

2019年9月11日

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団

## 散歩・ウォーキング、高齢者層の日常生活に普及・定着 60～70歳以上の実施率（週1回以上）は、1996年から約3倍に 新たなコミュニティ創出など副次的効果も 笹川スポーツ財団 「スポーツライフに関する調査2018」より

「スポーツ・フォー・エブリワン」を推進する公益財団法人笹川スポーツ財団（所在地：東京都港区 理事長：渡邊一利 以下：SSF）は、全国の18歳以上の『スポーツライフに関する調査』を、昨年7月～8月に実施いたしました。（全体の調査結果は2019年3月に発表済み）

今回、敬老の日に合わせて、高齢者を含む成人の散歩・ウォーキングの実施状況について、1996年から2018年までの過去22年間の推移と年代別の分析を行いました。

### 【主な調査結果】

- 1. 高齢者層が散歩・ウォーキング実施率をけん引（60～70歳以上の実施率（週1回以上）は、22年間で約3倍）**  
60～70歳以上の散歩・ウォーキング実施率は年1回以上56.4%、週1回以上48.4%であり、若年層に比べて顕著に高い値を示した。1996年の週1回以上16.3%から、約3倍である。高齢者層の実施率は上昇傾向が続いている。  
→ 詳細：図1・2
- 2. 成人の散歩・ウォーキング実施者は22年間で倍増（年1回以上：推計人口2,141万人→4,654万人）**  
年1回以上の散歩・ウォーキングの実施率は44.9%であり、推計人口は4,654万人となった。1996年と比較すると実施率と推計人口は2倍に増えている。  
→ 詳細：表1・2

### ■研究担当コメント

笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」から、成人の散歩・ウォーキングの実施状況について、1996年から2018年までの推移と年代別の分析を行った。1996年以降の全体傾向としては、散歩・ウォーキング実施率は年1回以上が22.3%から44.9%、週1回以上が13.6%から32.9%へと大幅に増加してきたことがわかる。特に、高齢者層が全体の実施率を大きく引き上げる形で散歩・ウォーキングブームをけん引してきた様子が伺える。

この背景には、高齢化社会に伴う健康志向の高まりが要因の一つとして挙げられる。散歩・ウォーキングは、一人でも仲間とでも年代を問わず各自のペースで気軽に取り組める種目として広く普及し、日常生活の中に定着してきた。地域では、健康福祉の分野から生活習慣病対策や介護予防事業の一環として、ウォーキングイベントや教室が多数開催され、集まった参加者同士で新たなコミュニティが生まれるなど、様々な副次的効果も報告されている。今回取り上げた散歩・ウォーキングをはじめ、運動・スポーツの楽しさをより多くの人々が体感できる社会の実現が望まれる。

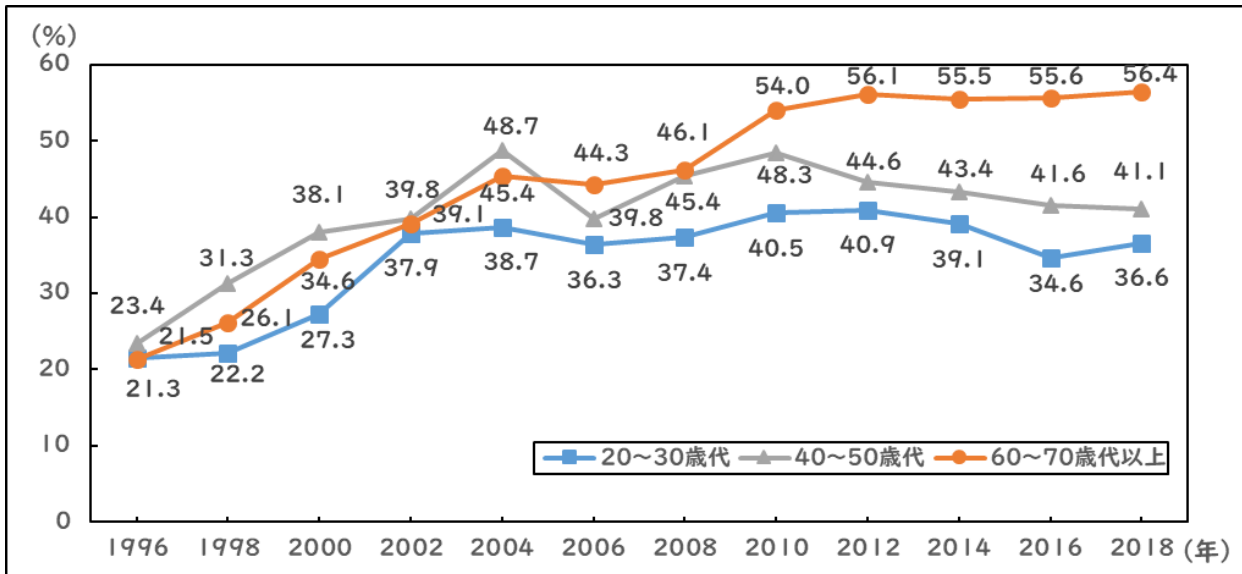
【笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 政策オフィサー 鈴木貴大】

【調査結果のポイント】

1. 高齢者層が散歩・ウォーキング実施率を牽引

図1に、年代別にみた年1回以上の散歩・ウォーキング実施率の推移を示した。1996年当時、年代別の実施率に大きな差はみられず、その後、2004年までは全年代で上昇が続いた。2006年以降、20～30歳代と40～50歳代は30～40%台で横ばいまたは微減となっているが、60～70歳代以上は50%台まで上昇している。2000年代後半からは高齢者層が散歩・ウォーキング実施率を牽引している。

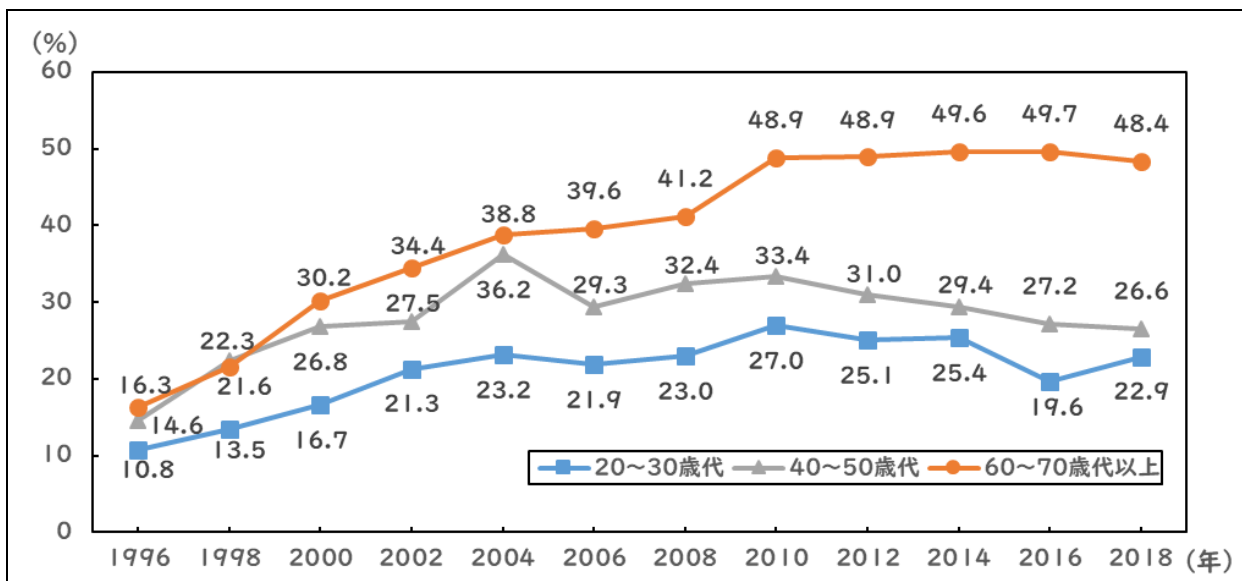
図1. 年1回以上の「散歩・ウォーキング」実施率の推移（1996～2018年）：年代別



※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2018）より作成

図2に、年代別にみた週1回以上の散歩・ウォーキング実施率の推移を示した。2004年までは全年代で上昇し、その後は20～30歳代と40～50歳代が横ばいの状況から直近では減少傾向となっている。一方、60～70歳代以上は上昇が続き、2010年以降は40%台後半の実施率を維持し、他の年代よりも顕著に高い割合を示し、1996年の16.3%から約3倍となっている。高齢者層は、年1回実施率と週1回実施率の差も小さいことから、日常生活の中に散歩・ウォーキングを取り入れ、習慣化している様子が伺える。

図2. 週1回以上の「散歩・ウォーキング」実施率の推移（1996～2018年）：年代別



※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2018）より作成

## 2. 散歩・ウォーキング実施者は 22 年間で倍増（年 1 回以上：推計人口 2,141 万人→4,654 万人）

表 1 に、成人における年 1 回以上の散歩・ウォーキング実施率と推計人口について、1996 年から 2018 年までの推移を示した。最新の 2018 年調査では、年 1 回以上の散歩・ウォーキングの実施率は 44.9% であり、推計人口は 4,654 万人となった。推移をみると、1996 年の実施率は 22.3% であったが、その後上昇を続け、2004 年には 44.4% となり、2006 年には 40.3% と一度落ち込んだものの、2010 年には過去最高値となる 47.5% を記録した。2012 年から 2016 年までは、わずかながら減少傾向が続いていたが、2018 年には再度上昇した。1996 年と比較すると実施率と推計人口は 2 倍に増えていることがわかる。

表 1. 年 1 回以上の「散歩・ウォーキング」実施率と推計人口の推移（1996～2018 年）：全体

調査年	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018
実施率(%)	22.3	26.8	33.6	39.0	44.4	40.3	42.8	47.5	47.2	46.1	44.2	44.9
推計人口(万人)	2,141	2,622	3,341	3,925	4,517	4,136	4,425	4,932	4,908	4,786	4,592	4,654

※推計人口：各年の住民基本台帳人口に実施率を乗じて算出している。

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2018）より作成

表 2 に、週 1 回以上の散歩・ウォーキング実施率と推計人口の推移を示した。2018 年調査では、週 1 回以上の散歩・ウォーキングの実施率は 32.9% であり、推計人口は 3,411 万人となった。1996 年には実施率 13.6%、推計人口 1,306 万人であったが、年 1 回の実施率と同様の推移を示し、この 22 年間で倍増する結果となった。健康志向の高まりによる散歩・ウォーキング実施者の増加、そして、私たちのライフスタイルの一部として散歩・ウォーキングが広く普及・定着してきた様子が伺える。

表 2. 週 1 回以上の「散歩・ウォーキング」実施率と推計人口の推移（1996～2018 年）：全体

調査年	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018
実施率(%)	13.6	19.0	24.4	27.7	32.9	30.6	31.7	36.1	34.9	34.9	32.5	32.9
推計人口(万人)	1,306	1,859	2,426	2,788	3,347	3,141	3,277	3,748	3,629	3,623	3,376	3,411

※推計人口：各年の住民基本台帳人口に実施率を乗じて算出している。

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2018）より作成

### 【調査概要】

調査名：スポーツライフに関する調査 2018

調査内容：運動・スポーツ実施状況、運動・スポーツ施設、スポーツクラブ・同好会・チーム、スポーツ観戦、スポーツボランティア、スポーツ活動歴、日常の生活習慣・健康、2020 年東京オリンピック・パラリンピック 他

調査対象：全国の市区町村に居住する満 18 歳以上の男女 3,000 人（男性：1,491 人、女性 1,509 人）

地点数：300 地点

（大都市 88 地点、人口 10 万人以上の市 122 地点、人口 10 万人未満の市 65 地点、町村 25 地点）

調査時期：2018 年 7 月 6 日～8 月 10 日