

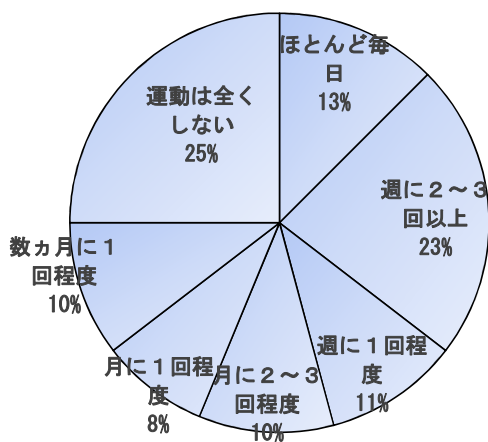
『運動の実施状況について』

R3.11.16

運動不足を感じている方は7割を超える

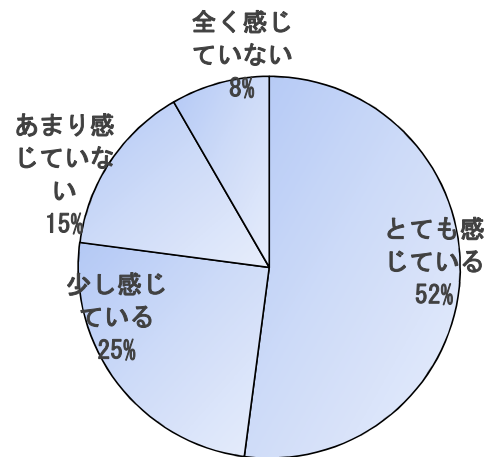
調査期間：11月4日(木)～9日(火)
 回答数：49名
 回答率：98%

Q1 日頃、運動をしていますか？(単一回答)



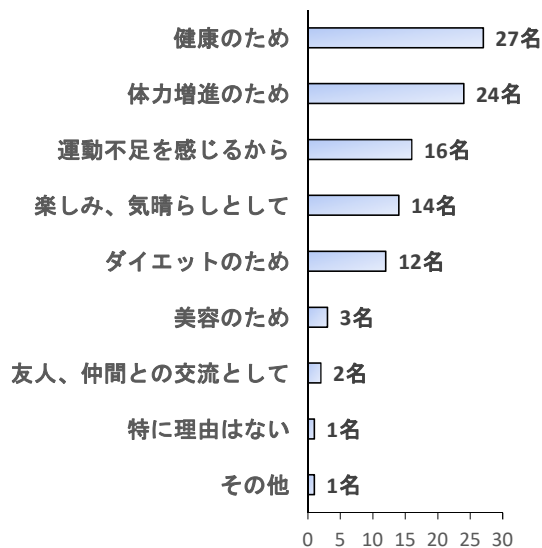
週に2～3回以上運動している方が多い。

Q2 運動不足を感じていますか？(単一回答)



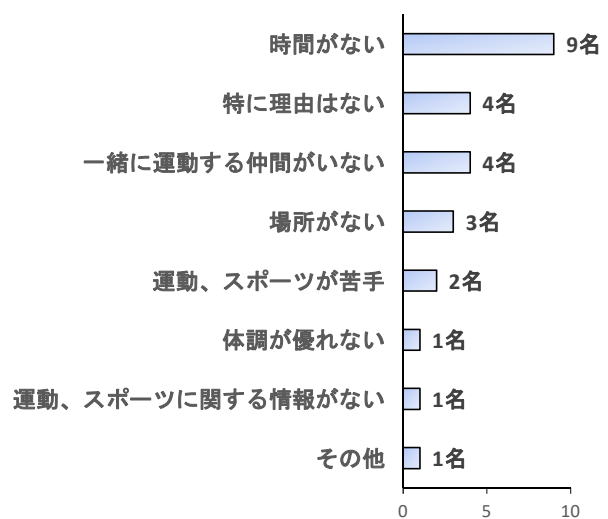
運動不足を感じている方の合計は77%であった。

Q3 運動をする理由は何ですか？(複数回答可)



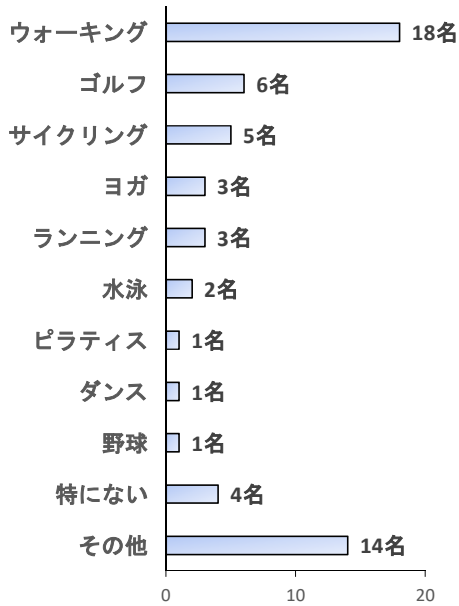
健康のために運動している方が最も多い。

Q4 運動をしない理由は何ですか？(複数回答可)
 (Q1で「運動は全くしない」と回答した方に質問)



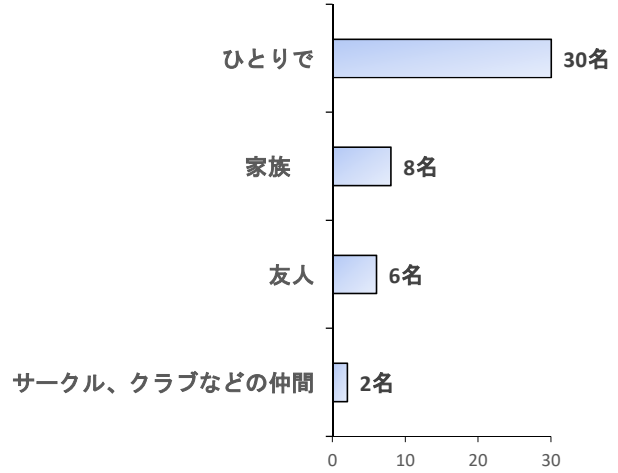
時間がない、仲間がないとの回答が多かった。

Q5 日頃、どのような運動を行っていますか？
(複数回答可)



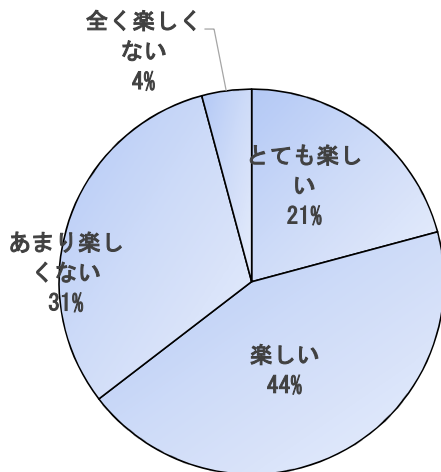
その他は「筋肉トレーニング」「家での体操」「フラダンス」「登山」などが挙げられた。

Q6 運動は誰と行うことが多いですか？(複数回答可)



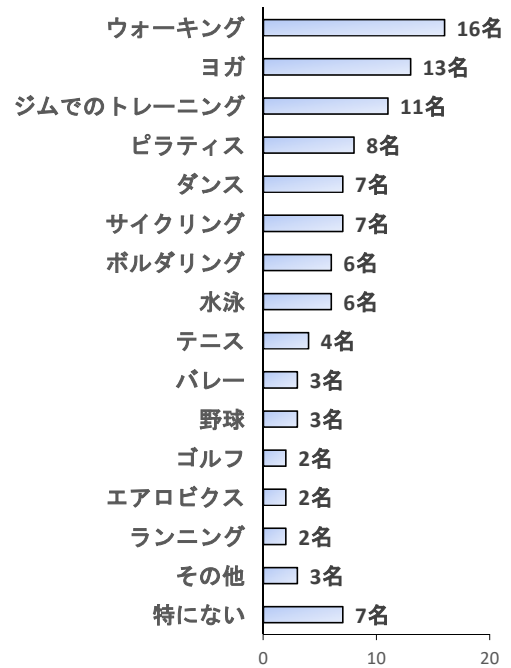
「ひとりで」が最も多く、次に「家族」と続いた。

Q7 運動することに対してどのように感じていますか？(単一回答)



65%の方が楽しいと感じている一方、35%の方は楽しさを感じていない。

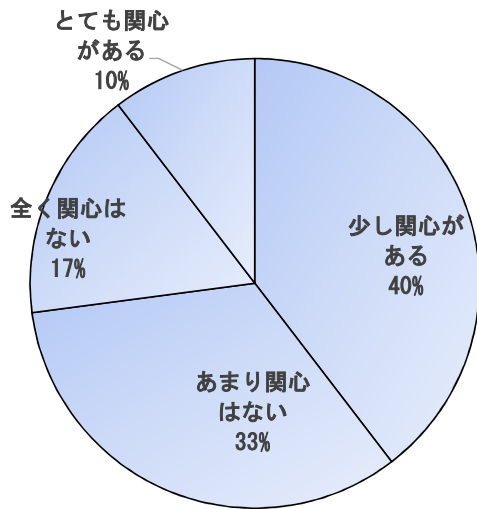
Q8 やってみたい運動はありますか？(複数回答可)



ウォーキング、ヨガ、ジムでのトレーニングと続いた。

Q9

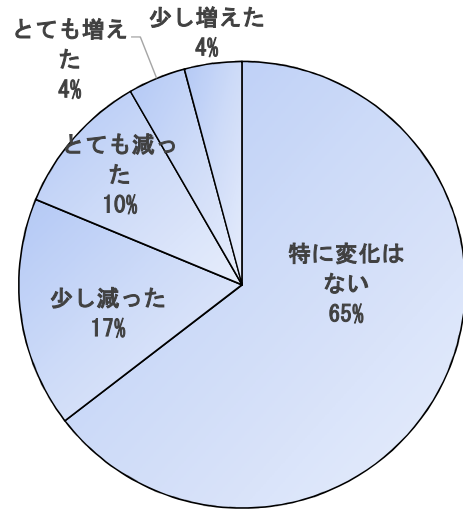
ジムやスポーツ教室に通ってみたいと思いますか？(単一回答)



半数の方が関心を持っている。

Q10

新型コロナウイルス感染症の流行前と比較して、運動する頻度に変化はありますか？(単一回答)



27%の方が減少したと回答した。