

2017年9月14日

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団

# 散歩・ウォーキング人口、過去20年で2倍に。 60歳以上の、ほぼ2人に1人が週1回以上実施！

笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査2016」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6月～7月に実施いたしました。（全体の調査結果は2017年3月に発表済み）

今回、敬老の日に合わせ、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2016年までの過去20年間の推移と年代別の分析を行いました。

**※なお、レポートの全文は、SSFウェブサイトでご覧いただけます。**

## 【主な調査結果】

成人の散歩・ウォーキング実施率は、全体として過去20年間で2倍に伸びており、特に高齢者層の実施率が最も高く、全体の実施率をけん引していることがわかりました。

### 1. 散歩・ウォーキング実施者は20年間で倍増

成人における年1回以上の散歩・ウォーキングの実施率は、2016年度で44.2%、推計人口は4,592万人となった。20年前となる1996年の実施率22.3%、推計人口2,141万人と比較すると2倍に増えている。  
→詳細：次ページ「表1・2」

### 2. 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2016年度の散歩・ウォーキング実施率は、年1回以上が55.6%、週1回以上が49.7%であり、若年層に比べて顕著に高い値を示した。（20～30歳代：年1回以上34.6%・週1回以上19.6%、40～50歳代：年1回以上41.6%・週1回以上27.2%）高齢者層の実施率は上昇傾向が続いている。  
→詳細：次ページ「図1・2」

## ■研究担当者コメント

1996年以降の全体傾向としては、散歩・ウォーキングを少なくとも年1回実施する人の割合が22.3%から44.2%へ、週1回以上のペースが13.6%から32.5%へと大幅に増加してきたことがわかりました。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ます。この背景には、高齢化社会に伴う健康志向の高まりや国民のヘルス・リテラシーの向上が要因として挙げられます。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運動として広く普及し、日常生活の中に定着してきました。地域では、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、参加者同士の新たなコミュニティが生まれるなど、さまざまな副次的効果も報告されています。今回取り上げた散歩・ウォーキングをはじめ、さまざまな運動・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ます。

【笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所】

この件に関するお問合せ先

笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所：山田・武長・藤岡

TEL：03-5545-3303 info@ssf.or.jp

**【調査概要】**

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： 市部 273、郡部 27（計 300地点）

調査時期： 2016年6月10日～7月10日

**1. 散歩・ウォーキング実施者は20年間で倍増（年1回以上：推計人口2,141万人→4,592万人）**

年1回以上の散歩・ウォーキングの実施率は最新の2016年調査では44.2%であり、推計人口は4,592万人となった。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年から現在までは、わずかながら減少傾向が続いているが、20年前となる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。

**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（1996～2016年）：全体**

調査年	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016
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
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

※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」（1996～2016）より作成

週1回以上の散歩・ウォーキングの実施率は、2016年調査では32.5%であり、推計人口は3,376万人となった。1996年には実施率13.6%、推計人口1,306万人であったが、年1回以上の実施率と同様の推移を示し、この20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（1996～2016年）：全体**

調査年	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016
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
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

※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。

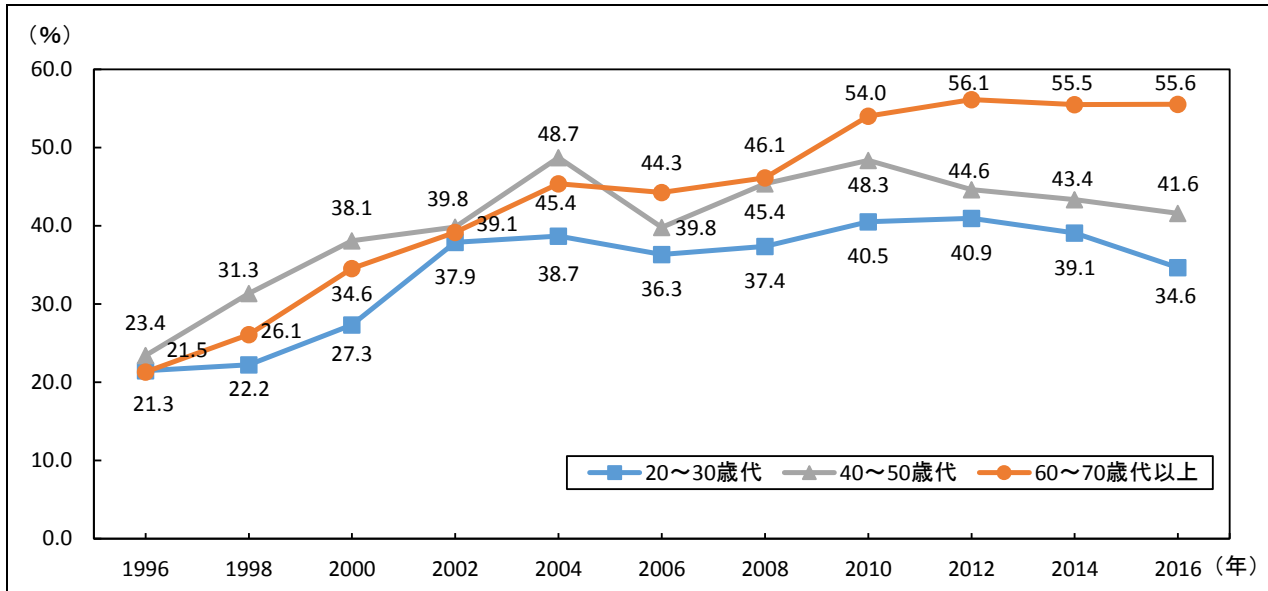
※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2016）より作成

## 2. 高齢者層が散歩・ウォーキング実施率をけん引

年1回以上の散歩・ウォーキング実施率の推移を年代別にみると、1996年当時は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けん引している。

図1. 年1回以上の「散歩・ウォーキング」実施率の推移（1996～2016年）：年代別

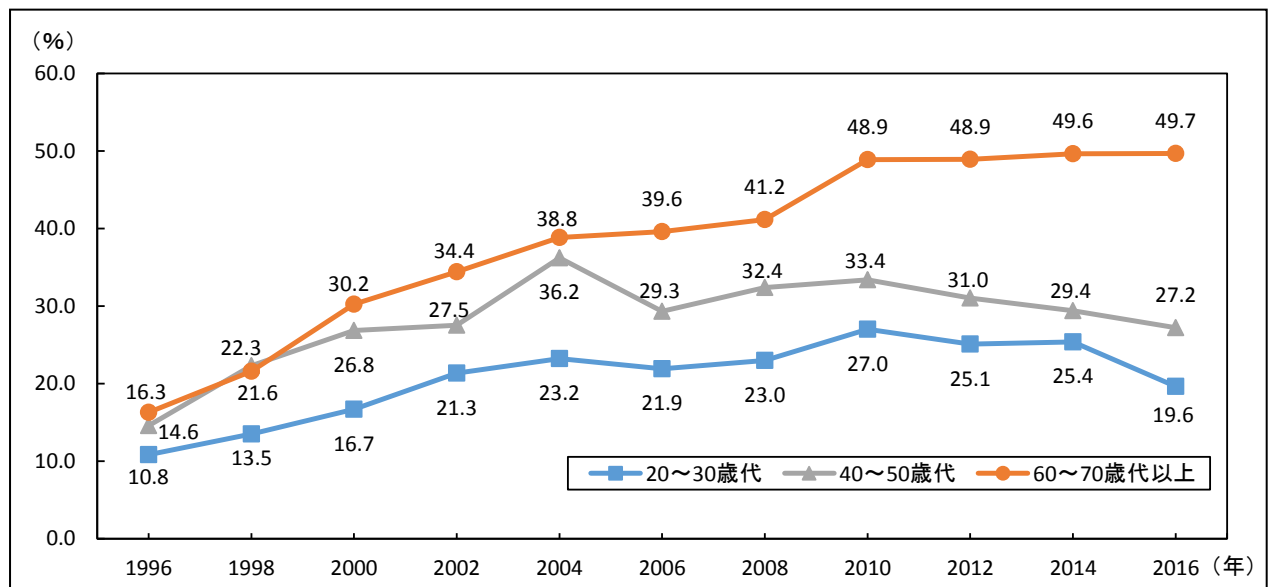


※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2016）より作成

さらに、週1回以上の実施率の推移を見ると、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、2016年調査では49.7%となり、他の年代よりも顕著に高い割合となっている。

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（1996～2016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」（1996～2016）より作成