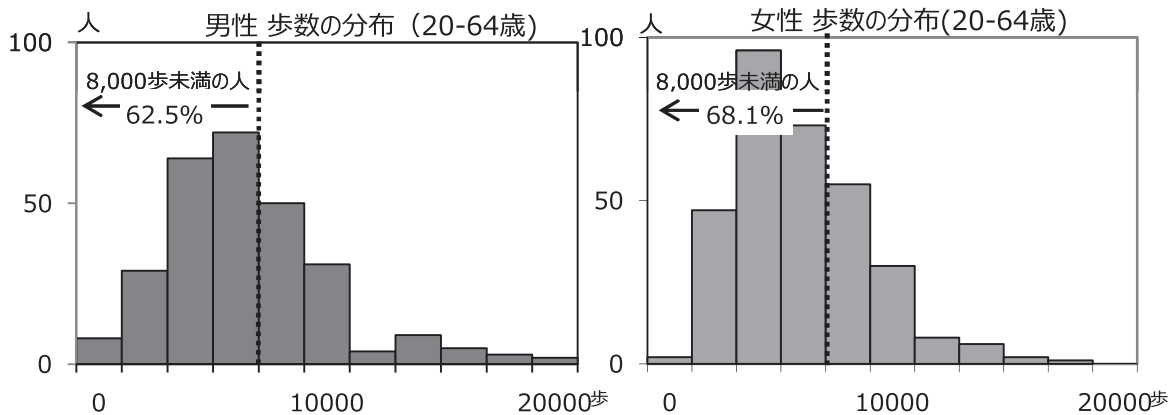
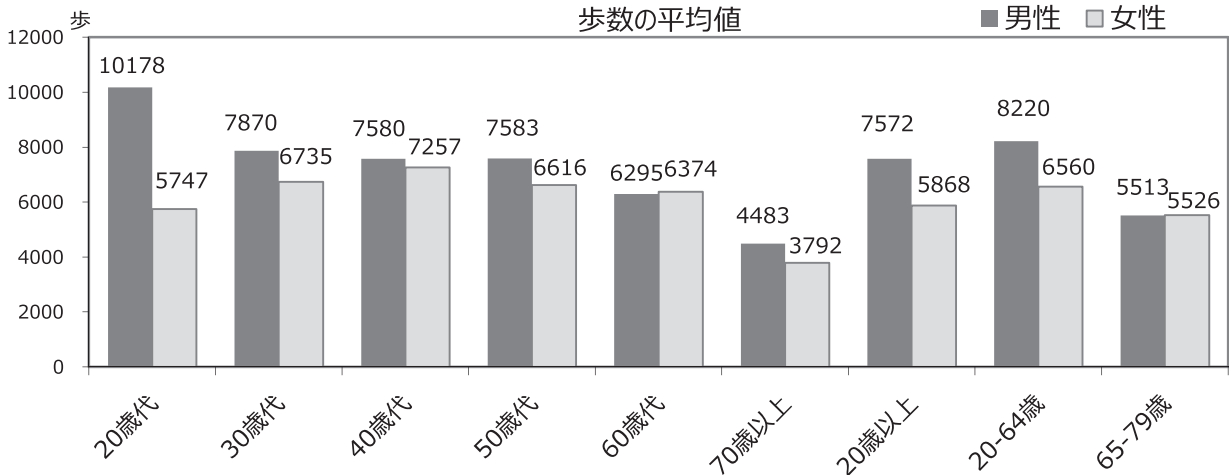


第2部 身体活動及び運動の状況

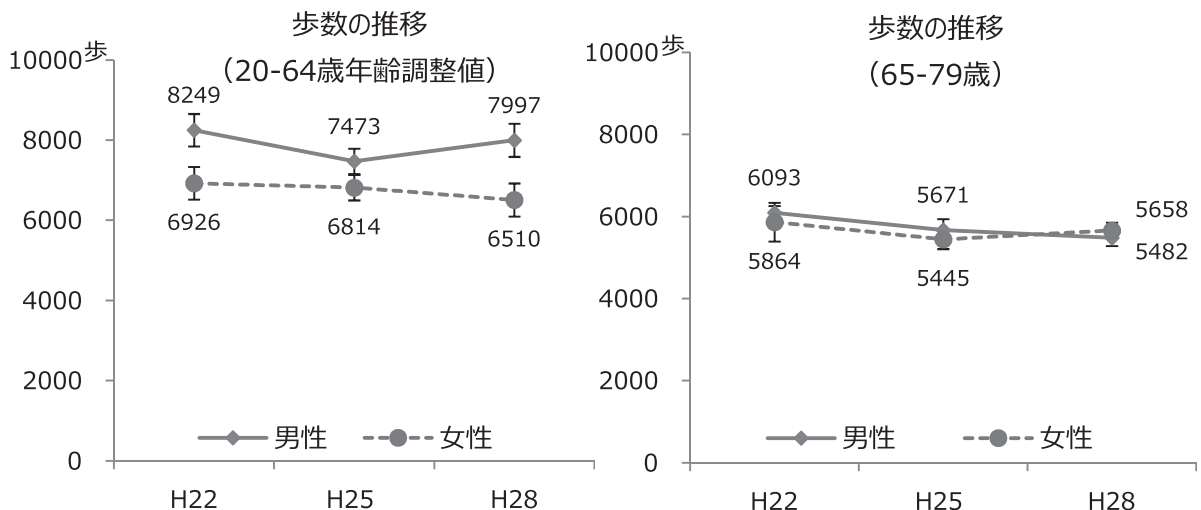
1 歩数の状況

20-64歳の1人1日当たりの歩数は、男性8,220歩、女性6,560歩であり、平成22年からの推移をみると、男性は平成25年には減少傾向がみられていた歩数の平均値が平成28年は横ばいの状況になっている。20-64歳の人のうち、1日当たりの歩数が少ない人※の割合は、男性は約6割、女性が約7割である。

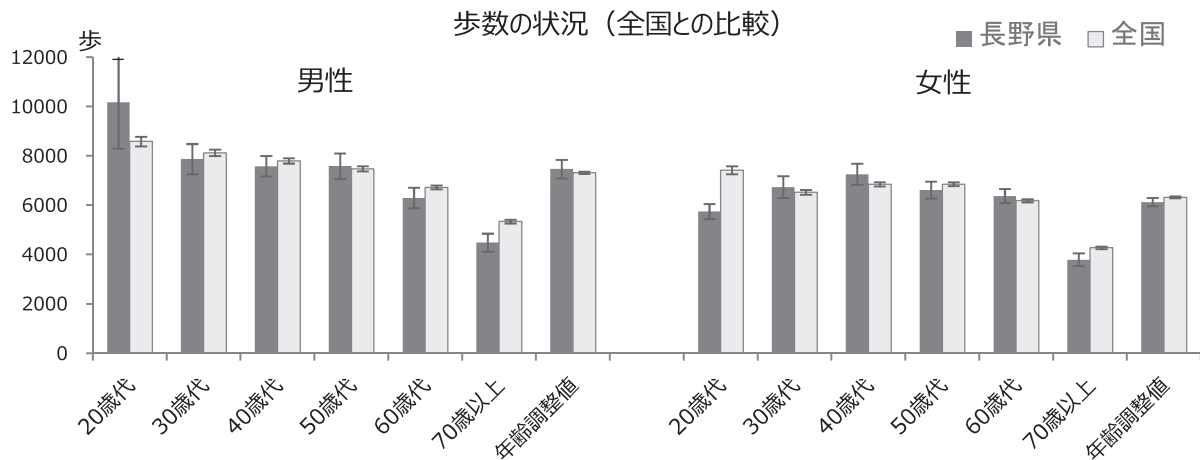
※「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に8,000歩未満の人の割合を集計



度数分布は2日間調査により推定した習慣的歩数の分布により作成



歩数の平均値を全国の状況と比較すると、70歳代の男女及び20歳代の女性は、長野県は全国に比べて少ない。

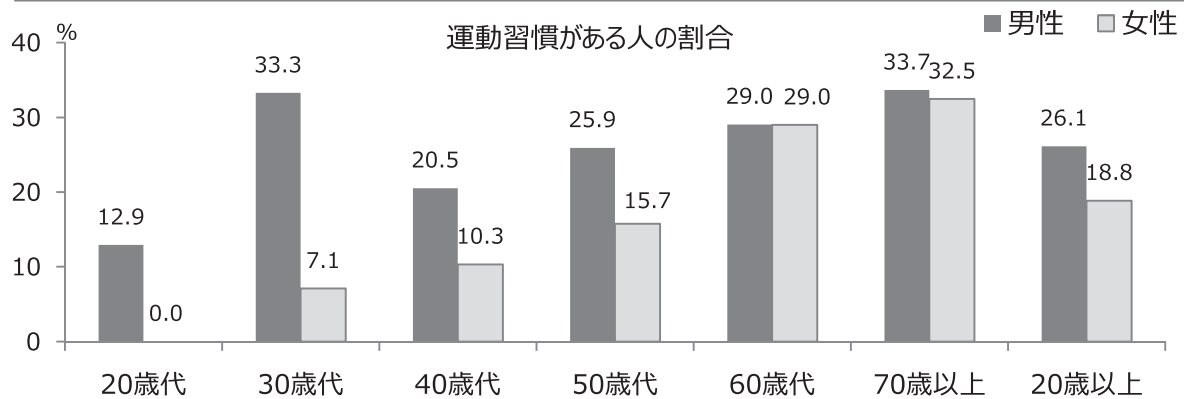


全国：平成28年国民健康・栄養調査結果報告書
 年齢調整値：平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値
 誤差線：標準誤差（全国は公表された標準偏差から算出した値であり参考値）

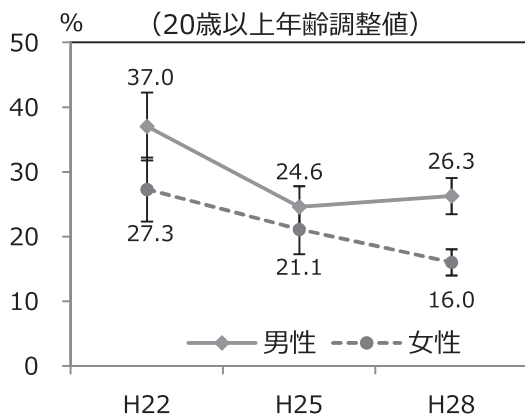
2 運動習慣の状況

「運動習慣がある人」の割合は、20歳以上全体では、男性26.1%、女性18.8%であり、女性は世代が若いほど割合が低い。

平成22年からの推移をみると、男性は平成25年までの減少傾向が平成28年は横ばいの状況に転じたのに対し、女性は減少している。



運動習慣がある人の割合の推移



「運動習慣がある人」は下記3項目全部が該当する人
 ①運動の実施頻度:週2回以上
 ②運動の持続時間:30分以上
 ③運動の継続期間:1年以上