

スポーツ庁が令和7年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の結果*を、
明治安田厚生事業団・笹川スポーツ財団が「活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査
2025」の結果（速報値）**を公表しました（*2026年3月11日、**3月27日）

◆スポーツ庁：令和7年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」結果概要

- ・全国の18～79歳の男女約4万人を対象にWeb調査を実施。
- ・週1日以上スポーツ実施率（ウォーキング、階段昇降等を含む）は、男性55.0%/女性48.8%で、特に20～40代の女性で低い。
- ・1週間当たりの実施時間（中央値）は男性90分/女性59.8分で、特に20～50代女性は週30～40分程度と短く、同年代男性の約半分。
- ・一方で、実施希望率（やりたい気持ち）は高く、特に40～50代女性で「やりたいけどできない」現状が浮き彫りとなった。
- ・複数人で行うスポーツの実施割合および複数種目の実施と、幸福感（Well-being）の高さに強い関連が見られた。

◆明治安田厚生事業団・笹川スポーツ財団が「活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査2025」の結果概要

- ・全国47都道府県から抽出された200地点における20歳以上80歳未満の男女6,000人を対象に活動量計の装着を依頼した。スポーツの種類や生活習慣等に関しては質問票によって回答を得た。
- ・厚労省「身体活動ガイド2023」の推奨値（成人：歩行または同等以上の活動を1日60分以上≒1日約8,000歩以上、高齢者：同活動を1日40分以上≒1日約6,000歩）の達成率は、成人44.7%、高齢者53.3%で、成人は半数を下回る。
- ・歩数の平均は、成人7,017歩、高齢者5,428歩。
- ・1日当たりの座位行動時間（TVを見る、PC作業等、座りっぱなしの時間）は、成人で8.8時間、高齢者で8.6時間と長く、死亡リスクの増加と関連する時間を超える。

◆2つの報告からの示唆

- ・非感染性疾患（NCD）、フレイル、サルコペニアの予防、およびメンタル対策も含め、子育て・働き盛り世代（特に女性）に対する、生活動線の中で、手軽に（短時間運動の蓄積）、誰かと一緒にできる運動処方（提案）が必要。
- ・成人（働く世代）を中心に、運動の提案以外に、座位時間を減らす働きかけが必要。

引用

●スポーツ庁：令和7年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00015.htm

●明治安田厚生事業団・笹川スポーツ財団：「活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査2025」の結果（速報値）

<https://www.my->

[zaidan.or.jp/pressrelease/detail.php?id=edacc32fc777a3a5b62e97be23c14b73&tmp=1774577380](https://www.my-zaidan.or.jp/pressrelease/detail.php?id=edacc32fc777a3a5b62e97be23c14b73&tmp=1774577380)