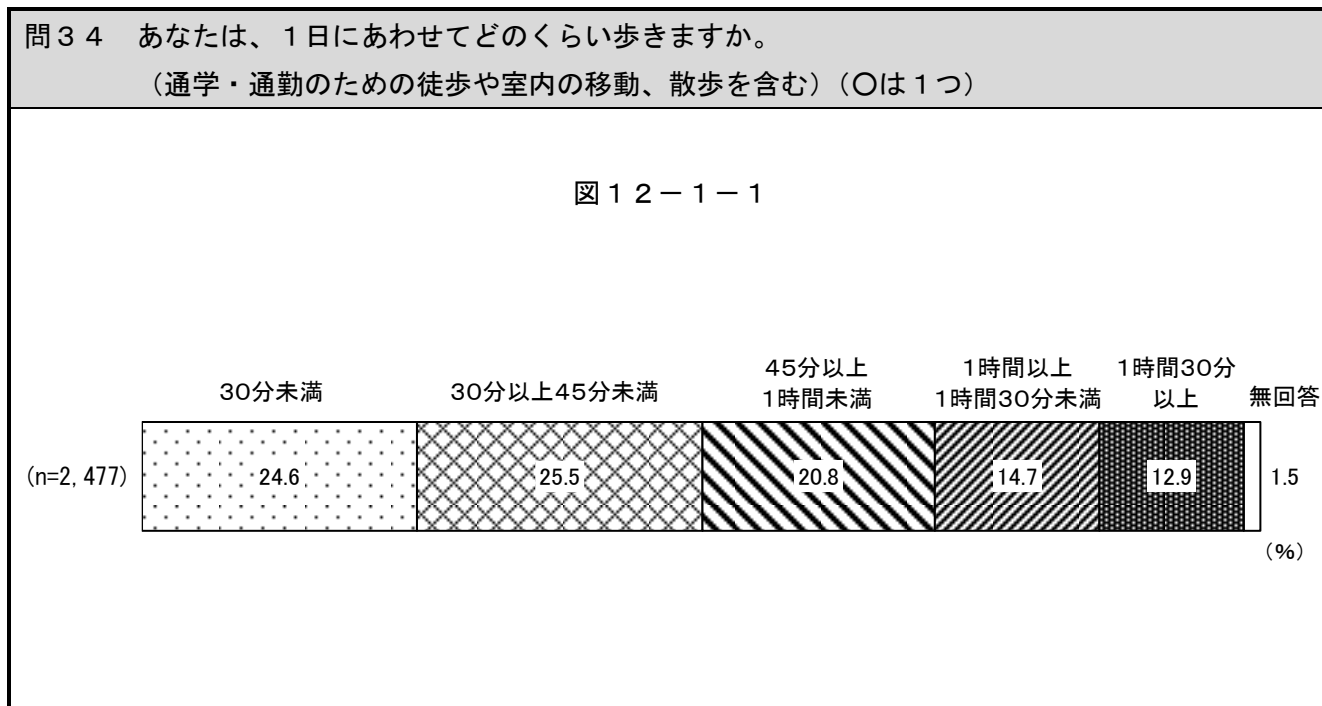


12. 健康づくり

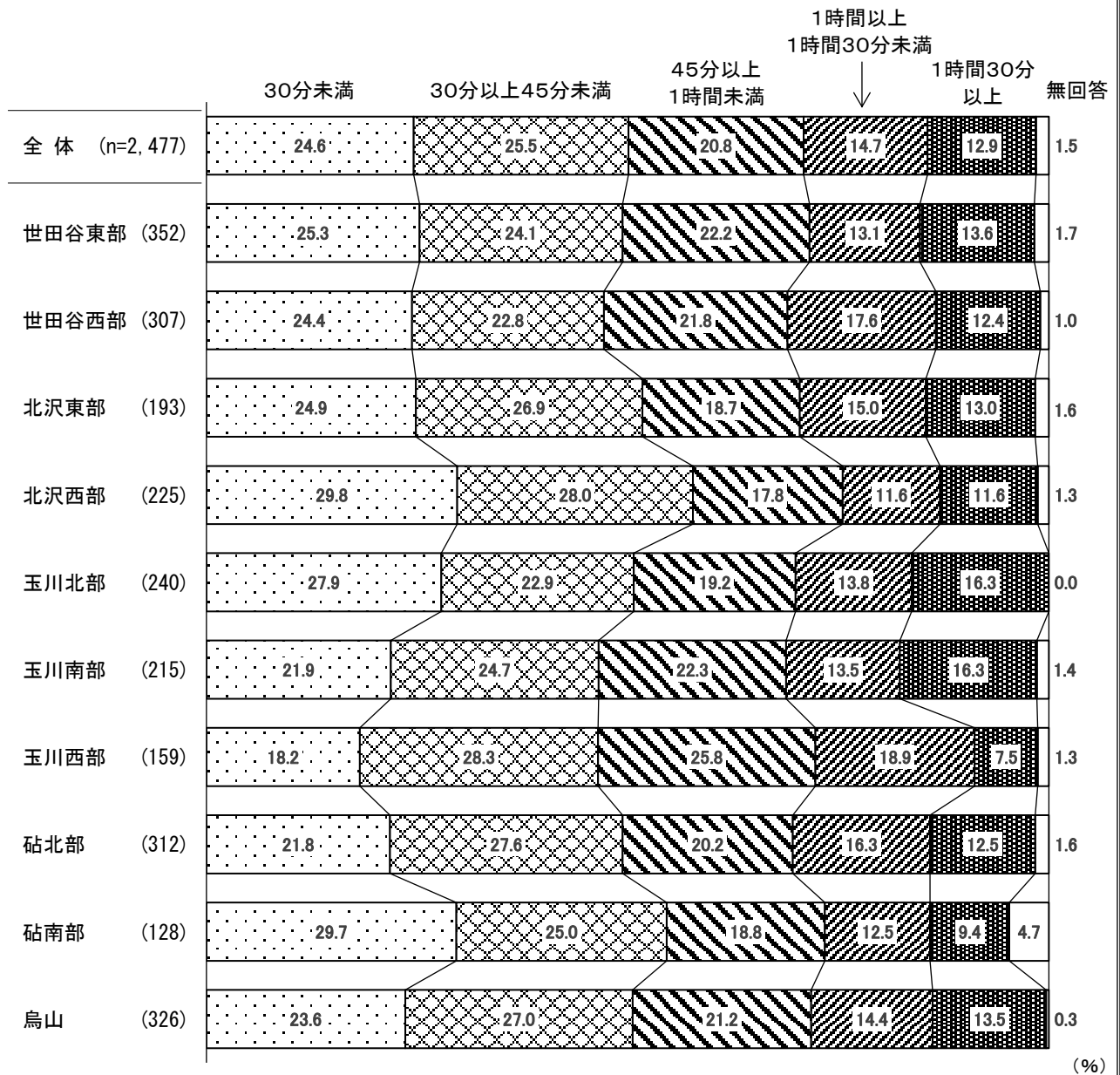
(1) 1日の歩行時間

◎「30分未満」と「30分以上45分未満」が2割半ば



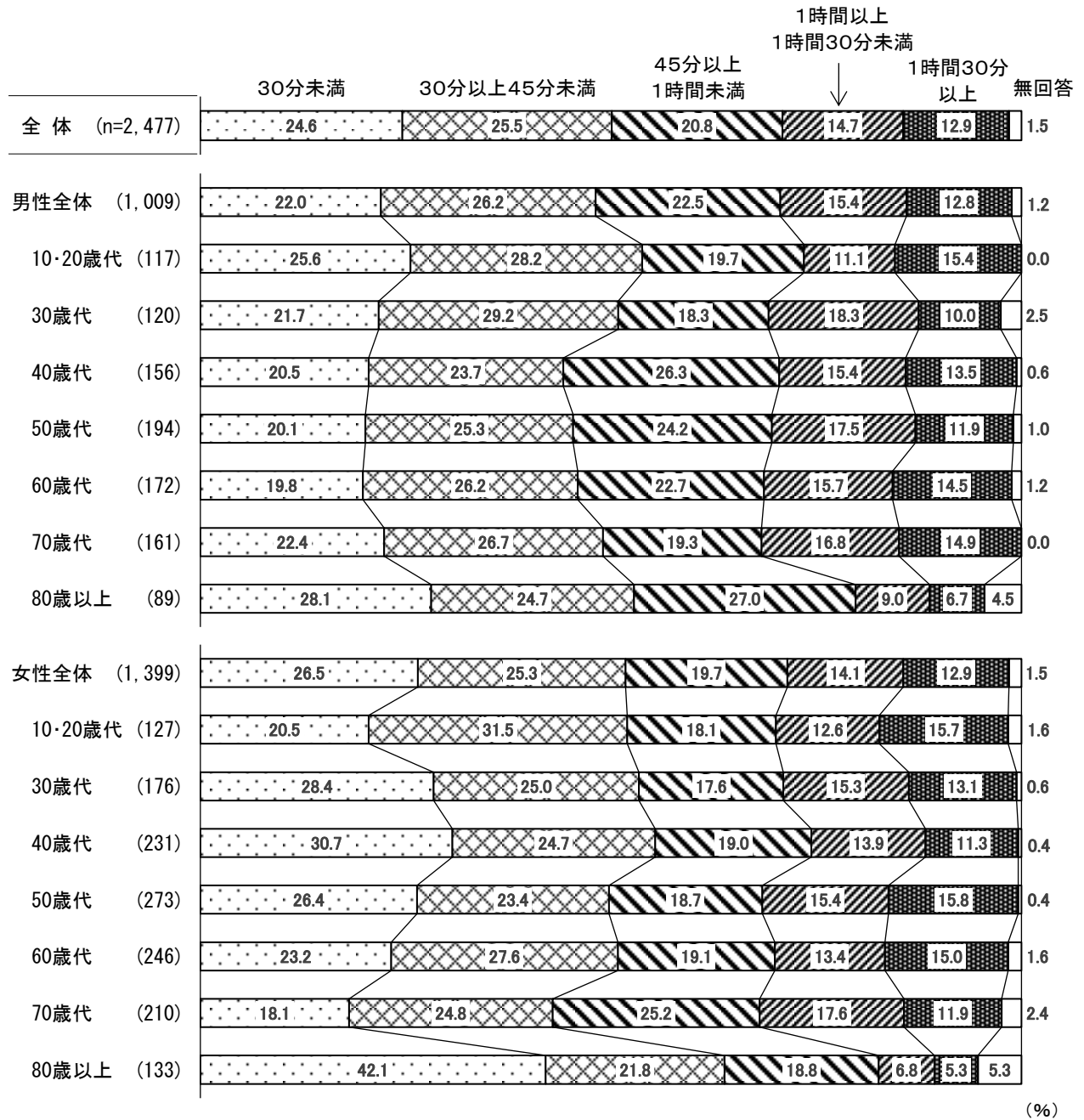
1日の歩行時間を聞いたところ、「30分未満」(24.6%)と「30分以上45分未満」(25.5%)が2割半ばとなっている。以下、「45分以上1時間未満」(20.8%)、「1時間以上1時間30分未満」(14.7%)、「1時間30分以上」(12.9%)と続く。(図12-1-1)

図 1 2 - 1 - 2 1 日の歩行時間（地域別）



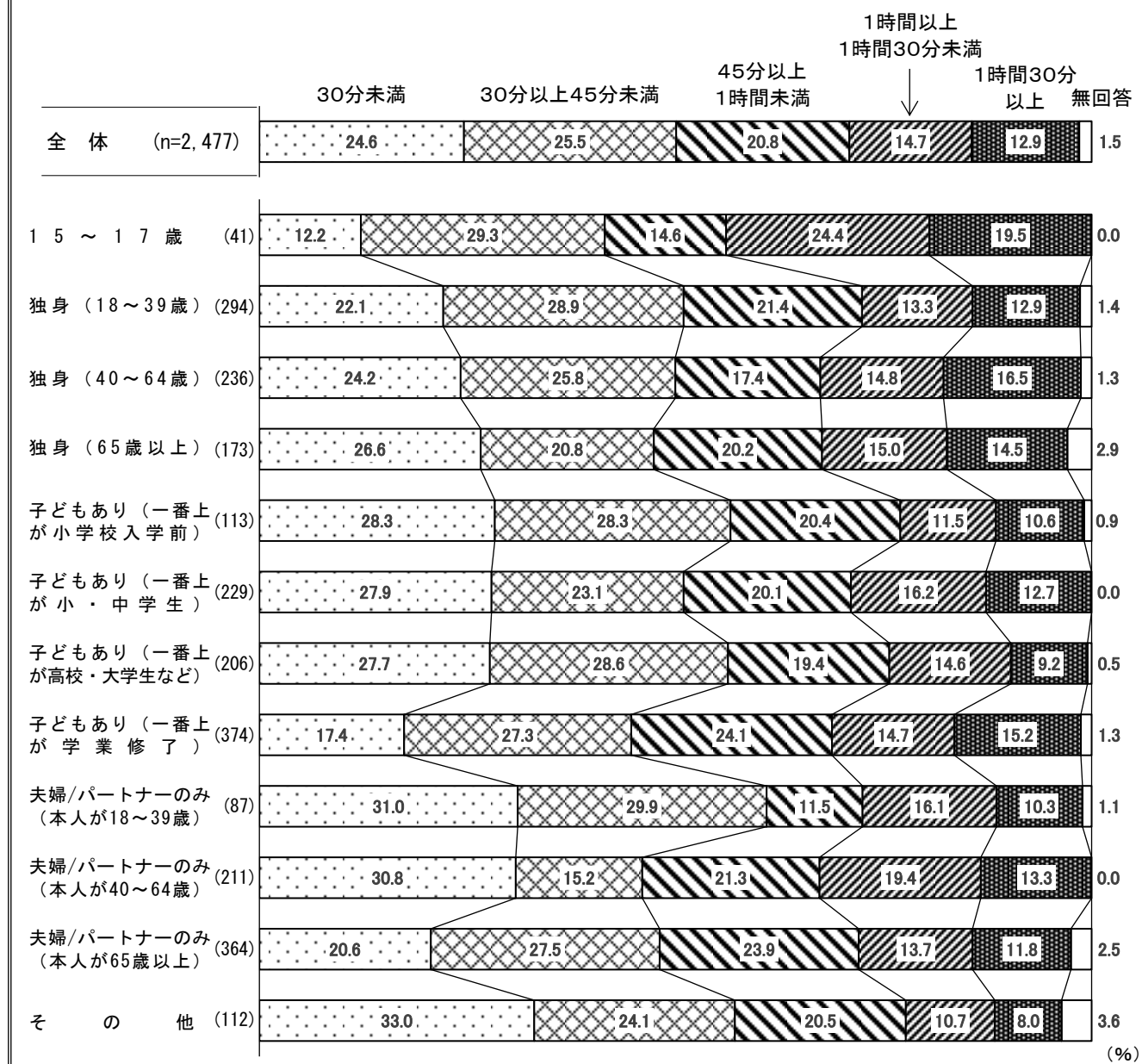
地域別にみると、「30 分未満」は北沢西部と砧南部で 3 割、玉川北部で 3 割近くとなっている。「30 分以上 45 分未満」は玉川西部、北沢西部、砧北部、烏山、北沢東部で 3 割近くとなっている。30 分以上（「30 分以上 45 分未満」＋「45 分以上 1 時間未満」＋「1 時間以上 1 時間 30 分未満」＋「1 時間 30 分以上」）は玉川西部ではほぼ 8 割、玉川南部、砧北部で 8 割近く、烏山、世田谷西部で 7 割半ばとなっている。（図 1 2 - 1 - 2）

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割を超え、女性の40歳代ではほぼ3割となっている。「30分以上45分未満」は女性の10・20歳代で3割を超え、男性の30歳代ではほぼ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」）は女性の70歳代で8割、男性の60歳代ではほぼ8割、男性の40歳代、50歳代、70歳代、女性の10・20歳代で8割近くとなっている。（図12-1-3）

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」は夫婦/パートナーのみ（本人が 18～39 歳）とその他で 3 割を超え、夫婦/パートナーのみ（本人が 40～64 歳）でほぼ 3 割となっている。「30 分以上 45 分未満」は夫婦/パートナーのみ（本人が 18～39 歳）で 3 割、15～17 歳でほぼ 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 15～17 歳で 9 割近く、子どもあり（一番上が学業修了）で 8 割を超えている。

（図 1 2 - 1 - 4）