



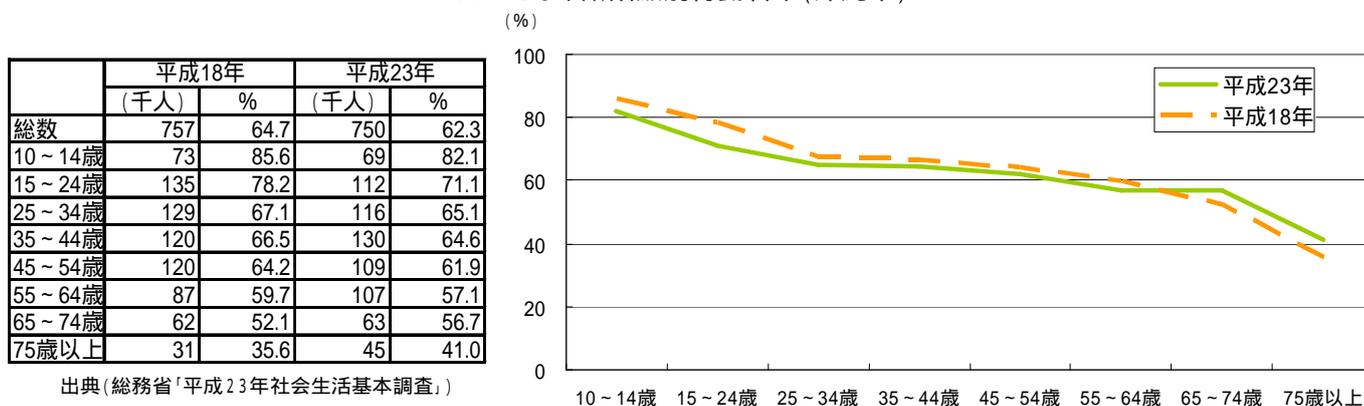
スポーツの秋



暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節となりました。秋祭りや運動会、マラソン大会が各地で盛んに行われています。また、舞台芸術や美術展が毎日のように開催されて、賑やかなスポーツの秋、芸術の秋を迎えています。

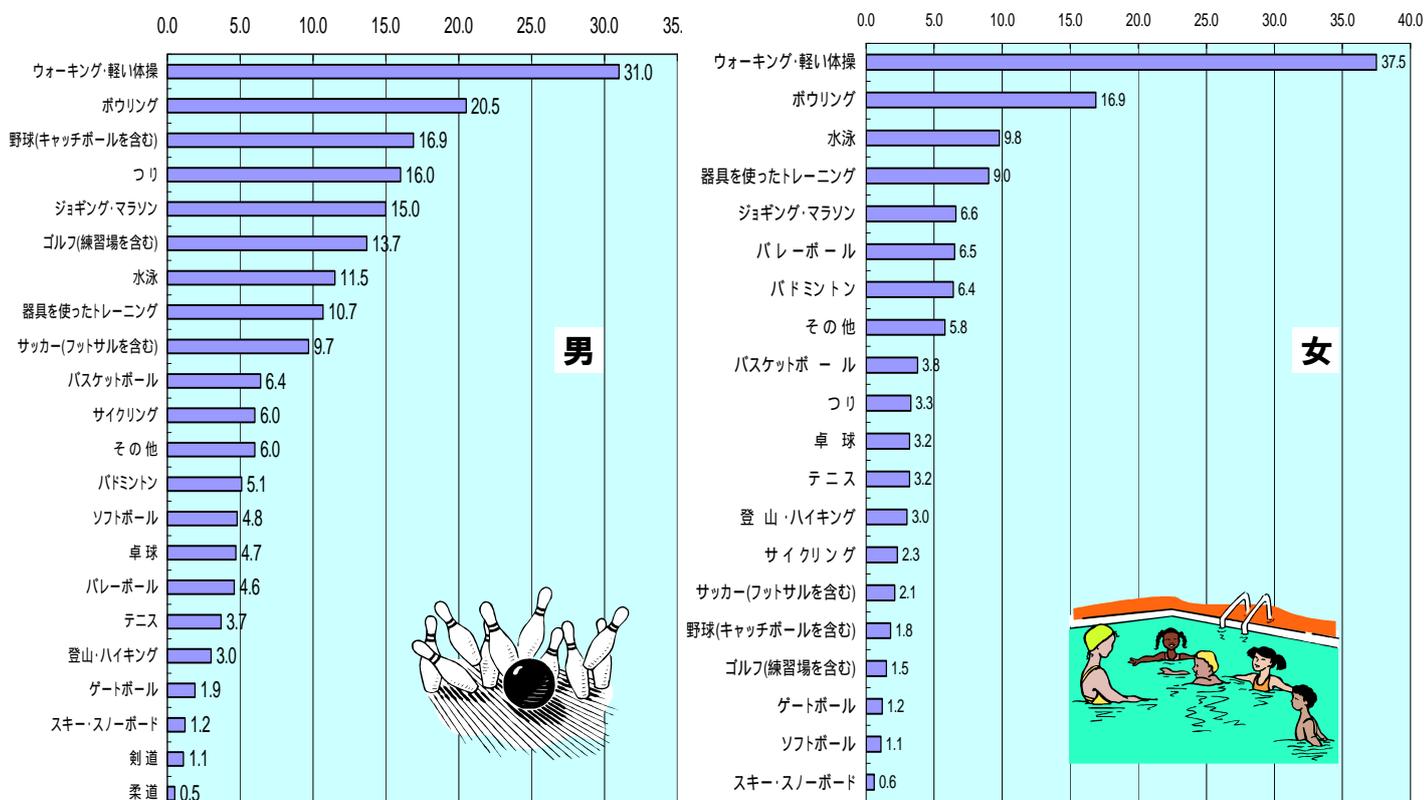
スポーツの秋、さて、あなたはどのように健康増進や健康管理をしていますか。今回は社会生活基本調査でスポーツの種類別行動について、沖縄県の状況を取り上げてみます。

「スポーツ」年齢階級別行動者率(沖縄県)



平成23年社会生活基本調査によると、平成22年10月20日～23年10月19日の1年間で「スポーツ」を行った人は75万人となり、行動者率は62.3%となっています。上のグラフからは、5年前より若年層10歳～24歳代は減少しており、65歳以上では増加しています。又、下の種類別行動者率をみると、男女とも「ウォーキング・軽い体操」が最も高く、続いて「ボウリング」と、手軽にできるものが上位となっていることがわかります。

男女、スポーツの種類別行動者率 - 沖縄県 -



健康長寿は運動から・・・

運動や日常の身体活動が健康づくりや病気の予防、改善に効果があることは広く知られています。何歳からはじめても、またどのような身体の状態であろうとも、体を動かすことのよい効果が期待できます。幸せで長生きするため、あなたも自分に合った運動を始めませんか。