

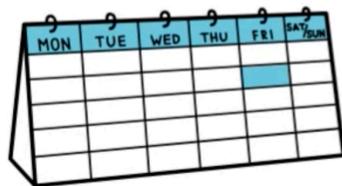


運動習慣とは？

## 運動習慣の定義は



1回30分以上



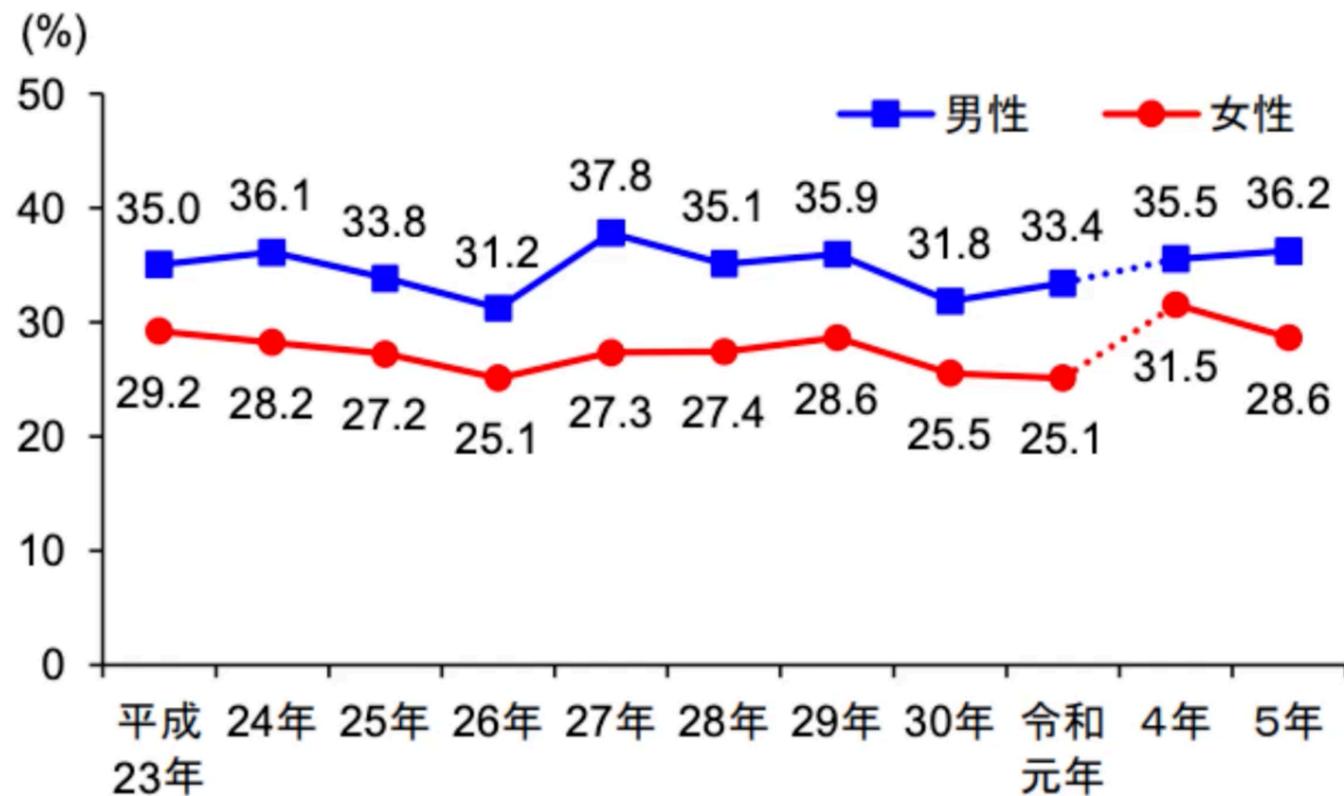
週2回以上



1年以上継続すること

この定義を満たす日本人はどのくらいいるのでしょうか？

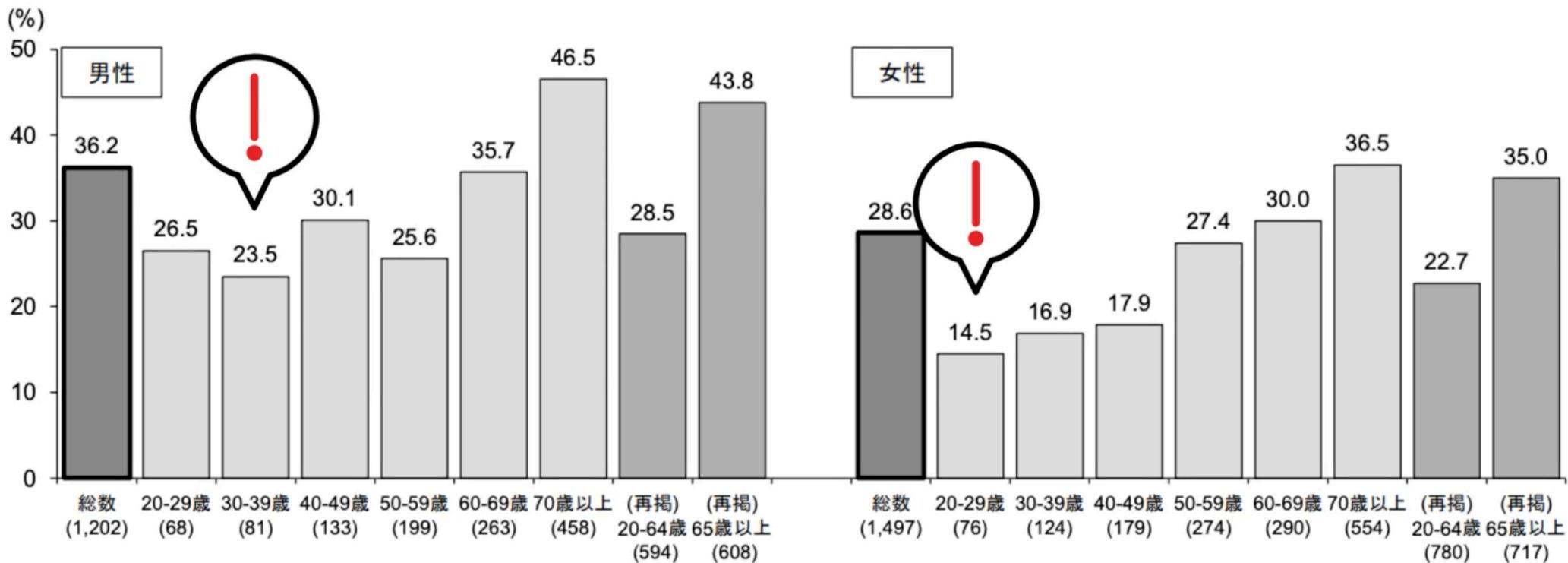
# 運動習慣のある者の割合の年次推移（20歳以上）（平成23年～令和元年、4年、5年）



(令和2年及び3年は調査中止)

**男性36.2%、女性28.6%しか運動習慣を有していません**

## 運動習慣のある者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



男性では30代、女性では20代が最も運動習慣者が少ない年代です

運動習慣の定義を満たしていなかったとしても、  
安心してください！







成人版

# アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

毎日「+10 (プラステン)」に取り組みましょう!  
より詳しい内容はウェブサイトで確認してください!

無断での転載・複製・流用を禁じます