

平成 29 年度新潟市歩数調査 結果報告書

第 1 章 調査概要

1. 目的

「新潟市健康づくり推進基本計画」の第 2 次計画評価、第 2 次計画改定にあたり、市民の歩行数の実態を調査し、施策検討の基礎資料として活用する。

2. 調査内容

- (1) 1 日の歩数：歩数計を用い、1 日の歩数の測定を行い記録する
- (2) 身体活動の意識：質問に対する回答

3. 調査の設計

- (1) 調査地域 新潟市
- (2) 調査対象 新潟市に住民登録している満 20 歳から満 74 歳の男女個人
- (3) 標本数 2,300 人

<内訳>

	20-39 歳	40-64 歳	65-74 歳	計
男	515 人	630 人	155 人	1,300 人
女	365 人	475 人	160 人	1,000 人
計	880 人	1,105 人	315 人	2,300 人

- (4) 抽出方法 無作為抽出法
- (5) 調査方法 郵送法
- (6) 調査期間 平成 29 年 11 月 13 日～11 月 30 日中の日曜日および祝日を除く任意の 1 日

4. 調査方法

- (1) 依頼文、調査票、歩数計を対象者に郵送
- (2) 1 日の歩数を記録、質問に回答した調査票を返送

5. 回収結果

(1) 有効回収数（率）1,210 人（52.6%）

※ 全ての項目に回答がない者および歩数が 100 歩未満または 5 万歩以上の者は除いた。

(2) 性別、年代別、性・年代別回収結果

(ア)性別

調査対象者	標本数	回収数	回収率
男性	1,300 人	616 人	47.4%
女性	1,000 人	594 人	59.4%
計	2,300 人	1,210 人	52.6%

(イ)年代別

調査対象者	標本数	回収数	回収率
20－39 歳	880 人	368 人	41.8%
40－64 歳	1,105 人	640 人	57.9%
65－74 歳	315 人	202 人	64.1%
計	2,300 人	1,210 人	52.6%

(ウ)性・年代別

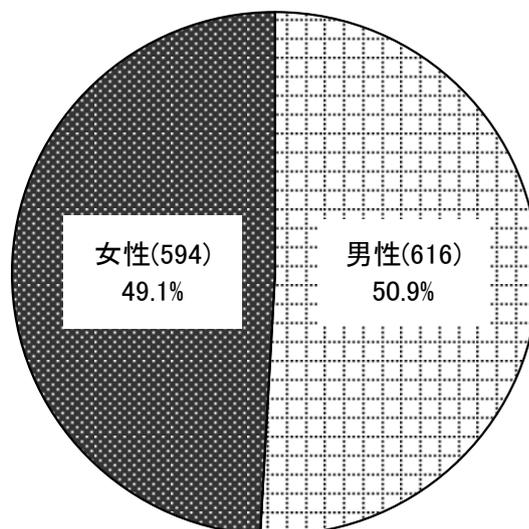
調査対象者		標本数	回収数	回収率
性	年代			
男	20－39 歳	515 人	188 人	36.5%
	40－64 歳	630 人	330 人	52.4%
	65－74 歳	155 人	98 人	63.2%
女	20－39 歳	365 人	180 人	49.3%
	40－64 歳	475 人	310 人	65.3%
	65－74 歳	160 人	104 人	65.0%
計		2,300 人	1,210 人	52.6%

6. 集計結果の数字の見方

結果は百分率（%）で表示し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出した結果、個々の比率が合計 100%にならないことがある。

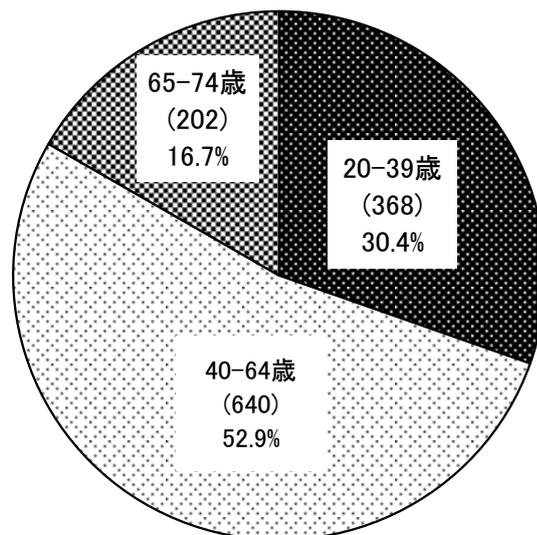
7. 回答者の構成

(1) 性別



全体(1,210)

(2) 年代別



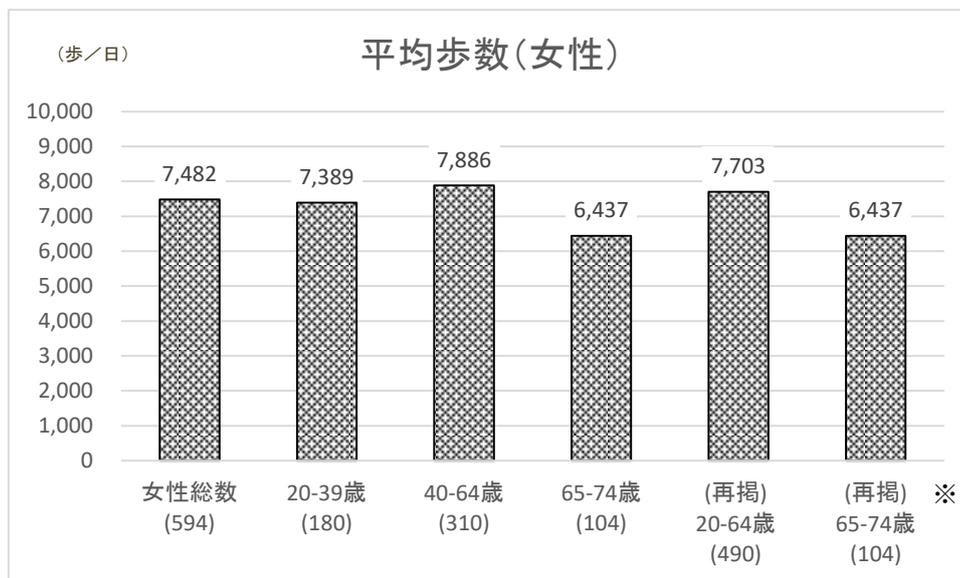
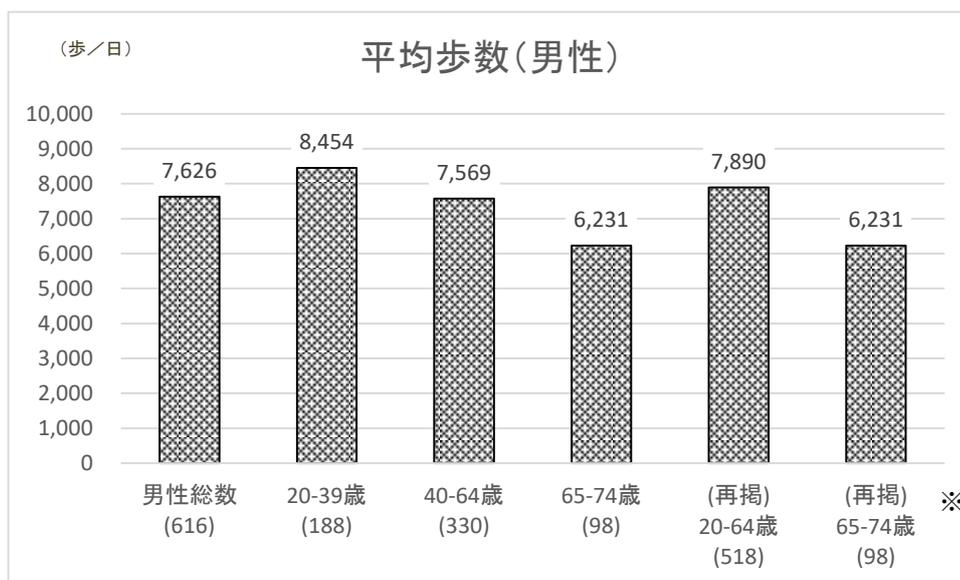
全体(1,210)

第2章 調査結果

1. 歩数の状況

歩数の平均値は男性 7,626 歩、女性 7,482 歩である。年代別に見ると、男性は 20-39 歳が最も多く、女性は 40-64 歳が多い結果だった。健康日本 21 の目標は、女性 65-74 歳以外は達成できていなかった。なお、本調査では 75 歳以上を調査対象としていないため、比較の際には注意を要する。

(1) 平均歩数（性・年代別）



(参考) 「健康日本 21 (第2次)」の目標値

20-64 歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩

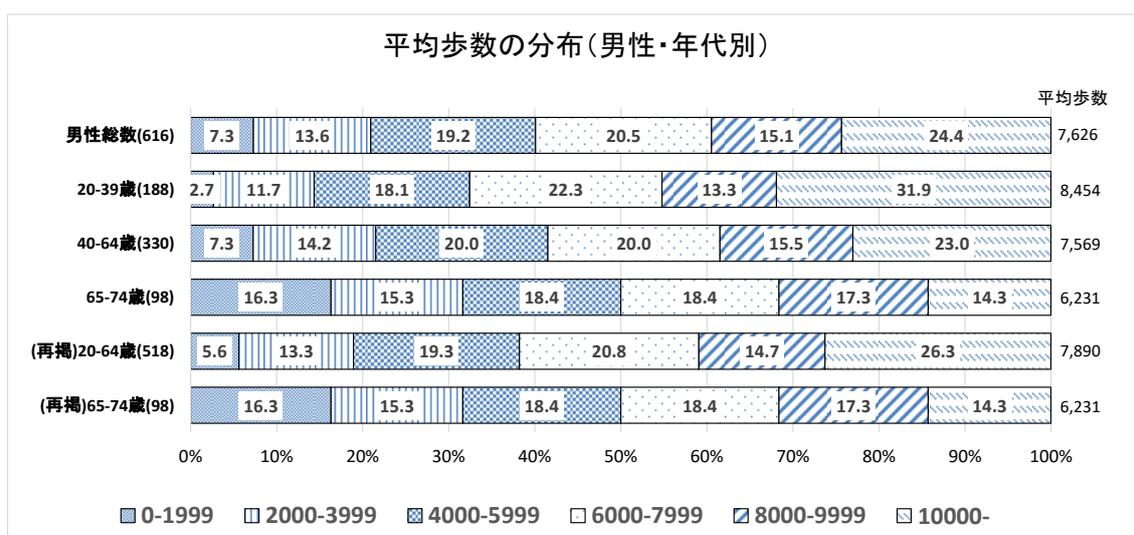
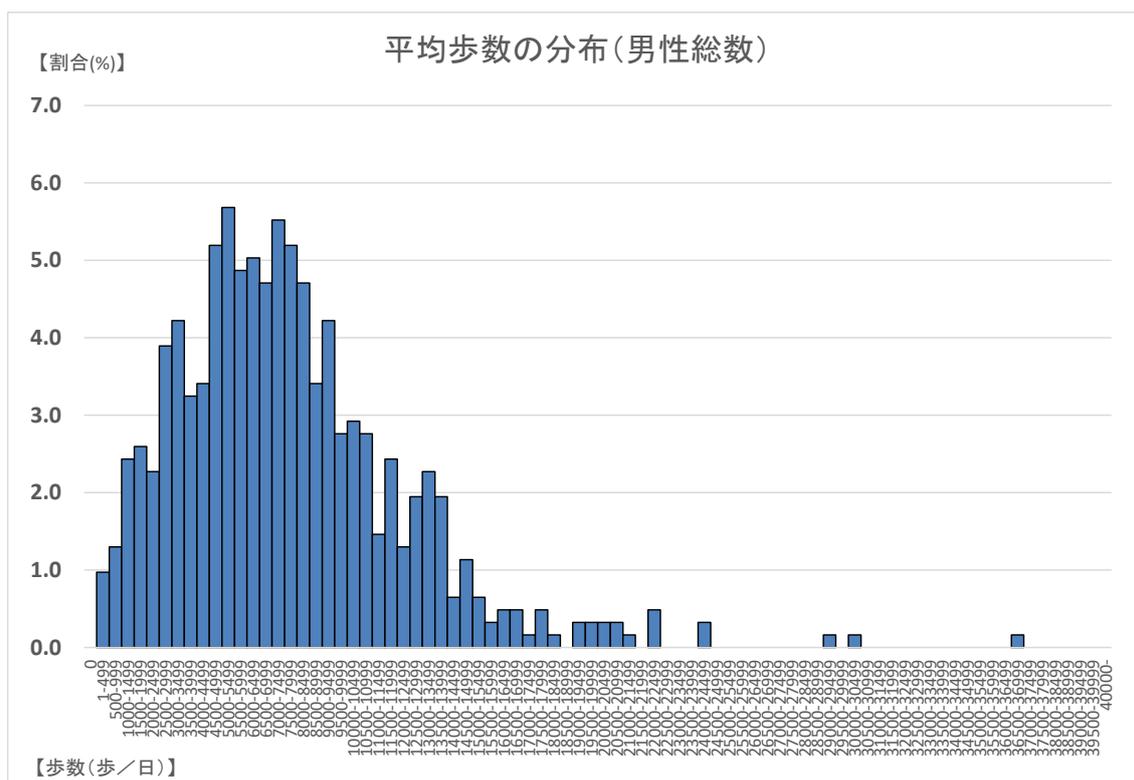
65 歳以上 ※ 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

※ 本市調査では 75 歳以上の者を調査対象に含めていないため、比較の際には注意を要する

(2) 平均歩数の分布

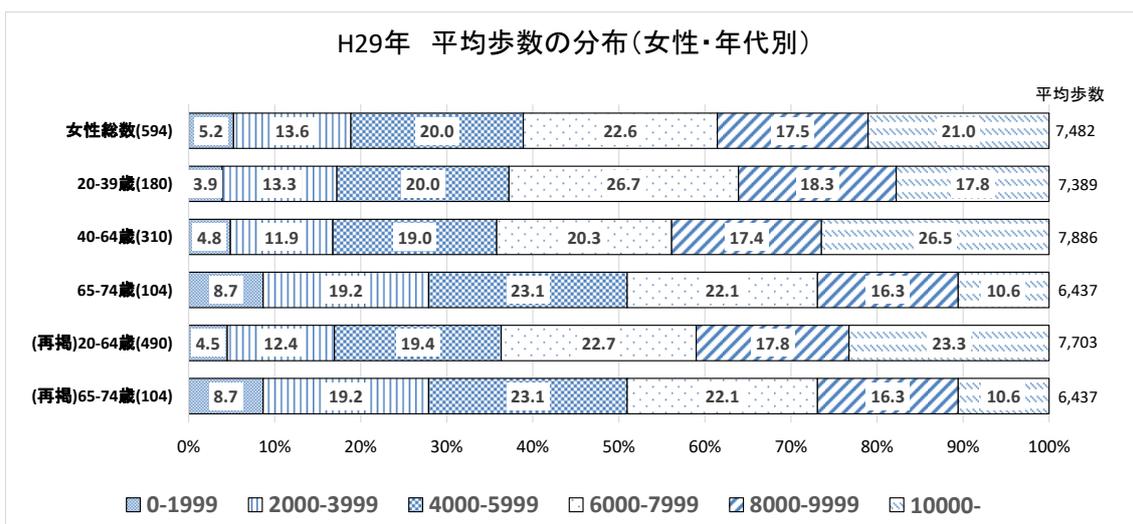
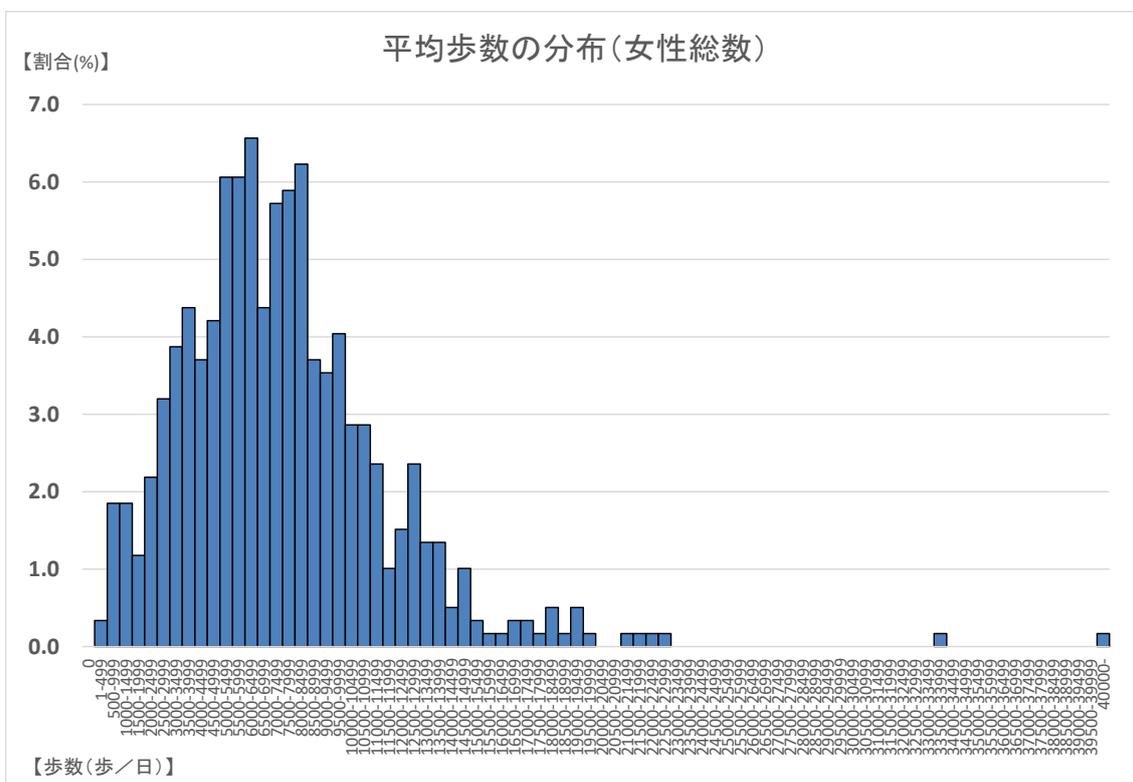
【男性】

1万歩以上の割合は20-39歳（31.9%）が最も多く、0-1,999歩は65-74歳（16.3%）であった。



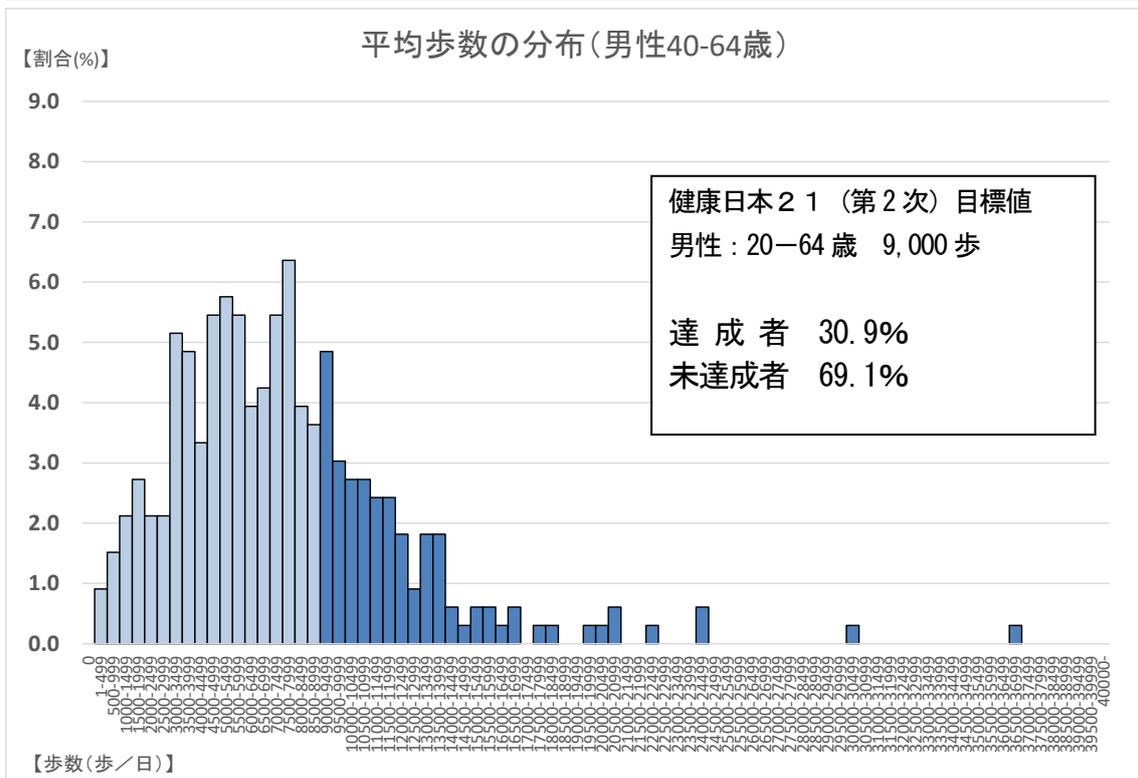
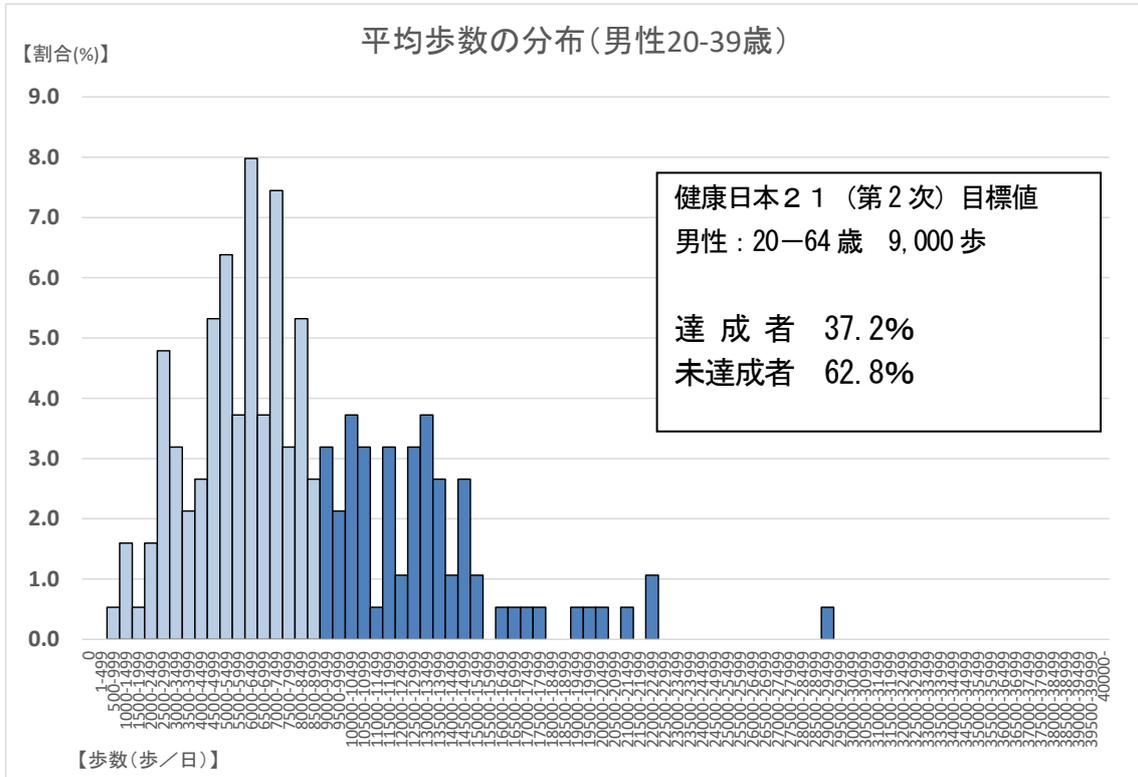
【女性】

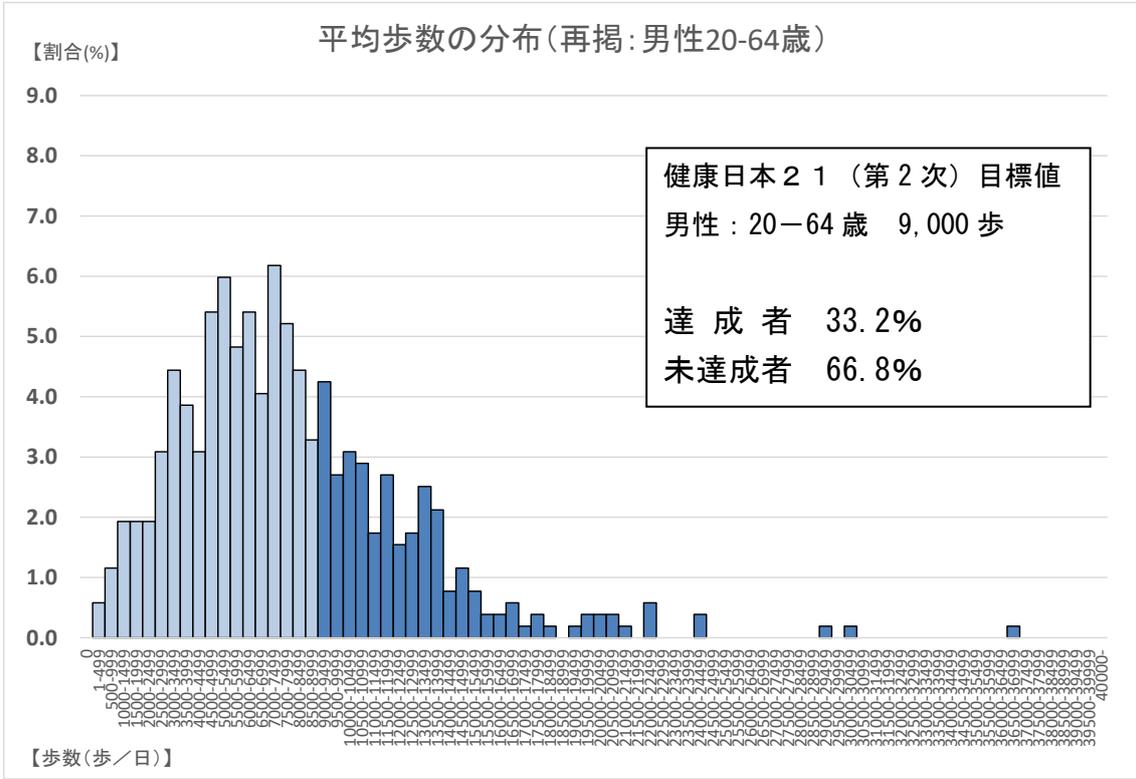
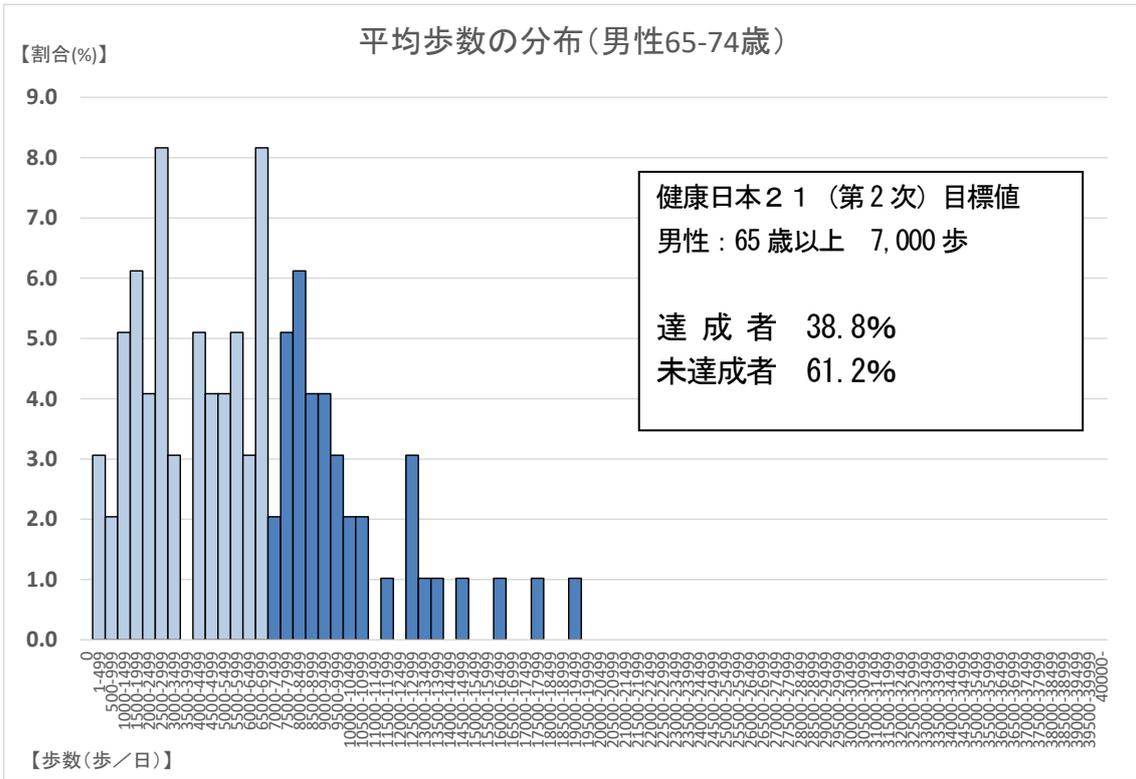
1万歩以上の割合は40-64歳（26.5%）が最も多く、0-1,999歩は65-74歳（8.7%）であった。

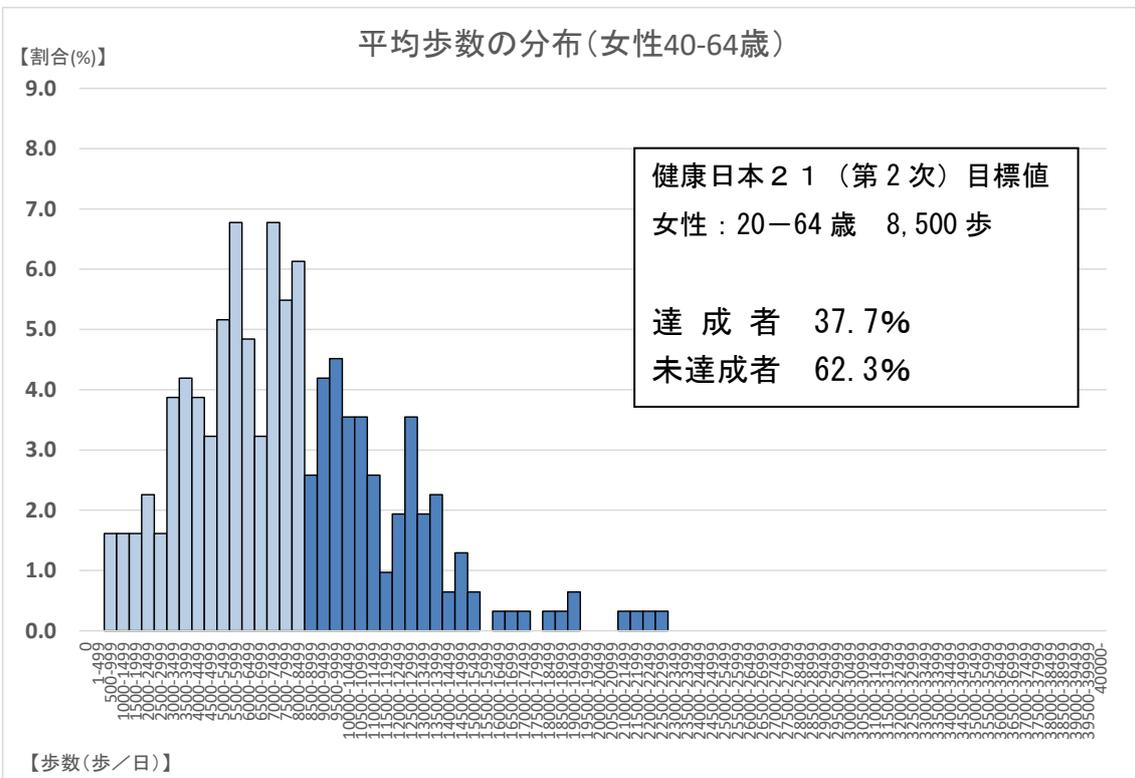
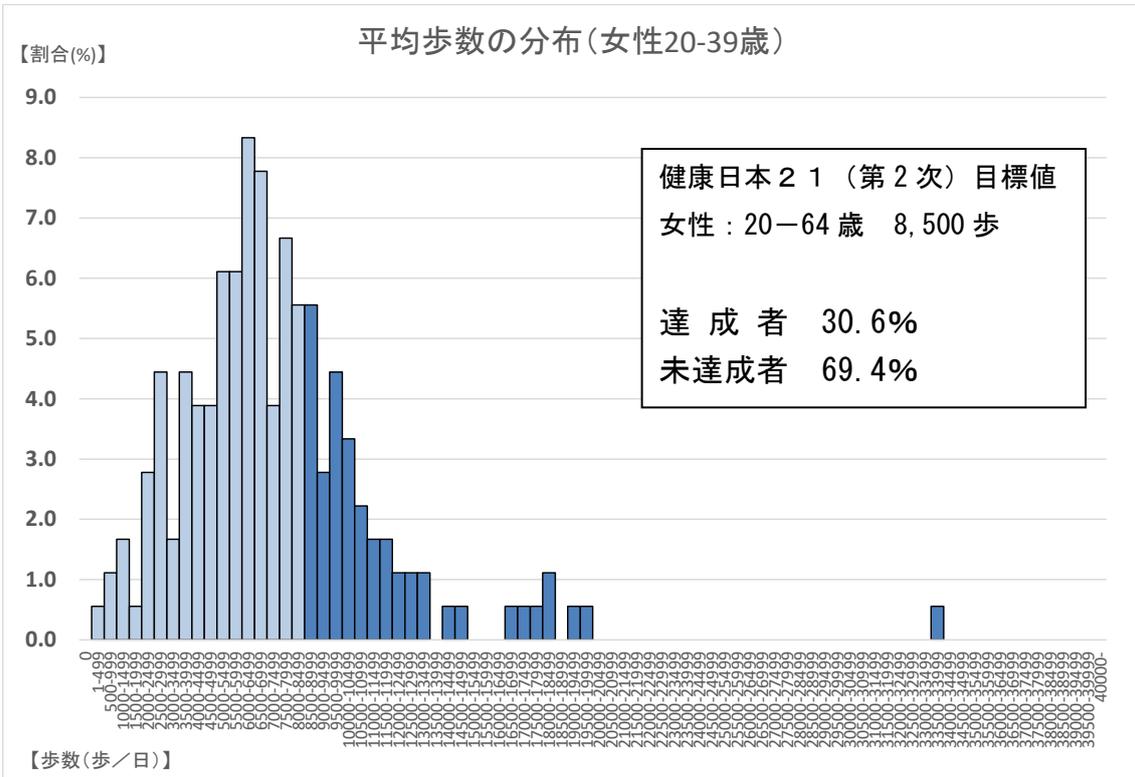


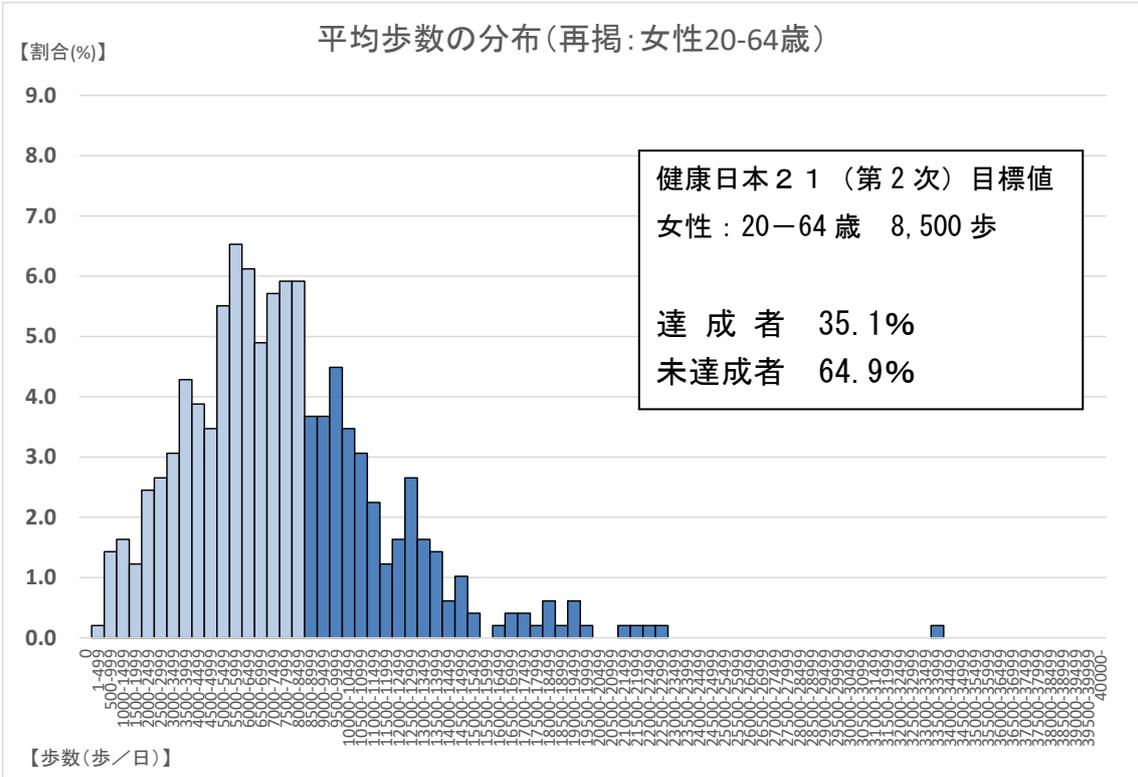
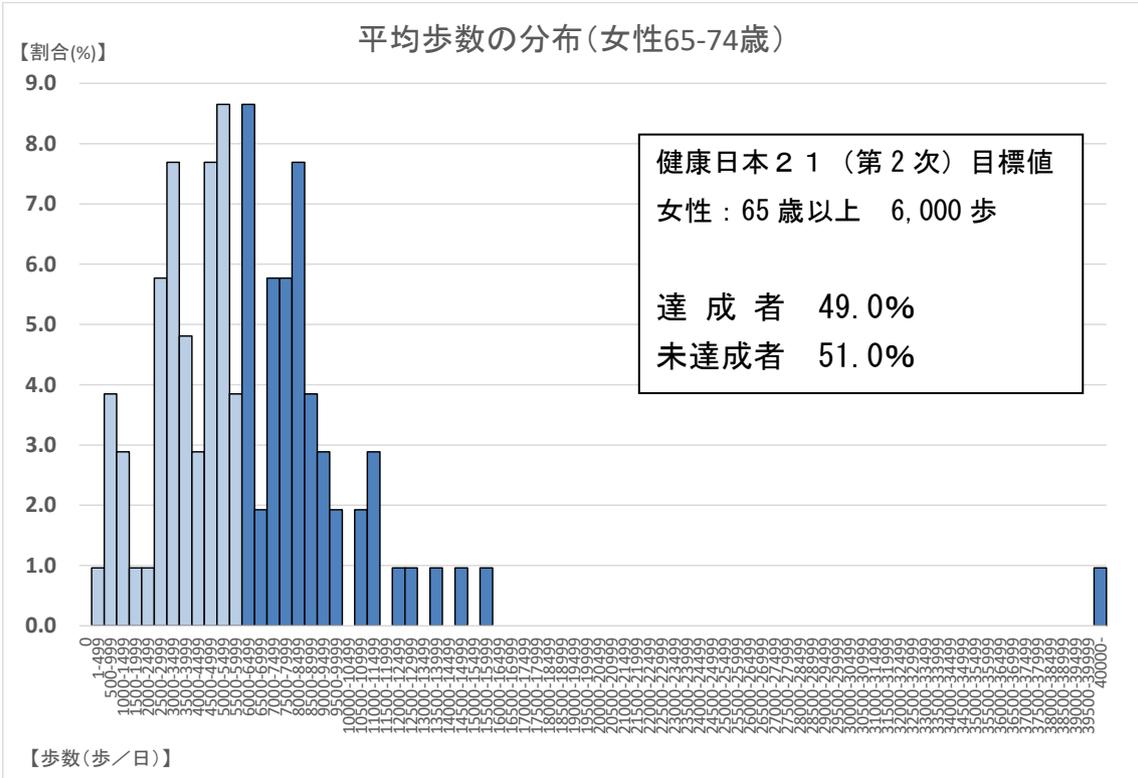
(3) 健康日本21（第2次）目標達成状況

未達成者の割合は、男性40-64歳（69.1%）、女性20-39歳（69.4%）が最も多かった。達成者の割合が多かったのは、男女とも65-74歳であり、特に女性が多かった。







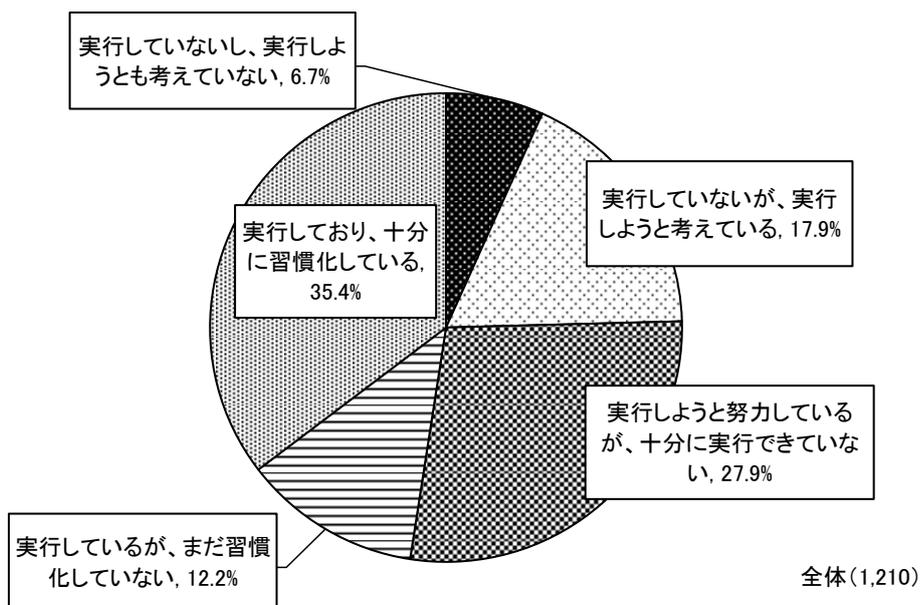


2. 1日60分くらいの運動習慣

問4 「健康維持のためには1日に60分くらい体を動かすような生活をする
こと」が推奨されています。あなたはこれを実行していますか。(○は1つだけ)
※「体を動かす」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などを含みます。

5割弱が1日60分くらいの運動を実行していると回答

1日60分くらいの運動習慣については、「実行しており、十分に習慣化している」(35.4%)と「実行しているが、まだ習慣化していない」(12.2%)と回答した人を合わせた実行している割合は5割弱(47.6%)となっている。一方、「実行していないし、実行しようとも考えていない」(6.7%)、「実行していないが、実行しようと考えている」(17.9%)、「実行しようとしているが、十分に実行できていない」(27.9%)を合わせた実行していない割合は5割強(52.4%)となっている。



1日60分くらいの運動習慣（性・年代別）

