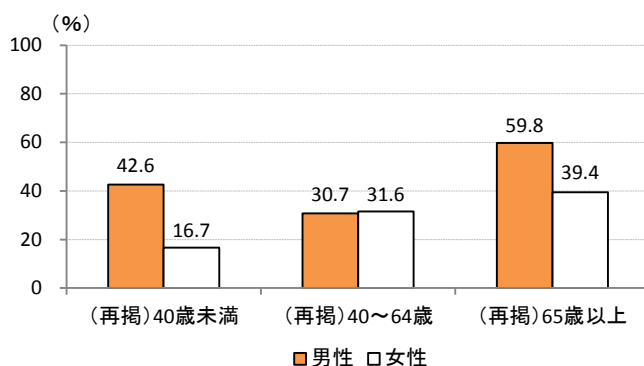
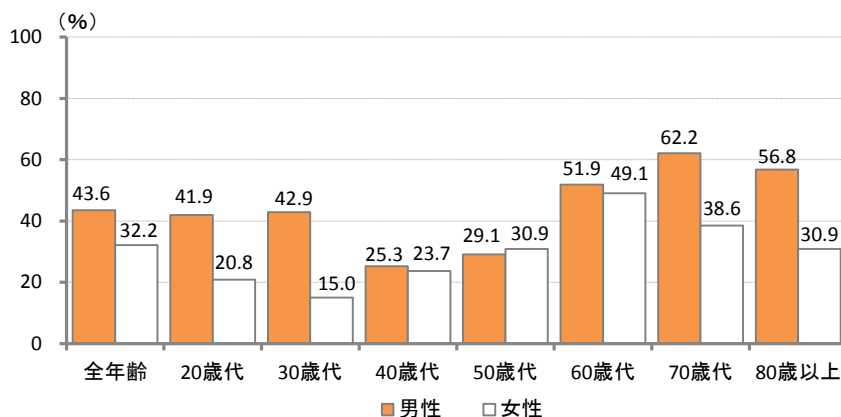


## 2 身体活動・運動に関する状況

### ◆身体活動に関すること

1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合は、男性は43.6%、女性は32.2%であった。50歳代を除いて男性の方が高かった。  
日常生活の中で積極的に外出している者の割合は、男性65.3%、女性63.2%であった。

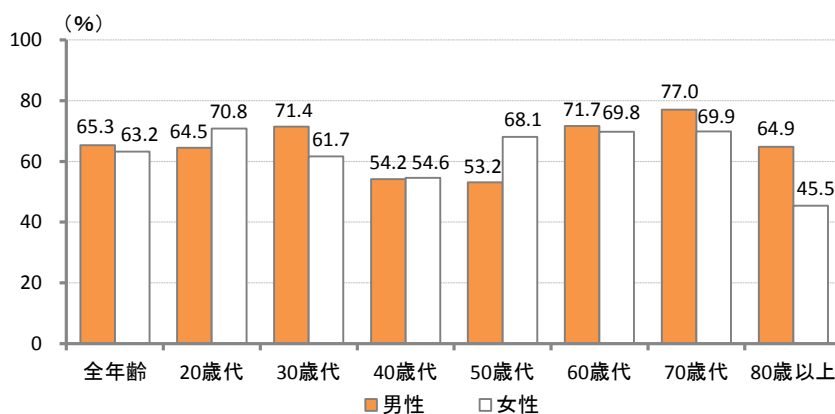
【図44】 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合(性・年齢階級別)



(参考) 第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」の目標  
運動習慣者の割合

目標値(平成35年度) : 40～64歳 男性45% 女性43%  
65歳以上 男性65% 女性58%

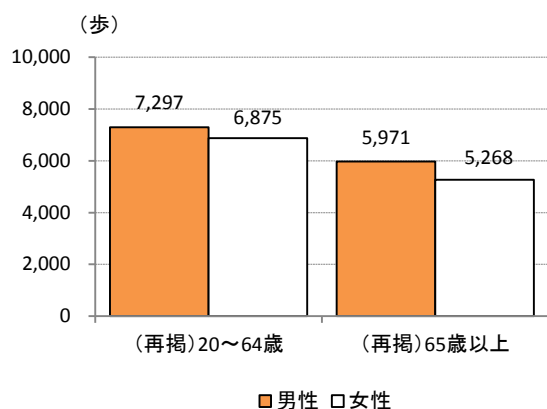
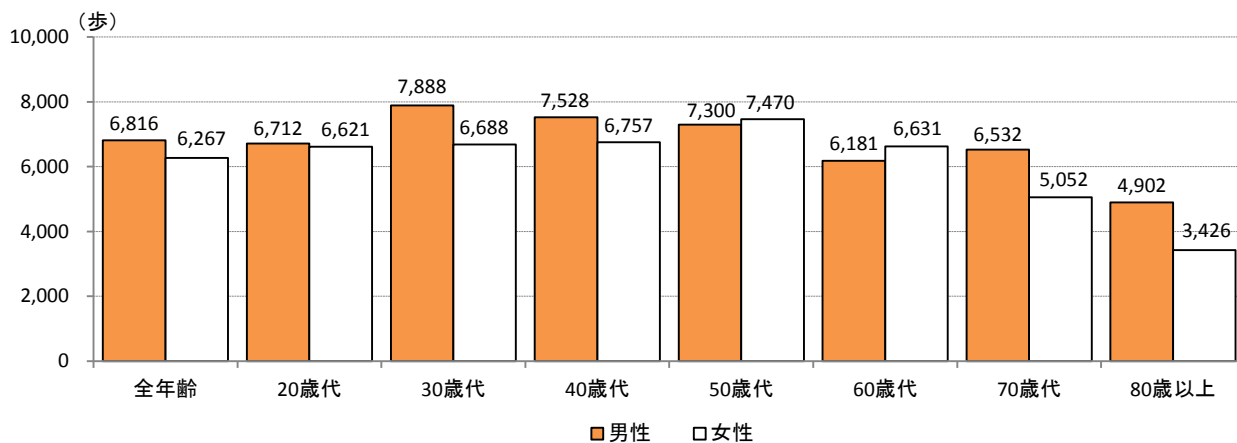
【図45】 日常生活の中で積極的に外出している者の割合(性・年齢階級別)



◆1日の歩行数

男性は、30歳代が7,888歩と最も多く、80歳以上が4,902歩と最も少なかった。  
女性は、50歳代が7,470歩と最も多く、80歳以上が3,426歩と最も少なかった。

【図46】 1日の歩行数(性・年齢階級別)



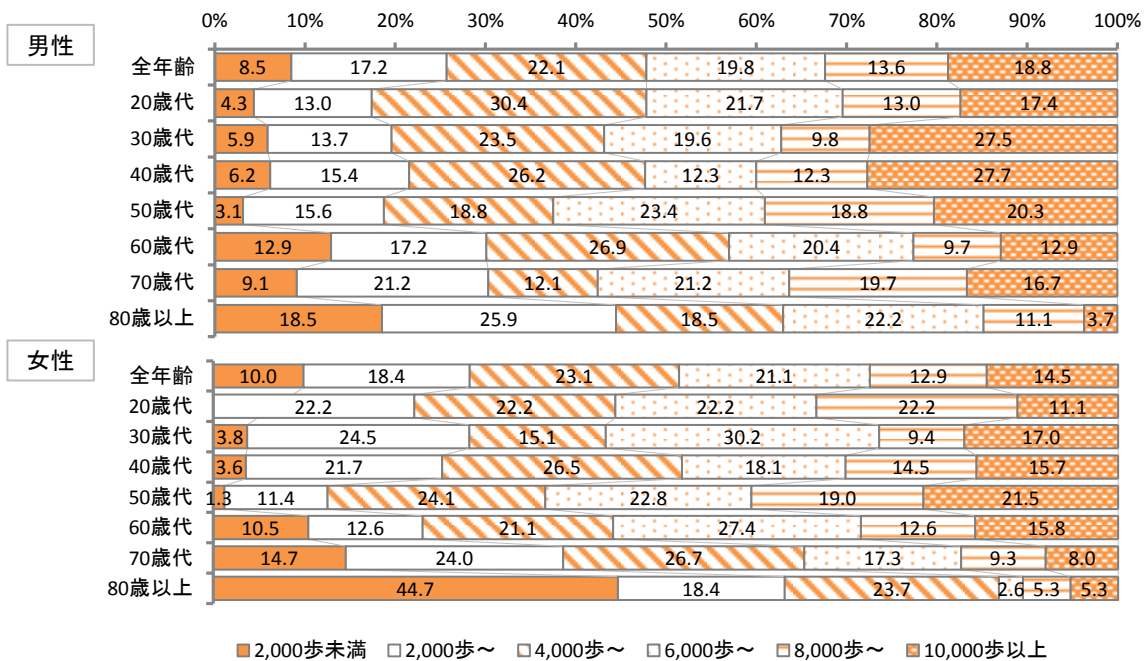
(参考) 第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」の目標  
日常生活における歩数  
目標値(平成35年度)：

20～64歳	男性	8,500歩	女性	8,500歩
65歳以上	男性	7,000歩	女性	6,500歩

◆歩行数の分布

男性では、2,000歩未満は80歳代で18.5%と最も多く、次いで60歳代で12.9%であった。10,000歩以上は40歳代が27.7%と最も多く、次いで30歳代が27.5%であった。  
女性では、2,000歩未満は80歳以上で44.7%と最も多く、10,000歩以上は50歳代で21.5%と最も多くなっていた。

【図47】 1日の歩行数の分布(性・年齢階級別)



◆平均歩行数の年次推移

男性は前回調査より30歳代と60歳代で減少していた。80歳以上が最も増加幅が大きかった。  
女性は前回調査より20歳代と40歳代で減少していた。50歳代が最も増加幅が大きかった。  
(※「全年齢」は、平成27年は20歳以上、平成16、22年は15歳以上のため、単純比較はできない。)

【図48】 平均歩行数の年次推移

