

# 運動・スポーツ実施に係る 各種目標・調査について

令和3年6月  
スポーツ庁

## 運動・スポーツ実施に係る目標値について（目次）

- 第2期スポーツ基本計画における目標・・・・・・・・・・・・・・・・ p 2
- 「健康日本21（第二次）」における目標・・・・・・・・・・・・ p 3
- 「健康づくりのための身体活動基準2013」における目標・ p 3
- 「WHO身体活動・座位行動ガイドライン」における目標・ p 4

# 運動・スポーツ実施に係る目標値について（1）

## ＜第2期スポーツ基本計画における目標＞

	第2期基本計画策定時 （平成28年度 （障害者については平成27年度））	現状 （令和2年度）	目標値
成人のスポーツ 実施率 （週1回以上）	42.5% （障害者は19.2%）	59.9% （障害者は24.9%）	65%程度 （障害者は40%程度）
成人のスポーツ 実施率 （週3回以上）	19.7% （障害者は9.3%）	30.9% （障害者は12.3%）	30%程度 （障害者は20%程度）

# 運動・スポーツ実施に係る目標値について（2）

## < 「健康日本21（第二次）」における目標 >

	「健康日本21」策定時 (平成22年)	現状 (令和元年)	目標値 (令和4年度)
日常生活 における 歩数	(20歳～64歳) 男性：7841歩 / 女性：6883歩 (65歳以上) 男性：5628歩 / 女性：4584歩	(20歳～64歳) 男性：7864歩 / 女性：6685歩 (65歳以上) 男性：5396歩 / 女性：4656歩	(20歳～64歳) 男性：9000歩 / 女性：8500歩 (65歳以上) 男性：7000歩 / 女性：6000歩
運動 習慣者 (※)	(20歳～64歳) 男性：26.3% / 女性：22.9% (65歳以上) 男性：47.6% / 女性：37.6%	(20歳～64歳) 男性：23.5% / 女性：16.9% (65歳以上) 男性：41.9% / 女性：33.9%	(20歳～64歳) 男性：36% / 女性：33% (65歳以上) 男性：58% / 女性：48%

※運動習慣者：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

## < 「健康づくりのための身体活動基準2013」における目標 >

	身体活動（＝生活活動＋運動）		運動	体力（うち全身持久力）
18歳未満	—		—	—
18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動 (歩行又はそれと同等以上)を 毎日60分(＝23メッツ・時/週)	(例 え ば 1 0 分 多 く 歩 く) 今 よ り 少 し で も 増 や す	3メッツ以上の強度の運動(息が 弾み汗をかく程度)を毎週60分 (＝4メッツ・時/週)	運 動 習 慣 を も つ よ う に す る ( 3 0 分 以 上 の 運 動 を 週 2 日 以 上)
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日 40分(＝10メッツ・時/週)		—	

※健診結果が基準範囲内の者についての目標値

# 運動・スポーツ実施に係る目標値について（3）

## < 「WHO身体活動・座位行動ガイドライン」における目標 >

※「強く推奨」されている行動

	有酸素性身体活動	筋力向上活動	座位行動	その他
5～17歳 (障害者含む)(※1)	中高強度の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上	高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週に3日以上	(特に余暇時間のスクリーンタイムを)減らす	—
18～64歳 (障害者・慢性疾患患者(※2)を含む)(※1)	中強度の身体活動を週に150～300分以上 又は高強度の身体活動を週に75～150分以上	すべての主要筋群を使用する中強度以上の筋力強化する活動を週に2日以上	減らす・強度を問わず身体活動を増やす	—
65歳以上 (障害者・慢性疾患患者(※2)を含む)(※1)	中強度の有酸素性の身体活動を週に150～300分以上 又は高強度の有酸素性の身体活動を週に75～150分以上	すべての主要筋群を使用する中強度以上の筋力強化する活動を週に2日以上	減らす・強度を問わず身体活動を増やす	中強度以上の強度で行うマルチコンポーネント身体活動(※3)を週3日以上
妊娠中 及び産後の女性 (※1)	中強度の有酸素性の身体活動を週に150分以上	—	減らす・強度を問わず身体活動を増やす	妊娠前に、習慣的に激しい有酸素性身体活動を行っていた女性等は、妊娠中も産後もそれまでの身体活動を継続可能

※1：障害者及び慢性疾患保有者、妊娠中及び産後の女性については、場合に応じ身体活動の種類や量について医療専門家等に相談する

※2：がんサバイバー、高血圧患者、2型糖尿病患者、HIV感染者

※3：マルチコンポーネント身体活動：機能的なバランスと筋力トレーニングを重視した多様な要素を含む身体活動

(出典) 日本運動疫学会、国立健康・栄養研究所、東京医科大学、厚生労働科学澤田班により作成された「WHO身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）」をもとにスポーツ庁作成

# 運動・スポーツ実施に係る各種調査について（目次）

## <スポーツ実施率に関する調査>

- ・スポーツの実施状況等に関する世論調査・・・・・・・・・・ p 6
- ・障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究・・・・・・・・ p 6

## <運動・スポーツに主眼を置いたその他調査>

- ・スポーツ活動に関する全国調査・・・・・・・・・・ p 7

## <健康状況に主眼を置いた調査>

- ・国民健康・栄養調査報告・・・・・・・・・・ p 8
- ・特定健診・・・・・・・・・・ p 8

## <体力・運動能力に主眼を置いた調査>

- ・体力・運動能力調査・・・・・・・・・・ p 9

# 運動・スポーツ実施に係る各種調査について（1）

## <スポーツの実施状況等に関する世論調査>

調査実施主体	スポーツ庁
調査概要	○目的：スポーツの実施状況等に関する国民の意識を把握し、今後の施策の参考とすること ○対象：18歳～79歳までの者（令和元年度標本数：20,000件） ○調査方法：登録モニターを利用したWebアンケート
運動・スポーツの実施に係る主な調査項目	○運動習慣 ・週1日以上運動・スポーツをする者 ・週3日以上運動・スポーツをする者 ・1年前と比べた運動・スポーツを実施する頻度の増減 ○運動種目 ・この1年間に実施した種目

## <障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究>

調査実施主体	スポーツ庁
調査概要	○目的：全国の障害児・者のスポーツ・レクリエーション活動の実施状況やニーズを把握し、今後の障害児・者へのスポーツ環境の提供に関する基礎情報を得ること ○対象：障害児・者本人あるいは同居する家族で障害児（7歳以上）・者がいる者（令和2年度回答者：5,560人） ○調査方法：登録モニターを利用したWebアンケート
運動・スポーツの実施に係る主な調査項目	○過去1年間のスポーツ・レクリエーションの実施の有無・頻度 週に3日以上(年151日以上)/週に1～2日(年51日～150日)/月に1～3日(年12日～50日)/3カ月に1～2日(年4日～11日)/年に1～3日/分からない/行っていない から選択 ○過去1年間に行ったスポーツ・レクリエーションの種目・種目別回数

# 運動・スポーツ実施に係る各種調査について（2）

## <スポーツ活動に関する全国調査>

調査実施主体	笹川スポーツ財団
調査概要	<ul style="list-style-type: none"><li>○目的：誰もが日常的にスポーツを楽しめる社会の実現</li><li>○対象：以下のとおり（いずれも2年ごとに調査）<ul style="list-style-type: none"><li>&lt;18歳以上&gt;<ul style="list-style-type: none"><li>・18歳以上（1992年～2014年／20歳以上、2016年～／18歳以上） （2018年度有効回収数：3,000人）</li></ul></li><li>&lt;子ども・青少年&gt;<ul style="list-style-type: none"><li>・10代（2001年～2015年）</li><li>・4歳～9歳（2009年～2015年）</li><li>・4歳～11歳、12歳～21歳（2017年～） （2019年度有効回収数：[4歳～11歳] 1,538人、[12歳～21歳] 1,675人）</li></ul></li></ul></li><li>○調査方法：全国の市区町村から割当法により抽出した対象者への質問紙調査</li></ul>
運動・スポーツの実施に係る主な調査項目	<ul style="list-style-type: none"><li>○運動・スポーツ実施の頻度、時間、強度<ul style="list-style-type: none"><li>※週2回以上、実施時間1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上という3条件を満たす高頻度・高強度実施者を「アクティブ・スポーツ人口」と定義し、その割合を算出</li></ul></li><li>○運動種目<ul style="list-style-type: none"><li>・過去1年間に1回以上実施した種目、過去1年間でよく行った主な5種目</li></ul></li><li>○生活習慣・身体活動状況<ul style="list-style-type: none"><li>・座位時間（18歳以上）</li><li>・1週間に行った活動的な身体活動日数（子ども・青少年）</li></ul></li></ul>

# 運動・スポーツ実施に係る各種調査について（3）

## < 国民健康・栄養調査報告 >

調査実施主体	厚生労働省
調査概要	○目的： <u>国民の健康の増進の総合的な推進</u> を図るための基礎資料を得ること ○対象：1歳以上の者（令和元年度調査実施世帯：全国2836世帯） ○調査内容：国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態 ○調査方法：問診、自記式調査等
運動・スポーツの実施に係る主な調査項目（令和元年度）	○運動習慣（20歳以上） 問診において、①週2日以上、②1回30分以上、③1年以上継続、の3項目すべてに該当する場合「運動の習慣有り」と判断。 ○1日の身体活動量<歩数>（20歳以上） ※歩数計を対象者に事前に配布し、1日の身体活動量（歩数）を測定。

## < 特定健診 > ※レセプト情報・特定健診等情報データベース（NDB）において、都道府県別の値を公表

調査実施主体	厚生労働省
調査概要	○目的：日本人の死亡原因の約6割を占める <u>生活習慣病の予防</u> ○対象：40歳から74歳までの者（2019年度受診者数：約2994万人） ○調査内容：メタボリックシンドロームに着目した健診 ○調査方法：健診において受診者が問診票を記入
運動・スポーツの実施に係る主な調査項目	○運動実施状況 ・「1回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」しているか ・「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」しているか ・「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」か ○行動変容に関する意識 ・「運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思うか」（5段階で回答）

# 運動・スポーツ実施に係る各種調査について（４）

## <体力・運動能力調査>

調査実施主体	スポーツ庁
調査概要	<ul style="list-style-type: none"><li>○目的：国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ること</li><li>○対象：全国の6歳から79歳までの者（抽出調査）（令和元年度調査票回収数：62,936）</li><li>○調査方法：調査会場における実地調査</li></ul>
調査項目	<ul style="list-style-type: none"><li>○実技調査<ul style="list-style-type: none"><li>【青少年：6-19歳】握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン（12-19歳は持久走との選択）、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ（12-19歳はハンドボール投げ）</li><li>【成年：20-64歳】上記のうち、持久走は「急歩」となり、20mシャトルランとの選択、50m走とボール投げは除外</li><li>【高齢者：65-79歳】事前にADL（日常生活活動テスト）を実施したうえで、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行を実施</li></ul></li><li>○質問（書面）調査（運動及び生活習慣等）<ul style="list-style-type: none"><li>・運動・スポーツ実施状況（1日当たりも含む）</li><li>・朝食は食べているか／睡眠時間</li><li>・どれくらい歩けるか／走れるか</li><li>・シャツのボタンのかけ外しができるか／持ち運び可能な荷物重量等</li></ul></li></ul>