

【スポーツ推進の基本理念】

第2期奈良県スポーツ推進計画の推進にあたっては、次の5つを基本理念として、「だれもが、いつでも、どこでもスポーツに親しめる環境づくり」に取り組み、県民全体でスポーツ推進を図ります。

- 1 全ての県民が生涯にわたり自発的かつ継続的にスポーツを楽しむことにより、心身の健康及び体力の向上を通じて健康な生活及び長寿を享受するよう推進します
- 2 遊びを通じて子どもの豊かな心、身体及び思考力をはぐくむよう推進します
- 3 県民に夢や希望を与えるアスリートが活躍できるよう支援します
- 4 全ての県民が安全にかつ安心してスポーツに親しむことができるような環境を整備します
- 5 地域の活性化に資するよう、世代間及び地域間の交流並びに国際交流を図ります

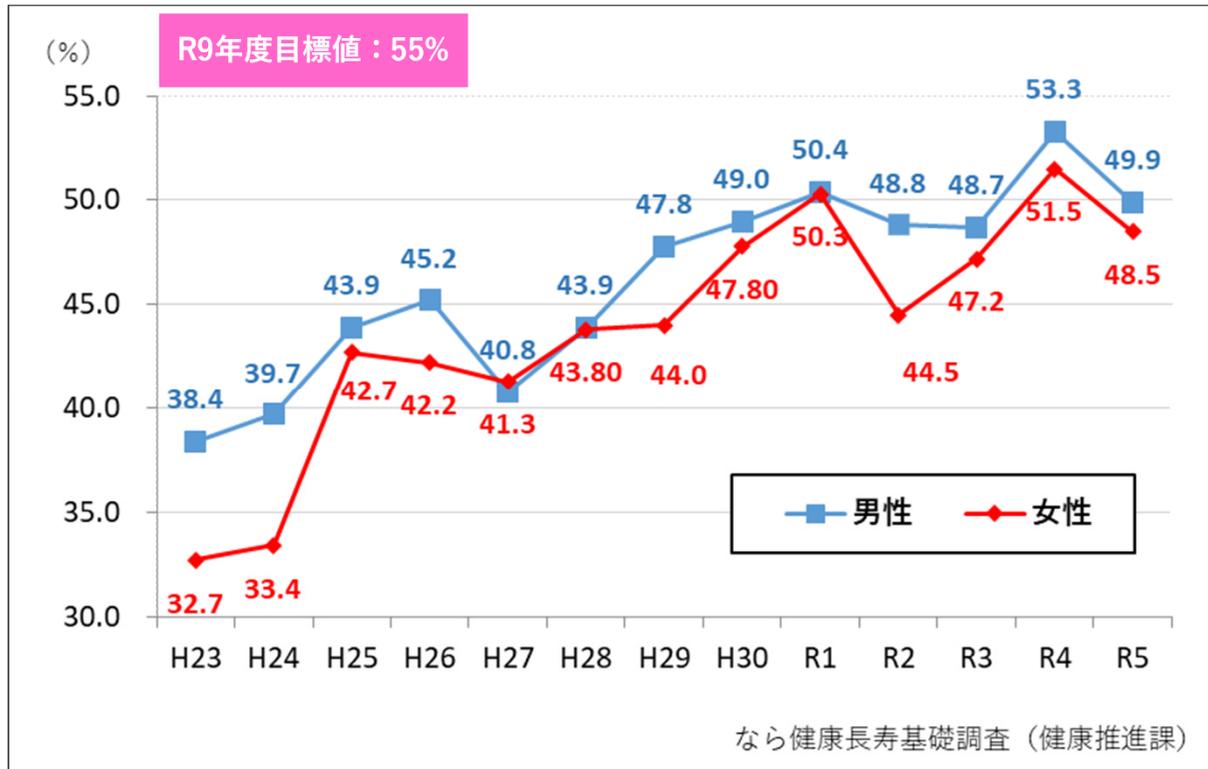
【基本理念実現の参考指標】

指標名	現状 (R3年度)	目標値 (R9年度)	前計画の 目標値 (R4)
1日合計30分以上の運動・スポーツを週2回以上実施している人の割合	男性：48.7% 女性：47.2%	男性：55% 女性：55%	男性：50% 女性：50%
1年間にスポーツをしない人の割合	39.5%	30%	30%

奈良県スポーツ推進計画における指標の推移

【基本目標を実現するための参考指標 1】

1日30分以上の運動・スポーツを週2回以上実施している人（運動習慣者）の割合
 （あなたは、1日合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。）



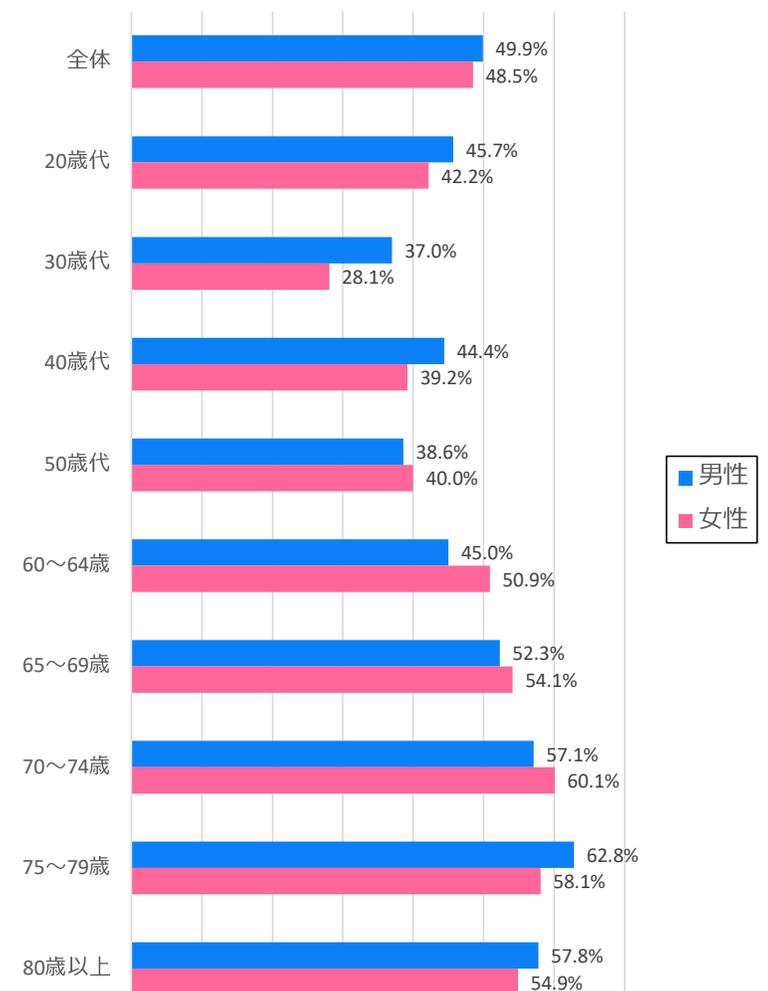
※運動には、日常生活の中で意識して行う「散歩」、「階段の利用」、「徒歩・自転車通勤」など身体を動かすこと全般を含む

○運動習慣者の割合は、令和元年度に目標値である50%を上回ったものの、新型コロナウイルスの影響により、令和2年度には減少。その後回復し、令和4年度には再び50%を達成したが、令和5年度は令和4年度の数値より下回った。

○年齢別に見ると、男女ともに30歳代、40歳代の働き世代・子育て世代の割合が低い。

○特に30歳代、40歳代の女性の割合が20%台後半～30%代と低くなっている。

(参考) R5年度 年齢別運動習慣者



資料：R5年度なら健康長寿基礎調査（健康推進課）

調査の概要

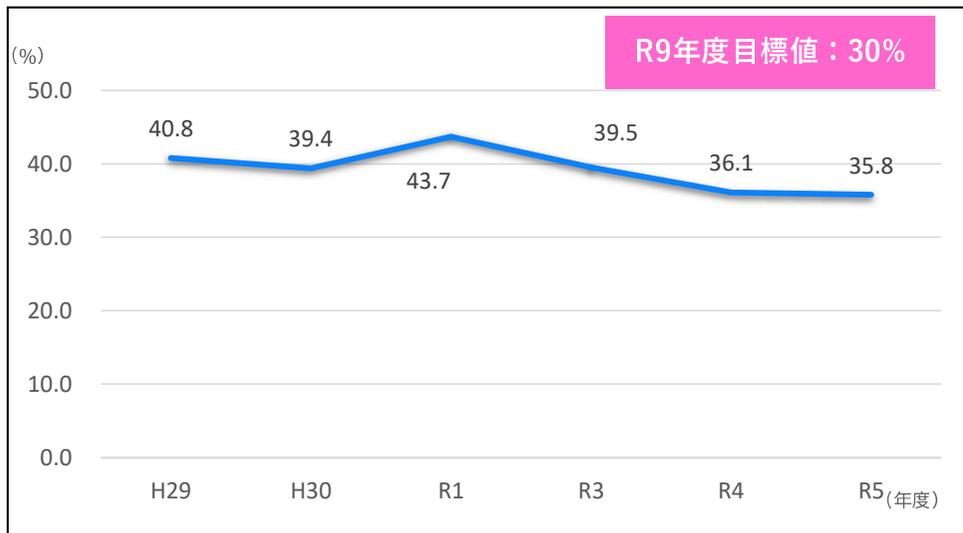
・令和5年7月1日現在で県内在住の20歳以上の方から無作為抽出した13,200人を実施
 （標本抽出は、県内39市町村ごとの人口及び年齢構成に応じて設定）

奈良県スポーツ推進計画における指標の推移

【基本目標を実現するための参考指標 2】

1年間にスポーツをしない人の割合

(あなたは、1日合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。)



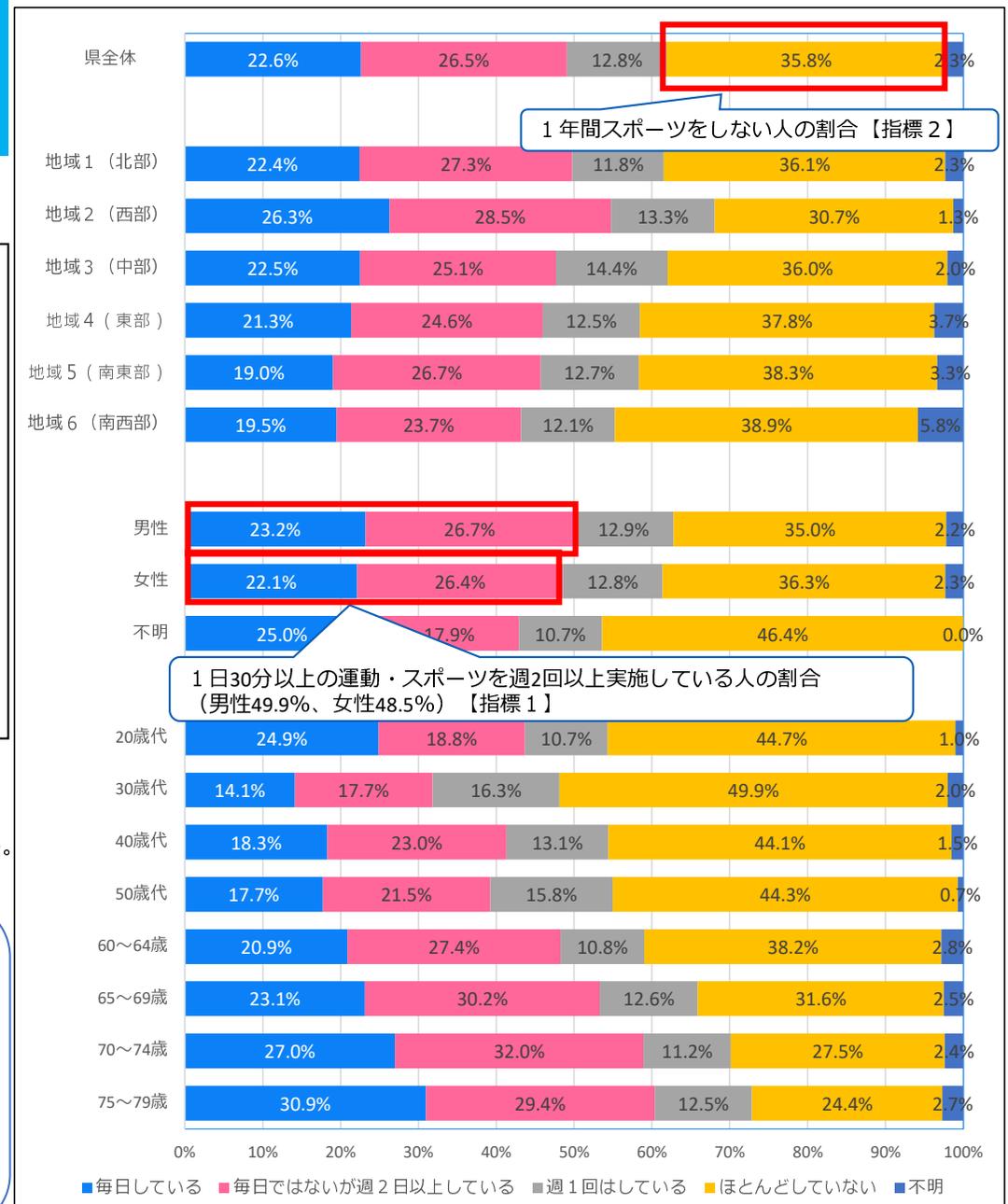
資料：R1年度まで「県民アンケート」（奈良県統計分析課）
R3年度から「健康長寿基礎調査」（健康推進課）
※R2年度はアンケート項目に設問がなかったため記載なし。

○1年間にスポーツをしない人の割合は年々減少しているものの、30%にするという目標は未達成。

○地域別では南西部の運動実施頻度が最も低い。

○年齢別では、ほとんどの世代（20代～60代）において1日30分以上の運動をほとんどしない人が3割以上を占めており、目標に達しているのは70代のみである。

1日30分以上の運動の実施頻度

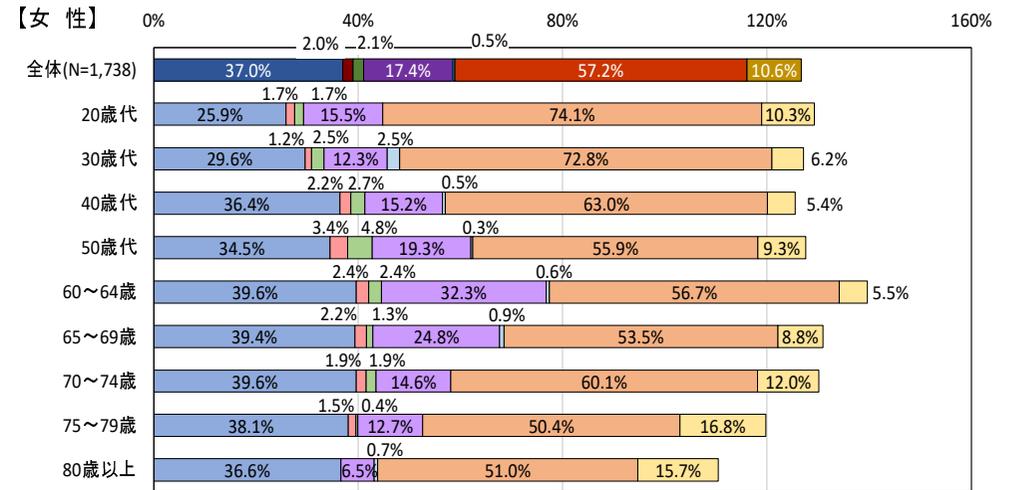
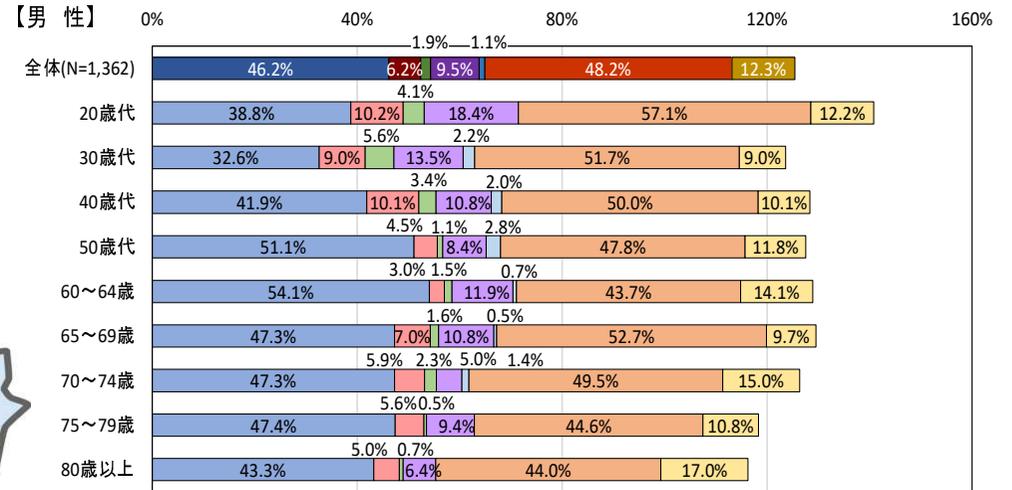


資料：「令和5年度健康長寿基礎調査」（健康推進課）のデータを元にスポーツ振興課で加工 3

奈良県スポーツ推進計画における指標の推移

前ページ「1日30分以上の運動の実施頻度」棒グラフ中の地域の区分

(参考) 1日合計30分以上取り組んでいる運動・スポーツの内容



資料：R5年度なら健康長寿基礎調査（健康推進課）

- ※ 「ロードスポーツ」：ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など
- 「屋外球技」：野球・サッカー・テニスなど
- 「屋内球技」：バスケットボール・バレーボールなど
- 「フィットネス」：エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど、
- 「武道競技」：柔道・剣道・弓道・空手など
- 「日常生活に付随する運動」：通勤・農作業・運搬作業・買い物など