

「人生百年時代」。世界的にも長寿国の日本では、世界保健機関（WHO）が2000年に提唱した、「生活の質」を考慮する指標「健康寿命」への関心が高い。では、健康とスポーツ（運動）に対する意識はどうか。

まず、8割近くが運動不足を「感じる」と答えている。なかでも30〜50歳代の割合が高い傾向にある（注1）。素人の推測だが、この年齢は「働き盛り」

「子育て期」にも当たる。仕事や家庭に割く時間が増えるためだろうか。

健康のために気をつけていること（複数回答）は、「運動やスポーツをする」が約5割で3位。1位、2位はそれぞれ「食事・栄養」（約7割）、「過労・睡眠・休養」（約6割）だった（注2）。

健康にすごすため、スポーツ（運動）は大切な要因と考えているものの、現実はなかなか、といったようすがうかがえる。

