

2024 年度  
調査報告書

活動量計による身体活動・  
スポーツの実態把握調査2024



## 目次

I. 調査概要	1
II. 調査対象者	3
III. 活動量計データの集計結果	13
IV. 質問項目の集計結果	22
V. 質問項目と身体活動量推奨基準達成率との関連	51
VI. まとめと考察	78
付録 質問票	80
参考文献	84





## I. 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り、明治安田厚生事業団 人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て実施している。

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割合を明らかにするため、2023 年度より活動量計を用いた身体活動量の実測と、スポーツ実施状況や生活習慣、基本属性などをたずねる質問票による調査を実施している。

3 都市圏 13 都府県、650 名を対象とした 2023 年度調査における課題を踏まえ、2024 年度は調査対象を全国 47 都道府県、5,400 名に拡大した。全国代表値となる身体活動量の把握に向けて、本報告書では活動量計により測定された身体活動量を記述するとともに、質問票により調査したスポーツ実施状況や生活習慣等との関連性について分析結果を整理する。

### 1. 調査概要

#### 【調査方法】郵送法

対象者に土・日曜日を含めた合計 7 日間にわたり活動量計の装着を依頼し、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】2024 年 11 月

#### 【調査対象】層化二段無作為抽出法を用いて全国 47 都道府県から抽出された 200 地点における満 20 歳以上 80 歳未満の男女 5,400 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】調査協力同意者(活動量計・質問票の送付)1,306 名

解析対象者数 1,105 名(有効回収率 20.5%)

### 2. 調査体制

本研究は以下の体制で実施した(所属・肩書は 2025 年 11 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	副主任研究員
北濃 成樹	副主任研究員
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	シニア政策ディレクター
水野 陽介	シニア政策オフィサー
松下 由季	シニア政策オフィサー
郡山 さくら	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

#### 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すべての活動」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。

#### 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) 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。

#### 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。

#### 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を指す。

#### 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。

#### 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よそ 3 メッツに相当する。

#### 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よそ 6 メッツに相当する。

## Ⅱ．調査対象者

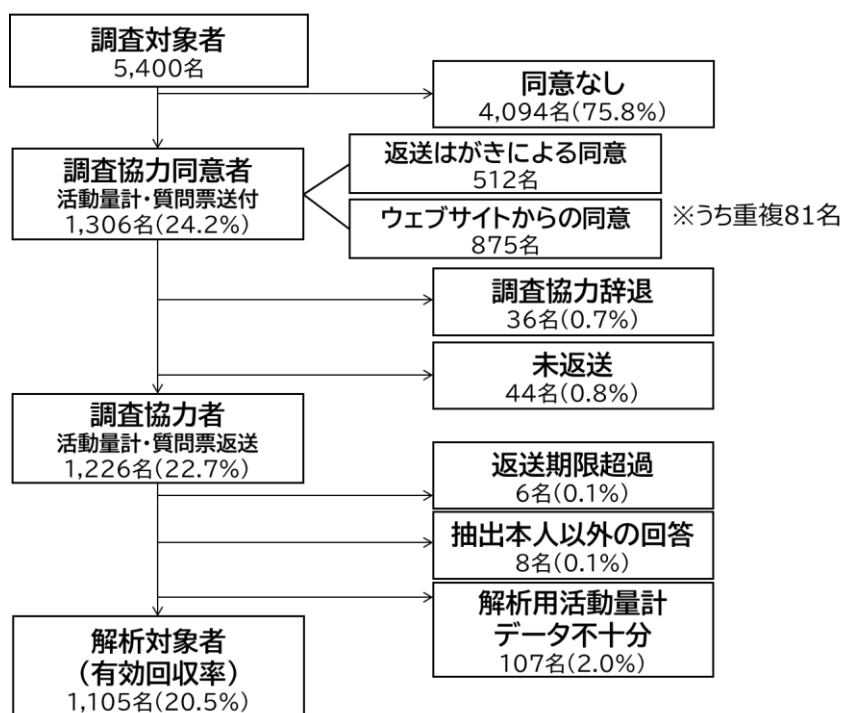
### 1．調査方法と調査対象者の脱落状況

本調査は、前回の 2023 年度調査の課題を踏まえ、対象地域および対象者数を大幅に拡大し、調査手法を変更した。調査対象は 20 歳以上 80 歳未満の男女とし、住民基本台帳から層化二段無作為抽出法により抽出した。対象地域および対象者数は 3 都市圏 13 都府県 50 地点の合計 650 名から、全国 47 都道府県 200 地点の合計 5,400 名に拡大し、調査手法は訪問留置法から郵送法へ変更した。なお、前回の 2023 年度調査では、調査協力同意者は 205 名、そのうち解析対象者は 196 名(有効回収率 30.2%)であった。

本調査の調査対象者の脱落状況を図表 2-1 に示した。調査対象者には、封書にて調査依頼状および調査説明書を送付し、調査への協力に同意する場合には、返送はがきまたは二次元コードを用いたウェブサイトから調査協力同意への回答を依頼した。調査対象者 5,400 名のうち、返送はがきによる同意は 512 名、ウェブサイトからの同意は 875 名であった。続いて調査協力の同意を得られた 1,306 名に対して活動量計と質問票を郵送した。活動量計については土日を含む合計 7 日間、入浴時等を除く起床時から就寝時まで装着し、質問票は活動量計の装着終了後に回答するよう依頼した。返送期限を郵送から約 3 週間後に設定し、活動量計および質問票の返送があった者を調査協力者として活動量計のデータを抽出した。調査協力者のうち、返送期限超過、抽出された本人以外が回答した可能性があると判断される場合(性別・年齢について住民基本台帳から抽出した情報と質問票への回答とが明らかに異なる者)、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や機材の不具合によりデータ抽出が困難であった者)を合わせた 121 名を解析対象から除外した。以上の結果、本調査における最終的な解析対象者は 1,105 名、有効回収率は 20.5%であった。

なお、本報告書の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ため、合計は 100%とならない場合がある。

図表 2-1 調査対象者の脱落状況



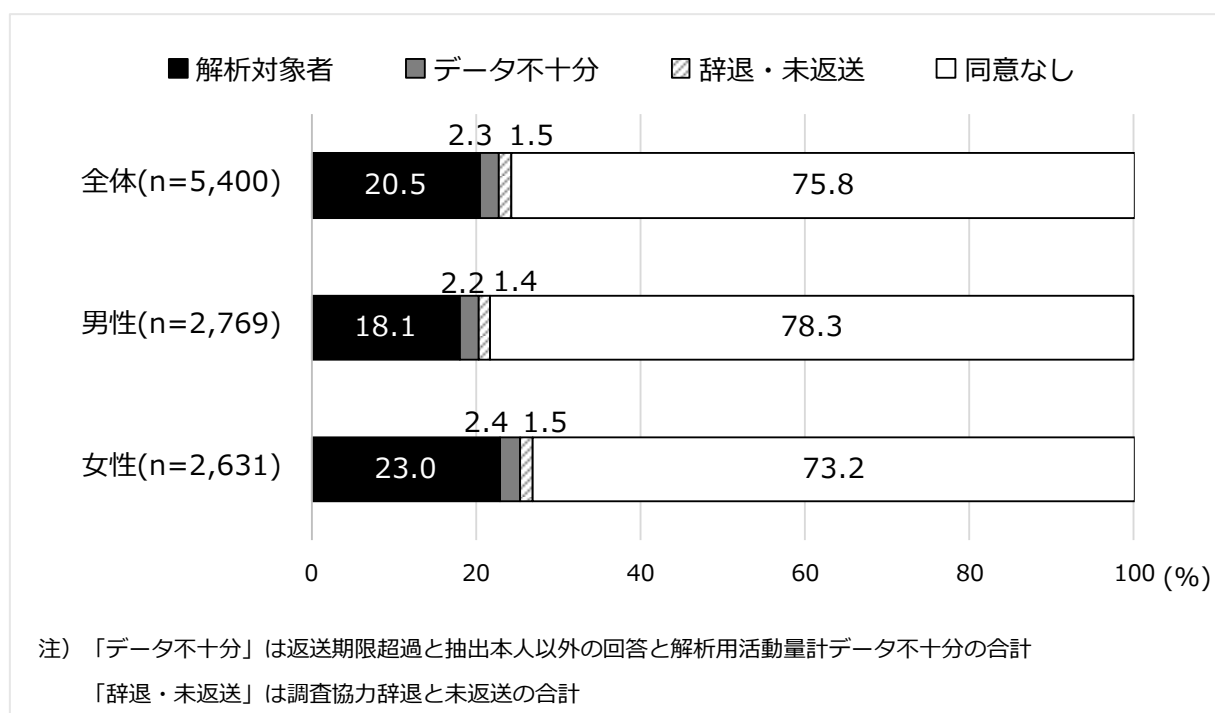
## 2. 調査対象者の回収状況

図表 2-2-1 に調査対象者の全体および性別の回収状況を示した。全体では「解析対象者」20.5%、「データ不十分」2.3%、「辞退・未返送」1.5%であった。男性は「解析対象者」18.1%、「データ不十分」2.2%、「辞退・未返送」1.4%、女性は「解析対象者」23.0%、「データ不十分」2.4%、「辞退・未返送」1.5%であった。「解析対象者」は女性が 4.9 ポイント高く、「データ不十分」や「辞退・未返送」の割合に男女差はみられなかった。

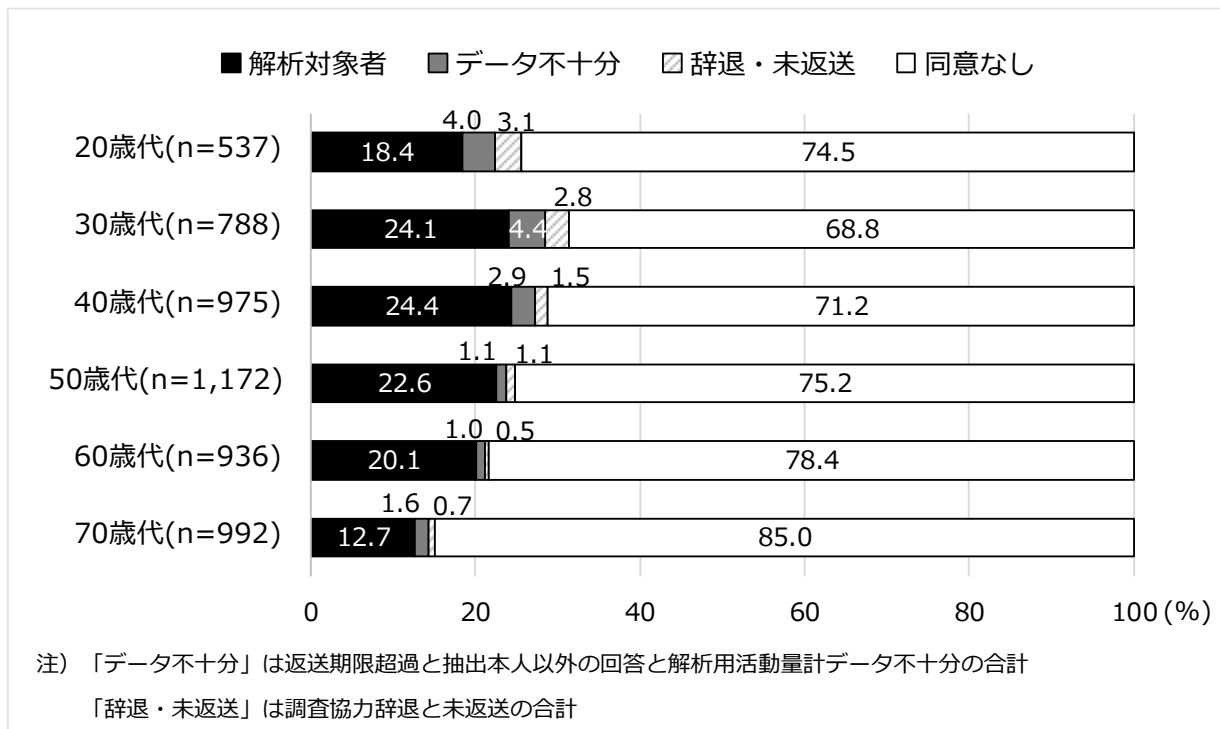
続いて、図表 2-2-2 に年代別の回収状況を示した。「解析対象者」は 40 歳代 24.4%が最も高く、次いで 30 歳代 24.1%、50 歳代 22.6%、60 歳代 20.1%、20 歳代 18.4%、70 歳代 12.7%の順であった。20 歳代および 30 歳代では「辞退・未返送」が 3%前後と 40 歳代以降と比べて高かった。

同様に、図表 2-2-3 に都市規模別の回収状況を示した。「解析対象者」は人口 10 万人以上の市の 20.8%が最も高く、町村の 19.6%が最も低かったが、都市規模による差はほとんどみられなかった。

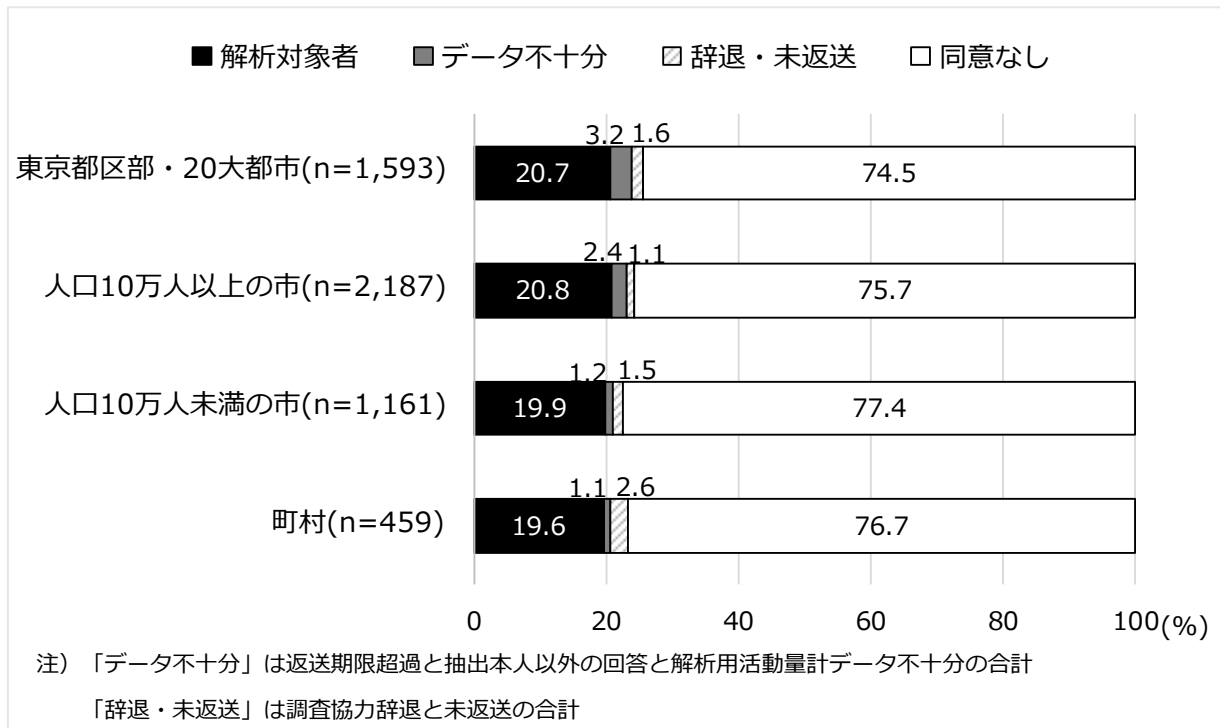
図表 2-2-1 調査対象者の回収状況(全体、性別)



図表 2-2-2 調査対象者の回収状況(年代別)



図表 2-2-3 調査対象者の回収状況(都市規模別)



### 3. 解析対象者の基本属性

本調査における解析対象者の基本属性は下記のとおりである。

図表 2-3-1 地区・都市規模別の調査対象者数と解析対象者数

	東京都区部 ・20大都市	人口10万人 以上の市	人口10万人 未満の市	町村	計
北海道	81(15)	54(10)	27(7)	27(8)	189(40)
東北	54(12)	135(24)	135(31)	54(7)	378(74)
関東	783(178)	783(168)	243(55)	81(15)	1,890(416)
北陸	27(7)	81(22)	81(15)	27(5)	216(49)
東山	-	81(20)	108(22)	27(5)	216(47)
東海	162(26)	243(47)	108(23)	27(4)	540(100)
近畿	270(51)	378(85)	162(24)	54(16)	864(176)
中国	81(15)	135(24)	54(10)	27(5)	297(54)
四国	-	81(10)	54(9)	27(5)	162(24)
北九州	108(18)	108(21)	108(18)	54(12)	378(69)
南九州	27(7)	108(24)	81(17)	54(8)	270(56)
計	1,593(329)	2,187(455)	1,161(231)	459(90)	5,400(1,105)

注) ( )内は解析対象者数を示す

図表 2-3-2 解析対象者の年代・性別

	全体		男性		女性	
	n	%	n	%	n	%
20歳代	101	9.1	45	9.0	56	9.3
30歳代	188	17.0	75	15.0	113	18.7
40歳代	239	21.6	111	22.2	128	21.2
50歳代	264	23.9	113	22.6	151	25.0
60歳代	188	17.0	89	17.8	99	16.4
70歳代	125	11.3	68	13.6	57	9.4
計	1,105	100	501	100	604	100
成人	893	80.8	390	77.8	503	83.3
高齢者	212	19.2	111	22.2	101	16.7
計	1,105	100	501	100	604	100

図表 2-3-3 解析対象者の職業

		全体		男性		女性	
		n	%	n	%	n	%
就業者 (パートタイム・ アルバイトを除く)	管理的職業従事者	71	6.4	60	12.0	11	1.8
	専門的・技術的職業従事者	173	15.7	102	20.4	71	11.8
	事務従事者	128	11.6	30	6.0	98	16.2
	販売・サービス従事者	136	12.3	84	16.8	52	8.6
	保安職業従事者	7	0.6	5	1.0	2	0.3
	農林漁業・建設・運搬・清掃等従事者	37	3.3	31	6.2	6	1.0
	生産工程従事者	42	3.8	36	7.2	6	1.0
	輸送・機械運転従事者	20	1.8	19	3.8	1	0.2
	その他	21	1.9	12	2.4	9	1.5
	パートタイム・アルバイト	215	19.5	37	7.4	178	29.5
	専業主婦・主夫	116	10.5	0	0.0	116	19.2
	学生	16	1.4	6	1.2	10	1.7
	無職	114	10.3	77	15.4	37	6.1
	無回答	9	0.8	2	0.4	7	1.2
	計	1,105	100	501	100	604	100

#### 4. 解析対象者の性別

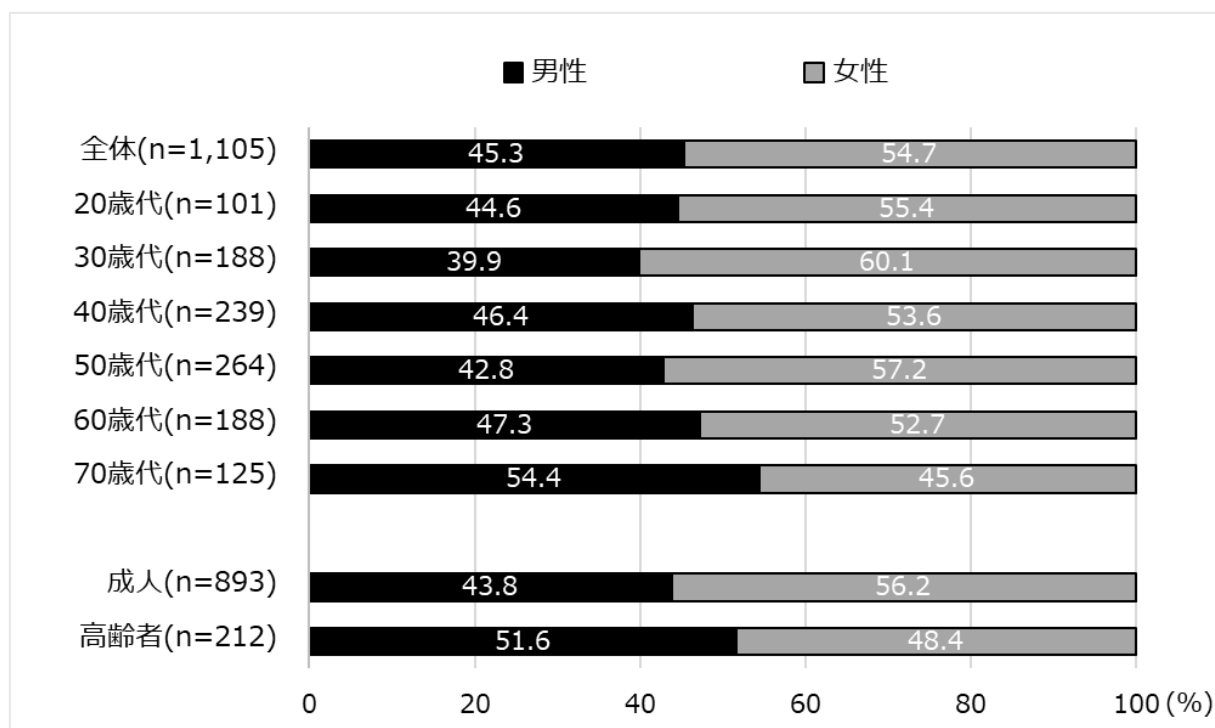
図表 2-4-1 に解析対象者の性別を示した。全体では、男性 45.3%、女性 54.7%であった。

年代別にみると、70 歳代では男性 54.4%、女性 45.6%と男性が 8.8 ポイント高いが、そのほかの年代では女性が男性より高かった。最も差が大きかったのは 30 歳代で、男性 39.9%に対し女性 60.1%と女性が 20.2 ポイント上回っており、最も差が小さかった 60 歳代では男性 47.3%に対し女性 52.7%で 5.4 ポイント差であった。

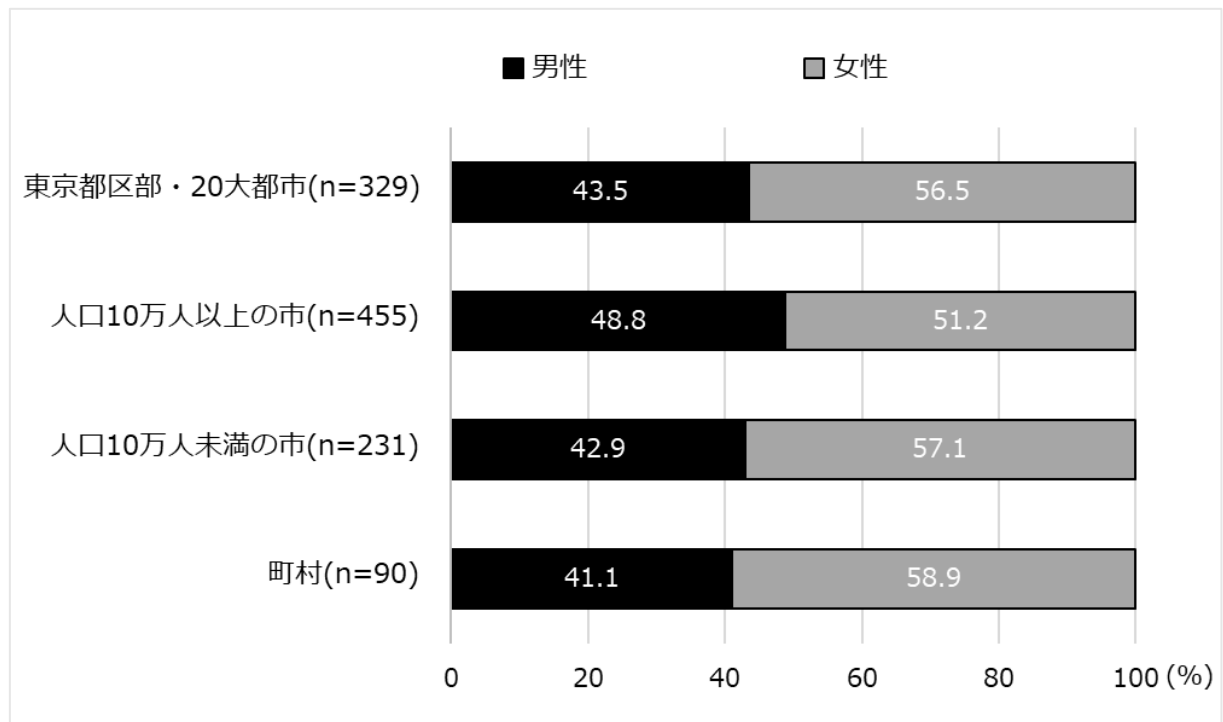
成人・高齢者別にみると、成人は男性 43.8%、女性 56.2%と女性が 12.4 ポイント高かったが、高齢者では男性 51.6%、女性 48.4%と男性が 3.2 ポイント高かった。

続いて、図表 2-4-2 に都市規模別の性別を示した。東京都区部・20 大都市は男性 43.5%、女性 56.5%、人口 10 万人以上の市では男性 48.8%、女性 51.2%、人口 10 万人未満の市では男性 42.9%、女性 57.1%、町村では男性 41.1%、女性 58.9%であった。人口 10 万人以上の市を除いたほかの都市規模では、女性が男性よりも 10 ポイント以上高かった。

図表 2-4-1 性別(全体、年代別、成人・高齢者別)



図表 2-4-2 性別(都市規模別)



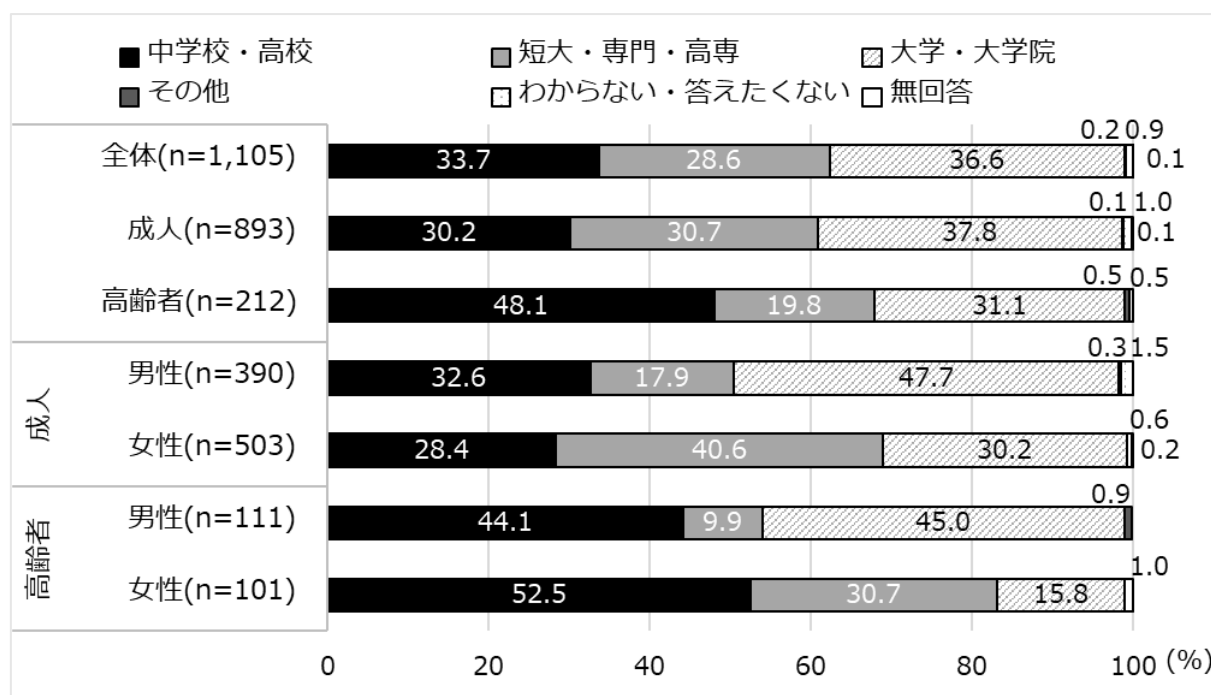


## 5. 解析対象者の最終学歴

図表 2-5 に解析対象者の最終学歴を示した。全体では、「大学・大学院」36.6%が最も高く、「中学校・高校」33.7%、「短大・専門・高専」28.6%と続いた。成人・高齢者別にみると、成人は「大学・大学院」37.8%、「短大・専門・高専」30.7%、「中学校・高校」30.2%の順で高かった。高齢者は「中学校・高校」48.1%が最も高く、「大学・大学院」31.1%、「短大・専門・高専」19.8%と続く。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「大学・大学院」47.7%が最も高く、次いで「中学校・高校」32.6%、「短大・専門・高専」17.9%の順であり、成人の女性は「短大・専門・高専」40.6%が最も高く、「大学・大学院」30.2%、「中学校・高校」28.4%と続いた。高齢者の男性は「大学・大学院」45.0%、「中学校・高校」44.1%、「短大・専門・高専」9.9%の順で高い。高齢者の女性は「中学校・高校」52.5%が最も高く、次いで「短大・専門・高専」30.7%、「大学・大学院」15.8%の順であった。男性では成人・高齢者ともに 4 割以上が大学・大学院卒で女性より高く、女性では短大・専門・高専卒が男性より高かった。

図表 2-5 最終学歴(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

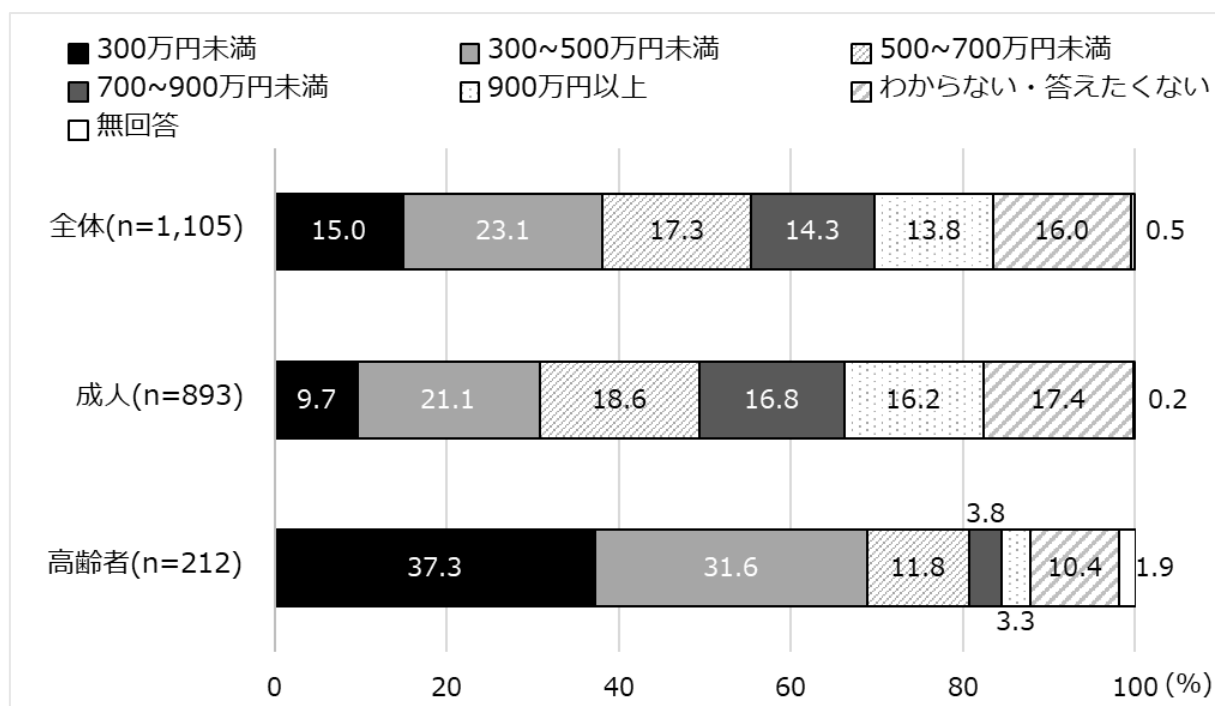


## 6. 解析対象者の世帯年収

図表 2-6 に解析対象者の世帯年収を示した。全体では、「300～500 万円未満」23.1%が最も高く、次いで「500～700 万円未満」17.3%、「300 万円未満」15.0%、「700～900 万円未満」14.3%であった。「わからない・答えたくない」は 16.0%を占めた。

成人は「300～500 万円未満」21.1%が最も高く、「500～700 万円未満」18.6%、「700～900 万円未満」16.8%と続いた。高齢者は「300 万円未満」37.3%が最も高く、次いで「300～500 万円未満」31.6%、「500～700 万円未満」11.8%の順であった。

図表 2-6 世帯年収(全体、成人・高齢者別)

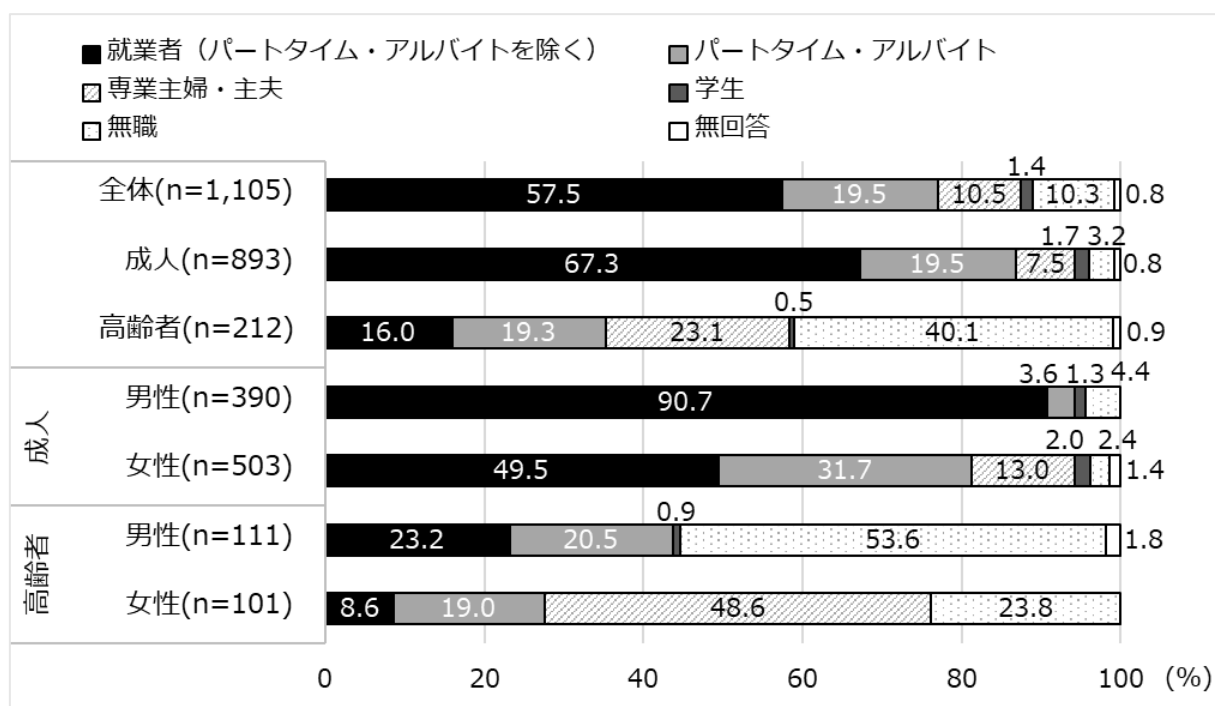


## 7. 解析対象者の主たる職業

図表 2-7 に解析対象者の主たる職業を示した。全体では、「就業者(パートタイム・アルバイトを除く)」が 57.5%で最も高く、「パートタイム・アルバイト」19.5%、「専業主婦・主夫」10.5%と続いた。成人・高齢者別にみると、成人は「就業者」67.3%が最も高く、次いで「パートタイム・アルバイト」19.5%、「専業主婦・主夫」7.5%の順であった。高齢者は「無職」40.1%が最も高く、「専業主婦・主夫」23.1%、「パートタイム・アルバイト」19.3%と続いた。

成人・高齢者それぞれについて、男女別に割合をみると、成人の男性は「就業者」が 90.7%を占め、次いで「無職」4.4%、「パートタイム・アルバイト」3.6%の順であった。成人の女性は「就業者」49.5%が最も高く、「パートタイム・アルバイト」31.7%、「専業主婦・主夫」13.0%と続いた。高齢者の男性は「無職」53.6%が最も高く、次いで「就業者」23.2%、「パートタイム・アルバイト」20.5%の順であった。高齢者の女性は「専業主婦・主夫」48.6%、「無職」23.8%、「パートタイム・アルバイト」19.0%の順で高かった。

図表 2-7 主たる職業(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者別×性別)

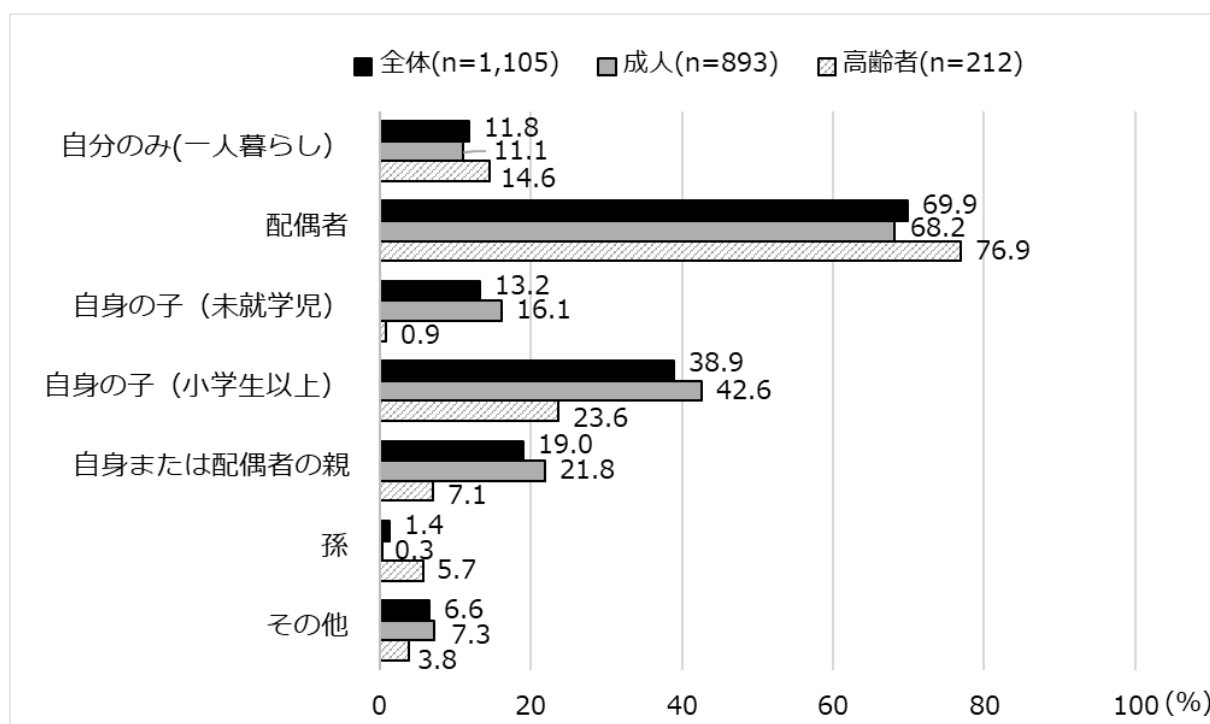


## 8. 解析対象者の同居家族

図表 2-8 に同居家族を示した。「自分のみ(一人暮らし)」は全体で 11.8%、成人 11.1%、高齢者 14.6%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 69.9%、「自身の子(小学生以上)」38.9%、「自身または配偶者の親」19.0%の順で高かった。

成人は「配偶者」68.2%、「自身の子(小学生以上)」42.6%、「自身または配偶者の親」21.8%の順であった。高齢者は「配偶者」76.9%、「自身の子(小学生以上)」23.6%、「自身または配偶者の親」7.1%の順で高かった。「その他」はきょうだいやパートナー、祖父母などがあげられた。

図表 2-8 同居家族(全体、成人・高齢者別:複数回答)



### Ⅲ. 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 3)。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 3 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※1	身体活動※2(=生活活動※3+運動※4)	座位行動※6	
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)	運動  有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運 動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上  【筋力トレーニング※5を週2～3日】	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
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)	運動  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) 【筋力トレーニングを週2～3日】	(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)
こども (※身体を動か す時間が少ない こどもが対象)	(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※7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」「こども」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。筋力トレーニング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/日以上、高齢者 40 分/日以上)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)

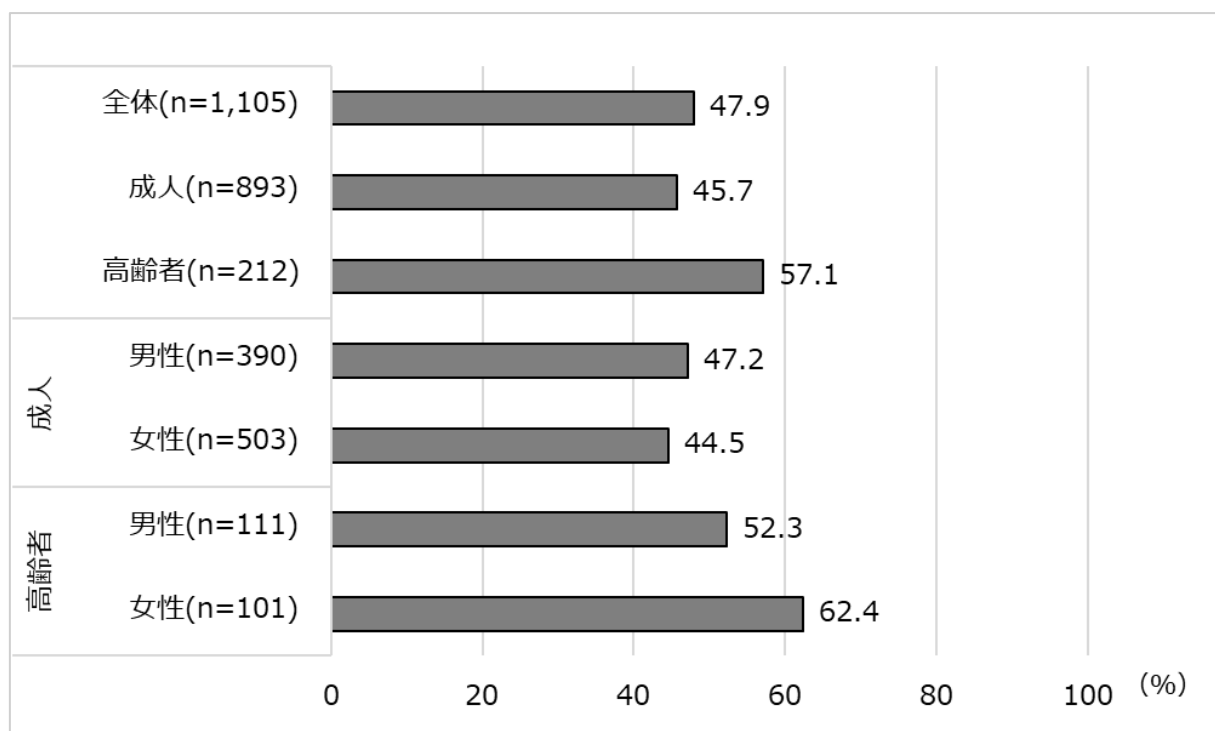
## 1. 厚生労働省推奨身体活動量の達成率

### 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。1日の推奨身体活動量の達成率を図表3-1-1に示した。全体では47.9%が達成していた。成人・高齢者別にみると、成人は45.7%、高齢者は57.1%と高齢者が11.4ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は47.2%、成人の女性は44.5%、高齢者の男性は52.3%、高齢者の女性は62.4%あった。成人では男性が女性より2.7ポイント、高齢者では女性が男性より10.1ポイント高かった。

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

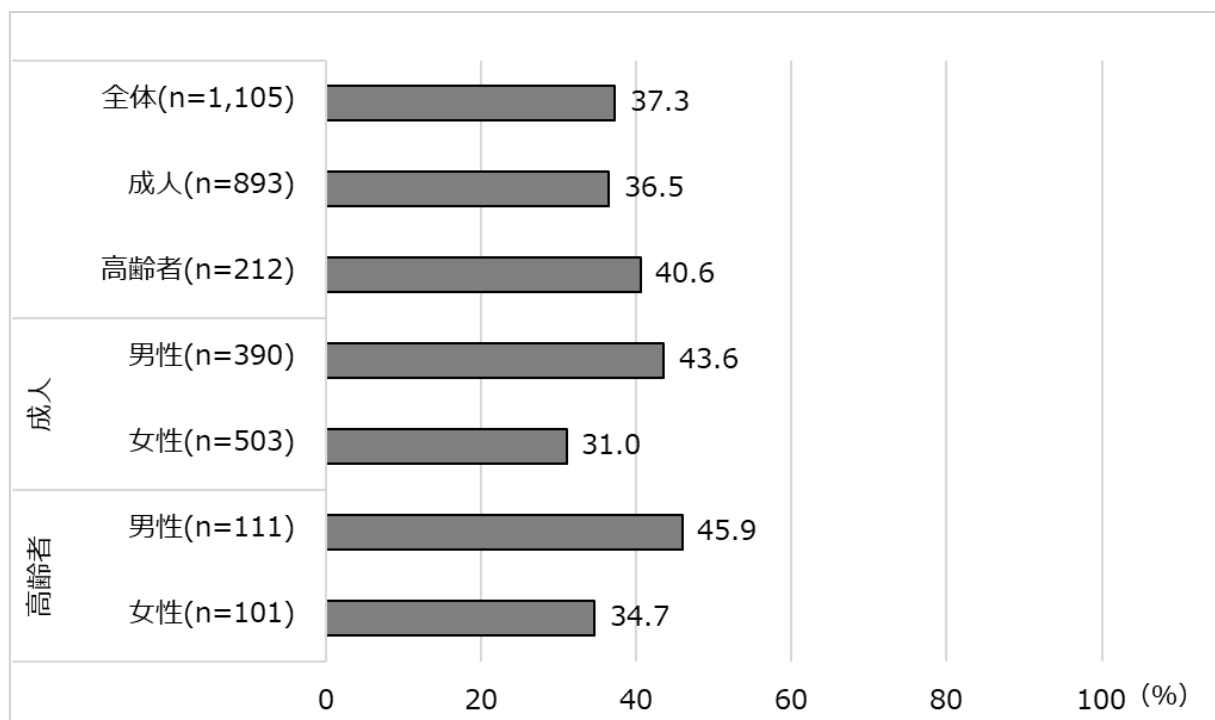


## 1.2 1日の推奨歩数

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。1日の推奨歩数の達成率を図表3-1-2に示した。全体では37.3%が達成していた。成人・高齢者別にみると、成人は36.5%、高齢者は40.6%と高齢者が4.1ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は43.6%、成人の女性は31.0%、高齢者の男性は45.9%、高齢者の女性は34.7%で、成人・高齢者ともに男性が女性より10ポイント以上高かった。

図表 3-1-2 1日の推奨歩数の達成率(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

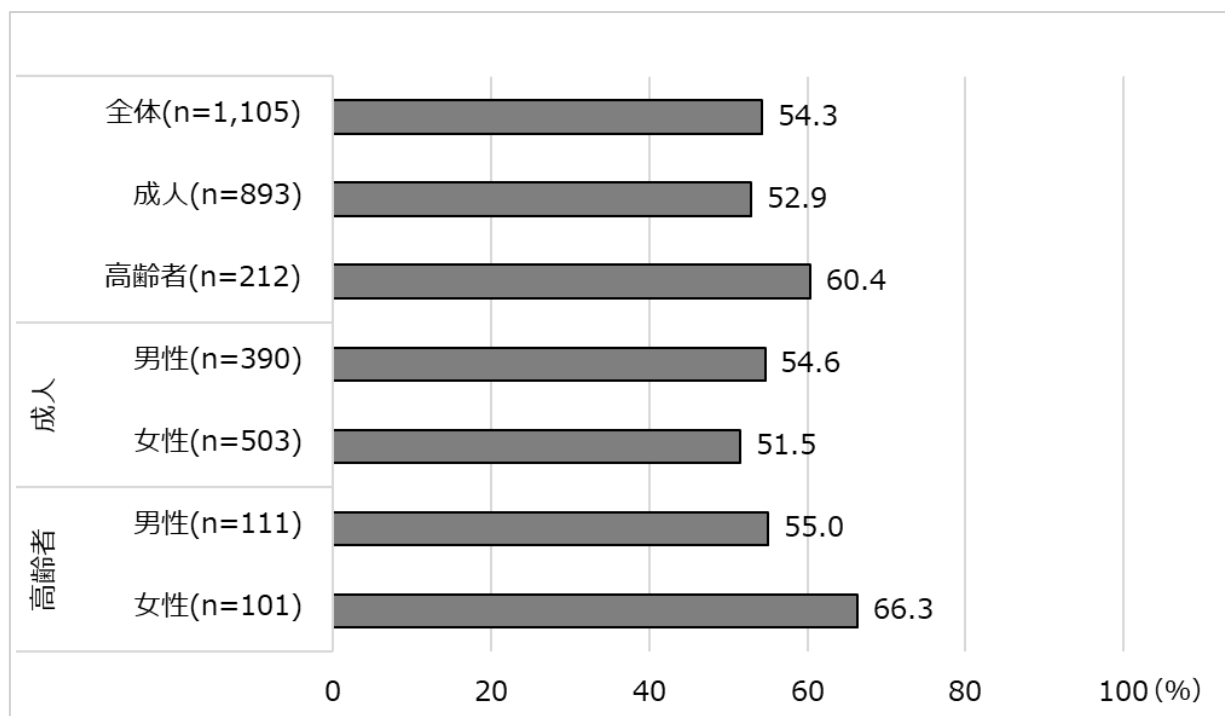


### 1.3 1 週間の推奨身体活動量

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。1 週間の推奨身体活動量の達成率を図表 3-1-3 に示した。全体では 54.3%が達成していた。成人・高齢者別にみると、成人は 52.9%、高齢者は 60.4%で 1 日の推奨基準や推奨歩数と同様に、成人より高齢者が高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は 54.6%、成人の女性は 51.5%、高齢者の男性は 55.0%、高齢者の女性は 66.3%で、高齢者の女性が成人や高齢者の男性より 10 ポイント以上高かった。

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



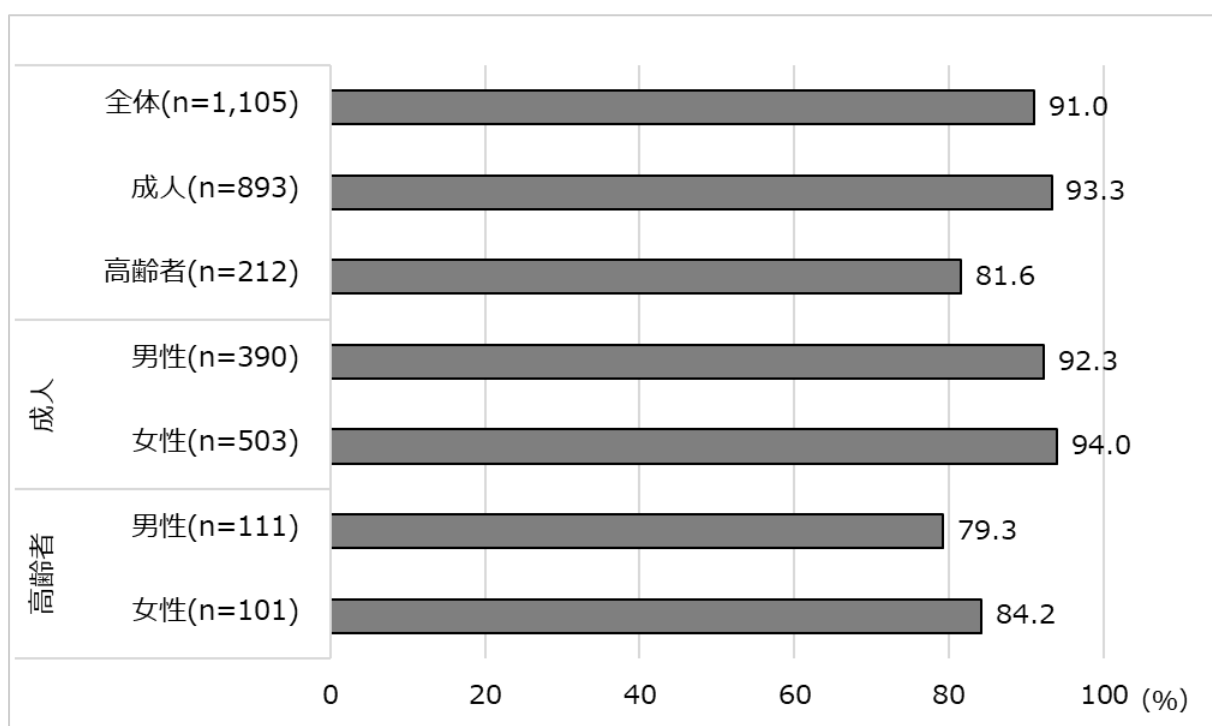


## 2. 世界保健機関（WHO）推奨身体活動量の達成率

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 3-2 に示した。全体では 91.0%が達成し、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・高齢者別にみると、成人は 93.3%、高齢者は 81.6%と厚労省の推奨基準とは異なり、成人が高齢者より高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は 92.3%、成人の女性は 94.0%、高齢者の男性は 79.3%、高齢者の女性は 84.2%であった。1 日の推奨基準や推奨歩数と異なり、成人の女性が最も高く、成人・高齢者ともに男性より女性の達成率がやや高かった。

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



### 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 3-3-1 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(以下、構成比)(%)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 337.3 分(36.4%)、MVPA 時間が 54.7 分(5.9%)、座位行動時間が 523.8 分(57.3%)であった。

成人では、LPA 時間が 337.3 分(36.2%)、MVPA 時間が 56.8 分(6.1%)、座位行動時間が 529.0 分(57.5%)であった。高齢者では、LPA 時間が 338.3 分(36.6%)、MVPA 時間が 43.9 分(4.7%)、座位行動時間が 514.3 分(56.6%)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。

さらに成人・高齢者それぞれに男女別の記述統計量をみると、成人の男性は LPA 時間 295.0 分(32.7%)、MVPA 時間 57.2 分(6.3%)、座位行動時間 542.0 分(60.8%)であった。成人の女性は LPA 時間 377.3 分(39.2%)、MVPA 時間 56.0 分(5.9%)、座位行動時間 523.8 分(55.1%)であった。LPA 時間は女性が男性より 60 分以上長く、構成比も 5 ポイント以上高い。座位行動時間は男性が女性より 20 分程度長く、構成比は 5 ポイント以上高かった。高齢者の男性は LPA 時間 300.5 分(32.8%)、MVPA 時間 41.7 分(4.6%)、座位行動時間 550.9 分(62.2%)であった。高齢者の女性は LPA 時間 395.0 分(42.7%)、MVPA 時間 47.0 分(4.9%)、座位行動時間 488.8 分(51.7%)であった。高齢者においても、LPA 時間は女性が男性より 90 分程度長く、構成比は約 10 ポイント高い。座位行動時間は男性が女性より 60 分以上長く、構成比も約 10 ポイント高かった。

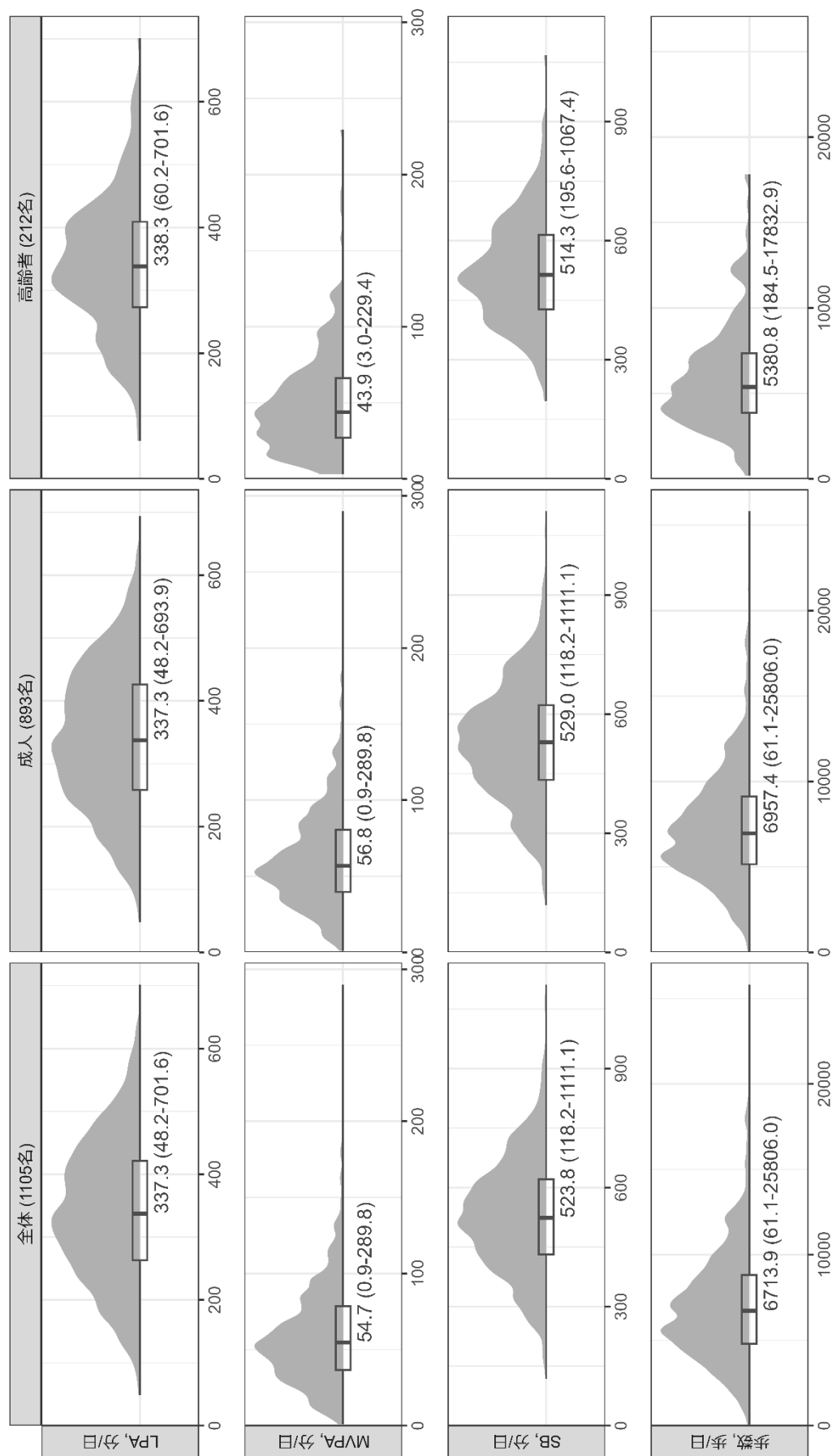
次に、解析対象者の活動量計で測定した身体活動時間・座位行動時間・歩数の分布を、全体および成人・高齢者別に図表 3-3-2 に示した。MVPA 時間は全体でみると右に裾を引いた分布であり、およそ 50 分を頂点(最頻値:データの中で出現した数が最も多いもの)として 0 分から 150 分程度までの間で山を描いている。成人・高齢者別にみると、成人では正規分布に近く、身体活動量基準の 60 分より少し短い 50 分前後に頂点があり、極端に身体活動量が少ない人はあまりいない。一方、高齢者では身体活動量基準の 40 分以下に 3 つの山があり、そのうちのひとつは基準値の半分の 20 分より短い。3 章 1 節(p.14)に示したとおり達成率は成人より高いが、身体活動量が非常に少ない人たちが一定数みられた。座位行動(SB:sedentary behavior)時間は、全体でみると正規分布に近いが、成人では右に裾を引いた分布で長時間に偏っていた。歩数も MVPA 時間と似た傾向がみられ、成人は中央値と最頻値が近似しており、正規分布に近かった。

なお、各属性のサンプル数は少ないものの、成人・高齢者別にみた男女それぞれのヒストグラムを図表 3-3-3 に示した。成人では、LPA 時間において女性は男性よりも中央値の時間が長く、山の位置が全体的に右側にシフトしていた。MVPA 時間は、男女の中央値はおおむね同時間であったが、男性が女性よりも長く右に裾を引いた分布であった。高齢者では、LPA 時間において成人と同様に女性の中央値の時間は男性より長く、山の位置が全体的に右側にシフトしていた。MVPA 時間は、男性の最頻値(山の頂点)は中央値よりも左側の 30 分前後にみられたが、女性の中央値と最頻値の差は男性より小さかった。

図表 3-3-1 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・成人・高齢者×性別)

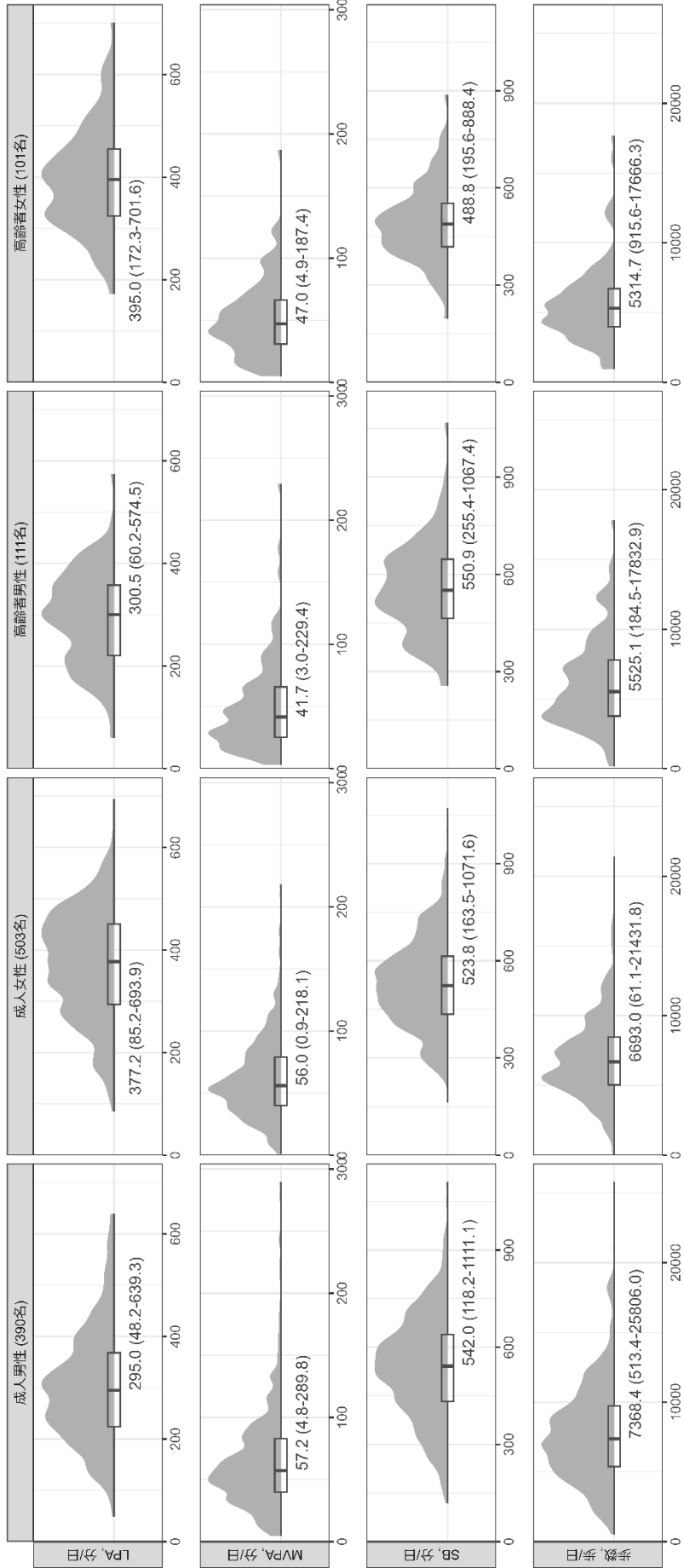
	全体	成人		高齢者		成人		高齢者	
		成人		高齢者		成人		高齢者	
		中央値	最小値 - 最大値	中央値	最小値 - 最大値	中央値	最小値 - 最大値	中央値	最小値 - 最大値
低強度身体活動時間(分)	337.3	337.3	338.3	377.3	300.5	395.0			
	48.2 - 701.6	48.2 - 693.9	60.2 - 701.6	85.3 - 693.9	60.2 - 574.5	172.3 - 701.6			
	0.9 - 289.8	0.9 - 289.8	3.0 - 229.4	0.9 - 218.1	3.0 - 229.4	4.9 - 187.4			
中高強度身体活動時間(分)	523.8	529.0	514.3	523.8	550.9	488.8			
	118.2 - 1111.1	118.2 - 1111.1	195.6 - 1067.4	163.5 - 1071.6	255.4 - 1067.4	195.6 - 888.4			
	6713.9	6957.4	5380.8	6693.0	5525.1	5314.7			
歩数(歩)	61.1 - 25806.0	61.1 - 25806.0	184.5 - 17832.9	61.1 - 21431.8	184.5 - 17832.9	915.6 - 17666.3			
	36.4	36.2	36.6	39.2	32.8	42.7			
	4.7 - 71.3	4.7 - 71.3	7.2 - 67.0	10.1 - 68.8	7.2 - 63.4	19.0 - 67.0			
中高強度身体活動(%)	5.9	6.1	4.7	5.9	4.6	4.9			
	0.1 - 31.2	0.1 - 31.2	0.4 - 22.2	0.1 - 22.4	0.4 - 22.2	0.5 - 20.6			
	57.3	57.5	56.6	55.1	62.2	51.7			
座位行動(%)	16.0 - 92.5	16.0 - 92.0	22.0 - 92.5	23.1 - 88.7	34.4 - 92.5	22.0 - 75.9			

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



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

## IV. 質問項目の集計結果

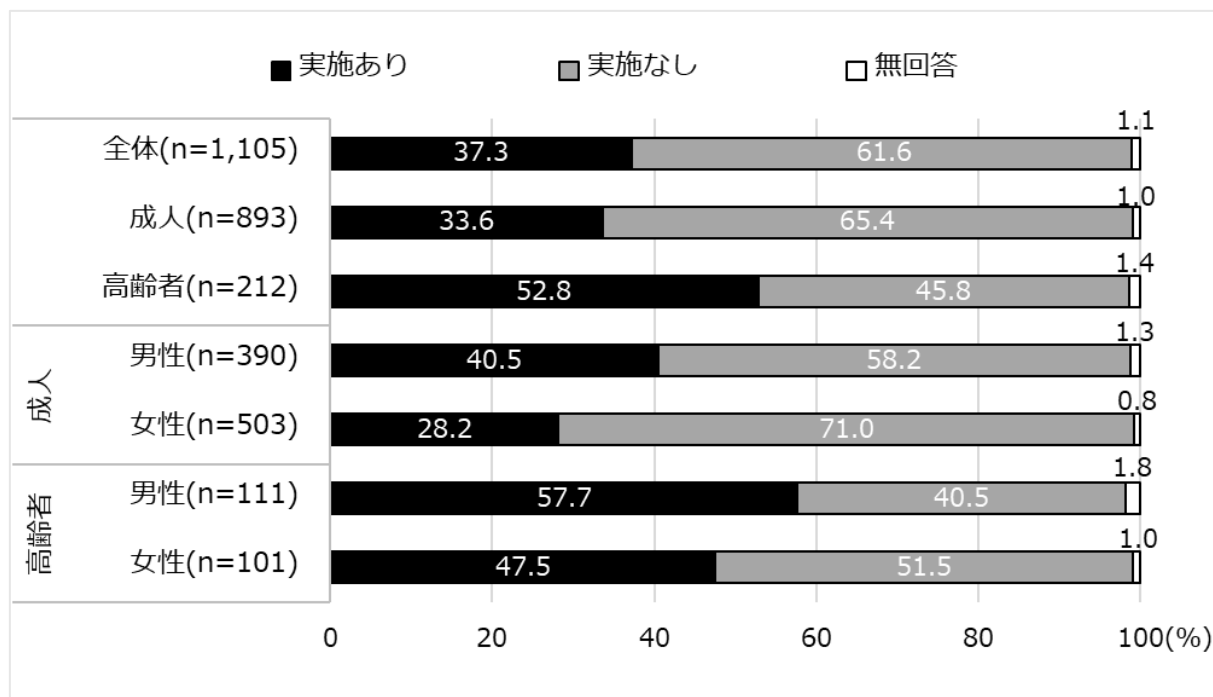
本調査では、活動量計による身体活動量の測定だけでなく、調査期間中の運動・スポーツ実施状況、これまでの運動・スポーツ活動歴、健康認識、居住環境などについて質問票により調査を行った。本章では、これらの質問項目の集計結果を示す。

### 1. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無

活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無について、集計結果を図表 4-1 に示す。全体の 37.3% が運動・スポーツを実施していた。成人・高齢者別にみると、成人の 33.6%、高齢者の 52.8% が「実施あり」で、高齢者が 19.2 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は 40.5%、成人の女性は 28.2%、高齢者の男性は 57.7%、高齢者の女性は 47.5% が「実施あり」であった。「実施あり」は成人・高齢者ともに男性が女性より 10 ポイント以上高かった。

図表 4-1 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



## 2. 活動量計装着中の種目別運動・スポーツ実施率

活動量計装着中の運動・スポーツ実施種目についてたずね、記述形式で回答を得た。運動・スポーツ実施者における種目別の実施率を図表 4-2 に示す。全体では「ウォーキング」23.3%が最も高く、次いで「ジョギング・ランニング」16.0%、「筋力トレーニング」15.0%、「ゴルフ」と「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」が同率で 8.0%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「ジョギング・ランニング」25.5%、「ウォーキング」19.1%、「筋力トレーニング」15.3%、「自転車・サイクリング」8.3%、「ゴルフ」7.6%の順であった。成人の女性は「ウォーキング」27.5%が最も高く、次いで「筋力トレーニング」19.7%、「ヨーガ・ピラティス」15.5%、「ジョギング・ランニング」14.8%、「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」9.2%の順であった。高齢者の男性は「ウォーキング」と「ゴルフ」が同率で 29.2%と最も高く、「散歩(ぶらぶら歩き)」13.8%、「筋力トレーニング」と「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」が同率で 9.2%と続いた。高齢者の女性は「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」22.9%が最も高く、次いで「ウォーキング」16.7%、「筋力トレーニング」「水泳」「テニス」「ヨーガ・ピラティス」が同率で 8.3%であった。すべての属性で「ウォーキング」「筋力トレーニング」が上位に入るが、男性では「ゴルフ」、女性では「ヨーガ・ピラティス」「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」が高かった。

図表 4-2 活動量計装着中の種目別運動・スポーツ実施率(全体、成人・高齢者×性別:複数回答)

全体 (n=412)	順位	種目		実施率 (%)
	1	ウォーキング		23.3
	2	ジョギング・ランニング		16.0
	3	筋力トレーニング		15.0
	4	ゴルフ		8.0
		体操（軽い体操・ラジオ体操など）		8.0
	6	ヨーガ・ピラティス		6.8
	7	テニス		4.9
	8	ストレッチ		4.6
	9	散歩（ぶらぶら歩き）		4.4
10	自転車・サイクリング		4.1	

成人	男性（n=157）			女性（n=142）		
	順位	種目	実施率 (%)	順位	種目	実施率 (%)
	1	ジョギング・ランニング	25.5	1	ウォーキング	27.5
	2	ウォーキング	19.1	2	筋力トレーニング	19.7
	3	筋力トレーニング	15.3	3	ヨーガ・ピラティス	15.5
	4	自転車・サイクリング	8.3	4	ジョギング・ランニング	14.8
	5	ゴルフ	7.6	5	体操（軽い体操・ラジオ体操など）	9.2
	6	テニス	5.1	6	ストレッチ	8.5
	7	散歩（ぶらぶら歩き）	3.2	7	ダンスなど	4.9
	8	登山・ハイキング	2.5	8	水泳	3.5
		野球・キャッチボール	2.5		テニス	3.5
	10	水泳	1.9		登山・ハイキング	3.5
		ストレッチ	1.9			
		体操（軽い体操・ラジオ体操など）	1.9			
バスケットボール		1.9				
バドミントン		1.9				

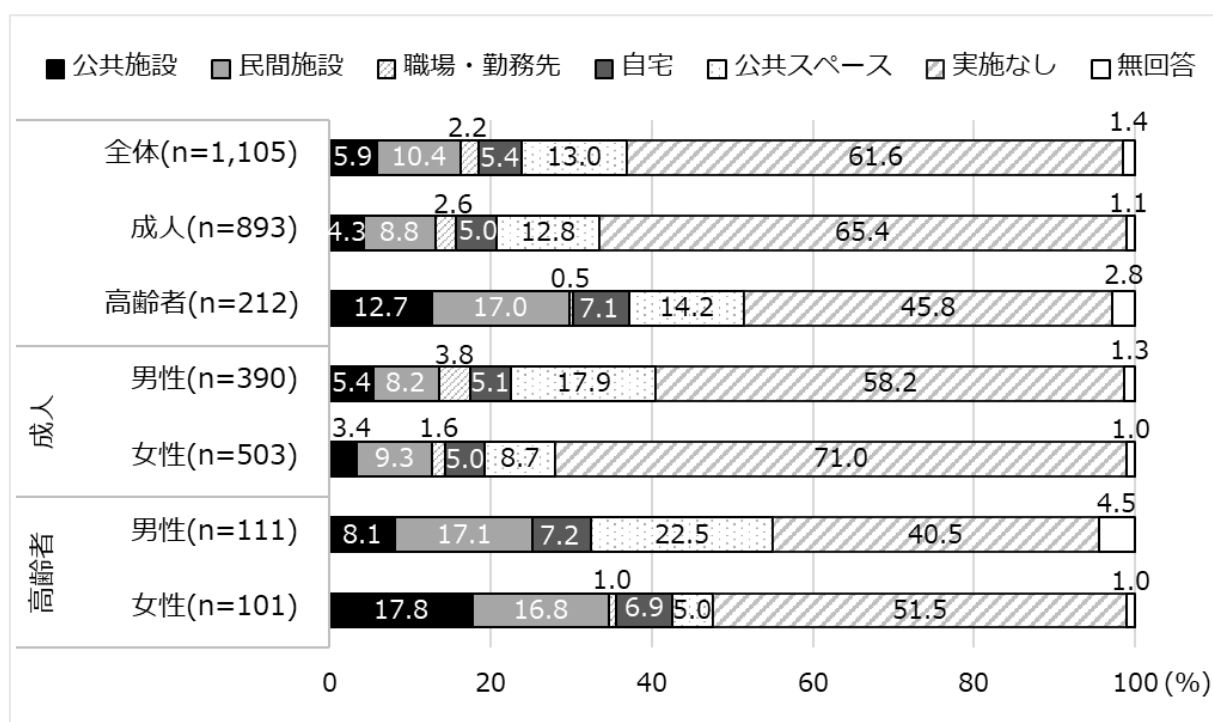
高齢者	男性（n=65）			女性（n=48）		
	順位	種目	実施率 (%)	順位	種目	実施率 (%)
	1	ウォーキング	29.2	1	体操（軽い体操・ラジオ体操など）	22.9
		ゴルフ	29.2		2	ウォーキング
	3	散歩（ぶらぶら歩き）	13.8	3	筋力トレーニング	8.3
	4	筋力トレーニング	9.2		水泳	8.3
		体操（軽い体操・ラジオ体操など）	9.2		テニス	8.3
	6	ジョギング・ランニング	7.7		ヨーガ・ピラティス	8.3
	7	ストレッチ	4.6	7	散歩（ぶらぶら歩き）	6.3
		テニス	4.6		ダンスなど	6.3
	9	アクアエクササイズ（水中歩行・運動）	1.5	9	ボウリング	4.2
		自転車・サイクリング	1.5	10	ゴルフ	2.1
		卓球	1.5		自転車・サイクリング	2.1
		ダンスなど	1.5		ストレッチ	2.1
		登山・ハイキング	1.5		卓球	2.1
		ボウリング	1.5		登山・ハイキング	2.1
		ヨーガ・ピラティス	1.5		バドミントン	2.1

### 3. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施場所

活動量計装着中の運動・スポーツ実施場所について、集計結果を図表 4-3 に示す。運動・スポーツ「実施なし」を除くと、全体では「公共スペース(道路・公園・河川敷など)」13.0%が最も高く、「民間施設」10.4%、「公共施設」5.9%、「自宅」5.4%、「職場・勤務先」2.2%と続いた。成人・高齢者別にみると、成人は「公共スペース」12.8%が最も高く、「民間施設」8.8%、「自宅」5.0%、「公共施設」4.3%、「職場・勤務先」2.6%であった。高齢者は「民間施設」17.0%が最も高く、次いで「公共スペース」14.2%、「公共施設」12.7%、「自宅」7.1%、「職場・勤務先」0.5%の順であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「公共スペース」17.9%が最も高く、「民間施設」8.2%、「公共施設」5.4%、「自宅」5.1%、「職場・勤務先」3.8%と続いた。成人の女性は「民間施設」9.3%、「公共スペース」8.7%、「自宅」5.0%、「公共施設」3.4%、「職場・勤務先」1.6%の順であった。高齢者の男性は「公共スペース」22.5%が最も高く、次いで「民間施設」17.1%、「公共施設」8.1%、「自宅」7.2%の順であった。高齢者の女性は「公共施設」17.8%が最も高く、「民間施設」16.8%、「自宅」6.9%、「公共スペース」5.0%、「職場・勤務先」1.0%と続いた。成人・高齢者ともに男性は「公共スペース」での実施が最も高かった。

図表 4-3 活動量計装着中の運動・スポーツ実施場所(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



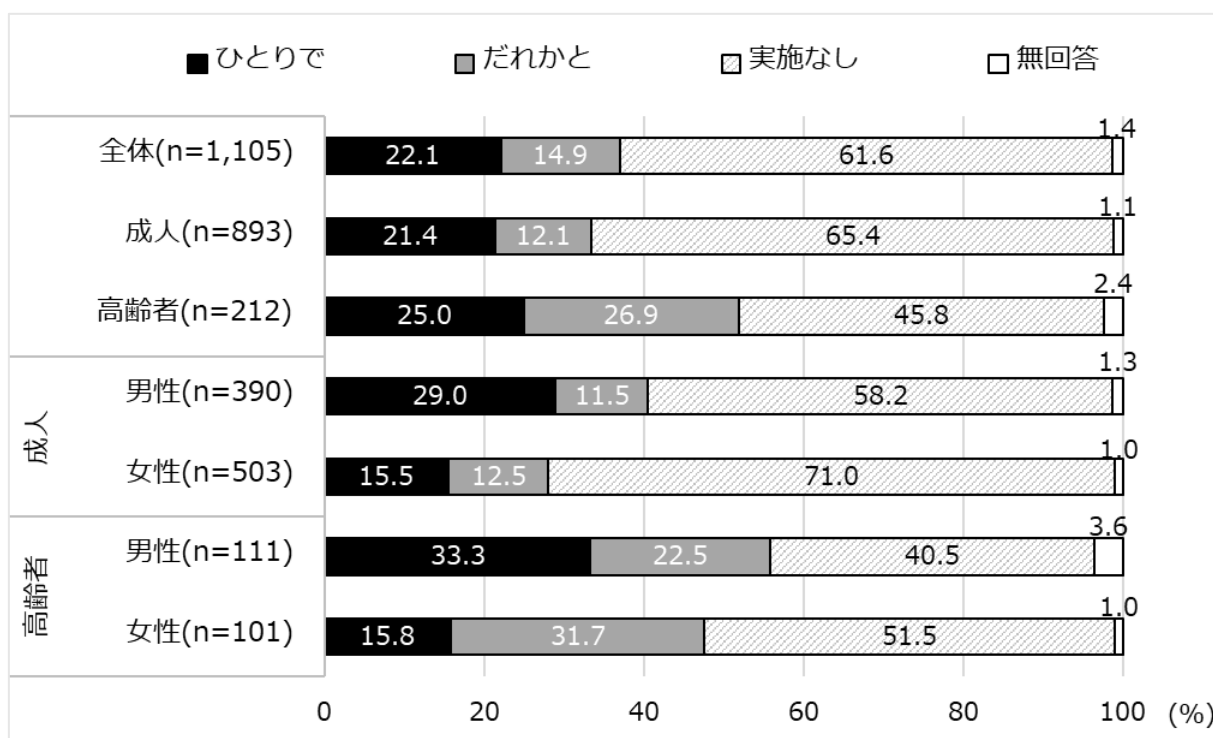


#### 4. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手

活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手について、集計結果を図表 4-4 に示す。全体では、「ひとりで」22.1%、「だれかと」14.9%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「ひとりで」21.4%、「だれかと」12.1%、高齢者は「ひとりで」25.0%、「だれかと」26.9%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「ひとりで」29.0%、「だれかと」11.5%で、成人の女性は「ひとりで」15.5%、「だれかと」12.5%であった。高齢者の男性は「ひとりで」33.3%、「だれかと」22.5%で、高齢者の女性は「ひとりで」15.8%、「だれかと」31.7%であった。高齢者の女性のみ「ひとりで」より「だれかと」が高かった。

図表 4-4 活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



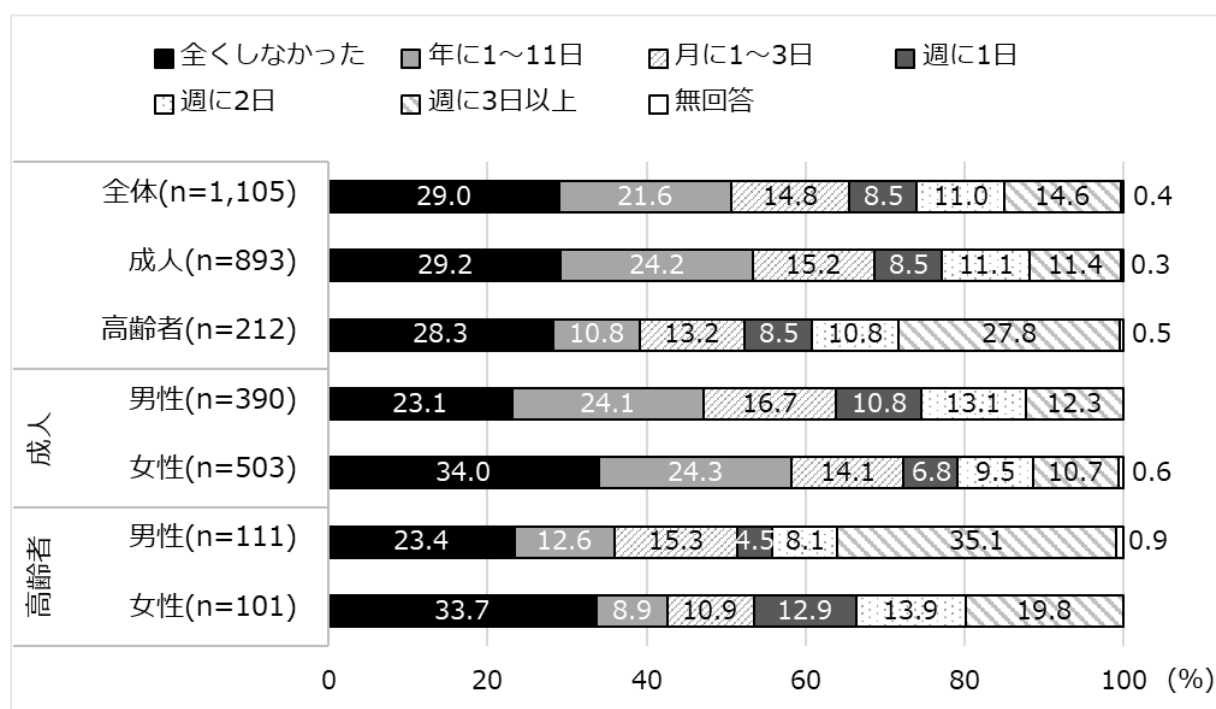
## 5. 過去1年間の運動・スポーツの実施頻度

過去1年間の運動・スポーツの実施頻度について「全くしなかった」から「週に3回以上」までの6段階で回答を得た。集計結果を図表4-5に示す。

全体では、「全くしなかった」29.0%が最も高く、次いで「年に1～11日」21.6%、「月に1～3日」14.8%、「週に3日以上」14.6%、「週に2日」11.0%、「週に1日」8.5%の順であった。成人・高齢者別にみると、成人は「全くしなかった」29.2%、「年に1～11日」24.2%、「月に1～3日」15.2%、「週に3日以上」11.4%、「週に2日」11.1%、「週に1日」8.5%の順であった。高齢者は「全くしなかった」28.3%、「週に3日以上」27.8%、「月に1～3日」13.2%、「年に1～11日」と「週に2日」は同率で10.8%、「週に1日」8.5%の順であった。「週に3日以上」は高齢者が成人より16.4ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は、「年に1～11日」24.1%、「全くしなかった」23.1%、「月に1～3日」16.7%、「週に2日」13.1%、「週に3日以上」12.3%、「週に1日」10.8%の順であった。成人の女性は「全くしなかった」34.0%、「年に1～11日」24.3%、「月に1～3日」14.1%、「週に3日以上」10.7%、「週に2日」9.5%、「週に1日」6.8%であった。高齢者の男性は「週に3日以上」35.1%、「全くしなかった」23.4%、「月に1～3日」15.3%、「年に1～11日」12.6%、「週に2日」8.1%、「週に1日」4.5%の順であった。高齢者の女性は「全くしなかった」33.7%、「週に3日以上」19.8%、「週に2日」13.9%、「週に1日」12.9%、「月に1～3日」10.9%、「年に1～11日」8.9%であった。成人・高齢者どちらも、男性ではおよそ4分の1、女性ではおよそ3分の1が「全くしなかった」であった。

図表 4-5 過去1年間の運動・スポーツの実施頻度(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



## 6. 運動・スポーツの行動変容ステージモデル

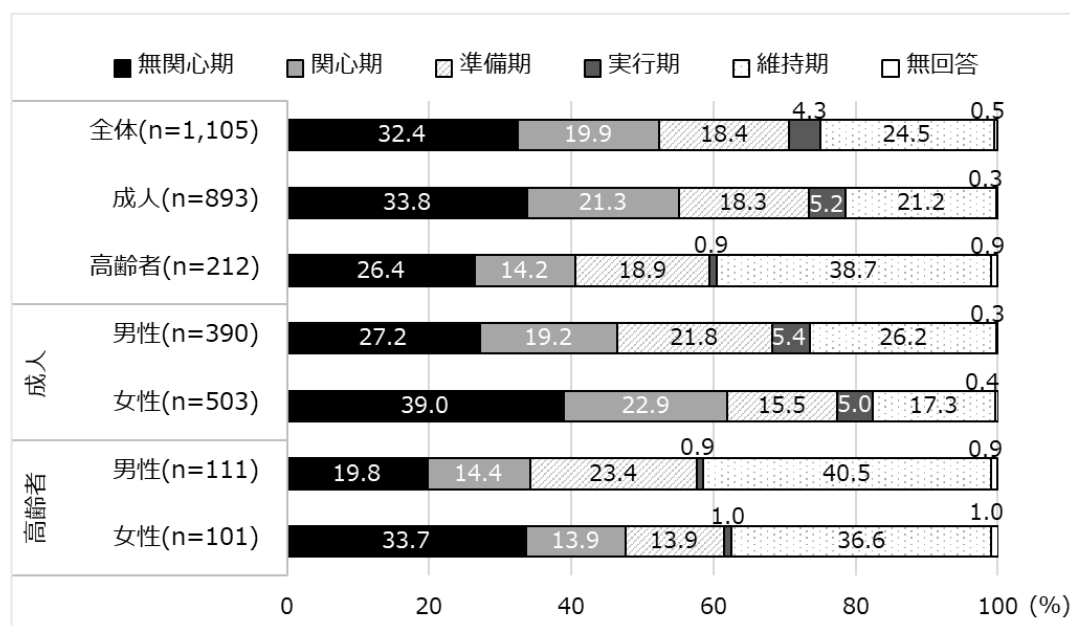
「行動変容ステージモデル」に基づいて、運動・スポーツへの取り組みについてたずねた。「行動変容ステージモデル」とは、運動・スポーツに限らず、食事や禁煙など、健康教育・保健指導の分野において、人びとの身体活動や運動の行動を説明するだけでなく、介入のための方策も兼ね備えた実効性の高い理論として用いられている。集計結果を図表 4-6 に示す。

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)、「現在、運動・スポーツを行っている。しかし、定期的ではない」(準備期)、「現在、定期的に運動・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)、「現在、定期的に運動・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。人が行動を変える際には、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。なお、図表 4-6 の「維持期」は質問項目の「現在、定期的に運動・スポーツを行っている。また、6 ヶ月以上継続している」と「現在、定期的に運動・スポーツを行っている。また、1 年以上継続している」を合算した数値を示している。

全体では、「無関心期」32.4%、「関心期」19.9%、「準備期」18.4%、「実行期」4.3%、「維持期」24.5%で「無関心期」が最も高かった。成人・高齢者別にみると、成人は「無関心期」33.8%、「関心期」21.3%、「準備期」18.3%、「実行期」5.2%、「維持期」21.2%で、全体と同様に「無関心期」が最も高かった。一方、高齢者は「無関心期」26.4%、「関心期」14.2%、「準備期」18.9%、「実行期」0.9%、「維持期」38.7%で「維持期」が最も高かった。「維持期」は高齢者が 17.5 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「無関心期」27.2%、「関心期」19.2%、「準備期」21.8%、「実行期」5.4%、「維持期」26.2%であった。成人の女性は「無関心期」39.0%、「関心期」22.9%、「準備期」15.5%、「関心期」5.0%、「維持期」17.3%であった。高齢者の男性は「無関心期」19.8%、「関心期」14.4%、「準備期」23.4%、「実行期」0.9%、「維持期」40.5%であった。高齢者の女性は「無関心期」33.7%、「関心期」と「準備期」は同率で 13.9%、「実行期」1.0%、「維持期」36.6%であった。成人では男女ともに「無関心期」が、高齢者では男女ともに「維持期」が最も高かった。

図表 4-6 運動・スポーツの行動変容ステージモデル(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

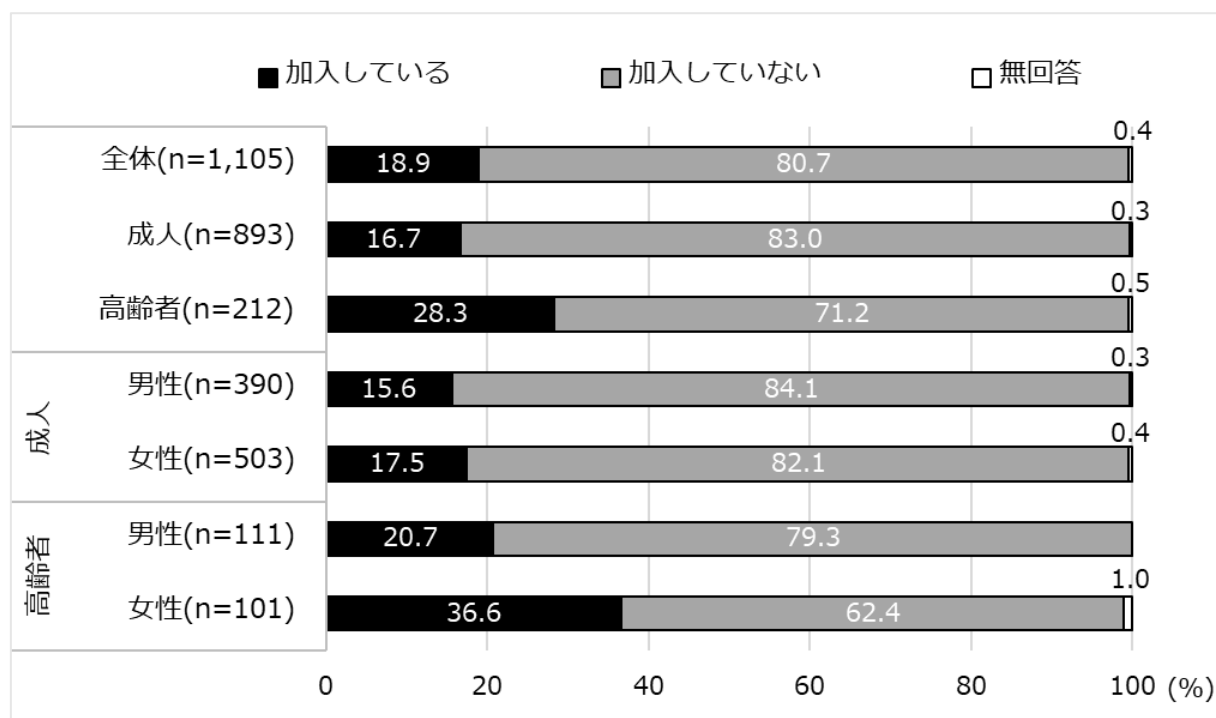


## 7. スポーツクラブや同好会・チームへの加入の有無

スポーツクラブや同好会・チームへの加入の有無について、集計結果を図表 4-7 に示す。全体の 18.9%がスポーツクラブ等に参加していた。成人・高齢者別にみると、成人の 16.7%、高齢者の 28.3%が「参加している」であり、高齢者が 11.6 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は 15.6%、成人の女性では 17.5%が「参加している」であった。高齢者の男性は 20.7%、高齢者の女性では 36.6%と、「参加している」割合は高齢者の女性が最も高かった。

図表 4-7 スポーツクラブや同好会・チームへの加入(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

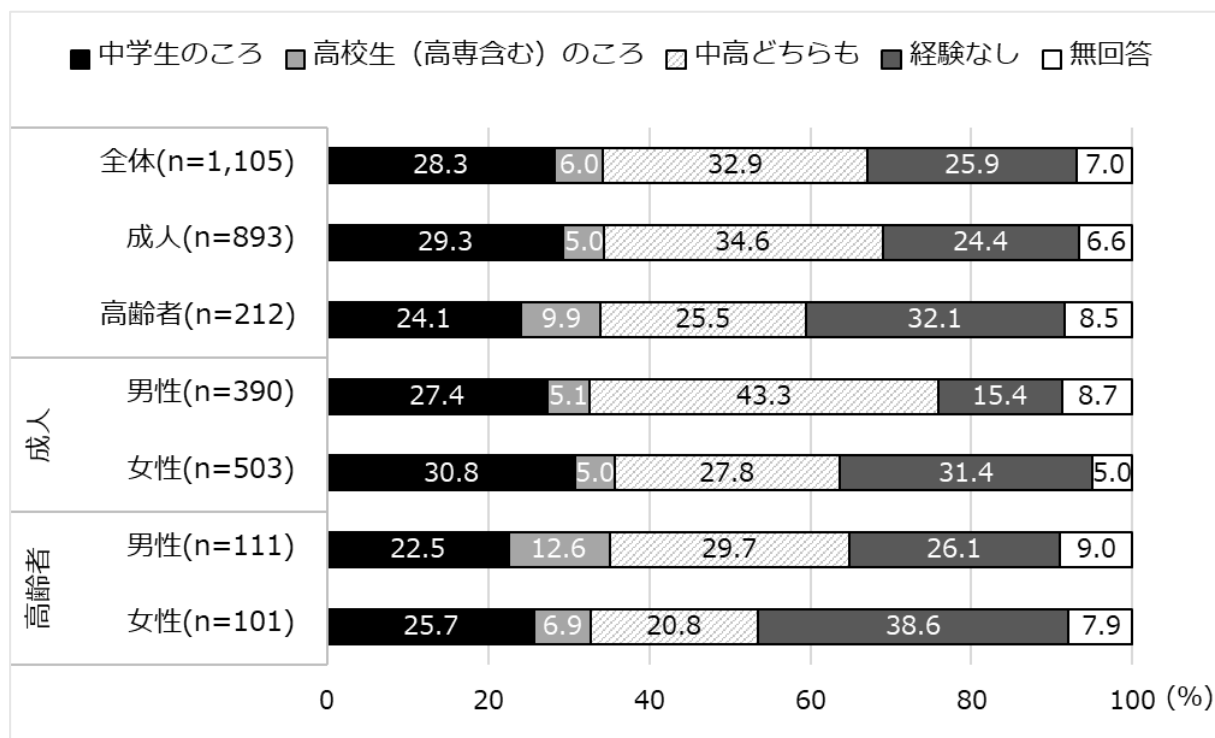


## 8. 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

「中学生・高校生のころ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。」とたずね、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の有無の回答を得た。所属経験者に対しては、所属時期について「中学生のころ」、「高校生(高専含む)のころ」、「中高どちらも」の3択でたずねた。集計結果を図表4-8に示す。全体では「中学生のころ」28.3%、「高校生(高専含む)のころ」6.0%、「中高どちらも」32.9%を合わせた67.2%が運動部等への所属経験があった。同様に成人・高齢者別にみると、成人の68.9%、高齢者の59.5%で所属経験があった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「中高どちらも」43.3%が最も高く、「中学生のころ」、「高校生(高専含む)のころ」、「中高どちらも」を合わせた75.8%で所属経験があった。成人の女性は「経験なし」31.4%が最も高く、「中学生のころ」、「高校生(高専含む)のころ」、「中高どちらも」を合わせた所属経験者は63.6%であった。高齢者の男性は「中高どちらも」29.7%が最も高く、「中学生のころ」、「高校生(高専含む)のころ」、「中高どちらも」を合わせた64.8%で所属経験があった。一方、高齢者の女性は「経験なし」38.6%が最も高く、「中学生のころ」、「高校生(高専含む)のころ」、「中高どちらも」を合わせた所属経験者は53.4%であった。

図表4-8 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  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

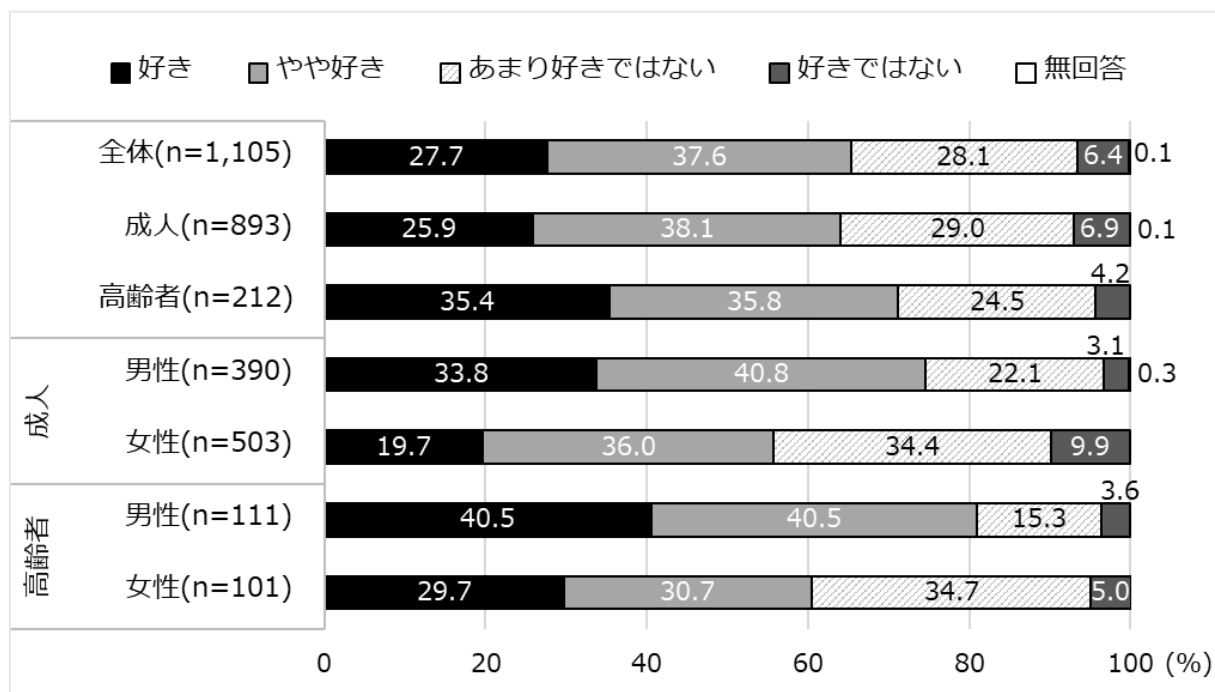


## 9. 運動・スポーツの好き嫌い

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 4-9 に示す。全体では、「好き」27.7%、「やや好き」37.6%、「あまり好きではない」28.1%、「好きではない」6.4%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「好き」25.9%と「やや好き」38.1%を合わせて 64.0%、同様に高齢者は「好き」35.4%、「やや好き」35.8%を合わせて 71.2%であり、高齢者が 7.2 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「好き」33.8%と「やや好き」40.8%を合わせて 74.6%、同様に成人の女性は「好き」19.7%、「やや好き」36.0%を合わせて 55.7%であり、男性が 18.9 ポイント高かった。高齢者の男性は「好き」と「やや好き」がともに 40.5%で合わせて 81.0%、高齢者の女性は「好き」29.7%、「やや好き」30.7%を合わせて 60.4%であり、男性が 20.6 ポイント高かった。「好き」と「やや好き」を合わせた割合が最も低かったのは、成人の女性であった。

図表 4-9 運動・スポーツの好き嫌い(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

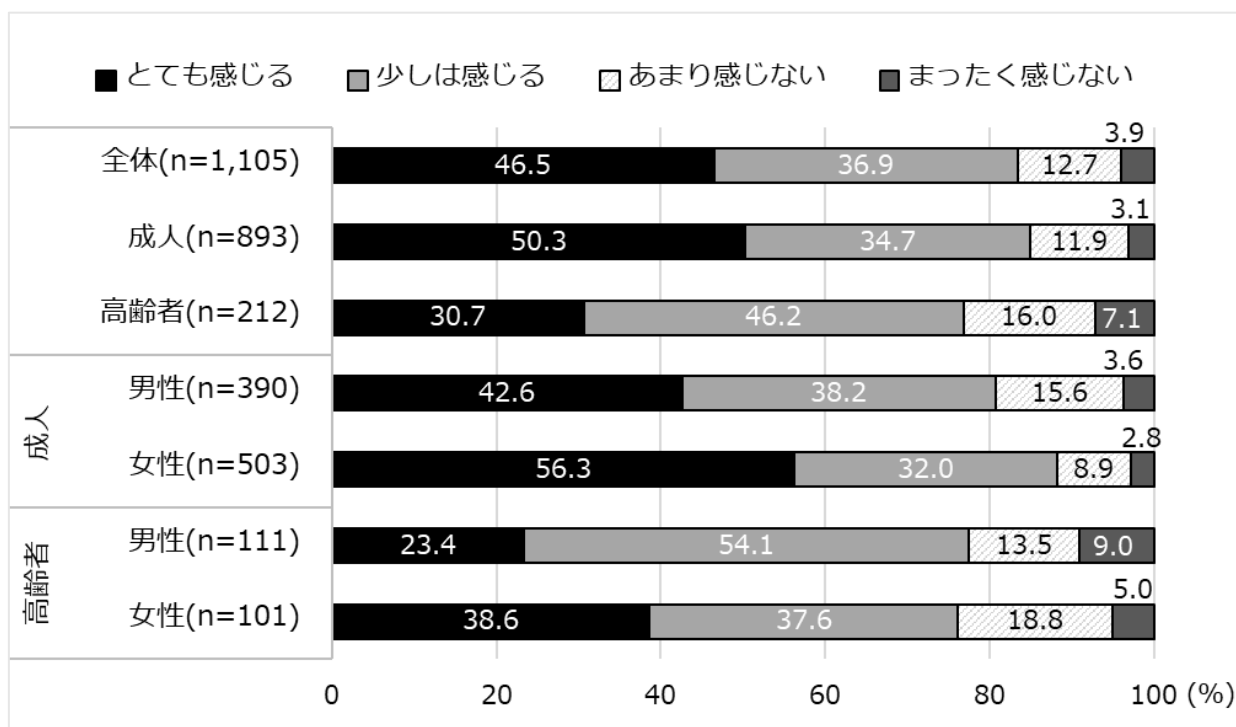


## 10. 運動不足感

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4-10に示す。全体では、「とても感じる」46.5%と「少しは感じる」36.9%を合わせて83.4%で、「あまり感じない」12.7%と「まったく感じない」3.9%を合わせて16.6%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「とても感じる」50.3%と「少しは感じる」34.7%を合わせて85.0%、高齢者は「とても感じる」30.7%と「少しは感じる」46.2%を合わせて76.9%であり、成人が8.1ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「とても感じる」42.6%、「少しは感じる」38.2%を合わせて80.8%、同様に成人の女性は「とても感じる」56.3%、「少しは感じる」32.0%を合わせて88.3%であり、女性が7.5ポイント高かった。高齢者の男性は「とても感じる」23.4%、「少しは感じる」54.1%を合わせて77.5%で、高齢者の女性は「とても感じる」38.6%、「少しは感じる」37.6%を合わせて76.2%であった。「とても感じる」と「少しは感じる」を合わせた割合は、成人の女性が最も高かった。

図表4-10 運動不足感(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



## 1 1. 余暇時間

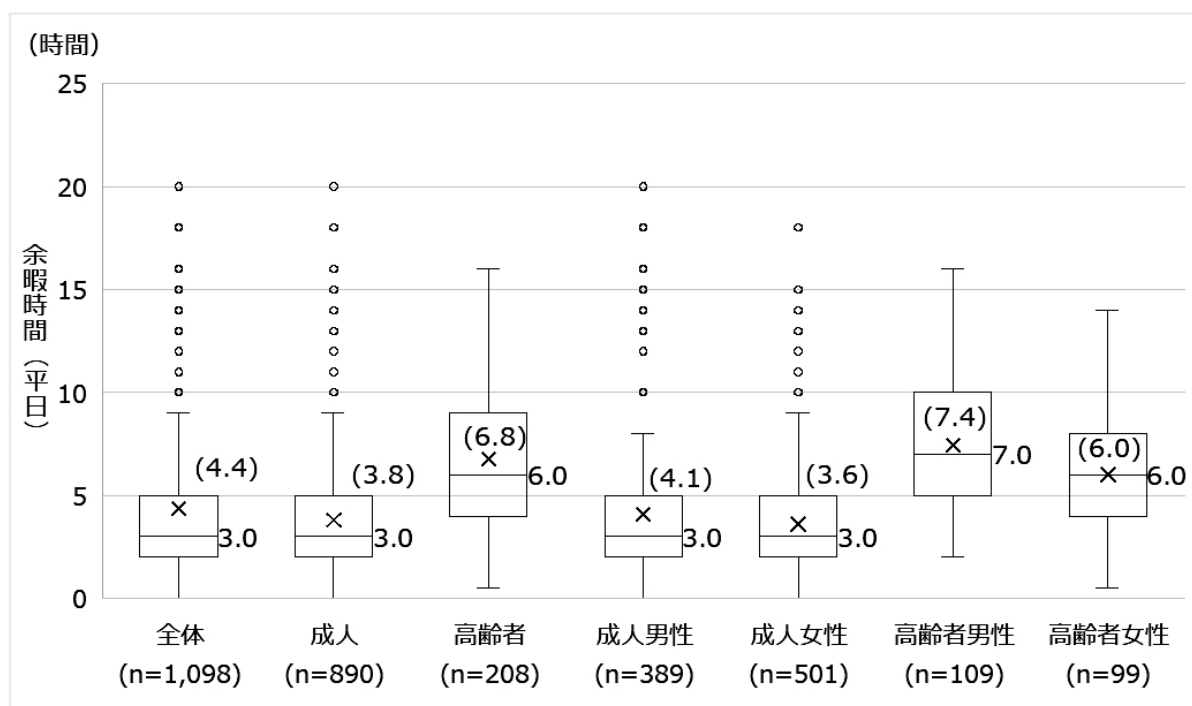
余暇時間について、「家事や睡眠・食事など生活上必要な時間を除いて、あなたが自由に使える時間は何時間くらいありますか。」とたずね、平日と休日それぞれ整数で回答を得た。平日の余暇時間の分布を図表 4-11-1 に示す。図中では、分布と中央値および平均値(×印、括弧内)を示している。また外れ値(回答データの中で極端に外れた値)を○印で示している。全体では、中央値 3.0 時間(平均 4.4 時間)であった。成人・高齢者別にみると、成人は 3.0 時間(平均 3.8 時間)、高齢者は 6.0 時間(平均 6.8 時間)であった。平日の余暇時間は、成人よりも高齢者が 3 時間程度長い。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人の男性は 3.0 時間(平均 4.1 時間)、成人の女性は 3.0 時間(平均 3.6 時間)であった。高齢者の男性は 7.0 時間(平均 7.4 時間)、高齢者の女性は 6.0 時間(平均 6.0 時間)と、高齢者では男性が女性より 1 時間程度長かった。

同様に、休日の余暇時間の分布を図表 4-11-2 に示す。全体では、7.0 時間(平均 7.6 時間)であった。成人・高齢者別にみると、成人は 7.0 時間(平均 7.4 時間)、高齢者は 8.0 時間(平均 8.2 時間)であった。

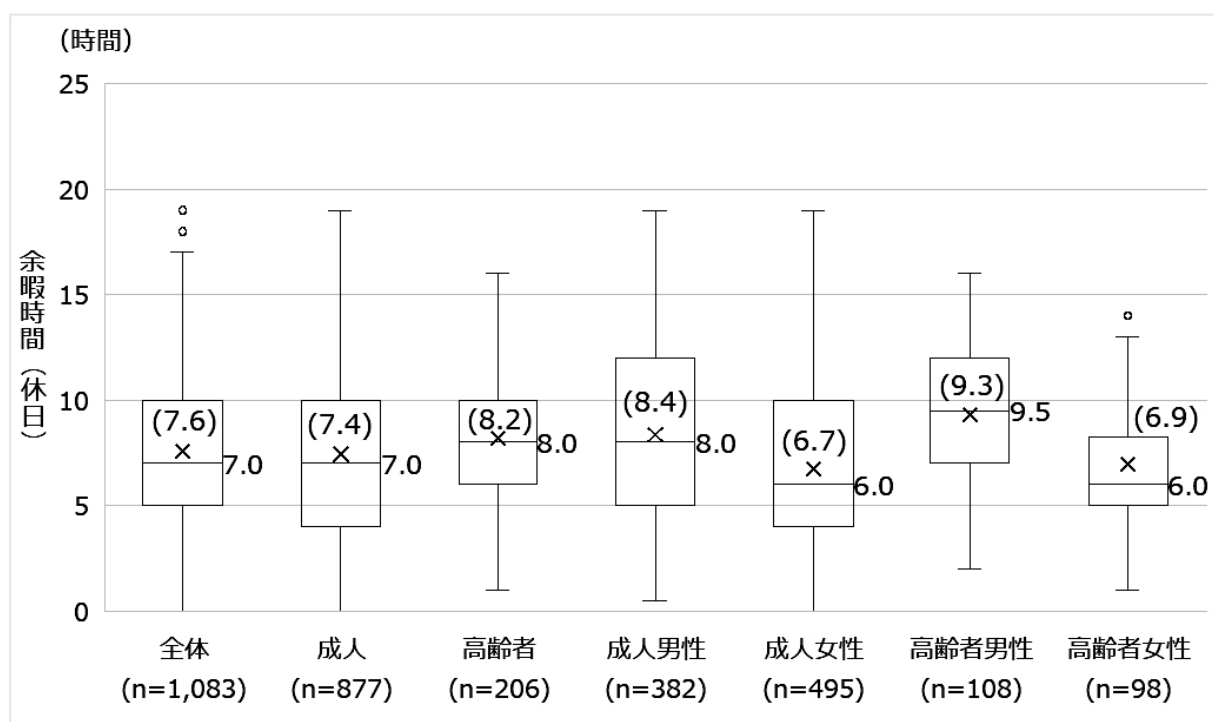
成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人の男性は 8.0 時間(平均 8.4 時間)、成人の女性は 6.0 時間(平均 6.7 時間)であった。男性が女性より 1.5～2 時間程度長い。高齢者の男性は 9.5 時間(平均 9.3 時間)、高齢者の女性は 6.0 時間(平均 6.9 時間)と、高齢者では男性が女性より 3 時間程度長い。

図表 4-11-1 平日の余暇時間(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)





図表 4-11-2 休日の余暇時間(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

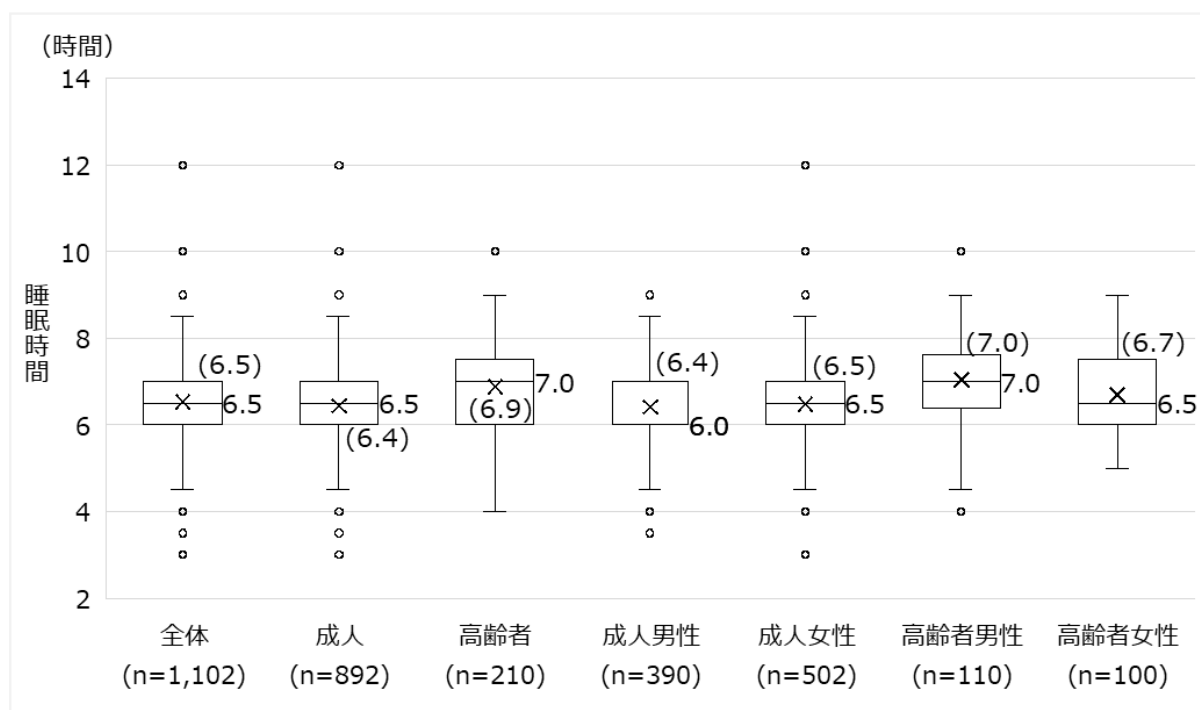


## 1 2. 睡眠時間

睡眠時間について、「過去 1 カ月間において、平均して睡眠時間は何時間くらいでしたか」とたずね、「○時間○分」と回答を得た。分析にあたっては、分を時間に置き換えて計算している。睡眠時間の分布を図表 4-12 に示す。図中では、分布と中央値および平均値(×印、括弧内)を示している。また外れ値(回答データの中で極端に外れた値)を○印で示している。全体では、中央値 6.5 時間(平均 6.5 時間)であった。成人・高齢者別では、成人 6.5 時間(平均 6.4 時間)、高齢者 7.0 時間(平均 6.9 時間)と、高齢者が 0.5 時間(30 分)程度長い。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人の男性は 6.0 時間(平均 6.4 時間)、成人の女性は 6.5 時間(平均 6.5 時間)であった。高齢者の男性では 7.0 時間(平均 7.0 時間)、高齢者の女性は 6.5 時間(平均 6.7 時間)であった。

図表 4-12 睡眠時間(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

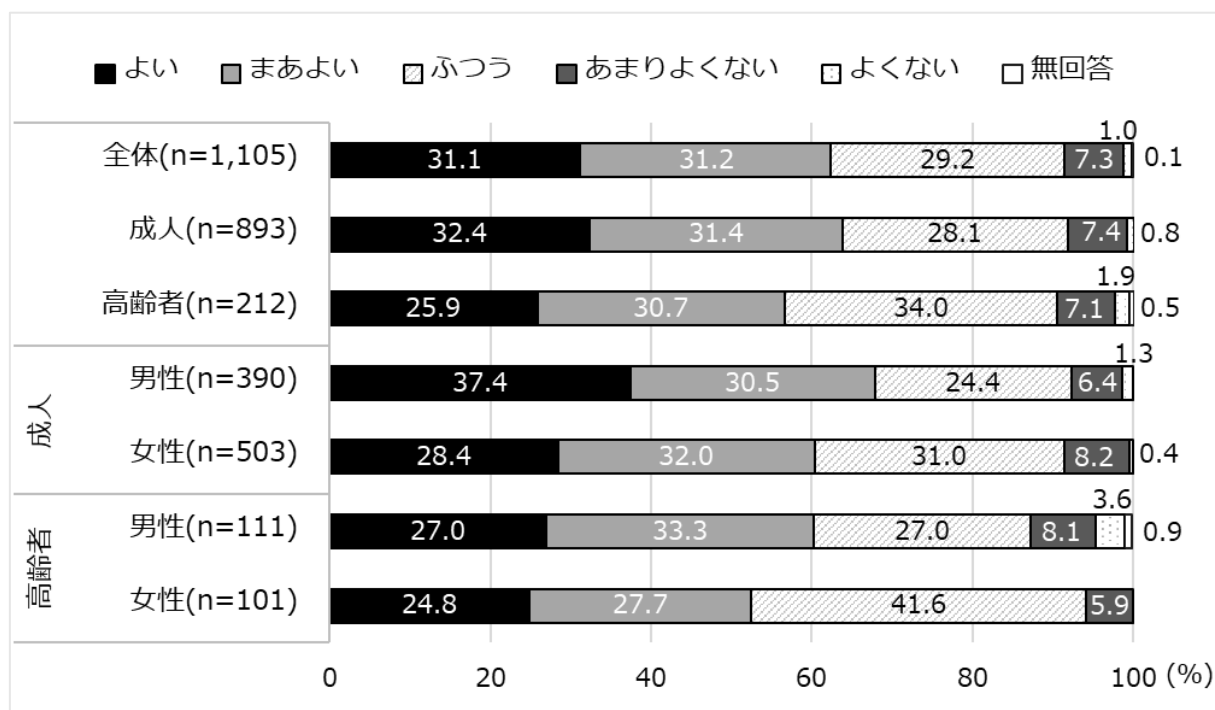


### 13. 主観的健康感

主観的健康感について「現在の健康状態はいかがですか。」とたずね、「よい」から「よくない」までの5段階で回答を得た。集計結果を図表4-13に示す。全体では、「よい」31.1%、「まあよい」31.2%、「ふつう」29.2%、「あまりよくない」7.3%、「よくない」1.0%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「よい」32.4%、「まあよい」31.4%を合わせて63.8%、同様に高齢者は「よい」25.9%、「まあよい」30.7%を合わせて56.6%であり、成人が7.2ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「よい」37.4%、「まあよい」30.5%を合わせて67.9%、同様に成人の女性は「よい」28.4%、「まあよい」32.0%を合わせて60.4%であり、男性が7.5ポイント高かった。高齢者の男性は「よい」27.0%、「まあよい」33.3%を合わせて60.3%で、同様に高齢者の女性は「よい」24.8%、「まあよい」27.7%を合わせて52.5%と、男性が7.8ポイント高かった。

図表4-13 主観的健康感(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



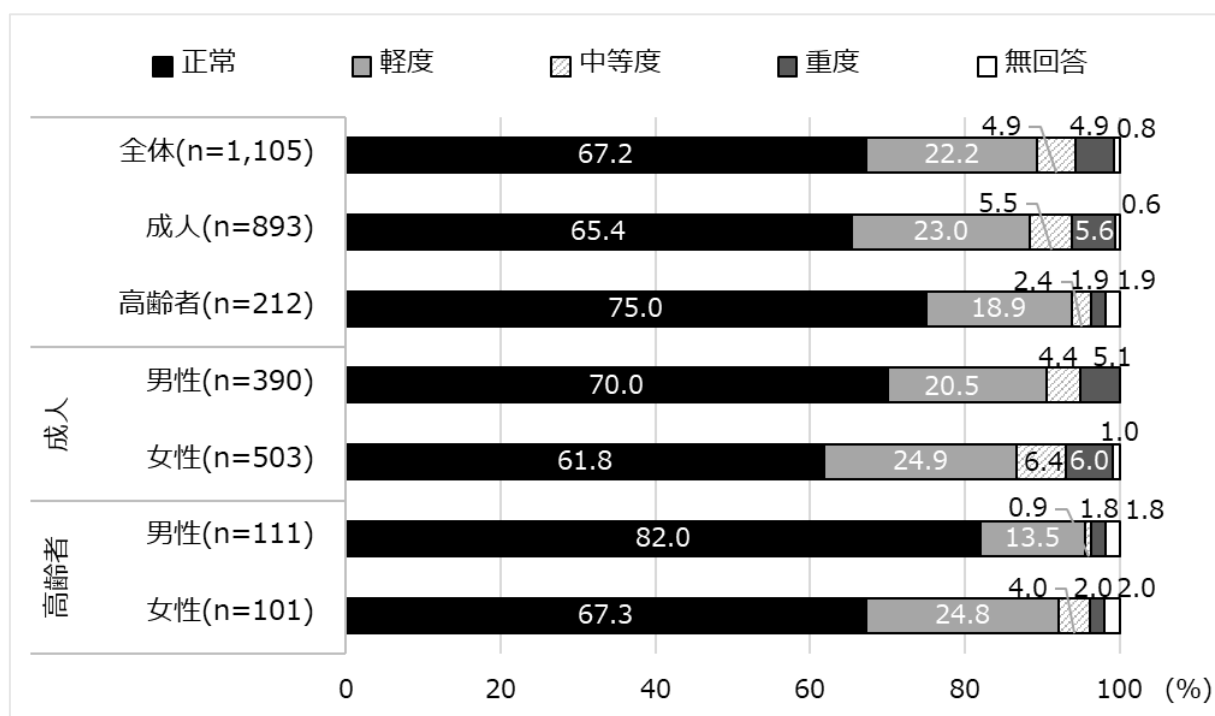
#### 1 4. 精神的健康状態 (K6)

精神的健康状態について、国民生活基礎調査でも用いられる「Kessler 6 Scale (K6)」に基づいたアンケート。K6 質問票はうつ病を含む気分・不安障害のスクリーニング用として学術的に検討され、6 項目の質問で「こころの健康」をチェックすることができるものである。過去 30 日間にどのくらいの頻度で 6 項目の質問内容があったかをたずね、「全くない(0 点)」から「いつも(4 点)」の 5 段階で回答を得た。日本の先行研究に従って、各項目の合計点を「正常(4 点以下)」、「心理的ストレス反応相当(5-8 点)」（以下、軽度）、「気分不安障害相当(9-12 点)」（以下、中等度）、「重症精神障害(13 点以上)」（以下、重度）の 4 区分に分類した。集計結果を図表 4-14 に示す。

全体では、「正常」67.2%、「軽度」22.2%、「中等度」と「重度」は同率で 4.9%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「正常」65.4%、「軽度」23.0%、「中等度」5.5%、「重度」5.6%であった。高齢者は「正常」75.0%、「軽度」18.9%、「中等度」2.4%、「重度」1.9%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「正常」70.0%、「軽度」20.5%、「中等度」4.4%、「重度」5.1%であった。成人の女性は「正常」61.8%、「軽度」24.9%、「中等度」6.4%、「重度」6.0%であり、「正常」は男性が 8.2 ポイント高かった。高齢者の男性は「正常」82.0%、「軽度」13.5%、「中等度」0.9%、「重度」1.8%であった。高齢者の女性は「正常」67.3%、「軽度」24.8%、「中等度」4.0%、「重度」2.0%であり、「正常」は男性が 14.7 ポイント高かった。

図表 4-14 精神的健康状態(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

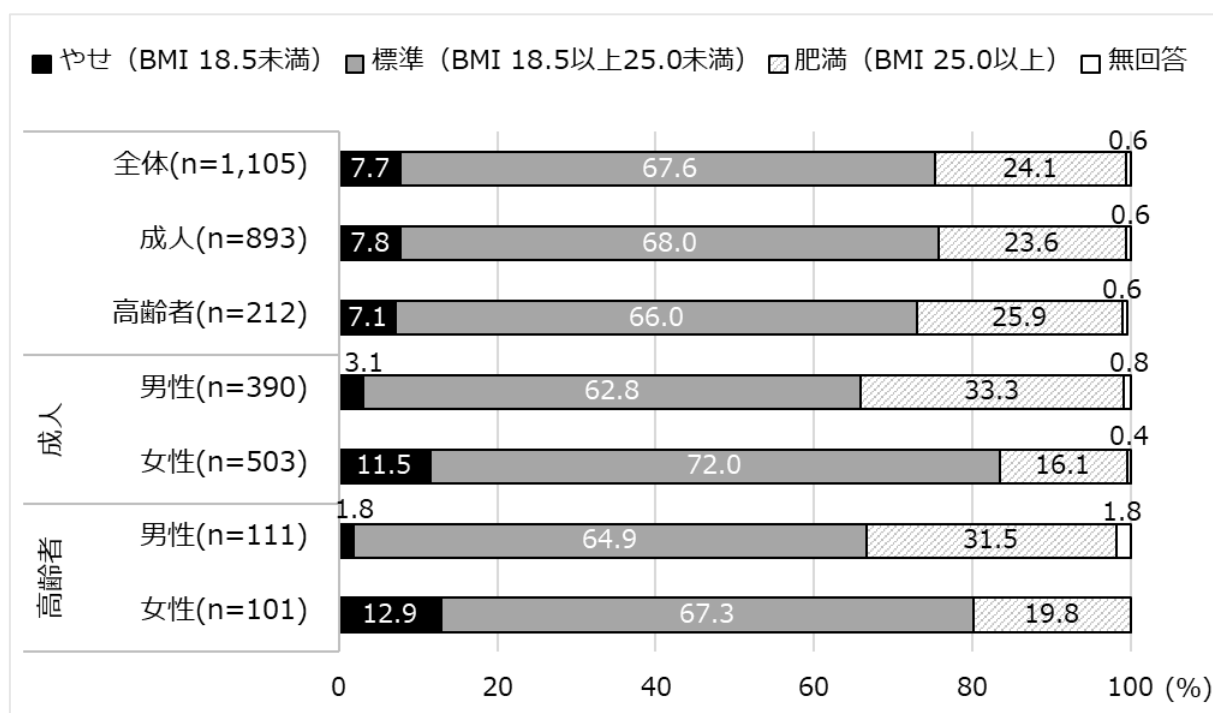


## 15. 体格指数 (BMI)

身長と体重から体格指数(BMI)を算出し、「やせ(BMI:18.5 未満)」、「標準(BMI:18.5 以上 25.0 未満)」、「肥満(BMI:25.0 以上)」に分類した。集計結果を図表 4-15 に示す。全体では、「やせ」7.7%、「標準」67.6%、「肥満」24.1%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「やせ」7.8%、「標準」68.0%、「肥満」23.6%で、高齢者は「やせ」7.1%、「標準」66.0%、「肥満」25.9%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「やせ」3.1%、「標準」62.8%、「肥満」33.3%で、成人の女性は「やせ」11.5%、「標準」72.0%、「肥満」16.1%であった。高齢者の男性は「やせ」1.8%、「標準」64.9%、「肥満」31.5%で、高齢者の女性は「やせ」12.9%、「標準」67.3%、「肥満」19.8%であった。成人・高齢者ともに、男性のおよそ3分の1が「肥満」、女性の1割強が「やせ」であった。

図表 4-15 体格指数(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



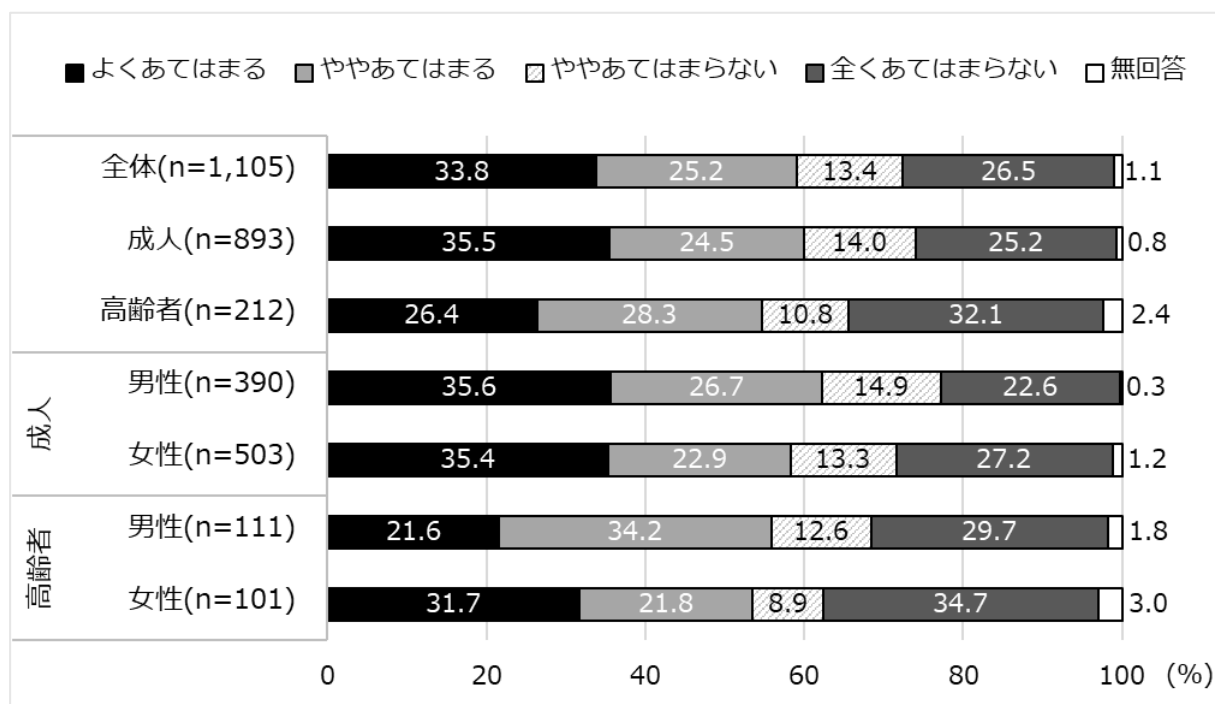
## 16. 居住周辺環境

### 16.1 自動車なしで生活することが難しい地域か

居住周辺環境について、「自動車なしで生活することが難しい地域か」がどの程度あてはまるかをたずね、「よくあてはまる」から「全くあてはまらない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表4-16-1に示す。全体では、「よくあてはまる」33.8%が最も多く、次いで「全くあてはまらない」26.5%、「ややあてはまる」25.2%、「ややあてはまらない」13.4%の順であった。成人・高齢者別にみると、成人は「よくあてはまる」35.5%、「全くあてはまらない」25.2%、「ややあてはまる」24.5%、「ややあてはまらない」14.0%の順であった。高齢者は「全くあてはまらない」32.1%、「ややあてはまる」28.3%、「よくあてはまる」26.4%、「ややあてはまらない」10.8%の順であった。特に高齢者では、自動車なしで生活することが難しい地域に「よくあてはまる」と回答した人が少なかった。

成人・高齢者それぞれについて性別にみると、成人の男性は「よくあてはまる」35.6%、「ややあてはまる」26.7%、「全くあてはまらない」22.6%、「ややあてはまらない」14.9%の順であった。成人の女性は「よくあてはまる」35.4%、「全くあてはまらない」27.2%、「ややあてはまる」22.9%、「ややあてはまらない」13.3%であった。高齢者の男性は「ややあてはまる」34.2%、「全くあてはまらない」29.7%、「よくあてはまる」21.6%、「ややあてはまらない」12.6%の順であった。高齢者の女性は「全くあてはまらない」34.7%、「よくあてはまる」31.7%、「ややあてはまる」21.8%、「ややあてはまらない」8.9%であった。「よくあてはまる」は高齢者の男性でほかと比べて10ポイント以上低かった。

図表 4-16-1 自動車なしで生活することが難しい地域か(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

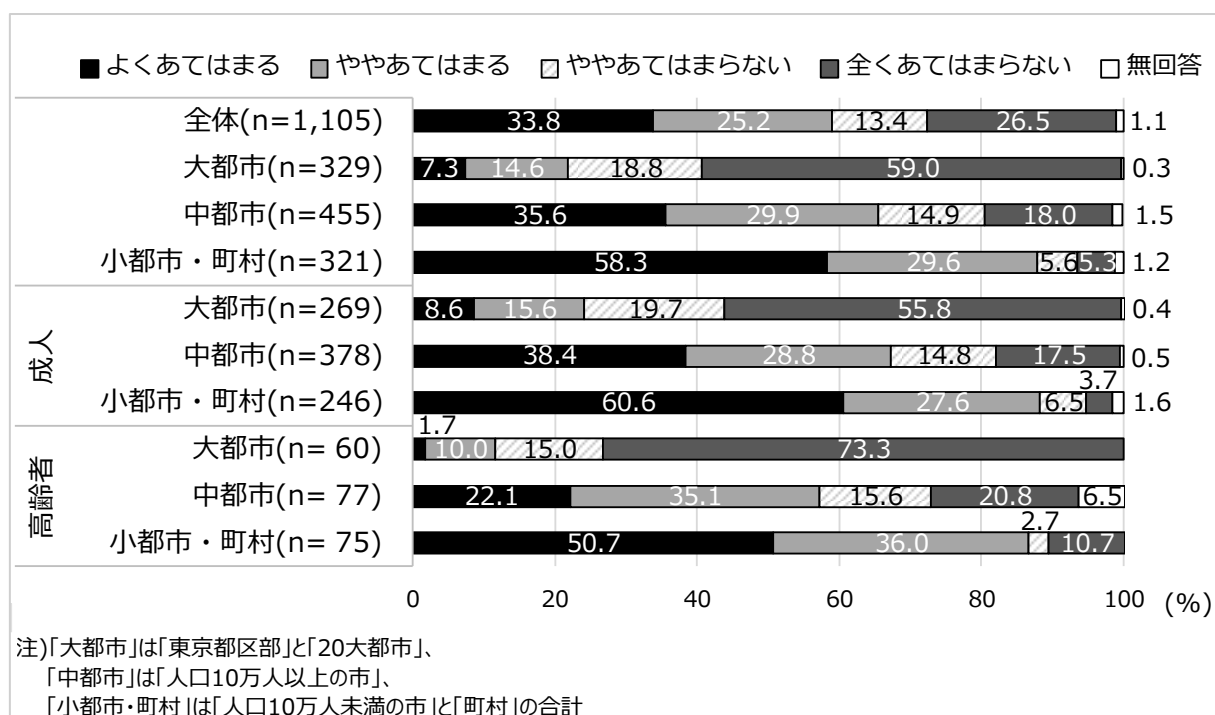


続いて、都市規模別の集計結果を図表 4-16-2 に示す。都市規模別にみると、大都市は「全くあてはまらない」59.0%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」18.8%、「ややあてはまる」14.6%、「よくあてはまる」7.3%と続いた。中都市は「よくあてはまる」35.6%、「ややあてはまる」29.9%、「全くあてはまらない」18.0%、「ややあてはまらない」14.9%の順であった。小都市・町村は「よくあてはまる」58.3%、「ややあてはまる」29.6%、「ややあてはまらない」5.6%、「全くあてはまらない」5.3%であった。都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が高く、「全くあてはまらない」が低かった。

成人・高齢者それぞれについて都市規模別にみると、成人の大都市は「全くあてはまらない」55.8%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」19.7%、「ややあてはまる」15.6%、「よくあてはまる」8.6%と続いた。成人の中都市は「よくあてはまる」38.4%、「ややあてはまる」28.8%、「全くあてはまらない」17.5%、「ややあてはまらない」14.8%の順であった。成人の小都市・町村は「よくあてはまる」60.6%、「ややあてはまる」27.6%、「ややあてはまらない」6.5%、「全くあてはまらない」3.7%であった。

高齢者の大都市は「全くあてはまらない」73.3%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」15.0%、「ややあてはまる」10.0%、「よくあてはまる」1.7%と続いた。高齢者の中都市は「ややあてはまる」35.1%、「よくあてはまる」22.1%、「全くあてはまらない」20.8%、「ややあてはまらない」15.6%の順であった。高齢者の小都市・町村は「よくあてはまる」50.7%、「ややあてはまる」36.0%、「全くあてはまらない」10.7%、「ややあてはまらない」2.7%であった。全体と同様に成人および高齢者でも都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が高く、「全くあてはまらない」が低かったが、どの都市規模でも成人より高齢者で「よくあてはまる」の割合が 10 ポイント前後低かった。

図表 4-16-2 自動車なしで生活することが難しい地域か(全体、都市規模別、成人・高齢者×都市規模別)

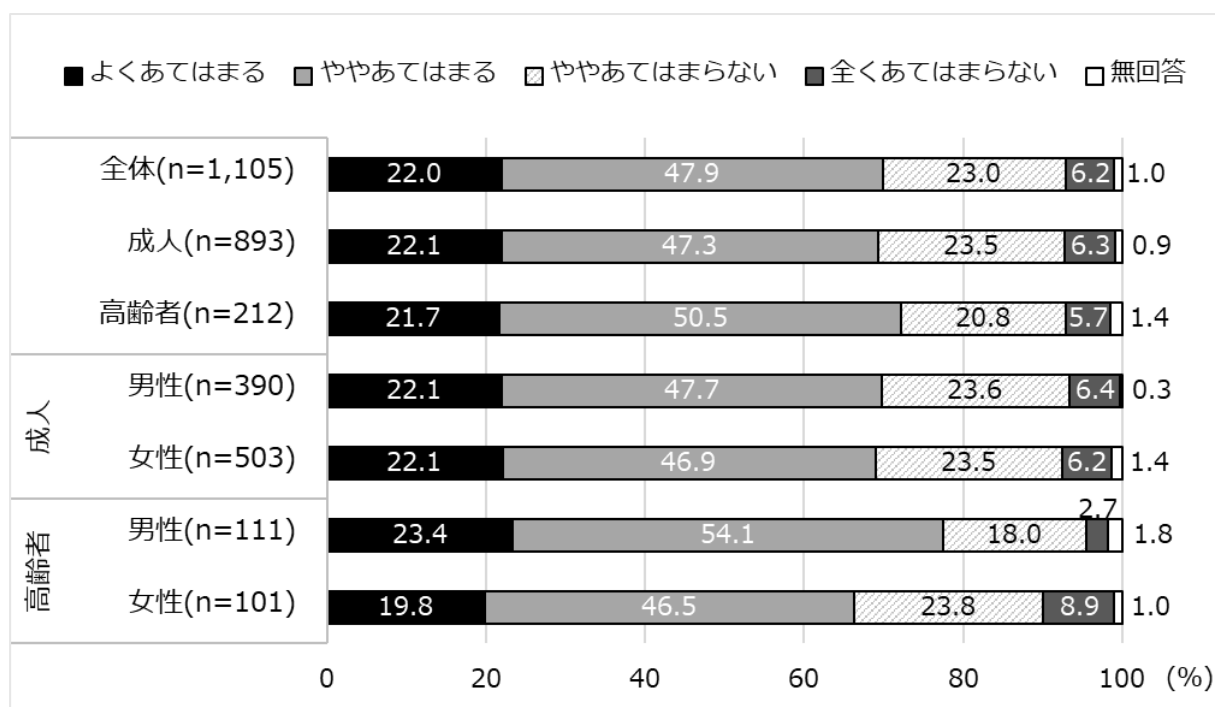


## 16.2 利用しやすい運動場所が多い地域か

居住周辺環境について、「利用しやすい運動場所(スポーツジム、体育館、プール、公園・緑地、遊歩道など)が多い地域か」がどの程度あてはまるかをたずね、「よくあてはまる」から「全くあてはまらない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表 4-16-3 に示す。全体では、「ややあてはまる」47.9%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」23.0%、「よくあてはまる」22.0%、「全くあてはまらない」6.2%の順であった。利用しやすい運動場所が多い地域であることに「ややあてはまる」と回答した人が全体の約半数を占めた。成人・高齢者別にみると、成人は「ややあてはまる」47.3%、「ややあてはまらない」23.5%、「よくあてはまる」22.1%、「全くあてはまらない」6.3%の順であった。高齢者は「ややあてはまる」50.5%、「よくあてはまる」21.7%、「ややあてはまらない」20.8%、「全くあてはまらない」5.7%であった。成人・高齢者別にみてもおおむね全体と回答が類似している傾向がみられた。

成人・高齢者それぞれについて性別にみると、成人の男性は「ややあてはまる」47.7%、「ややあてはまらない」23.6%、「よくあてはまる」22.1%、「全くあてはまらない」6.4%の順であった。成人の女性は「ややあてはまる」46.9%、「ややあてはまらない」23.5%、「よくあてはまる」22.1%、「全くあてはまらない」6.2%であった。高齢者の男性は「ややあてはまる」54.1%、「よくあてはまる」23.4%、「ややあてはまらない」18.0%、「全くあてはまらない」2.7%の順であった。高齢者の女性は「ややあてはまる」46.5%、「ややあてはまらない」23.8%、「よくあてはまる」19.8%、「全くあてはまらない」8.9%であった。成人では男女差はほとんどみられなかったが、高齢者では女性より男性で「よくあてはまる」「ややあてはまる」を合わせた「利用しやすい運動場所が多い地域」と回答した割合が 11.2 ポイント高かった。

図表 4-16-3 利用しやすい運動場所が多い地域か(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



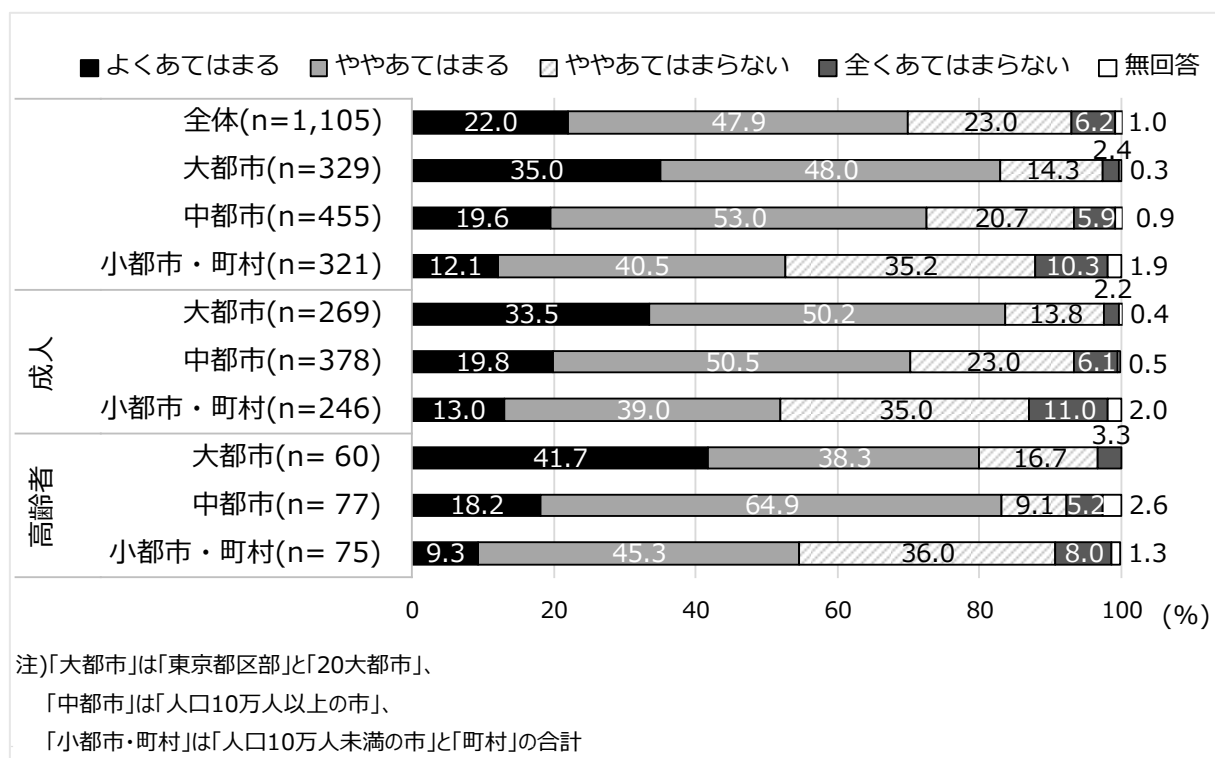


続いて、都市規模別の集計結果を図表 4-16-4 に示す。都市規模別にみると、大都市は「ややあてはまる」48.0%が最も高く、次いで「よくあてはまる」35.0%、「ややあてはまらない」14.3%、「全くあてはまらない」2.4%の順であった。中都市は「ややあてはまる」53.0%、「ややあてはまらない」20.7%、「よくあてはまる」19.6%、「全くあてはまらない」5.9%の順であった。小都市・町村は「ややあてはまる」40.5%、「ややあてはまらない」35.2%、「よくあてはまる」12.1%、「全くあてはまらない」10.3%であった。都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」は高かった。

成人・高齢者それぞれについて都市規模別にみると、成人の大都市は「ややあてはまる」50.2%が最も高く、次いで「よくあてはまる」33.5%、「ややあてはまらない」13.8%、「全くあてはまらない」2.2%と続いた。成人の中都市は「ややあてはまる」50.5%、「ややあてはまらない」23.0%、「よくあてはまる」19.8%、「全くあてはまらない」6.1%の順であった。成人の小都市・町村は「ややあてはまる」39.0%、「ややあてはまらない」35.0%、「よくあてはまる」13.0%、「全くあてはまらない」11.0%であった。全体と同様に、都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」は高い。

高齢者の大都市は「よくあてはまる」41.7%が最も高く、次いで「ややあてはまる」38.3%、「ややあてはまらない」16.7%、「全くあてはまらない」3.3%と続いた。高齢者の中都市は「ややあてはまる」64.9%、「よくあてはまる」18.2%、「ややあてはまらない」9.1%、「全くあてはまらない」5.2%の順であった。高齢者の小都市・町村は「ややあてはまる」45.3%、「ややあてはまらない」36.0%、「よくあてはまる」9.3%、「全くあてはまらない」8.0%であった。都市規模が小さいほど「よくあてはまる」は低く、「全くあてはまらない」は高かった。

図表 4-16-4 利用しやすい運動場所が多い地域か(全体、都市規模別、成人・高齢者×都市規模別)



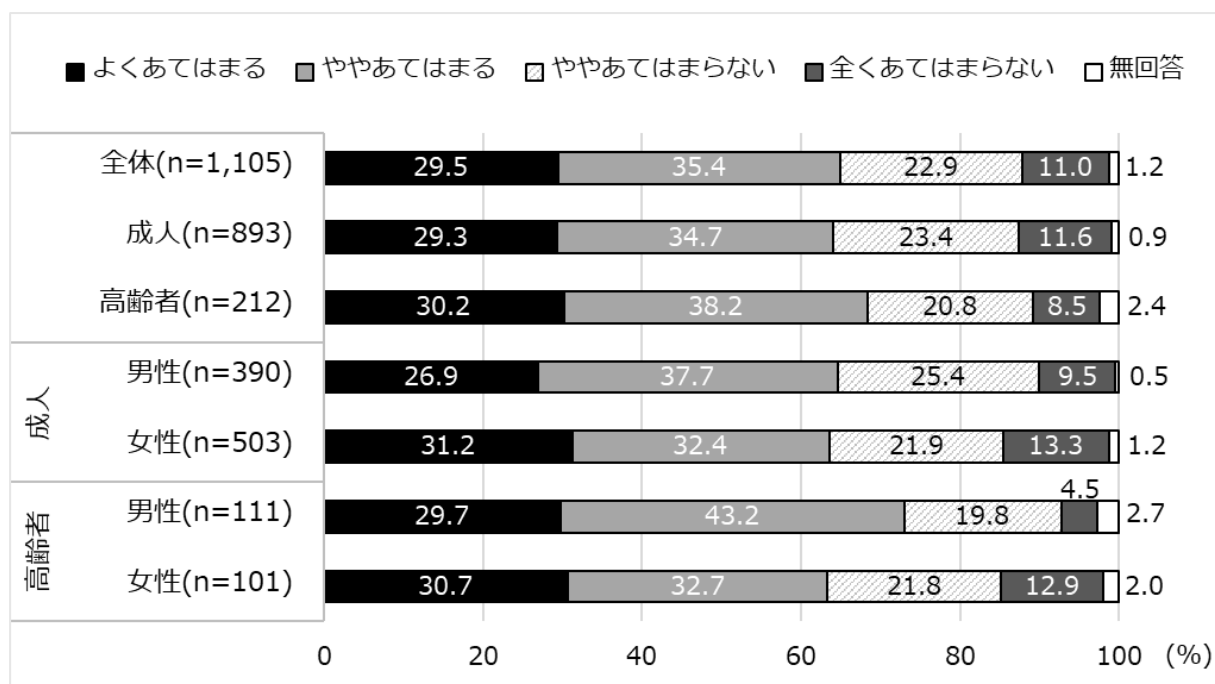
### 16.3 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多くある地域か

居住周辺環境について、「歩いたり自転車に乗ったりする機会（地域活動、買い物、通勤、お出掛けなど）が多くある地域か」がどの程度あてはまるかをたずね、「よくあてはまる」から「全くあてはまらない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表 4-16-5 に示す。

全体では、「ややあてはまる」35.4%が最も高く、次いで「よくあてはまる」29.5%、「ややあてはまらない」22.9%、「全くあてはまらない」11.0%の順であった。歩いたり自転車に乗ったりする機会が多い地域であることに「よくあてはまる」または「ややあてはまる」と回答した人の合計は 64.9%と、全体の半数以上を占めた。成人・高齢者別でみると、成人は「ややあてはまる」34.7%、「よくあてはまる」29.3%、「ややあてはまらない」23.4%、「全くあてはまらない」11.6%の順であった。高齢者は「ややあてはまる」38.2%、「よくあてはまる」30.2%、「ややあてはまらない」20.8%、「全くあてはまらない」8.5%の順であった。「よくあてはまる」と「ややあてはまる」を合わせた「歩いたり自転車に乗ったりする機会が多い」と回答した割合は、成人より高齢者で 4.4 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて性別にみると、成人の男性は「ややあてはまる」37.7%、「よくあてはまる」26.9%、「ややあてはまらない」25.4%、「全くあてはまらない」9.5%の順であった。成人の女性は「ややあてはまる」32.4%、「よくあてはまる」31.2%、「ややあてはまらない」21.9%、「全くあてはまらない」13.3%であった。高齢者の男性は「ややあてはまる」43.2%、「よくあてはまる」29.7%、「ややあてはまらない」19.8%、「全くあてはまらない」4.5%の順であった。高齢者の女性は「ややあてはまる」32.7%、「よくあてはまる」30.7%、「ややあてはまらない」21.8%、「全くあてはまらない」12.9%であった。成人では男女差はほとんどみられなかったが、高齢者では「よくあてはまる」「ややあてはまる」を合わせた「歩いたり自転車に乗ったりする機会が多い」と回答した割合が女性より男性で 9.5 ポイント高かった。

図表 4-16-5 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多くある地域か  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

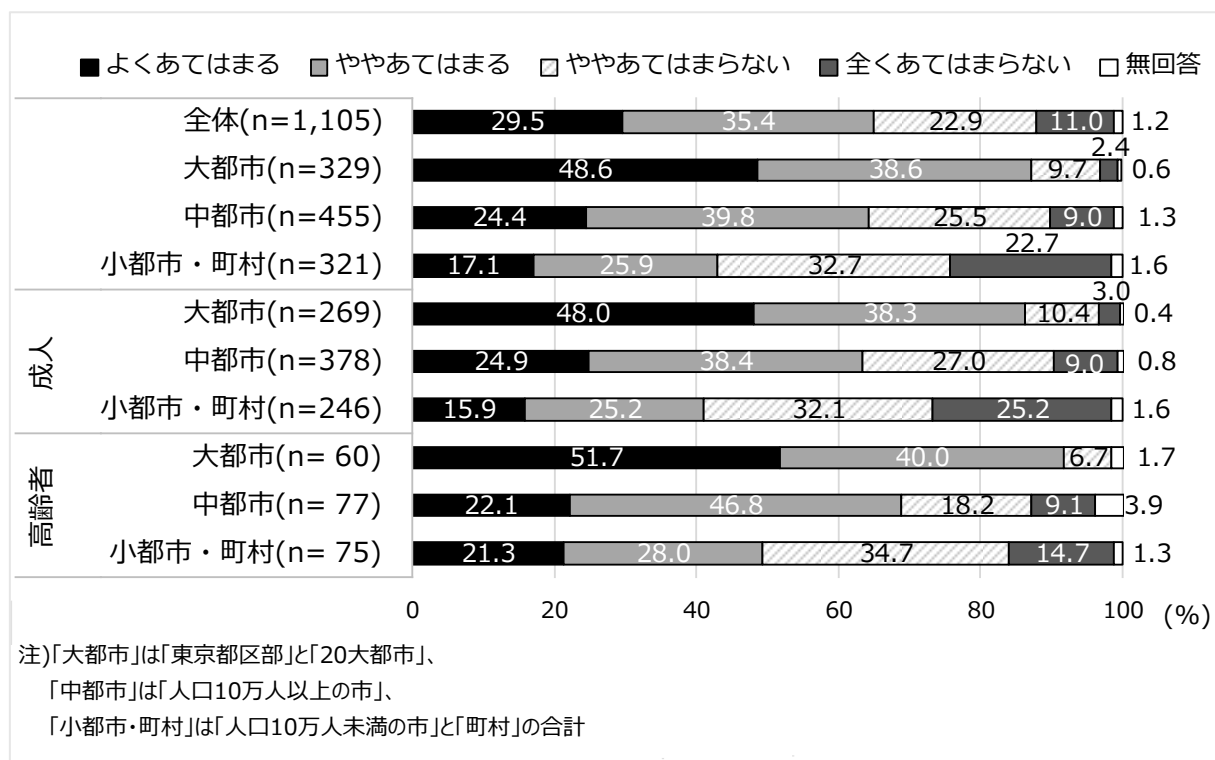


続いて、都市規模別の集計結果を図表 4-16-6 に示す。都市規模別にみると、大都市は「よくあてはまる」48.6%が最も高く、次いで「ややあてはまる」38.6%、「ややあてはまらない」9.7%、「全くあてはまらない」2.4%と続いた。中都市は「ややあてはまる」39.8%、「ややあてはまらない」25.5%、「よくあてはまる」24.4%、「全くあてはまらない」9.0%の順であった。小都市・町村は「ややあてはまらない」32.7%、「ややあてはまる」25.9%、「全くあてはまらない」22.7%、「よくあてはまる」17.1%であった。都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」が高かった。

成人・高齢者それぞれについて都市規模別にみると、成人の大都市は「よくあてはまる」48.0%が最も高く、次いで「ややあてはまる」38.3%、「ややあてはまらない」10.4%、「全くあてはまらない」3.0%と続いた。成人の中都市は「ややあてはまる」38.4%、「ややあてはまらない」27.0%、「よくあてはまる」24.9%、「全くあてはまらない」9.0%の順であった。成人の小都市・町村は「ややあてはまらない」32.1%、「ややあてはまる」と「全くあてはまらない」が同率で 25.2%、「よくあてはまる」15.9%であった。全体と同様に、都市規模が小さいほど「よくあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」が高かった。

高齢者の大都市は「よくあてはまる」51.7%が最も高く、次いで「ややあてはまる」40.0%、「ややあてはまらない」6.7%の順であった。高齢者の中都市は「ややあてはまる」46.8%、「よくあてはまる」22.1%、「ややあてはまらない」18.2%、「全くあてはまらない」9.1%の順であった。高齢者の小都市・町村は「ややあてはまらない」34.7%、「ややあてはまる」28.0%、「よくあてはまる」21.3%、「全くあてはまらない」14.7%であった。「よくあてはまる」は大都市が顕著に高く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」は都市規模が小さいほど高かった。

図表 4-16-6 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多くある地域か  
(全体、都市規模別、成人・高齢者×都市規模別)

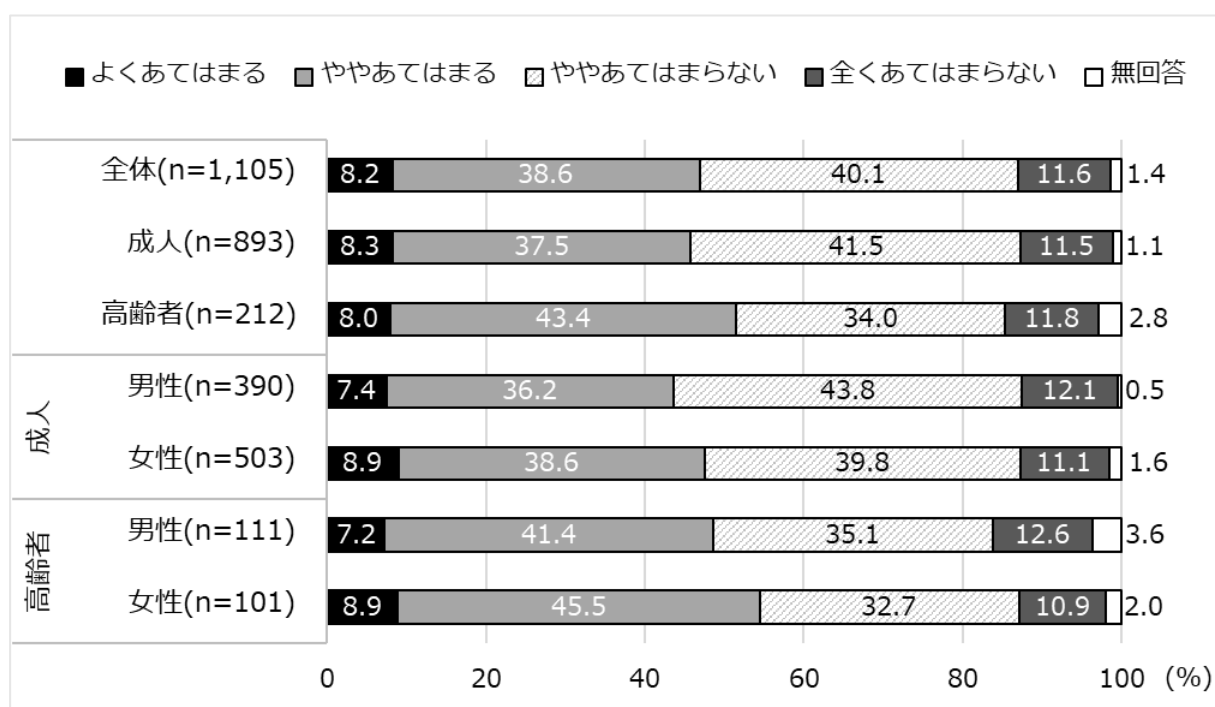


#### 16.4 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か

居住周辺環境について、「運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か」がどの程度あてはまるかをたずね、「よくあてはまる」から「全くあてはまらない」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表4-16-7に示す。全体では、「ややあてはまらない」40.1%が最も高く、次いで「ややあてはまる」38.6%、「全くあてはまらない」11.6%、「よくあてはまる」8.2%の順であった。「よくあてはまる」「ややあてはまる」を合わせた「運動教室やスポーツ・体操サークルが盛んな地域」と回答した割合は46.8%と全体の約半数となり、回答が二分された。成人・高齢者別にみると、成人は「ややあてはまらない」41.5%、「ややあてはまる」37.5%、「全くあてはまらない」11.5%、「よくあてはまる」8.3%の順であった。高齢者は「ややあてはまる」43.4%、「ややあてはまらない」34.0%、「全くあてはまらない」11.8%、「よくあてはまる」8.0%であった。

成人・高齢者それぞれについて性別にみると、成人の男性は「ややあてはまらない」43.8%、「ややあてはまる」36.2%、「全くあてはまらない」12.1%、「よくあてはまる」7.4%の順であった。成人の女性は「ややあてはまらない」39.8%、「ややあてはまる」38.6%、「全くあてはまらない」11.1%、「よくあてはまる」8.9%であった。高齢者の男性は「ややあてはまる」41.4%、「ややあてはまらない」35.1%、「全くあてはまらない」12.6%、「よくあてはまる」7.2%の順であった。高齢者の女性では、「ややあてはまる」45.5%、「ややあてはまらない」32.7%、「全くあてはまらない」10.9%、「よくあてはまる」8.9%であった。「よくあてはまる」「ややあてはまる」を合わせた「運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域」と回答した割合は、高齢者で女性が男性より5.8ポイント高かった。

図表 4-16-7 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

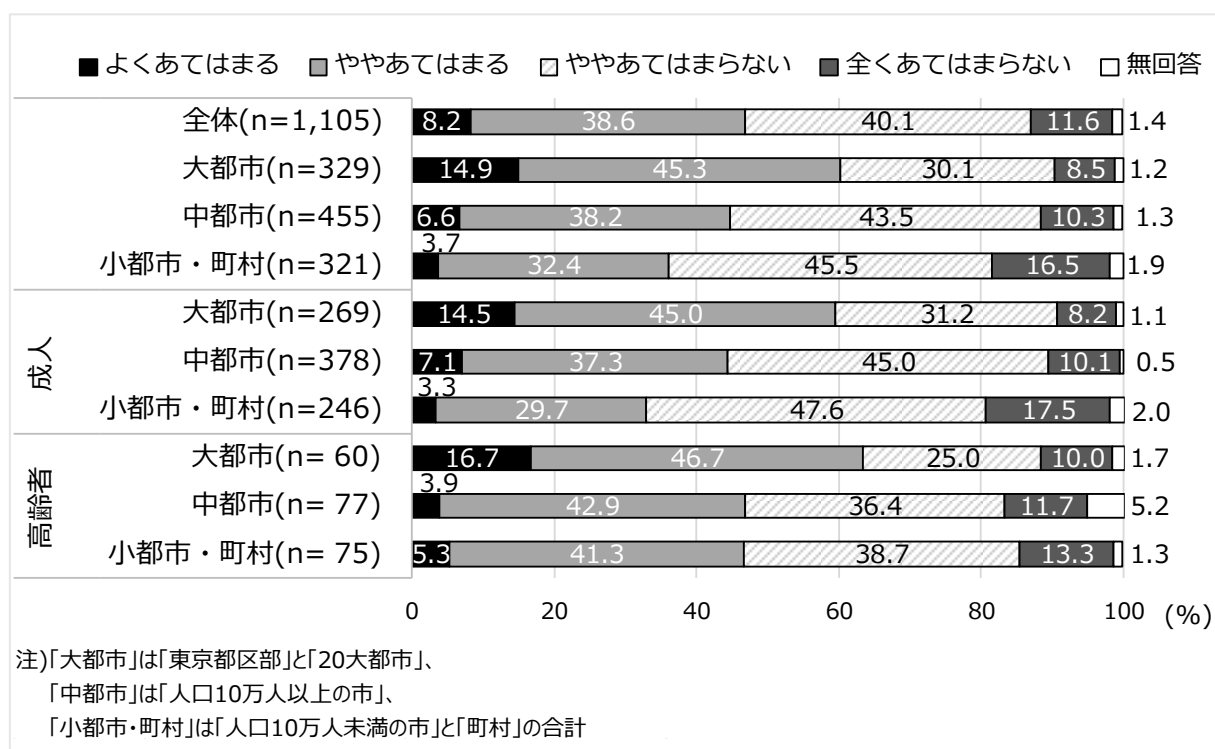


続いて、都市規模別の集計結果を図表 4-16-8 に示す。都市規模別にみると、大都市は「ややあてはまる」45.3%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」30.1%、「よくあてはまる」14.9%、「全くあてはまらない」8.5%と続いた。中都市は「ややあてはまらない」43.5%、「ややあてはまる」38.2%、「全くあてはまらない」10.3%、「よくあてはまる」6.6%の順であった。小都市・町村は「ややあてはまらない」45.5%、「ややあてはまる」32.4%、「全くあてはまらない」16.5%、「よくあてはまる」3.7%であった。都市規模が小さいほど「よくあてはまる」と「ややあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」が高かった。

成人・高齢者それぞれについて都市規模別にみると、成人の大都市は「ややあてはまる」45.0%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」31.2%、「よくあてはまる」14.5%、「全くあてはまらない」8.2%と続いた。成人の中都市は「ややあてはまらない」45.0%、「ややあてはまる」37.3%、「全くあてはまらない」10.1%、「よくあてはまる」7.1%の順であった。成人の小都市・町村別は「ややあてはまらない」47.6%、「ややあてはまる」29.7%、「全くあてはまらない」17.5%、「よくあてはまる」3.3%であった。全体と同様に都市規模が小さいほど「よくあてはまる」と「ややあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」が高かった。

高齢者の大都市は「ややあてはまる」46.7%が最も高く、次いで「ややあてはまらない」25.0%、「よくあてはまる」16.7%、「全くあてはまらない」10.0%と続いた。高齢者の中都市は「ややあてはまる」42.9%、「ややあてはまらない」36.4%、「全くあてはまらない」11.7%、「よくあてはまる」3.9%の順であった。高齢者の小都市・町村は「ややあてはまる」41.3%、「ややあてはまらない」38.7%、「全くあてはまらない」13.3%、「よくあてはまる」5.3%であった。都市規模が小さいほど、「ややあてはまる」が低く、「ややあてはまらない」と「全くあてはまらない」が高かったが、全体や成人より差は小さかった。

図表 4-16-8 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か  
(全体、都市規模別、成人・高齢者×都市規模別)



## 17. 仕事における身体活動

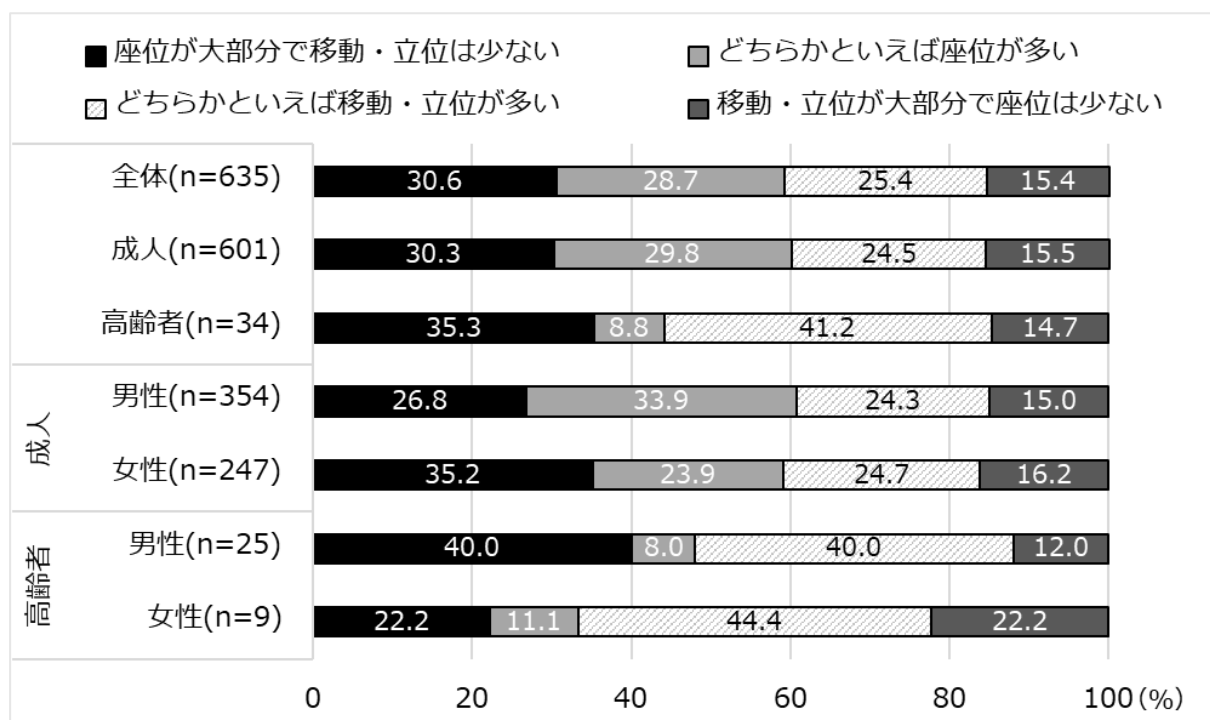
主な職業について「就業者(パートタイム・アルバイトを除く)」と回答した者に対して、仕事における身体活動を「座位が大部分で移動・立位は少ない」から「移動・立位が大部分で座位は少ない」までの4段階でたずねた。集計結果を図表4-17に示す。ただし、高齢者の女性のサンプル数が極めて少ないため、高齢者の男女別の結果は参考値として掲載した。

全体では、「座位が大部分で移動・立位は少ない」が30.6%と最も高く、次いで「どちらかといえば座位が多い」28.7%、「どちらかといえば移動・立位が多い」25.4%、「移動・立位が大部分で座位は少ない」15.4%の順であった。

成人・高齢者別にみると、成人は「座位が大部分で移動・立位は少ない」30.3%、「どちらかといえば座位が多い」29.8%、「どちらかといえば移動・立位が多い」24.5%、「移動・立位が大部分で座位は少ない」15.5%であった。高齢者は「どちらかといえば移動・立位が多い」41.2%、「座位が大部分で移動・立位は少ない」35.3%、「移動・立位が大部分で座位は少ない」14.7%、「どちらかといえば座位が多い」8.8%であった。特に高齢者では、「移動・立位が大部分で座位は少ない」または「どちらかといえば移動・立位が多い」仕事に就いていると回答した人が半数以上を占めた。

成人について男女別に割合をみると、成人の男性は「どちらかといえば座位が多い」33.9%、「座位が大部分で移動・立位は少ない」26.8%、「どちらかといえば移動・立位が多い」24.3%、「移動・立位が大部分で座位は少ない」15.0%の順であった。成人の女性は「座位が大部分で移動・立位は少ない」35.2%、「どちらかといえば移動・立位が多い」24.7%、「どちらかといえば座位が多い」23.9%、「移動・立位が大部分で座位は少ない」16.2%であった。女性の「座位が大部分で移動・立位は少ない」割合は男性より8.4ポイント高かった。

図表4-17 仕事における身体活動(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



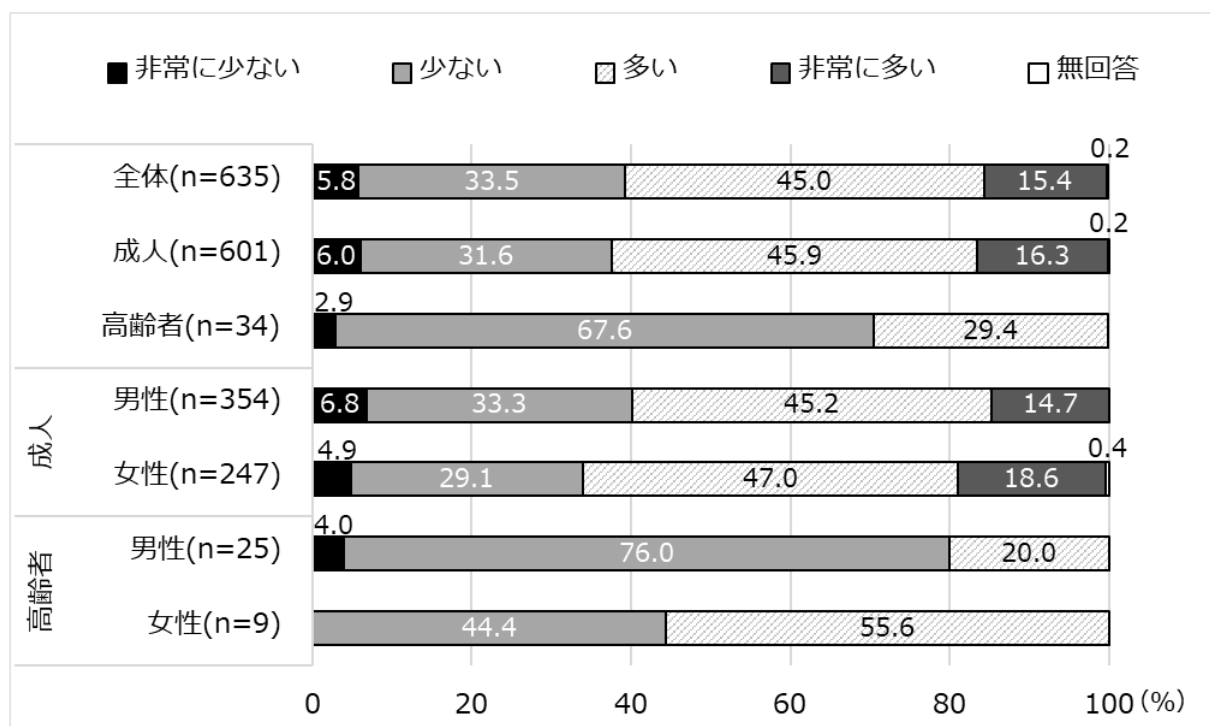
## 18. 仕事における精神的負担

主な職業について「就業者(パートタイム・アルバイトを除く)」と回答した者に対して、仕事における精神的負担を「非常に少ない」から「非常に多い」までの4段階でたずねた。集計結果を図表4-18に示す。ただし、高齢者の女性のサンプル数が極めて少ないため、高齢者の男女別の結果は参考値として掲載した。

全体では、「多い」が45.0%と最も高く、次いで「少ない」33.5%、「非常に多い」が15.4%、「非常に少ない」5.8%の順であった。成人・高齢者別にみると、成人は「多い」45.9%、「少ない」31.6%、「非常に多い」16.3%、「非常に少ない」6.0%であった。高齢者は「少ない」67.6%、「多い」29.4%、「非常に少ない」2.9%であった。特に高齢者では、仕事における精神的負担が「少ない」と回答した人がおよそ7割を占めており、成人よりも高い傾向であった。

成人について男女別に割合をみると、成人の男性は「多い」45.2%、「少ない」33.3%、「非常に多い」14.7%、「非常に少ない」6.8%であった。成人の女性は「多い」47.0%、「少ない」29.1%、「非常に多い」18.6%、「非常に少ない」4.9%の順であった。「非常に少ない」「少ない」を合わせた割合は男性が女性より6.1ポイント高かった。

図表4-18 仕事における精神的負担(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



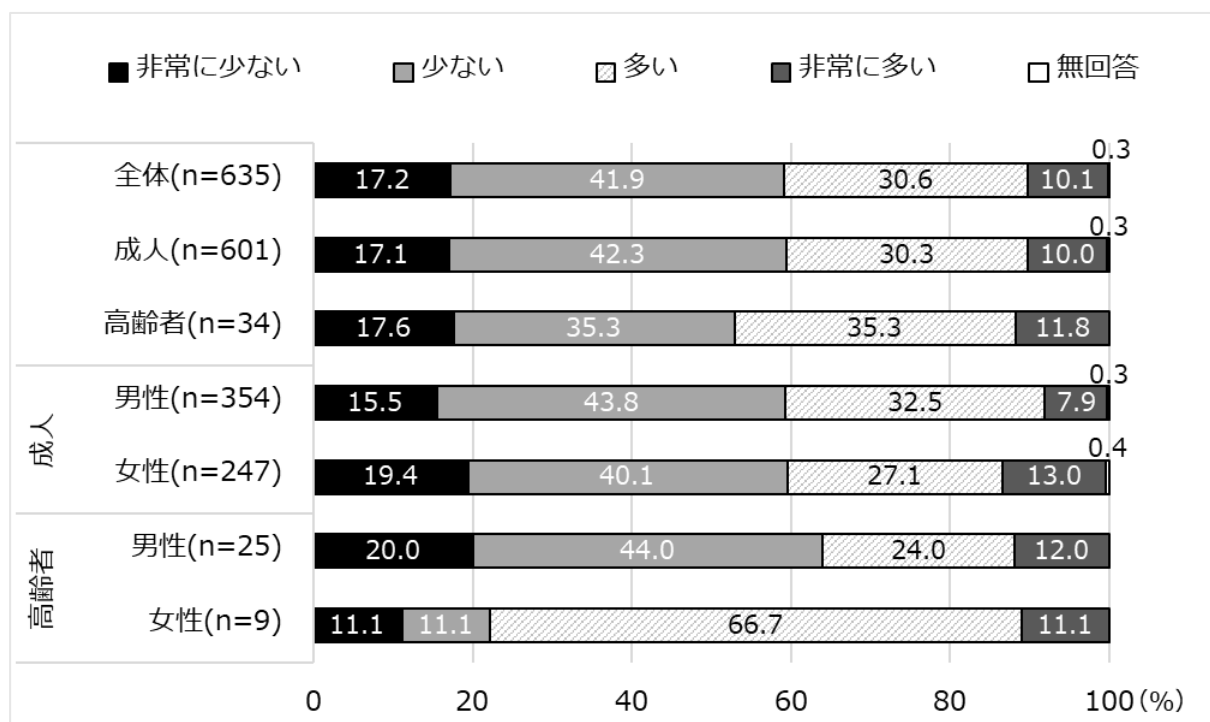
## 19. 仕事における身体的負担

主な職業について「就業者(パートタイム・アルバイトを除く)」と回答した者に対して、仕事における身体的負担を「非常に少ない」から「非常に多い」までの4段階で回答を得た。集計結果を図表4-19に示す。ただし、高齢者の女性のサンプル数が極めて少ないため、高齢者の男女別の結果は参考値として掲載した。

全体では、「少ない」が41.9%と最も高く、次いで「多い」30.6%、「非常に少ない」が17.2%、「非常に多い」10.1%の順であった。また成人・高齢者別にみると、成人は「少ない」42.3%、「多い」30.3%、「非常に少ない」17.1%、「非常に多い」10.0%であった。高齢者は「少ない」と「多い」が同率で35.3%、「非常に少ない」17.6%、「非常に多い」11.8%であった。

成人について男女別に割合をみると、成人の男性は「少ない」43.8%、「多い」32.5%、「非常に少ない」15.5%、「非常に多い」7.9%の順であった。成人の女性は「少ない」40.1%、「多い」27.1%、「非常に少ない」19.4%、「非常に多い」13.0%であった。「非常に多い」は女性が5.1ポイント高かったが、そのほかに明確な差はみられなかった。

図表4-19 仕事における身体的負担(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



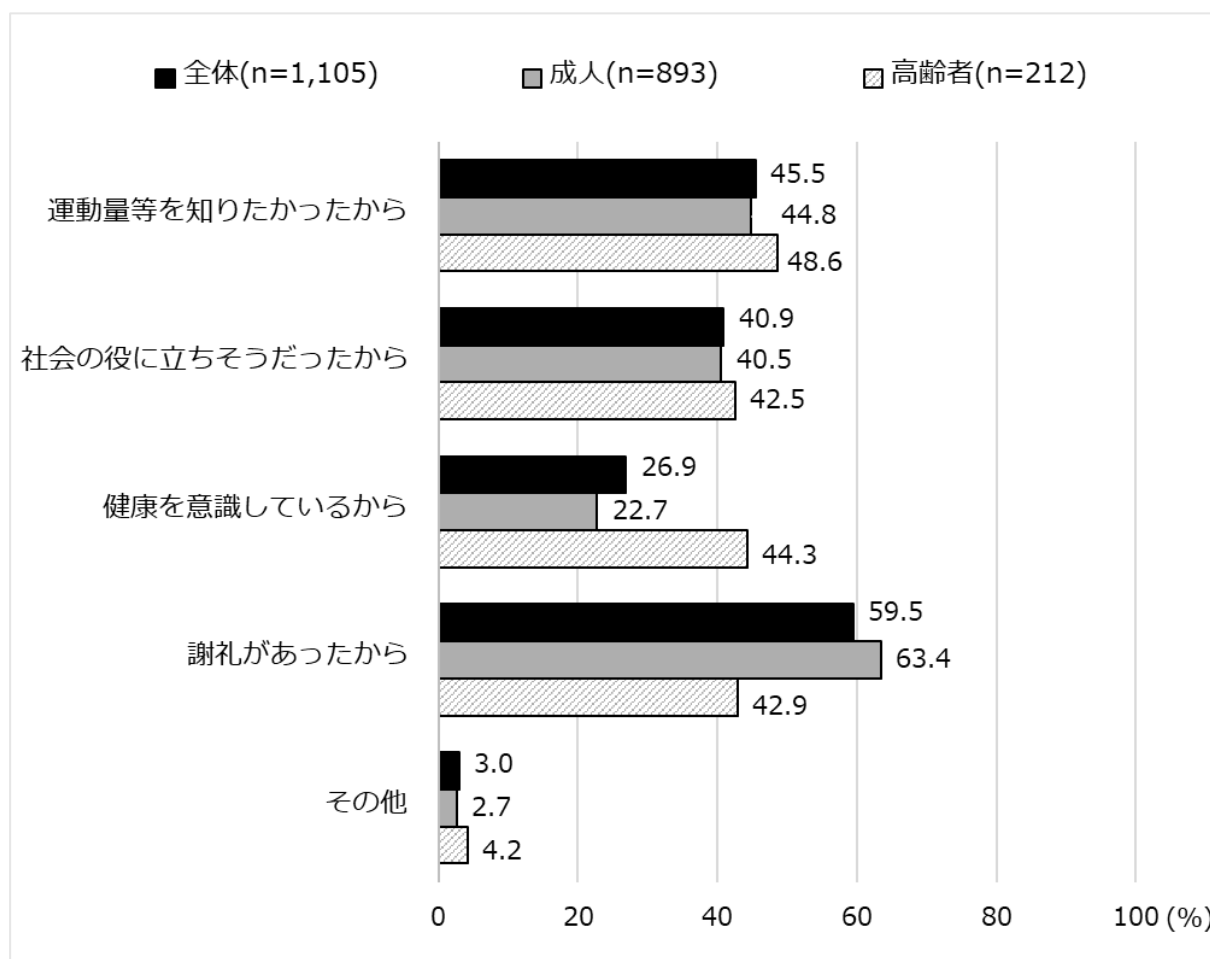


## 20. 調査協力の理由

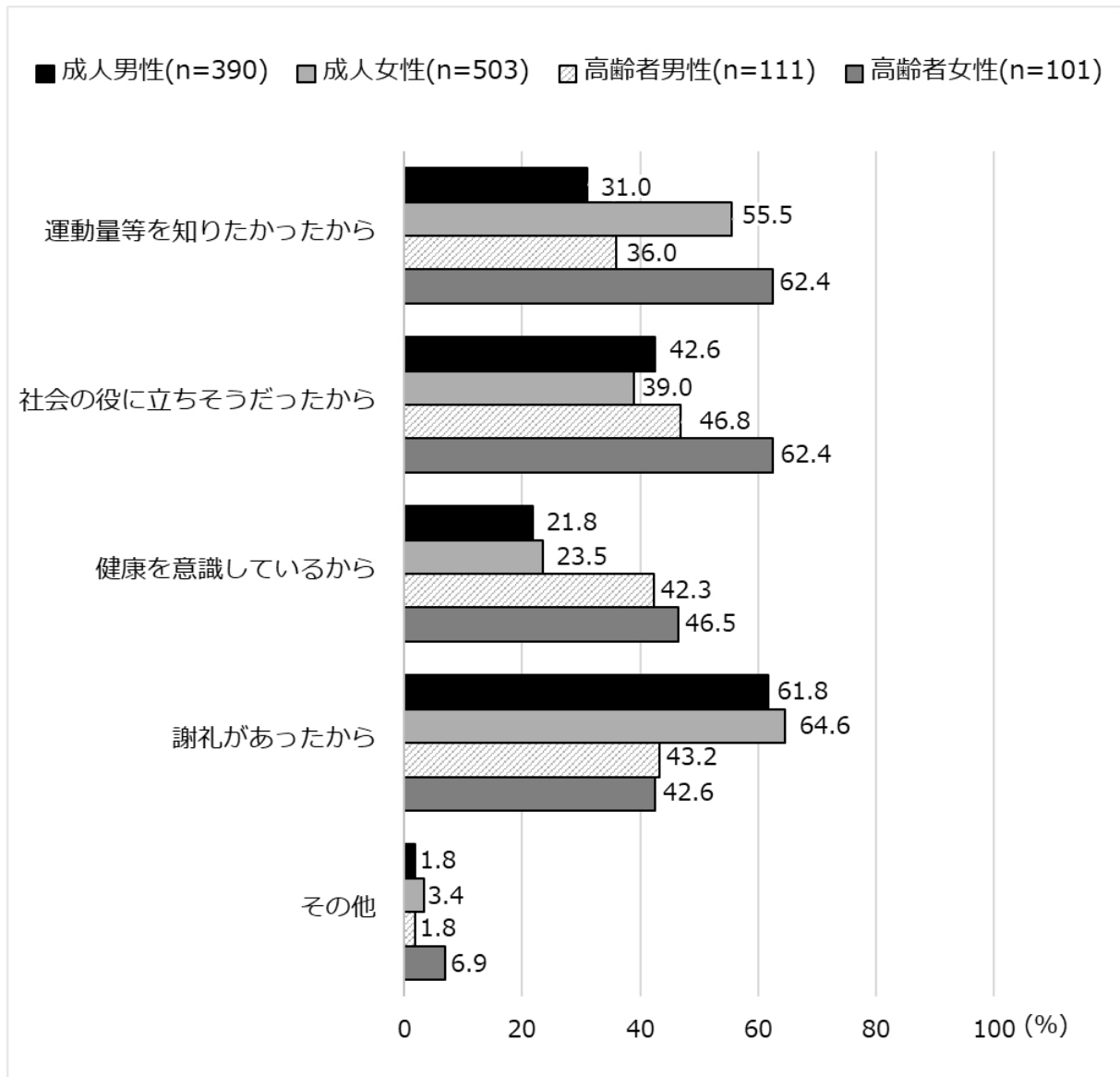
本調査に協力した理由を複数回答でたずねた。図表 4-20-1 に全体と成人・高齢者別、図表 4-20-2 に成人・高齢者それぞれについて性別の集計結果を示す。全体では、「謝礼があったから」59.5%が最も高く、「運動量等を知りたかったから」45.5%、「社会の役に立ちそうだったから」40.9%と続いた。成人・高齢者別にみると、成人は全体と同様に「謝礼があったから」63.4%が最も高く、次いで「運動量等を知りたかったから」44.8%、「社会の役に立ちそうだったから」40.5%の順であった。一方、高齢者は「運動量等を知りたかったから」48.6%が最も高く、次いで「健康を意識しているから」44.3%、「謝礼があったから」42.9%の順に高かった。「健康を意識しているから」は高齢者が 21.6 ポイント高く、「謝礼があったから」は成人が 20.5 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に割合をみると、成人の男性は「謝礼があったから」が最も高く 61.8%、次いで「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」31.0%の順であった。成人の女性は「謝礼があったから」64.6%が最も高く、「運動量等を知りたかったから」55.5%、「社会の役に立ちそうだったから」39.0%と続いた。高齢者の男性は「社会の役に立ちそうだったから」46.8%が最も高く、次いで「謝礼があったから」43.2%、「健康を意識しているから」42.3%の順であった。高齢者の女性は「運動量等を知りたかったから」と「社会の役に立ちそうだったから」が同率で 62.4%と最も高く、「健康を意識しているから」46.5%、「謝礼があったから」42.6%と続いた。

図表 4-20-1 調査協力の理由(全体、成人・高齢者別:複数回答)



図表 4-20-2 調査協力の理由(成人・高齢者×性別:複数回答)



## V. 質問項目と身体活動量推奨基準達成率との関連

本章では活動量計の測定をもとに算出した身体活動量推奨基準達成率と、併せて実施した質問票による調査項目との関連を中心に記述する。分析では、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 1 日の身体活動量(中高強度身体活動を成人 60 分/日、高齢者 40 分/日)を用い、この基準を満たす者を「達成者」、満たしていなかった者を「非達成者」とした。

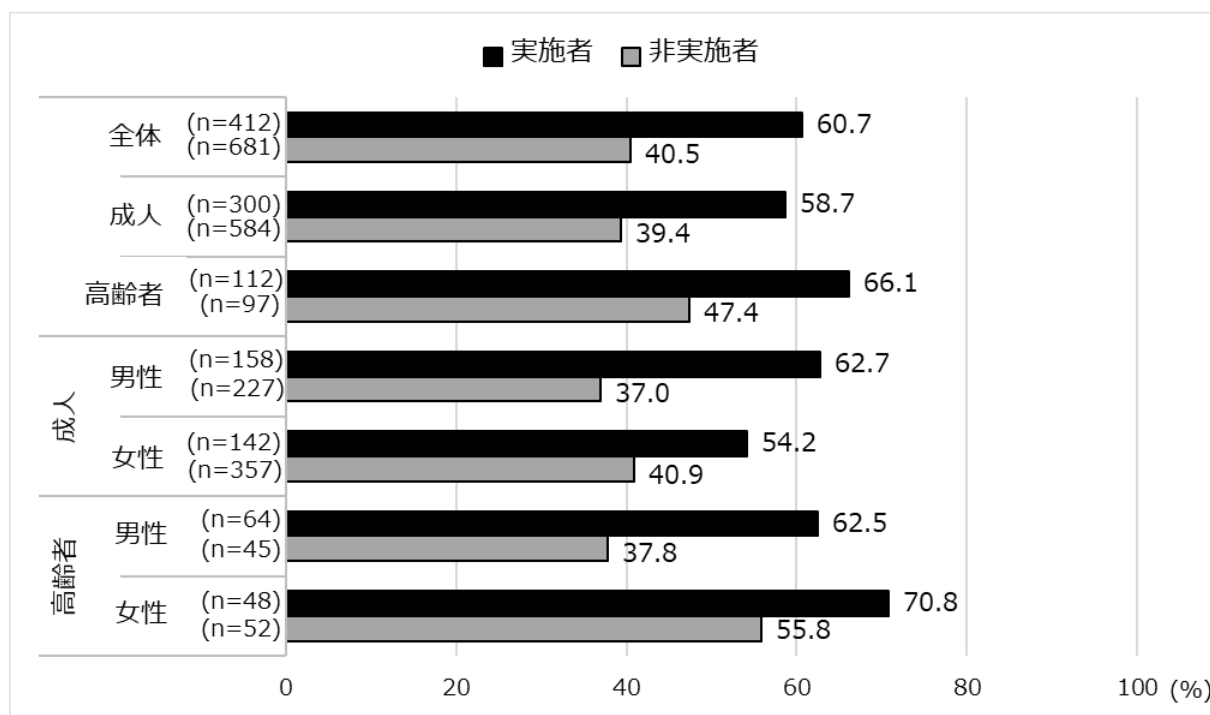
### 1. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無

活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無による身体活動量推奨基準の達成率を図表 5-1 に示す。全体では、運動・スポーツ「実施者」60.7%、「非実施者」40.5%だった。成人・高齢者別にみると、成人は「実施者」58.7%、「非実施者」39.4%、高齢者は「実施者」66.1%、「非実施者」47.4%であった。成人・高齢者ともに運動・スポーツの「実施者」は「非実施者」より 20 ポイント程度達成率が高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別の達成率をみると、成人の男性は「実施者」62.7%、「非実施者」37.0%、成人の女性は「実施者」54.2%、「非実施者」40.9%であった。「実施者」では男性、「非実施者」では女性が高かった。高齢者の男性は「実施者」62.5%、「非実施者」37.8%、高齢者の女性は「実施者」70.8%、「非実施者」55.8%であり、いずれも「実施者」が「非実施者」を上回った。

男性では成人・高齢者ともに 25 ポイント程度、女性では成人・高齢者ともに 15 ポイント程度、「非実施者」より「実施者」が高く、運動・スポーツ実施の有無による達成率の差は女性より男性で大きい。女性は男性と比べて、家事や育児などの日常生活動作における身体活動量が多いと予想され、運動・スポーツ実施の有無による影響が生じにくかったと推察される。

図表 5-1 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無による達成率  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



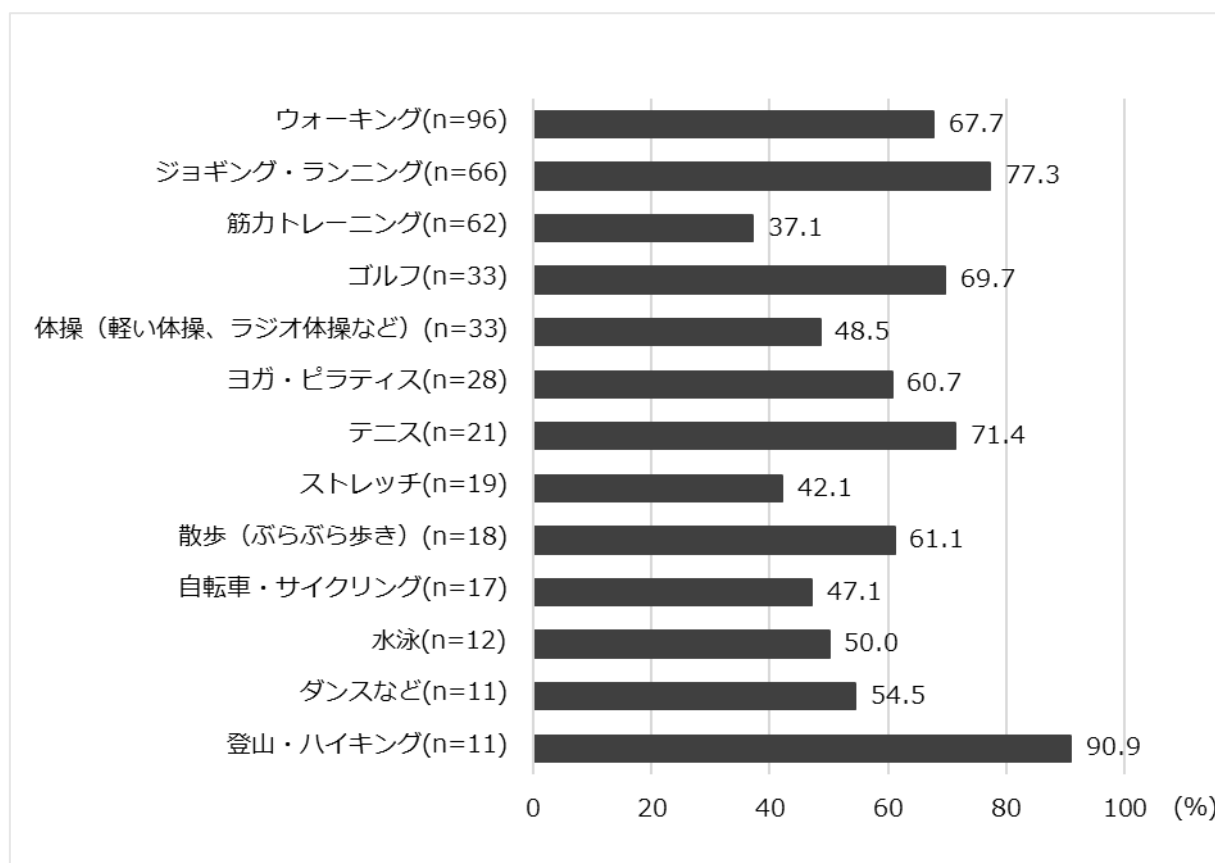
## 2. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施種目

活動量計装着中の運動・スポーツ実施種目ごとの達成率を図表 5-2 に示す。4 章 2 節 (p.23) で示した運動・スポーツ実施種目のうち、実施者が 10 名以上の種目のみを掲載した。

種目別の達成率は、「登山・ハイキング」90.9%と最も高く、「ジョギング・ランニング」77.3%、「テニス」71.4%、「ゴルフ」69.7%、「ウォーキング」67.7%、「散歩(ぶらぶら歩き)」61.1%が続いた。「筋力トレーニング」、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」、「ストレッチ」、「自転車・サイクリング」の実施者の達成率は半数に満たず、「水泳」、「ダンス」は運動・スポーツ実施者全体の達成率 60.7%より低かった。

なお、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。加えて、活動量計は入浴、シャワーなど水に入る場合は装着できないため、水泳においても実施中の活動量は測定できていない。

図表 5-2 活動量計装着中の運動・スポーツ実施種目による達成率



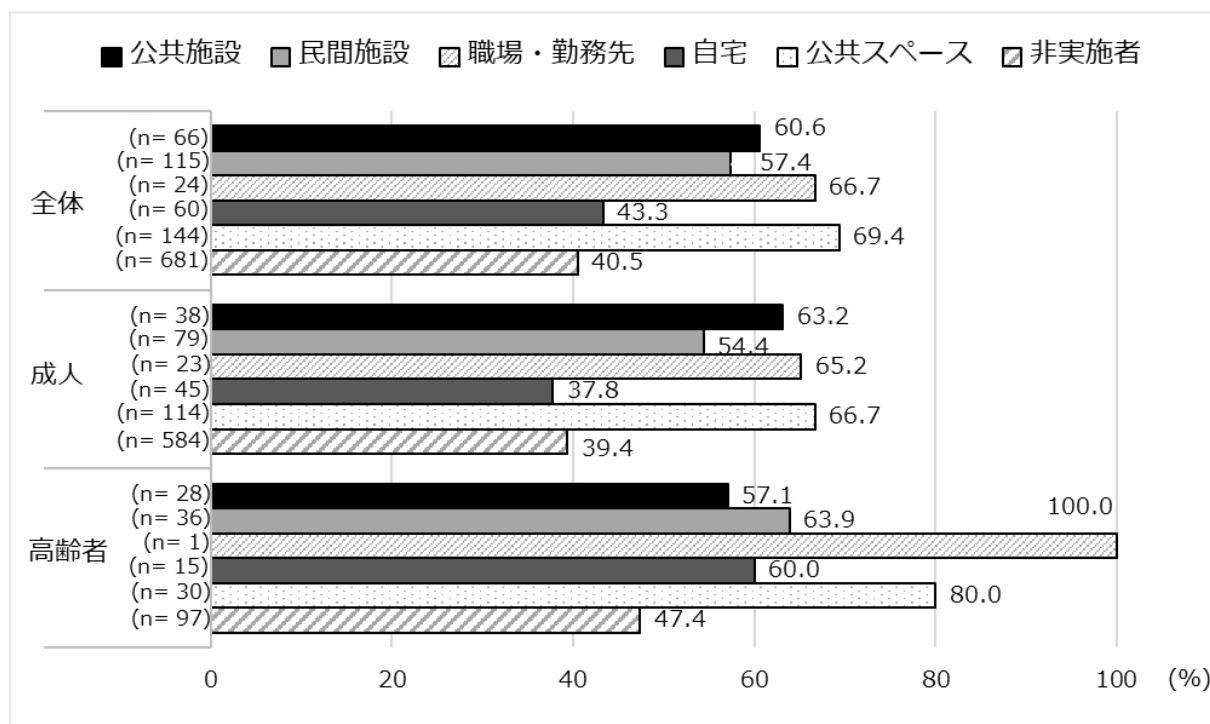
### 3. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施場所

活動量計装着中の運動・スポーツ実施場所ごとの達成率を全体、成人・高齢者別に図表 5-3 に示す。ただし、高齢者の「職場・勤務先」はサンプル数が極端に少なかったため、参考値として掲載した。

全体では、「公共スペース(道路、公園、河川敷など)」が 69.4%と最も高く、次いで「職場・勤務先」66.7%、「公共施設」60.6%、「民間施設」57.4%、「自宅」43.3%と続いた。

成人・高齢者別に達成率をみると、成人は「公共スペース(道路、公園、河川敷など)」66.7%が最も高く、「職場・勤務先」65.2%、「公共施設」63.2%、「民間施設」54.4%、「自宅」37.8%と続いた。高齢者は「公共スペース(道路、公園、河川敷など)」80.0%、「民間施設」63.9%、「自宅」60.0%、「公共施設」57.1%の順に高かった。成人では、「自宅」で運動・スポーツを実施する者の達成率は、運動・スポーツ「非実施者」の達成率 39.4%よりも低かった。「自宅」での運動・スポーツ実施者の中には、外出の時間や機会が限られ、移動などによる身体活動量が少ない人もみられるため、1 日全体の身体活動量が少なく、達成率も低かったと推察される。

図表 5-3 活動量計装着中の運動・スポーツ実施場所ごとの達成率  
(全体、成人・高齢者別)

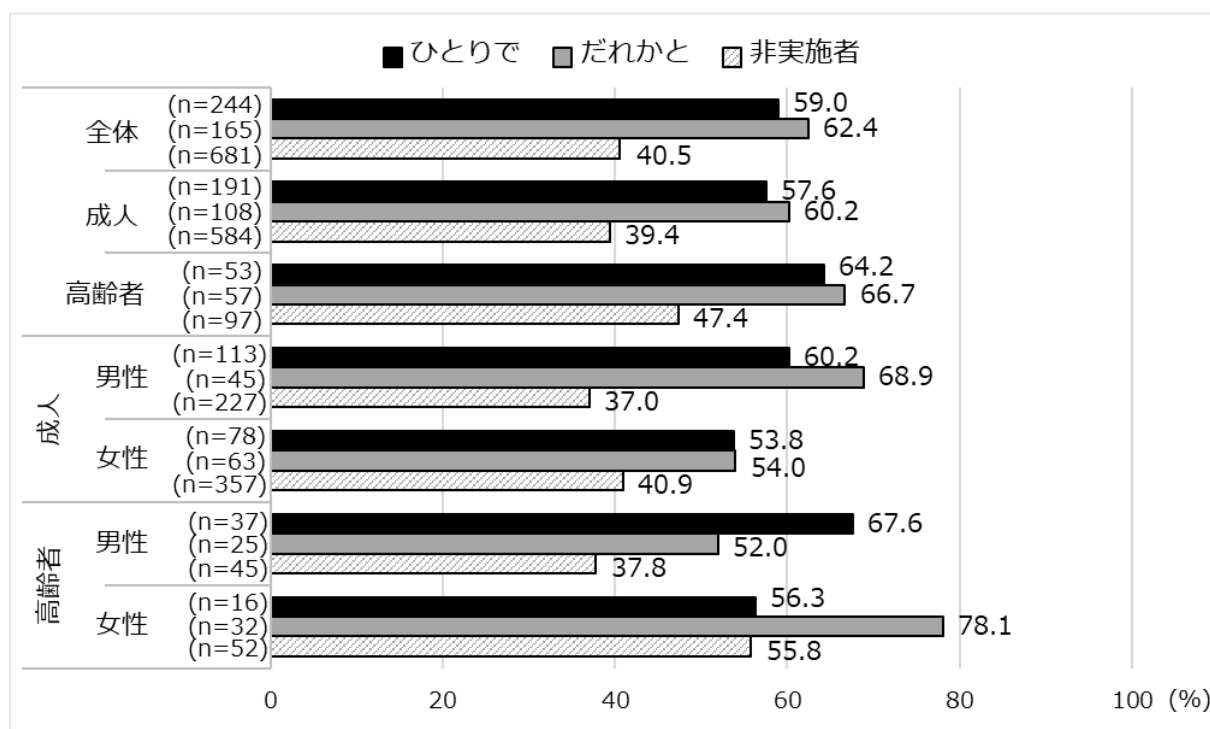


#### 4. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手の有無

活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手の有無による達成率を図表 5-4 に示す。全体では「ひとりで」59.0%、「だれかと」62.4%で、大きな違いはみられなかった。成人・高齢者別にみると、成人は「ひとりで」57.6%、「だれかと」60.2%、高齢者は「ひとりで」64.2%、「だれかと」66.7%と、成人・高齢者ともに全体と同様、実施相手による達成率に差はみられなかった。

成人・高齢者それぞれについて男女別の達成率をみると、成人の男性は「ひとりで」60.2%、「だれかと」68.9%、成人の女性は「ひとりで」53.8%、「だれかと」54.0%であった。高齢者の男性は「ひとりで」67.6%、「だれかと」52.0%で、「ひとりで」が「だれかと」よりも 15.6 ポイント高い。高齢者の女性は「ひとりで」56.3%、「だれかと」78.1%で「だれかと」が「ひとりで」より 21.8 ポイント高かった。高齢者では男性は「ひとりで」が「だれかと」より、女性は「だれかと」が「ひとりで」よりそれぞれ達成率が 15～20 ポイントほど高かった。

図表 5-4 活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手の有無による達成率  
(全体、成人・高齢者、成人・高齢者×性別)



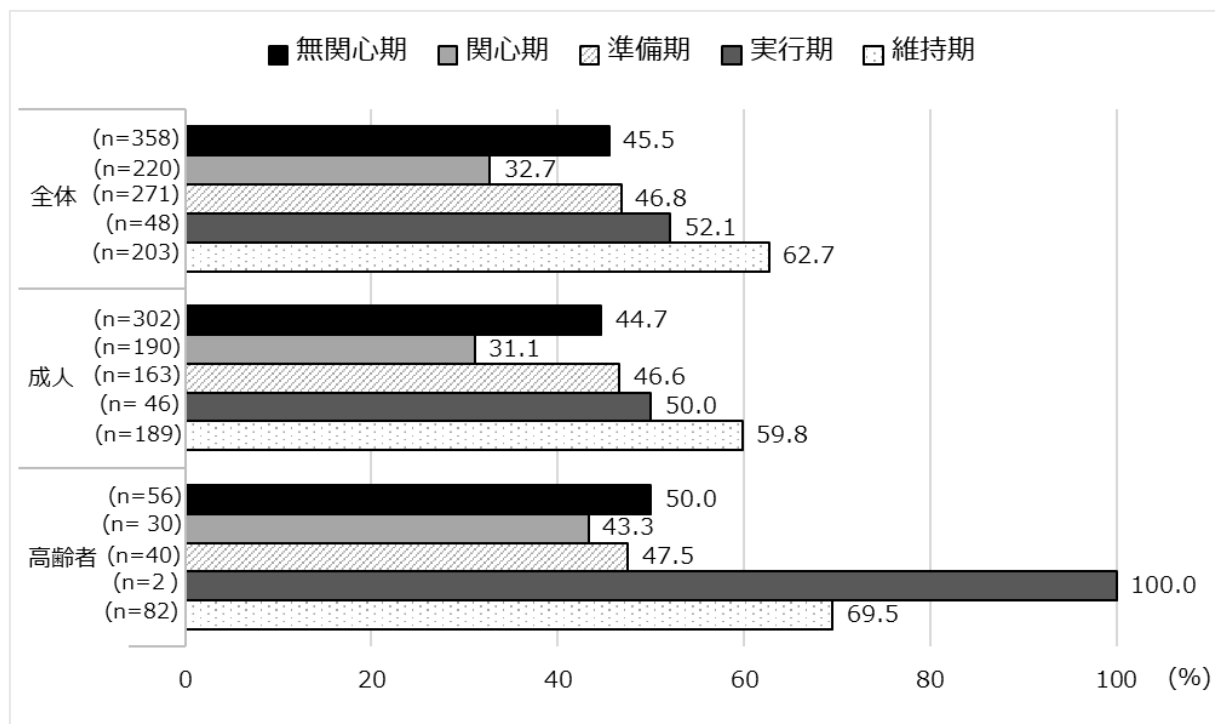
## 5. 運動・スポーツの行動変容ステージモデル

運動・スポーツの行動変容ステージ別の達成率を図表 5-5-1 および図表 5-5-2 に示す。なお、高齢者における「実行期」はサンプル数が極端に少ないため、参考値として掲載した。

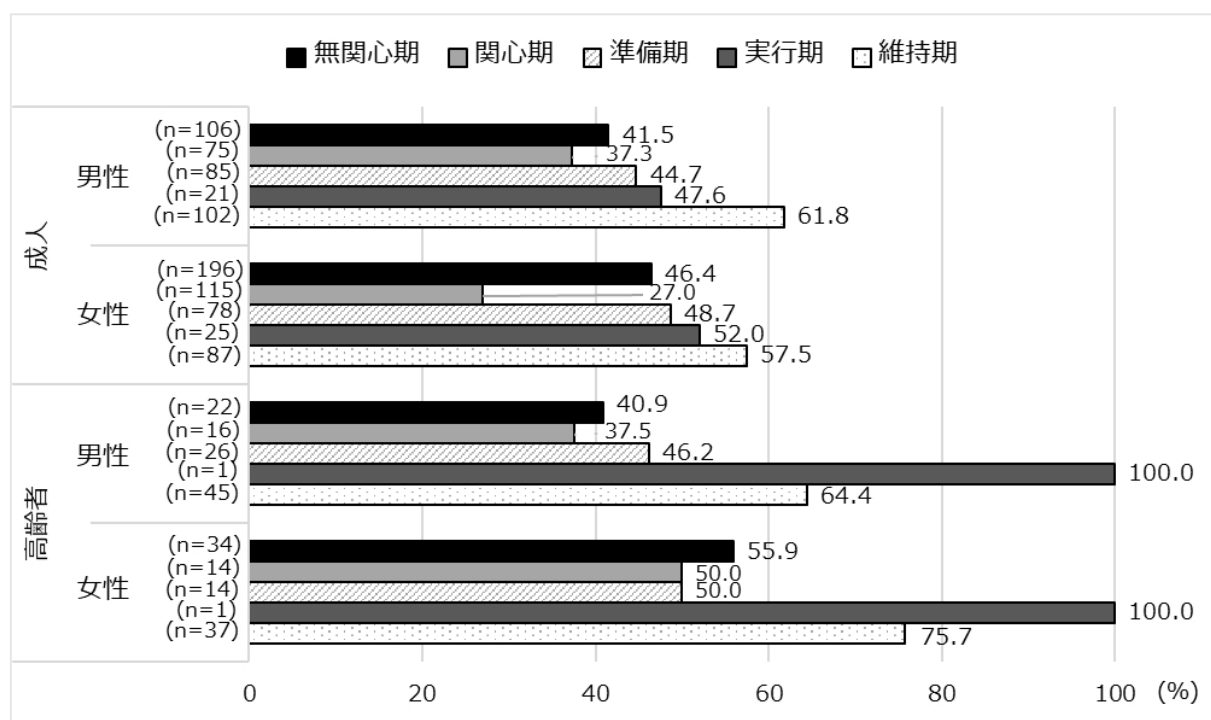
全体では、「維持期」62.7%の達成率が最も高く、「実行期」52.1%、「準備期」46.8%、「無関心期」45.5%、「関心期」32.7%と続いた。「実行期」と「維持期」を除き、達成率は半数未満であった。成人・高齢者別にみると、成人は「維持期」59.8%が最も高く、「実行期」50.0%、「準備期」46.6%、「無関心期」44.7%、「関心期」31.1%と続いた。高齢者は「維持期」69.5%、「無関心期」50.0%、「準備期」47.5%、「関心期」43.3%の順で高かった。全体および成人では、「関心期」が最も低く、「準備期」以降はステージが上がるごとに達成率は徐々に高くなる。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「維持期」が 61.8%で最も高く、「実行期」47.6%、「準備期」44.7%、「無関心期」41.5%、「関心期」37.3%と続いた。成人の女性は「維持期」が 57.5%で最も高く、次いで「実行期」52.0%、「準備期」48.7%、「無関心期」46.4%、「関心期」27.0%の順であった。成人では、男女ともに全体と同様に「関心期」が最も低く、「準備期」以降はステージが上がるごとに達成率は徐々に高くなっている。成人の女性の「関心期」の達成率はほかのカテゴリより顕著に低い。高齢者の男性は「維持期」64.4%、「準備期」46.2%、「無関心期」40.9%、「関心期」37.5%の順であった。高齢者の女性は「維持期」75.7%、「無関心期」55.9%と続き、「関心期」と「準備期」は同率で 50.0%であった。

図表 5-5-1 運動・スポーツの行動変容ステージ別の達成率(全体、成人・高齢者別)



図表 5-5-2 運動・スポーツの行動変容ステージ別の達成率(成人・高齢者×性別)



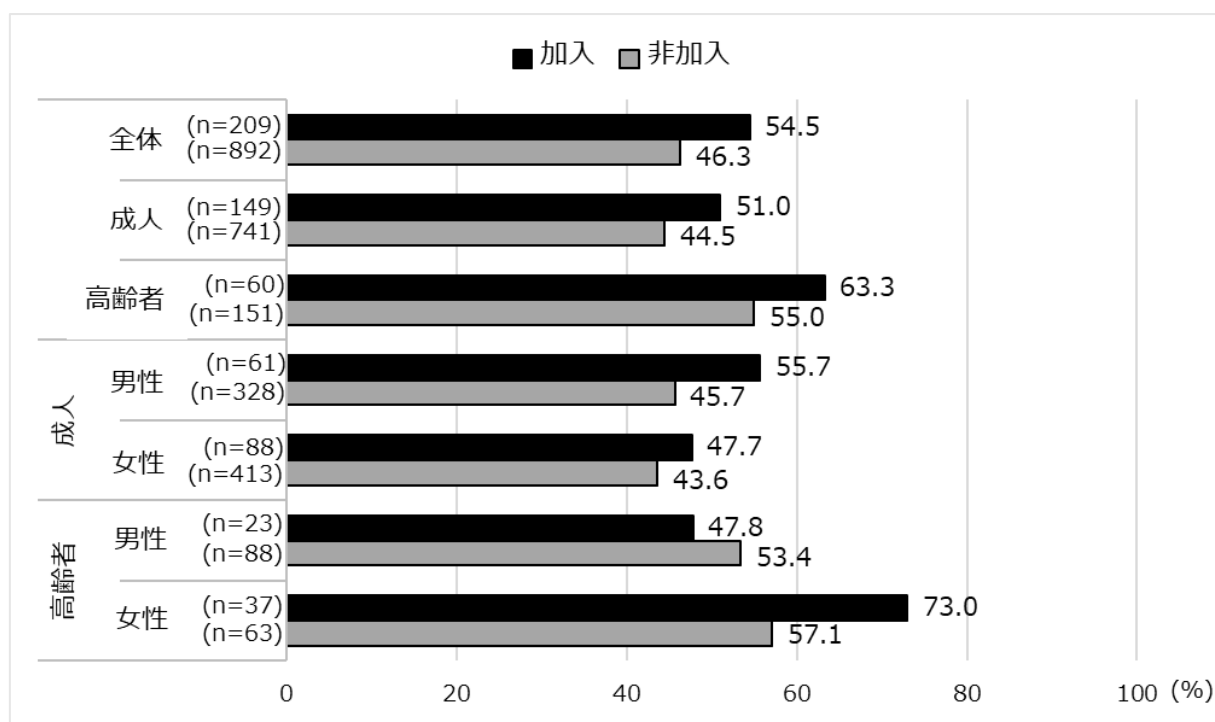


## 6. スポーツクラブや同好会・チームへの加入の有無

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・チームへの加入の有無による達成率を図表 5-6 に示す。全体では、「加入」54.5%、「非加入」46.3%と、「加入」が 8.2 ポイント高かった。成人・高齢者別にみると、成人は「加入」51.0%、「非加入」44.5%、高齢者は「加入」63.3%、「非加入」55.0%で、いずれも「加入」が「非加入」を上回った。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「加入」55.7%、「非加入」45.7%、成人の女性は「加入」47.7%、「非加入」43.6%であった。高齢者の男性は「加入」47.8%、「非加入」53.4%、高齢者の女性は「加入」73.0%、「非加入」57.1%で、高齢者の女性では「加入」が 15.9 ポイント高かった。高齢者の女性は、スポーツクラブや同好会・チームへの加入による社会的つながりを形成しやすいとされ、そのつながりがスポーツクラブ等へ通う動機となり、外出頻度を高め、達成率の向上につながっている可能性がある。

図表 5-6 スポーツクラブや同好会・チームへの加入の有無による達成率  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

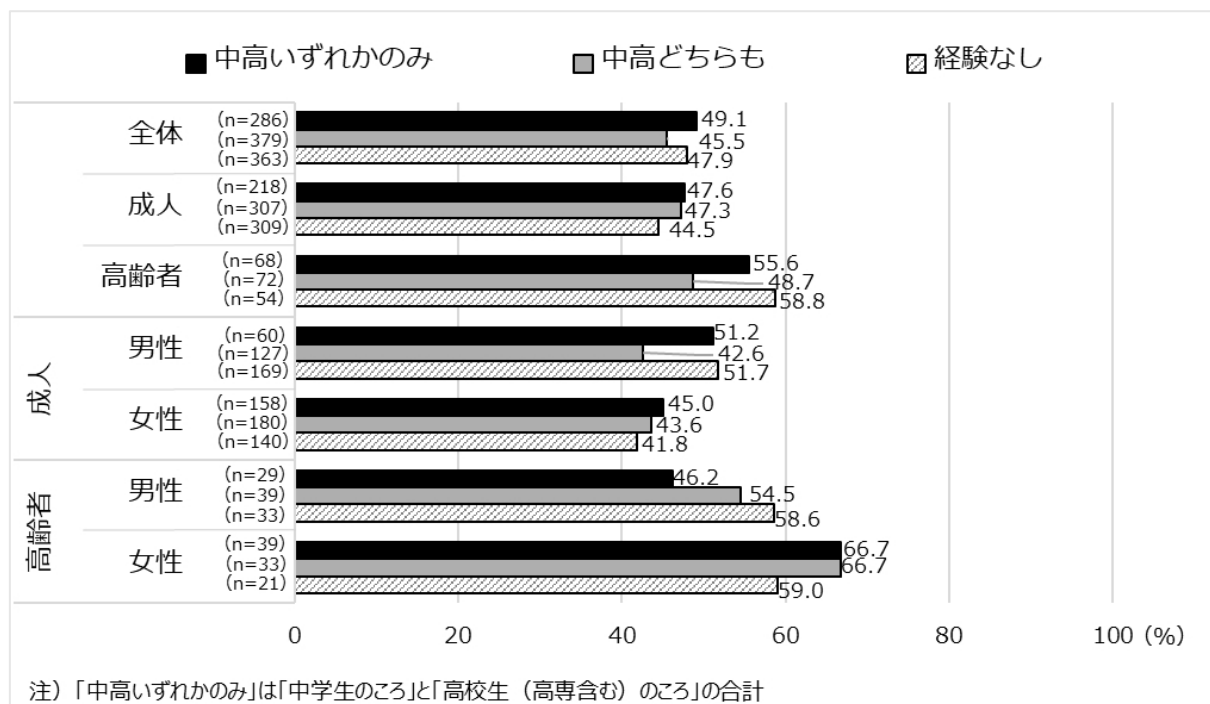


## 7. 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

運動部等への所属経験の有無や所属時期による達成率を図表 5-7 に示す。なお、図表の「中高いずれかのみ」は選択肢の「中学生のころ」と「高校生（高専含む）のころ」を合算した数値を示している。全体では、「中高いずれかのみ」49.1%、「中高どちらも」45.5%、「経験なし」47.9%、であった。成人・高齢者別にみると、成人は「中高いずれかのみ」47.6%、「中高どちらも」47.3%、「経験なし」44.5%だった。高齢者は「中高いずれかのみ」55.6%、「中高どちらも」48.7%、「経験なし」58.8%と「経験なし」が最も高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「中高いずれかのみ」51.2%、「中高どちらも」42.6%、「経験なし」51.7%と、「中高どちらも」が最も低かった。成人の女性は「中高いずれかのみ」45.0%、「中高どちらも」43.6%、「経験なし」41.8%であった。高齢者の男性は「中高いずれかのみ」46.2%、「中高どちらも」54.5%、「経験なし」58.6%で、「経験なし」が最も高かった。高齢者の女性は「中高いずれかのみ」と「中高どちらも」は同率で 66.7%、「経験なし」59.0%であった。成人の女性では、中学生・高校生のころの運動部等への所属経験の有無や所属時期による達成率に差はみられなかった。

図表 5-7 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による達成率  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

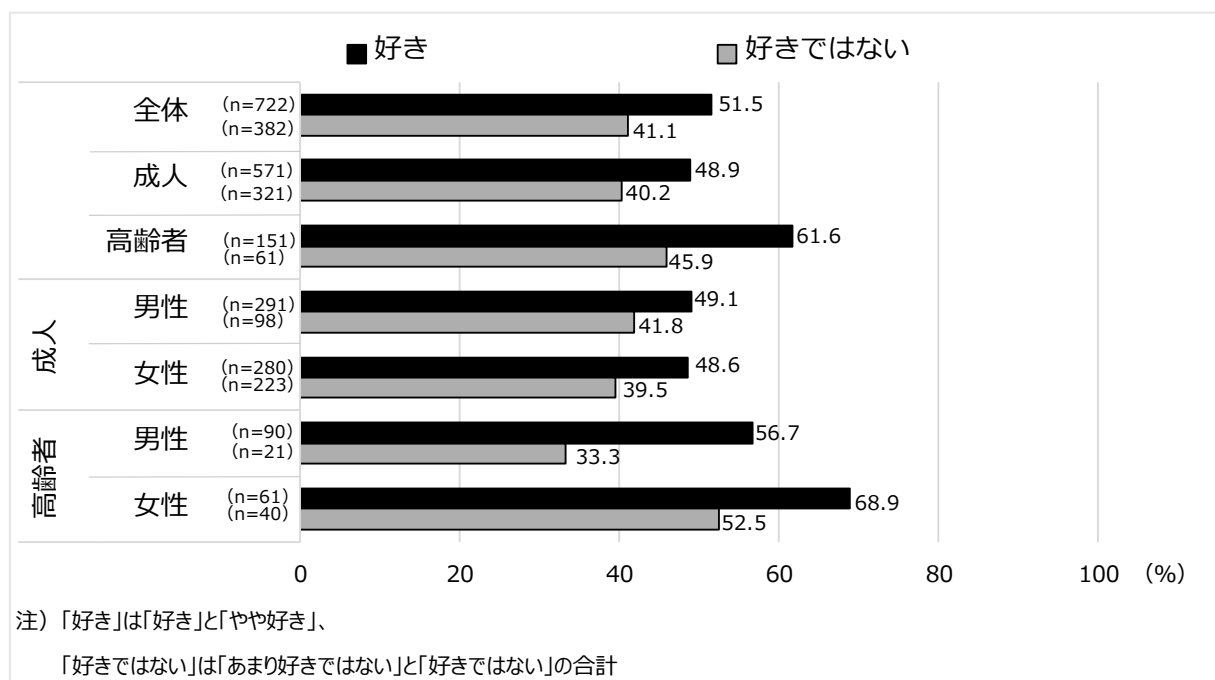


## 8. 運動・スポーツの好き嫌い

運動・スポーツの好き嫌いによる達成率を図表 5-8 に示す。全体では、「好き」51.5%、「好きではない」41.1%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「好き」48.9%、「好きではない」40.2%、高齢者は「好き」61.6%、「好きではない」45.9%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「好き」49.1%、「好きではない」41.8%、成人の女性は「好き」48.6%、「好きではない」39.5%であった。高齢者の男性は「好き」56.7%、「好きではない」33.3%であった。高齢者の女性は「好き」68.9%、「好きではない」52.5%だった。成人・高齢者、また性別にかかわらず「好き」の達成率が高く、特に高齢者では、男女どちらも「好き」は「好きではない」より15ポイント以上達成率が高い。

図表 5-8 運動・スポーツの好き嫌いによる達成率(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

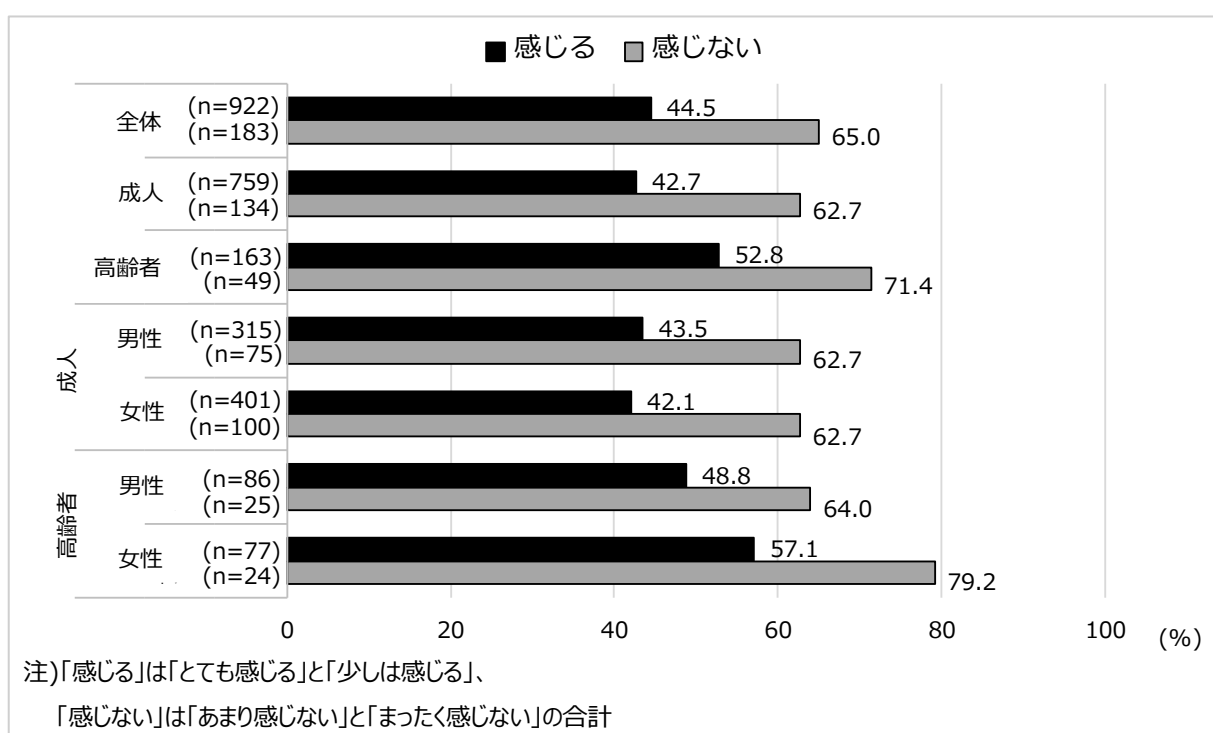


## 9. 運動不足感

運動不足感の有無による達成率を図表 5-9 に示す。全体では、運動不足を「感じる」44.5%、「感じない」65.0%が達成し、「感じない」が 20.5 ポイント高かった。成人・高齢者別にみると、成人は「感じる」42.7%、「感じない」62.7%、高齢者は「感じる」52.8%、「感じない」71.4%で、成人・高齢者のどちらも運動不足を「感じない」が「感じる」より 20 ポイント程度高い。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「感じる」43.5%、「感じない」62.7%、成人の女性は「感じる」42.1%、「感じない」62.7%であった。高齢者の男性は「感じる」48.8%、「感じない」64.0%、高齢者の女性は「感じる」57.1%、「感じない」79.2%だった。成人・高齢者、また性別にかかわらず「感じない」は「感じる」より 20 ポイント程度高かった。

図表 5-9 運動不足感の有無による達成率(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



## 10. 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。」とたずね、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 5-10 に示す。

全体では、達成者は平日 3.0 時間、休日 7.0 時間で、非達成者も平日 3.0 時間、休日 7.0 時間で、達成状況による差はみられなかった。成人・高齢者別にみると、成人の達成者は平日 3.0 時間、休日 7.0 時間、非達成者も平日 3.0 時間、休日 7.0 時間であった。高齢者の達成者は平日 6.0 時間、休日 8.0 時間、非達成者は平日 7.0 時間、休日 8.0 時間であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人の男性の達成者は平日 3.0 時間、休日 8.0 時間、非達成者も平日 3.0 時間、休日 8.0 時間であった。成人の女性の達成者は平日 3.0 時間、休日 6.5 時間、非達成者は平日 3.0 時間、休日 6.0 時間であった。高齢者の男性の達成者は平日 6.0 時間、休日 10.0 時間、非達成者は平日 8.0 時間、休日 9.0 時間であった。高齢者の女性の達成者は平日 5.0 時間、休日 6.0 時間、非達成者は平日 6.0 時間、休日 6.0 時間であった。

図表 5-10 達成者/非達成者における平日・休日の余暇時間

	平日		休日	
	n	中央値 (四分位範囲)	n	中央値 (四分位範囲)
全体				
達成者	526	3.0 (2.0 - 5.0)	516	7.0 (5.0 - 10.0)
非達成者	572	3.0 (2.0 - 6.0)	567	7.0 (5.0 - 10.0)
成人				
達成者	407	3.0 (2.0 - 4.0)	397	7.0 (4.0 - 10.0)
非達成者	483	3.0 (2.0 - 5.0)	480	7.0 (5.0 - 10.0)
高齢者				
達成者	119	6.0 (4.0 - 9.0)	119	8.0 (6.0 - 10.0)
非達成者	89	7.0 (5.0 - 9.0)	87	8.0 (6.0 - 10.0)
成人男性				
達成者	183	3.0 (2.0 - 4.0)	177	8.0 (5.0 - 12.0)
非達成者	206	3.0 (2.0 - 5.0)	205	8.0 (5.0 - 12.0)
成人女性				
達成者	224	3.0 (2.0 - 4.0)	220	6.5 (4.0 - 10.0)
非達成者	277	3.0 (2.0 - 5.0)	275	6.0 (4.0 - 9.0)
高齢者男性				
達成者	58	6.0 (5.0 - 10.0)	58	10.0 (6.0 - 10.8)
非達成者	51	8.0 (5.0 - 10.0)	50	9.0 (8.0 - 12.0)
高齢者女性				
達成者	61	5.0 (3.0 - 7.0)	61	6.0 (5.0 - 10.0)
非達成者	38	6.0 (4.3 - 8.0)	37	6.0 (5.0 - 8.0)

## 1 1. 睡眠時間

睡眠時間について、「過去 1 カ月間において、平均して睡眠時間は何時間くらいでしたか」とたずね、「○時間○分」と回答を得た。分析にあたっては、分を時間に置き換えて計算している。達成者と非達成者における睡眠時間の分布を図表 5-11 に示す。

全体では、達成者は 6.5 時間、非達成者も同様に 6.5 時間であり、達成状況による差はみられなかった。成人・高齢者別にみると、成人では達成者は 6.3 時間、非達成者は 6.5 時間であった。高齢者では達成者、非達成者ともに 7.0 時間であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人の男性では達成者は 6.0 時間、非達成者は 6.5 時間であった。成人の女性は達成者、非達成者ともに 6.5 時間であった。高齢者の男性の達成者は 7.0 時間、非達成者も同様に 7.0 時間であった。高齢者の女性では達成者の睡眠時間は 6.8 時間、非達成者は 6.5 時間であった。成人・高齢者や性別にかかわらず、達成状況による睡眠時間に差はみられなかった。

図表 5-11 達成者/非達成者における睡眠時間

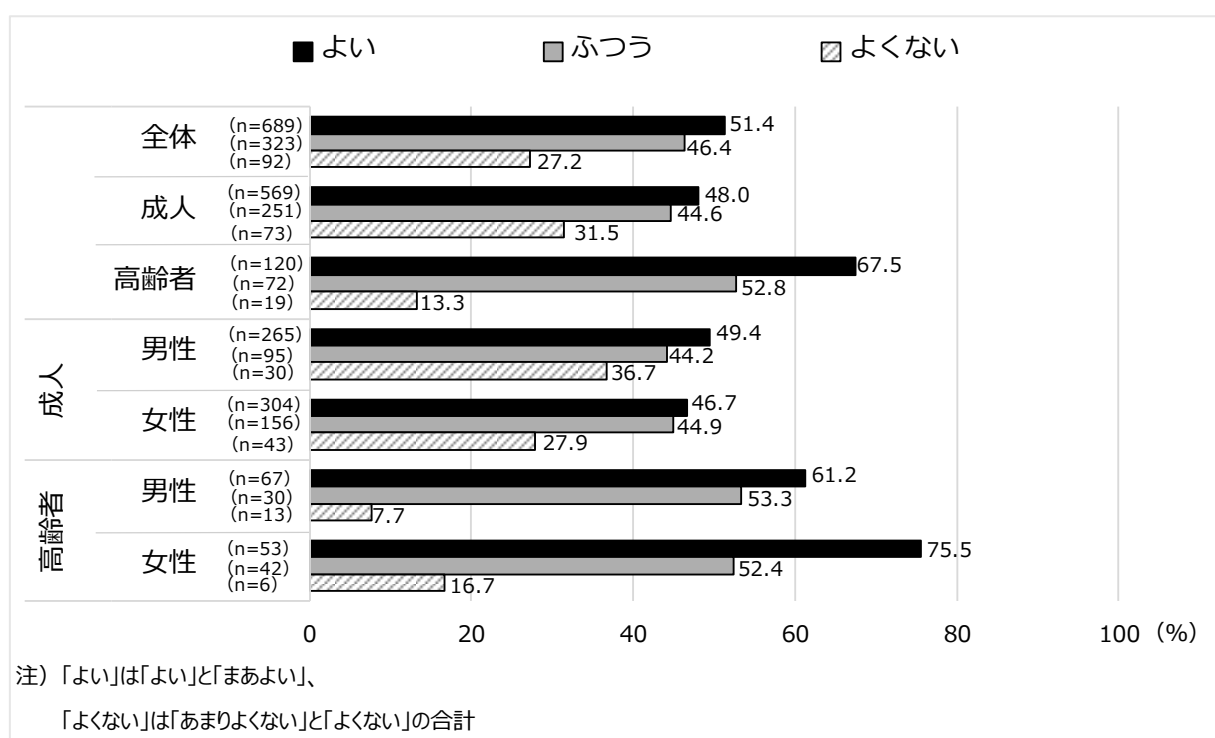
	n	中央値（四分位範囲）
全体		
達成者	526	6.5 (6.0 - 7.0)
非達成者	567	6.5 (6.0 - 7.0)
成人		
達成者	407	6.3 (6.0 - 7.0)
非達成者	485	6.5 (6.0 - 7.0)
高齢者		
達成者	119	7.0 (6.0 - 7.5)
非達成者	91	7.0 (6.0 - 8.0)
成人男性		
達成者	184	6.0 (6.0 - 7.0)
非達成者	206	6.5 (6.0 - 7.0)
成人女性		
達成者	223	6.5 (6.0 - 7.0)
非達成者	279	6.5 (6.0 - 7.0)
高齢者男性		
達成者	57	7.0 (6.0 - 7.5)
非達成者	53	7.0 (7.0 - 8.0)
高齢者女性		
達成者	62	6.8 (6.0 - 7.5)
非達成者	38	6.5 (6.0 - 7.4)

## 12. 主観的健康感

主観的健康感による達成率を図表 5-12 に示す。全体では、「よい」51.4%、「ふつう」46.4%、「よくない」27.2%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「よい」48.0%、「ふつう」44.6%、「よくない」31.5%、高齢者は「よい」67.5%、「ふつう」52.8%、「よくない」13.3%で、成人・高齢者ともに「よい」が最も高かった。「よい」、「ふつう」は高齢者が成人より高い一方で、「よくない」は高齢者が成人の半分以下であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「よい」49.4%、「ふつう」44.2%、「よくない」36.7%、女性の成人は「よい」46.7%、「ふつう」44.9%、「よくない」27.9%であった。高齢者の男性は「よい」61.2%、「ふつう」53.3%、「よくない」7.7%、高齢者の女性は「よい」75.5%、「ふつう」52.4%、「よくない」16.7%であった。成人・高齢者、また性別にかかわらず「よい」が最も高かった。

図表 5-12 主観的健康感による達成率(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



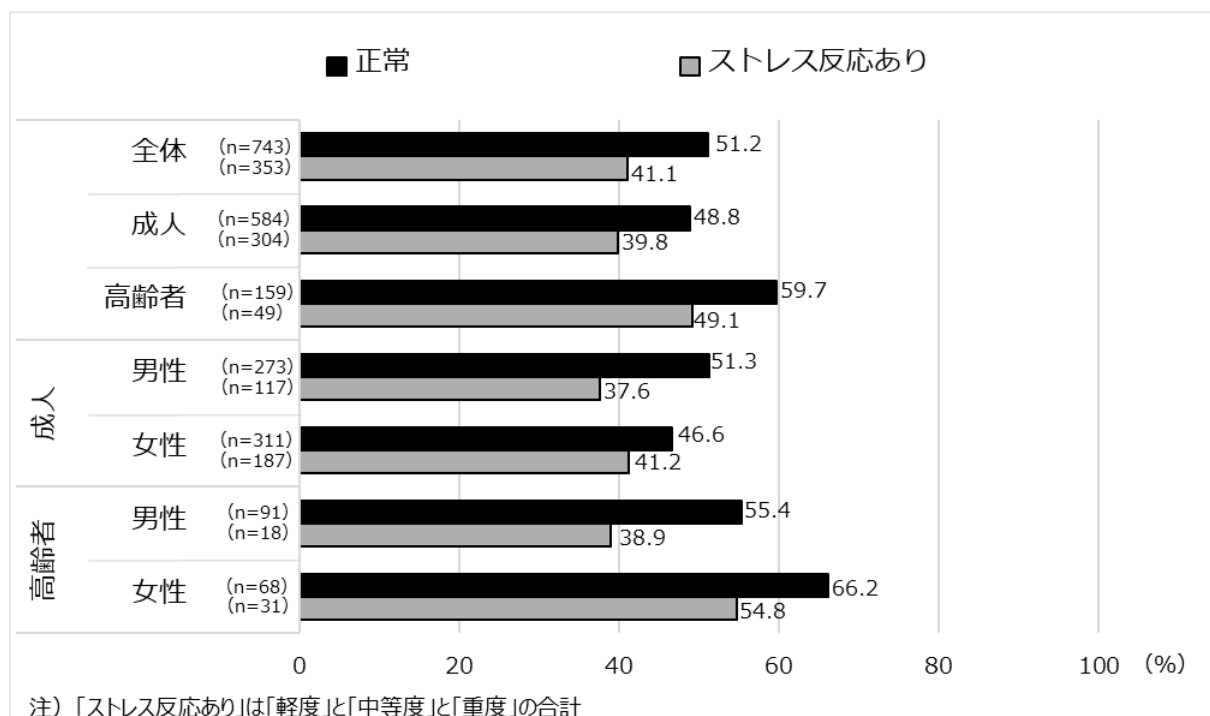
### 13. 精神的健康状態 (K6)

精神的健康状態(K6)の分類による達成率を図表 5-13 に示す。ここでは、「正常」以外の分類を「ストレス反応あり」とした。

全体では、「正常」51.2%、「ストレス反応あり」41.1%が達成し、「正常」が 10.1 ポイント高かった。成人・高齢者別にみると、成人は「正常」48.8%、「ストレス反応あり」39.8%、高齢者は「正常」59.7%、「ストレス反応あり」49.1%で、成人・高齢者ともに「正常」が 10 ポイント程度高い。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「正常」51.3%、「ストレス反応あり」37.6%、成人の女性は「正常」46.6%、「ストレス反応あり」41.2%であった。高齢者の男性は「正常」55.4%、「ストレス反応あり」38.9%、高齢者の女性は「正常」66.2%、「ストレス反応あり」54.8%だった。成人・高齢者、また性別にかかわらず「正常」が高かった。成人・高齢者のどちらも、女性より男性で「正常」と「ストレス反応あり」との達成率の差が大きい。

図表 5-13 精神的健康状態(K6)による達成率(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)





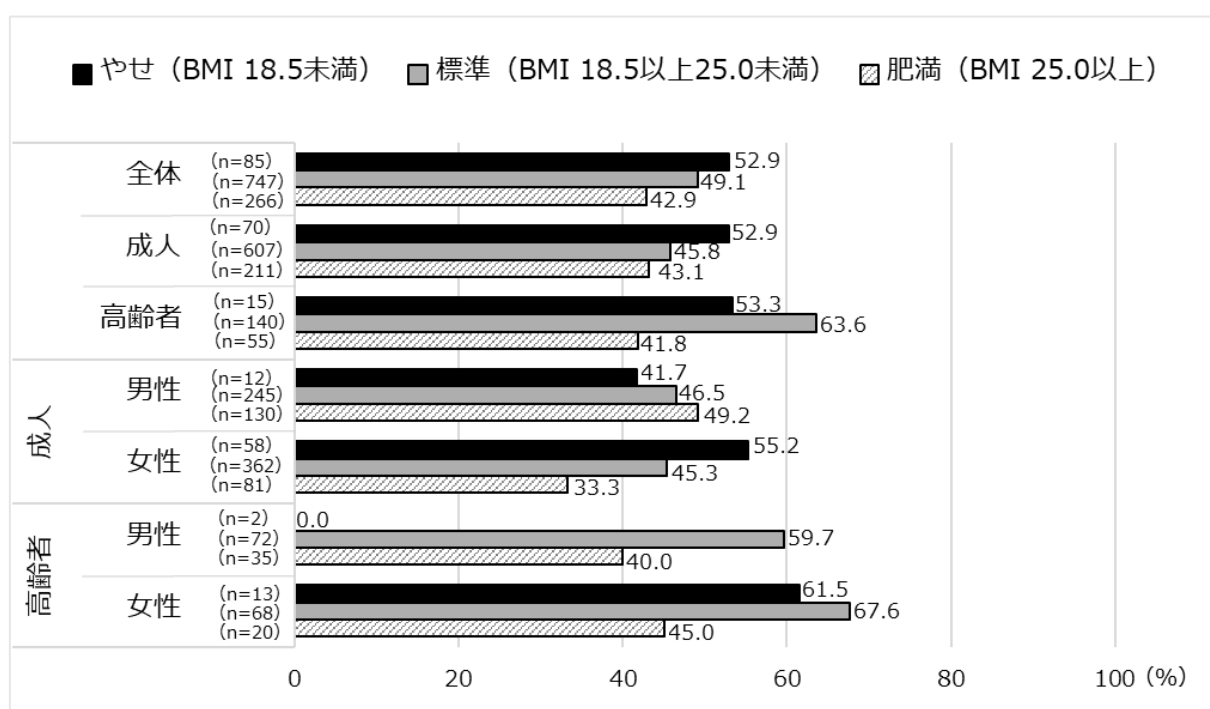
#### 1 4. 体格指数 (BMI)

体格指数 (BMI) の分類による達成率を図表 5-14 に示す。なお、高齢者における「やせ (BMI 18.5 未満)」はサンプル数が極端に少ないため、参考値として掲載した。

全体では、「やせ (BMI:18.5 未満)」52.9%、「標準 (BMI:18.5 以上 25.0 未満)」49.1%、「肥満 (BMI:25.0 以上)」42.9%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「やせ」52.9%、「標準」45.8%、「肥満」43.1%であった。高齢者は「やせ」53.3%、「標準」63.6%、「肥満」41.8%で、「標準」が最も高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「やせ」41.7%、「標準」46.5%、「肥満」49.2%で、「肥満」が最も高かった。成人の女性は「やせ」55.2%、「標準」45.3%、「肥満」33.3%の順に達成率が高く、それぞれの間で約 10 ポイントの差がみられた。高齢者の男性は「標準」59.7%、「肥満」40.0%であった。高齢者の女性は「やせ」61.5%、「標準」67.6%、「肥満」45.0%であった。

図表 5-14 体格指数 (BMI) による達成率 (全体、成人・高齢者別、成人・高齢者 × 性別)



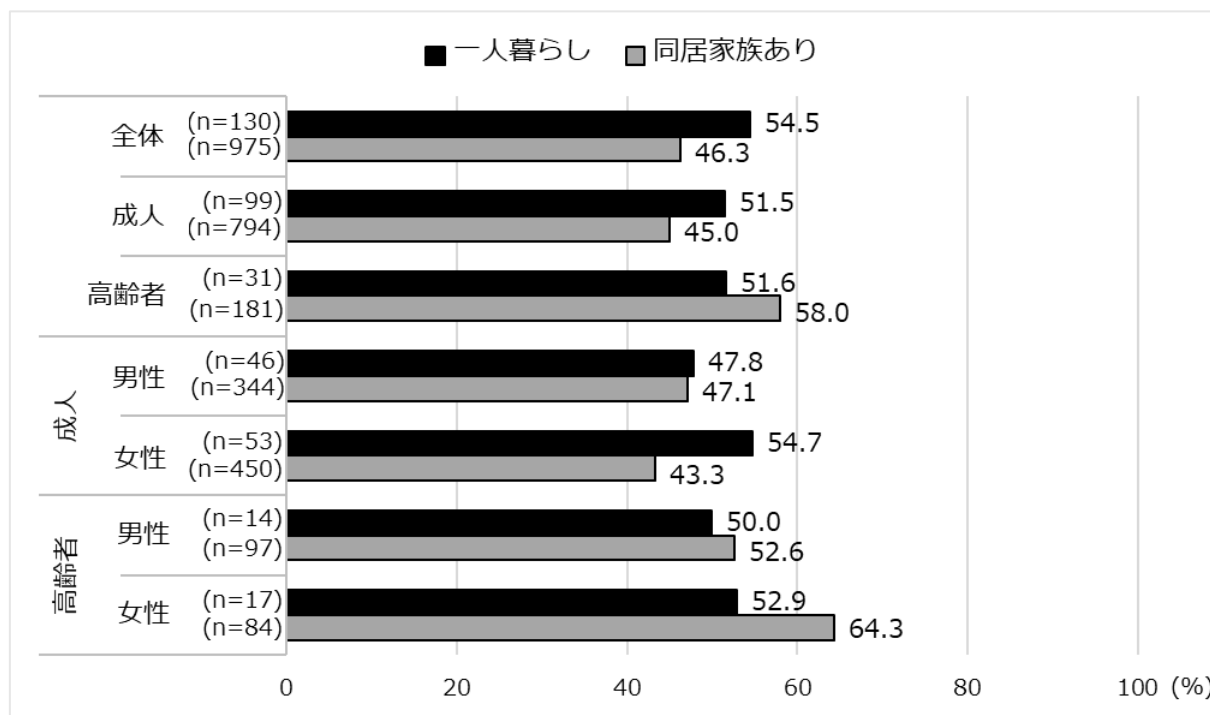
## 15. 家族形態

### 15.1 同居家族の有無

家族形態による達成率を確認する。まず、同居家族の有無による達成率を図表 5-15-1 に示した。全体では「一人暮らし」54.5%、「同居家族あり」46.3%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「一人暮らし」51.5%、「同居家族あり」45.0%、高齢者は「一人暮らし」51.6%、「同居家族あり」58.0%であった。成人では「一人暮らし」が「同居家族あり」より 6.5 ポイント高く、高齢者では「同居家族あり」が「一人暮らし」より 6.4 ポイント高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「一人暮らし」47.8%、「同居家族あり」47.1%、成人の女性は「一人暮らし」54.7%、「同居家族あり」43.3%であった。高齢者の男性は「一人暮らし」50.0%、「同居家族あり」52.6%で、高齢者の女性は「一人暮らし」52.9%、「同居家族あり」64.3%であった。男性では成人および高齢者で「一人暮らし」と「同居家族あり」でほとんど差はみられなかったが、女性では成人の「一人暮らし」が 11.4 ポイント、高齢者では「同居家族あり」が 11.4 ポイント高かった。

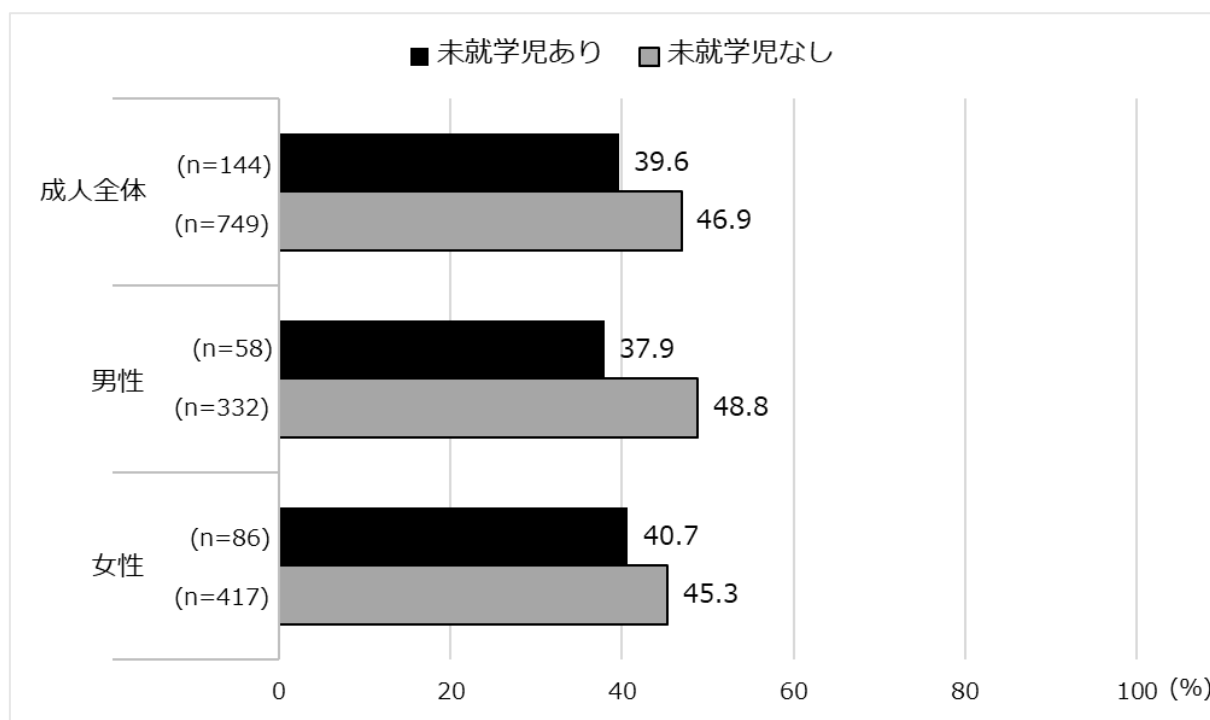
図表 5-15-1 同居家族の有無による達成率(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



## 15.2 同居している未就学児の有無

続いて、成人のみを対象に同居している未就学児の有無による達成率を図表 5-15-2 に示した。成人全体では「未就学児あり」39.6%、「未就学児なし」46.9%と、「未就学児なし」が 7.3 ポイント高かった。性別にみると、男性は「未就学児あり」37.9%、「未就学児なし」48.8%と、「未就学児あり」が 10.9 ポイント低い。また女性は「未就学児あり」40.7%、「未就学児なし」45.3%で、「未就学児あり」が 4.6 ポイント低く、男性よりも差は小さかった。

図表 5-15-2 同居している未就学児の有無による達成率(成人全体、性別)



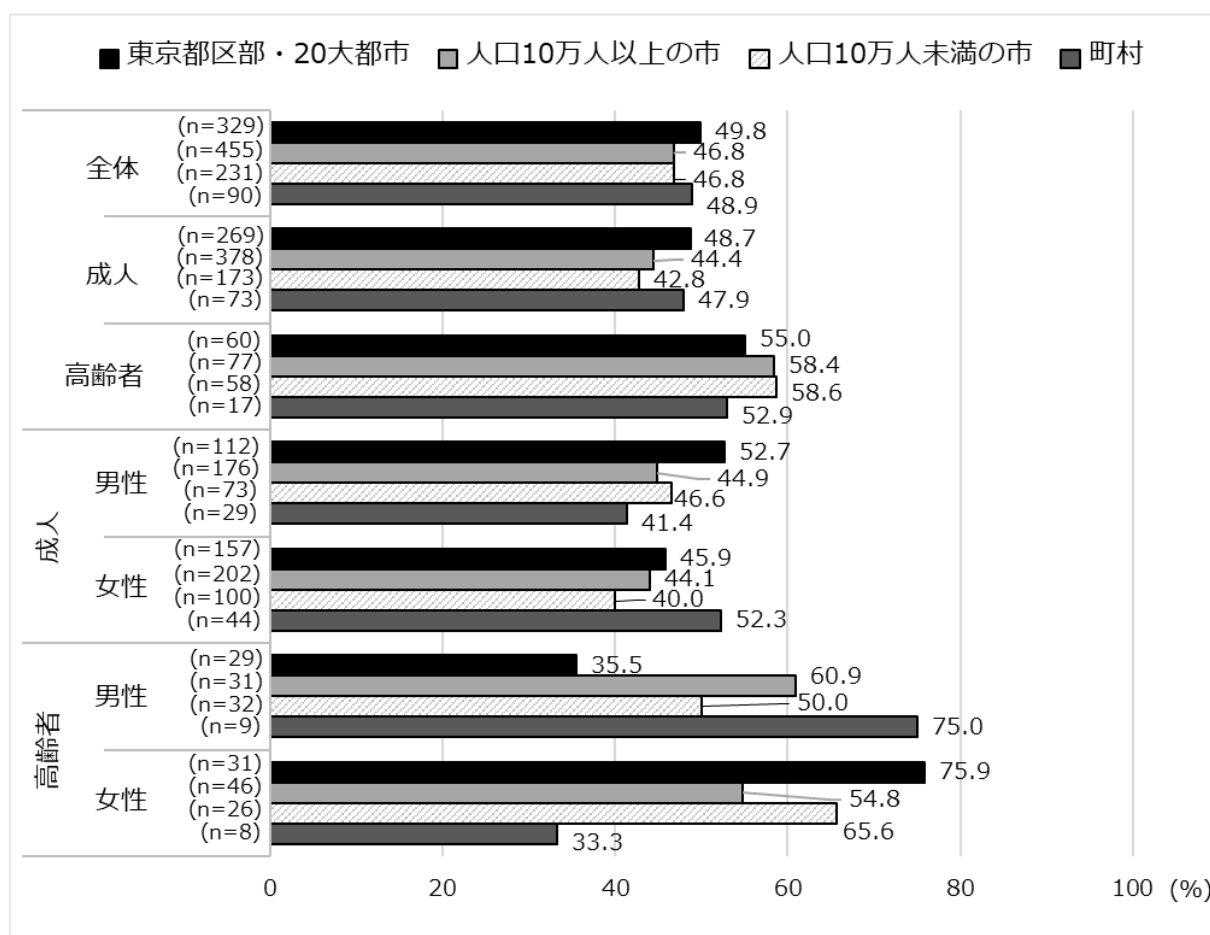
## 16. 都市規模

都市規模別の達成率を図表 5-16 に示す。全体では、「東京都区部・20 大都市」49.8%、「町村」48.9%、「人口 10 万人以上の市」と「人口 10 万人未満の市」は同率で 46.8%であった。

成人・高齢者別にみると、成人は「東京都区部・20 大都市」48.7%、「町村」47.9%、「人口 10 万人以上の市」44.4%、「人口 10 万人未満の市」42.8%の順であった。高齢者は「人口 10 万人未満の市」58.6%、「人口 10 万人以上の市」58.4%、「東京都区部・20 大都市」55.0%、「町村」52.9%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「東京都区部・20 大都市」52.7%が最も高く、「人口 10 万人未満の市」46.6%、「人口 10 万人以上の市」44.9%、「町村」41.4%の順で高かった。成人の女性は「町村」52.3%が最も高く、次いで「東京都区部・20 大都市」45.9%、「人口 10 万人以上の市」44.1%、「人口 10 万人未満の市」40.0%の順であった。高齢者の男性は「町村」75.0%、「人口 10 万人以上の市」60.9%、「人口 10 万人未満の市」50.0%、「東京都区部・20 大都市」35.5%の順であった。高齢者の女性は「東京都区部・20 大都市」75.9%が最も高く、「人口 10 万人未満の市」65.6%、「人口 10 万人以上の市」54.8%、「町村」33.3%と続いた。成人の男性と高齢者の女性では「東京都区部・20 大都市」が最も達成率が高かった。

図表 5-16 都市規模ごとの達成率(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



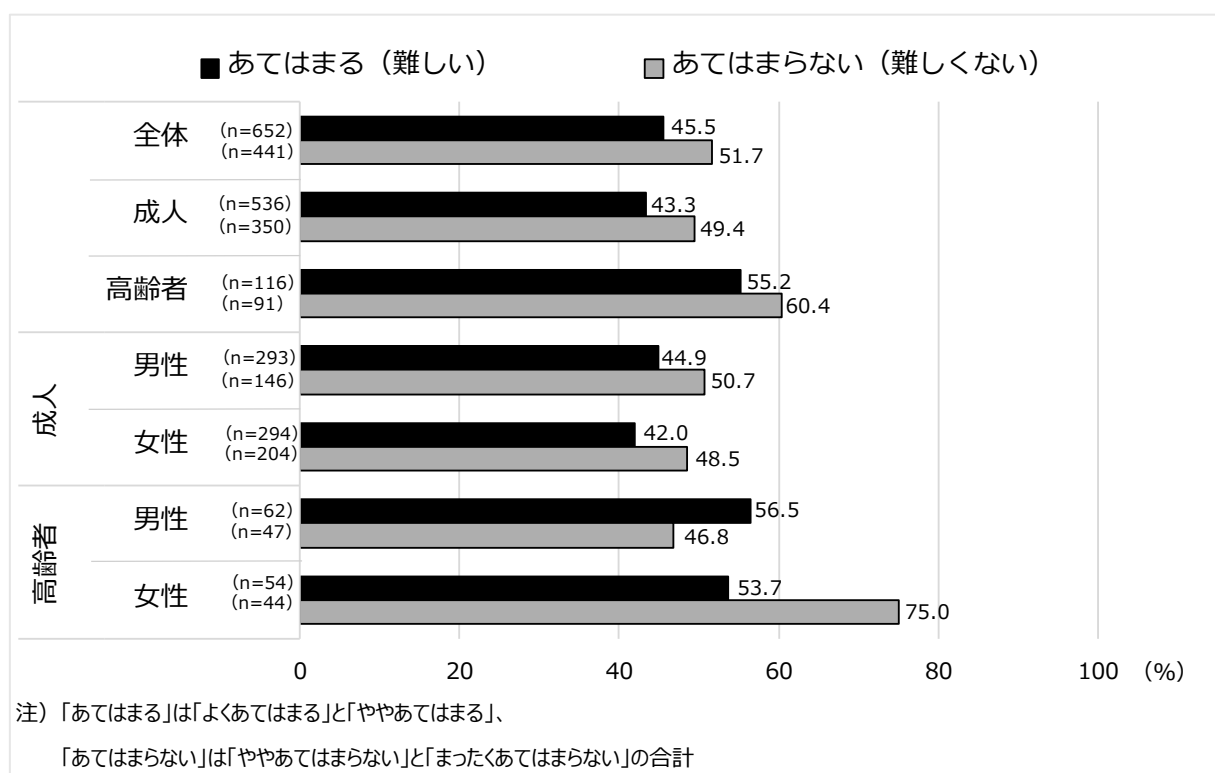
## 17. 居住周辺環境

### 17.1 自動車なしで生活することが難しい地域か

居住周辺環境について、「自動車なしで生活することが難しい地域か」による達成率を図表 5-17-1 に示す。全体では、「あてはまる」45.4%、「あてはまらない」51.7%であった。達成率は「あてはまらない」が6.3 ポイント高く、自動車なしでも生活しやすい、すなわち自動車依存が小さい地域ほど身体活動量が多いと推察される。成人・高齢者別にみると、成人は「あてはまる」43.3%、「あてはまらない」49.4%、高齢者は「あてはまる」55.2%、「あてはまらない」60.4%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「あてはまる」44.9%、「あてはまらない」50.7%、成人の女性は「あてはまる」42.0%、「あてはまらない」48.5%であった。高齢者の男性は「あてはまる」56.5%、「あてはまらない」46.8%、高齢者の女性は「あてはまる」53.7%、「あてはまらない」75.0%であった。高齢者の男性を除き、地域における自動車依存が小さいほうが5ポイント以上上回った。

図表 5-17-1 自動車なしで生活することが難しいか否かによる達成率  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

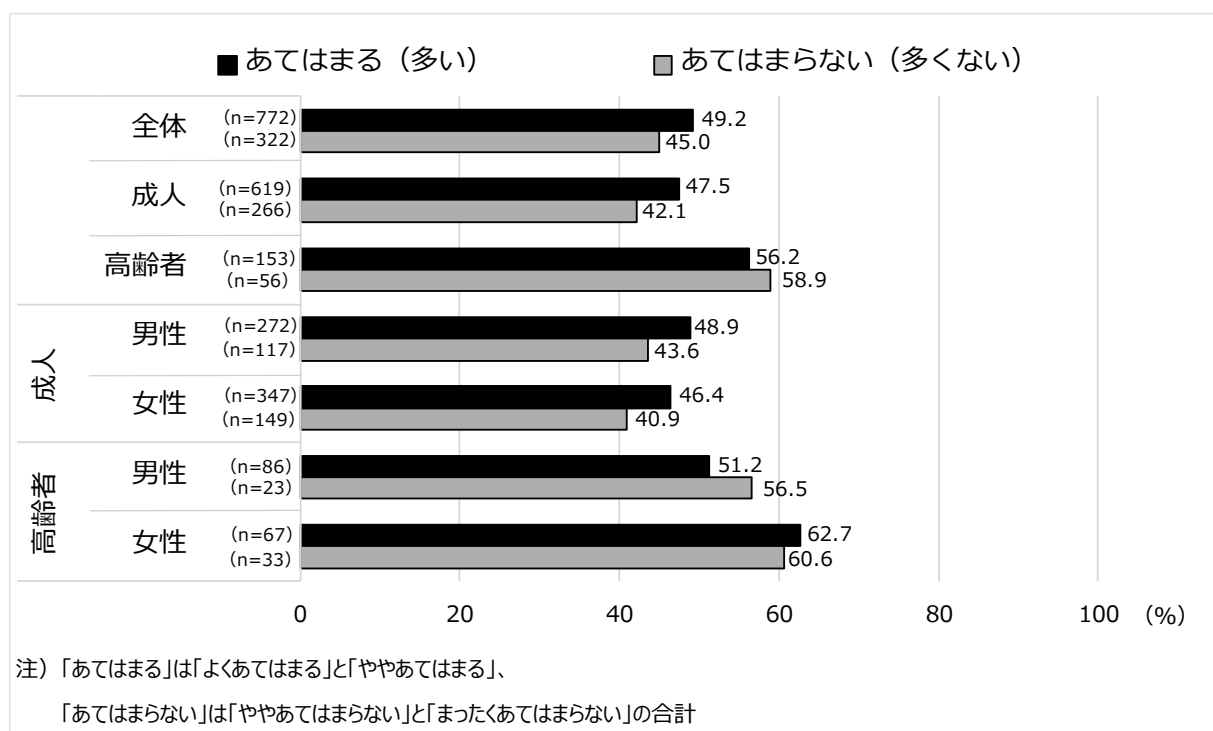


## 17.2 利用しやすい運動場所が多い地域か

居住周辺環境について、「利用しやすい運動場所(スポーツジム、体育館、プール、公園・緑地、遊歩道など)が多い地域か」による達成率を図表 5-17-2 に示す。全体では、「あてはまる」49.2%、「あてはまらない」45.0%であった。「あてはまる」が「あてはまらない」よりも達成率は 4.2 ポイント高かった。成人・高齢者別にみると、成人は「あてはまる」47.5%、「あてはまらない」42.1%、高齢者は「あてはまる」56.2%、「あてはまらない」58.9%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「あてはまる」48.9%、「あてはまらない」43.6%、成人の女性は「あてはまる」46.4%、「あてはまらない」40.9%であった。高齢者の男性は「あてはまる」51.2%、「あてはまらない」56.5%、高齢者の女性は「あてはまる」62.7%、「あてはまらない」60.6%であった。

図表 5-17-2 利用しやすい運動場所が多いか否かによる達成率  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

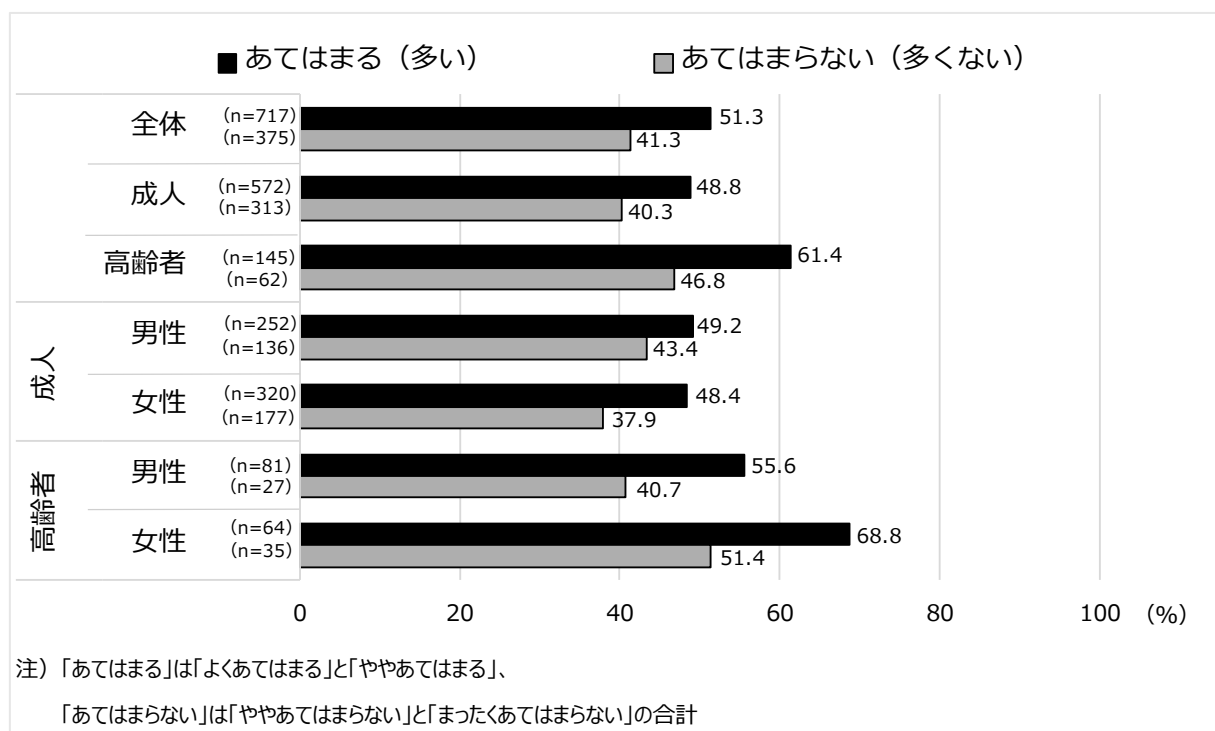


### 17.3 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多くある地域か

居住周辺環境について、「歩いたり、自転車に乗ったりする機会（地域活動、買い物、通勤、お出掛けなど）が多くある地域か」による達成率を図表 5-17-3 に示す。全体では、「あてはまる」51.3%、「あてはまらない」41.3%であった。「あてはまる」が「あてはまらない」よりも達成率は 10.0 ポイント高かった。成人・高齢者別にみると、成人は「あてはまる」48.8%、「あてはまらない」40.3%、高齢者は「あてはまる」61.4%、「あてはまらない」46.8%であり、どちらも 5 ポイント以上「あてはまる」が「あてはまらない」より達成率が高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「あてはまる」49.2%、「あてはまらない」43.4%、成人の女性は「あてはまる」48.4%、「あてはまらない」37.9%で、女性では「あてはまる」が「あてはまらない」より 10.5 ポイント達成率が高い。高齢者の男性は「あてはまる」55.6%、「あてはまらない」40.7%、高齢者の女性は「あてはまる」68.8%、「あてはまらない」51.4%であり、男性は 14.9 ポイント、女性は 17.4 ポイント、「あてはまる」が「あてはまらない」を上回った。

図表 5-17-3 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多いか否かによる達成率  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

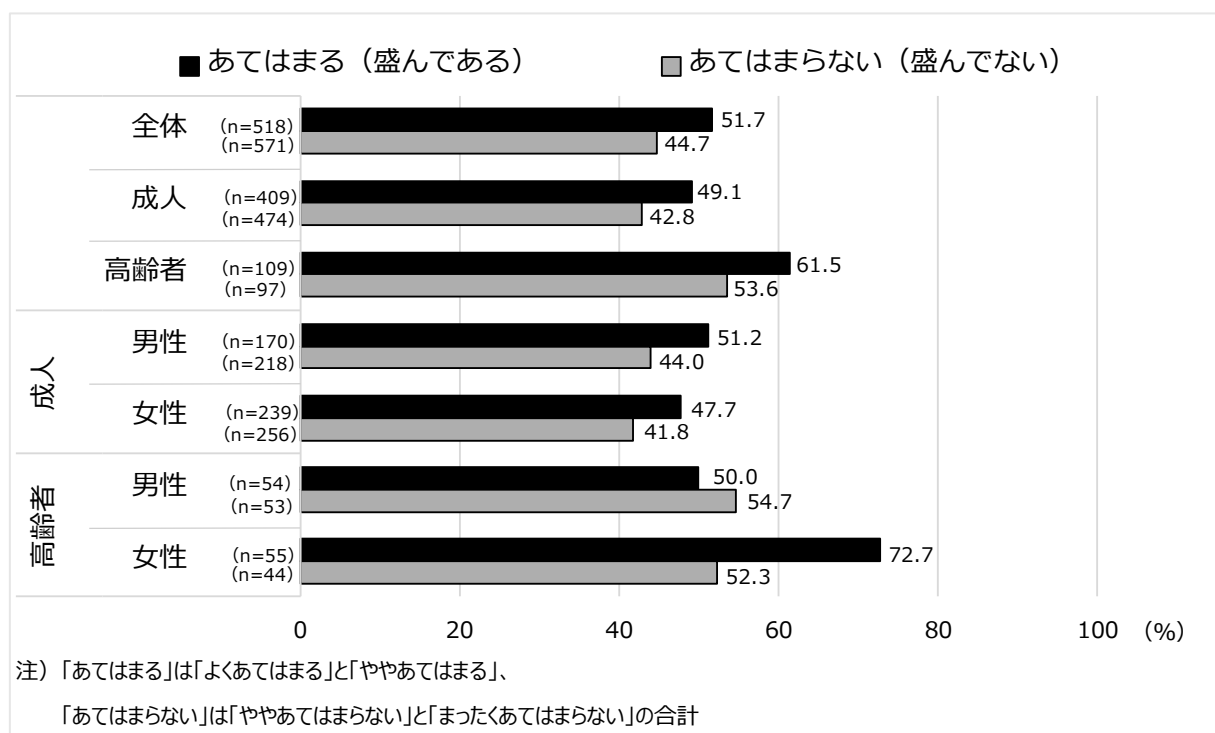


#### 17.4 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か

居住周辺環境について、「運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か」による達成率を図表 5-17-4 に示す。全体では、「あてはまる」51.7%、「あてはまらない」44.7%であった。「あてはまる」の達成率が「あてはまらない」より 7.0 ポイント高かった。成人・高齢者別にみると、成人は「あてはまる」49.1%、「あてはまらない」42.8%、高齢者は「あてはまる」61.5%、「あてはまらない」53.6%であった。どちらも「あてはまる」が「あてはまらない」より 5 ポイント以上上回る。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「あてはまる」51.2%、「あてはまらない」44.0%、成人の女性は「あてはまる」47.7%、「あてはまらない」41.8%であった。高齢者の男性で「あてはまる」50.0%、「あてはまらない」54.7%、高齢者の女性は「あてはまる」72.7%、「あてはまらない」52.3%であった。高齢者の男性を除き、「あてはまる」が「あてはまらない」より 5 ポイント以上上回った。

図表 5-17-4 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か否かによる達成率  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



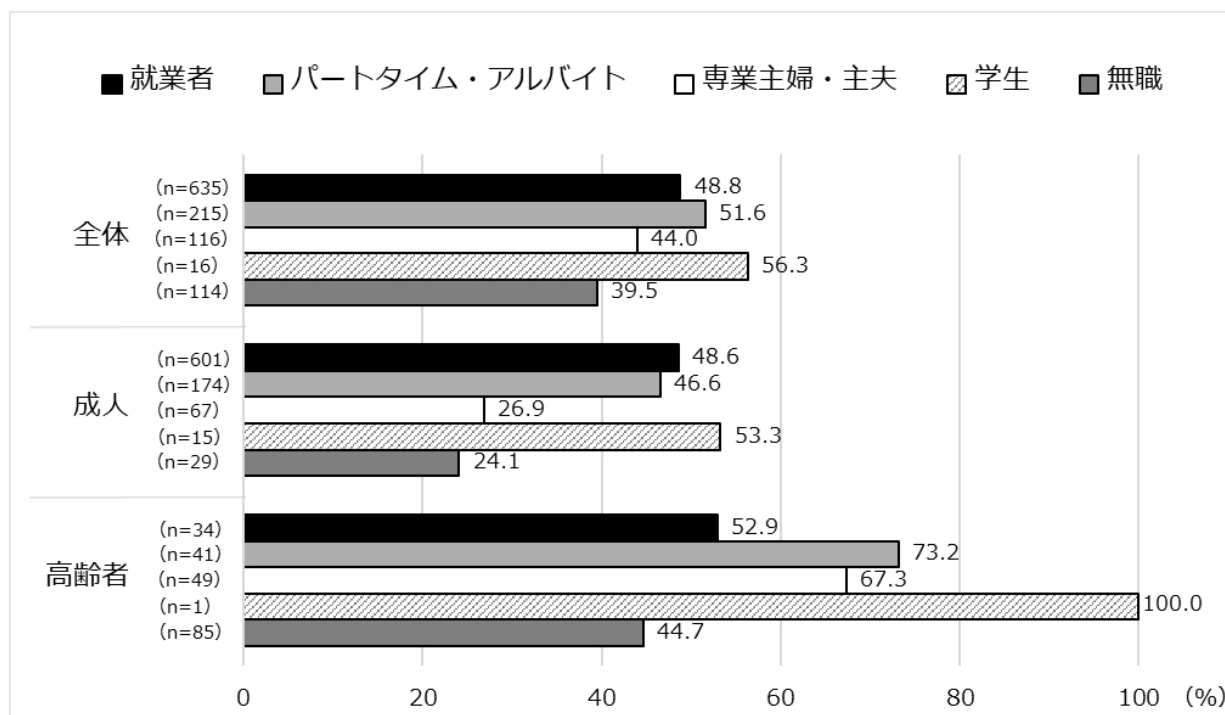


## 18. 就業形態

就業形態別の達成率を図表 5-18 に示す。なお、高齢者の「学生」においてはサンプル数が極端に少ないため、参考値として掲載した。

全体では、「就業者」48.8%、「パートタイム・アルバイト」51.6%、「専業主婦・主夫」44.0%、「学生」56.3%、「無職」39.5%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「就業者」48.6%、「パートタイム・アルバイト」46.6%、「専業主婦・主夫」26.9%、「学生」53.3%、「無職」24.1%であり、「就業者」や「パートタイム・アルバイト」の達成率がほかの就業形態に比べて高かった。高齢者は「就業者」52.9%、「パートタイム・アルバイト」73.2%、「専業主婦・主夫」67.3%、「無職」44.7%であった。

図表 5-18 就業形態別の達成率(全体、成人・高齢者別)



## 19. 仕事

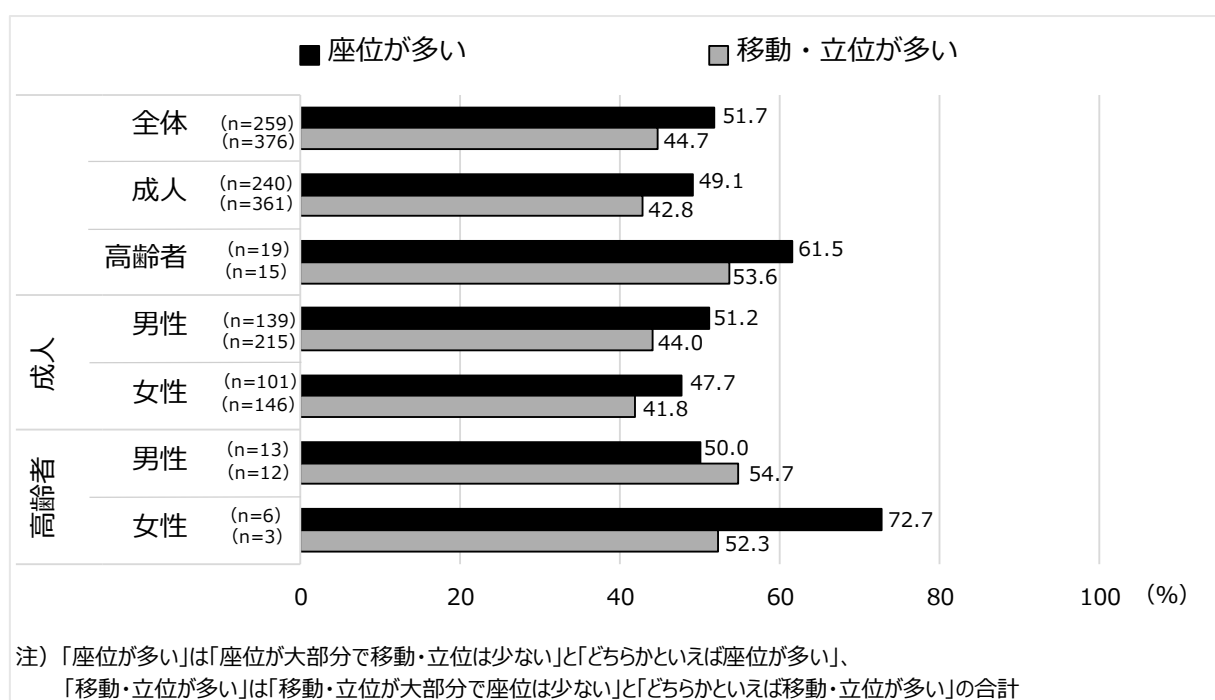
### 19.1 仕事における身体活動

主な職業について「就業者（パートタイム・アルバイトを除く）」と回答した者について、仕事における身体活動による達成率を図表 5-19-1 に示す。なお、高齢者女性のサンプル数は極端に少ないため、参考値として掲載した。

全体では、「座位が多い」42.0%、「移動・立位が多い」58.7%が達成し、「移動・立位が多い」が 16.7 ポイント高かった。成人・高齢者別にみると、成人は「座位が多い」41.8%、「移動・立位が多い」58.8%で、高齢者は「座位が多い」46.7%、「移動・立位が多い」57.9%と、成人・高齢者ともに「移動・立位が多い」が「座位が多い」より 10 ポイント以上高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人の男性は「座位が多い」42.3%、「移動・立位が多い」58.3%、成人の女性は「座位が多い」41.1%、「移動・立位が多い」59.4%であった。男女どちらも「移動・立位が多い」が「座位が多い」を 15 ポイント以上上回った。高齢者の男性は、「座位が多い」33.3%、「移動・立位が多い」61.5%と「移動・立位が多い」が 28.2 ポイント高かった。

図表 5-19-1 仕事における身体活動による達成率  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



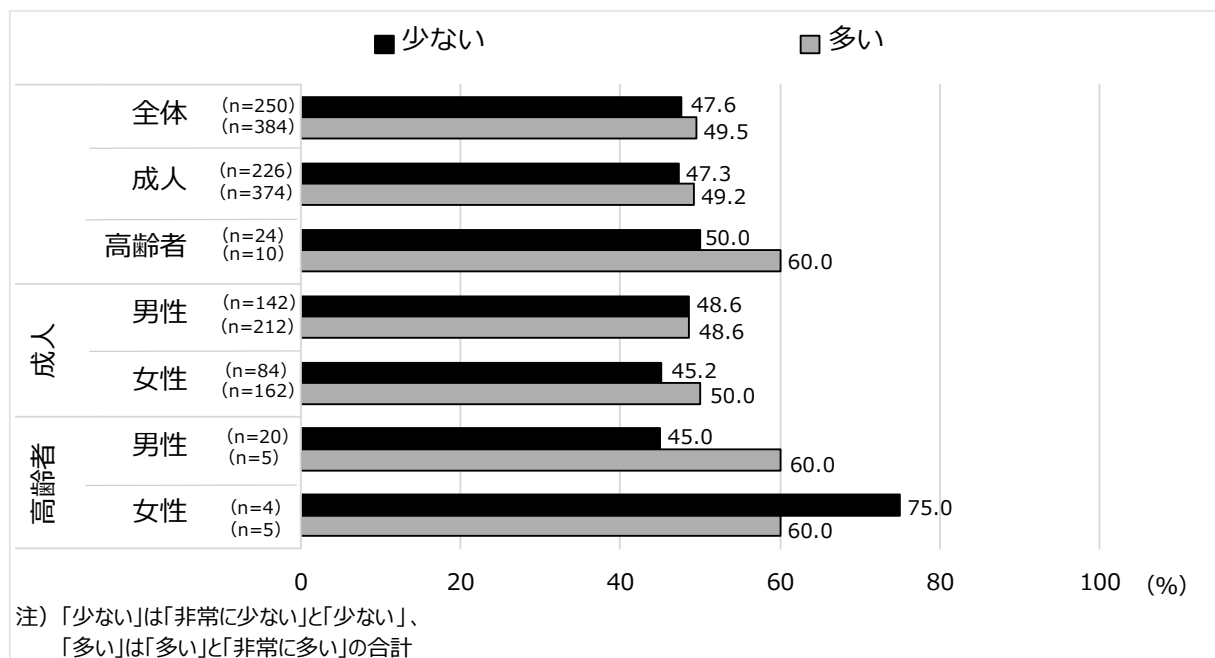
## 19.2 仕事における精神的負担

主な職業について「就業者（パートタイム・アルバイトを除く）」と回答した者について、仕事における精神的負担による達成率を図表 5-19-2 に示す。なお、高齢者の男性および女性のサンプル数は極端に少ないため、参考値として掲載した。

全体では、「少ない」47.6%、「多い」49.5%が達成し、仕事における精神的負担の多寡による達成率に差はみられなかった。成人・高齢者別にみると、成人は「少ない」47.3%、「多い」49.2%、高齢者は「少ない」50.0%、「多い」60.0%であった。

成人について男女別に達成率をみると、成人の男性は「少ない」「多い」ともに 48.6%、成人の女性は「少ない」45.2%、「多い」50.0%で、男女ともに仕事における精神的負担の多寡による達成率に差はみられなかった。

図表 5-19-2 仕事における精神的負担による達成率  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



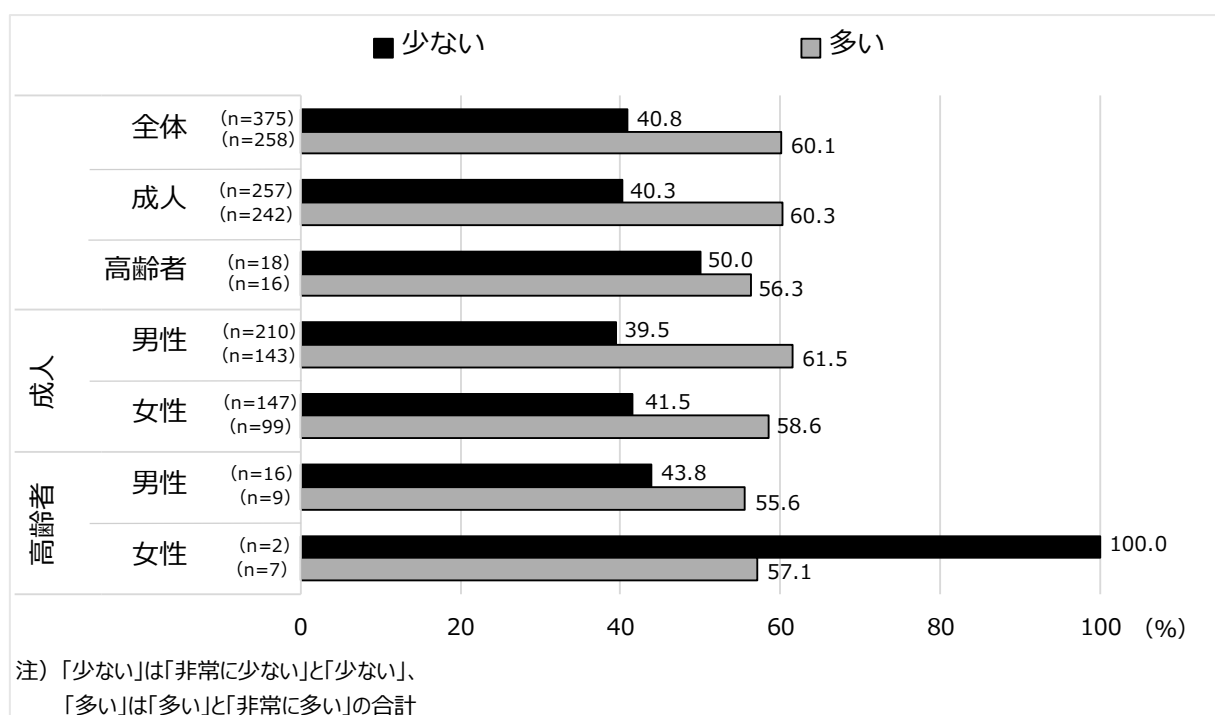
### 19.3 仕事における身体的負担

主な職業について「就業者（パートタイム・アルバイトを除く）」と回答した者について、仕事における身体的負担による達成率を図表 5-19-3 に示す。なお、高齢者の男性および女性のサンプル数は極端に少ないため、参考値として掲載した。

全体では、「少ない」40.8%、「多い」60.1%が達成し、仕事における身体的負担が「多い」が「少ない」より 19.3 ポイント高かった。成人・高齢者別にみると、成人は「少ない」40.3%、「多い」60.3%、高齢者は「少ない」50.0%、「多い」56.3%であった。成人では、「多い」が「少ない」より 20.0 ポイント高かった。

成人について、男女別に達成率をみると、男性は「少ない」39.5%、「多い」61.5%、女性は「少ない」41.5%、「多い」58.6%であった。男女どちらも「多い」が「少ない」を 15 ポイント以上上回った。

図表 5-19-3 仕事における身体的負担による達成率  
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

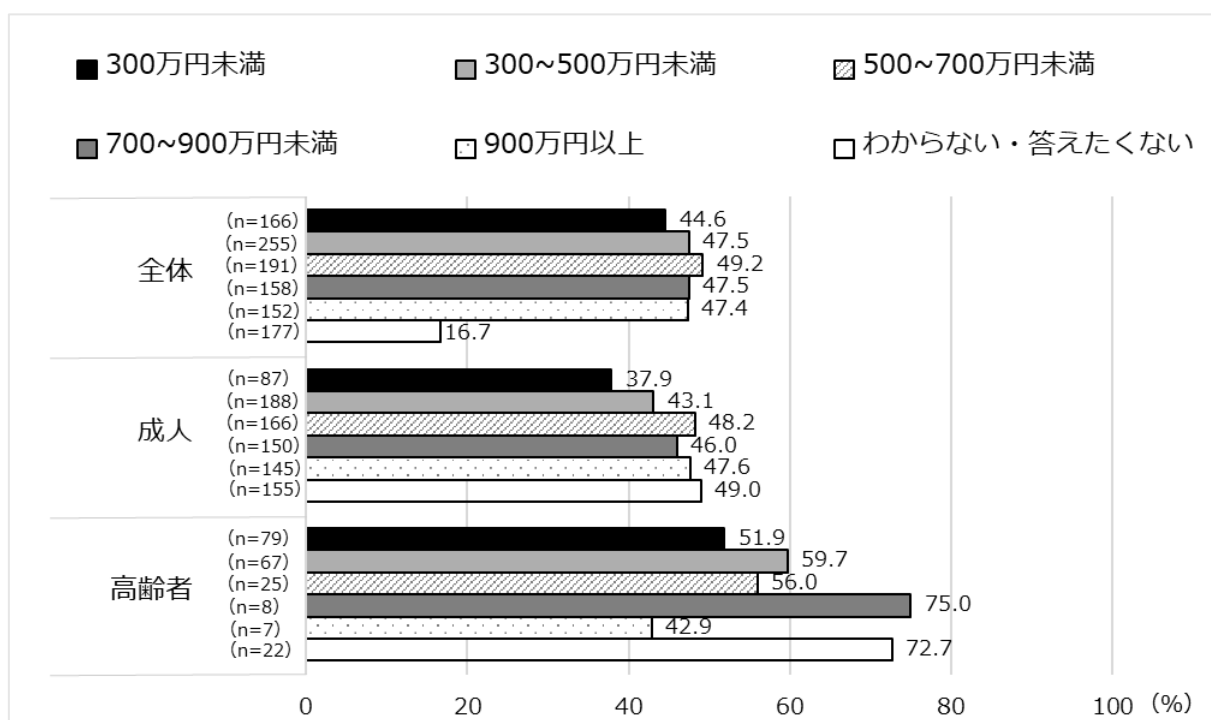


## 20. 世帯年収

世帯年収別の達成率を図表 5-20 に示す。なお、高齢者の「700～900 万円未満」、「900 万円以上」においてはサンプル数が極端に少ないため、参考値として掲載した。

全体では、「300 万円未満」44.6%、「300～500 万円未満」47.5%、「500～700 万円未満」49.2%、「700～900 万円未満」47.5%、「900 万円以上」47.4%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「300 万円未満」37.9%、「300～500 万円未満」43.1%、「500～700 万円未満」48.2%、「700～900 万円未満」46.0%、「900 万円以上」47.6%で、「300 万円未満」のみ 4 割を下回った。高齢者は「300 万円未満」51.9%、「300～500 万円未満」59.7%、「500～700 万円未満」56.0%であった。

図表 5-20 世帯年収による達成率(全体、成人・高齢者別)



## VI. 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、47 都道府県を対象に実施された国内では初めての全国規模調査である。今後、同規模の調査を追加で実施し、国民全体を代表する身体活動量の把握を見据えており、本報告書では調査結果とあわせて、調査上の課題や対象者の特性をまとめている。また、本調査は 1 週間活動量計を装着するという、質問票調査とは異質な調査であることから、本報告書では協力者の性、年代に偏りが生じることも想定して、調査協力の結果を記述している。今後の調査においては、さらに回収率を向上させ、サンプルバイアスをできるだけ縮小し、各年度の調査データの統合によって代表性を高めることが重要であると考えている。改めて本調査の結果と意義、課題について以下に整理する。

### 1. 調査方法・有効回収率

2023 年度調査の訪問留置法では、サンプルサイズが小さく、また若年層を中心として調査員が対象者に接触できないケースが多かったことが課題であったが、今回は郵送法への変更によりおおむね改善がみられた。全体の有効回収率は、2023 年度は 30.2%で、本調査では 20.5%と 10 ポイント程度低下したが、20 歳代では 5.1 ポイント(13.3%→18.4%)、30 歳代は 0.1 ポイント(24.0%→24.1%)増加し、そのほかの年代では 8.0~17.5 ポイント減少したことを鑑みると、若年層に対してよりアプローチできたといえる。また、都市規模ごとに有効回収率をみると、訪問留置法では都市規模が小さいほど高く、町村では東京都区部・20 大都市より約 25 ポイント高かったが、郵送法では都市規模にかかわらず有効回収率は 20%前後と、各都市規模で回収率が同等となり偏りがおおむね解消された。一方で、活動量計機器の紛失台数は、訪問留置法では参加者 205 名のうち測定中の紛失が 2 台であったのに対し、郵送法では活動量計配布者 1,306 名のうち、測定中の紛失および機材の未返送が合わせて 58 台であり、紛失台数が多い点も郵送法の特徴であった。

### 2. 調査結果

厚労省による 1 日の推奨身体活動量の達成率は全体で 47.9%と約半数で、成人 45.7%、高齢者 57.1%と高齢者の達成率が 11.4 ポイント高かった。都市規模別の達成率では、東京都区部・20 大都市 49.8%、人口 10 万人以上の市 46.8%、人口 10 万人未満の市 46.8%、町村 48.9%と大きな差はみられなかった。

活動量計による身体活動量の測定では、身体活動の強度別の時間や座位行動といった精緻なデータが把握できることも強みである。1 日あたりの中高強度身体活動(MVPA)時間や座位行動時間は、成人・高齢者や性別によって異なる傾向がみられた。厚労省による身体活動量基準の指標である中高強度身体活動(MVPA)時間については、中央値でみると成人・高齢者のいずれも男女で大きな差はみられなかった。一方、分布でみると成人では 50 分前後を頂点として正規分布に近かったが、高齢者では右に裾を引いて、短時間に偏っていた。特に男性は女性よりも短時間にやや偏り、達成していない人の中には、身体活動量の非常に少ない層も多くみられた。つまり、高齢者の達成率は成人より高いものの、身体活動量が多い層と非常に少ない層との二極化の傾向がみられており、達成率向上だけではなく、国民全体の身体活動量の底上げも重要な課題であると考えられる。

さらに、座位行動時間について、1 日あたりの中央値をみると成人では男性が 20 分程度長く、高齢者では男性が 1 時間以上長かった。分布をみても、成人・高齢者ともに 600 分以上の層が女性より男性で多い。厚労省は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の中で、身体活動だけでなく座位行動

についても、「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」と方向性を示しており、男性の座位行動時間の短縮も課題のひとつといえる。

また、本調査では質問票調査も併用し、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の関連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・スポーツ実施者は 60.7%、非実施者は 40.5%と実施者が 20.2 ポイント高かった。性別で比較すると、成人・高齢者ともに男性では 25 ポイント程度、女性では 15 ポイント程度、実施者が非実施者を上回った。男性より女性で、実施者と非実施者との差が小さかった理由として、女性は家事や育児などの日常生活動作における身体活動量が男性より多く、運動・スポーツ実施の有無による影響が生じにくかったと考えられる。さらに、先行研究では、就学期における運動部への所属経験を有するほど、その後も運動・スポーツへ参画する割合が高いと指摘されており、本調査でも中学生・高校生のころに運動部等へ所属し、その期間が長いほど、現在の運動・スポーツの実施率も高くなり、厚労省による身体活動量基準の達成率も高いことが推測された。しかし、分析結果においてはそれらによる達成率に差はみられず、過去の運動経験は現在の身体活動量に必ずしも影響しない可能性がある。

居住周辺環境については、歩行や自転車利用の機会が多い地域だと認識している人の達成率はそうでない人よりも全体で 10.0 ポイント、成人では 8.5 ポイント、高齢者では 14.6 ポイント高かった。居住周辺が歩行しやすい、自転車での移動がしやすいといった認識ができるような環境整備の重要性が示唆された。

### 3. 本調査の意義と限界・課題

最後に、本調査の意義と限界および今後の課題を記しておきたい。これまで、国内では全国を対象とした活動量計を用いた調査が行われてこなかったため、1,000 台以上の活動量計を一斉に配布した経験がなく、実査中には我々が想定し得なかった機器トラブルも発生した。それでも、最終的には 1,105 名の活動量計測定データを得られ、本調査はわが国の身体活動量の全体像を把握する足がかりとなった点で大きな意義を有するといえる。

一方で、本調査は国民全体を代表する身体活動量の把握を目的として実施したものの、1 週間以上にわたる機器の装着を求める調査であったため、有効回収率は 20.5%にとどまり、回答者の属性に偏りが生じている可能性がある。サンプル数もまだ十分とはいえず、本報告書では参考値として示した結果もあるように、国民全体の実態を正しく捉えるには限界がある点に留意が必要である。

2025 年度に実施する調査では、機器トラブル発生を最小限にとどめ、対象者が調査へ参加しやすい状況を整え、より多くのサンプル数の取得を図る。今後は、本調査結果と 2025 年度調査の結果を統合することで、属性別などの精緻な分析が可能なサンプル数を確保し、国民の身体活動量の代表値を示すとともに、地域比較や政策形成に資する報告につなげていく。

			-		
--	--	--	---	--	--

## 活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査

### ご協力をお願い

この調査は、国民の身体活動量・座位時間の実態把握と、それらの実態が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差し支えない範囲でご記入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。

この用紙は活動量計と一緒に封筒に入れて、ご返送ください。

●活動量計を最初に装着した日・最後に装着した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



※活動量計は合計7日間(土日を含む)装着してください。連続した日でなくても構いません。

●活動量計装着期間中に行った運動・スポーツについておうかがいします。


以下の問について、お答えください。

問1	活動量計装着期間中(機器を装着していない時間も含む)に、運動・スポーツを実施しましたか。(1つに○)	1 はい ↓ 問2へ	2 いいえ ↓ 次ページ 問5へ	
装着期間中に最も長い時間行った運動・スポーツについてご記入ください。				
問2	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3	問2で回答された運動・スポーツを主に行った施設・場所はどちらですか。(1つに○)	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)	3 職場・勤務先
問4	問2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つに○)	1 ひとりで 2 だれかと		



●ふだんの生活習慣や運動・スポーツへの取り組みなどについておうかがいします。

以下の問について、お答えください。

問5	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:平日と B:休日に分けて、 <u>整数</u> でお答えください。 A:平日 約 _____ 時間 B:休日 約 _____ 時間
問6	過去 1 カ月間において、平均して睡眠時間は何時間くらいでしたか。	1 日平均 約 _____ 時間 _____ 分
問7	現在の健康状態はいかがですか。 (1つに○)	1 よい                      2 まあよい                      3 ふつう 4 あまりよくない                      5 よくない
問8	運動やスポーツをすることが好きですか。(1つに○)	1 好き                                      2 やや好き 3 あまり好きではない                      4 好きではない
問9	運動不足だと感じますか。(1つに○)	1 とても感じる                      2 少しは感じる 3 あまり感じない                      4 まったく感じない
問10	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。(1つに○) <small>*民間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11	中学生・高校生のころ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。 (いずれかに○)	1 <u>はい</u> 2 いいえ 
問 11-1	問 11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つに○)	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

【全員におうかがいします】以下の問について、お答えください。

問 12	ここ 1 カ月間の運動・スポーツへの取り組みについておうかがいします。 (1つに○)  <small>*ここでの「定期的」とは1回30分以上の運動・スポーツを、週に2回以上実施していることを指します。</small>	1 現在、運動・スポーツを行ってらず、 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 カ月以内に始めようと思っている。 3 現在、運動・スポーツを行っている。 しかし、定期的ではない。 4 現在、定期的に運動・スポーツをしている。 しかし、始めてから 6 カ月以内である。 5 現在、定期的に運動・スポーツを行っている。 また、 <u>6 カ月以上</u> 継続している。 6 現在、定期的に運動・スポーツを行っている。 また、 <u>1 年以上</u> 継続している。
問 13	この 1 年間に運動やスポーツを どれくらい行いましたか。(1つに○)	1 全くしなかった                      2 年に 1～11 日 3 月に 1～3 日                      4 週に 1 日 5 週に 2 日                      6 週に 3 日以上

以下の問について、A～F の各項目であてはまるもの1つに○をつけてください。

問 14	過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
A	神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
B	絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
C	そろそろ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
D	気分が沈み込んで、何か起こっても気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
E	何をするのも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
F	自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4

以下の問について、お答えください。

問 15	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つに○)	1 制限はない	2 制限がある
問 16	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 社会の役に立ちそうだったから 3 健康を意識しているから 4 謝礼があったから 5 その他( )	
問 17	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たとしたら、謝礼として希望する最低金額はいくらですか。	_____ 円 *謝礼がなくても協力する場合は 0 円とご記入ください。	

●あなたご自身のことについておうかがいします。

以下の問について、ご記入ください。

問 18	生年月	西暦	年	月	( 歳 )
問 19	性別(1つに○)	1 男性	2 女性		
問 20	身長・体重	_____ cm	_____ kg		

以下の問について、お答えください。

問 21	最後に卒業した学校はどれですか。 (1つに○)	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 22	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つに○)	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
問 23	現在、同居している方をお答え ください。 (あてはまるものすべてに○)	1 自分のみ	2 配偶者	3 自身の子 (未就学児)
		4 自身の子 (小学生以上)	5 自身または 配偶者の親	6 孫
		7 その他( )		

●あなたが住まいの地域の環境についておうかがいします。

あなたが住まいの地域の環境は以下の特長に、どの程度あてはまりますか。 (A～Dの各項目であてはまるもの1つに○)			
問24	A	自動車なしで生活することが難しい地域だ	1 よくあてはまる 3 ややあてはまらない
	B	利用しやすい運動場所(スポーツジム、体育館、プール、公園・緑地、遊歩道など)が多い地域だ	2 ややあてはまる 4 全くあてはまらない
	C	歩いたり、自転車に乗ったりする機会(地域活動、買い物、通勤、お出掛けなど)が多くある地域だ	1 よくあてはまる 3 ややあてはまらない
	D	運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域だ	2 ややあてはまる 4 全くあてはまらない

●あなたの職業についておうかがいします。

以下の問について、お答えください。

問 25	あなたの主な職業はどれですか。 (1つに○)	1 就業者(パートタイム・アルバイトを除く) 2 パートタイム・アルバイト 3 専業主婦・主夫 4 学生 5 無職
------	---------------------------	---

問 25 で「1 就業者」と回答された方におうかがいします。

あなたの主たる職種は以下のうち、どれにあたりますか。(1つに○)			
問25-1	1	管理的職業従事者(議員、公務員、会社役員、会社管理職員など)	
	2	専門的・技術的職業従事者(研究者、技術者、法務従事者、教員、保健医療従事者、芸術家など)	
	3	事務従事者(事務員、秘書など)	
	4	販売・サービス従事者(販売店員、仲介人、営業職、介護職員、看護・歯科助手、美容・飲食従事者、管理人など)	
	5	保安職業従事者(自衛官、警察官、保安官、警備員、消防員など)	
	6	農林漁業・建設・採掘・運搬・清掃・包装等従事者(造園師、漁労従事者、大工、配達員、清掃員など)	
	7	生産工程従事者(生産/機械組立設備制御・監視員、製品製造・加工処理従事者など)	
	8	輸送・機械運転従事者(電車運転士、バス運転者、船長、甲板員、発電員など)	
	9	その他( )	
問 25-2	仕事での身体活動はどれくらいですか。(1つに○)	1 座位が大部分で移動・立位は少ない 3 どちらかといえば移動・立位が多い	2 どちらかといえば座位が多い 4 移動・立位が大部分で座位は少ない
問 25-3	仕事についての精神的負担はどれくらいですか。(1つに○)	1 非常に少ない 3 多い	2 少ない 4 非常に多い
問 25-4	仕事についての身体的負担はどれくらいですか。(1つに○)	1 非常に少ない 3 多い	2 少ない 4 非常に多い

今回ご協力いただいた活動量計測定データのデータ(歩数や座位時間など)をもとにした個別レポートを(公財)明治安田厚生事業団にて作成し、(株)日本リサーチセンターより後日郵送します。発送は2025年1月下旬頃を予定しています。

問 19 および問 20 にご回答がない方は、消費エネルギー量が算出できません。予めご了承ください。受け取りを希望されない方は下記に☑を入れてください。

☐ 個別レポートの受け取りを希望しません。

調査はこれで終了です。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

---

- 井上茂(2024) 身体活動・運動に関する数値目標と施策の提案. 厚生労働行政推進調査事業費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)分担研究書. pp.26-43.  
[https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report\\_pdf/202209057A-buntan3.pdf](https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202209057A-buntan3.pdf)
- 川上憲人(2006) 全国調査における K6 調査票による心の健康状態の分布と関連要因(2006 年度 政策科学総合研究事業(統計情報総合)研究事業「国民の健康状況に関する統計情報を世帯面から把握・分析するシステムの検討に関する研究」分担研究書).
- 小池高史(2017) 高齢者の孤立は男性問題か?. 健康長寿ネット.  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/koreisha-koritsu/koreisha-koritsu-danseimondai.html>(最終閲覧日:2025 年 10 月 2 日)
- 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:2025 年 9 月 16 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:2025 年 9 月 16 日)
- 笹川スポーツ財団(2024) スポーツライフ・データ 2024 ースポーツライフに関する調査報告書ー.
- 笹川スポーツ財団・明治安田厚生事業団(2024) 活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査 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:2025 年 9 月 16 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)
- 明治安田厚生事業団 メンタルこころの健康 K6 質問票 (最終閲覧日:2025 年 9 月 16 日)  
<https://www.my-zaidan.or.jp/wellness/mental/kokoro.php>

---

2025 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 <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。





