

平成27年度 市民の体力・スポーツに関する 調査報告書【概要版】



伊 勢 原 市

目次

1. 健康・体力観について・・・・・・・・・・ P 2
2. 市民の運動・スポーツの実施状況について・・ P 3
3. 市民の運動・スポーツの実施場所及び市の運動
・スポーツ施設について・・・・・・・・・・ P 5
4. 市民に対する運動・スポーツ情報の
提供について・・・・・・・・・・ P 5
5. 運動・スポーツ振興への市の取り組みに
関する要望・・・・・・・・・・ P 6

市民の健康・体力感について

市民は、健康感、体力感、肉体的疲労感、精神的疲労感は普通あるいは少し感じる程度となっていますが、体力の衰えと運動不足を感じており、肥満はそれほど感じていないようです。

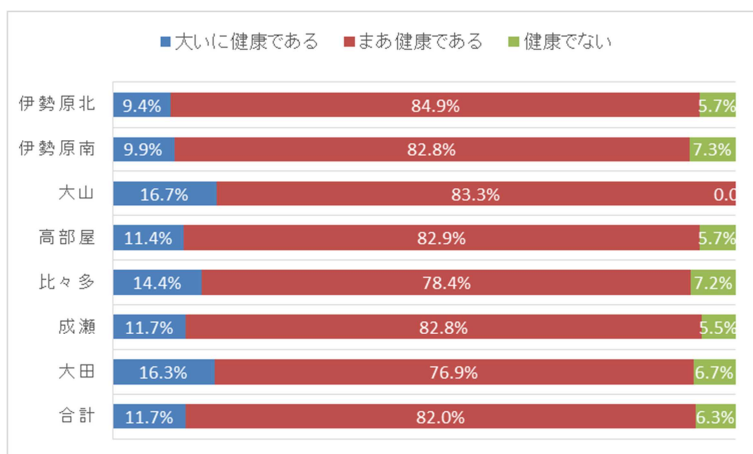
健康や体力への注意は前回に比べて今回、0.6ポイント上昇し、健康や体力に注意を払っている人が増えています。

性別で見ると、健康・体力感に関する8項目すべてにおいて、男性は女性よりも良好でありました。

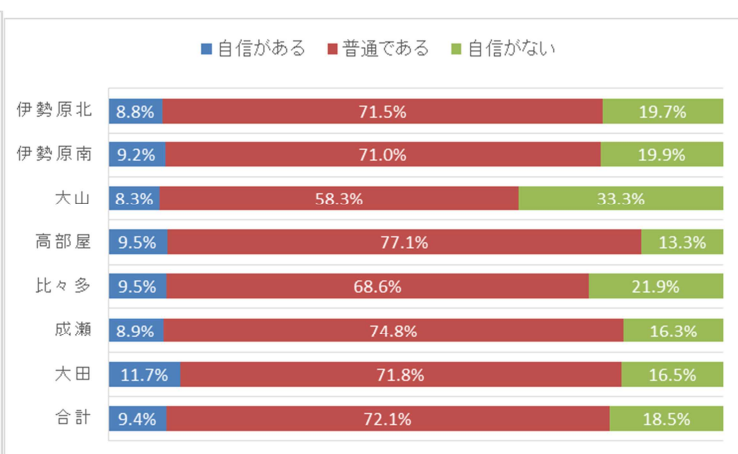
年代別では、健康感と体力感は20代、30代が良好であり、肉体的疲労感と精神的疲労感、体力の衰え感と運動不足感はいずれも20代から50代において多く感じており、60代と70代は感じている人が少なくなっています。肥満感は30代、40代、50代が感じている人が多い結果となりました。

健康や体力への注意は若年代から高年代になるに従い注意している人が多く、健康や体力の維持増進のために心がけていることでは、前回と今回の結果は類似しており、上位は、1位 食生活に気をつける（71%）、2位 睡眠や休養をよくとる（55%）、3位 運動やスポーツをする（46%）でありました。

◆健康観



◆体力感



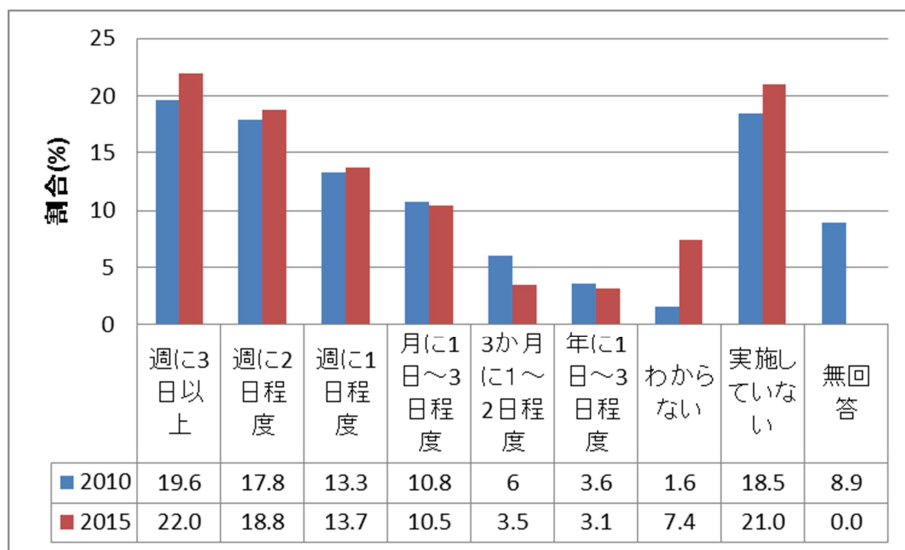
市民の運動・スポーツの実施状況について

・平成 22 年に実施された前回調査の週 1 日以上の運動実施率（1 日 30 分以上運動・スポーツを実施した者の率）は 50.7%でしたが、今回の運動実施率は 54.5%と 3.8 ポイント増加しています。年あたりの増加率換算すると約 0.8%となります。

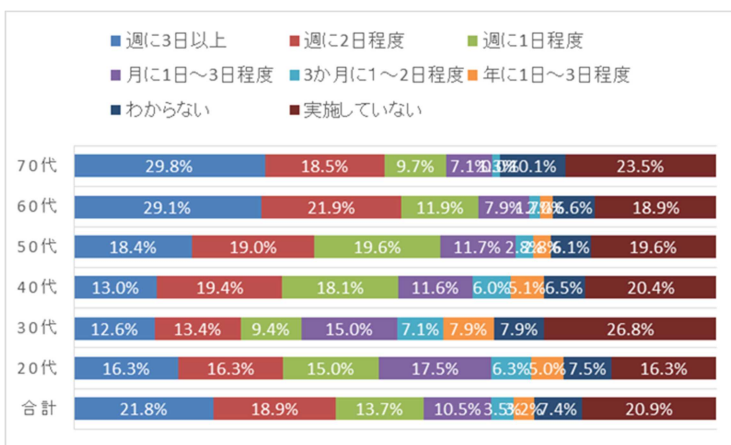
前回調査に比べて今回は、週に 3 日以上や週に 2 日程度実施、週に 1 日程度実施の割合が少し増えています。また、実施していない人の割合も前回の 18.5%から今回 21.0%と 2.5 ポイント増加しており、運動実施者と運動非実施者の二極化が進んでいることがわかります。

特に年代別でみると、30 代の運動実施率が際立って少なく 30 代の男女に対する運動・スポーツの開始と継続のための支援が必要な状況にあります。

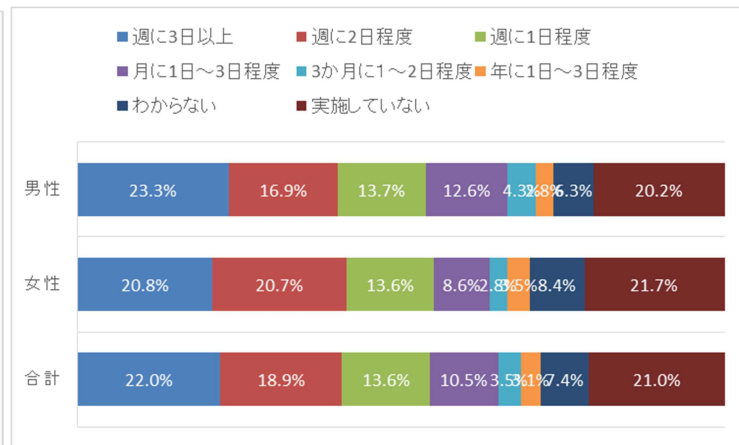
◆ 1 年間の運動・スポーツ実施状況



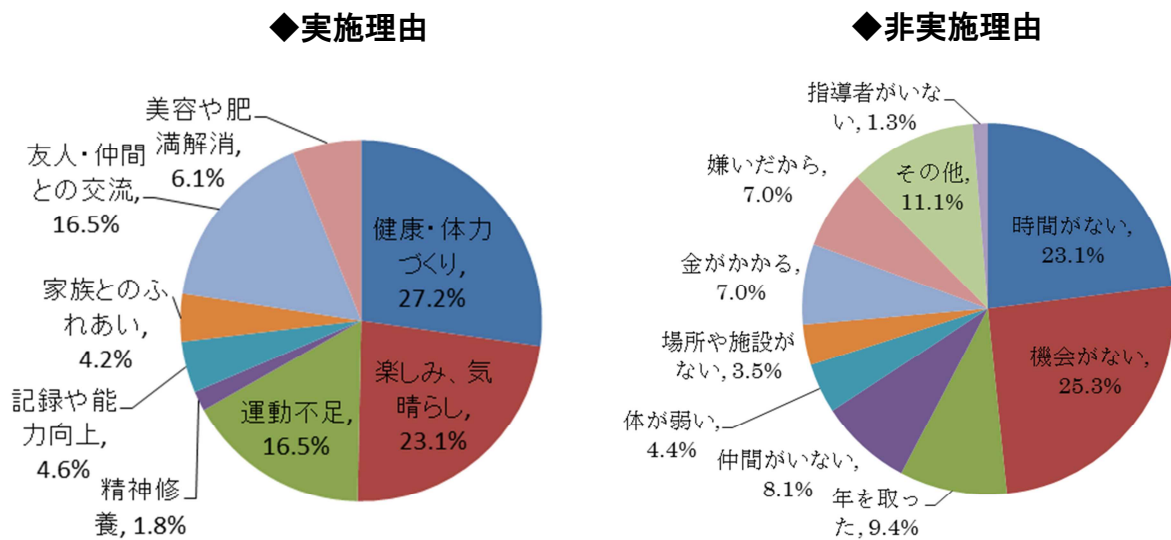
◆ 1 年間の運動・スポーツ実施状況（年齢別）



◆ 1 年間の運動・スポーツ実施状況（性別）

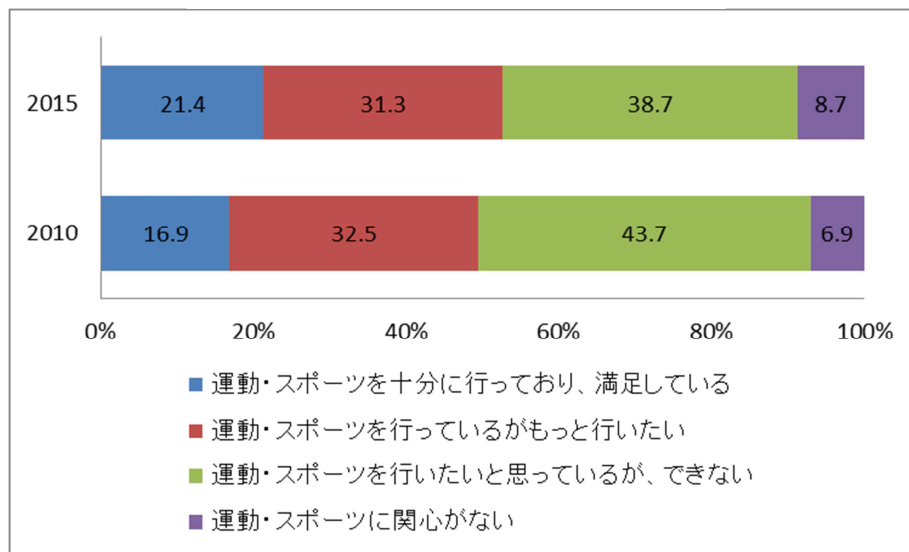


・運動・スポーツの実施理由では、「健康・体力づくり」が 27.2%、「楽しみ、気晴らし」が 23.1%、「友人・仲間との交流」「運動不足の解消」がそれぞれ 16.5%と多く、非実施理由では、「機会がない」が 25.3%、「時間がない」が 23.1%と回答された方が多くいらっしゃいました。



・運動・スポーツ実施状況への満足度は、今回（21.4%）は前回（16.9%）に比べ、「運動・スポーツを十分に行っており、満足している」が 5 ポイントほど増加し、「運動・スポーツを行いたいと思っているができない」が、今回（38.7%）は前回（43.7%）よりも 5 ポイントほど減っています。以上の結果から、2010 年から 2015 年の 5 年間に運動・スポーツの実施に関する満足度は上昇し、不満は減少していることが伺えます。

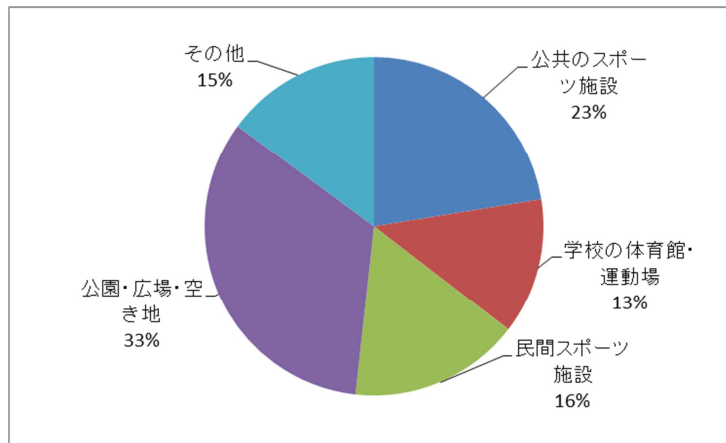
◆運動・スポーツ活動について



市民の運動・スポーツの実施場所及び市の運動・スポーツ施設について

- 市民が運動やスポーツをする場所については、「公園・広場・空地」が 33%、「公共のスポーツ施設」が 23%、「民間のスポーツ施設」が 16%、「学校の体育館・運動場」が 13% となっています。市民は身近なところにある運動・スポーツ施設で運動・スポーツを行っていることから、身近なところに運動・スポーツが気軽にできる場所を確保することがスポーツ行政の課題となっています。

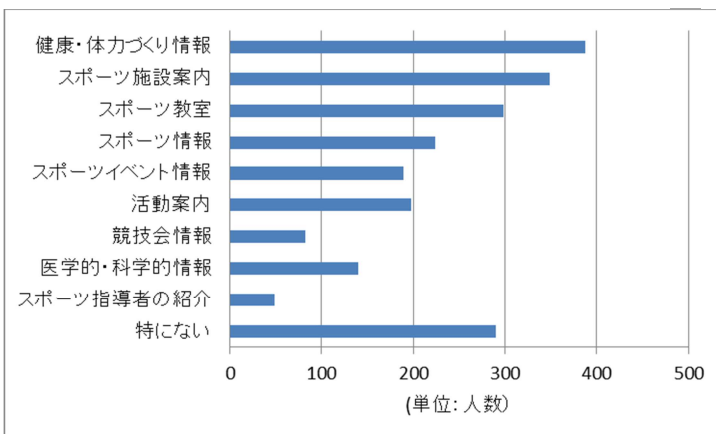
◆運動・スポーツ活動について



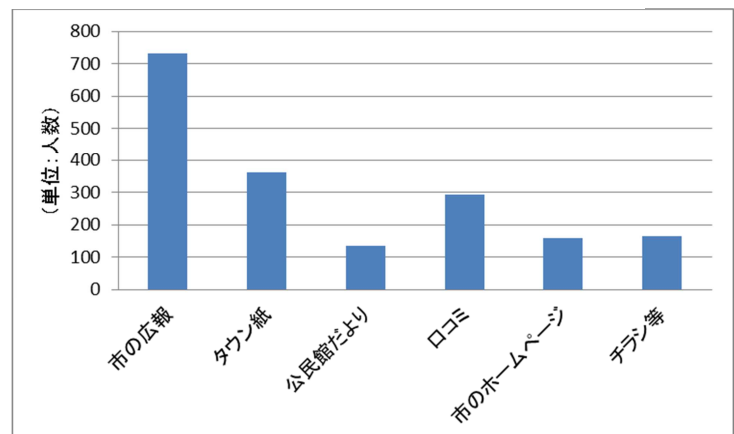
市民に対する運動・スポーツ情報の提供について

- 市内の運動やスポーツに関する情報の入手手段としては、市の広報が 70% を超えて圧倒的に多くなっています。また、市民が求めている運動・スポーツ情報は、「健康・体力づくり情報」が 17.6%、「スポーツ施設の案内」が 15.8%、「各種スポーツ教室の案内」が 13.5% で半数を超えており、広報更なる充実、市のホームページやチラシの強化が望まれています。

◆運動スポーツに関する情報内容への要望



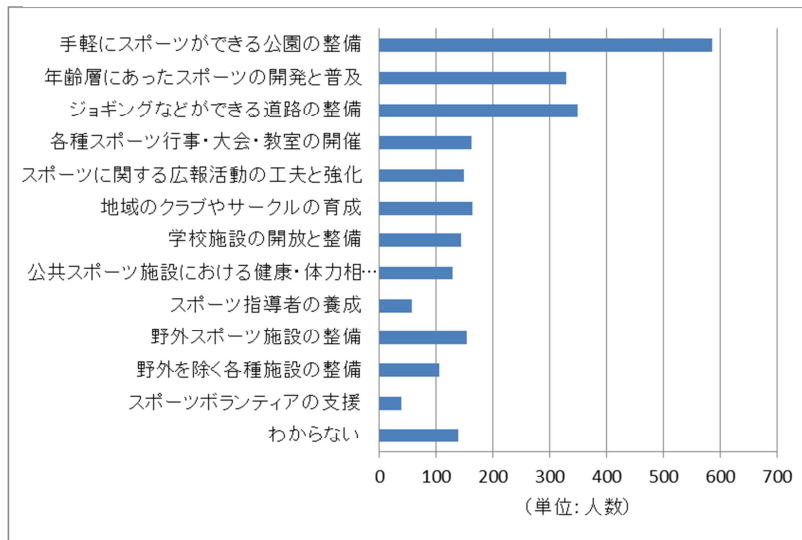
◆運動スポーツに関する情報獲得の手段



運動・スポーツ振興への市の取り組みに関する要望

- 運動・スポーツ振興への市の取り組みに関する要望では、「手軽にスポーツができる公園の整備」が 23.3%と飛びぬけて多くなっています。続いて「ジョギングなどができる道路の整備」と「年齢層にあったスポーツの開発と普及」がともに 13%ほどとなっており、スポーツ振興のために市が取り組むべき課題となっています。

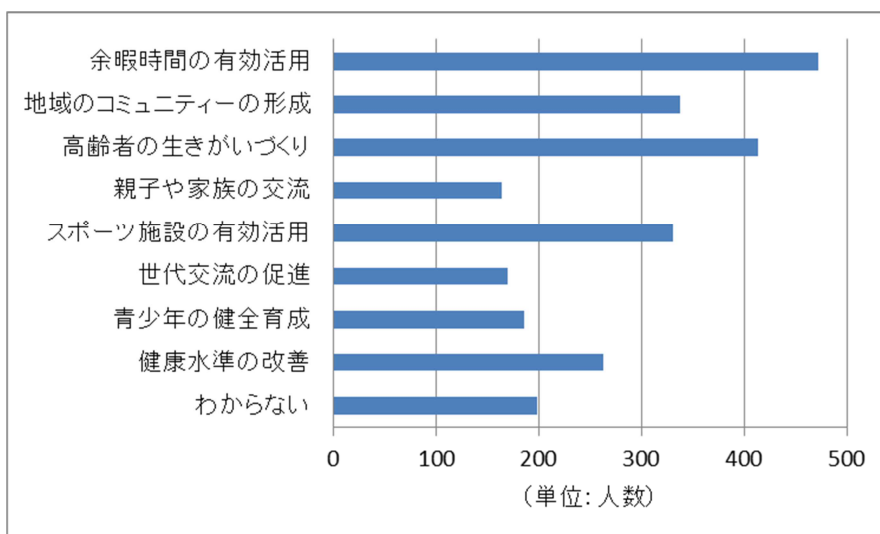
◆スポーツ振興のために市が取り組むべき課題



- 市民が地域のスポーツ振興に期待する効果は、「余暇時間の有効活用」18.6%、「高齢者の生きがいがづくり」16.3%と多い。次いで、「地域のコミュニティの形成」13.3%、「スポーツ施設の有効活用」13.0%、「健康水準の改善」10.4%になっています。

市民は地域の運動・スポーツの振興効果として、個人と地域の人々のQOL（生活の質）の改善向上を期待していることが伺えます。

◆スポーツ振興により望まれる効果



調査実施概要

- (1) 調査地域 . . . 神奈川県伊勢原市全域
- (2) 調査対象 . . . 伊勢原市在住成人男女 2,000人
- (3) 標 本 数 . . . 有効回収 1, 147 サンプル
- (4) 抽出方法 . . . 住民基本台帳を用いた等間隔抽出法
- (5) 調査方法 . . . 郵送調査法
- (6) 調査期間 . . . 平成27年6月～7月
- (7) 調査実施機関 . . . 東海大学体育学部生涯スポーツ学科 吉川研究室



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

平成27年度 伊勢原市
市民の体力・スポーツに関する調査報告書
(概要版)

平成28年4月

発行 伊勢原市
編集 伊勢原市教育委員会
東海大学健康クラブ



<http://www.city.isehara.kanagawa.jp/docs/2016071500026>