

2025年3月28日

報道関係各位

公益財団法人笹川スポーツ財団  
公益財団法人明治安田厚生事業団

# 私たちはどのくらい動いているのか？ 客観的データがない課題の解決へ 計測機器を用いた国内初の全国調査 厚労省が推奨する身体活動量の達成率は 47.9%(速報値)

笹川スポーツ財団（東京都港区赤坂、理事長：渡邊 一利）と明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：生井 俊夫）は、2024年11月に実施した「活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査2024」の結果を発表しました。

2024年1月、厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（以下、身体活動ガイド2023）」の中で「健康づくりのための新しい推奨身体活動量」が示されました。しかし、身体活動量に関する全国規模かつ代表性のある客観的データがなく、実際に国民がどの程度動いているかを明確に把握できていないという課題が残っています。

そこで私たちは、身体活動に費やす時間や活動強度、座位時間を詳細に測定できる「活動量計」を用い、身体活動量を実測するとともに、質問票でスポーツ実施状況等を調べ、日本国内における身体活動の実態把握を目指す共同研究を実施しています。2023年度には首都圏・中京圏・近畿圏の13都道府県50地点の成人・高齢者の650人を対象に調査を実施し、今年度は全国47都道府県200地点、5,400人に対象を拡大し調査を行いました。その結果、身体活動ガイド2023が定める1日の推奨身体活動量の達成率は、全体で47.9%でした（速報値）。今後は、スポーツ実施や健康指標との関係性を検証することで「スポーツによる健康寿命の延伸」を目指すための知見や政策形成に資する情報を発信します。

・身体活動とは「安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作」を指し、運動やスポーツだけではなく、日常生活における労働・家事・移動なども含む。身体活動ガイド2023では、3メッツ\*以上の身体活動（歩行、庭仕事、子どもと遊ぶ、水泳など）の基準が示されている。

※メッツ：「安静時を1としたときに、何倍のエネルギーを消費するか」を示す“活動強度”の単位。歩行は3メッツ、速歩は4.5メッツ、ランニングは10メッツ。週に3時間のランニングを行った場合、10メッツ×3時間=週30メッツ・時となる。

## 調査結果のポイント

- 活動量計を用いた高精度な身体活動量測定を、47都道府県200地点、5,400人を対象に実施（解析対象者数：1,106人）。全国規模での調査は前例がなく、国内初の調査となる。
- 厚労省・身体活動ガイド2023が定める、健康づくりのための推奨身体活動量（成人：1日60分、高齢者：1日40分）を満たしているのは全体で47.9%であった。特に成人で達成率が低いことが明らかとなった。
- 1日あたりの歩数は、性別や年齢層を問わず推奨値を下回っていた。1日あたりの座位時間は、男性では9時間、女性では8時間を超えていた。

## 【本件に関するお問い合わせ先】

公益財団法人 笹川スポーツ財団 広報チーム  
TEL：03-6229-5300公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 広報  
TEL：042-691-1163

調査結果（速報値）

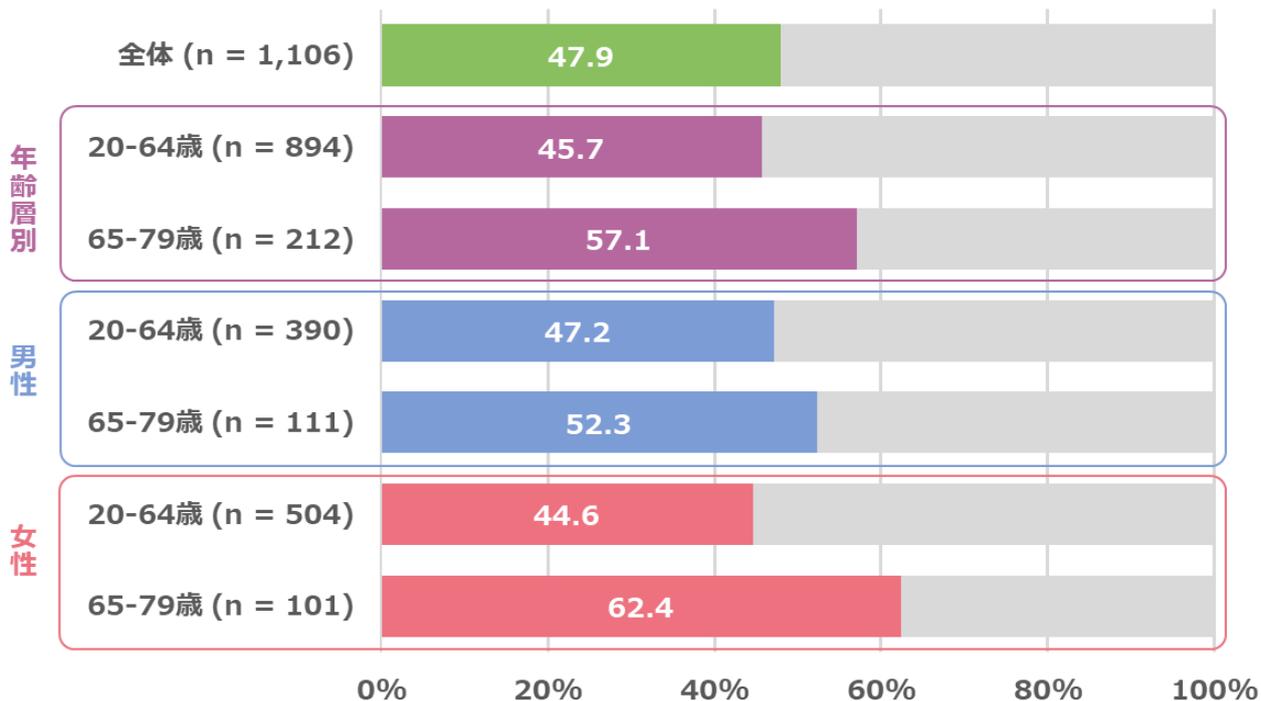
1. 厚労省・身体活動ガイド 2023 が定める推奨身体活動量の達成率は 47.9%

身体活動ガイド 2023 で定める歩行またはそれと同等以上（3 メッツ以上の強度）の身体活動量

- 成人（20-64 歳）：1 日 60 分以上（≒1 日約 8,000 歩以上≒週 23 メッツ・時以上）
- 高齢者（65 歳以上）：1 日 40 分以上（≒1 日約 6,000 歩以上≒週 15 メッツ・時以上）

本調査における推奨身体活動量の達成率は全体で 47.9%であった。年齢層別では、20-64 歳の成人が 45.7%、65-79 歳の高齢者が 57.1%、性別で見ると、男性では 20-64 歳 47.2%、65-79 歳 52.3%、女性では 20-64 歳 44.6%、65-79 歳 62.4%となり、成人で達成率がより低いことが明らかとなった。

図 1. 身体活動ガイド 2023 による推奨身体活動量（1 日に行う 3 メッツ以上の身体活動時間）の達成率（%）



2. 1 日あたりの歩数と座位時間

1 日あたりの歩数は、性別や年齢層を問わず推奨値を下回り、1 日あたりの座位時間は、男性は 9 時間、女性は 8 時間を超えていた。

図 2. 各行動の中央値

	全体	男性		女性	
		20-64歳	65-79歳	20-64歳	65-79歳
<b>低強度身体活動時間 (分)</b> 例. 立ち仕事、家事、ストレッチなど	<b>337.4</b> (5.6時間)	295.0	300.5	377.1	395.0
<b>中高強度身体活動時間 (分)</b> 例. 階段昇降、庭仕事、子どもと遊ぶ、テニス、水泳など	<b>54.8</b>	57.2	41.7	56.1	47.0
<b>座位時間 (分)</b> 例. 座る、横になってテレビをみるなど	<b>523.8</b> (8.7時間)	542.0	550.9	523.8	488.8
<b>歩数 (歩/日)</b>	<b>6,717.0</b>	7,368.4	5,525.1	6,694.1	5,314.7

数値は解析対象者における1日の活動量の中央値を示す。

#### ※中央値と平均値について

〈中央値〉とは、すべてのデータの数値を小さいほうから順に並べた際、中央にあるデータの値。〈平均値〉とは、すべてのデータの値を足し合わせた合計をデータの個数で割った値。今回は、他と比べて極端に小さな値、または極端に大きな値（外れ値）の影響を受けにくい、中央値を使用して結果を示した。

### ■調査概要

【調査対象】層化二段無作為抽出法を用いて全国 47 都道府県から抽出された 200 地点における満 20 歳以上 80 歳未満の男女 5,400 人

【調査方法】郵送法

対象者には土・日曜日を含めた合計 7 日間にわたる活動量計の装着を依頼し、測定を行った。期間中に実施した運動・スポーツや生活習慣等に関しては質問票によって回答を得た。

【調査時期】2024 年 11 月

【主な調査項目】

- 1) 活動量計による測定: 身体活動量 (低強度・中高強度)、歩数、座位行動時間 など
- 2) 質問票による調査: 運動・スポーツ実施状況、運動・スポーツ活動歴、健康認識、生活習慣、基本属性 など

【回収状況】解析対象者数 1,106 人 (有効回収率 20.5%) ※1 日 10 時間以上の装着日が 4 日以上

【研究責任者】公益財団法人 笹川スポーツ財団 シニア政策ディレクター 吉田 智彦  
公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副所長/上席研究員 甲斐 裕子

【研究担当者】公益財団法人 笹川スポーツ財団 シニア政策オフィサー 松下 由季  
公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員 川上 諒子

### 活動量計

本調査では、三軸加速度センサーが入った活動量計を使用し、身体活動を客観的に測定する。腰に装着するだけで身体活動データを 1 分ごとに記録し、個人の身体活動量や歩数が測定可能。日常生活で「どのくらい動いているのか」「どのくらい座っているのか」を本格的に測定・分析できる。対象者は休日を含めた 1 週間、就寝時や入浴時などを除き装着する。

#### ▼公式ウェブサイト

[https://www.ssf.or.jp/thinktank/health\\_wellbeing/my-zaidan2024\\_1.html](https://www.ssf.or.jp/thinktank/health_wellbeing/my-zaidan2024_1.html)



### ■公益財団法人 笹川スポーツ財団

1991 年設立。国民一人ひとりがスポーツを楽しむ社会「スポーツ・フォー・エブリワンの実現」を掲げ、「スポーツによる社会課題解決」を目的に研究調査活動を行う。主な研究テーマは、健康とスポーツ、障害者スポーツ、子どものスポーツなど。研究結果をもとに自治体やスポーツ推進団体と共同事業を実施し、政策提言を行っている。

### ■公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所

1962 年設立。体力医学研究所では「健やかで豊かな長寿社会」の実現に貢献する新たな健康づくり方法を開発する研究活動を行うとともに、その知見の普及啓発を推進している。現在は職域における身体活動・座位行動の健康影響についての運動疫学的研究、そのメカニズム解明を目指す基礎的研究を実施。さらに健康科学の知見を社会に根付かせるため、地域における社会実装的研究を展開している。