

## 令和3年度「酒田市のスポーツの推進に関する市民アンケート調査」の概要

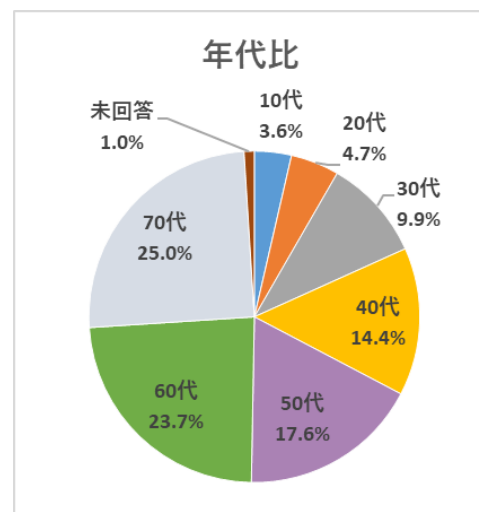
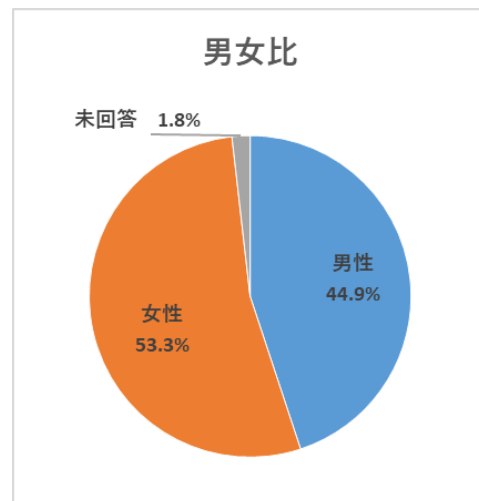
### ○目的

酒田市スポーツ推進計画の策定からおおよそ3年が経過した。計画に掲げた施策について現時点での進捗状況を把握し、評価指標や数値目標に照らしながら検証・評価を行い、今後の施策展開へ繋げるために実施。

### ○調査要領

- (1)調査地域：酒田市
- (2)調査対象：満18歳から満79歳の男女1,000名  
(令和3年12月31日現在の住民基本台帳より無作為抽出)
- (3)調査方法：郵送
- (4)回収数：443件
- (5)回収率：44.3% (前回42.0%)
- (6)調査実施期間：令和4年2月4日(金)～22日(火)

○標本の属性		件数	%		
全体		443	100.0		
性別	男性	199	44.9	配布人数	回収率
	女性	236	53.3		
	未回答	8	1.8		
年代	10代	16	3.6	26	61.5
	20代	21	4.7	99	21.2
	30代	44	9.9	106	41.5
	40代	64	14.4	171	37.4
	50代	78	17.6	181	43.1
	60代	105	23.7	204	51.5
	70代	111	25.1	213	52.1
	未回答	4	1.0	計1,000	(%)
性年代	男性10代	7	1.6		
	男性20代	8	1.8		
	男性30代	18	4.1		
	男性40代	28	6.3		
	男性50代	39	8.8		
	男性60代	49	11.1		
	男性70代	49	11.1		
	女性10代	9	2.0		
	女性20代	12	2.7		
	女性30代	24	5.4		
	女性40代	35	7.9		
	女性50代	38	8.6		
	女性60代	55	12.4		
	女性70代	62	14.0		
	未回答	10	2.2		



## ○スポーツ実施率について

- ・週1回以上のスポーツ実施率は 47.6%（前年度 49.5%）[1.9ポイント減]。
- ・週3回以上のスポーツ実施率は 21.8%（前年度 22.9%）[1.1ポイント減]。
- ・全体として40代以下のスポーツ実施率が低くなっている。

年代別スポーツ実施率 週1回以上 (%)

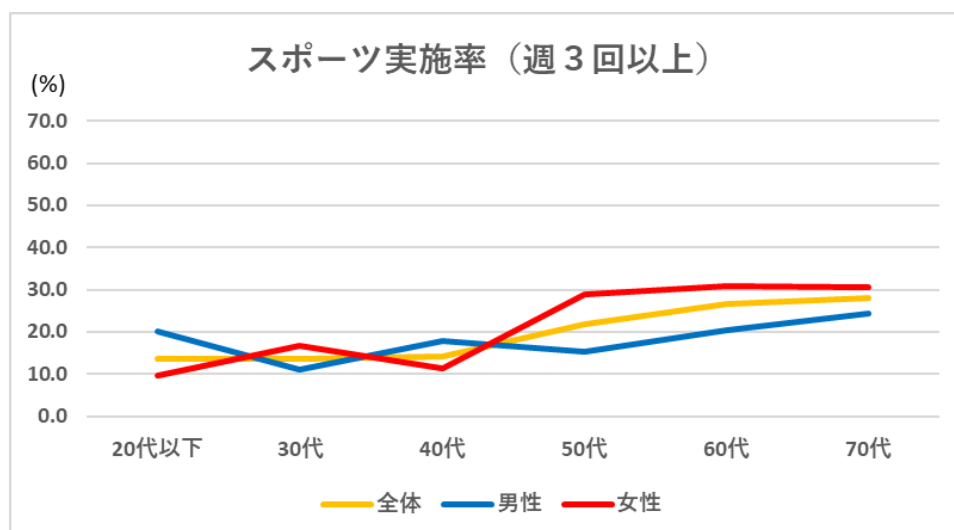
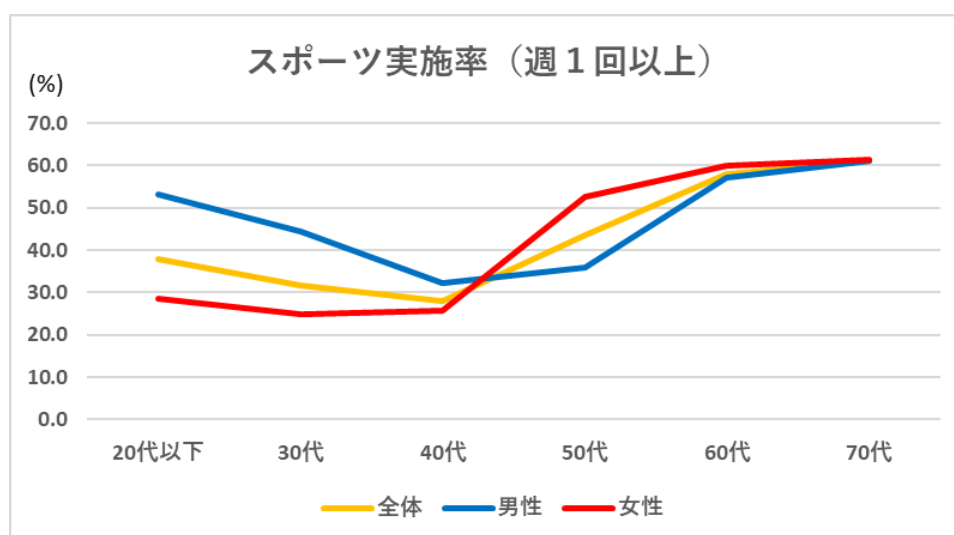
	全体	男性	女性	性別不明
20代以下	37.8	53.3	28.6	0.0
30代	31.8	44.4	25.0	50.0
40代	28.1	32.1	25.7	100.0
50代	43.6	35.9	52.6	0.0
60代	58.1	57.1	60.0	100.0
70代	61.3	61.2	61.3	0.0
年代不明	50.0	100.0	0.0	0.0
全年代平均	<b>47.6</b>	49.2	47.5	50.0
令和2年度平均	49.5	50.3	47.1	50.0

n=441

年代別スポーツ実施率 週3回以上 (%)

	全体	男性	女性	性別不明
20代以下	13.5	20.0	9.5	0.0
30代	13.6	11.1	16.7	0.0
40代	14.1	17.9	11.4	0.0
50代	21.8	15.4	28.9	0.0
60代	26.7	20.4	30.9	100.0
70代	27.9	24.5	30.6	0.0
年代不明	0.0	0.0	0.0	0.0
全年代平均	<b>21.8</b>	19.1	24.2	16.7
令和2年度平均	22.9	22.3	23.6	0.0

n=441



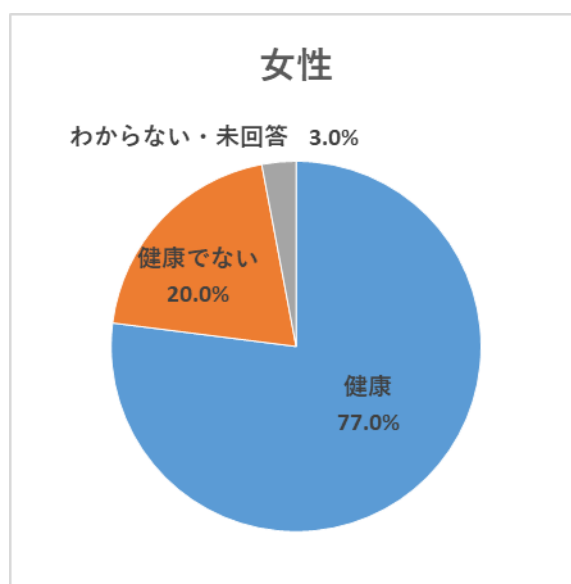
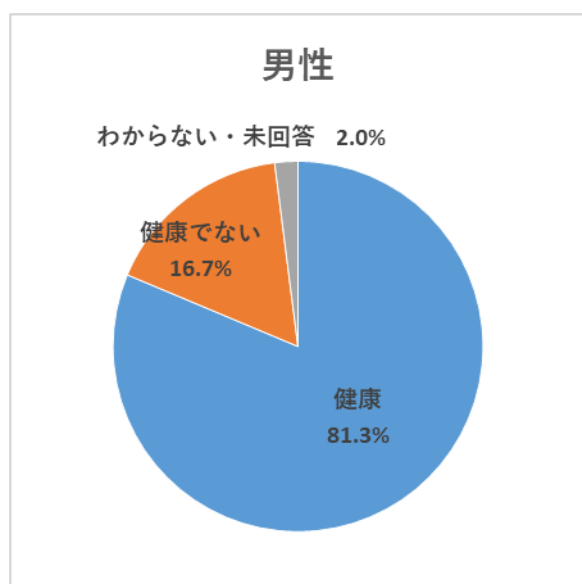
## ○健康について

- ・自身を「健康」（「①」＋「②」）とする割合は79.0%（前年度75.8%）[3.2ポイント増]。
- ・自身を「健康」（「①」＋「②」）とする割合は50代男性が69.2%と最も低い。
- ・自身を「健康でない」（「③」＋「④」）とする割合は18.5%（前年度21.5%）[3.0ポイント減]。
- ・自身を「健康でない」（「③」＋「④」）とする割合は男性20代以下が最も低い。

あなたは、このところ健康だと思いますか。（年齢不明・性別不明は除く）

(%)

n=433		健康 ①	どちらかといえば健康 ②	①+②	どちらかといえば健康ではない ③	健康でない ④	③+④	わからない 未回答⑤
性別	男性	27.3	54.0	81.3	10.6	6.1	16.7	2.0
	女性	23.8	53.2	77.0	13.2	6.8	20.0	3.0
男性	男性20代以下	53.3	33.3	86.6	0.0	6.7	6.7	6.7
	男性30代	38.9	50.0	88.9	11.1	0.0	11.1	0.0
	男性40代	32.1	50.0	82.1	14.3	3.6	17.9	0.0
	男性50代	12.8	56.4	69.2	15.4	15.4	30.8	0.0
	男性60代	20.4	63.3	83.7	8.2	6.1	14.3	2.0
	男性70代	30.6	53.1	83.7	10.2	2.0	12.2	4.1
女性	女性20代以下	23.8	52.4	76.2	4.8	19.0	23.8	0.0
	女性30代	37.5	37.5	75.0	20.8	0.0	20.8	4.2
	女性40代	14.3	65.7	80.0	17.1	2.9	20.0	0.0
	女性50代	31.6	47.3	78.9	7.9	5.3	13.2	7.9
	女性60代	18.2	60.0	78.2	12.7	9.1	21.8	0.0
	女性70代	24.2	50.0	74.2	14.5	6.5	21.0	4.8
全体		25.4	53.6	79.0	12.0	6.5	18.5	2.5
令和2年度		22.5	53.3	75.8	14.0	7.5	21.5	2.7



## ○運動不足について

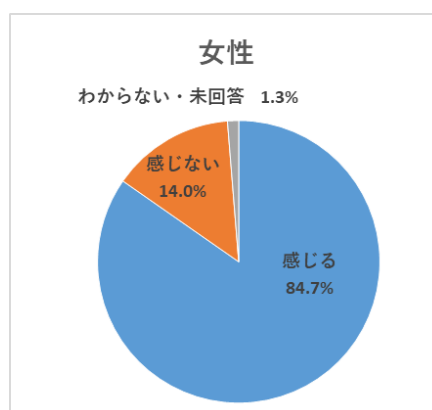
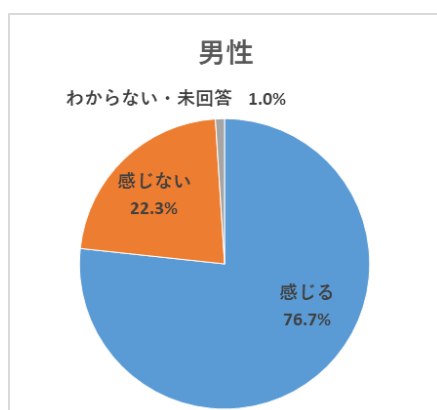
- ・運動不足を「感じる」（「①」＋「②」）とする割合は81.1%（前年度82.8%）[1.7ポイント減]。
- ・運動不足を「感じない」（「③」＋「④」）とする割合は17.8%（前年度15.7%）[2.1ポイント増]。
- ・運動不足を「感じる」とする割合は、女性が男性を8.0ポイント上回っている。
- ・運動不足を「感じる」とする割合は、男性では60代・女性では50代が最も高く、「感じない」とする割合は男女とも20代以下が最も高い。
- ・直近1年の運動頻度が「週3回以上」未満の人で運動不足を「感じる」とする割合は82.0%～94.4%と非常に高くなっている。

あなたは、普段、運動不足を感じますか。（年齢不明・性別不明は除く）（%）

n=433		大に感じる ①	ある程度感じる ②	①+②	あまり感じない ③	ほとんど感じない ④	③+④	わからない 未回答⑤
性別	男性	34.8	41.9	76.7	16.7	5.6	22.3	1.0
	女性	43.0	41.7	84.7	11.0	3.0	14.0	1.3
男性年代	男性20代以下	40.0	33.3	73.3	13.4	13.3	26.7	0.0
	男性30代	55.6	22.2	77.8	16.6	5.6	22.2	0.0
	男性40代	35.7	39.3	75.0	14.3	10.7	25.0	0.0
	男性50代	33.3	43.6	76.9	15.4	7.7	23.1	0.0
	男性60代	38.8	44.9	83.7	14.3	0.0	14.3	2.0
	男性70代	22.4	49.0	71.4	22.4	4.1	26.5	2.1
女性年代	女性20代以下	47.6	33.3	81.0	19.0	0.0	19.0	0.0
	女性30代	54.2	33.3	87.5	8.3	4.2	12.5	0.0
	女性40代	48.6	34.3	82.9	8.5	8.6	17.1	0.0
	女性50代	57.9	34.2	92.1	2.7	2.6	5.3	2.6
	女性60代	36.4	45.5	81.9	16.4	1.8	18.2	0.0
	女性70代	30.6	53.3	83.9	11.3	1.6	12.9	3.2
全体		39.3	41.8	81.1	13.6	4.2	17.8	1.1
令和2年度		37.0	45.8	82.8	12.6	3.1	15.7	1.5

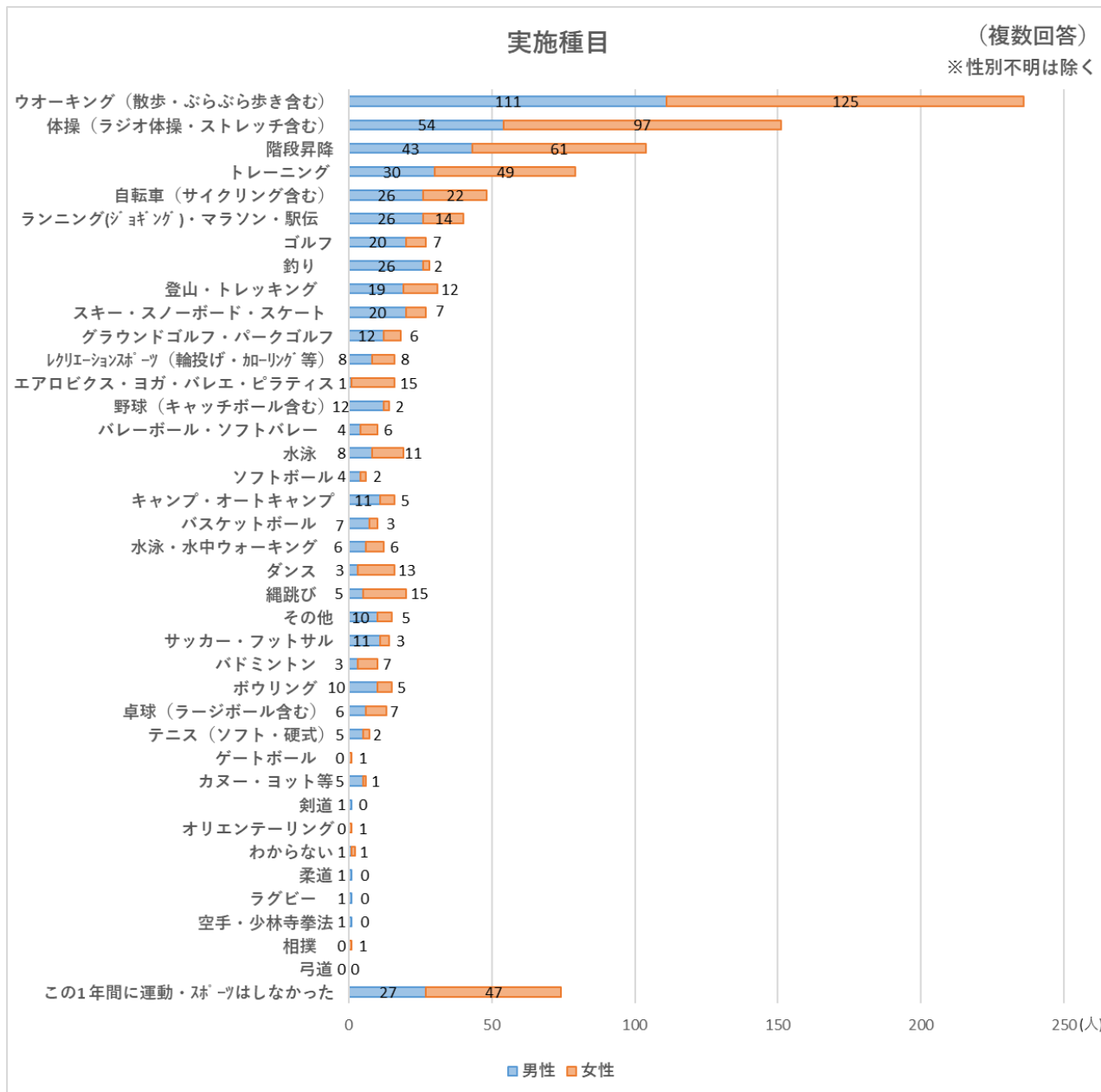
(%)

n=320		大に感じる ①	ある程度感じる ②	①+②	あまり感じない ③	ほとんど感じない ④	③+④	わからない 未回答⑤
直近1年の運動頻度	週5回以上	15.8	42.1	57.9	18.4	21.1	39.5	2.6
	週3回以上	21.1	45.6	66.7	26.3	7.0	33.3	0.0
	週2回以上	24.5	64.2	88.7	9.4	1.9	11.3	0.0
	週1回以上	34.4	47.6	82.0	18.0	0.0	18.0	0.0
	月に1～3回	55.6	33.3	88.9	8.3	2.8	11.1	0.0
	3か月に1～2回	66.7	27.7	94.4	5.6	0.0	5.6	0.0
	年に1～3回	52.4	33.3	85.7	4.8	9.5	14.3	0.0



○この1年間に実施した種目について

- ・「ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き）」が最も多く、「体操（ラジオ体操・ストレッチ）」「階段昇降」と続いている。
- ・多く実施されている運動の特徴として、運動する場所が限定されない（自宅でも実施可能）、道具不要、一人でも実施可能という点が挙げられる。
- ・その他記載：「百歳体操」「リングフィット」「スクワット」「モルック」「エアバイク」「ラダートレーニング」「除雪」

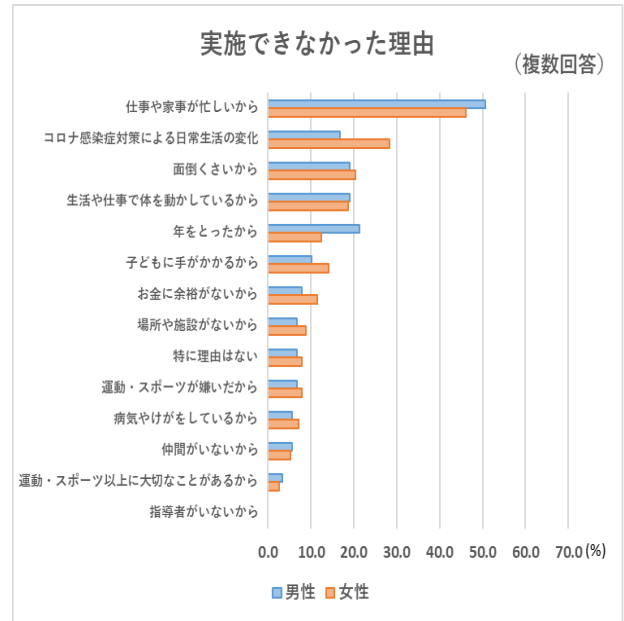


○この1年間で運動・スポーツをできなかった理由について

- ・「仕事や家事で忙しいから」が最も多く、「コロナ感染症対策による日常生活の変化」「面倒くさいから」と続いている。
- ・その他記載：「持病・体調不良・妊娠」「勉強」「介護」「やりたいが疲れてできない」「低料金で軽いダンスや、運動+食事をミックスしたものを考案（四季別のもの等）してほしい」

運動やスポーツを実施できなかった理由（複数回答） (%)

n=202	全体	男性	女性
仕事や家事が忙しいから	48.0	50.6	46.0
コロナ感染症対策による日常生活の変化	23.3	16.9	28.3
面倒くさいから	19.8	19.1	20.4
生活や仕事で体を動かしているから	18.8	19.1	18.6
年をとったから	16.3	21.3	12.4
子どもに手がかかるから	12.4	10.1	14.2
お金に余裕がないから	9.9	7.9	11.5
場所や施設がないから	7.9	6.7	8.8
特に理由はない	7.4	6.7	8.0
運動・スポーツが嫌いだから	7.4	6.7	8.0
病气やけがをしているから	6.4	5.6	7.1
仲間がないから	5.4	5.6	5.3
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	3.0	3.4	2.7
指導者がいないから	0.0	0.0	0.0

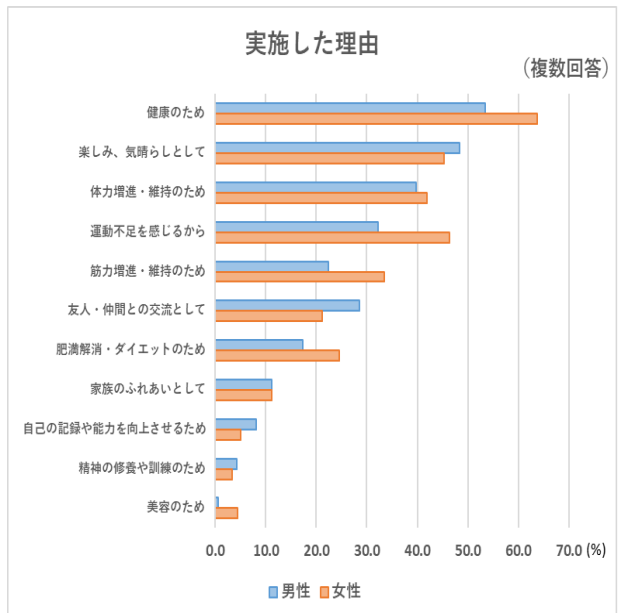


○この1年間で運動・スポーツをした理由について

- ・「健康のため」が58.8%と最も多く、「楽しみ、気晴らしとして」「体力増進・維持のため」と続いている。
- ・コロナの影響により、令和2年度はスポーツ実施による健康増進や体力増進などへの意識が大きく高まったが、今年度はそれより若干低下した。（「運動・スポーツを行った理由」として「健康のため」を選択した人の割合 R1：45.2%→R2：65.4%→R3：58.8%）
- ・その他記載：「病气改善」「授業・部活・仕事」「買い物（徒歩）」「ペットの散歩」「マラソン大会に参加するため」「交流」

運動やスポーツを実施した理由（複数回答） (%)

n=340	全体	男性	女性
健康のため	58.8	53.4	63.7
楽しみ、気晴らしとして	46.8	48.4	45.3
体力増進・維持のため	40.9	39.8	41.9
運動不足を感じるから	39.7	32.3	46.4
筋力増進・維持のため	28.2	22.4	33.5
友人・仲間との交流として	24.7	28.6	21.2
肥満解消・ダイエットのため	21.2	17.4	24.6
家族のふれあいとして	11.2	11.2	11.2
自己の記録や能力を向上させるため	6.5	8.1	5.0
精神の修養や訓練のため	3.8	4.3	3.4
美容のため	2.6	0.6	4.5

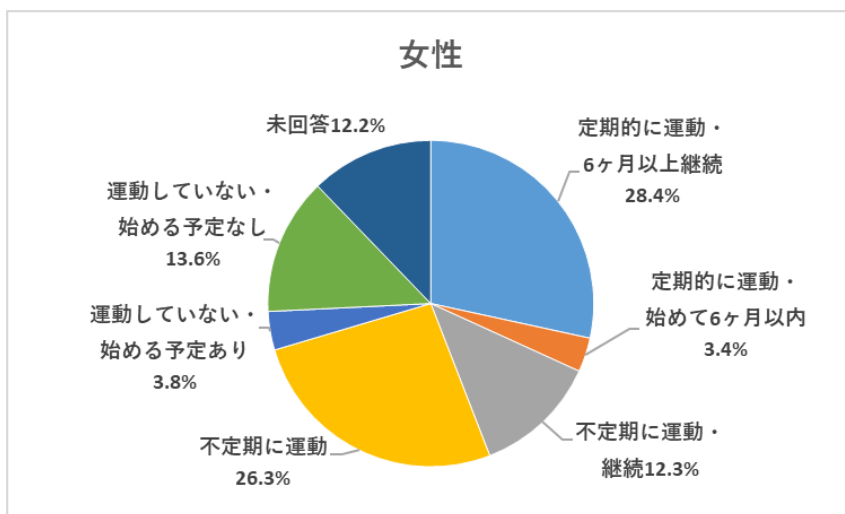
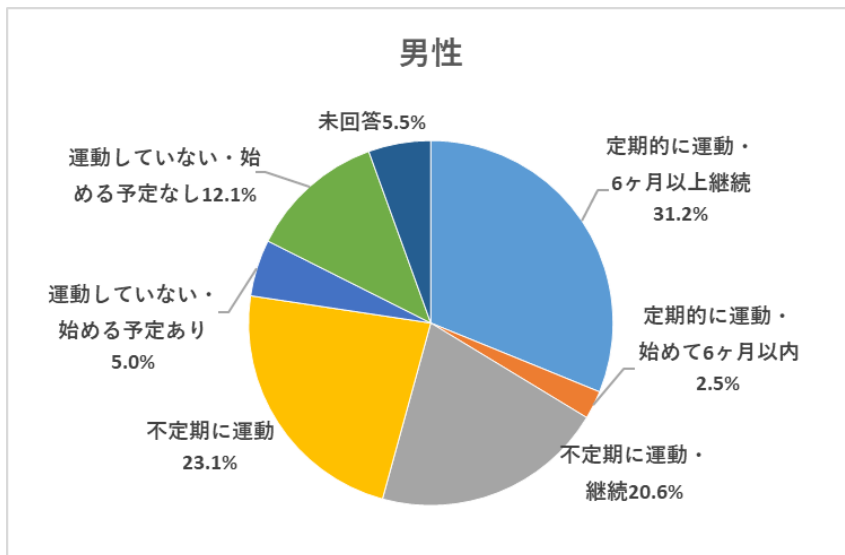


○運動・スポーツの実施状況と今後の予定について

- ・ 不定期実施を含め、運動・スポーツを実施している割合（関心層）は73.6%。
- ・ 「現在運動・スポーツはしておらず今後もするつもりはない」と答えた「無関心層」が12.9%。
- ・ 関心層・無関心層ともに男女差は特にみられなかった。

運動・スポーツについて、実施状況と今後の予定について教えてください。（性別不明は除く） (n=435) (%)

	全体	男性	女性
定期的に運動・スポーツを実施しており、6ヶ月以上継続している	29.7	31.2	28.4
定期的に運動・スポーツを実施しているが、初めてから6ヶ月以内である	3.0	2.5	3.4
定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した	16.1	20.6	12.3
不定期で実施した	24.8	23.1	26.3
現在運動・スポーツを実施していないが、6ヶ月以内に始めようと思っている	4.4	5.0	3.8
現在運動・スポーツを実施しておらず、今後もするつもりもない	12.9	12.1	13.6
未回答	9.1	5.5	12.2



### ○運動・スポーツの大切さについて

- ・運動・スポーツを「大切」「まあ大切」(「①」+「②」)とする割合は82.0%(前年度79.9%)[2.1ポイント増]。
- ・運動・スポーツを「大切」「まあ大切」と答えた割合は女性40代を除く世代で70%を超えている。
- ・運動・スポーツを「あまり大切ではない」「大切ではない」(「③」+「④」)とする割合は12.0%。(前年度14.5%)[2.5ポイント減]。
- ・スポーツ実施率を比較すると、「大切」・「まあ大切」と答えた人の割合が、「あまり大切ではない」・「大切ではない」と答えた人の割合よりも高い傾向にあった。
- ・運動・スポーツの大切さについて、男女差は特にみられなかった。

あなたにとって運動・スポーツは大切なものですか。(年齢・性別不明は除く)

(%)

n=433		大切 ①	まあ大切 ②	①+②	あまり大切ではない ③	大切ではない ④	③+④	わからない 未回答⑤
全体		44.3	37.7	82.0	9.5	2.5	12.0	6.0
性別	男性	50.0	32.3	82.3	8.1	3.5	11.6	6.1
	女性	39.6	42.1	81.7	10.6	1.7	12.3	6.0
男性年代	男性20代以下	80.0	13.3	93.3	0.0	6.7	6.7	0.0
	男性30代	33.3	50.0	83.3	5.5	5.6	11.1	5.6
	男性40代	57.1	28.6	85.7	7.1	0.0	7.1	7.2
	男性50代	43.6	35.9	79.5	10.3	5.1	15.4	5.1
	男性60代	51.0	26.6	77.6	14.3	4.1	18.4	4.1
	男性70代	46.9	36.8	83.7	4.1	2.0	6.1	10.2
女性年代	女性20代以下	28.6	42.8	71.4	23.8	4.8	28.6	0.0
	女性30代	20.8	70.8	91.6	0.0	4.2	4.2	4.2
	女性40代	31.4	34.3	65.7	22.8	2.9	25.7	8.6
	女性50代	36.8	42.1	78.9	15.8	2.6	18.4	2.7
	女性60代	47.3	43.6	90.9	3.6	0.0	3.6	5.5
	女性70代	50.0	33.9	83.9	6.5	0.0	6.5	9.6
スポーツ実施率	週1回以上	62.0	47.9		22.0	0.0		
	週3回以上	33.9	17.2		4.9	0.0		

