運動・スポーツに関する市民の意識調査報告書

佐渡市　観光文化スポーツ部　文化スポーツ課

実施期間: 令和7年8月1日 ～ 令和7年9月10日

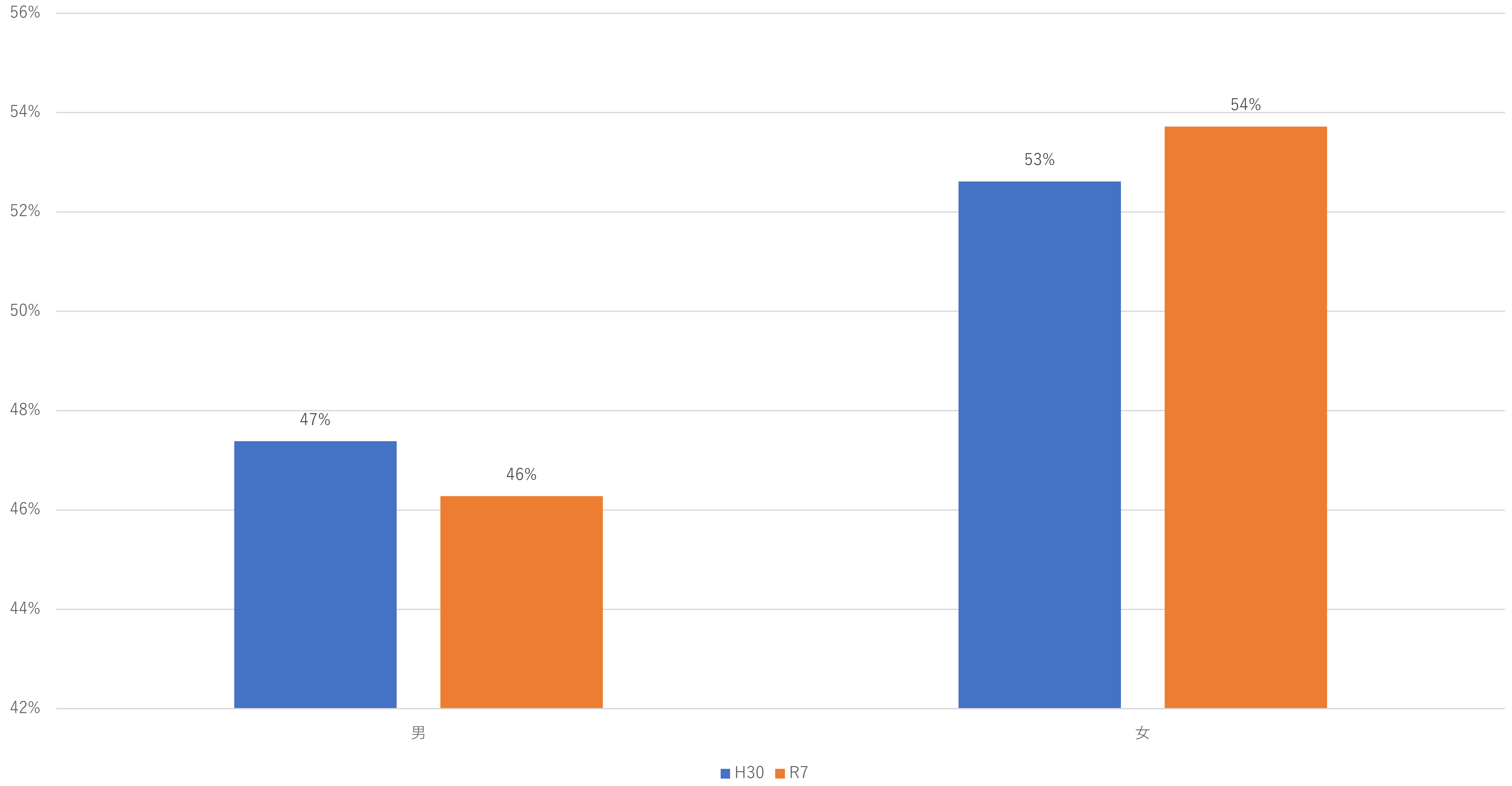
概要

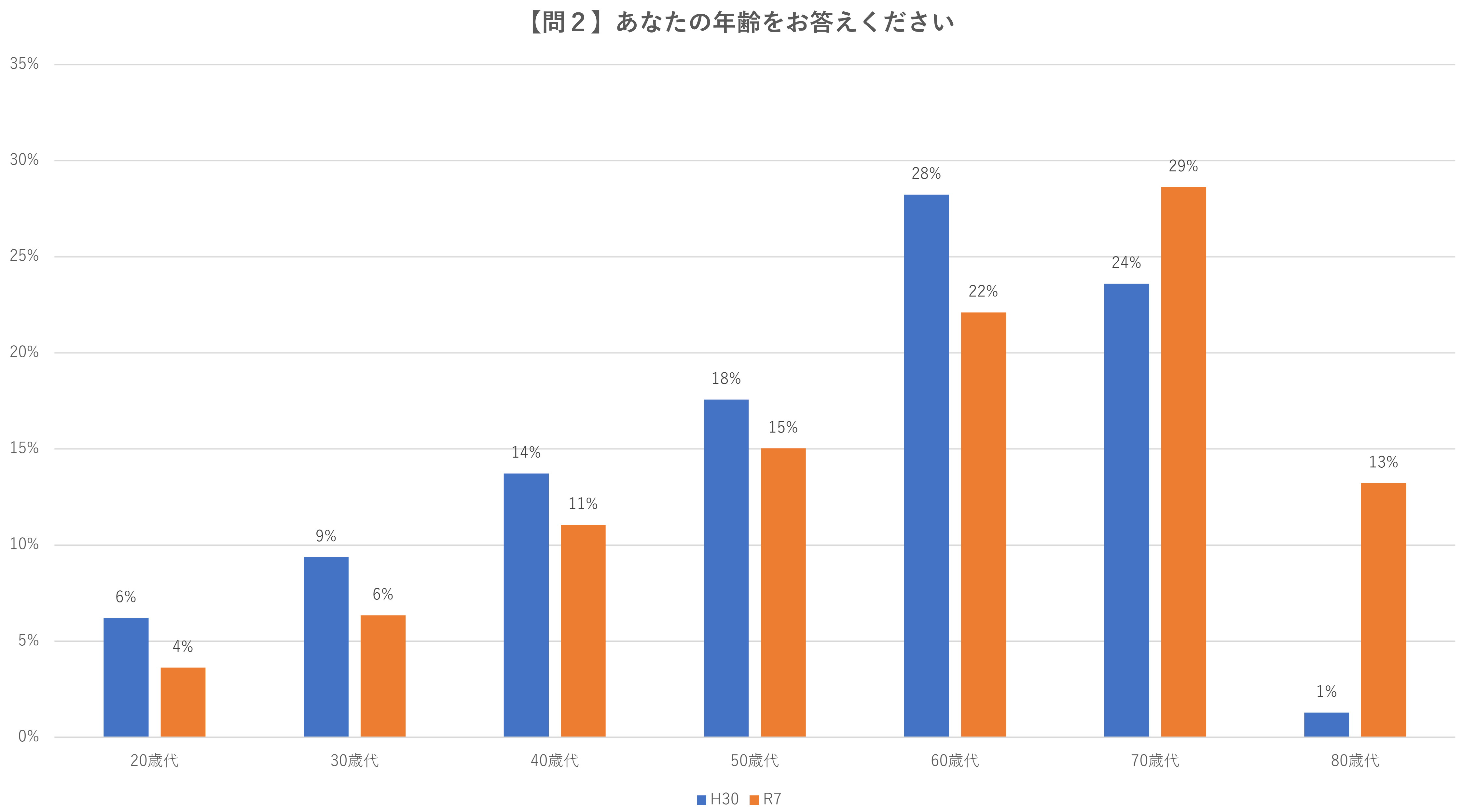
本報告書は、「運動・スポーツに関する市民の意識調査」の結果をまとめたものであり、佐渡市民の運動やスポーツに対する意識、活動状況、ニーズ等を把握することを目的としています。本調査の結果は、佐渡市スポーツ推進計画の中間報告書に反映し、さらなる施策の改善・推進に寄与します。

調査対象は、佐渡市内の住民1,500名を無作為に選定し、調査を実施しました。調査項目は、個人の基本情報や運動・スポーツの実施状況、参加意向、各種施策に対する認知度等、多岐にわたります。

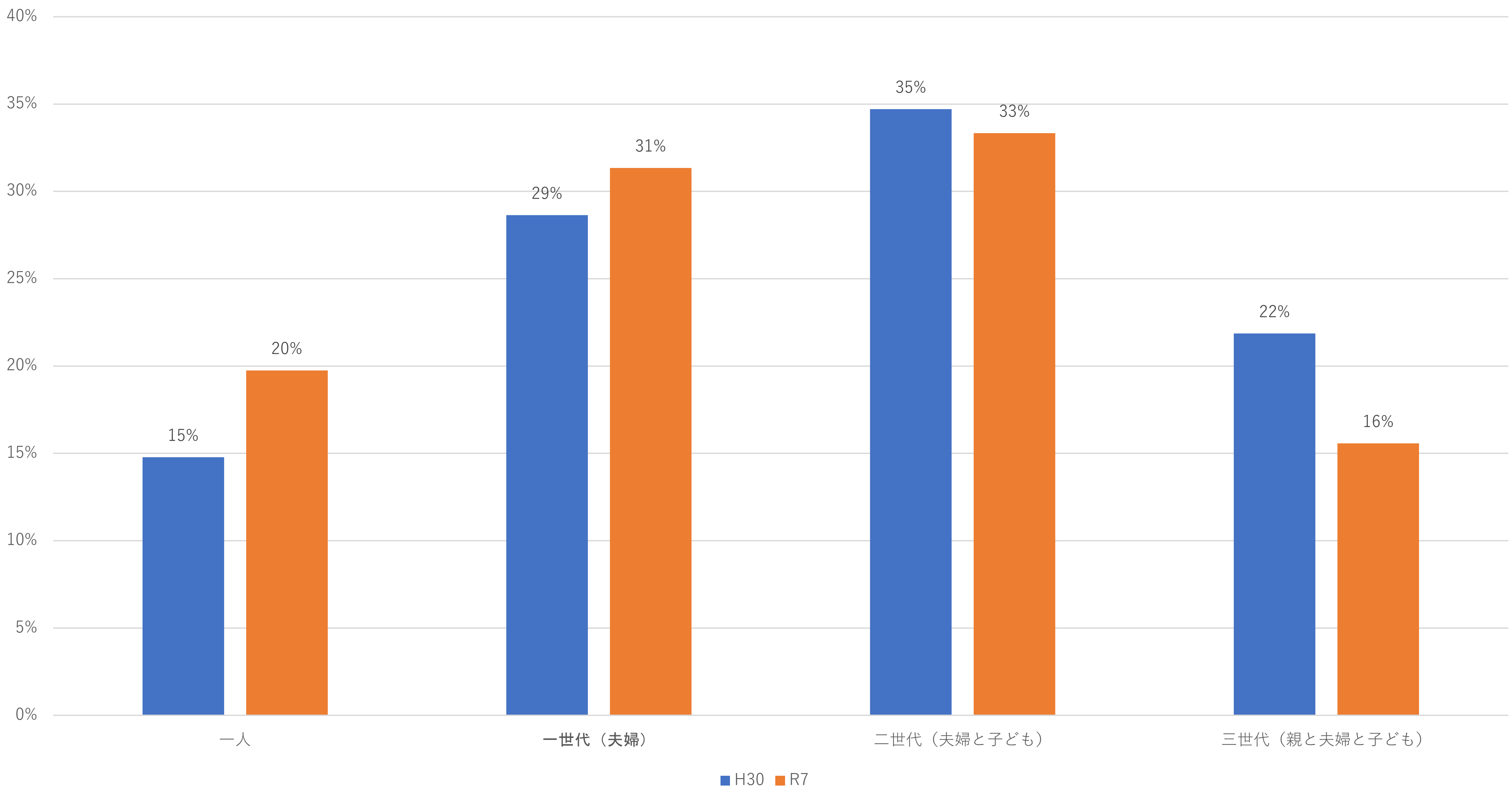
調査結果は、今後の市民の健康促進やスポーツ振興のための基礎資料として活用される予定です。市民の皆様からいただいた貴重なご意見をもとに、さらなる施策の改善を図り、すべての市民が健康で活力ある生活を送れるよう努めてまいります。

【問１】あなたの性別をお答えください

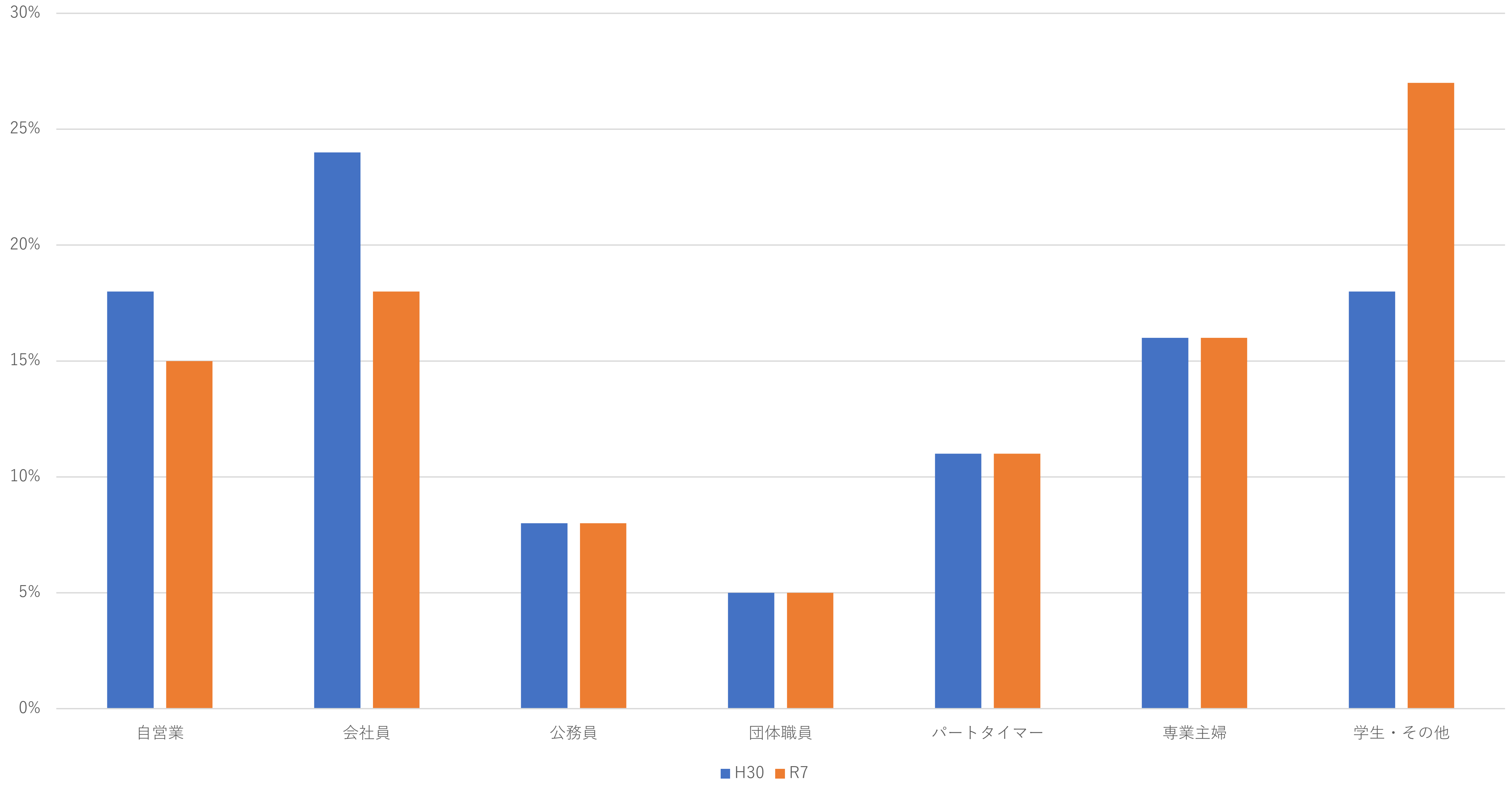



【問２】あなたの年齢をお答えください
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
6%
4%
9%
6%
14%
11%
18%
15%
28%
22%
24%
29%
1%
13%
20歳代
30歳代
40歳代
50歳代
60歳代
70歳代
80歳代
H30
R7

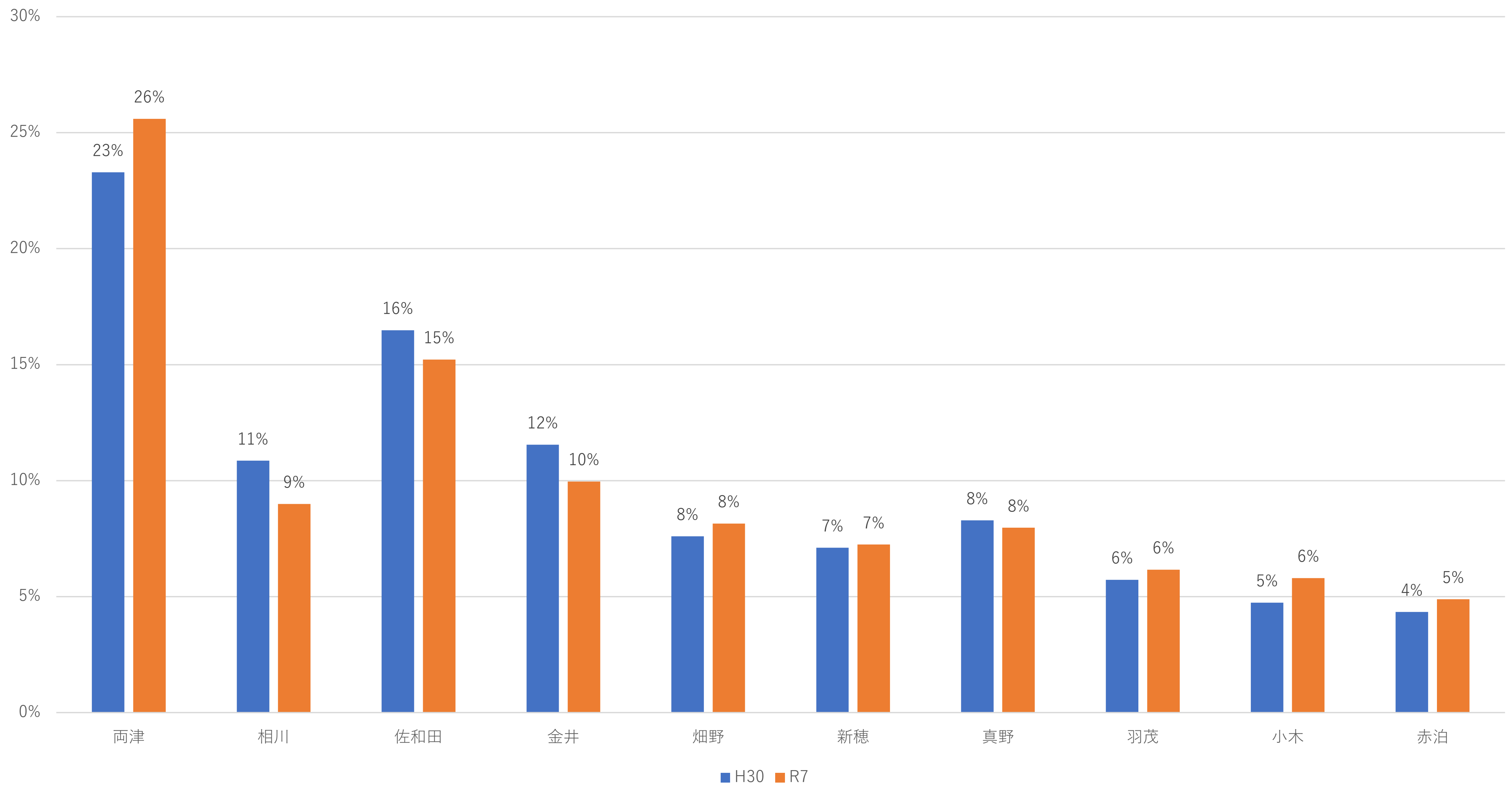
【問３】あなたの世帯構成についてお答えください。



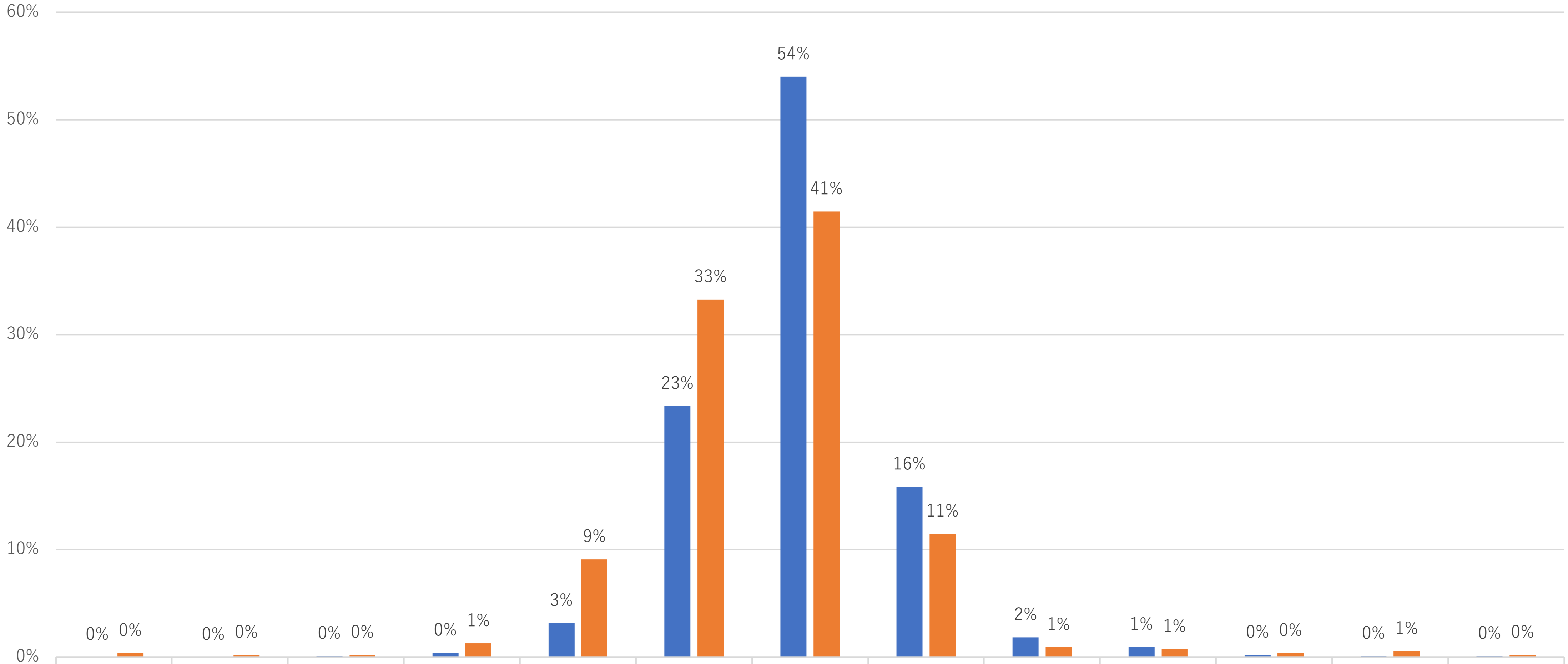
【問４】あなたのご職業を次の中からお答えください。



【問５】あなたのお住いの地区をお答えください。

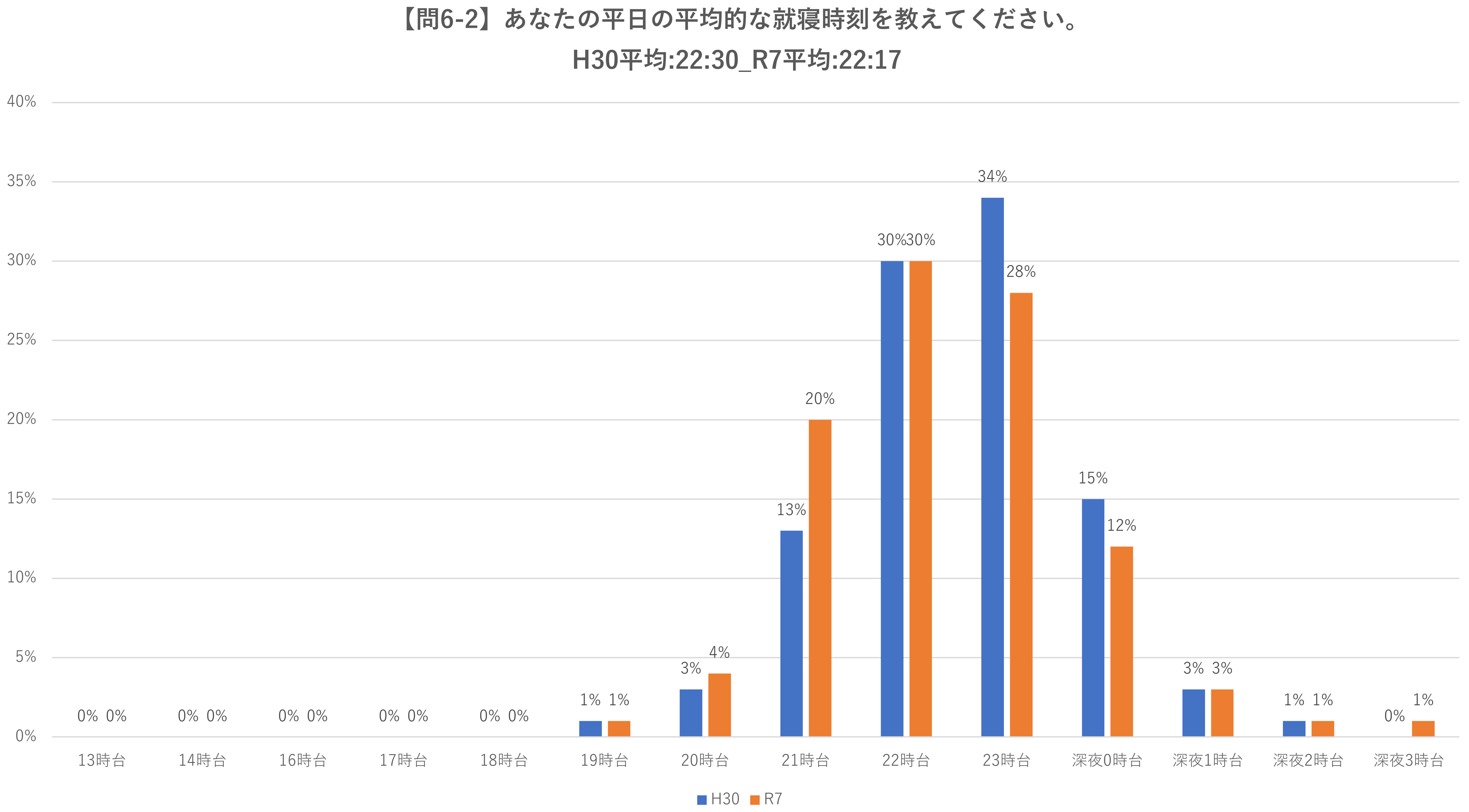


【問6-1】あなたの平日の平均的な起床時刻を教えてください。
H30平均:5:56_R7平均:5:36



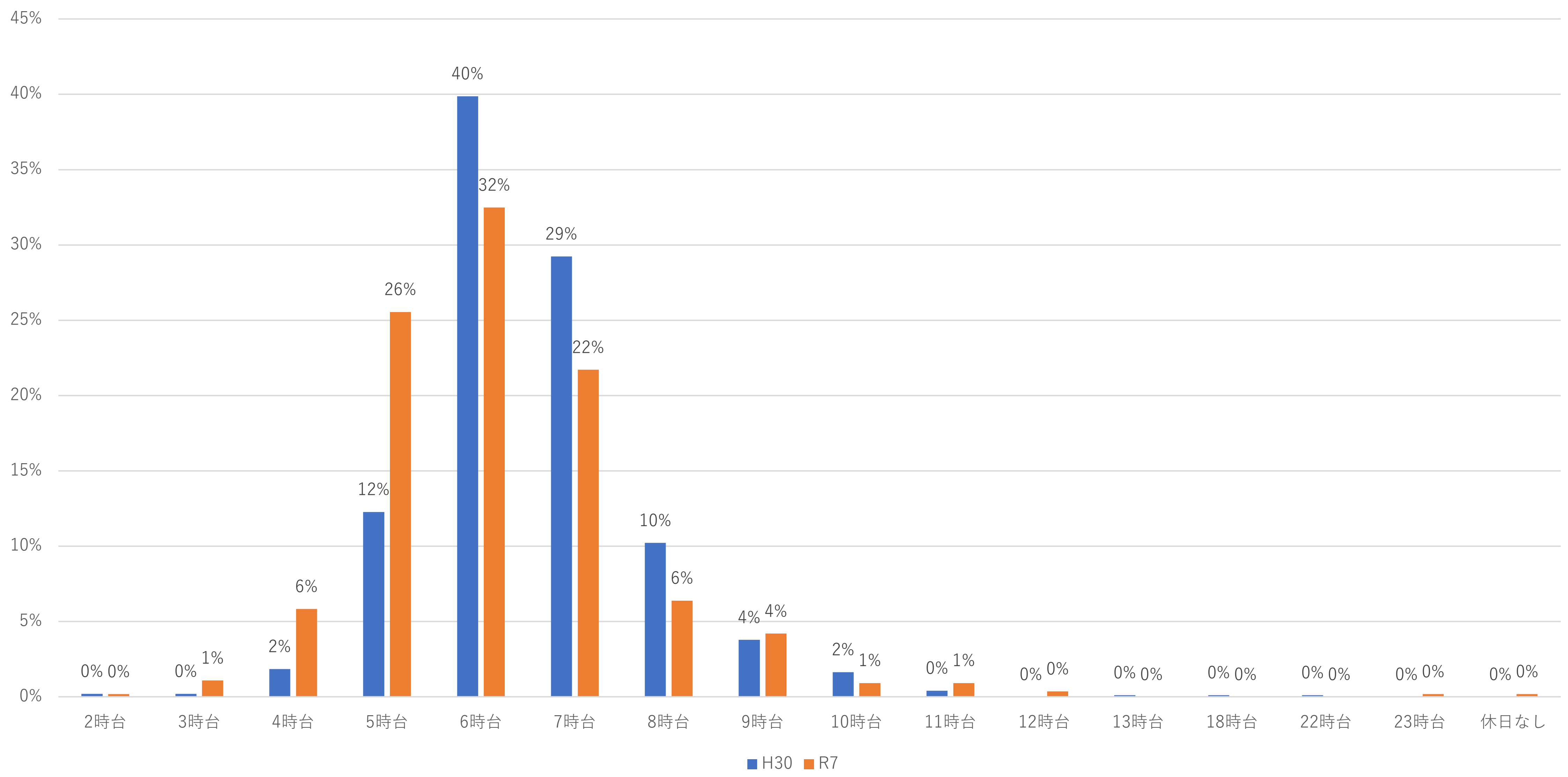
	23時台	1時台	2時台	3時台	4時台	5時台	6時台	7時台	8時台	9時台	10時台	11時台	12時台
H30	0%	0%	0%	0%	3%	23%	54%	16%	2%	1%	0%	0%	0%
R7	0%	0%	0%	1%	9%	33%	41%	11%	1%	1%	0%	1%	0%

- 問6-1
- 平日の平均的な起床時刻
- 第１位：6時台（41％）
- 第２位：5時台（33％）
- 第３位：7時台（11％）
- 最多回答は「6時台（41％）」ですが、平成30年度の前回調査と比較すると、第2位の「5時台」が23％から33％へと10ポイント増加しており、市民のライフスタイルがより「朝型」にシフトしている傾向が顕著に現れています。 また、4時台（9％）や3時台（1％）といった超早朝に起床する層も合わせると、全体の約8割強の市民が午前6時台までに活動を開始しています。

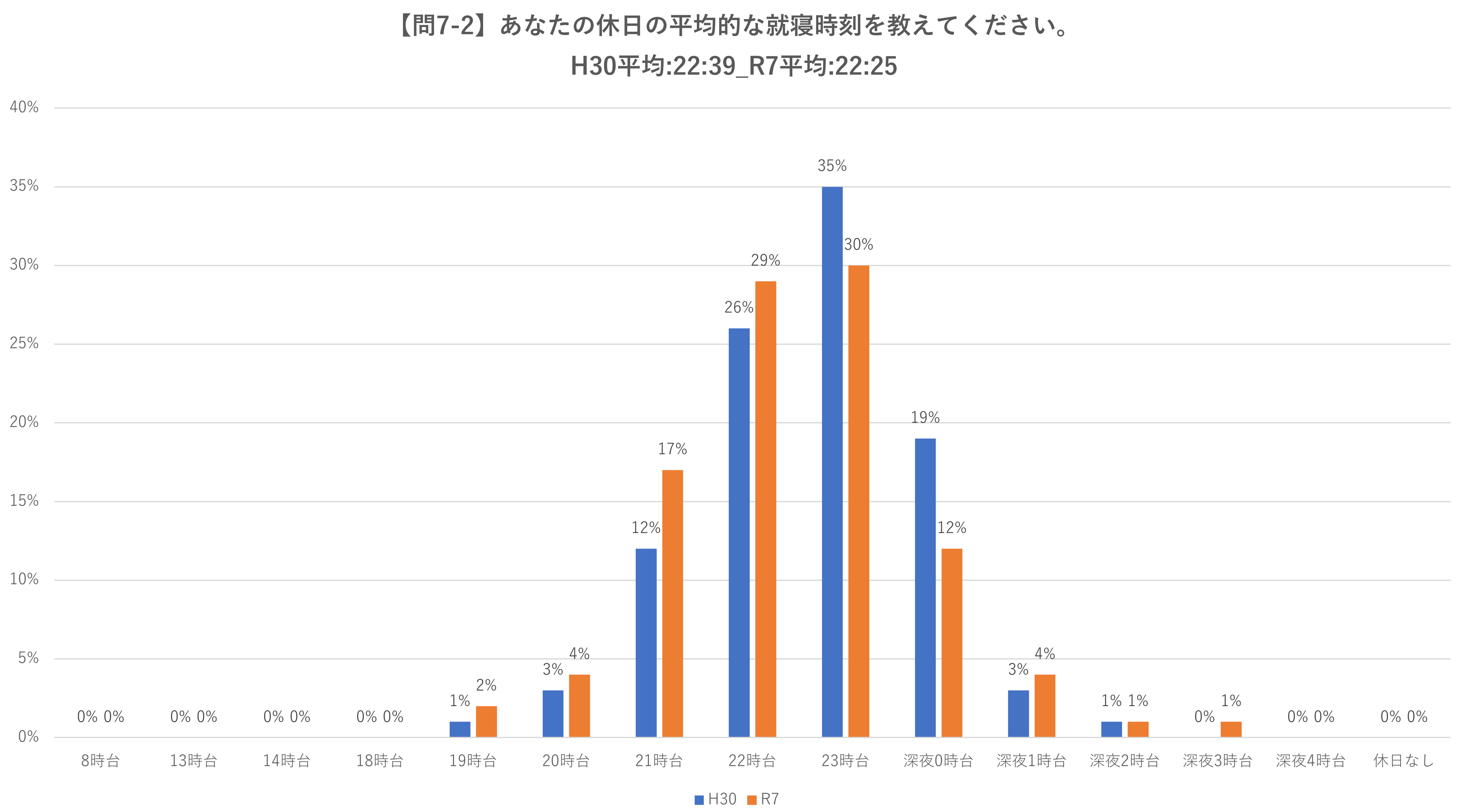

【問6-2】あなたの平日の平均的な就寝時刻を教えてください。
H30平均:22:30_R7平均:22:17
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
0% 0%
0% 0%
0% 0%
0% 0%
0% 0%
1% 1%
3% 4%
13% 20%
30%30%
34% 28%
15% 12%
3% 3%
1% 1%
0% 1%
13時台
14時台
16時台
17時台
18時台
19時台
20時台
21時台
22時台
23時台
深夜0時台
深夜1時台
深夜2時台
深夜3時台
H30
R7

問6-2
第１位：22時台（30％）
第２位：23時台（28％）
第３位：21時台（20％）
最多回答は前回調査と同様に「22時台（30％）」となりました。注目すべきは、第3位の「21時台」が前回の13％から20％へと7ポイント増加している点です。一方で、前回第1位だった「23時台（34％→28％）」や「深夜0時台（15％→12％）」は減少傾向にあります。

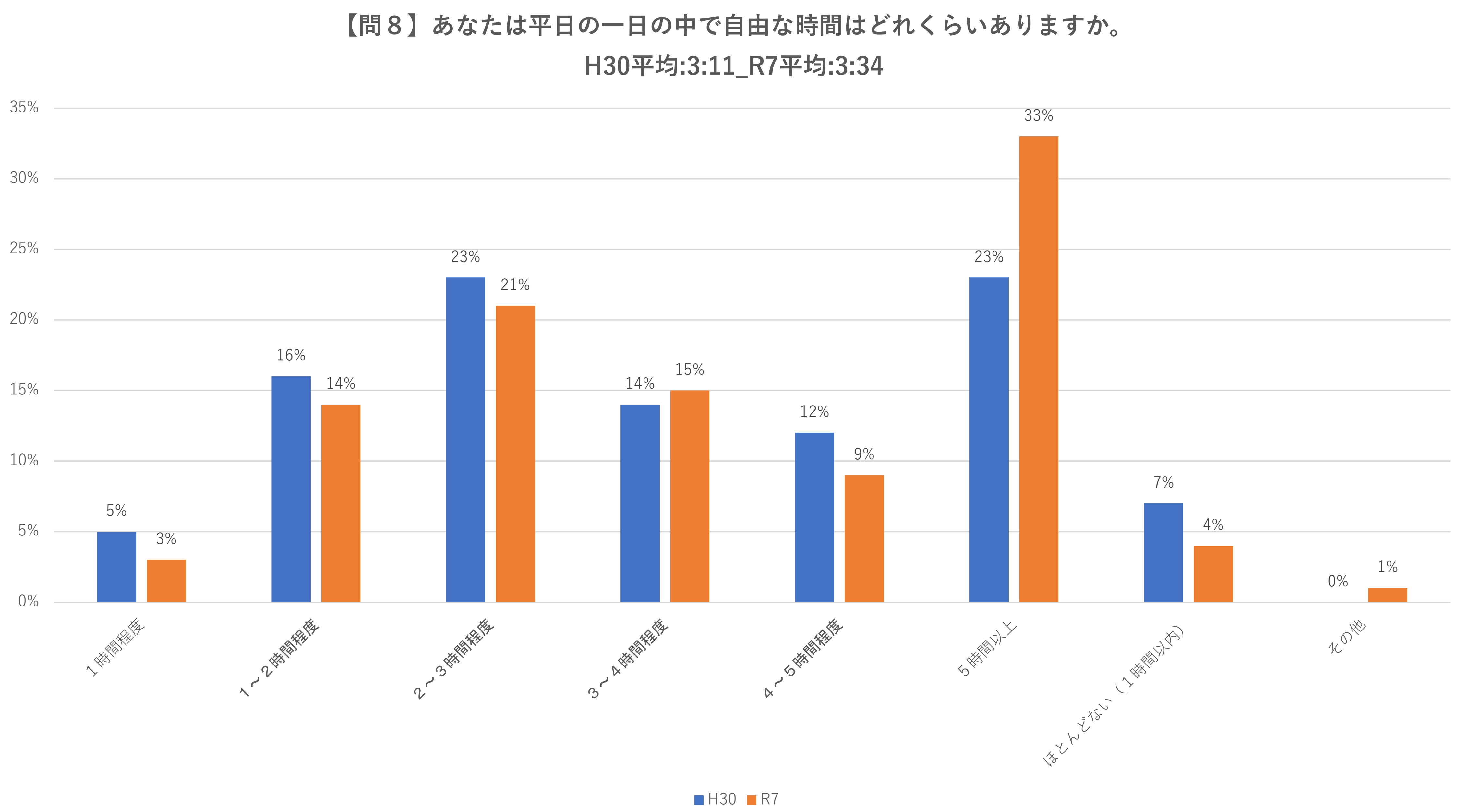
【問7-1】あなたの休日の平均的な起床時刻を教えてください。
H30平均:6:30_R7平均:6:09



問7-1
第１位：6時台（32％）
第２位：5時台（26％）
第３位：7時台（22％）
最多回答は「6時台（32％）」ですが、平成30年度の前回調査（40％）と比較すると8ポイント減少しています。一方で、第2位の「5時台」が12％から26％へと2倍以上に急増し、4時台（6％）や3時台（1％）といった早い時間帯の割合も増加しています。

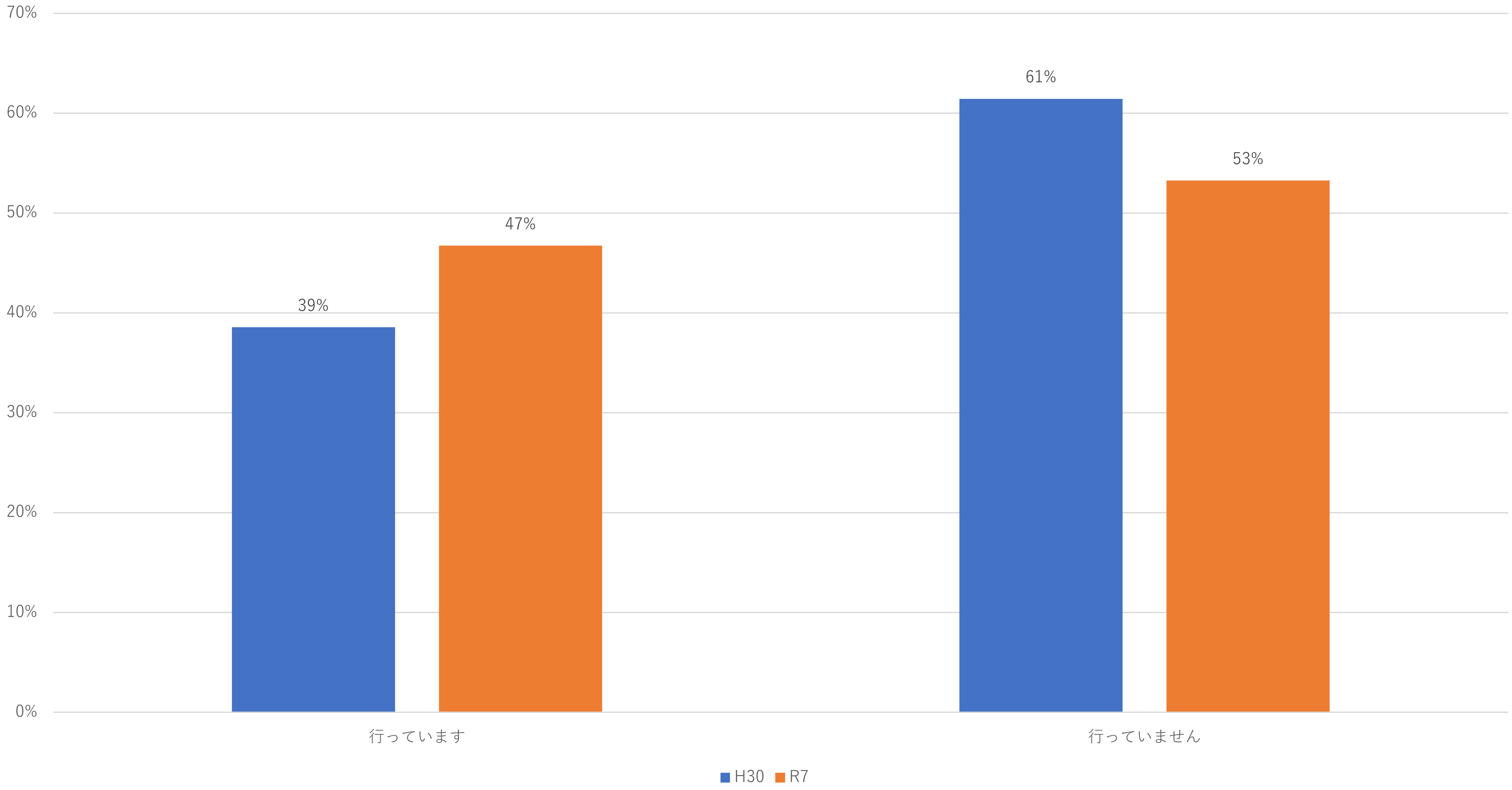

【問7-2】あなたの休日の平均的な就寝時刻を教えてください。
H30平均:22:39_R7平均:22:25
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
0% 0%
0% 0%
0% 0%
0% 0%
1%
2%
3%
4%
12%
17%
26%
29%
35%
30%
19%
12%
3%
4%
1% 1%
0%
1%
0% 0%
0% 0%
8時台
13時台
14時台
18時台
19時台
20時台
21時台
22時台
23時台
深夜0時台
深夜1時台
深夜2時台
深夜3時台
深夜4時台
休日なし
H30
R7

問7-2
第１位：23時台（30％）
第２位：22時台（29％）
第３位：21時台（17％）
最多回答は「23時台（30％）」となりましたが、前回調査（35％）からは5ポイント減少しています。一方で、第2位の「22時台（29％）」と第3位の「21時台（17％）」はいずれも前回より増加しており（21時台は5ポイント増）、休日においても就寝時刻が早まる傾向にあります。


【問８】あなたは平日の一日の中で自由な時間はどれくらいありますか。
H30平均:3:11_R7平均:3:34
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
5%
3%
16%
14%
23%
21%
14%
15%
12%
9%
23%
33%
7%
4%
0%
1%
１時間程度
１～２時間程度
２～３時間程度
３～４時間程度
４～５時間程度
５時間以上
ほとんどない（１時間以内）
その他
H30
R7

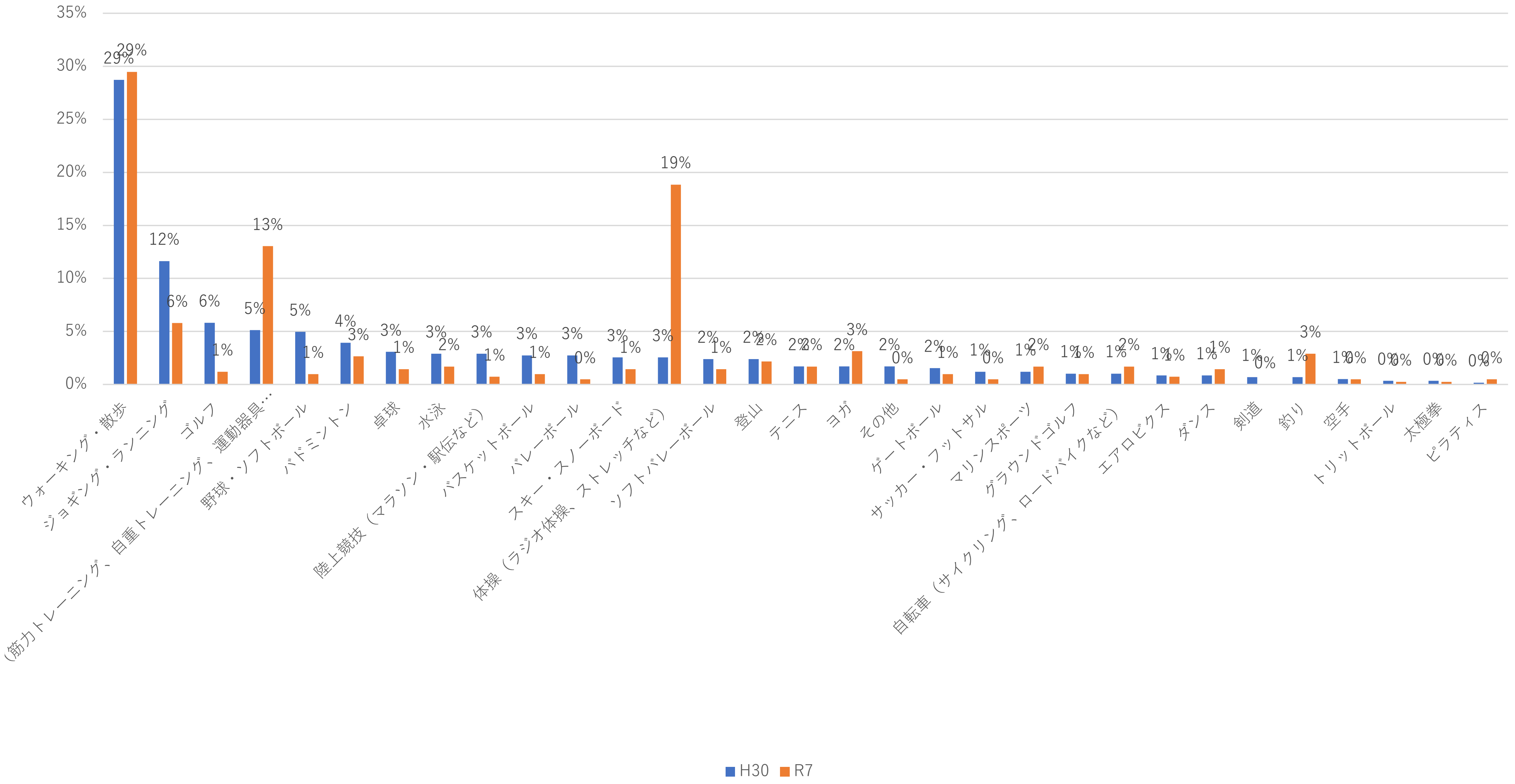
問8
第１位：５時間以上（33％）
第２位：２～３時間程度（21％）
第３位：３～４時間程度（15％）
最多回答は「５時間以上（33％）」となり、前回調査（23％）から10ポイントと大幅に増加しました。一方で、「ほとんどない（4％）」や「１時間程度（3％）」といった、自由時間が極めて少ない層は減少傾向にあります。

【問９】あなたは普段、運動・スポーツを行っていますか 。



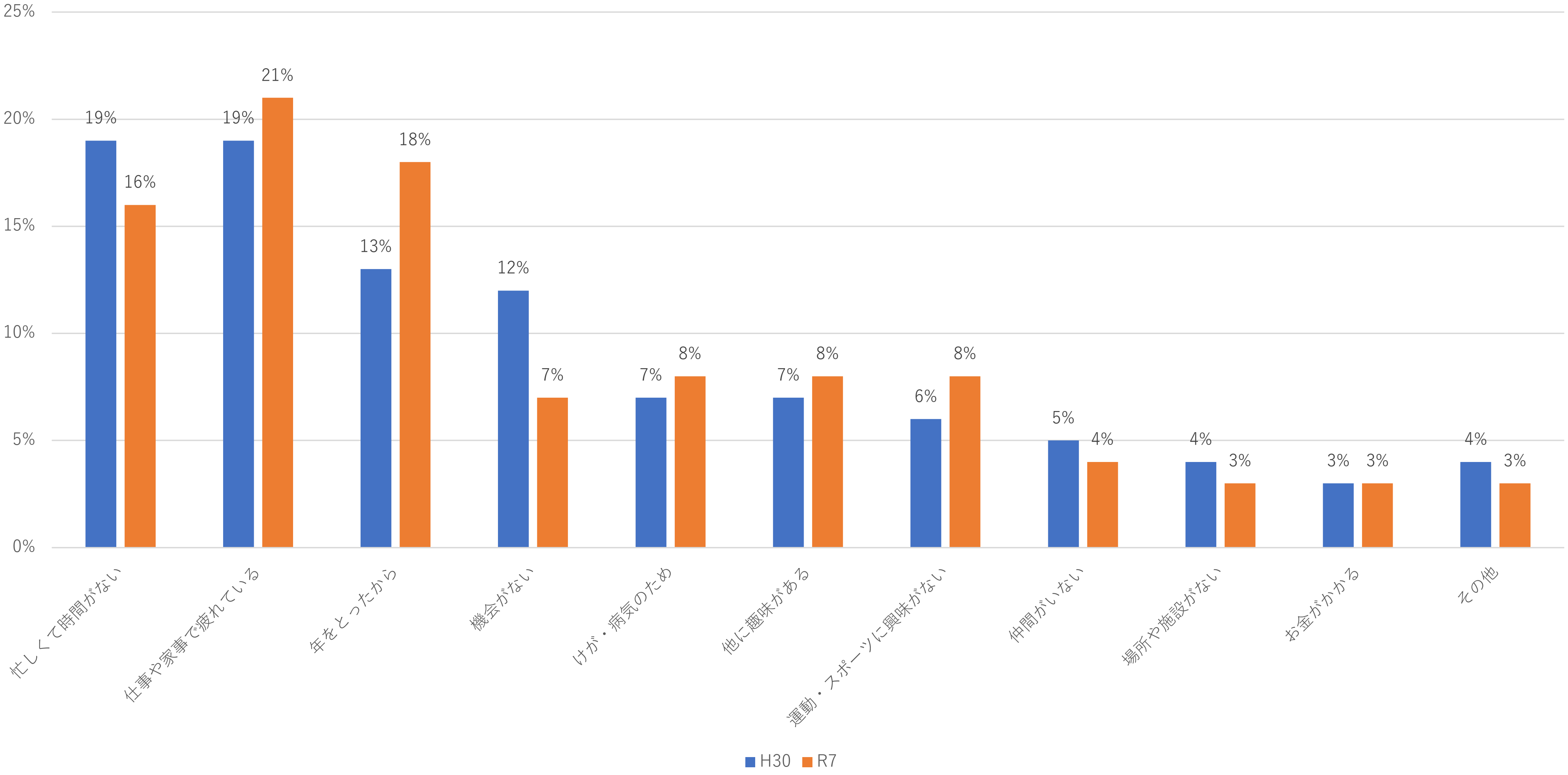
問9-1
第１位：行っていません(53%)
第２位：行っています(47%)
スポーツを行っている市民の割合は増加しています。
スポーツを行っている市民の割合は、前回（H30年）の39.0％から令和7年度は47.0％へと増加しました。「週1回以上実施している」割合も35.0％（前回21.5％）と上昇しており、当初目標（37.0％）の達成に向けて順調に推移しています。

【問９-2】 あなたが普段行っている運動・スポーツの種目を下記のうち3つ以内でお答えください。



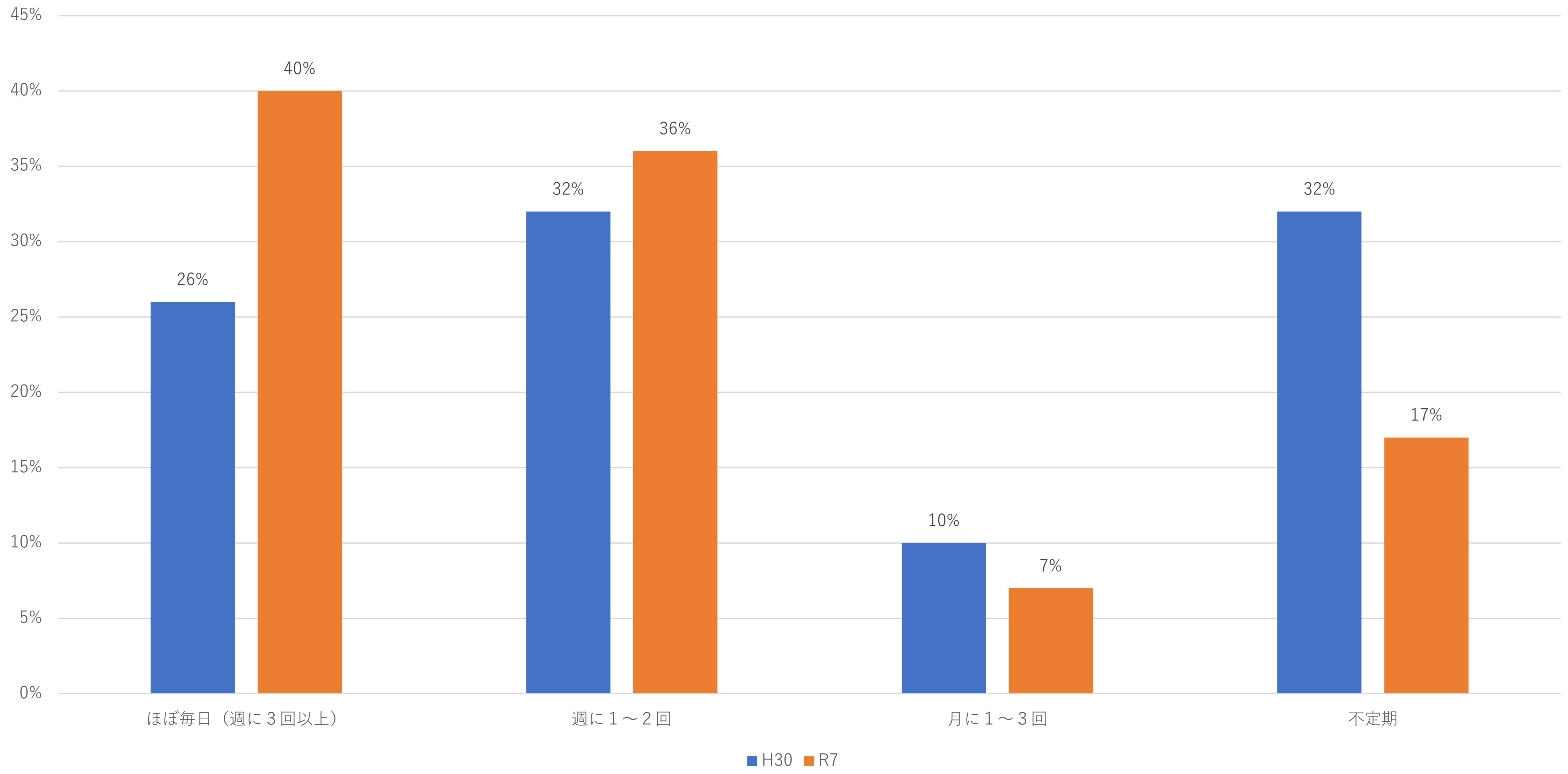
問9-2
第１位：ウォーキング・散歩（29％）
第２位：体操（ラジオ体操、ストレッチ等）（19％）
第３位：トレーニング（筋トレ、自重トレ等）（13％）
上位は一人で「いつでも・どこでも」取り組める種目が占めています。
対人競技（バレーボール等）は低く、ライフスタイルの変化に伴い、
個人のペースで行える活動へのニーズが鮮明です。

【問10】（前の質問で運動・スポーツを「行っていません」と答えた方へ）その理由について、当てはまるものを3つ以内でお選びください。



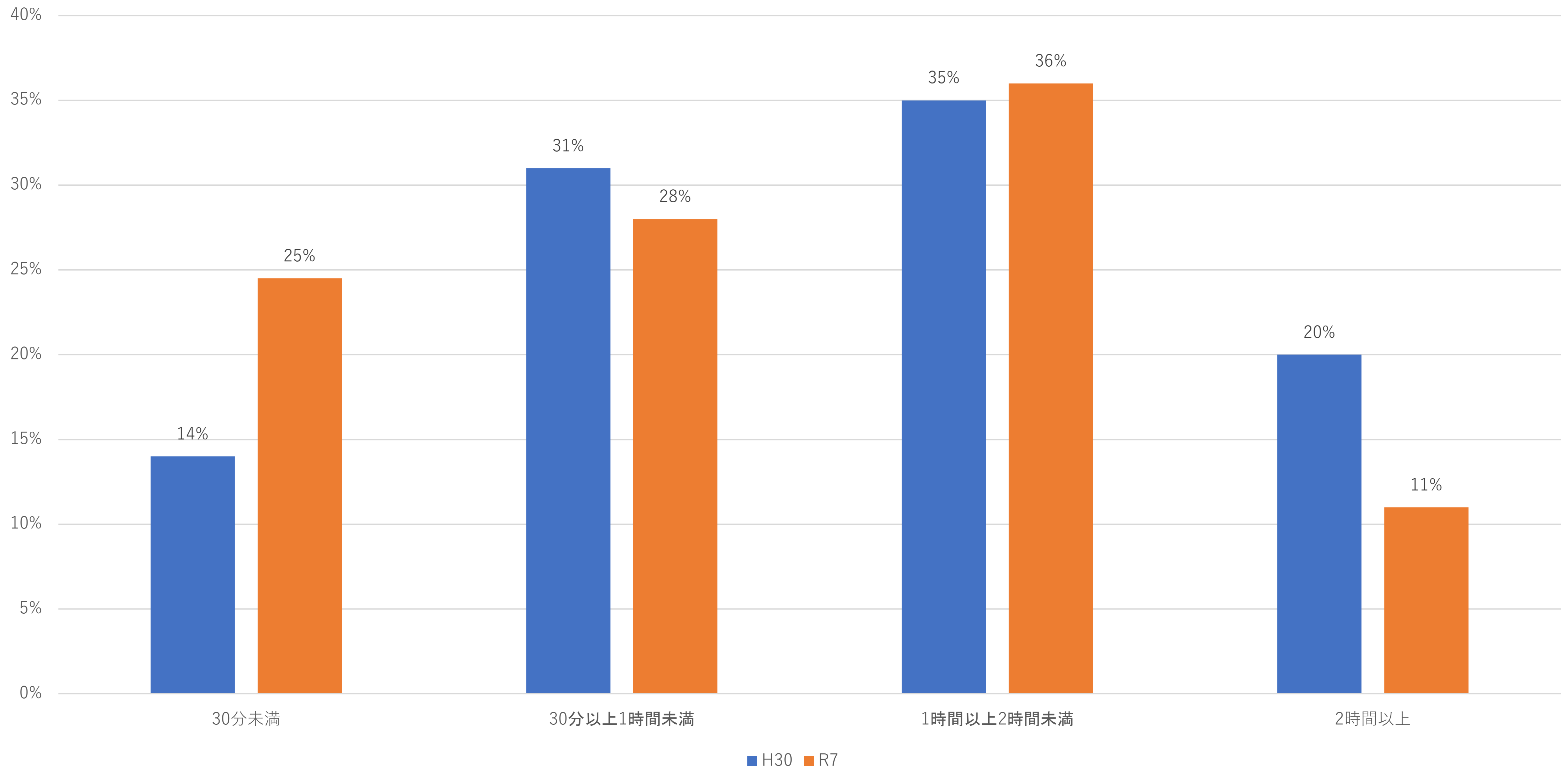
問10
第1位：仕事（家事・育児）で疲れている(21%)
第2位：年をとったから(18%)
第３位：忙しくて時間がない(16%)
「疲労（21％）」が最多となり、前回（19％）から微増しました。また「年をとったから」が13％から18％へと大きく上昇しており、加齢や日々の疲れが実施の大きな障壁となっています。短時間で負担の少ない運動や、疲労回復につながるストレッチ等の普及が、ハードルを下げる鍵となります。

【問11】（普段運動・スポーツを「行っています」と答えた方へ）普段行っている運動・スポーツをどのくらいの頻度で行っていますか。

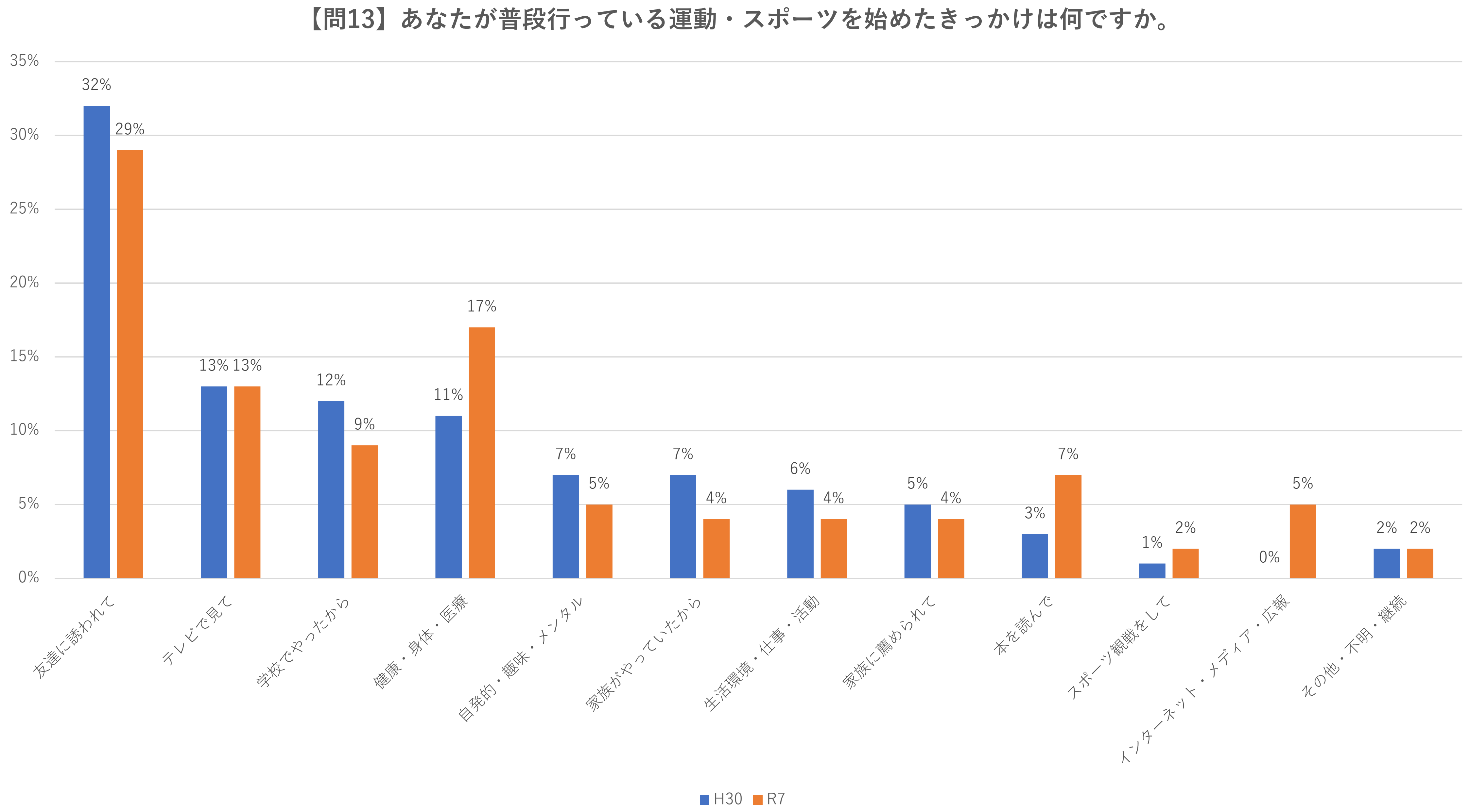


問11
第1位：ほぼ毎日（週に３回以上）(40%)
第2位：週に１～２回(18%)
第３位：月に１～３回(7%)
佐渡市の週1回以上実施率：35.0％（H30年比 13.5ポイント増）
※(ほぼ毎日（101人）+週に１～２回（92人）)/問9回答人数(552人)
≠35%
【参考比較】国：52.5％ ／ 新潟県：50.7％
本市の実施率は大幅に向上していますが、国・県と比較すると依然として約15ポイント以上の開きがあります。習慣化している層を維持しつつ、不定期層へ向けたインセンティブ施策（健幸ぽいんと事業等）の充実が必要と思われます。

【問12】（普段、運動・スポーツを「行っています」と答えた方へ）普段行っている運動・スポーツを1回にどのくらいの時間行っていますか。

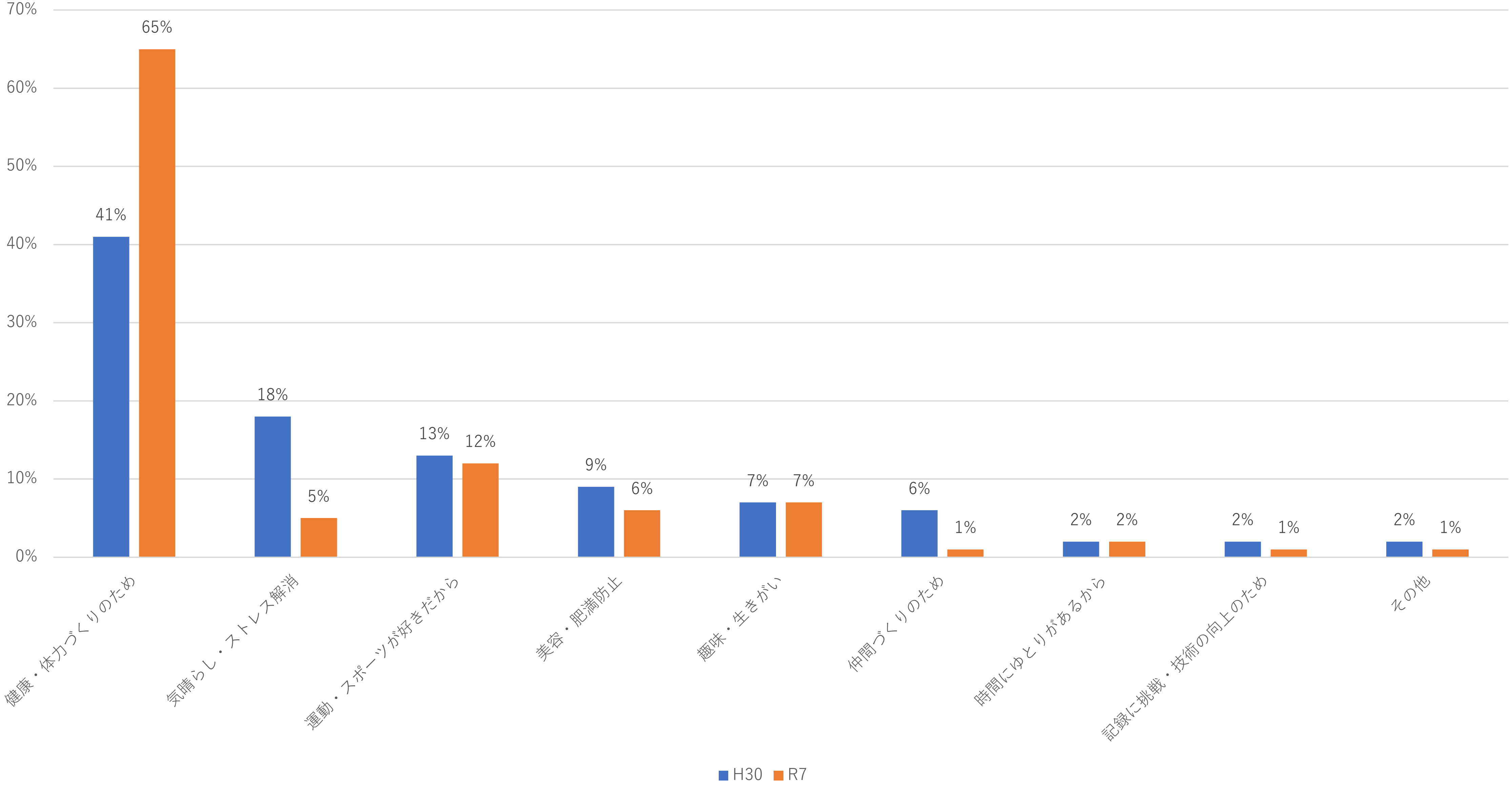


問12
第１位：1時間以上2時間未満（36％）
第２位：30分以上1時間未満（28％）
第３位：30分未満（25％）
最多は「1時間以上2時間未満（36％）」ですが、注目すべきは「30分未満」の割合が前回14％から25％へと急増している点です。まとまった時間を確保する層がいる一方で、日常生活の隙間時間に短時間で取り組むスタイルが急速に広がっていることが伺えます。


【問13】あなたが普段行っている運動・スポーツを始めたきっかけは何ですか。
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
32%
29%
13% 13%
12%
9%
11%
17%
7%
5%
7%
4%
6%
4%
5%
4%
3%
7%
1%
2%
0%
5%
2% 2%
友達に誘われて
テレビで見て
学校でやったから
健康・身体・医療
自発的・趣味・メンタル
家族がやっていたから
生活環境・仕事・活動
家族に薦められて
本を読んで
スポーツ観戦をして
インターネット・メディア・広報
その他・不明・継続
H30
R7

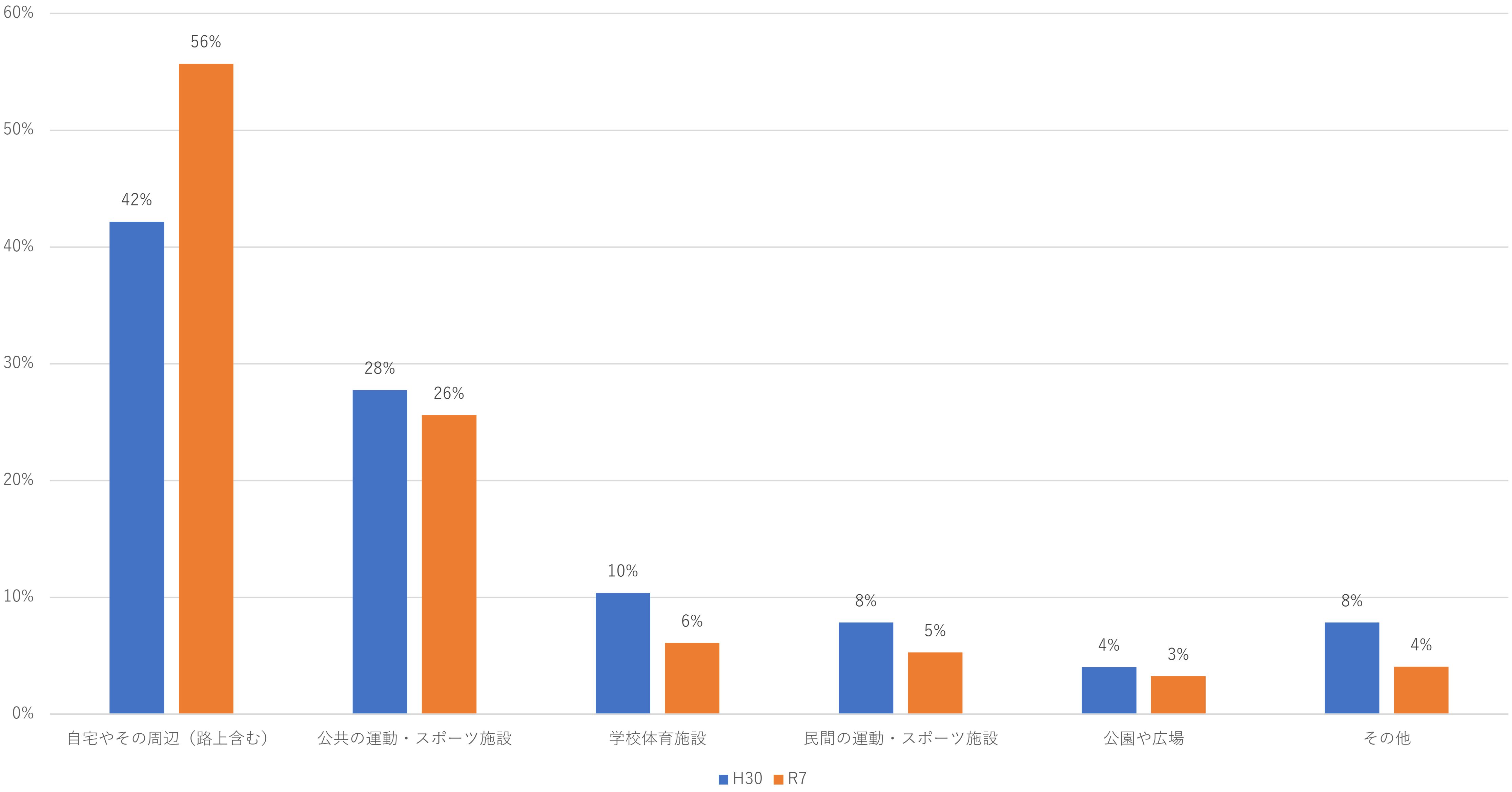
問13
第１位：友達に誘われて（29%）
第２位：健康・身体・医療（17%）
第３位：テレビで見て（13%）
「友達に誘われて」という対人関係の影響が依然として最大ですが、「健康・身体・医療（前回11%→17%）」が大きく伸長しました。また、前回ほぼ0%だった「インターネット・メディア・広報」が5%に達しており、情報発信チャネルの多様化と市民の健康意識の変容が伺えます。

【問14】 あなたは運動・スポーツを主にどのような目的でやっていますか。



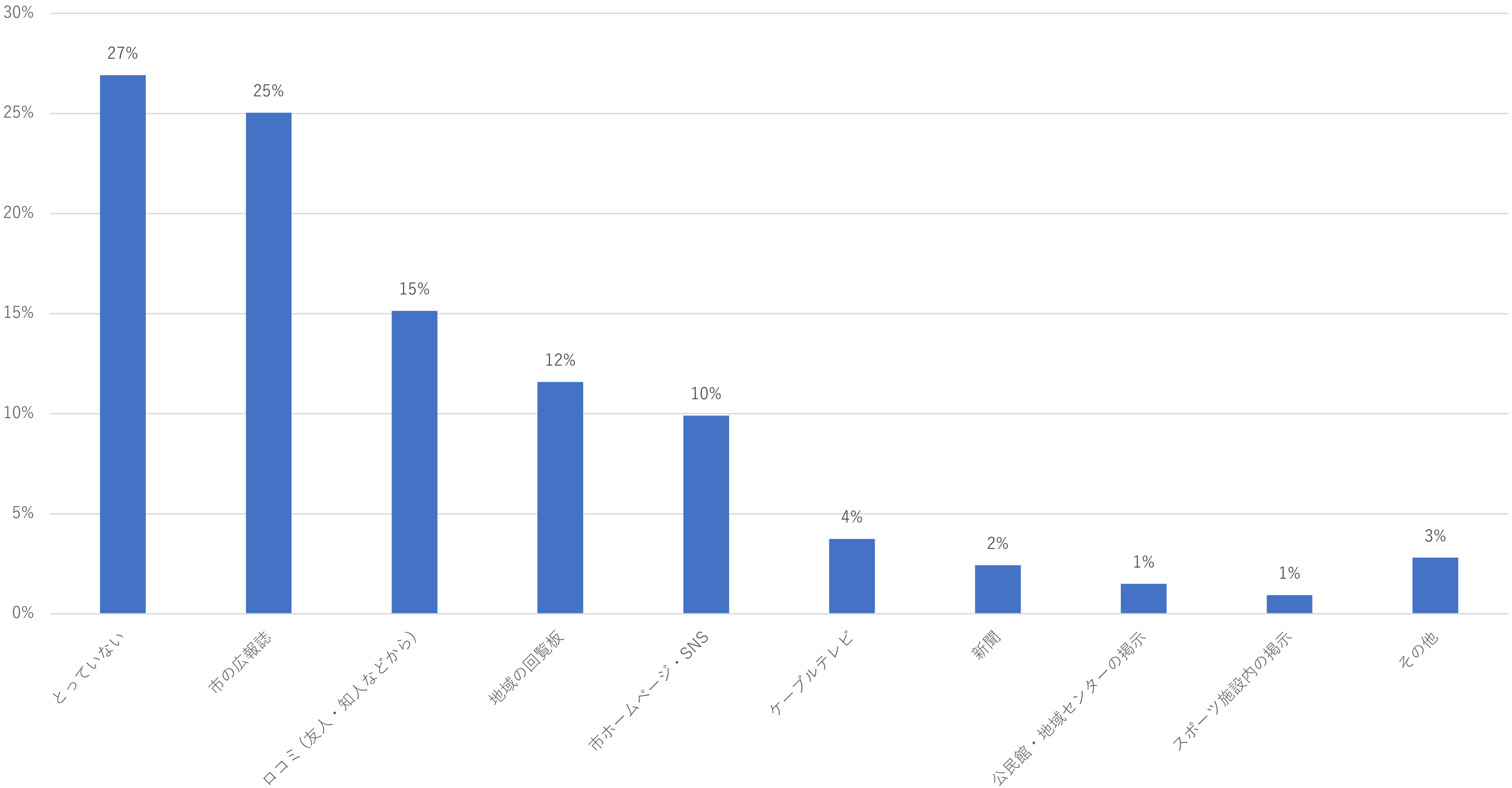
問14
第１位：健康・体力づくりのため（65％）
第２位：運動・スポーツが好きだから（12％）
第３位：趣味・生きがい（7％）
「健康・体力づくりのため」が前回41％から65％へと圧倒的に増加しました。楽しみや交流よりも「健康維持」という実利的な目的が突出しており、市民のスポーツに対する価値観が「レクリエーション」から「自己管理・予防」へ強くシフトしていることが裏付けられました。

【問15】 あなたが運動・スポーツを行っている主な場所はどのようなところですか。



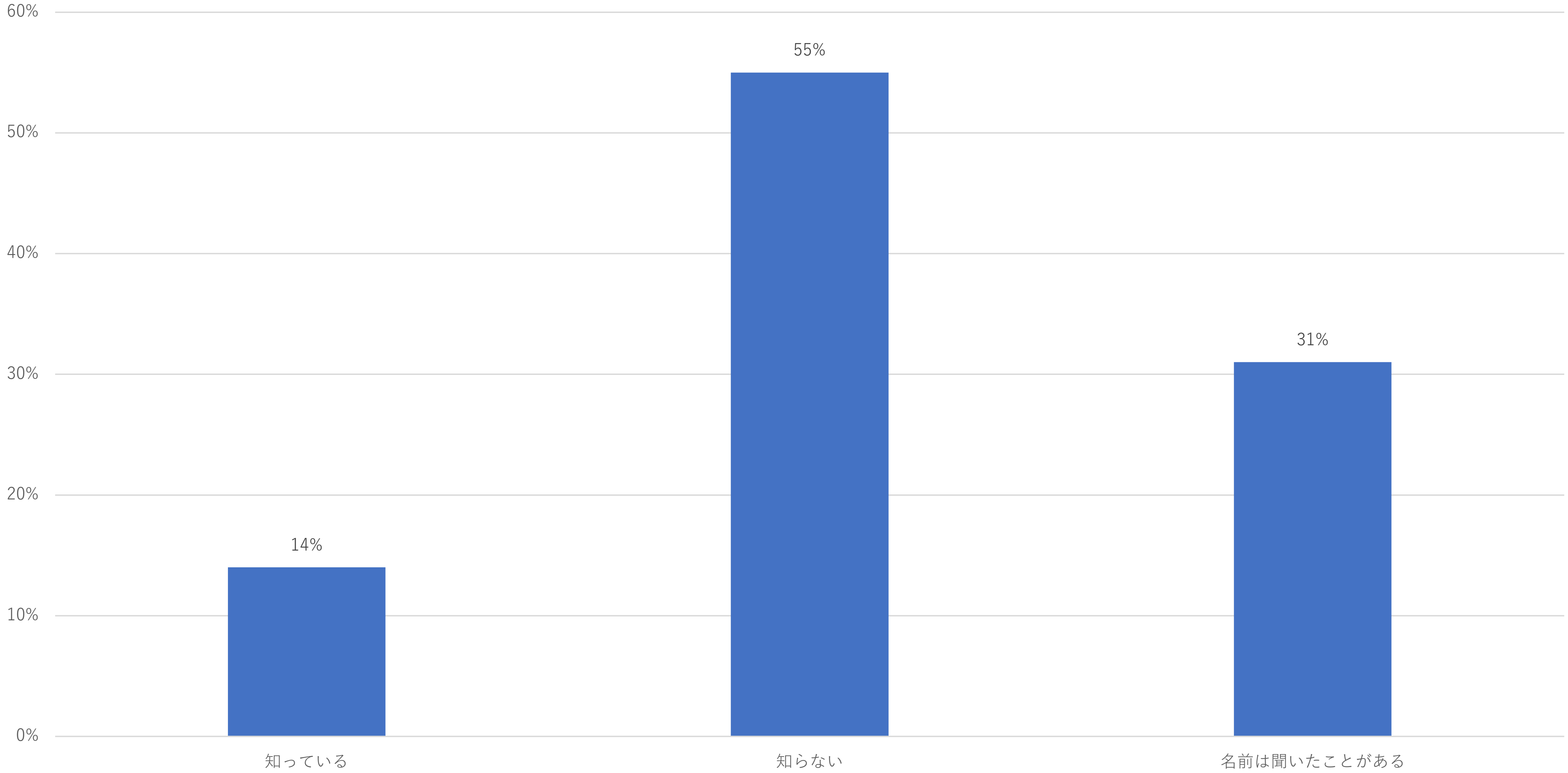
問15
第１位：自宅やその周辺（路上含む）（56％）
第２位：公共の運動・スポーツ施設（26％）
第３位：学校体育施設（6％）
「自宅やその周辺」が前回42％から56％へと大きく増加しました。コロナ禍を経て、特定の施設へ出向くスタイルから、路上や自宅などの「生活圏内」で気軽に行うスタイルが完全に定着したと言えます。今後は、歩道の整備や公園の有効活用など、身近な環境づくりがより重要と言えます。

【問16】 運動・スポーツ教室やイベントに関する情報を、主にどこから得ていますか。(R7)



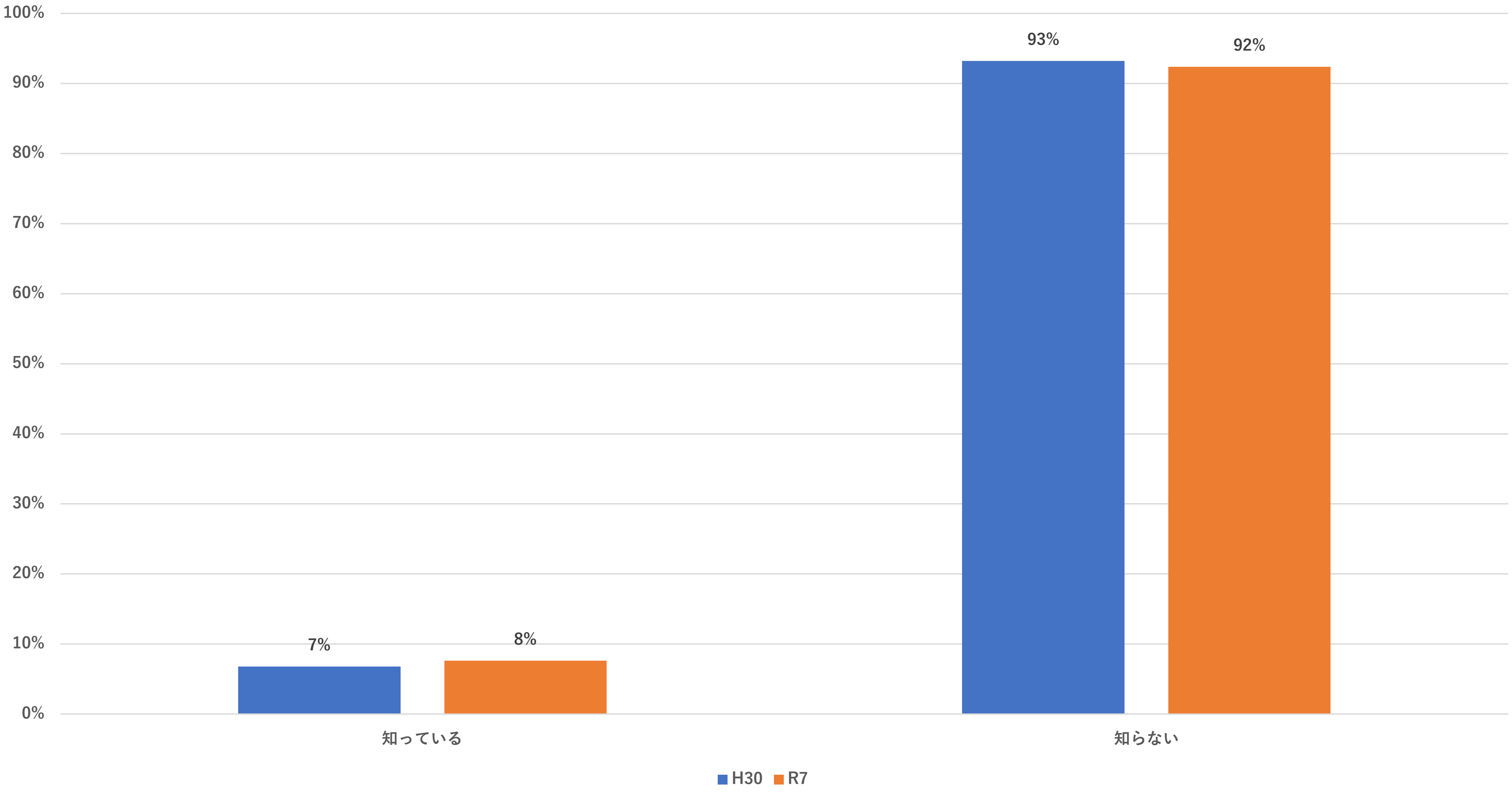
問16
第１位：とっていない（27％）
第２位：市の広報誌（25％）
第３位：口コミ（友人・知人などから）（15％）
「情報を得ていない（とっていない）」層が約3割と最も多いことが分かりました。情報提供のあり方そのものの見直しが急務と思われます。既存の「広報誌」や「回覧板」といったプッシュ型情報と合わせ、「SNS」や「ホームページ」の利便性向上、さらには口コミを促す地域コミュニティとの連携強化が求められます。

【問17】 佐渡市がスポーツ振興のために「佐渡市スポーツ推進計画」を推進していることを知っていますか。（R7）

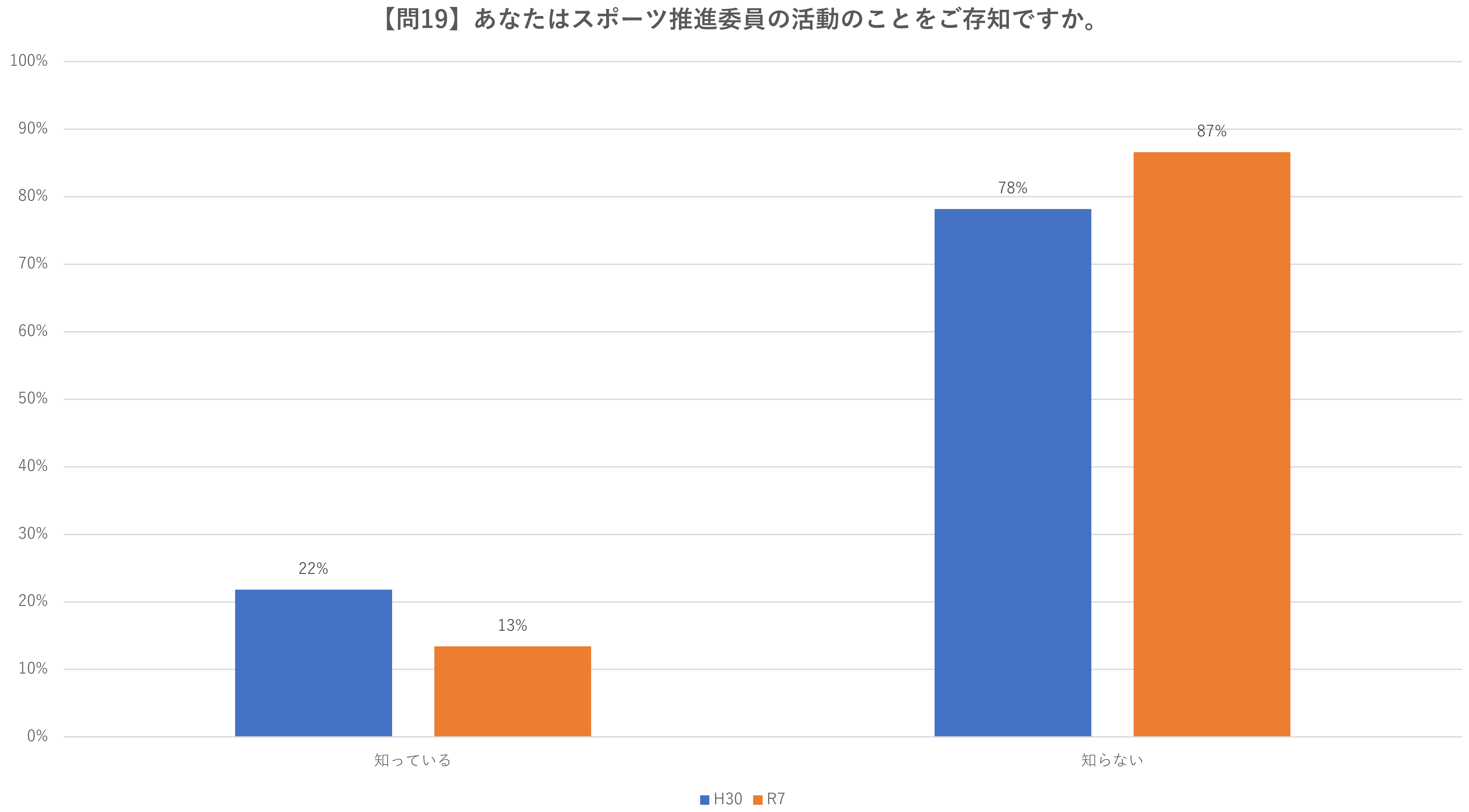


問17
第１位：知らない（55％）
第２位：名前は聞いたことがある（31％）
第３位：知っている（14％）
「知らない」が半数を超えており、計画の浸透不足が顕著です。一方で、名前を知っている層を含めると45％に達するため、今後は計画の中身（具体的な事業やメリット）をいかに周知し、関心を持ってもらうかが後期計画の重要課題となります。

【問18】あなたはスポーツ基本法をご存知ですか。

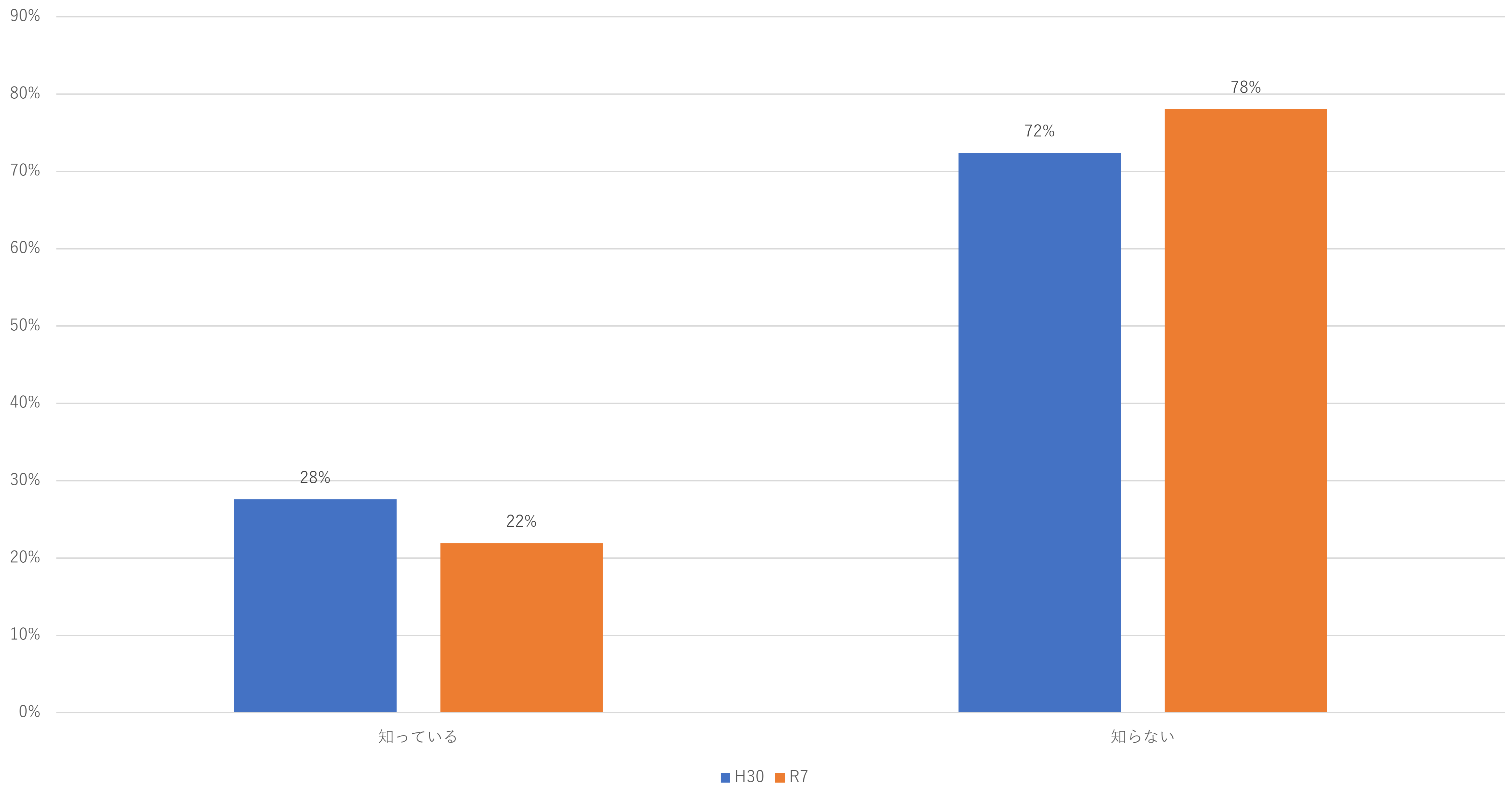


問18
第１位：知らない（92％）
第２位：知っている（8％）
「知らない」が9割を超えており、前回（93％）からほぼ横ばいの結果となりました。スポーツが「権利」であることを定めた法律ですが、市民にとっては日常生活との結びつきが薄く、認知が進んでいない現状があります。

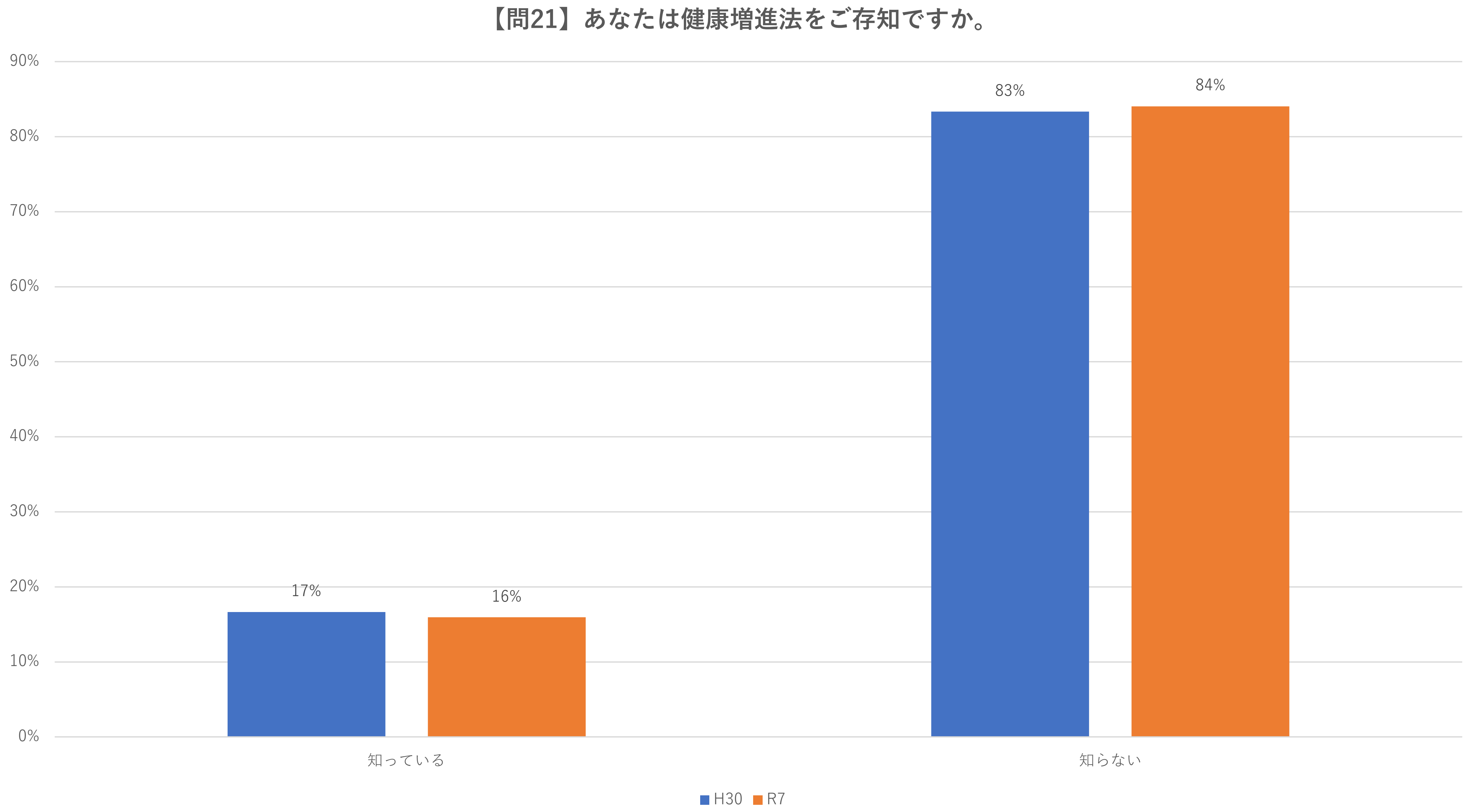

【問19】あなたはスポーツ推進委員の活動のことをご存知ですか。
100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
22%
13%
78%
87%
知っている
知らない
H30
R7

問19
第１位：知らない（87％）
第２位：知っている（13％）
 認知度が前回（22％）から13％へと大きく低下し、「知らない」が9割弱に達しています。スポーツ推進委員は地域スポーツの振興を担う重要な存在ですが、活動実態が市民に見えにくくなっている現状があります。

【問20】あなたは健康推進員の活動のことをご存知ですか。



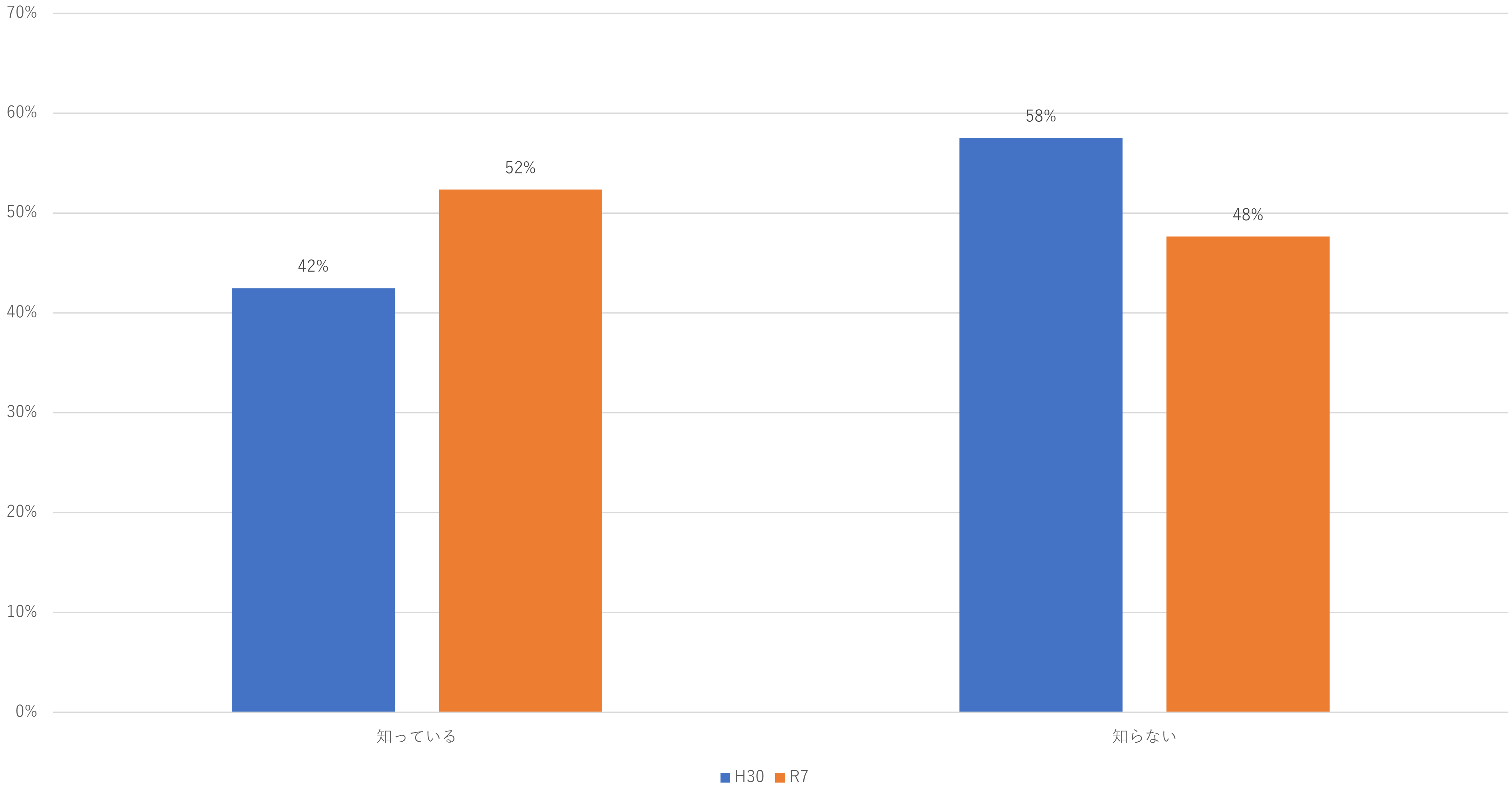
問20
第１位：知らない（78％）
第２位：知っている（22％）
認知度が前回（28％）から22％へと低下し、「知らない」が約8割に達しています。スポーツ推進委員（13％）と比較すると認知は得られているものの、食育や健康づくりを担う推進員の活動も市民には届きにくくなっています。



【問21】あなたは健康増進法をご存知ですか。
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
17%
16%
83%
84%
知っている
知らない
H30
R7

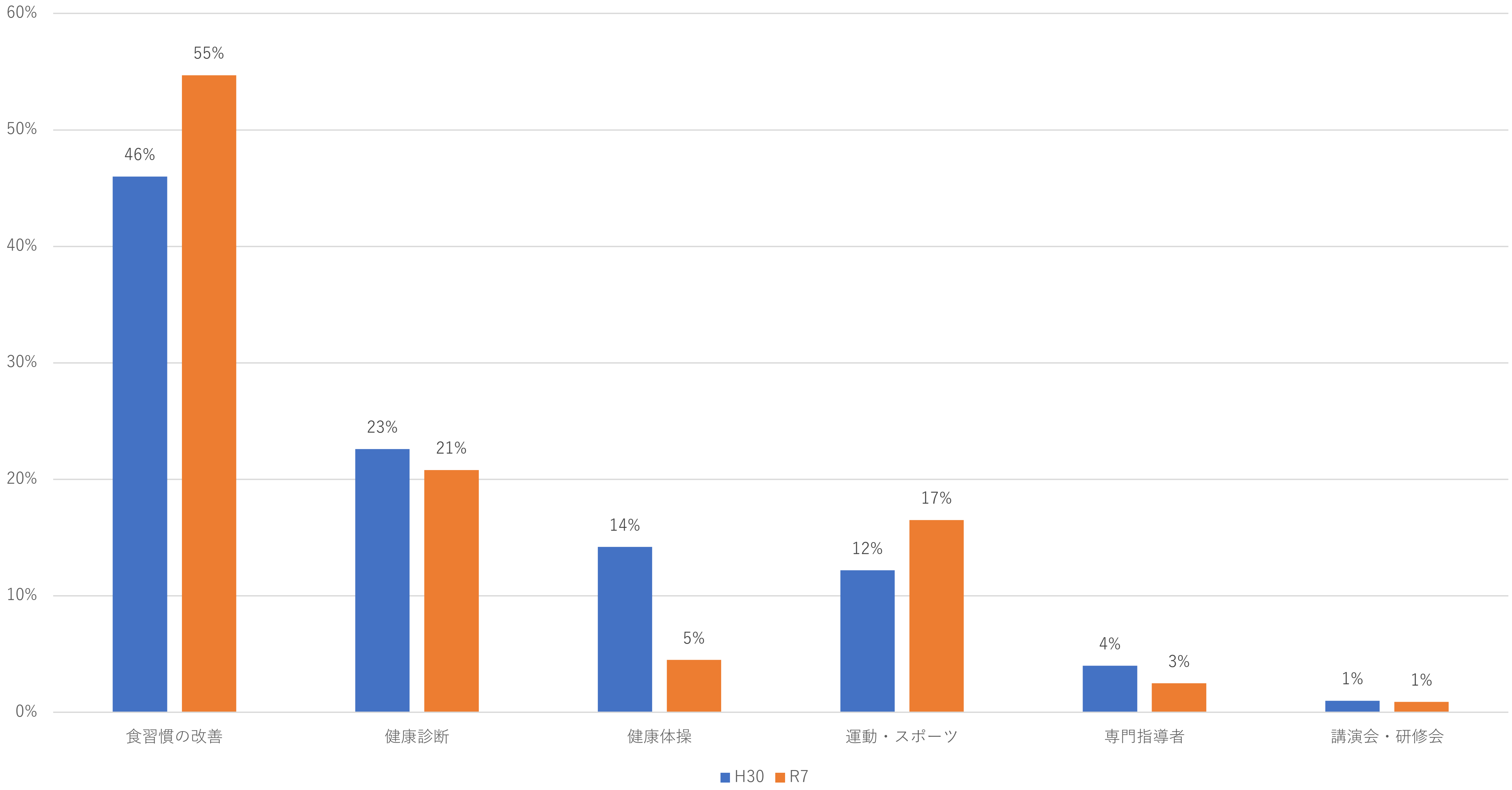
問21
第１位：知らない（84％）
第２位：知っている（16％）
健康増進法の認知度は16％となり、前回調査からほぼ横ばい（1ポイント減）の結果となりました。依然として8割以上の市民が「知らない」と回答しており、法制度としての名称は浸透していない現状にあります。

【問22】あなたは主に65歳以上を対象とした介護予防教室（はつらつ健康教室等）をご存知ですか。



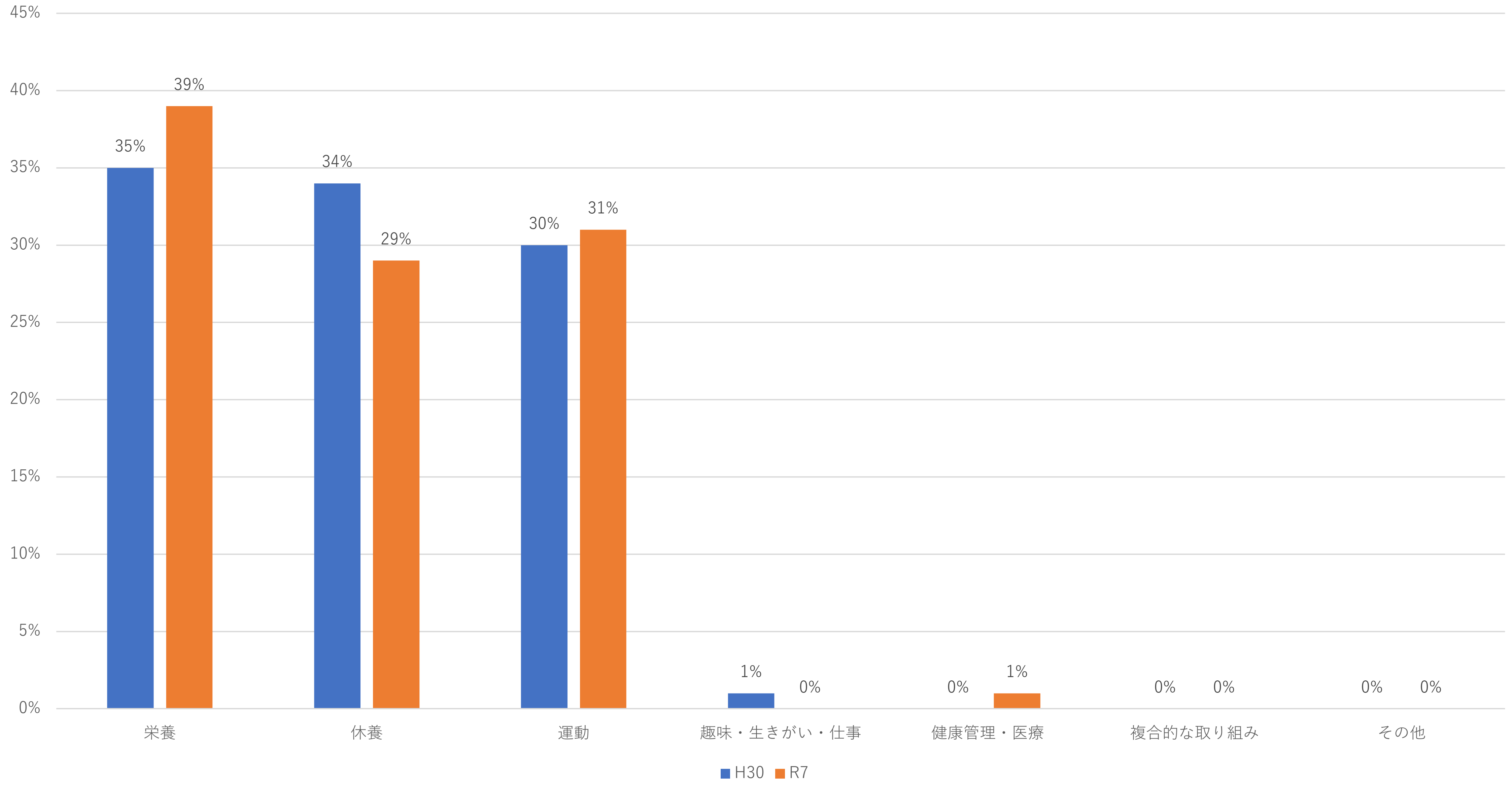
問22
第１位：知っている（52％）
第２位：知らない（48％）
認知度に関する項目の中で、唯一「知っている」が半数を超え、前回から10ポイントの大幅増となりました。高齢化社会において、自分事として捉えやすい「介護予防」というキーワードが市民に深く浸透していることを示していると思われます。

【問23】あなたは健康に生活していくために何が必要と考えていますか。



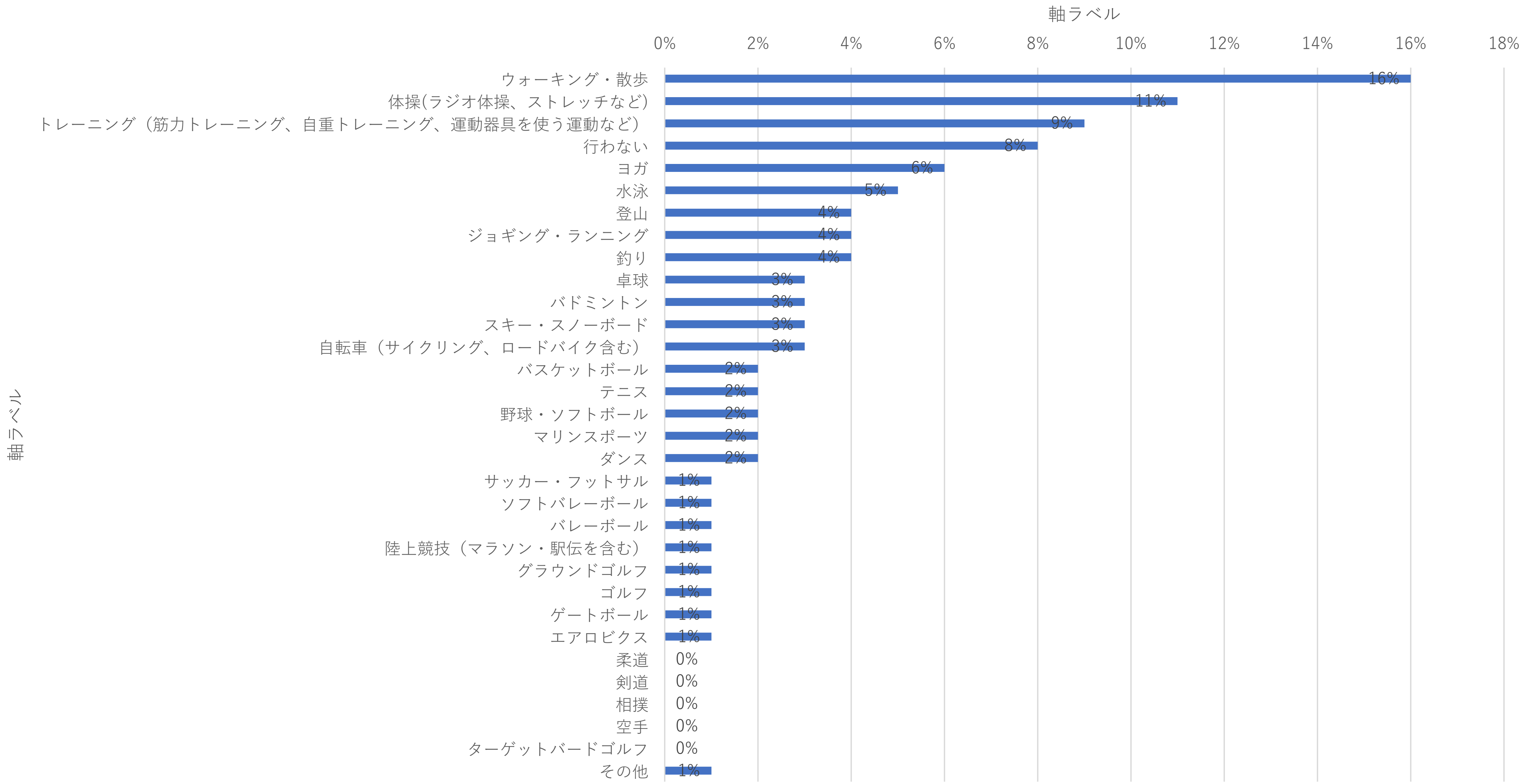
問23
第１位：食習慣の改善（55％）
第２位：健康診断（21％）
第３位：運動・スポーツ（17％）
健康に不可欠な要素として、「食習慣の改善」を挙げる市民が前回からさらに増加し、55％に達しました。 また、「運動・スポーツ」も順位を一つ上げ、健康への貢献度が高いと認識されています。一方で、「健康体操（14%→5%）」は大きく低下しており、特定のメニューよりも、日常的な食事や運動といった総合的なライフスタイルの改善を重視する傾向が強まっています。

【問24】あなたが健康増進のために実践しているものは何ですか。



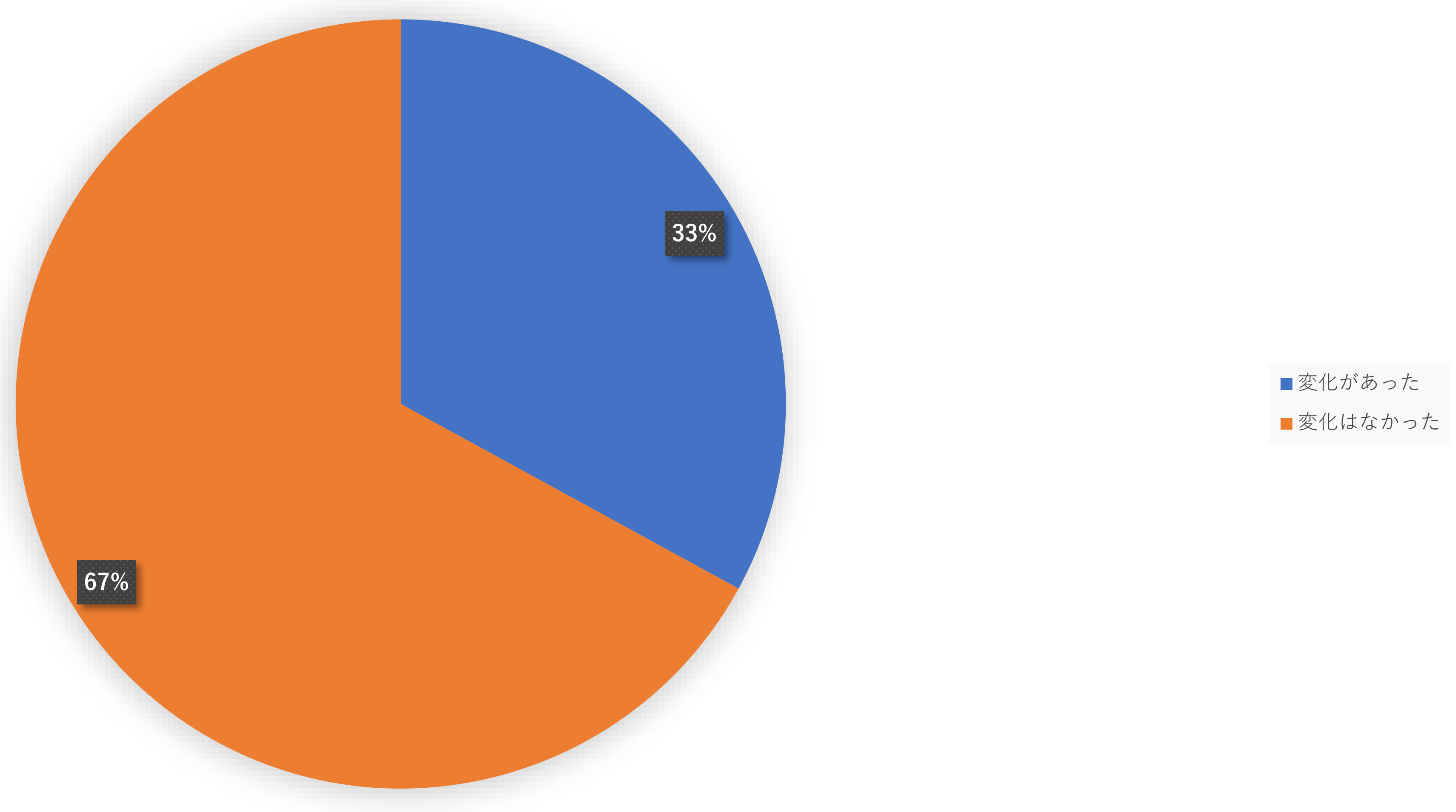
問24
第１位：栄養（39％）
第２位：運動（31％）
第３位：休養（29％）
健康のために実践していることとして、「栄養（食事）」を挙げる人が最多となりました。前回2位だった「休養」が減少し、「栄養」と「運動」の実践率が向上しています。市民の意識が、単なる休息から、食事や身体活動といった「より能動的な生活習慣の改善」へとシフトしていることが伺えます。

【問25】あなたはどのような運動やスポーツをしたいと思いますか。（複数回答可）（R7）



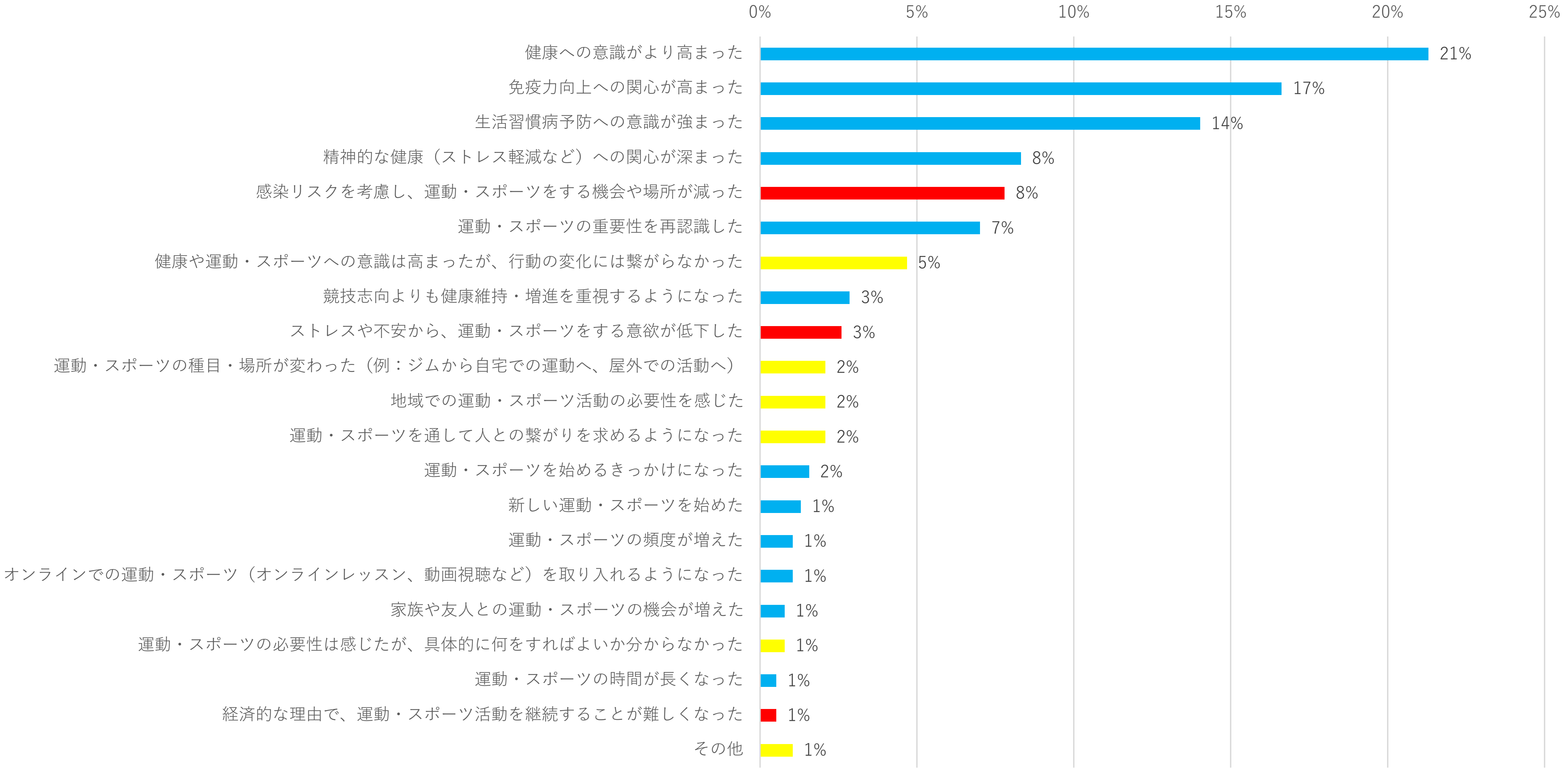
問25
第１位：ウォーキング・散歩（16％）
第２位：体操（ラジオ体操、ストレッチなど）（11％）
第３位：トレーニング（筋トレなど）（9％）
今後やってみたい種目として、「ウォーキング・散歩」が最多となりました。上位3位までを、特別な道具や多人数を必要としない、個人のペースで実施可能な種目が占めています。また、「ヨガ」や「水泳」といった、屋内で天候に左右されずに行える種目へのニーズも一定数見られます。注目すべきは「行わない」という回答が8％に留まっており、9割以上の市民が何らかの運動・スポーツに対して実施意欲を持っているという点です。

【問26】新型コロナウイルスの流行を経て、あなたの健康やスポーツに対する考え方、または実際の行動に変化はありましたか。（R7）



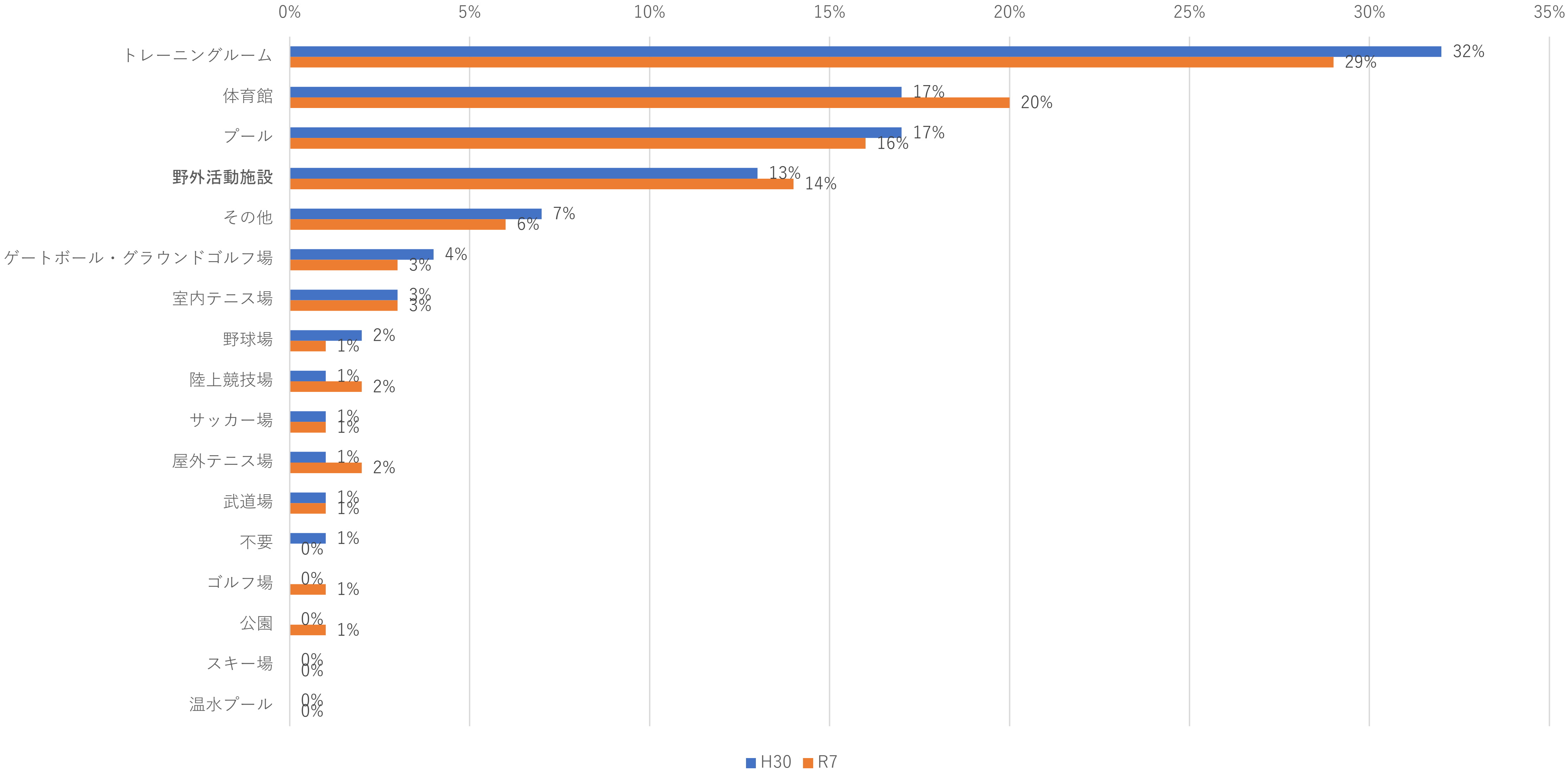
問26
第１位：変化はなかった（67%）
第２位：変化があった（33%）
新型コロナウイルスの流行を経て、市民の33%（約3人に1人）が、自身の健康やスポーツに対する考え方・行動に何らかの「変化があった」と回答しました。3分の2は「変化なし」としていますが、この33%という数字は、問15で見られた「自宅周辺での活動へのシフト」や、問14で見られた「健康目的への強い集中」を裏付ける大きな動機付けになったと考えられます。

【問27】（前の質問で「変化があった」と答えた方へ）その理由について、当てはまるものをすべてお選びください。　（R7）



問27
第１位：健康への意識がより高まった（21％）
第２位：免疫力向上への関心が高まった（17％）
第３位：生活習慣病予防への意識が強まった（14％）
変化の理由として、上位3項目すべてが「身体的な健康維持・増進」に関するポジティブな意識の変化でした。特に「健康意識（21%）」と「免疫力向上（17%）」を合わせると約4割に達し、感染症対策としてのスポーツや健康管理が市民に強く意識されたことが分かります。

【問28】市でこれから整備してほしい公共運動・スポーツ施設がありましたら３つ以内でお答えください。（複数回答可）



問28
第１位：トレーニングルーム（29％）
第２位：体育館（20％）
第３位：プール（16％）
依然として「トレーニングルーム」への要望が約3割と最も高く、次いで「体育館」が前回より3ポイント上昇しました。上位3つはいずれも屋内施設であり、佐渡の冬期間や荒天時でも活動できる環境が強く求められています。特筆すべきは「体育館」の要望増であり、既存施設の老朽化や、冷暖房設備などの質的向上に対する市民の期待が反映されていると考えられます。

まとめ

令和7年度に実施した市民アンケートの結果から、前回調査（平成30年度）以降の市民のスポーツ・健康に対する意識と行動の劇的な変化が浮き彫りとなりました。

１．「レジャー」から「生存戦略としての健康管理」へ

最も大きな変化は、スポーツを実施する目的と動機です。

・目的の集中： 運動・スポーツを行う目的として「健康・体力づくり」を挙げる市民が65％に達し、前回の41％から激増しました。

・コロナ禍の影響： 33％の市民がコロナ禍を経て意識が変化したと回答し、その理由は「健康意識の向上（21％）」や「免疫力の向上（17％）」が上位を占めました。

・食と運動の連動： 健康に不可欠なものとして「食習慣（55％）」が「運動（17％）」を大きく上回っており、市民は「食事と運動」をセットで健康管理の手段として捉えています。

２．「生活圏内・短時間・個別」スタイルの定着

実施場所や種目においても、施設に通うスタイルから日常生活に組み込むスタイルへの移行が鮮明です。

・場所の変化： 実施場所の第1位は「自宅やその周辺（路上含む）」で、前回から14ポイント増の56％となりました。

・隙間時間の活用： 1回の運動時間が「30分未満」の層が前回から約2倍の25％に急増しており、忙しい生活の中で短時間の運動を習慣化する傾向が見られます。

・好まれる種目： ウォーキング（16％）、体操（11％）、トレーニング（9％）がトップ3であり、一人で自発的に取り組める種目に意欲が集中しています。

３． 行政・組織に対する認知度の停滞と「情報の断絶」

市民の健康意識が高まる一方で、行政の取り組みや地域組織の認知には課題が残っています。

・認知度の低迷： 「スポーツ推進計画」「スポーツ基本法」等の認知度は1～2割に留まり、「スポーツ推進委員」「健康推進員」の認知も前回より低下しました。

・唯一の成功例： 一方で、「介護予防教室」は認知度が52％（前回比10ポイント増）と、今回唯一半数を超えました。高齢者にとって「自分事」として捉えやすいテーマがいかに強いかが分かります。

・深刻な情報不足： イベント等の情報を「とっていない（得ていない）」層が27％と最多であり、市の広報誌（25％）を上回っています。既存の告知手法だけでは約3割の市民に情報が届いていない「情報の断絶」が起きています。