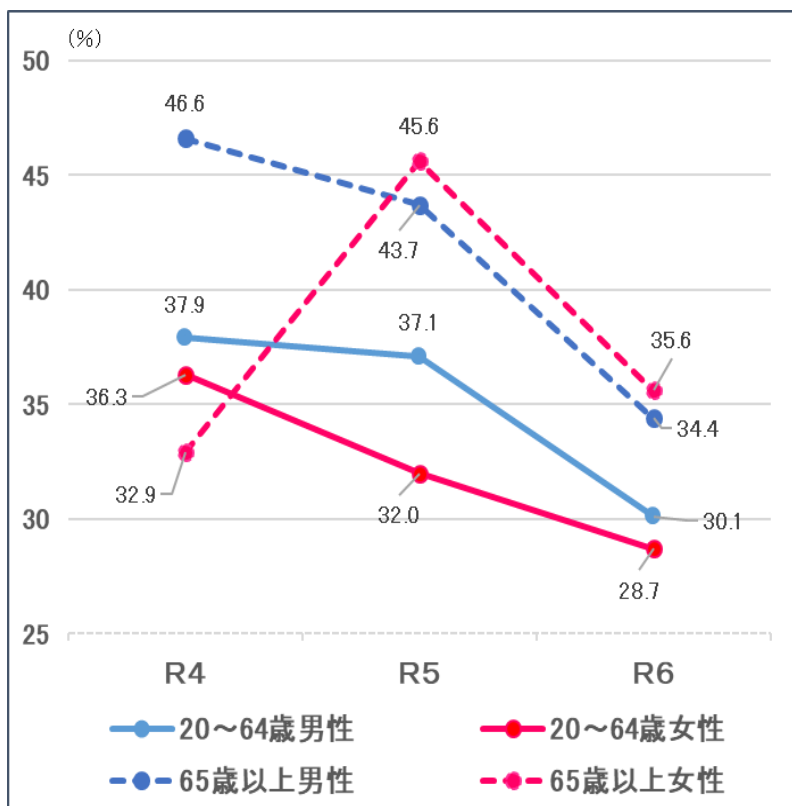


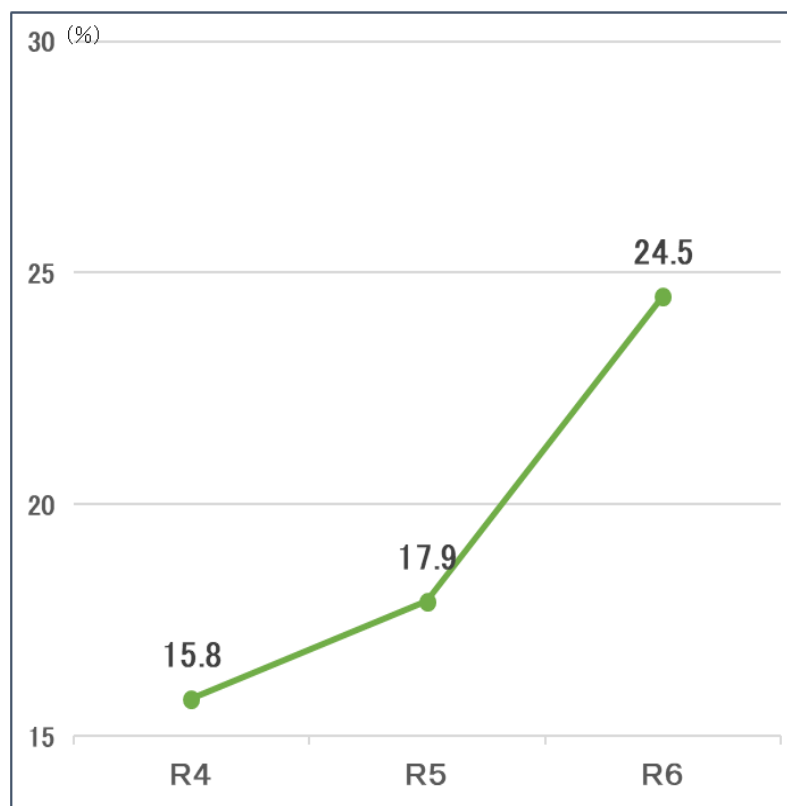
長崎市の現状は？【身体活動・運動】

運動習慣者(※)の割合

※運動やスポーツを週2回以上かつ
1年以上行っている人



ふだんの生活で意識的に からだをうごかしていない人 の割合

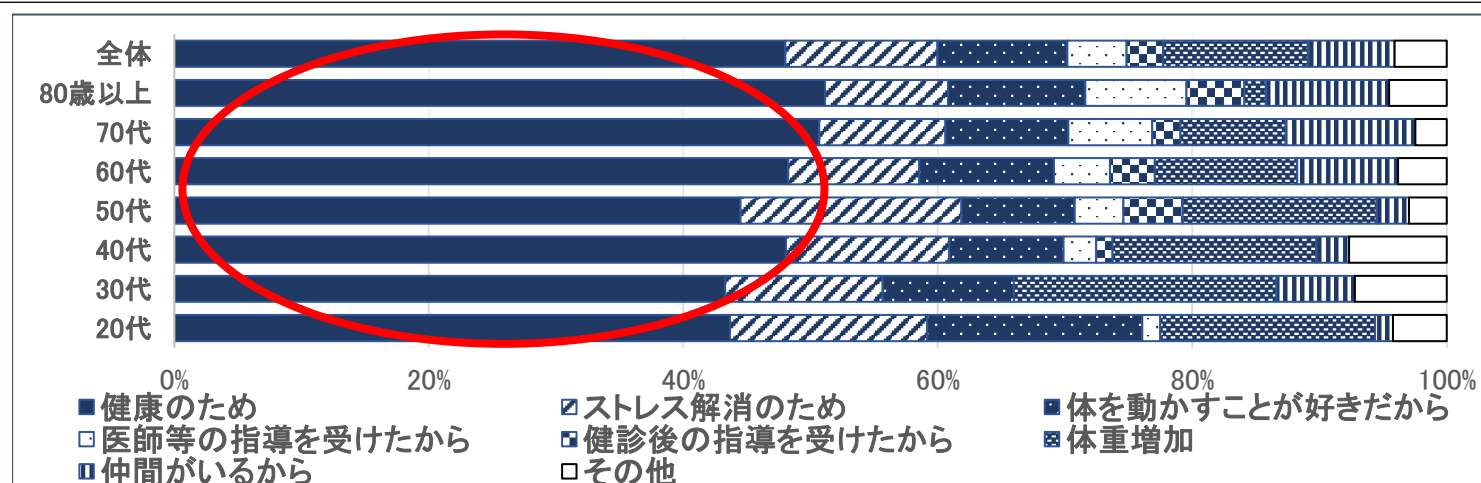


長崎市では、運動をする
と回答した人は65歳
以上の女性以外では、
年々低下しています。そ
れとは反対にからだを
うごかしていない人の
割合は年々増加してい
ます。



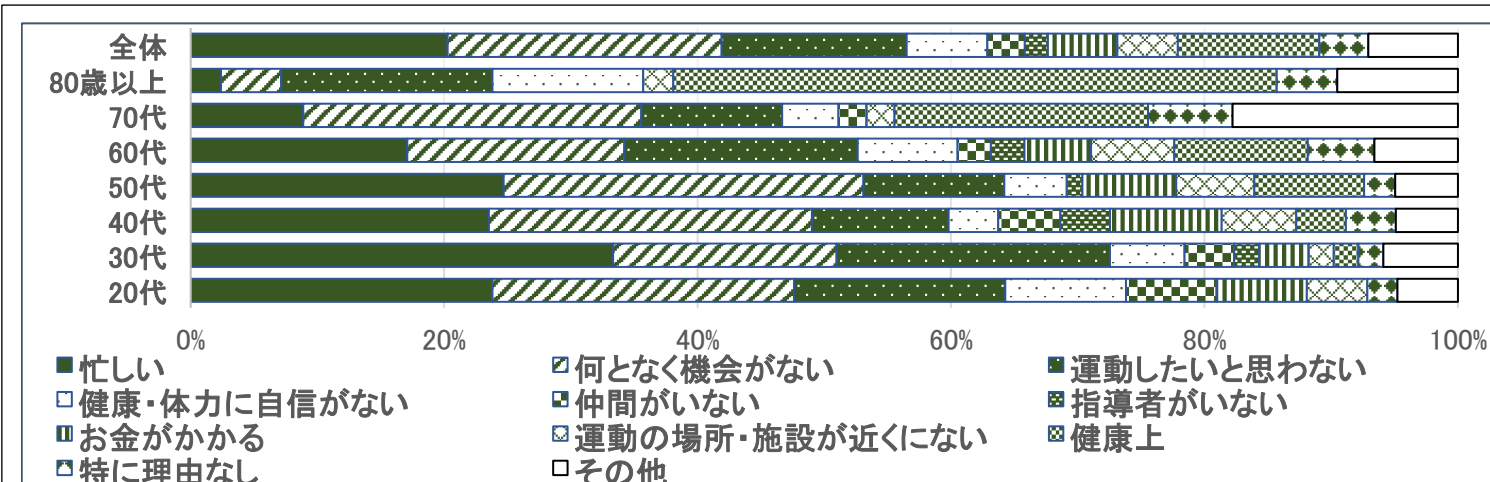
(R4～6 市民健康意識調査より)

身体活動を行う理由(複数回答)



(R6 市民健康意識調査より)

身体活動をしない理由(複数回答)



(R6 市民健康意識調査より)

長崎市では、身体活動を行う理由は、どの年代も「健康のため」が最も多くなっていました。身体活動をしない理由は、年代により異なった傾向となっていました。

