

スポーツの行動者率

10月は「体育の日」があり、地域でも様々なスポーツ大会が行われることと思います。社会の高齢化や健康志向の高まりから、日常にスポーツを取り入れ楽しんだり、運動不足解消に気を遣う方が増えているようです。

総務省が行った平成18年の社会生活基本調査には、スポーツの行動者率（過去1年間に何らかのスポーツを行った10歳以上の人の割合）があり、京都府は総数では68.1%で全国で6番目に高くなっています。男女年齢別にみると、24歳までが最も高く、次に35～44歳で74.9%と高くなっています。また、各年齢で女性より男性の率の方が高くなっていますが、65歳以上では特に大きく上回っています。（図1）

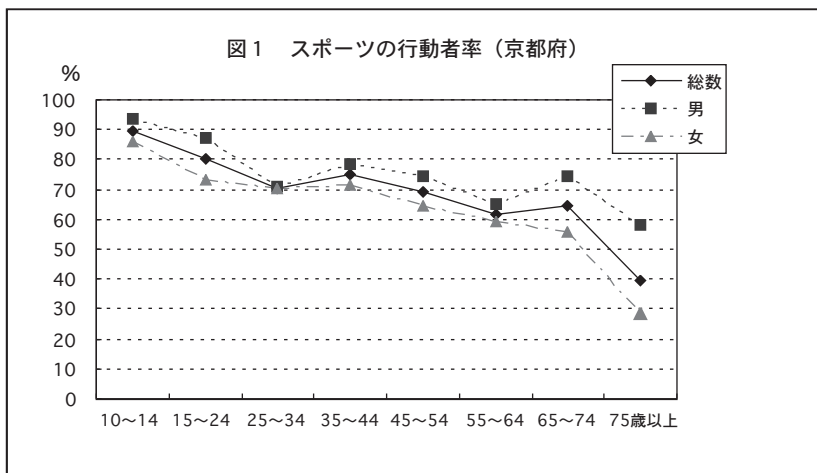
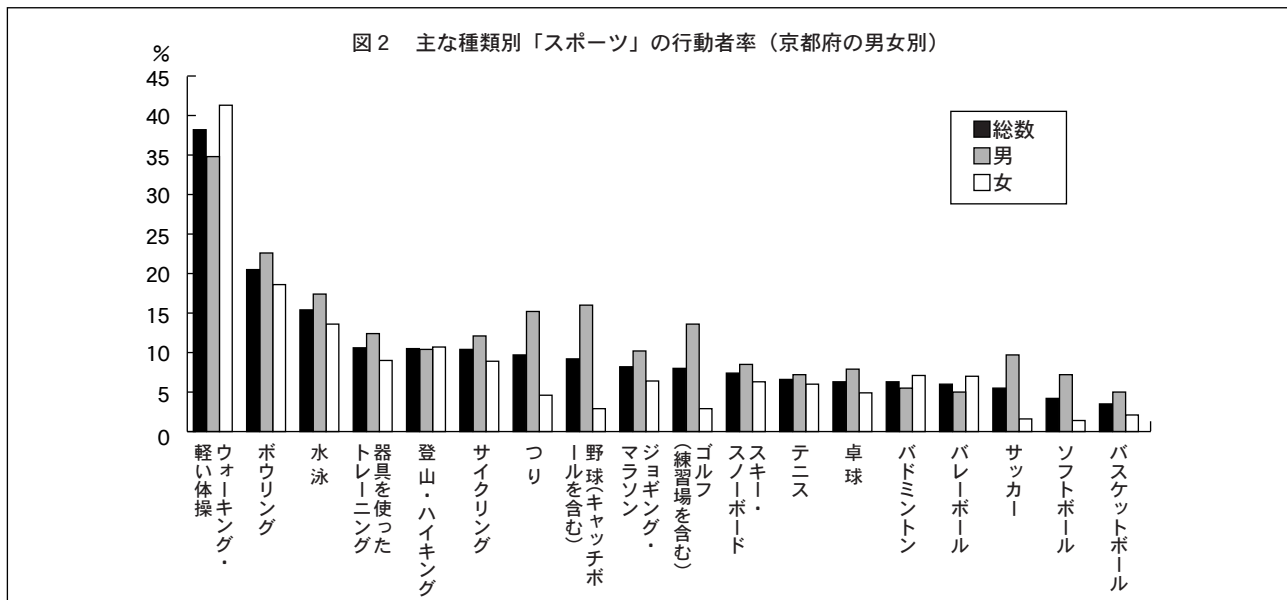


図2で主な種類別にみると、男女ともに「ウォーキング・軽い体操」が最も多く、男性が34.8%、女性は41.3%となっています。その次には、「ボウリング」や「水泳」が多いという結果がでています。1人でもできる種類が手軽に行いやすいのかもしれませんが。スポーツに最適な秋ということで、楽しみながら、健康維持の方法を見つけてみてください。



資料：平成18年社会生活基本調査（総務省統計局）