

12. 健康づくり

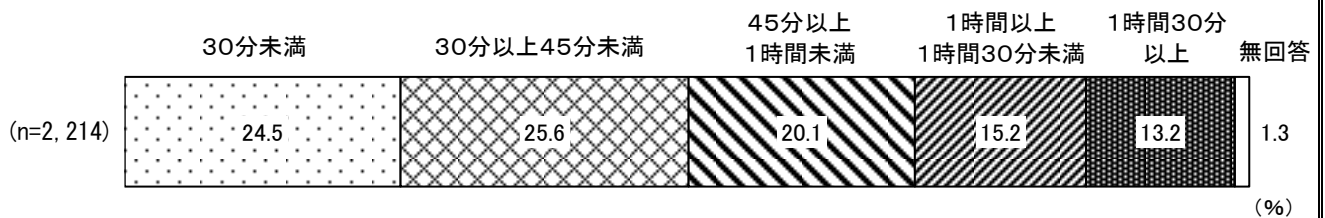
(1) 1日の歩行時間

◎「30分未満」と「30分以上45分未満」が2割半ば

問36 あなたは、1日にあわせてどのくらい歩きますか。

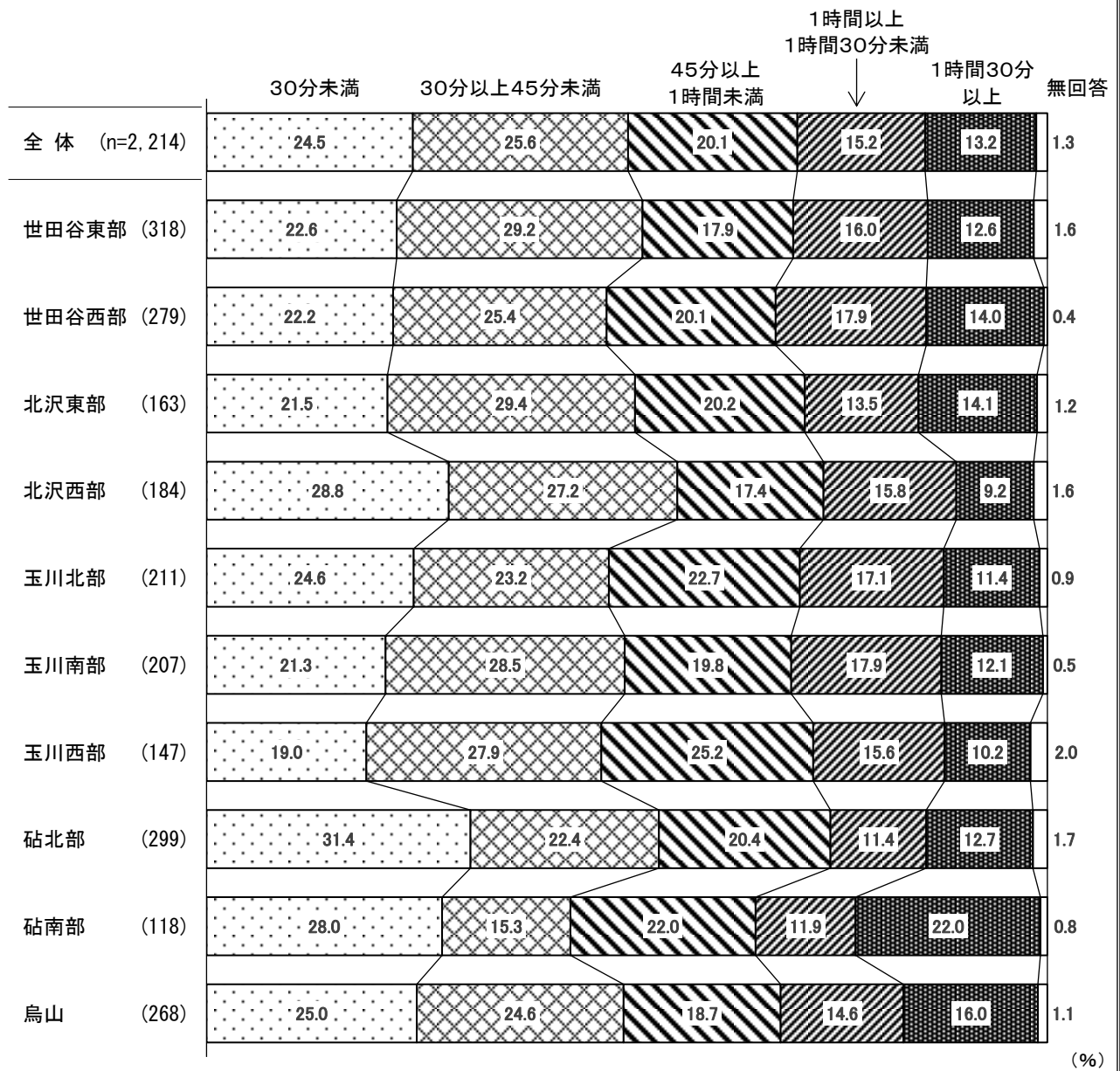
(通学・通勤のための徒歩や室内の移動、散歩を含む)(○は1つ)

図12-1-1



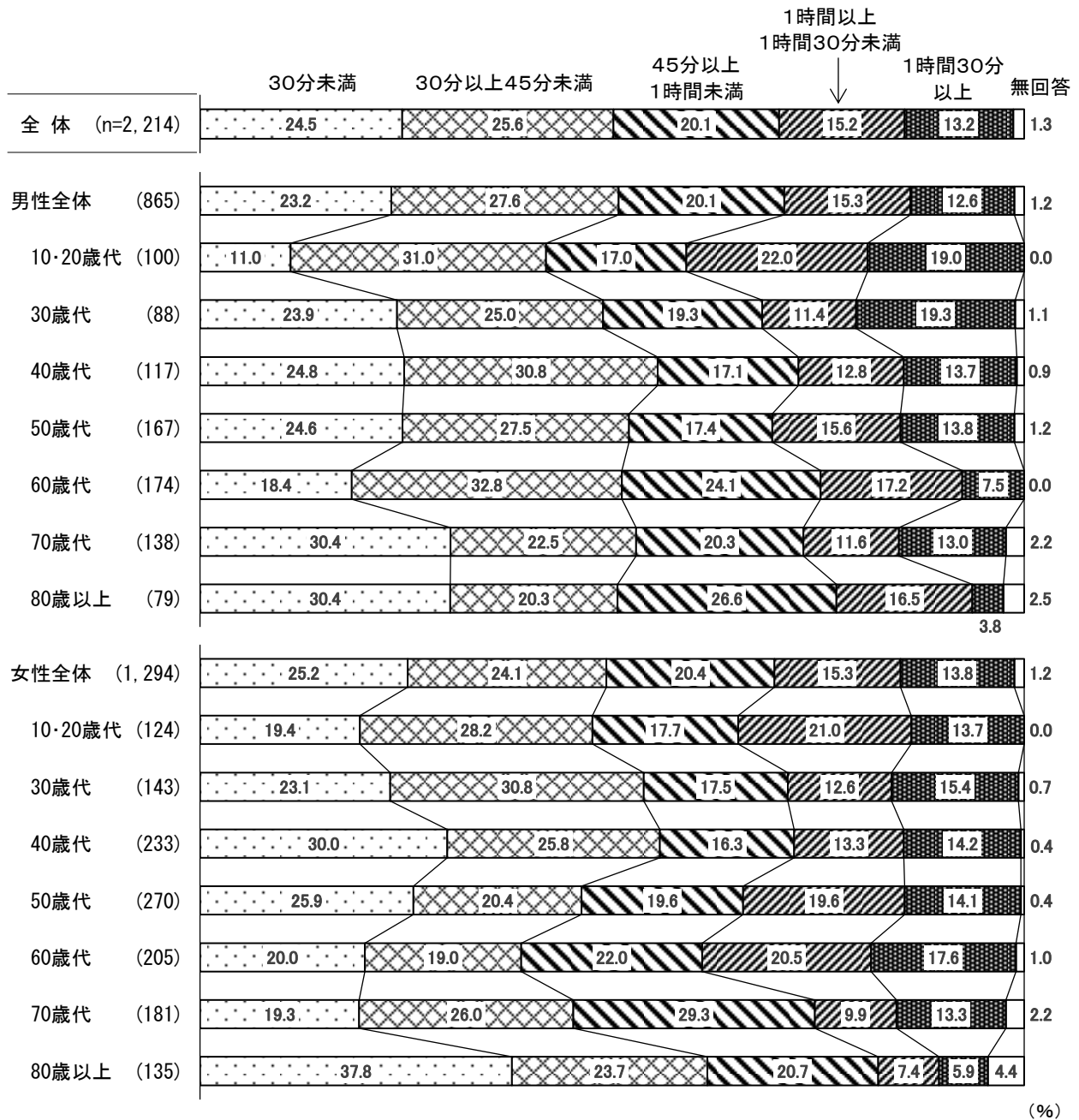
1日の歩行時間を聞いたところ、「30分未満」(24.5%)と「30分以上45分未満」(25.6%)が2割半ばとなっている。以下、「45分以上1時間未満」(20.1%)、「1時間以上1時間30分未満」(15.2%)、「1時間30分以上」(13.2%)と続く。(図12-1-1)

図 1 2 - 1 - 2 1 日の歩行時間（地域別）



地域別にみると、「30 分未満」は砧北部で 3 割を超え、北沢西部、砧南部で 3 割近くとなっている。「30 分以上 45 分未満」は北沢東部、世田谷東部ではほぼ 3 割、玉川南部、玉川西部、北沢西部で 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」）は玉川西部、玉川南部、世田谷西部、北沢東部で 8 割近くとなっている。（図 1 2 - 1 - 2）

図 1 2 - 1 - 3 1日の歩行時間（性・年齢別）

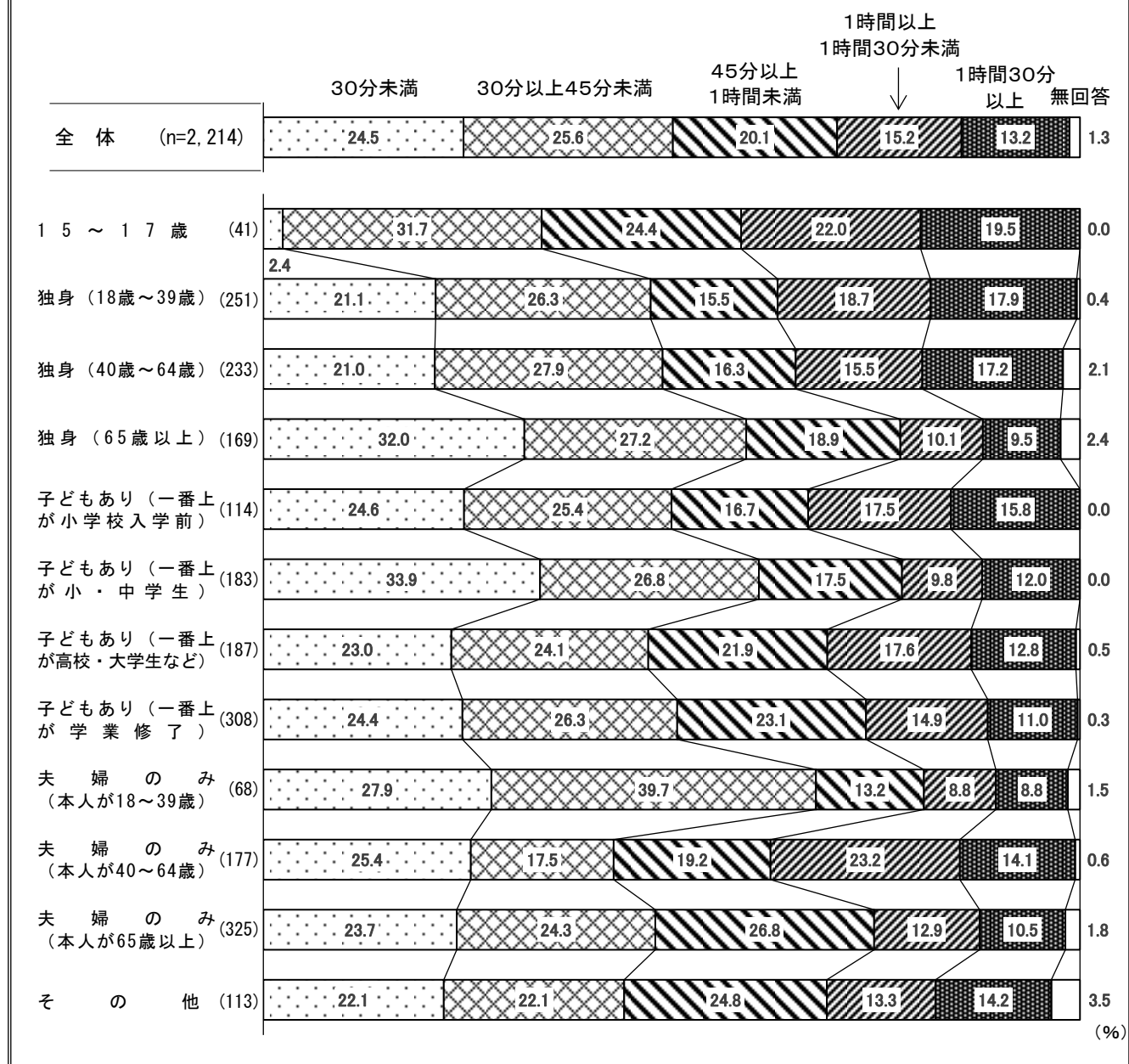


(%)

性・年齢別にみると、「30分未満」は女性の80歳以上で4割近く、男性の70歳代以上、女性の40歳代で3割となっている。「30分以上45分未満」は男性の10・20歳代、60歳代で3割を超え、男性の40歳代、女性の30歳代でほぼ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」）は男性の10・20歳代ではほぼ9割、男性の60歳代で8割を超え、女性の10・20歳代と60歳代ではほぼ8割となっている。

(図 1 2 - 1 - 3)

図 1 2 - 1 - 4 1 日の歩行時間（ライフスタイル別）



ライフスタイル別にみると、「30分未満」は独身（65歳以上）と子どもあり（一番上が小・中学生）で3割を超えている。「30分以上45分未満」は夫婦のみ（本人が18～39歳）で4割、15～17歳で3割を超えている。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15～17歳で10割近く、独身（18歳～39歳）、独身（40歳～64歳）、子どもあり（一番上が高校・大学生など）で8割近くとなっている。（図12-1-4）