

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 メツツ以上の身体活動を週 23 メツツ・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 謙子 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) メツツ(METs)

身体活動の強度を表し、安静座位時(横になつたり、座って樂にしていたりする状態)を 1 メツツとし、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 メツツ以下の全ての覚醒中の行動」と定義され、座つ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 メツツ以上 3.0 メツ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 メツ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 メツ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 メツツに相当する。

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 メツ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 メツツに相当する。