

表 24 性別・年齢階級別運動の好み

男

	全体	室外で運動したい	室内で運動したい	プールに入りたい	手頃な費用でやりたい	マイペースでやりたい	毎日少しずつ続けたい	競技(ゲーム)を楽しみたい	男女で楽しみたい
合計	206 100.0	51 24.8	18 8.7	10 4.9	9 4.4	42 20.4	59 28.6	10 4.9	12 5.8
45歳未満	7 100.0	3 42.9	2 28.6	2 28.6	1 14.3	2 28.6	0 0.0	2 28.6	1 14.3
45-59歳	31 100.0	8 25.8	5 16.1	4 12.9	2 6.5	7 22.6	6 19.4	3 9.7	6 19.4
60-74歳	120 100.0	30 25.0	8 6.7	2 1.7	5 4.2	29 24.2	35 29.2	4 3.3	3 2.5
75歳以上	48 100.0	10 20.8	3 6.3	2 4.2	1 2.1	4 8.3	18 37.5	1 2.1	2 4.2

女

	全体	室外で運動したい	室内で運動したい	プールに入りたい	手頃な費用でやりたい	マイペースでやりたい	毎日少しずつ続けたい	競技(ゲーム)を楽しみたい	男女で楽しみたい
合計	364 100.0	63 17.3	64 17.6	49 13.5	29 8.0	128 35.2	133 36.5	21 5.8	11 3.0
45歳未満	38 100.0	9 23.7	18 47.4	15 39.5	12 31.6	24 63.2	18 47.4	8 21.1	3 7.9
45-59歳	70 100.0	11 15.7	11 15.7	13 18.6	9 12.9	33 47.1	29 41.4	4 5.7	4 5.7
60-74歳	215 100.0	37 17.2	32 14.9	17 7.9	6 2.8	65 30.2	76 35.3	8 3.7	3 1.4
75歳以上	41 100.0	6 14.6	3 7.3	4 9.8	2 4.9	6 14.6	10 24.4	1 2.4	1 2.4

表25 性別・年齢階級別運動に期待する効果

男	全体	健康診断で指摘された項目	肥満解消	ストレス解消	腰痛・肩こり治療	基礎体力の維持・向上	便秘解消	体格・体型の維持	健康維持	老化の防止	筋力つけた	将来運動指導ができるよう	仲間を作りたい	時間の手ない方として	旨いビールが飲みたい	おいしく食事をしたい	かっこよくなりたい	運動をもっとまくなりたい	競技・試合に勝ちたい	よく眠りたい	その他
合計	206	14	20	39	45	38	13	20	91	81	26	0	14	4	14	30	1	4	3	23	2
	100.0	6.8	9.7	18.9	21.8	18.4	6.3	9.7	44.2	39.3	12.6	0.0	6.8	1.9	6.8	14.6	0.5	1.9	1.5	11.2	1.0
45歳未満	7	0	2	4	2	2	0	1	3	1	1	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0
	100.0	0.0	28.6	57.1	28.6	28.6	0.0	14.3	42.9	14.3	14.3	0.0	0.0	14.3	28.6	14.3	0.0	14.3	0.0	0.0	0.0
45-59歳	31	4	6	6	10	3	0	4	13	9	2	0	4	0	1	1	1	0	1	2	0
	100.0	12.9	19.4	32.3	9.7	9.7	0.0	12.9	41.9	29.0	6.5	0.0	12.9	0.0	3.2	3.2	3.2	0.0	3.2	6.5	0.0
60-74歳	120	9	12	21	22	25	11	8	57	54	14	0	8	2	7	18	0	2	1	15	2
	100.0	7.5	10.0	17.5	18.3	20.8	9.2	6.7	47.5	45.0	11.7	0.0	6.7	1.7	5.8	15.0	0.0	1.7	0.8	12.5	1.7
75歳以上	48	1	0	8	11	8	2	7	18	17	9	0	2	1	4	10	0	1	1	6	0
	100.0	2.1	0.0	16.7	22.9	16.7	4.2	14.6	37.5	35.4	18.8	0.0	4.2	2.1	8.3	20.8	0.0	2.1	2.1	12.5	0.0

女	全体	健康診断で指摘された項目	肥満解消	ストレス解消	腰痛・肩こり治療	基礎体力の維持・向上	便秘解消	体格・体型の維持	健康維持	老化の防止	筋力つけた	将来運動指導ができるよう	仲間を作りたい	時間の手ない方として	旨いビールが飲みたい	おいしく食事をしたい	かっこよくなりたい	運動をもっとまくなりたい	競技・試合に勝ちたい	よく眠りたい	その他	
合計	364	31	90	111	106	80	58	31	181	181	31	2	43	17	2	64	10	9	13	56	3	
	100.0	8.5	24.7	30.5	29.1	22.0	15.9	8.5	49.7	49.7	8.5	0.5	11.8	4.7	0.5	17.6	2.7	2.5	3.6	15.4	0.8	
45歳未満	38	4	14	29	12	18	7	9	26	14	8	0	8	2	0	3	0	1	2	2	2	0
	100.0	10.5	36.8	76.3	31.6	47.4	18.4	23.7	68.4	36.8	21.1	0.0	21.1	5.3	0.0	7.9	0.0	2.6	5.3	5.3	0.0	0.0
45-59歳	70	7	20	25	23	21	9	8	38	37	3	0	6	2	0	8	0	2	3	7	0	
	100.0	10.0	28.6	35.7	32.9	30.0	12.9	11.4	54.3	52.9	4.3	0.0	8.6	2.9	0.0	11.4	0.0	2.9	4.3	10.0	0.0	
60-74歳	215	18	52	51	56	37	33	13	100	111	18	2	24	12	2	43	9	4	7	43	2	
	100.0	8.4	24.2	23.7	26.0	17.2	15.3	6.0	46.5	51.6	8.4	0.9	11.2	5.6	0.9	20.0	4.2	1.9	3.3	20.0	0.9	
75歳以上	41	2	4	6	15	4	9	1	17	19	2	0	5	1	0	10	1	2	1	4	1	
	100.0	4.9	9.8	14.6	36.6	9.8	22.0	2.4	41.5	46.3	4.9	0.0	12.2	2.4	0.0	24.4	2.4	4.9	2.4	9.8	2.4	

表 26 BMI区分

男

	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25	BMI>30
合計	206 100.0	12 5.8	159 77.2	34 16.5	1 0.5
45歳未満	7 100.0	0 0.0	4 57.1	3 42.9	0 0.0
45-59歳	31 100.0	0 0.0	22 71.0	9 29.0	0 0.0
60-74歳	120 100.0	4 3.3	93 77.5	22 18.3	1 0.8
75歳以上	48 100.0	8 16.7	40 83.3	0 0.0	0 0.0

女

	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25	BMI>30
合計	364 100.0	36 9.9	245 67.3	73 20.1	10 2.7
45歳未満	38 100.0	4 10.5	27 71.1	7 18.4	0 0.0
45-59歳	70 100.0	6 8.6	50 71.4	13 18.6	1 1.4
60-74歳	215 100.0	19 8.8	140 65.1	49 22.8	7 3.3
75歳以上	41 100.0	7 17.1	28 68.3	4 9.8	2 4.9

表 27 BMI 平均值

	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
全体	22.6	22.2	23.1	22.8	21.4
男	22.4	24.3	23.6	22.5	20.9
女	22.8	21.8	22.9	23.0	22.0

表128

性・年齢階級別生活時間平均 (分)

男	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
睡眠時間	437	429	406	444	443
身支度時間	26	24	26	26	28
食事時間	77	64	82	75	79
入浴時間	22	18	20	21	25
育児・看病	1	0	0	2	0
炊事	3	9	2	3	6
買い物	3	10	0	2	6
掃除	3	6	2	2	4
家庭菜園時間	25	0	0	28	37
その他雑用	6	0	3	6	8
休息・教養	95	94	68	100	100
横になっている	52	43	55	52	50
屋内趣味	35	0	16	38	46
運動時間	5	2	6	5	6
屋外趣味	25	21	17	30	16
職業・勤務	163	548	469	103	59
通勤時間	11	28	22	10	6
その他	451	145	247	493	521

女	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
睡眠時間	409.0	398.7	410.5	403.4	444.9
身支度時間	28.9	32.2	28.8	28.1	30.1
食事時間	77.8	72.6	75.3	78.2	84.9
入浴時間	23.8	26.3	21.8	24.0	24.0
育児・看病	14.9	84.7	18.7	4.2	0.0
炊事	78.3	97.4	91.5	74.2	59.8
買い物	29.3	43.4	30.9	28.3	18.5
掃除	62.2	74.1	61.6	61.7	54.9
家庭菜園時間	82.0	19.9	60.2	101.0	77.6
その他雑用	34.4	43.6	37.6	33.2	26.6
休息・教養	99.2	100.1	88.3	102.2	101.5
横になっている	32.4	25.8	28.8	33.3	40.1
屋内趣味	24.8	8.6	17.9	29.9	25.6
運動時間	7.7	9.5	4.2	8.9	5.8
屋外趣味	24.7	30.3	22.4	24.1	26.3
職業・勤務	82.8	137.5	211.5	44.3	14.6
通勤時間	8.0	11.0	7.3	8.7	3.1
その他	320	224	223	353	402

表1) 中以上の運動をする自信の得点 (100点満点)

	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
全体	56.5	59.6	55.5	55.0	60.8
男	59.5	50.0	63.6	56.9	65.5
女	54.9	61.8	52.2	54.1	53.8

表2) 摂取エネルギー/1日の平均値

	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
全体	1952.2	1902.6	1950.7	1982.9	1863.4
男	2172.1	2112.0	2243.4	2212.6	2033.7
女	1827.7	1864.0	1821.1	1854.7	1664.0

表3) 消費エネルギー/1日の平均値

	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
全体	1603.8	1818.4	1711.6	1590.1	1424.8
男	1626.4	2056.7	1856.2	1608.6	1459.8
女	1591.0	1774.5	1647.6	1579.7	1383.8

表4) エネルギーバランス平均値

	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
全体	348.4	84.2	239.1	392.8	438.6
男	545.7	55.3	387.2	604.0	573.9
女	236.7	89.5	173.6	275.0	280.2

表5) 1日当り運動エネルギー - (全員)

	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
全体	3.9	3.4	3.7	4.0	4.1
男	4.3	3.6	4.0	4.4	4.3
女	3.7	3.4	3.5	3.8	4.0

表33 1週間の運動による消費エネルギー - 男

	全体	700kcal 未満	700- 1000kcal	1000kcal 以上
合計	206 100.0	191 92.7	4 1.9	11 5.3
45歳未満	7 100.0	7 100.0	0 0.0	0 0.0
45-59歳	31 100.0	28 90.3	0 0.0	3 9.7
60-74歳	120 100.0	111 92.5	3 2.5	6 5.0
75歳以上	48 100.0	45 93.8	1 2.1	2 4.2

女

	全体	700kcal 未満	700- 1000kcal	1000kcal 以上
合計	364 100.0	333 91.5	14 3.8	17 4.7
45歳未満	38 100.0	31 81.6	3 7.9	4 10.5
45-59歳	70 100.0	67 95.7	1 1.4	2 2.9
60-74歳	215 100.0	196 91.2	9 4.2	10 4.7
75歳以上	41 100.0	39 95.1	1 2.4	1 2.4

表34 エネルギーバランス区分

男

	全体	<-240kca	<-80kcal	-80-80kca	>80kcal	>240kcal
合計	206 100.0	13 6.3	12 5.8	17 8.3	22 10.7	142 68.9
45歳未満	7 100.0	2 28.6	0 0.0	0 0.0	2 28.6	3 42.9
45-59歳	31 100.0	3 9.7	2 6.5	5 16.1	4 12.9	17 54.8
60-74歳	120 100.0	7 5.8	4 3.3	8 6.7	11 9.2	90 75.0
75歳以上	48 100.0	1 2.1	6 12.5	4 8.3	5 10.4	32 66.7

女

	全体	<-240kca	<-80kcal	-80-80kca	>80kcal	>240kcal
合計	364 100.0	45 12.4	46 12.6	42 11.5	62 17.0	169 46.4
45歳未満	38 100.0	6 15.8	6 15.8	6 15.8	8 21.1	12 31.6
45-59歳	70 100.0	8 11.4	11 15.7	13 18.6	11 15.7	27 38.6
60-74歳	215 100.0	26 12.1	25 11.6	21 9.8	37 17.2	106 49.3
75歳以上	41 100.0	5 12.2	4 9.8	2 4.9	6 14.6	24 58.5

表35 エネルギーバランス区分別BMI区分

男	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	206 100.0	12 5.8	159 77.2	35 17.0
<-240kcal	13 100.0	1 7.7	7 53.8	5 38.5
<-80kcal	12 100.0	0 0.0	10 83.3	2 16.7
-80-80kcal	17 100.0	0 0.0	14 82.4	3 17.6
>80kcal	22 100.0	1 4.5	19 86.4	2 9.1
>240kcal	142 100.0	10 7.0	109 76.8	23 16.2

女	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	364 100.0	36 9.9	245 67.3	83 22.8
<-240kcal	45 100.0	2 4.4	19 42.2	24 53.3
<-80kcal	46 100.0	1 2.2	28 60.9	17 37.0
-80-80kcal	42 100.0	2 4.8	32 76.2	8 19.0
>80kcal	62 100.0	4 6.5	44 71.0	14 22.6
>240kcal	169 100.0	27 16.0	122 72.2	20 11.8

表 36 エネルギーバランス別運動習慣

男	全体	なし	軽い運動	中以上の運動
合計	206 100.0	159 77.2	38 18.4	9 4.4
<-240kcal	13 100.0	10 76.9	1 7.7	2 15.4
<-80kcal	12 100.0	8 66.7	4 33.3	0 0.0
-80-80kcal	17 100.0	12 70.6	5 29.4	0 0.0
>80kcal	22 100.0	16 72.7	5 22.7	1 4.5
>240kcal	142 100.0	113 79.6	23 16.2	6 4.2

女	全体	なし	軽い運動	中以上の運動
合計	364 100.0	254 69.8	94 25.8	16 4.4
<-240kcal	45 100.0	29 64.4	12 26.7	4 8.9
<-80kcal	46 100.0	30 65.2	14 30.4	2 4.3
-80-80kcal	42 100.0	29 69.0	10 23.8	3 7.1
>80kcal	62 100.0	39 62.9	22 35.5	1 1.6
>240kcal	169 100.0	127 75.1	36 21.3	6 3.6

表37 エネルギー・バランス区分別有酸素運動頻度

男	全体	なし	1-2/週	3-/週	5-/週
合計	206 100.0	169 82.0	8 3.9	11 5.3	18 8.7
<-240kcal	13 100.0	11 84.6	1 7.7	1 7.7	0 0.0
<-80kcal	12 100.0	8 66.7	2 16.7	1 8.3	1 8.3
-80-80kcal	17 100.0	13 76.5	1 5.9	1 5.9	2 11.8
>80kcal	22 100.0	17 77.3	0 0.0	3 13.6	2 9.1
>240kcal	142 100.0	120 84.5	4 2.8	5 3.5	13 9.2

女	全体	なし	1-2/週	3-/週	5-/週
合計	364 100.0	268 73.6	33 9.1	29 8.0	34 9.3
<-240kcal	45 100.0	36 80.0	6 13.3	1 2.2	2 4.4
<-80kcal	46 100.0	28 60.9	6 13.0	8 17.4	4 8.7
-80-80kcal	42 100.0	30 71.4	4 9.5	4 9.5	4 9.5
>80kcal	62 100.0	43 69.4	5 8.1	5 8.1	9 14.5
>240kcal	169 100.0	131 77.5	12 7.1	11 6.5	15 8.9

表 38 E体質・バランス区別ストレッチング頻度

男	全体	なし	1-2/週	3-/週
合計	206 100.0	192 93.2	4 1.9	10 4.9
<-240kcal	13 0.0	13 100.0	0 0.0	0 0.0
<-80kcal	12 100.0	10 83.3	1 8.3	1 8.3
-80-80kcal	17 100.0	16 94.1	0 0.0	1 5.9
>80kcal	22 100.0	21 95.5	0 0.0	1 4.5
>240kcal	142 100.0	132 93.0	3 2.1	7 4.9

女	全体	なし	1-2/週	3-/週
合計	364 100.0	338 92.9	2 0.5	16 4.4
<-240kcal	45 100.0	39 86.7	0 0.0	5 11.1
<-80kcal	46 100.0	45 97.8	0 0.0	0 0.0
-80-80kcal	42 100.0	38 90.5	0 0.0	3 7.1
>80kcal	62 100.0	56 90.3	0 0.0	3 4.8
>240kcal	169 100.0	160 94.7	2 1.2	5 3.0

表 39 エネルギー・バランス区分別筋力トレーニング頻度/筋力頻度

男	全体	なし	1-/週
合計	206 100.0	205 99.5	1 0.5
<-240kcal	13 100.0	13 100.0	0 0.0
<-80kcal	12 100.0	12 100.0	0 0.0
-80-80kcal	17 100.0	17 100.0	0 0.0
>80kcal	22 100.0	22 100.0	0 0.0
>240kcal	142 100.0	141 99.3	1 0.7

女	全体	なし	1-/週
合計	364 100.0	363 99.7	1 0.3
<-240kcal	45 100.0	45 100.0	0 0.0
<-80kcal	46 100.0	46 100.0	0 0.0
-80-80kcal	42 100.0	42 100.0	0 0.0
>80kcal	62 100.0	61 98.4	1 1.6
>240kcal	169 100.0	169 100.0	0 0.0

表 40 現在の運動実践別BMI区分

男	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	206 100.0	12 5.8	159 77.2	35 17.0
運動をしていない	128 100.0	8 6.3	96 75.0	24 18.8
軽い運動はしている	48 100.0	3 6.3	39 81.3	6 12.5
中以上の強度の運動をしている	13 100.0	0 0.0	10 76.9	3 23.1
不明	17 100.0	1 5.9	14 82.4	2 11.8

女	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	364 100.0	36 9.9	245 67.3	83 22.8
運動をしていない	213 100.0	22 10.3	143 67.1	48 22.5
軽い運動はしている	101 100.0	10 9.9	68 67.3	23 22.8
中以上の強度の運動をしている	18 100.0	3 16.7	10 55.6	5 27.8
不明	32 100.0	1 3.1	24 75.0	7 21.9

表4/ 今後、運動をを始めるか別BMI

男	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	206 100.0	12 5.8	159 77.2	35 17.0
思わない	88 100.0	6 6.8	70 79.5	12 13.6
すぐ(1ヶ月以内に)始めたい	6 100.0	1 16.7	3 50.0	2 33.3
半年以内に始めたい	2 100.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0
時期はわからないがいずれやりたい	41 100.0	1 2.4	31 75.6	9 22.0
不明	69 100.0	4 5.8	54 78.3	11 15.9

女	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	364 100.0	36 9.9	245 67.3	83 22.8
思わない	127 100.0	15 11.8	84 66.1	28 22.0
すぐ(1ヶ月以内に)始めたい	25 100.0	1 4.0	16 64.0	8 32.0
半年以内に始めたい	3 100.0	0 0.0	2 66.7	1 33.3
時期はわからないがいずれやりたい	90 100.0	9 10.0	62 68.9	19 21.1
不明	119 100.0	11 9.2	81 68.1	27 22.7

表42 運動をしようとしなない理由別BMI区分

男	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	206 100.0	12 5.8	159 77.2	35 17.0
運動は嫌い	7 100.0	0 0.0	6 85.7	1 14.3
医者から禁止されている	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
高齢だから	13 100.0	1 7.7	12 92.3	0 0.0
間接の痛みがある	24 100.0	0 0.0	21 87.5	3 12.5
身体が不自由だから	2 100.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
疲れるから	11 100.0	0 0.0	8 72.7	3 27.3
骨折が怖い	3 100.0	0 0.0	3 100.0	0 0.0
病気の悪化が悪い	2 100.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
忙しくて時間がない	24 100.0	0 0.0	19 79.2	5 20.8
やったことがないから	8 100.0	0 0.0	6 75.0	2 25.0
仕事で動かしているのだからこれ以上 必要ない	71 100.0	4 5.6	56 78.9	11 15.5
その他	4 100.0	1 25.0	3 75.0	0 0.0

表4) 運動をしようとしなない理由別BMI区分

女	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	364 100.0	36 9.9	245 67.3	83 22.8
運動は嫌い	10 100.0	2 20.0	6 60.0	2 20.0
医者から禁止されている	2 100.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0
高齢だから	20 100.0	4 20.0	15 75.0	1 5.0
関節の痛みがある	39 100.0	2 5.1	20 51.3	17 43.6
身体が不自由だから	4 100.0	0 0.0	2 50.0	2 50.0
疲れるから	21 100.0	3 14.3	14 66.7	4 19.0
骨折が怖い	8 100.0	0 0.0	6 75.0	2 25.0
病気の悪化が悪い	6 100.0	0 0.0	5 83.3	1 16.7
忙しくて時間がない	34 100.0	4 11.8	25 73.5	5 14.7
やったことがないから	10 100.0	1 10.0	8 80.0	1 10.0
仕事で動かしているのだからこれ以上 必要ない	84 100.0	7 8.3	59 70.2	18 21.4
その他	10 100.0	2 20.0	7 70.0	1 10.0

表 44 運動をどれ位続けているか別BMI区分

男	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	206 100.0	12 5.8	159 77.2	35 17.0
6ヶ月未満	1 100.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0
6ヶ月以上	3 100.0	1 33.3	1 33.3	1 33.3
1年以上	27 100.0	2 7.4	22 81.5	3 11.1
不明	175 100.0	9 5.1	135 77.1	31 17.7

女	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	364 100.0	36 9.9	245 67.3	83 22.8
6ヶ月未満	9 100.0	0 0.0	9 100.0	0 0.0
6ヶ月以上	10 100.0	3 30.0	2 20.0	5 50.0
1年以上	51 100.0	5 9.8	37 72.5	9 17.6
不明	294 100.0	28 9.5	197 67.0	69 23.5

表 45 運動への期待効果とBMI区分

男	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	206 100.0	12 5.8	159 77.2	35 17.0
健康診断で指摘された項目の改善	14 100.0	1 7.1	10 71.4	3 21.4
肥満解消	20 100.0	0 0.0	8 40.0	12 60.0
ストレス解消	39 100.0	3 7.7	28 71.8	8 20.5
腰痛肩こり治療	45 100.0	4 8.9	32 71.1	9 20.0
基礎体力の維持、向上	38 100.0	1 2.6	30 78.9	7 18.4
便秘解消	13 100.0	1 7.7	10 76.9	2 15.4
体格・体型の維持	20 100.0	2 10.0	14 70.0	4 20.0
健康維持	91 100.0	4 4.4	73 80.2	14 15.4
老化の防止	81 100.0	4 4.9	64 79.0	13 16.0
筋力をつけたい	26 100.0	3 11.5	23 88.5	0 0.0
将来運動指導ができるように	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
仲間を作りたい	14 100.0	1 7.1	8 57.1	5 35.7
時間の上手な使い方として	4 100.0	0 0.0	3 75.0	1 25.0
旨いビールが飲みたい	14 100.0	3 21.4	9 64.3	2 14.3
おいしく食事をしたい	30 100.0	3 10.0	23 76.7	4 13.3
かっこよくなりたい	1 100.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0
運動をもっとうまくなりたい	4 100.0	0 0.0	4 100.0	0 0.0
競技・試合に勝ちたい	3 100.0	1 33.3	1 33.3	1 33.3
よく眠りたい	23 100.0	3 13.0	16 69.6	4 17.4
その他	2 100.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0

表々6 運動への期待効果とBMI区分

女	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	364 100.0	36 9.9	245 67.3	83 22.8
健康診断で指摘された項目の改善	31 100.0	2 6.5	22 71.0	7 22.6
肥満解消	90 100.0	0 0.0	44 48.9	46 51.1
ストレス解消	111 100.0	15 13.5	74 66.7	22 19.8
腰痛肩こり治療	106 100.0	9 8.5	78 73.6	19 17.9
基礎体力の維持、向上	80 100.0	13 16.3	59 73.8	8 10.0
便秘解消	58 100.0	3 5.2	38 65.5	17 29.3
体格・体型の維持	31 100.0	2 6.5	22 71.0	7 22.6
健康維持	181 100.0	17 9.4	127 70.2	37 20.4
老化の防止	181 100.0	16 8.8	128 70.7	37 20.4
筋力をつけたい	31 100.0	1 3.2	25 80.6	5 16.1
将来運動指導ができるように	2 100.0	0 0.0	0 0.0	2 100.0
仲間を作りたい	43 100.0	7 16.3	31 72.1	5 11.6
時間の上手な使い方として	17 100.0	2 11.8	12 70.6	3 17.6
旨いビールが飲みたい	2 100.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0
おいしく食事をしたい	64 100.0	6 9.4	46 71.9	12 18.8
カッコよくなりたい	10 100.0	0 0.0	5 50.0	5 50.0
運動をもっとうまくなりたい	9 100.0	3 33.3	5 55.6	1 11.1
競技・試合に勝ちたい	13 100.0	3 23.1	9 69.2	1 7.7
よく眠りたい	56 100.0	6 10.7	35 62.5	15 26.8
その他	3 100.0	0 0.0	3 100.0	0 0.0