

# 目次

<b>調査概要</b> .....	1
<b>1. 調査対象者</b>	
1.1 調査方法と調査対象者 .....	3
1.2 参加率と脱落理由 .....	4
1.3 解析対象者の地域性と性別 .....	6
1.4 解析対象者の最終学歴 .....	7
1.5 解析対象者の世帯年収 .....	8
1.6 解析対象者の主たる職業 .....	9
1.7 解析対象者の同居家族 .....	10
<b>2. 活動量計データの集計結果</b> .....	11
2.1 厚生労働省推奨身体活動量の達成率 .....	12
2.2 世界保健機関(WHO)推奨身体活動量の達成率 .....	15
2.3 活動量計で測定した身体活動・座位行動・歩数の記述統計量 .....	16
<b>3. 質問項目の集計結果</b>	
3.1 朝食の摂取頻度 .....	21
3.2 睡眠の質 .....	22
3.3 主観的健康感 .....	23
3.4 運動不足感 .....	24
3.5 運動・スポーツの好き嫌い .....	25
3.6 スポーツクラブや同好会・チームへの加入状況 .....	26
3.7 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験 .....	27
3.8 活動量計装着中の運動・スポーツの実施 .....	29
3.9 運動・スポーツの行動変容ステージ .....	30
3.10 調査協力の理由 .....	31
3.11 歩数を確認する機会 .....	33
3.12 主観での1日あたりの歩数 .....	34
<b>4. 身体活動量と質問項目との関連分析</b>	
4.1 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無 .....	35
4.2 活動量計装着中の運動・スポーツ実施種目 .....	36
4.3 活動量計装着中の運動・スポーツの実施場所 .....	38
4.4 活動量計装着中の運動・スポーツの実施相手 .....	39
4.5 余暇時間 .....	40
4.6 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験 .....	41

4.7 運動不足感 .....	43
4.8 運動・スポーツの好き嫌い .....	44
4.9 運動・スポーツの行動変容ステージ .....	45
4.10 朝食の摂取頻度 .....	46
4.11 睡眠の質 .....	47
4.12 主観的健康感 .....	48
4.13 同居家族 .....	49
4.14 最終学歴・年収・職業・地域 .....	51
4.15 主観での1日あたりの歩数 .....	56
<b>まとめと考察</b> .....	58
<b>質問票</b> .....	60
<b>参考文献</b> .....	64

## 調査概要

---

本事業は、公益財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所と公益財団法人笹川スポーツ財団の共同事業である。

厚生労働省(以下、厚労省)では、「健康日本 21(第三次)」において健康づくりのために成人は「強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことを推奨」している。しかし、国内では計測機器による客観的指標に基づく身体活動量の測定が十分に行われておらず、国民の身体活動の実態について完全には明らかになっていない。そこで、本調査では活動量計を用いて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や生活習慣、基本属性などを調査した。

明治安田厚生事業団による活動量計を用いた研究実績と、笹川スポーツ財団による全国規模の調査経験を活かし、厚労省の推奨する身体活動量基準を満たす成人や高齢者の比率を明らかにするため、首都圏・中京圏・近畿圏の13都府県にわたる広範な地域で調査を実施した。また、将来的には調査エリアを拡大して、より全国規模に近い高精度なデータで身体活動量を評価するための調査の課題の把握を試みた。これらの目的のもと本調査は、活動量計により測定された身体活動量と、質問票でたずねたスポーツ実施や生活習慣等との関連について分析を行った。

### 1) 調査概要

#### 【調査方法】訪問留置法

対象者は土・日曜日を含めた合計7日間にわたり活動量計を装着し、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】2023年10月～11月

【調査対象】層化二段無作為抽出法を用いて首都圏・中京圏・近畿圏の13都府県から抽出された50地点における満20歳以上80歳未満の男女650名

#### 【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】調査参加者205名、うち解析対象者数196名(有効回収率30.2%)

### 2) 調査体制

本研究は以下の体制で実施した(所属・肩書は2024年3月時点)。

#### (公財)明治安田厚生事業団体力医学研究所

甲斐 裕子	副所長/上席研究員
川上 諒子	研究員
北濃 成樹	研究員
藤井 悠也	研究員
村松 祐子	研究技術員
山口 大輔	研究技術員

#### (公財)笹川スポーツ財団

吉田 智彦	シニア政策ディレクター
宮本 幸子	政策ディレクター
松下 由季	シニア政策オフィサー
水野 陽介	シニア政策オフィサー

### 3) 本調査報告書における定義・用語の解説

#### 3-1) 身体活動

身体活動とは「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動」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。

#### 3-2) 活動量計

本調査では、三軸加速度センサーが搭載された活動量計(オムロン社: Active style Pro HJA-750C)を使用し、身体活動を客観的に測定した。腰に装着することで身体活動データを 10 秒ごとに記録し、個人の身体活動量・強度や歩数、座位行動時間なども測定し、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」を測定・分析できる。対象者には土・日曜日を含めた合計 7 日間、就寝中や入浴時などを除き起床時から就寝時までの装着を依頼した。

#### 3-3) 成人・高齢者

厚労省「健康日本 21(第三次)」の身体活動・運動分野の目標において、国民健康づくり運動に係る基本方針では、成人は満 20 歳以上 65 歳未満、高齢者は 65 歳以上としている。そのため、満 20 歳以上 65 歳未満を「成人」、65 歳以上を「高齢者」に区分して分析を行い、本報告書においても同様に表記した。

#### 3-4) メッツ(METs)

身体活動の強度を表し、安静座位時(横になったり、座って楽にしていたりする状態)を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標。

#### 3-5) 座位行動

座位行動とは「座位、臥位の状態で行われる、エネルギー消費が 1.5 メッツ以下の全ての覚醒中の行動」と定義され、座ったり横になって休んだりするすべての状態(睡眠は除く)を指す。

#### 3-6) 低強度身体活動

低強度身体活動(LPA: light-intensity physical activity)とは、1.6 メッツ以上 3.0 メッツ未満の身体活動をいう。これには、ストレッチや立ち話、ゆっくりとした歩行、入浴、皿洗いなどの活動が含まれる。

#### 3-7) 中高強度身体活動

中高強度身体活動(MVPA: moderate to vigorous physical activity)とは安静座位時の 3 倍以上、つまり 3.0 メッツ以上の身体活動をいう。世界保健機関(WHO)や厚労省の身体活動・運動分野の目標においても 3 メッツ以上の強度の運動時間で目標値を示している。通常歩行の強度はおおよそ 3 メッツに相当する。

#### 3-8) 高強度身体活動

高強度身体活動(VPA: vigorous physical activity)とは安静座位時の 6 倍以上、つまり 6.0 メッツ以上の身体活動をいう。ゆっくりとしたジョギングはおおよそ 6 メッツに相当する。