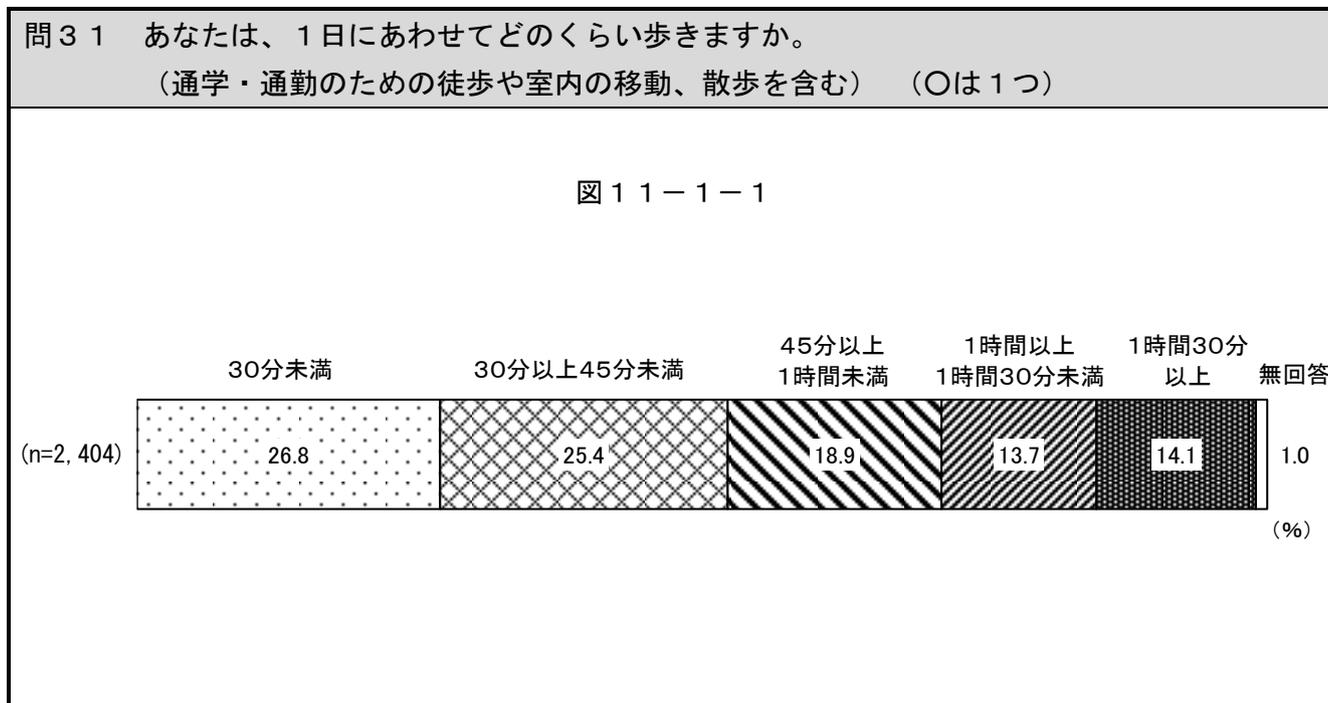


11. 健康づくり

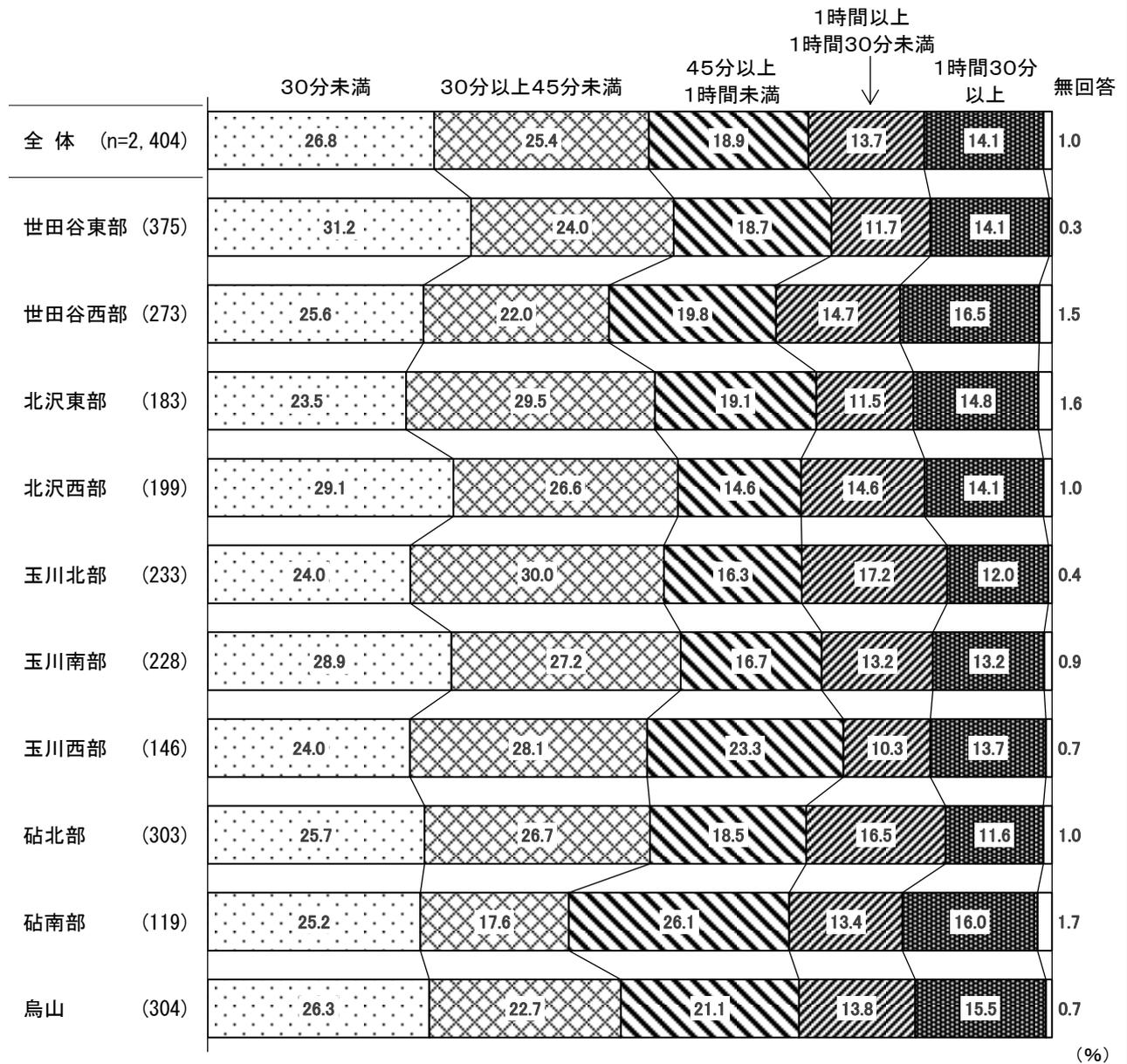
(1) 1日の歩行時間

◎「30分未満」が3割近く、「30分以上45分未満」が2割半ば



1日の歩行時間を聞いたところ、「30分未満」(26.8%)が3割近く、「30分以上45分未満」(25.4%)が2割半ばとなっている。以下、「45分以上1時間未満」(18.9%)、「1時間30分以上」(14.1%)、「1時間以上1時間30分未満」(13.7%)と続く。(図11-1-1)

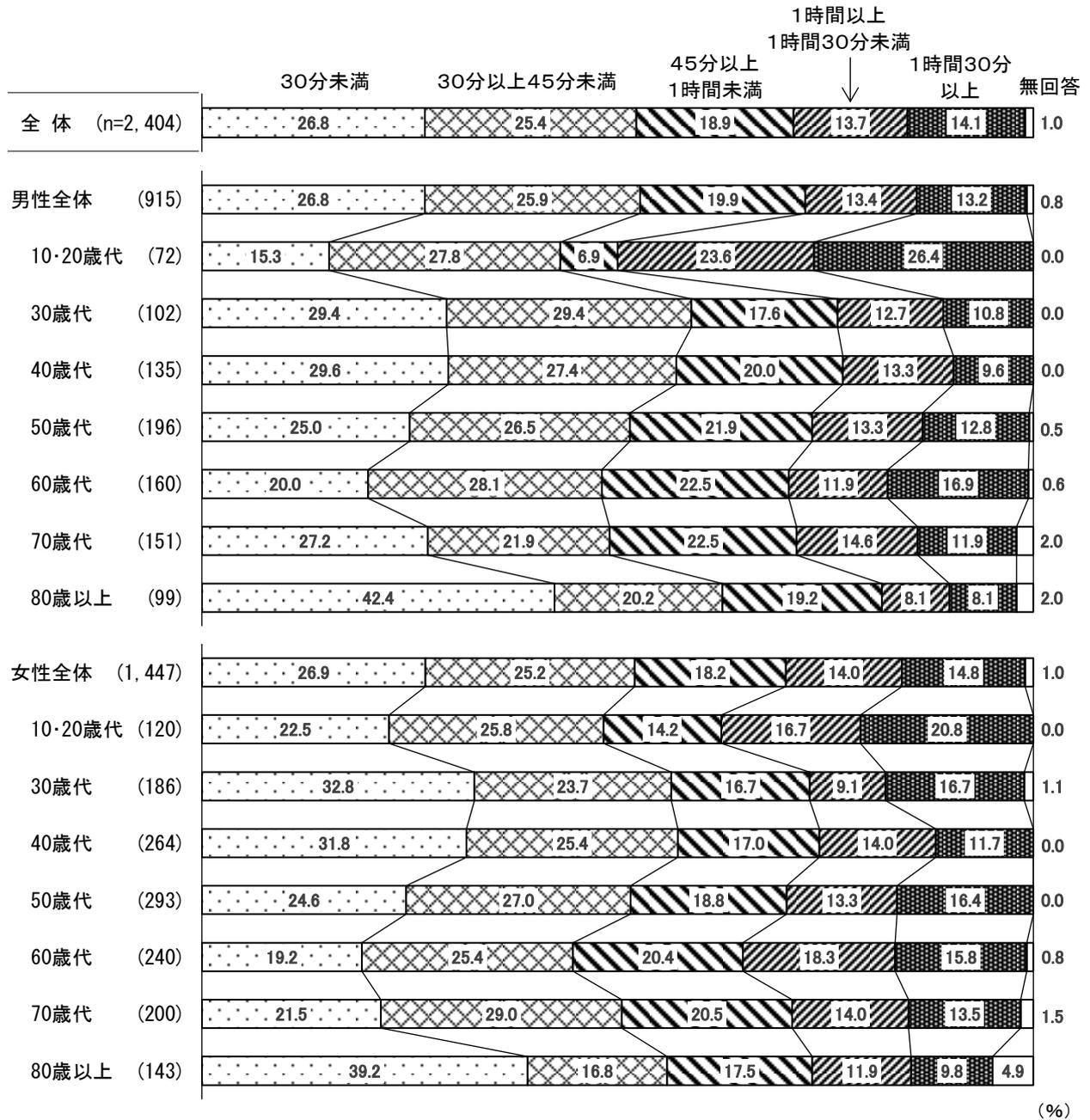
図 1 1 - 1 - 2 1日の歩行時間（地域別）



(%)

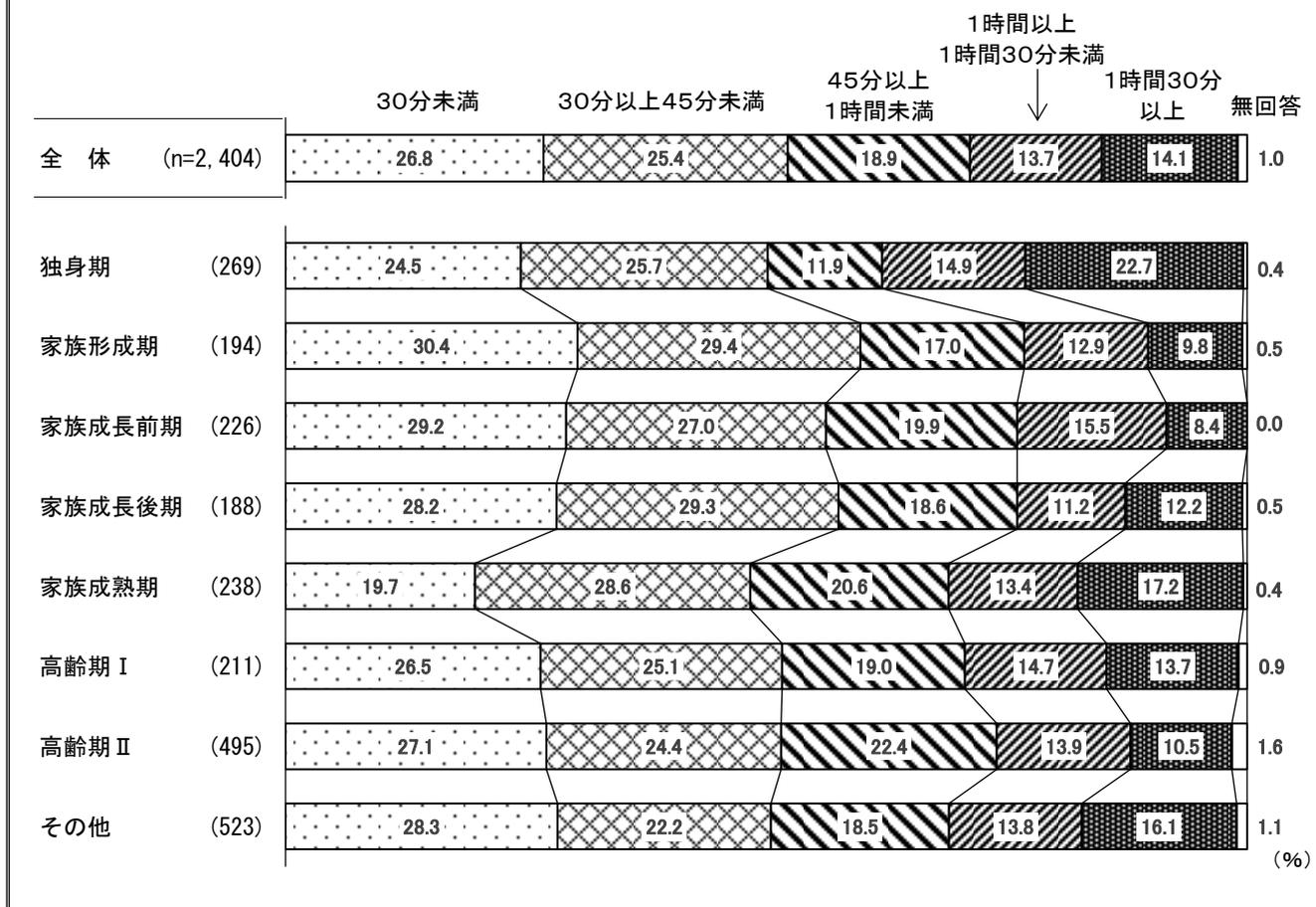
地域別にみると、「30分未満」は世田谷東部で3割を超え、北沢西部でほぼ3割、玉川南部で3割近くとなっている。「30分以上45分未満」は玉川北部、北沢東部で3割となっている。30分以上（「30分以上45分未満」＋「45分以上1時間未満」＋「1時間以上1時間30分未満」＋「1時間30分以上」）は玉川北部、玉川西部、北沢東部で7割半ば、砧北部、砧南部、烏山、世田谷西部で7割を超えている。（図11-1-2）

図 1 1 - 1 - 3 1日の歩行時間（性・年齢別）



性・年齢別にみると、「30分未満」は男性の80歳以上で4割を超え、女性の80歳以上ではほぼ4割、女性の30歳代と40歳代で3割を超えている。「30分以上45分未満」は男性の30歳代、女性の70歳代でほぼ3割、男性の10・20歳代と40歳代～60歳代、女性の50歳代で3割近くとなっている。30分以上（「30分以上45分未満」＋「45分以上1時間未満」＋「1時間以上1時間30分未満」＋「1時間30分以上」）は男性の10・20歳代で8割半ば、女性の60歳代で8割、男性の60歳代ではほぼ8割となっている。（図11-1-3）

図 1 1 - 1 - 4 1日の歩行時間（ライフステージ別）



ライフステージ別にみると、「30分未満」は家族形成期で3割、家族成長前期でほぼ3割と高く、家族成熟期で2割と低い。「30分以上45分未満」は家族形成期、家族成長後期でほぼ3割、家族成長前期、家族成熟期で3割近くとなっている。30分以上（「30分以上45分未満」＋「45分以上1時間未満」＋「1時間以上1時間30分未満」＋「1時間30分以上」）は家族成熟期で8割、独身期で7割半ばとなっている。（図 1 1 - 1 - 4）