

需要動向調査アンケート結果

テーマ：運動・健康に関する調査

期間：R8.1.22～2.4

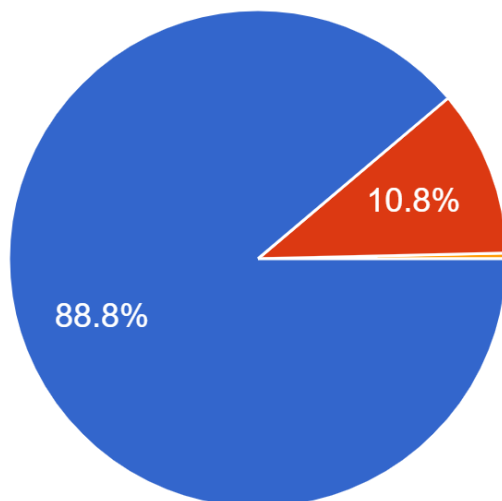
対象：一般の方

回答数：**537**件

【現在の住まいの状況】

運動・健康

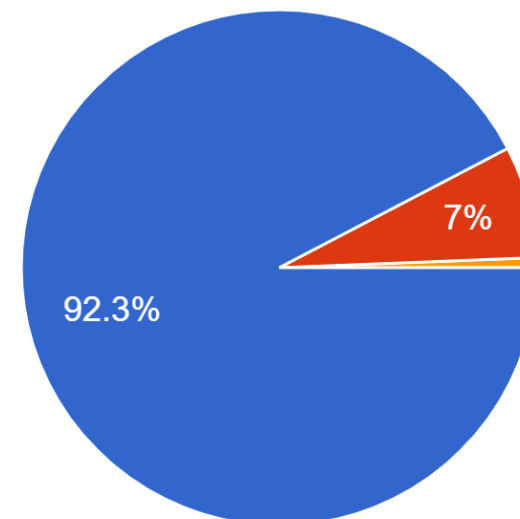
- ・ 本巣市：477件
- ・ 本巣市外：58件
- ・ 岐阜県外：2件



- 本巣市
- 岐阜県内 (本巣市外)
- 岐阜県外

前回：飲食店利用

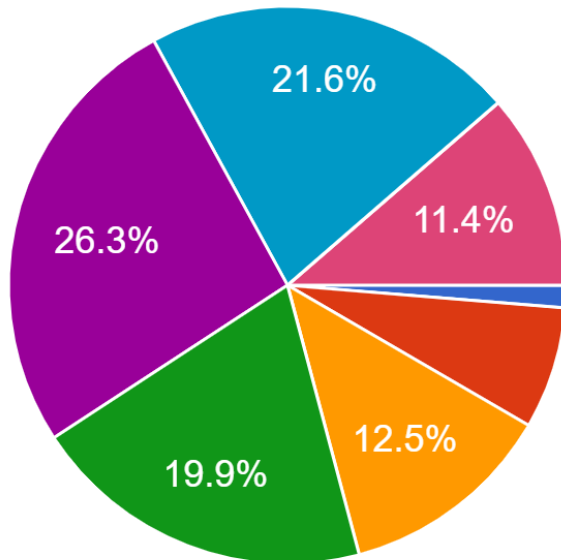
- ・ 本巣市：446件
- ・ 本巣市外：34件
- ・ 岐阜県外：3件



【年代の状況】

運動・健康

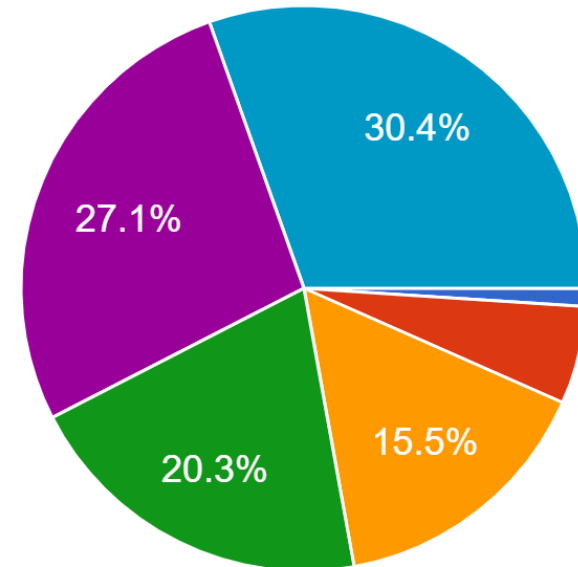
- ・ 10代以下：7件
- ・ 20代：38件
- ・ 30代：67件
- ・ 40代：107件
- ・ 50代：141件
- ・ 60代：116件
- ・ 70代以上：61件



前回：飲食店利用

- ・ 10代以下：5件
- ・ 20代：27件
- ・ 30代：75件
- ・ 40代：98件
- ・ 50代：131件
- ・ 60代以上：147件

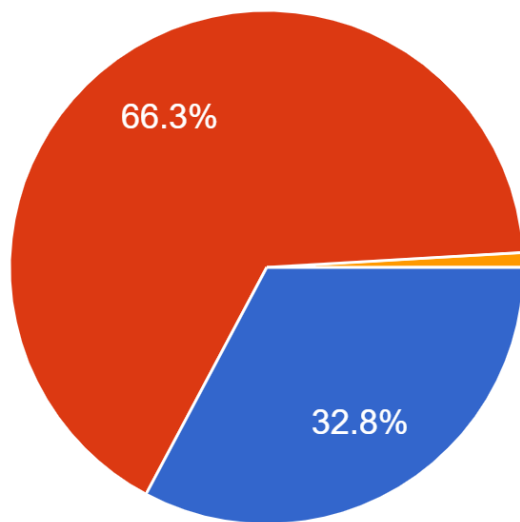
⇒177件 (前回+30件)



【性別】

運動・健康

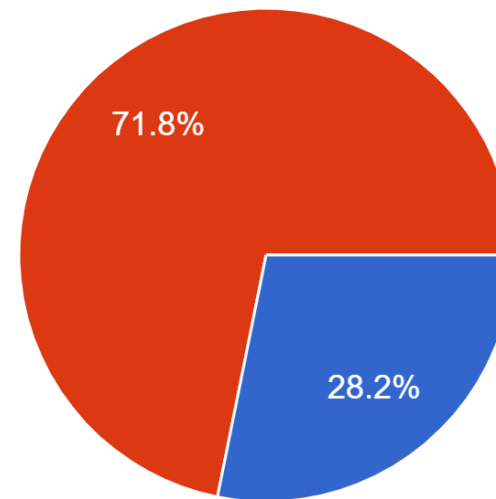
- ・ 男性：176件
- ・ 女性：356件
- ・ 回答なし：5件



- 男性
- 女性
- 回答しない

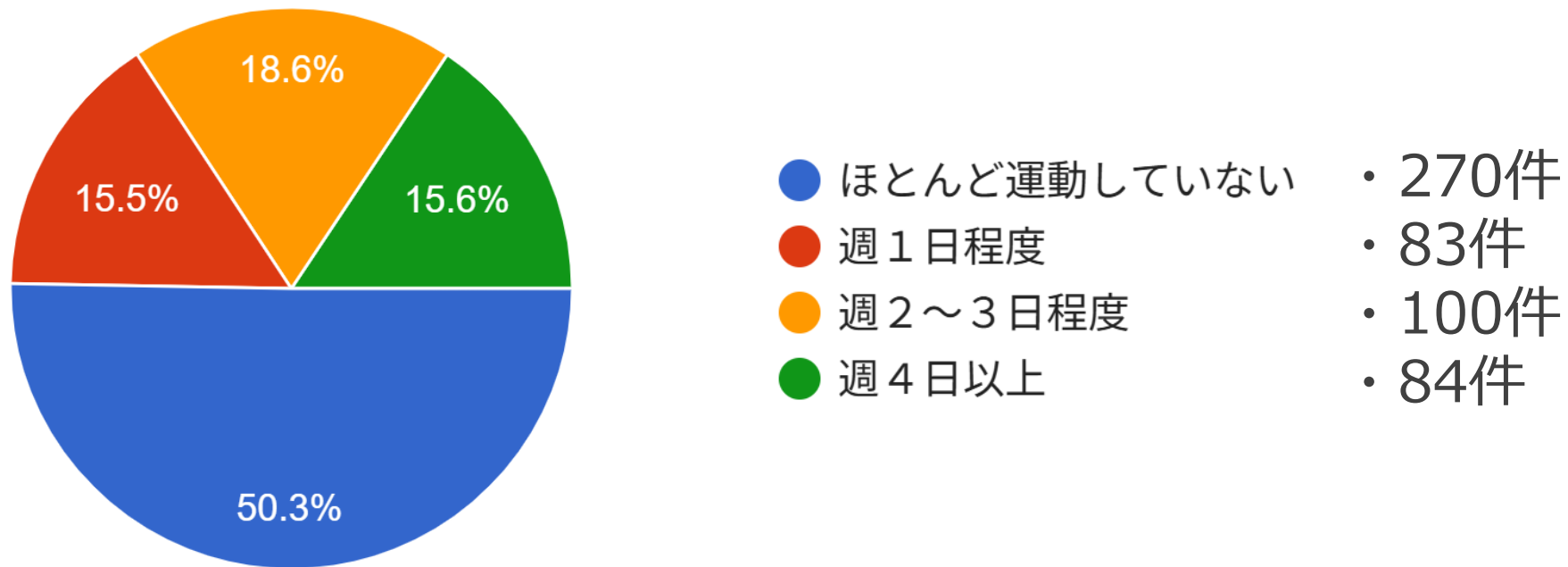
前回：飲食店利用

- ・ 男性：136件
- ・ 女性：347件



【日頃の運動習慣の状況】

最近、1週間あたりどれくらい運動していますか？（仕事や家事での動きは除いて、意識的に体を動かす機会についてお答えください）



【クロス集計：年代×運動の頻度】

年代	ほとんど運動していない		週1日程度		週2～3日程度		週4日以上		計	
10代	0	0%	4	5%	1	1%	2	2%	7	1%
20代	20	7%	4	5%	10	10%	5	6%	39	7%
30代	33	12%	14	17%	16	16%	4	5%	67	12%
40代	56	21%	23	27%	17	17%	13	15%	109	20%
50代	91	34%	18	21%	17	17%	16	19%	142	26%
60代	54	20%	16	19%	23	23%	22	26%	115	21%
70代以上	17	6%	5	6%	17	17%	22	26%	61	11%
合計	271	100%	84	100%	101	100%	84	100%	540	100%

・50代の運動不足が顕著

50代（142名）では、そのうちの約64%（91名）が運動未習慣となっている

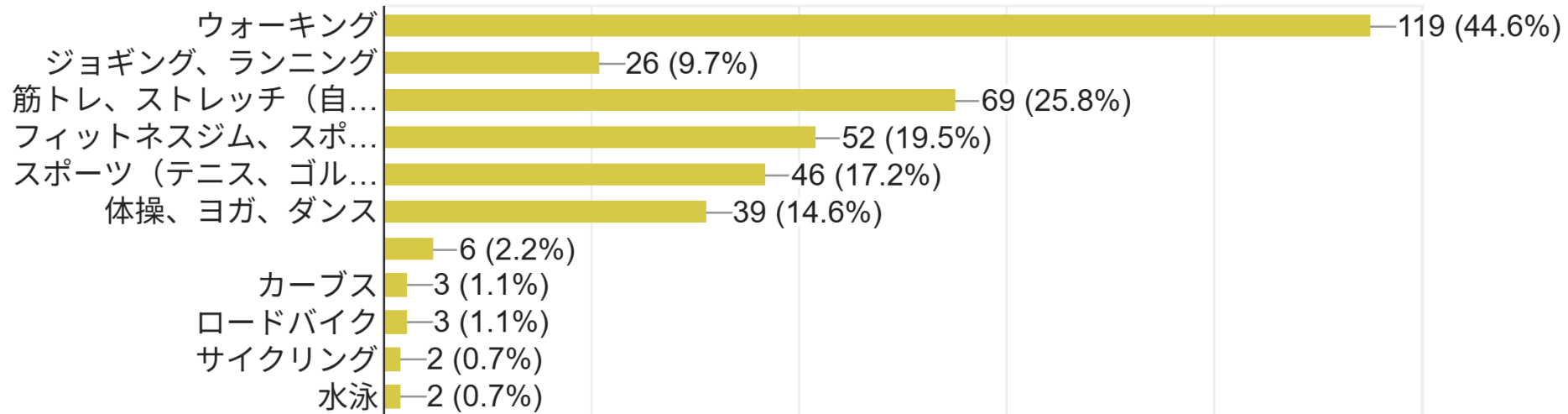
・シニア層（60代・70代以上）の運動習慣の定着

年齢が上がるにつれて「週4日以上」運動している高頻度層が大きく増加している。特に70代以上では、「週4日以上」（22名）が「ほとんど運動していない」（17名）を上回る逆転現象が起きており、健康意識が高く、日常的にウォーキングなどを習慣化できている方が多いことが推察できる。

【運動している方へ】

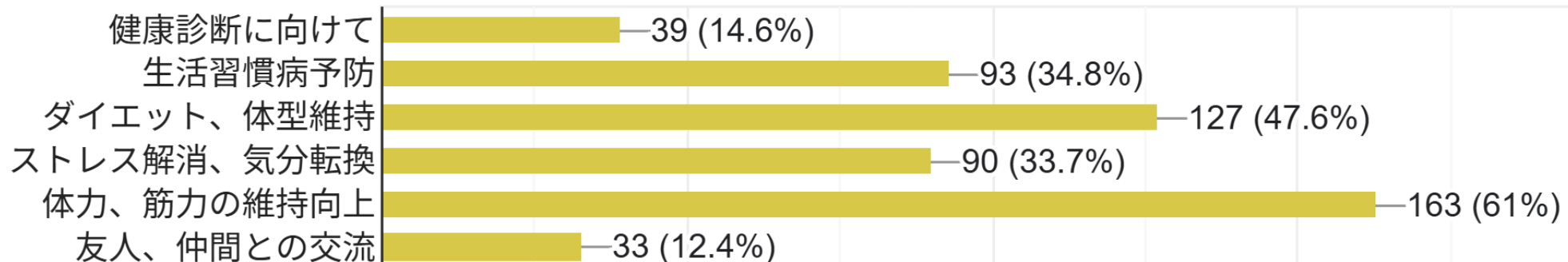
主にどんな運動をしていますか？ ＊複数回答可

267 件の回答



運動する主な目的は何ですか？ ＊複数回答可

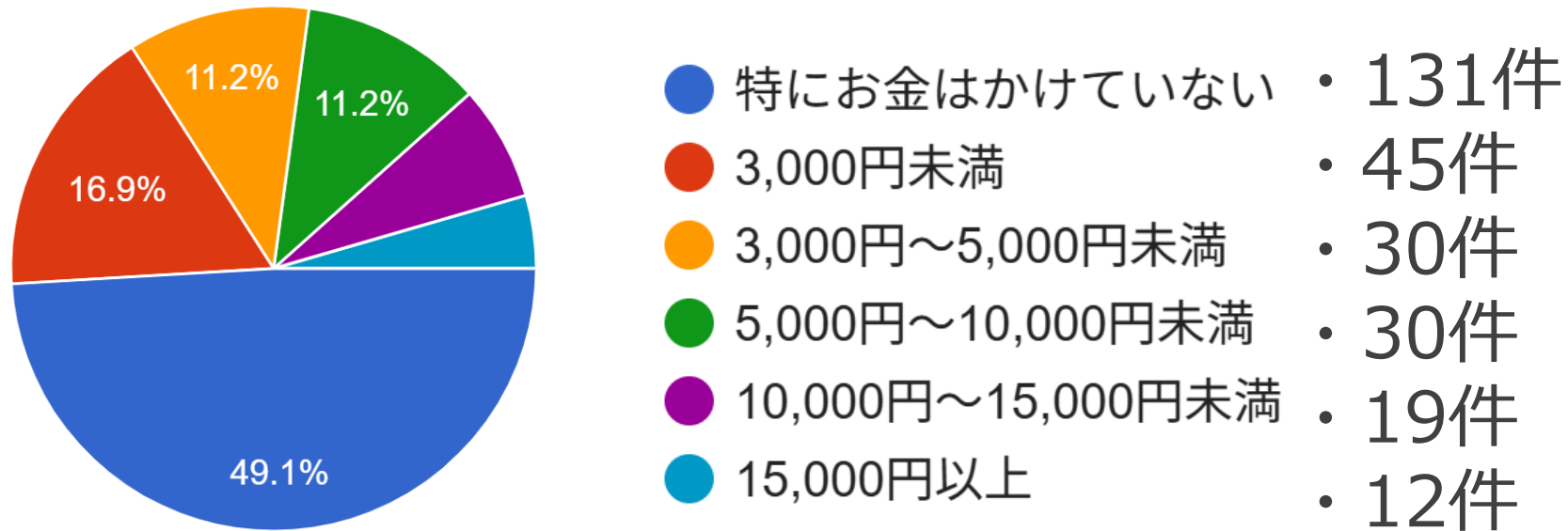
267 件の回答



【運動している方へ】

運動にかけている1カ月当たりの費用は？（ウェア代、ジム会費、グッズ、施設使用料など）

267件の回答



【クロス集計：年代×運動習慣×運動にかかる費用】

年代	運動頻度	0円（無回答含む）	3,000円～1万円未満	1万円以上
10～20代	ほとんどしていない	全員	0名	0名
	週1日以上	約3名	約9名	約3名
30～50代	ほとんどしていない	全員	0名	0名
	週1～3日	約11名	約23名	約9名
	週4日以上	約12名	約7名	約3名
60～70代	ほとんどしていない	全員	0名	0名
	週1～3日	約12名	約11名	約4名
	週4日以上	約14名	約8名	約3名

・運動未習慣＝出費ゼロ

全年代において「ほとんど運動していない」層は、運動にかかる費用が実質ゼロとなっている。

・30～50代＝「ジム・教室への課金層」

週1～3日運動している人の中には、月額3,000円～15,000円以上を支払ってフィットネスジムやヨガなどに通う「自己投資層」が明確に存在している。

・シニアの高頻度・低コスト

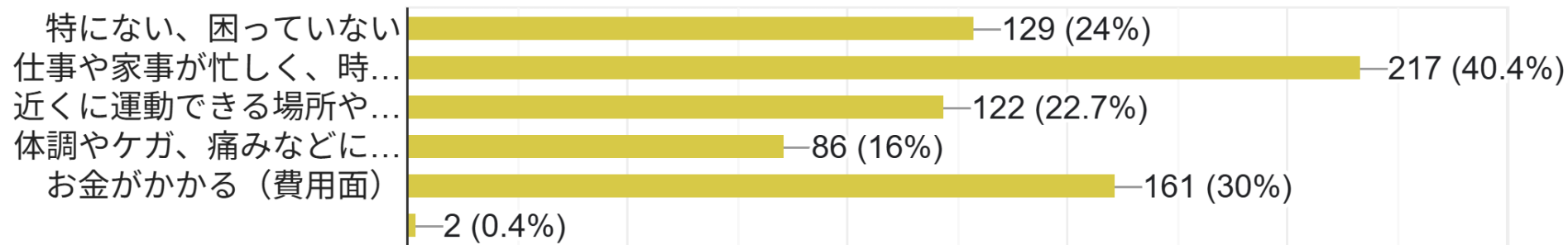
「週4日以上」運動している人は非常に多い。その大半が「特にお金はかけていない」と回答している。

ウォーキングや自宅での筋トレ・ストレッチが中心であるため

【運動・健康維持について】

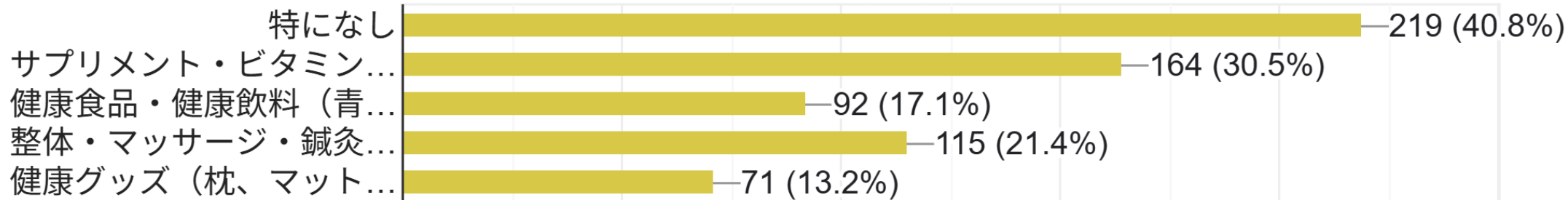
運動に関して、困っていることやハードルはありますか？ ＊複数回答可

537 件の回答



健康維持のために取り組んでいることはありますか？ ＊複数回答可

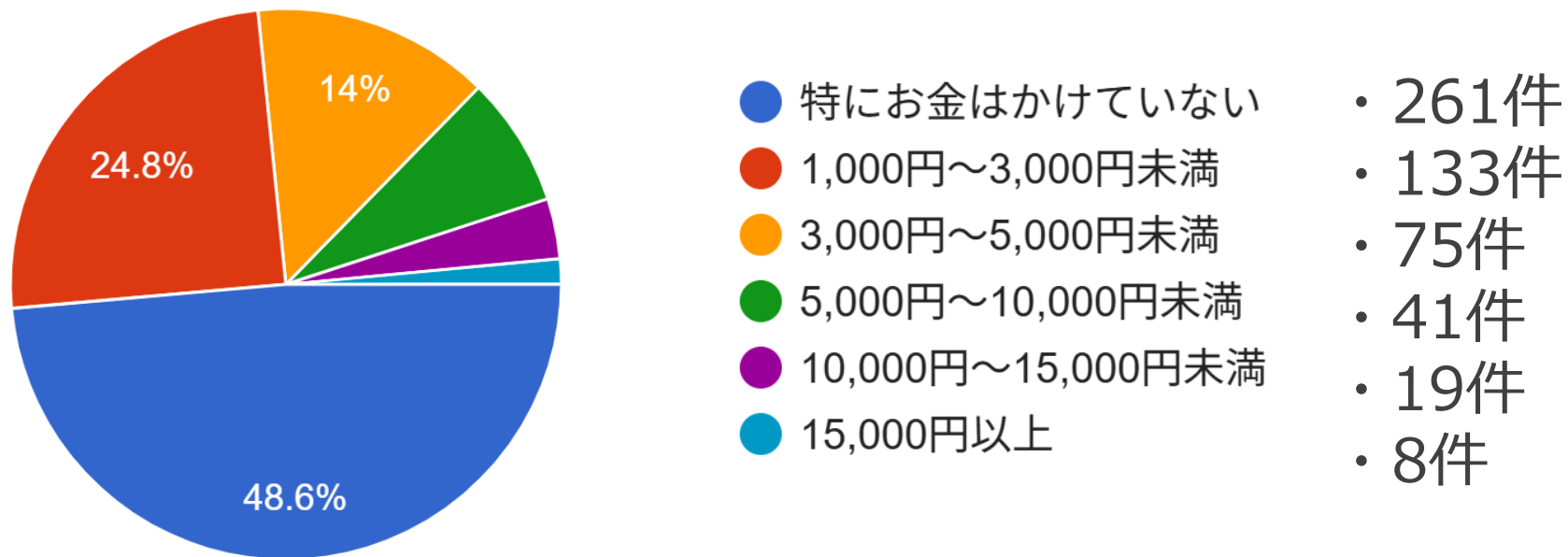
537 件の回答



【健康維持について】

健康維持にかけている1ヶ月あたりの費用は？ ...食品、健康飲料、サプリメント、プロテインなど)

537 件の回答



【クロス集計：運動頻度×健康維持にかかる費用】

1ヶ月あたりの費用	ほとんど運動していない		運動している（週1～3日）		運動している（週4日以上）	
特にお金はかけていない	48	56%	18	33%	12	46%
1,000円～3,000円未満	22	26%	21	38%	6	23%
3,000円～5,000円未満	10	12%	11	20%	5	19%
5,000円～10,000円未満	4	5%	3	5%	2	8%
10,000円以上	1	1%	2	4%	1	4%
	85	100%	55	100%	26	100%

- **運動未習慣者の費用は「ゼロ」か「少額」**

「ほとんど運動していない」層は圧倒的に「0円」が多いが、一部で「1,000円～3,000円」を健康維持に費やしている層が存在している。

- **運動習慣と健康投資の連動**

週1日以上運動している人は、運動費用とは別に、健康維持費としても「1,000円～5,000円」を継続的に支出している割合が高くなっている。

【クロス集計：運動頻度×健康維持の取組内容】

取組み内容	ほとんど運動していない		運動している（週1～3日）		運動している（週4日以上）	
特になし	45	42%	16	23%	11	28%
サプリメント・プロテイン等	23	21%	22	32%	12	31%
ボディケア（整体・マッサージ等）	17	16%	13	19%	5	13%
健康食品・飲料（青汁など）	12	11%	14	20%	8	21%
健康グッズ（枕、マットレス等）	10	9%	4	6%	3	8%
	107	100%	69	100%	39	100%

- ・「特になし」の壁

運動していない層は健康維持への取組み自体も「特になし」が最多である

- ・運動未習慣者の「他力依存」傾向

運動をしていない層でも「サプリメント」や「整体・マッサージ」といった、体を動かさずに健康を維持・ケアする方法を取り入れている人が多く見受けられます

【運動や健康の催事・イベントについて】

地域であったら参加したい取り組みはありますか？（複数選択可）

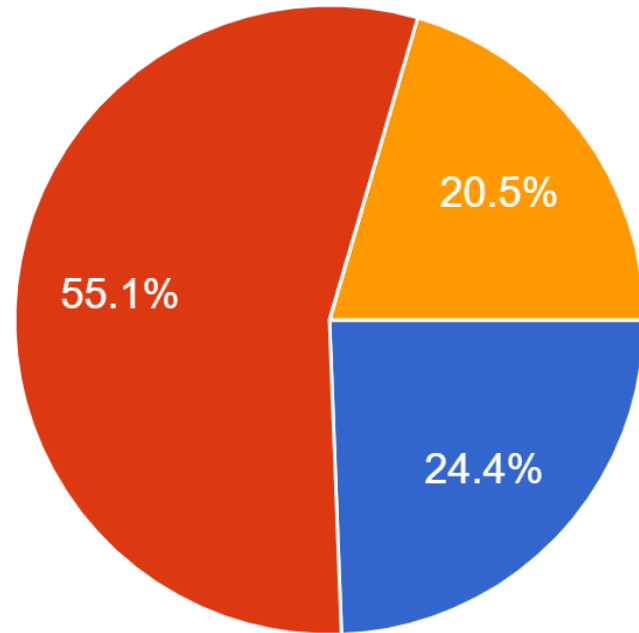
537 件の回答



【ピラティスについて】

ピラティスを知っていますか？

537 件の回答

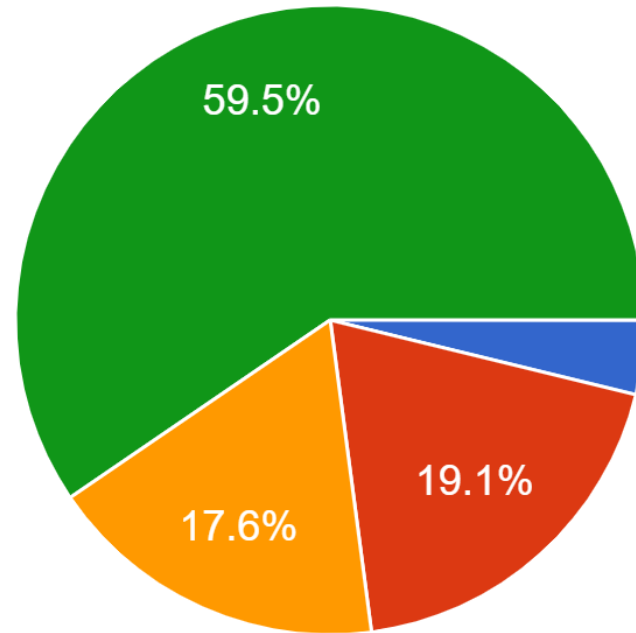


- どのような運動か知っている ・ 131件
- 名前は聞いたことがある ・ 296件
- 知らない ・ 110件

【ピラティスを知っていると回答した人へ】

ピラティスを行ったことはありますか？

131件の回答

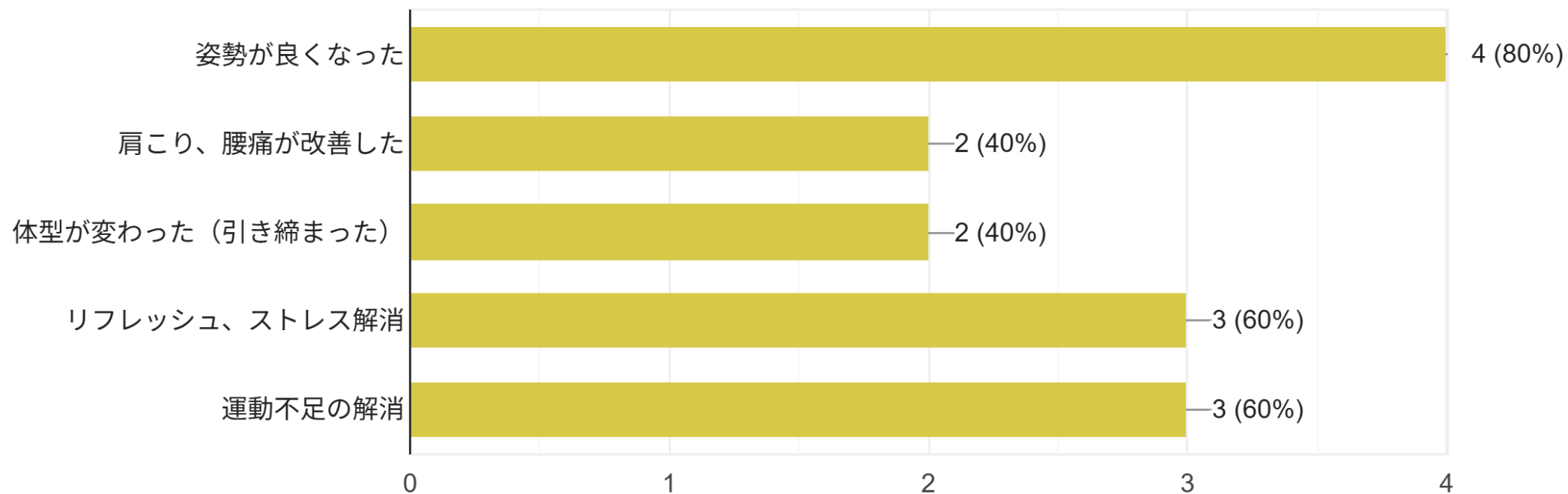


- 現在、定期的に行っている ・ 5件
- 以前行っていた（過去に経験あり） ・ 25件
- 一度体験したことがある ・ 23件
- 行ったことがない ・ 78件

【現在、定期的に行っている」と回答した方】

ピラティスで実感している効果・メリットは何ですか？ ＊複数回答可

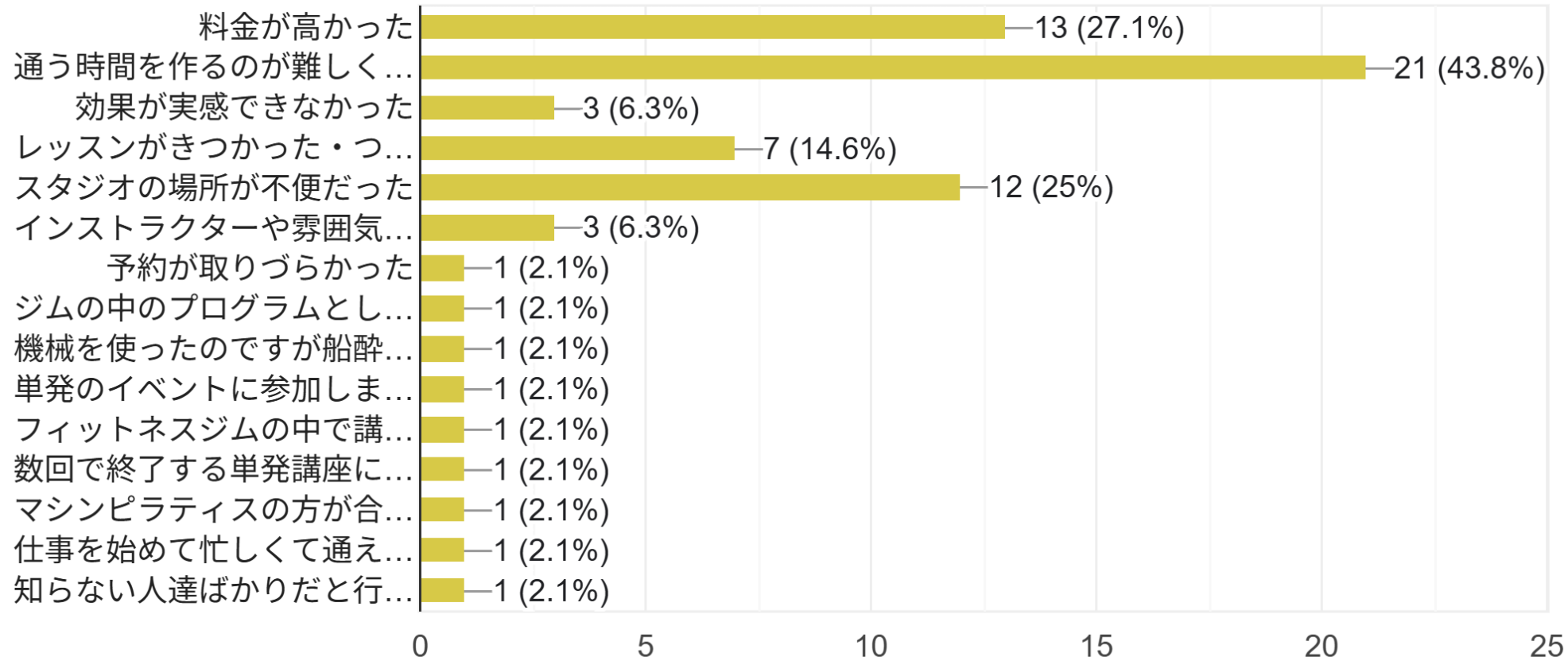
5件の回答



【「以前行っていた（過去に経験あり）」、「一度体験したことがある」と回答された方】

ピラティスを続けなかった理由を教えてください

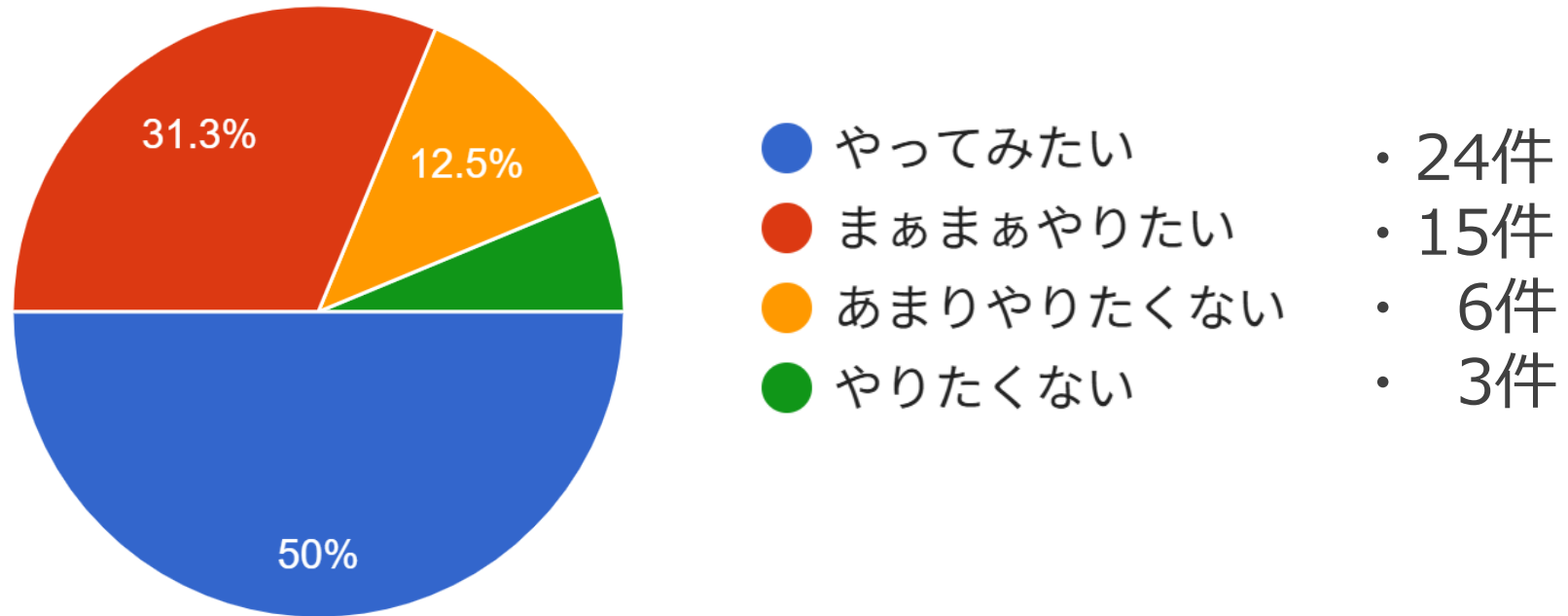
48件の回答



【「以前行っていた（過去に経験あり）」、「一度体験したことがある」と回答された方】

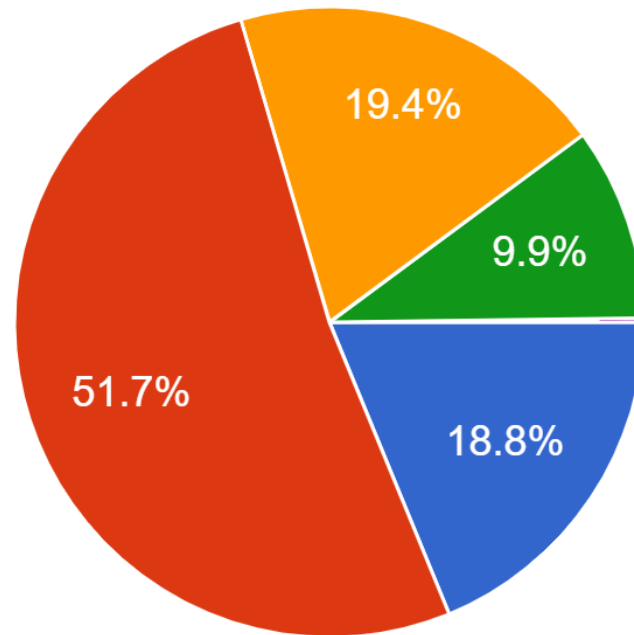
機会があれば、またピラティスに取り組んでみたいですか？

48 件の回答



【ピラティスについて】

ピラティスに興味はありますか？ 484件の回答



- とても興味がある ・ 91件
- まあまあ興味がある ・ 250件
- あまり興味がない ・ 94件
- 興味がない ・ 48件
- 土日受講できるなら ・ 1件

【健康や運動について、関心があること、地域事業者への提案】

1.親子・多世代で参加できるイベント・託児の充実

「子供と一緒に参加できる運動会」「託児付きのジムや教室」「三世代で気軽に取り組めるウォーキング」など、子育て世代が参加しやすい環境作りへの要望が多数ある。

2.安価・無料で気軽に参加できる機会の提供

「無料で使いやすい運動施設」「安くて続けやすいもの」「市や商工会の補助でジムがお試しできる制度」など、金銭的ハードルを下げる提案が目立つ。

3.身近な運動場所・施設の整備と開放

夜でも歩ける明るい公園」「公園への鉄棒や運動器具の設置」「サイクリングロードの整備」「空いている市役所や幼稚園の活用」など、インフラ整備に関する具体的要望が寄せられている。

4.インセンティブ（ポイ活）とゲーム性を取り入れた継続支援

「アプリ（トリマなど）にポイントが貯まり割引券に交換できる」「謎解きやクイズを用いたウォーキング」「スタンプラリー」など、楽しみやお得感で運動を促す仕組みが求められている。

5.健康チェックと専門的な知識（食・体質・痛み）の提供

「血液がドロドロかサラサラか知りたい」「自分に合った体型診断」「健康やダイエットのための時短料理レシピ」「薬草や薬膳の講座」「腰痛教室」など、運動だけでなく自身の体を知る機会が求められている。