

# 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。

# 1. 調査対象者

## 1.1 調査方法と調査対象者

日本国内で活動量計を用いて行われた調査の多くは、限られた地域や年代が対象とされており、全国規模で実施されたものはない。そのため、調査への参加率や有効回収率の予測も十分に立てられない状況にある。

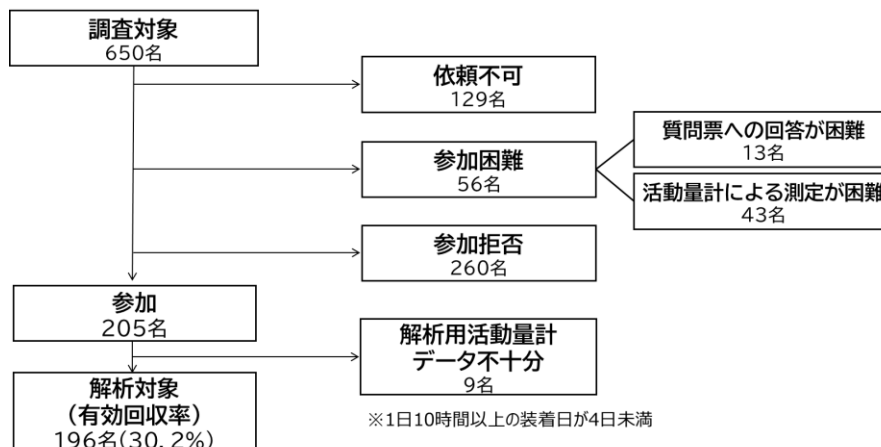
全国調査を見据えた本調査では試験的に訪問留置法を採用し、対象者の抽出には層化二段無作為抽出法を用いた。対象となる地点は、首都圏・中京圏・近畿圏（首都圏：東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県、中京圏：愛知県・岐阜県・三重県、近畿圏：大阪府・京都府・滋賀県・兵庫県・奈良県・和歌山県）の3都市圏とし、さらに都市規模を4区分（東京都特別区および政令指定都市・人口10万人以上の市・人口10万人未満の市・町村）に分け、合計12区分とした。各区分の人口に準じて50地点を抽出し、各地点13名を住民基本台帳から等間隔に抽出した合計650名を調査対象者とした。

調査対象者の脱落状況を図表1-1に示した。調査対象者には、事前にはがきにより通知した上で、調査員が各家庭を訪問し調査依頼を行った。調査対象650名のうち、参加の意思を確認した205名に対して活動量計と質問票を配布した。1週間から10日程度の経過後、調査員が再度訪問して回収を行った。活動量計については、土日を含む合計7日間、起床時から入浴時等は除く就寝時まで装着するよう依頼した。

脱落理由については、依頼不可（訪問時不在など調査員が対象者に接触できなかった者）129名、参加困難（病気や障害、長期出張等で質問票への回答、または活動量計による測定が困難な者）56名、参加拒否（はがきを見たり、調査員の説明を聞いたりした上で参加しなかった者）260名であった。また、活動量計および質問票を回収した205名のうち、解析用活動量計データ不十分（7日間のうち、1日10時間以上装着した日数が4日に満たなかった者）9名を解析から除外した。以上の結果、本調査の解析対象者は196名となった。有効回収率は30.2%である。

本文中および図表中で使用されている%表示は、小数第二位を四捨五入した数値を記載している。そのため、合計は100%とならない場合がある。なお、本調査は一部の地域の住民を対象にしており、全国的な傾向を十分に反映しきれていない可能性があるため、結果の解釈には留意が必要である。

図表 1-1 調査対象者の脱落状況



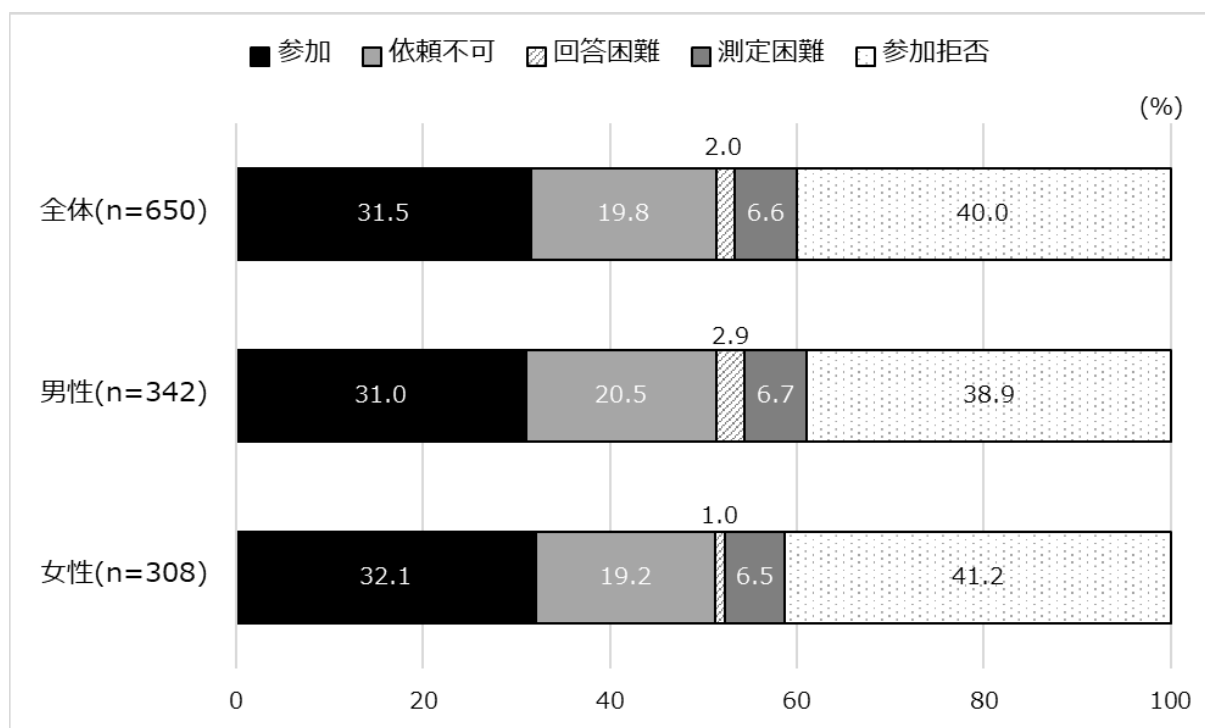
## 1.2 参加率と脱落理由

調査対象者を性別にみると、男性 342 名 (52.6%)、女性 308 名 (47.4%) であった。図表 1-2-1 に全体および性別の参加率と脱落理由を示した。全体では「参加」31.5%、主な脱落理由としては「依頼不可」19.8%、「参加拒否」40.0%であった。参加率や脱落理由について性別による差はみられなかった。

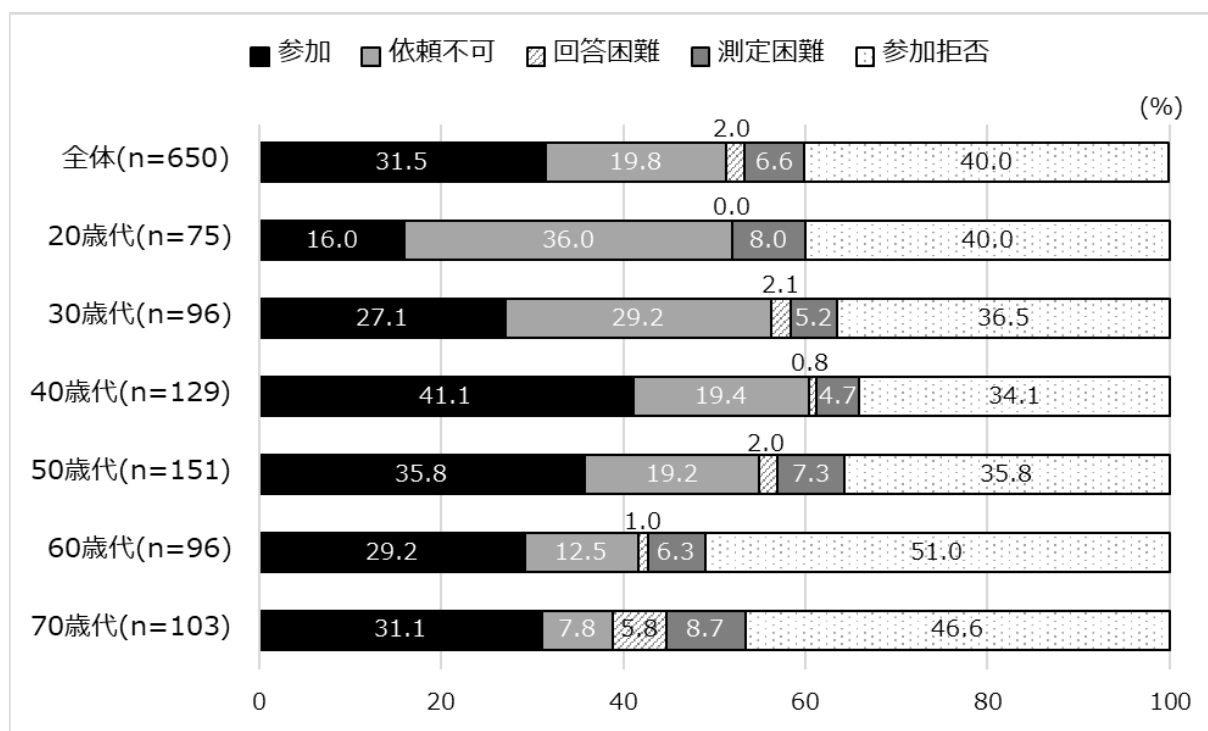
続いて、図表 1-2-2 に参加率と脱落理由を年代別で示した。参加率は 40 歳代 41.1% が最も高く、50 歳代、70 歳代の順で続き、20 歳代が最も低い 16.0% であった。脱落理由については、20 歳代で「依頼不可」36.0%、「参加拒否」40.0% であった。20 歳代と 30 歳代では、調査員が対象者に接触できない「依頼不可」が 30% 前後とほかの年代よりも高かった。一方、60 歳代と 70 歳代では、調査員が対象者に接触できたものの協力を得られない「参加拒否」の割合が 50% 前後でほかの年代に比べ高かった。

同様に図表 1-2-3 に都市規模別の参加率と脱落理由を示した。「参加」は東京都区部・20 大都市 22.7%、人口 10 万人以上の市 34.6%、人口 10 万人未満の市 40.7%、町村 48.7% で都市規模が小さいほど高かった。また脱落理由については、「依頼不可」が東京都区部・20 大都市 24.2%、町村 17.9%、「参加拒否」は東京都区部・20 大都市 45.8%、町村 28.2% で都市規模が大きいほうが「依頼不可」や「参加拒否」の割合が高かった。

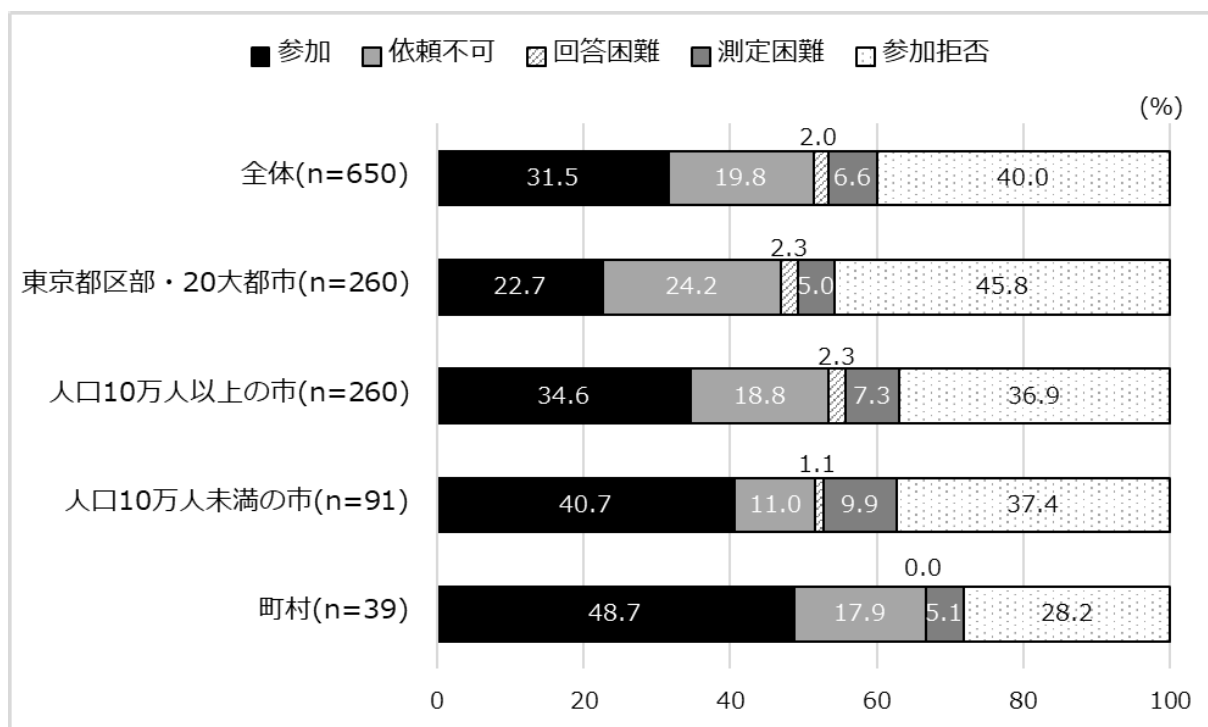
図表 1-2-1 参加率と脱落理由(全体、性別)



図表 1-2-2 参加率と脱落理由(全体、年代別)



図表 1-2-3 参加率と脱落理由(全体、都市規模別)



### 1.3 解析対象者の地域性と性別

図表 1-3-1 に都市圏別の地点数と解析対象者の人数および有効回収率を、図表 1-3-2 に都市規模別の地点数と有効回収率を示した。都市圏別の有効回収率は、首都圏で 26.3%、中京圏で 44.4%、近畿圏で 28.2%と、首都圏や近畿圏と比べて中京圏が 10 ポイント以上高かった。さらに都市規模別に全体の有効回収率をみると「東京都区部・20 大都市」は 22.7%、「人口 10 万人以上の市」は 34.6%、「人口 10 万人未満の市」は 40.7%、「町村」は 48.7%であった。「東京都区部・20 大都市」では都市圏による大きな差はないが、「人口 10 万人以上の市」と「町村」においては中京圏で、首都圏・近畿圏と比べると回収率が 10 ポイント以上高かった。

また、図表 1-3-3 で示す解析対象者の性別は、男性 51.5%、女性 48.5%であった。成人・高齢者でみると、成人は男性 47.7%、女性 52.3%と女性が多かったが、高齢者では男性 63.8%、女性 36.2%と男性が多かった。年代別にみると、差が最も大きかったのは 30 歳代で男性 39.1%に対し女性 60.9%と女性が 21.8 ポイント上回る。このほか女性のほうが多かったのは 50 歳代で、9.0 ポイント高かった。男性の割合が高かったのは 20 歳代や 60 歳代、70 歳代でそれぞれ 10 ポイント以上高い。40 歳代は男女同数であった。

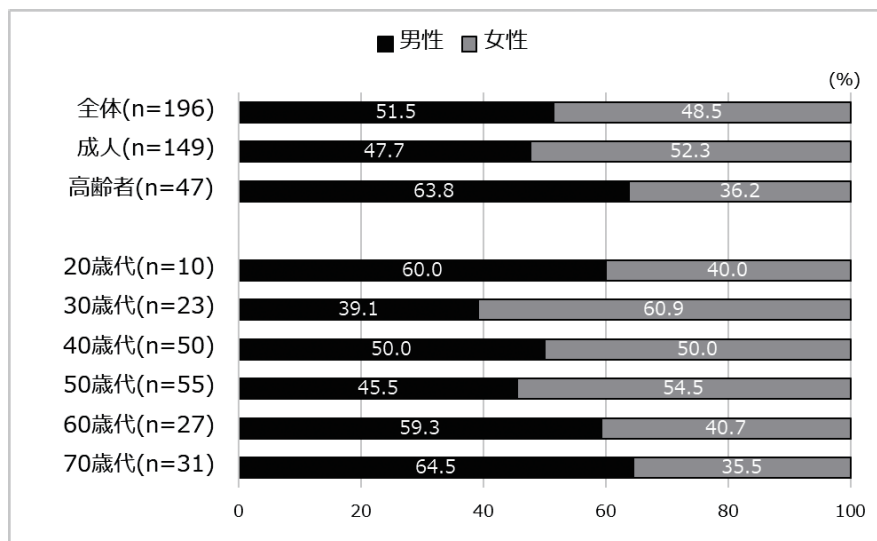
図表 1-3-1 地点数および解析対象者・有効回収率(全体、都市圏別)

	地点数	解析対象者(名)	有効回収率(%)
全体	50	196	30.2
首都圏	26	89	26.3
中京圏	9	52	44.4
近畿圏	15	55	28.2

図表 1-3-2 地点数および有効回収率(全体、都市規模別)

	地点数	有効回収率(%)			
		全体	首都圏	中京圏	近畿圏
東京都区部・20 大都市	20	22.7	23.1	23.1	21.5
人口 10 万人以上の市	20	34.6	35.4	46.2	25.6
人口 10 万人未満の市	7	40.7	23.1	46.2	48.7
町村	3	48.7	15.4	92.3	38.5

図表 1-3-3 解析対象者の性別(全体、成人・高齢者別、年代別)

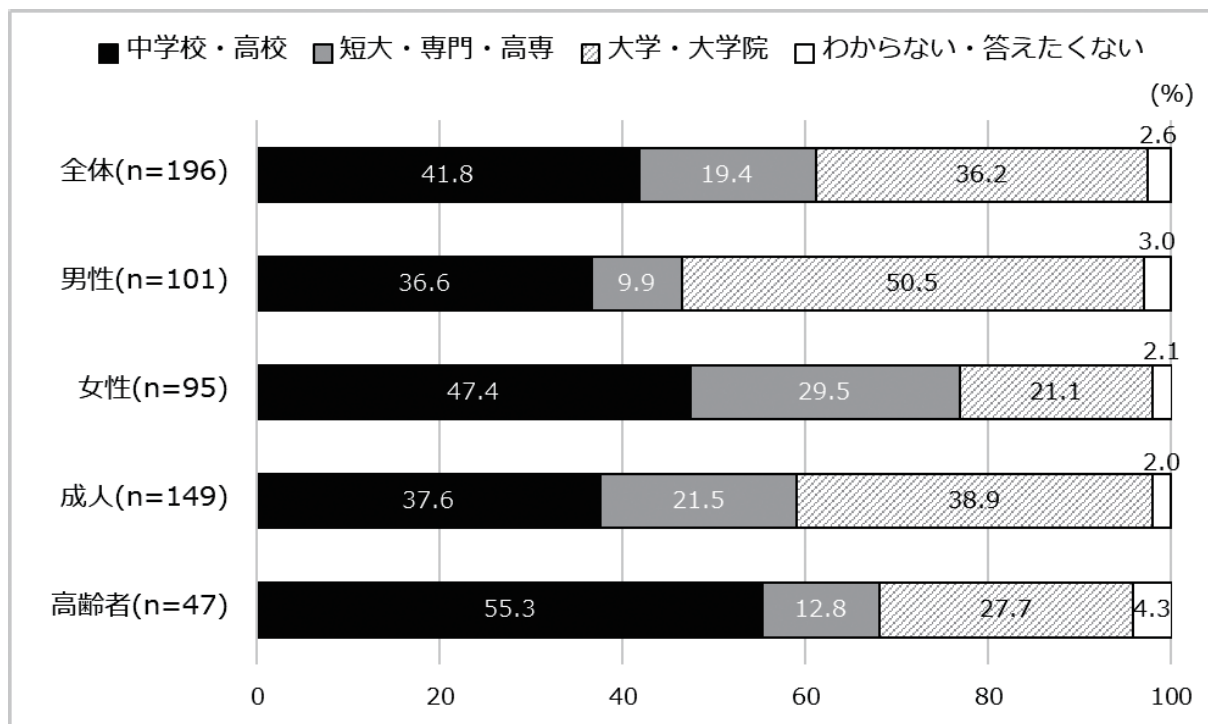




#### 1.4 解析対象者の最終学歴

図表 1-4 に最終学歴の集計結果を示した。全体では「中学校・高校」41.8%が最も多く、「大学・大学院」36.2%と続いた。性別にみると、男性は「大学・大学院」50.5%、「中学校・高校」36.6%、女性は「中学校・高校」47.4%、「短大・専門・高専」29.5%、「大学・大学院」が 21.1%の順で多く、男女で違いがみられた。成人・高齢者別では、成人は「大学・大学院」38.9%、「中学校・高校」37.6%の順で多かったが、高齢者では「中学校・高校」55.3%が半数以上を占め、次いで「大学・大学院」27.7%であった。

図表 1-4 最終学歴(全体、性別、成人・高齢者別)

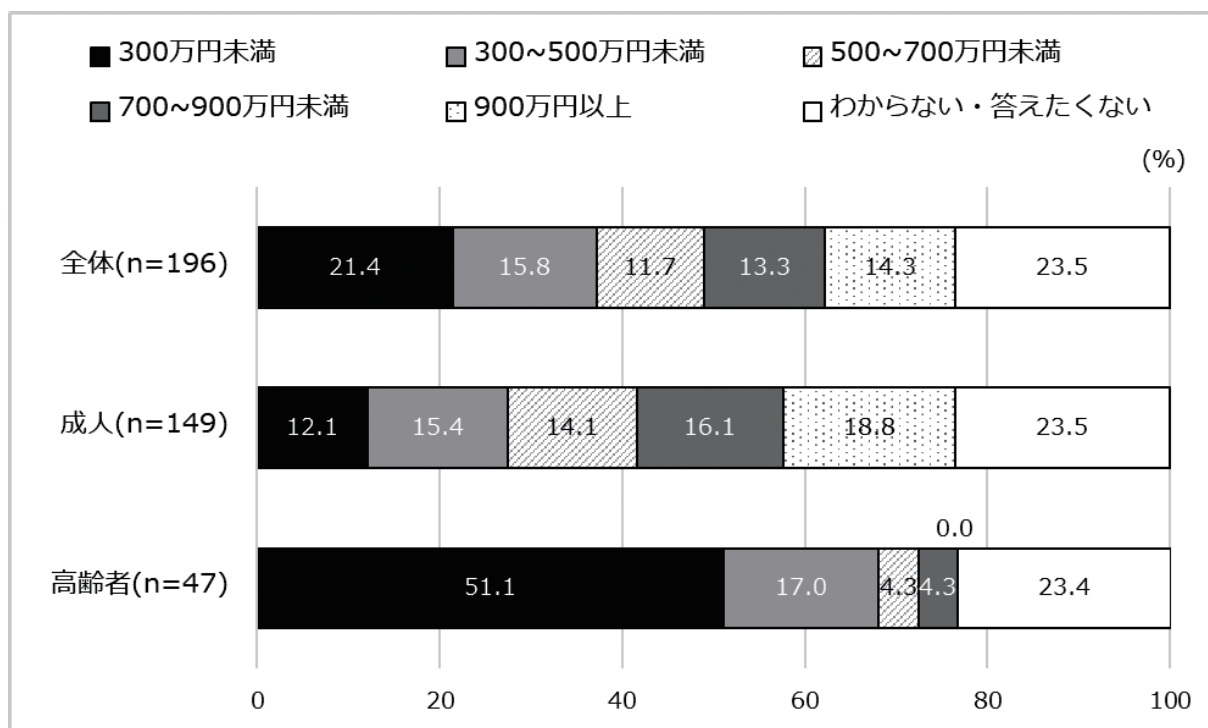


### 1.5 解析対象者の世帯年収

世帯年収について「300万円未満」から「900万円以上」まで6択（「わからない・答えたくない」を含む）でたずねた。集計結果を図表1-5に示す。

全体では、「300万円未満」21.4%が最も多く、次いで「300～500万円未満」15.8%であった。成人では「900万円以上」18.8%が最も多く、「700～900万円未満」16.1%と続いた。高齢者では「300万円未満」が51.1%と最も多く、「300～500万円未満」17.0%と続いた。「わからない・答えたくない」は全体の23.5%を占めた。

図表 1-5 世帯年収（全体、成人・高齢者別）



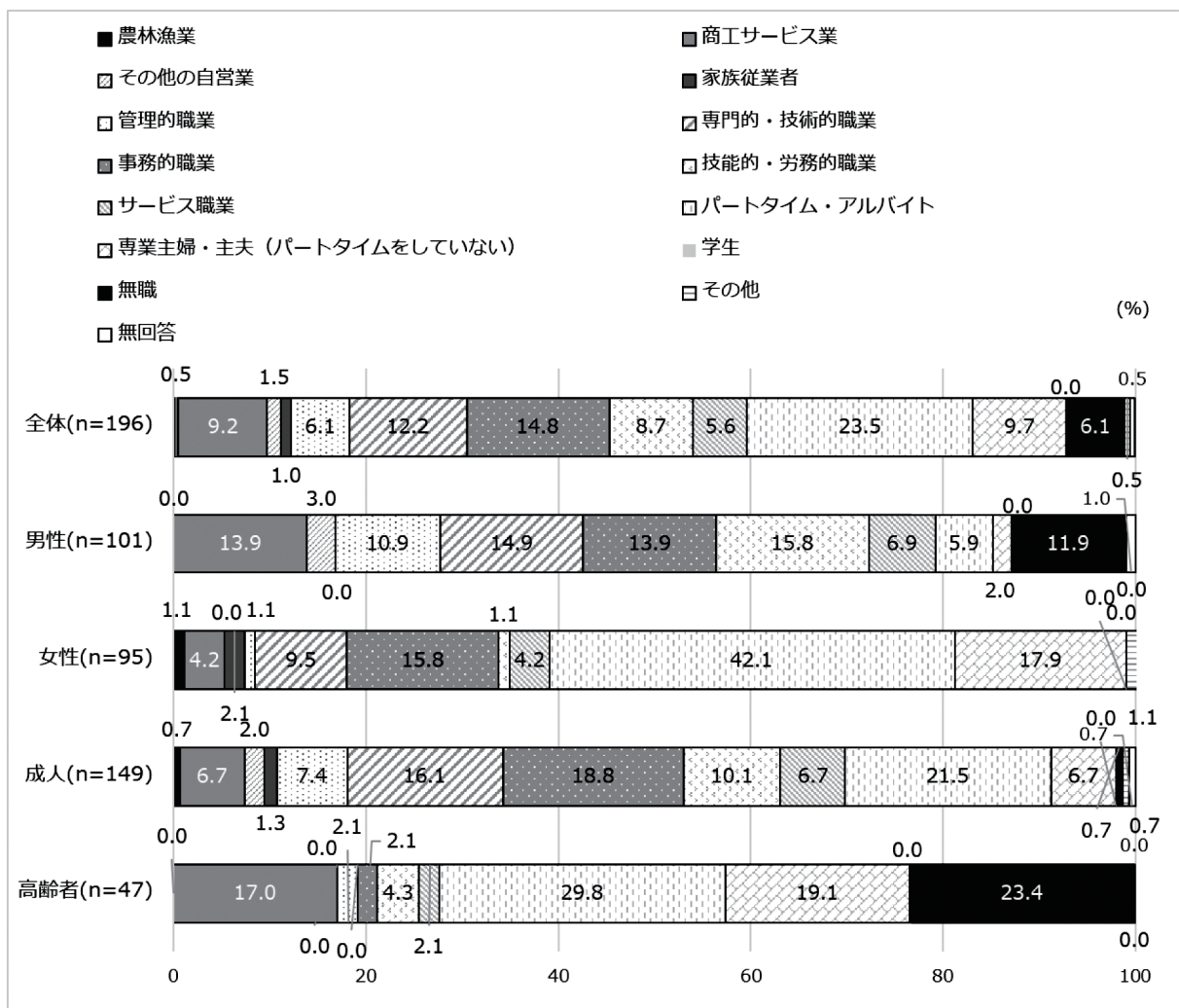
## 1.6 解析対象者の主たる職業

笹川スポーツ財団が実施する「スポーツライフに関する調査」に準じ、主たる職業をたずね、集計結果を図表 1-6 に示した。

全体では「パートタイム・アルバイト」が 23.5%と最も高く、「事務的職業」14.8%、「専門的・技術的職業」12.2%と続いた。男性では、「技能的・労務的職業」15.8%、「専門的・技術的職業」14.9%、「商工サービス業」と「事務的職業」がともに 13.9%の順で多かった。女性では、「パートタイム・アルバイト」42.1%、「専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)」17.9%、「事務的職業」15.8%の順で多かった。

成人は「パートタイム・アルバイト」21.5%、「事務的職業」18.8%、「専門的・技術的職業」16.1%の順で多く、高齢者は「パートタイム・アルバイト」29.8%、「無職」23.4%、「専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)」19.1%の順で多かった。

図表 1-6 主たる職業（全体、性別、成人・高齢者別）



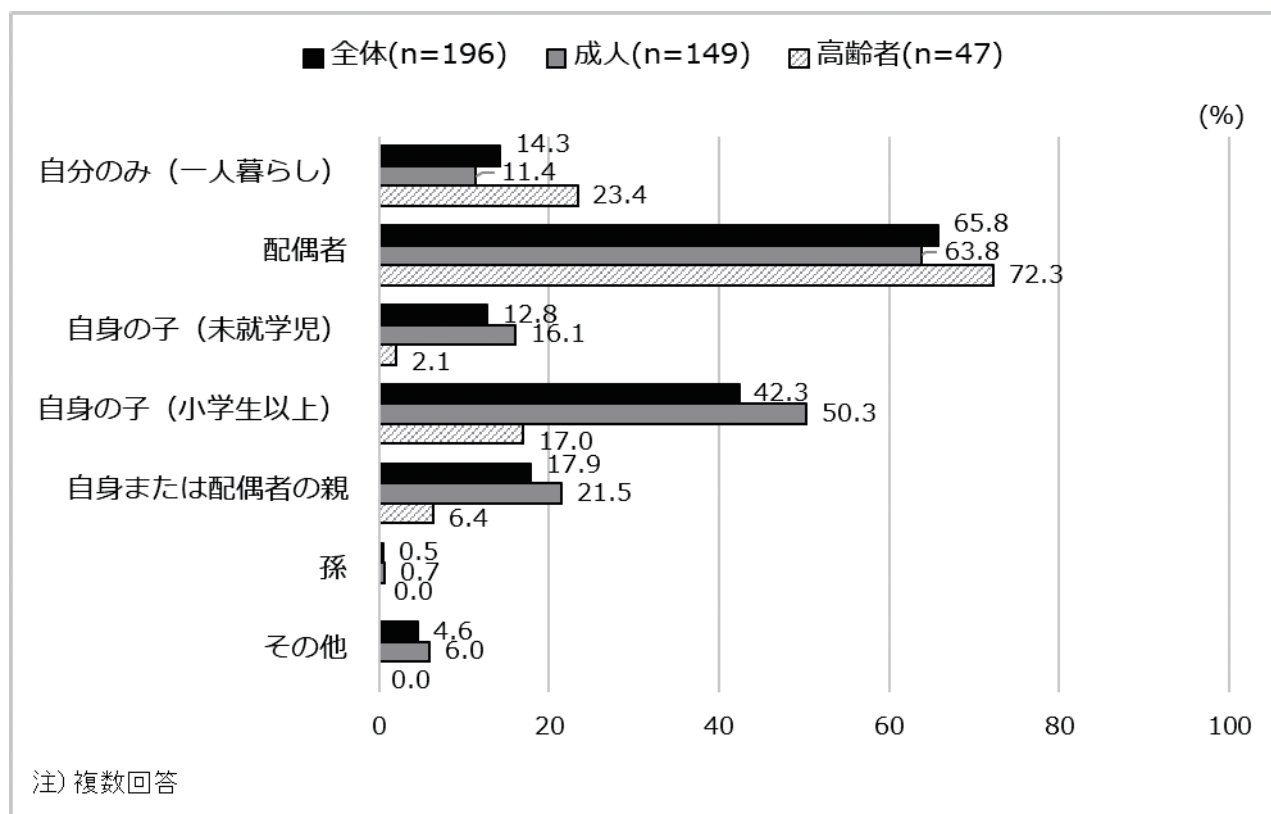
## 1.7 解析対象者の同居家族

同居家族について複数回答(「その他」を含む7択)でたずねた。集計結果を図表1-7に示す。

「自分のみ(一人暮らし)」は全体が14.3%、成人が11.4%、高齢者が23.4%であった。自分以外の同居者については、全体では「配偶者」が65.8%、「自身の子(小学生以上)」が42.3%、「自身または配偶者の親」が17.9%の順で多かった。

成人では、「配偶者」63.8%、「自身の子(小学生以上)」50.3%、「自身または配偶者の親」21.5%となった。高齢者は、「配偶者」72.3%、「自身の子(小学生以上)」17.0%の順で多かった。「その他」はきょうだいやパートナー、内縁の妻・夫などがあげられた。

図表1-7 同居家族(全体、成人・高齢者別)



## 2. 活動量計データの集計結果

世界保健機関(WHO)では世界各国で行われた研究成果をもとに、中強度身体活動を週 150 分以上、または高強度身体活動を週 75 分以上行うことを推奨している(以下、WHO 推奨身体活動量)。一方、国内では厚労省が「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」において、さまざまな疾病の発症を予防し、早期死亡のリスクを軽減するための推奨身体活動量を提示している(図表 2)。中高強度身体活動を成人では週 23 メッツ・時以上、高齢者では週 15 メッツ・時以上行うこと(以下、1 週間の推奨身体活動量)を推奨している。これを歩数に換算すると、成人では 1 日 8,000 歩以上、高齢者では 1 日 6,000 歩以上に相当する(以下、1日の推奨歩数)。また、1日あたりの身体活動時間に換算すると、成人では 1 日 60 分以上、高齢者では 1 日 40 分以上行うこと(以下、1 日の推奨身体活動量)に相当する。

図表 2 厚労省が示す推奨身体活動量

全体の方向性		個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす	
対象者 <sup>※1</sup>	身体活動 <sup>※2</sup> (=生活活動 <sup>※3</sup> +運動 <sup>※4</sup> )	運動	座位行動 <sup>※6</sup>
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)	有酸素運動・筋カトレーニング・バランス運 動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 <b>【筋カトレーニング<sup>※5</sup>を週2~3日】</b>	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する  (立位困難な人も、じっとして いる時間が長くなりすぎない ように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)	息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) <b>【筋カトレーニングを週2~3日】</b>	
子ども (※身体を動か す時間が少ない 子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム <sup>※7</sup> を減らす。		

- ※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいため、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
- ※2 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。
- ※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。
- ※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動。
- ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
- ※6 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で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだりした状態でテレビやスマートフォンを見ること。
- ※7 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

【厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を改編】

本調査報告書では厚労省が定めた 1 日の推奨身体活動量(中高強度身体活動を成人 60 分/日、高齢者 40 分/日)を使用して達成状況を評価する。さらに、活動水準をより詳細かつ多面的に評価するために、以下の副次的な評価指標を使用する。

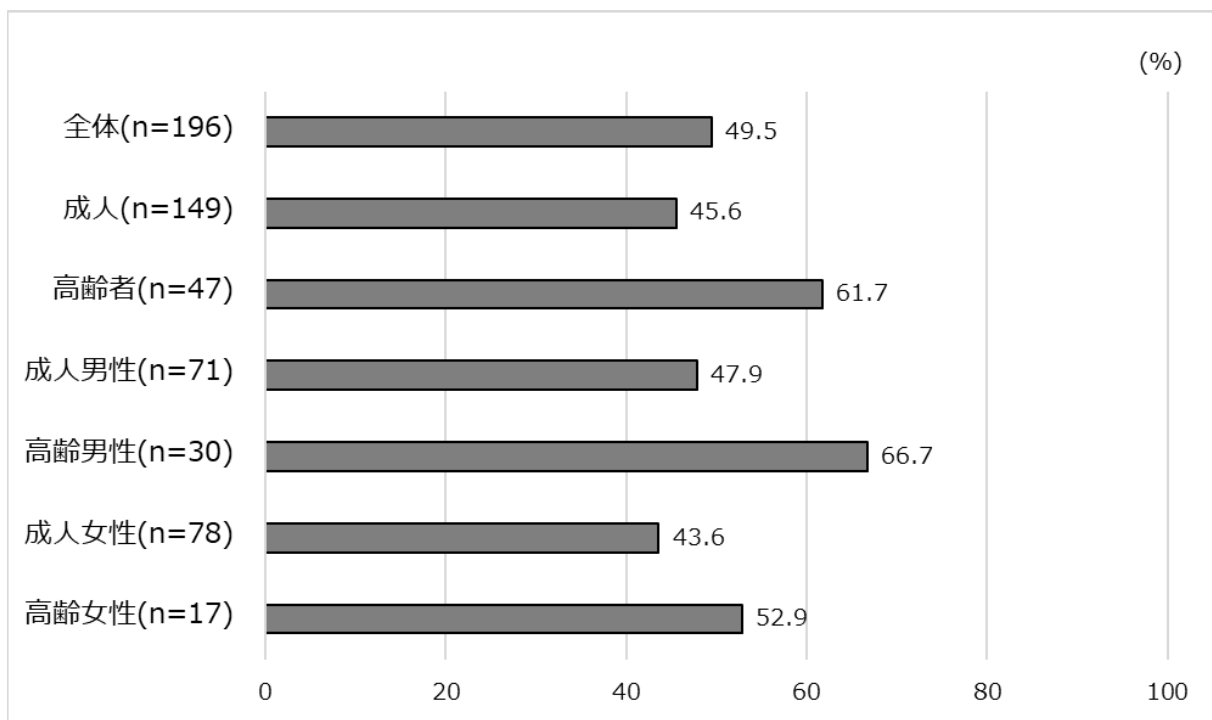
- 1) 1 日の推奨歩数(成人 8,000 歩/日以上、高齢者 6,000 歩/日以上)
- 2) 1 週間の推奨身体活動量(成人 23 メッツ・時/週以上、高齢者 15 メッツ・時/週以上)
- 3) WHO 推奨身体活動量(中高強度身体活動(MVPA) 150 分/週以上または高強度身体活動 75 分/週以上)
- 4) 活動量計で評価した 1 日の身体活動量や座位行動時間(記述統計量)

## 2.1 厚生労働省推奨身体活動量の達成率

### 2.1.1 1日の推奨身体活動量

厚労省は成人では1日60分以上、高齢者では1日40分以上の中高強度身体活動(以下、MVPA)を推奨している。推奨身体活動量の達成率を図表2-1-1に示した。全体では49.5%が達成していた。また成人・高齢者別では、成人45.6%、高齢者61.7%がそれぞれ達成しており、高齢者のほうが16.1ポイント高かった。さらに性別でみると、成人男性47.9%、高齢男性66.7%で高齢男性のほうが成人男性より18.8ポイント高い。一方で成人女性43.6%、高齢女性52.9%でその差は9.3ポイントであった。女性は男性同様に、成人よりも高齢者の達成率が高いものの、男性に比べると高齢者における達成率が低かった。

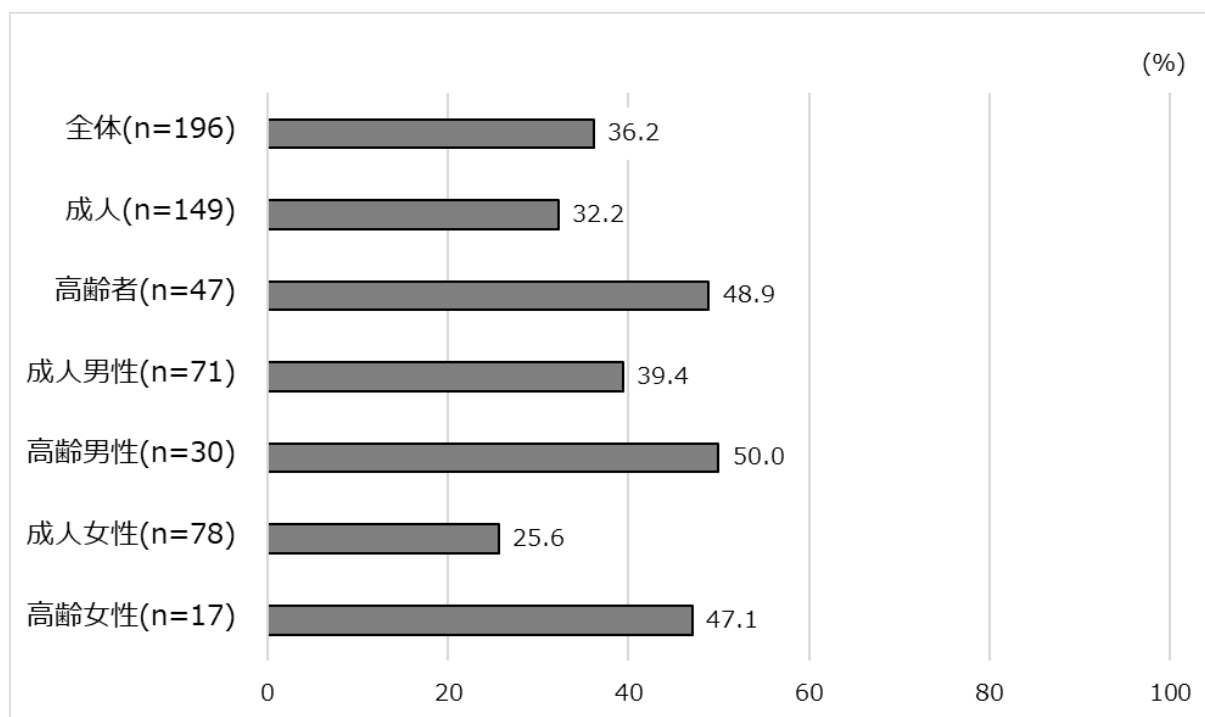
図表 2-1-1 1日の推奨身体活動量の達成率(全体、成人・高齢者別、性別×成人・高齢者別)



### 2.1.2 1日の推奨歩数

厚労省は成人では1日8,000歩以上、高齢者では1日6,000歩以上歩くことを推奨している。推奨歩数の達成率を図表2-1-2に示した。全体では36.2%が本基準を達成していた。成人・高齢者別の達成率は成人32.2%、高齢者48.9%であり、高齢者のほうが達成率は高かった。さらに性別でみると、成人男性39.4%、高齢男性50.0%と高齢者のほうが達成率は高く、その差は10.6ポイントであった。女性では、成人25.6%、高齢者47.1%であり、女性も高齢者のほうが達成率は高く、差は21.5ポイントであった。高齢者では性差がほとんどみられなかったが、成人では性差がみられ、男性に比べると女性のほうが成人・高齢者間の差が大きかった。

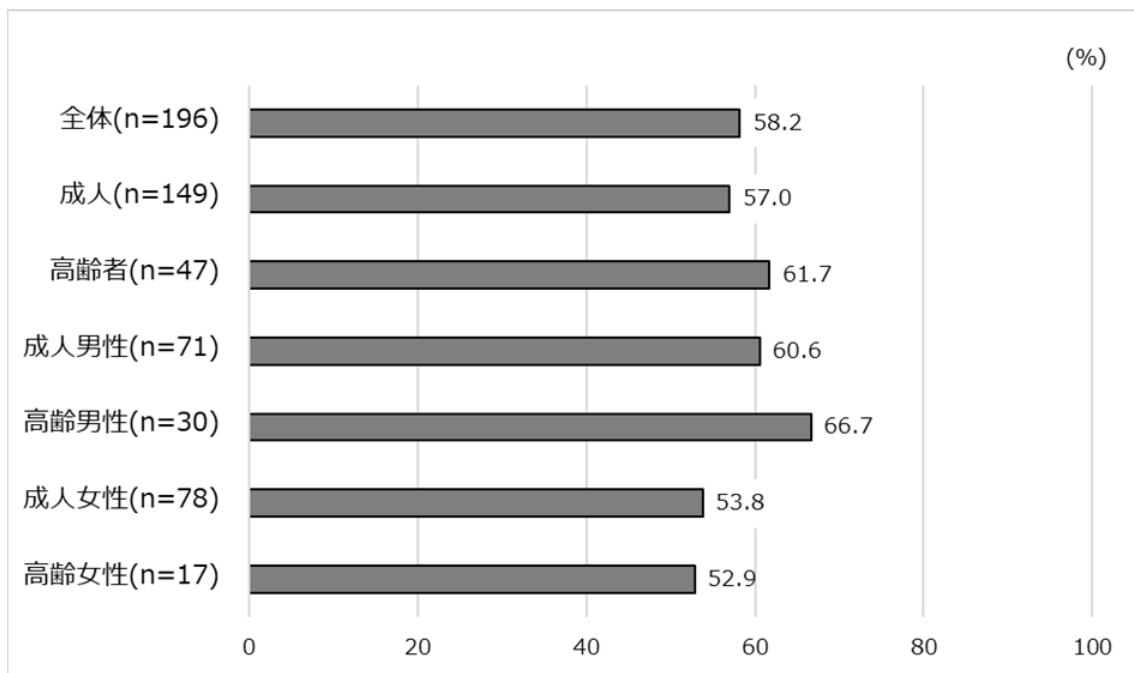
図表 2-1-2 1日の推奨歩数の達成率(全体、成人・高齢者別、性別×成人・高齢者別)



### 2.1.3 1週間の推奨身体活動量

厚労省はMVPAを成人で週23メッツ・時以上、高齢者で週15メッツ・時以上行うことを推奨している。推奨身体活動量の達成率を図表2-1-3に示した。全体では、58.2%が達成していた。成人・高齢者別では成人57.0%、高齢者61.7%が達成しており、1日の推奨基準や推奨歩数と同様に成人よりも高齢者のほうが達成率は高いが、その差は小さかった。さらに性別にみると、成人男性60.6%、高齢男性66.7%であり、高齢者のほうが達成率は高かった。また成人女性53.8%、高齢女性52.9%であり、成人・高齢者間の差はみられなかった。

図表 2-1-3 1週間の推奨身体活動量の達成率(全体、成人・高齢者別、性別×成人・高齢者別)

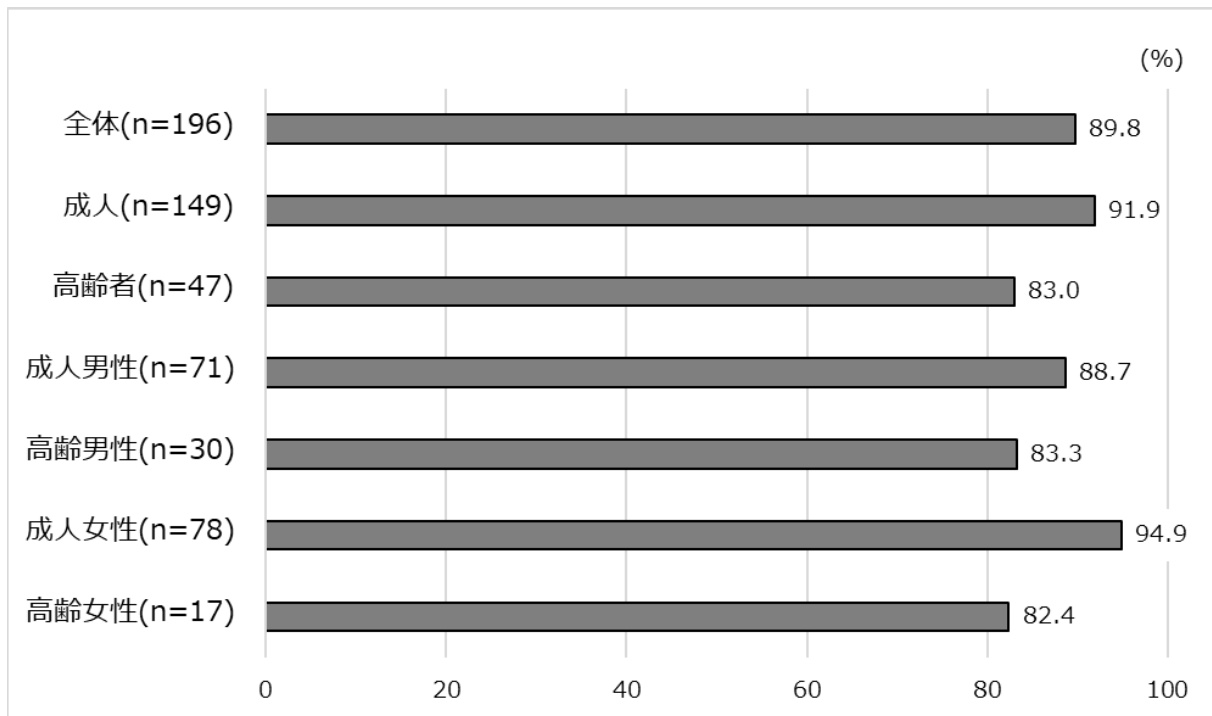




## 2.2 世界保健機関（WHO）推奨身体活動量の達成率

WHO は MVPA を週 150 分以上または高強度身体活動(VPA)を週 75 分以上行うことを推奨している。この推奨量は成人・高齢者ともに同じ水準で設定されている。推奨身体活動量の達成率を図表 2-2 に示した。全体の 89.8%が達成しており、これまで示してきた厚労省の基準に比べて達成率が高かった。成人・高齢者別では、成人 91.9%、高齢者 83.0%と厚労省の推奨基準とは異なり、高齢者よりも成人のほうが高い。さらに性別でみると、成人男性 88.7%、高齢男性 83.3%でその差は 5.4 ポイントであった。一方、成人女性 94.9%、高齢女性 82.4%で差は 12.5 ポイントと、男性よりも女性のほうが成人・高齢者間の差が大きかった。

図表 2-2 WHO 推奨身体活動量の達成率(全体、成人・高齢者別、性別×成人・高齢者別)



### 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

解析対象者における 1 日あたりの低強度身体活動(LPA)時間、中高強度身体活動(MVPA)時間、座位行動時間、歩数の記述統計量を図表 2-3-1 に示した。ここでは、各活動時間は活動量計の装着時間による影響を受けることを考慮し、活動時間(分/日)と装着時間に占める活動の割合(%)の 2 指標を併記した。なお、各指標が正規分布に従っていないと判断されたため、中央値および最小値・最大値を用いて要約した。全体における 1 日あたりの活動量の時間はそれぞれ、LPA 時間が 329.1 分(35.9%)、MVPA 時間が 55.9 分(6.2%)、座位行動時間が 532.1 分(57.9%)であった。

成人では、LPA 時間が 330.1 分(35.4%)、MVPA 時間が 56.7 分(6.2%)、座位行動時間が 540.8 分(57.9%)であった。高齢者では、LPA 時間が 322.7 分(37.1%)、MVPA 時間が 45.9 分(5.5%)、座位行動時間が 492.6 分(57.9%)で、各活動の割合は成人と高齢者でおおむね同等であった。

さらに性別に、成人・高齢者の記述統計量をみると、男性は LPA 時間が成人 290.5 分(30.4%)、高齢者 280.2 分(33.2%)、MVPA 時間は成人 59.0 分(6.5%)、高齢者 45.2 分(5.3%)、座位行動時間は成人 559.1 分(61.6%)、高齢者 552.5 分(59.4%)であった。男性では、成人は高齢者に比べて座位行動時間や MVPA 時間が多い反面、LPA 時間が占める割合が少ない傾向にあった。女性は LPA 時間が成人 385.5 分(39.7%)、高齢者 405.0 分(47.3%)、MVPA 時間は成人 54.8 分(6.1%)、高齢者 52.3 分(7.2%)、座位行動時間は成人 523.1 分(53.5%)、高齢者 400.3 分(45.4%)であった。女性では、男性と同様に成人のほうが座位行動時間は多く、LPA 時間が少なかった。一方、MVPA 時間の占める割合は成人よりも高齢者のほうが多かった点は女性特有の結果であった。

図表 2-3-1 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(全体・成人・高齢者別、性別×成人・高齢者別)

	男性						女性							
	全体		成人		高齢者		成人		高齢者		成人		高齢者	
	中央値	最小値 - 最大値	中央値	最小値 - 最大値	中央値	最小値 - 最大値	中央値	最小値 - 最大値	中央値	最小値 - 最大値	中央値	最小値 - 最大値	中央値	最小値 - 最大値
低強度身体活動時間(分/日)	329.1	86.0 - 628.8	330.1	86.0 - 628.8	322.7	155.3 - 628.5	290.5	86.0 - 519.4	280.2	155.3 - 526.5	385.5	157.1 - 628.8	405.0	244.1 - 628.5
中高強度身体活動時間(分/日)	55.9	2.7 - 212.1	56.7	5.4 - 212.1	45.9	2.7 - 164.9	59.0	5.4 - 212.1	45.2	15.9 - 164.9	54.8	14.0 - 189.6	52.3	2.7 - 139.9
座位行動時間(分/日)	532.1	135.5 - 900.9	540.8	135.5 - 900.9	492.6	186.9 - 776.1	559.1	135.5 - 900.9	552.5	198.3 - 776.1	523.1	216.5 - 850.7	400.3	186.9 - 749.9
歩数(歩/日)	6925.6	1299.0 - 18853.3	7045.7	1299.0 - 18853.3	5692.6	1853.8 - 14871.6	7349.8	1299.0 - 18853.3	5890.4	1853.8 - 12928.0	6659.4	1496.6 - 12076.2	4917.0	1993.3 - 14871.6
低強度身体活動(%)	35.9	10.9 - 65.0	35.4	10.9 - 63.4	37.1	16.3 - 65.0	30.4	10.9 - 63.4	33.2	16.3 - 60.7	39.7	19.2 - 61.9	47.3	30.6 - 65.0
中高強度身体活動(%)	6.2	0.3 - 27.7	6.2	0.5 - 27.7	5.5	0.3 - 21.7	6.5	0.5 - 27.7	5.3	1.4 - 21.7	6.1	1.6 - 21.3	7.2	0.3 - 15.6
座位行動(%)	57.9	18.0 - 86.4	57.9	18.0 - 86.4	57.9	21.7 - 81.6	61.6	18.0 - 86.4	59.4	26.1 - 81.6	53.5	29.4 - 77.2	45.4	21.7 - 64.4

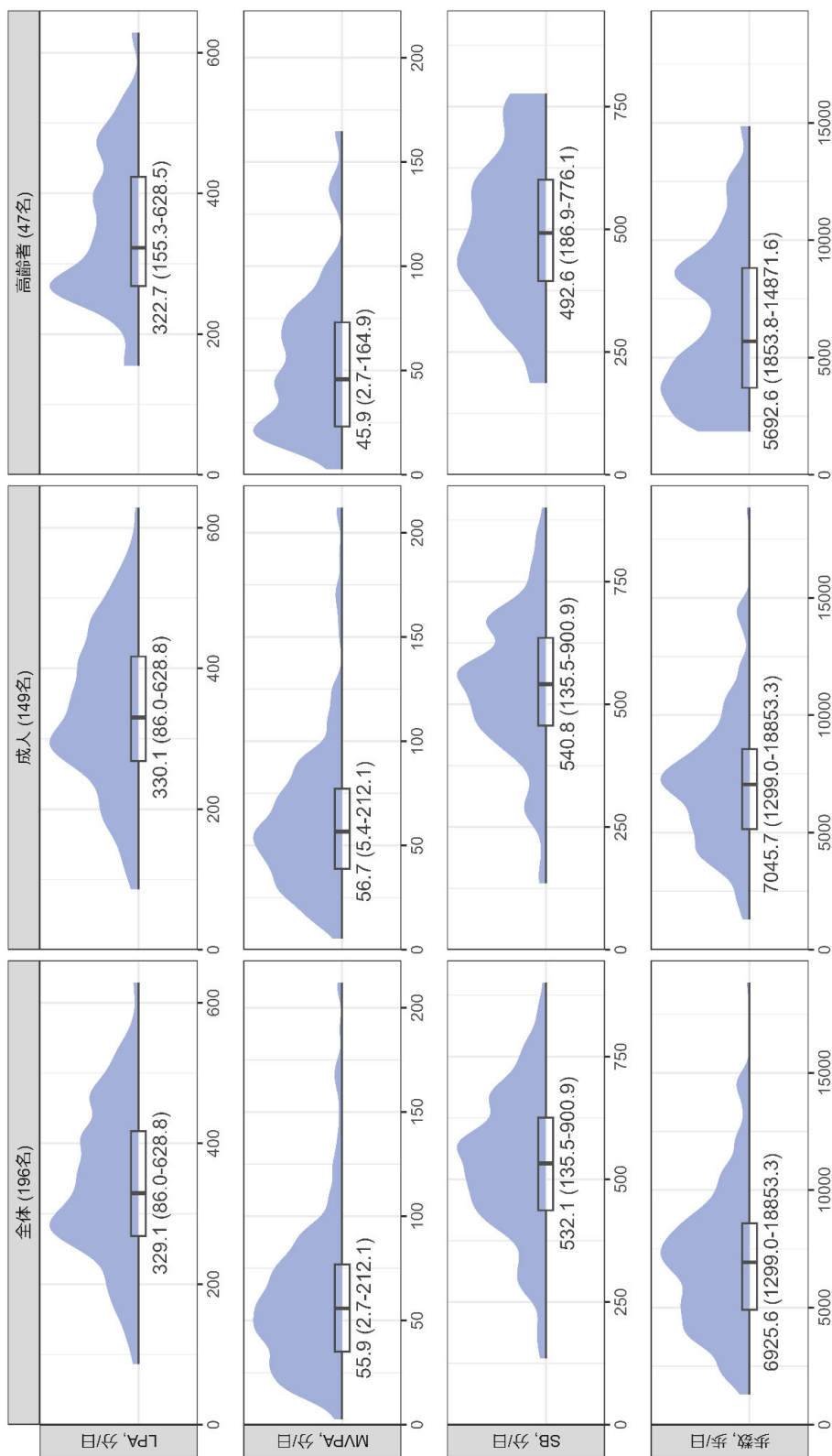
注)各活動時間は活動量計の装着時間(分/日)と装着時間に占める割合(%)の2指標を示した。

次に、解析対象者の活動量計で測定した身体活動・座位行動・歩数の分布を、全体および成人・高齢者別に図表 2-3-2 に示した。MVPA 時間は全体で見ると右に裾を引いた分布であり、およそ 50 分を頂点(最頻値:データの中で出現した数が最も多いもの)として 0 分から 120 分程度までの間で山を描いている。成人・高齢者別で見ると、成人では 50 分前後に頂点があり正規分布に近い。一方、高齢者では頂点が 20 分前後にあり、中央値 45.9 分から大きく下回っている。このことは、一般的な高齢者は中央値を下回る少ない活動水準であるが、一部の高齢者の活動量が多いために MVPA 時間の中央値が引き上げられていることを示唆しており、高齢者は成人に比べると達成率は高かったが、非達成者には中高強度の身体活動量が低い層が一定数みられた。

座位行動(SB:sedentary behavior)時間は、全体で見ると正規分布に近いが、成人では左に裾を引いた分布で長時間にやや偏っている。一方、高齢者は成人に比べて中央値も低く、分布の幅も小さい。したがって成人は高齢者に比べて座りすぎの傾向にあり、また個人差の度合いも大きいといえる。歩数も MVPA と似た傾向がみられ、成人は中央値と最頻値が比較的近く、正規分布に近い。一方、高齢者は中央値にはあまり分布しておらず、実際には推奨基準の 6,000 歩より低い歩数と、反対に基準を上回る 8,000 歩にそれぞれ多く分布していることがわかる。先行研究でも高齢者は歩数の低いほうに一定数の分布があることが確認されており、同様の傾向がみられた。

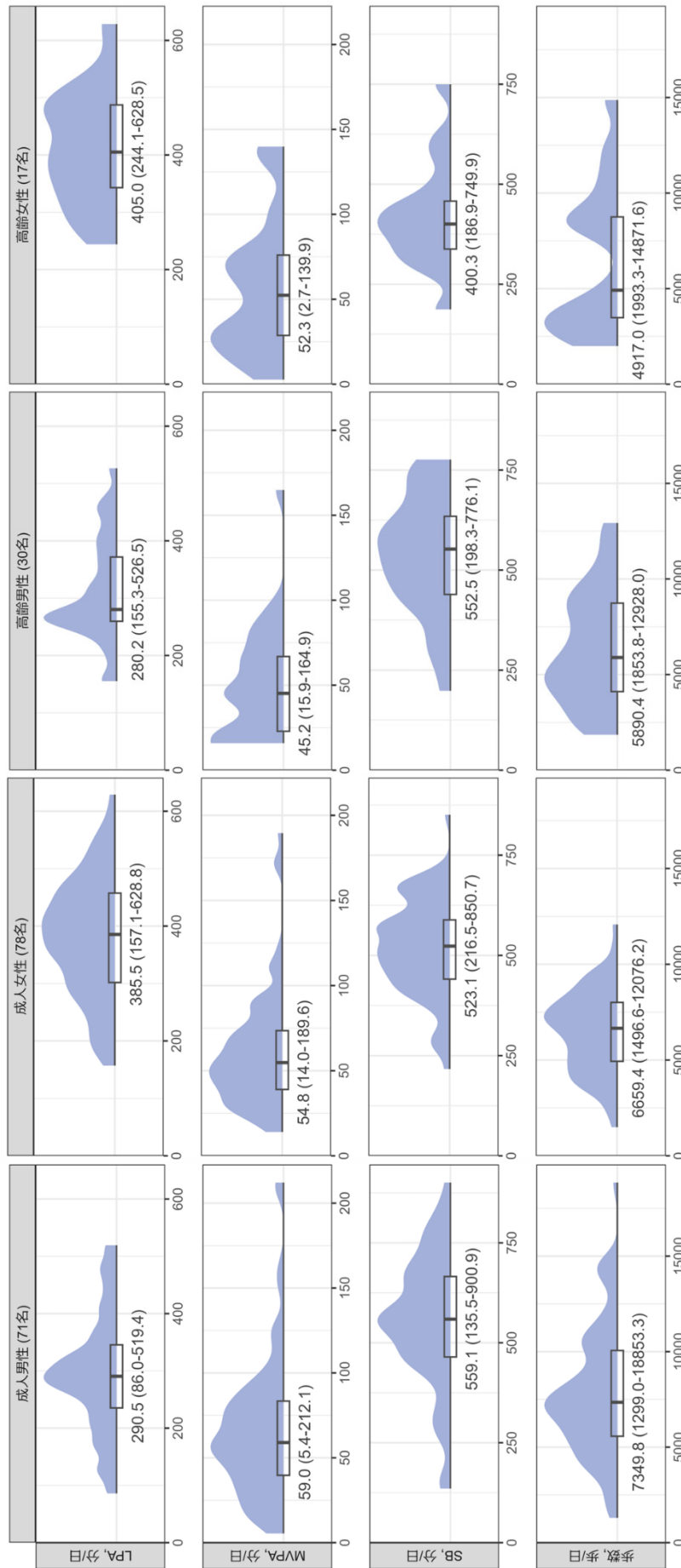
さらに成人・高齢者別に男女それぞれのヒストグラムを図表 2-3-3 に示した。各属性のサンプル数が少ないものの成人、高齢者ともに男女で分布が異なる。座位行動時間は、正規分布に近い成人男性に対し、成人女性は中央値 523.1 分よりも後ろに二つの山がみられる。また歩数は、中央値で見ると成人・高齢者ともに男性のほうが多い。一方で成人では男性のほうが、高齢者では女性のほうが分布の幅が広いことから、それぞれ個人差の度合いが比較的大きい。加えて高齢女性については中央値の前後で大きく二つの山がみられ、MVPA 時間と分布の形状が似ている。

図表 2-3-2 活動量計で測定した身体活動・座位行動・歩数の分布(全体、成人・高齢者別)



注)「LPA」:低強度身体活動時間、「MVPA」:中高強度身体活動時間、「SB」:座位行動時間

図表 2-3-3 活動量計で測定した身体活動・歩数の分布(性別×成人・高齢者別)



注)「LPA」:低強度身体活動時間、「MVPA」:中高強度身体活動時間、「SB」:座位行動時間

### 3. 質問項目の集計結果

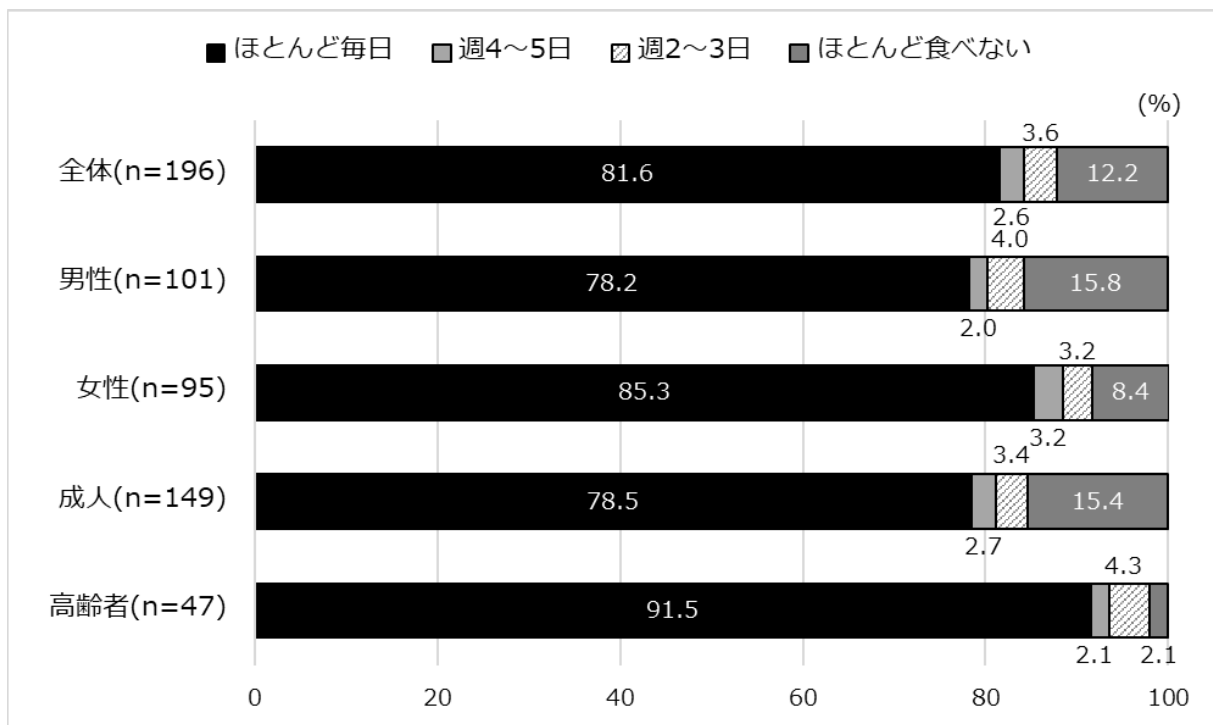
本調査では、活動量計によるデータ測定だけでなく、調査期間中に実施した運動・スポーツや普段の生活習慣について質問票で調査を行った。本章では、生活習慣、健康認識、運動・スポーツ活動歴、スポーツ実施状況など質問項目の集計結果を示す。

#### 3.1 朝食の摂取頻度

朝食の摂取頻度について「1週間に朝食をどれくらい食べますか。」とたずね、「ほとんど毎日」から「ほとんど食べない」までの4段階で回答を得た結果を図表3-1に示す。「ほとんど毎日」が全体の8割を占めた。

性別にみると、「ほとんど毎日」は男性78.2%、女性85.3%と男性のほうが7.1ポイント低く、「ほとんど食べない」は男性15.8%、女性8.4%と男性が7.4ポイント高かった。また、成人・高齢者別では「ほとんど毎日」が成人78.5%、高齢者91.5%で高齢者のほうが13.0ポイント高く、「ほとんど食べない」は、成人のほうが13.3ポイント高かった。「週4～5日」、「週2～3日」は性別や成人・高齢者間で大きな差はみられなかった。

図表 3-1 朝食の摂取頻度(全体、性別、成人・高齢者別)

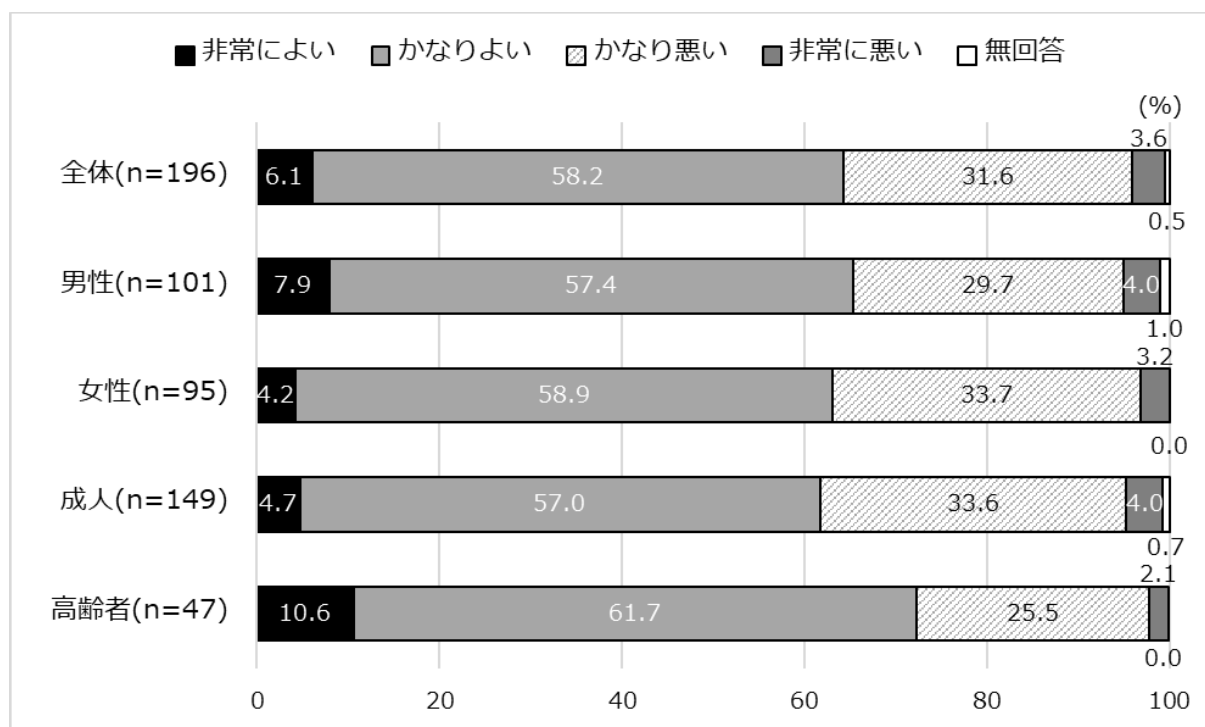


### 3.2 睡眠の質

睡眠の質について「過去1ヶ月において、睡眠の質を全体として、どのように評価しますか。」とたずね、「非常によい」から「非常に悪い」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表3-2に示す。全体では「非常によい」(6.1%)と「かなりよい」(58.2%)を合わせた64.3%が『よい』と回答した。

性別にみると、「非常によい」は男性7.9%、女性4.2%と男性が3.7ポイント高く、「かなり悪い」は男性29.7%、女性33.7%と女性が4.0ポイント高かった。成人・高齢者別でみると、「非常によい」は成人4.7%、高齢者10.6%と高齢者が5.9ポイント高く、また「かなりよい」も成人57.0%、高齢者61.7%と高齢者が4.7ポイント高かった。『よい』は高齢者が10.6ポイント高く、主観による睡眠の質は高齢者のほうが良好であった。

図表3-2 睡眠の質(全体、性別、成人・高齢者別)





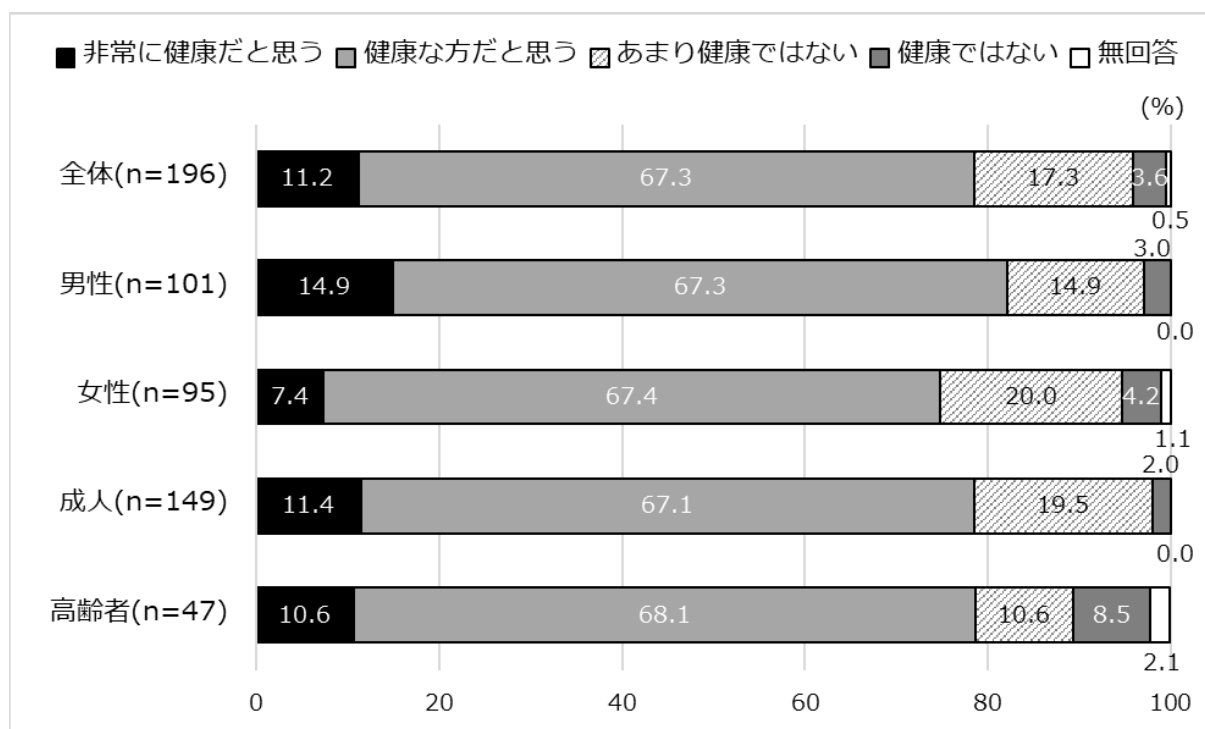
### 3.3 主観的健康感

主観的健康感について「現在、健康であると思いますか。」とたずね、「非常に健康だと思う」から「健康ではない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表3-3に示す。

全体では、「非常に健康だと思う」11.2%、「健康な方だと思う」67.3%、「あまり健康ではない」17.3%、「健康ではない」3.6%であった。「非常に健康だと思う」と「健康な方だと思う」を合わせた『健康だと思う』は全体の78.5%で、男性82.2%、女性74.8%、成人では78.5%、高齢者が78.7%といずれも80%前後であった。性別にみると、「非常に健康だと思う」は男性に比べて女性のほうが7.5ポイント低く、「あまり健康ではない」は5.1ポイント高かった。

成人・高齢者別では、「非常に健康だと思う」と「健康な方だと思う」の割合に大きな差はみられないが、「あまり健康ではない」は成人より高齢者のほうが8.9ポイント低く、「健康ではない」が6.5ポイント高かった。全体として主観的健康感は良好であるものの、男性より女性、成人より高齢者のほうが比較的であった。

図表 3-3 主観的健康感(全体、性別、成人・高齢者別)



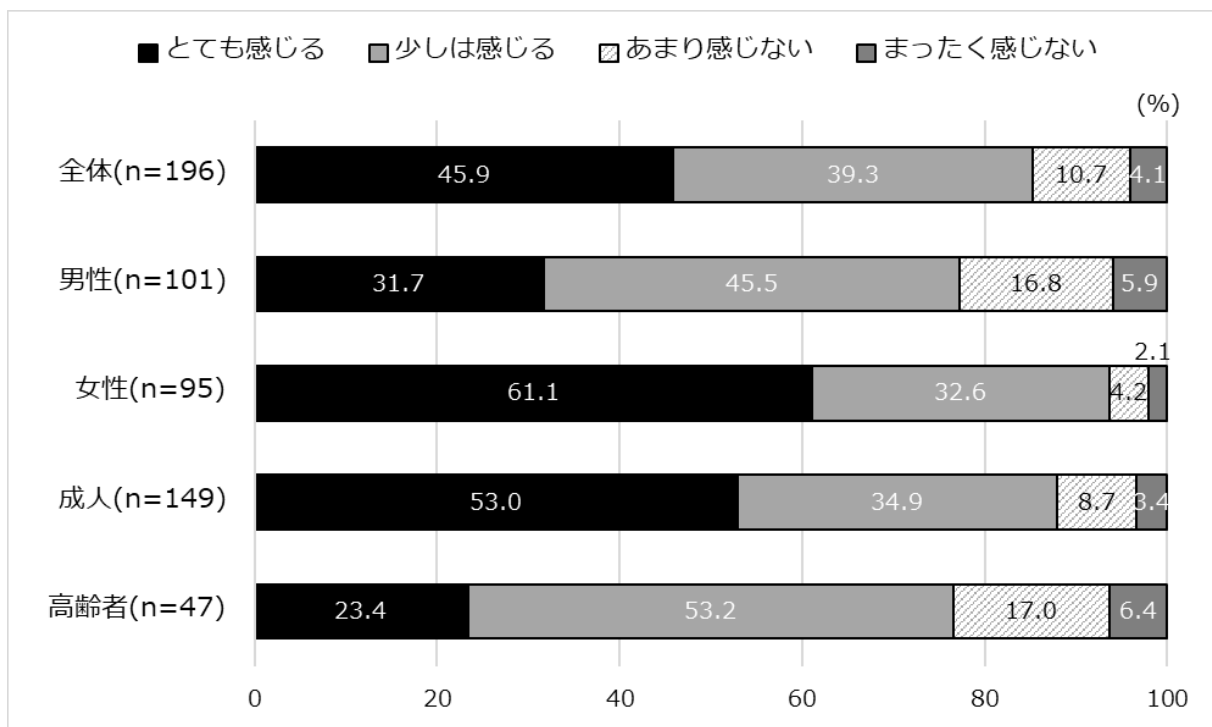
### 3.4 運動不足感

運動不足感について「運動不足だと感じますか。」とたずね、「とても感じる」から「まったく感じない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表3-4に示す。

全体では「とても感じる」45.9%、「少しは感じる」39.3%であり、合計すると『運動不足を感じる』が8割を超えた。性別にみると、『運動不足を感じる』は、男性77.2%、女性93.7%と女性のほうが16.5ポイント高く、「とても感じる」は女性が30ポイント近く上回った。

成人・高齢者別でみると、『運動不足を感じる』は成人87.9%、高齢者76.6%であり、「とても感じる」が成人53.0%、高齢者23.4%と成人のほうが29.6ポイント高かった。

図表3-4 運動不足感(全体、性別、成人・高齢者別)



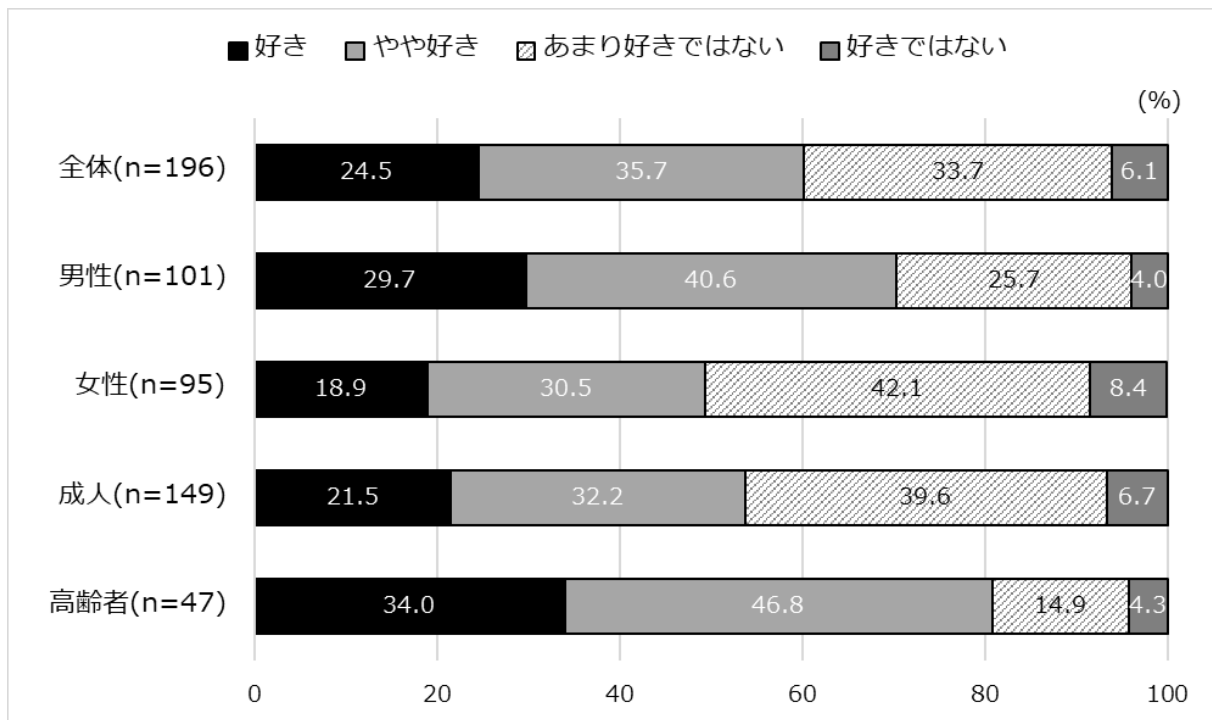
### 3.5 運動・スポーツの好き嫌い

運動・スポーツの好き嫌いについて「好き」から「好きではない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表3-5に示す。

男性は「好き」(29.7%)と「やや好き」(40.6%)を合わせた『好き』が70.3%で、女性に比べて「好き」は10.8ポイント、「やや好き」が10.1ポイントそれぞれ高かった。女性では『好き』が49.4%と半数に満たなかった。

また成人・高齢者別でみると『好き』は成人53.7%、高齢者80.8%と高齢者のほうが27.1ポイント高く、「あまり好きではない」は成人のほうが24.7ポイント高かった。

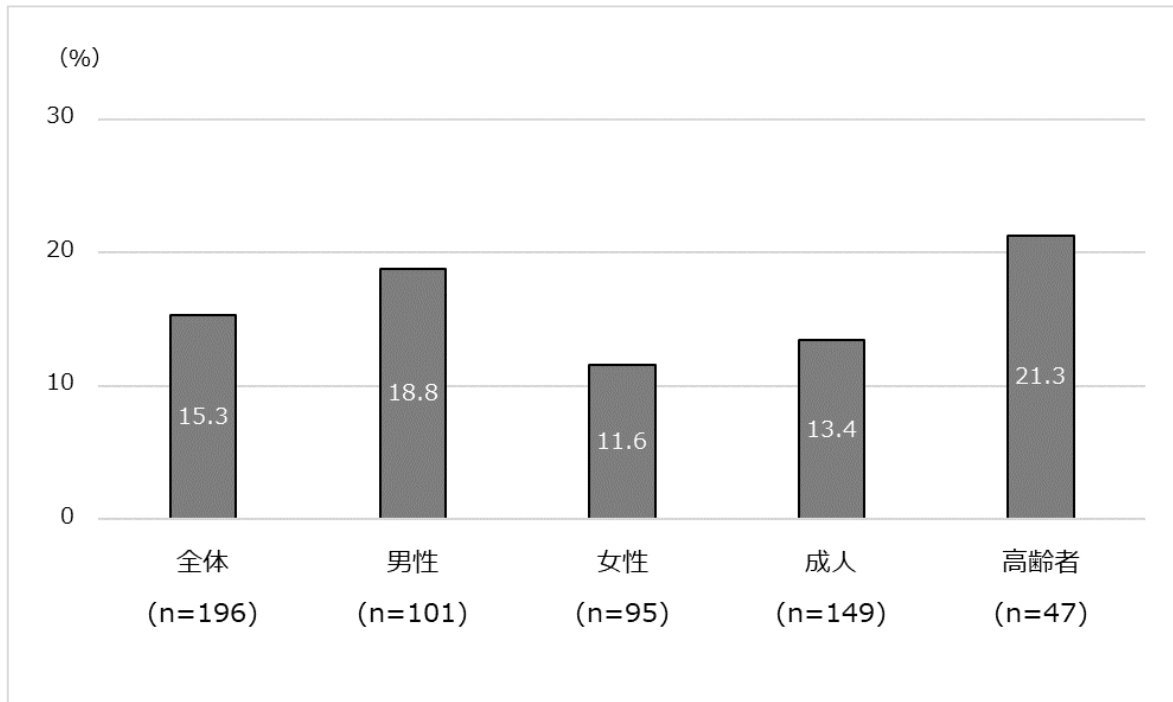
図表 3-5 運動・スポーツの好き嫌い(全体、性別、成人・高齢者別)



### 3.6 スポーツクラブや同好会・チームへの加入状況

図表 3-6 に現在のスポーツクラブ(民間フィットネスクラブやヨガスタジオ等を含む)や同好会・チームへの加入状況を示した。全体の 15.3%がスポーツクラブ等に加入していた。性別にみると、男性 18.8%、女性 11.6%が加入しており、男性のほうが 7.2 ポイント高かった。また、成人・高齢者別でみると、加入率は成人 13.4%、高齢者 21.3%と、高齢者が 7.9 ポイント高かった。

図表 3-6 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入状況(全体、性別、成人・高齢者別)

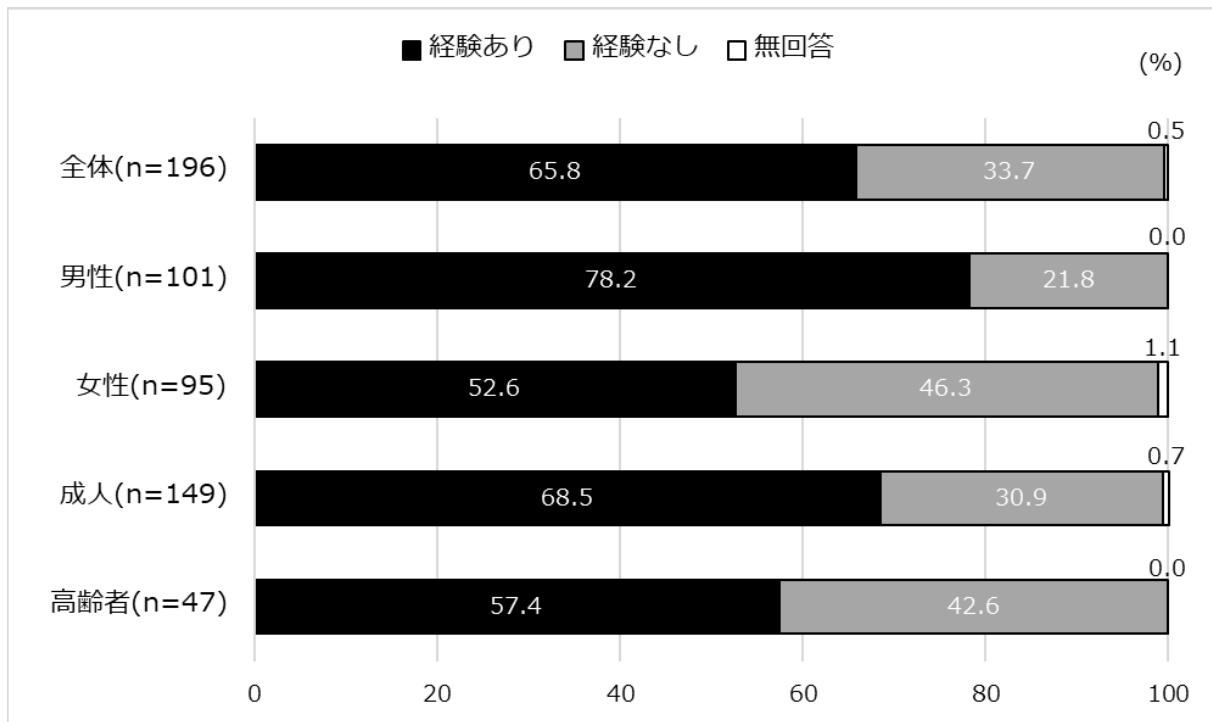


### 3.7 中学生・高校生ごろの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

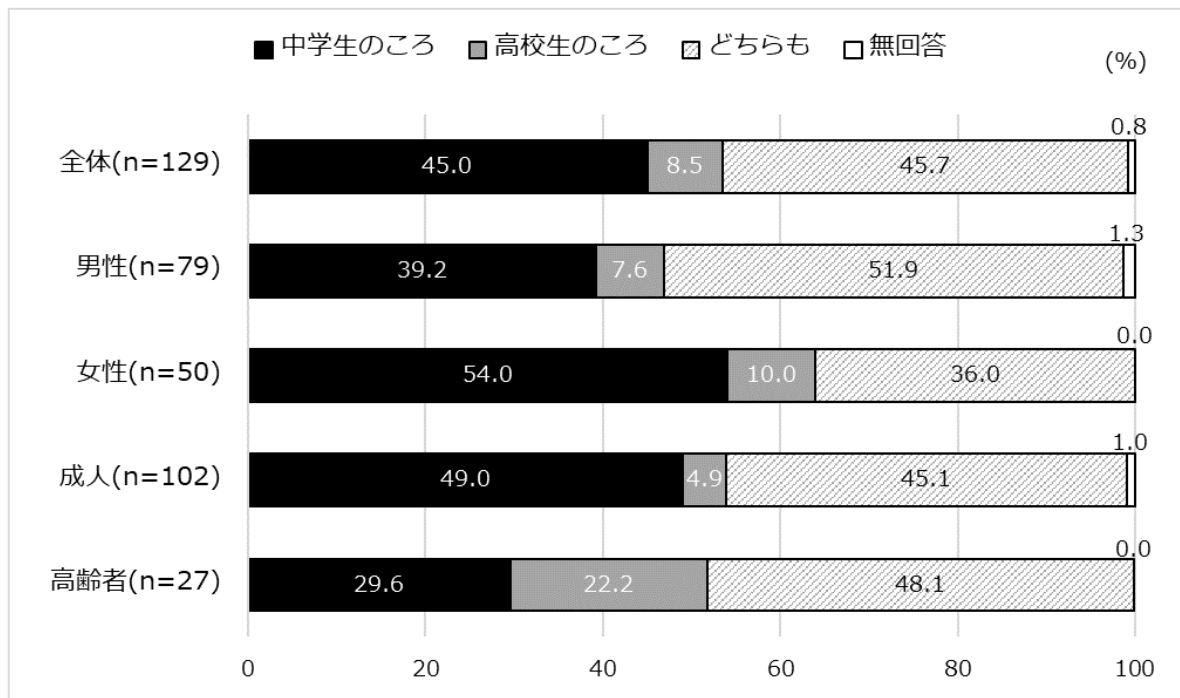
図表 3-7-1 に中学生・高校生ごろの運動部もしくはスポーツクラブや同好会、チーム(地域や民間の教室)への所属経験の有無について示した。全体の 65.8%が運動部等への所属「経験あり」と回答した。性別にみると、「経験あり」は男性 78.2%、女性 52.6%と男性のほうが 25.6 ポイント高かった。また成人・高齢者別では、成人 68.5%、高齢者 57.4%が「経験あり」で成人のほうが 11.1 ポイント高かった。

また、「経験あり」と回答した者に対して、所属時期について「中学生ごろ」、「高校生(高専含む)のころ」、「どちらも」の 3 択でたずねた。集計結果を図表 3-7-2 に示す。全体では「中学生ごろ」45.0%、「高校生(高専含む)のころ」8.5%、「どちらも」45.7%であった。性別にみると、「中学生ごろ」は男性 39.2%、女性 54.0%と女性のほうが 14.8 ポイント高く、「どちらも」は男性 51.9%、女性 36.0%と男性のほうが 15.9 ポイント高かった。また、成人・高齢者別でみると「中学生ごろ」は成人 49.0%、高齢者 29.6%と成人が 19.4 ポイント高く、「高校生ごろ」は成人 4.9%、高齢者 22.2%と高齢者のほうが 17.3 ポイント高かった。

図表 3-7-1 中学生・高校生ごろの運動部等所属経験の有無(全体、性別、成人・高齢者別)



図表 3-7-2 運動部等への所属時期(全体、性別、成人・高齢者別)

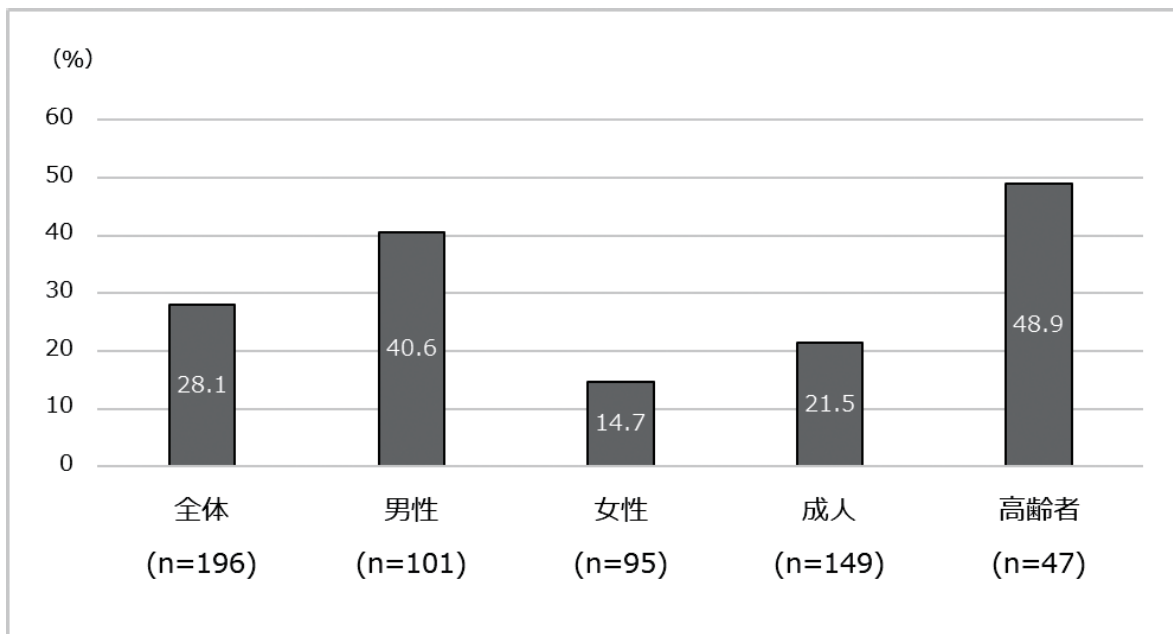


### 3.8 活動量計装着中の運動・スポーツの実施

活動量計装着中の運動・スポーツ実施率を図表 3-8 に示す。実施率は全体 28.1%と 3 割に満たなかった。性別にみると、男性 40.6%、女性 14.7%と男性のほうが 25.9 ポイント高かった。成人・高齢者別では、成人 21.5%、高齢者 48.9%と高齢者のほうが 27.4 ポイント高かった。

実施者に対し、装着中に最も長い時間行った運動・スポーツ種目について自由記述による回答を得た。運動・スポーツ実施者の 55 名のうち、男性 41 名 (74.5%)、女性 14 名 (25.5%) であった。実施した種目は、「散歩・ウォーキング」29.8%、「筋力トレーニング(筋トレ)」・「ヨガ・ストレッチ」12.3%、「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)」10.5%、「ゴルフ」・「ジョギング・ランニング」8.8%、「自転車・サイクリング」・「ダンス・バレエ」5.3%、「その他」7.0%であった。実施者の多かった、「散歩・ウォーキング」、「筋トレ」の実施率は男女同等であったが、「ジョギング・ランニング」、「自転車・サイクリング」は男性のみ、「ダンス・バレエ」は女性のみが実施していた。

図表 3-8 活動量計装着中の運動・スポーツの実施率(全体、性別、成人・高齢者別)



### 3.9 運動・スポーツの行動変容ステージ

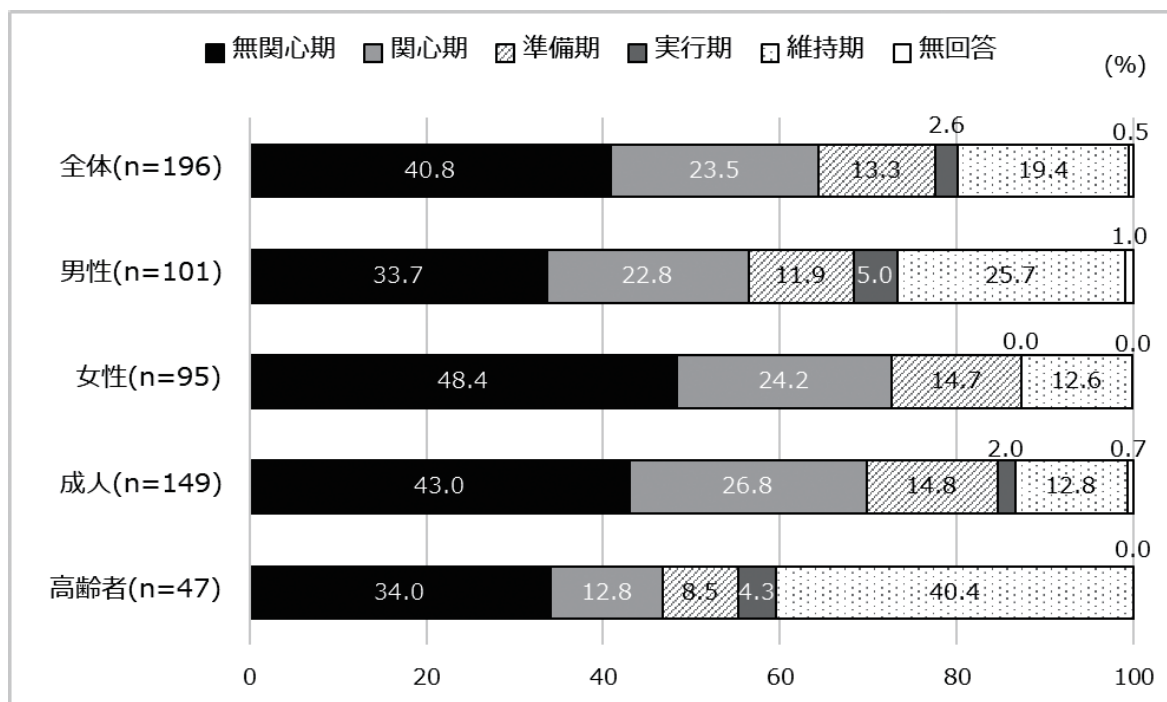
運動・スポーツへの取り組みについて「行動変容ステージモデル」に基づきたずねた。「行動変容ステージモデル」とは、運動・スポーツに限らず、食事や禁煙など、健康教育・保健指導の分野において、人々の身体活動や運動の行動を説明するだけでなく、介入のための方策も兼ね備えた実行性の高い理論として用いられている。集計結果を図表 3-9 に示す。

本調査では直近1ヶ月間の運動・スポーツについて、「現在、運動・スポーツを行っておらず、今後もするつもりはない」(無関心期)、「現在、運動・スポーツを行っていない。しかし、6ヶ月以内に始めようと思っている」(関心期)、「ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っている。しかし、週2回未満である」(準備期)、「ここ1ヶ月間、週2回以上、運動・スポーツを行っている。しかし、始めてから6ヶ月以内である」(実行期)、「ここ1ヶ月間、週2回以上、運動・スポーツを行っている。また、6ヶ月間以上継続している」(維持期)の5段階を設定した。行動変容の際には、これら5つのステージを前進・後退を繰り返しながら通過すると考えられている。

全体では、「無関心期」が40.8%と最も高く、「関心期」23.5%、「維持期」19.4%が続いた。性別にみると、男性は「実行期」5.0%、「維持期」25.7%を合わせて3割を超えたのに対し、女性は「実行期」0.0%、「維持期」12.6%と、運動・スポーツへの取り組みが継続的な段階にある者の割合は女性のほうが低かった。

成人・高齢者別では、成人が「無関心期」43.0%で最も高く、「関心期」26.8%、「準備期」14.8%の順であった。一方、高齢者では「維持期」40.4%、「無関心期」34.0%、「関心期」12.8%の順に高く、特に「維持期」は成人に比べて27.6ポイント高かった。

図表 3-9 運動・スポーツの行動変容ステージ(全体、性別、成人・高齢者別)





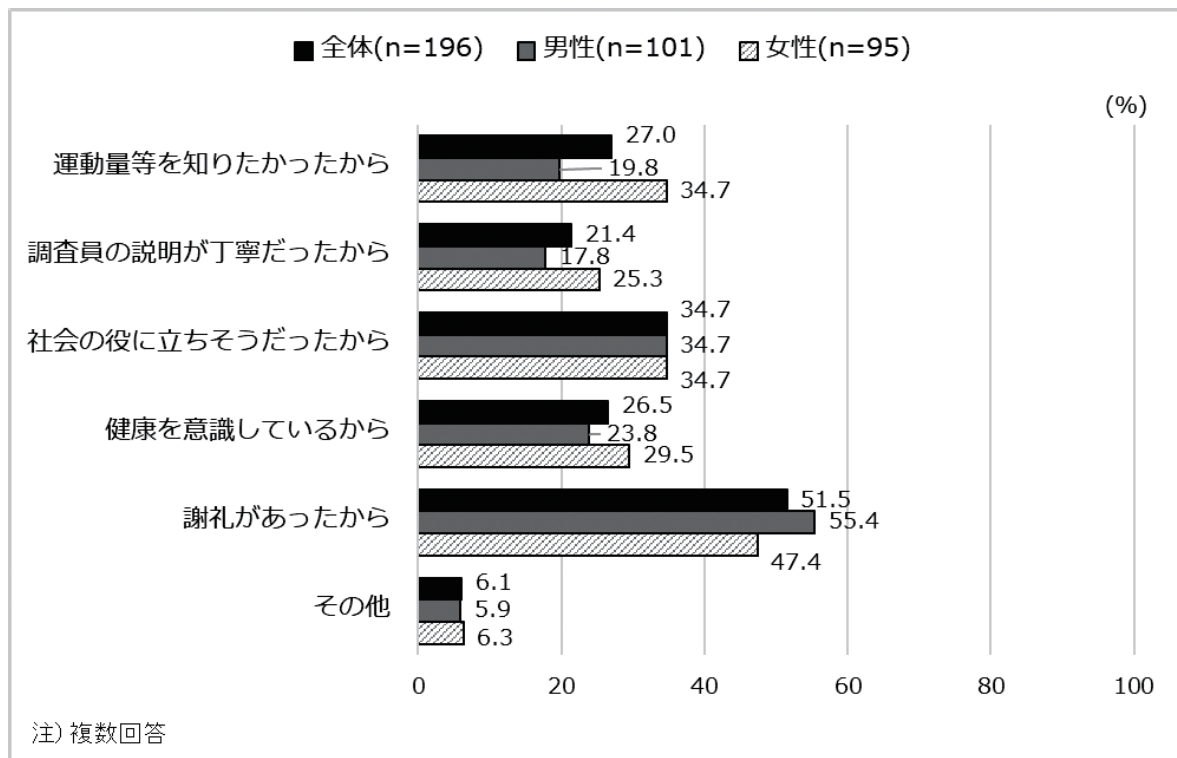
### 3.10 調査協力の理由

本調査に協力した理由を複数回答でたずねた。図表 3-10-1 に全体と性別、図表 3-10-2 に成人・高齢者別の集計結果をそれぞれ示す。

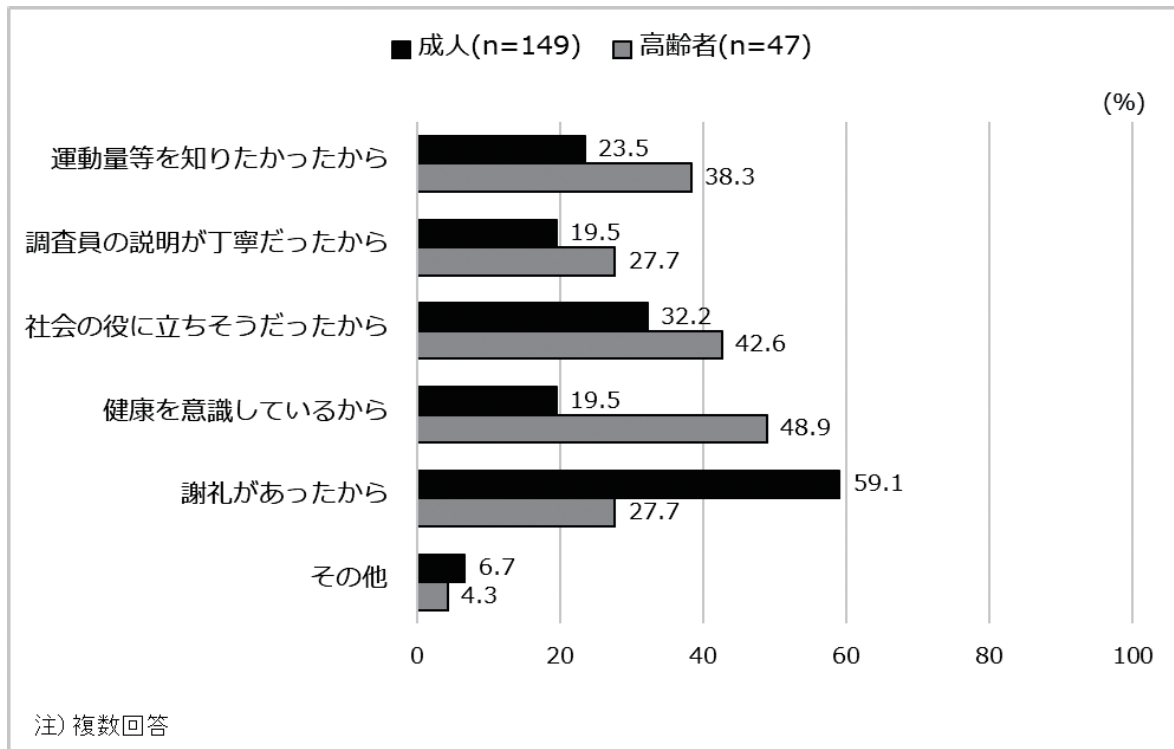
性別では、男女ともに「謝礼があったから」が最も高く、男性 55.4%、女性 47.4%と男性のほうが 8.0 ポイント高かった。男性では「社会の役に立ちそうだったから」34.7%、「健康を意識しているから」23.8%と続く一方、女性では「運動量等を知りたかったから」、「社会の役に立ちそうだったから」がともに 34.7%で高かった。また、「運動量等を知りたかったから」は男性 19.8%、女性 34.7%と男女で 14.9 ポイント差がみられた。「その他」には、「負担が少ないから」や「装着することが苦にならないと思ったから」、「調査員が来たから」などがあがった。

成人・高齢者別では、成人は「謝礼があったから」が 59.1%と最も高く、「社会の役に立ちそうだったから」32.2%、「運動量等を知りたかったから」23.5%と続いた。高齢者は「健康を意識しているから」48.9%と最も高く、「社会の役に立ちそうだったから」42.6%、「運動量等を知りたかったから」38.3%と続いた。謝礼以外の調査協力の理由は高齢者が高く、特に「健康を意識しているから」は成人を大きく上回った。一方で「謝礼があったから」は成人が 31.4 ポイント高かった。

図表 3-10-1 調査協力の理由(全体、性別)



図表 3-10-2 調査協力の理由(成人・高齢者別)



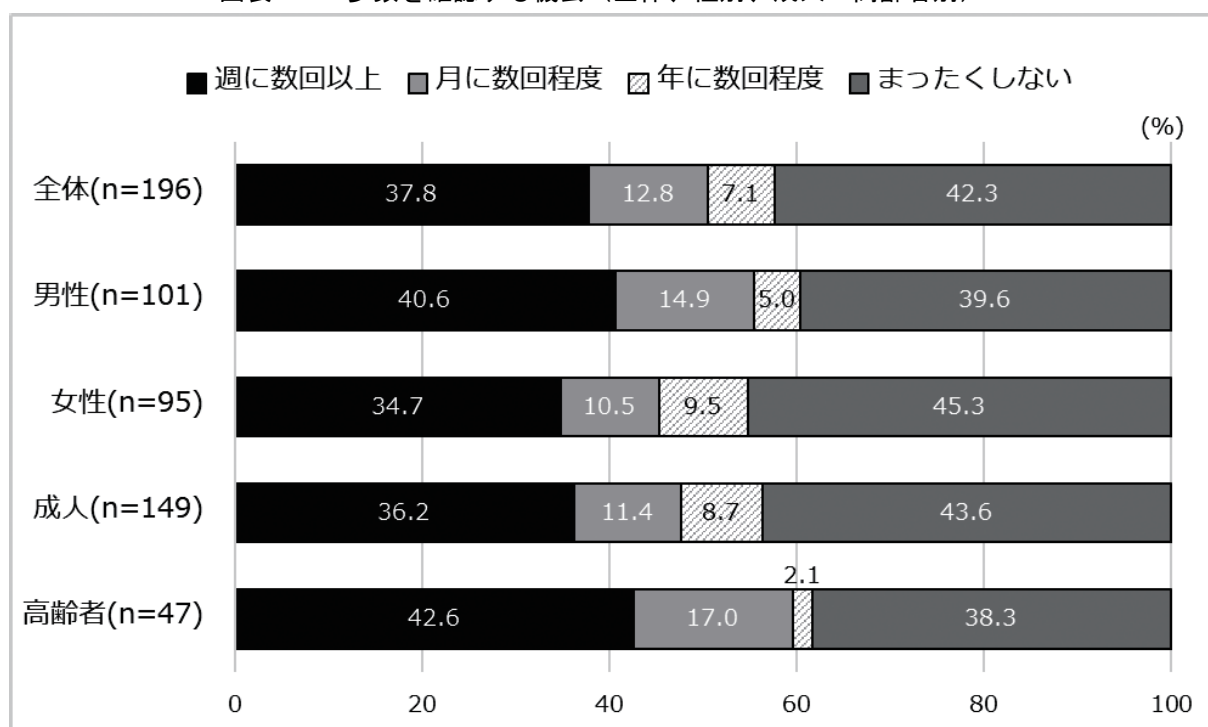
### 3.11 歩数を確認する機会

日常生活において、自身の歩数を歩数計やウェアラブルデバイスなどの活動量計、携帯のアプリケーション等で確認する機会の頻度について「週に数回以上」から「まったくしない」までの4択でたずねた。集計結果を図表3-11に示す。

全体では「まったくしない」が42.3%と最も多く、次いで「週に数回以上」37.8%、「月に数回程度」12.8%、「年に数回程度」7.1%の順であった。性別にみると、男性では「週に数回以上」40.6%、「まったくしない」39.6%、「月に数回程度」14.9%、「年に数回程度」5.0%であった。女性では「まったくしない」45.3%、「週に数回以上」34.7%、「月に数回程度」10.5%、「年に数回程度」9.5%であった。男性のほうが「週に数回以上」歩数を確認していた者が5.9ポイント高く、「まったくしない」が5.7ポイント低かった。

成人・高齢者別では、成人が「まったくしない」43.6%、「週に数回以上」36.2%、「月に数回程度」11.4%、「年に数回程度」8.7%の順であった。高齢者は「週に数回以上」42.6%、「まったくしない」38.3%、「月に数回程度」17.0%、「年に数回程度」2.1%の順であった。高齢者のほうが「週に数回以上」歩数を確認していた者が6.4ポイント高く、「まったくしない」が5.3ポイント低かった。

図表3-11 歩数を確認する機会（全体、性別、成人・高齢者別）



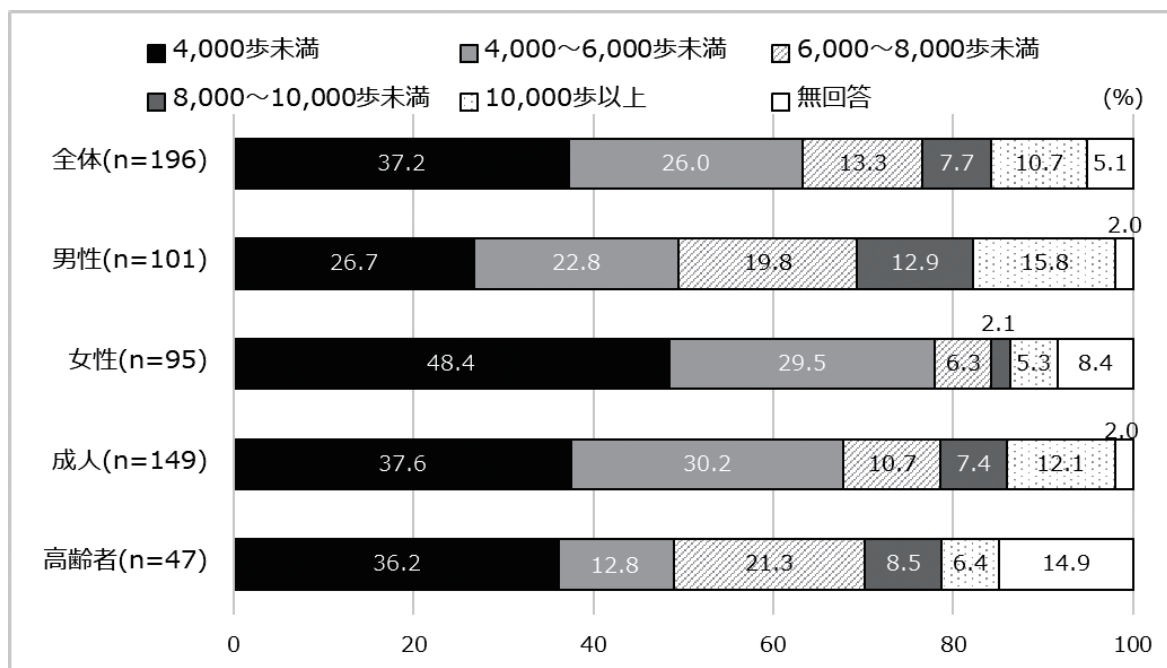
### 3.12 主観での1日あたりの歩数

活動量計の装着期間において、1日あたりの歩数が歩数計や携帯のアプリケーションを確認せず主観的に平均でどのくらいだと思うかをたずね、実数記入で回答を得た。集計結果を図表3-12に示す。

全体では「4,000歩未満」37.2%が最も多く、次いで「4,000～6,000歩未満」26.0%、「6,000～8,000歩未満」13.3%、「10,000歩以上」10.7%、「8,000～10,000歩未満」7.7%、「無回答」5.1%の順であった。性別にみると、男性では、「4,000歩未満」26.7%、「4,000～6,000歩未満」22.8%、「6,000～8,000歩未満」19.8%、「10,000歩以上」15.8%、「8,000～10,000歩未満」12.9%、「無回答」2.0%であった。女性では、「4,000歩未満」48.4%、「4,000～6,000歩未満」29.5%、「無回答」8.4%、「6,000～8,000歩未満」6.3%、「10,000歩以上」5.3%、「8,000～10,000歩未満」2.1%であった。「4,000歩未満」、「4,000～6,000歩未満」が女性のほうが男性よりも高く、主観での1日あたりの歩数は女性のほうが少ない傾向がみられた。

成人・高齢者別では、成人が「4,000歩未満」37.6%、「4,000～6,000歩未満」30.2%、「10,000歩以上」12.1%、「6,000～8,000歩未満」10.7%、「8,000～10,000歩未満」7.4%、「無回答」2.0%の順であった。高齢者は「4,000歩未満」36.2%、「6,000～8,000歩未満」21.3%、「無回答」14.9%、「4,000～6,000歩未満」12.8%、「8,000～10,000歩未満」8.5%、「10,000歩以上」6.4%であった。成人のほうが「4,000～6,000歩未満」は2倍以上、「10,000歩以上」も2倍近く高齢者よりも高かったが、高齢者では「無回答」も多くみられた。

図表3-12 主観での1日あたりの歩数（全体、性別、成人・高齢者別）



## 4. 身体活動量と質問項目との関連分析

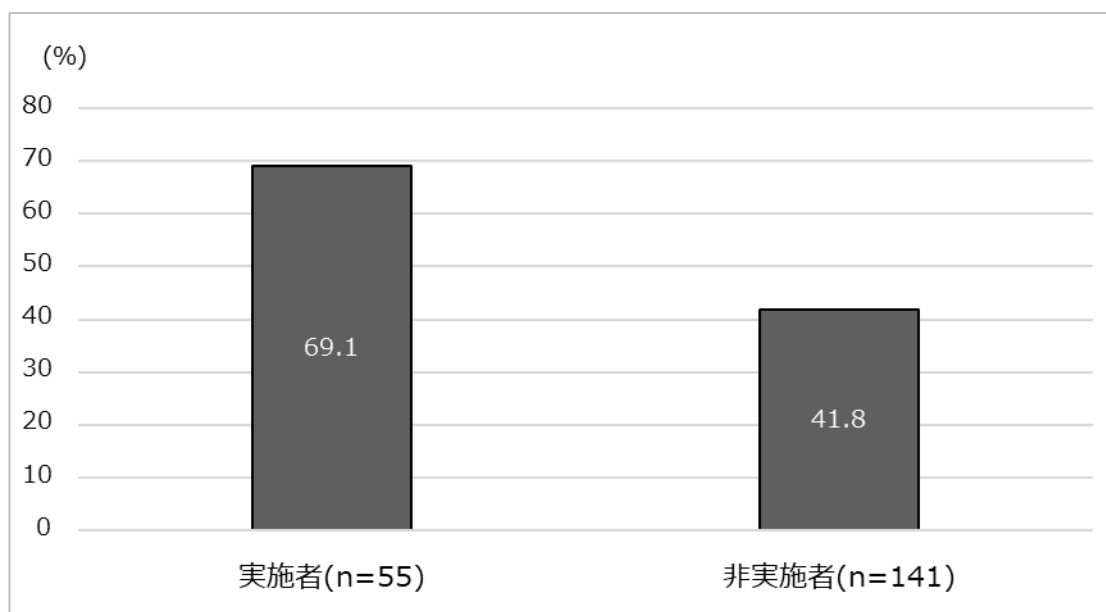
本章では、厚労省が「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」で推奨する身体活動量基準のうち、1日の推奨身体活動量の基準(中高強度身体活動を成人 60 分/日、高齢者 40 分/日)を満たしている者を「達成者」、満たしていない者を「非達成者」として、質問票の項目ごとの達成率の比較を中心に記述する。

### 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



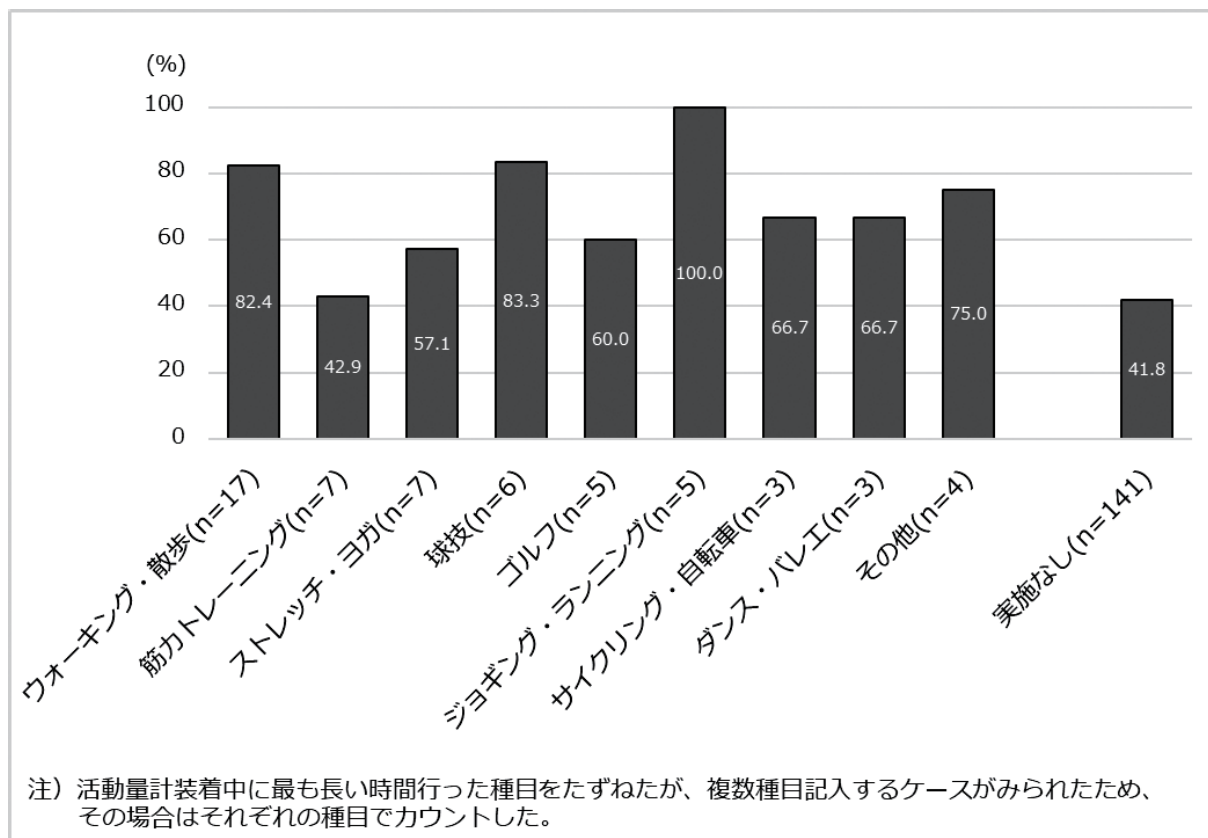
## 4.2 活動量計装着中の運動・スポーツ実施種目

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。

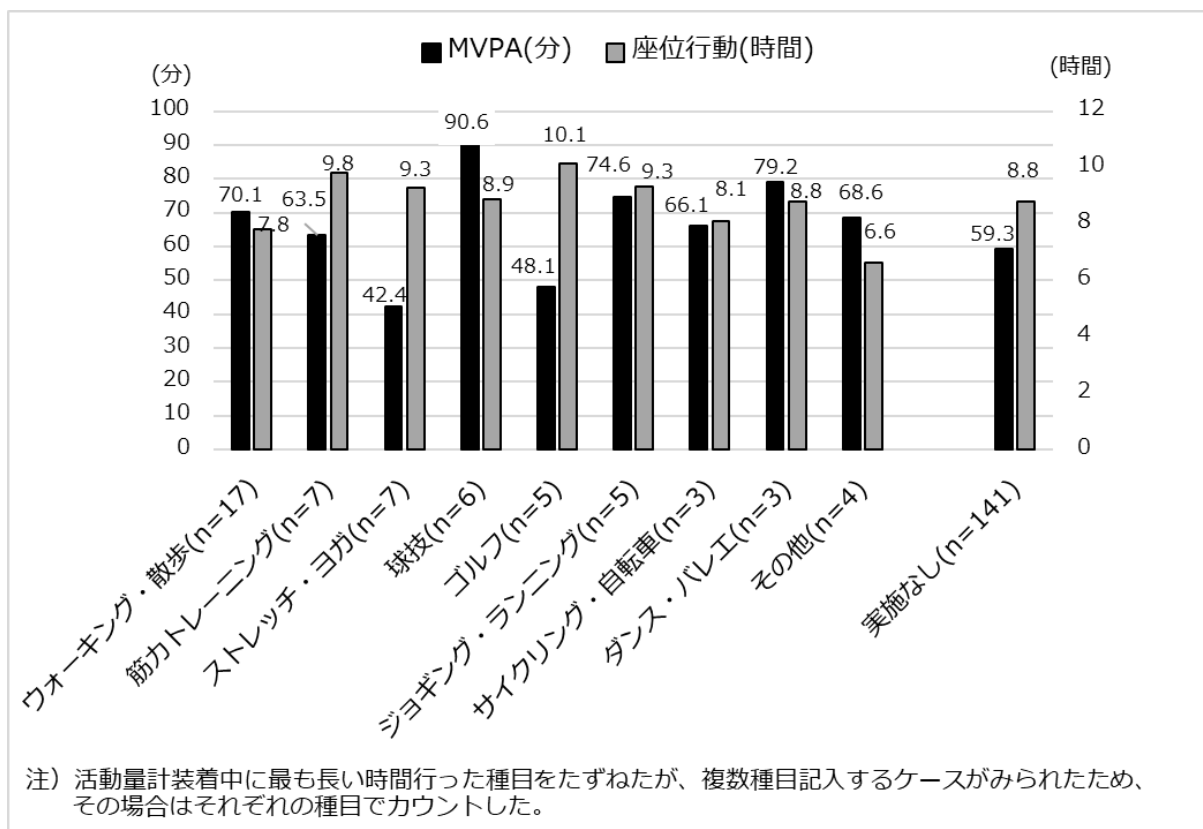
筋力トレーニングの実施者の達成率は半数に満たなかったが、そのほかの種目では半数以上が達成者であった。なかでも、ウォーキング・散歩や球技(サッカー・フットサル、バレーボール、野球、ソフトボール)、ジョギング・ランニングの実施者はほかの種目と比べると達成率が高かった。種目によって達成率の高低はあるものの、いずれの種目も「実施なし」の者より達成率は高かった。

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



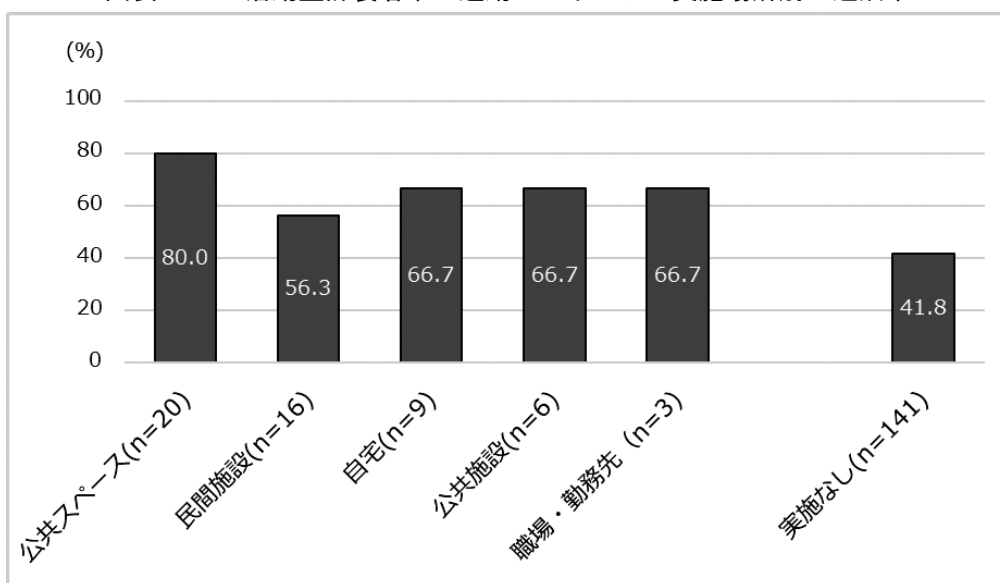
### 4.3 活動量計装着中の運動・スポーツの実施場所

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。

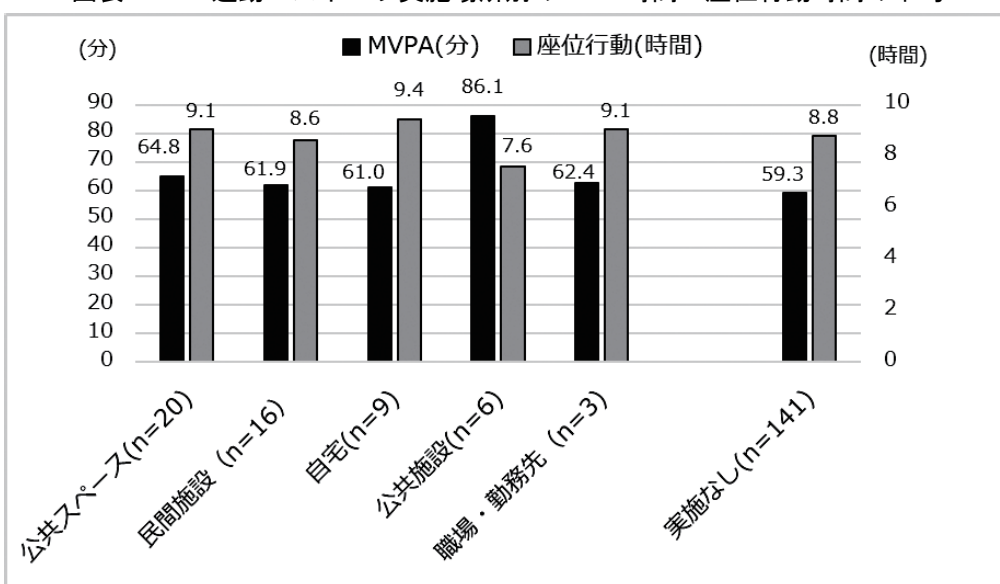
「公共スペース(道路・公園・河川敷など)」で運動・スポーツを実施した者の80.0%が達成しており、達成率がほかの場所よりも高く、運動・スポーツ「実施なし」に比べて2倍近くとなった。

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

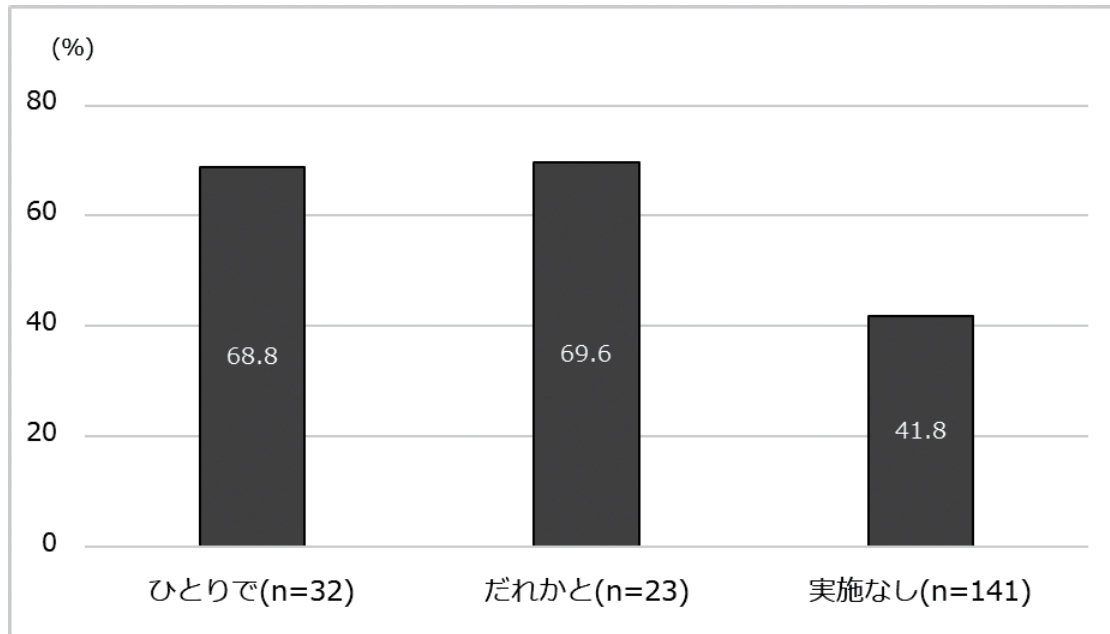




#### 4.4 活動量計装着中の運動・スポーツの実施相手

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

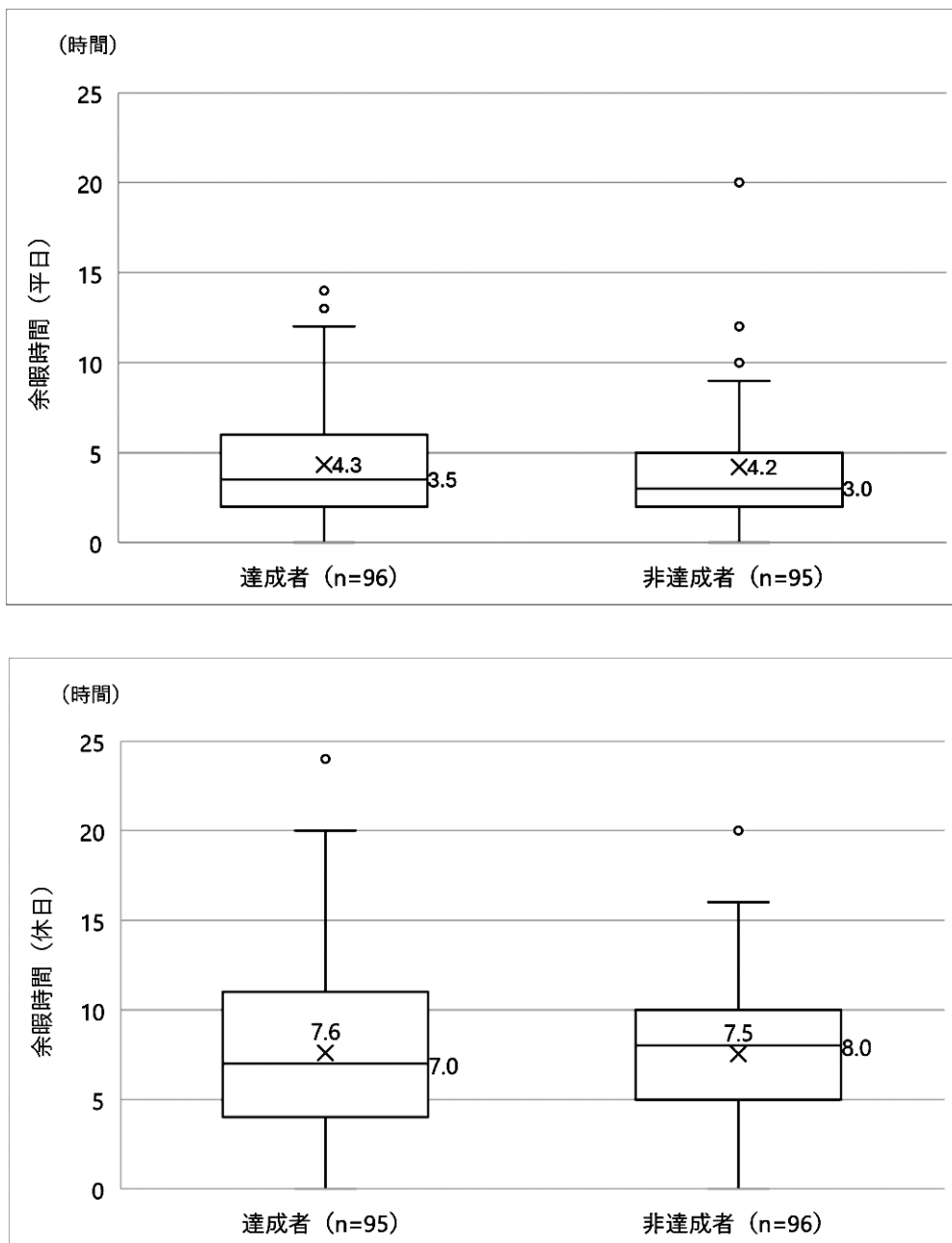


#### 4.5 余暇時間

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)

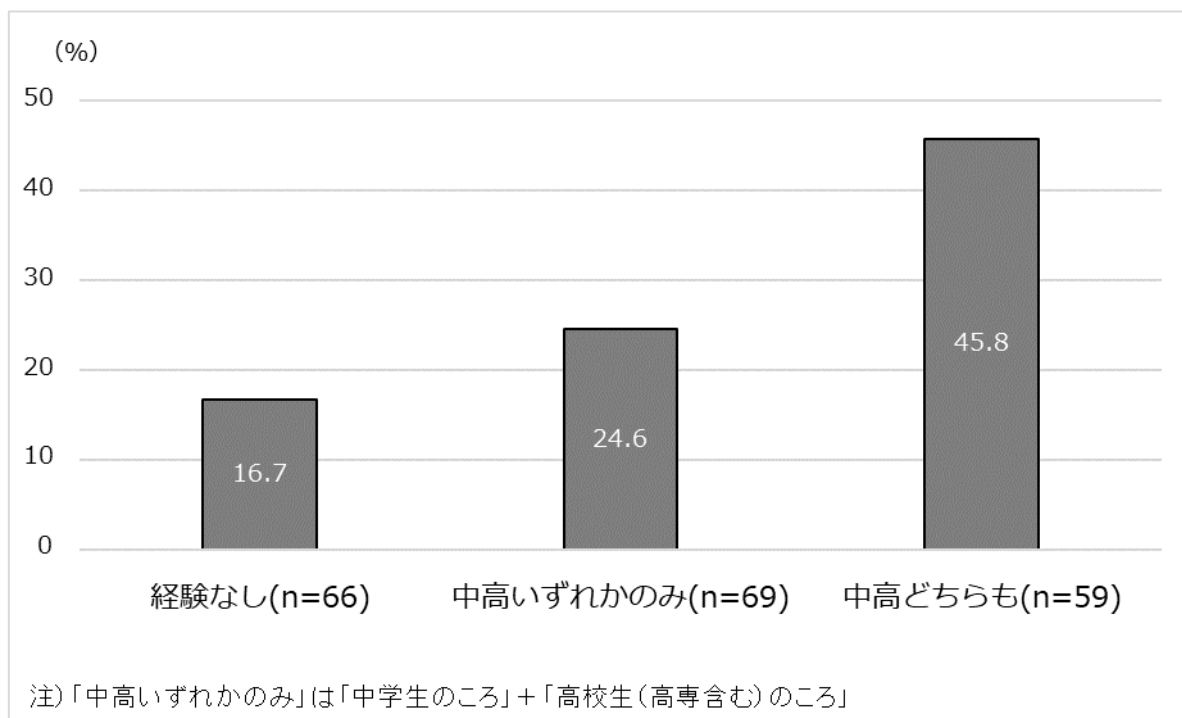


#### 4.6 中学生・高校生ごろの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

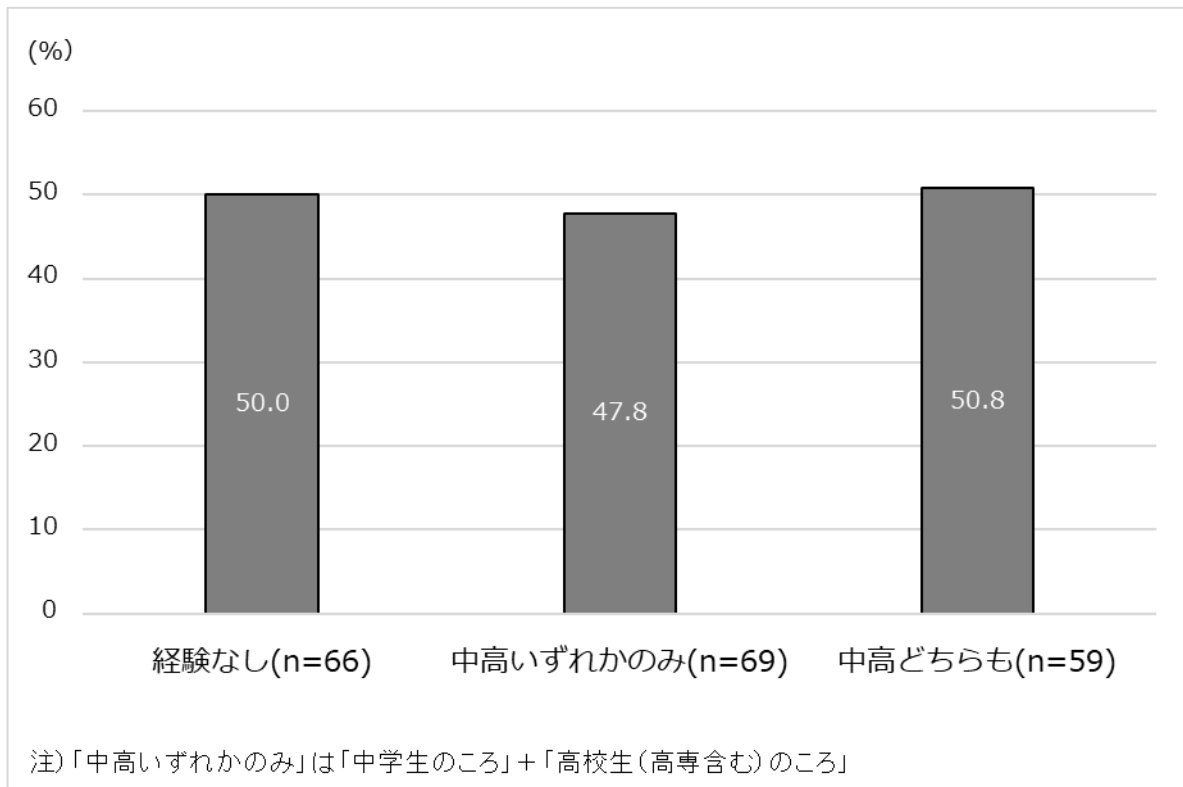
図表 4-6-1 に示すように、中学生・高校生ごろに運動部もしくはスポーツクラブ・同好会に所属していたかについてたずね、所属していた者にはその時期をたずねた。「経験なし」、「中学生ごろ」と「高校生（高専含む）ごろ」を合わせた『中高いずれかのみ』、「中高どちらも」のそれぞれについて運動部等への所属経験による運動・スポーツ実施者の割合をみると、「経験なし」の者は 16.7%であったのに対し、「中高いずれかのみ」は 24.6%、「中高どちらも」は 45.8%であり、運動部経験が長いほうが、調査期間中も運動・スポーツを実施していた傾向がみられた。

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・高校生ごろの運動部等所属経験による運動・スポーツ実施率



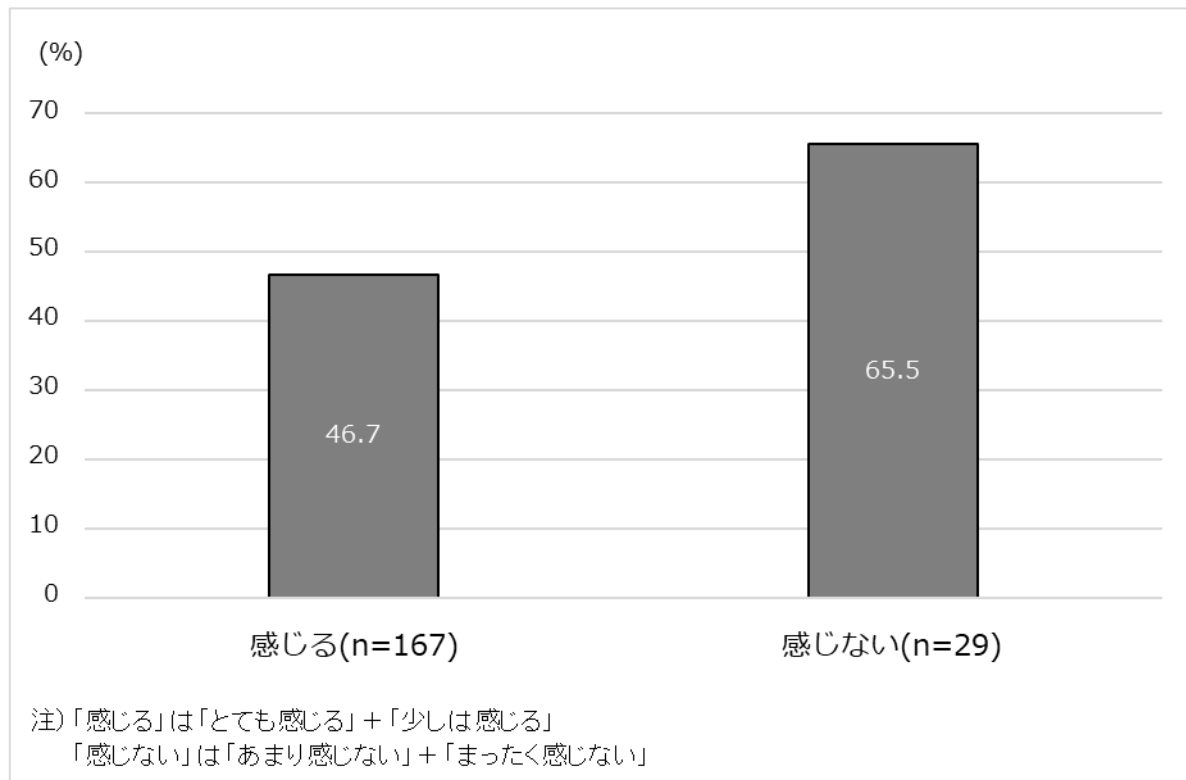
図表 4-6-2 中学生・高校生のころの運動部等所属経験による達成率



#### 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。

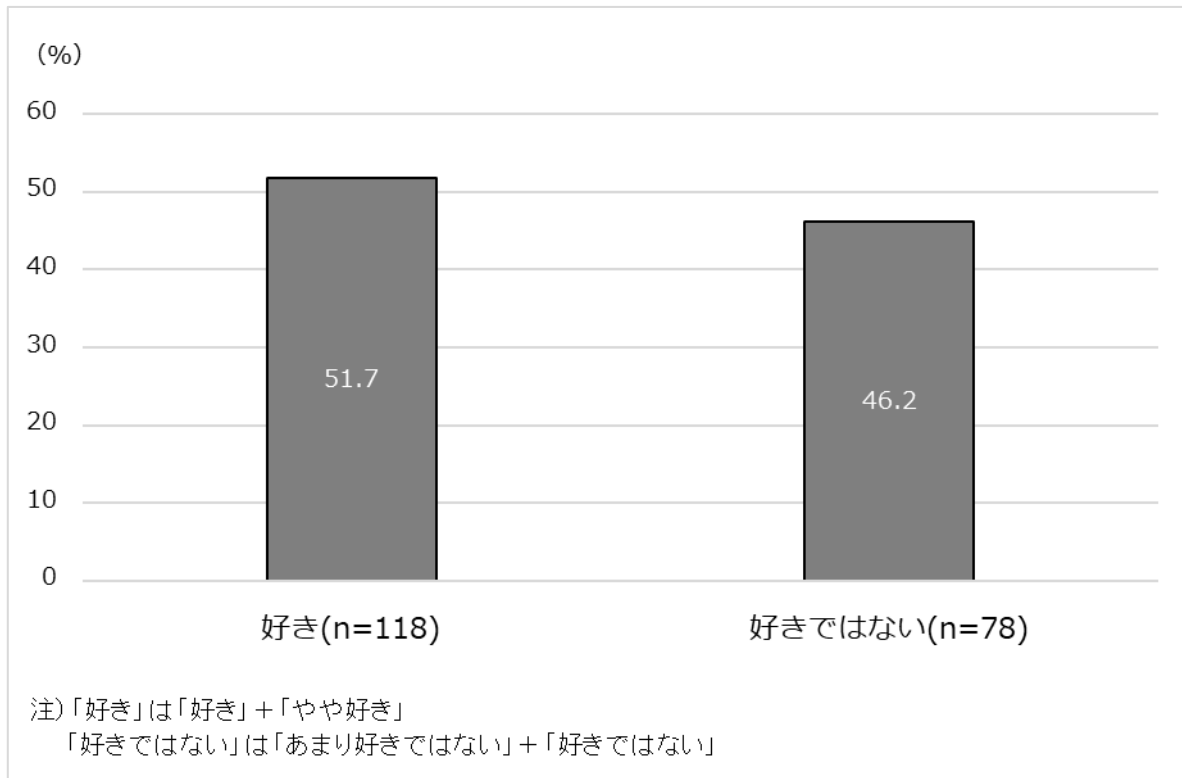
図表 4-7 運動不足感の有無による達成率



#### 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



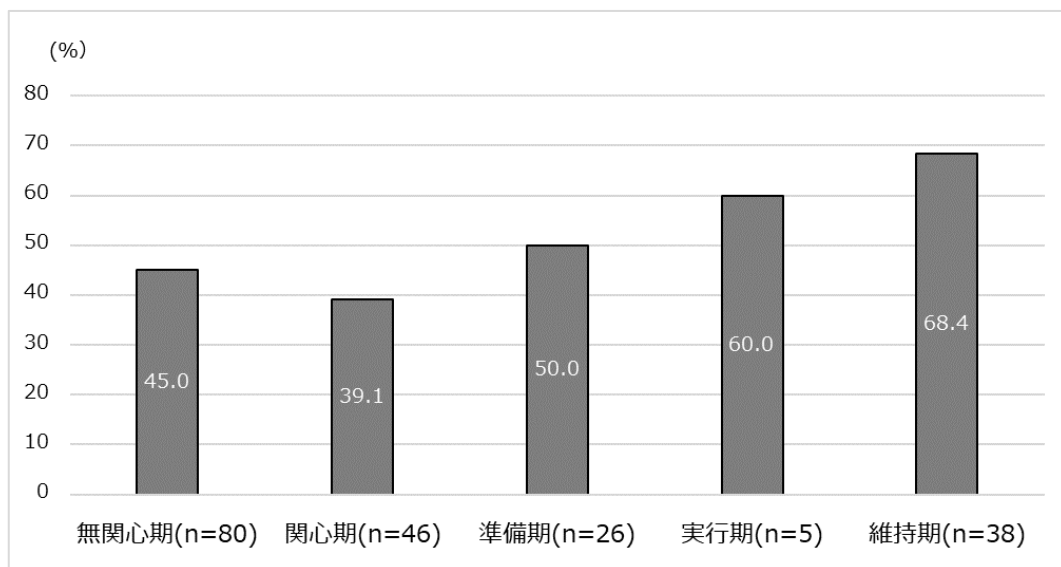
#### 4.9 運動・スポーツの行動変容ステージ

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。

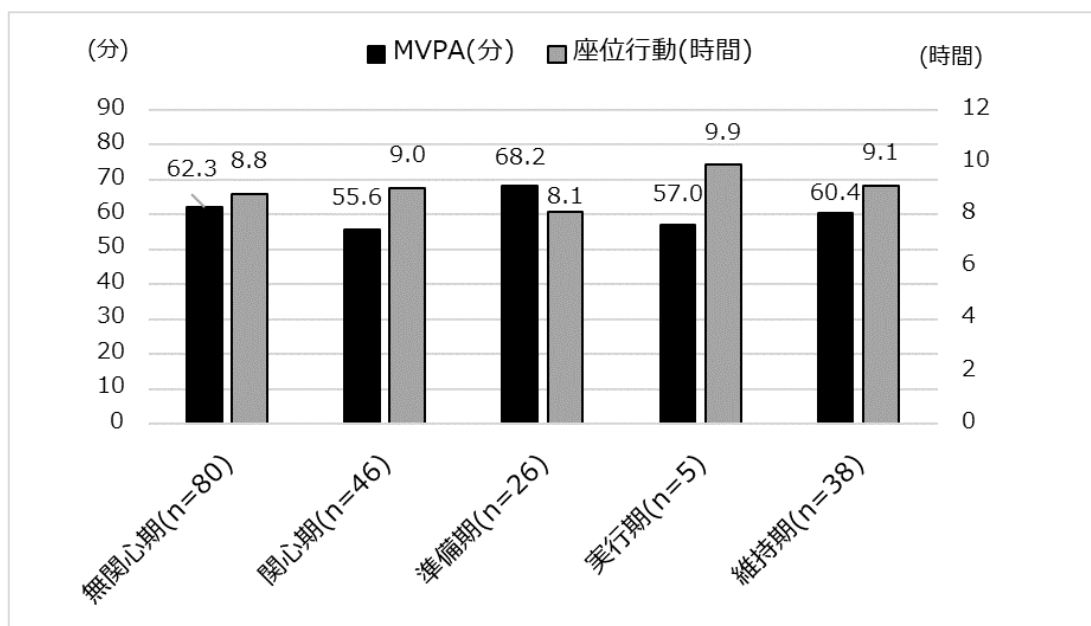
「無関心期」「関心期」では半数未満の達成率であり、「準備期」以降は徐々に達成率が高くなり、「維持期」では 68.4% が達成していた。

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

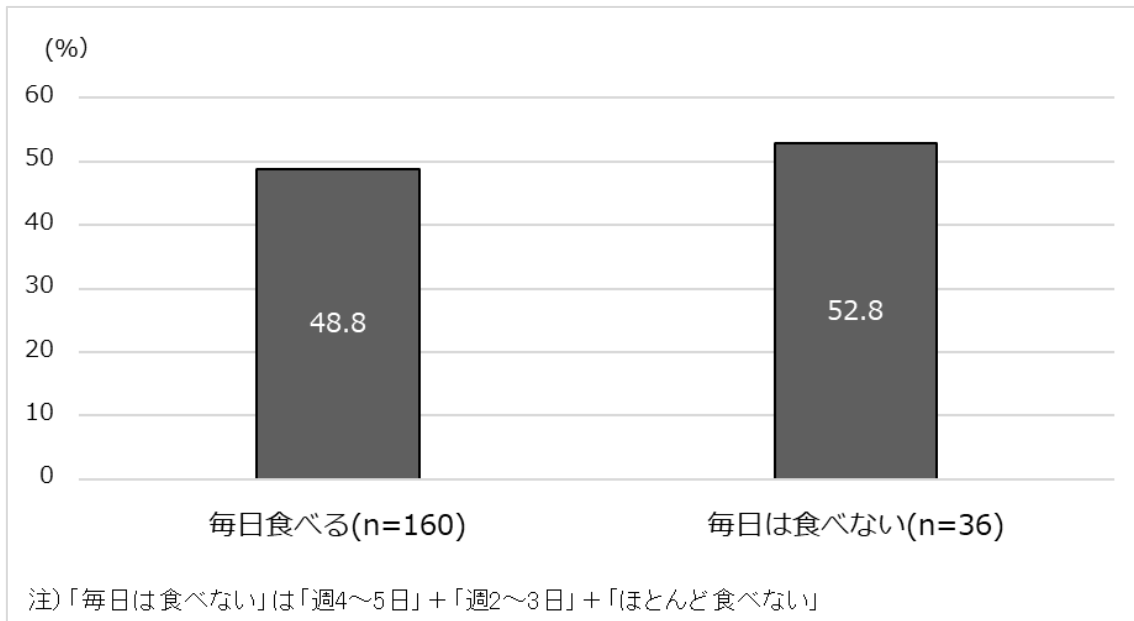


#### 4.10 朝食の摂取頻度

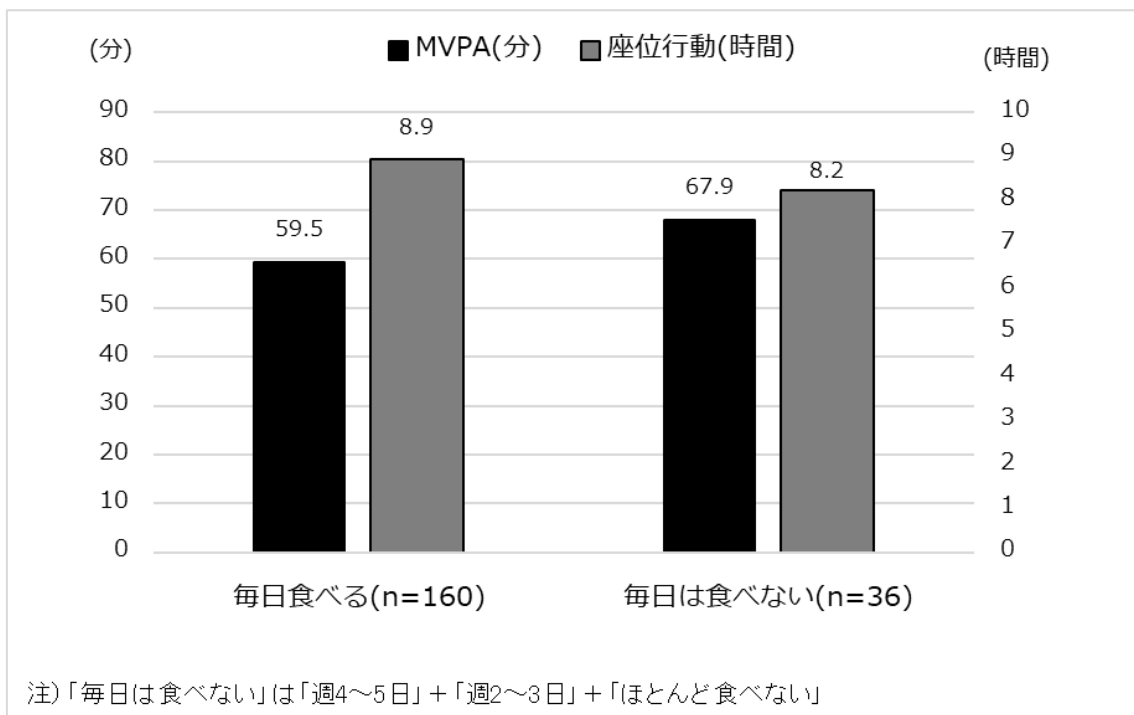
朝食の摂取頻度による達成率を図表 4-10-1 に示す。「毎日食べる」48.8%、「毎日食べない」52.8%で朝食の摂取頻度による達成率に大きな差はみられなかった。

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

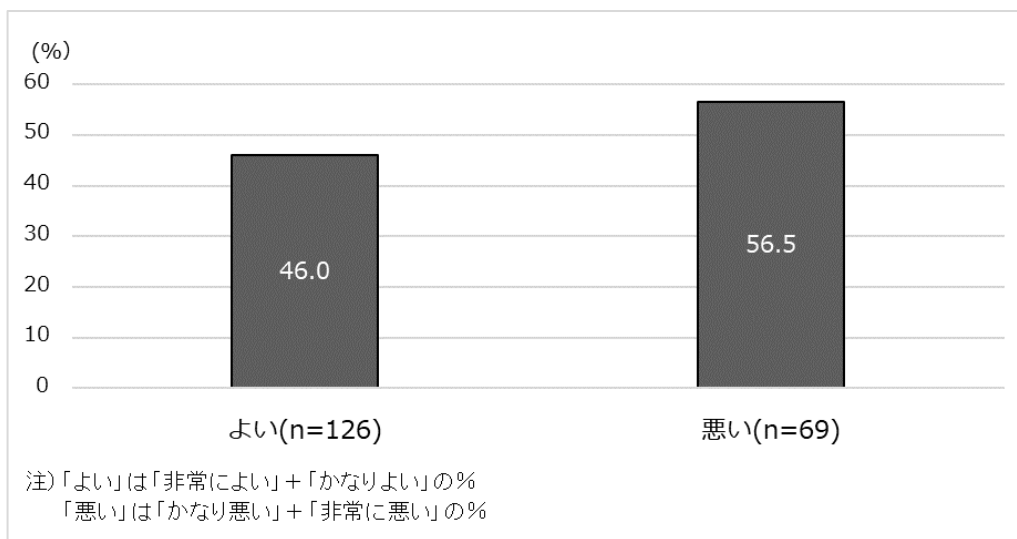
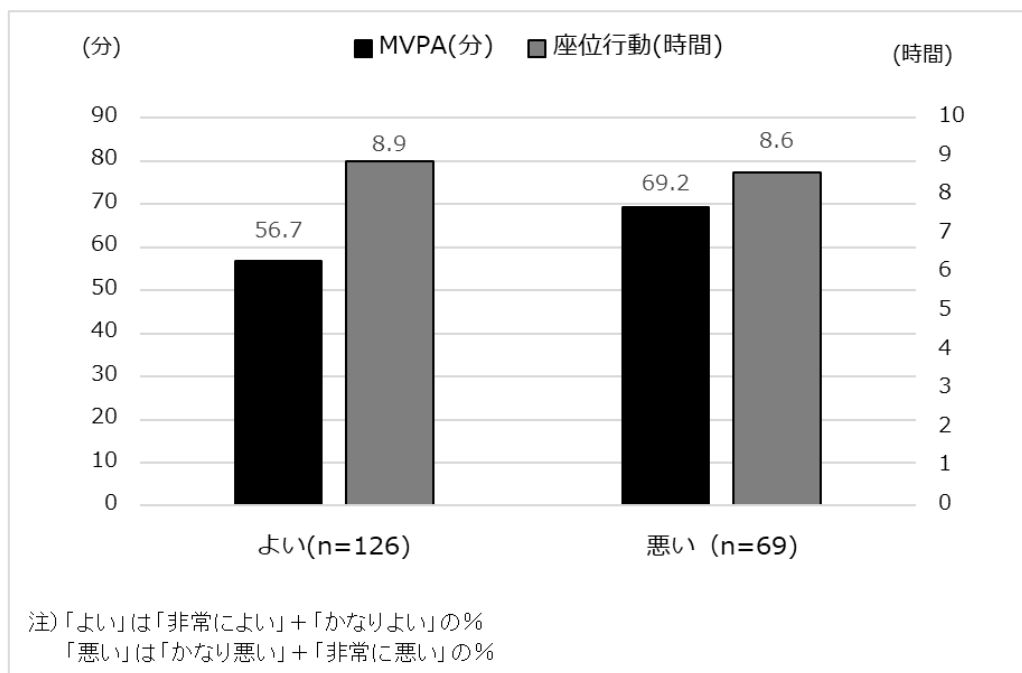


表 4-11-2 睡眠の質による MVPA 時間・座位行動時間の平均

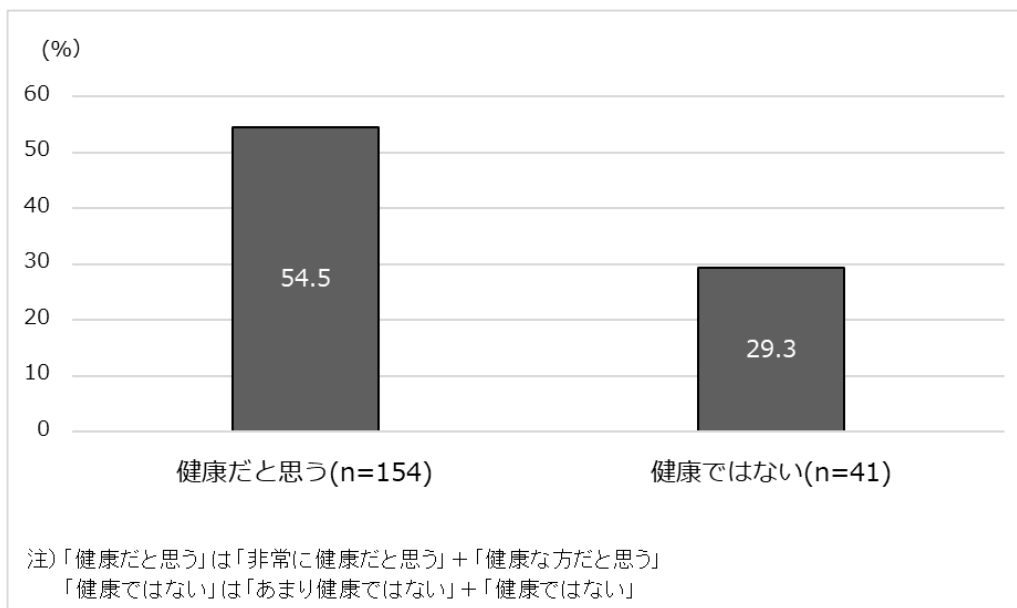


#### 4.12 主観的健康感

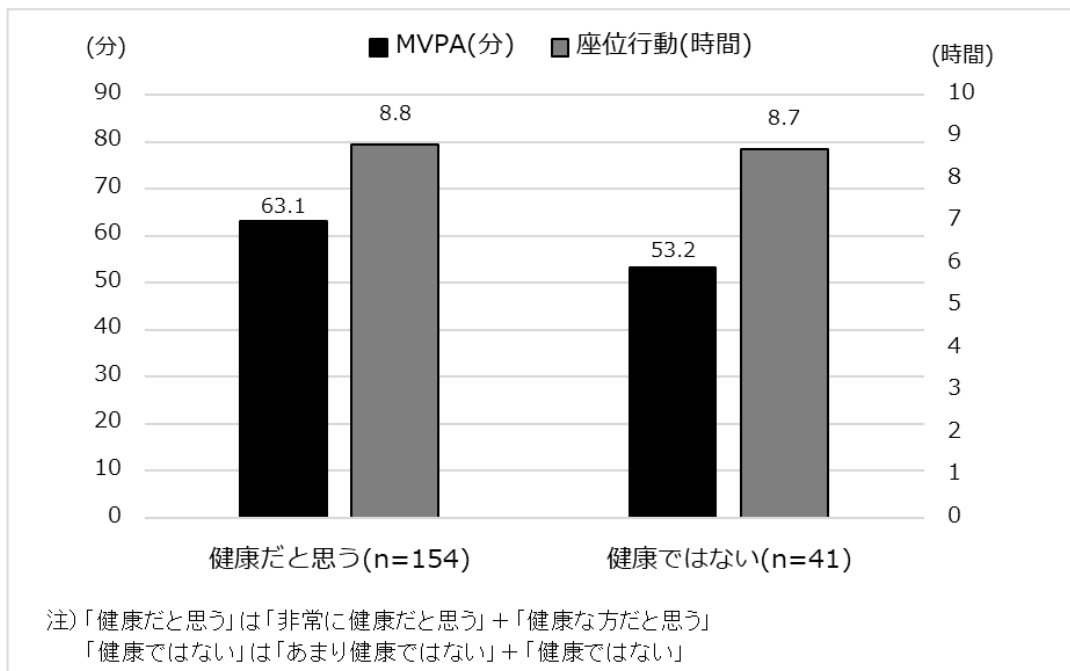
主観的健康感による達成率を図表 4-12-1 に示す。「健康だと思う」では 54.5%、「健康ではない」では 29.3%が達成していた。「健康だと思う」ほうが「健康ではない」よりも達成率は 25.2 ポイント高かった。

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

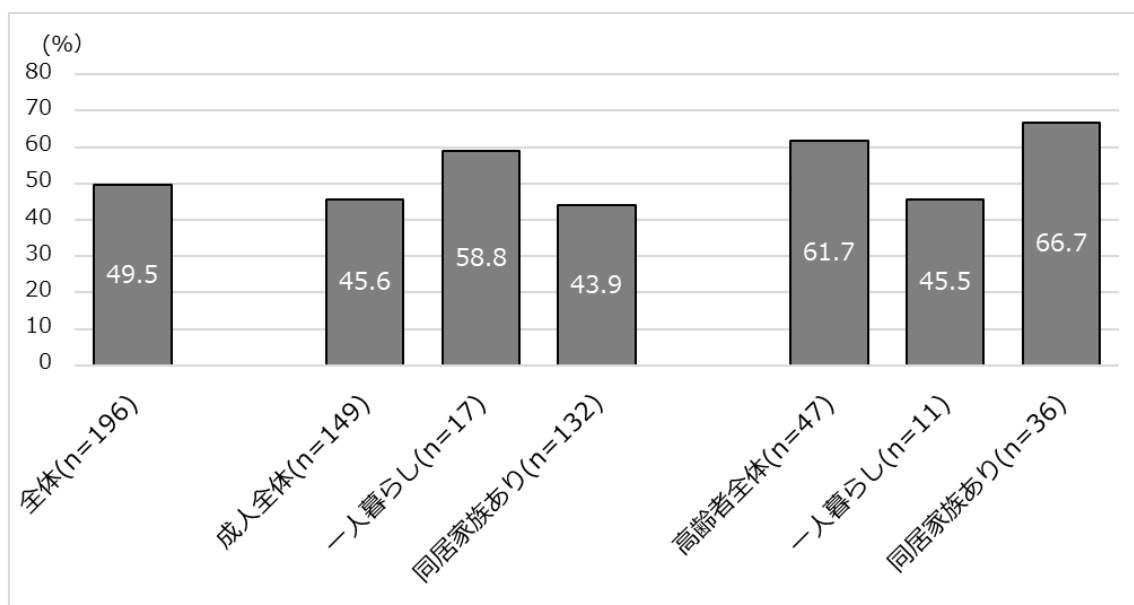


#### 4.13 同居家族

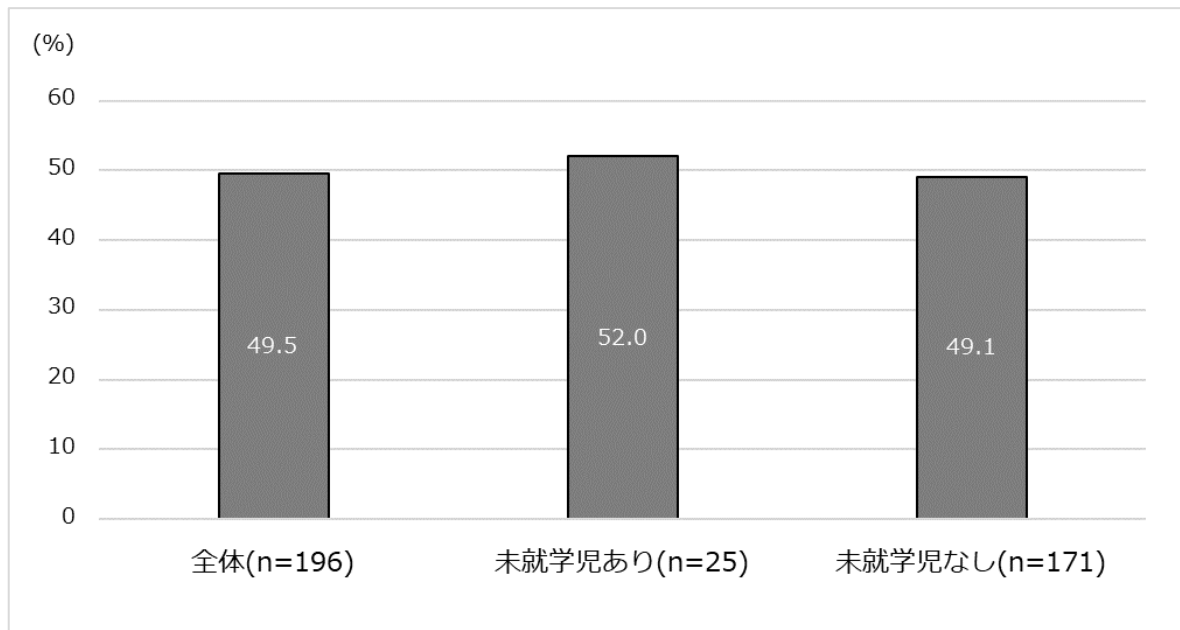
成人・高齢者別の同居家族による達成率を図表 4-13-1 に示す。「一人暮らし」では成人 58.8%、高齢者 45.5%が身体活動の基準を達成していた。成人では成人全体よりも「一人暮らし」のほうが達成率は高く、高齢者では高齢者全体よりも「一人暮らし」のほうが達成率は低かった。

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。

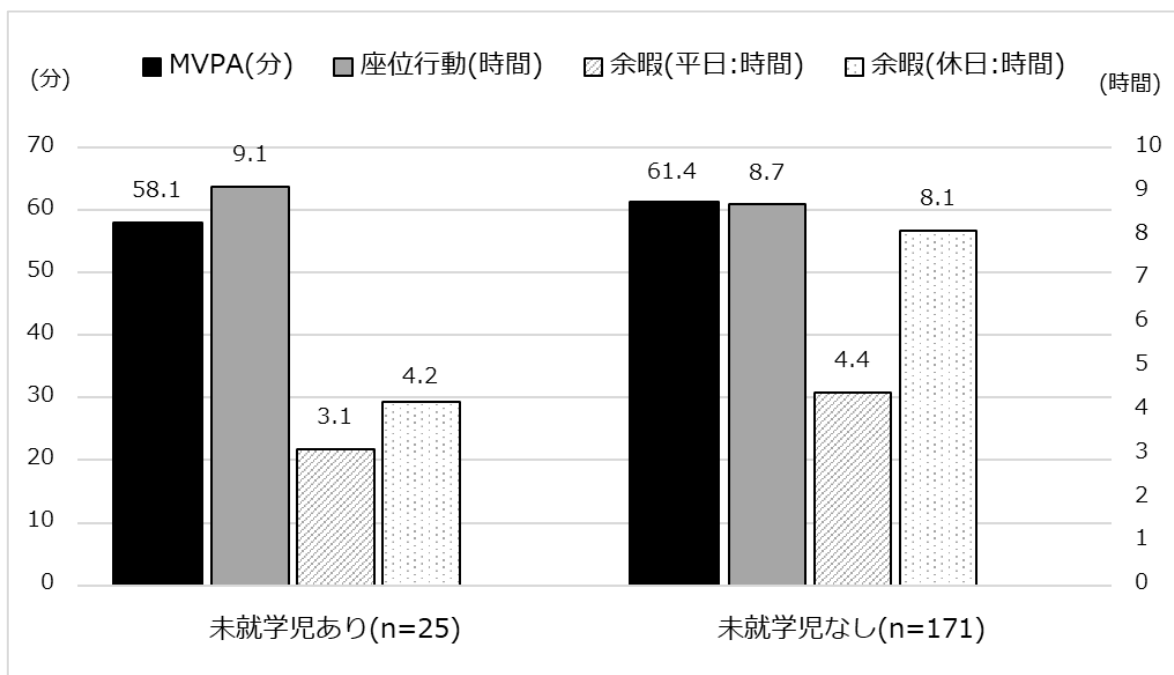
図表 4-13-1 同居家族の有無による達成率



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

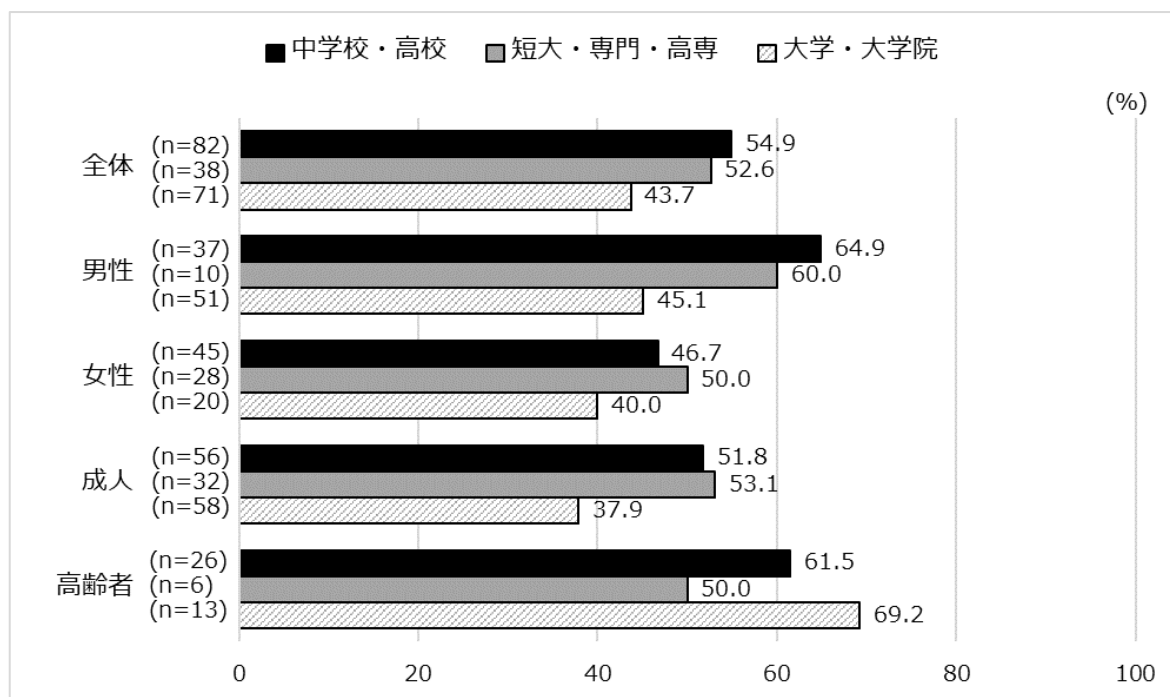
本節の属性別の分析においては、サンプル数が極端に少ないカテゴリーも含まれるため解釈には注意が必要である。

##### 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)

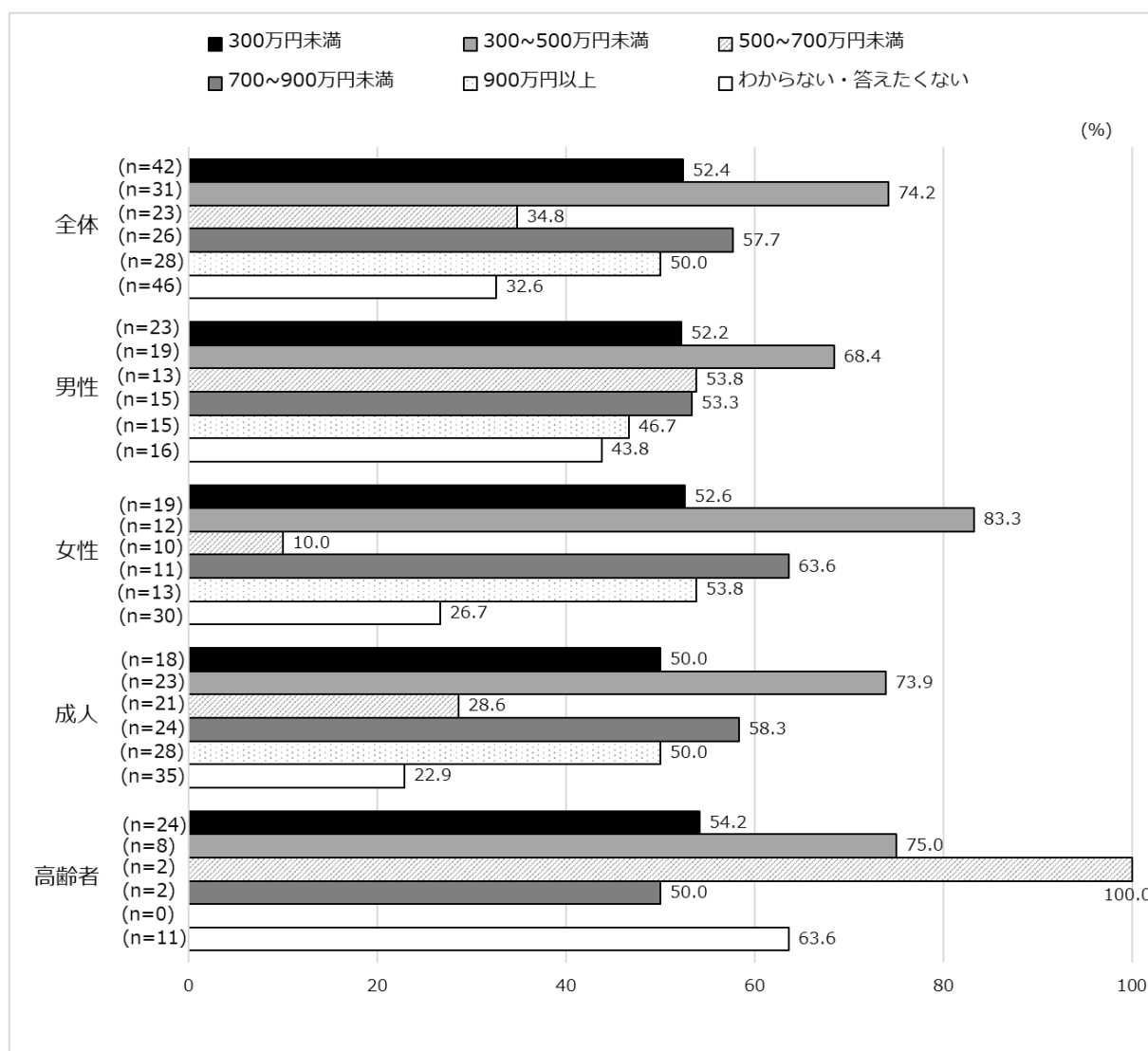


#### 4.14.2 世帯年収と身体活動量

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)

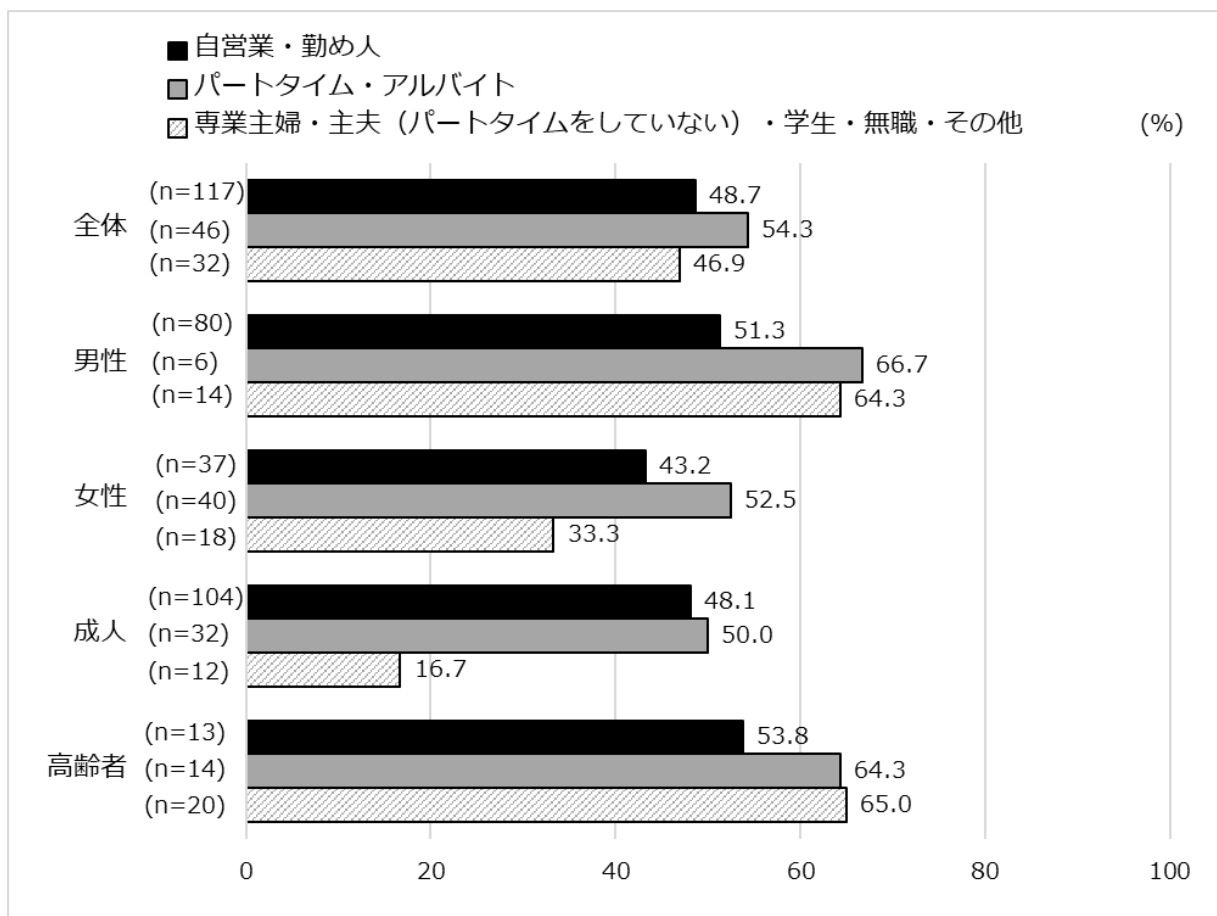


#### 4.14.3 職業と身体活動量

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)

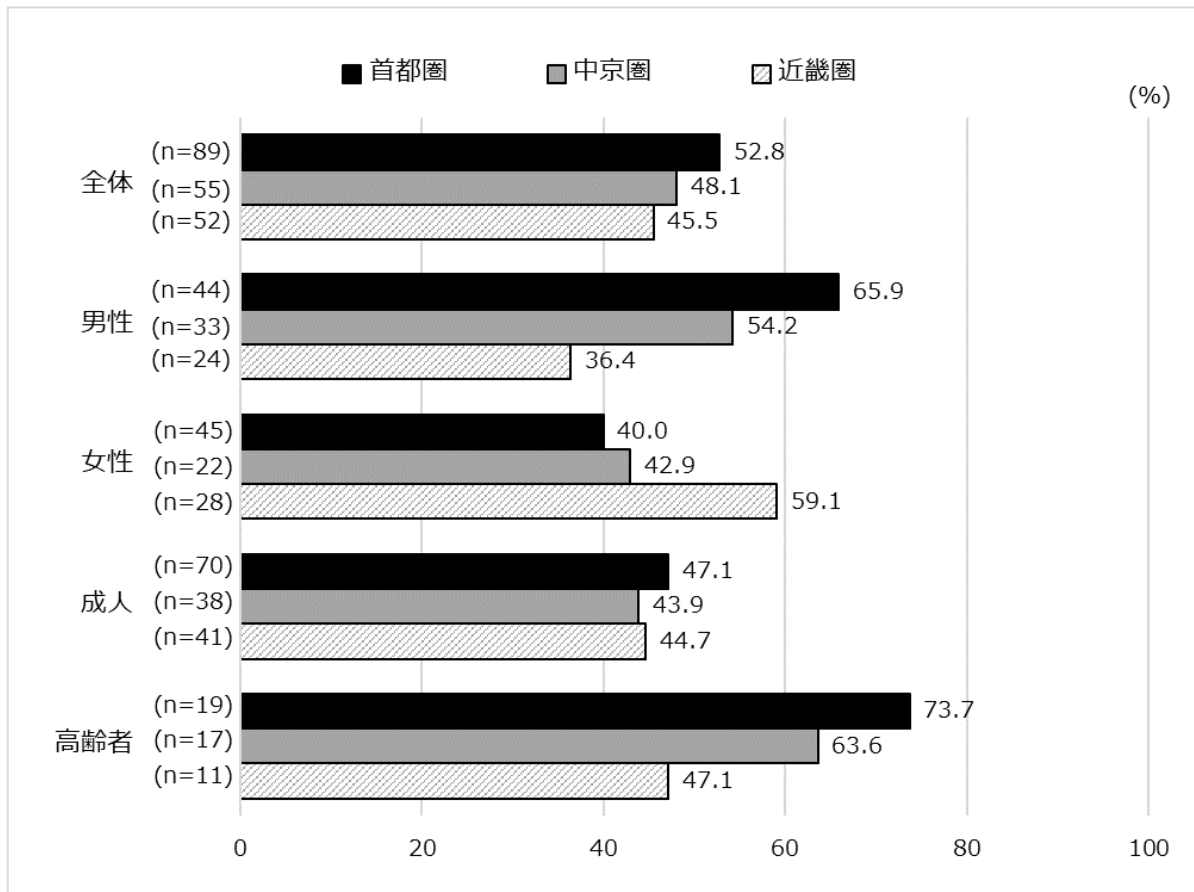


#### 4.14.4 都市圏と身体活動量

都市圏別の達成率を図表 4-14-4 に示す。全体で見ると、「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・高齢者別で見ると、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)



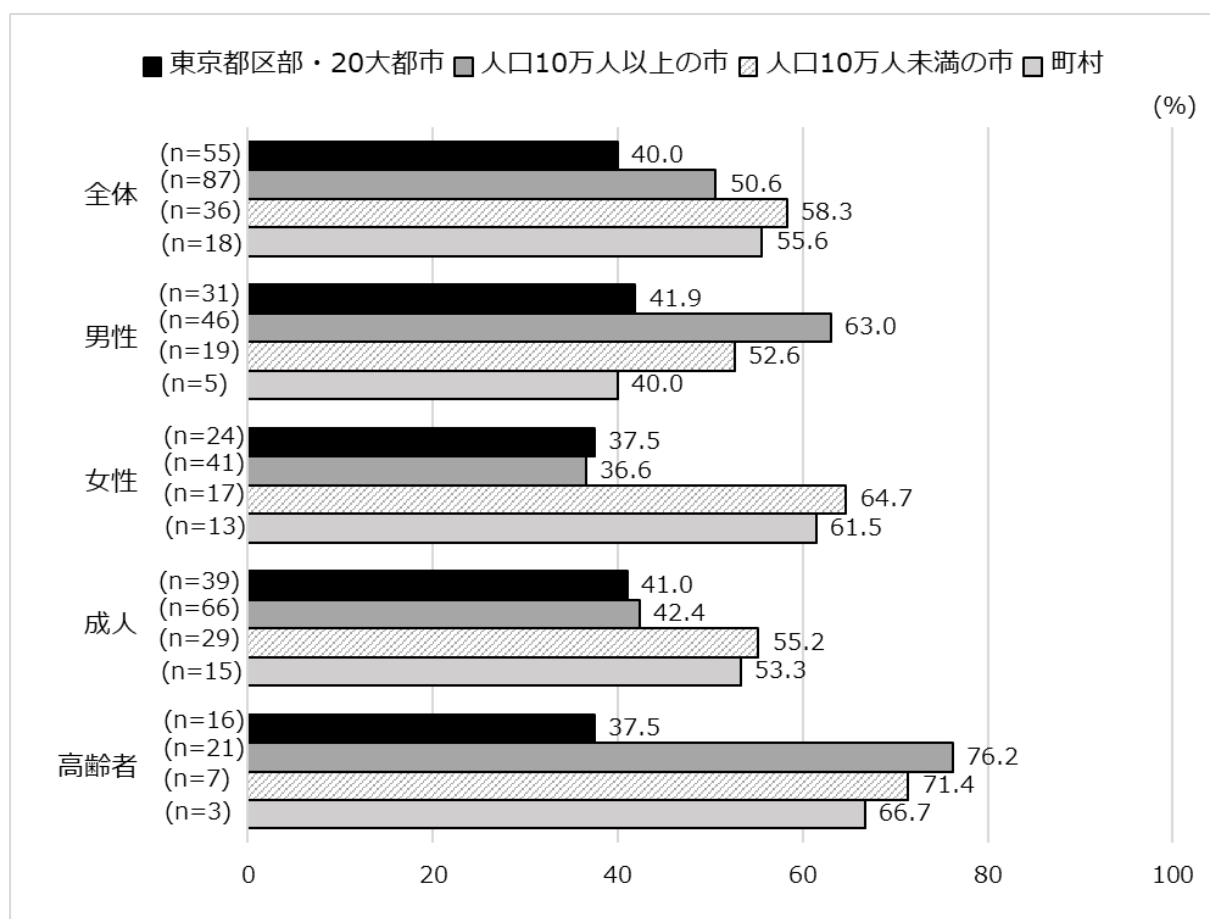


#### 4.14.5 都市規模と身体活動量

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)



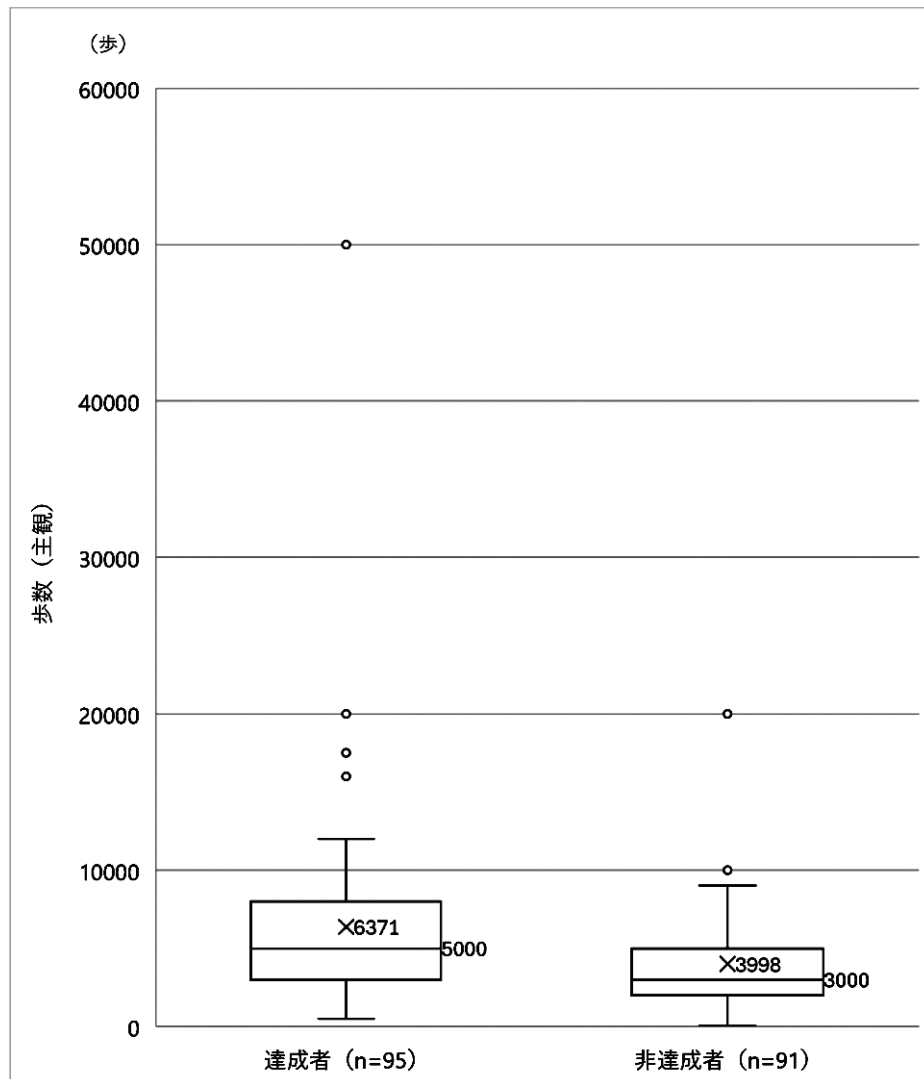
#### 4.15 主観での1日あたりの歩数

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。

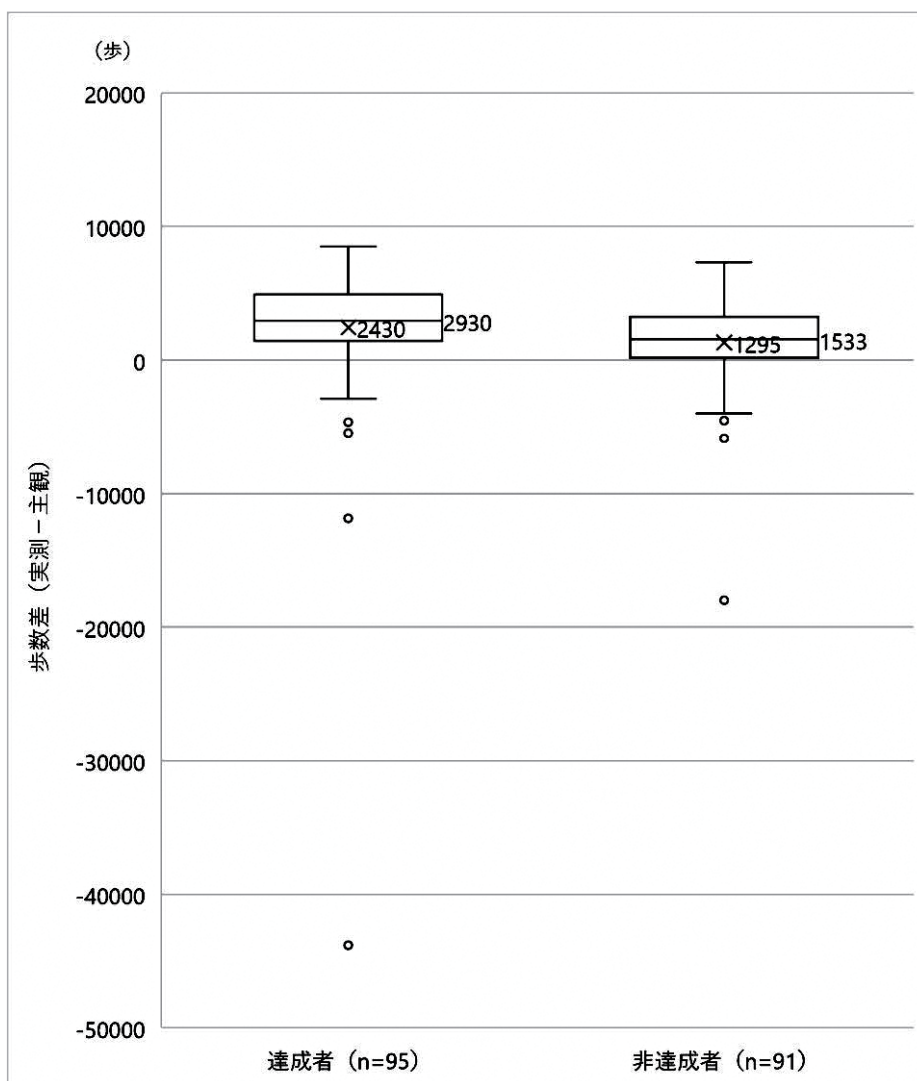
解析対象者のうち、10名は無回答であった。達成者の主観での1日あたりの歩数(中央値)は5,000歩/日(平均6,371歩/日)であった。一方、非達成者の主観での1日あたりの歩数(中央値)は3,000歩/日(平均3,998歩/日)であった。達成者における主観での1日あたりの歩数は、非達成者よりも多かった。主観の歩数よりも活動量計で測定した歩数(以下、実測の歩数)のほうが多かった人の割合は80.6%(186人中150人)と高かった。

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)



## まとめと考察

---

本調査は、活動量計を用いた身体活動量調査として、首都圏・中京圏・近畿圏の 13 都府県におよぶ広範地域を対象に実施された国内で初めての大規模調査に位置づけられる。将来的には調査範囲を全国に拡大し、国民全体を代表する身体活動量の把握および評価を見据えており、調査上の課題や対象者の特性を確認するためのパイロットサーベイとしての役割もある。本報告書はその結果をまとめたものであるが、改めて本調査の意義と今後の課題を整理しておきたい。

本調査がもつ最大の意義は、国内において活動量計などの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これまで十分に行われていない中で、3 都市圏の 13 都府県を対象に実施した点にある。次に活動量計による測定と質問票調査を併用した点である。これにより性別や年代などの基本属性はもちろん、運動・スポーツの実施状況との関連や活動量計調査に対する意識も確認できた。

また活動量計による測定データを用いて、厚労省による身体活動量基準の達成率を明らかにしたことも大きな意義である。2023 年度に改訂された身体活動量基準に対する全体の達成率は 49.5%と約半数を占め、性別では男性 53.5%、女性 45.3%と男性のほうが高かった。基準の異なる成人・高齢者別では、成人 45.6%、高齢者 61.7%と高齢者のほうが達成率は高かった。また成人・高齢者ともに男性のほうが達成率は高く、高齢者では性差がより大きかった。

活動量計を用いたことで身体活動の強度別の時間や座位行動といった精緻な活動の把握も可能となった。1 日あたりの中高強度身体活動(MVPA)時間や座位行動時間、およびそれらの装着時間に占める割合は、性別によって異なる傾向がみられた。男性の MVPA 時間は成人で 59.0 分(6.5%)、高齢者で 45.2 分(5.3%)、座位行動時間は成人で 559.1 分(61.6%)、高齢者で 552.5 分(59.4%)と、ともに成人のほうが高齢者に比べて長かった。また女性では、MVPA 時間が成人で 54.8 分(6.1%)、高齢者 52.3 分(7.2%)、座位行動時間が成人で 523.1 分(53.5%)、高齢者で 400.3 分(45.4%)であり、座位行動時間は成人のほうが、MVPA 時間およびの装着時間に占める割合は高齢者のほうがそれぞれ多かった。したがって、男女ともに成人は高齢者に比べて座りすぎの傾向にあるが、成人女性では、強度の高い身体活動(MVPA)も少ないという特徴がみられた。また、厚労省による身体活動量基準の指標である MVPA の分布に注目すると、成人では 50 分前後に頂点があるが、高齢者の頂点は 20 分前後であり、分布状況は異なっていた。高齢者は成人に比べると達成率は高かったが、非達成者には中高強度の身体活動量が低い層が一定数みられた。

さらに本調査ではサンプル数が少ない中ではあるが、質問票調査を併用し、運動・スポーツ実施状況をはじめとする生活習慣と身体活動量との関連要因についても検証した。厚労省による身体活動量基準の達成率は運動・スポーツ実施者で 69.1%、非実施者は 41.8%と実施者のほうが高かった。余暇時間については、身体活動量基準の達成者と非達成者とで差はみられなかった。一部の結果についてはサンプル数や属性の偏りを考慮して解釈する必要はあるが、厚労省による身体活動量基準は、必ずしも余暇時間に行われるものではない、主に仕事や家事といった日常の生活活動によって達成する層がいる可能性がある。一方で、運動・スポーツの取り組み状況を示す行動変容ステージでは女性や成人において「現在、運動・スポーツを行っておらず、今後もするつもりはない」の無関心期が多かった。強度の高い身体活動を含め、女性や成人を中心とする運動・スポーツ習慣・意識の改善は国民の身体活動量の向上に対する課題の一つといえるのではないだろうか。

最後に、全国調査に向けた今後の課題を記したい。最大の課題は全国調査に向けた有効回収率の向上である。訪問留置法による本調査は活動量計を用いた既存の調査で用いられる郵送法と比べて有効回収率が高かった。訪問留置法は、調査資材の配布・回収ともに調査員が対象者のもとに出向くため、①調査の趣旨や活動量計の取り扱いの説明および疑問などに直接対応できる、②活動量計の紛失率が低くなる点が主なメリットとしてあげられる。一方デメリットとしては、①実査にかかる費用が高くサンプルサイズが小さくなる、②若年層を中心に接触できないケースがある点があげられる。

3 都市圏を対象とした本調査では、抽出地点により参加率に大きな差がみられた。主な要因としては個人情報およびプライバシーに対する意識の高まり、集合住宅におけるオートロックの普及、高齢者を主な標的とした特殊詐欺の横行などがあげられ、訪問留置法を用いた本調査への影響は大きかったと推察される。加えて活動量計を用いた調査は、1週間以上にわたる装着を求めため参加に対する心理的ハードルも高いとみられる。

また、本調査に参加した理由は「謝礼があったから」が全体で最も多く、特に若年層に対しては経済的インセンティブの効果が高いと見込まれる。また、女性では「運動量・座っている時間等を知りたかったから」、高齢者では「健康を意識しているから」といった回答も多く、対象者ごとの身体活動量の結果レポートによるフィードバックにも一定程度のリクルート効果があったと推察される。このように性別や年代によって参加に対する理由には違いがみられた。身体活動量の全国代表値の取得という目標に向けて、回収サンプルの偏りを最小限にとどめる調査法の選定とともに効果的なインセンティブなどの検討が必要である。

郵送法では回収率の低下や活動量計の紛失率の上昇といった懸念もあるが、サンプルサイズを上げることが可能であり、さらに調査手法や送付時の封筒や依頼状、活動量計の操作説明などの調査資材をより親しみやすくすることや目に留まりやすくするような改良を加えることで、有効回収率が改善され、より質の高い調査の実現が期待できる。今後はこれらの課題を認識した上で工夫を重ね、より精度の高いデータの蓄積を通じて将来の政策形成に資する成果の報告につなげていきたい。

# 活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査

(2023年10月)

## ご協力をお願い

この調査は、国民の身体活動量・座位時間の実態について、みなさまの健康状態や日常生活とどのような関係があるのかを検証し、より健やかなライフスタイルや社会と環境のあり方を探ることを目的としております。アンケートへのご回答は任意となっておりますので、差しつかえのない範囲でお答えいただければ幸いです。

お忙しいところ誠に恐れ入りますが、本調査の趣旨をご理解いただきまして、ぜひともご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※こちらのアンケートは【活動量計の装着終了後】にご記入いただきますよう、お願いいたします。

### ●装着開始日・終了日をご記入ください。

最初に装着した日	月	日
最後に装着した日	月	日



※活動量計は計7日間(土日を含む)装着してください。連続でなくてもかまいません。

### ●下記の項目をご記入ください。

生年月	西暦	年	月	(	歳)
性別(いずれかに○)		男性			女性
身長			.	cm	
体重			.	kg	

\*身長・体重は小数第1位までご記入ください

この用紙は活動量計と一緒に封筒に入れて、調査員にお渡しください。

月 日 曜日 時頃に調査員が受け取りに伺います。

それまでにご記入下さいますようお願い申し上げます。

【全員におうかがいします】 以下の問について、あてはまるものに○をつけてください。

問 1	1 週間に朝食をどれくらい食べますか。	1 ほとんど毎日 3 週2～3日	2 週4～5日 4 ほとんど食べない
問 2	過去 1 ヶ月において、睡眠の質を全体として、どのように評価しますか。	1 非常によい 3 かなり悪い	2 かなりよい 4 非常に悪い
問 3	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。	A:平日・B:休日に分けて、 <u>整数</u> でお答えください A:平日 およそ _____ 時間 B:休日 およそ _____ 時間	
問 4	現在、健康であると思いますか。	1 非常に健康だと思う 3 あまり健康ではない	2 健康な方だと思う 4 健康ではない
問 5	運動やスポーツをすることが好きですか。	1 好き 3 あまり好きではない	2 やや好き 4 好きではない
問 6	運動不足だと感じますか。	1 とても感じる 3 あまり感じない	2 少しは感じる 4 まったく感じない
問 7	現在、スポーツクラブ*や同好会・チームに加入していますか。 <small>*民間のフィットネスクラブやヨガスタジオ等を含む</small>	1 はい	2 いいえ
問 8	中学生・高校生の頃に運動部もしくはスポーツクラブや同好会、チーム(地域や民間の教室)に所属していましたか。	1 <u>はい</u> ↓	2 いいえ → <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">問9へ</span>
問 8_1	問 8 で「1 はい」と回答された方におうかがいします。 いつごろ所属していましたか。	1 中学生のころ 2 高校生(高専含む)のころ 3 1と2のどちらも	
問 9	活動量計の装着中に、運動・スポーツを実施しましたか。	1 <u>はい</u> ↓ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">問10へ</span>	2 いいえ → <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">問13へ</span>
装着中にもっとも長い時間行った運動・スポーツについてお答えください。			
問 10	A:どのような種目を行いましたか。	……………	A:
	B:1日あたりおよそ何分行いましたか。	……………	B: 1日あたり およそ _____ 分
	C:1週間あたりおよそ何日行いましたか。	……………	C: 1週間あたり およそ ____ 日
問 11	問 10 で回答された運動・スポーツを主にに行った施設・場所はどちらですか。	1 公共施設 4 自宅	2 民間施設 5 公共スペース (道路・公園・河川敷など)
問 12	問 10 で回答された運動・スポーツは主にだれと行いましたか。	1 ひとりで	2 だれかと

【全員におうかがいします】 以下の問について、あてはまるものに○をつけてください。

問 13	ここ 1 ヶ月間の運動・スポーツへの取り組みについておうかがいします。	1 現在、運動・スポーツを行っておらず、 今後もするつもりはない。 2 現在、運動・スポーツは行っていない。 しかし、6 ヶ月以内に始めようと思っている。 3 ここ 1 ヶ月間、運動・スポーツを行っている。 しかし、週 2 回未満である。 4 ここ 1 ヶ月間、週 2 回以上、運動・スポーツを行っている。 しかし、始めてから 6 ヶ月以内である。 5 ここ 1 ヶ月間、週 2 回以上、運動・スポーツを行っている。 また、6 ヶ月以上継続している。
問 14	普段、ご自身の歩数を活動量計(歩数計やウェアラブルデバイスなど)や携帯のアプリ等で確認する機会はどのくらいありますか。	1 週に数回以上                      2 月に数回程度 3 年に数回程度                      4 まったくしない
問 15	<u>活動量計を装着していた 1 週間</u> を考えた場合、1 日の歩数は、平均でどのくらいだと思いますか。歩数計や携帯のアプリ等を確認せずに、ご自身の感覚でご回答ください。	1 日平均【                      】 歩

あなたご自身のことについておうかがいします。

問 16	最後に卒業した学校はどれですか。	1 中学校・高校      2 短大・専門・高専      3 大学・大学院 4 その他(                      )      5 わからない・答えたくない
問 17	あなたのご家庭の世帯年収(税込)はおよそどれくらいですか。	1 300 万円未満      2 300 ~ 500 万円未満      3 500~700 万円未満 4 700~900 万円未満      5 900 万円以上      6 わからない・答えたくない
あなたの主たる職業は以下のうち、どれにあたりますか。		
問 18	自営業	1 農林漁業(植木職、造園師を含む) 2 商工サービス業(小売店、飲食店、理髪店、団体の経営者、個人事業主など) 3 その他の自営業(開業医、弁護士事務所経営者、芸術家など) 4 家族従業者
	勤め人	5 管理的職業(官庁、会社の課長以上、ただし経営者を除く) 6 専門的・技術的職業(研究者、教員、技術者、弁護士、病院勤務医など) 7 事務的職業(事務系社員・公務員、営業職など) 8 技能的・労務的職業(大工、運転手、修理工、生産工程作業員など) 9 サービス職業(販売店の店員、守衛、家政婦(夫)、スポーツインストラクターなど)
	その他	10 パートタイム・アルバイト 11 専業主婦・主夫(パートタイムをしていない) 12 学生 13 無職 14 その他(                      )



問 19	現在、同居している方全員をお選びください。(あてはまるものすべてに○)	1 自分のみ 4 自身の子 (小学生以上) 7 その他( )	2 配偶者 5 自身または 配偶者の親	3 自身の子 (未就学児) 6 孫
問 20	身体的な理由(怪我や痛みなど)で、歩行などの日常生活動作に制限がありますか。	1 制限はない	2 制限がある	
問 21	今回、活動量計の装着ならびに調査にご協力いただいた理由をお答えください。(あてはまるものすべてに○)	1 運動量・座っている時間等を知りたかったから 2 調査員の説明が丁寧だったから 3 社会の役に立ちそうだったから 4 健康を意識しているから 5 謝礼があったから 6 その他( )		
問 22	もし今回のように7日間、活動量計を装着する調査に協力することで謝礼がもらえるとしたら、謝礼として希望する最低金額はいくらですか。謝礼がなくても協力する場合は 0 円とご記入ください。		【                                  】 円	

今回ご協力いただいた活動量計測定のデータ(歩数や座りすぎの時間など)をもとにした個別の測定結果用紙を(公財)明治安田厚生事業団にて作成いたします。その後、(株)日本リサーチセンターより郵送いたします。

発送は 2024 年 1 月頃を予定しております。受け取りを希望されない方は下記に☒を入れてください。

個別測定結果用紙の受け取りを希望しません

長い時間ご協力いただき、ありがとうございました。

## 参考文献

---

厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023.

<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf> (最終閲覧日:2024年7月31日)

世界保健機関(WHO) 身体活動および座位行動に関するガイドライン.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656> (最終閲覧日:2024年7月31日)

笹川スポーツ財団(2022) スポーツライフ・データ 2022 ―スポーツライフに関する調査報告書―.

スポーツ庁 スポーツ実施率向上のための行動計画. (最終閲覧日:2024年7月31日)

[https://www.mext.go.jp/prev\\_sports/comp/b\\_menu/shingi/toushin/\\_icsFiles/afieldfile/2018/10/02/1408815\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2018/10/02/1408815_01.pdf)

---

2024年11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 <http://www.ssf.or.jp/>

---

無断転載、複製および転載を禁止します。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。

