

## 4. 身体活動量と質問項目との関連分析

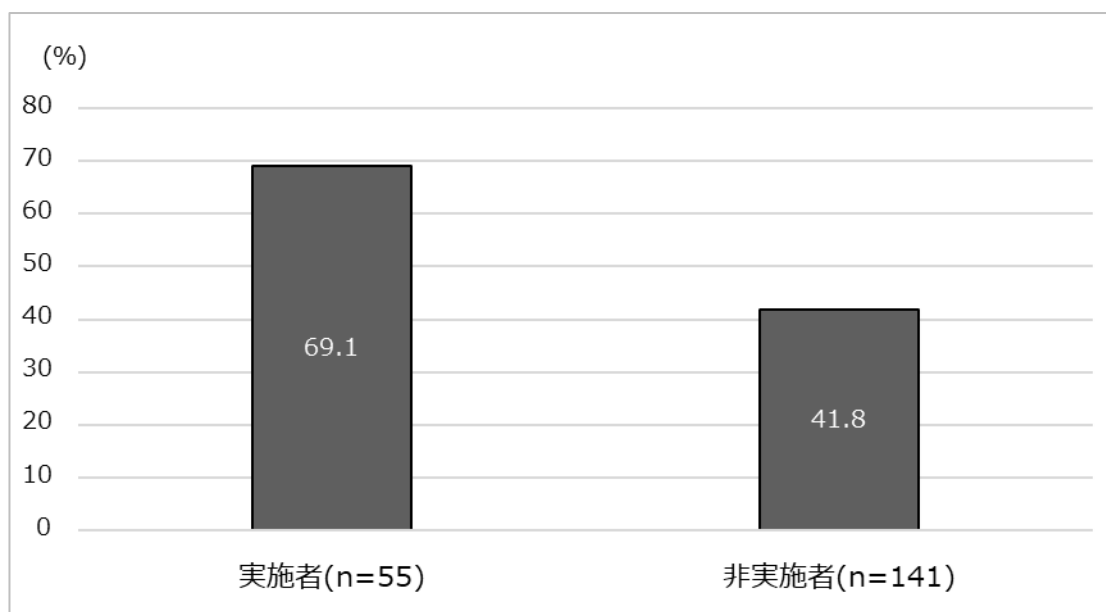
本章では、厚労省が「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」で推奨する身体活動量基準のうち、1日の推奨身体活動量の基準(中高強度身体活動を成人 60 分/日、高齢者 40 分/日)を満たしている者を「達成者」、満たしていない者を「非達成者」として、質問票の項目ごとの達成率の比較を中心に記述する。

### 4.1 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無

活動量計の装着中に運動・スポーツを実施したかをたずね、実施の有無による達成率を図表 4-1 に示す。運動・スポーツの実施者 69.1%、非実施者 41.8%がそれぞれ達成しており、運動・スポーツの実施者のほうが達成する割合は高かった。

また、活動量計の装着中に運動・スポーツを実施した者には、最も長い時間行ったスポーツ種目および1日あたりの実施時間(分)、1週間あたりの日数についてもたずねたところ、実施者 55 名のうち 53 名が運動実施時間を回答した。1週間あたりの運動・スポーツの実施時間(1日あたりの実施時間(分)×1週間あたりの日数)を算出したところ、達成者(37 名)は平均 254.7 分/週(中央値 210 分/週)、非達成者(16 名)は平均 311.9 分/週(中央値 180 分/週)と、活動量計装着中の1週間あたりの運動・スポーツの実施時間に明確な差はみられず、達成率と運動・スポーツ実施時間との関連は確認できなかった。

図表 4-1 活動量計装着中の運動・スポーツ実施有無による達成率



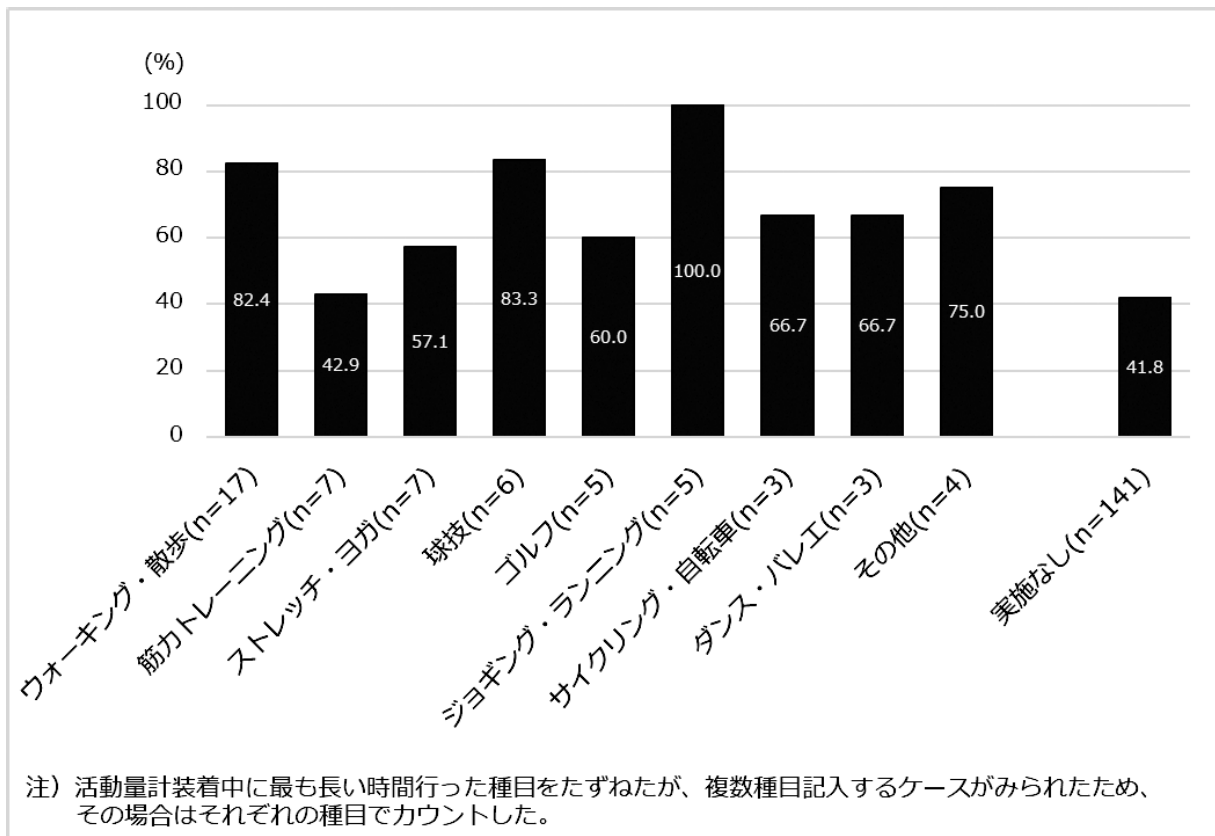
## 4.2 活動量計装着中の運動・スポーツ実施種目

活動量計の装着中に実施した運動・スポーツについて、種目別の達成率を図表4-2-1に示す。本節の結果は、サンプル数が極端に少ないカテゴリーが含まれるため参考として掲載する。加えて、筋力トレーニングについては、活動量計の装着位置が腰であることから、ベンチプレスなどでは三軸加速度センサーが作動しにくく、実施中の活動量が正確に測定できていない可能性があるなど測定上の限界もある。

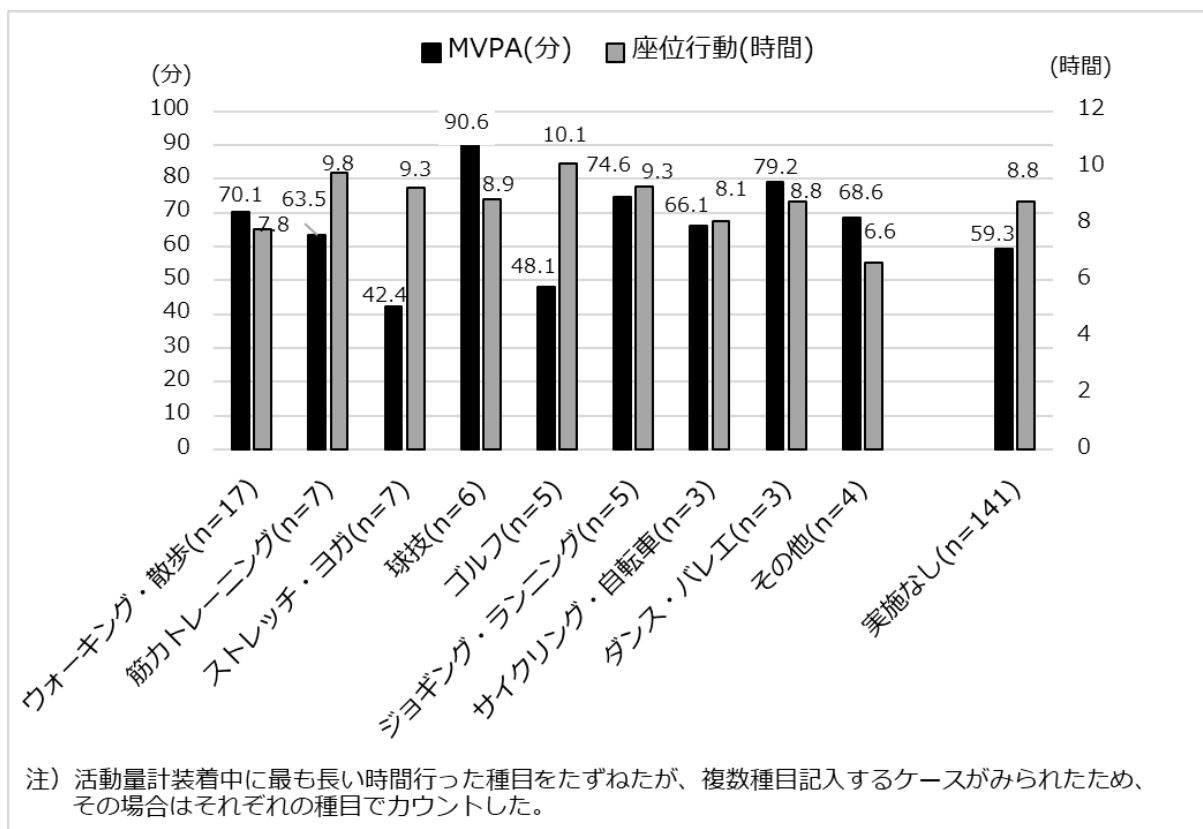
筋力トレーニングの実施者の達成率は半数に満たなかったが、そのほかの種目では半数以上が達成者であった。なかでも、ウォーキング・散歩や球技(サッカー・フットサル、バレーボール、野球、ソフトボール)、ジョギング・ランニングの実施者はほかの種目と比べると達成率が高かった。種目によって達成率の高低はあるものの、いずれの種目も「実施なし」の者より達成率は高かった。

また、種目ごとにMVPA時間(左軸)、座位行動時間(右軸)の平均値を図表4-2-2に示した。球技やジョギング・ランニング、ダンス・バレエを実施した者の1日あたりのMVPA時間はそれぞれ、90.6分/日、74.6分/日、79.2分/日とほかの種目を実施した者よりやや長く、筋力トレーニングやストレッチ・ヨガ、ゴルフを実施した者はやや短かった。座位行動時間では、筋力トレーニング、ストレッチ・ヨガ、ゴルフ、ジョギング・ランニングの実施者がそれぞれ9.8時間/日、9.3時間/日、10.1時間/日、9.3時間/日とやや長く、ウォーキング・散歩やその他の種目を行った者ではやや短かった。

図表 4-2-1 活動量計装着中の運動・スポーツ実施種目別の達成率



図表 4-2-2 運動・スポーツ実施種目別の MVPA 時間・座位行動時間の平均



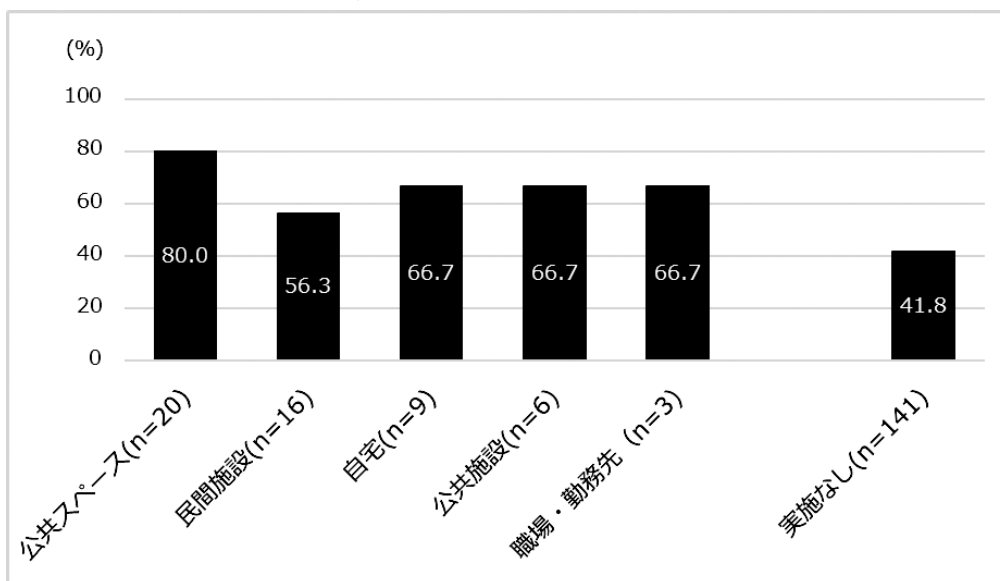
### 4.3 活動量計装着中の運動・スポーツの実施場所

活動量計の装着中に実施した運動・スポーツについて、実施場所別の達成率を図表4-3-1に示す。本節の結果は、サンプル数が極端に少ないカテゴリーが含まれるため参考として掲載する。

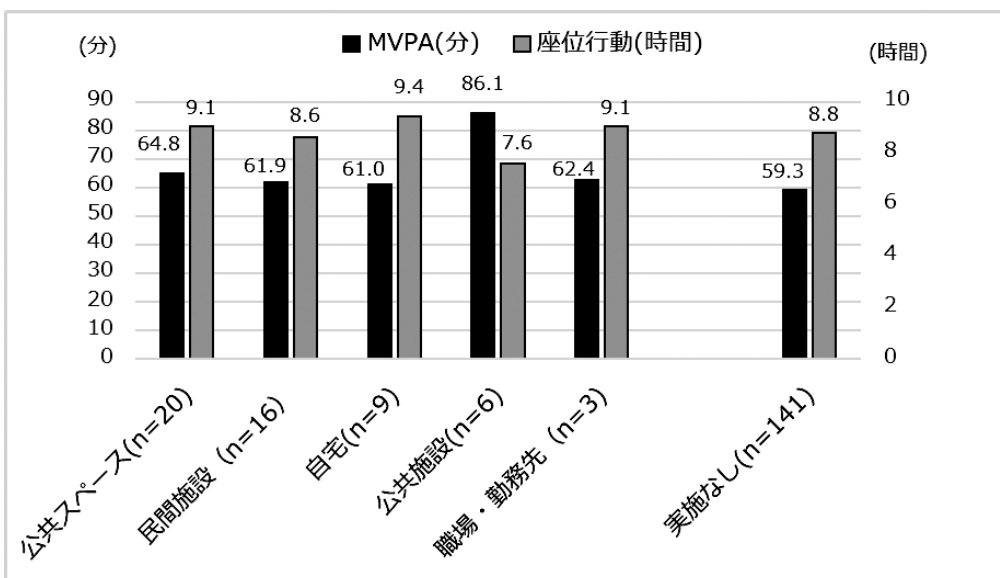
「公共スペース(道路・公園・河川敷など)」で運動・スポーツを実施した者の80.0%が達成しており、達成率がほかの場所よりも高く、運動・スポーツ「実施なし」に比べて2倍近くとなった。

運動・スポーツの実施場所別にみた1日あたりのMVPA時間および座位行動時間の平均値を図表4-3-2に示す。「公共施設」ではMVPA時間86.1分/日とほかの実施場所よりもやや長く、運動・スポーツ「実施なし」より26.8分/日長かった。また座位行動時間7.6時間と運動・スポーツ「実施なし」より1.2時間短かった。ほかの施設間ではMVPA時間や座位行動時間に大きな差はみられなかった。

図表 4-3-1 活動量計装着中の運動・スポーツの実施場所別の達成率



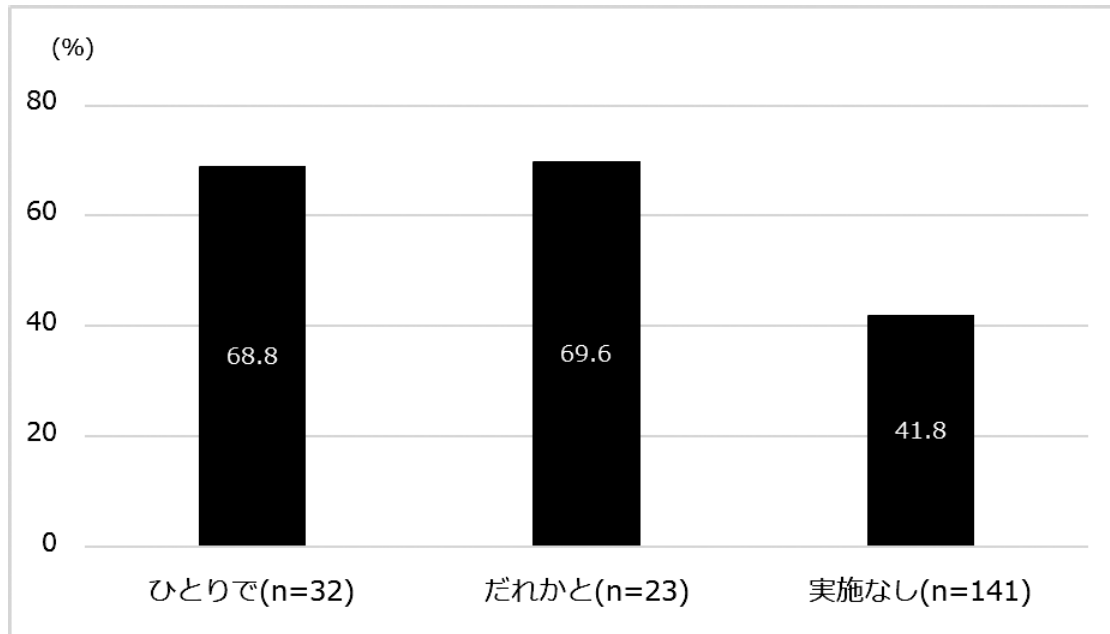
図表 4-3-2 運動・スポーツ実施場所別のMVPA時間・座位行動時間の平均



#### 4.4 活動量計装着中の運動・スポーツの実施相手

活動量計の装着中に実施した運動・スポーツについて、だれと行ったかをたずねた。実施相手の有無による達成率を図表 4-4 に示す。「ひとりで」68.8%、「だれかと」69.6%がそれぞれ達成しており、実施相手による達成率に違いはみられなかったが、いずれも「実施なし」より達成率は高かった。

図表 4-4 運動・スポーツの実施相手別の達成率

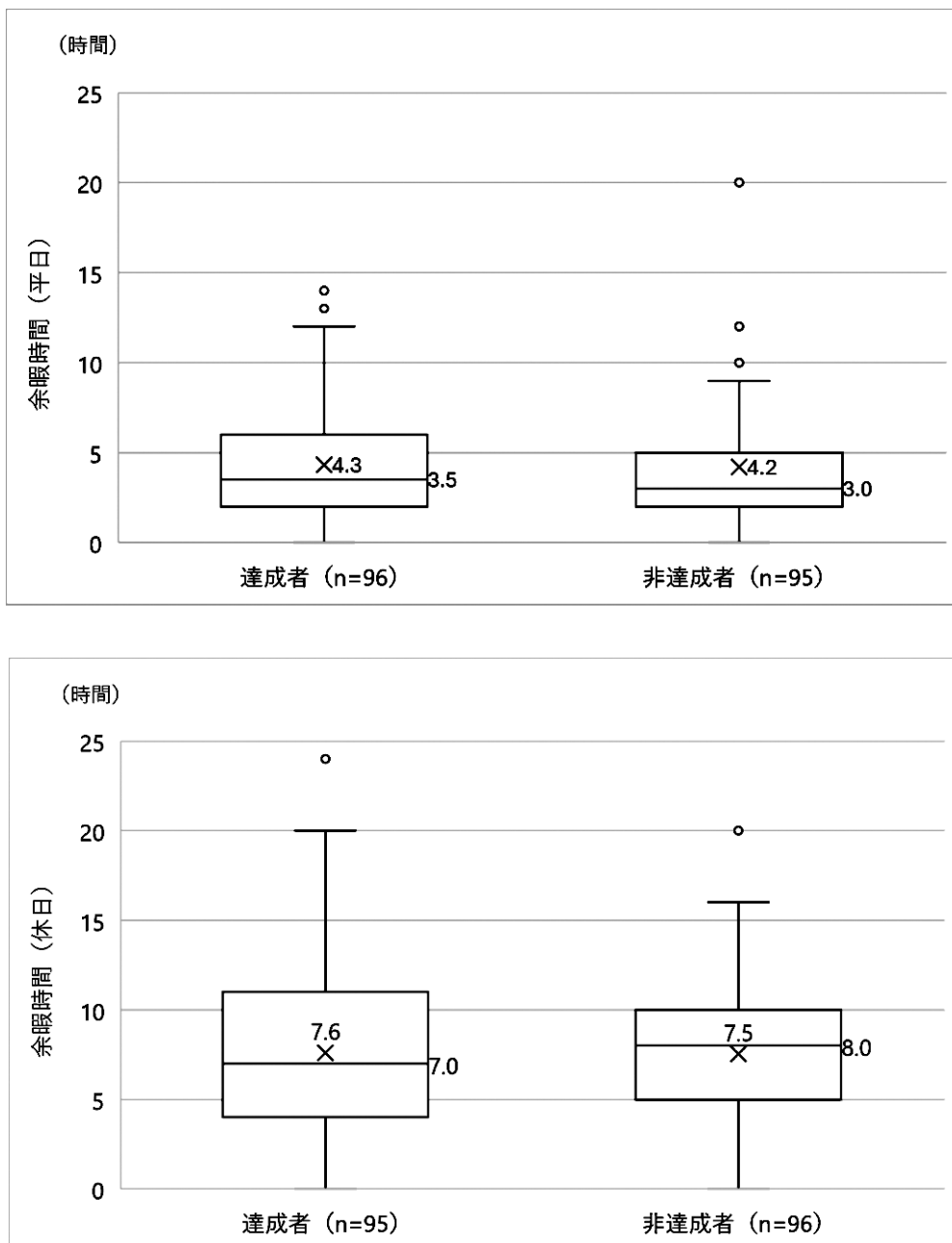


#### 4.5 余暇時間

余暇時間について、「家事や睡眠・食事など生活上必要な時間を除いて、あなたが自由に使える時間は何時間くらいありますか。」と平日と休日それぞれ整数で回答を得た。達成者と非達成者における余暇時間の分布を図表 4-5 に示す。図中では、それぞれの分布と中央値および平均値(×印)を示している。また外れ値(回答データの中で極端に離れた値)を○印で示している。

達成者の余暇時間は平日 3.5 時間(平均 4.3 時間)、休日 7 時間(平均 7.6 時間)であった。一方、非達成者では平日 3 時間(平均 4.2 時間)、休日 8 時間(平均 7.5 時間)であった。達成者と非達成者ともに平日よりも休日の余暇時間のほうが長かったが、達成状況による差はみられなかった。

図表 4-5 平日・休日の余暇時間の分布(達成者/非達成者)

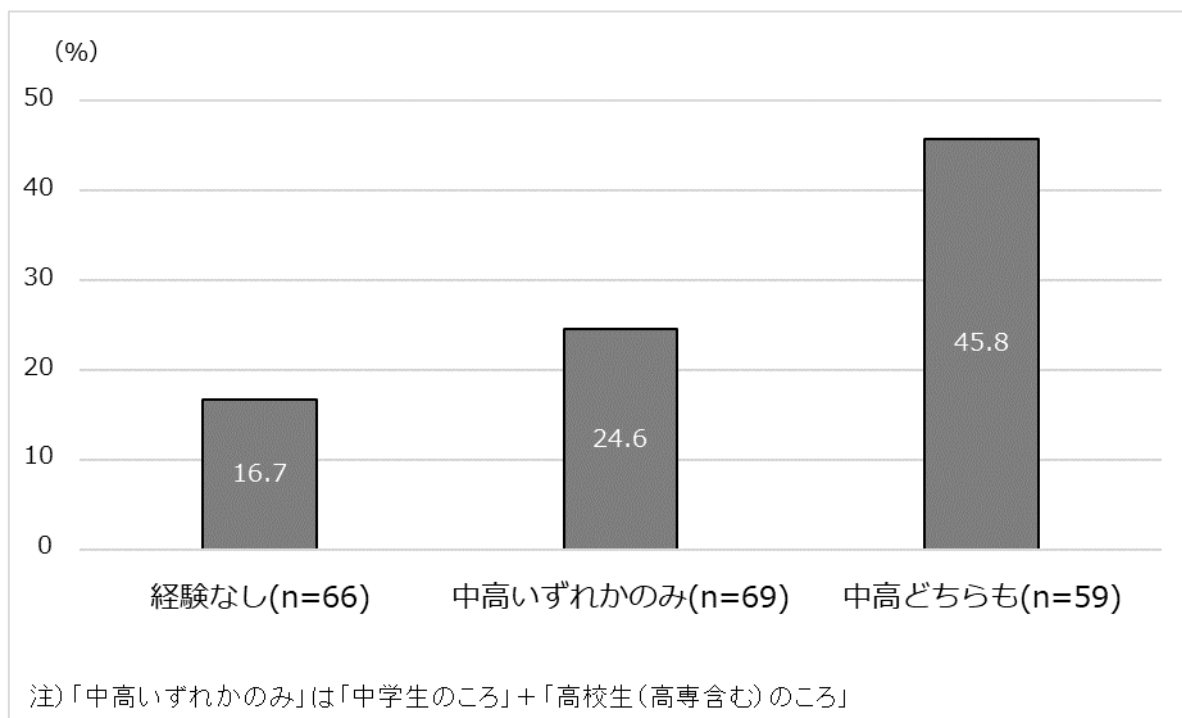


#### 4.6 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

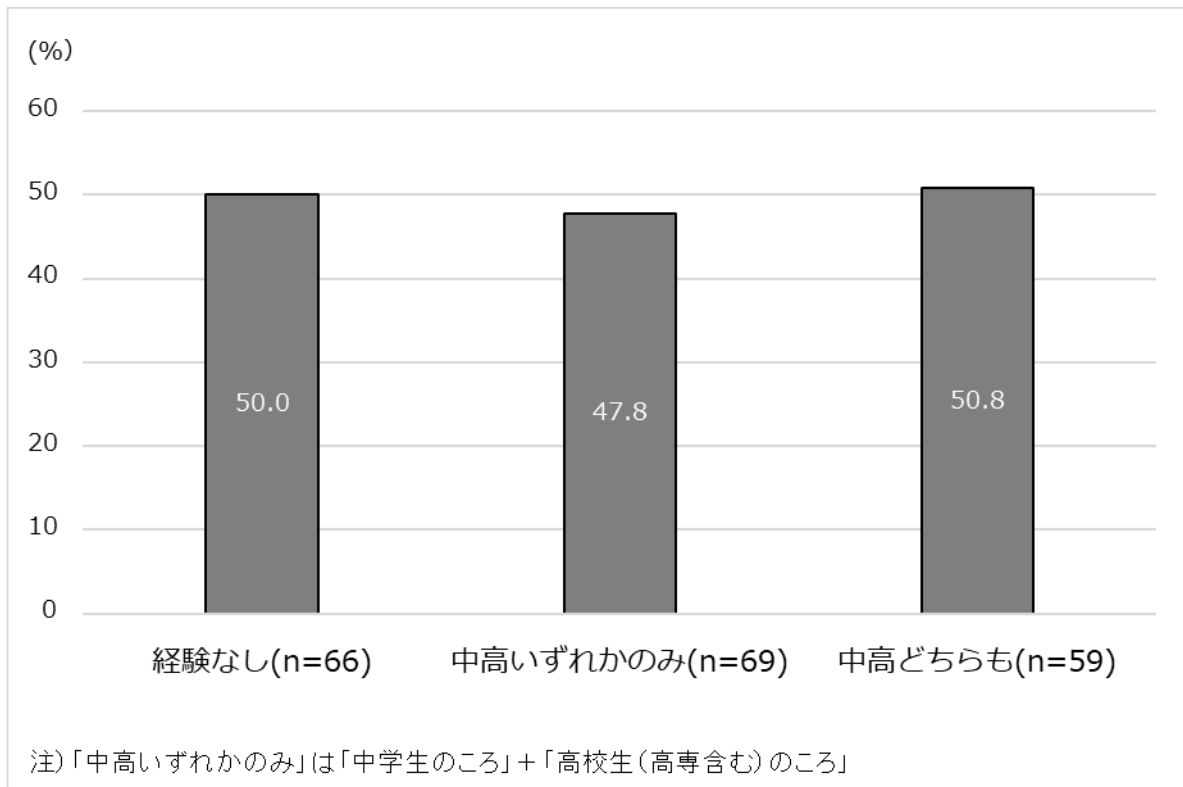
図表 4-6-1 に示すように、中学生・高校生のころに運動部もしくはスポーツクラブ・同好会に所属していたかについてたずね、所属していた者にはその時期をたずねた。「経験なし」、「中学生のころ」と「高校生(高専含む)のころ」を合わせた『中高いずれかのみ』、「中高どちらも」のそれぞれについて運動部等への所属経験による運動・スポーツ実施者の割合をみると、「経験なし」の者は 16.7%であったのに対し、「中高いずれかのみ」は 24.6%、「中高どちらも」は 45.8%であり、運動部経験が長いほうが、調査期間中も運動・スポーツを実施していた傾向がみられた。

続いて、運動部等への所属経験の有無や所属時期による身体活動基準の達成率を図表 4-6-2 に示す。「経験なし」は 50.0%、「中高いずれかのみ」は 47.8%、「中高どちらも」は 50.8%であり、運動部等への所属経験の有無や所属時期による達成率の差はみられなかった。運動部の所属経験の有無や所属時期は、成人以降の運動・スポーツの実施に関連するが、健康づくりのために推奨される身体活動量達成には寄与せず、運動・スポーツを実施していない者も、日常生活動作を通じた身体活動によって、身体活動の推奨基準を満たしている者が一定数存在していると考えられる。

図表 4-6-1 中学生・高校生のころの運動部等所属経験による運動・スポーツ実施率



図表 4-6-2 中学生・高校生のころの運動部等所属経験による達成率

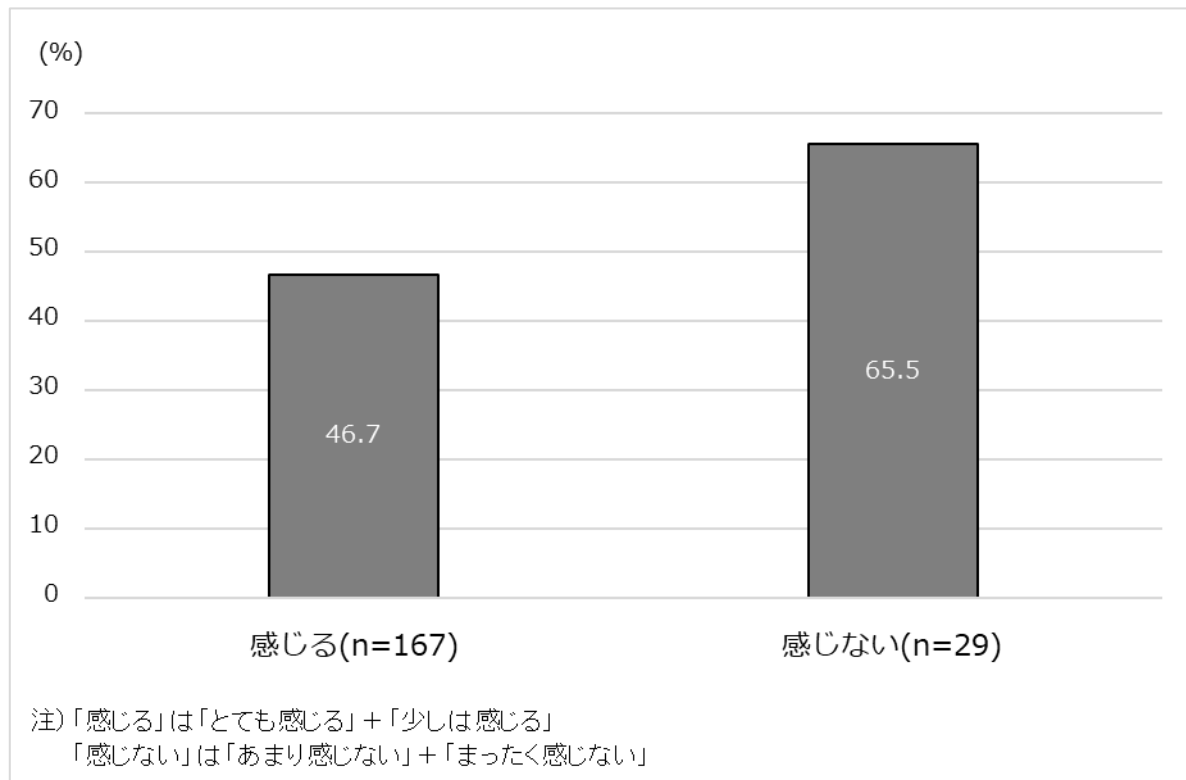




#### 4.7 運動不足感

運動不足感の有無による達成率を図表 4-7 に示す。運動不足を「感じる」者の 46.7%、「感じない」者の 65.5%がそれぞれ身体活動の基準を達成していた。運動不足を感じない者のほうが達成率は 18.8 ポイント高かった。運動不足を感じない程度に運動・スポーツを実施している、あるいは日常の生活動作の中で身体活動量が多いことから、達成率が高くなっていると予想される。

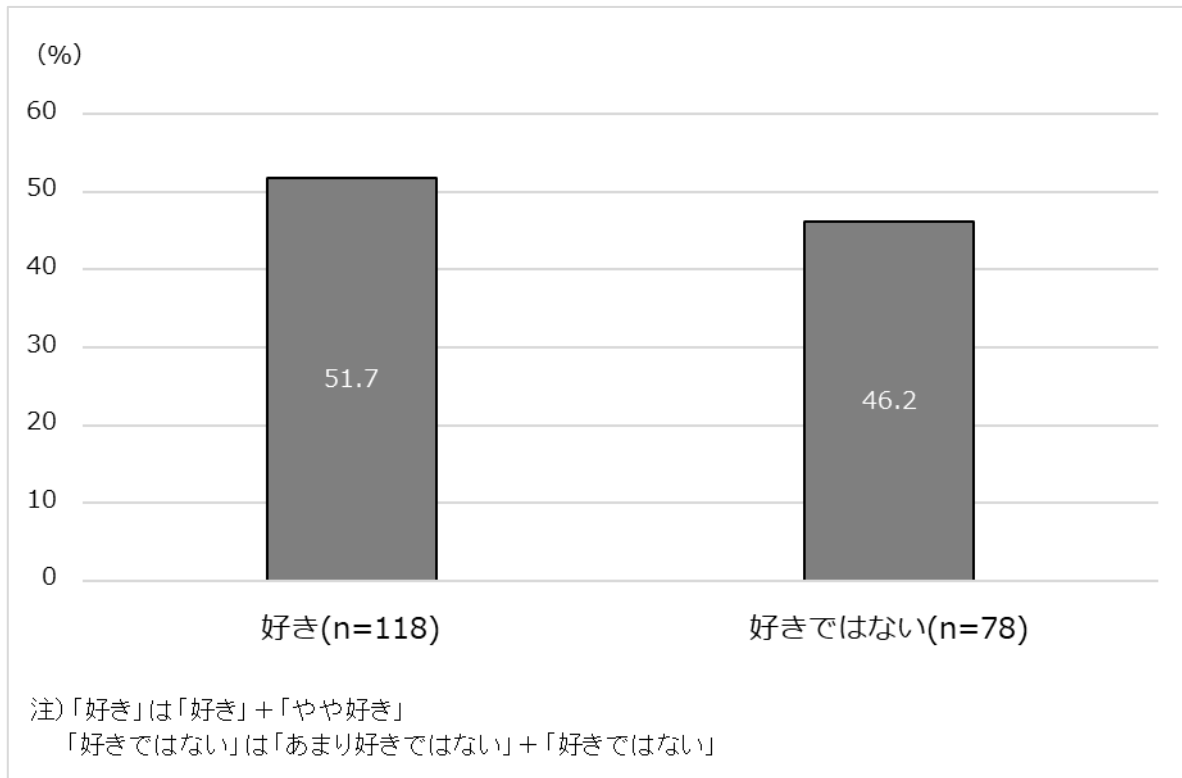
図表 4-7 運動不足感の有無による達成率



#### 4.8 運動・スポーツの好き嫌い

運動・スポーツの好き嫌いによる達成率を図表 4-8 に示す。運動やスポーツをすることが「好き」な者の 51.7%、「好きではない」者の 46.2%が達成していた。運動やスポーツをすることが好きと回答した者のほうが達成率は 5.5 ポイント高かった。

図表 4-8 運動・スポーツの好き嫌いによる達成率



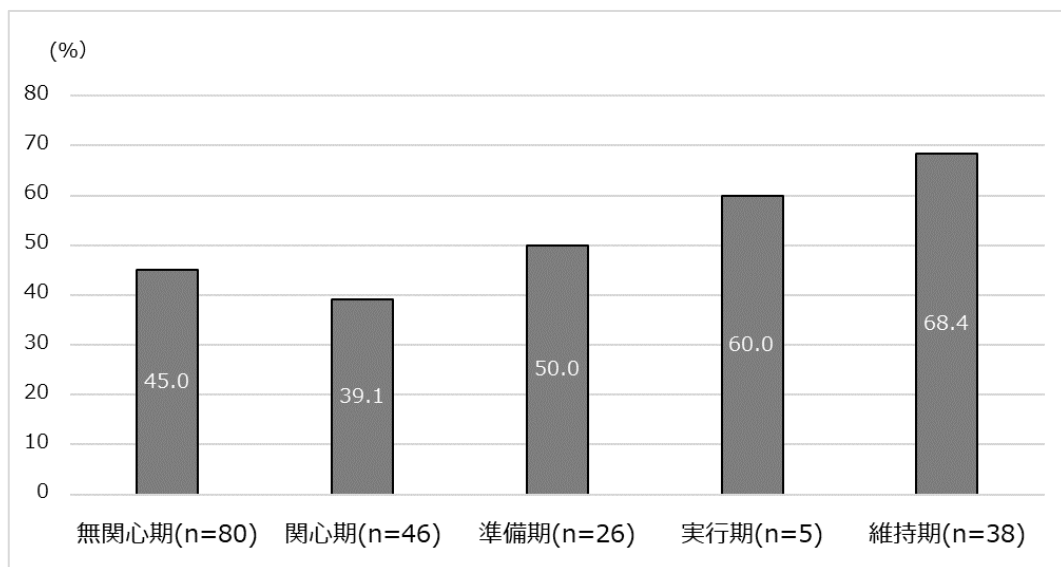
#### 4.9 運動・スポーツの行動変容ステージ

運動・スポーツの行動変容ステージごとの達成率を図表 4-9-1 に示した。本節の結果は、サンプル数が極端に少ないカテゴリーが含まれるため参考として掲載する。

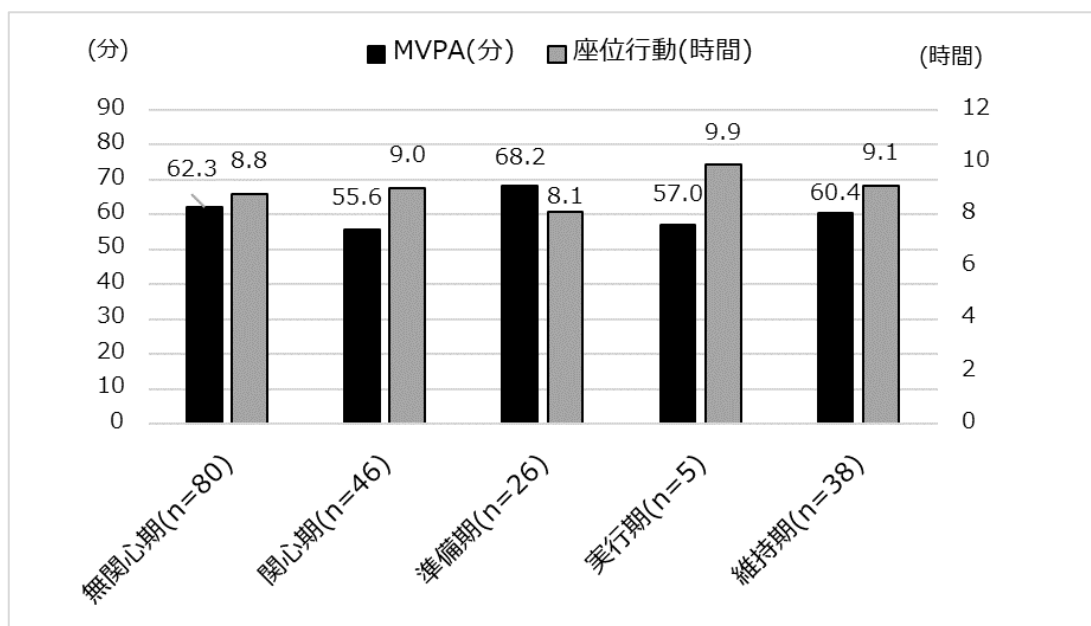
「無関心期」「関心期」では半数未満の達成率であり、「準備期」以降は徐々に達成率が高くなり、「維持期」では 68.4% が達成していた。

またステージごとの 1 日あたりの MVPA 時間と座位行動時間の平均値を図表 4-9-2 に示す。「関心期」や「実行期」の MVPA 時間はそれぞれ 55.6 分/日、57.0 分/日とほかのステージの者よりもやや短く、座位行動時間は 9.0 時間/日、9.9 時間/日と長かった。また「準備期」の MVPA 時間は 68.2 分/日とやや長く、座位行動時間は 8.1 時間/日とやや短かった。

図表 4-9-1 行動変容ステージ別の達成率



図表 4-9-2 行動変容ステージ別の MVPA 時間・座位行動時間の平均

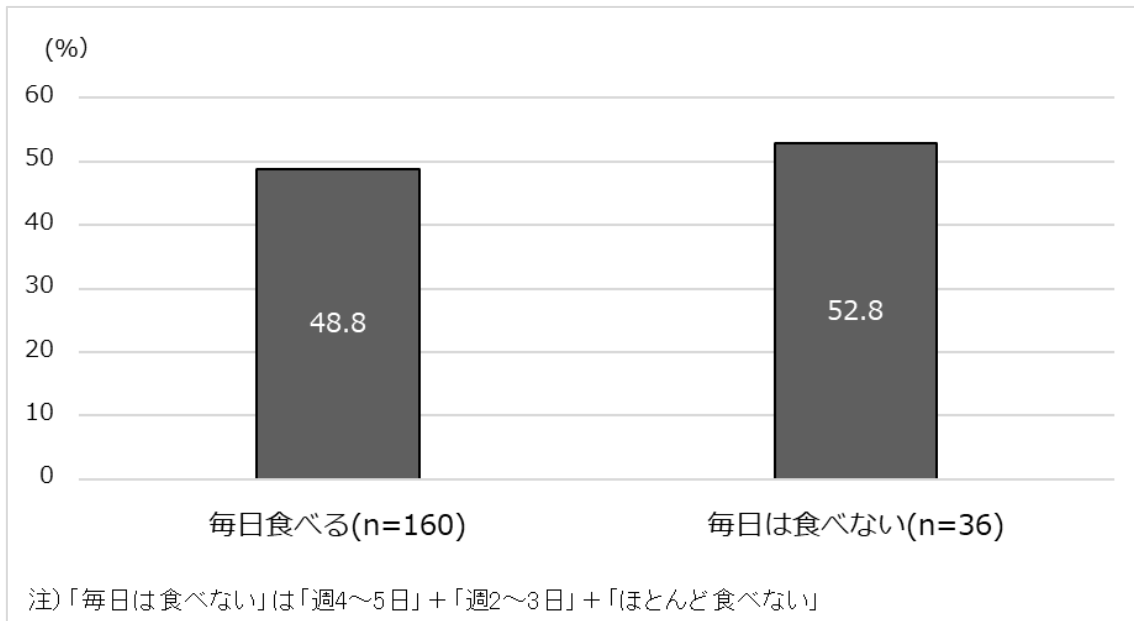


#### 4.10 朝食の摂取頻度

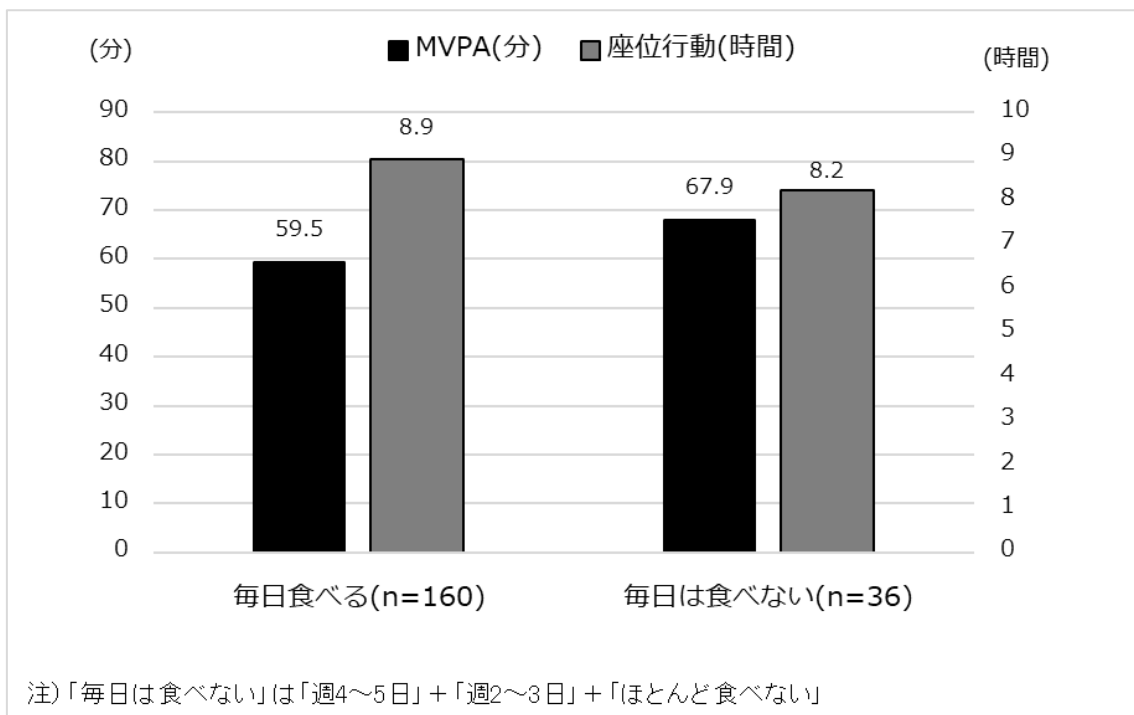
朝食の摂取頻度による達成率を図表 4-10-1 に示す。「毎日食べる」48.8%、「毎日食べない」52.8%で朝食の摂取頻度による達成率に大きな差はみられなかった。

朝食の摂取頻度による 1 日あたりの MVPA 時間、座位行動時間の平均値を図表 4-10-2 に示した。「毎日食べない」のほうが「毎日食べる」よりも MVPA 時間は 8 分ほど長く、座位行動時間は 42 分 (0.7 時間) 短かった。

図表 4-10-1 朝食の摂取頻度による達成率



図表 4-10-2 朝食摂取頻度による MVPA 時間・座位行動時間の平均



#### 4.11 睡眠の質

主観的な睡眠の質による達成率を図表 4-11-1 に示す。睡眠の質が「よい」46.0%、「悪い」56.5%で睡眠の質が「悪い」ほうが、達成率が 10.5 ポイント高かった。背景として、日常生活動作における身体活動量が多く、達成基準を満たしている一方で十分な睡眠時間を確保できていない可能性が推察される。

主観的な睡眠の質による MVPA 時間、座位行動時間の平均値を図表 4-11-2 に示す。MVPA 時間は睡眠の質が「よい」のほうが「悪い」より 12.5 分短かったが、座位行動時間は睡眠の質が「よい」が「悪い」よりも 0.3 時間(約 18 分)長かった。

図表 4-11-1 睡眠の質による達成率

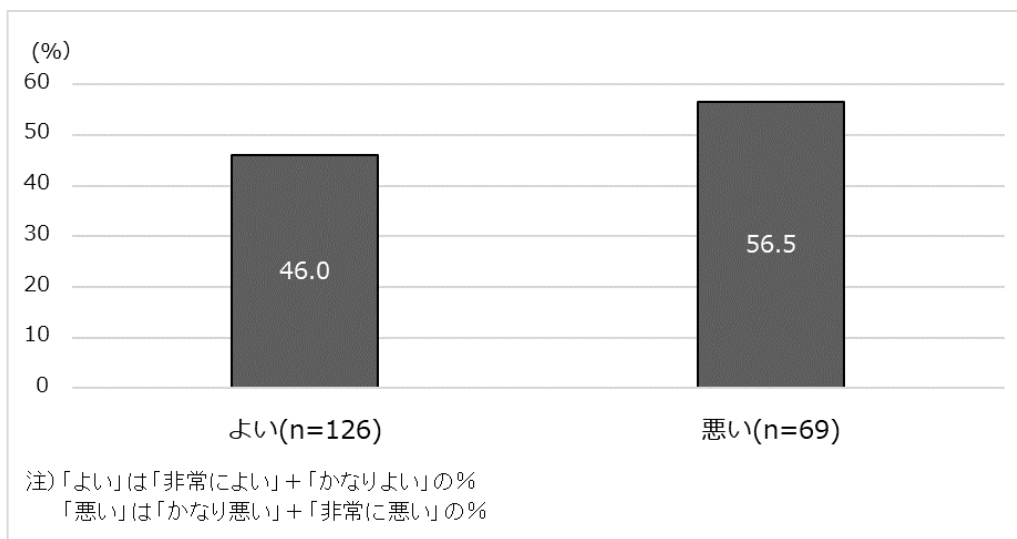
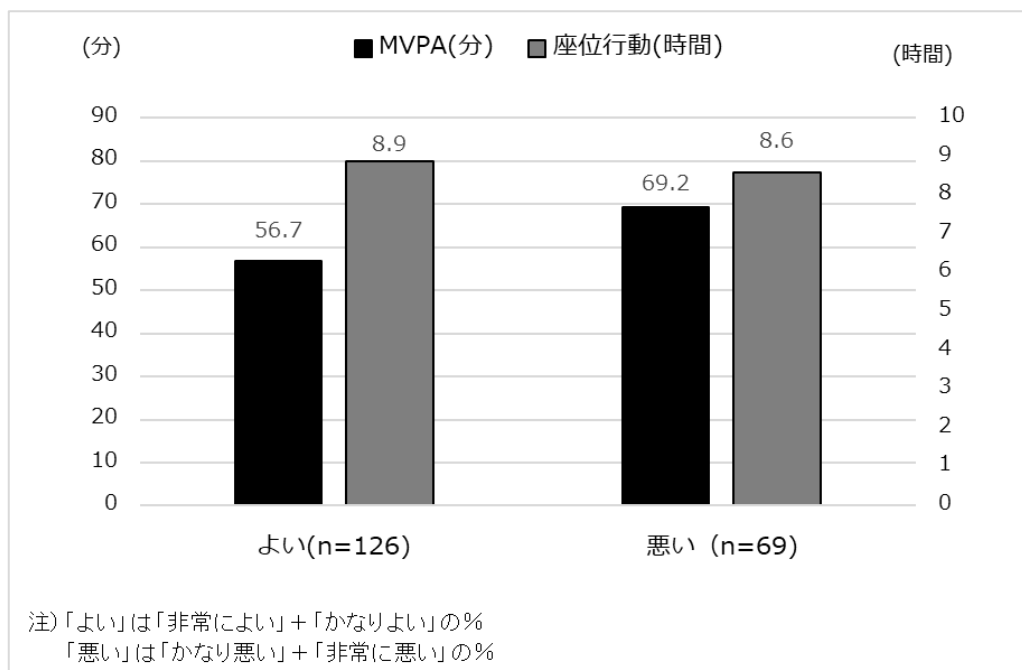


表 4-11-2 睡眠の質による MVPA 時間・座位行動時間の平均

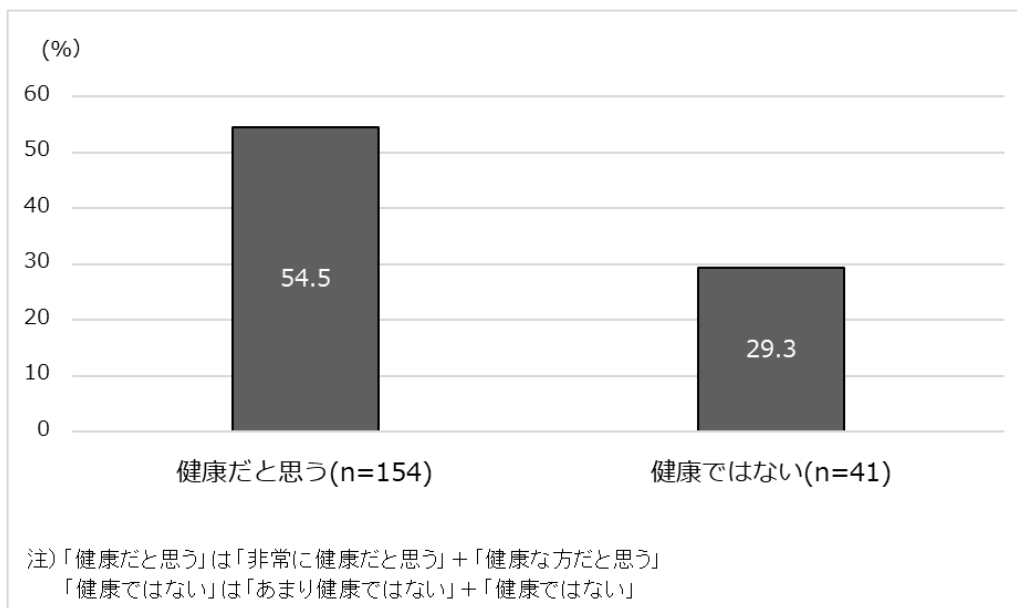


#### 4.12 主観的健康感

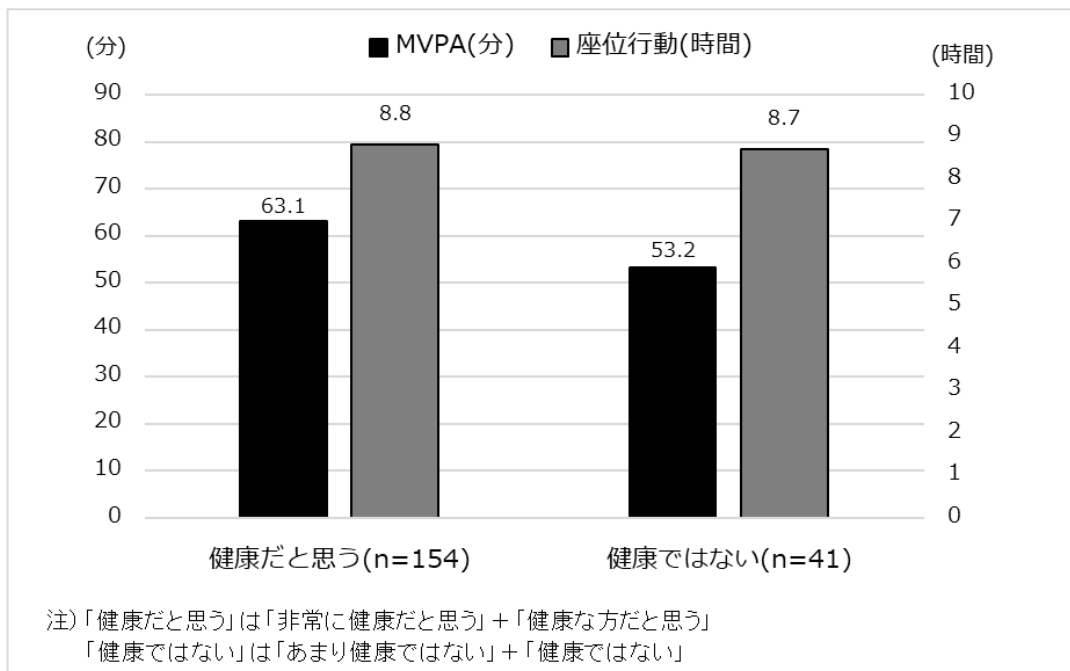
主観的健康感による達成率を図表 4-12-1 に示す。「健康だと思う」では 54.5%、「健康ではない」では 29.3%が達成していた。「健康だと思う」ほうが「健康ではない」よりも達成率は 25.2 ポイント高かった。

主観的健康感による MVPA 時間、座位行動時間の平均値を図表 4-12-2 に示す。1 日あたりの MVPA 時間は「健康だと思う」ほうが「健康ではない」よりも 9.9 分長かったが、座位行動時間に差はみられなかった。

図表 4-12-1 主観的健康感による達成率



図表 4-12-2 主観的健康感による MVPA 時間・座位行動時間の平均

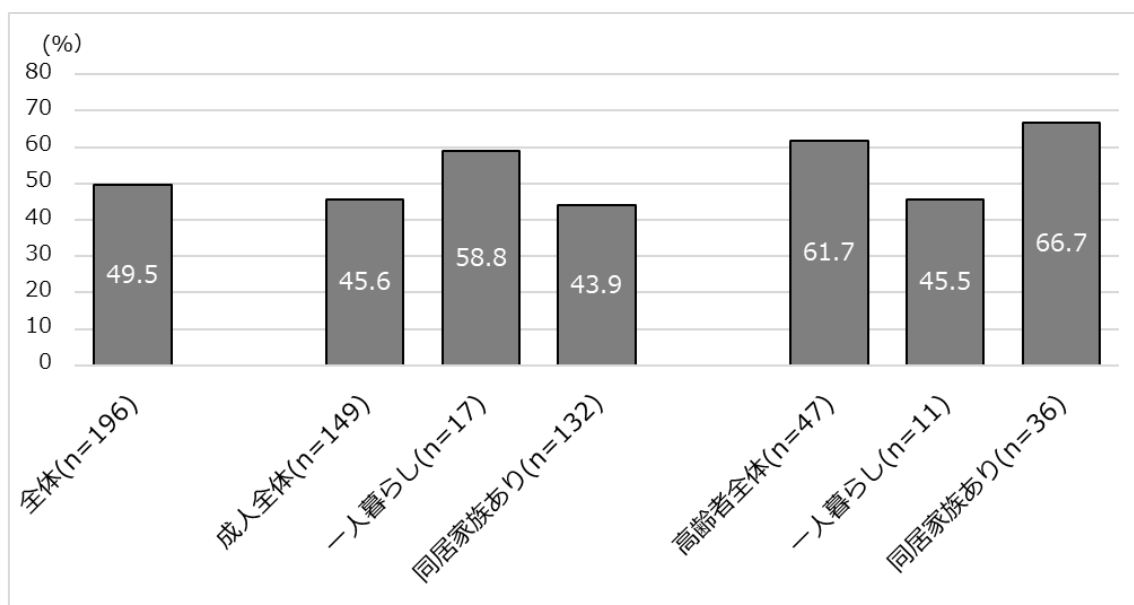


#### 4.13 同居家族

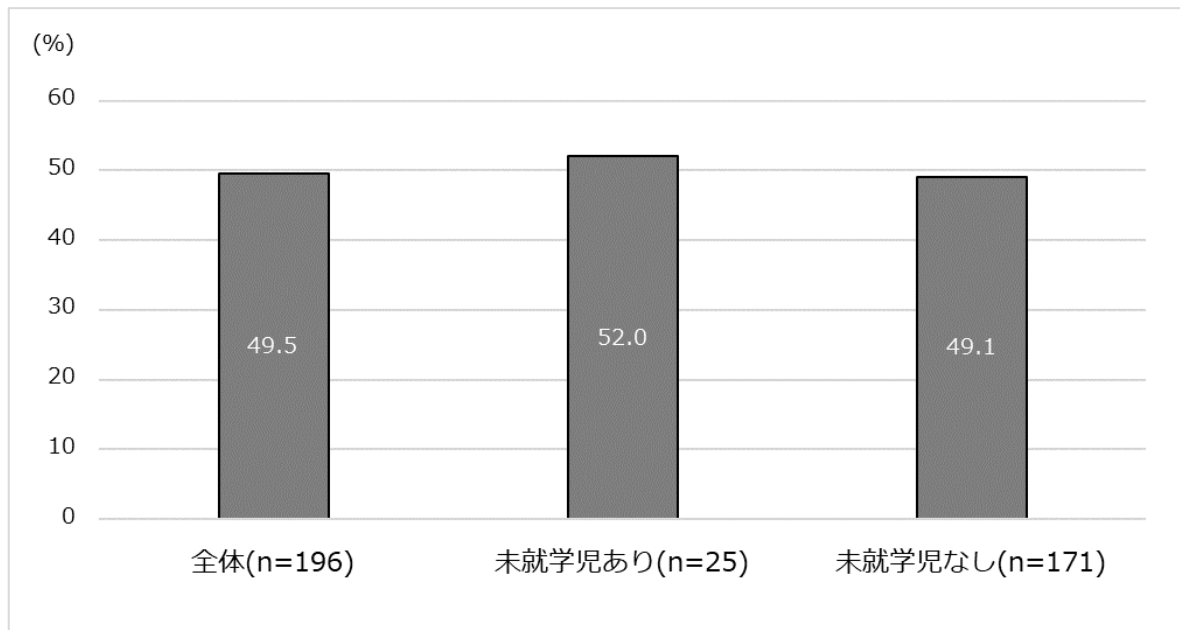
成人・高齢者別の同居家族による達成率を図表 4-13-1 に示す。「一人暮らし」では成人 58.8%、高齢者 45.5%が身体活動の基準を達成していた。成人では成人全体よりも「一人暮らし」のほうが達成率は高く、高齢者では高齢者全体よりも「一人暮らし」のほうが達成率は低かった。

また、近年子育て世代の運動不足が指摘されていることから、未就学児の有無による達成率を図表 4-13-2 に示す。「未就学児あり」の達成率は 52.0%であり、全体や「未就学児なし」と比べても大きな差はみられなかった。未就学児の有無による MVPA 時間、座位行動時間、余暇時間の平均値を図表 4-13-3 に示す。「未就学児あり」は「未就学児なし」と比べて、1 日あたりの平日の余暇時間は 1.3 時間、休日の余暇時間は 3.9 時間短い、MVPA 時間や座位行動時間は同等であった。

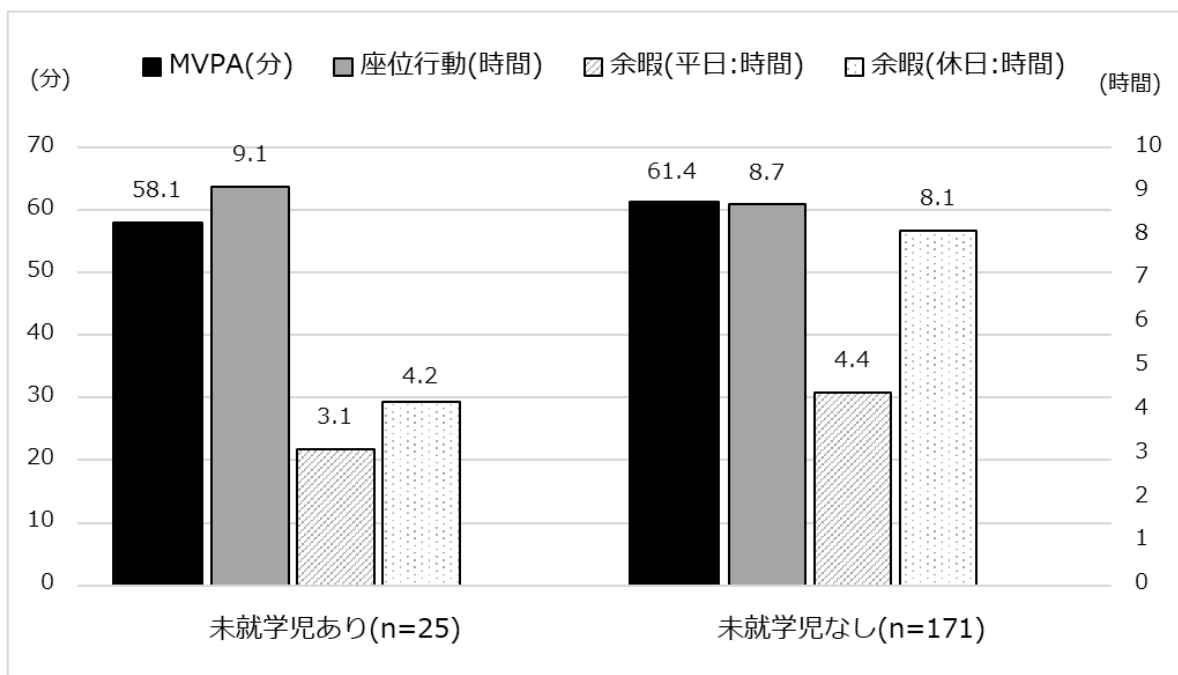
図表 4-13-1 同居家族の有無による達成率



図表 4-13-2 未就学児の有無による達成率



図表 4-13-3 未就学児の有無による MVPA 時間・座位行動時間・余暇時間の平均（平日/休日）





#### 4.14 最終学歴・年収・職業・地域

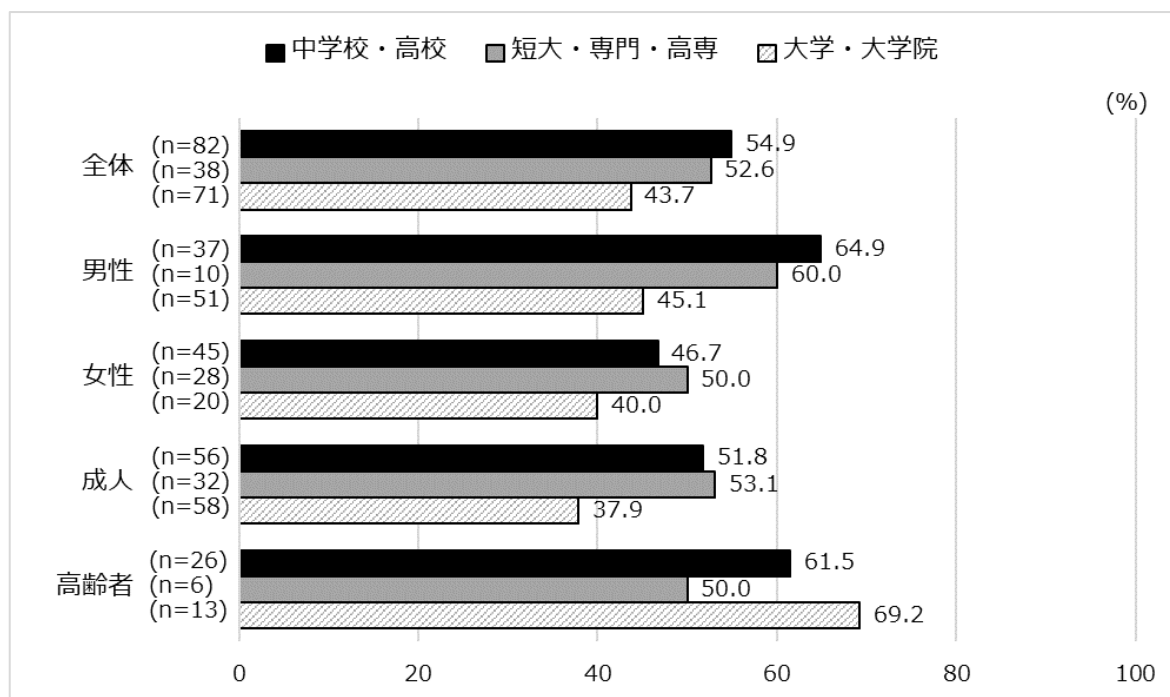
本節の属性別の分析においては、サンプル数が極端に少ないカテゴリーも含まれるため解釈には注意が必要である。

##### 4.14.1 最終学歴と身体活動量

最終学歴別の達成率を図表 4-14-1 に示す。全体で見ると、「中学校・高校」54.9%、「短大・専門・高専」52.6%、「大学・大学院」43.7%であり、最終学歴が高いほど達成率が低くなる傾向にあった。性別にみると、男性では「中学校・高校」64.9%、「短大・専門・高専」60.0%、「大学・大学院」45.1%であった。女性では、「中学校・高校」46.7%、「短大・専門・高専」50.0%、「大学・大学院」40.0%であった。すべての最終学歴で女性よりも男性のほうが達成率は高かった。

成人・高齢者別で見ると、成人では「中学校・高校」51.8%、「短大・専門・高専」53.1%、「大学・大学院」37.9%であり、全体と同様に「大学・大学院」で最も達成率が低かった。一方、高齢者では「中学校・高校」61.5%、「短大・専門・高専」50.0%、「大学・大学院」69.2%であり、「大学・大学院」で最も達成率が高かった。

図表 4-14-1 最終学歴別の達成率(全体、性別、成人・高齢者別)

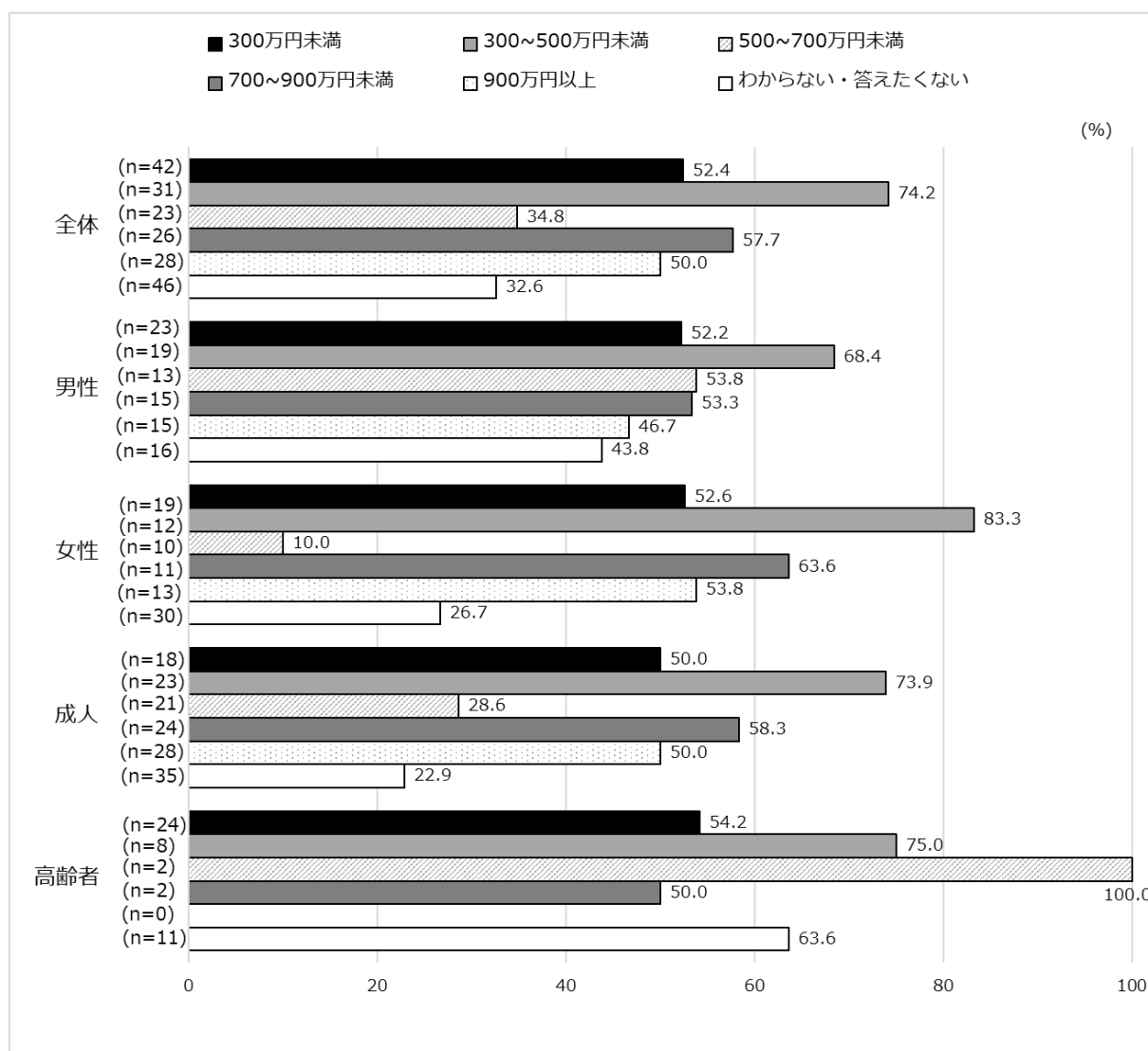


#### 4.14.2 世帯年収と身体活動量

世帯年収別の達成率を図表 4-14-2 に示す。全体で見ると、「300 万円未満」52.4%、「300～500 万円未満」74.2%、「500～700 万円未満」34.8%、「700～900 万円未満」57.7%、「900 万円以上」50.0%と、「300～500 万円未満」で最も達成率が高かった。性別にみると、男性では「300 万円未満」52.2%、「300～500 万円未満」68.4%、「500～700 万円未満」53.8%、「700～900 万円未満」53.3%、「900 万円以上」46.7%であった。女性では、「300 万円未満」52.6%、「300～500 万円未満」83.3%、「500～700 万円未満」10.0%、「700～900 万円未満」63.6%、「900 万円以上」53.8%であった。

成人・高齢者別で見ると、成人では「300 万円未満」50.0%、「300～500 万円未満」73.9%、「500～700 万円未満」28.6%、「700～900 万円未満」58.3%、「900 万円以上」50.0%であった。高齢者では「300 万円未満」54.2%、「300～500 万円未満」75.0%、「500～700 万円未満」100.0%、「700～900 万円未満」50.0%であった。「900 万円以上」は該当者なしであった。

図表 4-14-2 世帯年収別の達成率(全体、性別、成人・高齢者別)

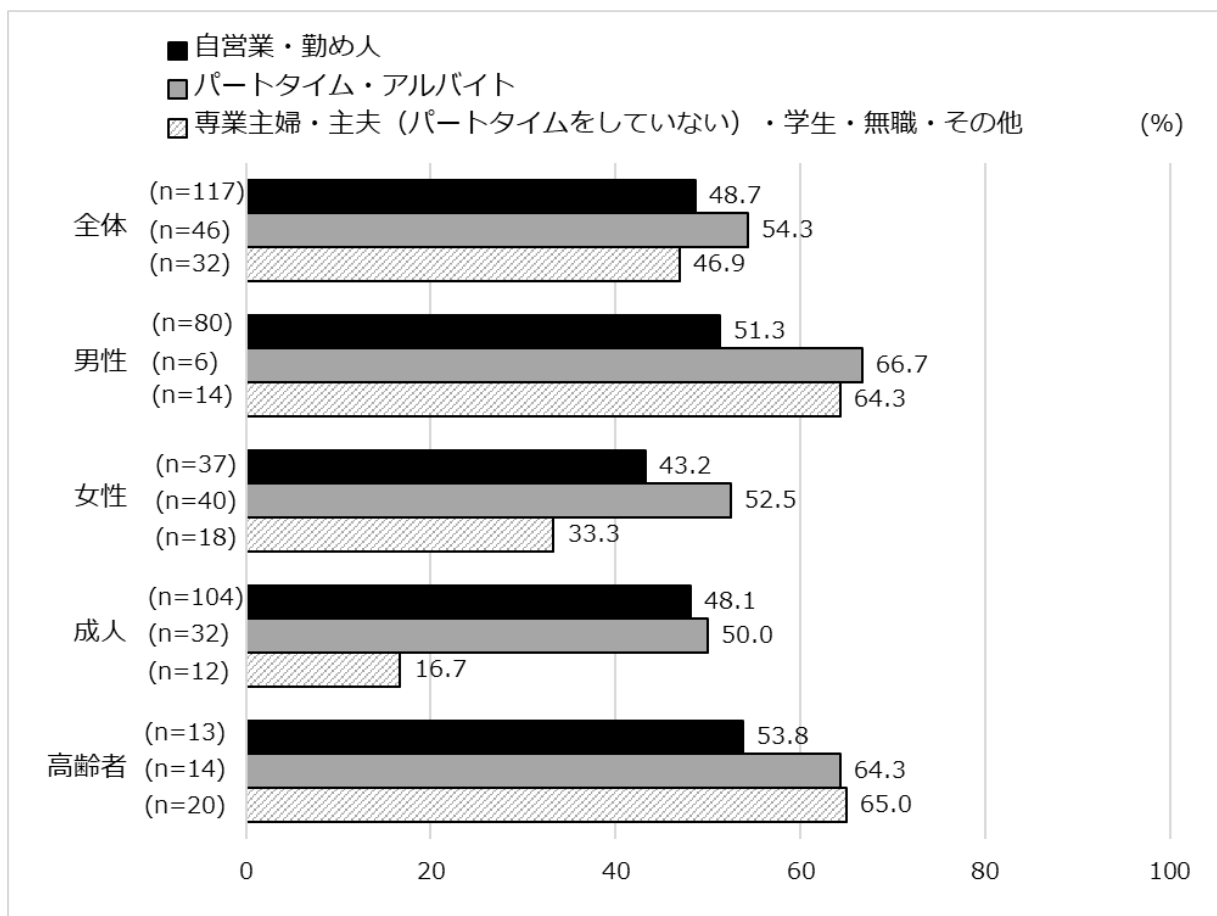


#### 4.14.3 職業と身体活動量

職業群別の達成率を図表 4-14-3 に示す。ここでは結果を把握しやすくするため、選択肢 14 項目を「自営業・勤め人」、「パートタイム・アルバイト」、「専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)・学生・無職・その他」の職業群にカテゴリー化して集計した。なお「自営業・勤め人」には、農林漁業、商工サービス業、その他の自営業、家族従業者、管理的職業、専門的・技術的職業、事務的職業、技能的・労務的職業、サービス職業が含まれる。

全体では「自営業・勤め人」48.7%、「パートタイム・アルバイト」54.3%、「専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)・学生・無職・その他」46.9%であった。性別にみると、男性では「自営業・勤め人」51.3%、「パートタイム・アルバイト」66.7%、「専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)・学生・無職・その他」64.3%であった。女性では、「自営業・勤め人」43.2%、「パートタイム・アルバイト」52.5%、「専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)・学生・無職・その他」33.3%であった。成人・高齢者別でみると、成人では「自営業・勤め人」48.1%、「パートタイム・アルバイト」50.0%、「専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)・学生・無職・その他」16.7%であった。高齢者では「自営業・勤め人」53.8%、「パートタイム・アルバイト」64.3%、「専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)・学生・無職・その他」65.0%であった。

図表 4-14-3 職業群別の達成率(全体、性別、成人・高齢者別)

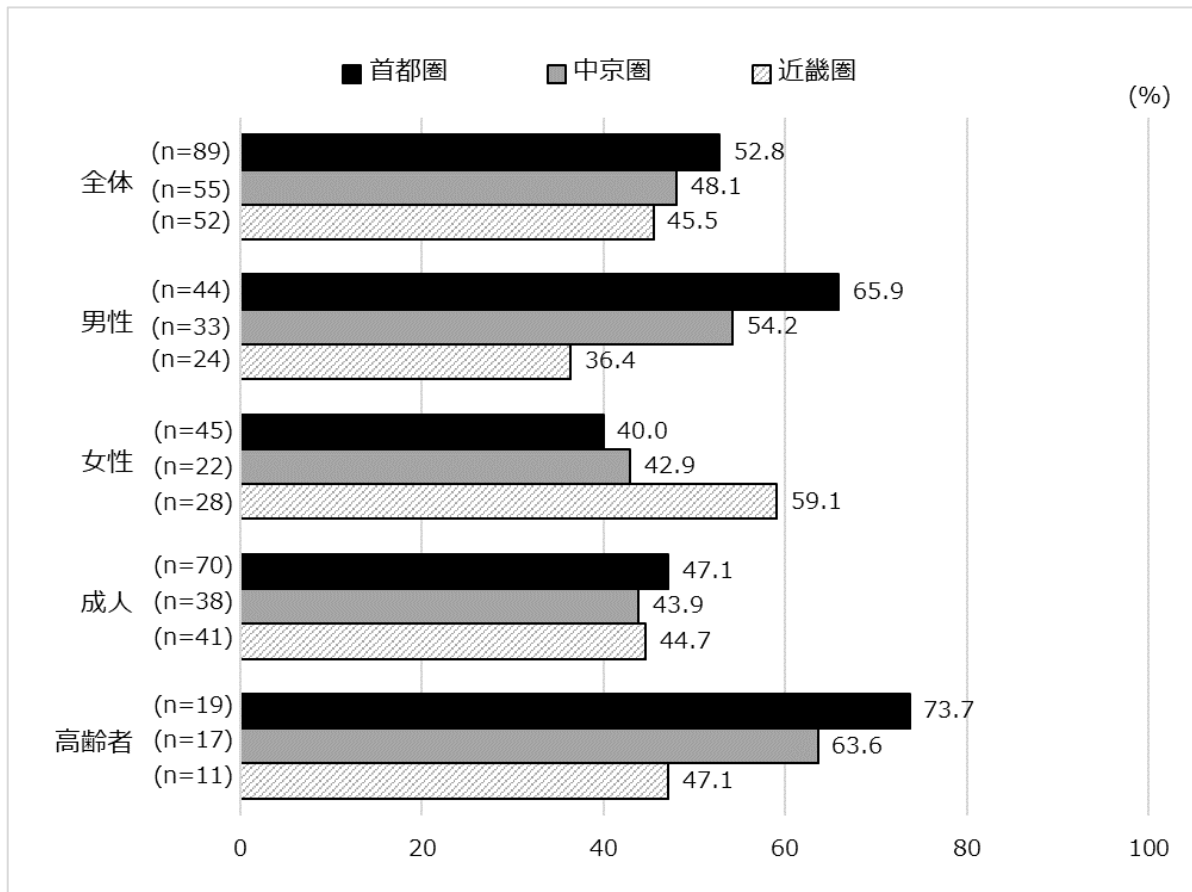


#### 4.14.4 都市圏と身体活動量

都市圏別の達成率を図表 4-14-4 に示す。全体でみると、「首都圏」52.8%、「中京圏」48.1%、「近畿圏」45.5%の順で達成率が高かった。性別にみると、男性では「首都圏」65.9%、「中京圏」54.2%、「近畿圏」36.4%であった。女性では「首都圏」40.0%、「中京圏」42.9%、「近畿圏」59.1%であった。男性では「首都圏」や「中京圏」は「近畿圏」よりも達成率が高い傾向にあった。一方、女性では「近畿圏」がその他の2都市圏よりも達成率が高い傾向にあった。

成人・高齢者別でみると、成人では「首都圏」47.1%、「中京圏」43.9%、「近畿圏」44.7%であった。高齢者では「首都圏」73.7%、「中京圏」63.6%、「近畿圏」47.1%であった。成人では都市圏間で達成率に顕著な差はみられなかったが、高齢者は男性と同様に「首都圏」や「中京圏」は「近畿圏」よりも達成率が高かった。

図表 4-14-4 都市圏別の達成率(全体、性別、成人・高齢者別)

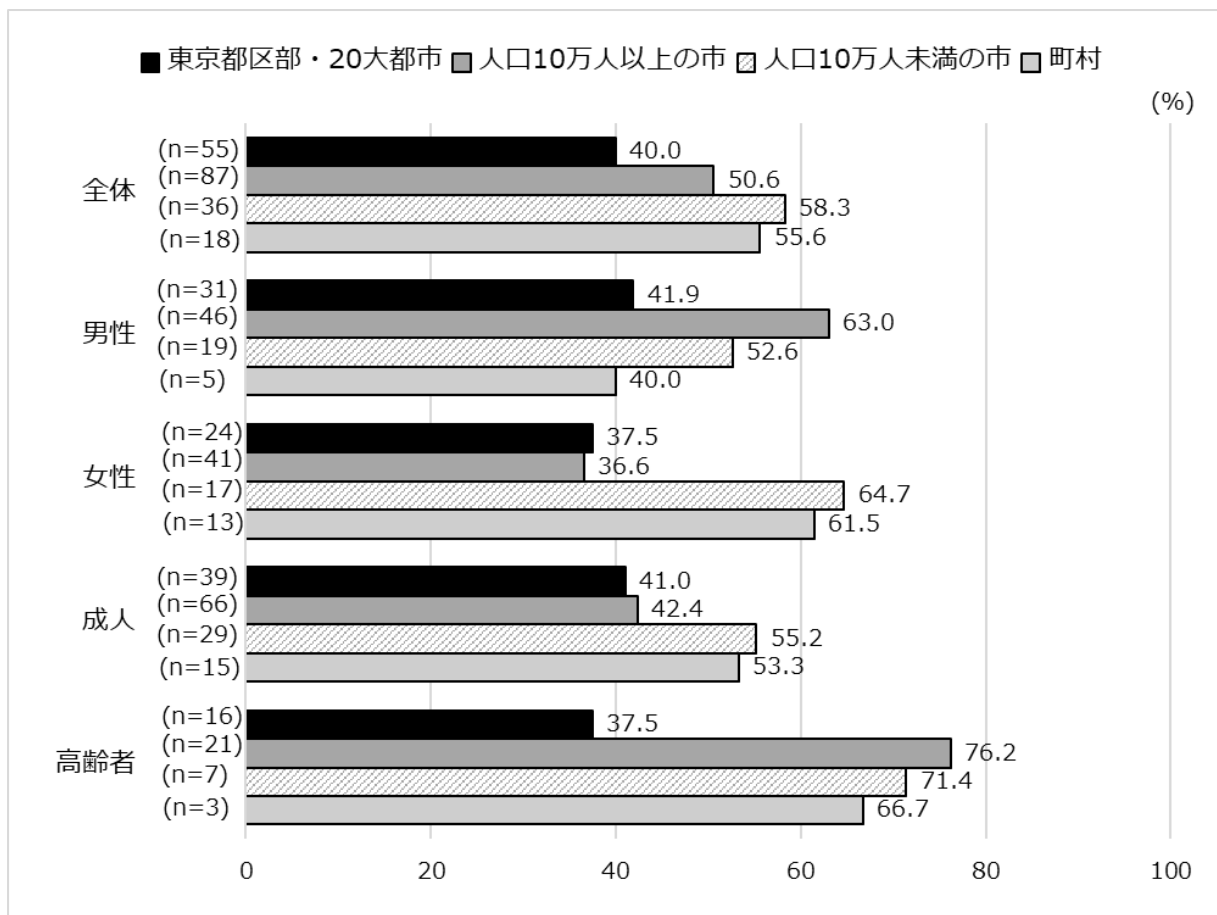


#### 4.14.5 都市規模と身体活動量

都市規模別の達成率を図表 4-14-5 に示す。全体でみると、「人口 10 万人未満の市」58.3%、「町村」55.6%、「人口 10 万人以上の市」50.6%、「東京都区部・20 大都市」40.0%の順で達成率が高かった。性別にみると、男性では「東京都区部・20 大都市」41.9%、「人口 10 万人以上の市」63.0%、「人口 10 万人未満の市」52.6%、「町村」40.0%であった。女性では「東京都区部・20 大都市」37.5%、「人口 10 万人以上の市」36.6%、「人口 10 万人未満の市」64.7%、「町村」61.5%であった。女性では人口規模が小さな地域のほうが比較的に達成率は高かった。

成人・高齢者別でみると、成人では「東京都区部・20 大都市」41.0%、「人口 10 万人以上の市」42.4%、「人口 10 万人未満の市」55.2%、「町村」53.3%であった。高齢者では「東京都区部・20 大都市」37.5%、「人口 10 万人以上の市」76.2%、「人口 10 万人未満の市」71.4%、「町村」66.7%であった。「東京都区部・20 大都市」で達成率が最も低く、「人口 10 万人未満の市」や「町村」で達成率が高かった点は成人・高齢者ともに共通していた。また、「人口 10 万人以上の市」では成人に比べて高齢者の達成率が高かった。

図表 4-14-5 都市規模別の達成率(全体、性別、成人・高齢者別)



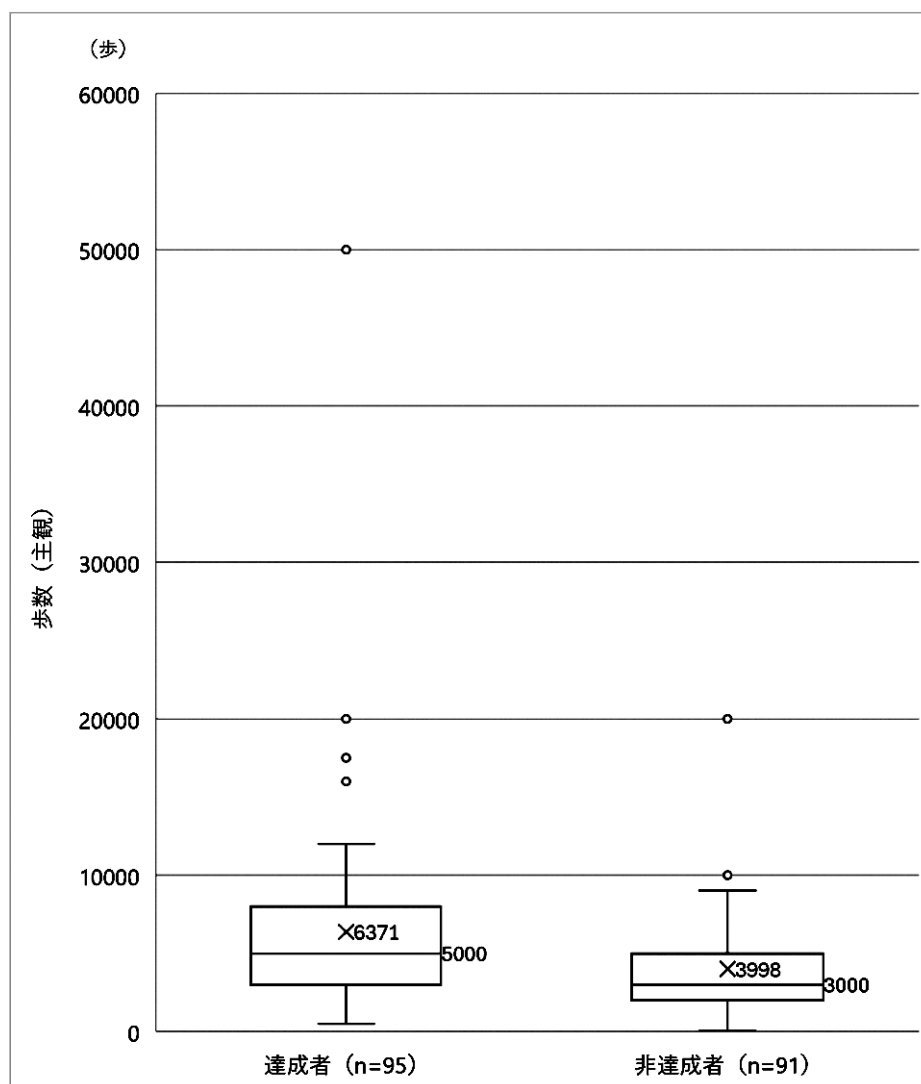
#### 4.15 主観での1日あたりの歩数

主観での1日あたりの歩数(3章12節参照)について、達成者と非達成者の結果を図表4-15-1に示した。図中では、それぞれの分布と中央値および平均値(×印)を示している。また外れ値(回答データの中で極端に離れた値)を○印で示している。

解析対象者のうち、10名は無回答であった。達成者の主観での1日あたりの歩数(中央値)は5,000歩/日(平均6,371歩/日)であった。一方、非達成者の主観での1日あたりの歩数(中央値)は3,000歩/日(平均3,998歩/日)であった。達成者における主観での1日あたりの歩数は、非達成者よりも多かった。主観の歩数よりも活動量計で測定した歩数(以下、実測の歩数)のほうが多かった人の割合は80.6%(186人中150人)と高かった。

また、実測の歩数と主観の歩数の差を図表4-15-2に示した。達成者の実測の歩数と主観の歩数の差(中央値)は2,930歩/日(平均2,430歩/日)であった。一方、非達成者の歩数の差(中央値)は1,533歩/日(平均1,295歩/日)であった。

図表4-15-1 主観での1日あたりの歩数の分布(達成者/非達成者)



図表 4-15-2 実測と主観の歩数の差の分布(達成者/非達成者)

