

Ⅲ 調査結果

1 単純集計

主な調査項目の単純集計結果を以下に示す。なお、本報告書におけるデータの集計および統計分析には IBM SPSS Statistics ver.29 を使用した。

1-1 基本属性

表 1-1 度数分布表（性・年代）

| | | n | % |
|----|---------|-------|------|
| 性 | 男性 | 2,570 | 48.7 |
| | 女性 | 2,702 | 51.3 |
| | 合計 | 5,272 | 100 |
| 年代 | 18-29 歳 | 684 | 13.0 |
| | 30-39 歳 | 659 | 12.5 |
| | 40-49 歳 | 822 | 15.6 |
| | 50-59 歳 | 937 | 17.8 |
| | 60-69 歳 | 751 | 14.2 |
| | 70-79 歳 | 805 | 15.3 |
| | 80-89 歳 | 492 | 9.3 |
| | 90 歳以上 | 122 | 2.3 |
| | 合計 | 5,272 | 100 |

注) 構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入したため、加算値は合計 100%とまらない場合がある。

本調査では対象条件を性・年代による人口構成比割付とした（表 1-1）。なお平均年齢は 54.6 歳（標準偏差=18.8）であった。

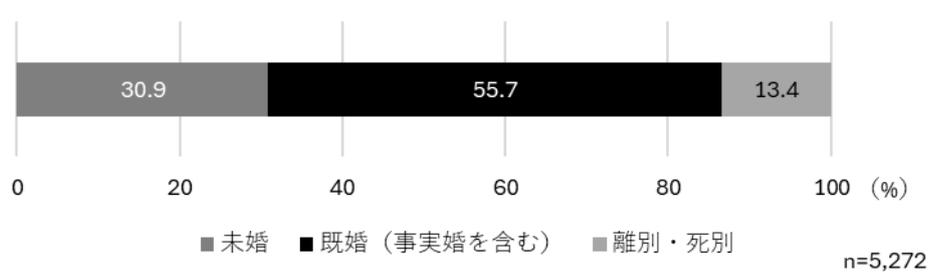


図 1-1 婚姻状況

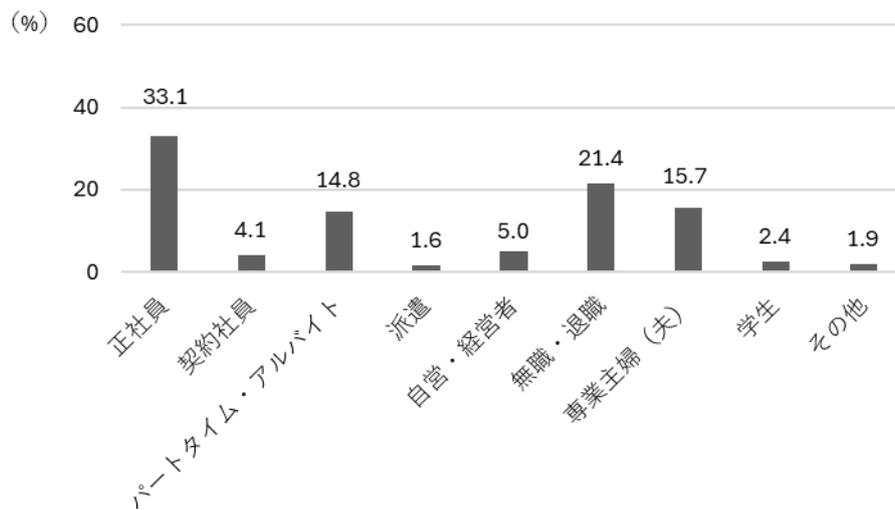


図 1-2 就業状況

婚姻状況については「既婚」55.7%が最も多く、次いで「未婚」30.9%、「離別・死別」13.4%であった（図 1-1）。

就業状況については「正社員」33.1%が最も多く、「無職・退職」21.4%を除くと「専業主婦（夫）」15.7%、「パートタイム・アルバイト」14.8%が続いた（図 1-2）。

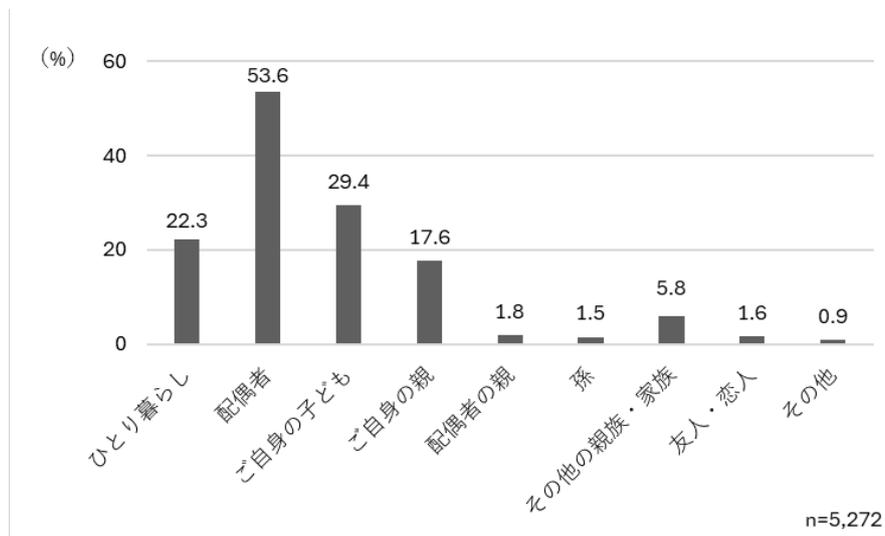


図 1-3 同居人 (複数回答)

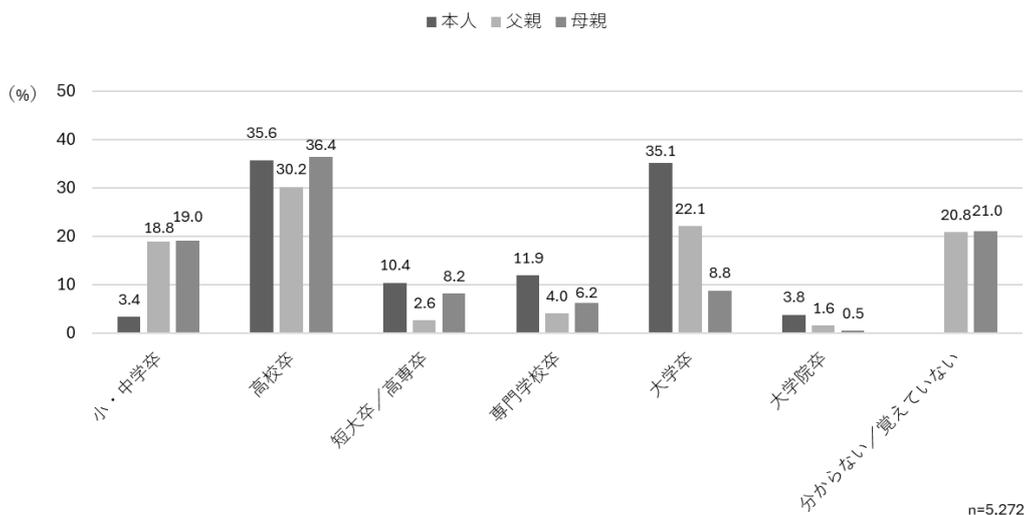


図 1-4 最終学歴 (本人・父親・母親)

同居人 (複数回答) については「配偶者」53.6%が最も多く、「ご自身の子ども」29.4%、「ご自身の親」17.6%と続いた。「ひとり暮らし」22.3%と約 5 人に 1 人が独居 (同居人なし) であった (図 1-3)。

最終学歴について、本人は「高校卒」35.6%が最も多く、「大学卒」35.1%と続いた。両親は父親・母親ともに「高校卒」30.2%・36.4%が最も多く、父親は「大学卒」22.1%、母親は「分からない/覚えていない」21.0%がそれぞれ続いた (図 1-4)。

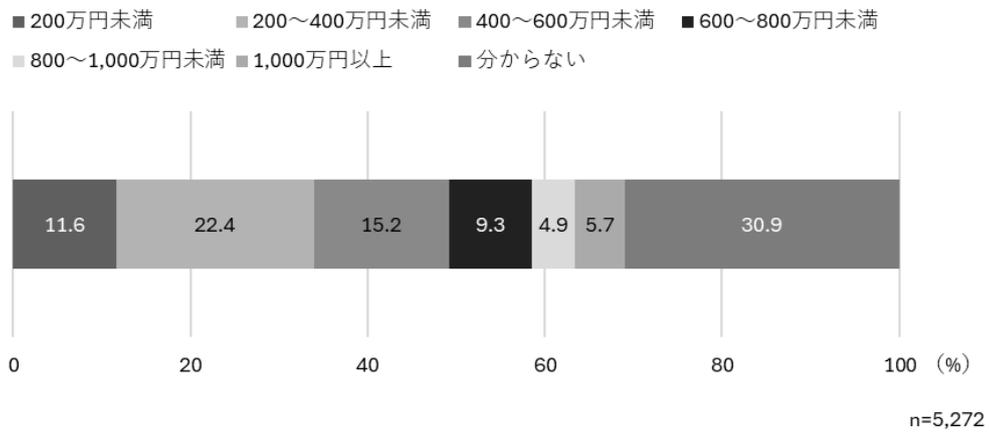


図 1-5 世帯年収

世帯年収については、「分からない」30.9%が最も多く、「200～400万円未満」22.4%、「400～600万円未満」15.2%と続いた（図 1-5）。

1-2 健康関心度尺度および主観的健康

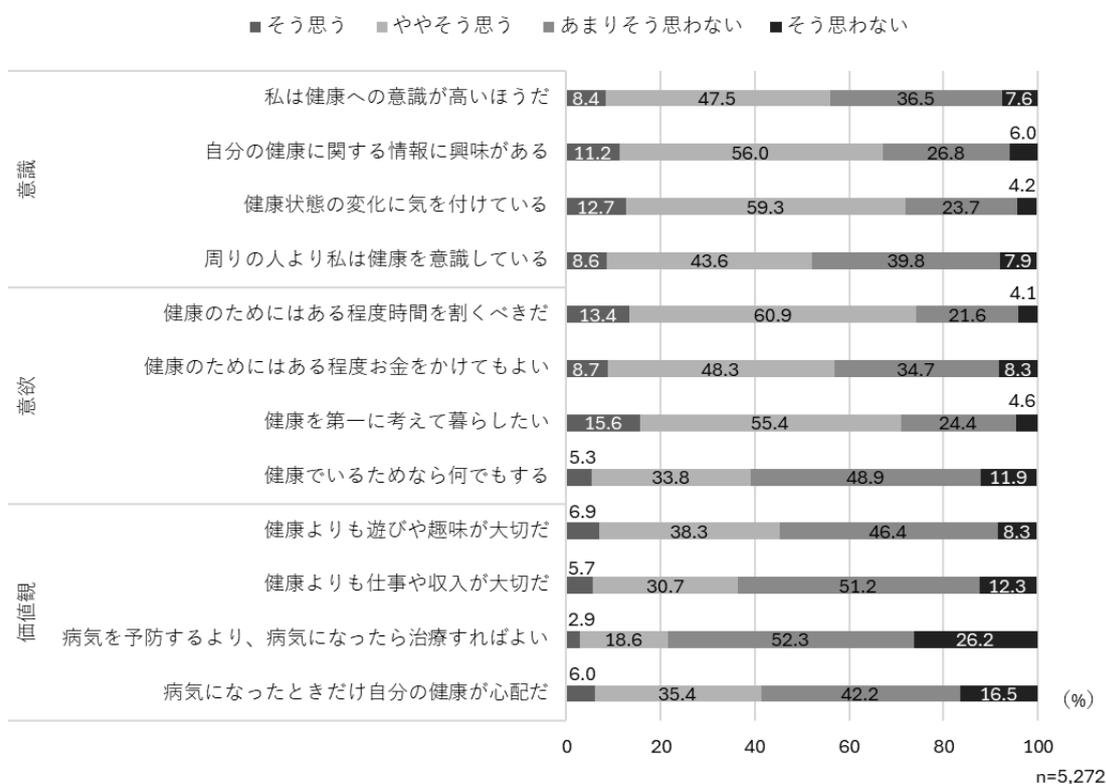


図 1-6 健康関心度尺度

2023 年度の調査に引き続き、小澤ほかが開発した健康関心度尺度を用いた。同尺度は意識・意欲・価値観の 3 因子 12 項目から構成されており、「そう思う」から「そう思わない」まで 4 件法の回答構成比を示す (図 1-6)。「そう思う」と「ややそう思う」の合計比率が最も高かったのは「健康のためにはある程度時間を割くべきだ」74.3%で、次いで「健康状態の変化に気を付けている」72.0%、「健康を第一に考えて暮らしたい」71.0%であった。健康づくりに時間をかけることへの肯定感や健康状態の変化に対する意識が高いとともに、「病気を予防するより、病気になったら治療すればよい」21.5%が最も少なく、健康リスクの管理や一次予防への理解・浸透といったヘルスリテラシーの高さもうかがえる。

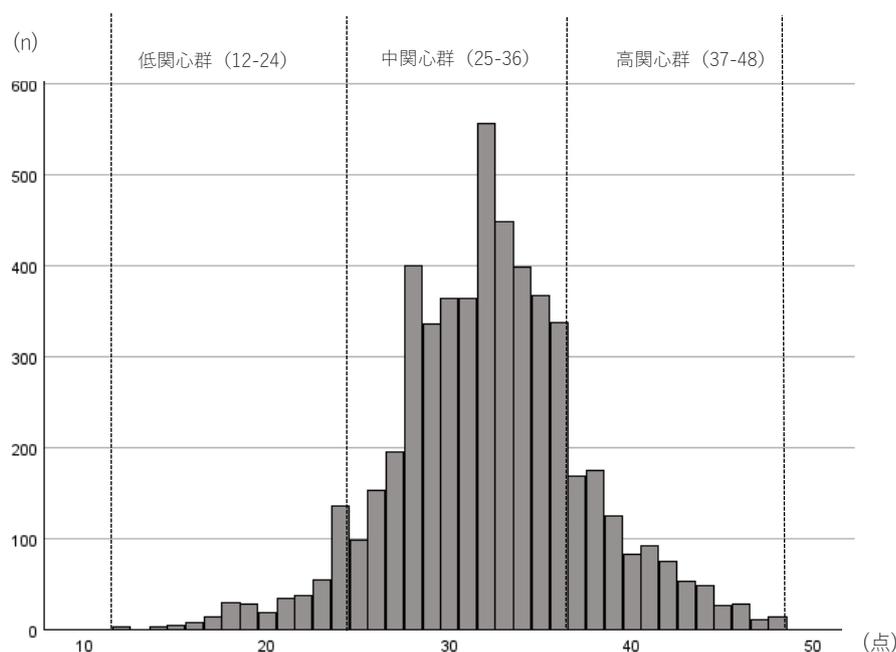


図 1-7 健康関心度尺度（合計得点）のヒストグラム

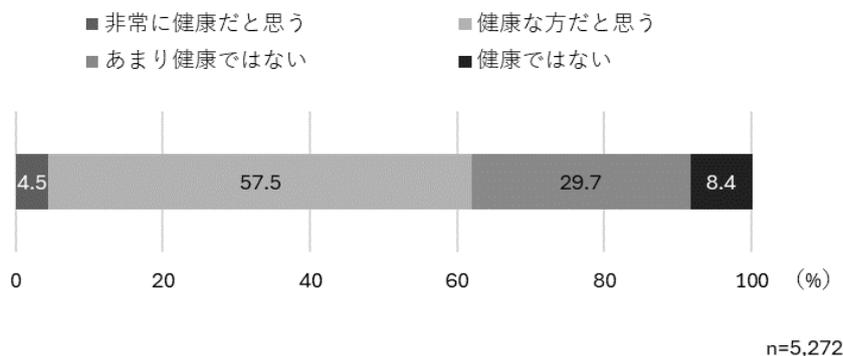


図 1-8 主観的健康感

各項目を1~4点で得点化し、12項目を合計した得点分布（範囲：12-48）を示す（図 1-7）。得点範囲を3区分し、それぞれ低関心群（12-24）・中関心群（25-36）・高関心群（37-48）とすると、それぞれの割合は低関心群 7.0%、中関心群 76.1%、高関心群 16.9%であった。2023 年度の調査と比較すると低関心群は 1.6 ポイント多かったが、各群の割合に大きな差はみられなかった。

主観的健康感については、「健康な方だと思う」57.5%が最も多く、「非常に健康だと思う」4.5%と合わせて全体の約 6 割が自身を健康だと認識していた（図 1-8）。

1-3 運動・スポーツ関連状況

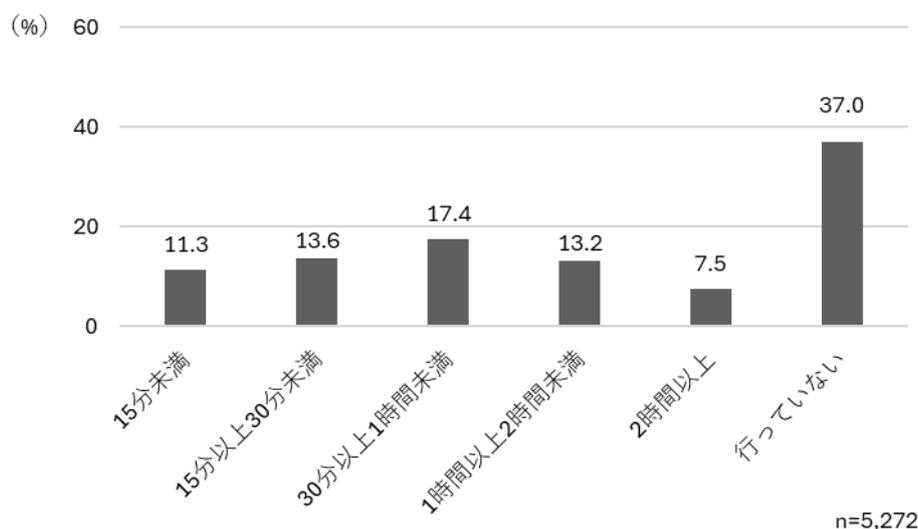


図 1-9 過去 1 年間の運動・スポーツ実施状況：時間（1 日あたり）

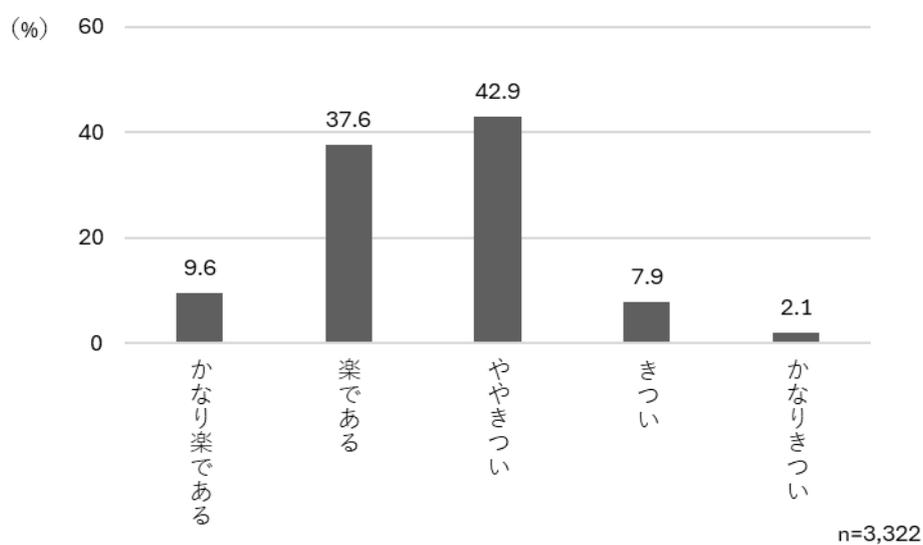


図 1-10 過去 1 年間の運動・スポーツ実施状況：負荷

過去 1 年間における 1 日あたりの平均運動実施時間については、「行っていない」37.0%が最も多く、実施者の中では「30分以上1時間未満」17.4%が最も多かった（図 1-9）。

過去 1 年間の平均運動負荷（実施者のみ）については、「ややきつい」42.9%が最も多かった。次いで「楽である」37.6%であり、「きつい」と「かなりきつい」は合計 10.0%で負荷の大きい運動・スポーツ実施者は全体の 1 割にとどまった（図 1-10）。

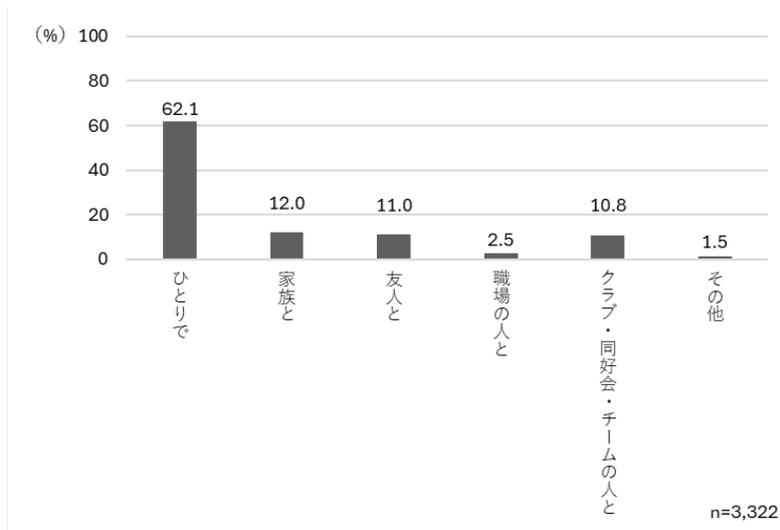


図 1-11 過去 1 年間の運動・スポーツ実施状況：主な共同者

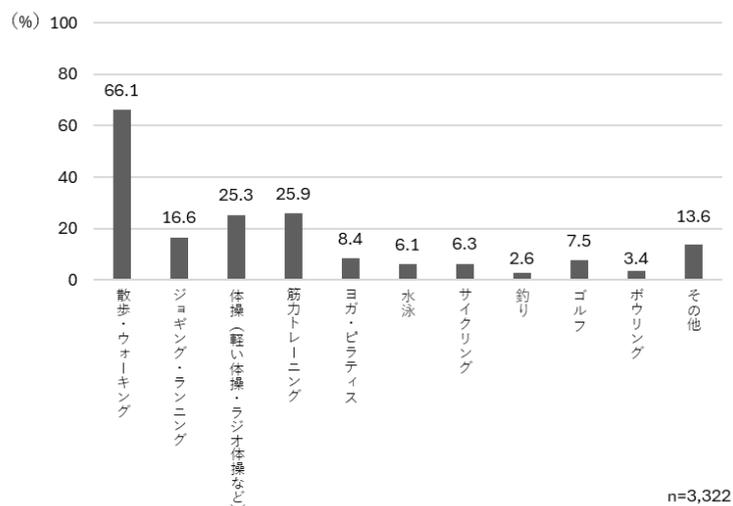


図 1-12 過去 1 年間の運動・スポーツ実施状況：種目（複数回答）

過去 1 年間の主な運動共同者（実施者のみ）については、「ひとりで」62.1%が最も多く、実施者の 3 分の 2 を占めた。共同者については「家族と」12.0%、「友人と」11.0%など身近な人が多く、「職場の人と」は 2.5%にとどまった（図 1-11）。

過去 1 年間の運動・スポーツ実施種目（複数回答）については、健康関心度との関連という研究目的に応じて、スポーツライフ・データの傾向を踏まえて全世代で習慣的に実施されやすいと想定される 10 種目（釣りやボウリングなどレジャー系を含む）を設定した。結果として「散歩・ウォーキング」66.1%が最も多く、「筋力トレーニング」25.9%、「体操（軽い体操・ラジオ体操など）」25.3%と続いた（図 1-12）。

表 1-2 行動変容ステージの各名称

| 項目 | 名称 |
|---|------------------------|
| わたしは現在、運動をしていない。また、これから先（6カ月以内）もするつもりはない。 | 前熟考期（Precontemplation） |
| わたしは現在、運動をしていない。しかし、これから先（6カ月以内）に始めようとは思っている。 | 熟考期（Contemplation） |
| わたしは現在、運動をしている。しかし、定期的ではない。 | 準備期（Preparation） |
| わたしは現在、定期的に運動をしている。しかし、始めてからまだ間もない（6カ月以内）。 | 実行期（Action） |
| わたしは現在、定期的に運動をしている。また、長期（6カ月以上）にわたって継続している。 | 維持期（Maintain） |

出典：岡（2000）より筆者作成

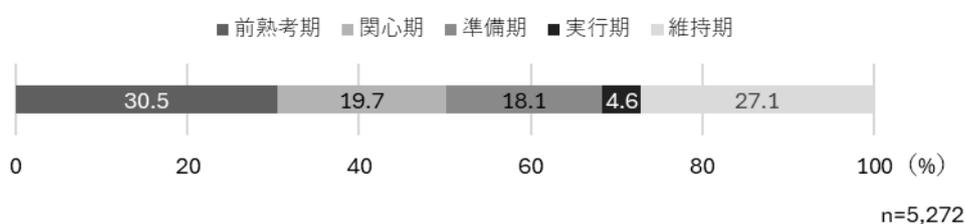


図 1-13 運動・スポーツへの取り組み（行動変容ステージ）

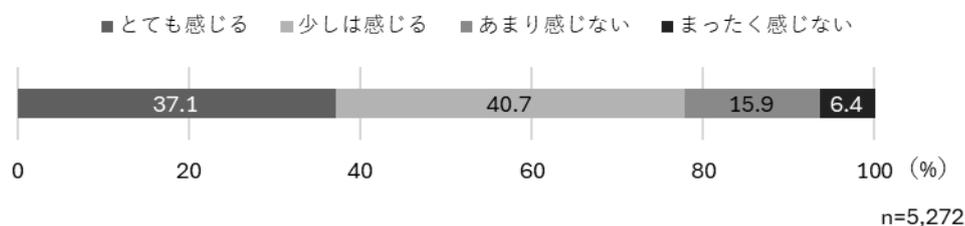


図 1-14 運動不足感

運動・スポーツへの取り組みについては行動変容ステージを使用し、各名称を整理した（表 1-2）。特に「わたしは現在、運動をしていない。また、これから先（6カ月以内）もするつもりはない。」は政策などでも「無関心期」として意識的に用いられているが、本報告書では原語に沿って「前熟考期」を用いる。最も多かったのは「前熟考期」30.5%だが、「維持期」27.1%と割合は両極に分かれる（図 1-13）。運動習慣の改善意思がない人が全体の約3割を占め、先述した厚生労働省による令和元年「国民健康・栄養調査」の結果と比べても大きな違いはみられなかった。

現在の運動不足感については、「とても感じる」と「少しは感じる」を合わせて77.8%にのぼった。運動不足を感じている全体のおよそ8割のうち、「とても感じる」は37.1%で全体の半数近くは運動不足を強く感じている（図 1-14）。

1-4 運動促進要因・阻害要因尺度

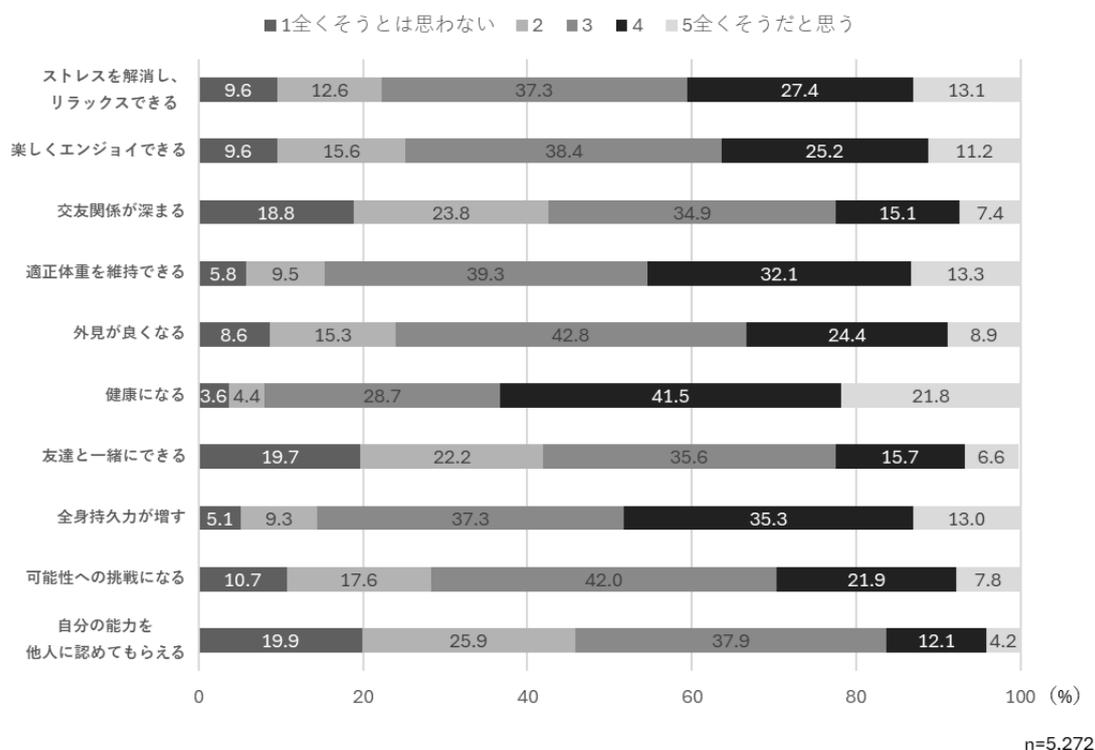


図 1-15 運動促進要因尺度

本調査では運動の促進要因および阻害要因を把握するため、石井ほかによる簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度を質問項目に追加した。同尺度はそれぞれ 5 因子 10 項目から構成され、「1 全くそうとは思わない」～「5 全くそうだと思う」の 5 段階で回答が設定されている。

運動促進要因尺度について各項目の回答構成比を示す（図 1-15）。5 段階中 3 以上の割合が最も高かったのは「健康になる」92.0%、次いで「全身持久力が増す」85.6%、「適正体重を維持できる」84.7%であった。健康づくり、体力向上、体重管理といった目的が、運動を促進する主な要因として認識されている様子が見える。また身体的要因だけでなく、ストレス解消や楽しみといった心理的要因も多かった。一方、「交友関係が深まる」「友達と一緒にできる」は相対的に低く、対人関係における促進要因としての認識は弱いようであった。すでに示した種目や共同者の実施状況を踏まえると、個人で行える運動・スポーツ種目の比重が増えている可能性も考えられる。

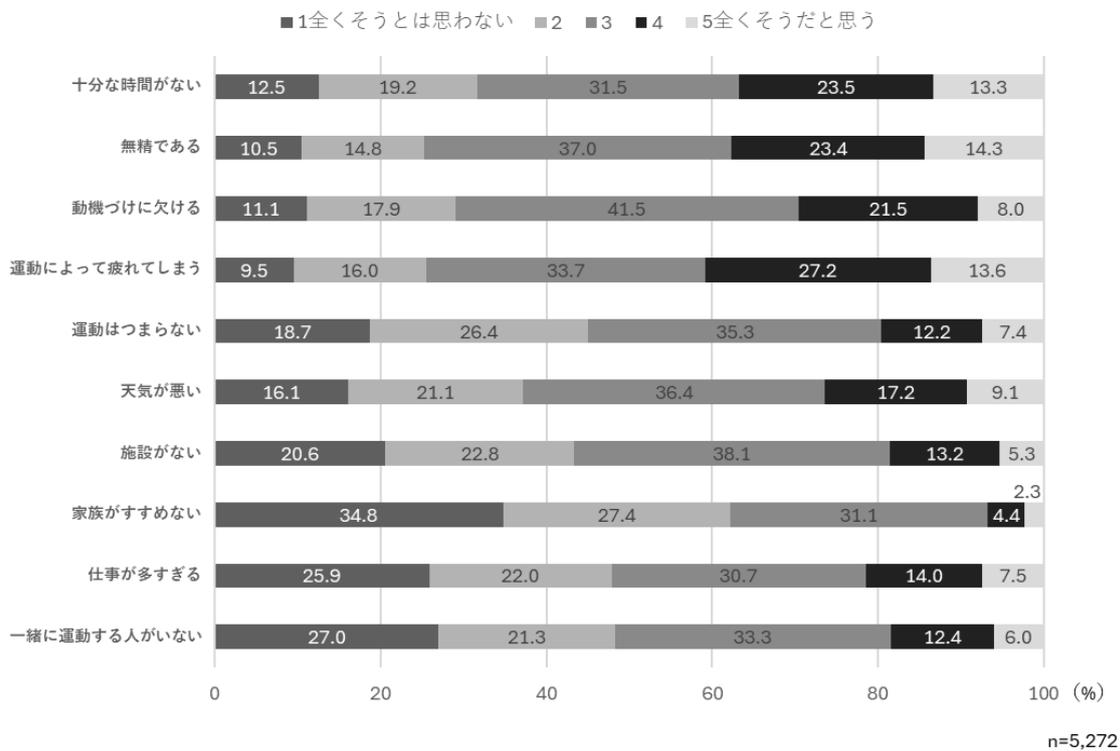


図 1-16 運動阻害要因尺度

運動阻害要因尺度について各項目の回答構成比を示す（図 1-16）。促進要因と同様に、5段階中3以上の割合が最も高かったのは「無精である」74.7%、次いで「運動によって疲れてしまう」74.5%であった。前述の「国民健康・栄養調査」でも行動変容の意思がない理由として面倒くささや忙しさがあがっているが、本調査においても上記の2項目に続いて「動機づけに欠ける」71.0%、「十分な時間がない」68.3%など怠惰性や時間の管理といった近い項目が上位となった。ただし「仕事が多すぎる」は52.2%にとどまった点から推察すると、時間的なゆとりが少ないことが主な要因ではあるものの、必ずしも仕事に限らない別の理由が含まれている可能性がある。また「一緒に運動する人がいない」「施設がない」といった社会的環境・物理的環境については相対的に低かったが、実施状況や促進要因の結果を踏まえると相手や場所を問わずに取り組みやすい種目が重視された結果とも捉えられる。

2 クロス集計

続いて、主な項目の性・年代別によるクロス集計の結果を以下に示す。

2-1 運動・スポーツ関連状況

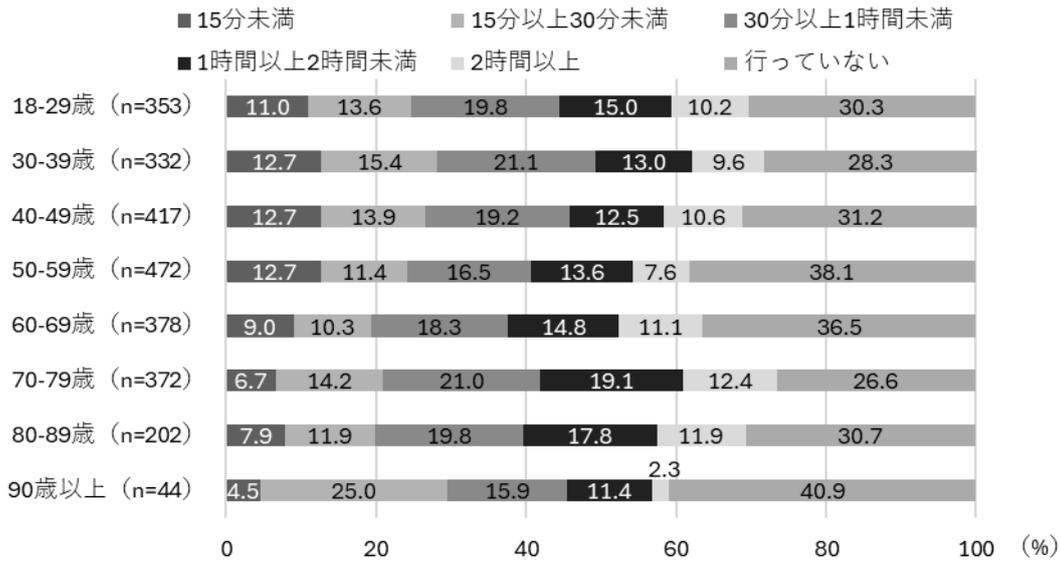


図 2-1 過去1年間の運動・スポーツ実施状況：時間（男性・年代別）

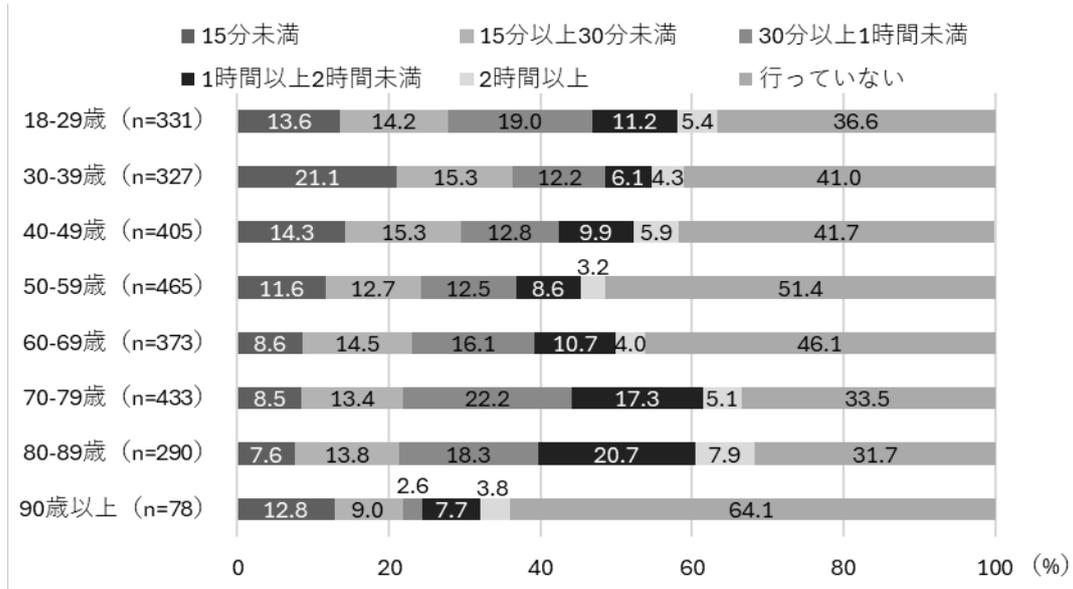


図 2-2 過去1年間の運動・スポーツ実施状況：時間（女性・年代別）

過去1年間における1日あたりの平均運動実施時間のうち、「行っていない」の割合をみると男女ともに90歳以上が最も高いが、女性50歳代でも過半数を占めた。30歳代から60歳代ではいずれも男女で10ポイント程度の差がみられ、女性の非実施者がより多い。また厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、成人の健康維持の目安として、1日60分以上（約8,000歩以上）の身体活動が推奨されている。「1時間以上2時間未満」「2時間以上」の合計比率をみると、30歳代から50歳代にかけて男性は2割前後で年代差は小さいが、女性は10～15%の範囲で差がみられる（図2-1・2-2）。

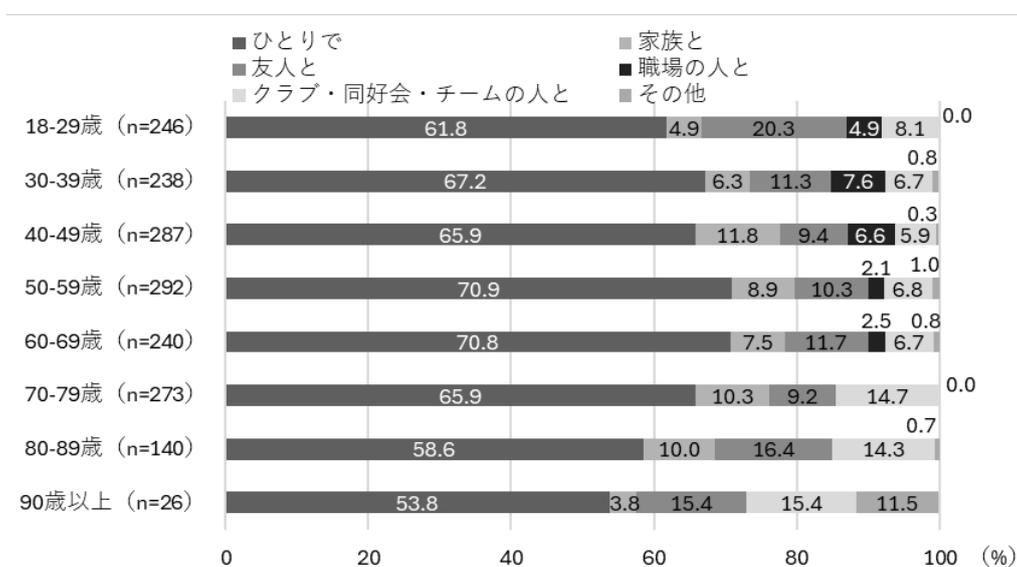


図 2-3 過去1年間の運動・スポーツ実施状況：主な共同者（男性・年代別）

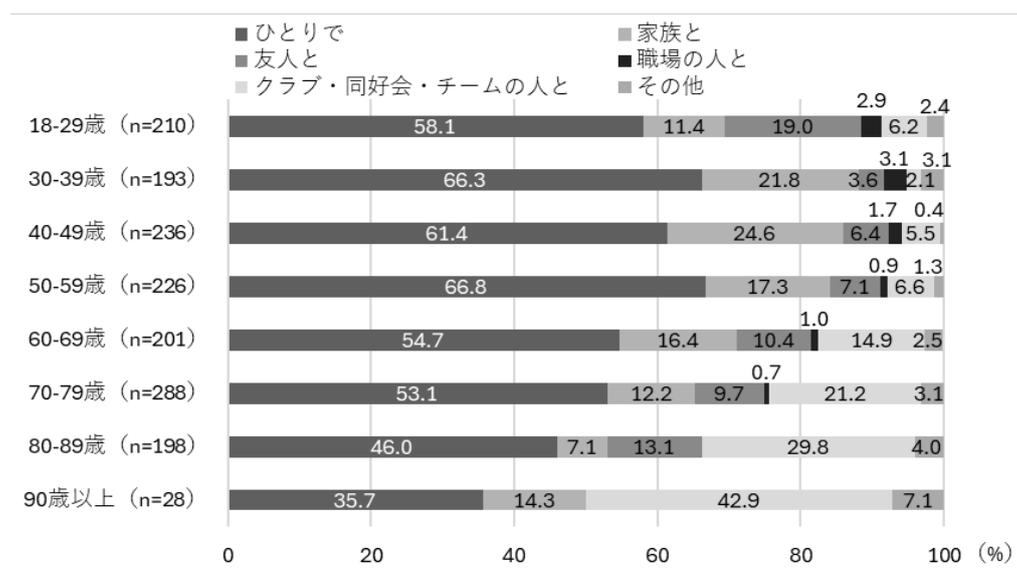


図 2-4 過去1年間の運動・スポーツ実施状況：主な共同者（女性・年代別）

同様に主な共同者について、男性ではすべての年代で「ひとりで」の割合が最も高く、50歳代・60歳代では7割を占める。女性でも「ひとりで」が多いが、30歳代・40歳代は「家族と」、50歳代以降は年代が上がるほど「クラブ・同好会・チームの人と」の割合が高まる(図2-3・2-4)。

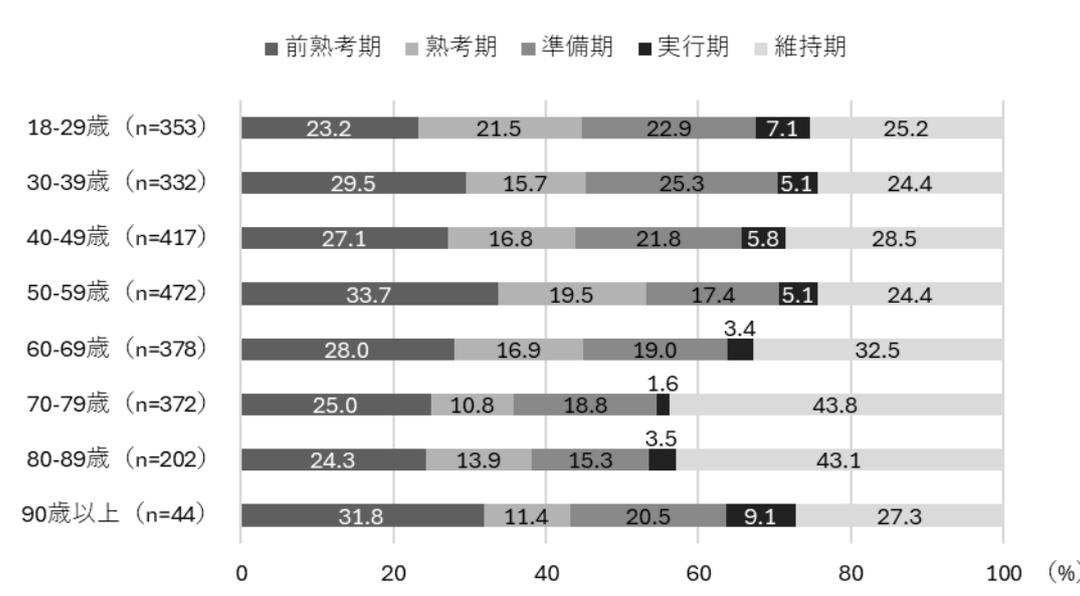


図2-5 運動・スポーツへの取り組み (男性・年代別)

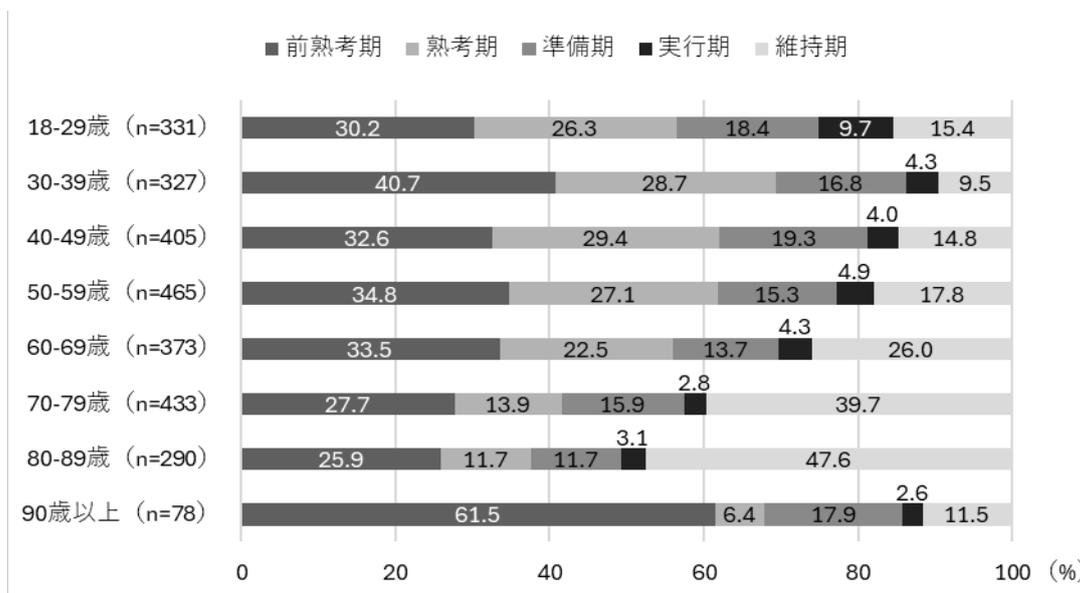


図2-6 運動・スポーツへの取り組み (女性・年代別)

運動・スポーツへの取り組みについては、行動変容ステージの「前熟考期」が男女ともに3割前後を占め、90歳以上の女性では6割にのぼった。女性では30歳代から60歳代に占める「熟考期」の割合が同年代男性に比べて高く、30歳代から80歳代にかけて「維持期」の割合が高まる（図2-5・2-6）。

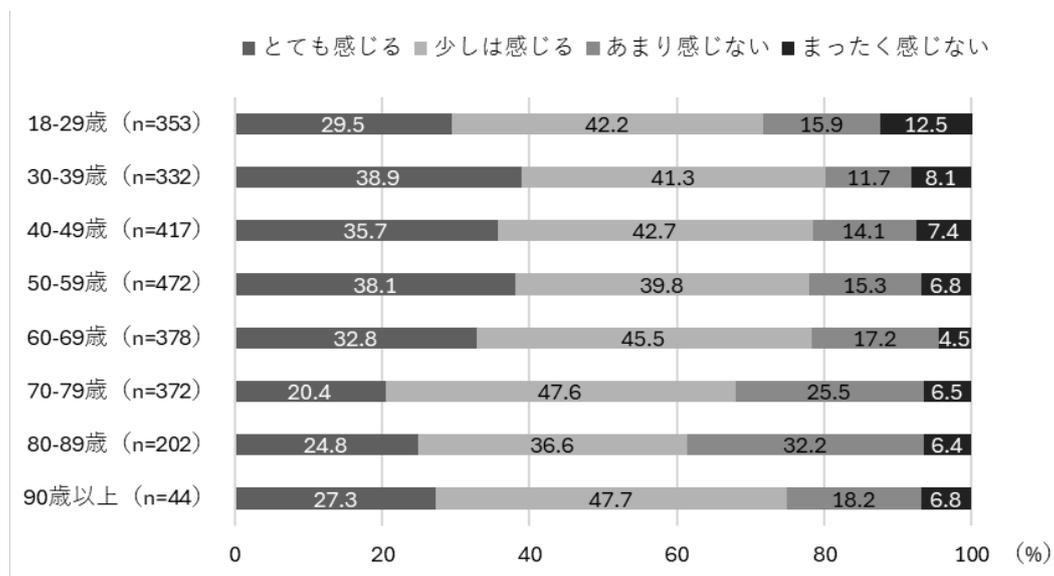


図2-7 運動不足感（男性・年代別）

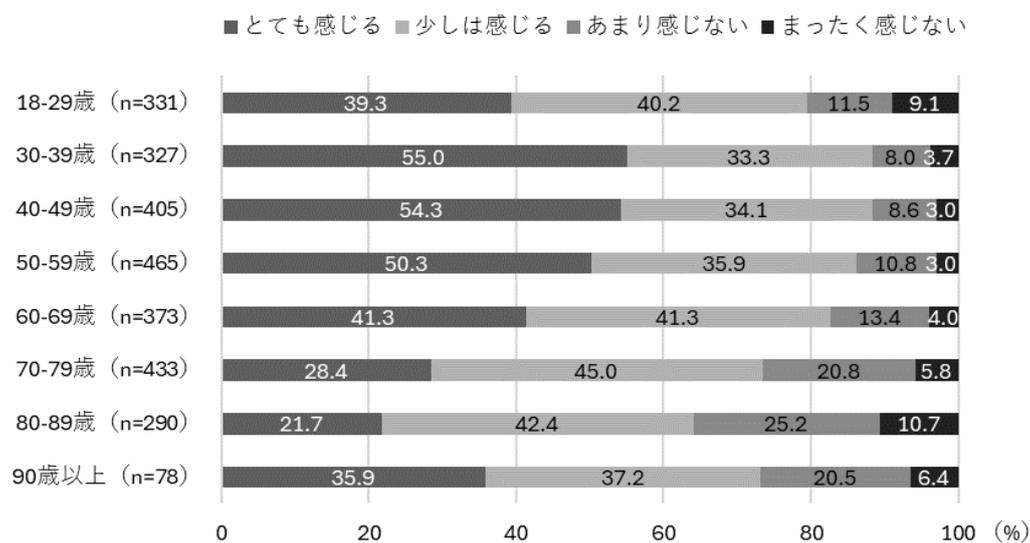


図2-8 運動不足感（女性・年代別）

運動不足感については、ほぼすべての年代で男性よりも女性のほうが「とても感じる」の割合が高かった。特に女性30歳代から50歳代では過半数を占め、若い年代ほど割合が高い（図2-7・2-8）。

2-2 運動促進要因・阻害要因尺度

運動促進要因尺度のうち、回答の傾向に特徴のみられた項目（いずれもカイ二乗検定で有意確率 5%未満）について性・年代別のクロス集計を示す。

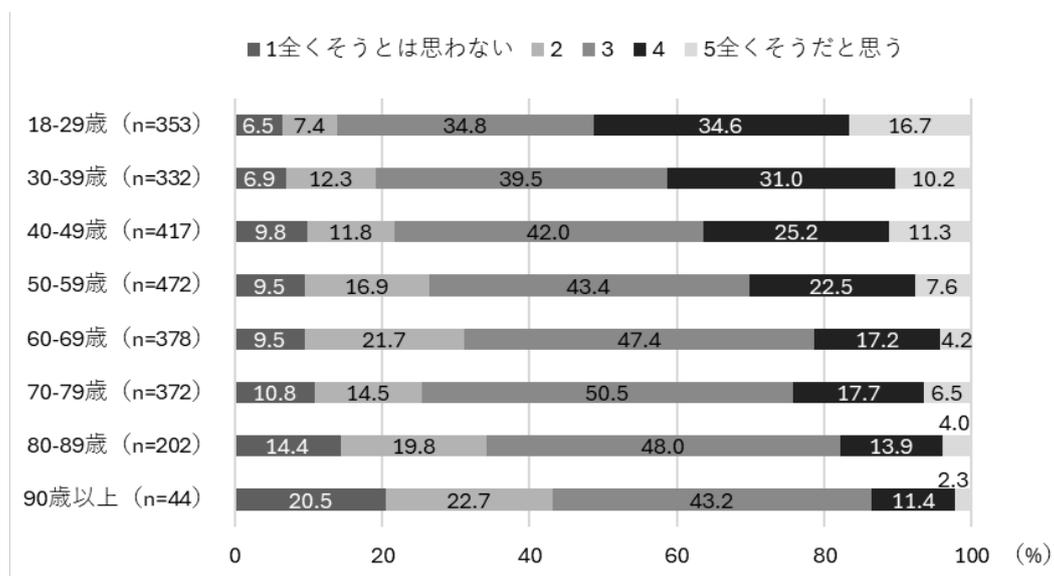


図 2-9 運動促進要因尺度：外見がよくなる（男性・年代別）

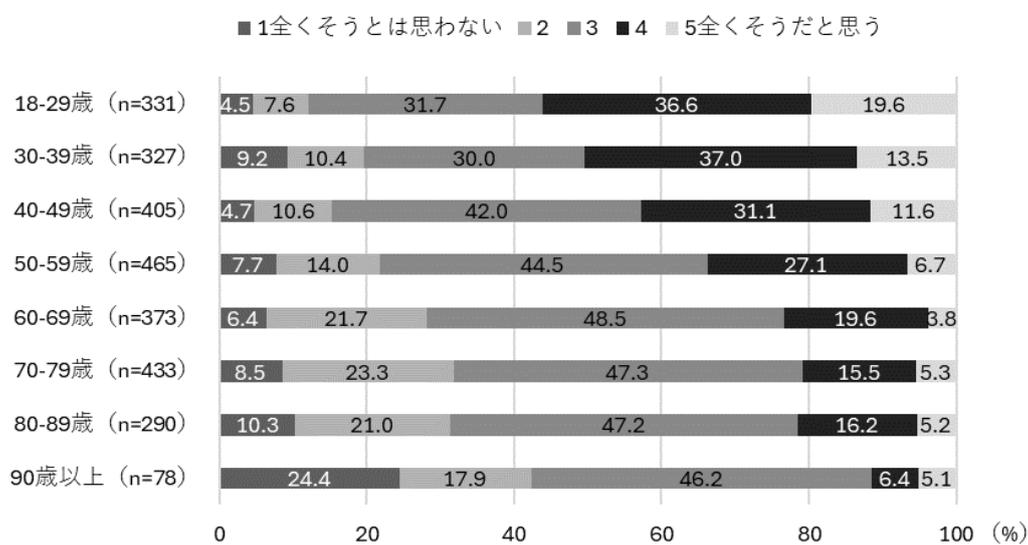


図 2-10 運動促進要因尺度：外見がよくなる（女性・年代別）

運動促進要因尺度の「外見がよくなる」については、男女ともに若い年代ほど肯定の割合が高く、特に女性では 18-29 歳と 30 歳代の過半数が「4」以上と回答した。一方で 60 歳代以降では性別による大きな差はみられなかった（図 2-9・2-10）。

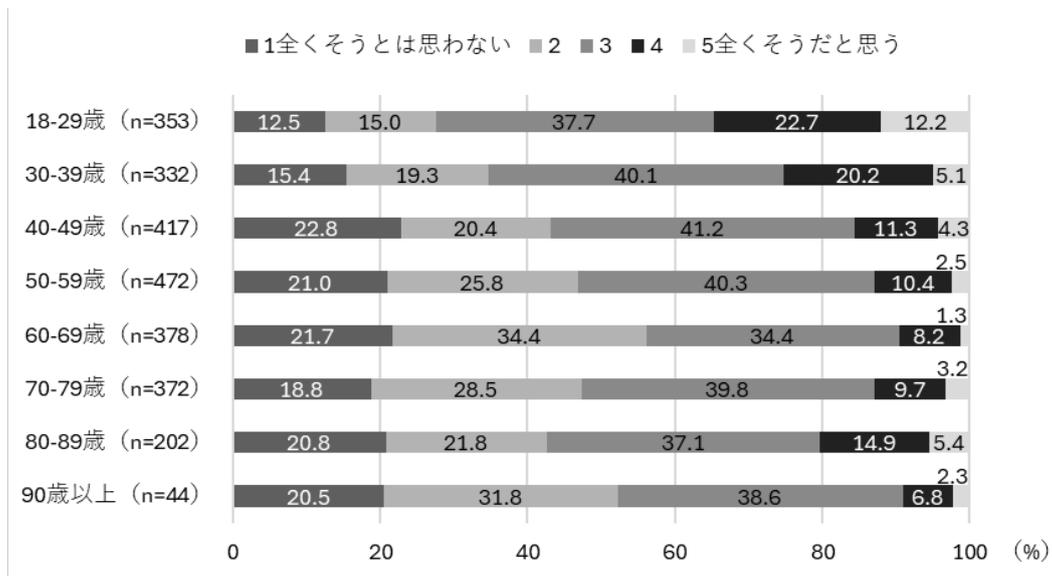


図 2-11 運動促進要因尺度：自分の能力を他人に認めてもらえる（男性・年代別）

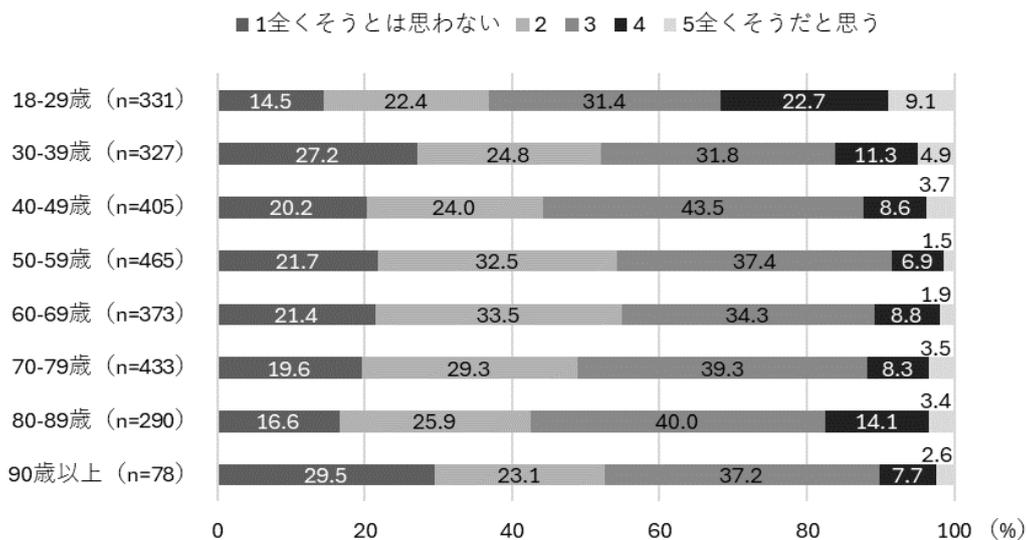


図 2-12 運動促進要因尺度：自分の能力を他人に認めてもらえる（女性・年代別）

運動促進要因尺度の「自分の能力を他人に認めてもらえる」については、男女ともに 18-29 歳で肯定の度合いが高く、男性では 30 歳代でも 25.1%が「4」以上と回答した。また、おおむね 50～60 歳代までは年代が上がるほど「4」以上の割合は低い傾向にある（図 2-11・2-12）。

運動阻害要因尺度のうち、回答の傾向に特徴のみられた項目（いずれもカイ二乗検定で有意確率 5%未満）についても性・年代別のクロス集計を示す。

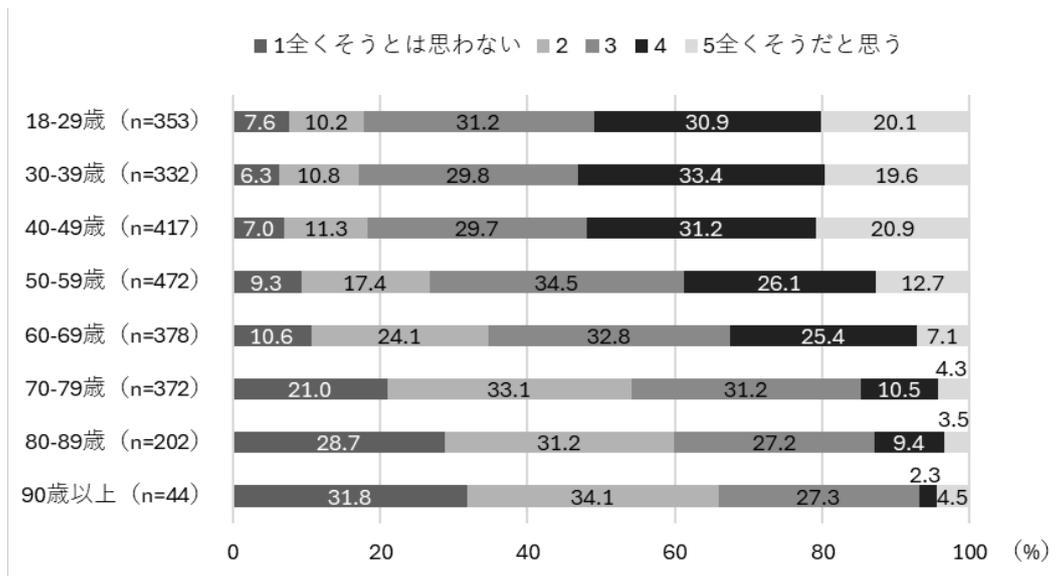


図 2-13 運動障害要因尺度：時間がない（男性・年代別）

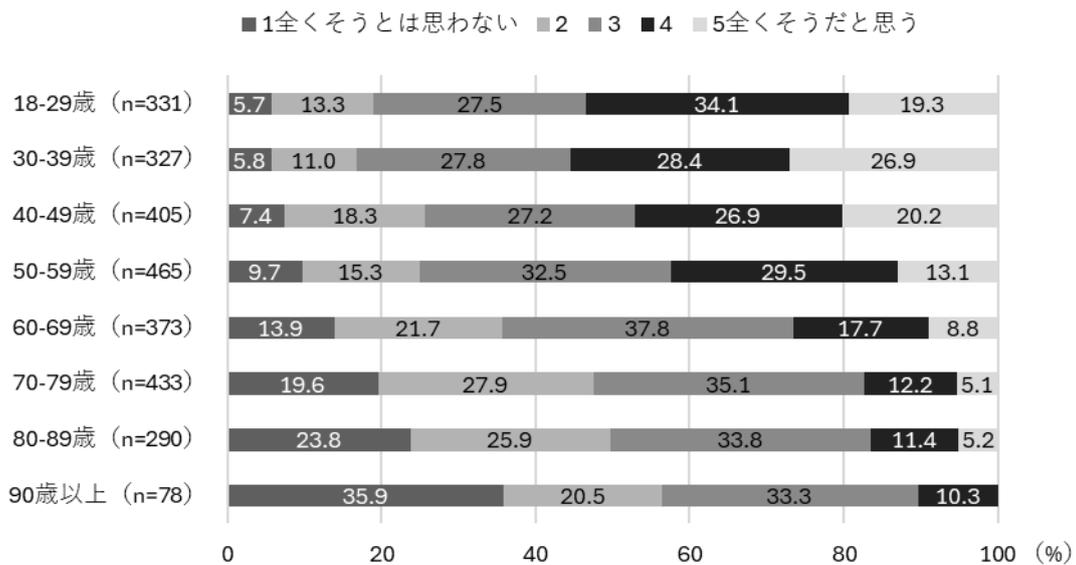


図 2-14 運動障害要因尺度：時間がない（女性・年代別）

運動障害要因尺度の「時間がない」について、男性は40歳代以下、女性は30歳代以下で過半数が「4」以上と回答した。30歳代以下では男性よりも女性のほうが「4」以上の割合が高く、70歳代以降では男女ともに割合が低かった（図 2-13・2-14）。

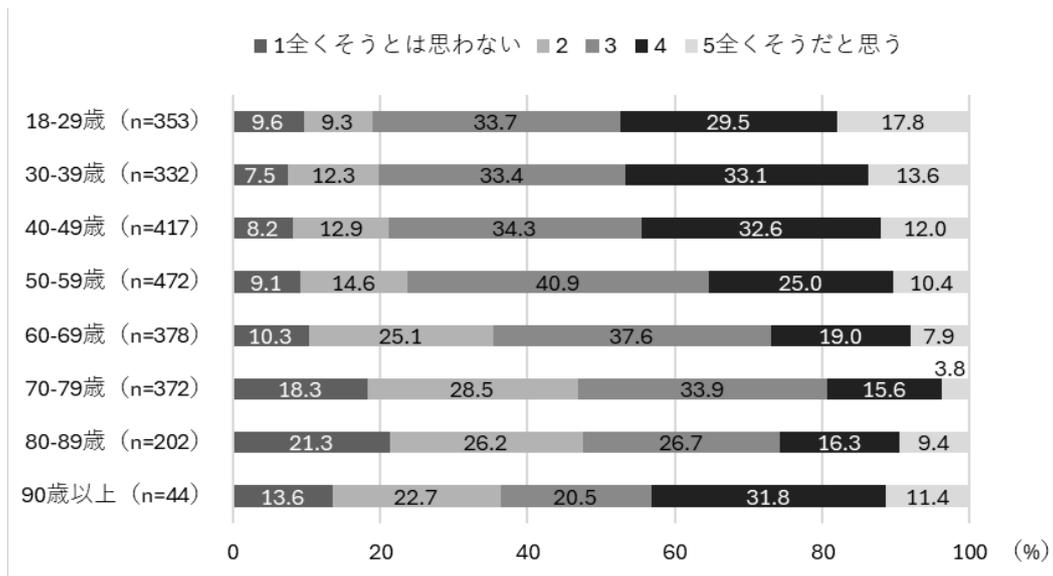
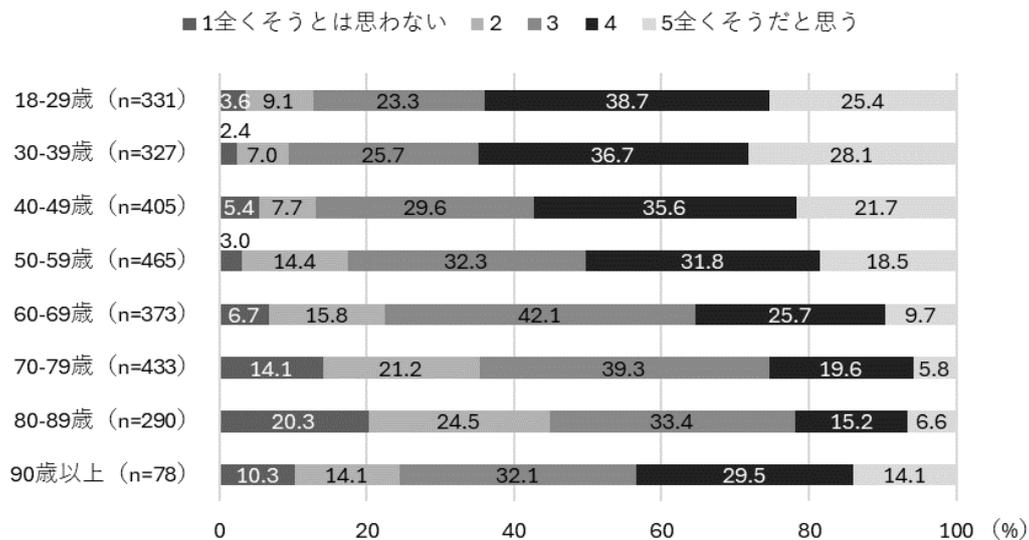


図 2-15 運動阻害要因尺度：運動によって疲れてしまう（男性・年代別）



図Ⅲ-2-16 運動阻害要因尺度：運動によって疲れてしまう（女性・年代別）

運動阻害要因尺度「運動によって疲れてしまう」については、70 歳代まではいずれも女性のほうが男性よりも肯定の割合が高く、女性の 50 歳代以下では過半数が「4」以上と回答した。一方で男女ともに 70 歳代・80 歳代は肯定の割合が低く、いずれも 80 歳代では「1 全くそうとは思わない」が 2 割を占めた（図 2-15・2-16）。

2-3 主観的健康感・健康関心度尺度

主観的健康感および健康関心度尺度のうち、傾向に特徴のみられた項目（いずれもカイ二乗検定で有意確率 5%未満）について性・年代別のクロス集計を示す。

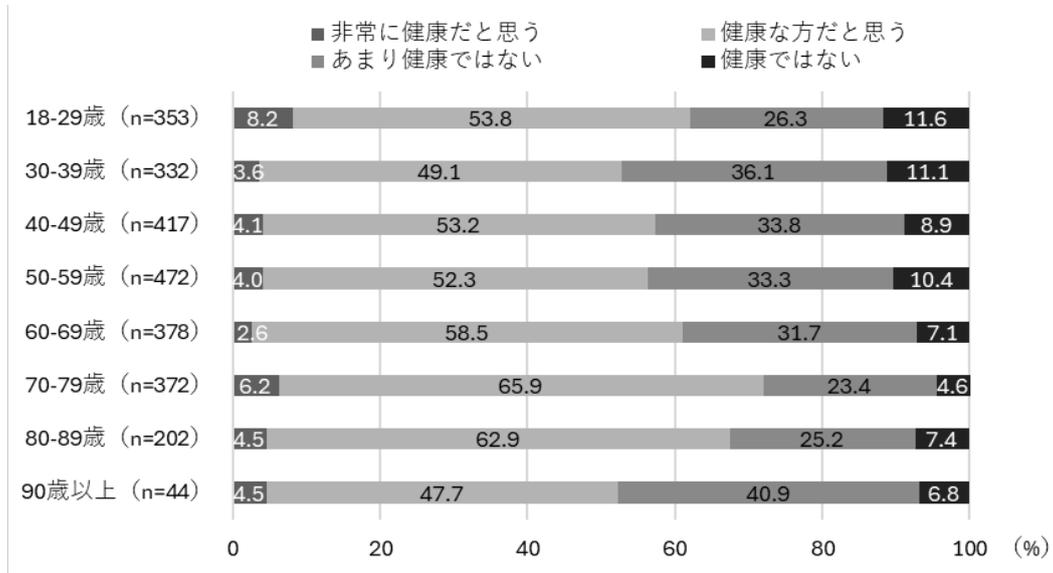


図 2-17 主観的健康感（男性・年代別）

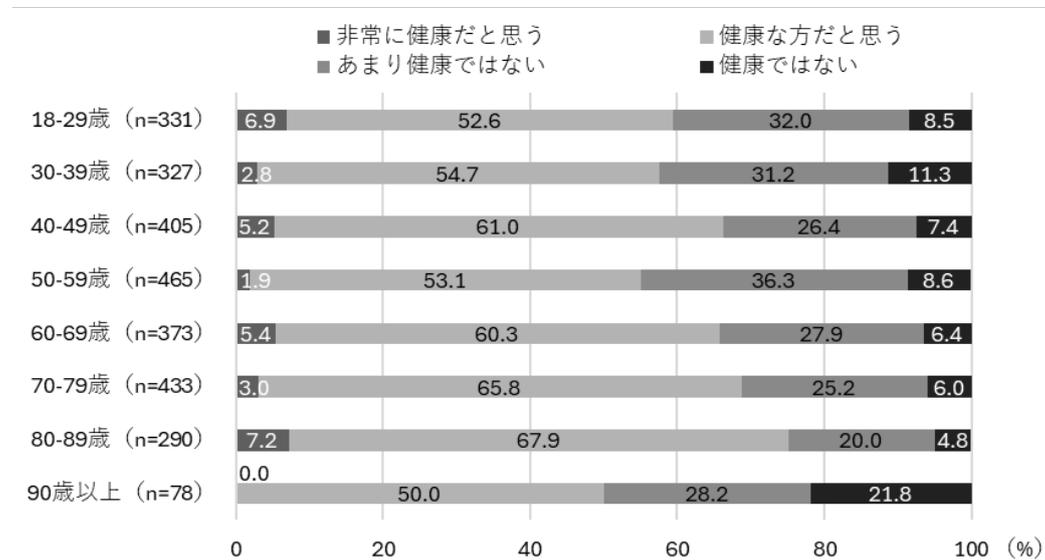


図 2-18 主観的健康感（女性・年代別）

主観的健康感については男女ともにすべての年代で過半数が健康だと思うと回答している一方、「健康ではない」は男性 18-29 歳、30 歳代、50 歳代で 1 割を超え、60 歳代以降よりも高かった。女性でも 30 歳代で 1 割を超え、90 歳以上では 2 割にのぼった（図 2-17・2-18）。

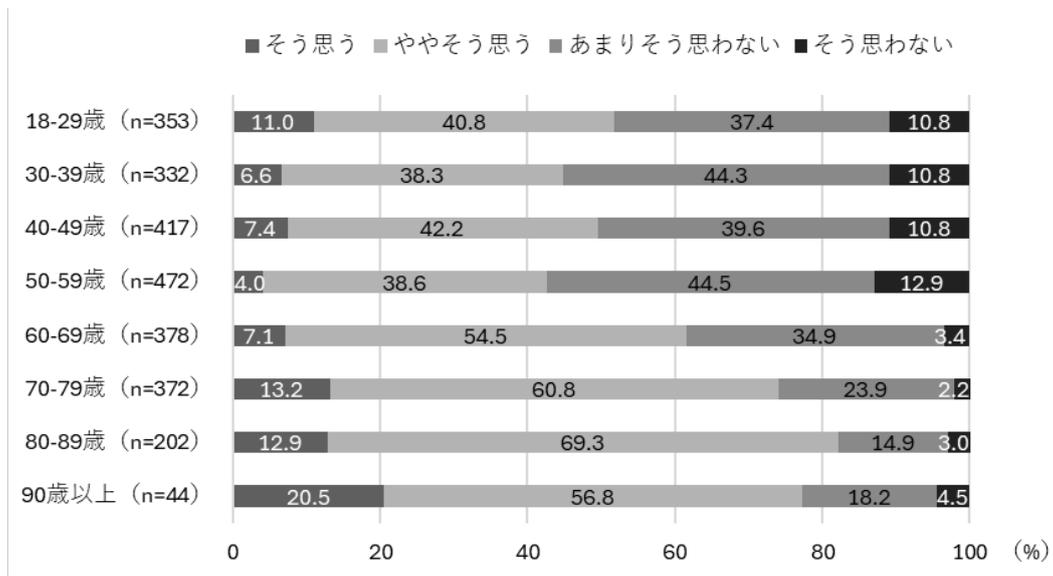


図 2-19 健康関心度尺度：私は健康への意識が高いほうだ（男性・年代別）

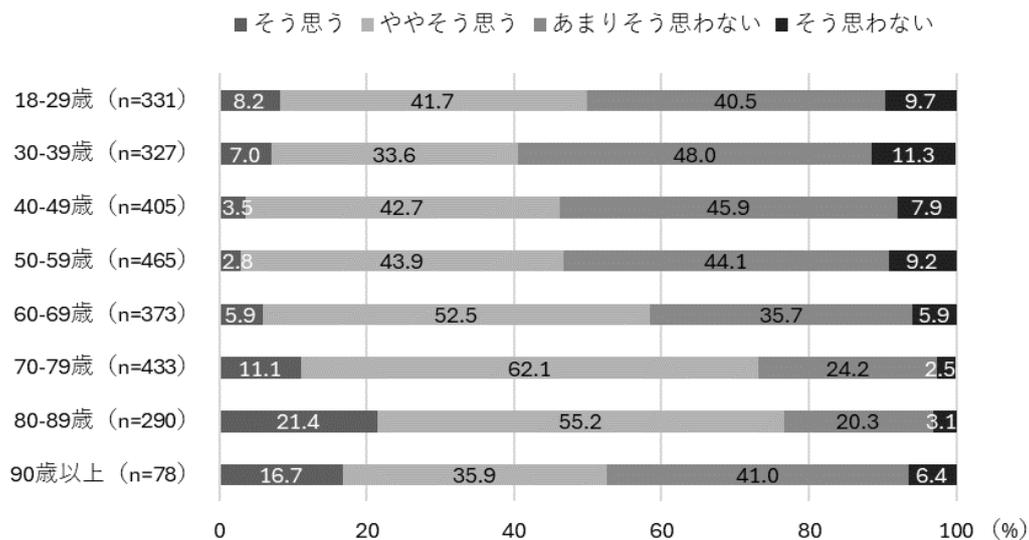


図 2-20 健康関心度尺度：私は健康への意識が高いほうだ（女性・年代別）

健康関心度尺度の「私は健康への意識が高いほうだ」について「そう思う」「ややそう思う」の合計比率をみると、50歳代を除くすべての年代で男性よりも女性のほうが低かった。一方で年代別にみると男女ともにおおむね60歳代以降で高い傾向にある(図 2-19・2-20)。

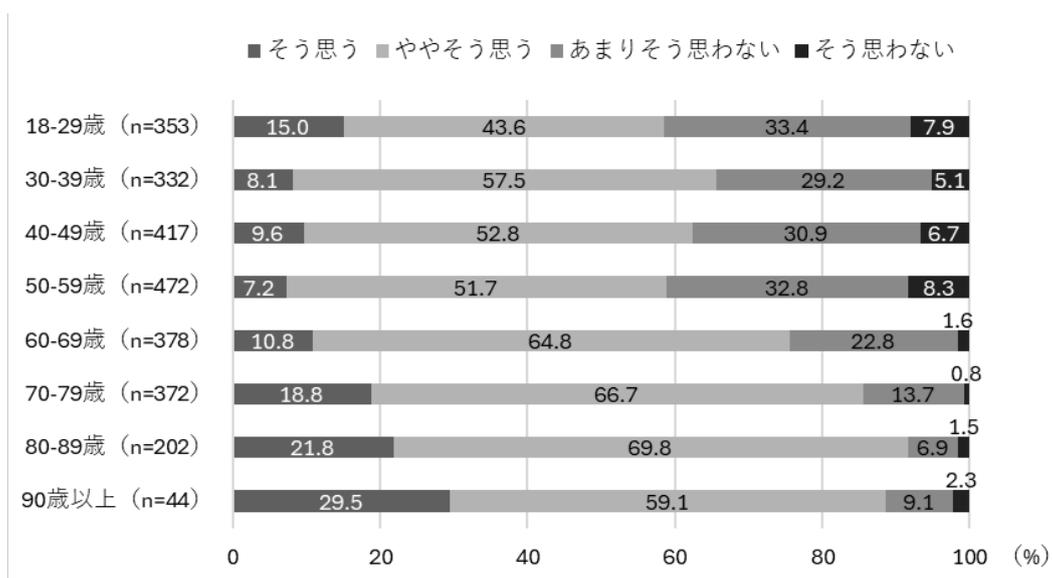


図 2-21 健康関心度尺度：健康状態の変化に気を付けている（男性・年代別）

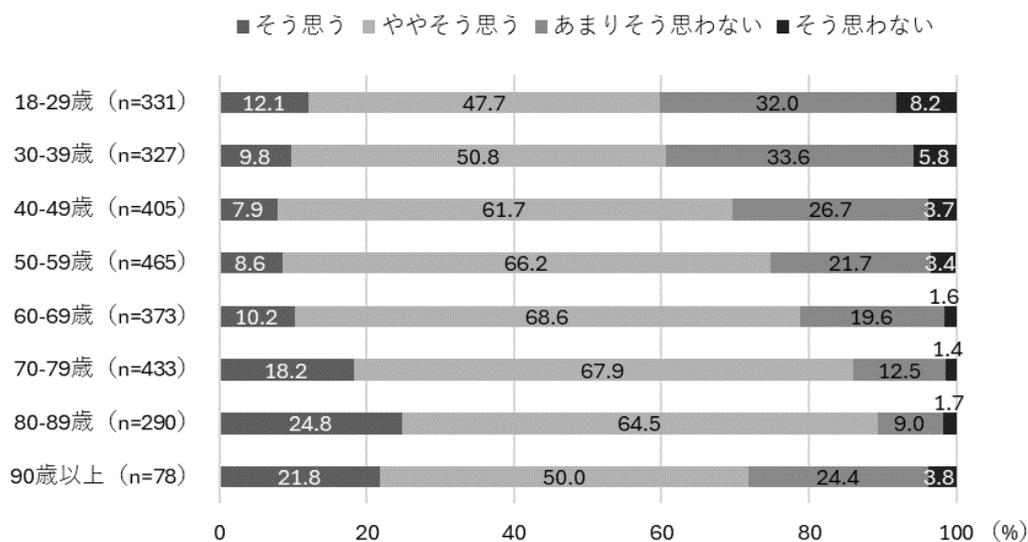


図 2-22 健康関心度尺度：健康状態の変化に気を付けている（女性・年代別）

健康関心度尺度の「健康状態の変化に気を付けている」について「そう思う」「ややそう思う」の合計比率をみると、女性はおおむね年代が上がるほど高いのに対し、男性は18-29歳と50歳代でやや低かった（図 2-21・2-22）。

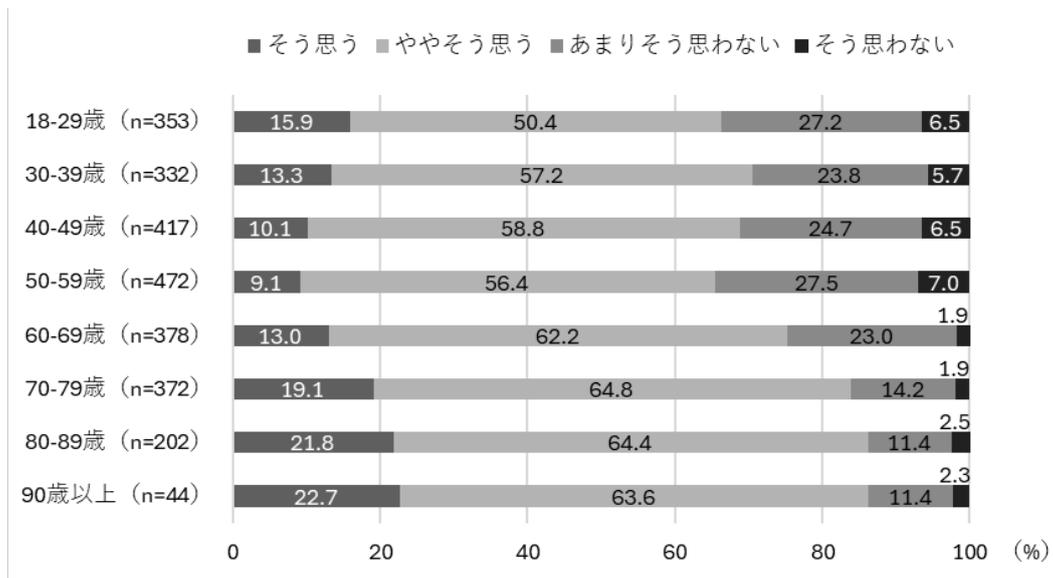


図 2-23 健康関心度尺度：健康のためにはある程度時間を割くべきだ（男性・年代別）

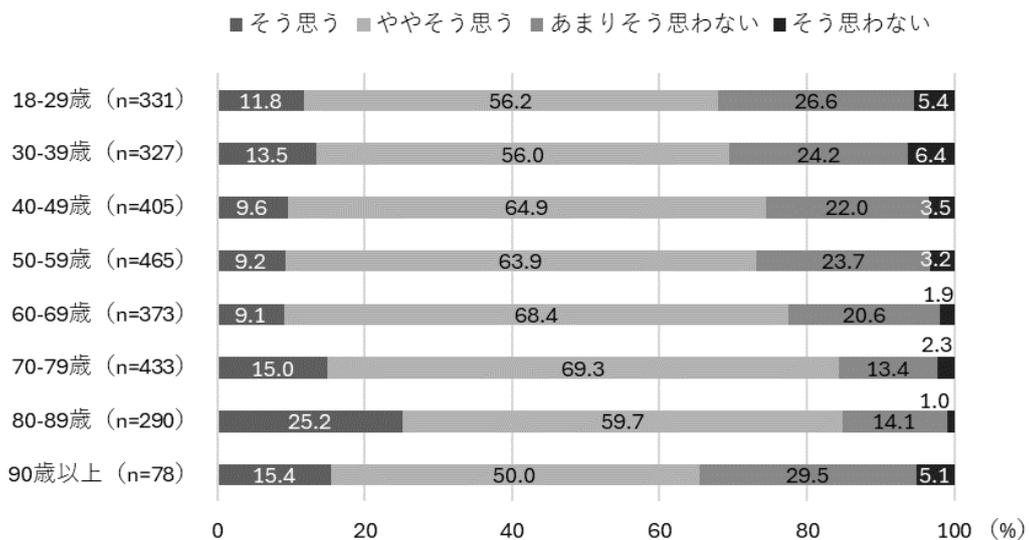


図 2-24 健康関心度尺度：健康のためにはある程度時間を割くべきだ（女性・年代別）

健康関心度尺度の「健康のためにはある程度時間を割くべきだ」について「そう思う」「ややそう思う」の合計比率をみると男女ともにすべての年代で過半数を超えた。また男性 70 歳代以降、女性 80 歳代で「そう思う」の割合が高かった。一方、男性 18-29 歳と 50 歳代では「あまりそう思わない」の割合がやや高かった（図 2-23・2-24）。

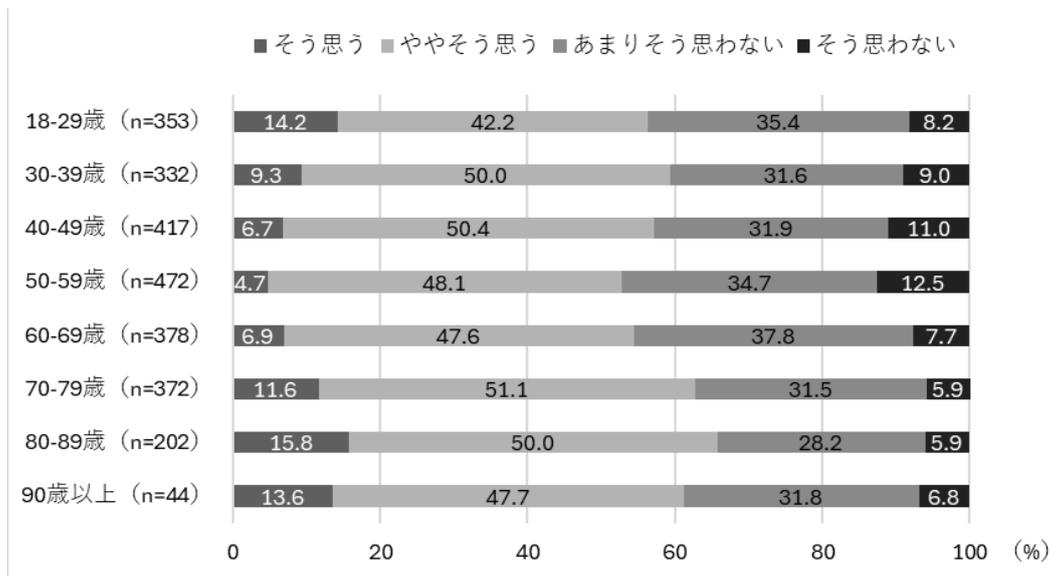


図 2-25 健康関心度尺度：健康のためにはある程度お金をかけてもよい（男性・年代別）

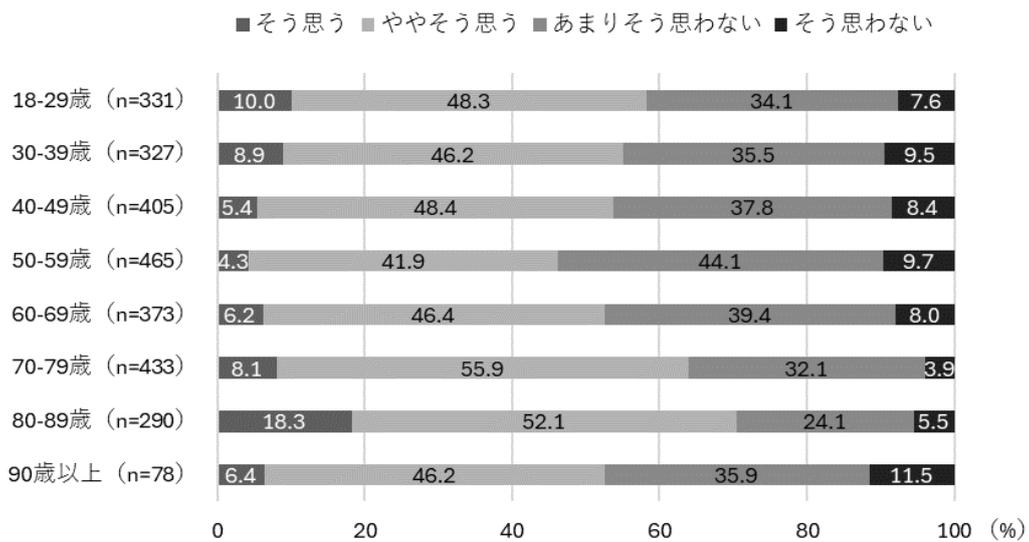


図 2-26 健康関心度尺度：健康のためにはある程度お金をかけてもよい（女性・年代別）

健康関心度尺度の「健康のためにはある程度お金をかけてもよい」について「そう思う」「ややそう思う」の合計比率をみると、男女ともに 50 歳代と 60 歳代でやや低い。一方で、男性 18-29 歳と男女 80 歳代では「そう思う」の割合がやや高かった（図 2-25・2-26）。

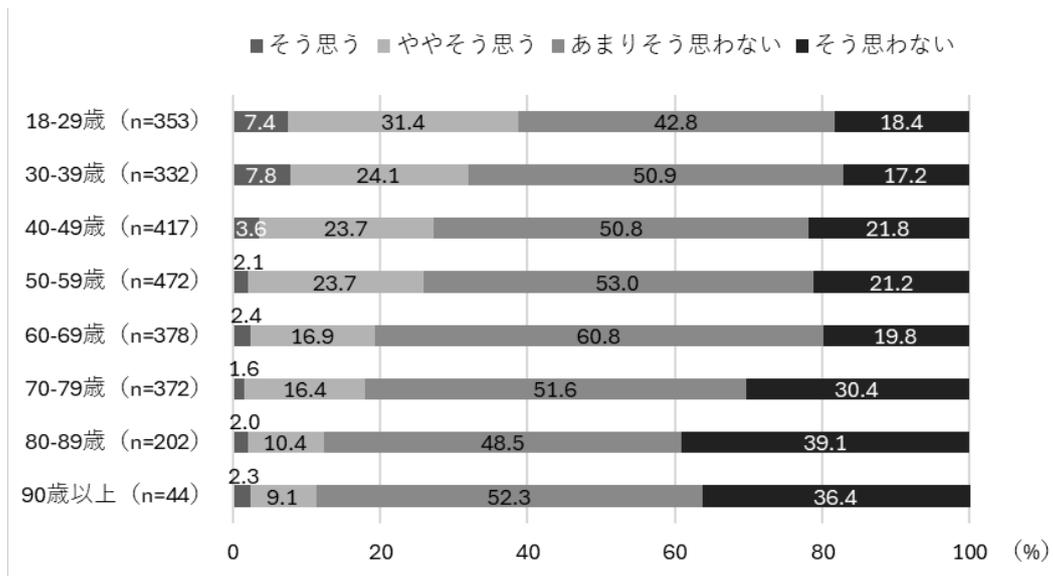


図 2-27 健康関心度尺度：病気を予防するより、病気になったら治療すればよい
(男性・年代別)

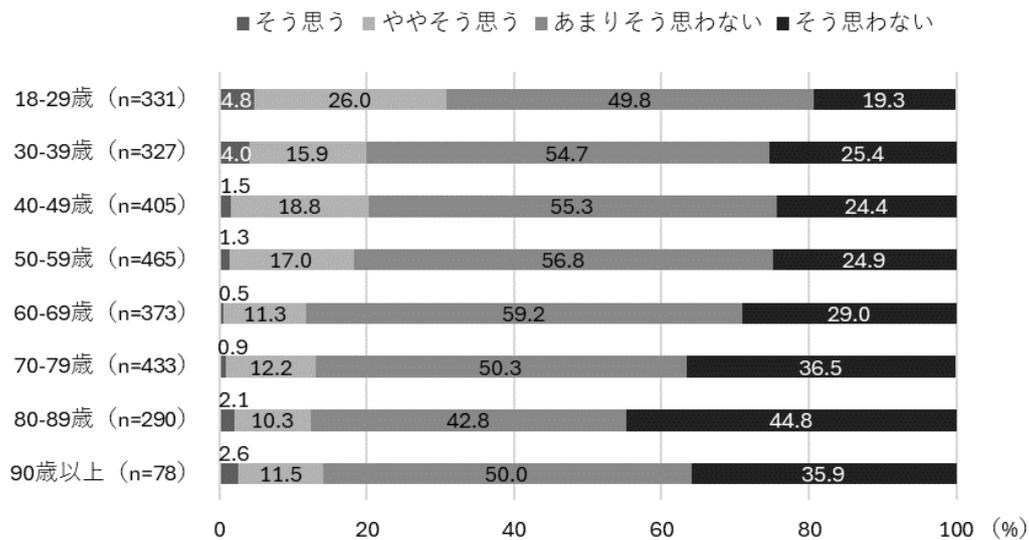


図 2-28 健康関心度尺度：病気を予防するより、病気になったら治療すればよい
(女性・年代別)

健康関心度尺度の「病気を予防するより、病気になったら治療すればよい」については、男女ともに 18-29 歳および男性 30 歳代から 50 歳代で「ややそう思う」の割合がやや高い (図 2-27・2-28)。

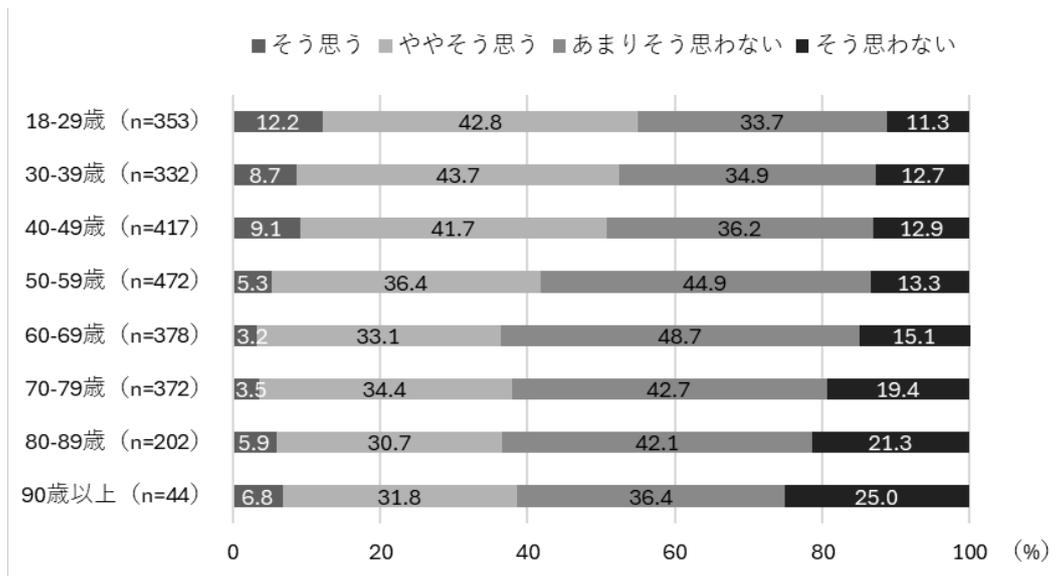


図 2-29 健康関心度尺度：病気になったときだけ自分の健康が心配だ
(男性・年代別)

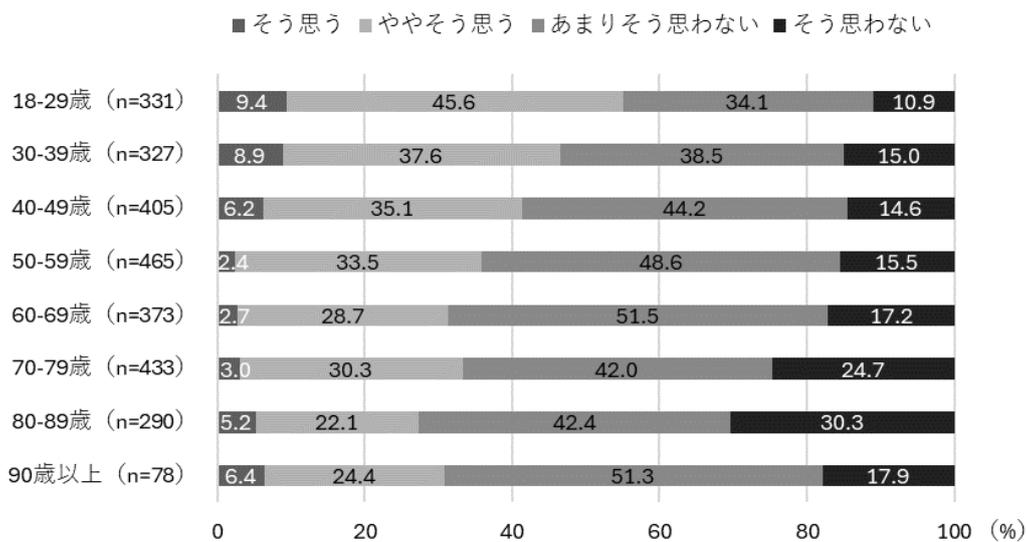


図 2-30 健康関心度尺度：病気になったときだけ自分の健康が心配だ
(女性・年代別)

健康関心度尺度の「病気になったときだけ自分の健康が心配だ」については、男性 18-29 歳から 40 歳代まで「ややそう思う」の割合が高かった。特に 18-29 歳では「そう思う」と合わせると男女ともに過半数を占める (図 2-29・2-30)。

併せて健康関心度尺度の合計得点（範囲：12-48）を低関心・中関心・高関心の3群に分けた上で、性・年代別および運動実施状況（行動変容ステージ）別のクロス集計を示す。

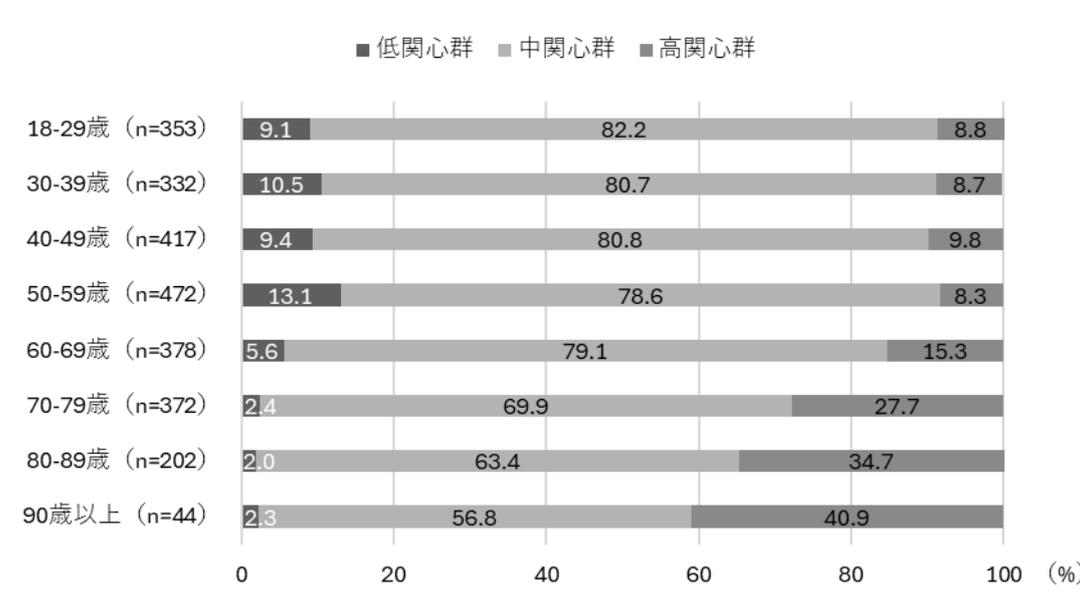


図 2-30 健康関心度尺度 3 群（男性・年代別）

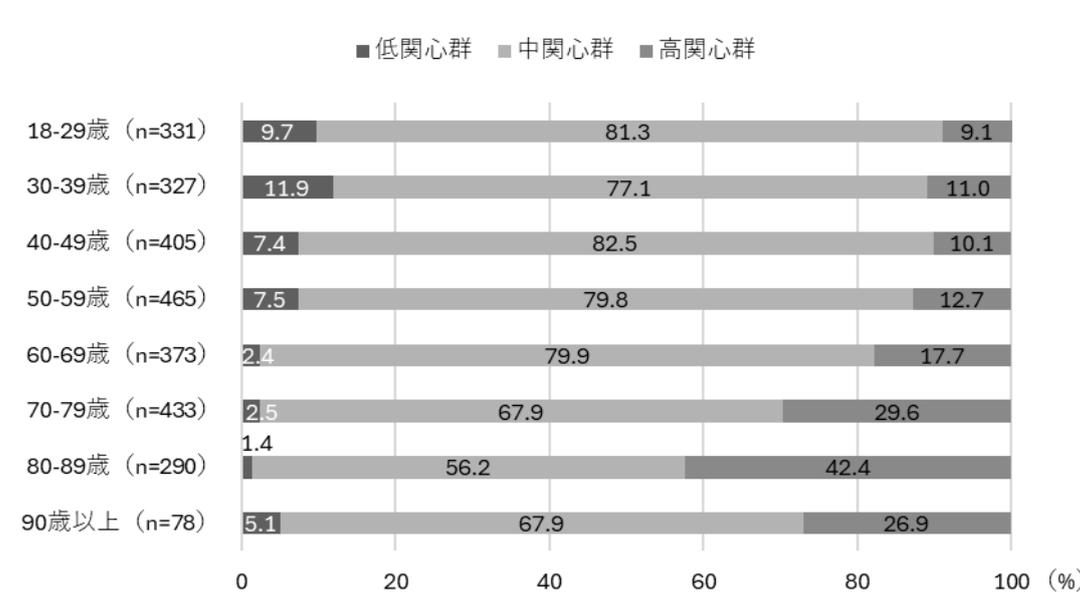


図 2-31 健康関心度尺度 3 群（女性・年代別）

低関心群に着目すると、男女ともに18-29歳から50歳代にかけて割合が高く、男性は30歳代と50歳代、女性は30歳代で約1割を占めた。一方で高関心群は、90歳以上を除くすべての年代で女性のほうが高かった（図 2-30・2-31）。

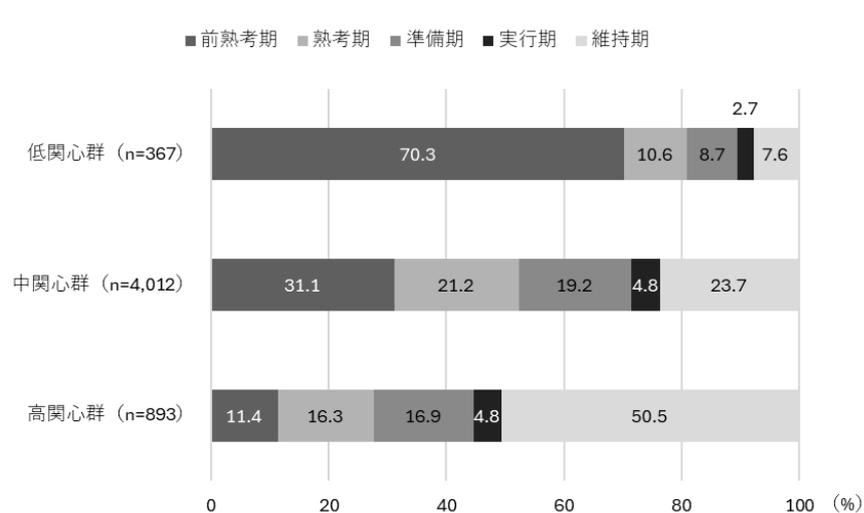


図 2-32 健康関心度尺度 3 群（運動実施状況別）

行動変容ステージにおける「前熟考期」は低関心群が 70.3%と最も高かったが、中関心群で 31.1%、高関心群で 11.4%を占めた。「前熟考期」と「熟考期」を合わせてみると、低関心群で 8 割、中関心群で 5 割、高関心群でも 3 割弱が運動実施に至っていない層となる（図 2-32）。

3 健康関心度と属性および運動実施状況（行動変容ステージ）との関連

健康関心度尺度の合計（範囲：12-48）を用いて属性との関連を分析した。分析対象は特記した場合を除いて n=5,272 を基本とする。前回の調査報告書（笹川スポーツ財団 2023）では、先行研究の結果との比較を考慮してパラメトリック検定を用いたが、合計得点は順序尺度とみなされることから今回はノンパラメトリック検定を使用した。

母集団のデータに正規分布など特定の分布を仮定しないノンパラメトリック検定では、順位や中央値を用い、結果には箱ひげ図や平均順位を示すことが多い。変数の分布をパーセントイルで示した箱ひげ図は、箱が上位 25~75%の範囲、その内側にある太線が 50%にあたる中央値をそれぞれ表している。箱から上下に伸びる線（ひげ）は残りの各 25%の範囲と最大値および最小値、その先にある○印は外れ値を表す。また平均順位とはグループごとの差を示すための値であり、値が大きいほどグループ間の順位も高いという見方ができる。さらに多重比較を通じて、どのグループ間に差があるかを検証する。

結果として本調査では、性、年代、学歴、世帯年収において健康関心度との関連が認められた。

| 性別 | n | 平均順位 | 中央値 | U | p |
|----|-------|---------|-----------|-------------|---------|
| | | | (四分位範囲) | | |
| 男性 | 2,570 | 2528.60 | 32(28-35) | 3749363.000 | < 0.001 |
| 女性 | 2,702 | 2739.13 | 32(29-36) | | |
| 合計 | 5,272 | | 32(29-35) | | |

Mann-Whitney検定

表 3-1 健康関心度の比較（性別）

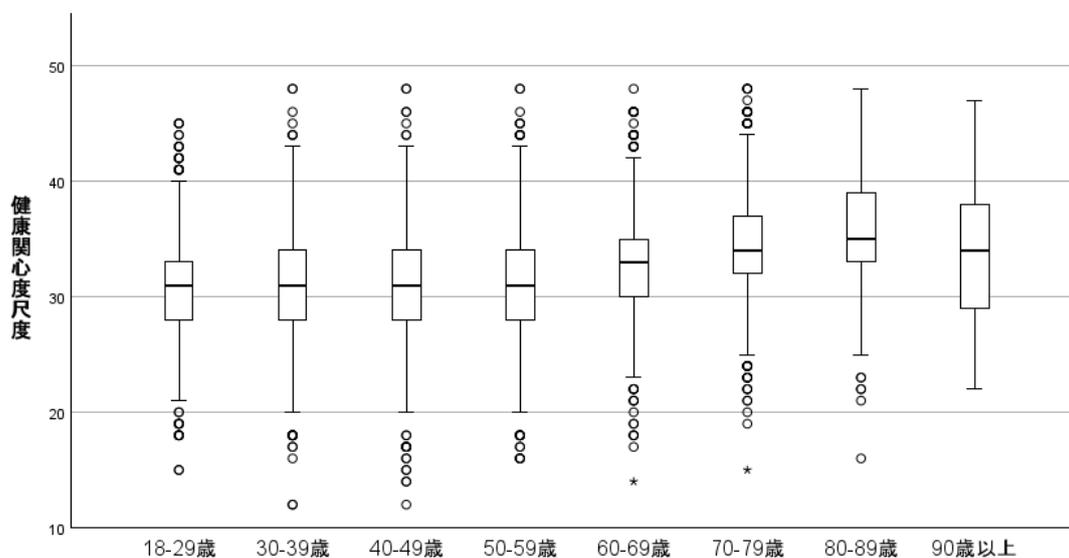


図 3-1 健康関心度の分布（年代別）

| 年代 | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | p | 多重比較 |
|----------|-------|---------|----------------|--------|---------|------------------------|
| ① 18-29歳 | 684 | 2154.61 | 31(28-33) | 624.47 | < 0.001 | |
| ② 30-39歳 | 659 | 2173.86 | 31(28-34) | | | |
| ③ 40-49歳 | 822 | 2312.03 | 31(28-34) | | | |
| ④ 50-59歳 | 937 | 2289.27 | 31(28-34) | | | |
| ⑤ 60-69歳 | 751 | 2789.34 | 33(30-35) | | | >①, >②, >③, >④, |
| ⑥ 70-79歳 | 805 | 3321.67 | 34(32-37) | | | >①, >②, >③, >④, >⑤ |
| ⑦ 80-89歳 | 492 | 3666.71 | 35(33-39) | | | >①, >②, >③, >④, >⑤, >⑥ |
| ⑧ 90歳以上 | 122 | 3073.70 | 34(29-38) | | | >①, >②, >④, >⑦ |
| 合計 | 5,272 | | 32(29-35) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 3-2 健康関心度の多重比較（年代別）

Mann-Whitney 検定の結果、女性のほうが男性よりも健康関心度は高かった（表 3-1）。

Kruskal-Wallis 検定の結果、年代ごとに健康関心度に差があることが認められた ($p < 0.001$)。平均順位をみると、「60-69 歳」2789.34、「70-79 歳」3321.67、「80-89 歳」3666.71 と 60 歳代以降の高齢層で関心度が比較的高い。多重比較の結果、「18-29 歳」・「30-39 歳」・「40-49 歳」・「50-59 歳」では各グループ間に差は認められなかった (図 3-1・表 3-2)。

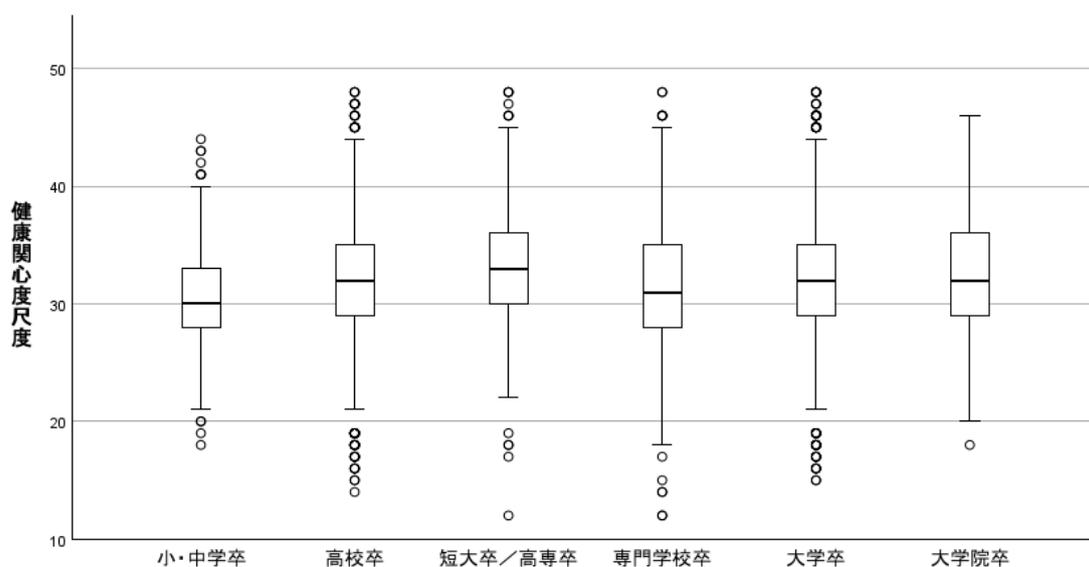


図 3-2 健康関心度の分布 (学歴別)

| 学歴 | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | p | 多重比較 |
|-----------|-------|---------|----------------|--------|---------|--------------------|
| ① 小・中学卒 | 177 | 2097.10 | 30(28-33) | 72.359 | < 0.001 | |
| ② 高校卒 | 1,875 | 2566.59 | 32(29-35) | | | > ① |
| ③ 短大卒/高専卒 | 547 | 2947.93 | 33(30-36) | | | > ①, > ②, > ④, > ⑤ |
| ④ 専門学校卒 | 626 | 2406.24 | 31(28-35) | | | |
| ⑤ 大学卒 | 1,848 | 2729.84 | 32(29-35) | | | > ①, > ②, > ④ |
| ⑥ 大学院卒 | 199 | 2776.40 | 32(29-36) | | | > ①, > ④ |
| 合計 | 5,272 | | 32(29-35) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 3-3 健康関心度の多重比較 (学歴別)

Kruskal-Wallis 検定の結果、学歴ごとに健康関心度に差があることが認められた ($p < 0.001$)。平均順位をみると、「短大卒/高専卒」2947.93 が最も高く、「大学院卒」2776.40、「大学卒」2729.84 と続く。多重比較の結果、「短大卒/高専卒」は「大学院卒」を除き、ほかすべてのグループ間で差が認められた。一方で「大学院卒」は、「高校卒」、「短大卒/高専卒」、「大学卒」とのグループ間に差は認められなかった (図 3-2・表 3-3)。

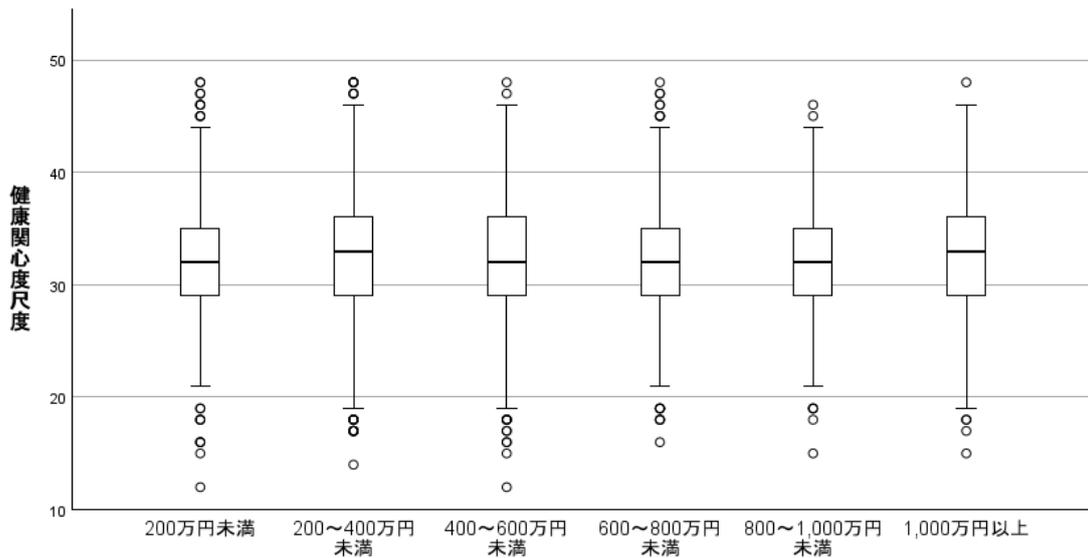


図 3-3 健康関心度の分布（世帯年収別）

| 世帯年収 | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | p | 多重比較 |
|-----------------|-------|---------|----------------|--------|---------|----------|
| ① 200万円未満 | 612 | 1720.94 | 32(29-35) | 21.145 | < 0.001 | |
| ② 200~400万円未満 | 1,181 | 1922.36 | 33(29-36) | | | > ①, > ④ |
| ③ 400~600万円未満 | 801 | 1805.75 | 32(29-36) | | | |
| ④ 600~800万円未満 | 492 | 1732.52 | 32(29-35) | | | |
| ⑤ 800~1,000万円未満 | 260 | 1783.86 | 32(29-35) | | | |
| ⑥ 1,000万円以上 | 299 | 1868.59 | 33(29-36) | | | |
| 合計 | 3,645 | | 32(29-35) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 3-4 健康関心度の多重比較（世帯年収別）

Kruskal-Wallis 検定の結果、世帯年収ごとに健康関心度に差があることが認められた ($p < 0.001$)。なお、「分からない」を除く回答者ベースとしたため分析対象は $n=3,645$ となる。平均順位をみると、「200~400 万円未満」1922.36 が最も高く、「1,000 万円以上」1868.59、「400~600 万円未満」1805.75 と続く。多重比較の結果、「200~400 万円未満」は「200 万円未満」および「600~800 万円未満」よりも健康関心度が高い傾向にあった（図 3-3・表 3-4）。

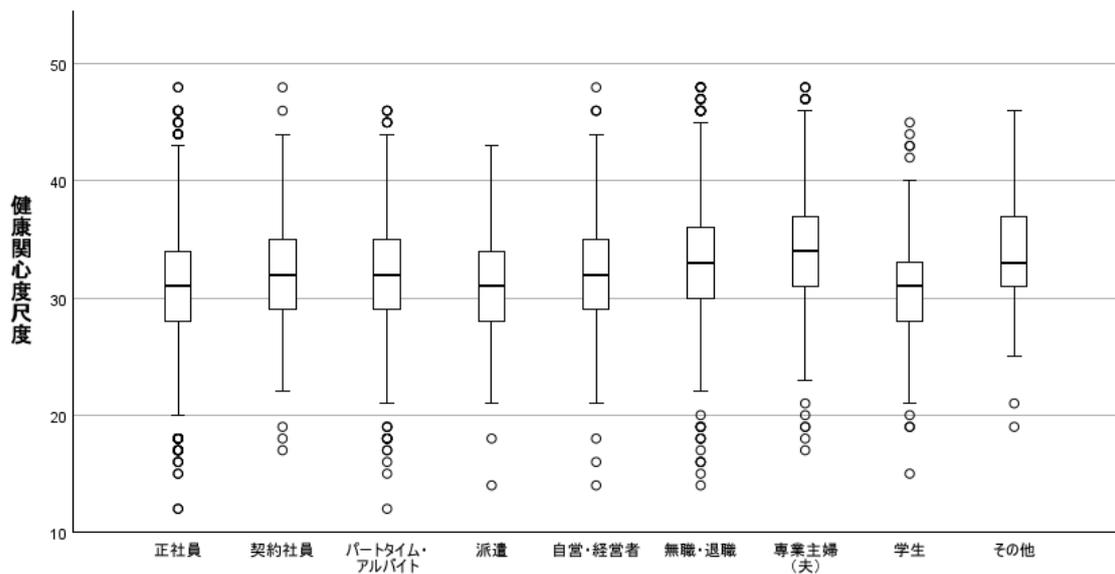


図 3-4 健康関心度の分布（就業状況別）

| 就業状況 | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | p | 多重比較 |
|----------------|-------|---------|----------------|---------|---------|------------------------------|
| ① 正社員 | 1,745 | 2309.01 | 31(28-34) | 241.445 | < 0.001 | |
| ② 契約社員 | 215 | 2506.34 | 32(29-35) | | | |
| ③ パートタイム・アルバイト | 781 | 2500.61 | 32(29-35) | | | |
| ④ 派遣 | 85 | 2269.32 | 31(28-34.5) | | | |
| ⑤ 自営・経営者 | 261 | 2662.33 | 32(29-35) | | | |
| ⑥ 無職・退職 | 1,130 | 2945.66 | 33(30-36) | | | > ①, > ②, > ③, > ④, > ⑧ |
| ⑦ 専業主婦(夫) | 829 | 3096.25 | 34(31-37) | | | > ①, > ②, > ③, > ④, > ⑤, > ⑧ |
| ⑧ 学生 | 124 | 2179.81 | 31(28-33) | | | |
| ⑨ その他 | 102 | 3187.44 | 33(31-37) | | | > ①, > ②, > ③, > ④, > ⑧ |
| 合計 | 5,272 | | 31(28-34) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 3-5 健康関心度の多重比較（就業状況別）

Kruskal-Wallis 検定の結果、就業状況ごとに差があることが認められた ($p < 0.001$)。解釈の便宜上「無職・退職」と「その他」を除くと、平均順位は「専業主婦(夫)」3096.25 が最も高く、「学生」2179.81 が最も低い。多重比較の結果、「専業主婦(夫)」はほかすべてのグループ間で差が認められた ($p < 0.001$)。一方、「正社員」は「自営・経営者」との間では差が認められたが、ほかの就業者である「契約社員」、「パートタイム・アルバイト」、「派遣」、そして「学生」とのグループ間に差は認められなかった (図 3-4・表 3-5)。

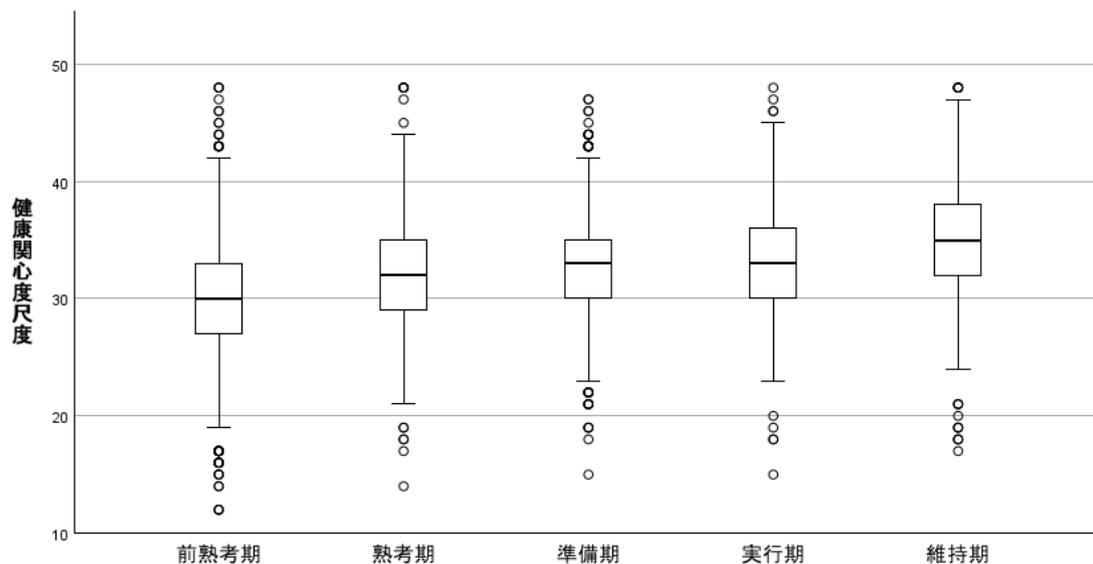


図 3-5 健康関心度の分布（運動実施状況別）

| 運動実施状況 (行動変容ステージ) | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | p | 多重比較 |
|----------------------|-------|---------|----------------|---------|---------|--------------------|
| ① 前熟考期 | 1,609 | 1874.26 | 30(27-33) | 791.322 | < 0.001 | |
| ② 熟考期 | 1,036 | 2560.25 | 32(29-35) | | | > ① |
| ③ 準備期 | 953 | 2796.51 | 33(30-35) | | | > ①, > ② |
| ④ 実行期 | 244 | 2845.06 | 33(30-36) | | | > ① |
| ⑤ 維持期 | 1,430 | 3407.17 | 35(32-38) | | | > ①, > ②, > ③, > ④ |
| 合計 | 5,272 | | 32(29-35) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 3-6 健康関心度の多重比較（運動実施状況別）

Kruskal-Wallis 検定の結果、運動実施状況（行動変容ステージ）によって差があることが認められた ($p < 0.001$)。平均順位は「前熟考期」1874.26 が最も低く、「維持期」3407.17 が最も高い。一方、多重比較の結果、「実行期」と「熟考期」、「準備期」との間にそれぞれ差は認められなかった（図 3-5・表 3-6）。

4 運動促進・阻害要因尺度と属性および運動実施状況（行動変容ステージ）との関連

健康関心度尺度と同様に、運動促進要因尺度と阻害要因尺度についても合計得点（範囲：10-50）を用いて属性および運動実施状況（行動変容ステージ）との関連を分析した。分析対象は原則として $n=5,272$ とし、いずれもノンパラメトリック検定を使用した。

性別では Mann-Whitney 検定の結果、運動促進要因尺度は女性よりも男性のほうが高かったが、効果量 r をみるとその差は小さい ($U=3354766.000, p<0.05, r=0.03$)。運動阻害要因尺度に性差は認められなかった。また年代別では Kruskal-Wallis 検定の結果、運動促進要因尺度、阻害要因尺度ともに差が認められた (いずれも $p<0.001$)。

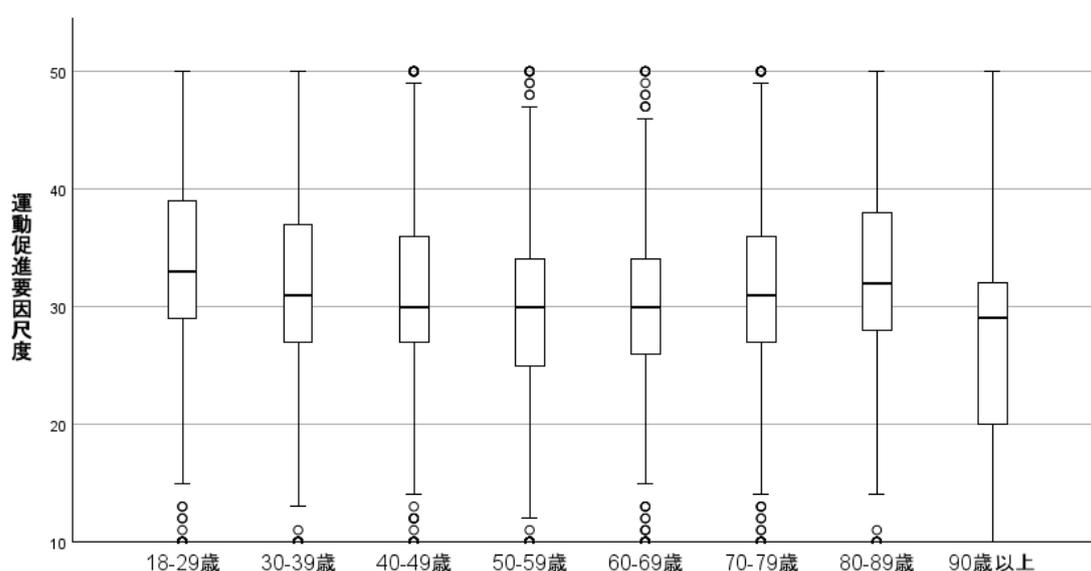


図 4-1 運動促進要因尺度の分布（年代別）

| | 年代 | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | p | 多重比較 |
|---|--------|-------|---------|----------------|---------|---------|----------------------------|
| ① | 18-29歳 | 684 | 3073.87 | 33(29-39) | 136.782 | < 0.001 | >②, >③, >④, >⑤, >⑥, >⑦, >⑧ |
| ② | 30-39歳 | 659 | 2690.94 | 31(27-37) | | | >④, >⑤, >⑧ |
| ③ | 40-49歳 | 822 | 2629.89 | 30(27-36) | | | >④, >⑧ |
| ④ | 50-59歳 | 937 | 2375.92 | 30(25-34) | | | |
| ⑤ | 60-69歳 | 751 | 2398.64 | 30(26-34) | | | |
| ⑥ | 70-79歳 | 805 | 2679.61 | 31(27-36.5) | | | >④, >⑤, >⑧ |
| ⑦ | 80-89歳 | 492 | 2899.70 | 32(28-38) | | | >④, >⑤, >⑧ |
| ⑧ | 90歳以上 | 122 | 2054.41 | 29(20-32) | | | |
| | 合計 | 5,272 | | 30(27-36) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 4-1 運動促進要因尺度の多重比較（年代別）

運動促進要因尺度の平均順位は「18-29 歳」3073.87 が最も高く、「90 歳以上」を除くと「50-59 歳」2375.92 が最も低かった。多重比較の結果、「50-59 歳」は「18-29 歳」～「40-49 歳」のより低い年代との間でいずれも差が認められた一方、「60-69 歳」、「90 歳以上」との間に差は認められなかった（図 4-1・表 4-1）。

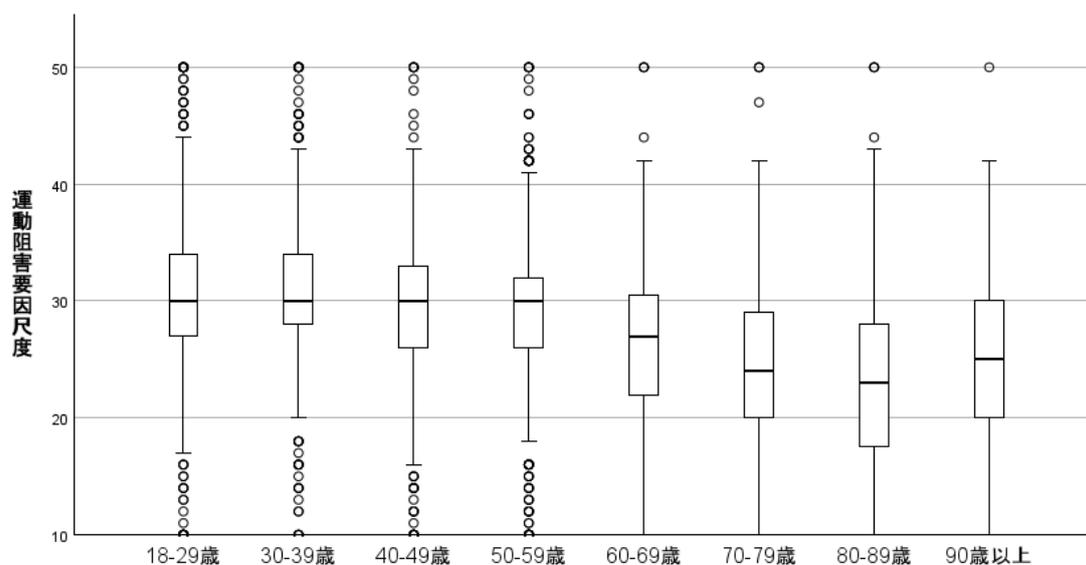


図 4-2 運動阻害要因尺度の分布（年代別）

| | 年代 | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | p | 多重比較 |
|---|--------|-------|---------|----------------|---------|---------|------------------------|
| ① | 18-29歳 | 684 | 3295.56 | 30(27-34) | 835.915 | < 0.001 | >③, >④, >⑤, >⑥, >⑦, >⑧ |
| ② | 30-39歳 | 659 | 3314.90 | 30(28-34) | | | >③, >④, >⑤, >⑥, >⑦, >⑧ |
| ③ | 40-49歳 | 822 | 3017.40 | 30(26-33) | | | >⑤, >⑥, >⑦, >⑧ |
| ④ | 50-59歳 | 937 | 2874.79 | 30(25-34) | | | >⑤, >⑥, >⑦, >⑧ |
| ⑤ | 60-69歳 | 751 | 2383.59 | 27(22-31) | | | >⑥, >⑦, |
| ⑥ | 70-79歳 | 805 | 1814.45 | 24(20-29) | | | |
| ⑦ | 80-89歳 | 492 | 1617.73 | 23(17.25-28) | | | |
| ⑧ | 90歳以上 | 122 | 1969.96 | 25(20-30) | | | |
| | 合計 | 5,272 | | 29(23-32) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 4-2 運動阻害要因尺度の多重比較（年代別）

運動阻害要因尺度の平均順位は「30-39 歳」3314.90 が最も高く、「80-89 歳」1617.73 が最も低かった。運動促進要因尺度で最も高かった「18-29 歳」は阻害要因尺度も「30-39 歳」に次いで高く、多重比較の結果、「18-29 歳」と「30-39 歳」は 40 歳代以降すべての年代との間で差が認められた。（図 4-2・表 4-2）。

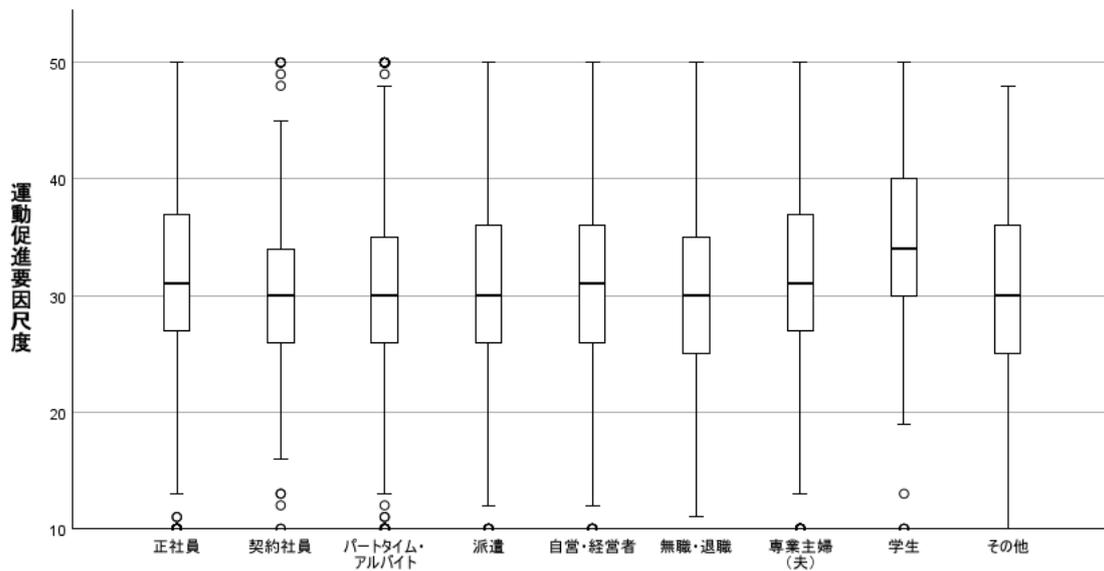


図 4-3 運動促進要因尺度の分布（就業状況別）

| 就業状況 | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | p | 多重比較 |
|----------------|-------|---------|----------------|--------|---------|------|
| ① 正社員 | 1,745 | 2755.13 | 31(27-37) | 64.062 | < 0.001 | > ⑥ |
| ② 契約社員 | 215 | 2505.58 | 30(26-34) | | | |
| ③ パートタイム・アルバイト | 781 | 2546.57 | 30(26-35) | | | |
| ④ 派遣 | 85 | 2548.39 | 30(26-36.5) | | | |
| ⑤ 自営・経営者 | 261 | 2627.14 | 31(26-36) | | | |
| ⑥ 無職・退職 | 1,130 | 2424.54 | 30(25-35) | | | |
| ⑦ 専業主婦(夫) | 829 | 2721.35 | 31(27-37) | | | |
| ⑧ 学生 | 124 | 3300.03 | 34(30-40) | | | |
| ⑨ その他 | 102 | 2520.81 | 30(25-36) | | | |
| 合計 | 5,272 | | 30(27-36) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 4-3 運動促進要因尺度の多重比較（就業状況別）

Kruskal-Wallis 検定の結果、運動促進要因尺度、阻害要因尺度ともに就業状況によって差が認められた（いずれも $p < 0.001$ ）。

運動促進要因尺度の平均順位は「学生」3300.03 が最も高く、「無職・退職」2424.54 が最も低かった。多重比較の結果、「学生」はほかすべてのグループ間で差が認められた（図 4-3・表 4-3）。

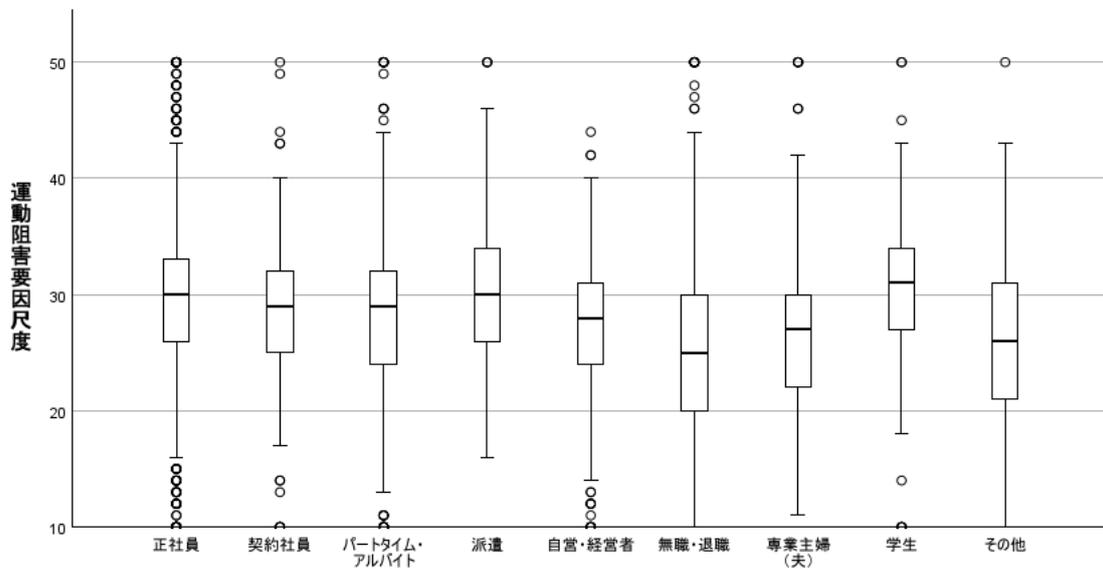


図 4-4 運動障害要因尺度の分布（就業状況別）

| 就業状況 | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | ρ | 多重比較 |
|----------------|-------|---------|----------------|---------|---------|--------------------|
| ① 正社員 | 1,745 | 3131.81 | 30(26-33) | 501.368 | < 0.001 | >③, >⑤, >⑥, >⑦, >⑨ |
| ② 契約社員 | 215 | 2806.79 | 29(25-32) | | | >⑥, >⑦ |
| ③ パートタイム・アルバイト | 781 | 2744.94 | 29(24-32) | | | >⑥, >⑦ |
| ④ 派遣 | 85 | 3121.97 | 30(26-34) | | | >⑥, >⑦, >⑨ |
| ⑤ 自営・経営者 | 261 | 2553.07 | 28(24-31) | | | >⑥ |
| ⑥ 無職・退職 | 1,130 | 1948.53 | 25(20-30) | | | >⑥ |
| ⑦ 専業主婦(夫) | 829 | 2307.54 | 27(22-30) | | | >⑥ |
| ⑧ 学生 | 124 | 3297.27 | 31(30-40) | | | >③, >⑤, >⑥, >⑦, >⑨ |
| ⑨ その他 | 102 | 2274.54 | 26(21-31) | | | |
| 合計 | 5,272 | | 29(23-32) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 4-4 運動障害要因尺度の多重比較（就業状況別）

運動障害要因尺度の平均順位も「学生」3297.27が最も高く、「無職・退職」1948.53が最も低かった。多重比較の結果、「学生」は「正社員」、「契約社員」、「派遣」との間には差が認められなかった（図 4-4・表 4-4）。

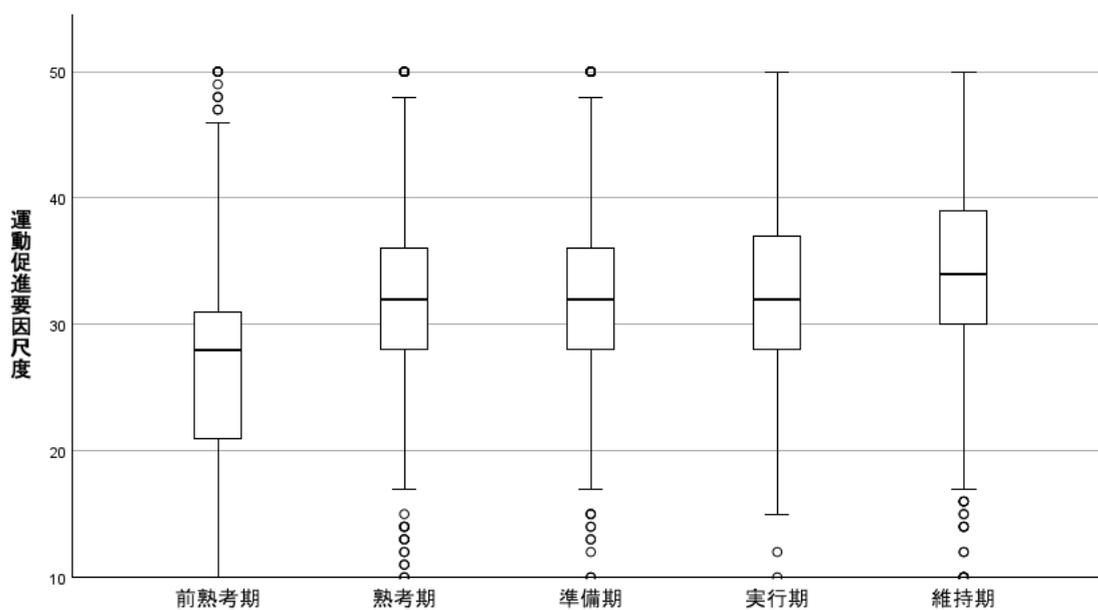


図 4-5 運動促進要因尺度の分布（運動実施状況別）

| 運動実施状況 (行動変容ステージ) | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | p | 多重比較 |
|----------------------|-------|---------|----------------|---------|---------|----------------|
| ① 前熟考期 | 1,609 | 1782.55 | 28(21-31) | 814.522 | < 0.001 | |
| ② 熟考期 | 1,036 | 2821.08 | 32(28-36) | | | >① |
| ③ 準備期 | 953 | 2829.58 | 32(28-36.5) | | | >① |
| ④ 実行期 | 244 | 2854.82 | 32(28-37) | | | >① |
| ⑤ 維持期 | 1,430 | 3297.69 | 34(30-39) | | | >①, >②, >③, >④ |
| 合計 | 5,272 | | 30(27-36) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 4-5 運動促進要因尺度の多重比較（運動実施状況別）

Kruskal-Wallis 検定の結果、運動促進要因尺度および阻害要因尺度ともに運動実施状況（行動変容ステージ）によって差が認められた（いずれも $p < 0.001$ ）。

運動促進要因尺度の平均順位は「前熟考期」1782.55 が最も低く、行動変容ステージが上がるほど運動促進要因尺度も高かった。一方で多重比較の結果、「熟考期」、「準備期」、「実行期」では各グループ間に差は認められなかった（図 4-5・表 4-5）。

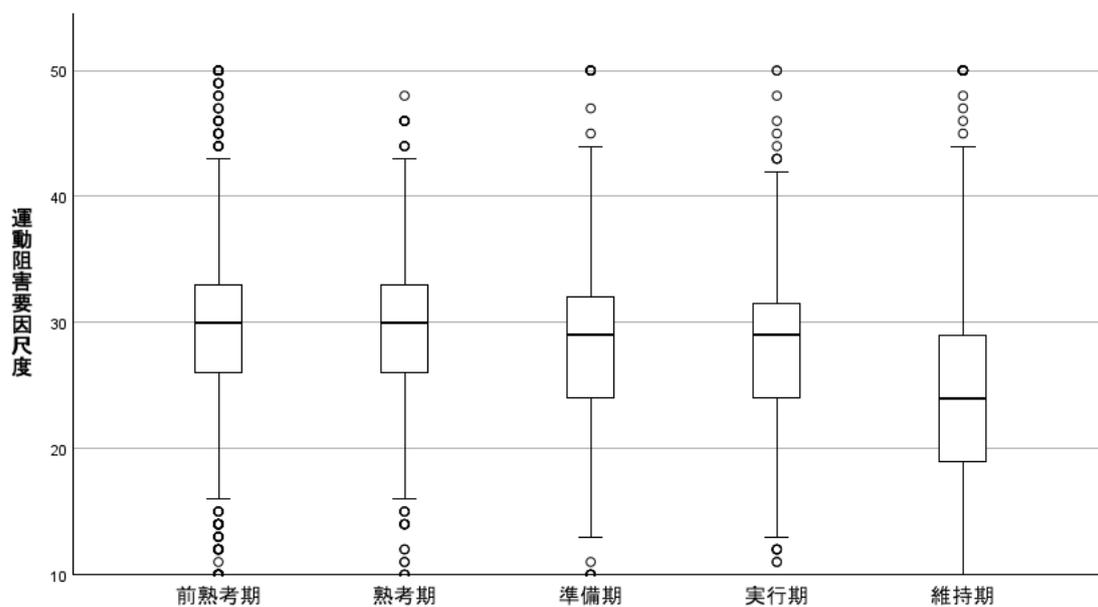


図 4-6 運動阻害要因尺度の分布（運動実施状況別）

| 運動実施状況 (行動変容ステージ) | n | 平均順位 | 中央値 (四分位範囲) | H | p | 多重比較 |
|----------------------|-------|---------|----------------|--------|---------|------------|
| ① 前熟考期 | 1,609 | 3064.59 | 30(26-33) | 638.68 | < 0.001 | >③, >④, >⑤ |
| ② 熟考期 | 1,036 | 3070.96 | 30(26-33) | | | >③, >④, >⑤ |
| ③ 準備期 | 953 | 2679.10 | 29(24-32) | | | >⑤ |
| ④ 実行期 | 244 | 2659.48 | 29(24-31.75) | | | >⑤ |
| ⑤ 維持期 | 1,430 | 1807.76 | 24(19-29) | | | |
| 合計 | 5,272 | | 29(23-32) | | | |

Kruskal-Wallis検定, Bonferroniの補正による多重比較

表 4-6 運動阻害要因尺度の多重比較（運動実施状況別）

運動阻害要因尺度の平均順位は「熟考期」3070.96 が最も高く、維持期 1807.76 が最も低かった。多重比較の結果、「前熟考期」と「熟考期」、「準備期」と「実行期」ではいずれも差は認められなかった（図 4-6・表 4-6）。