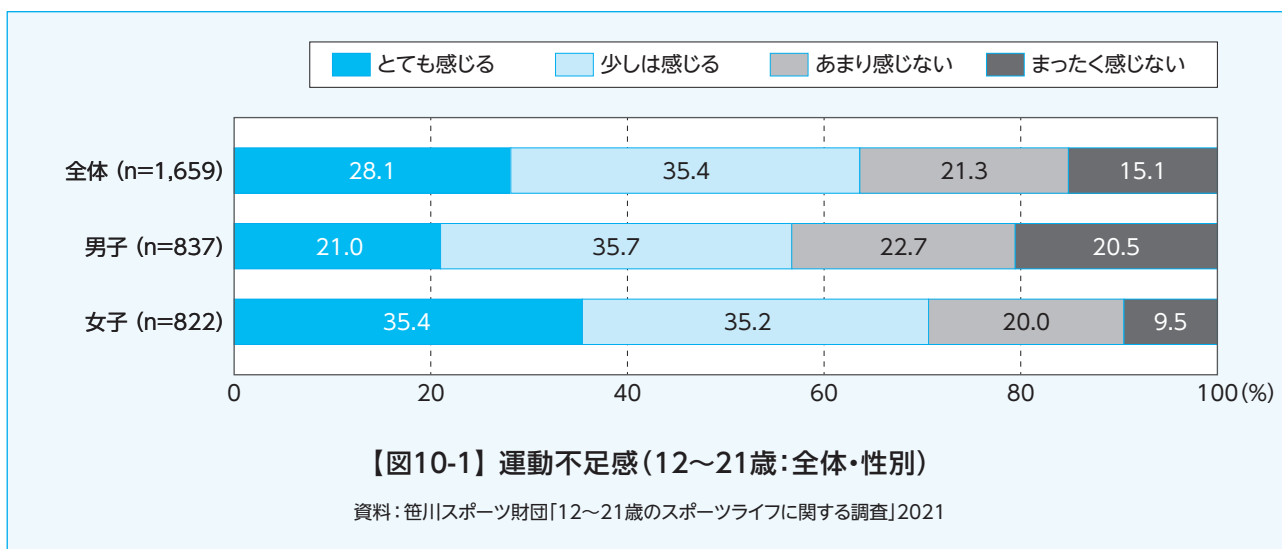


10 健康認識

10-1 運動不足感

12～21歳を対象に「自分が運動不足だと感じますか」とたずねた。図10-1に示す全体をみると「とても感じる」28.1%、「少しは感じる」35.4%、「あまり感じない」21.3%、「まったく感じない」15.1%であり、「とても感じる」「少しは感じる」を合わせると、63.5%が運動不足と感じると回答している。

性別にみると、男子では「とても感じる」21.0%、「少しは感じる」35.7%で、合計すると56.7%が運動不足と感じている。女子では「とても感じる」35.4%、「少しは感じる」35.2%あり、合計すると70.6%であり、運動不足と感じている割合は女子が男子を13.9ポイント上回っていた。



COMMENTS

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2021、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

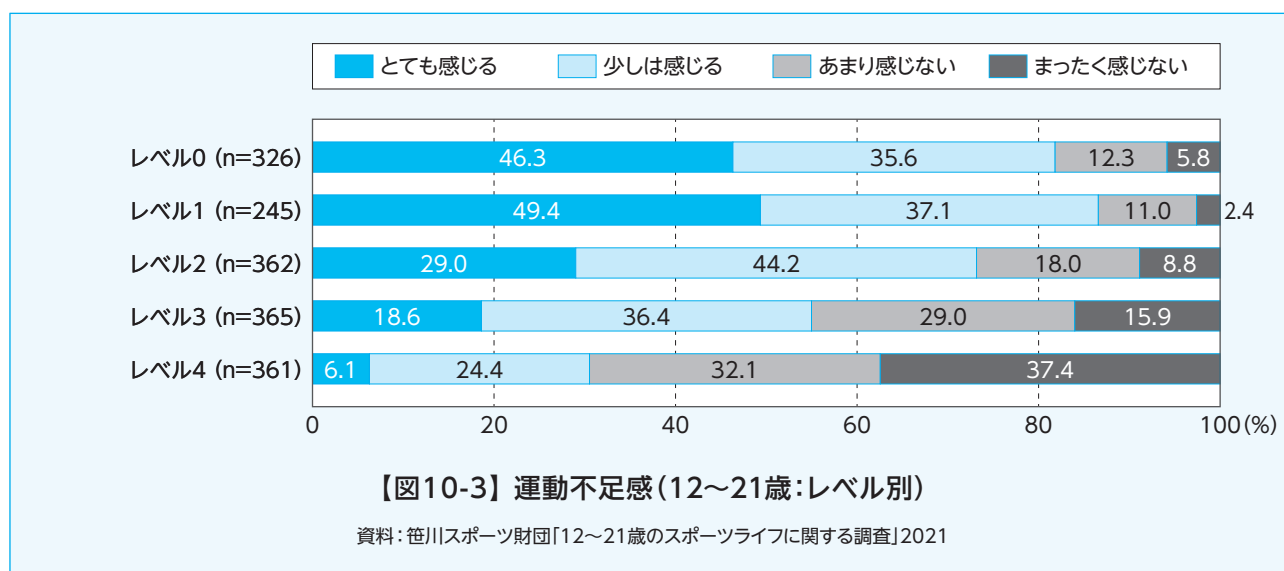
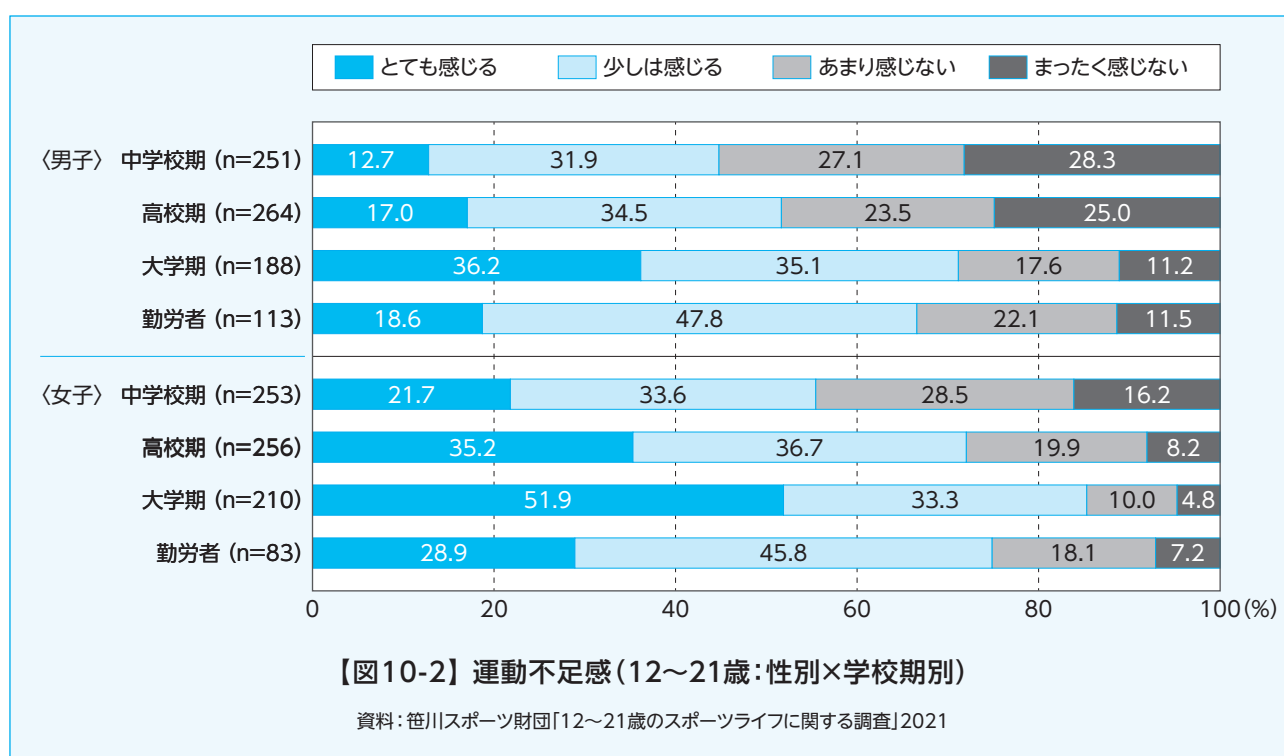
- 一緒に練習したり、話をするようにしている。得意なことをひとつ身につけることは、自身の人生を有意義なものにすることを伝えたりしている。(8歳男子の母親)
- もともと、身体を動かすことが得意ではないので勝敗にこだわらない形で参加させ、とにかく楽しむことで少しでも身体を動かしてもらおうよう心がけています。スポーツの技術はなくとも、ケガをしない身体づくりができると良いです。(11歳男子の母親)
- 運動不足解消、健康管理のためにウォーキングを続けていましたが、事件があり安心して運動ができなくなりました。治安はとても大切で安心して運動できる環境にして頂きたいです。子どもが少しでも楽しく続けられるように表を作ったりコースを変えたり親も楽しんだりして一緒に活動しました。何でも一緒にする時間を作ってやるのが一番大切で一番難しいことだと思います。(13歳女子の母親)

図10-2には性別・学校期別にみた運動不足感を示した。自身の運動不足感について「とても感じる」「少しは感じる」を合わせた割合は、男子では中学校期44.6%、高校期51.5%、大学期71.3%、勤労者66.4%であった。女子では中学校期55.3%、高校期71.9%、大学期85.2%、勤労者74.7%であった。

男女ともに運動不足を感じる人の割合は大学期が最も高く、次いで勤労者、高校期、中学校期であった。すべての学校期で女子が男子を上回り、特に女子の大学期においては全体の半数が運動不足を「とても感じる」と

回答し、「少しは感じる」を合わせると運動不足を感じている者が9割近くにのぼった。

図10-3に運動・スポーツ実施レベル別にみた運動不足感を示した。運動不足を「とても感じる」「少しは感じる」を合わせた割合は「レベル0」81.9%、「レベル1」86.5%、「レベル2」73.2%、「レベル3」55.0%、「レベル4」30.5%であり、レベル0からレベル2では7割から8割以上が運動不足を感じている。レベル0とレベル1では「とても感じる」の割合も高く、半数近くを占める。



10-2 健康の自己評価

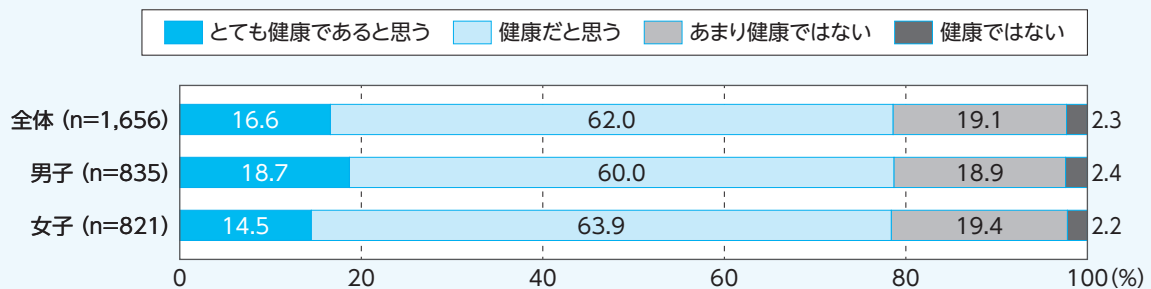
12～21歳を対象に「自分の健康についてどのように感じていますか」とたずねた。図10-4に示す全体をみると「とても健康であると思う」16.6%、「健康だと思う」62.0%、「あまり健康ではない」19.1%、「健康ではない」2.3%であった。「とても健康であると思う」と「健康だと思う」を合わせると（以下、『健康である』）、78.6%が自身は『健康である』と感じている。

性別にみると「とても健康であると思う」は男子18.7%、女子14.5%であった。『健康である』の割合は男子78.7%、女子78.4%で、男女差はほとんどみられなかった。

図10-5には性別・学校期別にみた健康の自己評価の結果を示した。『健康である』と感じている者の割合は、男子では中学校期84.1%、高校期81.8%、大学期

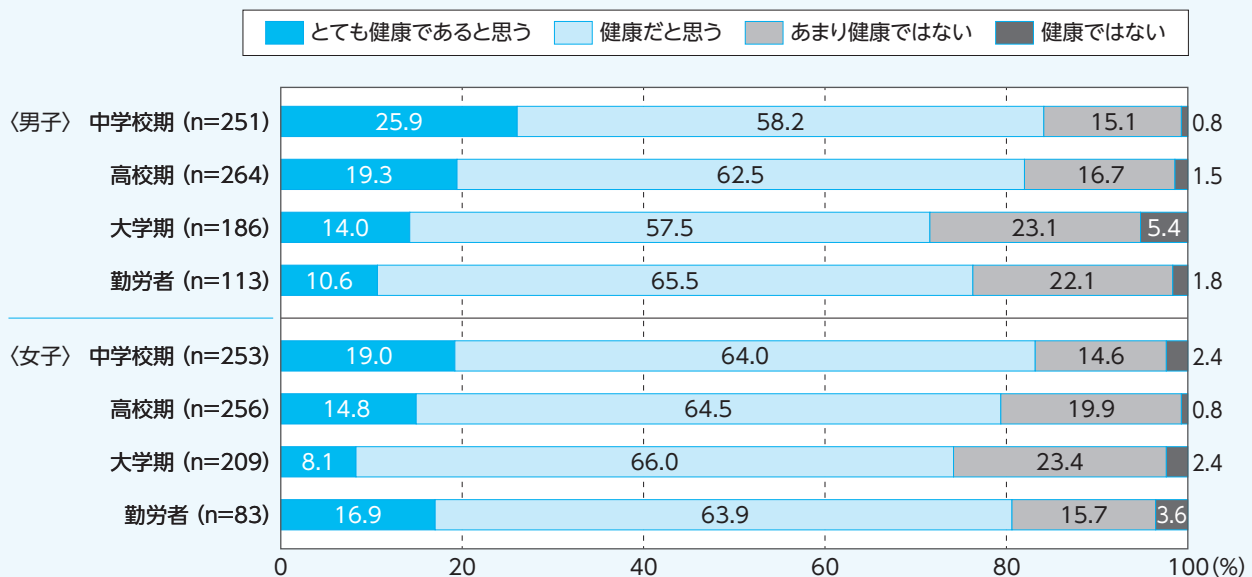
71.5%、勤労者76.1%、女子では中学校期83.0%、高校期79.3%、大学期74.1%、勤労者80.8%であり、男女ともに大学期の『健康である』の割合が最も低かった。

図10-6には運動・スポーツ実施レベル別にみた健康の自己評価の結果を示した。『健康である』は、「レベル0」68.3%、「レベル1」74.7%、「レベル2」76.2%、「レベル3」82.7%、「レベル4」88.6%であった。運動・スポーツをよく行っている者ほど健康であると感じる割合が高くなっている。一方、運動・スポーツを全くしない「レベル0」では「あまり健康ではない」27.4%、「健康ではない」4.3%と、自身を『健康ではない』と感じている者が3割近くを占めていた。



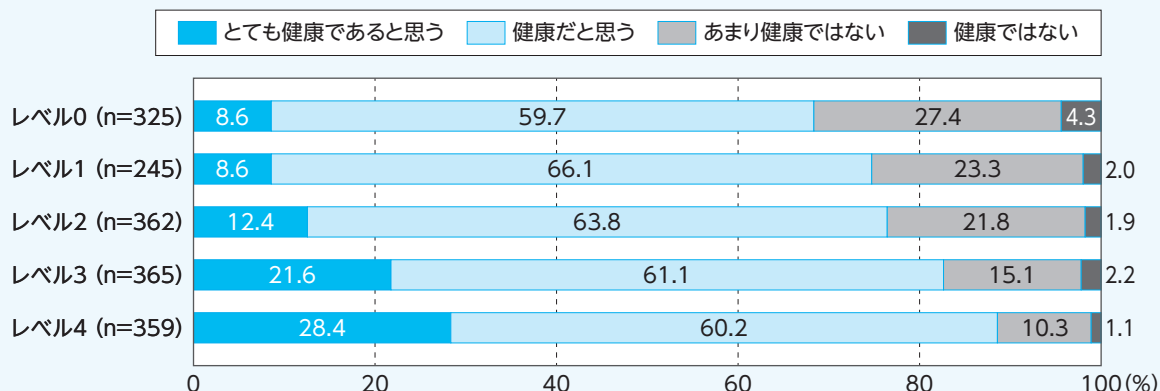
【図10-4】健康の自己評価(12～21歳:全体・性別)

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021



【図10-5】健康の自己評価(12～21歳:性別×学校期別)

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021



【図10-6】健康の自己評価(12~21歳:レベル別)

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

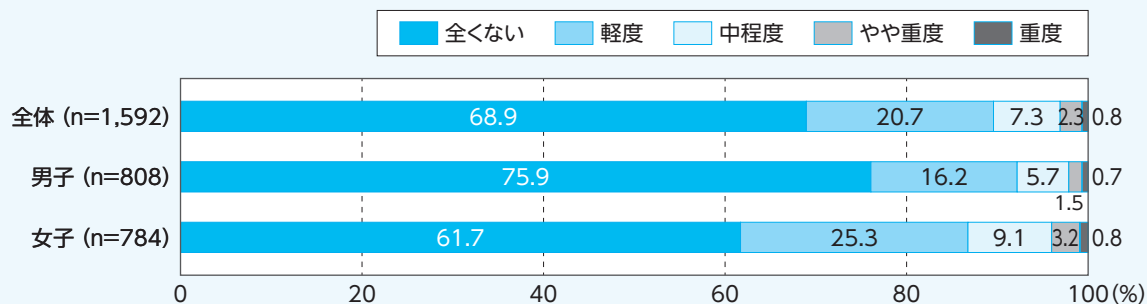
10-3 心の健康

12~21歳を対象に、思春期のこどもを対象とした抑うつ症状の重症度尺度であるPatient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) 日本語版を用いて、心の状態をたずねた。なお、9項目の質問のうち「死んだ方がまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある」の設問は、それを削除したPHQ-8とPHQ-9の得点が類似するとの報告(Shin et al., 2019; Wu et al., 2020)を受けて、本調査ではPHQ-8を用いることとした。

8項目の質問に対し、4段階(全くない:0点、数日:1点、半分以上:2点、ほとんど毎日:3点)でたずね、回答ごとの得点を合計した。合計得点は最小0点~最大

24点となり、合計得点が高いほど抑うつ症状が重いことを示す。また、得点に従って0~4点「全く症状がみられない、もしくは最小程度のうつ症状」、5~9点「軽度のうつ症状」、10~14点「中等度のうつ症状」、15~19点「やや重度のうつ症状」、20~24点「重度のうつ症状」と評価する。

図10-7に全体・性別にみたPHQ-8の得点の判定結果を示した。全体をみると「全くない」68.9%、「軽度」20.7%、「中程度」7.3%、「やや重度」2.3%、「重度」0.8%と7割に抑うつ症状は確認されなかった。性別にみると「全くない」は男子75.9%、女子61.7%であり、男子が14.2ポイント高い。「軽度」から「重度」の割合は



【図10-7】心の健康(PHQ-8得点による判定結果)(12~21歳:全体・性別)

注) PHQ-8得点により、抑うつ症状の有無を判定した。0~4点を「全くない」、5~9点を「軽度」、10~14点を「中程度」、15~19点を「やや重度」、20~24点を「重度」と評価した

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

男子より女子の方が高かった。

図10-8に示す性別・学校期別にみると「全くない」の割合は、いずれの学校期においても男子が70%台、女子が60%前後であり、男子が女子を上回る。「軽度」はいずれの学校期においても男子が10%台、女子が20%台と、女子が男子を上回り、女子の方が軽度の抑うつ症状を持つ者は多いと推察できる。「中程度」は、中学校期から大学期までは女子が男子を上回るが、勤労者では男子8.3%が女子2.4%を上回る。「中程度」は、高校期の女子11.6%が最も高い。「やや重度」と「重度」

の合計をみると、男子では大学期4.4%、女子では勤労者7.2%がそれぞれ最も高かった。

図10-9に運動・スポーツ実施レベル別にみたPHQ-8得点の判定結果を示した。「全くない」の割合は「レベル0」65.4%、「レベル1」64.6%、「レベル2」67.2%、「レベル3」69.4%、「レベル4」76.1%と、「レベル1」以降はレベルが上がるにつれ割合は高くなる。また「レベル4」は「軽度」「中程度」「やや重度」の割合が最も低く、高頻度・高強度での運動・スポーツ実施と心の健康状態との関連性が示唆された。

