

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。

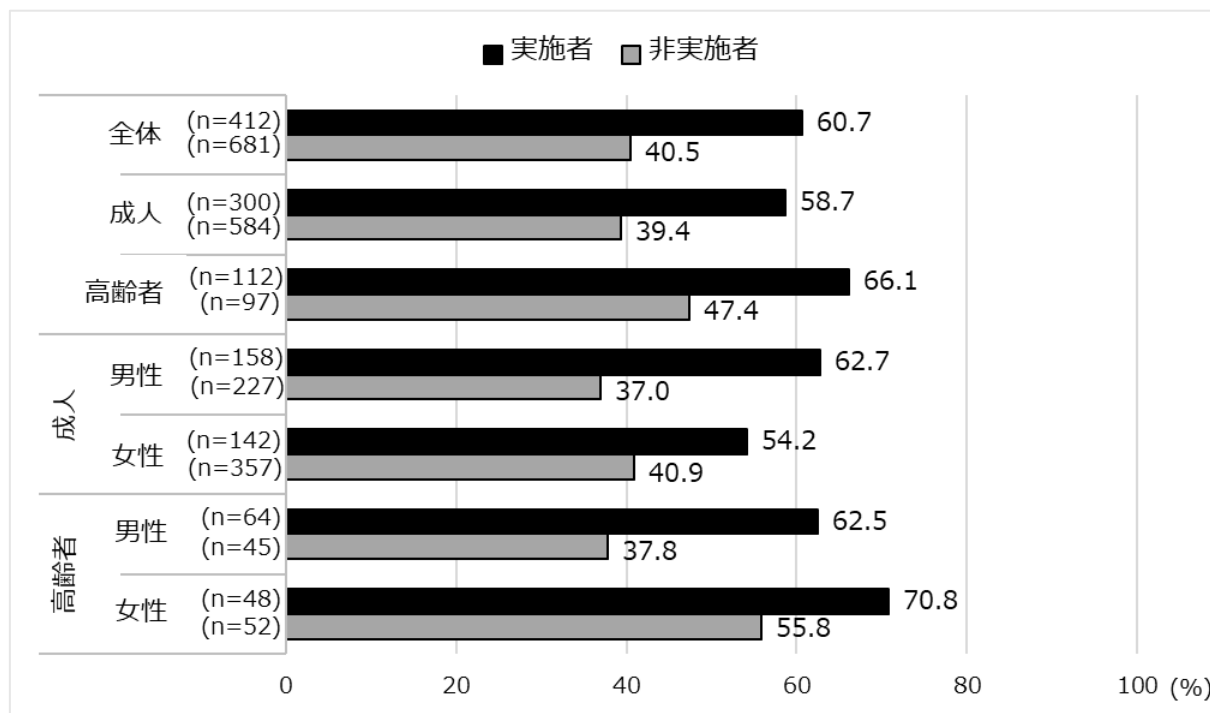
1. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無

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)



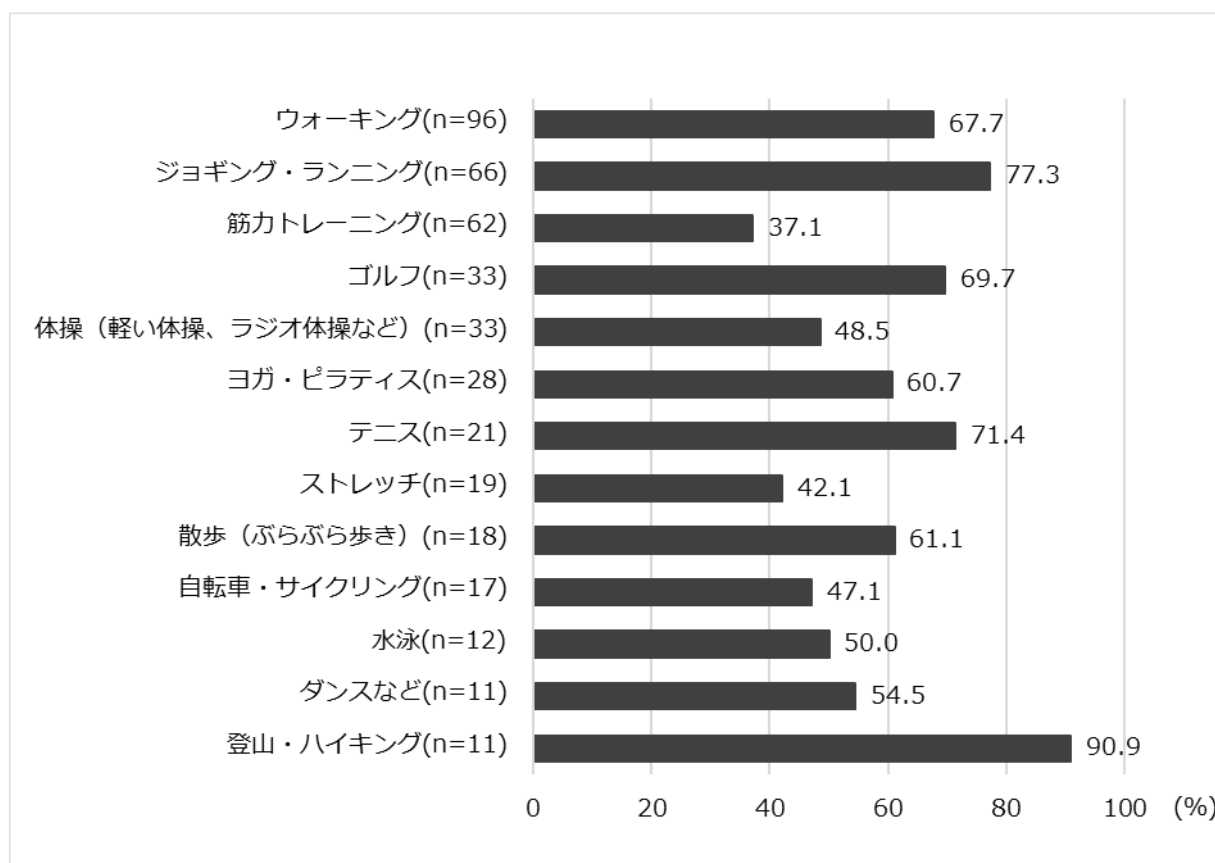
2. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施種目

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



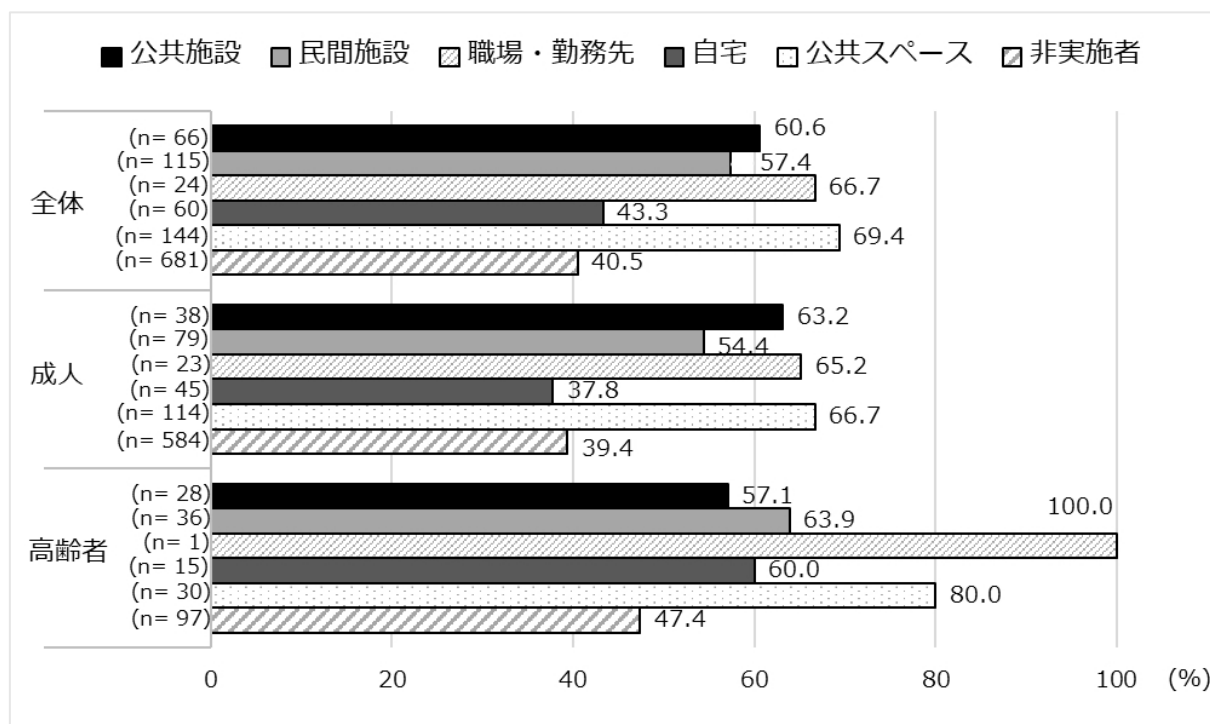
3. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施場所

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)

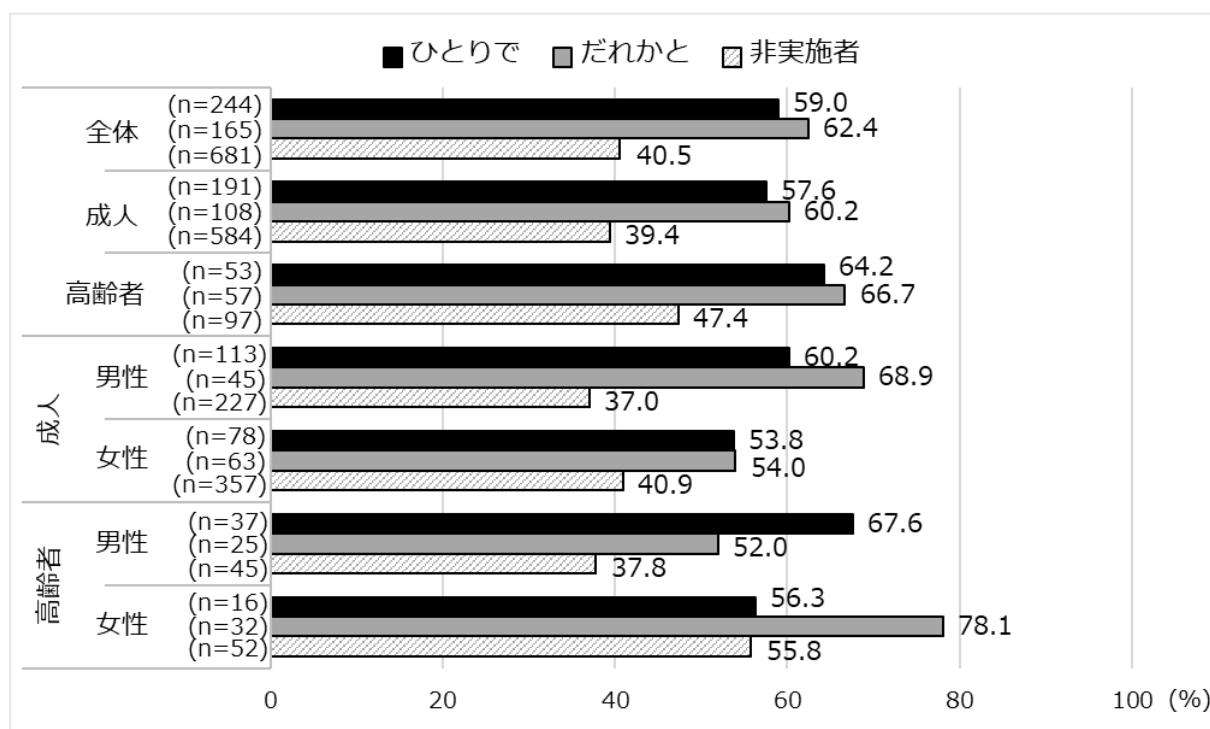


4. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手の有無

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)



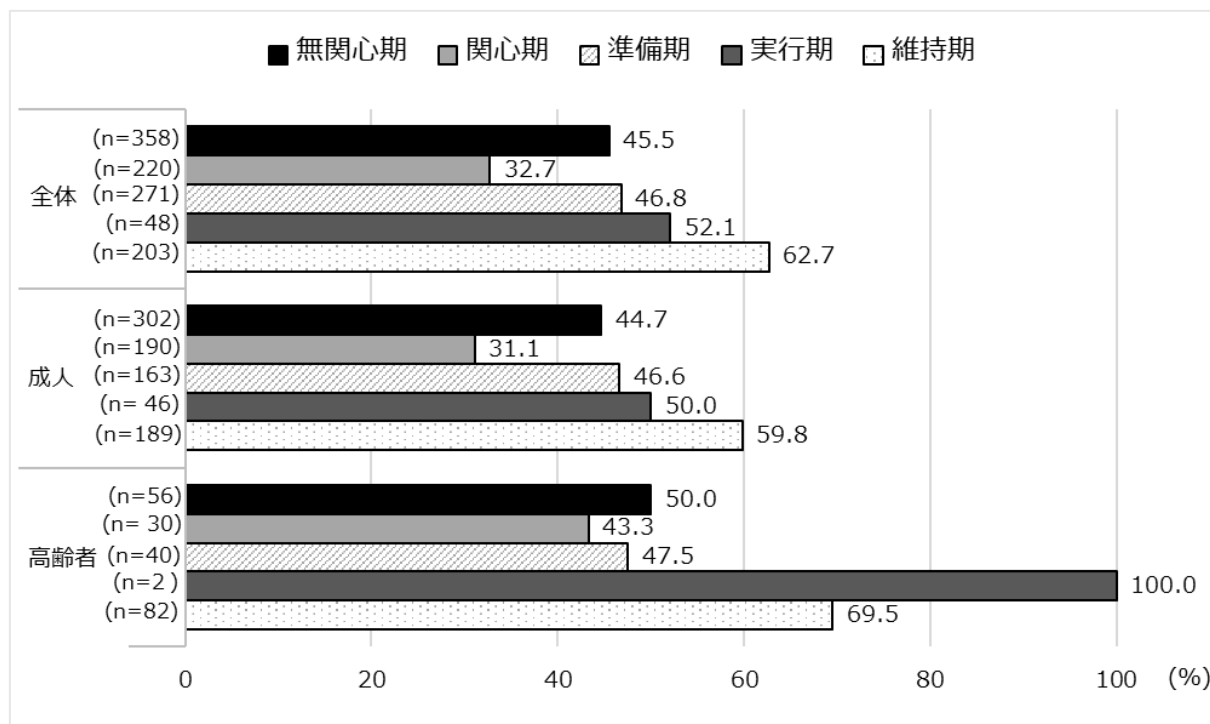
5. 運動・スポーツの行動変容ステージモデル

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。

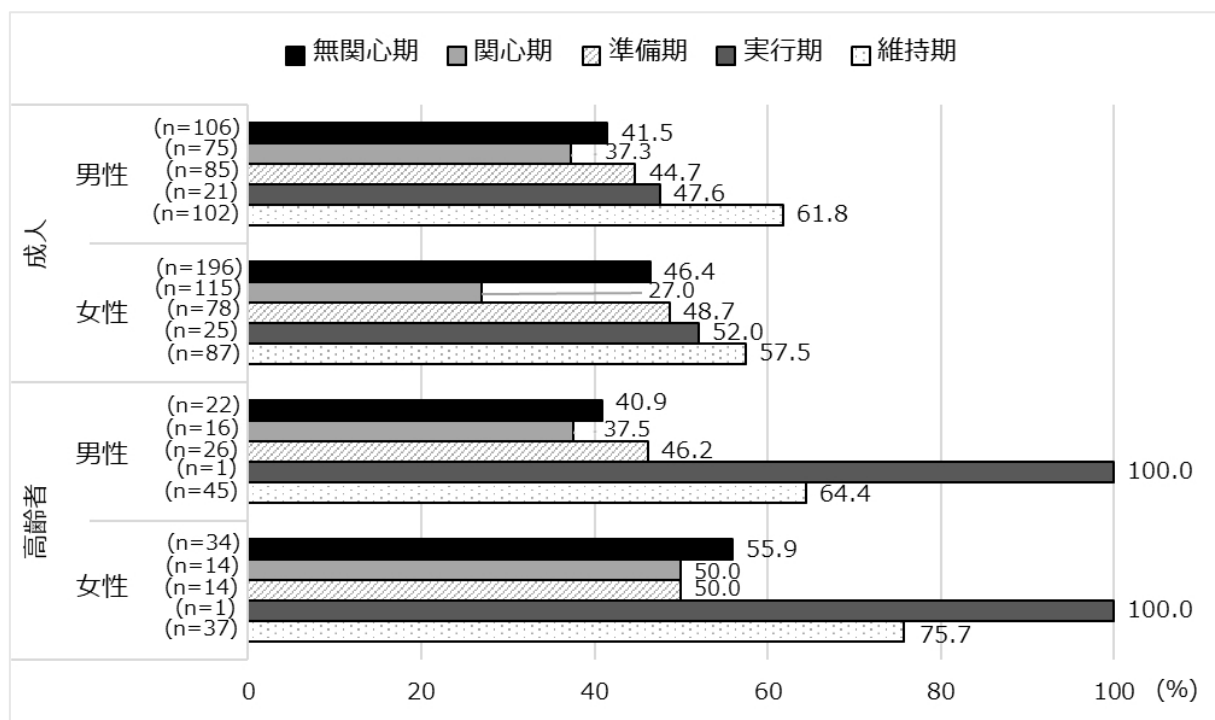
全体では、「維持期」62.7%の達成率が最も高く、「実行期」52.1%、「準備期」46.8%、「無関心期」45.5%、「関心期」32.7%と続いた。「実行期」と「維持期」を除き、達成率は半数未満であった。成人・高齢者別にみると、成人は「維持期」59.8%が最も高く、「実行期」50.0%、「準備期」46.6%、「無関心期」44.7%、「関心期」31.1%と続いた。高齢者は「維持期」69.5%、「無関心期」50.0%、「準備期」47.5%、「関心期」43.3%の順で高かった。全体および成人では、「関心期」が最も低く、「準備期」以降はステージが上がるごとに達成率は徐々に高くなる。

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)

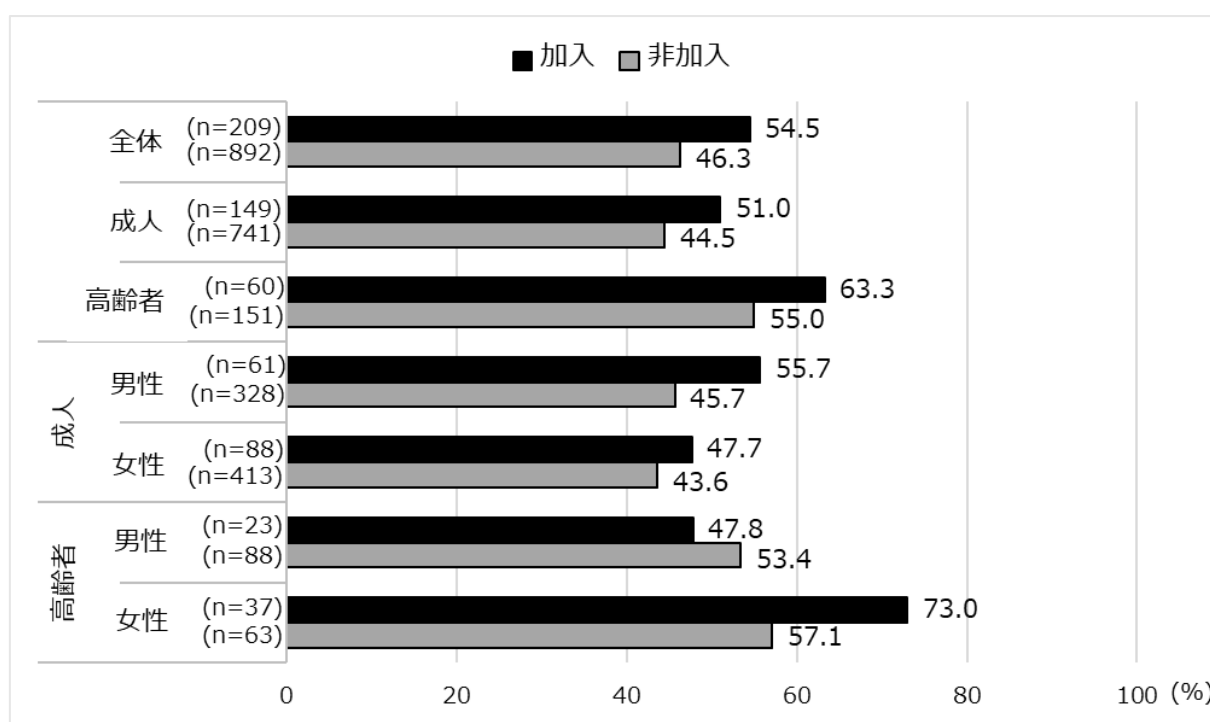


6. スポーツクラブや同好会・チームへの加入の有無

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)

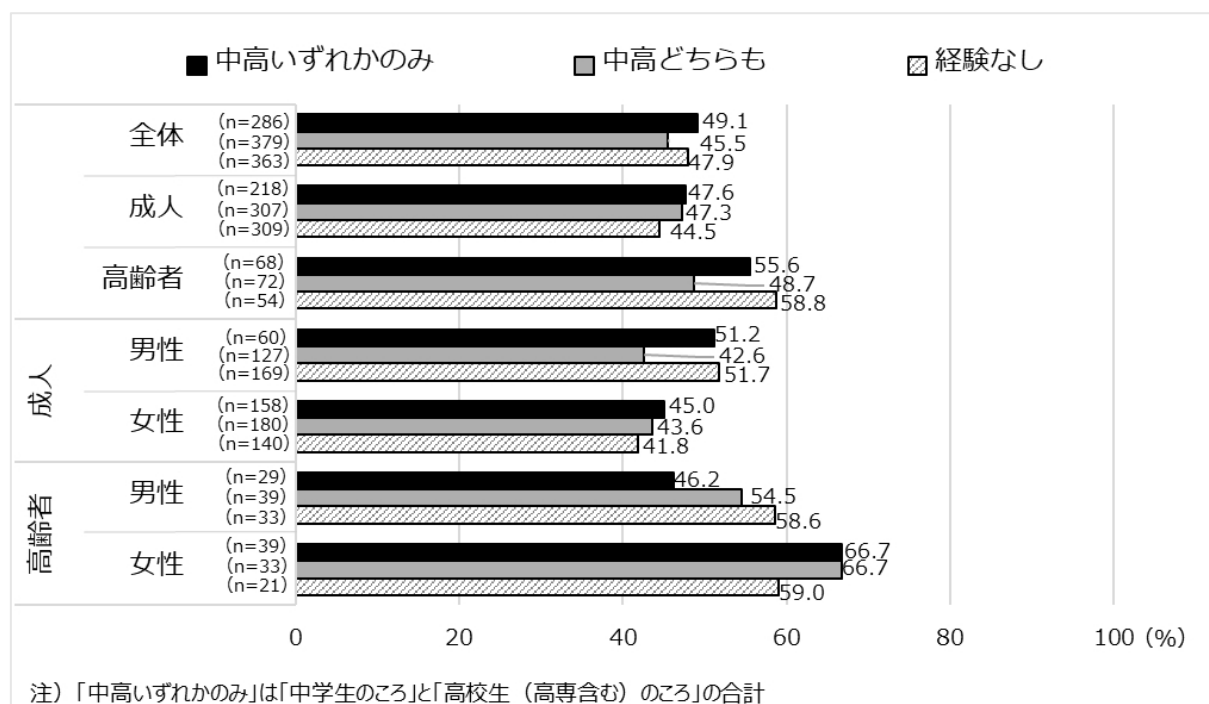


7. 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

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)

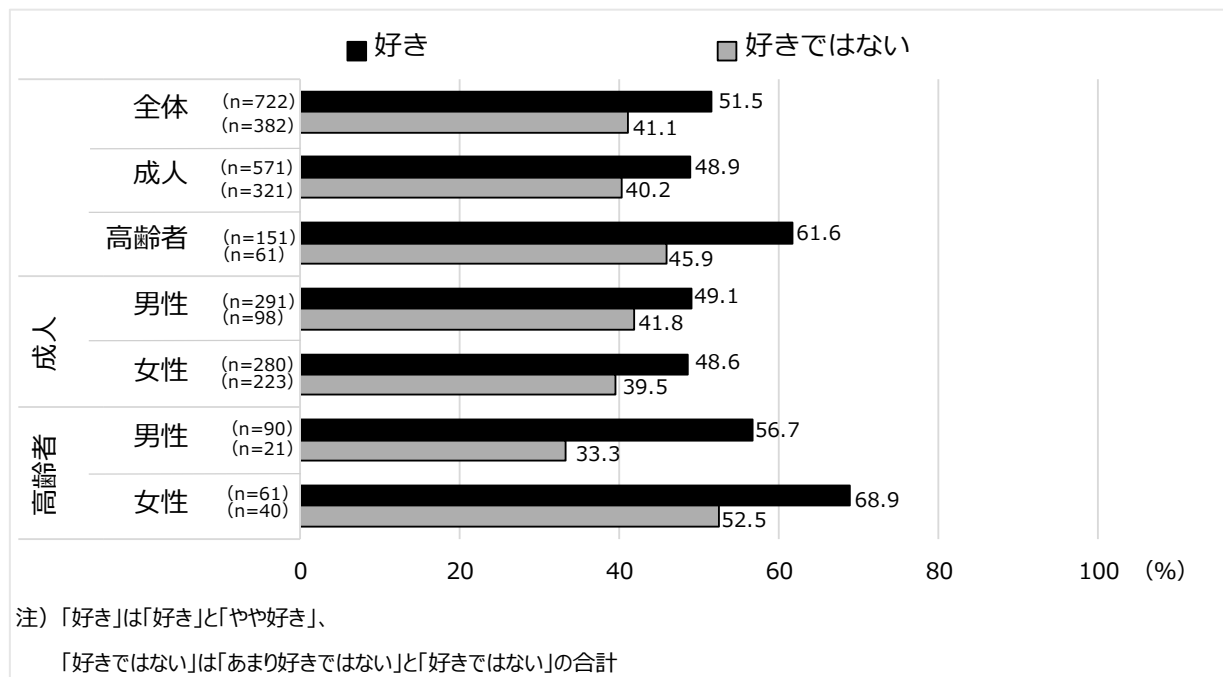


8. 運動・スポーツの好き嫌い

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)

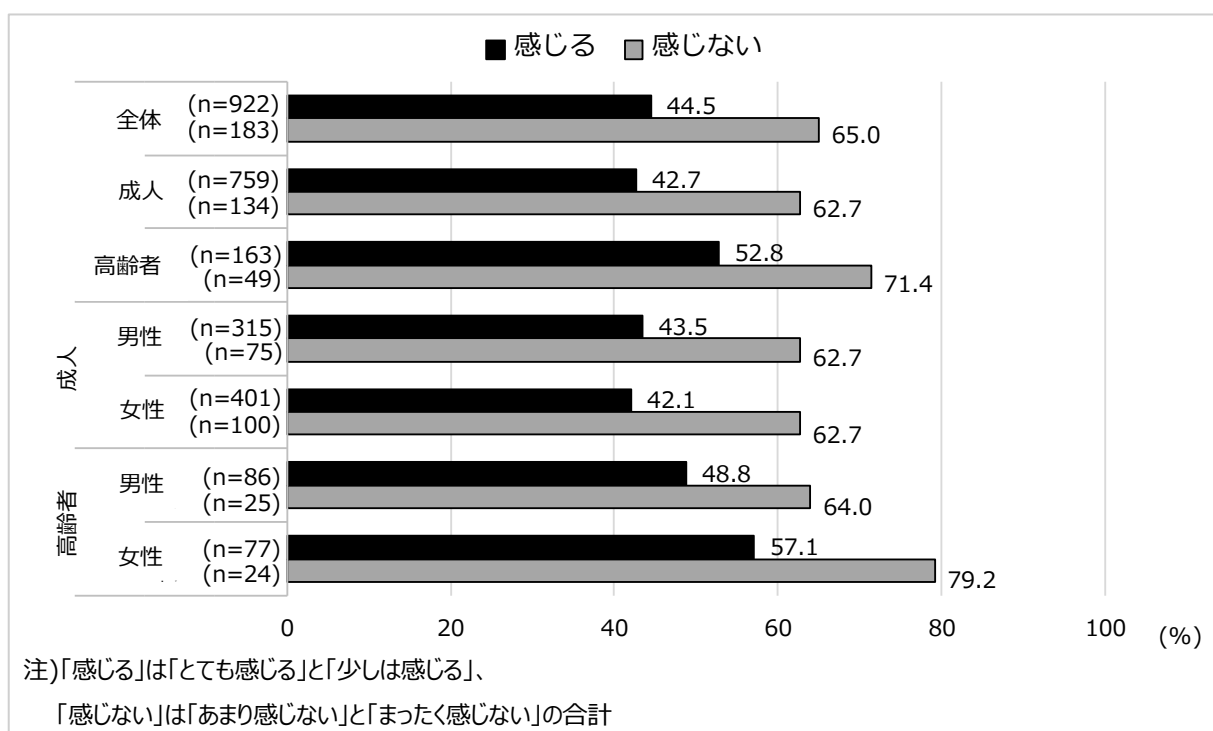


9. 運動不足感

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

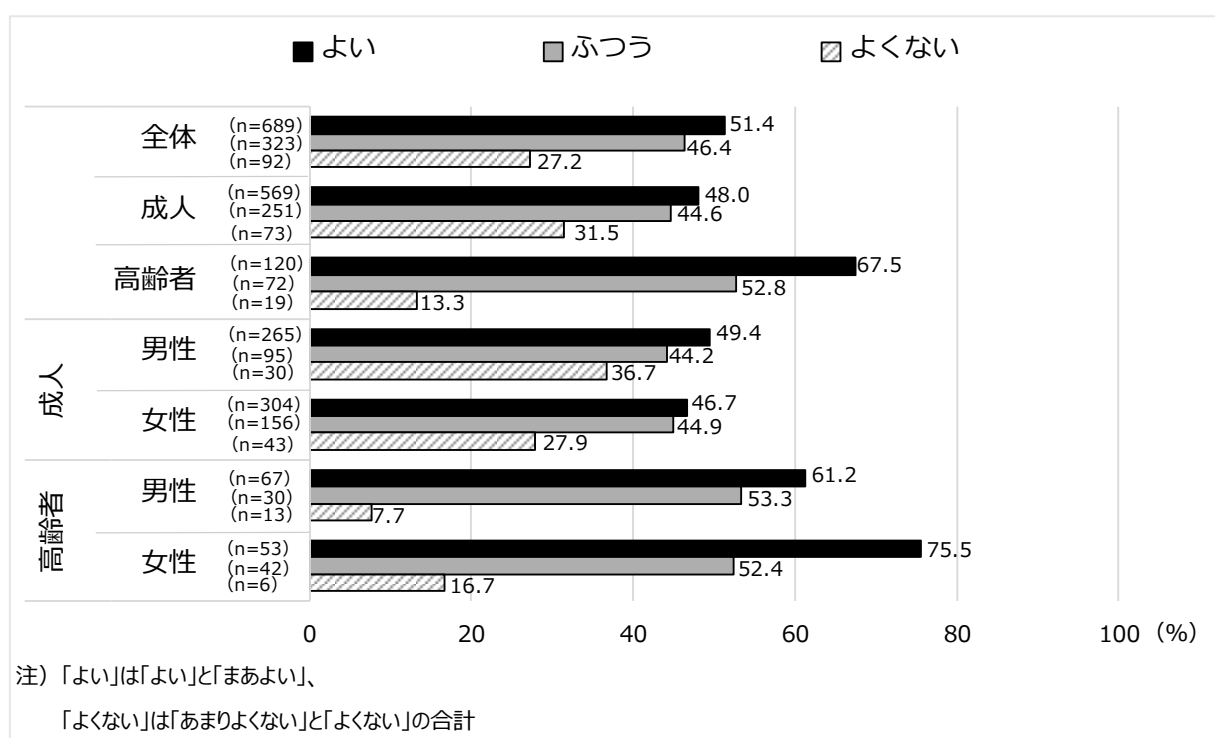
	n	中央値（四分位範囲）
全体		
達成者	526	6.5 (6.0 - 7.0)
非達成者	567	6.5 (6.0 - 7.0)
成人		
達成者	407	6.3 (6.0 - 7.0)
非達成者	485	6.5 (6.0 - 7.0)
高齢者		
達成者	119	7.0 (6.0 - 7.5)
非達成者	91	7.0 (6.0 - 8.0)
成人男性		
達成者	184	6.0 (6.0 - 7.0)
非達成者	206	6.5 (6.0 - 7.0)
成人女性		
達成者	223	6.5 (6.0 - 7.0)
非達成者	279	6.5 (6.0 - 7.0)
高齢者男性		
達成者	57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



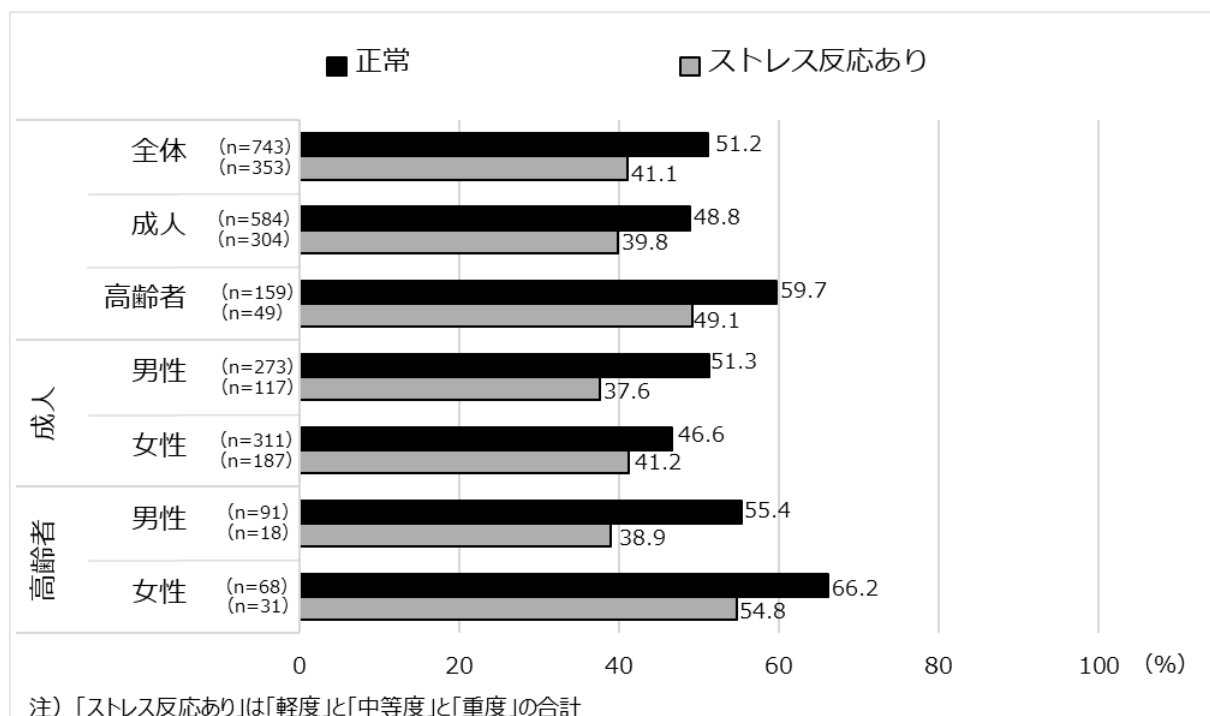
13. 精神的健康状態 (K6)

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)



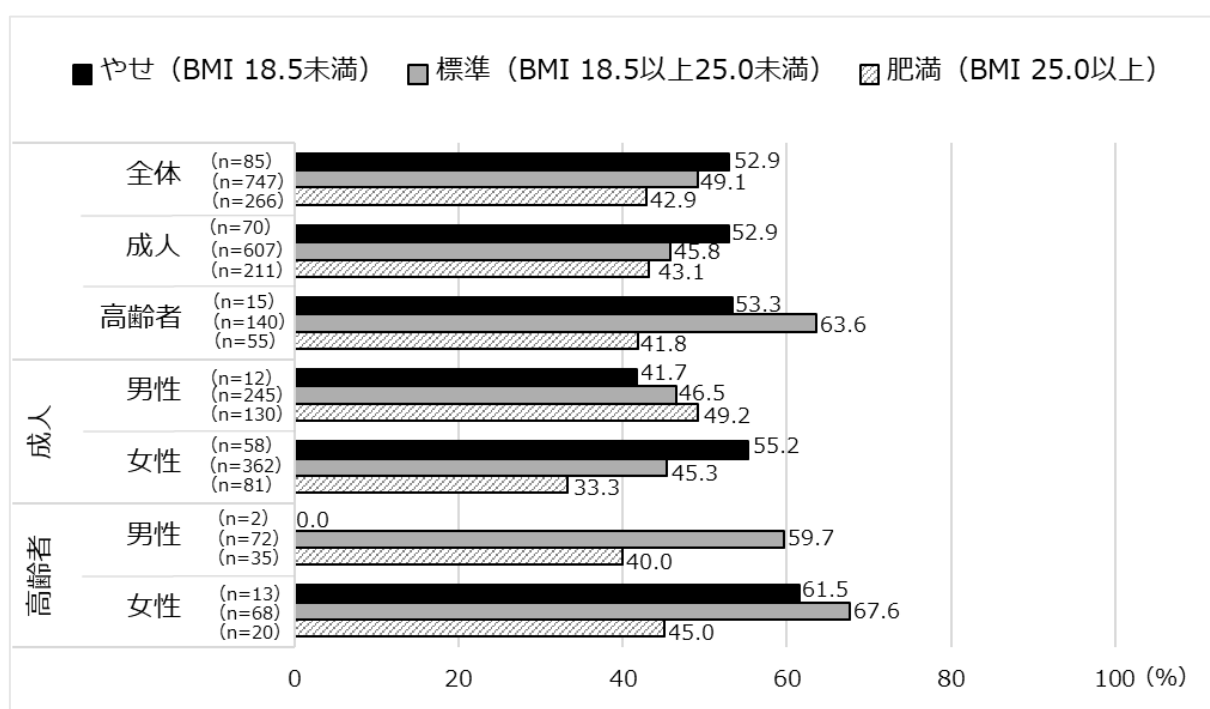
1 4．体格指数（BMI）

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）



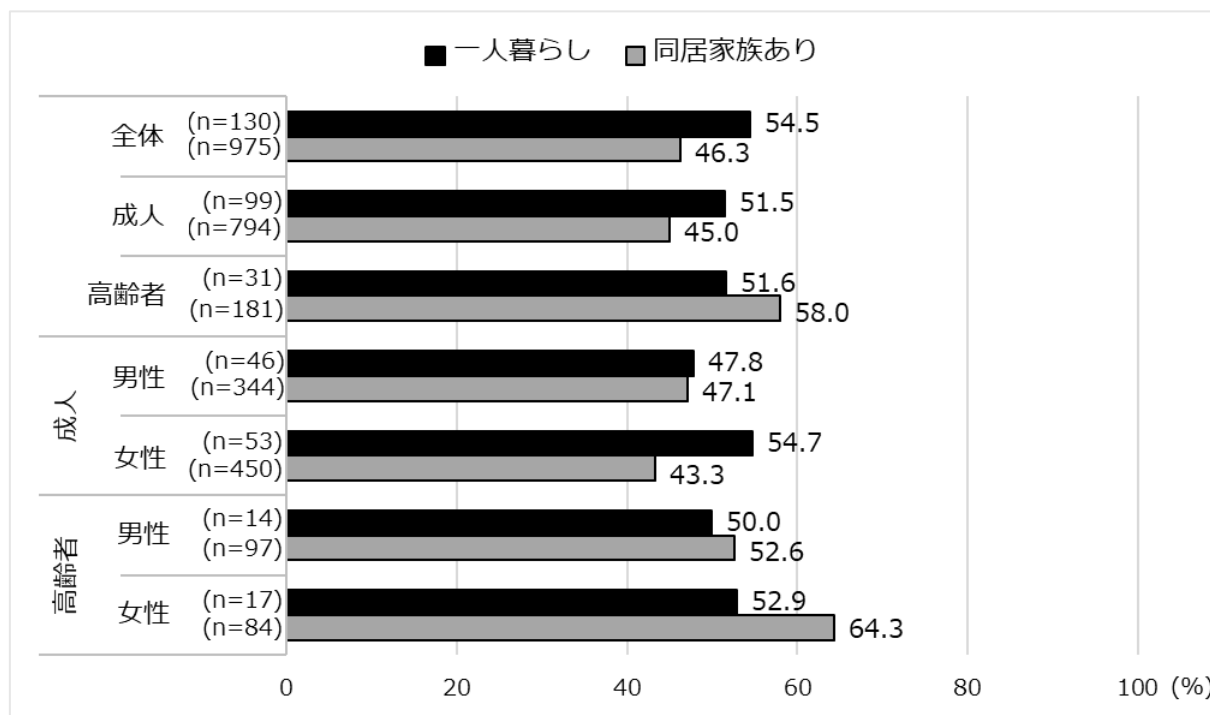
15. 家族形態

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。

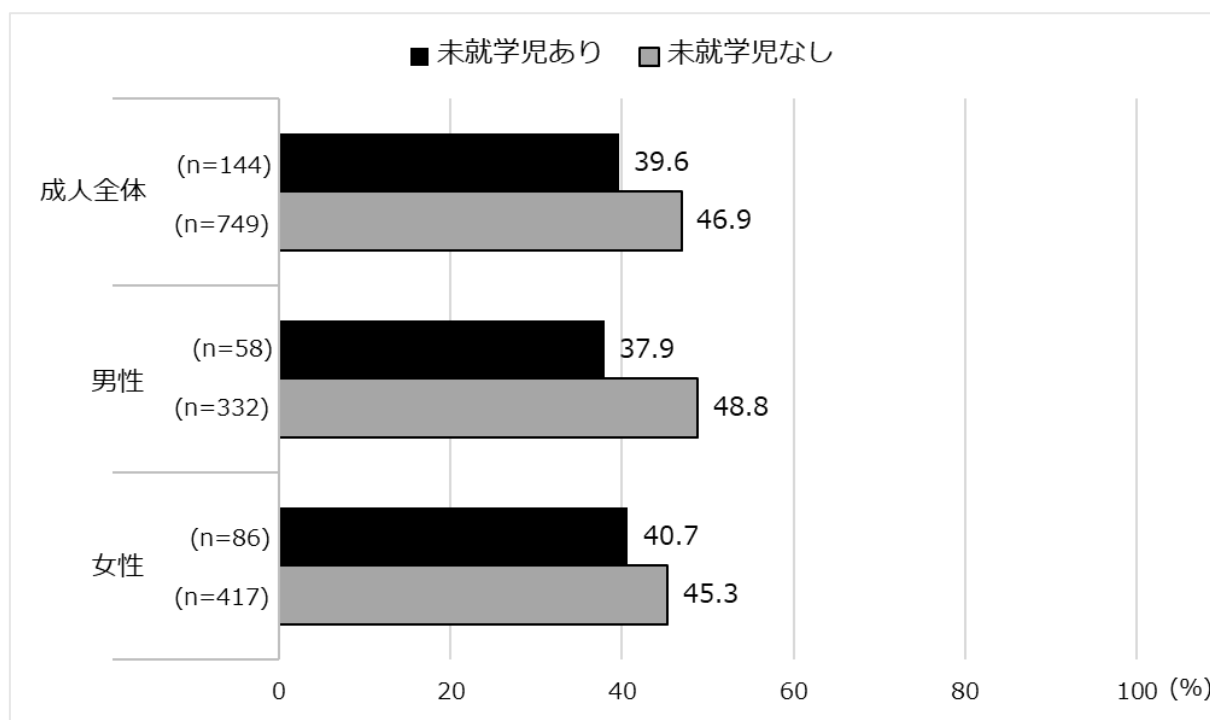
図表 5-15-1 同居家族の有無による達成率(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



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)



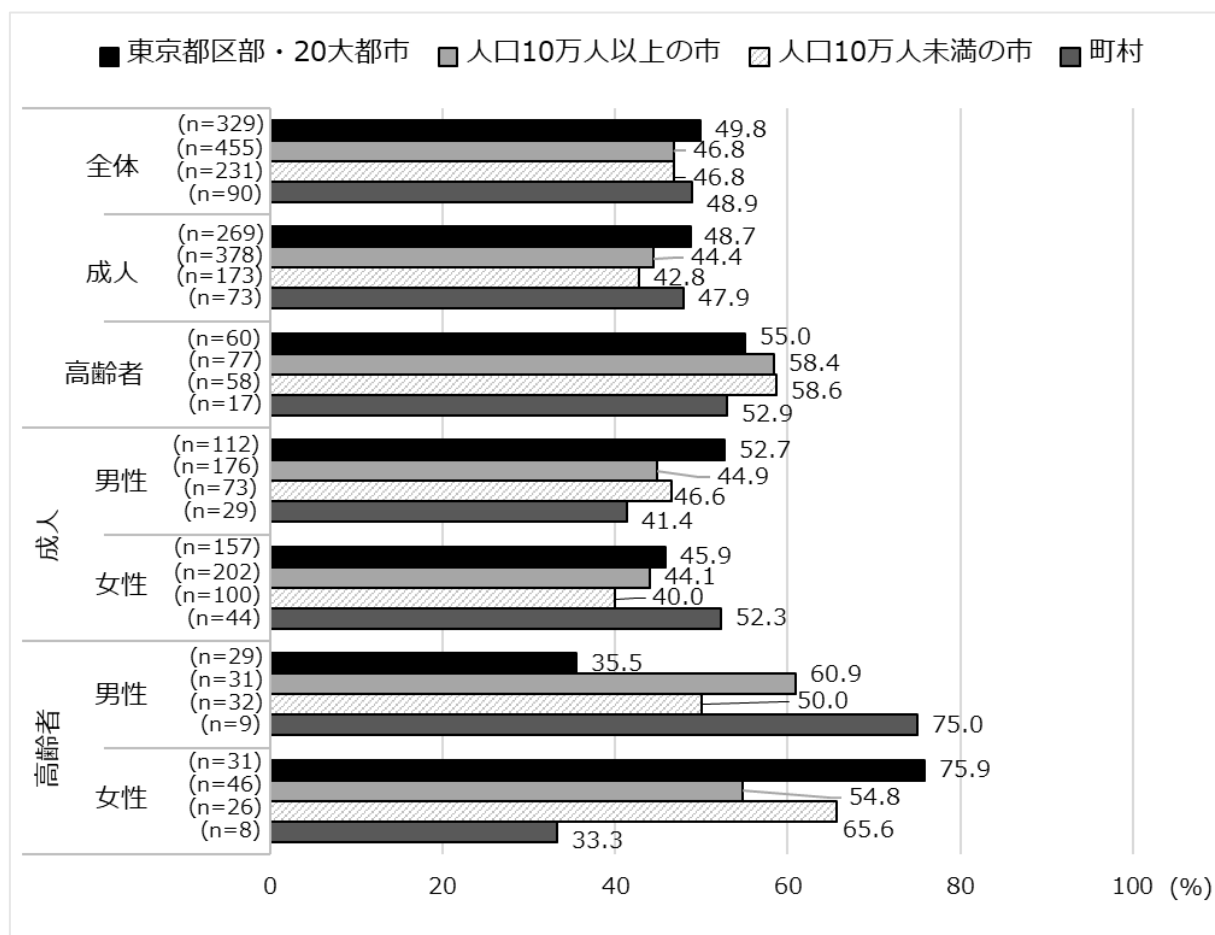
16. 都市規模

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)



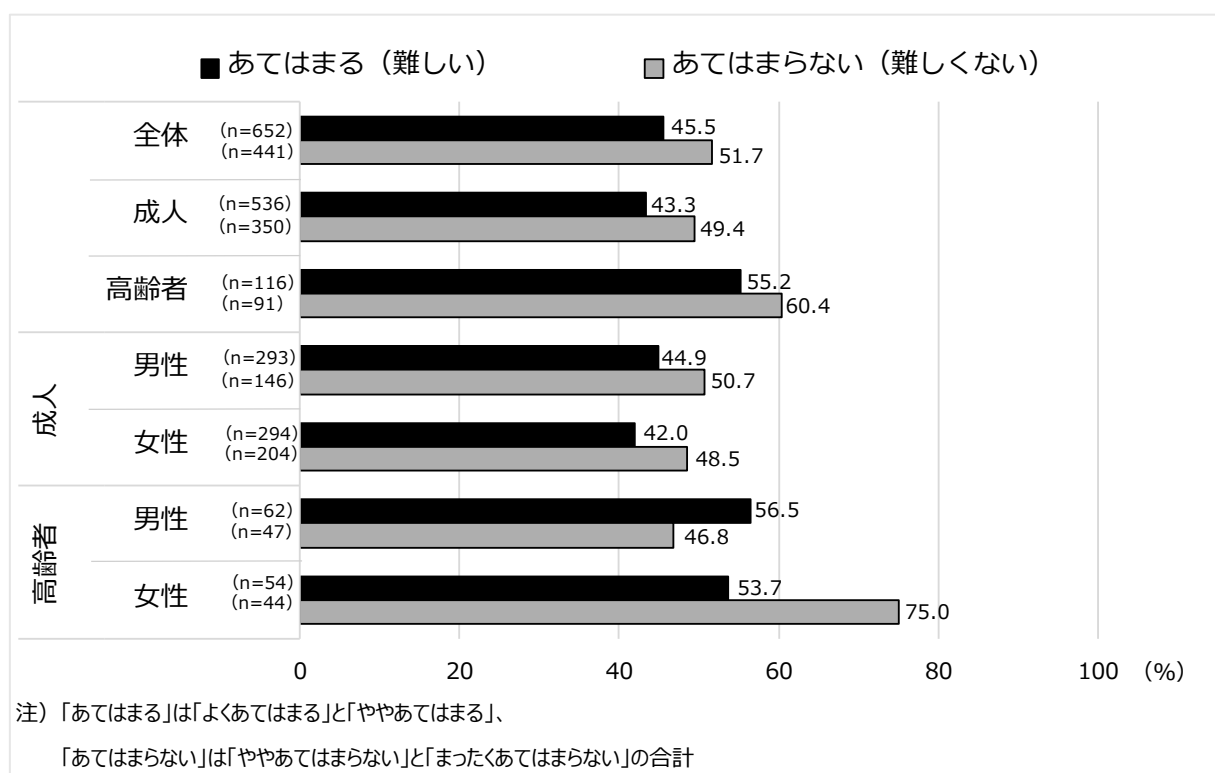
17. 居住周辺環境

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は多いと推察される。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)

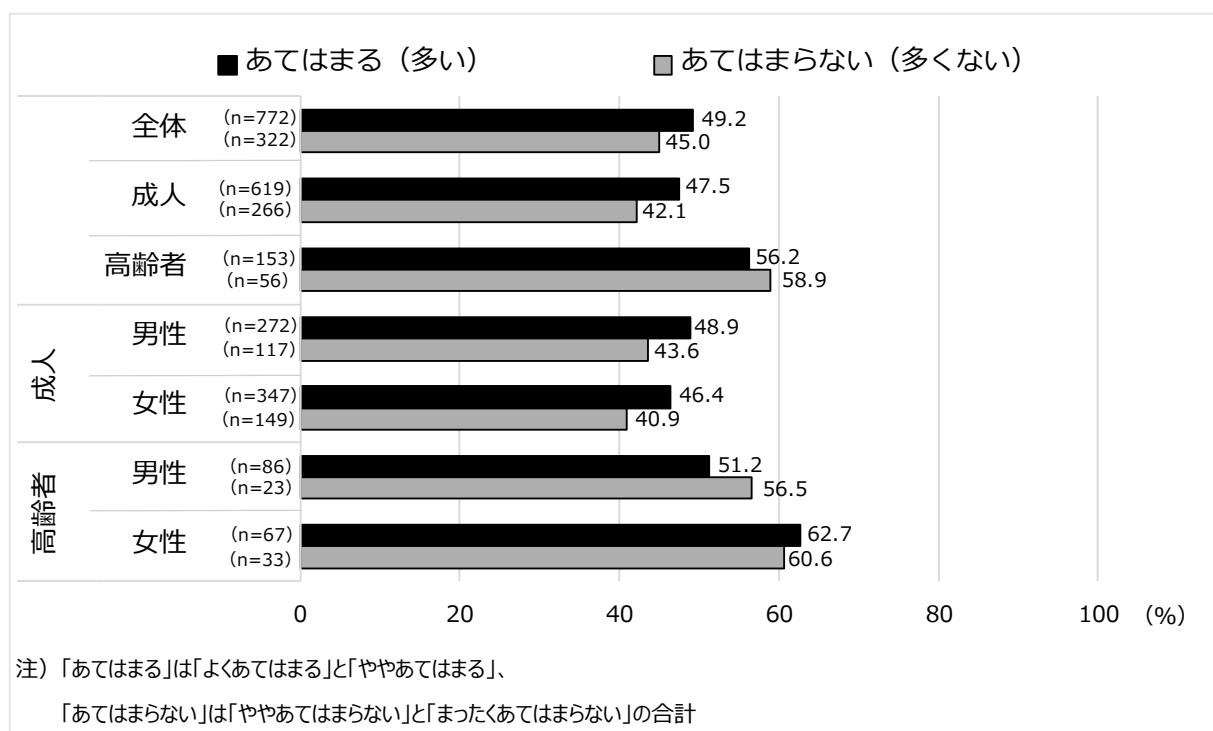


17.2 利用しやすい運動場所が多い地域か

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)

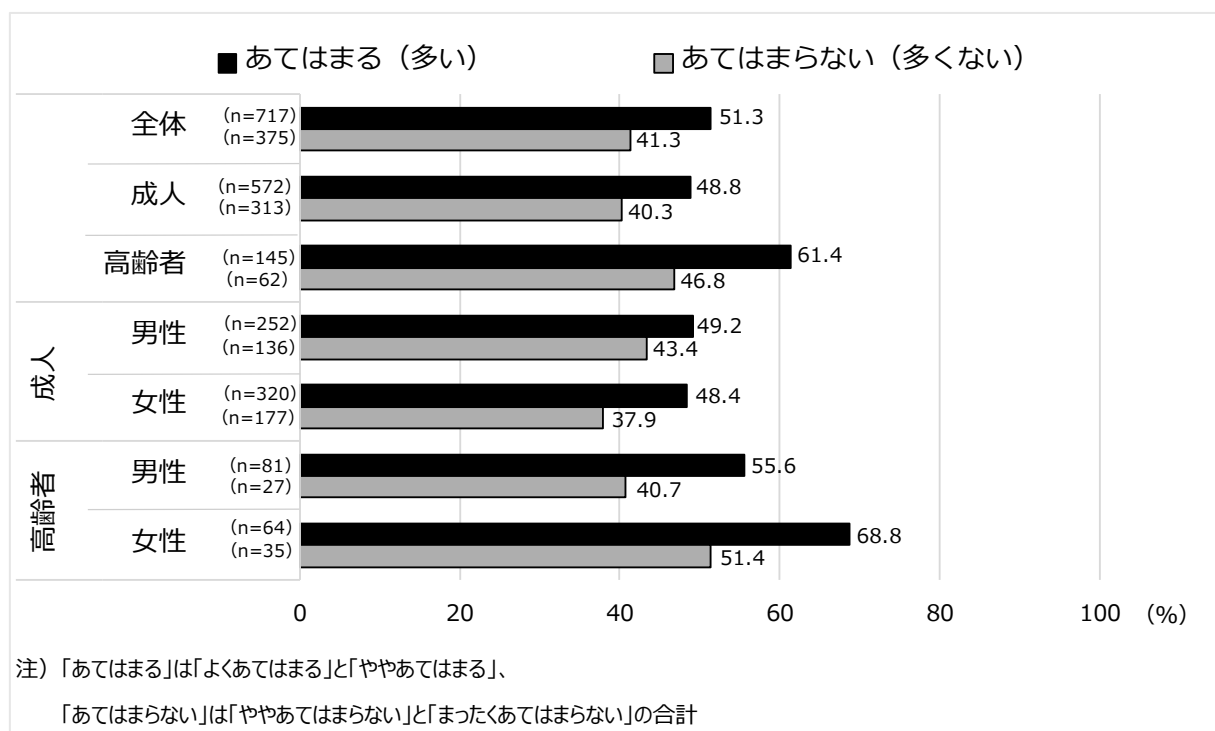


17.3 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多くある地域か

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)

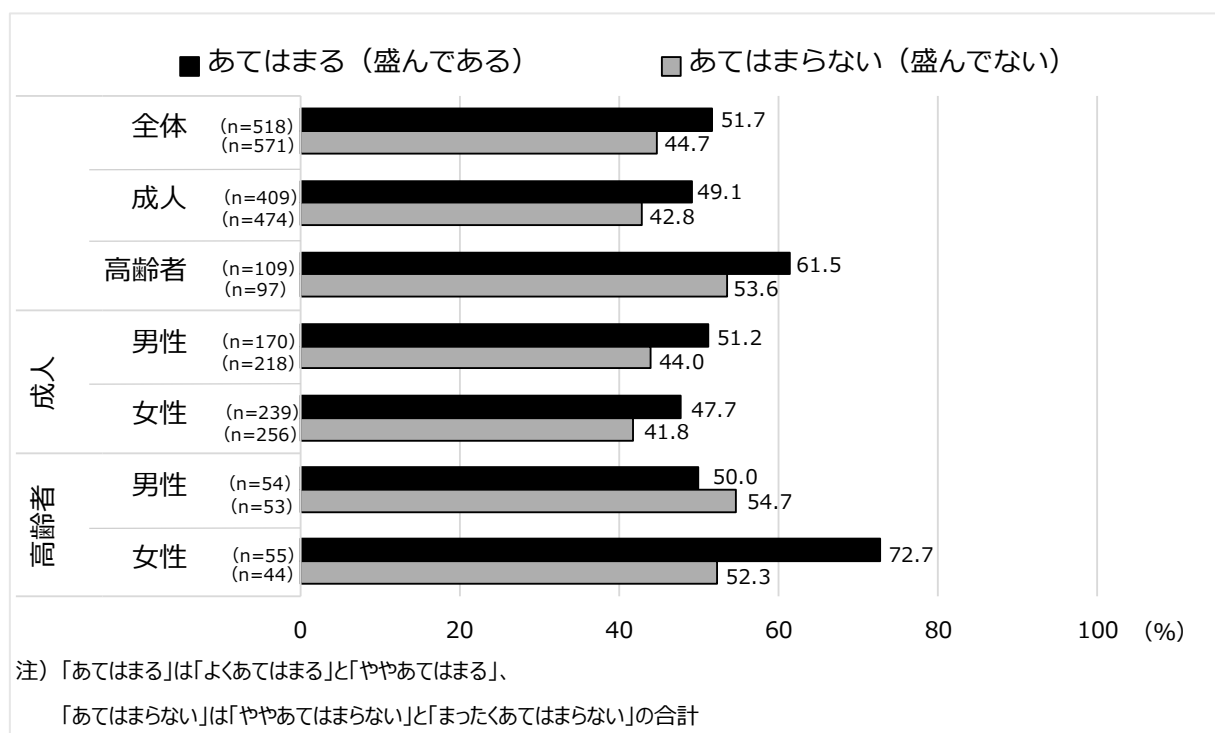


17.4 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か

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)

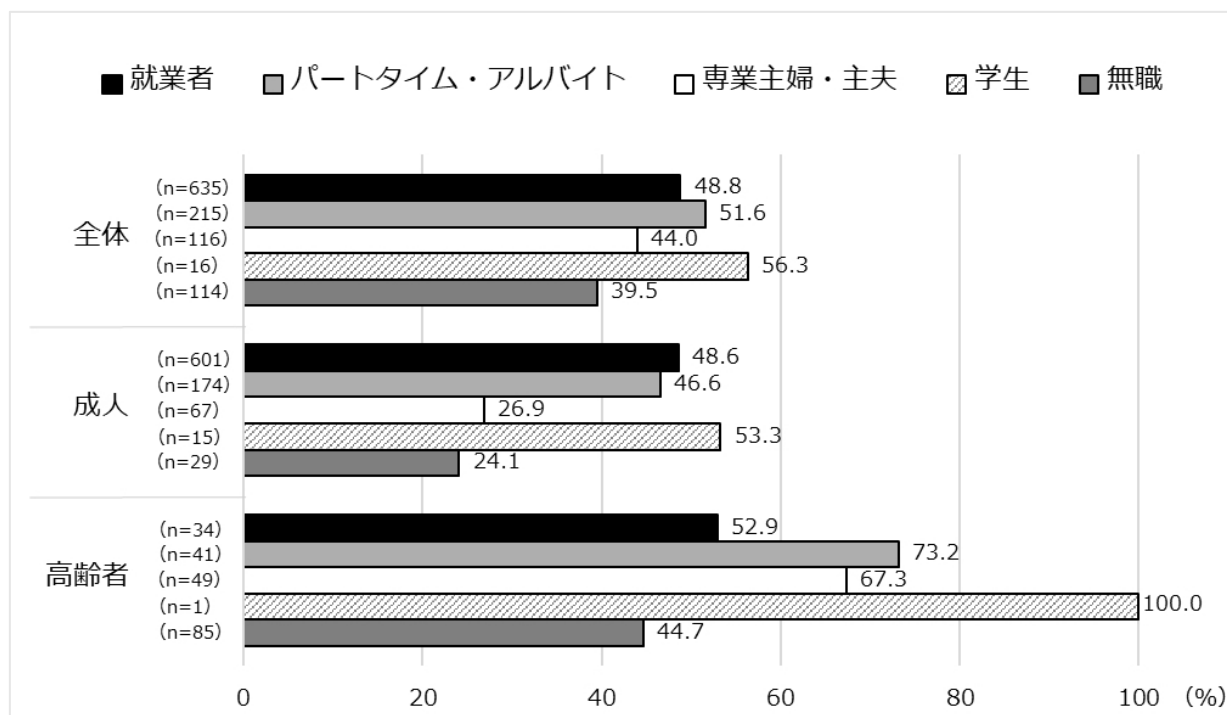


18. 就業形態

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

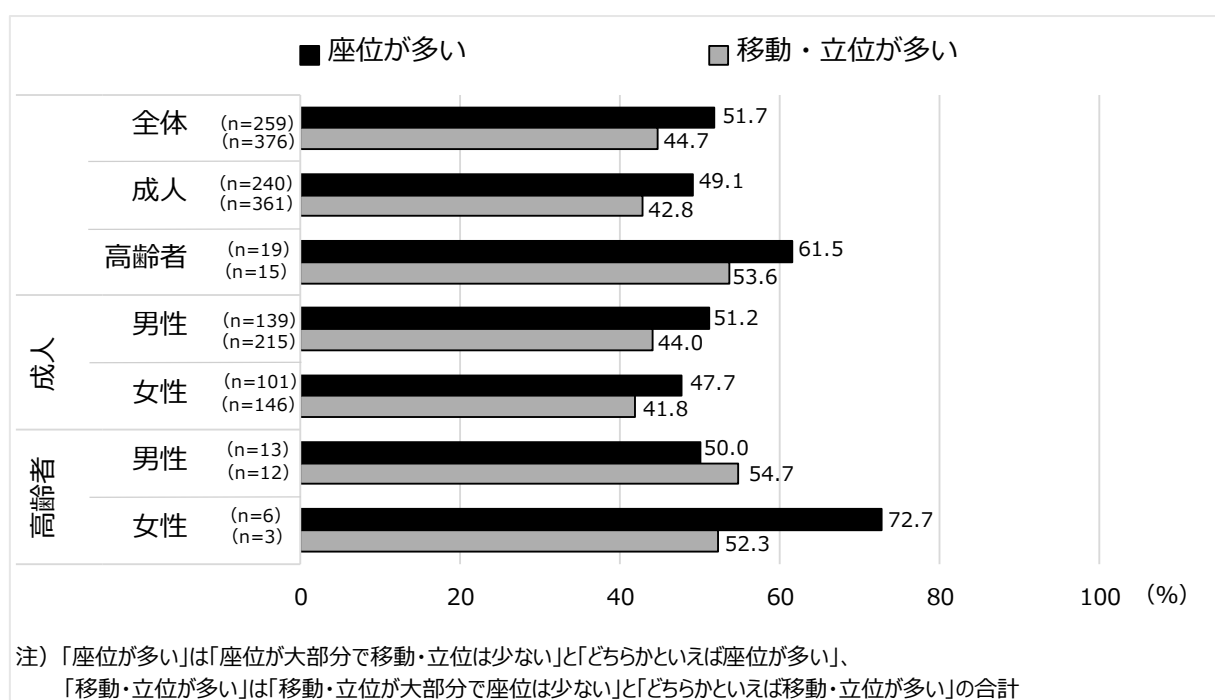
19.1 仕事における身体活動

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)



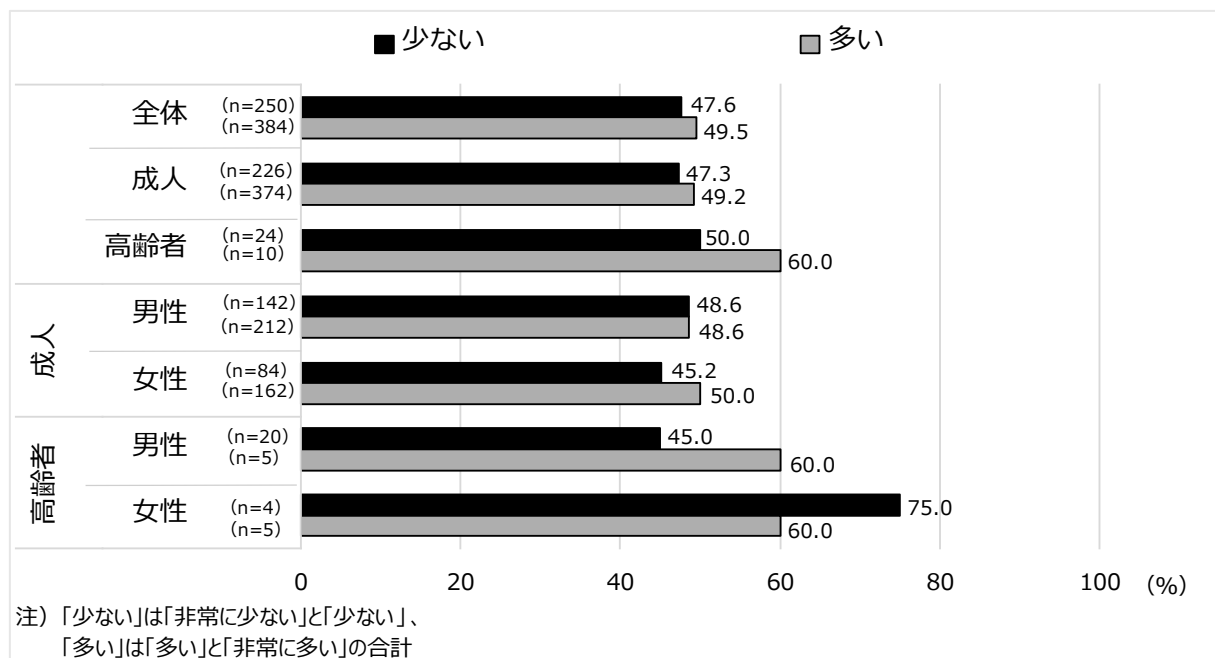
19.2 仕事における精神的負担

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)



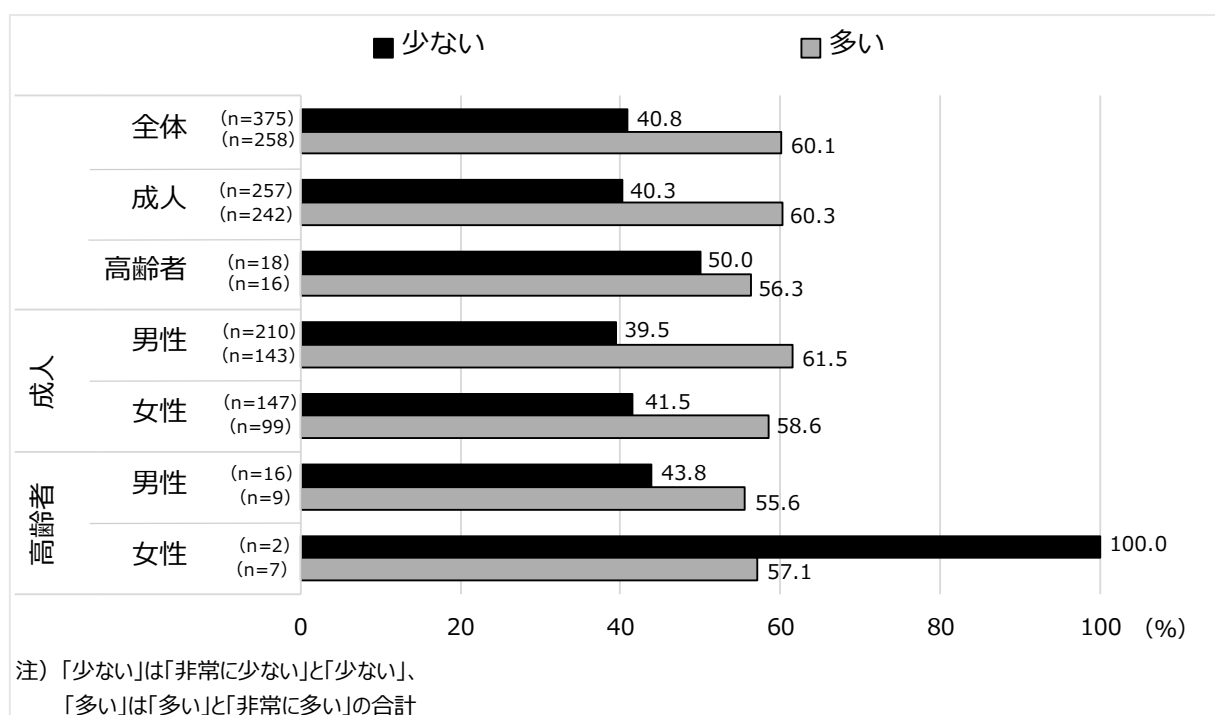
19.3 仕事における身体的負担

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)

