

## IV 考察

### 1 健康関心度尺度からみる健康意識の全国的な傾向

2023年度の調査（性年代均等割付／n=2,520）から割付方法の変更およびサンプルサイズを拡大し、今回の調査ではより代表性の高いデータの取得を試みた。基本属性以外の傾向としては、約6割が自身を健康であると感じる一方、約8割が運動不足を感じており、約4割は運動・スポーツ非実施者であった。また実施者のうち、約半数はその負荷を楽であると捉え、約6割がひとりで行い、種目としては散歩・ウォーキングが最も多かった。本節では前章の結果を踏まえ、健康関心度の全国的な傾向を考察したい。

健康関心度尺度の合計得点をベースとした低関心群7.0%は、2023年度の調査と比較すると1.6ポイント多かった。今回の調査は性年代人口比率割付に変更したため、前回調査に比べてサンプルに占める高齢者の割合が増えたものの、大きな変化はみられなかったといえる。尺度を構成する12項目の内訳をみても、健康づくりに対して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の高さ、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。健康関心度尺度はあくまでも一時点での意識を捉えたデータにすぎないが、健康への関心がきわめて低い層の割合は全国的にみても少数にとどまっていると推測され、いわゆる健康無関心層と称されるような健康にまったく関心のない層はどれくらい実在するのかといった疑問も生まれる。

健康関心度は男性よりも女性、若年層よりも高齢層のほうが高い傾向にある<sup>1)</sup>。一方で18歳～50歳代までの年代間には差がみられず、勤労世代における健康関心度は大きく変わらない可能性が示唆される。また性や年代による交絡因子の影響も考慮すべきだが、健康関心度は学歴によって単調に増加しないことが明らかとなった。世帯年収も年齢や学歴による影響を受けるが、健康関心度は200万円未満と600～800万円未満よりも200～400万円未満のほうが高かった。例としてアメリカでは、健康や教育、医療といった高価かつ無形の商品に対して積極的に投資する文化的エリートの消費行動が格差拡大の一因として指摘されている（Currid-Halkett 2017）。おそらく日本でも同様の消費傾向は存在するものの、健康関心度には高学歴や高世帯年収の影響は強く反映されなかった。就業状況別では、前回調査と変わらず専業主婦（夫）が最も高く、学生が最も低かった。他方、正社員は自営・経営者との間では差が認められたが、契約社員、パートタイム・アルバイト、派遣、いずれのグループ間でも差は認められなかった。したがって正規・非正規などの雇用形態にかかわらず、被雇用者の健康関心度には大きな差がない可能性が示唆される。

運動実施状況と健康関心度の関連は、行動変容ステージの前熟考期から準備期にかけて上昇するものの、実行期では熟考期および準備期との差は認められず、維持期ではより高まる傾向がみられた。したがって、運動実施の意思をもってから準備に入るまでの段階と運動が習慣的に実施される段階という2つの局面において、健康関心度は高まる可能性が示唆される<sup>2)</sup>。

## 2 運動促進要因・阻害要因尺度からみる運動実態の全国的な傾向

2023年度の調査では健康関心度は高いものの健康行動を取っていない人びとを潜在的関心層として分類し、彼らが健康行動を取らない／取れない要因を探ることが課題として残った。そこで今回の調査では健康関心度尺度に加えて、運動促進要因および阻害要因尺度を聴取した。各尺度の下位項目など詳細は割愛するが、運動促進要因尺度は運動に対する積極性の度合い、運動阻害要因尺度は消極性の度合いとして読み替えることができる。それぞれの合計得点を用いて健康関心度との相関関係を分析したところ、促進要因尺度は正の相関 ( $\tau = 0.298, p < 0.001$ )、阻害要因尺度は負の相関 ( $\tau = -0.204, p < 0.001$ ) がそれぞれ認められた。Kendall の順位相関係数  $\tau$  を比較すると、促進要因尺度のほうが健康関心度との関連はより強かった。

運動促進要因については「外見がよくなる」や「自分の能力を他人に認めてもらえる」が男女ともに若年層で高く、若い世代においては特に他者や世間に準拠した動機によって運動が促進されるようである。運動阻害要因については「時間がない」が男女ともに30から40歳代で高く、特に30歳代以下の女性で顕著であった。また「運動によって疲れてしまう」は、ほとんどの年代で女性のほうが男性よりも高く、70から80歳代になると男女ともに低かった。勤労や子育てがピークを迎える年代において、時間的余裕のなさや疲労感は男女に共通した阻害要因であるが、女性でより強く感じられている可能性が示唆される。

各尺度の合計得点を性別にみると、運動促進要因尺度（以下、促進度）は男性のほうが高いが、運動阻害要因尺度（以下、阻害度）に性差は認められなかった。年代別でみると促進度は18-29歳から50歳代にかけて低下する一方、阻害度はおおよそ20歳代から30歳代にかけて高く、40歳代以降は年代が上がるにつれて徐々に低下する傾向にあった<sup>3)</sup>。したがって運動実施を低下させる要因はやる気があってもやれない30歳代とやる気が起こりにくい50歳代を中心に特性の異なる課題が存在するのではないかと考えられる。就業状況別では促進度・阻害度ともに学生が最も高かったが、阻害度については正社員、契約社員、派遣との間では差が認められなかった。したがって、勤労者の多くが同等に高い阻害度を感じている可能性が示唆される。

また運動実施状況によっても差がみられた。促進度は行動変容ステージにおける前熟考期が最も低かったが、熟考期から実行期にかけては差が認められなかった。すなわち運動実施に関心を持ち始めてから実行に移すまでの段階における促進度は大きく変わらない。一方で阻害度は熟考期が最も高いが、これは前熟考期が運動実施に対して意識が向く前段階にあるため、阻害度の認識も比較的低位のためであると推察される。また前熟考期と熟考期、準備期と実行期ではいずれも差は認められなかったため、阻害度が高まるのは運動実施に対する意識が高まる熟考期をピークとして、準備期を超えた実行期以降は低下するものとみられる<sup>4)</sup>。これらを総合すると前熟考期と維持期においては促進度を高める働きかけ、熟考期から実行期にかけては阻害要因を取り除く働きかけがそれぞれ高い効果を見込めるのではないかと考えられる。

### 3 今後の研究課題と方向性

2023 年度の調査を踏まえて、今回の調査では設計および質問項目をブラッシュアップしたことによって健康関心度および運動促進要因・阻害要因の全国的な傾向と特徴を把握することができた。しかし、本報告書では基礎集計と属性ごとの把握にとどまっており、多変量解析による詳細な分析が必要である。たとえば国民生活基礎調査のデータを用いて、健康行動の有無を目的変数としたロジスティック回帰分析では、非婚者・最終学歴が専門・短大卒以下の者・週 40 時間以上就業する者について、性別・年齢層別でいずれも健康行動を取っていない者の割合が高いと指摘されている。先行研究では健康行動の数に基づいて「健康関心度」が評価されている点に疑問が残るが、本調査のデータを用いて健康関心度尺度を目的変数とした分析によって特性に違いを検証することは可能である。最後に研究課題として大きく以下 3 点をあげ、今後の方向性を見通したい。

第一の課題は、健康無関心層という名称の使われ方である。健康関心度の低い人びとが全体の 1 割に満たないからといって存在を看過すべきではないが、一方で運動、食事、睡眠といった健康に関連する事象に一切関心がない真の無関心層は存在するのだろうか。行動変容に対する啓発や介入を目的に用いられた健康無関心層という名称が、かえって健康格差の拡大やスティグマ化を引き起こすことも懸念される。健康行動を取っていない人びと＝健康無関心層という定義の下でそれらの議論や対策が推し進められる場合、前回の調査報告書で指摘した潜在的関心層も一様に健康無関心層として括られ、彼らが健康行動を取れない要因には十分に目が向けられないままに政策が推進されてしまうことも危惧される。なお、定義の問題については近年、先行研究でも検討され始めている。

第二の課題は、健康無関心層の評価手法である。前述のとおり、健康関心度尺度はあくまでも一時点での意識を捉えたデータに過ぎない。関心度を測ることによって意識と行動の乖離を見出すことが可能となるため、本報告書においてその有用性について異論の余地はない。ただし健康づくりのアウトカムが健康状態の改善である以上、意識が高くても行動を伴わなければ効果は見込めない。したがって実効性の観点でいえば、変動しやすい意識の高低や変化よりも行動の有無や変化に基づく評価指標が必要であり、同時に既存の健康無関心層とは異なるかたちでセグメントの再定義も必要である。

第三の課題は、潜在的関心層に関する実証データの不足である。運動実施に関していえば、潜在的関心層はさらにやる気があってもやれない層とやる気が起こりにくい層に分かれており、それぞれに特性の異なる課題が存在する可能性が今回の調査で新たにみえてきた。30 歳代を中心とする前者は阻害度の高いため、阻害要因の縮減が主な課題である。反対に 50 歳代を中心とする後者は促進度が低いため、促進要因の増幅が主な課題となる。当然ながらセグメンテーションに基づく検討は必要であるが、効果的な促進要因や具体的な阻害要因はさらに個人差が大きく、労働環境や居住地域の特性によっても異なると想定される。したがってこれまでの量的・縦断的な調査だけでなく、質的・横断的な調査によってさらなる検証が必要である。

以上のような定義・評価・調査における課題を踏まえ、今後は潜在的関心層を対象とするヒアリングやインタビューといった質的手法による調査、また継続的な観測によって運動実施や身体活動に関する横断的な調査が望まれる。それらを通じて得られたデータから、より実効性の高いアプローチ手法を模索しつつ、潜在的関心層の実態を考慮した上で健康無関心層に代わる新たな概念枠組みの提示を狙いとしたい。

## 注

- 1) Jonckheere-Terpstra 検定でも年代に応じて増加傾向が認められた ( $p < 0.001$ )。
- 2) 行動変容ステージの各グループ間の順序性があると仮定した場合、Jonckheere-Terpstra 検定でも段階に応じて増加傾向が認められた ( $p < 0.001$ )。
- 3) Jonckheere-Terpstra 検定では促進度、阻害度ともに年代の上昇に応じて低下傾向が認められた (いずれも  $p < 0.001$ )。
- 4) 行動変容ステージの各グループ間に順序性があると仮定した場合、Jonckheere-Terpstra 検定では前熟考期から維持期へと段階が進むにつれて促進度は増加傾向、阻害度は低下傾向がそれぞれ認められた (いずれも  $p < 0.001$ )。

## 参考文献

- Currid-Halkett, E. (2017) *The Sum of Small Things: A Theory of the Aspirational Class*. Princeton: Princeton University Press.
- 福田吉治, 山田卓也, 杉本九実, 小澤千枝, 石川ひろの (2024) 「健康無関心層の同定と定義およびアプローチ方法についての一考察」, 『日本健康学会誌』, 90 巻, 5 号, 155-160.
- 本庄かおり, 鈴木有佳 (2023) 「国民生活基礎調査データを用いた健康無関心層の特性把握」, 『健康無関心層のセグメント化と効果的介入手法の検討: ライフステージに着目して』 分担研究報告書 <https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/162544> (2024 年 11 月 25 日確認)
- 石井香織, 井上茂, 大谷由美子, 小田切優子, 高宮朋子, 下光輝一 (2009) 「簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度の開発」, 『体力科学』, 58 巻, 5 号, 507-516.
- 厚生労働省 (2020) 「令和元年国民健康・栄養調査報告」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html) (2024 年 11 月 25 日確認)
- 岡浩一朗 (2000) 「行動変容のトランスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向」, 『体育学研究』, 45 巻, 4 号, 543-561.
- 小澤千枝, 石川ひろの, 加藤美生, 福田吉治 (2021) 「「健康無関心層」の把握に向けた健康関心度尺度の開発」, 『日本健康教育学会誌』, 29 巻, 3 号, 266-277.
- 笹川スポーツ財団 (2023) 『スポーツライフ・データ 2022』

---

## 健康関心度とスポーツライフに関する調査Ⅱ

2025年1月発行

発行者 公益財団法人 笹川スポーツ財団

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-2-2 日本財団ビル 3階

TEL 03-6229-5300 FAX 03-6229-5340

E-mail [info@ssf.or.jp](mailto:info@ssf.or.jp) URL <https://www.ssf.or.jp/>

---

無断転載、複製および転訳載を禁止します。引用の際は本書が出典であることを明記してください。

本事業は、ポートルースの交付金による日本財団の助成金を受けて実施しました。