-	12.5	-	-		30分・週2日以上

5 1回あたり

	該当数	平均値	SD	しない	30分未満	30-45分 未満	45-60分 未満
【総数】	122	21.1	29.5	50.8	15.6	9.8	9.0
【性別】							
男性	63	20.6	29.1	49.2	19.0	7.9	9.5
女性	59	21.6	30.1	52.5	11.9	11.9	8.5
【年齢】							
20歳代	20	25.5	31.3	50.0	10.0	5.0	10.0
30歳代	21	30.8	35.7	42.9	14.3	14.3	4.8
40歳代	24	13.9	23.0	66.7	-	16.7	4.2
50歳代	19	17.8	26.7	42.1	31.6	10.5	5.3
60歳代	21	22.8	33.4	42.9	23.8	4.8	19.0
70歳以上	17	15.0	23.3	58.8	17.6	5.9	11.8
65歳以上	27	15.0	23.0	59.3	14.8	3.7	18.5
【男性】							
20歳代	10	25.6	33.4	60.0	-	-	10.0
30歳代	10	33.2	40.6	40.0	20.0	10.0	-
40歳代	14	10.1	20.7	71.4	-	14.3	-
50歳代	9	8.0	9.8	44.4	55.6	-	-
60歳代	11	28.7	34.4	27.3	27.3	9.1	27.3
70歳以上	9	18.9	21.0	44.4	22.2	11.1	22.2
65歳以上	14	19.4	22.3	42.9	21.4	7.1	28.6
【女性】							
20歳代	10	25.4	30.9	40.0	20.0	10.0	10.0
30歳代	11	28.6	32.5	45.5	9.1	18.2	9.1
40歳代	10	18.9	26.0	60.0	-	20.0	10.0
50歳代	10	27.5	34.8	40.0	10.0	20.0	10.0
60歳代	10	16.2	32.8	60.0	20.0	-	10.0
70歳以上	8	10.6	26.4	75.0	12.5	-	-
65歳以上	13	10.2	23.7	76.9	7.7	-	7.7
【加入クラブ】							
ふくのSC	58	29.9	32.4	39.7	12.1	13.8	12.1
地域SC	9	19.8	39.6	66.7	11.1	-	-
民間フィットネス	6	22.9	23.4	16.7	50.0	16.7	-
非加入	49	11.0	20.9	65.3	16.3	6.1	8.2
【運動実施1】							
しない	18
週1日未満	41	14.0	21.7	55.0	20.0	10.0	7.5
週1日以上	63	30.9	33.8	38.1	14.3	12.7	11.1
【運動実施2】							
しない	18
30分・週2日未満	63	16.4	23.1	49.2	22.2	14.3	6.3
30分・週2日以上	41	36.6	36.4	36.6	9.8	7.3	14.6
【65歳以上運動実施1】							
しない	4
週1日未満	7	15.7	21.6	57.1	14.3	14.3	14.3
週1日以上	16	15.6	25.0	56.3	18.8	-	18.8
【65歳以上運動実施2】							
しない	4
30分・週2日未満	15	16.3	25.1	60.0	13.3	6.7	13.3
30分・週2日以上	8	14.2	21.6	50.0	25.0	-	25.0

の運動時間

(%)

60-75分 未満	75分以上	無回答	実施した者			
			該当数	平均値	SD	
6.6	6.6	1.6	58	43.6	28.5	【総数】
7.9	4.8	1.6	31	41.2	29.0	【性別】
5.1	8.5	1.7	27	46.3	28.3	男性
						女性
						【年齢】
20.0	5.0	-	10	51.0	25.0	20歳代
9.5	14.3	-	12	53.9	31.0	30歳代
8.3	-	4.2	7	45.8	15.5	40歳代
-	5.3	5.3	10	32.0	29.1	50歳代
-	9.5	-	12	39.8	35.9	60歳代
-	5.9	-	7	36.3	23.2	70歳以上
-	3.7	-	11	36.8	22.3	65歳以上
						【男性】
30.0	-	-	4	64.0	8.1	20歳代
10.0	20.0	-	6	55.4	38.6	30歳代
7.1	-	7.1	3	43.8	18.5	40歳代
-	-	-	5	14.4	8.7	50歳代
-	9.1	-	8	39.5	34.8	60歳代
-	-	-	5	34.0	15.4	70歳以上
-	-	-	8	34.0	19.0	65歳以上
						【女性】
10.0	10.0	-	6	42.3	29.3	20歳代
9.1	9.1	-	6	52.4	24.9	30歳代
10.0	-	-	4	47.3	15.7	40歳代
-	10.0	10.0	5	49.6	32.5	50歳代
-	10.0	-	4	40.4	43.8	60歳代
-	12.5	-	2	42.3	46.7	70歳以上
-	7.7	-	24	46.6	28.4	65歳以上
						【加入クラブ】
10.3	8.6	3.4	33	50.7	26.8	ふくのSC
-	22.2	-	3	59.3	52.6	地域SC
16.7	-	-	5	27.5	22.9	民間フィット社
2.0	2.0	-	17	31.8	24.6	非加入
						【運動実施1】
...	しない
5.0	-	2.5	17	32.1	22.3	週1日未満
9.5	12.7	1.6	38	50.3	29.5	週1日以上
						【運動実施2】
...	しない
3.2	3.2	1.6	31	32.8	23.0	30分・週2日未満
14.6	14.6	2.4	25	58.5	28.6	30分・週2日以上
						【65歳以上運動実施1】
...	しない
-	-	-	3	36.6	15.7	週1日未満
-	6.3	-	7	35.6	27.0	週1日以上
						【65歳以上運動実施2】
...	しない
-	6.7	-	6	40.8	23.8	30分・週2日未満
-	-	-	4	28.4	23.5	30分・週2日以上

6 1回あたり

	該当数	平均値	SD	しない	30kcal未満
【総数】	122	39.5	58.3	54.1	9.0
【性別】					
男性	63	40.1	58.4	54.0	7.9
女性	59	38.8	58.7	54.2	10.2
【年齢】					
20歳代	20	41.9	56.4	50.0	10.0
30歳代	21	62.1	79.0	47.6	4.8
40歳代	24	24.6	42.4	66.7	-
50歳代	19	43.7	63.3	42.1	15.8
60歳代	21	42.8	57.4	57.1	4.8
70歳以上	17	20.4	37.6	58.8	23.5
65歳以上	27	26.0	45.9	63.0	14.8
【男性】					
20歳代	10	29.5	41.1	60.0	-
30歳代	10	49.3	71.8	50.0	10.0
40歳代	14	22.4	45.9	71.4	-
50歳代	9	44.5	75.7	44.4	22.2
60歳代	11	64.1	66.2	45.5	-
70歳以上	9	33.6	47.9	44.4	22.2
65歳以上	14	40.2	55.6	50.0	14.3
【女性】					
20歳代	10	54.4	68.5	40.0	20.0
30歳代	11	73.8	86.8	45.5	-
40歳代	10	27.4	39.7	60.0	-
50歳代	10	42.9	52.9	40.0	10.0
60歳代	10	19.4	35.8	70.0	10.0
70歳以上	8	5.5	11.0	75.0	25.0
65歳以上	13	10.7	26.8	76.9	15.4
【加入クラブ】					
ふくのSC	58	60.0	68.1	41.4	5.2
地域SC	9	15.7	42.0	77.8	11.1
民間フィットネス	6	42.3	47.1	33.3	16.7
非加入	49	20.1	40.1	67.3	12.2
【運動実施1】					
しない	18
週1日未満	41	26.5	48.1	60.0	10.0
週1日以上	63	56.0	64.6	41.3	9.5
【運動実施2】					
しない	18
30分・週2日未満	63	33.6	53.5	54.0	12.7
30分・週2日以上	41	63.5	66.5	39.0	4.9
【65歳以上運動実施1】					
しない	4
週1日未満	7	34.1	58.4	57.1	14.3
週1日以上	16	21.6	39.3	62.5	18.8
【65歳以上運動実施2】					
しない	4
30分・週2日未満	15	21.8	41.9	60.0	20.0
30分・週2日以上	8	32.2	52.5	62.5	12.5

の身体活動量

					(%)	
30-60kcal 未満	60-90kcal 未満	90- 120kcal 未満	120kcal以 上	無回答		
5.7	9.8	8.2	11.5	1.6		【総数】
4.8	14.3	4.8	12.7	1.6		【性別】
6.8	5.1	11.9	10.2	1.7		男性
						女性
						【年齢】
5.0	10.0	15.0	10.0	-		20歳代
4.8	14.3	4.8	23.8	-		30歳代
8.3	8.3	8.3	4.2	4.2		40歳代
10.5	5.3	10.5	10.5	5.3		50歳代
-	14.3	9.5	14.3	-		60歳代
5.9	5.9	-	5.9	-		70歳以上
3.7	3.7	7.4	7.4	-		65歳以上
						【男性】
10.0	20.0	10.0	-	-		20歳代
-	20.0	-	20.0	-		30歳代
-	14.3	-	7.1	7.1		40歳代
11.1	-	11.1	11.1	-		50歳代
-	18.2	9.1	27.3	-		60歳代
11.1	11.1	-	11.1	-		70歳以上
7.1	7.1	7.1	14.3	-		65歳以上
						【女性】
-	-	20.0	20.0	-		20歳代
9.1	9.1	9.1	27.3	-		30歳代
20.0	-	20.0	-	-		40歳代
10.0	10.0	10.0	10.0	10.0		50歳代
-	10.0	10.0	-	-		60歳代
-	-	-	-	-		70歳以上
-	-	7.7	-	-		65歳以上
						【加入クラブ】
5.2	13.8	13.8	17.2	3.4		ふくのSC
-	-	-	11.1	-		地域SC
16.7	16.7	16.7	-	-		民間フィットネスクラブ
6.1	6.1	2.0	6.1	-		非加入
						【運動実施1】
...		しない
10.0	10.0	2.5	5.0	2.5		週1日未満
4.8	12.7	11.1	19.0	1.6		週1日以上
						【運動実施2】
...		しない
7.9	9.5	6.3	7.9	1.6		30分・週2日未満
4.9	14.6	12.2	22.0	2.4		30分・週2日以上
						【65歳以上運動実施1】
...		しない
-	14.3	-	14.3	-		週1日未満
6.3	-	6.3	6.3	-		週1日以上
						【65歳以上運動実施2】
...		しない
6.7	6.7	-	6.7	-		30分・週2日未満
-	-	12.5	12.5	-		30分・週2日以上

7 曜日ごと

	該当数	平均値	SD	月曜日	火曜日
【総数】	122	33.5	13.1	21.1	35.6
【性別】					
男性	63	32.6	7.7	20.9	32.2
女性	59	34.4	27.7	21.3	39.2
【年齢】					
20歳代	20	39.0	20.9	22.8	42.6
30歳代	21	23.0	12.5	20.8	25.5
40歳代	24	23.7	12.8	21.3	27.2
50歳代	19	23.7	21.6	6.6	19.7
60歳代	21	66.1	26.8	43.3	75.6
70歳以上	17	24.4	21.7	7.9	20.2
65歳以上	27	39.2	20.5	20.6	34.4
【男性】					
20歳代	10	50.0	43.5	18.0	40.4
30歳代	10	23.6	20.4	9.0	27.0
40歳代	14	13.4	6.8	17.1	6.5
50歳代	9	4.0	8.2	0.0	0.0
60歳代	11	82.0	37.9	66.4	92.3
70歳以上	9	21.3	9.2	8.3	27.9
65歳以上	14	42.2	12.6	26.8	42.6
【女性】					
20歳代	10	28.0	11.8	27.5	44.8
30歳代	11	22.5	8.4	31.5	24.2
40歳代	10	38.1	38.0	27.0	56.2
50歳代	10	41.3	41.8	12.5	37.4
60歳代	10	48.5	35.9	18.0	57.2
70歳以上	8	27.9	46.5	7.5	11.6
65歳以上	13	36.0	38.7	13.8	25.6
【加入クラブ】					
ふくのSC	58	41.3	11.5	29.2	44.2
地域SC	9	80.6	84.1	18.3	42.0
民間フィットネスクラブ	6	69.9	59.9	91.7	85.0
非加入	49	11.1	5.9	3.3	18.3
【運動実施1】					
しない	18
週1日未満	41	16.4	4.8	12.9	14.4
週1日以上	63	53.4	22.5	32.5	56.1
【運動実施2】					
しない	18
30分・週2日未満	63	45.6	16.7	25.7	32.2
30分・週2日以上	41	46.2	32.3	23.4	44.0
【65歳以上運動実施1】					
しない	4
週1日未満	7	25.4	9.0	20.7	25.0
週1日以上	16	59.8	27.4	30.7	63.7
【65歳以上運動実施2】					
しない	4
30分・週2日未満	15	39.2	27.7	12.0	21.2
30分・週2日以上	8	58.9	21.8	46.9	76.4

の運動時間

(分)

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	総運動時間	
60.7	23.7	33.3	31.6	28.3	234.3	【総数】
28.3	27.3	42.6	40.0	36.8	228.2	【性別】
95.2	19.9	23.4	22.6	19.2	240.8	男性
						女性
26.5	16.5	31.5	59.5	73.8	273.1	【年齢】
45.2	18.1	10.8	31.2	9.3	161.0	20歳代
49.5	17.1	24.4	17.7	8.8	165.9	30歳代
70.5	16.3	8.7	23.4	20.5	165.7	40歳代
102.9	56.5	99.8	43.1	41.4	462.5	50歳代
72.6	16.5	21.5	13.8	18.2	170.7	60歳代
82.9	33.1	44.1	29.3	30.0	274.4	70歳以上
						65歳以上
12.0	23.0	34.5	97.0	125.0	349.9	【男性】
55.5	19.5	4.0	45.5	4.5	165.0	20歳代
2.1	16.1	22.1	16.4	13.6	94.0	30歳代
0.0	0.0	0.0	21.7	6.7	28.3	40歳代
82.3	71.9	160.5	53.2	47.7	574.2	50歳代
19.4	31.1	25.0	9.4	27.8	149.0	60歳代
46.8	48.9	60.0	24.3	45.7	295.1	70歳以上
						65歳以上
41.0	10.0	28.5	22.0	22.5	196.3	【女性】
35.9	16.8	17.0	18.2	13.6	157.3	20歳代
115.9	18.5	27.5	19.5	2.0	266.6	30歳代
133.9	31.0	16.5	25.0	33.0	289.3	40歳代
125.5	39.5	33.0	32.0	34.5	339.7	50歳代
132.4	0.0	17.5	18.8	7.5	195.2	60歳代
121.8	16.2	26.9	34.6	13.1	252.1	70歳以上
						65歳以上
63.1	32.3	34.1	46.7	39.7	289.3	【加入クラブ】
267.0	45.0	63.3	53.3	75.0	564.0	ふくのSC
65.0	13.3	185.8	24.2	24.2	489.2	地域SC
19.4	10.9	8.2	10.6	6.7	77.5	民間フィットネスクラブ
						非加入
...	【運動実施1】
23.9	11.3	16.5	13.6	22.1	114.6	しない
100.3	38.2	53.4	52.4	40.7	373.6	週1日未満
						週1日以上
...	【運動実施2】
51.4	42.9	75.0	36.4	55.7	319.4	しない
117.4	37.2	41.6	33.4	26.3	323.3	30分・週2日未満
						30分・週2日以上
...	【65歳以上運動実施1】
41.4	15.2	33.5	20.7	21.3	177.9	しない
116.7	47.0	47.3	62.0	51.3	418.6	週1日未満
						週1日以上
...	【65歳以上運動実施2】
96.6	32.0	48.3	34.0	30.0	274.1	しない
98.8	51.9	58.1	35.0	45.0	412.1	30分・週2日未満
						30分・週2日以上

8 この1年間の運動・スポーツ実施
この1年間に、運動・スポーツを行いましたか

(%)

	該当数	した	しなかった	無回答
【総数】	122	85.2	14.8	-
【性別】				
男性	63	92.1	7.9	-
女性	59	78.0	22.0	-
【年齢】				
20歳代	20	85.0	15.0	-
30歳代	21	90.5	9.5	-
40歳代	24	83.3	16.7	-
50歳代	19	78.9	21.1	-
60歳代	21	85.7	14.3	-
70歳以上	17	88.2	11.8	-
65歳以上	27	85.2	14.8	-
【男性】				
20歳代	10	90.0	10.0	-
30歳代	10	90.0	10.0	-
40歳代	14	92.9	7.1	-
50歳代	9	88.9	11.1	-
60歳代	11	90.9	9.1	-
70歳以上	9	100.0	-	-
65歳以上	14	92.9	7.1	-
【女性】				
20歳代	10	80.0	20.0	-
30歳代	11	90.9	9.1	-
40歳代	10	70.0	30.0	-
50歳代	10	70.0	30.0	-
60歳代	10	80.0	20.0	-
70歳以上	8	75.0	25.0	-
65歳以上	13	76.9	23.1	-
【加入クラブ】				
ふくのSC	58	98.3	1.7	-
地域SC	9	88.9	11.1	-
民間フィットネスクラブ	6	100.0	-	-
非加入	49	67.3	32.7	-
【運動実施1】				
しない	18	...	100.0	-
週1日未満	41	100.0	...	-
週1日以上	63	100.0	...	-
【運動実施2】				
しない	18	...	100.0	-
30分・週2日未満	63	100.0	...	-
30分・週2日以上	41	100.0	...	-
【65歳以上運動実施1】				
しない	4	...	100.0	-
週1日未満	7	100.0	...	-
週1日以上	16	100.0	...	-
【65歳以上運動実施2】				
しない	4	-	100.0	100.0
30分・週2日未満	15	100.0	-	100.0
30分・週2日以上	8	100.0	-	100.0

9 運動・スポーツ

	該当数	平均値	実施した			
			年に 1-4日	年に 5-9日	月に1日	月に 2-3日
【総数】	122	67.2	4.1	8.2	7.4	13.1
【性別】						
男性	63	65.5	4.8	11.1	9.5	15.9
女性	59	69.2	3.4	5.1	5.1	10.2
【年齢】						
20歳代	20	78.1	10.0	10.0	-	5.0
30歳代	21	64.5	4.8	14.3	19.0	9.5
40歳代	24	64.3	-	8.3	16.7	12.5
50歳代	19	54.6	10.5	5.3	-	15.8
60歳代	21	82.7	-	9.5	-	14.3
70歳以上	17	57.2	-	-	5.9	23.5
65歳以上	27	64.0	-	3.7	3.7	18.5
【男性】						
20歳代	10	89.9	20.0	-	-	10.0
30歳代	10	45.3	-	30.0	20.0	-
40歳代	14	52.9	-	14.3	21.4	21.4
50歳代	9	37.1	11.1	11.1	-	22.2
60歳代	11	89.0	-	9.1	-	18.2
70歳以上	9	80.0	-	-	11.1	22.2
65歳以上	14	71.2	-	7.1	7.1	21.4
【女性】						
20歳代	10	61.4	-	20.0	-	-
30歳代	11	82.0	9.1	-	18.2	18.2
40歳代	10	80.4	-	-	10.0	-
50歳代	10	70.5	10.0	-	-	10.0
60歳代	10	75.7	-	10.0	-	10.0
70歳以上	8	31.5	-	-	-	25.0
65歳以上	13	56.3	-	-	-	15.4
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	93.7	-	1.7	5.2	12.1
地域SC	9	56.1	-	11.1	-	33.3
民間フィットネス	6	60.0	-	-	16.7	33.3
非加入	49	37.9	10.2	16.3	10.2	8.2
【運動実施1】						
しない	18	0.0
週1日未満	41	17.1	12.2	24.4	22.0	41.5
週1日以上	63	118.9
【運動実施2】						
しない	18	0.0
30分・週2日未満	63	38.5	7.9	15.9	14.3	25.4
30分・週2日以上	41	141.1
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	0.0
週1日未満	7	24.1	-	14.3	14.3	71.4
週1日以上	16	97.5
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	0.0
30分・週2日未満	15	36.9	-	6.7	6.7	33.3
30分・週2日以上	8	147.0

活動の実施頻度

(%)

実施した			実施しな かった	無回答	
週に1日	週に 2-3日	週に 4日以上			
14.7	24.6	13.1	14.8	-	【総数】
15.9	22.2	12.7	7.9	-	【性別】
13.6	27.1	13.6	22.0	-	男性
					女性
15.0	25.0	20.0	15.0	-	【年齢】
4.8	23.8	14.3	9.5	-	20歳代
8.3	25.0	12.5	16.7	-	30歳代
15.8	26.3	5.3	21.1	-	40歳代
9.5	38.1	14.3	14.3	-	50歳代
41.2	5.9	11.8	11.8	-	60歳代
29.6	18.5	11.1	14.8	-	70歳以上
					65歳以上
10.0	20.0	30.0	10.0	-	【男性】
10.0	30.0	-	10.0	-	20歳代
7.1	21.4	7.1	7.1	-	30歳代
33.3	11.1	-	11.1	-	40歳代
9.1	36.4	18.2	9.1	-	50歳代
33.3	11.1	22.2	-	-	60歳代
21.4	21.4	14.3	7.1	-	70歳以上
					65歳以上
10.0	30.0	10.0	20.0	-	【女性】
-	18.2	27.3	9.1	-	20歳代
10.0	30.0	20.0	30.0	-	30歳代
-	40.0	10.0	30.0	-	40歳代
10.0	40.0	10.0	20.0	-	50歳代
50.0	-	-	25.0	-	60歳代
38.5	15.4	7.7	23.1	-	70歳以上
					65歳以上
19.0	44.8	13.8	1.7	-	【加入クラブ】
22.2	11.1	11.1	11.1	-	ふくのSC
16.7	33.3	-	-	-	地域SC
6.1	2.0	14.3	32.7	-	民間フィット社
					非加入
...	100.0	-	【運動実施1】
...	-	しない
27.0	47.6	25.4	...	-	週1日未満
					週1日以上
...	100.0	-	【運動実施2】
28.6	1.6	6.3	...	-	しない
...	70.7	29.3	...	-	30分・週2日未満
					30分・週2日以上
...	100.0	-	【65歳以上運動実施1】
...	-	しない
50.0	31.3	18.8	...	-	週1日未満
					週1日以上
...	100.0	-	【65歳以上運動実施2】
53.3	-	-	...	-	しない
...	62.5	37.5	...	-	30分・週2日未満
					30分・週2日以上

10 1回の運動・スポ

	該当数	平均値	しな かった	30 分未満	30-60 分未満
【総数】	122	62.2	14.8	7.4	25.4
【性別】					
男性	63	71.0	7.9	6.3	20.6
女性	59	52.9	22.0	8.5	30.5
【年齢】					
20歳代	20	72.0	15.0	-	10.0
30歳代	21	55.0	9.5	9.5	33.3
40歳代	24	67.5	16.7	4.2	25.0
50歳代	19	57.6	21.1	5.3	31.6
60歳代	21	60.0	14.3	14.3	23.8
70歳以上	17	60.0	11.8	11.8	29.4
65歳以上	27	61.7	14.8	11.1	22.2
【男性】					
20歳代	10	78.0	10.0	-	10.0
30歳代	10	67.5	10.0	-	10.0
40歳代	14	77.1	7.1	7.1	21.4
50歳代	9	70.0	11.1	-	33.3
60歳代	11	62.7	9.1	18.2	18.2
70歳以上	9	68.3	-	11.1	33.3
65歳以上	14	71.8	7.1	7.1	21.4
【女性】					
20歳代	10	66.0	20.0	-	10.0
30歳代	11	43.6	9.1	18.2	54.5
40歳代	10	54.0	30.0	-	30.0
50歳代	10	46.5	30.0	10.0	30.0
60歳代	10	57.0	20.0	10.0	30.0
70歳以上	8	50.6	25.0	12.5	25.0
65歳以上	13	50.8	23.1	15.4	23.1
【加入クラブ】					
ふくのSC	58	76.3	1.7	1.7	27.6
地域SC	9	78.3	11.1	-	11.1
民間7以外社	6	60.0	-	-	66.7
非加入	49	42.9	32.7	16.3	20.4
【運動実施1】					
しない	18	0.0	100.0
週1日未満	41	74.3	...	4.9	36.6
週1日以上	63	72.1	...	11.1	25.4
【運動実施2】					
しない	18	0.0	100.0
30分・週2日未満	63	68.8	...	14.3	30.2
30分・週2日以上	41	79.4	...	-	29.3
【65歳以上運動実施1】					
しない	4	0.0	100.0
週1日未満	7	92.1	...	14.3	-
週1日以上	16	63.8	...	12.5	37.5
【65歳以上運動実施2】					
しない	4	0.0	100.0
30分・週2日未満	15	69.0	...	20.0	26.7
30分・週2日以上	8	78.8	...	-	25.0

一ツ活動の実施時間

(%)

60-90 分未満	90-120 分未満	120 分以上	無回答	
25.4	19.7	7.4	-	【総数】
33.3	22.2	9.5	-	【性別】
16.9	16.9	5.1	-	男性
				女性
				【年齢】
40.0	30.0	5.0	-	20歳代
42.9	4.8	-	-	30歳代
12.5	29.2	12.5	-	40歳代
15.8	10.5	15.8	-	50歳代
19.0	23.8	4.8	-	60歳代
23.5	17.6	5.9	-	70歳以上
22.2	25.9	3.7	-	65歳以上
				【男性】
40.0	30.0	10.0	-	20歳代
70.0	10.0	-	-	30歳代
14.3	35.7	14.3	-	40歳代
22.2	11.1	22.2	-	50歳代
27.3	27.3	-	-	60歳代
33.3	11.1	11.1	-	70歳以上
28.6	28.6	7.1	-	65歳以上
				【女性】
40.0	30.0	-	-	20歳代
18.2	-	-	-	30歳代
10.0	20.0	10.0	-	40歳代
10.0	10.0	10.0	-	50歳代
10.0	20.0	10.0	-	60歳代
12.5	25.0	-	-	70歳以上
15.4	23.1	-	-	65歳以上
				【加入クラブ】
34.5	25.9	8.6	-	ふくのSC
33.3	33.3	11.1	-	地域SC
16.7	16.7	-	-	民間フィットネ
14.3	10.2	6.1	-	非加入
				【運動実施1】
...	-	しない
24.4	19.5	14.6	-	週1日未満
33.3	25.4	4.8	-	週1日以上
				【運動実施2】
...	-	しない
30.2	14.3	11.1	-	30分・週2日未満
29.3	36.6	4.9	-	30分・週2日以上
				【65歳以上運動実施1】
...	-	しない
14.3	57.1	14.3	-	週1日未満
31.3	18.8	-	-	週1日以上
				【65歳以上運動実施2】
...	-	しない
20.0	26.7	6.7	-	30分・週2日未満
37.5	37.5	-	-	30分・週2日以上

11 運動・スポーツ活動の自覚的強度

(%)

	該当数	かなり 楽	楽	やや きつい	きつい	かなり きつい	無回答
【総数】	104	5.8	39.4	51.0	2.9	1.0	-
【性別】							
男性	58	3.4	43.1	48.3	3.4	1.7	-
女性	46	8.7	34.8	54.3	2.2	-	-
【年齢】							
20歳代	17	5.9	17.6	76.5	-	-	-
30歳代	19	-	31.6	68.4	-	-	-
40歳代	20	5.0	55.0	35.0	5.0	-	-
50歳代	15	13.3	20.0	53.3	6.7	6.7	-
60歳代	18	5.6	55.6	33.3	5.6	-	-
70歳以上	15	6.7	53.3	40.0	-	-	-
65歳以上	23	8.7	56.5	34.8	-	-	-
【男性】							
20歳代	9	11.1	22.2	66.7	-	-	-
30歳代	9	-	22.2	77.8	-	-	-
40歳代	13	-	61.5	30.8	7.7	-	-
50歳代	8	-	12.5	62.5	12.5	12.5	-
60歳代	10	-	60.0	40.0	-	-	-
70歳以上	9	11.1	66.7	22.2	-	-	-
65歳以上	13	7.7	69.2	23.1	-	-	-
【女性】							
20歳代	8	-	12.5	87.5	-	-	-
30歳代	10	-	40.0	60.0	-	-	-
40歳代	7	14.3	42.9	42.9	-	-	-
50歳代	7	28.6	28.6	42.9	-	-	-
60歳代	8	12.5	50.0	25.0	12.5	-	-
70歳以上	6	-	33.3	66.7	-	-	-
65歳以上	10	10.0	40.0	50.0	-	-	-
【加入クラブ】							
ふくのSC	57	1.8	35.1	59.6	3.5	-	-
地域SC	8	12.5	37.5	50.0	-	-	-
民間フィット社	6	-	33.3	50.0	-	16.7	-
非加入	33	12.1	48.5	36.4	3.0	-	-
【運動実施1】							
しない
週1日未満	41	4.9	51.2	41.5	2.4	-	-
週1日以上	63	6.3	31.7	57.1	3.2	1.6	-
【運動実施2】							
しない
30分・週2日未満	63	4.8	49.2	42.9	3.2	-	-
30分・週2日以上	41	7.3	24.4	63.4	2.4	2.4	-
【65歳以上運動実施1】							
しない
週1日未満	7	-	71.4	28.6	-	-	-
週1日以上	16	12.5	50.0	37.5	-	-	-
【65歳以上運動実施2】							
しない
30分・週2日未満	15	6.7	66.7	26.7	-	-	-
30分・週2日以上	8	12.5	37.5	50.0	-	-	-

12 運動・スポーツ活動の楽しさ

	該当数	かなり 楽しい	楽しい	やや 楽しい	あまり 楽しくない	全く 楽しくない	無回答
【総数】	104	18.3	57.7	21.2	2.9	-	-
【性別】							
男性	58	12.1	63.8	20.7	3.4	-	-
女性	46	26.1	50.0	21.7	2.2	-	-
【年齢】							
20歳代	17	17.6	58.8	17.6	5.9	-	-
30歳代	19	15.8	57.9	26.3	-	-	-
40歳代	20	30.0	55.0	15.0	-	-	-
50歳代	15	20.0	53.3	20.0	6.7	-	-
60歳代	18	16.7	55.6	22.2	5.6	-	-
70歳以上	15	6.7	66.7	26.7	-	-	-
65歳以上	23	8.7	65.2	26.1	-	-	-
【男性】							
20歳代	9	22.2	66.7	11.1	-	-	-
30歳代	9	-	77.8	22.2	-	-	-
40歳代	13	30.8	53.8	15.4	-	-	-
50歳代	8	12.5	62.5	12.5	12.5	-	-
60歳代	10	-	70.0	20.0	10.0	-	-
70歳以上	9	-	55.6	44.4	-	-	-
65歳以上	13	-	61.5	38.5	-	-	-
【女性】							
20歳代	8	12.5	50.0	25.0	12.5	-	-
30歳代	10	30.0	40.0	30.0	-	-	-
40歳代	7	28.6	57.1	14.3	-	-	-
50歳代	7	28.6	42.9	28.6	-	-	-
60歳代	8	37.5	37.5	25.0	-	-	-
70歳以上	6	16.7	83.3	-	-	-	-
65歳以上	10	20.0	70.0	10.0	-	-	-
【加入クラブ】							
ふくのSC	57	21.1	59.6	17.5	1.8	-	-
地域SC	8	-	75.0	25.0	-	-	-
民間フィットネ	6	33.3	16.7	50.0	-	-	-
非加入	33	15.2	57.6	21.2	6.1	-	-
【運動実施1】							
しない
週1日未満	41	17.1	61.0	19.5	2.4	-	-
週1日以上	63	19.0	55.6	22.2	3.2	-	-
【運動実施2】							
しない
30分・週2日未満	63	17.5	57.1	22.2	3.2	-	-
30分・週2日以上	41	19.5	58.5	19.5	2.4	-	-
【65歳以上運動実施1】							
しない
週1日未満	7	-	71.4	28.6	-	-	-
週1日以上	16	12.5	62.5	25.0	-	-	-
【65歳以上運動実施2】							
しない
30分・週2日未満	15	6.7	66.7	26.7	-	-	-
30分・週2日以上	8	12.5	62.5	25.0	-	-	-

13 朝食摂取

(%)

	該当数	毎日	週に 5-6回	週に 3-4回	週に 1-2回	ほとんど とらない	無回答
【総数】	122	88.5	4.1	1.6	1.6	4.1	-
【性別】							
男性	63	88.9	3.2	-	1.6	6.3	-
女性	59	88.1	5.1	3.4	1.7	1.7	-
【年齢】							
20歳代	20	75.0	5.0	5.0	5.0	10.0	-
30歳代	21	81.0	9.5	-	-	9.5	-
40歳代	24	95.8	4.2	-	-	-	-
50歳代	19	78.9	5.3	5.3	5.3	5.3	-
60歳代	21	100.0	-	-	-	-	-
70歳以上	17	100.0	-	-	-	-	-
65歳以上	27	100.0	-	-	-	-	-
【男性】							
20歳代	10	70.0	-	-	10.0	20.0	-
30歳代	10	80.0	-	-	-	20.0	-
40歳代	14	92.9	7.1	-	-	-	-
50歳代	9	88.9	11.1	-	-	-	-
60歳代	11	100.0	-	-	-	-	-
70歳以上	9	100.0	-	-	-	-	-
65歳以上	14	100.0	-	-	-	-	-
【女性】							
20歳代	10	80.0	10.0	10.0	-	-	-
30歳代	11	81.8	18.2	-	-	-	-
40歳代	10	100.0	-	-	-	-	-
50歳代	10	70.0	-	10.0	10.0	10.0	-
60歳代	10	100.0	-	-	-	-	-
70歳以上	8	100.0	-	-	-	-	-
65歳以上	13	100.0	-	-	-	-	-
【加入クラブ】							
ふくのSC	58	89.7	5.2	1.7	3.4	-	-
地域SC	9	100.0	-	-	-	-	-
民間フィットネ	6	66.7	33.3	-	-	-	-
非加入	49	87.8	-	2.0	-	10.2	-
【運動実施1】							
しない	18	83.3	-	-	-	16.7	-
週1日未満	41	82.9	7.3	4.9	-	4.9	-
週1日以上	63	93.7	3.2	-	3.2	-	-
【運動実施2】							
しない	18	83.3	-	-	-	16.7	-
30分・週2日未満	63	88.9	4.8	3.2	-	3.2	-
30分・週2日以上	41	90.2	4.9	-	4.9	-	-
【65歳以上運動実施1】							
しない	4	100.0	-	-	-	-	-
週1日未満	7	100.0	-	-	-	-	-
週1日以上	16	100.0	-	-	-	-	-
【65歳以上運動実施2】							
しない	4	100.0	-	-	-	-	-
30分・週2日未満	15	100.0	-	-	-	-	-
30分・週2日以上	8	100.0	-	-	-	-	-

14 間食

	該当数	毎日	週に 5-6回	週に 3-4回	週に 1-2回	ほとんど とらない	(%) 無回答
【総数】	122	33.6	5.7	15.6	14.8	27.9	2.5
【性別】							
男性	63	14.3	6.3	11.1	20.6	42.9	4.8
女性	59	54.2	5.1	20.3	8.5	11.9	-
【年齢】							
20歳代	20	25.0	10.0	20.0	20.0	25.0	-
30歳代	21	38.1	9.5	4.8	38.1	9.5	-
40歳代	24	37.6	4.2	16.7	12.5	29.2	-
50歳代	19	21.1	-	15.8	10.5	52.6	-
60歳代	21	42.9	4.8	14.3	4.8	23.8	9.5
70歳以上	17	35.3	5.9	23.5	-	29.4	5.9
65歳以上	27	44.4	3.7	18.5	-	29.6	3.7
【男性】							
20歳代	10	10.0	10.0	20.0	30.0	30.0	-
30歳代	10	10.0	20.0	-	50.0	20.0	-
40歳代	14	14.3	7.1	7.1	21.4	50.0	-
50歳代	9	-	-	11.1	22.2	66.7	-
60歳代	11	18.2	-	18.2	-	45.5	18.2
70歳以上	9	33.3	-	11.1	-	44.4	11.1
65歳以上	14	28.6	-	14.3	-	50.0	7.1
【女性】							
20歳代	10	40.0	10.0	20.0	10.0	20.0	-
30歳代	11	63.6	-	9.1	27.3	-	-
40歳代	10	70.0	-	30.0	-	-	-
50歳代	10	40.0	-	20.0	-	40.0	-
60歳代	10	70.0	10.0	10.0	10.0	-	-
70歳以上	8	37.5	12.5	37.5	-	12.5	-
65歳以上	13	61.5	7.7	23.1	-	7.7	-
【加入クラブ】							
ふくのSC	58	32.8	10.3	13.8	17.2	22.4	3.4
地域SC	9	11.1	-	33.3	11.1	44.4	-
民間フィットネスクラブ	6	16.7	16.7	16.7	16.7	16.7	16.7
非加入	49	40.8	-	14.3	12.2	32.7	-
【運動実施1】							
しない	18	33.3	-	22.2	5.6	38.9	-
週1日未満	41	31.7	2.4	9.8	22.0	31.7	2.4
週1日以上	63	34.9	9.5	17.5	12.7	22.2	3.2
【運動実施2】							
しない	18	33.3	-	22.2	5.6	38.9	-
30分・週2日未満	63	31.7	1.6	14.3	20.6	27.0	4.8
30分・週2日以上	41	36.6	14.6	14.6	9.8	24.4	-
【65歳以上運動実施1】							
しない	4	50.0	-	25.0	-	25.0	-
週1日未満	7	14.3	14.3	14.3	-	57.1	-
週1日以上	16	56.3	-	18.8	-	18.8	6.3
【65歳以上運動実施2】							
しない	4	50.0	-	25.0	-	25.0	-
30分・週2日未満	15	40.0	6.7	20.0	-	26.7	6.7
30分・週2日以上	8	50.0	-	12.5	-	37.5	-

15 飲酒

(%)

	該当数	毎日	週に 5-6回	週に 3-4回	週に 1-2回	月に 1-3回	飲まない	無回答
【総数】	122	27.9	4.9	7.4	12.3	18.0	27.9	1.6
【性別】								
男性	63	42.9	9.5	12.7	9.5	17.5	7.9	-
女性	59	11.9	-	1.7	15.3	18.6	49.2	3.4
【年齢】								
20歳代	20	15.0	10.0	10.0	20.0	30.0	15.0	-
30歳代	21	19.0	4.8	9.5	-	19.0	47.6	-
40歳代	24	25.0	8.3	8.3	12.5	29.2	16.7	-
50歳代	19	63.2	5.3	-	5.3	5.3	21.1	-
60歳代	21	9.5	-	9.5	28.6	9.5	38.1	4.8
70歳以上	17	41.2	-	5.9	5.9	11.8	29.4	5.9
65歳以上	27	29.6	-	7.4	11.1	7.4	37.0	7.4
【男性】								
20歳代	10	20.0	20.0	10.0	-	40.0	10.0	-
30歳代	10	30.0	10.0	20.0	-	10.0	30.0	-
40歳代	14	42.9	14.3	14.3	-	28.6	-	-
50歳代	9	88.9	11.1	-	-	-	-	-
60歳代	11	18.2	-	18.2	45.5	9.1	9.1	-
70歳以上	9	66.7	-	11.1	11.1	11.1	-	-
65歳以上	14	50.0	-	14.3	21.4	7.1	7.1	-
【女性】								
20歳代	10	10.0	-	10.0	40.0	20.0	20.0	-
30歳代	11	9.1	-	-	-	27.3	63.6	-
40歳代	10	-	-	-	30.0	30.0	40.0	-
50歳代	10	40.0	-	-	10.0	10.0	40.0	-
60歳代	10	-	-	-	10.0	10.0	70.0	10.0
70歳以上	8	12.5	-	-	-	12.5	62.5	12.5
65歳以上	13	7.7	-	-	-	7.7	69.2	15.4
【加入クラブ】								
ふくのSC	58	22.4	8.6	8.6	10.3	27.6	20.7	1.7
地域SC	9	44.4	-	-	11.1	-	44.4	-
民間フィット社	6	16.7	-	16.7	16.7	16.7	33.3	-
非加入	49	32.7	2.0	6.1	14.3	10.2	32.7	2.0
【運動実施1】								
しない	18	33.3	-	-	27.8	5.6	33.3	-
週1日未満	41	31.7	7.3	9.8	12.2	19.5	19.5	-
週1日以上	63	23.8	4.8	7.9	7.9	20.6	31.7	3.2
【運動実施2】								
しない	18	33.3	-	-	27.8	5.6	33.3	-
30分・週2日未満	63	31.7	6.3	7.9	11.1	17.5	23.8	1.6
30分・週2日以上	41	19.5	4.9	9.8	7.3	24.4	31.7	2.4
【65歳以上運動実施1】								
しない	4	-	-	-	25.0	-	75.0	-
週1日未満	7	57.1	-	14.3	14.3	14.3	-	-
週1日以上	16	25.0	-	6.3	6.3	6.3	43.8	12.5
【65歳以上運動実施2】								
しない	4	-	-	-	25.0	-	75.0	-
30分・週2日未満	15	40.0	-	6.7	6.7	13.3	26.7	6.7
30分・週2日以上	8	25.0	-	12.5	12.5	-	37.5	12.5

16 1回の飲酒量：日本酒換算

(%)

	該当数	平均値	お酒を 飲まない	お酒を飲む				無回答
				1合未満	1合	2合	3合以上	
【総数】	122	1.4	27.9	13.1	35.2	12.3	7.4	4.1
【性別】								
男性	63	1.6	7.9	6.3	47.6	22.2	14.3	1.6
女性	59	0.8	49.2	20.3	22.0	1.7	-	6.8
【年齢】								
20歳代	20	1.6	15.0	35.0	20.0	5.0	20.0	5.0
30歳代	21	1.1	47.6	4.8	38.1	4.8	-	4.8
40歳代	24	1.4	16.7	12.5	41.7	20.8	8.3	-
50歳代	19	1.7	21.1	10.5	26.3	21.1	15.8	5.3
60歳代	21	1.2	38.1	4.8	42.9	9.5	-	4.8
70歳以上	17	1.1	29.4	11.8	41.2	11.8	-	5.9
65歳以上	27	1.2	37.0	7.4	37.0	11.1	-	7.4
【男性】								
20歳代	10	2.4	10.0	10.0	30.0	-	40.0	10.0
30歳代	10	1.2	30.0	-	60.0	10.0	-	-
40歳代	14	1.6	-	7.1	42.9	35.7	14.3	-
50歳代	9	2.2	-	-	22.2	44.4	33.3	-
60歳代	11	1.3	9.1	9.1	63.6	18.2	-	-
70歳以上	9	1.2	-	11.1	66.7	22.2	-	-
65歳以上	14	1.3	7.1	7.1	64.3	21.4	-	-
【女性】								
20歳代	10	0.7	20.0	60.0	10.0	10.0	-	-
30歳代	11	0.7	63.6	9.1	18.2	-	-	9.1
40歳代	10	0.8	40.0	20.0	40.0	-	-	-
50歳代	10	0.9	40.0	20.0	30.0	-	-	10.0
60歳代	10	1.0	70.0	-	20.0	-	-	10.0
70歳以上	8	0.8	62.5	12.5	12.5	-	-	12.5
65歳以上	13	1.2	69.2	7.7	7.7	-	-	15.4
【加入クラブ】								
ふくのSC	58	1.4	20.7	17.2	34.5	15.5	6.9	5.2
地域SC	9	1.5	44.4	11.1	22.2	11.1	11.1	-
民間フィットネ	6	1.2	33.3	33.3	16.7	-	16.7	-
非加入	49	1.4	32.7	6.1	40.8	10.2	6.1	4.1
【運動実施1】								
しない	18	1.7	33.3	11.1	33.3	-	16.7	5.6
週1日未満	41	1.4	20.0	12.5	37.5	22.5	7.5	-
週1日以上	63	1.3	31.7	14.3	33.3	9.5	4.8	6.3
【運動実施2】								
しない	18	1.7	33.3	11.1	33.3	-	16.7	5.6
30分・週2日未満	63	1.4	23.8	12.7	34.9	22.2	4.8	1.6
30分・週2日以上	41	1.3	31.7	14.6	36.6	2.4	7.3	7.3
【65歳以上運動実施1】								
しない	4	1.5	75.0	-	25.0	-	-	-
週1日未満	7	1.1	-	14.3	71.4	14.3	-	-
週1日以上	16	1.3	43.8	6.3	25.0	12.5	-	12.5
【65歳以上運動実施2】								
しない	4	1.5	75.0	-	25.0	-	-	-
30分・週2日未満	8	1.2	26.7	13.3	40.0	13.3	-	6.7
30分・週2日以上	15	1.4	37.5	-	37.5	12.5	-	12.5

17 喫煙

		(%)				
		該当数	吸う	以前は 吸っていた	吸わない	無回答
【総数】		122	26.2	9.8	63.1	0.8
【性別】						
	男性	63	38.1	19.0	42.9	-
	女性	59	13.6	-	84.7	1.7
【年齢】						
	20歳代	20	40.0	-	60.0	-
	30歳代	21	28.6	-	71.4	-
	40歳代	24	33.3	4.2	62.5	-
	50歳代	19	15.8	21.1	57.9	5.3
	60歳代	21	19.0	23.8	57.1	-
	70歳以上	17	17.6	11.8	70.6	-
	65歳以上	27	14.8	22.2	63.0	-
【男性】						
	20歳代	10	50.0	-	50.0	-
	30歳代	10	40.0	-	60.0	-
	40歳代	14	57.1	7.1	35.7	-
	50歳代	9	22.2	44.4	33.3	-
	60歳代	11	36.4	45.5	18.2	-
	70歳以上	9	11.1	22.2	66.7	-
	65歳以上	14	14.3	42.9	42.9	-
【女性】						
	20歳代	10	30.0	-	70.0	-
	30歳代	11	18.2	-	81.8	-
	40歳代	10	-	-	100.0	-
	50歳代	10	10.0	-	80.0	10.0
	60歳代	10	-	-	100.0	-
	70歳以上	8	25.0	-	75.0	-
	65歳以上	13	15.4	-	84.6	-
【加入クラブ】						
	ふくのSC	58	22.4	10.3	67.2	-
	地域SC	9	11.1	22.2	66.7	-
	民間フィットネ	6	16.7	-	83.3	-
	非加入	49	34.7	8.2	55.1	2.0
【運動実施1】						
	しない	18	27.8	-	66.7	5.6
	週1日未満	41	39.0	14.6	46.3	-
	週1日以上	63	17.5	9.5	73.0	-
【運動実施2】						
	しない	18	27.8	-	66.7	5.6
	30分・週2日未満	63	33.3	15.9	50.8	-
	30分・週2日以上	41	14.6	4.9	80.5	-
【65歳以上運動実施1】						
	しない	4	25.0	-	75.0	-
	週1日未満	7	14.3	42.9	42.9	-
	週1日以上	16	12.5	18.8	68.8	-
【65歳以上運動実施2】						
	しない	4	25.0	-	75.0	-
	30分・週2日未満	15	20.0	26.7	53.3	-
	30分・週2日以上	8	-	25.0	75.0	-

18 1日の喫煙本数

(%)

	該当数	平均値	吸って いない	吸っている方					無回答
				10本未満	10本以上 20本未満	20本以上 30本未満	30本以上 40本未満	40本以上	
【総数】	122	20.8	73.0	2.5	6.6	9.8	4.1	3.3	0.8
【性別】									
男性	63	24.2	61.9	1.6	4.8	17.5	7.9	6.3	-
女性	59	10.8	84.7	3.4	8.5	1.7	-	-	1.7
【年齢】									
20歳代	20	19.6	60.0	-	20.0	10.0	5.0	5.0	-
30歳代	21	22.2	71.4	4.8	4.8	9.5	4.8	4.8	-
40歳代	24	26.3	66.7	-	4.2	12.5	12.5	4.2	-
50歳代	19	16.7	78.9	-	5.3	10.5	-	-	5.3
60歳代	21	20.8	81.0	4.8	-	9.5	-	4.8	-
70歳以上	17	11.0	82.4	5.9	5.9	5.9	-	-	-
65歳以上	27	9.0	85.2	7.4	3.7	3.7	-	-	-
【男性】									
20歳代	10	23.4	50.0	-	20.0	10.0	10.0	10.0	-
30歳代	10	27.5	60.0	-	-	20.0	10.0	10.0	-
40歳代	14	26.3	42.9	-	7.1	21.4	21.4	7.1	-
50歳代	9	20.0	77.8	-	-	22.2	-	-	-
60歳代	11	20.8	63.6	9.1	-	18.2	-	9.1	-
70歳以上	9	20.0	88.9	-	-	11.1	-	-	-
65歳以上	14	12.2	85.7	7.1	-	7.1	-	-	-
【女性】									
20歳代	10	13.3	70.0	-	20.0	10.0	-	-	-
30歳代	11	11.5	81.8	9.1	9.1	-	-	-	-
40歳代	10	10.0	100.0	-	-	-	-	-	-
50歳代	10	6.5	80.0	-	10.0	-	-	-	10.0
60歳代	10	10.8	100.0	-	-	-	-	-	-
70歳以上	8	19.6	75.0	12.5	12.5	-	-	-	-
65歳以上	13		84.6	7.7	7.7	-	-	-	-
【加入クラブ】									
ふくのSC	58	23.1	77.6	-	6.9	6.9	5.2	3.4	-
地域SC	9	3.0	88.9	11.1	-	-	-	-	-
民間フィット社	6	8.0	83.3	16.7	-	-	-	-	-
非加入	49	20.9	63.3	2.0	8.2	16.3	4.1	4.1	2.0
【運動実施1】									
しない	18	24.6	66.7	5.6	-	11.1	-	11.1	5.6
週1日未満	41	20.7	62.5	5.0	5.0	17.5	7.5	2.5	-
週1日以上	63	20.2	82.5	-	7.9	4.8	3.2	1.6	-
【運動実施2】									
しない	18	24.6	66.7	5.6	-	11.1	-	11.1	5.6
30分・週2日未満	63	18.7	66.7	3.2	9.5	14.3	4.8	1.6	-
30分・週2日以上	41	25.0	85.4	-	4.9	2.4	4.9	2.4	-
【65歳以上運動実施1】									
しない	4	20.7	75.0	25.0	-	-	-	-	-
週1日未満	7	3.0	85.7	14.3	-	-	-	-	-
週1日以上	16	9.0	87.5	-	6.3	6.3	-	-	-
【65歳以上運動実施2】									
しない	4	3.0	75.0	25.0	-	-	-	-	-
30分・週2日未満	8	11.0	80.0	6.7	6.7	6.7	-	-	-
30分・週2日以上	15	-	100.0	-	-	-	-	-	-

19 平日の睡眠時間

(%)

	該当数	平均値	6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上	無回答
【総数】	122	7.1	5.7	19.7	45.1	19.7	7.4	2.5
【性別】								
男性	63	7.2	6.3	14.3	50.8	17.5	7.9	3.2
女性	59	7.1	5.1	25.4	39.0	22.0	6.8	1.7
【年齢】								
20歳代	20	6.7	15.0	30.0	40.0	5.0	10.0	-
30歳代	21	6.9	4.8	23.8	57.1	9.5	-	4.8
40歳代	24	7.0	-	29.2	45.8	25.0	-	-
50歳代	19	7.3	-	15.8	52.6	26.3	5.3	-
60歳代	21	7.1	14.3	9.5	47.6	19.0	4.8	4.8
70歳以上	17	8.1	-	5.9	23.5	35.3	29.4	5.9
65歳以上	27	7.8	3.7	11.1	25.9	29.6	22.2	7.4
【男性】								
20歳代	10	6.7	20.0	20.0	50.0	-	10.0	-
30歳代	10	7.1	-	20.0	60.0	10.0	-	10.0
40歳代	14	7.1	-	21.4	50.0	28.6	-	-
50歳代	9	7.5	-	-	66.7	22.2	11.1	-
60歳代	11	6.9	18.2	9.1	54.5	18.2	-	-
70歳以上	9	8.0	-	11.1	22.2	22.2	33.3	11.1
65歳以上	14	7.7	-	14.3	28.6	28.6	21.4	7.1
【女性】								
20歳代	10	6.7	10.0	40.0	30.0	10.0	10.0	-
30歳代	11	6.7	9.1	27.3	54.5	9.1	-	-
40歳代	10	6.9	-	40.0	40.0	20.0	-	-
50歳代	10	7.1	-	30.0	40.0	30.0	-	-
60歳代	10	7.3	10.0	10.0	40.0	20.0	10.0	10.0
70歳以上	8	8.2	-	-	25.0	50.0	25.0	-
65歳以上	13	7.8	7.7	7.7	23.1	30.8	23.1	7.7
【加入クラブ】								
ふくのSC	58	7.1	5.2	22.4	39.7	24.1	5.2	3.4
地域SC	9	7.1	11.1	11.1	44.4	33.3	-	-
民間フィットネスクラブ	6	7.0	-	16.7	66.7	16.7	-	-
非加入	49	7.2	6.1	18.4	49.0	12.2	12.2	2.0
【運動実施1】								
しない	18	7.3	11.1	16.7	33.3	22.2	16.7	-
週1日未満	41	7.2	5.0	10.0	52.5	25.0	7.5	-
週1日以上	63	7.0	4.8	25.4	44.4	15.9	4.8	4.8
【運動実施2】								
しない	18	7.3	11.1	16.7	33.3	22.2	16.7	-
30分・週2日未満	63	7.2	6.3	12.7	52.4	20.6	7.9	-
30分・週2日以上	41	7.0	2.4	31.7	39.0	17.1	2.4	7.3
【65歳以上運動実施1】								
しない	4	8.0	-	25.0	25.0	25.0	25.0	-
週1日未満	7	8.2	-	-	14.3	57.1	28.6	-
週1日以上	16	7.5	6.3	12.5	31.3	18.8	18.8	12.5
【65歳以上運動実施2】								
しない	4	8.0	-	25.0	25.0	25.0	25.0	-
30分・週2日未満	15	7.8	6.7	-	26.7	40.0	26.7	-
30分・週2日以上	8	7.4	-	25.0	25.0	12.5	12.5	25.0

20 健康認識
このところ健康だと思いますか

(%)

	該当数	大いに健康	まあ健康	あまり健康 ではない	健康 ではない	無回答
【総数】	122	9.0	79.5	11.5	-	-
【性別】						
男性	63	12.7	71.4	15.9	-	-
女性	59	5.1	88.1	6.8	-	-
【年齢】						
20歳代	20	30.0	60.0	10.0	-	-
30歳代	21	-	85.7	14.3	-	-
40歳代	24	4.2	91.7	4.2	-	-
50歳代	19	5.3	84.2	10.5	-	-
60歳代	21	9.5	76.2	14.3	-	-
70歳以上	17	5.9	76.5	17.6	-	-
65歳以上	27	7.4	74.1	18.5	-	-
【男性】						
20歳代	10	40.0	50.0	10.0	-	-
30歳代	10	-	70.0	30.0	-	-
40歳代	14	-	92.9	7.1	-	-
50歳代	9	11.1	77.8	11.1	-	-
60歳代	11	18.2	63.6	18.2	-	-
70歳以上	9	11.1	66.7	22.2	-	-
65歳以上	14	14.3	57.1	28.6	-	-
【女性】						
20歳代	10	20.0	70.0	10.0	-	-
30歳代	11	-	100.0	-	-	-
40歳代	10	10.0	90.0	-	-	-
50歳代	10	-	90.0	10.0	-	-
60歳代	10	-	90.0	10.0	-	-
70歳以上	8	-	87.5	12.5	-	-
65歳以上	13	-	92.3	7.7	-	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	13.8	79.3	6.9	-	-
地域SC	9	-	88.9	11.1	-	-
民間フィットネスクラブ	6	16.7	83.3	-	-	-
非加入	49	4.1	77.6	18.4	-	-
【運動実施1】						
しない	18	5.6	77.8	16.7	-	-
週1日未満	41	2.4	80.5	17.1	-	-
週1日以上	63	14.3	79.4	6.3	-	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	77.8	16.7	-	-
30分・週2日未満	63	4.8	84.1	11.1	-	-
30分・週2日以上	41	17.1	73.2	9.8	-	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	50.0	50.0	-	-
週1日未満	7	-	71.4	28.6	-	-
週1日以上	16	12.5	81.3	6.3	-	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	50.0	50.0	-	-
30分・週2日未満	15	6.7	80.0	13.3	-	-
30分・週2日以上	8	12.5	75.0	12.5	-	-

21 体力認識
体力についてどのように感じていますか

		(%)				
		該当数	体力に 自信がある	体力は 普通である	体力に 不安がある	無回答
【総数】		122	13.1	65.6	21.3	-
【性別】						
	男性	63	17.5	68.3	14.3	-
	女性	59	8.5	62.7	28.8	-
【年齢】						
	20歳代	20	25.0	55.0	20.0	-
	30歳代	21	14.3	52.4	33.3	-
	40歳代	24	12.5	66.7	20.8	-
	50歳代	19	5.3	68.4	26.3	-
	60歳代	21	19.0	71.4	9.5	-
	70歳以上	17	-	82.4	17.6	-
	65歳以上	27	3.7	77.8	18.5	-
【男性】						
	20歳代	10	40.0	50.0	10.0	-
	30歳代	10	-	70.0	30.0	-
	40歳代	14	21.4	64.3	14.3	-
	50歳代	9	11.1	77.8	11.1	-
	60歳代	11	27.3	63.6	9.1	-
	70歳以上	9	-	88.9	11.1	-
	65歳以上	14	7.1	78.6	14.3	-
【女性】						
	20歳代	10	10.0	60.0	30.0	-
	30歳代	11	27.3	36.4	36.4	-
	40歳代	10	-	70.0	30.0	-
	50歳代	10	-	60.0	40.0	-
	60歳代	10	10.0	80.0	10.0	-
	70歳以上	8	-	75.0	25.0	-
	65歳以上	13	-	76.9	23.1	-
【加入クラブ】						
	ふくのSC	58	20.7	74.1	5.2	-
	地域SC	9	-	88.9	11.1	-
	民間フィット私	6	16.7	66.7	16.7	-
	非加入	49	6.1	51.0	42.9	-
【運動実施1】						
	しない	18	5.6	38.9	55.6	-
	週1日未満	41	7.3	61.0	31.7	-
	週1日以上	63	19.0	76.2	4.8	-
【運動実施2】						
	しない	18	5.6	38.9	55.6	-
	30分・週2日未満	63	6.3	69.8	23.8	-
	30分・週2日以上	41	26.8	70.7	2.4	-
【65歳以上運動実施1】						
	しない	4	-	50.0	50.0	-
	週1日未満	7	-	71.4	28.6	-
	週1日以上	16	6.3	87.5	6.3	-
【65歳以上運動実施2】						
	しない	4	-	50.0	50.0	-
	30分・週2日未満	15	-	80.0	20.0	-
	30分・週2日以上	8	12.5	87.5	-	-

22 この1年間の歯科を除く医療機関の利用頻度

		(%)						
	該当数	週に3回以上	週に1-2回程度	月に1-2回程度	年に数回	年に1回程度	行かなかった	無回答
【総数】	122	0.8	1.6	24.6	37.7	18.9	15.6	0.8
【性別】								
男性	63	1.6	-	23.8	27.0	28.6	19.0	-
女性	59	-	3.4	25.4	49.2	8.5	11.9	1.7
【年齢】								
20歳代	20	-	-	20.0	45.0	20.0	15.0	-
30歳代	21	-	-	14.3	33.3	23.8	28.6	-
40歳代	24	-	-	12.5	41.7	25.0	20.8	-
50歳代	19	-	-	15.8	52.6	15.8	15.8	-
60歳代	21	4.8	4.8	42.9	19.0	19.0	9.5	-
70歳以上	17	-	5.9	47.1	35.3	5.9	-	5.9
65歳以上	27	3.7	3.7	44.4	29.6	11.1	3.7	3.7
【男性】								
20歳代	10	-	-	10.0	30.0	40.0	20.0	-
30歳代	10	-	-	20.0	30.0	20.0	30.0	-
40歳代	14	-	-	14.3	21.4	35.7	28.6	-
50歳代	9	-	-	-	44.4	33.3	22.2	-
60歳代	11	9.1	-	36.4	18.2	27.3	9.1	-
70歳以上	9	-	-	66.7	22.2	11.1	-	-
65歳以上	14	7.1	-	57.1	21.4	14.3	-	-
【女性】								
20歳代	10	-	-	30.0	60.0	-	10.0	-
30歳代	11	-	-	9.1	36.4	27.3	27.3	-
40歳代	10	-	-	10.0	70.0	10.0	10.0	-
50歳代	10	-	-	30.0	60.0	-	10.0	-
60歳代	10	-	10.0	50.0	20.0	10.0	10.0	-
70歳以上	8	-	12.5	25.0	50.0	-	-	12.5
65歳以上	13	-	7.7	30.8	38.5	7.7	7.7	7.7
【加入クラブ】								
ふくのSC	58	-	-	19.0	43.1	24.1	12.1	1.7
地域SC	9	-	-	33.3	66.7	-	-	-
民間フィットネスクラブ	6	-	-	16.7	33.3	16.7	33.3	-
非加入	49	2.0	4.1	30.6	26.5	16.3	20.4	-
【運動実施1】								
しない	18	5.6	5.6	22.2	38.9	11.1	16.7	-
週1日未満	41	-	-	26.8	34.1	22.0	17.1	-
週1日以上	63	-	1.6	23.8	39.7	19.0	14.3	1.6
【運動実施2】								
しない	18	5.6	5.6	22.2	38.9	11.1	16.7	-
30分・週2日未満	63	-	1.6	25.4	31.7	25.4	14.3	1.6
30分・週2日以上	41	-	-	24.4	46.3	12.2	17.1	-
【65歳以上運動実施1】								
しない	4	25.0	-	50.0	25.0	-	-	-
週1日未満	7	-	-	71.4	14.3	14.3	-	-
週1日以上	16	-	6.3	31.3	37.5	12.5	6.3	6.3
【65歳以上運動実施2】								
しない	4	25.0	-	50.0	25.0	-	-	-
30分・週2日未満	15	-	6.7	53.3	20.0	13.3	-	6.7
30分・週2日以上	8	-	-	25.0	50.0	12.5	12.5	-

23 体力・運動能力：逆立ち

1) 壁などの支えを利用して、「逆立ち」が何秒できますか

(%)

	該当数	できない	5秒間未満	5秒間以上	10秒間以上 できる	無回答
【総数】	122	29.5	9.0	12.3	46.7	2.5
【性別】						
男性	63	9.5	12.7	14.3	63.5	-
女性	59	50.8	5.1	10.2	28.8	5.1
【年齢】						
20歳代	20	20.0	-	10.0	70.0	-
30歳代	21	-	4.8	14.3	71.4	9.5
40歳代	24	8.3	16.7	16.7	58.3	-
50歳代	19	47.4	5.3	5.3	42.1	-
60歳代	21	52.4	14.3	9.5	19.0	4.8
70歳以上	17	58.8	11.8	17.6	11.8	-
65歳以上	27	59.3	11.1	14.8	11.1	3.7
【男性】						
20歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	10	-	10.0	20.0	70.0	-
40歳代	14	-	14.3	-	85.7	-
50歳代	9	11.1	11.1	11.1	66.7	-
60歳代	11	18.2	27.3	18.2	36.4	-
70歳以上	9	33.3	11.1	33.3	22.2	-
65歳以上	14	35.7	14.3	28.6	21.4	-
【女性】						
20歳代	10	40.0	-	10.0	50.0	-
30歳代	11	-	-	9.1	72.7	18.2
40歳代	10	20.0	20.0	40.0	20.0	-
50歳代	10	80.0	-	-	20.0	-
60歳代	10	90.0	-	-	-	10.0
70歳以上	8	87.5	12.5	-	-	-
65歳以上	13	84.6	7.7	-	-	7.7
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	22.4	5.2	8.6	63.8	-
地域SC	9	33.3	11.1	22.2	33.3	-
民間フィットネ	6	-	16.7	-	83.3	-
非加入	49	40.8	12.2	16.3	24.5	6.1
【運動実施1】						
しない	18	55.6	11.1	16.7	16.7	-
週1日未満	41	29.3	7.3	12.2	48.8	2.4
週1日以上	63	22.2	9.5	11.1	54.0	3.2
【運動実施2】						
しない	18	55.6	11.1	16.7	16.7	-
30分・週2日未満	63	30.2	9.5	11.1	46.0	3.2
30分・週2日以上	41	17.1	7.3	12.2	61.0	2.4
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	100.0	-	-	-	-
週1日未満	7	57.1	-	14.3	28.6	-
週1日以上	16	50.0	18.8	18.8	6.3	6.3
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	100.0	-	-	-	-
30分・週2日未満	15	60.0	6.7	13.3	20.0	-
30分・週2日以上	8	37.5	25.0	25.0	-	12.5

24 体力・運動能力：腕立て伏せ
2) 「腕立て伏せ」が、続けて何回できますか

		(%)					
		該当数	できない	5回未満	5回以上	10回以上で きる	無回答
【総数】		122	9.0	21.3	15.6	52.5	1.6
【性別】							
	男性	63	-	9.5	15.9	74.6	-
	女性	59	18.6	33.9	15.3	28.8	3.4
【年齢】							
	20歳代	20	5.0	15.0	-	80.0	-
	30歳代	21	4.8	4.8	23.8	57.1	9.5
	40歳代	24	4.2	8.3	8.3	79.2	-
	50歳代	19	5.3	42.1	10.5	42.1	-
	60歳代	21	23.8	19.0	23.8	33.3	-
	70歳以上	17	11.8	47.1	29.4	11.8	-
	65歳以上	27	18.5	40.7	25.9	14.8	-
【男性】							
	20歳代	10	-	-	-	100.0	-
	30歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
	40歳代	14	-	-	-	100.0	-
	50歳代	9	-	11.1	22.2	66.7	-
	60歳代	11	-	9.1	27.3	63.6	-
	70歳以上	9	-	44.4	33.3	22.2	-
	65歳以上	14	-	35.7	35.7	28.6	-
【女性】							
	20歳代	10	10.0	30.0	-	60.0	-
	30歳代	11	9.1	9.1	27.3	36.4	18.2
	40歳代	10	10.0	20.0	20.0	50.0	-
	50歳代	10	10.0	70.0	-	20.0	-
	60歳代	10	50.0	30.0	20.0	-	-
	70歳以上	8	25.0	50.0	25.0	-	-
	65歳以上	13	38.5	46.2	15.4	-	-
【加入クラブ】							
	ふくのSC	58	5.2	13.8	17.2	63.8	-
	地域SC	9	11.1	33.3	11.1	44.4	-
	民間フィットネスクラブ	6	-	-	16.7	83.3	-
	非加入	49	14.3	30.6	14.3	36.7	4.1
【運動実施1】							
	しない	18	27.8	33.3	11.1	27.8	-
	週1日未満	41	4.9	22.0	14.6	56.1	2.4
	週1日以上	63	6.3	17.5	17.5	57.1	1.6
【運動実施2】							
	しない	18	27.8	33.3	11.1	27.8	-
	30分・週2日未満	63	6.3	20.6	19.0	50.8	3.2
	30分・週2日以上	41	4.9	17.1	12.2	65.9	-
【65歳以上運動実施1】							
	しない	4	50.0	50.0	-	-	-
	週1日未満	7	-	57.1	28.6	14.3	-
	週1日以上	16	18.8	31.3	31.3	18.8	-
【65歳以上運動実施2】							
	しない	4	50.0	50.0	-	-	-
	30分・週2日未満	15	13.3	40.0	33.3	13.3	-
	30分・週2日以上	8	12.5	37.5	25.0	25.0	-

25 体力・運動能力：上体起こし
 3) 「上体起こし(腹筋運動)」が、休まないで何回できますか

(%)

	該当数	できない	5回未満	5回以上	10回以上で きる	無回答
【総数】	122	5.7	17.2	13.9	60.7	2.5
【性別】						
男性	63	-	14.3	14.3	71.4	-
女性	59	11.9	20.3	13.6	49.2	5.1
【年齢】						
20歳代	20	5.0	5.0	10.0	80.0	-
30歳代	21	-	-	14.3	76.2	9.5
40歳代	24	-	-	4.2	95.8	-
50歳代	19	-	26.3	21.1	52.6	-
60歳代	21	19.0	28.6	14.3	33.3	4.8
70歳以上	17	11.8	52.9	23.5	11.8	-
65歳以上	27	14.8	51.9	14.8	18.5	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
40歳代	14	-	-	-	100.0	-
50歳代	9	-	11.1	22.2	66.7	-
60歳代	11	-	27.3	18.2	54.5	-
70歳以上	9	-	55.6	33.3	11.1	-
65歳以上	14	-	57.1	21.4	21.4	-
【女性】						
20歳代	10	10.0	10.0	20.0	60.0	-
30歳代	11	-	-	9.1	72.7	18.2
40歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
50歳代	10	-	40.0	20.0	40.0	-
60歳代	10	40.0	30.0	10.0	10.0	10.0
70歳以上	8	25.0	50.0	12.5	12.5	-
65歳以上	13	30.8	46.2	7.7	15.4	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	1.7	8.6	12.1	77.6	-
地域SC	9	11.1	55.6	11.1	22.2	-
民間フィットネ	6	-	-	-	100.0	-
非加入	49	10.2	22.4	18.4	42.9	6.1
【運動実施1】						
しない	18	22.2	22.2	16.7	38.9	-
週1日未満	41	2.4	19.5	12.2	61.0	4.9
週1日以上	63	3.2	14.3	14.3	66.7	1.6
【運動実施2】						
しない	18	22.2	22.2	16.7	38.9	-
30分・週2日未満	63	3.2	17.5	15.9	58.7	4.8
30分・週2日以上	41	2.4	14.6	9.8	73.2	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	50.0	50.0	-	-	-
週1日未満	7	14.3	57.1	-	28.6	-
週1日以上	16	6.3	50.0	25.0	18.8	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	50.0	50.0	-	-	-
30分・週2日未満	15	13.3	46.7	20.0	20.0	-
30分・週2日以上	8	-	62.5	12.5	25.0	-

26 体力・運動能力：立ち幅とび
4) 両足でふみきって、どれくらい前方にとべますか

(%)

	該当数	とべない	1m未満	1m以上	2m以上前方にとべる	無回答
【総数】	122	3.3	23.8	45.1	24.6	3.3
【性別】						
男性	63	1.6	9.5	46.0	41.3	1.6
女性	59	5.1	39.0	44.1	6.8	5.1
【年齢】						
20歳代	20	-	10.0	45.0	45.0	-
30歳代	21	-	-	57.1	33.3	9.5
40歳代	24	-	12.5	45.8	41.7	-
50歳代	19	-	31.6	42.1	15.8	10.5
60歳代	21	9.5	38.1	47.6	4.8	-
70歳以上	17	11.8	58.8	29.4	-	-
65歳以上	27	14.8	48.1	37.0	-	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
30歳代	10	-	-	50.0	50.0	-
40歳代	14	-	-	35.7	64.3	-
50歳代	9	-	-	55.6	33.3	11.1
60歳代	11	9.1	9.1	72.7	9.1	-
70歳以上	9	-	55.6	44.4	-	-
65歳以上	14	7.1	42.9	50.0	-	-
【女性】						
20歳代	10	-	20.0	70.0	10.0	-
30歳代	11	-	-	63.6	18.2	18.2
40歳代	10	-	30.0	60.0	10.0	-
50歳代	10	-	60.0	30.0	-	10.0
60歳代	10	10.0	70.0	20.0	-	-
70歳以上	8	25.0	62.5	12.5	-	-
65歳以上	13	23.1	53.8	23.1	-	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	13.8	53.4	32.8	-
地域SC	9	11.1	33.3	22.2	22.2	11.1
民間フィットネスクラブ	6	-	-	83.3	16.7	-
非加入	49	6.1	36.7	34.7	16.3	6.1
【運動実施1】						
しない	18	16.7	38.9	22.2	16.7	5.6
週1日未満	41	2.4	22.0	48.8	24.4	2.4
週1日以上	63	-	20.6	49.2	27.0	3.2
【運動実施2】						
しない	18	16.7	38.9	22.2	16.7	5.6
30分・週2日未満	63	1.6	25.4	49.2	20.6	3.2
30分・週2日以上	41	-	14.6	48.8	34.1	2.4
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	75.0	25.0	-	-	-
週1日未満	7	14.3	57.1	28.6	-	-
週1日以上	16	-	50.0	50.0	-	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	75.0	25.0	-	-	-
30分・週2日未満	15	6.7	60.0	33.3	-	-
30分・週2日以上	8	-	37.5	62.5	-	-

27 体力・運動能力：筋力

5) 10mくらい持ち運ぶことができる荷物の重さは、どれくらいですか

(%)

	該当数	運べない	5kg未満	5kg以上	10kg以上を運べる	無回答
【総数】	122	-	5.7	12.3	79.5	2.5
【性別】						
男性	63	-	3.2	3.2	93.7	-
女性	59	-	8.5	22.0	64.4	5.1
【年齢】						
20歳代	20	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	21	-	4.8	4.8	85.7	4.8
40歳代	24	-	-	8.3	91.7	-
50歳代	19	-	5.3	15.8	78.9	-
60歳代	21	-	-	14.3	81.0	4.8
70歳以上	17	-	29.4	23.5	41.2	5.9
65歳以上	27	-	18.5	22.2	55.6	3.7
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
40歳代	14	-	-	-	100.0	-
50歳代	9	-	-	-	100.0	-
60歳代	11	-	-	-	100.0	-
70歳以上	9	-	22.2	11.1	66.7	-
65歳以上	14	-	14.3	7.1	78.6	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
30歳代	11	-	9.1	-	81.8	9.1
40歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
50歳代	10	-	10.0	30.0	60.0	-
60歳代	10	-	-	30.0	60.0	10.0
70歳以上	8	-	37.5	37.5	12.5	12.5
65歳以上	13	-	23.1	38.5	30.8	7.7
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	-	6.9	91.4	1.7
地域SC	9	-	11.1	22.2	66.7	-
民間フィットネスクラブ	6	-	-	-	100.0	-
非加入	49	-	12.2	18.4	65.3	4.1
【運動実施1】						
しない	18	-	16.7	33.3	50.0	-
週1日未満	41	-	2.4	9.8	80.5	7.3
週1日以上	63	-	4.8	7.9	87.3	-
【運動実施2】						
しない	18	-	16.7	33.3	50.0	-
30分・週2日未満	63	-	4.8	12.7	77.8	4.8
30分・週2日以上	41	-	2.4	2.4	95.1	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	50.0	25.0	25.0	-
週1日未満	7	-	14.3	-	71.4	14.3
週1日以上	16	-	12.5	31.3	56.3	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	50.0	25.0	25.0	-
30分・週2日未満	15	-	13.3	26.7	53.3	6.7
30分・週2日以上	8	-	12.5	12.5	75.0	-

28 体力・運動能力：立位体前屈

6) 裸足で立った姿勢から、ひざを曲げないで、両手が床にとどきますか。

(%)

	該当数	できない	ひざまで	指先が床につく	手のひらが床につく	無回答
【総数】	122	4.9	18.0	46.7	29.5	0.8
【性別】						
男性	63	6.3	22.2	49.2	22.2	-
女性	59	3.4	13.6	44.1	37.3	1.7
【年齢】						
20歳代	20	10.0	10.0	55.0	25.0	-
30歳代	21	4.8	14.3	38.1	38.1	4.8
40歳代	24	4.2	16.7	50.0	29.2	-
50歳代	19	5.3	15.8	42.1	36.8	-
60歳代	21	-	23.8	47.6	28.6	-
70歳以上	17	5.9	29.4	47.1	17.6	-
65歳以上	27	3.7	33.3	44.4	18.5	-
【男性】						
20歳代	10	10.0	-	60.0	30.0	-
30歳代	10	10.0	10.0	50.0	30.0	-
40歳代	14	7.1	28.6	35.7	28.6	-
50歳代	9	-	22.2	55.6	22.2	-
60歳代	11	-	36.4	45.5	18.2	-
70歳以上	9	11.1	33.3	55.6	-	-
65歳以上	14	7.1	42.9	42.9	7.1	-
【女性】						
20歳代	10	10.0	20.0	50.0	20.0	-
30歳代	11	-	18.2	27.3	45.5	9.1
40歳代	10	-	-	70.0	30.0	-
50歳代	10	10.0	10.0	30.0	50.0	-
60歳代	10	-	10.0	50.0	40.0	-
70歳以上	8	-	25.0	37.5	37.5	-
65歳以上	13	-	23.1	46.2	30.8	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	6.9	13.8	46.6	32.8	-
地域SC	9	-	44.4	22.2	33.3	-
民間フィットネスクラブ	6	-	-	50.0	50.0	-
非加入	49	4.1	20.4	51.0	22.4	2.0
【運動実施1】						
しない	18	5.6	27.8	55.6	11.1	-
週1日未満	41	4.9	17.1	46.3	29.3	2.4
週1日以上	63	4.8	15.9	44.4	34.9	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	27.8	55.6	11.1	-
30分・週2日未満	63	3.2	15.9	49.2	30.2	1.6
30分・週2日以上	41	7.3	17.1	39.0	36.6	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	50.0	50.0	-	-
週1日未満	7	-	28.6	42.9	28.6	-
週1日以上	16	6.3	31.3	43.8	18.8	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	50.0	50.0	-	-
30分・週2日未満	15	-	26.7	53.3	20.0	-
30分・週2日以上	8	12.5	37.5	25.0	25.0	-

29 体力・運動能力：柔軟性

7) 仰向けにねた姿勢から、両脚を上げて、両方の足先を顔の上まで上げられますか

(%)

	該当数	できない	お腹の上まで	顔の上まで	頭の上まで上げる	無回答
【総数】	122	3.3	22.1	23.0	48.4	3.3
【性別】						
男性	63	3.2	19.0	33.3	42.9	1.6
女性	59	3.4	25.4	11.9	54.2	5.1
【年齢】						
20歳代	20	5.0	10.0	15.0	65.0	5.0
30歳代	21	-	9.5	14.3	66.7	9.5
40歳代	24	-	12.5	16.7	70.8	-
50歳代	19	-	26.3	31.6	42.1	-
60歳代	21	9.5	38.1	23.8	28.6	-
70歳以上	17	5.9	41.2	41.2	5.9	5.9
65歳以上	27	11.1	40.7	33.3	11.1	3.7
【男性】						
20歳代	10	10.0	-	20.0	70.0	-
30歳代	10	-	10.0	30.0	50.0	10.0
40歳代	14	-	14.3	21.4	64.3	-
50歳代	9	-	22.2	44.4	33.3	-
60歳代	11	9.1	27.3	36.4	27.3	-
70歳以上	9	-	44.4	55.6	-	-
65歳以上	14	7.1	42.9	42.9	7.1	-
【女性】						
20歳代	10	-	20.0	10.0	60.0	10.0
30歳代	11	-	9.1	-	81.8	9.1
40歳代	10	-	10.0	10.0	80.0	-
50歳代	10	-	30.0	20.0	50.0	-
60歳代	10	10.0	50.0	10.0	30.0	-
70歳以上	8	12.5	37.5	25.0	12.5	12.5
65歳以上	13	15.4	38.5	23.1	15.4	7.7
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	12.1	29.3	56.9	1.7
地域SC	9	-	33.3	22.2	33.3	11.1
民間フィットネ	6	-	16.7	33.3	50.0	-
非加入	49	8.2	32.7	14.3	40.8	4.1
【運動実施1】						
しない	18	22.2	33.3	11.1	33.3	-
週1日未満	41	-	19.5	29.3	46.3	4.9
週1日以上	63	-	20.6	22.2	54.0	3.2
【運動実施2】						
しない	18	22.2	33.3	11.1	33.3	-
30分・週2日未満	63	-	20.6	28.6	46.0	4.8
30分・週2日以上	41	-	19.5	19.5	58.5	2.4
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	75.0	25.0	-	-	-
週1日未満	7	-	42.9	42.9	14.3	-
週1日以上	16	-	43.8	37.5	12.5	6.3
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	75.0	25.0	-	-	-
30分・週2日未満	15	-	40.0	46.7	6.7	6.7
30分・週2日以上	8	-	50.0	25.0	25.0	-

30 体力・運動能力：長座体前屈

8) ひざをのばして、床に座った姿勢で、両手がどこまでとときますか

(%)

	該当数	できない	ひざまで	足首まで	足の指先を 越える	無回答
【総数】	122	1.6	13.9	36.9	46.7	0.8
【性別】						
男性	63	3.2	15.9	38.1	42.9	-
女性	59	-	11.9	35.6	50.8	1.7
【年齢】						
20歳代	20	5.0	5.0	40.0	50.0	-
30歳代	21	-	9.5	42.9	42.9	4.8
40歳代	24	-	16.7	29.2	54.2	-
50歳代	19	-	21.1	26.3	52.6	-
60歳代	21	-	9.5	57.1	33.3	-
70歳以上	17	5.9	23.5	23.5	47.1	-
65歳以上	27	3.7	22.2	33.3	40.7	-
【男性】						
20歳代	10	10.0	-	20.0	70.0	-
30歳代	10	-	-	70.0	30.0	-
40歳代	14	-	28.6	21.4	50.0	-
50歳代	9	-	22.2	33.3	44.4	-
60歳代	11	-	18.2	54.5	27.3	-
70歳以上	9	11.1	22.2	33.3	33.3	-
65歳以上	14	7.1	28.6	35.7	28.6	-
【女性】						
20歳代	10	-	10.0	60.0	30.0	-
30歳代	11	-	18.2	18.2	54.5	9.1
40歳代	10	-	-	40.0	60.0	-
50歳代	10	-	20.0	20.0	60.0	-
60歳代	10	-	-	60.0	40.0	-
70歳以上	8	-	25.0	12.5	62.5	-
65歳以上	13	-	15.4	30.8	53.8	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	6.9	44.8	48.3	-
地域SC	9	-	33.3	22.2	44.4	-
民間フィットネ	6	-	-	50.0	50.0	-
非加入	49	4.1	20.4	28.6	44.9	2.0
【運動実施1】						
しない	18	5.6	27.8	50.0	16.7	-
週1日未満	41	2.4	14.6	34.1	46.3	2.4
週1日以上	63	-	9.5	34.9	55.6	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	27.8	50.0	16.7	-
30分・週2日未満	63	1.6	12.7	34.9	49.2	1.6
30分・週2日以上	41	-	9.8	34.1	56.1	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	50.0	25.0	25.0	-
週1日未満	7	14.3	14.3	14.3	57.1	-
週1日以上	16	-	18.8	43.8	37.5	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	50.0	25.0	25.0	-
30分・週2日未満	15	6.7	13.3	26.7	53.3	-
30分・週2日以上	8	-	25.0	50.0	25.0	-

31 体力・運動能力：筋持久力

9) せなかを壁につけてからしゃがんで、腰とひざを直角にした姿勢を何秒間続けられますか

(%)

	該当数	できない	10秒間未満	10秒間以上	30秒間以上 できる	無回答
【総数】	122	1.6	12.3	26.2	59.0	0.8
【性別】						
男性	63	1.6	7.9	23.8	66.7	-
女性	59	1.7	16.9	28.8	50.8	1.7
【年齢】						
20歳代	20	-	-	15.0	85.0	-
30歳代	21	-	-	42.9	52.4	4.8
40歳代	24	-	-	25.0	75.0	-
50歳代	19	-	10.5	26.3	63.2	-
60歳代	21	4.8	23.8	28.6	42.9	-
70歳以上	17	5.9	47.1	17.6	29.4	-
65歳以上	27	3.7	40.7	22.2	33.3	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	60.0	40.0	-
40歳代	14	-	-	14.3	85.7	-
50歳代	9	-	-	22.2	77.8	-
60歳代	11	-	18.2	27.3	54.5	-
70歳以上	9	11.1	33.3	22.2	33.3	-
65歳以上	14	7.1	35.7	21.4	35.7	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
30歳代	11	-	-	27.3	63.6	9.1
40歳代	10	-	-	40.0	60.0	-
50歳代	10	-	20.0	30.0	50.0	-
60歳代	10	10.0	30.0	30.0	30.0	-
70歳以上	8	-	62.5	12.5	25.0	-
65歳以上	13	-	46.2	23.1	30.8	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	1.7	5.2	20.7	72.4	-
地域SC	9	-	33.3	11.1	55.6	-
民間フィットネスクラブ	6	-	-	33.3	66.7	-
非加入	49	2.0	18.4	34.7	42.9	2.0
【運動実施1】						
しない	18	-	22.2	38.9	38.9	-
週1日未満	41	2.4	4.9	36.6	53.7	2.4
週1日以上	63	1.6	14.3	15.9	68.3	-
【運動実施2】						
しない	18	-	22.2	38.9	38.9	-
30分・週2日未満	63	1.6	9.5	25.4	61.9	1.6
30分・週2日以上	41	2.4	12.2	22.0	63.4	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	75.0	25.0	-	-
週1日未満	7	14.3	14.3	28.6	42.9	-
週1日以上	16	-	43.8	18.8	37.5	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	75.0	25.0	-	-
30分・週2日未満	15	6.7	26.7	20.0	46.7	-
30分・週2日以上	8	-	50.0	25.0	25.0	-

32 体力・運動能力：けんけん
10) 「けんけんとび」が、連続で何歩できますか

(%)

	該当数	できない	5歩未満	5歩以上	10歩以上で きる	無回答
【総数】	122	2.5	4.9	8.2	82.8	1.6
【性別】						
男性	63	3.2	3.2	6.3	85.7	1.6
女性	59	1.7	6.8	10.2	79.7	1.7
【年齢】						
20歳代	20	-	-	-	100.0	-
30歳代	21	-	-	-	95.2	4.8
40歳代	24	-	-	4.2	95.8	-
50歳代	19	-	-	10.5	89.5	-
60歳代	21	4.8	9.5	19.0	66.7	-
70歳以上	17	11.8	23.5	17.6	41.2	5.9
65歳以上	27	11.1	22.2	18.5	44.4	3.7
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	-	100.0	-
40歳代	14	-	-	-	100.0	-
50歳代	9	-	-	11.1	88.9	-
60歳代	11	9.1	9.1	9.1	72.7	-
70歳以上	9	11.1	11.1	22.2	44.4	11.1
65歳以上	14	14.3	14.3	21.4	42.9	7.1
【女性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	11	-	-	-	90.9	9.1
40歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
50歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
60歳代	10	-	10.0	30.0	60.0	-
70歳以上	8	12.5	37.5	12.5	37.5	-
65歳以上	13	7.7	30.8	15.4	46.2	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	1.7	6.9	91.4	-
地域SC	9	11.1	11.1	11.1	66.7	-
民間フィット社	6	-	-	-	100.0	-
非加入	49	4.1	8.2	10.2	73.5	4.1
【運動実施1】						
しない	18	5.6	16.7	5.6	72.2	-
週1日未満	41	4.9	2.4	7.3	82.9	2.4
週1日以上	63	-	3.2	9.5	85.7	1.6
【運動実施2】						
しない	18	5.6	16.7	5.6	72.2	-
30分・週2日未満	63	3.2	4.8	9.5	81.0	1.6
30分・週2日以上	41	-	-	7.3	90.2	2.4
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	75.0	-	-	-
週1日未満	7	28.6	14.3	-	57.1	-
週1日以上	16	-	12.5	31.3	50.0	6.3
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	75.0	-	-	-
30分・週2日未満	15	13.3	20.0	20.0	46.7	-
30分・週2日以上	8	-	-	25.0	62.5	12.5

33 体力・運動能力：持久歩行

11) 休まないで、無理なく「歩ける」のは、何分間ですか（ウォーキングや散歩運動）

(%)

	該当数	歩けない	30分間未満	30分間以上	60分間以上歩ける	無回答
【総数】	122	-	10.7	31.1	57.4	0.8
【性別】						
男性	63	-	14.3	28.6	57.1	-
女性	59	-	6.8	33.9	57.6	1.7
【年齢】						
20歳代	20	-	-	30.0	70.0	-
30歳代	21	-	4.8	28.6	61.9	4.8
40歳代	24	-	-	25.0	75.0	-
50歳代	19	-	10.5	31.6	57.9	-
60歳代	21	-	23.8	38.1	38.1	-
70歳以上	17	-	29.4	35.3	35.3	-
65歳以上	27	-	33.3	33.3	33.3	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
30歳代	10	-	10.0	30.0	60.0	-
40歳代	14	-	-	28.6	71.4	-
50歳代	9	-	22.2	33.3	44.4	-
60歳代	11	-	36.4	27.3	36.4	-
70歳以上	9	-	22.2	33.3	44.4	-
65歳以上	14	-	35.7	28.6	35.7	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	40.0	60.0	-
30歳代	11	-	-	27.3	63.6	9.1
40歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
50歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
60歳代	10	-	10.0	50.0	40.0	-
70歳以上	8	-	37.5	37.5	25.0	-
65歳以上	13	-	30.8	38.5	30.8	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	1.7	25.9	72.4	-
地域SC	9	-	11.1	44.4	44.4	-
民間フィット社	6	-	16.7	50.0	33.3	-
非加入	49	-	20.4	32.7	44.9	2.0
【運動実施1】						
しない	18	-	16.7	50.0	33.3	-
週1日未満	41	-	14.6	24.4	58.5	2.4
週1日以上	63	-	6.3	30.2	63.5	-
【運動実施2】						
しない	18	-	16.7	50.0	33.3	-
30分・週2日未満	63	-	12.7	28.6	57.1	1.6
30分・週2日以上	41	-	4.9	26.8	68.3	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	75.0	25.0	-	-
週1日未満	7	-	28.6	28.6	42.9	-
週1日以上	16	-	25.0	37.5	37.5	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	75.0	25.0	-	-
30分・週2日未満	15	-	26.7	33.3	40.0	-
30分・週2日以上	8	-	25.0	37.5	37.5	-

34 体力・運動能力：持久走行
 12) 休まないで、無理なく「走れる」のは、何分間ですか（ジョギング）

							(%)
		該当数	走れない	5分間未満	5分間以上	10分間以上 走れる	無回答
【総数】		122	4.9	26.2	27.0	41.0	0.8
【性別】							
	男性	63	4.8	22.2	28.6	44.4	-
	女性	59	5.1	30.5	25.4	37.3	1.7
【年齢】							
	20歳代	20	-	15.0	15.0	70.0	-
	30歳代	21	-	19.0	28.6	47.6	4.8
	40歳代	24	-	16.7	25.0	58.3	-
	50歳代	19	-	31.6	31.6	36.8	-
	60歳代	21	9.5	38.1	42.9	9.5	-
	70歳以上	17	23.5	41.2	17.6	17.6	-
	65歳以上	27	22.2	37.0	25.9	14.8	-
【男性】							
	20歳代	10	-	10.0	20.0	70.0	-
	30歳代	10	-	10.0	50.0	40.0	-
	40歳代	14	-	7.1	21.4	71.4	-
	50歳代	9	-	33.3	33.3	33.3	-
	60歳代	11	9.1	36.4	36.4	18.2	-
	70歳以上	9	22.2	44.4	11.1	22.2	-
	65歳以上	14	21.4	42.9	14.3	21.4	-
【女性】							
	20歳代	10	-	20.0	10.0	70.0	-
	30歳代	11	-	27.3	9.1	54.5	9.1
	40歳代	10	-	30.0	30.0	40.0	-
	50歳代	10	-	30.0	30.0	40.0	-
	60歳代	10	10.0	40.0	50.0	-	-
	70歳以上	8	25.0	37.5	25.0	12.5	-
	65歳以上	13	23.1	30.8	38.5	7.7	-
【加入クラブ】							
	ふくのSC	58	-	15.5	25.9	58.6	-
	地域SC	9	11.1	44.4	11.1	33.3	-
	民間フィット社	6	-	50.0	16.7	33.3	-
	非加入	49	10.2	32.7	32.7	22.4	2.0
【運動実施1】							
	しない	18	11.1	50.0	16.7	22.2	-
	週1日未満	41	4.9	29.3	22.0	41.5	2.4
	週1日以上	63	3.2	17.5	33.3	46.0	-
【運動実施2】							
	しない	18	11.1	50.0	16.7	22.2	-
	30分・週2日未満	63	4.8	27.0	23.8	42.9	1.6
	30分・週2日以上	41	2.4	14.6	36.6	46.3	-
【65歳以上運動実施1】							
	しない	4	50.0	25.0	25.0	-	-
	週1日未満	7	28.6	28.6	14.3	28.6	-
	週1日以上	16	12.5	43.8	31.3	12.5	-
【65歳以上運動実施2】							
	しない	4	50.0	25.0	25.0	-	-
	30分・週2日未満	15	20.0	40.0	13.3	26.7	-
	30分・週2日以上	8	12.5	37.5	50.0	-	-

35 体力・運動能力：疾走

13) 全力で、何m走ることができますか（全力疾走、スプリント）

(%)

	該当数	走れない	50m未満	50m以上	100m以上走れる	無回答
【総数】	122	7.4	23.8	26.2	40.2	2.5
【性別】						
男性	63	6.3	19.0	28.6	46.0	-
女性	59	8.5	28.8	23.7	33.9	5.1
【年齢】						
20歳代	20	-	5.0	15.0	80.0	-
30歳代	21	-	9.5	33.3	47.6	9.5
40歳代	24	-	8.3	33.3	58.3	-
50歳代	19	5.3	42.1	31.6	21.1	-
60歳代	21	14.3	38.1	33.3	14.3	-
70歳以上	17	29.4	47.1	5.9	11.8	5.9
65歳以上	27	22.2	44.4	18.5	11.1	3.7
【男性】						
20歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
30歳代	10	-	10.0	50.0	40.0	-
40歳代	14	-	7.1	28.6	64.3	-
50歳代	9	-	33.3	33.3	33.3	-
60歳代	11	9.1	27.3	36.4	27.3	-
70歳以上	9	33.3	44.4	-	22.2	-
65歳以上	14	28.6	42.9	7.1	21.4	-
【女性】						
20歳代	10	-	10.0	10.0	80.0	-
30歳代	11	-	9.1	18.2	54.5	18.2
40歳代	10	-	10.0	40.0	50.0	-
50歳代	10	10.0	50.0	30.0	10.0	-
60歳代	10	20.0	50.0	30.0	-	-
70歳以上	8	25.0	50.0	12.5	-	12.5
65歳以上	13	15.4	46.2	30.8	-	7.7
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	24.1	29.3	46.6	-
地域SC	9	22.2	22.2	22.2	33.3	-
民間フィットネス	6	-	-	33.3	66.7	-
非加入	49	14.3	26.5	22.4	30.6	6.1
【運動実施1】						
しない	18	11.1	33.3	22.2	27.8	5.6
週1日未満	41	12.2	19.5	26.8	39.0	2.4
週1日以上	63	3.2	23.8	27.0	44.4	1.6
【運動実施2】						
しない	18	11.1	33.3	22.2	27.8	5.6
30分・週2日未満	63	9.5	25.4	22.2	39.7	3.2
30分・週2日以上	41	2.4	17.1	34.1	46.3	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	25.0	25.0	-	25.0
週1日未満	7	42.9	42.9	-	14.3	-
週1日以上	16	12.5	50.0	25.0	12.5	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	25.0	25.0	-	25.0
30分・週2日未満	15	26.7	53.3	6.7	13.3	-
30分・週2日以上	8	12.5	37.5	37.5	12.5	-

36 体力・運動能力：息こらえ
14) 「息こらえ」は、何秒間できますか

(%)

	該当数	できない	30秒間未満	30秒間程度	1分以上で きる	無回答
【総数】	122	0.8	13.9	49.2	34.4	1.6
【性別】						
男性	63	-	12.7	46.0	41.3	-
女性	59	1.7	15.3	52.5	27.1	3.4
【年齢】						
20歳代	20	-	5.0	40.0	55.0	-
30歳代	21	-	9.5	38.1	47.6	4.8
40歳代	24	-	-	58.3	41.7	-
50歳代	19	-	5.3	42.1	52.6	-
60歳代	21	-	23.8	66.7	4.8	4.8
70歳以上	17	5.9	47.1	47.1	-	-
65歳以上	27	3.7	40.7	51.9	-	3.7
【男性】						
20歳代	10	-	-	40.0	60.0	-
30歳代	10	-	10.0	40.0	50.0	-
40歳代	14	-	-	42.9	57.1	-
50歳代	9	-	-	33.3	66.7	-
60歳代	11	-	18.2	72.7	9.1	-
70歳以上	9	-	55.6	44.4	-	-
65歳以上	14	-	50.0	50.0	-	-
【女性】						
20歳代	10	-	10.0	40.0	50.0	-
30歳代	11	-	9.1	36.4	45.5	9.1
40歳代	10	-	-	80.0	20.0	-
50歳代	10	-	10.0	50.0	40.0	-
60歳代	10	-	30.0	60.0	-	10.0
70歳以上	8	12.5	37.5	50.0	-	-
65歳以上	13	7.7	30.8	53.8	-	7.7
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	12.1	48.3	39.7	-
地域SC	9	-	22.2	33.3	44.4	-
民間フィット社	6	-	-	66.7	33.3	-
非加入	49	2.0	16.3	51.0	26.5	4.1
【運動実施1】						
しない	18	5.6	16.7	55.6	16.7	5.6
週1日未満	41	-	14.6	41.5	41.5	2.4
週1日以上	63	-	12.7	52.4	34.9	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	16.7	55.6	16.7	5.6
30分・週2日未満	63	-	12.7	46.0	39.7	1.6
30分・週2日以上	41	-	14.6	51.2	34.1	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	25.0	25.0	-	25.0
週1日未満	7	-	57.1	42.9	-	-
週1日以上	16	-	37.5	62.5	-	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	25.0	25.0	-	25.0
30分・週2日未満	15	-	40.0	60.0	-	-
30分・週2日以上	8	-	50.0	50.0	-	-

37 体力・運動能力：開眼片足立ち
 15) 目を開けて、「片足立ち」で、何秒間立っていますか

(%)

	該当数	できない	15秒間未満	15秒間以上	30秒間以上	無回答
【総数】	122	1.6	13.1	23.8	59.8	1.6
【性別】						
男性	63	1.6	12.7	25.4	58.7	1.6
女性	59	1.7	13.6	22.0	61.0	1.7
【年齢】						
20歳代	20	-	5.0	15.0	80.0	-
30歳代	21	-	-	19.0	76.2	4.8
40歳代	24	-	4.2	25.0	66.7	4.2
50歳代	19	-	5.3	21.1	73.7	-
60歳代	21	-	28.6	28.6	42.9	-
70歳以上	17	11.8	41.2	35.3	11.8	-
65歳以上	27	7.4	33.3	33.3	25.9	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	40.0	60.0	-
40歳代	14	-	-	28.6	64.3	7.1
50歳代	9	-	-	22.2	77.8	-
60歳代	11	-	27.3	36.4	36.4	-
70歳以上	9	11.1	55.6	22.2	11.1	-
65歳以上	14	7.1	42.9	28.6	21.4	-
【女性】						
20歳代	10	-	10.0	30.0	60.0	-
30歳代	11	-	-	-	90.9	9.1
40歳代	10	-	10.0	20.0	70.0	-
50歳代	10	-	10.0	20.0	70.0	-
60歳代	10	-	30.0	20.0	50.0	-
70歳以上	8	12.5	25.0	50.0	12.5	-
65歳以上	13	7.7	23.1	38.5	30.8	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	10.3	24.1	65.5	-
地域SC	9	-	-	44.4	55.6	-
民間フィットネスクラブ	6	-	16.7	33.3	50.0	-
非加入	49	4.1	18.4	18.4	55.1	4.1
【運動実施1】						
しない	18	5.6	16.7	16.7	61.1	-
週1日未満	41	2.4	4.9	29.3	58.5	4.9
週1日以上	63	-	17.5	22.2	60.3	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	16.7	16.7	61.1	-
30分・週2日未満	63	1.6	12.7	30.2	52.4	3.2
30分・週2日以上	41	-	12.2	17.1	70.7	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	50.0	-	25.0	-
週1日未満	7	14.3	14.3	57.1	14.3	-
週1日以上	16	-	37.5	31.3	31.3	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	50.0	-	25.0	-
30分・週2日未満	15	6.7	40.0	40.0	13.3	-
30分・週2日以上	8	-	12.5	37.5	50.0	-

38 体力・運動能力：なわとび
16) 「なわとび」が、連続で何回できますか

(%)

	該当数	できない	5回未満	5回以上	10回以上で きる	無回答
【総数】	122	4.9	4.9	13.1	76.2	0.8
【性別】						
男性	63	6.3	4.8	12.7	76.2	-
女性	59	3.4	5.1	13.6	76.3	1.7
【年齢】						
20歳代	20	-	-	-	100.0	-
30歳代	21	-	-	-	95.2	4.8
40歳代	24	-	-	-	100.0	-
50歳代	19	-	-	26.3	73.7	-
60歳代	21	-	19.0	28.6	52.4	-
70歳以上	17	35.3	11.8	29.4	23.5	-
65歳以上	27	22.2	18.5	29.6	29.6	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	-	100.0	-
40歳代	14	-	-	-	100.0	-
50歳代	9	-	-	22.2	77.8	-
60歳代	11	-	18.2	36.4	45.5	-
70歳以上	9	44.4	11.1	22.2	22.2	-
65歳以上	14	28.6	21.4	28.6	21.4	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	11	-	-	-	90.9	9.1
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
60歳代	10	-	20.0	20.0	60.0	-
70歳以上	8	25.0	12.5	37.5	25.0	-
65歳以上	13	15.4	15.4	30.8	38.5	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	1.7	10.3	87.9	-
地域SC	9	-	22.2	11.1	66.7	-
民間フィット社	6	-	-	33.3	66.7	-
非加入	49	12.2	6.1	14.3	65.3	2.0
【運動実施1】						
しない	18	11.1	5.6	22.2	61.1	-
週1日未満	41	7.3	4.9	9.8	75.6	2.4
週1日以上	63	1.6	4.8	12.7	81.0	-
【運動実施2】						
しない	18	11.1	5.6	22.2	61.1	-
30分・週2日未満	63	4.8	7.9	14.3	71.4	1.6
30分・週2日以上	41	2.4	-	7.3	90.2	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	50.0	25.0	25.0	-	-
週1日未満	7	42.9	14.3	14.3	28.6	-
週1日以上	16	6.3	18.8	37.5	37.5	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	50.0	25.0	25.0	-	-
30分・週2日未満	15	20.0	26.7	26.7	26.7	-
30分・週2日以上	8	12.5	-	37.5	50.0	-

39 体力・運動能力：前転

17) たたみやマットの上で、「体操の前転（前回り）」ができますか

(%)

	該当数	できない	起き上がれない	1回できる	連続2回以上できる	無回答
【総数】	122	11.5	8.2	10.7	68.0	1.6
【性別】						
男性	63	7.9	7.9	11.1	73.0	-
女性	59	15.3	8.5	10.2	62.7	3.4
【年齢】						
20歳代	20	-	-	-	100.0	-
30歳代	21	-	-	-	95.2	4.8
40歳代	24	-	-	4.2	95.8	-
50歳代	19	5.3	10.5	15.8	68.4	-
60歳代	21	28.6	23.8	9.5	33.3	4.8
70歳以上	17	41.2	17.6	41.2	-	-
65歳以上	27	40.7	18.5	29.6	11.1	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	-	100.0	-
40歳代	14	-	-	7.1	92.9	-
50歳代	9	-	11.1	11.1	77.8	-
60歳代	11	18.2	18.2	9.1	54.5	-
70歳以上	9	33.3	22.2	44.4	-	-
65歳以上	14	35.7	21.4	28.6	14.3	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	11	-	-	-	90.9	9.1
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	10.0	10.0	20.0	60.0	-
60歳代	10	40.0	30.0	10.0	10.0	10.0
70歳以上	8	50.0	12.5	37.5	-	-
65歳以上	13	46.2	15.4	30.8	7.7	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	6.9	1.7	10.3	81.0	-
地域SC	9	11.1	33.3	22.2	33.3	-
民間フィットネ	6	-	-	16.7	83.3	-
非加入	49	18.4	12.2	8.2	57.1	4.1
【運動実施1】						
しない	18	22.2	16.7	11.1	50.0	-
週1日未満	41	7.3	4.9	9.8	73.2	4.9
週1日以上	63	11.1	7.9	11.1	69.8	-
【運動実施2】						
しない	18	22.2	16.7	11.1	50.0	-
30分・週2日未満	63	11.1	4.8	12.7	68.3	3.2
30分・週2日以上	41	7.3	9.8	7.3	75.6	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	75.0	25.0	-	-	-
週1日未満	7	28.6	14.3	42.9	14.3	-
週1日以上	16	37.5	18.8	31.3	12.5	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	75.0	25.0	-	-	-
30分・週2日未満	15	40.0	13.3	40.0	6.7	-
30分・週2日以上	8	25.0	25.0	25.0	25.0	-

40 体力・運動能力：ボール操作
 18) 立った姿勢で、片手で、ドッジボールなどの「まりつき」が何回できますか

	該当数	できない	10回未満	10回以上	30回以上つ ける	無回答
【総数】	122	2.5	12.3	26.2	58.2	0.8
【性別】						
男性	63	3.2	12.7	30.2	54.0	-
女性	59	1.7	11.9	22.0	62.7	1.7
【年齢】						
20歳代	20	-	-	15.0	85.0	-
30歳代	21	-	-	19.0	76.2	4.8
40歳代	24	-	4.2	12.5	83.3	-
50歳代	19	-	5.3	42.1	52.6	-
60歳代	21	-	23.8	42.9	33.3	-
70歳以上	17	17.6	47.1	29.4	5.9	-
65歳以上	27	11.1	40.7	33.3	14.8	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
40歳代	14	-	7.1	14.3	78.6	-
50歳代	9	-	-	55.6	44.4	-
60歳代	11	-	27.3	45.5	27.3	-
70歳以上	9	22.2	44.4	33.3	-	-
65歳以上	14	14.3	42.9	42.9	-	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
30歳代	11	-	-	9.1	81.8	9.1
40歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
50歳代	10	-	10.0	30.0	60.0	-
60歳代	10	-	20.0	40.0	40.0	-
70歳以上	8	12.5	50.0	25.0	12.5	-
65歳以上	13	7.7	38.5	23.1	30.8	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	6.9	20.7	72.4	-
地域SC	9	11.1	33.3	22.2	33.3	-
民間フィット社	6	-	16.7	16.7	66.7	-
非加入	49	4.1	14.3	34.7	44.9	2.0
【運動実施1】						
しない	18	5.6	16.7	22.2	55.6	-
週1日未満	41	2.4	9.8	36.6	48.8	2.4
週1日以上	63	1.6	12.7	20.6	65.1	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	16.7	22.2	55.6	-
30分・週2日未満	63	1.6	14.3	34.9	47.6	1.6
30分・週2日以上	41	2.4	7.3	14.6	75.6	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	50.0	-	25.0	-
週1日未満	7	14.3	42.9	28.6	14.3	-
週1日以上	16	6.3	37.5	43.8	12.5	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	50.0	-	25.0	-
30分・週2日未満	15	6.7	46.7	40.0	6.7	-
30分・週2日以上	8	12.5	25.0	37.5	25.0	-

41 体力・運動能力：ボール操作

19) 立った姿勢で、両手を交互に使って、「2個のお手玉」が連続何回できますか

(%)

	該当数	できない	5回未満	5回以上	10回以上で きる	無回答
【総数】	122	9.8	11.5	14.8	62.3	1.6
【性別】						
男性	63	11.1	17.5	19.0	52.4	-
女性	59	8.5	5.1	10.2	72.9	3.4
【年齢】						
20歳代	20	10.0	5.0	5.0	80.0	-
30歳代	21	9.5	4.8	4.8	76.2	4.8
40歳代	24	-	8.3	16.7	75.0	-
50歳代	19	5.3	15.8	10.5	68.4	-
60歳代	21	9.5	19.0	19.0	52.4	-
70歳以上	17	29.4	17.6	35.3	11.8	5.9
65歳以上	27	18.5	22.2	33.3	22.2	3.7
【男性】						
20歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	10	10.0	10.0	10.0	70.0	-
40歳代	14	-	14.3	14.3	71.4	-
50歳代	9	-	22.2	22.2	55.6	-
60歳代	11	18.2	36.4	27.3	18.2	-
70歳以上	9	44.4	22.2	33.3	-	-
65歳以上	14	28.6	35.7	35.7	-	-
【女性】						
20歳代	10	20.0	10.0	-	70.0	-
30歳代	11	9.1	-	-	81.8	9.1
40歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
50歳代	10	10.0	10.0	-	80.0	-
60歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
70歳以上	8	12.5	12.5	37.5	25.0	12.5
65歳以上	13	7.7	7.7	30.8	46.2	7.7
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	5.2	8.6	17.2	69.0	-
地域SC	9	11.1	33.3	-	44.4	11.1
民間フィットネスクラブ	6	16.7	16.7	16.7	50.0	-
非加入	49	14.3	10.2	14.3	59.2	2.0
【運動実施1】						
しない	18	16.7	11.1	16.7	55.6	-
週1日未満	41	7.3	17.1	12.2	61.0	2.4
週1日以上	63	9.5	7.9	15.9	65.1	1.6
【運動実施2】						
しない	18	16.7	11.1	16.7	55.6	-
30分・週2日未満	63	9.5	15.9	15.9	55.6	3.2
30分・週2日以上	41	7.3	4.9	12.2	75.6	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	25.0	25.0	25.0	-
週1日未満	7	14.3	42.9	28.6	14.3	-
週1日以上	16	18.8	12.5	37.5	25.0	6.3
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	25.0	25.0	25.0	-
30分・週2日未満	15	13.3	26.7	40.0	13.3	6.7
30分・週2日以上	8	25.0	12.5	25.0	37.5	-

42 体力・運動能力：水泳

20) 休まないで、無理なく何m「泳げ」ますか（水泳、プールなどで）

(%)

	該当数	泳げない	25m未満	25m以上	100m以上泳げる	無回答
【総数】	122	21.3	26.2	27.0	24.6	0.8
【性別】						
男性	63	9.5	27.0	34.9	28.6	-
女性	59	33.9	25.4	18.6	20.3	1.7
【年齢】						
20歳代	20	20.0	20.0	30.0	30.0	-
30歳代	21	4.8	28.6	23.8	38.1	4.8
40歳代	24	4.2	16.7	45.8	33.3	-
50歳代	19	26.3	26.3	21.1	26.3	-
60歳代	21	33.3	38.1	23.8	4.8	-
70歳以上	17	47.1	29.4	11.8	11.8	-
65歳以上	27	44.4	33.3	11.1	11.1	-
【男性】						
20歳代	10	-	30.0	30.0	40.0	-
30歳代	10	10.0	20.0	40.0	30.0	-
40歳代	14	7.1	7.1	35.7	50.0	-
50歳代	9	-	44.4	33.3	22.2	-
60歳代	11	18.2	36.4	45.5	-	-
70歳以上	9	22.2	33.3	22.2	22.2	-
65歳以上	14	28.6	35.7	21.4	14.3	-
【女性】						
20歳代	10	40.0	10.0	30.0	20.0	-
30歳代	11	-	36.4	9.1	45.5	9.1
40歳代	10	-	30.0	60.0	10.0	-
50歳代	10	50.0	10.0	10.0	30.0	-
60歳代	10	50.0	40.0	-	10.0	-
70歳以上	8	75.0	25.0	-	-	-
65歳以上	13	61.5	30.8	-	7.7	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	13.8	24.1	24.1	37.9	-
地域SC	9	33.3	33.3	11.1	22.2	-
民間フィットネス	6	16.7	16.7	33.3	33.3	-
非加入	49	28.6	28.6	32.7	8.2	2.0
【運動実施1】						
しない	18	33.3	38.9	22.2	5.6	-
週1日未満	41	29.3	14.6	34.1	19.5	2.4
週1日以上	63	12.7	30.2	23.8	33.3	-
【運動実施2】						
しない	18	33.3	38.9	22.2	5.6	-
30分・週2日未満	63	27.0	23.8	28.6	19.0	1.6
30分・週2日以上	41	7.3	24.4	26.8	41.5	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	75.0	25.0	-	-	-
週1日未満	7	71.4	28.6	-	-	-
週1日以上	16	25.0	37.5	18.8	18.8	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	75.0	25.0	-	-	-
30分・週2日未満	15	60.0	26.7	-	13.3	-
30分・週2日以上	8	-	50.0	37.5	12.5	-

43 日常生活活動：階段昇り
1) 休まずに、4階まで階段をのぼれる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	1.6	16.4	28.7	53.3	-
【性別】						
男性	63	1.6	9.5	28.6	60.3	-
女性	59	1.7	23.7	28.8	45.8	-
【年齢】						
20歳代	20	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	21	-	9.5	38.1	52.4	-
40歳代	24	-	-	16.7	83.3	-
50歳代	19	-	26.3	21.1	52.6	-
60歳代	21	-	28.6	52.4	19.0	-
70歳以上	17	11.8	41.2	35.3	11.8	-
65歳以上	27	7.4	40.7	40.7	11.1	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	50.0	50.0	-
40歳代	14	-	-	14.3	85.7	-
50歳代	9	-	11.1	33.3	55.6	-
60歳代	11	-	27.3	36.4	36.4	-
70歳以上	9	11.1	22.2	44.4	22.2	-
65歳以上	14	7.1	35.7	35.7	21.4	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
30歳代	11	-	18.2	27.3	54.5	-
40歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
50歳代	10	-	40.0	10.0	50.0	-
60歳代	10	-	30.0	70.0	-	-
70歳以上	8	12.5	62.5	25.0	-	-
65歳以上	13	7.7	46.2	46.2	-	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	10.3	22.4	67.2	-
地域SC	9	-	33.3	33.3	33.3	-
民間フィット倶	6	-	-	66.7	33.3	-
非加入	49	4.1	22.4	30.6	42.9	-
【運動実施1】						
しない	18	5.6	33.3	16.7	44.4	-
週1日未満	41	2.4	14.6	31.7	51.2	-
週1日以上	63	-	12.7	30.2	57.1	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	33.3	16.7	44.4	-
30分・週2日未満	63	1.6	12.7	34.9	50.8	-
30分・週2日以上	41	-	14.6	24.4	61.0	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	50.0	25.0	-	-
週1日未満	7	14.3	57.1	14.3	14.3	-
週1日以上	16	-	31.3	56.3	12.5	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	50.0	25.0	-	-
30分・週2日未満	15	6.7	40.0	40.0	13.3	-
30分・週2日以上	8	-	37.5	50.0	12.5	-

4.4 日常生活活動：凸凹道歩行
2) 凹凸のある道を倒れないで速く歩ける

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	1.6	9.0	33.6	54.1	-
【性別】						
男性	63	1.6	7.9	27.0	61.9	-
女性	59	1.7	10.2	40.7	45.8	-
【年齢】						
20歳代	20	-	5.0	20.0	75.0	-
30歳代	21	-	-	52.4	47.6	-
40歳代	24	-	-	8.3	91.7	-
50歳代	19	-	10.5	31.6	52.6	-
60歳代	21	-	23.8	47.6	28.6	-
70歳以上	17	11.8	17.6	47.1	17.6	-
65歳以上	27	7.4	18.5	48.1	22.2	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	10	-	-	60.0	40.0	-
40歳代	14	-	-	7.1	92.9	-
50歳代	9	-	11.1	33.3	55.6	-
60歳代	11	-	18.2	36.4	45.5	-
70歳以上	9	11.1	22.2	22.2	33.3	-
65歳以上	14	7.1	28.6	21.4	35.7	-
【女性】						
20歳代	10	-	10.0	30.0	60.0	-
30歳代	11	-	-	45.5	54.5	-
40歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
50歳代	10	-	10.0	30.0	50.0	-
60歳代	10	-	30.0	60.0	10.0	-
70歳以上	8	12.5	12.5	75.0	-	-
65歳以上	13	7.7	7.7	76.9	7.7	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	3.4	24.1	70.7	-
地域SC	9	-	11.1	55.6	33.3	-
民間フィットネス	6	-	-	66.7	33.3	-
非加入	49	4.1	16.3	36.7	40.8	-
【運動実施1】						
しない	18	5.6	11.1	38.9	38.9	-
週1日未満	41	2.4	14.6	34.1	48.8	-
週1日以上	63	-	4.8	31.7	61.9	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	11.1	38.9	38.9	-
30分・週2日未満	63	1.6	9.5	36.5	50.8	-
30分・週2日以上	41	-	7.3	26.8	65.9	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	25.0	50.0	-	-
週1日未満	7	14.3	28.6	42.9	14.3	-
週1日以上	16	-	12.5	50.0	31.3	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	25.0	50.0	-	-
30分・週2日未満	15	6.7	13.3	53.3	20.0	-
30分・週2日以上	8	-	25.0	37.5	37.5	-

45 日常生活活動：持久歩行
3) 急ぎ足で、30分ほど歩き続けられる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	4.1	19.7	36.1	39.3	-
【性別】						
男性	63	4.8	15.9	38.1	41.3	-
女性	59	3.4	23.7	33.9	37.3	-
【年齢】						
20歳代	20	-	25.0	25.0	50.0	-
30歳代	21	-	9.5	52.4	38.1	-
40歳代	24	-	8.3	29.2	62.5	-
50歳代	19	-	26.3	31.6	42.1	-
60歳代	21	4.8	33.3	33.3	23.8	-
70歳以上	17	23.5	17.6	47.1	11.8	-
65歳以上	27	18.5	29.6	40.7	11.1	-
【男性】						
20歳代	10	-	20.0	20.0	60.0	-
30歳代	10	-	10.0	60.0	30.0	-
40歳代	14	-	7.1	35.7	57.1	-
50歳代	9	-	33.3	22.2	44.4	-
60歳代	11	9.1	18.2	45.5	27.3	-
70歳以上	9	22.2	11.1	44.4	22.2	-
65歳以上	14	21.4	21.4	35.7	21.4	-
【女性】						
20歳代	10	-	30.0	30.0	40.0	-
30歳代	11	-	9.1	45.5	45.5	-
40歳代	10	-	10.0	20.0	70.0	-
50歳代	10	-	20.0	40.0	40.0	-
60歳代	10	-	50.0	20.0	20.0	-
70歳以上	8	25.0	25.0	50.0	-	-
65歳以上	13	15.4	38.5	46.2	-	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	1.7	5.2	34.5	58.6	-
地域SC	9	-	22.2	44.4	33.3	-
民間フィットネス	6	-	16.7	66.7	16.7	-
非加入	49	8.2	36.7	32.7	20.4	-
【運動実施1】						
しない	18	11.1	44.4	33.3	11.1	-
週1日未満	41	2.4	22.0	41.5	31.7	-
週1日以上	63	3.2	11.1	33.3	52.4	-
【運動実施2】						
しない	18	11.1	44.4	33.3	11.1	-
30分・週2日未満	63	1.6	19.0	41.3	36.5	-
30分・週2日以上	41	4.9	9.8	29.3	56.1	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	50.0	25.0	25.0	-	-
週1日未満	7	14.3	42.9	42.9	-	-
週1日以上	16	12.5	25.0	43.8	18.8	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	50.0	25.0	25.0	-	-
30分・週2日未満	15	6.7	33.3	53.3	6.7	-
30分・週2日以上	8	25.0	25.0	25.0	25.0	-

46 日常生活活動：敏捷動作
4) 人や物にぶつかりそうになったとき、素早くよけられる

		(%)					
		該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】		122	0.8	5.7	41.0	52.5	-
【性別】							
	男性	63	-	4.8	34.9	60.3	-
	女性	59	1.7	6.8	47.5	44.1	-
【年齢】							
	20歳代	20	-	5.0	25.0	70.0	-
	30歳代	21	-	-	38.1	61.9	-
	40歳代	24	-	-	20.8	79.2	-
	50歳代	19	-	5.3	57.9	36.8	-
	60歳代	21	-	9.5	57.1	33.3	-
	70歳以上	17	5.9	17.6	52.9	23.5	-
	65歳以上	27	3.7	14.8	59.3	22.2	-
【男性】							
	20歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
	30歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
	40歳代	14	-	-	21.4	78.6	-
	50歳代	9	-	-	66.7	33.3	-
	60歳代	11	-	9.1	54.5	36.4	-
	70歳以上	9	-	22.2	33.3	44.4	-
	65歳以上	14	-	21.4	50.0	28.6	-
【女性】							
	20歳代	10	-	10.0	40.0	50.0	-
	30歳代	11	-	-	45.5	54.5	-
	40歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
	50歳代	10	-	10.0	50.0	40.0	-
	60歳代	10	-	10.0	60.0	30.0	-
	70歳以上	8	12.5	12.5	75.0	-	-
	65歳以上	13	7.7	7.7	69.2	15.4	-
【加入クラブ】							
	ふくのSC	58	-	-	31.0	69.0	-
	地域SC	9	-	11.1	55.6	33.3	-
	民間フィットネ	6	-	-	50.0	50.0	-
	非加入	49	2.0	12.2	49.0	36.7	-
【運動実施1】							
	しない	18	5.6	16.7	55.6	22.2	-
	週1日未満	41	-	9.8	41.5	48.8	-
	週1日以上	63	-	-	36.5	63.5	-
【運動実施2】							
	しない	18	5.6	16.7	55.6	22.2	-
	30分・週2日未満	63	-	6.3	47.6	46.0	-
	30分・週2日以上	41	-	-	24.4	75.6	-
【65歳以上運動実施1】							
	しない	4	25.0	25.0	50.0	-	-
	週1日未満	7	-	42.9	42.9	14.3	-
	週1日以上	16	-	-	68.8	31.3	-
【65歳以上運動実施2】							
	しない	4	25.0	25.0	50.0	-	-
	30分・週2日未満	15	-	20.0	66.7	13.3	-
	30分・週2日以上	8	-	-	50.0	50.0	-

47 日常生活活動：ふとん作業
5) ふとんをほしたり、とりこんだりできる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	1.6	3.3	17.2	77.9	-
【性別】						
男性	63	1.6	3.2	15.9	79.4	-
女性	59	1.7	3.4	18.6	76.3	-
【年齢】						
20歳代	20	5.0	-	-	95.0	-
30歳代	21	-	4.8	23.8	71.4	-
40歳代	24	-	-	-	100.0	-
50歳代	19	-	5.3	10.5	84.2	-
60歳代	21	-	4.8	28.6	66.7	-
70歳以上	17	5.9	5.9	47.1	41.2	-
65歳以上	27	3.7	3.7	44.4	48.1	-
【男性】						
20歳代	10	10.0	-	-	90.0	-
30歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
40歳代	14	-	-	-	100.0	-
50歳代	9	-	11.1	11.1	77.8	-
60歳代	11	-	-	18.2	81.8	-
70歳以上	9	-	11.1	44.4	44.4	-
65歳以上	14	-	7.1	35.7	57.1	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	11	-	9.1	18.2	72.7	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
60歳代	10	-	10.0	40.0	50.0	-
70歳以上	8	12.5	-	50.0	37.5	-
65歳以上	13	7.7	-	53.8	38.5	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	-	6.9	93.1	-
地域SC	9	-	11.1	44.4	44.4	-
民間フィットネ	6	-	-	16.7	83.3	-
非加入	49	4.1	6.1	24.5	65.3	-
【運動実施1】						
しない	18	11.1	11.1	16.7	61.1	-
週1日未満	41	-	4.9	19.5	75.6	-
週1日以上	63	-	-	15.9	84.1	-
【運動実施2】						
しない	18	11.1	11.1	16.7	61.1	-
30分・週2日未満	63	-	3.2	22.2	74.6	-
30分・週2日以上	41	-	-	9.8	90.2	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	-	50.0	25.0	-
週1日未満	7	-	14.3	42.9	42.9	-
週1日以上	16	-	-	43.8	56.3	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	-	50.0	25.0	-
30分・週2日未満	15	-	6.7	46.7	46.7	-
30分・週2日以上	8	-	-	37.5	62.5	-

48 日常生活活動：着衣
6) 上着やコートにすばやく両腕をおせる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	-	3.3	20.5	76.2	-
【性別】						
男性	63	-	3.2	20.6	76.2	-
女性	59	-	3.4	20.3	76.3	-
【年齢】						
20歳代	20	-	-	-	100.0	-
30歳代	21	-	-	28.6	71.4	-
40歳代	24	-	-	4.2	95.8	-
50歳代	19	-	5.3	15.8	78.9	-
60歳代	21	-	-	33.3	66.7	-
70歳以上	17	-	17.6	47.1	35.3	-
65歳以上	27	-	11.1	40.7	48.1	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
40歳代	14	-	-	7.1	92.9	-
50歳代	9	-	11.1	22.2	66.7	-
60歳代	11	-	-	18.2	81.8	-
70歳以上	9	-	11.1	55.6	33.3	-
65歳以上	14	-	7.1	42.9	50.0	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	11	-	-	27.3	72.7	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
60歳代	10	-	-	50.0	50.0	-
70歳以上	8	-	25.0	37.5	37.5	-
65歳以上	13	-	15.4	38.5	46.2	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	-	15.5	84.5	-
地域SC	9	-	-	44.4	55.6	-
民間フィット社	6	-	-	16.7	83.3	-
非加入	49	-	8.2	22.4	69.4	-
【運動実施1】						
しない	18	-	11.1	22.2	66.7	-
週1日未満	41	-	4.9	24.4	70.7	-
週1日以上	63	-	-	17.5	82.5	-
【運動実施2】						
しない	18	-	11.1	22.2	66.7	-
30分・週2日未満	63	-	3.2	25.4	71.4	-
30分・週2日以上	41	-	-	12.2	87.8	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	50.0	25.0	25.0	-
週1日未満	7	-	14.3	57.1	28.6	-
週1日以上	16	-	-	37.5	62.5	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	50.0	25.0	25.0	-
30分・週2日未満	15	-	6.7	46.7	46.7	-
30分・週2日以上	8	-	-	37.5	62.5	-

49 日常生活活動：ふとんの出し入れ
7) ふとんや毛布などの上げ下ろしができる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	0.8	-	18.9	80.3	-
【性別】						
男性	63	1.6	-	15.9	82.5	-
女性	59	-	-	22.0	78.0	-
【年齢】						
20歳代	20	5.0	-	-	95.0	-
30歳代	21	-	-	23.8	76.2	-
40歳代	24	-	-	4.2	95.8	-
50歳代	19	-	-	10.5	89.5	-
60歳代	21	-	-	28.6	71.4	-
70歳以上	17	-	-	52.9	47.1	-
65歳以上	27	-	-	44.4	55.6	-
【男性】						
20歳代	10	10.0	-	-	90.0	-
30歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
40歳代	14	-	-	7.1	92.9	-
50歳代	9	-	-	11.1	88.9	-
60歳代	11	-	-	18.2	81.8	-
70歳以上	9	-	-	44.4	55.6	-
65歳以上	14	-	-	35.7	64.3	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	11	-	-	27.3	72.7	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
60歳代	10	-	-	40.0	60.0	-
70歳以上	8	-	-	62.5	37.5	-
65歳以上	13	-	-	53.8	46.2	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	-	6.9	93.1	-
地域SC	9	-	-	55.6	44.4	-
民間フィットネスクラブ	6	-	-	16.7	83.3	-
非加入	49	2.0	-	26.5	71.4	-
【運動実施1】						
しない	18	5.6	-	27.8	66.7	-
週1日未満	41	-	-	19.5	80.5	-
週1日以上	63	-	-	15.9	84.1	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	-	27.8	66.7	-
30分・週2日未満	63	-	-	23.8	76.2	-
30分・週2日以上	41	-	-	7.3	92.7	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	-	50.0	50.0	-
週1日未満	7	-	-	42.9	57.1	-
週1日以上	16	-	-	43.8	56.3	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	-	50.0	50.0	-
30分・週2日未満	15	-	-	46.7	53.3	-
30分・週2日以上	8	-	-	37.5	62.5	-

50 日常生活活動：瓶の開口
8) 強くしまっている大ピンのネジふたを開けられる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	0.8	5.7	32.0	61.5	-
【性別】						
男性	63	-	1.6	25.4	73.0	-
女性	59	1.7	10.2	39.0	49.2	-
【年齢】						
20歳代	20	-	10.0	15.0	75.0	-
30歳代	21	-	4.8	38.1	57.1	-
40歳代	24	-	-	4.2	95.8	-
50歳代	19	-	10.5	42.1	47.4	-
60歳代	21	-	4.8	42.9	52.4	-
70歳以上	17	5.9	5.9	58.8	29.4	-
65歳以上	27	3.7	3.7	55.6	37.0	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
30歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
40歳代	14	-	-	7.1	92.9	-
50歳代	9	-	-	33.3	66.7	-
60歳代	11	-	-	18.2	81.8	-
70歳以上	9	-	11.1	55.6	33.3	-
65歳以上	14	-	7.1	42.9	50.0	-
【女性】						
20歳代	10	-	20.0	10.0	70.0	-
30歳代	11	-	9.1	45.5	45.5	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	20.0	50.0	30.0	-
60歳代	10	-	10.0	70.0	20.0	-
70歳以上	8	12.5	-	62.5	25.0	-
65歳以上	13	7.7	-	69.2	23.1	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	6.9	25.9	67.2	-
地域SC	9	-	-	33.3	66.7	-
民間フィットネスクラブ	6	-	-	33.3	66.7	-
非加入	49	2.0	6.1	38.8	53.1	-
【運動実施1】						
しない	18	5.6	5.6	38.9	50.0	-
週1日未満	41	-	7.3	34.1	58.5	-
週1日以上	63	-	4.8	28.6	66.7	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	5.6	38.9	50.0	-
30分・週2日未満	63	-	4.8	36.5	58.7	-
30分・週2日以上	41	-	7.3	22.0	70.7	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	-	50.0	25.0	-
週1日未満	7	-	14.3	71.4	14.3	-
週1日以上	16	-	-	50.0	50.0	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	-	50.0	25.0	-
30分・週2日未満	15	-	6.7	60.0	33.3	-
30分・週2日以上	8	-	-	50.0	50.0	-

51 日常生活活動：ボタン掛け
9) シャツや洋服のボタンをすばやくはめられる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	0.8	2.5	21.3	75.4	-
【性別】						
男性	63	-	4.8	23.8	71.4	-
女性	59	1.7	-	18.6	79.7	-
【年齢】						
20歳代	20	-	-	-	100.0	-
30歳代	21	-	-	28.6	71.4	-
40歳代	24	-	-	8.3	91.7	-
50歳代	19	-	5.3	21.1	73.7	-
60歳代	21	-	-	42.9	57.1	-
70歳以上	17	5.9	11.8	29.4	52.9	-
65歳以上	27	3.7	7.4	33.3	55.6	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
40歳代	14	-	-	14.3	85.7	-
50歳代	9	-	11.1	22.2	66.7	-
60歳代	11	-	-	54.5	45.5	-
70歳以上	9	-	22.2	22.2	55.6	-
65歳以上	14	-	14.3	42.9	42.9	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	11	-	-	27.3	72.7	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
60歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
70歳以上	8	12.5	-	37.5	50.0	-
65歳以上	13	7.7	-	23.1	69.2	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	1.7	15.5	82.8	-
地域SC	9	-	-	33.3	66.7	-
民間フィットネ	6	-	-	16.7	83.3	-
非加入	49	2.0	4.1	26.5	67.3	-
【運動実施1】						
しない	18	5.6	-	27.8	66.7	-
週1日未満	41	-	4.9	29.3	65.9	-
週1日以上	63	-	1.6	14.3	84.1	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	-	27.8	66.7	-
30分・週2日未満	63	-	4.8	27.0	68.3	-
30分・週2日以上	41	-	-	9.8	90.2	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	-	50.0	25.0	-
週1日未満	7	-	14.3	71.4	14.3	-
週1日以上	16	-	6.3	12.5	81.3	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	-	50.0	25.0	-
30分・週2日未満	15	-	13.3	40.0	46.7	-
30分・週2日以上	8	-	-	12.5	87.5	-

52 日常生活活動：包丁での皮むき
10) 包丁やナイフでくだものの皮をむける

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	-	3.3	17.2	79.5	-
【性別】						
男性	63	-	6.3	25.4	68.3	-
女性	59	-	-	8.5	91.5	-
【年齢】						
20歳代	20	-	5.0	15.0	80.0	-
30歳代	21	-	-	28.6	71.4	-
40歳代	24	-	4.2	4.2	91.7	-
50歳代	19	-	5.3	10.5	84.2	-
60歳代	21	-	-	23.8	76.2	-
70歳以上	17	-	5.9	23.5	70.6	-
65歳以上	27	-	3.7	25.9	70.4	-
【男性】						
20歳代	10	-	10.0	20.0	70.0	-
30歳代	10	-	-	50.0	50.0	-
40歳代	14	-	7.1	7.1	85.7	-
50歳代	9	-	11.1	11.1	77.8	-
60歳代	11	-	-	36.4	63.6	-
70歳以上	9	-	11.1	33.3	55.6	-
65歳以上	14	-	7.1	42.9	50.0	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	11	-	-	9.1	90.9	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
60歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
70歳以上	8	-	-	12.5	87.5	-
65歳以上	13	-	-	7.7	92.3	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	3.4	10.3	86.2	-
地域SC	9	-	11.1	33.3	55.6	-
民間フィットネスクラブ	6	-	-	-	100.0	-
非加入	49	-	2.0	24.5	73.5	-
【運動実施1】						
しない	18	-	-	27.8	72.2	-
週1日未満	41	-	2.4	24.4	73.2	-
週1日以上	63	-	4.8	9.5	85.7	-
【運動実施2】						
しない	18	-	-	27.8	72.2	-
30分・週2日未満	63	-	6.3	15.9	77.8	-
30分・週2日以上	41	-	-	14.6	85.4	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	-	25.0	75.0	-
週1日未満	7	-	-	57.1	42.9	-
週1日以上	16	-	6.3	12.5	81.3	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	-	25.0	75.0	-
30分・週2日未満	15	-	6.7	26.7	66.7	-
30分・週2日以上	8	-	-	25.0	75.0	-

53 日常生活活動：はさみでの紙切り

1) 線にそって、はさみで紙を切れる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	-	-	18.9	81.1	-
【性別】						
男性	63	-	-	23.8	76.2	-
女性	59	-	-	13.6	86.4	-
【年齢】						
20歳代	20	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	21	-	-	23.8	76.2	-
40歳代	24	-	-	4.2	95.8	-
50歳代	19	-	-	15.8	84.2	-
60歳代	21	-	-	33.3	66.7	-
70歳以上	17	-	-	29.4	70.6	-
65歳以上	27	-	-	29.6	70.4	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	10	-	-	40.0	60.0	-
40歳代	14	-	-	7.1	92.9	-
50歳代	9	-	-	22.2	77.8	-
60歳代	11	-	-	36.4	63.6	-
70歳以上	9	-	-	33.3	66.7	-
65歳以上	14	-	-	35.7	64.3	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	11	-	-	9.1	90.9	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
60歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
70歳以上	8	-	-	25.0	75.0	-
65歳以上	13	-	-	23.1	76.9	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	-	12.1	87.9	-
地域SC	9	-	-	22.2	77.8	-
民間フィット社	6	-	-	-	100.0	-
非加入	49	-	-	28.6	71.4	-
【運動実施1】						
しない	18	-	-	22.2	77.8	-
週1日未満	41	-	-	24.4	75.6	-
週1日以上	63	-	-	14.3	85.7	-
【運動実施2】						
しない	18	-	-	22.2	77.8	-
30分・週2日未満	63	-	-	23.8	76.2	-
30分・週2日以上	41	-	-	9.8	90.2	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	-	50.0	50.0	-
週1日未満	7	-	-	42.9	57.1	-
週1日以上	16	-	-	18.8	81.3	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	-	50.0	50.0	-
30分・週2日未満	15	-	-	33.3	66.7	-
30分・週2日以上	8	-	-	12.5	87.5	-

54 日常生活活動：ひも結び
12) 靴のひもをすばやく結べる

		(%)				
	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	-	2.5	20.5	76.2	0.8
【性別】						
男性	63	-	3.2	25.4	71.4	-
女性	59	-	1.7	15.3	81.4	1.7
【年齢】						
20歳代	20	-	-	5.0	95.0	-
30歳代	21	-	-	23.8	76.2	-
40歳代	24	-	-	8.3	91.7	-
50歳代	19	-	5.3	10.5	84.2	-
60歳代	21	-	-	42.9	52.4	4.8
70歳以上	17	-	11.8	35.3	52.9	-
65歳以上	27	-	7.4	37.0	51.9	3.7
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	40.0	60.0	-
40歳代	14	-	-	14.3	85.7	-
50歳代	9	-	11.1	11.1	77.8	-
60歳代	11	-	-	54.5	45.5	-
70歳以上	9	-	11.1	33.3	55.6	-
65歳以上	14	-	7.1	50.0	42.9	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	11	-	-	9.1	90.9	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	-	10.0	90.0	-
60歳代	10	-	-	30.0	60.0	10.0
70歳以上	8	-	12.5	37.5	50.0	-
65歳以上	13	-	7.7	23.1	61.5	7.7
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	1.7	17.2	81.0	-
地域SC	9	-	-	33.3	66.7	-
民間フィット社	6	-	-	16.7	83.3	-
非加入	49	-	4.1	22.4	71.4	2.0
【運動実施1】						
しない	18	-	5.6	27.8	61.1	5.6
週1日未満	41	-	2.4	29.3	68.3	-
週1日以上	63	-	1.6	12.7	85.7	-
【運動実施2】						
しない	18	-	5.6	27.8	61.1	5.6
30分・週2日未満	63	-	3.2	23.8	73.0	-
30分・週2日以上	41	-	-	12.2	87.8	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	25.0	50.0	-	25.0
週1日未満	7	-	-	71.4	28.6	-
週1日以上	16	-	6.3	18.8	75.0	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	25.0	50.0	-	25.0
30分・週2日未満	15	-	6.7	40.0	53.3	-
30分・週2日以上	8	-	-	25.0	75.0	-

55 日常生活活動：蹲踞からの起立
1.3) しゃがんだ姿勢から手を使わないで、立ち上げられる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	-	5.7	22.1	72.1	-
【性別】						
男性	63	-	4.8	22.2	73.0	-
女性	59	-	6.8	22.0	71.2	-
【年齢】						
20歳代	20	-	-	10.0	90.0	-
30歳代	21	-	-	28.6	71.4	-
40歳代	24	-	-	8.3	91.7	-
50歳代	19	-	5.3	21.1	73.7	-
60歳代	21	-	9.5	42.9	47.6	-
70歳以上	17	-	23.5	23.5	52.9	-
65歳以上	27	-	18.5	25.9	55.6	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
40歳代	14	-	-	14.3	85.7	-
50歳代	9	-	-	22.2	77.8	-
60歳代	11	-	18.2	45.5	36.4	-
70歳以上	9	-	11.1	22.2	66.7	-
65歳以上	14	-	14.3	28.6	57.1	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
30歳代	11	-	-	27.3	72.7	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	10.0	20.0	70.0	-
60歳代	10	-	-	40.0	60.0	-
70歳以上	8	-	37.5	25.0	37.5	-
65歳以上	13	-	23.1	23.1	53.8	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	-	13.8	86.2	-
地域SC	9	-	11.1	33.3	55.6	-
民間フィットネ	6	-	-	33.3	66.7	-
非加入	49	-	12.2	28.6	59.2	-
【運動実施1】						
しない	18	-	16.7	22.2	61.1	-
週1日未満	41	-	4.9	29.3	65.9	-
週1日以上	63	-	3.2	17.5	79.4	-
【運動実施2】						
しない	18	-	16.7	22.2	61.1	-
30分・週2日未満	63	-	4.8	30.2	65.1	-
30分・週2日以上	41	-	2.4	9.8	87.8	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	50.0	25.0	25.0	-
週1日未満	7	-	28.6	14.3	57.1	-
週1日以上	16	-	6.3	31.3	62.5	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	50.0	25.0	25.0	-
30分・週2日未満	15	-	20.0	26.7	53.3	-
30分・週2日以上	8	-	-	25.0	75.0	-

56 日常生活活動：立位体前屈
14) ひざを伸ばした姿勢で、床におちた物を拾える

		(%)					
		該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】		122	3.3	15.6	24.6	56.6	-
【性別】							
	男性	63	3.2	17.5	23.8	55.6	-
	女性	59	3.4	13.6	25.4	57.6	-
【年齢】							
	20歳代	20	5.0	15.0	25.0	55.0	-
	30歳代	21	4.8	19.0	19.0	57.1	-
	40歳代	24	-	12.5	4.2	83.3	-
	50歳代	19	-	15.8	31.6	52.6	-
	60歳代	21	4.8	19.0	38.1	38.1	-
	70歳以上	17	5.9	11.8	35.3	47.1	-
	65歳以上	27	7.4	14.8	37.0	40.7	-
【男性】							
	20歳代	10	10.0	10.0	-	80.0	-
	30歳代	10	-	20.0	20.0	60.0	-
	40歳代	14	-	21.4	7.1	71.4	-
	50歳代	9	-	11.1	55.6	33.3	-
	60歳代	11	9.1	27.3	27.3	36.4	-
	70歳以上	9	-	11.1	44.4	44.4	-
	65歳以上	14	7.1	14.3	35.7	42.9	-
【女性】							
	20歳代	10	-	20.0	50.0	30.0	-
	30歳代	11	9.1	18.2	18.2	54.5	-
	40歳代	10	-	-	-	100.0	-
	50歳代	10	-	20.0	10.0	70.0	-
	60歳代	10	-	10.0	50.0	40.0	-
	70歳以上	8	12.5	12.5	25.0	50.0	-
	65歳以上	13	7.7	15.4	38.5	38.5	-
【加入クラブ】							
	ふくのSC	58	3.4	10.3	20.7	65.5	-
	地域SC	9	11.1	22.2	33.3	33.3	-
	民間フィットネスクラブ	6	-	-	33.3	66.7	-
	非加入	49	2.0	22.4	26.5	49.0	-
【運動実施1】							
	しない	18	5.6	22.2	33.3	38.9	-
	週1日未満	41	2.4	17.1	22.0	58.5	-
	週1日以上	63	3.2	12.7	23.8	60.3	-
【運動実施2】							
	しない	18	5.6	22.2	33.3	38.9	-
	30分・週2日未満	63	1.6	12.7	28.6	57.1	-
	30分・週2日以上	41	4.9	17.1	14.6	63.4	-
【65歳以上運動実施1】							
	しない	4	25.0	25.0	50.0	-	-
	週1日未満	7	14.3	14.3	14.3	57.1	-
	週1日以上	16	-	12.5	43.8	43.8	-
【65歳以上運動実施2】							
	しない	4	25.0	25.0	50.0	-	-
	30分・週2日未満	15	6.7	6.7	33.3	53.3	-
	30分・週2日以上	8	-	25.0	37.5	37.5	-

57 日常生活活動：座位での体捻転
15) 正座の姿勢で、手を伸ばしてうしろの物をとれる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	3.3	2.5	27.0	67.2	-
【性別】						
男性	63	3.2	4.8	28.6	63.5	-
女性	59	3.4	-	25.4	71.2	-
【年齢】						
20歳代	20	-	-	15.0	85.0	-
30歳代	21	-	-	42.9	57.1	-
40歳代	24	-	-	4.2	95.8	-
50歳代	19	5.3	5.3	47.4	42.1	-
60歳代	21	4.8	9.5	38.1	47.6	-
70歳以上	17	11.8	-	17.6	70.6	-
65歳以上	27	11.1	3.7	22.2	63.0	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	50.0	50.0	-
40歳代	14	-	-	7.1	92.9	-
50歳代	9	-	11.1	55.6	33.3	-
60歳代	11	9.1	18.2	45.5	27.3	-
70歳以上	9	11.1	-	22.2	66.7	-
65歳以上	14	14.3	7.1	28.6	50.0	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
30歳代	11	-	-	36.4	63.6	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	10.0	-	40.0	50.0	-
60歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
70歳以上	8	12.5	-	12.5	75.0	-
65歳以上	13	7.7	-	15.4	76.9	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	-	22.4	77.6	-
地域SC	9	11.1	11.1	22.2	55.6	-
民間フィット社	6	-	-	16.7	83.3	-
非加入	49	6.1	4.1	34.7	55.1	-
【運動実施1】						
しない	18	11.1	5.6	38.9	44.4	-
週1日未満	41	4.9	2.4	29.3	63.4	-
週1日以上	63	-	1.6	22.2	76.2	-
【運動実施2】						
しない	18	11.1	5.6	38.9	44.4	-
30分・週2日未満	63	3.2	1.6	28.6	66.7	-
30分・週2日以上	41	-	2.4	19.5	78.0	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	25.0	25.0	25.0	25.0	-
週1日未満	7	28.6	-	28.6	42.9	-
週1日以上	16	-	-	18.8	81.3	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	25.0	25.0	25.0	25.0	-
30分・週2日未満	15	13.3	-	20.0	66.7	-
30分・週2日以上	8	-	-	25.0	75.0	-

58 日常生活活動：ズボン着衣
16) 楽に、ズボンをはいたり、ぬいたりできる

(%)

	該当数	まったく できない	あまり できない	まあ できる	充分 できる	無回答
【総数】	122	-	1.6	15.6	82.8	-
【性別】						
男性	63	-	1.6	15.9	82.5	-
女性	59	-	1.7	15.3	83.1	-
【年齢】						
20歳代	20	-	-	-	100.0	-
30歳代	21	-	4.8	19.0	76.2	-
40歳代	24	-	-	-	100.0	-
50歳代	19	-	-	15.8	84.2	-
60歳代	21	-	-	33.3	66.7	-
70歳以上	17	-	5.9	29.4	64.7	-
65歳以上	27	-	3.7	29.6	66.7	-
【男性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
40歳代	14	-	-	-	100.0	-
50歳代	9	-	-	11.1	88.9	-
60歳代	11	-	-	36.4	63.6	-
70歳以上	9	-	11.1	22.2	66.7	-
65歳以上	14	-	7.1	28.6	64.3	-
【女性】						
20歳代	10	-	-	-	100.0	-
30歳代	11	-	9.1	9.1	81.8	-
40歳代	10	-	-	-	100.0	-
50歳代	10	-	-	20.0	80.0	-
60歳代	10	-	-	30.0	70.0	-
70歳以上	8	-	-	37.5	62.5	-
65歳以上	13	-	-	30.8	69.2	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	-	-	6.9	93.1	-
地域SC	9	-	-	44.4	55.6	-
民間フィットネ	6	-	-	16.7	83.3	-
非加入	49	-	4.1	20.4	75.5	-
【運動実施1】						
しない	18	-	-	27.8	72.2	-
週1日未満	41	-	2.4	17.1	80.5	-
週1日以上	63	-	1.6	11.1	87.3	-
【運動実施2】						
しない	18	-	-	27.8	72.2	-
30分・週2日未満	63	-	3.2	19.0	77.8	-
30分・週2日以上	41	-	-	4.9	95.1	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	-	25.0	75.0	-
週1日未満	7	-	14.3	28.6	57.1	-
週1日以上	16	-	-	31.3	68.8	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	-	25.0	75.0	-
30分・週2日未満	15	-	6.7	40.0	53.3	-
30分・週2日以上	8	-	-	12.5	87.5	-

59 スポーツクラブへの参加

(%)

	該当数	ふくのSC	地域SC	民間フィットネ	非加入	無回答
【総数】	122	47.5	7.4	4.9	40.2	-
【性別】						
男性	63	52.4	6.3	4.8	36.5	-
女性	59	42.4	8.5	5.1	44.1	-
【年齢】						
20歳代	20	50.0	5.0	5.0	40.0	-
30歳代	21	47.6	4.8	9.5	38.1	-
40歳代	24	62.5	-	-	37.5	-
50歳代	19	42.1	10.5	5.3	42.1	-
60歳代	21	42.9	4.8	9.5	42.9	-
70歳以上	17	35.3	23.5	-	41.2	-
65歳以上	27	40.7	18.5	-	40.7	-
【男性】						
20歳代	10	50.0	-	-	50.0	-
30歳代	10	50.0	10.0	-	40.0	-
40歳代	14	71.4	-	-	28.6	-
50歳代	9	44.4	11.1	11.1	33.3	-
60歳代	11	45.5	9.1	18.2	27.3	-
70歳以上	9	44.4	11.1	-	44.4	-
65歳以上	14	50.0	14.3	-	35.7	-
【女性】						
20歳代	10	50.0	10.0	10.0	30.0	-
30歳代	11	45.5	-	18.2	36.4	-
40歳代	10	50.0	-	-	50.0	-
50歳代	10	40.0	10.0	-	50.0	-
60歳代	10	40.0	-	-	60.0	-
70歳以上	8	25.0	37.5	-	37.5	-
65歳以上	13	30.8	23.1	-	46.2	-
【加入クラブ】						
ふくのSC	58	100.0
地域SC	9	...	100.0
民間フィットネ	6	100.0
非加入	49	100.0	...
【運動実施1】						
しない	18	5.6	5.6	-	88.9	-
週1日未満	41	29.3	9.8	7.3	53.7	-
週1日以上	63	71.4	6.3	4.8	17.5	-
【運動実施2】						
しない	18	5.6	5.6	-	88.9	-
30分・週2日未満	63	38.1	9.5	6.3	46.0	-
30分・週2日以上	41	80.5	4.9	4.9	9.8	-
【65歳以上運動実施1】						
しない	4	-	-	-	100.0	-
週1日未満	7	28.6	28.6	-	42.9	-
週1日以上	16	56.3	18.8	-	25.0	-
【65歳以上運動実施2】						
しない	4	-	-	-	100.0	-
30分・週2日未満	15	40.0	26.7	-	33.3	-
30分・週2日以上	8	62.5	12.5	-	25.0	-

60 スポーツクラブ会員年数

(%)

	該当数	平均値	2年未満	2年以上 3年未満	3年以上 4年未満	4年以上	無回答
【総数】	73	4.3	6.8	38.4	24.7	20.5	9.6
【性別】							
男性	40	4.5	5.0	45.0	25.0	17.5	7.5
女性	33	4.1	9.1	30.3	24.2	24.2	12.1
【年齢】							
20歳代	12	2.4	16.7	58.3	16.7	8.3	-
30歳代	13	3.2	7.7	53.8	15.4	15.4	7.7
40歳代	15	2.9	-	46.7	40.0	6.7	6.7
50歳代	11	8.7	-	27.3	18.2	45.5	9.1
60歳代	12	5.0	8.3	33.3	33.3	16.7	8.3
70歳以上	10	5.1	10.0	-	20.0	40.0	30.0
65歳以上	16	6.1	6.3	18.8	18.8	37.5	18.8
【男性】							
20歳代	5	2.2	-	80.0	20.0	-	-
30歳代	6	3.3	-	83.3	-	16.7	-
40歳代	10	3.1	-	40.0	40.0	10.0	10.0
50歳代	6	7.2	-	33.3	16.7	33.3	16.7
60歳代	8	6.1	12.5	37.5	25.0	12.5	12.5
70歳以上	5	5.4	20.0	-	40.0	40.0	-
65歳以上	9	7.0	11.1	33.3	22.2	33.3	-
【女性】							
20歳代	7	2.6	28.6	42.9	14.3	14.3	-
30歳代	7	3.0	14.3	28.6	28.6	14.3	14.3
40歳代	5	2.4	-	60.0	40.0	-	-
50歳代	5	10.2	-	20.0	20.0	60.0	-
60歳代	4	3.0	-	25.0	50.0	25.0	-
70歳以上	5	4.5	-	-	-	40.0	60.0
65歳以上	7	6.1	-	-	14.3	42.9	42.9
【加入クラブ】							
ふくのSC	58	3.1	5.2	48.3	27.6	13.8	5.2
地域SC	9	17.2	-	-	-	66.7	33.3
民間フィットネスクラブ	6	2.8	33.3	-	33.3	16.7	16.7
非加入	0
【運動実施1】							
しない	0	-	-	-	-	-	-
週1日未満	4	12.0	-	25.0	-	50.0	25.0
週1日以上	12	4.3	8.3	16.7	25.0	33.3	16.7
【運動実施2】							
しない	2	-	-	-	-	-	-
30分・週2日未満	19	7.1	-	27.8	16.7	38.9	16.7
30分・週2日以上	52	3.5	7.7	42.3	28.8	13.5	7.7
【65歳以上運動実施1】							
しない	2	-	-	-	-	-	-
週1日未満	34	5.0	8.8	23.5	26.5	23.5	17.6
週1日以上	37	3.8	5.4	51.4	24.3	16.2	2.7
【65歳以上運動実施2】							
しない	0
30分・週2日未満	10	6.9	10.0	10.0	20.0	30.0	30.0
30分・週2日以上	6	5.2	-	33.3	16.7	50.0	-

61 スポーツクラブ活動回数

(%)

	該当数	平均値	1回未満	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	73	1.8	9.6	31.5	24.7	15.1	9.6	9.6
【性別】								
男性	40	1.9	7.5	40.0	12.5	17.5	12.5	10.0
女性	33	1.8	12.1	21.2	39.4	12.1	6.1	9.1
【年齢】								
20歳代	12	2.3	8.3	33.3	16.7	8.3	33.3	-
30歳代	13	1.8	15.4	23.1	15.4	23.1	7.7	15.4
40歳代	15	2.1	6.7	20.0	46.7	13.3	6.7	6.7
50歳代	11	1.2	18.2	36.4	18.2	9.1	-	18.2
60歳代	12	2.2	-	25.0	33.3	25.0	8.3	8.3
70歳以上	10	1.2	10.0	60.0	10.0	10.0	-	10.0
65歳以上	16	1.5	6.3	50.0	18.8	18.8	-	6.3
【男性】								
20歳代	5	2.8	-	40.0	-	-	60.0	-
30歳代	6	1.8	16.7	33.3	-	50.0	-	-
40歳代	10	2.0	10.0	30.0	30.0	10.0	10.0	10.0
50歳代	6	1.3	16.7	33.3	-	16.7	-	33.3
60歳代	8	2.0	-	37.5	25.0	12.5	12.5	12.5
70歳以上	5	1.4	-	80.0	-	20.0	-	-
65歳以上	9	1.6	-	66.7	11.1	22.2	-	-
【女性】								
20歳代	7	1.9	14.3	28.6	28.6	14.3	14.3	-
30歳代	7	1.8	14.3	14.3	28.6	-	14.3	28.6
40歳代	5	2.2	-	-	80.0	20.0	-	-
50歳代	5	1.2	20.0	40.0	40.0	-	-	-
60歳代	4	2.5	-	-	50.0	50.0	-	-
70歳以上	5	1.0	20.0	40.0	20.0	-	-	20.0
65歳以上	7	1.5	14.3	28.6	28.6	14.3	-	14.3
【加入クラブ】								
ふくのSC	58	1.9	10.3	29.3	27.6	15.5	12.1	5.2
地域SC	9	1.1	11.1	44.4	22.2	-	-	22.2
民間フィットネスクラブ	6	2.0	-	33.3	-	33.3	-	33.3
非加入	0
【運動実施1】								
しない	0	-	-	-	-	-	-	-
週1日未満	4	1.0	25.0	50.0	25.0	-	-	-
週1日以上	12	1.7	-	50.0	16.7	25.0	-	8.3
【運動実施2】								
しない	2	-	-	-	-	-	-	-
30分・週2日未満	19	0.8	27.8	33.3	5.6	5.6	-	27.8
30分・週2日以上	52	2.1	3.8	30.8	32.7	19.2	11.5	1.9
【65歳以上運動実施1】								
しない	2	-	-	-	-	-	-	-
週1日未満	34	1.1	20.6	47.1	5.9	2.9	5.9	17.6
週1日以上	37	2.4	-	16.2	43.2	27.0	13.5	-
【65歳以上運動実施2】								
しない	0
30分・週2日未満	10	1.0	10.0	70.0	10.0	-	-	10.0
30分・週2日以上	6	2.3	-	16.7	33.3	50.0	-	-

62 スポーツクラブ活動時間

	該当数	平均値	60分未満	60-90分未満	90-120分未満	120-150分未満	(%) 無回答
【総数】	73	83.7	16.4	20.5	31.5	23.3	8.2
【性別】							
男性	40	84.7	12.5	32.5	27.5	20.0	7.5
女性	33	82.3	21.2	6.1	36.4	27.3	9.1
【年齢】							
20歳代	12	86.3	16.7	8.3	41.7	33.3	-
30歳代	13	61.8	23.1	30.8	30.8	-	15.4
40歳代	15	82.9	6.7	33.3	33.3	20.0	6.7
50歳代	11	88.0	27.3	18.2	27.3	18.2	9.1
60歳代	12	90.9	16.7	8.3	25.0	41.7	8.3
70歳以上	10	94.4	10.0	20.0	30.0	30.0	10.0
65歳以上	16	95.3	12.5	12.5	31.3	37.5	6.3
【男性】							
20歳代	5	99.0	-	20.0	40.0	40.0	-
30歳代	6	76.7	-	50.0	50.0	-	-
40歳代	10	74.4	10.0	40.0	30.0	10.0	10.0
50歳代	6	108.0	16.7	33.3	-	33.3	16.7
60歳代	8	77.1	25.0	12.5	25.0	25.0	12.5
70歳以上	5	86.0	20.0	40.0	20.0	20.0	-
65歳以上	9	87.8	22.2	22.2	22.2	33.3	-
【女性】							
20歳代	7	77.1	28.6	-	42.9	28.6	-
30歳代	7	44.0	42.9	14.3	14.3	-	28.6
40歳代	5	98.0	-	20.0	40.0	40.0	-
50歳代	5	68.0	40.0	-	60.0	-	-
60歳代	4	115.0	-	-	25.0	75.0	-
70歳以上	5	105.0	-	-	40.0	40.0	20.0
65歳以上	7	95.3	-	-	42.9	42.9	14.3
【加入クラブ】							
ふくのSC	58	80.1	20.7	17.2	32.8	24.1	5.2
地域SC	9	116.3	-	22.2	33.3	33.3	11.1
民間フィットネ	6	67.5	-	50.0	16.7	-	33.3
非加入	0
【運動実施1】							
しない	0	-	-	-	-	-	-
週1日未満	4	90.0	25.0	-	25.0	50.0	-
週1日以上	12	97.3	8.3	16.7	33.3	33.3	8.3
【運動実施2】							
しない	2	-	-	-	-	-	-
30分・週2日未満	19	80.0	22.2	27.8	11.1	16.7	22.2
30分・週2日以上	52	85.0	13.5	19.2	40.4	25.0	1.9
【65歳以上運動実施1】							
しない	2	-	-	-	-	-	-
週1日未満	34	72.1	26.5	23.5	20.6	14.7	14.7
週1日以上	37	91.8	8.1	18.9	43.2	29.7	-
【65歳以上運動実施2】							
しない	0
30分・週2日未満	10	81.1	20.0	10.0	40.0	20.0	10.0
30分・週2日以上	6	116.7	-	16.7	16.7	66.7	-

63 非参加者のふくのスポーツクラブへの参加希望

		(%)			
		該当数	参加したい	参加したくない	無回答
【総数】		49	42.9	34.7	22.4
【性別】					
	男性	23	39.1	30.4	30.4
	女性	26	46.2	38.5	15.4
【年齢】					
	20歳代	8	50.0	25.0	25.0
	30歳代	8	62.5	25.0	12.5
	40歳代	9	55.6	44.4	-
	50歳代	8	25.0	37.5	37.5
	60歳代	9	55.6	22.2	22.2
	70歳以上	7	-	57.1	42.9
	65歳以上	11	9.1	54.5	36.4
【男性】					
	20歳代	5	40.0	40.0	20.0
	30歳代	4	50.0	25.0	25.0
	40歳代	4	50.0	50.0	-
	50歳代	3	-	33.3	66.7
	60歳代	3	100.0	-	-
	70歳以上	4	-	25.0	75.0
	65歳以上	5	20.0	20.0	60.0
【女性】					
	20歳代	3	66.7	-	33.3
	30歳代	4	75.0	25.0	-
	40歳代	5	60.0	40.0	-
	50歳代	5	40.0	40.0	20.0
	60歳代	6	33.3	33.3	33.3
	70歳以上	3	-	100.0	-
	65歳以上	6	-	83.3	16.7
【加入クラブ】					
	ふくのSC
	地域SC
	民間フィットネスクラブ
	非加入	49	42.9	34.7	22.4
【運動実施1】					
	しない	16	43.8	50.0	6.3
	週1日未満	22	40.9	31.8	27.3
	週1日以上	11	45.5	18.2	36.4
【運動実施2】					
	しない	16	43.8	50.0	6.3
	30分・週2日未満	29	41.4	31.0	27.6
	30分・週2日以上	4	50.0	-	50.0
【65歳以上運動実施1】					
	しない	4	25.0	75.0	-
	週1日未満	3	-	33.3	66.7
	週1日以上	4	-	50.0	50.0
【65歳以上運動実施2】					
	しない	4	25.0	75.0	-
	30分・週2日未満	5	-	60.0	40.0
	30分・週2日以上	2	-	-	100.0

64 非参加者の地域スポーツクラブへの参加希望

		(%)			
		該当数	参加したい	参加したくない	無回答
【総数】		49	20.4	42.9	36.7
【性別】					
	男性	23	21.7	43.5	34.8
	女性	26	19.2	42.3	38.5
【年齢】					
	20歳代	8	37.5	37.5	25.0
	30歳代	8	25.0	37.5	37.5
	40歳代	9	22.2	66.7	11.1
	50歳代	8	12.5	25.0	62.5
	60歳代	9	-	33.3	66.7
	70歳以上	7	28.6	57.1	14.3
	65歳以上	11	18.2	63.6	18.2
【男性】					
	20歳代	5	40.0	40.0	20.0
	30歳代	4	-	50.0	50.0
	40歳代	4	25.0	75.0	-
	50歳代	3	-	33.3	66.7
	60歳代	3	-	33.3	66.7
	70歳以上	4	50.0	25.0	25.0
	65歳以上	5	40.0	40.0	20.0
【女性】					
	20歳代	3	33.3	33.3	33.3
	30歳代	4	50.0	25.0	25.0
	40歳代	5	20.0	60.0	20.0
	50歳代	5	20.0	20.0	60.0
	60歳代	6	-	33.3	66.7
	70歳以上	3	-	100.0	-
	65歳以上	6	-	83.3	16.7
【加入クラブ】					
	ふくのSC
	地域SC
	民間フィットネスクラブ
	非加入	49	20.4	42.9	36.7
【運動実施1】					
	しない	16	31.3	43.8	25.0
	週1日未満	22	13.6	50.0	36.4
	週1日以上	11	18.2	27.3	54.5
【運動実施2】					
	しない	16	31.3	43.8	25.0
	30分・週2日未満	29	13.8	44.8	41.4
	30分・週2日以上	4	25.0	25.0	50.0
【65歳以上運動実施1】					
	しない	4	-	100.0	-
	週1日未満	3	33.3	33.3	33.3
	週1日以上	4	25.0	50.0	25.0
【65歳以上運動実施2】					
	しない	4	-	100.0	-
	30分・週2日未満	5	20.0	60.0	20.0
	30分・週2日以上	2	50.0	-	50.0

65 非参加者の民間のスポーツクラブへの参加希望

(%)

	該当数	参加したい	参加したくない	無回答
【総数】	49	20.4	42.9	36.7
【性別】				
男性	23	26.1	30.4	43.5
女性	26	15.4	53.8	30.8
【年齢】				
20歳代	8	50.0	37.5	12.5
30歳代	8	37.5	25.0	37.5
40歳代	9	22.2	66.7	11.1
50歳代	8	12.5	37.5	50.0
60歳代	9	-	33.3	66.7
70歳以上	7	-	57.1	42.9
65歳以上	11	-	63.6	36.4
【男性】				
20歳代	5	60.0	20.0	20.0
30歳代	4	25.0	25.0	50.0
40歳代	4	50.0	50.0	-
50歳代	3	-	33.3	66.7
60歳代	3	-	33.3	66.7
70歳以上	4	-	25.0	75.0
65歳以上	5	-	40.0	60.0
【女性】				
20歳代	3	33.3	66.7	-
30歳代	4	50.0	25.0	25.0
40歳代	5	-	80.0	20.0
50歳代	5	20.0	40.0	40.0
60歳代	6	-	33.3	66.7
70歳以上	3	-	100.0	-
65歳以上	6	-	83.3	16.7
【加入クラブ】				
ふくのSC
地域SC
民間フィットネス
非加入	49	20.4	42.9	36.7
【運動実施1】				
しない	16	25.0	56.3	18.8
週1日未満	22	22.7	40.9	36.4
週1日以上	11	9.1	27.3	63.6
【運動実施2】				
しない	16	25.0	56.3	18.8
30分・週2日未満	29	20.7	37.9	41.4
30分・週2日以上	4	-	25.0	75.0
【65歳以上運動実施1】				
しない	4	-	100.0	-
週1日未満	3	-	33.3	66.7
週1日以上	4	-	50.0	50.0
【65歳以上運動実施2】				
しない	4	-	100.0	-
30分・週2日未満	5	-	60.0	40.0
30分・週2日以上	2	-	-	100.0

66 同居家族の構成

		(%)					
		該当数	夫婦のみ	夫婦と子供	夫婦と子供 と親	その他	無回答
【総数】		122	4.1	16.4	49.2	27.9	2.5
【性別】							
	男性	63	4.8	17.5	49.2	28.6	-
	女性	59	3.4	15.3	49.2	27.1	5.1
【年齢】							
	20歳代	20	-	20.0	15.0	65.0	-
	30歳代	21	-	23.8	66.7	9.5	-
	40歳代	24	4.2	12.5	79.2	4.2	-
	50歳代	19	-	15.8	57.9	26.3	-
	60歳代	21	9.5	4.8	38.1	42.9	4.8
	70歳以上	17	11.8	23.5	29.4	23.5	11.8
	65歳以上	27	14.8	18.5	25.9	29.6	11.1
【男性】							
	20歳代	10	-	20.0	10.0	70.0	-
	30歳代	10	-	20.0	80.0	-	-
	40歳代	14	-	14.3	78.6	7.1	-
	50歳代	9	-	22.2	55.6	22.2	-
	60歳代	11	9.1	-	36.4	54.5	-
	70歳以上	9	22.2	33.3	22.2	22.2	-
	65歳以上	14	21.4	21.4	21.4	35.7	-
【女性】							
	20歳代	10	-	20.0	20.0	60.0	-
	30歳代	11	-	27.3	54.5	18.2	-
	40歳代	10	10.0	10.0	80.0	-	-
	50歳代	10	-	10.0	60.0	30.0	-
	60歳代	10	10.0	10.0	40.0	30.0	10.0
	70歳以上	8	-	12.5	37.5	25.0	25.0
	65歳以上	13	7.7	15.4	30.8	23.1	23.1
【加入クラブ】							
	ふくのSC	58	6.9	17.2	46.6	29.3	-
	地域SC	9	-	-	66.7	22.2	11.1
	民間フィットネ	6	-	16.7	66.7	16.7	-
	非加入	49	2.0	18.4	46.9	28.6	4.1
【運動実施1】							
	しない	18	-	11.1	44.4	33.3	11.1
	週1日未満	41	-	26.8	48.8	22.0	2.4
	週1日以上	63	7.9	11.1	50.8	30.2	-
【運動実施2】							
	しない	18	-	11.1	44.4	33.3	11.1
	30分・週2日未満	63	1.6	23.8	49.2	23.8	1.6
	30分・週2日以上	41	9.8	7.3	51.2	31.7	-
【65歳以上運動実施1】							
	しない	4	-	-	-	50.0	50.0
	週1日未満	7	-	28.6	14.3	42.9	14.3
	週1日以上	16	25.0	18.8	37.5	18.8	-
【65歳以上運動実施2】							
	しない	4	-	-	-	50.0	50.0
	30分・週2日未満	15	6.7	33.3	26.7	26.7	6.7
	30分・週2日以上	8	37.5	-	37.5	25.0	-

	(%)		
	該当数	男性	女性
【総数】	122	51.6	48.4
【性別】			
男性	63	100.0	...
女性	59	...	100.0
【年齢】			
20歳代	20	50.0	50.0
30歳代	21	47.6	52.4
40歳代	24	58.3	41.7
50歳代	19	47.4	52.6
60歳代	21	52.4	47.6
70歳以上	17	52.9	47.1
65歳以上	27	51.9	48.1
【男性】			
20歳代	10	100.0	...
30歳代	10	100.0	...
40歳代	14	100.0	...
50歳代	9	100.0	...
60歳代	11	100.0	...
70歳以上	9	100.0	...
65歳以上	14	100.0	...
【女性】			
20歳代	10	...	100.0
30歳代	11	...	100.0
40歳代	10	...	100.0
50歳代	10	...	100.0
60歳代	10	...	100.0
70歳以上	8	...	100.0
65歳以上	13	...	100.0
【加入クラブ】			
ふくのSC	58	56.9	43.1
地域SC	9	44.4	55.6
民間フィット社	6	50.0	50.0
非加入	49	46.9	53.1
【運動実施1】			
しない	18	27.8	72.2
週1日未満	41	63.4	36.6
週1日以上	63	50.8	49.2
【運動実施2】			
しない	18	27.8	72.2
30分・週2日未満	63	60.3	39.7
30分・週2日以上	41	48.8	51.2
【65歳以上運動実施1】			
しない	4	25.0	75.0
週1日未満	7	71.4	28.6
週1日以上	16	50.0	50.0
【65歳以上運動実施2】			
しない	4	25.0	75.0
30分・週2日未満	15	53.3	46.7
30分・週2日以上	8	62.5	37.5

	平均値	
	該当数	平均値
【総数】	122	48.3
【性別】		
男性	63	48.5
女性	59	48.1
【年齢】		
20歳代	20	26.1
30歳代	21	34.4
40歳代	24	43.1
50歳代	19	53.4
60歳代	21	64.7
70歳以上	17	73.2
65歳以上	27	70.9
【男性】		
20歳代	10	26.2
30歳代	10	34.1
40歳代	14	43.4
50歳代	9	52.6
60歳代	11	65.1
70歳以上	9	72.9
65歳以上	14	71.1
【女性】		
20歳代	10	26.0
30歳代	11	34.6
40歳代	10	42.7
50歳代	10	54.2
60歳代	10	64.2
70歳以上	8	73.5
65歳以上	13	70.7
【加入クラブ】		
ふくのSC	58	46.7
地域SC	9	58.7
民間フィット社	6	45.3
非加入	49	48.8
【運動実施1】		
しない	18	49.0
週1日未満	41	46.4
週1日以上	63	49.7
【運動実施2】		
しない	18	49.0
30分・週2日未満	63	49.5
30分・週2日以上	41	46.2
【65歳以上運動実施1】		
しない	4	70.3
週1日未満	7	70.7
週1日以上	16	71.2
【65歳以上運動実施2】		
しない	4	70.3
30分・週2日未満	15	72.3
30分・週2日以上	8	68.6

年齢

							(%)
SD	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	
16.3	16.4	17.2	19.7	15.6	17.2	13.9	【総数】
16.2	15.9	15.9	22.2	14.3	17.5	14.3	【性別】
16.4	16.9	18.6	16.9	16.9	16.9	13.6	男性
							女性
1.7	100.0	【年齢】
2.9	...	100.0	20歳代
2.5	100.0	30歳代
2.9	100.0	40歳代
2.8	100.0	...	50歳代
2.9	100.0	60歳代
3.9	44.2	55.8	70歳以上
							65歳以上
1.8	100.0	【男性】
3.3	...	100.0	20歳代
3.0	100.0	30歳代
2.7	100.0	40歳代
3.0	100.0	...	50歳代
1.8	100.0	60歳代
2.9	38.5	61.5	70歳以上
							65歳以上
1.8	100.0	【女性】
2.7	...	100.0	20歳代
1.9	100.0	30歳代
2.9	100.0	40歳代
2.5	100.0	...	50歳代
4.0	100.0	60歳代
4.9	50.0	50.0	70歳以上
							65歳以上
15.4	17.2	17.2	25.9	13.8	15.5	10.3	【加入クラブ】
16.8	11.1	11.1	-	22.2	11.1	44.4	ふくのSC
16.2	16.7	33.3	-	16.7	33.3	-	地域SC
16.9	16.3	16.3	18.4	16.3	18.4	14.3	民間フィットネ
							非加入
15.9	16.7	11.1	22.2	22.2	16.7	11.1	【運動実施1】
15.2	14.6	24.4	22.0	14.6	12.2	12.2	しない
17.0	17.5	14.3	17.5	14.3	20.6	15.9	週1日未満
							週1日以上
15.9	16.7	11.1	22.2	22.2	16.7	11.1	【運動実施2】
16.7	12.7	20.6	17.5	15.9	14.3	19.0	しない
16.0	22.0	14.6	22.0	12.2	22.0	7.3	30分・週2日未満
							30分・週2日以上
4.3	50.0	50.0	【65歳以上運動実施1】
2.4	28.6	71.4	しない
4.4	37.5	62.5	週1日未満
							週1日以上
4.3	50.0	50.0	【65歳以上運動実施2】
3.6	20.0	80.0	しない
3.4	62.5	37.5	30分・週2日未満
							30分・週2日以上

69 身長

	該当数	平均値	SD	140-150 cm未満	150-160 cm未満	160-170 cm未満	170cm 以上	(%) 無回答
【総数】	122	161.2	8.8	5.7	36.1	35.2	22.1	0.8
【性別】								
男性	63	167.0	6.8	-	15.9	41.3	42.9	-
女性	59	154.9	5.9	11.9	57.6	28.8		1.7
【年齢】								
20歳代	20	162.9	8.7	-	40.0	40.0	20.0	-
30歳代	21	163.9	8.4	4.8	19.0	38.1	38.1	-
40歳代	24	166.3	6.5	-	12.5	50.0	37.5	-
50歳代	19	158.8	8.3	-	52.6	31.6	15.8	-
60歳代	21	156.2	8.7	23.8	42.9	28.6	4.8	-
70歳以上	17	157.3	7.9	5.9	58.8	17.6	11.8	5.9
65歳以上	27	156.6	9.3	18.5	44.4	22.2	11.1	3.7
【男性】								
20歳代	10	169.9	5.7	-	-	60.0	40.0	-
30歳代	10	171.2	3.8	-	-	20.0	80.0	-
40歳代	14	170.3	4.5	-	-	35.7	64.3	-
50歳代	9	164.9	7.8	-	11.1	55.6	33.3	-
60歳代	11	162.0	6.3	-	45.5	45.5	9.1	-
70歳以上	9	161.9	6.5	-	44.4	33.3	22.2	-
65歳以上	14	162.9	6.8	-	35.7	42.9	21.4	-
【女性】								
20歳代	10	155.8	4.2	-	80.0	20.0	-	-
30歳代	11	157.3	5.3	9.1	36.4	54.5	-	-
40歳代	10	160.7	4.4	-	30.0	70.0	-	-
50歳代	10	153.3	3.6	-	90.0	10.0	-	-
60歳代	10	149.8	6.1	50.0	40.0	10.0	-	-
70歳以上	8	151.3	5.3	12.5	75.0	-	-	12.5
65歳以上	13	149.1	5.3	38.5	53.8	-	-	7.7
【加入クラブ】								
ふくのSC	58	162.4	9.0	3.4	31.0	36.2	29.3	-
地域SC	9	160.5	9.4	-	44.4	22.2	22.2	11.1
民間フィットネスクラブ	6	157.2	4.0	-	66.7	33.3	-	-
非加入	49	160.3	8.7	10.2	36.7	36.7	16.3	-
【運動実施1】								
しない	18	159.3	9.2	11.1	38.9	38.9	11.1	-
週1日未満	41	163.3	8.8	5.0	22.5	40.0	30.0	2.5
週1日以上	63	160.5	8.6	4.8	42.9	31.7	20.6	-
【運動実施2】								
しない	18	159.3	9.2	11.1	38.9	38.9	11.1	-
30分・週2日未満	63	162.0	8.3	4.8	30.2	39.7	23.8	1.6
30分・週2日以上	41	160.7	9.4	4.9	43.9	26.8	24.4	-
【65歳以上運動実施1】								
しない	4	155.3	13.6	25.0	50.0	-	25.0	-
週1日未満	7	156.2	9.8	14.3	42.9	28.6	-	14.3
週1日以上	16	157.0	8.6	18.8	43.8	25.0	12.5	-
【65歳以上運動実施2】								
しない	4	155.3	13.6	25.0	50.0	-	25.0	-
30分・週2日未満	15	156.5	8.3	13.3	46.7	26.7	6.7	6.7
30分・週2日以上	8	157.3	10.0	25.0	37.5	25.0	12.5	-

	該当数	平均値	SD	50kg未満	50kg以上 55kg未満
【総数】	122	59.2	11.3	20.5	18.0
【性別】					
男性	63	65.2	10.9	6.3	7.9
女性	59	52.6	7.3	35.6	28.8
【年齢】					
20歳代	20	57.8	13.1	35.0	10.0
30歳代	21	58.3	9.5	19.0	33.3
40歳代	24	64.9	11.3	4.2	16.7
50歳代	19	57.3	8.3	21.1	15.8
60歳代	21	61.6	13.0	23.8	4.8
70歳以上	17	52.7	7.7	23.5	29.4
65歳以上	27	56.3	13.2	29.6	18.5
【男性】					
20歳代	10	66.1	13.1	10.0	-
30歳代	10	66.8	5.9	-	-
40歳代	14	71.1	9.0	-	-
50歳代	9	61.7	6.1	-	11.1
60歳代	11	67.5	14.5	9.1	9.1
70歳以上	9	54.1	5.6	22.2	33.3
65歳以上	14	60.9	15.4	21.4	21.4
【女性】					
20歳代	10	49.4	6.0	60.0	20.0
30歳代	11	50.6	3.3	36.4	63.6
40歳代	10	56.2	7.8	10.0	40.0
50歳代	10	53.4	8.3	40.0	20.0
60歳代	10	55.0	6.9	40.0	40.0
70歳以上	8	50.9	10.0	25.0	25.0
65歳以上	13	51.0	7.9	38.5	15.4
【加入クラブ】					
ふくのSC	58	59.4	12.3	20.7	17.2
地域SC	9	59.1	9.8	22.2	11.1
民間フィットネスクラブ	6	59.2	6.1	-	33.3
非加入	49	58.9	10.9	22.4	18.4
【運動実施1】					
まったくしない	18	59.1	14.4	33.3	16.7
週1日未満	41	59.6	11.1	22.5	12.5
週1日以上	63	59.2	10.4	14.3	22.2
【運動実施2】					
しない	18	59.1	14.4	33.3	16.7
30分・週2日未満	63	59.0	9.8	15.9	19.0
30分・週2日以上	41	59.5	12.1	22.0	17.1
【65歳以上運動実施1】					
しない	4	61.5	25.7	50.0	-
週1日未満	7	50.2	11.7	42.9	28.6
週1日以上	16	57.3	9.6	18.8	18.8
【65歳以上運動実施2】					
しない	4	61.5	25.7	50.0	-
30分・週2日未満	15	53.5	8.6	20.0	33.3
30分・週2日以上	8	58.6	13.1	37.5	-

体重

						(%)	
55kg以上 60kg未満	60kg以上 65kg未満	65kg以上 70kg未満	70kg以上 75kg未満	75kg以上	無回答		
14.8	18.0	9.0	9.0	9.8	0.8	【総数】	
						【性別】	
11.1	27.0	12.7	17.5	17.5	-		男性
18.6	8.5	5.1	-	1.7	1.7		女性
						【年齢】	
10.0	25.0	5.0	-	15.0	-		20歳代
9.5	9.5	-	28.6	-	-		30歳代
12.5	25.0	4.2	8.3	29.2	-		40歳代
21.1	15.8	15.8	10.5	-	-		50歳代
19.0	14.3	23.8	4.8	9.5	-		60歳代
17.6	17.6	5.9	-	-	5.9		70歳以上
18.5	11.1	7.4	3.7	7.4	3.7		65歳以上
						【男性】	
10.0	40.0	10.0	-	30.0	-		20歳代
20.0	20.0	-	60.0	-	-		30歳代
-	35.7	7.1	14.3	42.9	-		40歳代
22.2	33.3	11.1	22.2	-	-		50歳代
-	18.2	36.4	9.1	18.2	-		60歳代
22.2	11.1	11.1	-	-	-		70歳以上
14.3	7.1	14.3	7.1	14.3	-		65歳以上
						【女性】	
10.0	10.0	-	-	-	-		20歳代
-	-	-	-	-	-		30歳代
30.0	10.0	-	-	10.0	-		40歳代
20.0	-	20.0	-	-	-		50歳代
40.0	10.0	10.0	-	-	-		60歳代
12.5	25.0	-	-	-	12.5		70歳以上
23.1	15.4	-	-	-	7.7		65歳以上
						【加入クラブ】	
13.8	17.2	8.6	10.3	12.1	-		ふくのSC
22.2	-	-	33.3	-	11.1		地域SC
16.7	33.3	16.7	-	-	-		民間フィット社
14.3	20.4	10.2	4.1	10.2	-		非加入
						【運動実施1】	
5.6	16.7	11.1	-	16.7	-		しない
12.5	20.0	5.0	15.0	10.0	2.5		週1日未満
19.0	17.5	11.1	7.9	7.9	-		週1日以上
						【運動実施2】	
5.6	16.7	11.1	-	16.7	-		しない
14.3	20.6	11.1	11.1	6.3	1.6		30分・週2日未満
19.5	14.6	4.9	9.8	12.2	-		30分・週2日以上
						【65歳以上運動実施1】	
-	25.0	-	-	25.0	-		しない
-	-	-	14.3	-	14.3		週1日未満
31.3	12.5	12.5	-	6.3	-		週1日以上
						【65歳以上運動実施2】	
-	25.0	-	-	25.0	-		しない
20.0	6.7	6.7	6.7	-	6.7		30分・週2日未満
25.0	12.5	12.5	-	12.5	-		30分・週2日以上

	該当数	平均値	SD
【総数】	122	22.7	3.00
【性別】			
男性	63	23.3	3.03
女性	59	21.9	2.82
【年齢】			
20歳代	20	21.6	3.19
30歳代	21	21.6	2.07
40歳代	24	23.4	3.00
50歳代	19	22.7	2.38
60歳代	21	25.0	2.95
70歳以上	17	21.3	2.73
65歳以上	27	22.8	3.75
【男性】			
20歳代	10	22.8	3.52
30歳代	10	22.8	1.61
40歳代	14	24.5	2.84
50歳代	9	22.7	1.09
60歳代	11	25.5	3.82
70歳以上	9	20.7	1.82
65歳以上	14	22.7	4.43
【女性】			
20歳代	10	20.4	2.41
30歳代	11	20.5	1.89
40歳代	10	21.7	2.52
50歳代	10	22.7	3.20
60歳代	10	24.4	1.59
70歳以上	8	22.1	3.59
65歳以上	13	22.9	2.96
【加入クラブ】			
ふくのSC	58	22.3	3.03
地域SC	9	22.9	2.39
民間フィットネスクラブ	6	24.0	2.63
非加入	49	22.8	3.10
【運動実施1】			
しない	18	23.1	4.00
週1日未満	41	22.2	2.78
週1日以上	63	22.9	2.75
【運動実施2】			
しない	18	23.1	4.00
30分・週2日未満	63	22.4	2.69
30分・週2日以上	41	22.9	2.98
【65歳以上運動実施1】			
しない	4	24.9	6.59
週1日未満	7	20.3	2.65
週1日以上	16	23.2	2.93
【65歳以上運動実施2】			
しない	4	24.9	6.59
30分・週2日未満	15	21.8	2.61
30分・週2日以上	8	23.6	3.70

BMI

(%)				
18.5kg/m ² 未滿 (低体重)	18.5-25kg/m ² 未滿 (普通体重)	25-30kg/m ² 未滿 (肥滿1度)	30-35kg/m ² 未滿 (肥滿2度)	無回答
8.2	69.7	18.9	2.5	0.8
3.2	71.4	20.6	4.8	-
13.6	67.8	16.9	-	1.7
15.0	70.0	10.0	5.0	-
14.3	81.0	4.8	-	-
-	66.7	33.3	-	-
5.3	78.9	15.8	-	-
-	52.4	38.1	9.5	-
17.6	70.6	5.9	-	5.9
11.1	63.0	14.8	7.4	3.7
10.0	70.0	10.0	10.0	-
-	90.0	10.0	-	-
-	50.0	50.0	-	-
-	100.0	-	-	-
-	45.5	36.4	18.2	-
11.1	88.9	-	-	-
7.1	71.4	7.1	14.3	-
20.0	70.0	10.0	-	-
27.3	72.7	-	-	-
-	90.0	10.0	-	-
10.0	60.0	30.0	-	-
-	60.0	40.0	-	-
25.0	50.0	12.5	-	12.5
15.4	53.8	23.1	-	7.7
10.3	72.4	13.8	3.4	-
11.1	66.7	11.1	-	11.1
-	50.0	50.0	-	-
6.1	69.4	22.4	2.0	-
11.1	55.6	27.8	5.6	-
12.5	62.5	22.5	-	2.5
3.2	79.4	14.3	3.2	-
11.1	55.6	27.8	5.6	-
11.1	66.7	20.6	-	1.6
2.4	80.5	12.2	4.9	-
25.0	25.0	25.0	25.0	-
14.3	57.1	14.3	-	14.3
6.3	75.0	12.5	6.3	-
25.0	25.0	25.0	25.0	-
13.3	66.7	13.3	-	6.7
-	75.0	12.5	12.5	-

総合型地域スポーツクラブ育成に伴う医療経済的効果等に関する研究

課題番号 (1800004)

平成 11・12 年度科学研究費補助金 (特別研究促進費) 研究成果報告書

発行年 平成 13 年 (2001 年) 3 月
研究代表者 八代 勉 (筑波大学体育科学系教授)
編著発行者 西嶋尚彦 (筑波大学体育科学系助教授)
発行所 筑波大学体育科学系
〒305-8574 つくば市天王台 1-1-1
TEL:0298-53-2654, FAX:0298-53-6507
E-mail:nishi@taiiku.tsukuba.ac.jp
印刷製本 前田印刷株式会社筑波支店

日本図書コード: ISBN4-931565-15-8 ©八代 勉, 2001 Printed in Japan

本報告書の内容を引用された場合、その掲載部分の写しを西嶋尚彦宛にご送付下さい。
