

# Hello! FUJISEI

No. 317

今年から8月11日は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日として、国民の祝日「山の日」となりました。この時期の富士山は、老若男女、国内外を問わず、多くの人でにぎわっています。

初めての「山の日」を迎えるに当たり、総務省統計局は平成23年の社会生活基本調査の結果から、登山・ハイキングの状況をまとめています。

15歳以上の「登山・ハイキング」の行動者は972万7千人で、行動者率は9.0%となっています。男女別にみると、行動者数は男性が494万5千人、女性が478万2千人で、行動者率は男性が9.4%、女性が8.6%となっています。

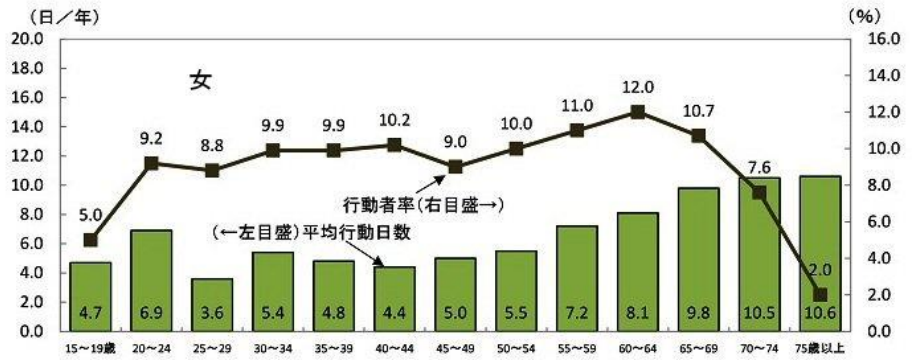
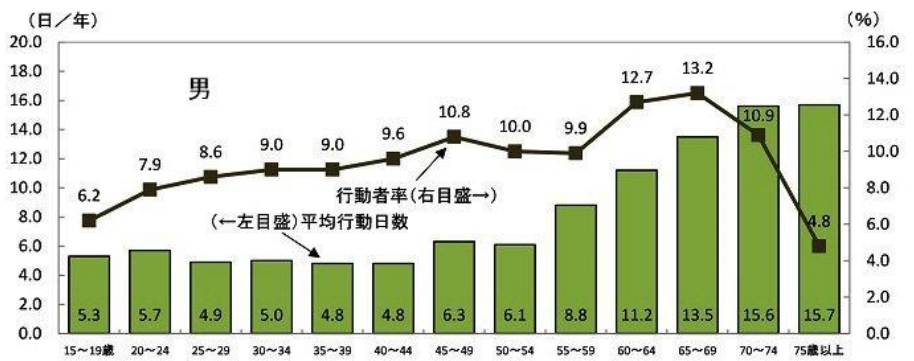
男女、年齢5歳階級別では、男性は65~69歳が13.2%と最も高く、次いで60~64歳、女性は60~64歳が

## 登山やハイキング

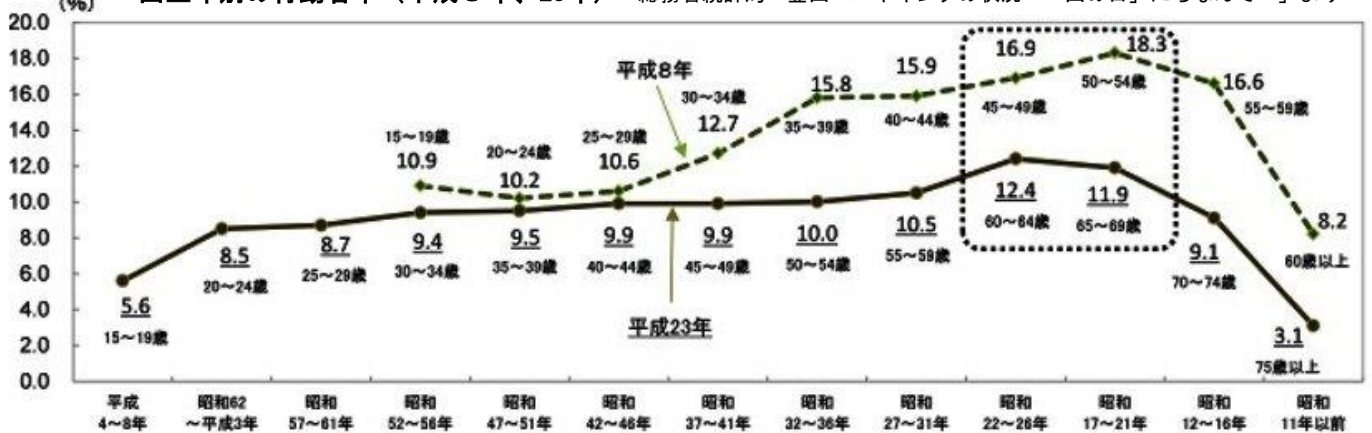
# 有酸素運動で生活習慣病の予防に効果

12.0%と最も高く、次いで55~59歳が効果的とされています。健康のためには、適度な運動をすることのために、登山・ハイキングを楽しむ方はさらに増えるのでしょうか。

男女、年齢5歳階級別の行動者率と平均行動日数（平成23年）



出生年別の行動者率（平成8年、23年） 総務省統計局「登山・ハイキングの状況－「山の日」にちなんで－より



AIG富士生命保険株式会社

〒105-8633 東京都港区虎ノ門4-3-20  
神谷町MTビル