

2025 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2025

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	9
IV. 調査項目の集計結果	20
V. まとめと考察	46
付録	
質問票	48
2024年度・2025年度調査対象者の脱落状況	52
クロス集計表	53
参考文献	66

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(承認番号第 025 号)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限られており、国民の身体活動の実態は十分に明らかになっていない。そこで、本事業では厚労省の推奨する身体活動量基準を満たす成人と高齢者の割合を明らかにするとともに、身体活動量、座位行動などの全国代表値を示すため、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、2023 年度から 2025 年度にかけて計 3 回の活動量計を用いた身体活動量の測定と、スポーツ実施状況や生活習慣などをたずねる質問票調査をあわせて実施した。

2023 年度に訪問留置法を用いて実施した 3 都市圏 13 都府県における満 20 歳以上 80 歳未満の男女 650 名を対象とした調査上の課題を踏まえ、2024・2025 年度は対象地域を拡大し、郵送法を用いて全国 47 都道府県 200 地点をそれぞれ抽出して調査を行った。2024 年度は 5,400 名、2025 年度は 6,000 名に調査依頼を行った。本報告書では、2024 年度および 2025 年度に実施した 2 回の調査において活動量計により測定された身体活動量の統合データを用いて、全国代表値の把握を試みるとともに、運動・スポーツ実施状況や生活習慣等と身体活動量との関連について分析した。

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。

期間中の運動・スポーツ実施状況や生活習慣等に関しては、質問票により回答を得た。

【調査時期】 2024 年 11 月および 2025 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(2024 年度 5,400 名、2025 年度 6,000 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、周辺環境、基本属性など

【解析対象者】 2,459 名(2024 年度 1,105 名、2025 年度 1,354 名の合計)

2. 調査体制

本研究は以下の体制で実施した(所属・肩書は 2026 年 9 月時点)。

(公財)明治安田厚生事業団体力医学研究所

(公財)笹川スポーツ財団

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
山口 大輔	研究技術員

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、身体活動量・強度、歩数、座位行動時間などを測定し、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」を把握できる。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を示す指標である。

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 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身体活動時間で目標値を示している。通常歩行の強度はおおよそ 3 メッツに相当する。

8) 高強度身体活動

高強度身体活動(VPA: vigorous physical activity)とは安静座位時の 6 倍以上、つまり 6.0 メッツ以上の身体活動をいう。ゆっくりとしたジョギングはおおよそ 6 メッツに相当する。

Ⅱ．調査対象者

1．調査対象者の抽出方法・脱落状況および集計方法

調査対象は、全国 47 都道府県 200 地点の満 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を用いて、2024 年度は 5,400 名、2025 年度は 6,000 名を抽出した。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同意の意思を回答するよう依頼した。

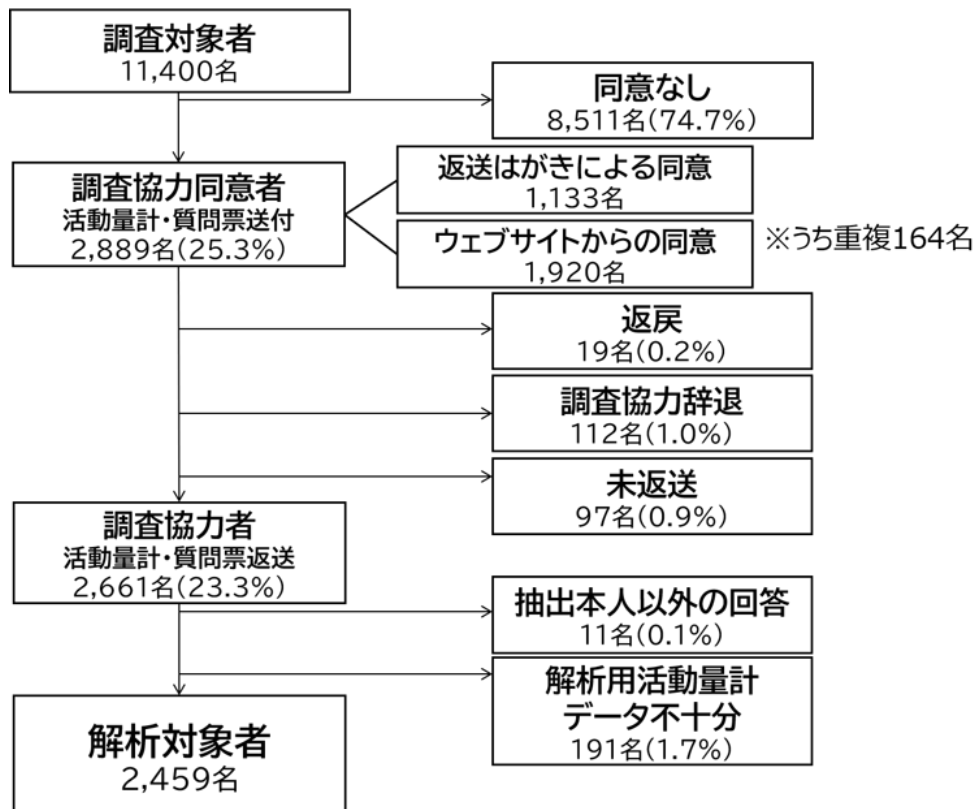
2024・2025 年度を統合した調査対象者の脱落状況を図表 2-1 に示した。なお、2024 年度と 2025 年度の調査は同一手順で実施している。調査協力への同意方法は、返送はがきが 4 割、ウェブサイトはおおよそ 3 分の 2 で、両方を重複して使用した者も各年度 80 名程度ずつみられた。調査協力同意者には活動量計と質問票を郵送した。活動量計は土日を含む合計 7 日間、入浴時等を除く起床時から就寝時まで装着し、質問票は活動量計の装着期間終了後に回答するよう依頼した。返送期限は郵送から約 3 週間後とし、活動量計と質問票の返送があった者を調査協力者としてデータ抽出の対象とした。さらに調査協力者のうち、抽出された対象者本人以外が回答した可能性があると判断される(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、また 7 日間のうち、活動量計を 1 日 10 時間以上装着した日数が 4 日に満たなかった者および機材の不具合等によりデータ抽出が困難であった者は、解析用データが不十分のため解析対象から除外した。各調査の脱落状況は付録(p.52)に示すとおりであり、解析対象者(有効回収率)は 2024 年度 1,105 名(20.5%)、2025 年度 1,354 名(22.6%)であった。

なお、本報告書の 2 章 2 節では 2024・2025 年度の調査対象者計 11,400 名の回収状況を示し、2 章 3 節(p.7)以降の分析では、両年度の調査で得られた解析対象者計 2,459 名のデータを使用した。集計にあたっては、実際の日本の人口比率にできる限り近づけるため、2020 年国勢調査の人口構成に準じて、性別(男性/女性)、年代(20-39 歳/40-64 歳/65-79 歳)および都市区分(大都市圏中心市/大都市圏周辺市町村/地方中心都市/その他小都市・町村)により 24 セルの重みづけをした。このうち都市区分については、統計局の都市および都市雇用圏のカテゴリを用いて、以下の 4 つに分類した。

1. 大都市圏中心市: 東京 23 区や大阪・名古屋などの政令指定都市の区など
2. 大都市圏周辺市町村: 大都市(東京 23 区や政令指定都市)へ通勤・通学する人が多い(大都市圏中心市への通勤率 1.5%以上かつ接続)エリア
3. 地方中心都市: 大都市圏以外の都市雇用圏の中心市町村リストに該当する自治体(県庁所在地など、その地域の中で仕事や買い物の拠点となっているエリア、例: 金沢市、宇都宮市など)
4. その他小都市・町村: 上記にあてはまらない自治体

なお、統計解析においては、3 章では R(version 4.4.0)、そのほかの章では IBM SPSS Statistics(version 28.0.1.1(15))を使用した。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。またデータの重みづけに伴い、セル数の丸め処理のアルゴリズム等に差異が生じ、項目によってサンプル数が異なる場合がある。

図表 2-1 2024・2025 年度を統合した調査対象者の脱落状況



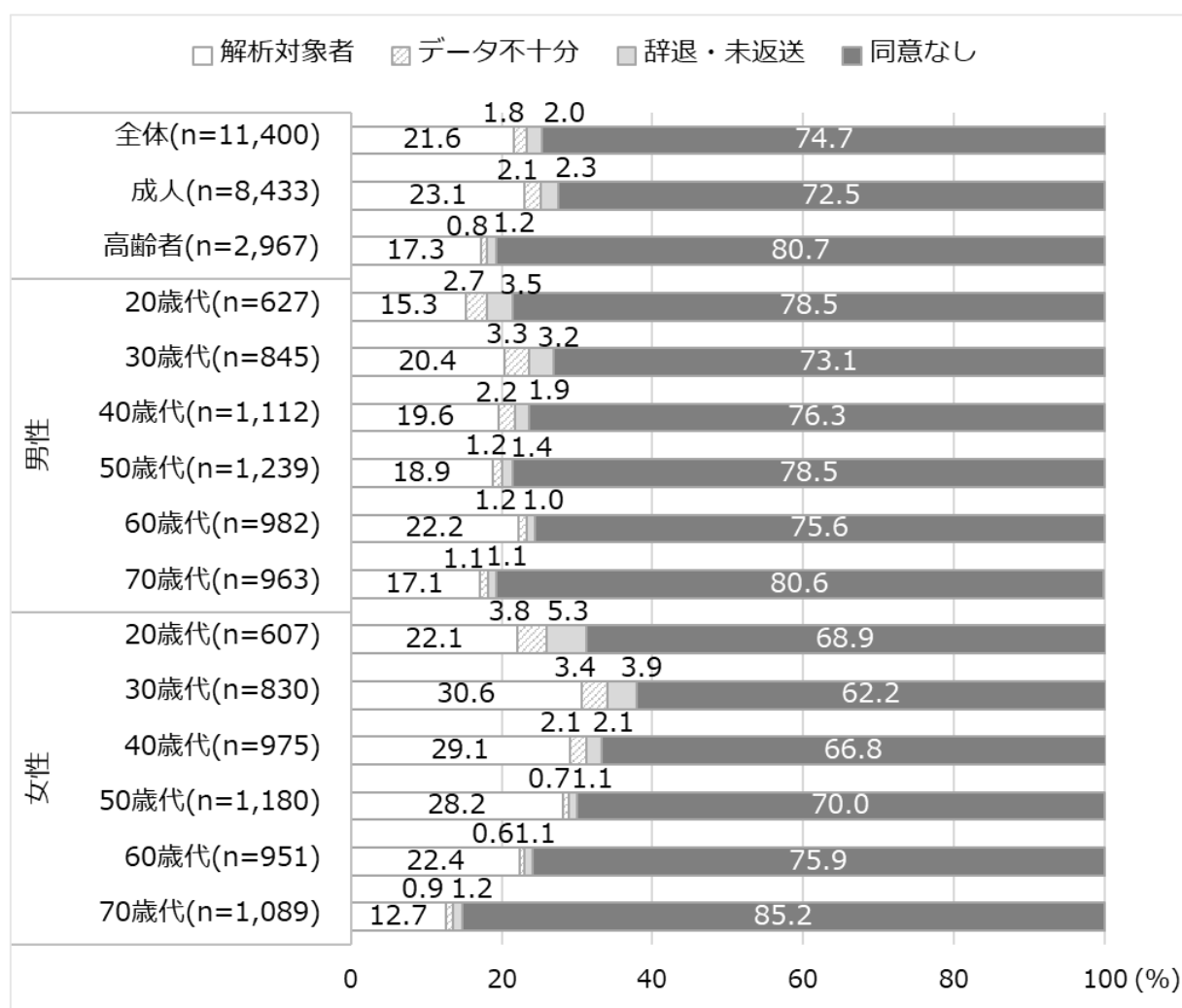
注) 返戻: 宛先不明で戻ってきた者
 調査協力辞退: 電話や書面などで対象者から辞退の意思表示をした者
 未返送: 返戻もなく、活動量計の返却もなかった者

2. 調査対象者の回収状況

図表 2-2-1 に調査対象者の回収状況を示した。全体では「解析対象者」21.6%、「データ不十分」1.8%、「辞退・未返送」2.0%、「同意なし」74.7%であった。成人は「解析対象者」23.1%、「データ不十分」2.1%、「辞退・未返送」2.3%、「同意なし」72.5%、高齢者は「解析対象者」17.3%、「データ不十分」0.8%、「辞退・未返送」1.2%、「同意なし」80.7%であった。成人と高齢者を比較すると、「解析対象者」は成人が 5.8 ポイント高く、「同意なし」は高齢者が 8.2 ポイント高かった。また、男女それぞれに年代別の回収状況をみると、男性の「解析対象者」は 60 歳代 22.2%が最も高く、30 歳代 20.4%、40 歳代 19.6%と続き、20 歳代 15.3%が最も低かった。「同意なし」は 70 歳代 80.6%が最も高く、次いで 20 歳代と 50 歳代が同率で 78.5%、最も低いのは 30 歳代 73.1%であった。女性の「解析対象者」は 30 歳代 30.6%が最も高く、40 歳代 29.1%、50 歳代 28.2%と続き、70 歳代 12.7%が最も低かった。「同意なし」は 70 歳代 85.2%が最も高く、次いで 60 歳代 75.9%、最も低いのは 30 歳代 62.2%であった。

男女いずれにおいても「解析対象者」は 30 歳代から 50 歳代にかけて比較的高く、70 歳代では低い傾向がみられた。「辞退・未返送」は全体として低いものの、20 歳代および 30 歳代では 40 歳代以降と比べて高かった。

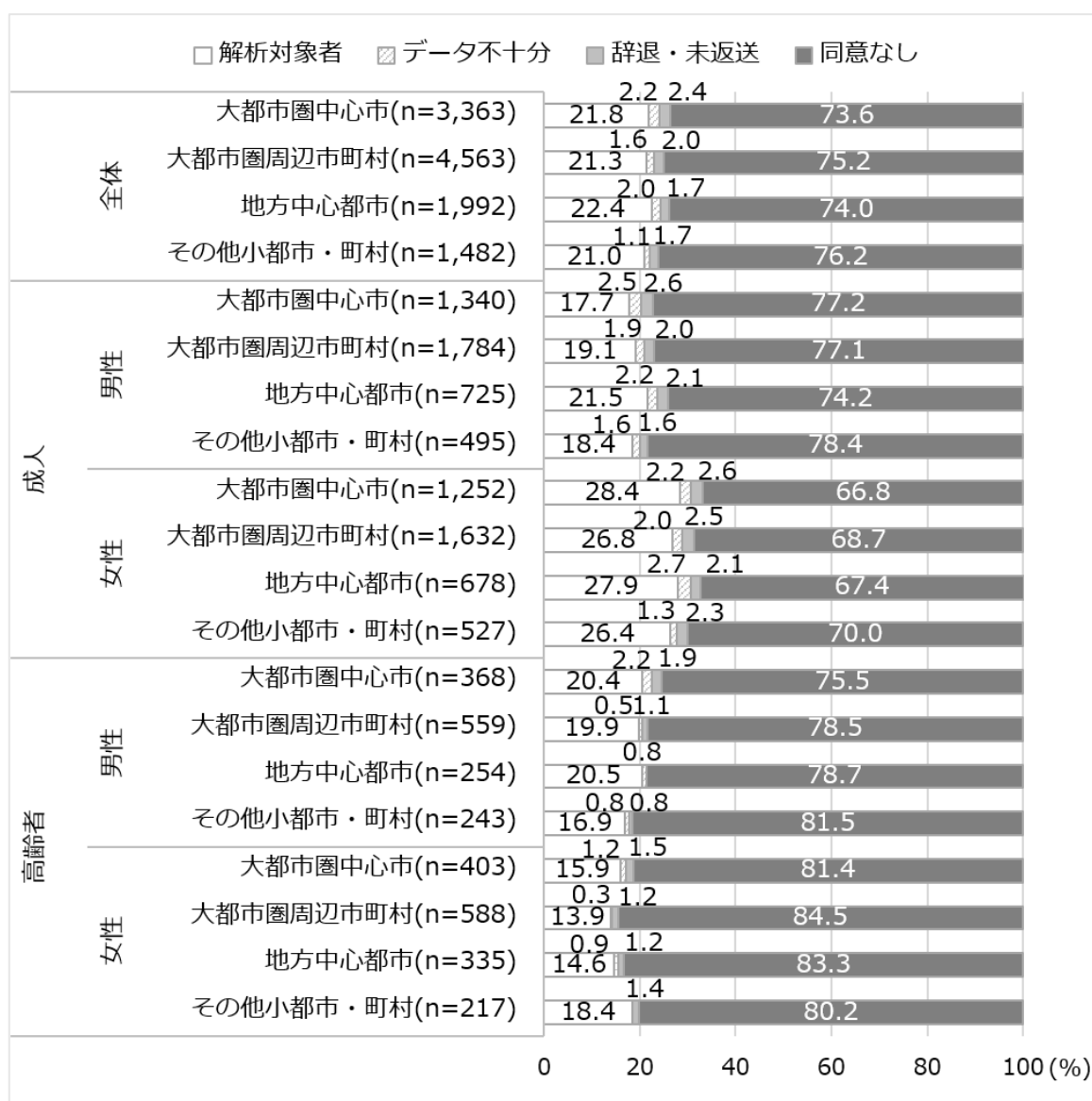
図表 2-2-1 調査対象者の回収状況(全体、成人・高齢者別、性×年代別)



図表 2-2-2 に都市区分別の回収状況を示した。全体として「解析対象者」は地方中心都市 22.4%が最も高く、大都市圏中心市 21.8%、大都市圏周辺市町村 21.3%、その他小都市・町村 21.0%と続くが、都市区分による差はほとんどみられなかった。成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人男性は地方中心都市 21.5%が最も高く、大都市圏周辺市町村 19.1%、その他小都市・町村 18.4%、大都市圏中心市 17.7%が続いた。成人女性では、大都市圏中心市 28.4%が最も高く、次いで地方中心都市 27.9%、大都市圏周辺市町村 26.8%、その他小都市・町村 26.4%の順であった。いずれの都市区分でも「解析対象者」は女性が男性より高く、「データ不十分」や「辞退・未返送」は男女ともに2%前後だった。高齢者男性は地方中心都市 20.5%が最も高く、大都市圏中心市 20.4%、大都市圏周辺市町村 19.9%、その他小都市・町村 16.9%と続いた。高齢者女性では、その他小都市・町村 18.4%が最も高く、大都市圏中心市 15.9%、地方中心都市 14.6%、大都市圏周辺市町村 13.9%の順であった。

都市区分による差は全体および属性別のいずれにおいてもみられず、およそ「解析対象者」2割、「データ不十分」および「辞退・未返送」の合計が5%程度、「同意なし」が75%程度であった。成人では男性、高齢者では女性の同意なしが多い傾向がみられた。

図表 2-2-2 調査対象者の回収状況(都市区分別)



3. 解析対象者の基本属性

本報告書における重みづけ前の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 解析対象者の年代・性別

	全体		男性		女性	
	n	%	n	%	n	%
20歳代	230	9.4	96	8.7	134	9.9
30歳代	426	17.3	172	15.6	254	18.7
40歳代	502	20.4	218	19.8	284	20.9
50歳代	567	23.1	234	21.2	333	24.6
60歳代	431	17.5	218	19.8	213	15.7
70歳代	303	12.3	165	15.0	138	10.2
計	2,459	100	1,103	100	1,356	100
成人	1,945	79.1	824	74.7	1,121	82.7
高齢者	514	20.9	279	25.3	235	17.3
計	2,459	100	1,103	100	1,356	100

図表 2-3-2 解析対象者の世帯年収

	全体	
	n	%
300万円未満	353	14.4
300～500万円未満	573	23.3
500～700万円未満	411	16.7
700～900万円未満	329	13.4
900万円以上	380	15.5
わからない・答えたくない	399	16.2
無回答	14	0.6
計	2,459	100

図表 2-3-3 解析対象者の居住地域（都市区分）

	全体		男性		女性	
	n	%	n	%	n	%
大都市圏中心市	732	29.8	312	28.3	420	31.0
大都市圏周辺市町村	970	39.4	451	40.9	519	38.3
地方中心都市	446	18.1	208	18.9	238	17.6
その他小都市・町村	311	12.6	132	12.0	179	13.2
計	2,459	100	1,103	100	1,356	100

図表 2-3-4 解析対象者の最終学歴

	全体		男性		女性	
	n	%	n	%	n	%
中学校・高校	826	33.6	383	34.7	443	32.7
短大・専門・高専	663	27.0	171	15.5	492	36.3
大学・大学院	946	38.5	537	48.7	409	30.2
その他	4	0.2	2	0.2	2	0.1
わからない・答えたくない	17	0.7	9	0.8	8	0.6
無回答	3	0.1	1	0.1	2	0.1
計	2,459	100	1,103	100	1,356	100

図表 2-3-5 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	200	8.1	148	13.4	52	3.8
	専門的・技術的職業従事者	374	15.2	201	18.2	173	12.8
	事務従事者	270	11.0	60	5.4	210	15.5
	販売・サービス従事者	308	12.5	176	16.0	132	9.7
	保安職業従事者	16	0.7	14	1.3	2	0.1
	農林漁業・建設・運搬・清掃等従事者	76	3.1	65	5.9	11	0.8
	生産工程従事者	92	3.7	76	6.9	16	1.2
	輸送・機械運転従事者	39	1.6	38	3.4	1	0.1
	その他	48	2.0	29	2.6	19	1.4
	パートタイム・アルバイト	486	19.8	95	8.6	391	28.8
	専業主婦・主夫	237	9.6	3	0.3	234	17.3
	学生	41	1.7	18	1.6	23	1.7
	無職	254	10.3	173	15.7	81	6.0
	無回答	18	0.7	7	0.6	11	0.8
	計	2,459	100	1,103	100	1,356	100

4. 重みづけ後の解析対象者の基本属性

本報告書における重みづけ後の解析対象者の基本属性は下記のとおりである。

図表 2-4-1 解析対象者の年代・性別

	全体		男性		女性	
	n	%	n	%	n	%
20歳代	239	9.7	124	10.2	115	9.3
30歳代	436	17.7	218	17.9	218	17.5
40歳代	437	17.8	221	18.2	216	17.4
50歳代	495	20.1	239	19.7	256	20.6
60歳代	463	18.8	231	19.0	232	18.7
70歳代	388	15.8	182	15.0	206	16.6
計	2,458	100	1,215	100	1,243	100
成人	1,801	73.2	908	74.7	893	71.8
高齢者	658	26.8	308	25.3	350	28.2
計	2,459	100	1,216	100	1,243	100

図表 2-4-2 解析対象者の世帯年収

	全体	
	n	%
300万円未満	389	15.8
300~500万円未満	590	24.0
500~700万円未満	403	16.4
700~900万円未満	317	12.9
900万円以上	367	14.9
わからない・答えたくない	380	15.4
無回答	14	0.6
計	2,459	100

図表 2-4-3 解析対象者の居住地域(都市区分)

	全体		男性		女性	
	n	%	n	%	n	%
大都市圏中心市	735	29.9	362	29.8	373	30.0
大都市圏周辺市町村	942	38.3	467	38.4	475	38.2
地方中心都市	433	17.6	213	17.5	220	17.7
その他小都市・町村	349	14.2	174	14.3	175	14.1
計	2,459	100	1,216	100	1,243	100

図表 2-4-4 解析対象者の最終学歴

	全体		男性		女性	
	n	%	n	%	n	%
中学校・高校	857	34.9	419	34.5	438	35.2
短大・専門・高専	625	25.4	189	15.5	436	35.1
大学・大学院	952	38.7	594	48.8	358	28.8
その他	4	0.2	2	0.2	2	0.2
わからない・答えたくない	18	0.7	11	0.9	7	0.6
無回答	3	0.1	1	0.1	2	0.2
計	2,459	100	1,216	100	1,243	100

図表 2-4-5 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	205	8.3	162	13.3	43	3.5
	専門的・技術的職業従事者	368	15.0	225	18.5	143	11.5
	事務従事者	234	9.5	65	5.3	169	13.6
	販売・サービス従事者	306	12.4	193	15.9	113	9.1
	保安職業従事者	17	0.7	15	1.2	2	0.2
	農林漁業・建設・運搬・清掃等従事者	81	3.3	72	5.9	9	0.7
	生産工程従事者	93	3.8	80	6.6	13	1.0
	輸送・機械運転従事者	41	1.7	40	3.3	1	0.1
	その他	48	2.0	33	2.7	15	1.2
	パートタイム・アルバイト	449	18.3	106	8.7	343	27.6
	専業主婦・主夫	265	10.8	3	0.2	262	21.1
	学生	44	1.8	24	2.0	20	1.6
	無職	291	11.8	190	15.6	101	8.1
	無回答	17	0.7	8	0.7	9	0.7
計		2,459	100	1,216	100	1,243	100

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・時以上行うことを推奨している(以下、1 週間の推奨身体活動量)。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 分以上行うことに相当する(以下、1 日の推奨身体活動量)。

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)	運動	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)	有酸素運動・筋カトレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋カトレーニング※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)	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) 【筋カトレーニングを週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・実施する活動。
- ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
- ※6 座位、臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだりした状態でテレビやスマートフォンを見ること。
- ※7 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

【厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を改編】

本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1日 60 分以上、高齢者 1 日 40 分以上)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。

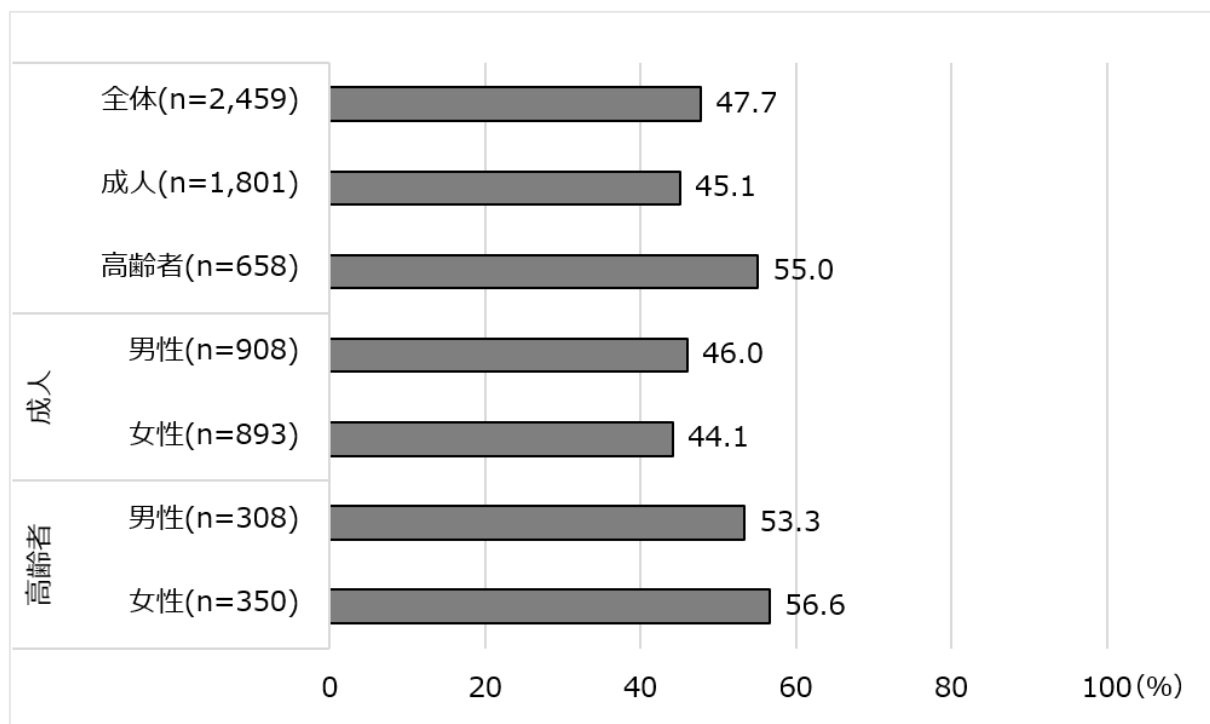
- 1) 1 日の推奨歩数(成人 1 日 8,000 歩以上、高齢者 1 日 6,000 歩以上)
- 2) 1 週間の推奨身体活動量(成人週 23 メッツ・時以上、高齢者週 15 メッツ・時以上)
- 3) WHO 推奨身体活動量(中高強度身体活動(MVPA)週 150 分以上または高強度身体活動週 75 分以上)
- 4) 活動量計で評価した 1 日の身体活動量や座位行動時間(記述統計量)

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47.7%が達成していた。また成人・高齢者別では、成人45.1%、高齢者55.0%がそれぞれ達成しており、高齢者のほうが9.9ポイント高かった。さらに成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人男性46.0%、成人女性44.1%、高齢者男性53.3%、高齢者女性56.6%であった。成人では男性が女性よりも高く、高齢者では女性が男性を上回ったものの、その差はいずれも小さかった。

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)

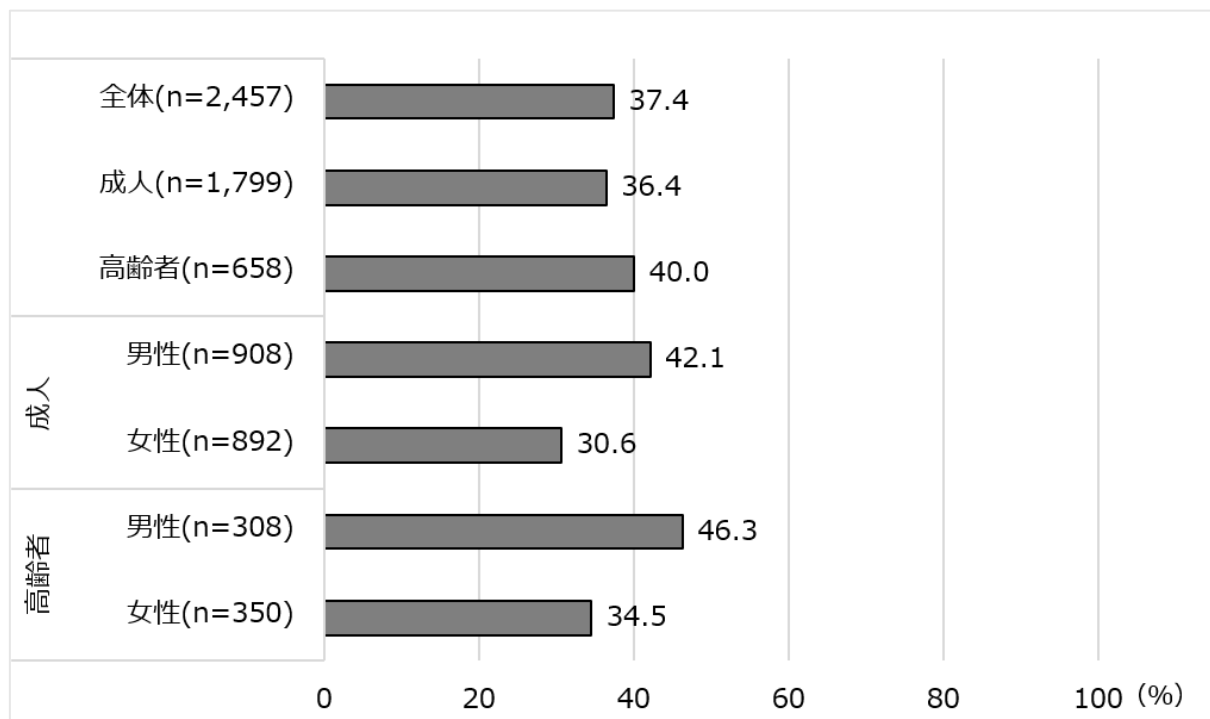


1.2 1日の推奨歩数

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37.4%が達成していた。成人・高齢者別の達成率は、成人36.4%、高齢者40.0%と高齢者が3.6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達成率をみると、成人男性42.1%、成人女性30.6%、高齢者男性46.3%、高齢者女性34.5%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)



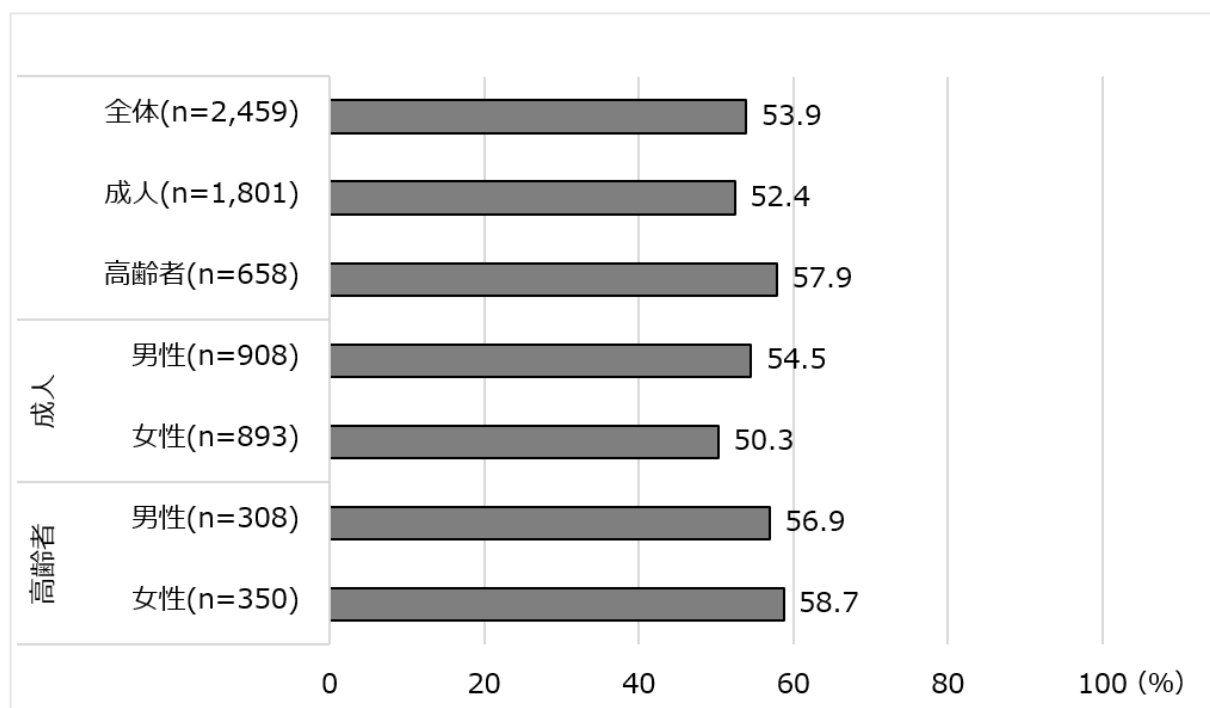
注) 歩数は欠損および極端に歩数の少ないサンプル2名を除いて算出した。

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 53.9% が達成していた。成人・高齢者別にみると、成人 52.4%、高齢者 57.9% で 1 日の推奨身体活動量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みると、成人男性 54.5%、成人女性 50.3% と男性が女性より 4.2 ポイント高かった。高齢者男性 56.9%、高齢者女性 58.7% で、男女差はほとんどみられなかった。

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)

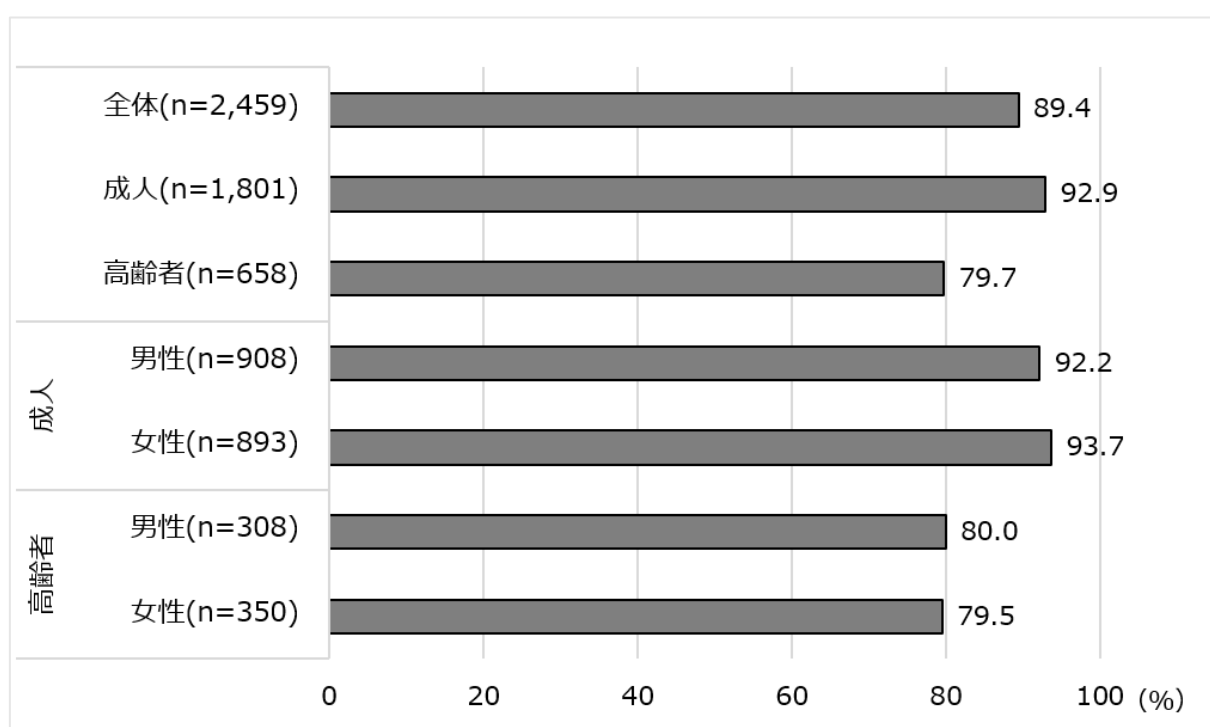


2. 世界保健機関（WHO）推奨身体活動量の達成率

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。WHO 推奨身体活動量の達成率を図表3-2に示した。全体では89.4%が達成し、これまで示してきた厚労省の推奨基準に比べて達成率が高かった。成人・高齢者別でみると、成人では92.9%、高齢者では79.7%と成人が高齢者より高く、厚労省の推奨身体活動量基準とは異なる結果となった。

成人・高齢者それぞれについて男女別に達成率をみると、成人男性は92.2%、成人女性は93.7%と男女ともに9割を超えた。高齢者男性は80.0%、高齢者女性は79.5%と、男女ともに8割にとどまり、成人・高齢者ともに男女差はほとんどみられなかった。

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(以下、LPA)時間、中高強度身体活動(以下、MVPA)時間、座位行動(以下、SB)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 日あたりの活動時間(構成比)の中央値はそれぞれ、LPA 時間 335.4 分(36.3%)、MVPA 時間 53.4 分(5.8%)、SB 時間 523.7 分(57.4%)であった。また、歩数の中央値は 6,568 歩であった。

成人では、LPA 時間 333.2 分(35.9%)、MVPA 時間 56.2 分(6.1%)、SB 時間 531.5 分(57.6%)で、歩数 7,017 歩であった。高齢者では、LPA 時間 342.0 分(37.3%)、MVPA 時間 42.9 分(4.7%)、SB 時間 507.9 分(56.8%)、歩数は 5,371 歩を示した。成人と高齢者を比較すると、LPA 時間およびその構成比は高齢者が成人を、MVPA 時間とその構成比および歩数は成人が高齢者をそれぞれ上回った。SB 時間は高齢者より成人が長い、構成比は成人と高齢者で同程度であった。歩数は成人が高齢者より 1,500 歩程度多かったが、歩数の中央値はいずれも厚労省の推奨歩数を下回った。

さらに、成人・高齢者それぞれについて男女別の記述統計量をみると、成人男性は、LPA 時間 297.4 分(32.7%)、MVPA 時間 56.6 分(6.3%)、SB 時間 540.5 分(60.8%)、歩数 7,317 歩であった。成人女性は、LPA 時間 376.4 分(39.2%)、MVPA 時間 55.7 分(5.8%)、SB 時間 523.9 分(54.9%)、歩数 6,619 歩を示した。LPA 時間は女性が男性より約 80 分長く、構成比も 5 ポイント以上高い。SB 時間は男性が女性より 15 分程度長く、構成比は 5 ポイント以上高かった。歩数では男性が約 700 歩多かった。

高齢者男性は、LPA 時間 294.2 分(33.1%)、MVPA 時間 42.7 分(4.8%)、SB 時間 537.5 分(61.5%)、歩数 5,719 歩であった。高齢者女性は、LPA 時間が 381.5 分(41.2%)、MVPA 時間が 42.9 分(4.7%)、SB 時間が 490.8 分(53.1%)、歩数が 5,163 歩となった。高齢者においても、LPA 時間は女性が男性より約 90 分長く、構成比は 8 ポイント以上高かった。SB 時間は男性が 45 分ほど長く、その構成比も 8 ポイント以上高かった。歩数は男性が女性より約 550 歩多く、成人に比べて差は小さかった。厚労省や WHO の推奨身体活動量の指標である MVPA 時間は、成人・高齢者ともに男女で大きな差はみられなかった。

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	
	中央値	中央値	中央値	男性	女性	男性	女性
	最小値 - 最大値	最小値 - 最大値	最小値 - 最大値	最小値 - 最大値	最小値 - 最大値	最小値 - 最大値	最小値 - 最大値
低強度身体活動時間(分)	335.4 48.2 - 770.6	333.2 48.2 - 770.6	342.0 60.2 - 701.6	297.4 48.2 - 770.6	376.4 73.1 - 693.9	294.2 60.2 - 585.4	381.5 163.9 - 701.6
中高強度身体活動時間(分)	53.4 0.9 - 310.5	56.2 0.9 - 310.5	42.9 1.1 - 229.4	56.6 4.8 - 310.5	55.7 0.9 - 225.6	42.7 1.1 - 229.4	42.9 1.9 - 187.4
座位行動時間(分)	523.7 85.8 - 1,111.1	531.5 85.8 - 1,111.1	507.9 110.75 - 1,104.9	540.5 85.8 - 1,111.1	523.9 163.5 - 1,071.6	537.5 110.8 - 1,104.9	490.8 195.6 - 924.0
歩数(歩)	6,568 184.5 - 30,425.9	7,017 340.0 - 30,425.9	5,371 184.5 - 24,190.5	7,317 513.4 - 30,425.9	6,619 340.0 - 21,431.8	5,719 184.5 - 24,190.5	5,163 915.6 - 17,666.3
低強度身体活動(%)	36.3 4.7 - 71.4	35.9 4.7 - 71.3	37.3 7.2 - 71.4	32.7 4.7 - 71.3	39.2 6.6 - 68.8	33.1 7.2 - 71.4	41.2 18.2 - 67.7
中高強度身体活動(%)	5.8 0.1 - 41.4	6.1 0.1 - 41.4	4.7 0.1 - 23.6	6.3 0.5 - 41.4	5.8 0.1 - 24.3	4.8 0.1 - 23.6	4.7 0.2 - 20.6
座位行動(%)	57.4 10.3 - 92.5	57.6 10.3 - 92.1	56.8 17.6 - 92.5	60.8 10.3 - 92.0	54.9 23.1 - 92.1	61.5 17.6 - 92.5	53.1 22.0 - 79.7

注) 歩数は欠損および極端に歩数の少ないサンプル 2 名を除いて算出し、中央値は小数第一位を四捨五入して整数で記載した

次に、1日あたりの身体活動量の記述統計量を、男女それぞれ20～70歳の年代別にわけ、男性は図表3-3-2に、女性は図表3-3-3に示した。男性全体では、LPA時間295.7分(32.9%)、MVPA時間53.9分(6.1%)、SB時間539.6分(61.0%)で、1日の活動時間のうち6割をSB時間が占めており、歩数は7,020歩であった。年代別にみると、LPA時間は20歳代が255.8分と最も短く、30歳代以降では300分前後であった。LPAの構成比も20歳代30.0%が最も低く、70歳代34.1%が最も高かった。MVPA時間は、40歳代59.3分、50歳代57.7分、60歳代56.1分が比較的高く、70歳代39.5分が最も低かった。MVPAの構成比についても70歳代で4.4%と、ほかの年代より低い傾向がみられた。SB時間は、20歳代565.3分が最も長く、60歳代526.6分が最も短かった。構成比でも20歳代が63.6%と最も高く、40歳代58.9%が最も低かった。歩数は50歳代7,520歩が最も多く、40歳代7,407歩、20歳代、30歳代および60歳代は7,000歩前後と同程度であったが、70歳代では5,431歩と、ほかの年代と比べて1,500歩以上少ない水準であった。

女性全体では、LPA時間377.3分(39.7%)、MVPA時間53.1分(5.6%)、SB時間514.3分(54.3%)と、1日の装着時間のうち5割強をSB時間が占め、歩数は6,134歩であった。年代別にみると、LPA時間は20歳代299.1分が最も短く、40歳代396.9分が最も長かった。LPAの構成比は20歳代31.7%が最も低く、70歳代43.7%が最も高かった。MVPA時間は50歳代59.7分が最も長く、次いで20歳代57.2分、40歳代55.8分と続き、70歳代39.7分が最も短く、構成比も70歳代4.1%が最も低かった。SB時間は20歳代554.3分が最も長く、70歳代479.7分が最も短かった。SBの構成比も20歳代60.5%が最も高く、70歳代で52.1%と最も低かった。歩数は20歳代6,903歩が最も多く、40歳代も6,886歩と同程度であった。70歳代では4,667歩と最も少なく、ほかの年代と比べて低い水準であった。

LPA時間はすべての年代で女性が長く、女性全体が男性全体を81.6分上回った。男女ともに20歳代から40歳代にかけては年代が上がるにつれて長くなり、男女差も拡大する。LPAに含まれる日常生活でのゆっくりとした歩行や軽い体操、洗濯、庭仕事などの身体活動に費やす時間は、男性より女性で長かった。MVPA時間は、男女ともに20～60歳代は50分台、70歳代は40分未満と、70歳代はほかの年代を10分程度下回り、年代による特徴が示された一方、男女差はすべての年代で5分未満であった。SB時間はすべての年代で女性より男性のほうが長く、男性全体は女性全体より25.3分長かった。SB時間が最も長いのは男女ともに20歳代で、いずれも560分程度であった。一方で女性の70歳代は、ほかの属性と比較して最も短い479.7分であり、同年代の男性を約1時間下回った。SB時間に含まれるデスクワークや、座ったり寝ころんだりした状態で過ごす時間は、男女ともに若年層で長く、70歳代では男女差が大きいたことが明らかになった。歩数は、いずれの年代においても男性が女性を上回り、男性全体では女性全体より886歩多かった。男女ともに70歳代がほかの年代と比べて少ない水準となり、年代による特徴はMVPA時間と類似していた。

図表 3-3-2 活動量計で測定した身体活動・座位行動・歩数の記述統計量(男性:年代別)

	男性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値
低強度身体活動時間(分)	295.7 48.2 - 770.6	255.8 48.2 - 629.3	291.4 88.7 - 574.6	305.0 62.2 - 770.6	306.8 62.8 - 667.4	298.0 125.4 - 585.4	301.0 60.2 - 527.9
中高強度身体活動時間(分)	53.9 1.1 - 310.5	54.3 6.6 - 289.8	54.0 8.6 - 310.5	59.3 8.5 - 245.4	57.7 4.8 - 232.7	56.1 3.5 - 287.7	39.5 1.1 - 164.7
座位行動時間(分)	539.6 85.8 - 1,111.1	565.3 152.3 - 941.7	547.4 85.8 - 1,002.8	541.9 155.7 - 1,044.3	542.9 118.2 - 1,111.1	526.6 110.8 - 1,105.5	535.6 231.8 - 897.5
歩数(歩)	7,020 184.5 - 30,425.9	7,080 868.4 - 19,012.2	7,074 1,664.2 - 18,203.6	7,407 1,046.0 - 25,806.0	7,520 513.4 - 30,278.9	6,998 578.5 - 30,425.9	5,431 184.5 - 14,668.7
低強度身体活動(%)	32.9 4.7 - 71.4	30.0 4.7 - 69.1	31.0 8.9 - 71.3	33.8 7.0 - 68.9	33.2 7.5 - 69.7	32.9 12.8 - 71.4	34.1 7.2 - 61.2
中高強度身体活動(%)	6.1 0.1 - 41.4	6.2 0.7 - 31.0	6.2 0.9 - 41.4	6.6 0.8 - 31.2	6.2 0.5 - 24.7	5.8 0.4 - 27.8	4.4 0.1 - 17.6
座位行動(%)	61.0 10.3 - 92.5	63.6 18.7 - 91.4	62.0 10.3 - 87.9	58.9 19.2 - 85.9	60.2 16.0 - 92.0	60.0 17.6 - 84.5	61.3 30.9 - 92.5

注) 歩数の中央値は小数第一位を四捨五入して整数で記載した

図表 3-3-3 活動量計で測定した身体活動・座位行動・歩数の記述統計量(女性:年代別)

	女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値	中央値 最小値 - 最大値
低強度身体活動時間(分)	377.3 73.1 - 701.6	299.1 108.1 - 520.6	356.7 73.1 - 612.9	396.9 102.0 - 598.0	391.0 149.9 - 646.4	378.8 172.3 - 693.9	390.3 163.9 - 701.6
中高強度身体活動時間(分)	53.1 0.9 - 225.6	57.2 4.5 - 225.6	50.0 5.4 - 218.1	55.8 0.9 - 208.7	59.7 4.3 - 181.6	51.7 4.9 - 187.4	39.7 1.9 - 121.5
座位行動時間(分)	514.3 163.5 - 1,071.6	554.3 189.6 - 880.9	515.4 181.3 - 1,071.6	529.4 163.5 - 907.4	523.9 213.3 - 924.1	511.6 197.0 - 933.6	479.7 195.6 - 811.6
歩数(歩)	6,134 340.0 - 21,431.8	6,903 340.0 - 20,608.8	6,055 641.8 - 17,878.9	6,886 1,274.1 - 21,431.8	6,678 458.8 - 19,103.6	5,727 1,200.0 - 17,666.3	4,667 915.6 - 16,080.4
低強度身体活動(%)	39.7 6.6 - 68.8	31.7 13.2 - 63.0	39.1 6.6 - 65.2	39.8 12.0 - 68.8	39.6 15.5 - 63.3	40.0 18.2 - 63.4	43.7 18.7 - 67.7
中高強度身体活動(%)	5.6 0.1 - 24.3	6.3 0.5 - 24.3	5.6 0.6 - 22.4	5.8 0.1 - 22.0	6.1 0.5 - 19.6	5.2 0.6 - 20.6	4.1 0.2 - 15.8
座位行動(%)	54.3 22.0 - 92.1	60.5 27.4 - 85.1	54.7 25.7 - 92.1	53.9 23.1 - 84.2	54.2 25.8 - 79.9	53.9 27.6 - 78.9	52.1 22.0 - 79.7

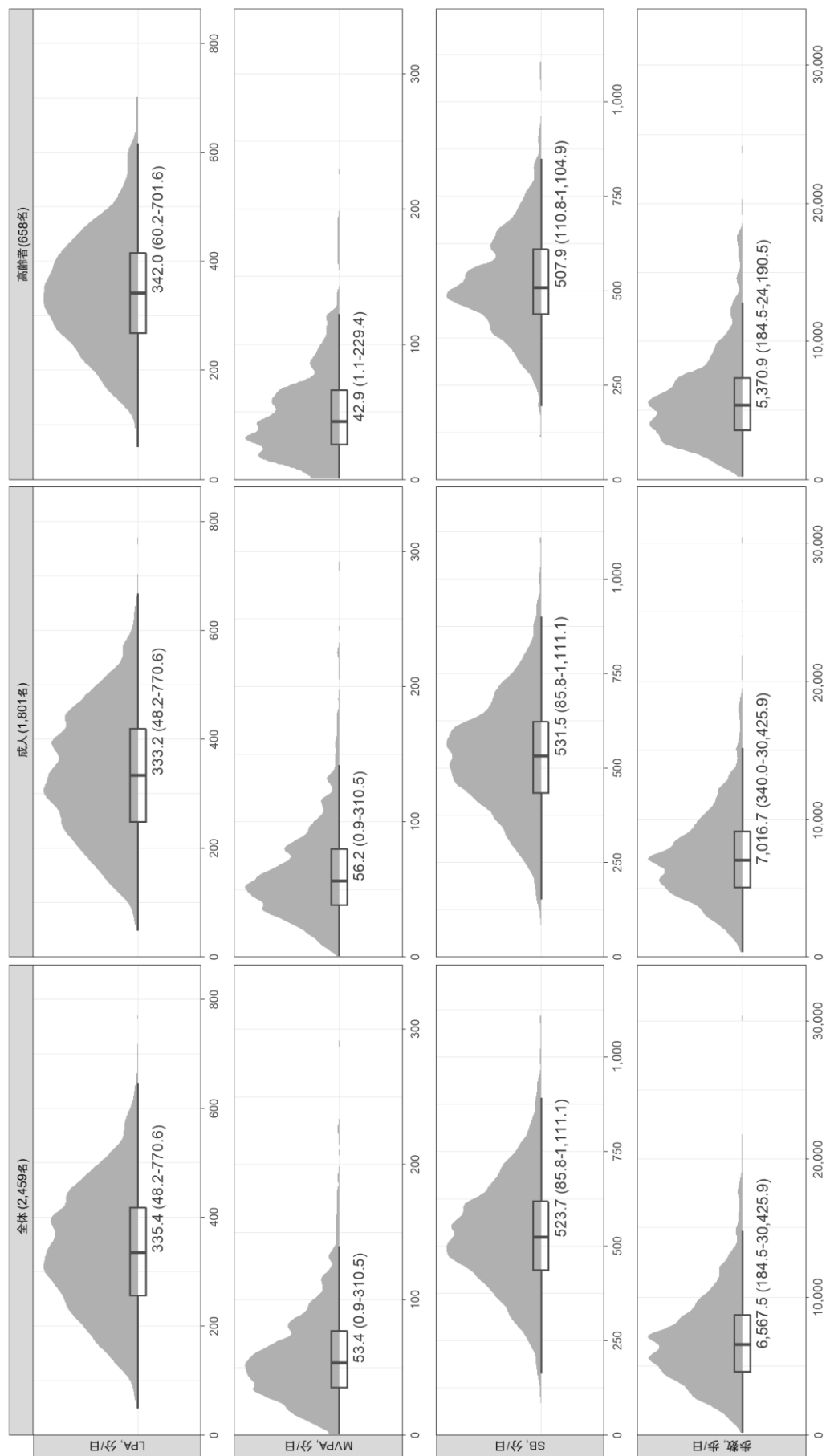
注) 歩数は欠損および極端に歩数の少ないサンプル 2 名を除いて算出し、中央値は小数第一位を四捨五入して整数で記載した

さらに、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 3-3-4 に示した。LPA 時間は全体でみると、中央値の 335.4 分より短いおよそ 300 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 50~650 分程度までの間で山を描いている。全体的な分布の形状は成人と高齢者とで類似していた。ただし、成人では 3 つの山がみられ、そのうちのひとつは 400~450 分の間に位置し、高齢者と比べて時間の長い右側への分布が多かった。MVPA 時間は、全体でみると右に裾を引く分布を示し、多くは 30~70 分台に分布していた。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、中央値とも近似している一方、高齢者では身体活動量基準の 40 分より短い左側に 3 つの山があり、そのうち最も左にある頂点は基準値の半分である 20 分より短く、成人よりも山の位置が全体的に左側へシフトしていた。したがって、MVPA 時間は高齢者と比べて成人のほうが長い傾向にある。高齢者は 3 章 1 節(p.10-12)に示したとおり、達成率は成人より高いものの、MVPA 時間が短い層が一定数存在することが示された。SB 時間は、全体として 500 分前後を頂点とする正規分布に近いが、成人では高齢者よりも長時間である右側へ分布がやや偏っていた。ただし、高齢者においても長時間座っている層が一定数みられ、成人と高齢者ともに幅広い分布を示した。歩数は 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、高齢者と比べて右側への分布も多い。高齢者では歩数の少ない左側に多く分布する箇所がみられる一方、一部の歩数の多い層によって右に裾を引いた形状を示している。

また、成人・高齢者別にみた男女それぞれの分布を図表 3-3-5 に示した。LPA 時間は、成人・高齢者ともに女性は男性に比べて右側への分布が多く、性別による差が明瞭であった。MVPA 時間は、男女ともに成人と比べて高齢者で左側に頂点がみられたが、いずれも一部の MVPA 時間が長い層によって右に裾を引いた形状を示した。SB 時間は、成人・高齢者ともに男性が女性より右側に多く分布する傾向がみられた一方、高齢者女性ではほかの属性と比べて左側に多く分布していた。歩数はいずれも右裾の長い形状を示し、成人男性ではほかの属性と比べて右側への分布が最も大きかった。高齢者では男女ともに成人より左側に多く分布し、特に高齢者女性では 5,000 歩以下に 2 つの山がみられ、ほかの属性と比較すると山の位置が全体的に左側へシフトしていた。

LPA 時間は、女性が男性と比べて右側に多く分布しており、成人・高齢者ともに男性より女性で長い。また MVPA 時間および歩数では、推奨値を大きく上回る層が一定数存在することが明らかになった。MVPA 時間・歩数ともに成人と高齢者との差が顕著であり、特に高齢者女性において MVPA 時間が短く、歩数が少ない層が多く確認された。高齢者男性では、MVPA 時間が長く、歩数が多い層がいる一方で、きわめて身体活動の少ない層がほかの属性より多く存在していた。SB 時間については、成人・高齢者ともに女性と比較して男性で長時間の傾向がみられ、高齢者女性ではほかの属性と比べて短かった。

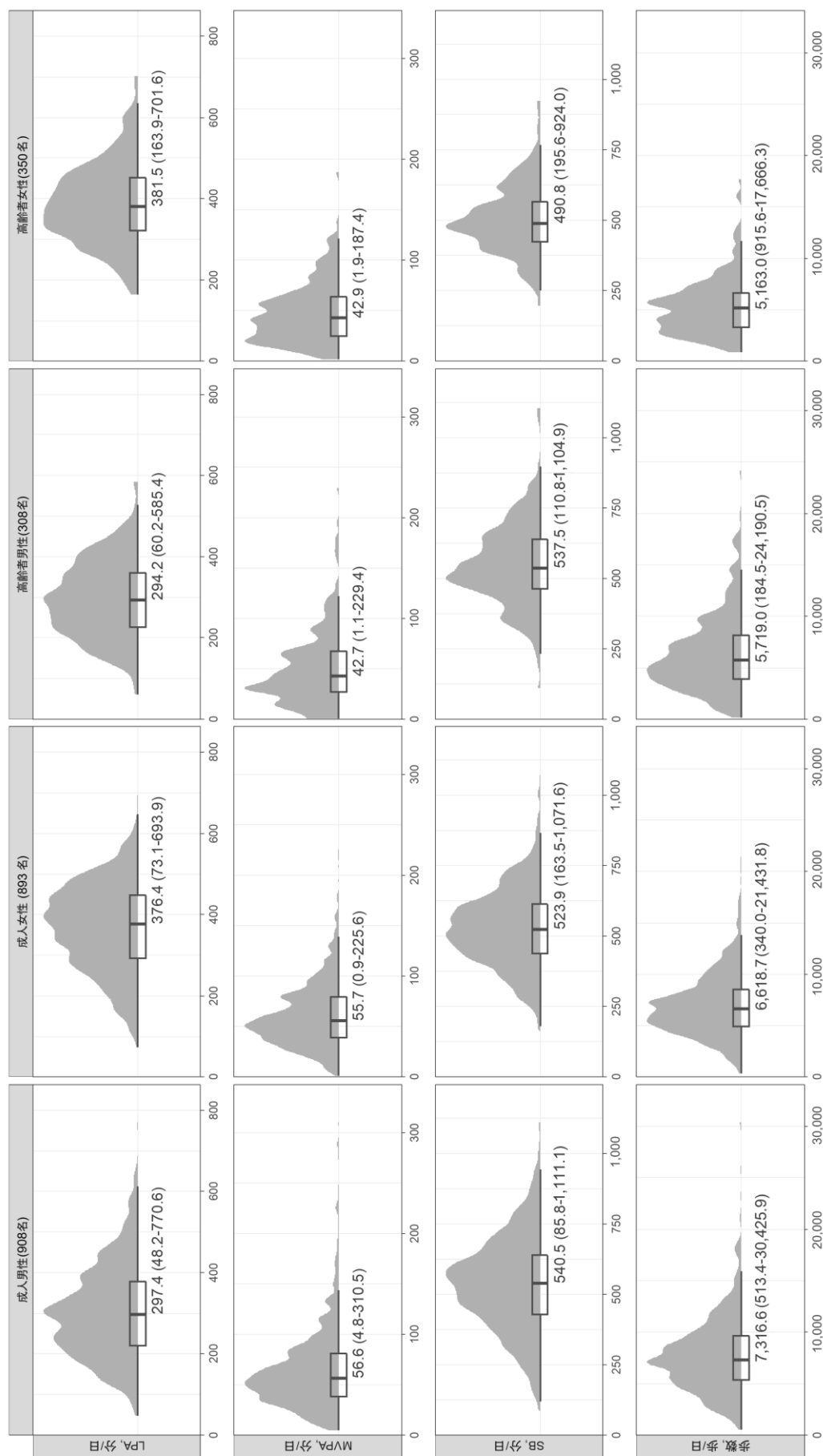
図表 3-3-4 活動量計で測定した身体活動・座位行動・歩数の分布(全体、成人・高齢者別)



注 1) 「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

注 2) 歩数は欠損および極端に歩数の少ないサンプル 2 名を除いて算出した

図表 3-3-5 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 1) 「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

注 2) 歩数は欠損および極端に歩数の少ないサンプル 2 名を除いて算出した

IV. 調査項目の集計結果

本事業では、活動量計による身体活動量の測定に加え、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、これらの質問票による調査項目と、活動量計の測定をもとに算出した身体活動量との関連を中心に記述する。

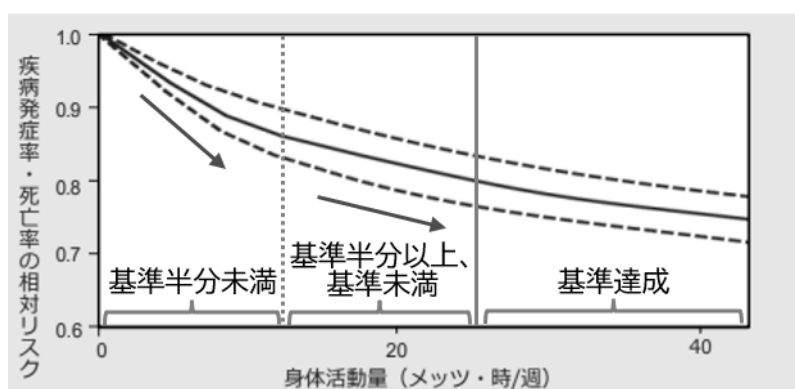
厚労省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、1 週間あたりの身体活動量が多い人ほど疾病発症・死亡リスクは低いとされている(図表 4)。一方で、特に身体活動量の少ない人ほど、その増加によるリスク低下の効果が大きく、推奨身体活動量の半分程度まではその効果がより高いことが示されている。

このことから、本章では厚労省が示す推奨身体活動量を満たしている者(以下、「基準達成」)だけでなく、健康上のリスクが相対的に高く、身体活動量の増加によるリスク低下の効果が大きいと考えられる「基準半分未満」の者にも着目して分析を行う。図表 4 において、身体活動量はメッツ・時/週で示されているが、本報告書では分析結果をわかりやすく示すため、厚労省が推奨する 1 日の中高強度身体活動(MVPA)時間を基準として以下の 3 区分に分類した「身体活動状況」について、集計を行った。

- ・「基準達成」:成人 1 日 60 分(=週 23 メッツ・時)以上、高齢者 1 日 40 分(=週 15 メッツ・時)以上
- ・「基準半分以上、基準未満」:成人 1 日 30 分以上 60 分未満、高齢者 1 日 20 分以上 40 分未満
- ・「基準半分未満」:成人 1 日 30 分未満、高齢者 1 日 20 分未満

なお、「基準半分以上、基準未満」は、身体活動量の増加による大きなリスク低下が期待される「基準半分未満」と、推奨基準を満たす「基準達成」との中間の層にあたる。したがって、本章 2 節(p.23)以降では、「基準半分未満」および「基準達成」と各調査項目との関連について記述する。

図表 4 身体活動量と生活習慣病発症・死亡率の相対リスクとの関係



厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を一部改編

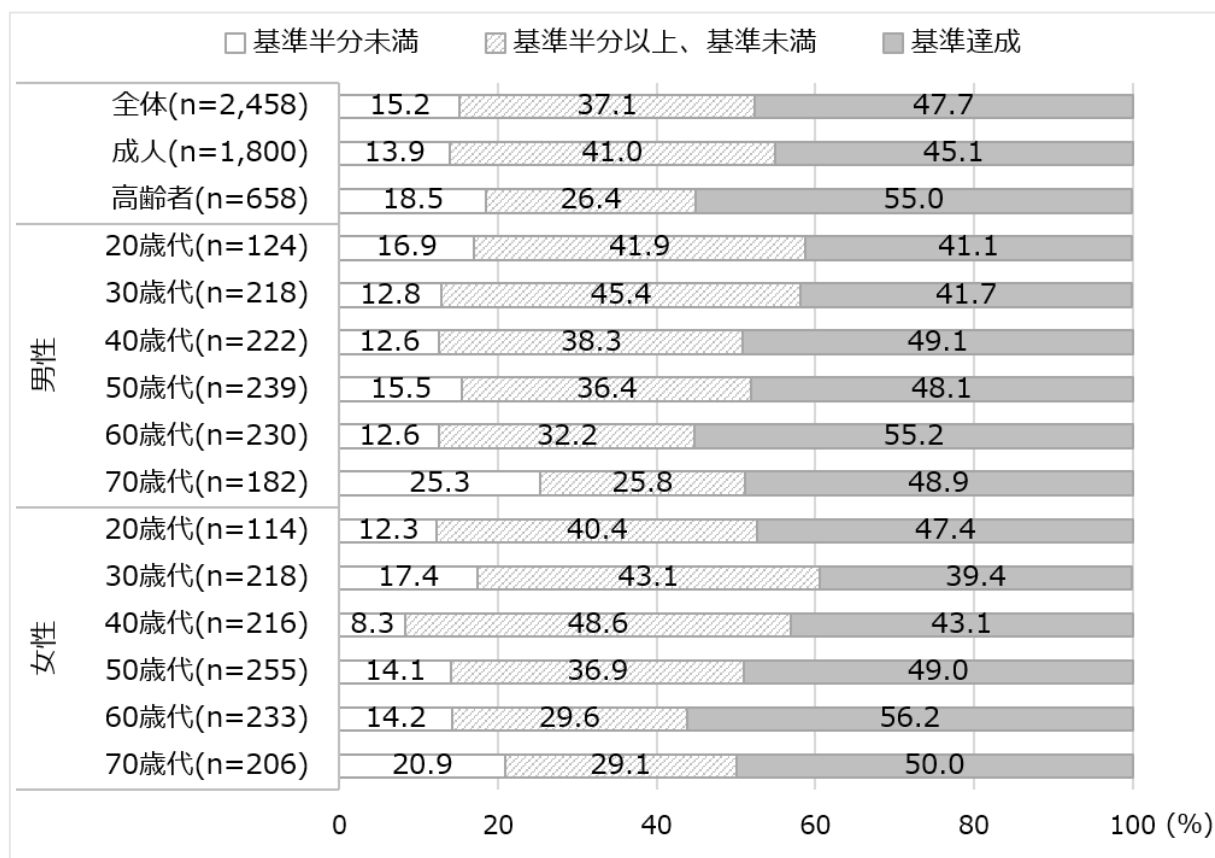
1. 性・年代別にみる身体活動状況および座位行動時間

身体活動状況を図表 4-1-1 に示した。全体では「基準半分未満」15.2%、「基準半分以上、基準未満」37.1%、「基準達成」47.7%であった。成人・高齢者別にみると、成人は「基準半分未満」13.9%、「基準達成」45.1%、高齢者はそれぞれ 18.5%、55.0%で、「基準半分未満」と「基準達成」のどちらも高齢者が成人より高かった。

また、男女それぞれを年代別にみると、男性では「基準半分未満」は 70 歳代 25.3%が最も高く、20 歳代 16.9%、50 歳代 15.5%、30 歳代 12.8%、40 歳代と 60 歳代は同率で 12.6%と続いた。「基準達成」は 60 歳代 55.2%が最も高く、次いで 40 歳代 49.1%、70 歳代 48.9%、50 歳代 48.1%、30 歳代 41.7%、20 歳代 41.1%であった。女性では「基準半分未満」は 70 歳代 20.9%が最も高く、次いで 30 歳代 17.4%、60 歳代 14.2%、50 歳代 14.1%、20 歳代 12.3%、40 歳代 8.3%の順であった。「基準達成」は 60 歳代 56.2%が最も高く、70 歳代 50.0%、50 歳代 49.0%、20 歳代 47.4%、40 歳代 43.1%と続き、30 歳代 39.4%が最も低かった。

「基準半分未満」では、男女ともに 70 歳代が最も高く、40 歳代で最も低かった。「基準達成」は 60 歳代が最も高く、30 歳代ではほかの年代と比べて低い傾向がみられた。

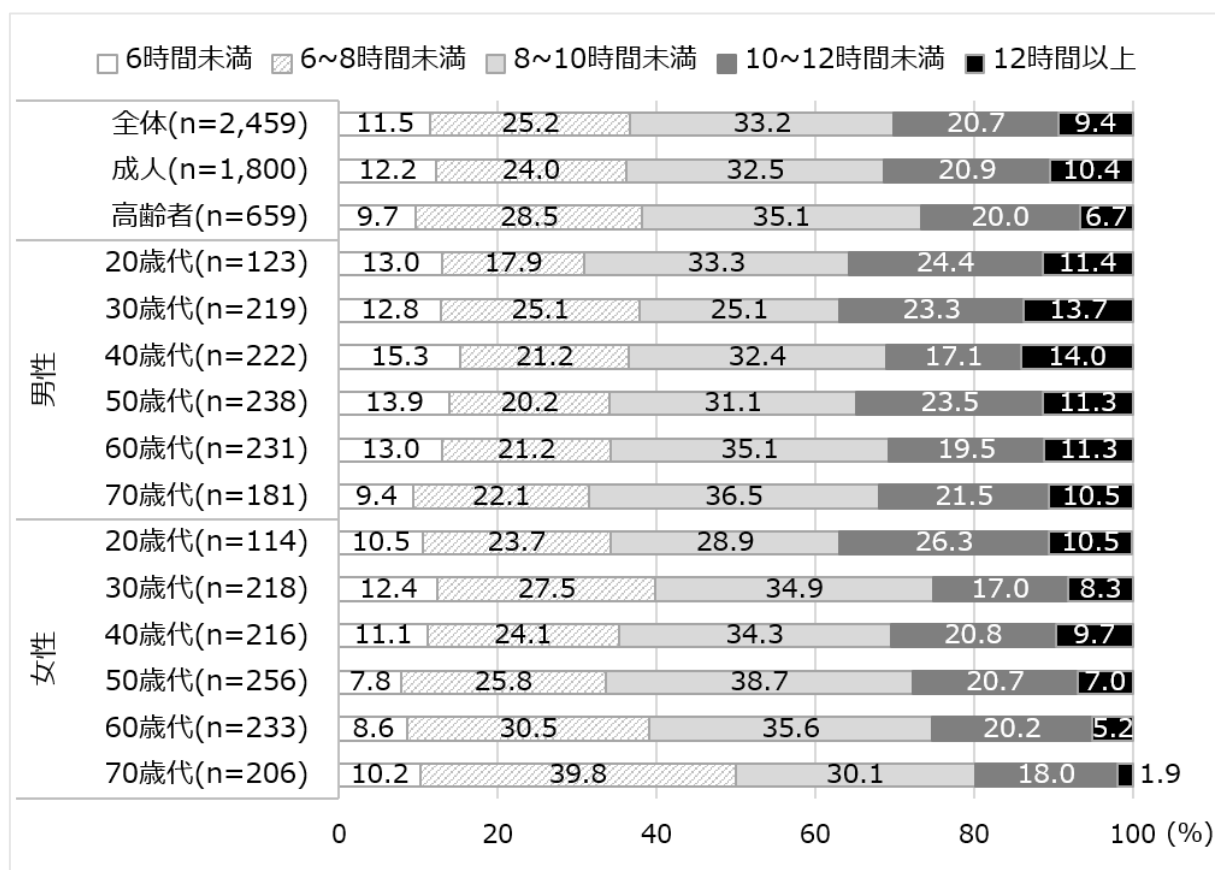
図表 4-1-1 身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、性×年代別)



続いて、図表 4-1-2 に座位行動時間を示した。全体では「6 時間未満」11.5%、「6～8 時間未満」25.2%、「8～10 時間未満」33.2%、「10～12 時間未満」20.7%、「12 時間以上」9.4%であった。また、健康リスクが高くなるとされる「10～12 時間未満」と「12 時間以上」を合わせた割合（以下、長時間層）は 30.1%であった。同様に成人ではそれぞれ 12.2%、24.0%、32.5%、20.9%、10.4%、長時間層は 31.3%、高齢者では 9.7%、28.5%、35.1%、20.0%、6.7%、長時間層は 26.7%であった。成人は「6 時間未満」および「12 時間以上」が 10%を超え、高齢者ではいずれも 10%を下回った。

男女それぞれを年代別にみると、男性では「6 時間未満」は 40 歳代 15.3%、「12 時間以上」も 40 歳代 14.0%が最も高く、「12 時間以上」はすべての年代で 10%を超えた。女性では「6 時間未満」は 30 歳代 12.4%、「12 時間以上」は 20 歳代 10.5%で最も高く、「12 時間以上」は 20 歳代を除いたすべての年代で 1 割を下回った。男女で比較すると、「6 時間未満」は 20～60 歳代で男性が女性を上回り、特に 40～60 歳代では 5 ポイント前後の差がみられた。また、長時間層も 20 歳代を除いたすべての年代において男性が高く、特に 30 歳代および 70 歳代では 10 ポイント以上の差がみられた。

図表 4-1-2 座位行動時間(全体、成人・高齢者別、性×年代別)



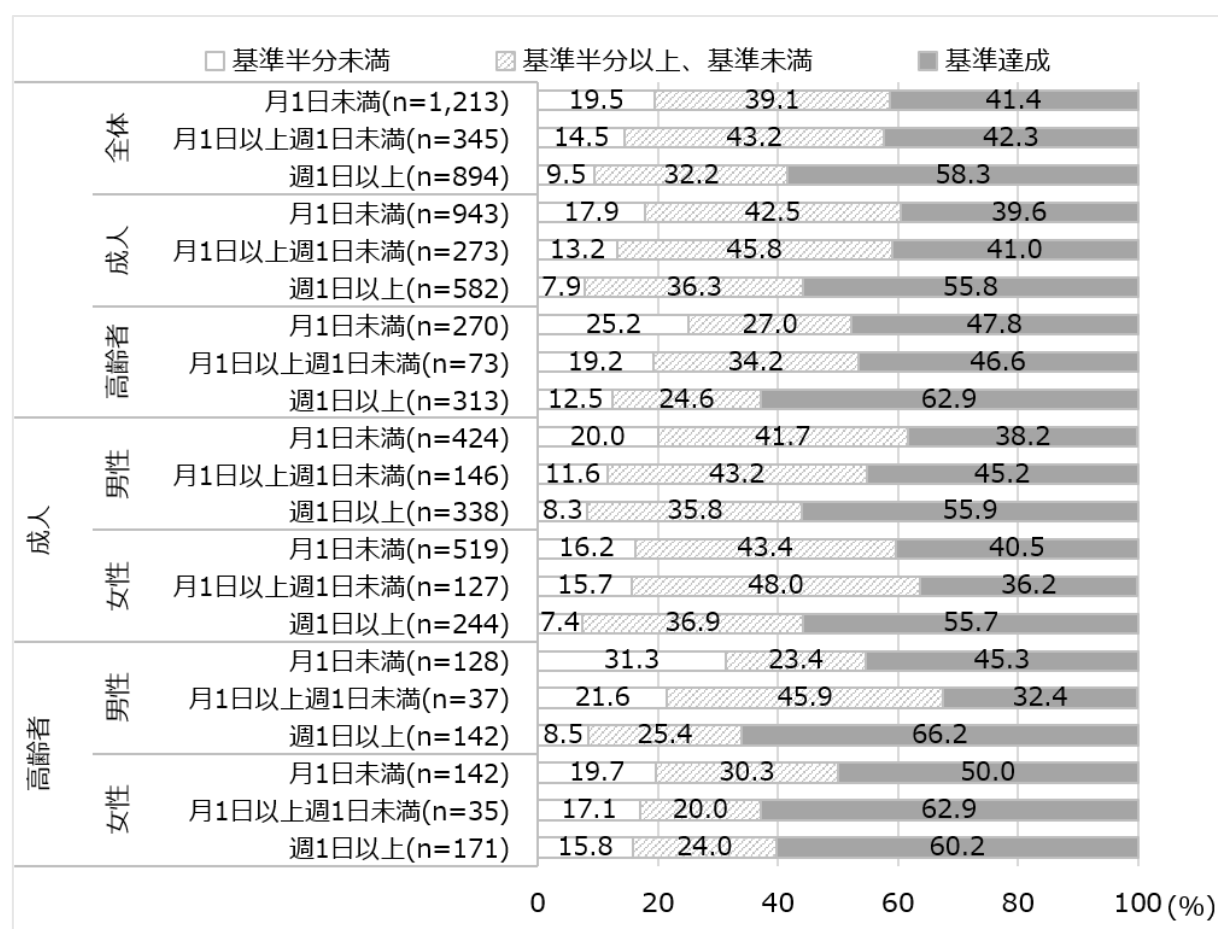
2. 過去1年間の運動・スポーツ実施頻度

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」「年に1～11日」「月に1～3日」「週に1日」「週に2日」「週に3日以上」の6択で回答を得た。「全くしなかった」と「年に1～11日」を月1日未満、「月に1～3日」を月1日以上週1日未満、「週に1日」「週に2日」「週に3日以上」を週1日以上の3つに再区分し、過去1年間の運動・スポーツ実施頻度による身体活動状況を図表4-2-1に示した。

全体では「基準半分未満」は月1日未満群19.5%、月1日以上週1日未満群14.5%、週1日以上群9.5%、「基準達成」はそれぞれ41.4%、42.3%、58.3%であった。同様に成人では「基準半分未満」は17.9%、13.2%、7.9%、「基準達成」は39.6%、41.0%、55.8%、高齢者では「基準半分未満」は25.2%、19.2%、12.5%、「基準達成」は47.8%、46.6%、62.9%であった。成人・高齢者ともに、運動・スポーツ実施頻度が高いほど「基準半分未満」は低下した。「基準達成」では月1日未満群と月1日以上週1日未満群との間では差がみられず、週1日以上群で高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人男性では実施頻度が高いほど「基準半分未満」は低く、「基準達成」は高かった。成人女性では、週1日以上群で「基準半分未満」は低く、「基準達成」は高かった一方、月1日未満群と月1日以上週1日未満群との間に差はみられなかった。高齢者男性では月1日未満群と週1日以上群との間で、「基準半分未満」「基準達成」ともに20ポイント以上の差がみられた。高齢者女性では実施頻度による差は比較的小さく、「基準達成」はいずれの群でも5～6割であった。

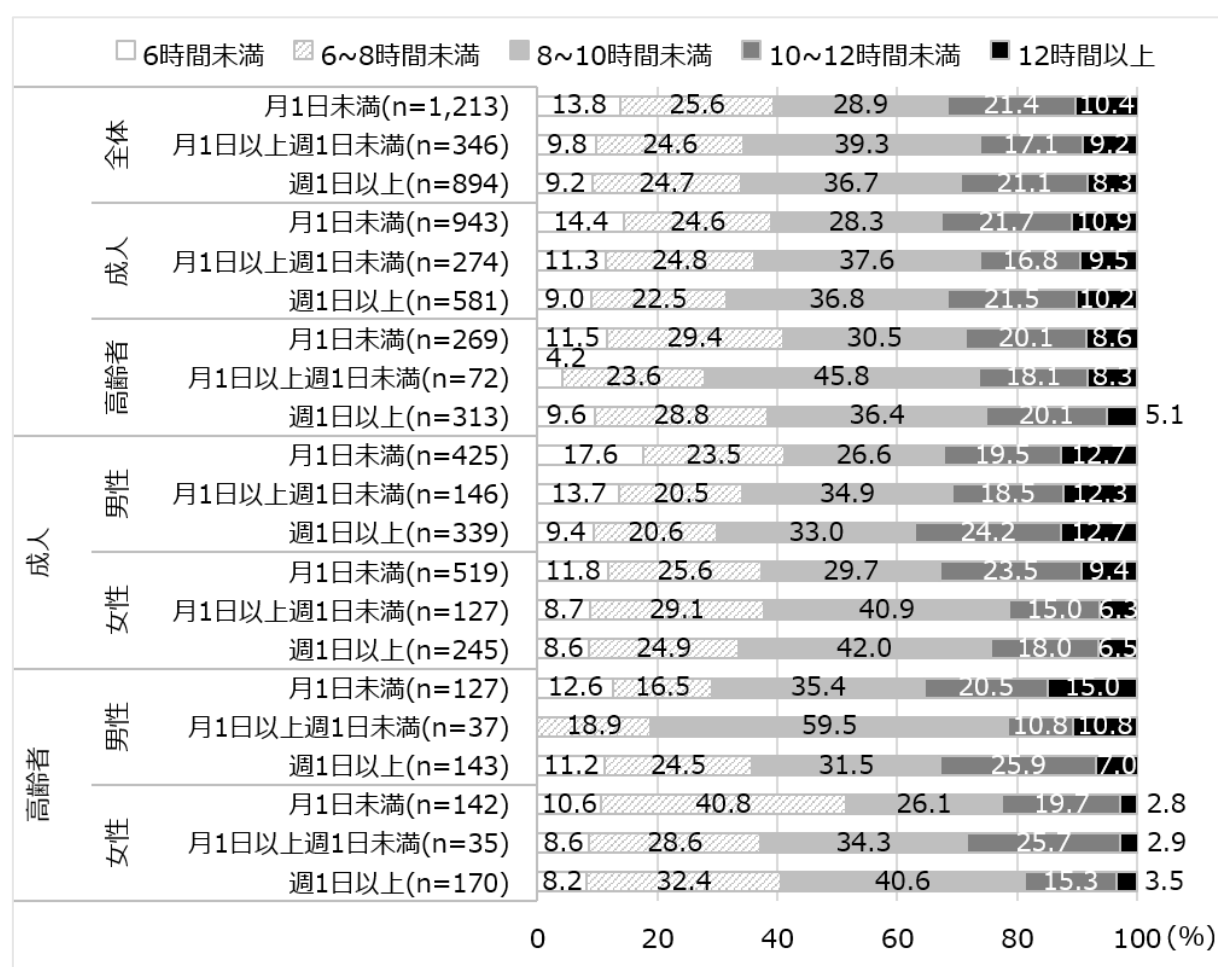
図表4-2-1 過去1年間の運動・スポーツ実施頻度と身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



続いて、過去 1 年間の運動・スポーツ実施頻度による座位行動時間を図表 4-2-2 に示した。全体では「6 時間未満」は月 1 日未満群 13.8%、月 1 日以上週 1 日未満群 9.8%、週 1 日以上群 9.2%、「12 時間以上」はそれぞれ 10.4%、9.2%、8.3%、長時間層は 31.8%、26.3%、29.4%であった。同様に成人では「6 時間未満」は 14.4%、11.3%、9.0%、「12 時間以上」は 10.9%、9.5%、10.2%、長時間層は 32.6%、26.3%、31.7%であった。高齢者では「6 時間未満」はそれぞれ 11.5%、4.2%、9.6%、「12 時間以上」は 8.6%、8.3%、5.1%、長時間層は 28.7%、26.4%、25.2%であった。成人は「12 時間以上」では実施頻度による差はみられなかったが、高齢者では実施頻度が高いほど「12 時間以上」および長時間層の割合は低かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人男性では「6 時間未満」は実施頻度が高いほど低く、長時間層では週 1 日以上群が 36.9%とほかの実施頻度群より比較的高かった。成人女性では、「12 時間以上」および長時間層は月 1 日未満群がほかの実施頻度群より高い。高齢者男性では運動・スポーツ実施頻度が高いほど「12 時間以上」は低い一方、高齢者女性では実施頻度と座位行動時間との間に関連はみられなかった。

図表 4-2-2 過去1年間の運動・スポーツ実施頻度と座位行動時間
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

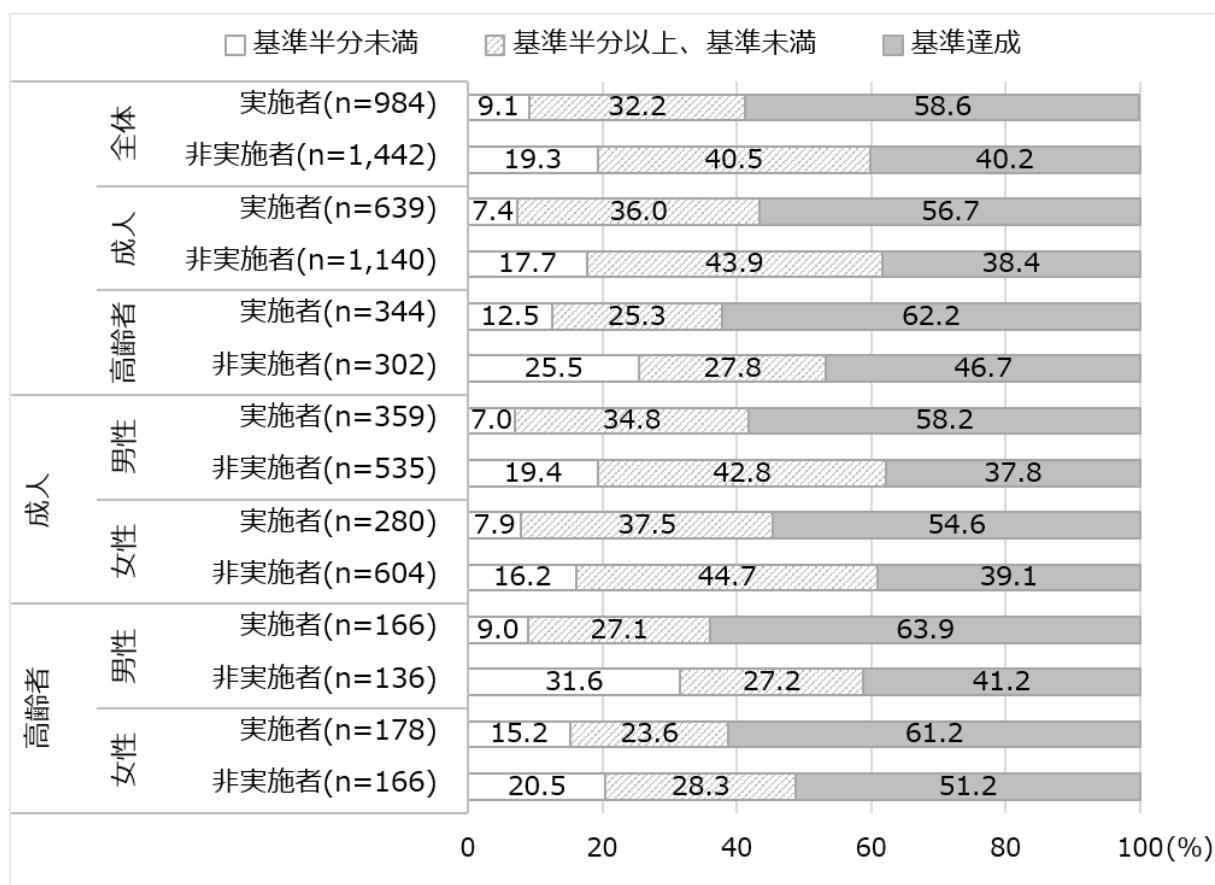


3. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無

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状況を図表 4-3-1 に示す。全体では「基準半分未満」は実施者群 9.1%、非実施者群 19.3%、「基準達成」はそれぞれ 58.6%、40.2%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 7.4%、17.7%、「基準達成」は 56.7%、38.4%、高齢者では「基準半分未満」は 12.5%、25.5%、「基準達成」は 62.2%、46.7%であった。成人・高齢者ともに「基準半分未満」では非実施者群が実施者群を 10 ポイント程度上回り、「基準達成」では実施者群が非実施者群より 15 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みると、成人・高齢者、性別にかかわらず、「基準半分未満」は非実施群、「基準達成」は実施群が高かった。また、「基準半分未満」「基準達成」のどちらも、運動・スポーツ実施の有無による差は男性が女性より大きかった。特に高齢者男性では、「基準半分未満」「基準達成」ともに 20 ポイント以上の差がみられ、運動・スポーツ実施の有無による違いが最も大きかった。高齢者女性では、「基準半分未満」および「基準達成」の運動・スポーツ実施の有無による差は比較的小さかった。

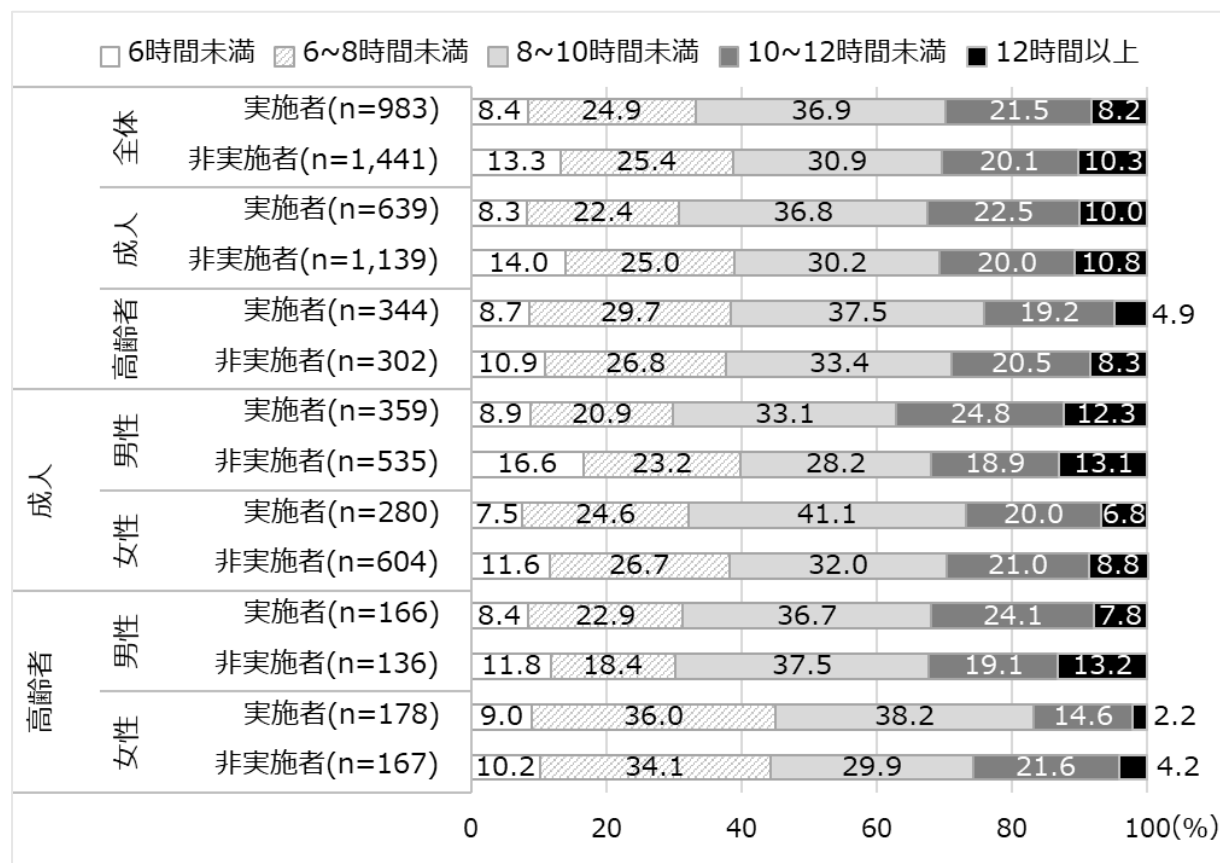
図表 4-3-1 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無による身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無による座位行動時間を図表 4-3-2 に示す。全体では「6 時間未満」が実施者群 8.4%、非実施者群 13.3%、「12 時間以上」はそれぞれ 8.2%、10.3%、長時間層は 29.7%、30.4%であった。成人では「6 時間未満」は実施者群 8.3%、非実施者群 14.0%、「12 時間以上」はそれぞれ 10.0%、10.8%、長時間層は 32.5%、30.8%であり、高齢者では「6 時間未満」は 8.7%、10.9%、「12 時間以上」は 4.9%、8.3%、長時間層は 24.1%、28.8%であった。成人では「6 時間未満」で実施者群が 5.7 ポイント低かったが、高齢者では運動・スポーツ実施の有無による差はほとんどみられなかった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人では男女ともに「6 時間未満」は実施者群が非実施者群より低かった。長時間層は男性で実施者群が非実施者群を上回った。高齢者では「12 時間以上」や長時間層は非実施者群で高く、特に高齢者女性の長時間層では 9.0 ポイントの差がみられた。成人・高齢者、性別にかかわらず「6 時間未満」は実施者群より非実施者群が高く、両群の差は成人でより顕著であった。

図表 4-3-2 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無による座位行動時間
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

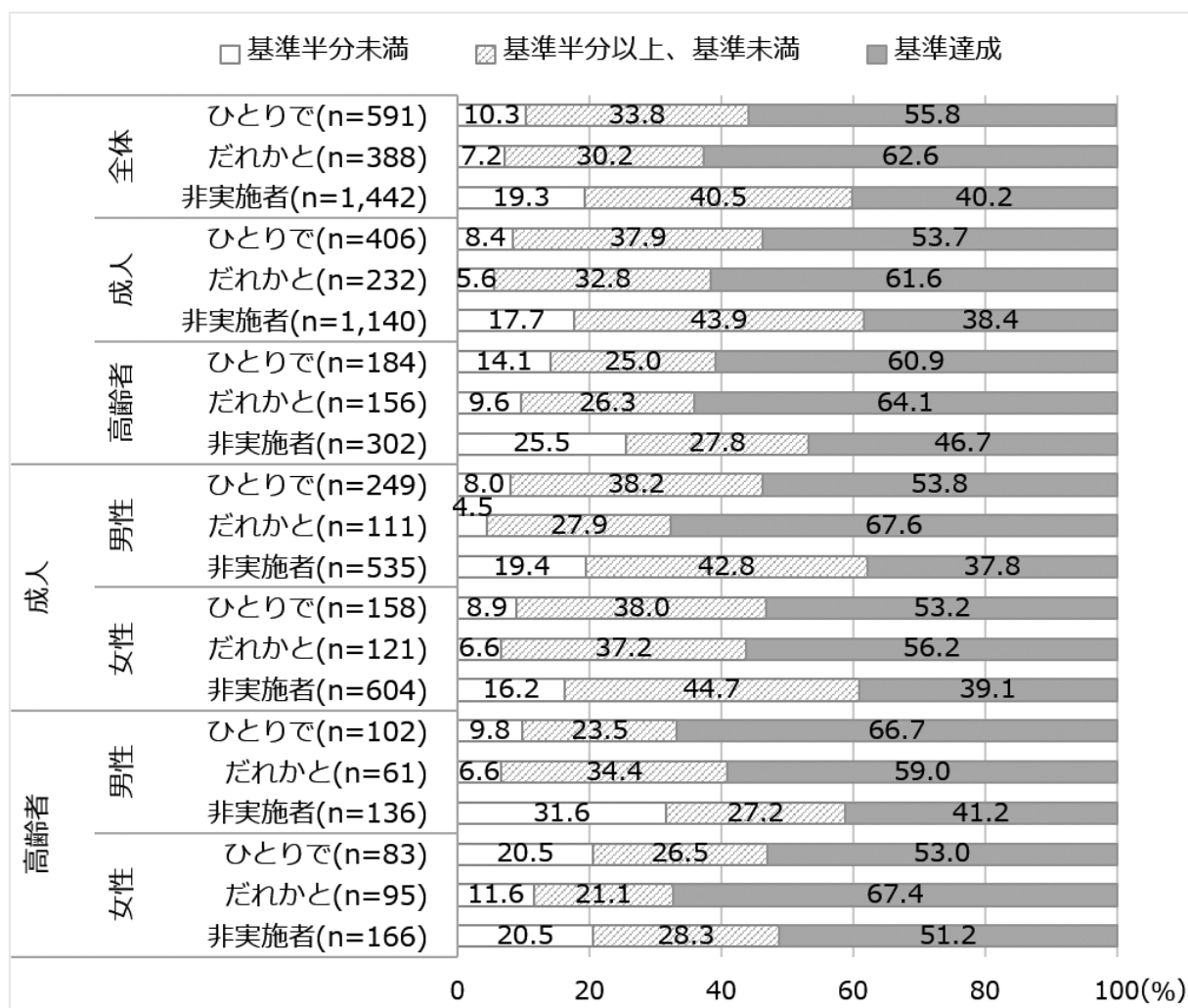


4. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手の有無

活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手の有無による身体活動状況を図表 4-4 に示す。全体では「基準半分未満」はひとりで実施群 10.3%、だれかと実施群 7.2%、非実施者群 19.3%、「基準達成」はそれぞれ 55.8%、62.6%、40.2%であった。同様に成人では、「基準半分未満」は 8.4%、5.6%、17.7%、「基準達成」は 53.7%、61.6%、38.4%であり、高齢者では「基準半分未満」は 14.1%、9.6%、25.5%、「基準達成」は 60.9%、64.1%、46.7%であった。成人・高齢者ともに、「基準半分未満」は非実施者群、ひとりで実施群、だれかと実施群の順に高く、「基準達成」はその逆の順であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人では男女ともに「基準半分未満」は非実施者群、「基準達成」はだれかと実施群が最も高い。高齢者男性は「基準達成」でひとりで実施群がだれかと実施群を上回り、ほかの属性とは異なっていた。高齢者女性は成人と同様に、だれかと実施群で「基準半分未満」は低く、「基準達成」は高かった。

図表 4-4 活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手の有無による身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、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

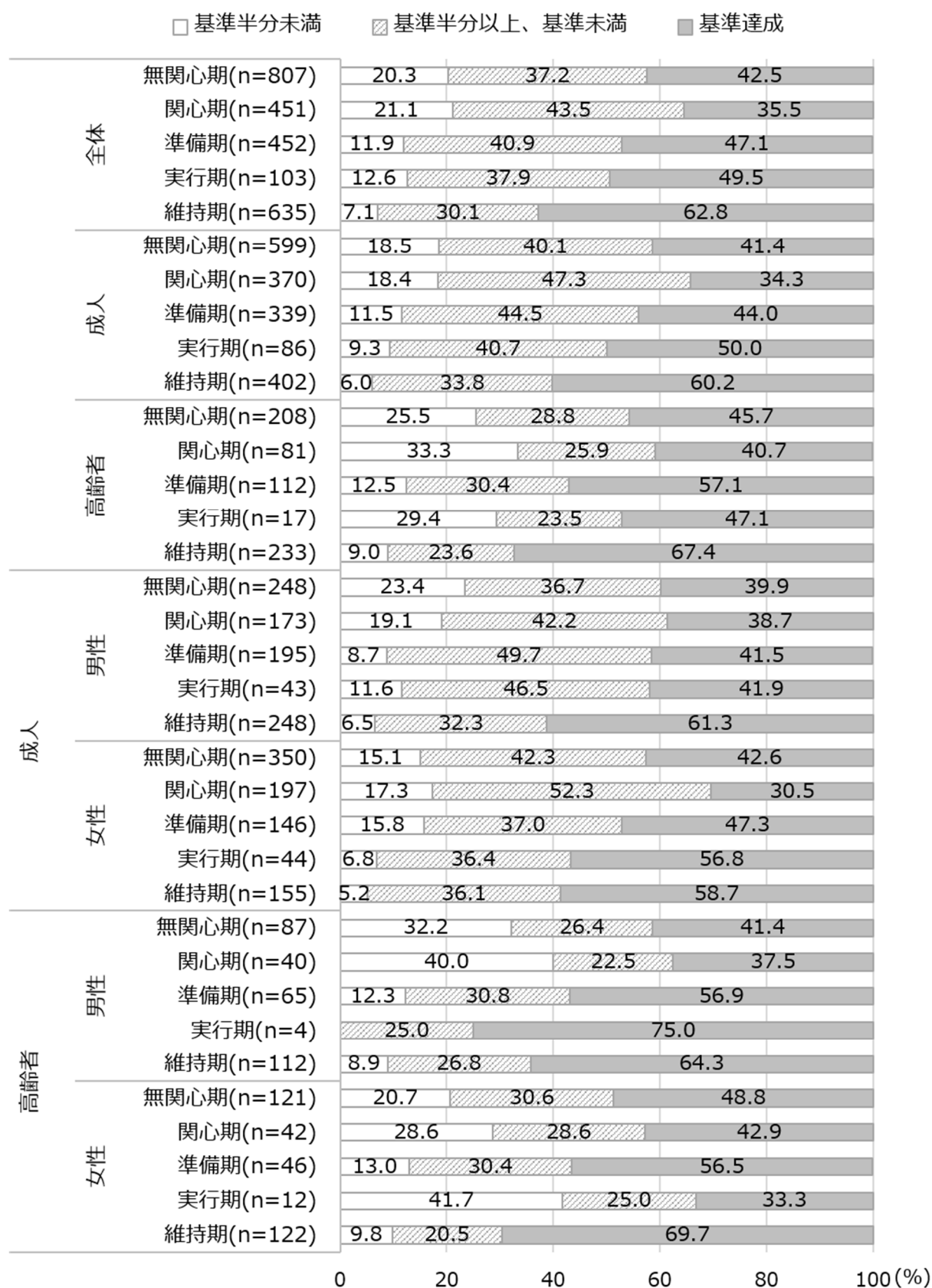
運動・スポーツへの取り組み状況について「行動変容ステージモデル」に基づいてたずねた。「行動変容ステージモデル」とは、運動・スポーツに限らず、食事や禁煙など、健康教育・保健指導の分野において、人びとの身体活動や運動の行動を説明するだけでなく、介入のための方策も兼ね備えた実効性の高い理論として用いられている。直近1ヵ月間の運動・スポーツについて、「現在、運動・スポーツを行っておらず、今後もするつもりはない」（無関心期）、「現在、運動・スポーツを行っていない。しかし、6ヵ月以内に始めようと思っている」（関心期）、「現在、運動・スポーツを行っている。しかし、定期的ではない」（準備期）、「現在、定期的に運動・スポーツを行っている。しかし、始めてから6ヵ月以内である」（実行期）、「現在、定期的に運動・スポーツを行っている。また、6ヵ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。

運動・スポーツの行動変容ステージ別の身体活動状況を図表4-5に示す。なお、高齢者の実行期はサンプル数が極端に少ないため、参考値として示した。また、図表中の「維持期」は調査項目の「現在、定期的に運動・スポーツを行っている。また、6ヵ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」を合算した値である。

全体では「基準半分未満」は、無関心期20.3%、関心期21.1%、準備期11.9%、実行期12.6%、維持期7.1%で、「基準達成」はそれぞれ42.5%、35.5%、47.1%、49.5%、62.8%であった。維持期では「基準半分未満」が1割を下回る一方、「基準達成」は6割を超え、ほかのステージより10ポイント以上高かった。同様に成人では、「基準半分未満」は、18.5%、18.4%、11.5%、9.3%、6.0%とステージが進むほど低くなっている。「基準達成」は41.4%、34.3%、44.0%、50.0%、60.2%と、関心期以降ではステージが進むにつれて高くなる。高齢者では「基準半分未満」はそれぞれ25.5%、33.3%、12.5%、29.4%、9.0%、「基準達成」は45.7%、40.7%、57.1%、47.1%、67.4%であった。高齢者では、「基準半分未満」が無関心期および関心期で約2～3割を占めている。

成人について男女別にみると、成人男性では、「基準半分未満」はステージが進むほど低くなり、「基準達成」は無関心期から実行期までは40%前後、維持期は61.3%とほかのステージと比較して20ポイント程度高い。成人女性では、関心期以降はステージが進むにつれて「基準半分未満」は低下し、「基準達成」は高くなる。また、「基準達成」は実行期と維持期では約6割を占めた。

図表 4-5 運動・スポーツの行動変容ステージによる身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

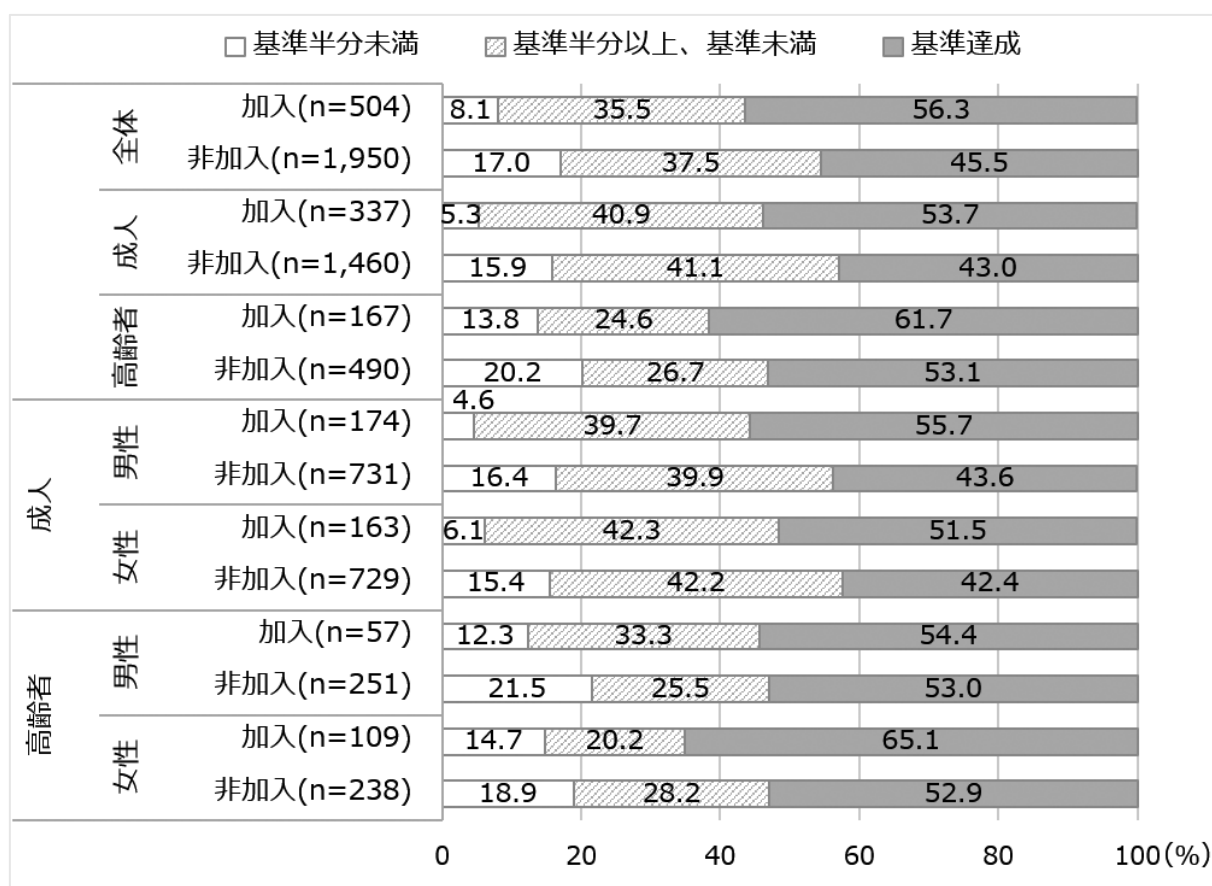


6. スポーツクラブや同好会・チームへの加入の有無

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身体活動状況を図表4-6に示す。全体では「基準半分未満」は加入群8.1%、非加入群17.0%、「基準達成」はそれぞれ 56.3%、45.5%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 5.3%、15.9%、「基準達成」は 53.7%、43.0%、高齢者では「基準半分未満」は 13.8%、20.2%、「基準達成」は 61.7%、53.1%であった。成人・高齢者ともに「基準半分未満」は加入群が非加入群を下回り、「基準達成」は加入群が10ポイント程度高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人では男女ともに「基準半分未満」は非加入群、「基準達成」は加入群が高い。高齢者男性では「基準半分未満」は非加入群が加入群を上回る一方、「基準達成」では大きな差がみられなかった。これに対し、高齢者女性では、「基準達成」は加入群が非加入群を12.2ポイント上回った。

図表 4-6 スポーツクラブや同好会・チームへの加入の有無による身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



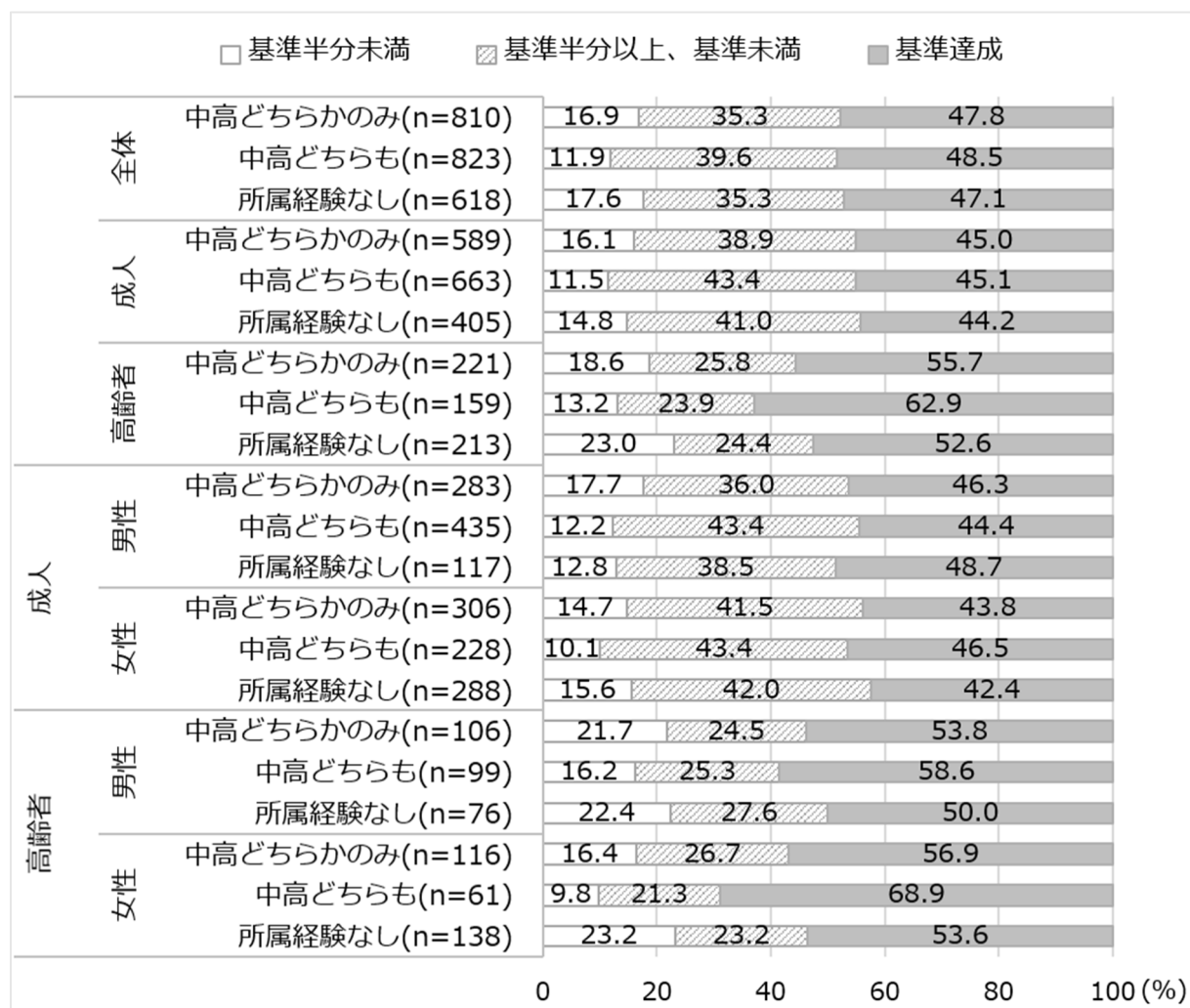
7. 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

「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について回答を得た。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。このうち「中学生のころ」と「高校生(高専含む)のころ」を合わせて中高どちらかのみとし、運動部等への所属経験について、「中高どちらかのみ」「中高どちらも」「所属経験なし」の3区分による身体活動状況を図表4-7に示す。

全体では「基準半分未満」は、中高どちらかのみ所属していた群 16.9%、中高どちらも所属していた群 11.9%、所属経験なし群 17.6%、「基準達成」はそれぞれ 47.8%、48.5%、47.1%であった。中高どちらも所属していた群では、ほかの群と比べて「基準半分未満」は低かった。成人では「基準半分未満」は中高どちらかのみ所属していた群 16.1%、中高どちらも所属していた群 11.5%、所属経験なし群 14.8%、「基準達成」はそれぞれ 45.0%、45.1%、44.2%、高齢者では「基準半分未満」は 18.6%、13.2%、23.0%、「基準達成」は 55.7%、62.9%、52.6%であった。成人・高齢者ともに「基準半分未満」は中高どちらも所属していた群が最も低かった。「基準達成」は成人では所属経験による差はみられなかったが、高齢者では中高どちらも所属していた群が最も高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人では男女ともに所属経験による差はみられなかった。高齢者では男女ともに、中高どちらも所属していた群が「基準半分未満」は最も低く、「基準達成」は最も高かった。ほかの群との差は高齢者女性でより大きかった。

図表 4-7 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブへの所属経験による身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

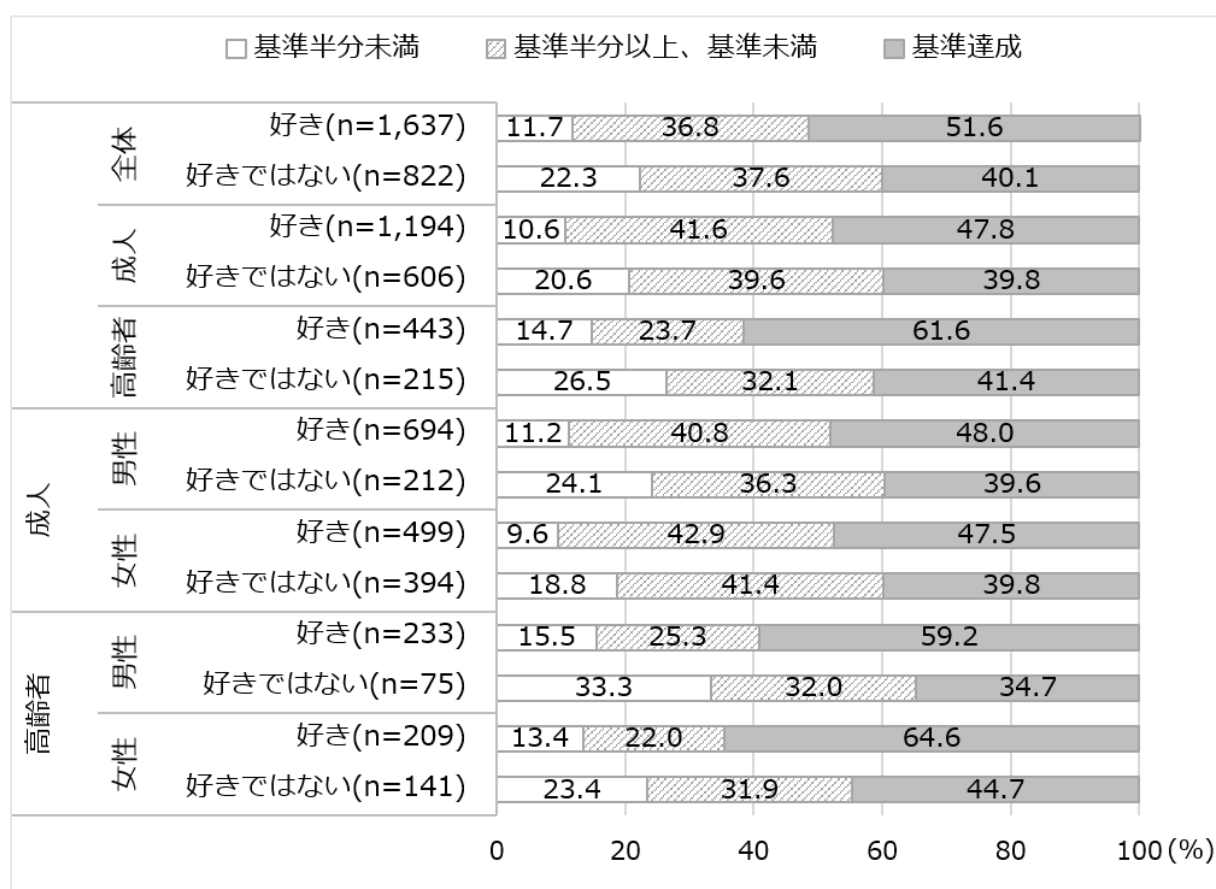


8. 運動・スポーツの好き嫌い

運動・スポーツの好き嫌いによる身体活動状況を図表 4-8 に示す。全体では「基準半分未満」は好き 11.7%、好きではない 22.3%、「基準達成」はそれぞれ 51.6%、40.1%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 10.6%、20.6%、「基準達成」は 47.8%、39.8%、高齢者では「基準半分未満」は 14.7%、26.5%、「基準達成」は 61.6%、41.4%であった。成人・高齢者ともに「基準半分未満」は好きではない群が、「基準達成」は好き群がそれぞれ高く、その差は成人より高齢者で大きい。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人・高齢者、性別にかかわらず、「基準半分未満」は好きではない群、「基準達成」は好き群でより高く、高齢者男性の好きではない群では「基準半分未満」が 3 割を超えた。運動・スポーツの好き嫌いによる「基準達成」の差は、男女ともに成人よりも高齢者で大きかった。

図表 4-8 運動・スポーツの好き嫌いによる身体活動状況(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

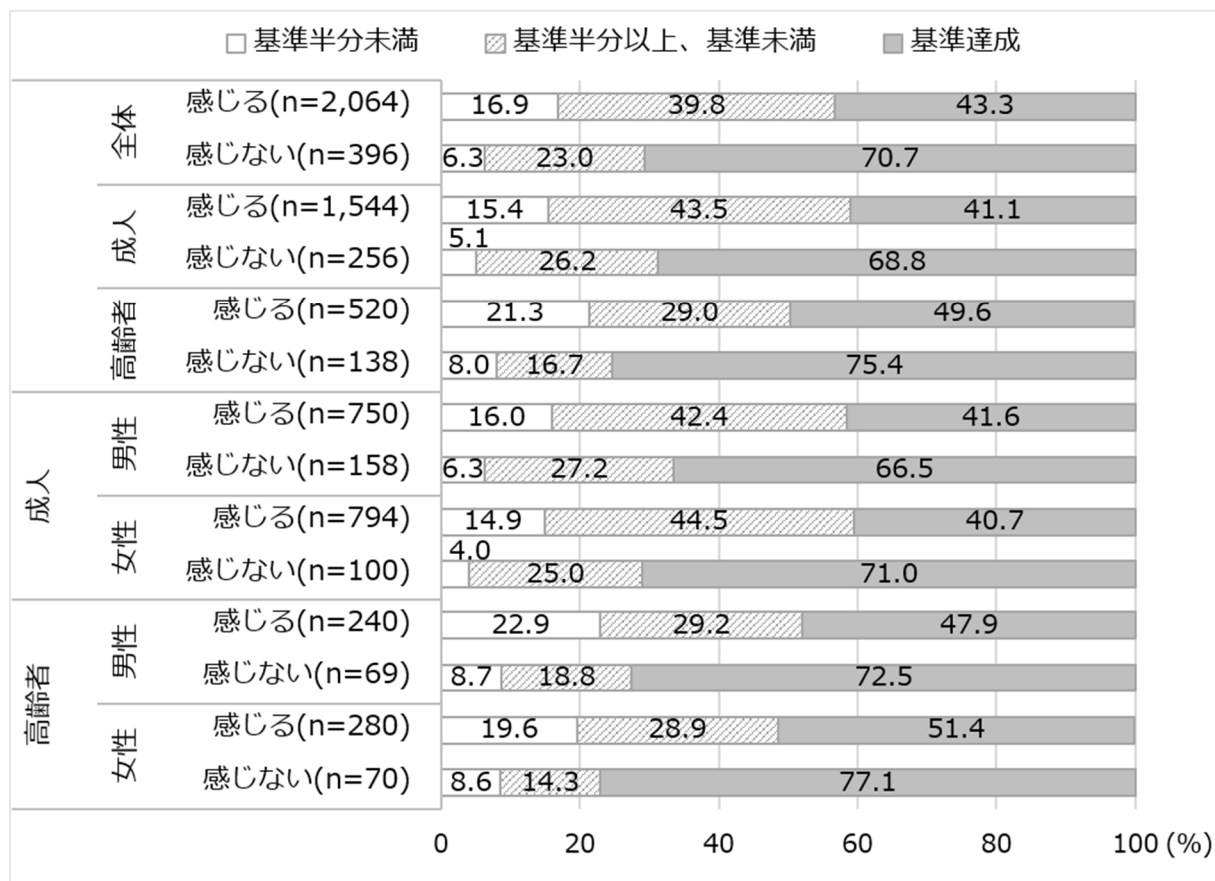


9. 運動不足感の有無

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」「少しは感じる」「あまり感じない」「全く感じない」の4択で回答を得た。「とても感じる」「少しは感じる」を感じる、「あまり感じない」「全く感じない」を感じないとして再区分し、運動不足感の有無による身体活動状況を図表 4-9 に示した。全体では「基準半分未満」は感じる群 16.9%、感じない群 6.3%、基準達成はそれぞれ 43.3%、70.7%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 15.4%、5.1%、「基準達成」は 41.1%、68.8%、高齢者では「基準半分未満」は 21.3%、8.0%、「基準達成」は 49.6%、75.4%であった。成人・高齢者ともに、「基準半分未満」は感じる群、「基準達成」は感じない群がそれぞれ高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人・高齢者、性別にかかわらず、「基準半分未満」は感じる群、「基準達成」は感じない群がそれぞれ高かった。

図表 4-9 運動不足感の有無による身体活動状況(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

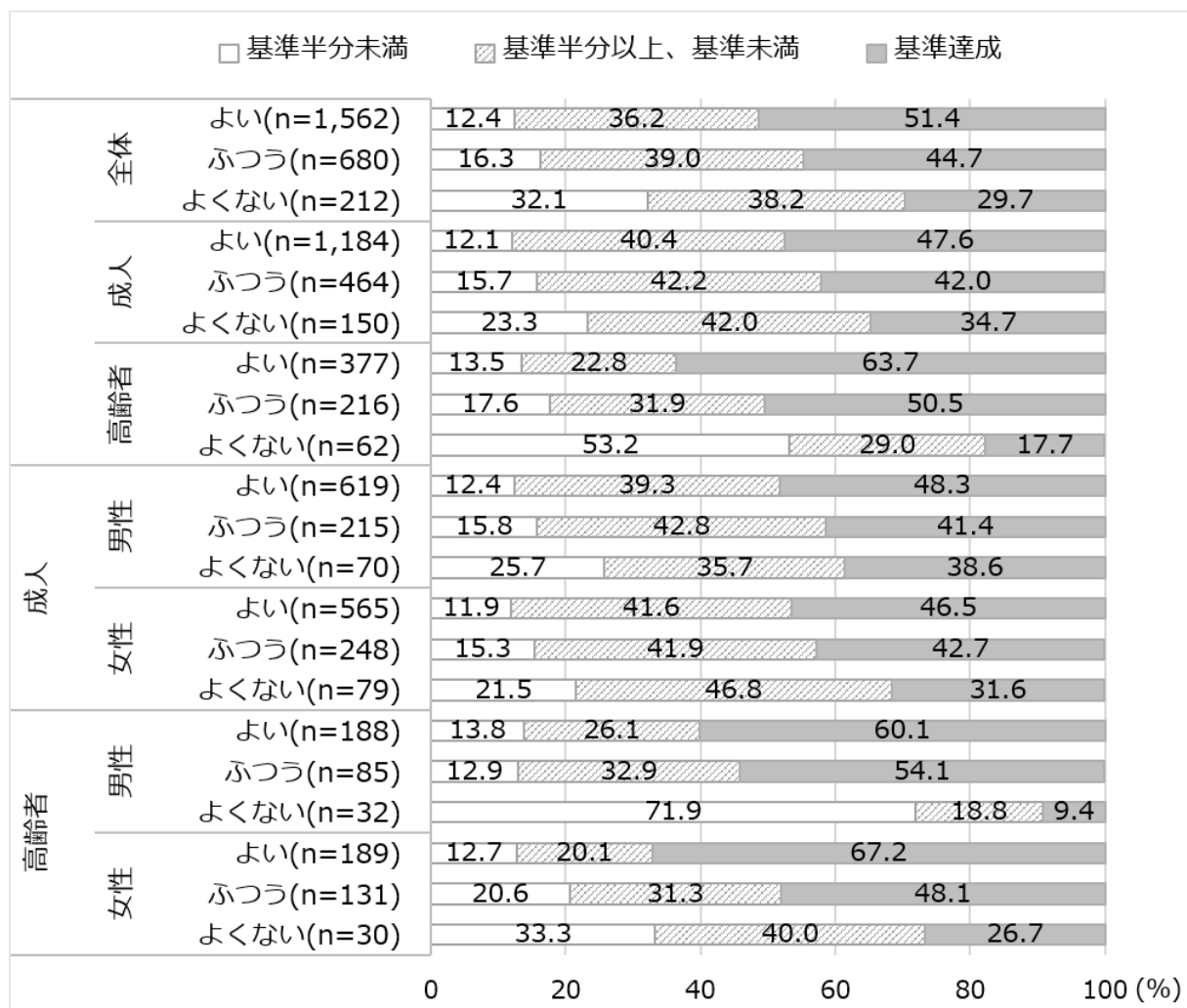


10. 主観的健康感

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」「まあよい」「ふつう」「あまりよくない」「よくない」までの5択で回答を得た。「よい」「まあよい」をよい、「あまりよくない」「よくない」をよくないとして「ふつう」とあわせた3つに再区分し、主観的健康感による身体活動状況を図表4-10に示した。全体では「基準半分未満」はよい群12.4%、ふつう群16.3%、よくない群32.1%、「基準達成」はそれぞれ51.4%、44.7%、29.7%であった。同様に成人では「基準半分未満」は12.1%、15.7%、23.3%、「基準達成」は47.6%、42.0%、34.7%、高齢者では「基準半分未満」は13.5%、17.6%、53.2%、「基準達成」は63.7%、50.5%、17.7%であった。成人・高齢者ともに主観的健康感が良好であるほど「基準半分未満」は低く、「基準達成」では高くなる。また、その差は成人に比べて高齢者でより大きかった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人では男女ともに「基準半分未満」は主観的健康感が良好であるほど低く、「基準達成」はその逆であった。高齢者では男女ともに「基準達成」はよい群で最も高く、6割を超えた。

図表4-10 主観的健康感による身体活動状況(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

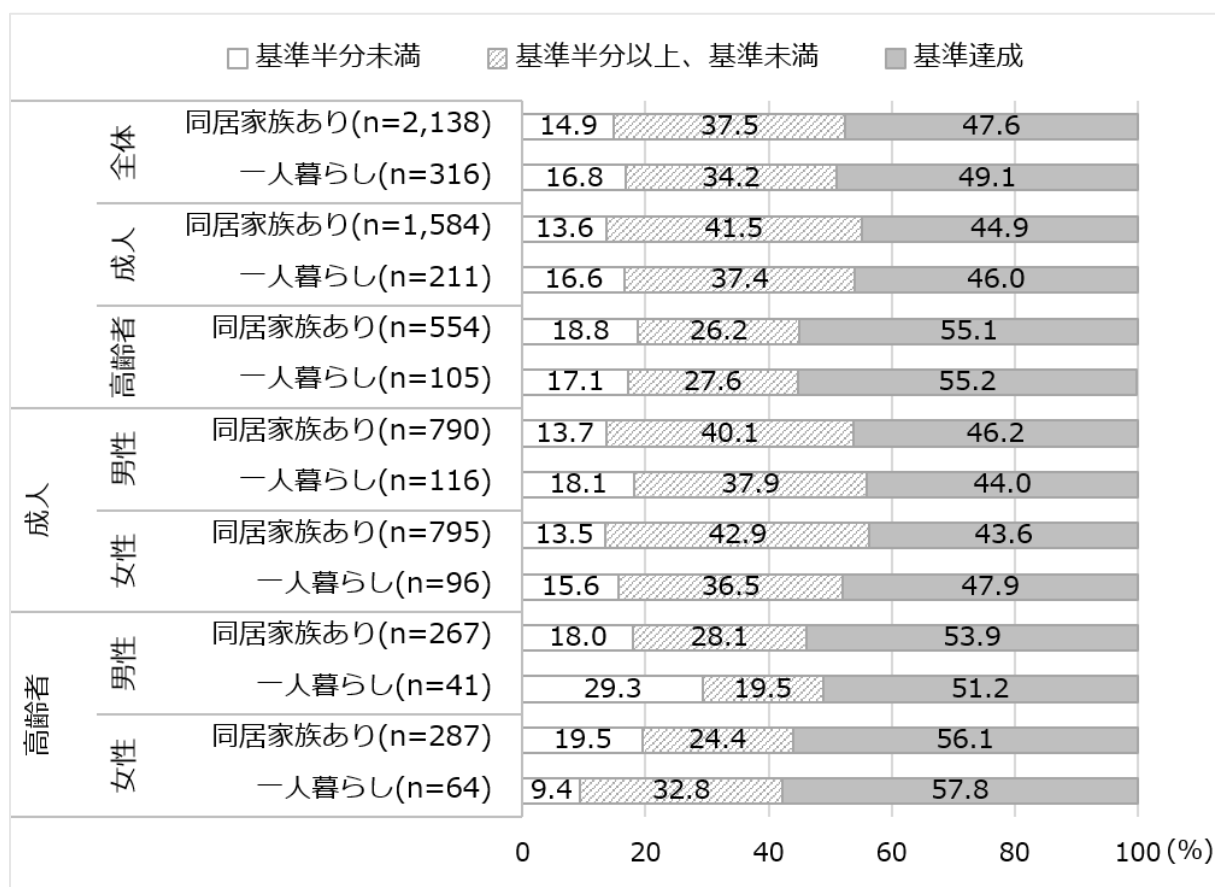


1 1. 同居家族の有無

同居家族の有無による身体活動状況を図表 4-11 に示した。全体では、「基準半分未満」は同居家族あり群 14.9%、一人暮らし群 16.8%、「基準達成」はそれぞれ 47.6%、49.1%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 13.6%、16.6%、「基準達成」は 44.9%、46.0%であった。高齢者では「基準半分未満」は 18.8%、17.1%、「基準達成」は 55.1%、55.2%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人では男女ともに同居家族の有無による大きな差はみられなかった。高齢者は一人暮らしのサンプル数が限られるものの、「基準半分未満」において、男性は一人暮らし群、女性は同居家族あり群がそれぞれ高く、男女で傾向が異なっている。

図表 4-11 同居家族の有無による身体活動状況(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



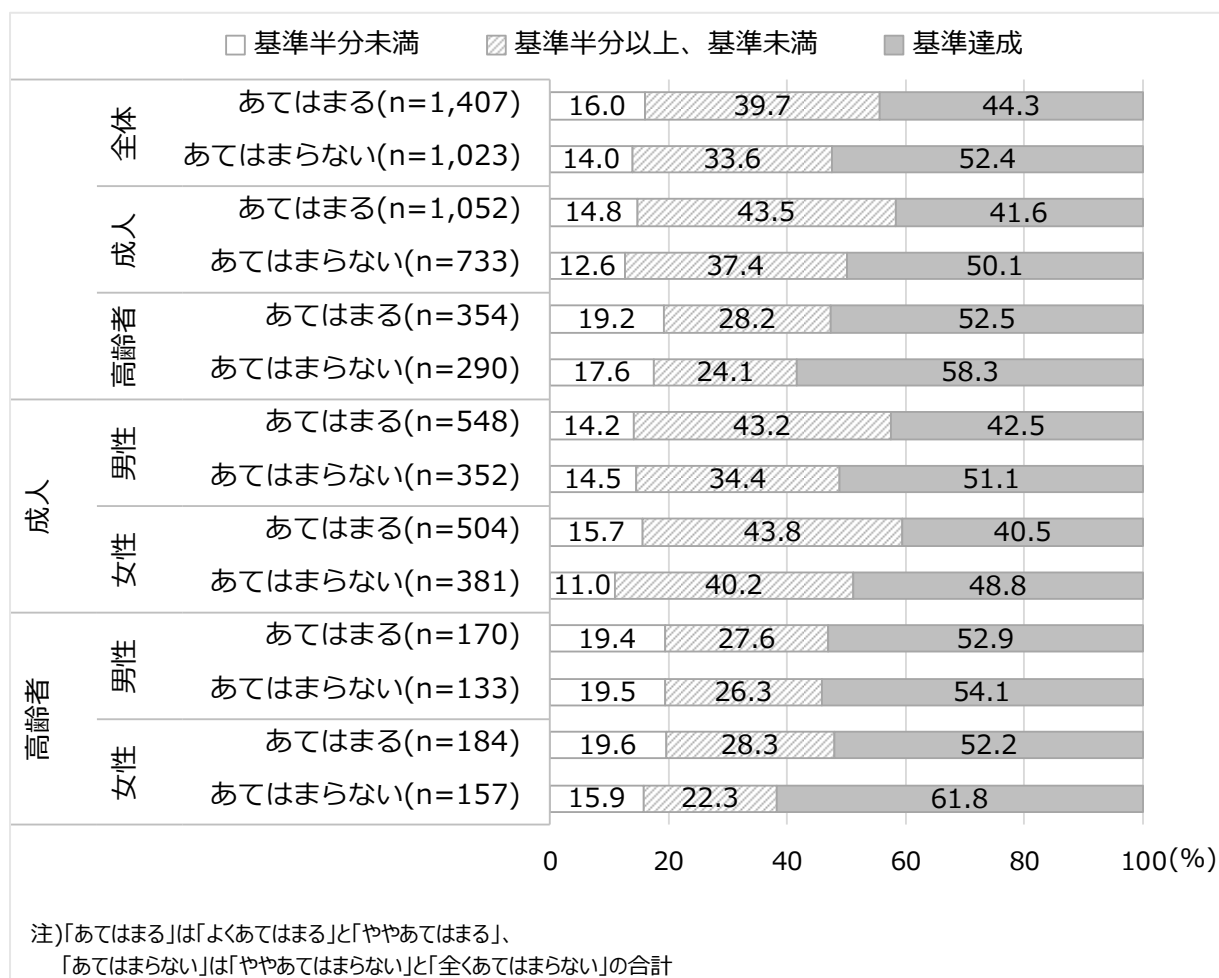
12. 居住周辺環境

12.1 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」による身体活動状況を図表 4-12-1 に示す。全体では「基準半分未満」はあてはまる(以下、難しい)群 16.0%、あてはまらない(以下、難しくない)群 14.0%、「基準達成」はそれぞれ 44.3%、52.4%であった。同様に成人では、「基準半分未満」は 14.8%、12.6%、「基準達成」は 41.6%、50.1%、高齢者では「基準半分未満」は 19.2%、17.6%、「基準達成」は 52.5%、58.3%であった。成人・高齢者ともに「基準半分未満」では差がみられなかったものの、「基準達成」は難しくない群で高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人では男女ともに「基準達成」は難しい群で低かった。高齢者では、男性は「基準半分未満」と「基準達成」のどちらも両群間に差はみられなかったが、女性の「基準達成」は難しくない群で高かった。属性によって違いはみられるものの、自動車なしで生活することが難しい(あてはまる)群は、そうでない群より身体活動量が少ない可能性が示唆される。

図表 4-12-1 自動車なしで生活することが難しいか否かによる身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

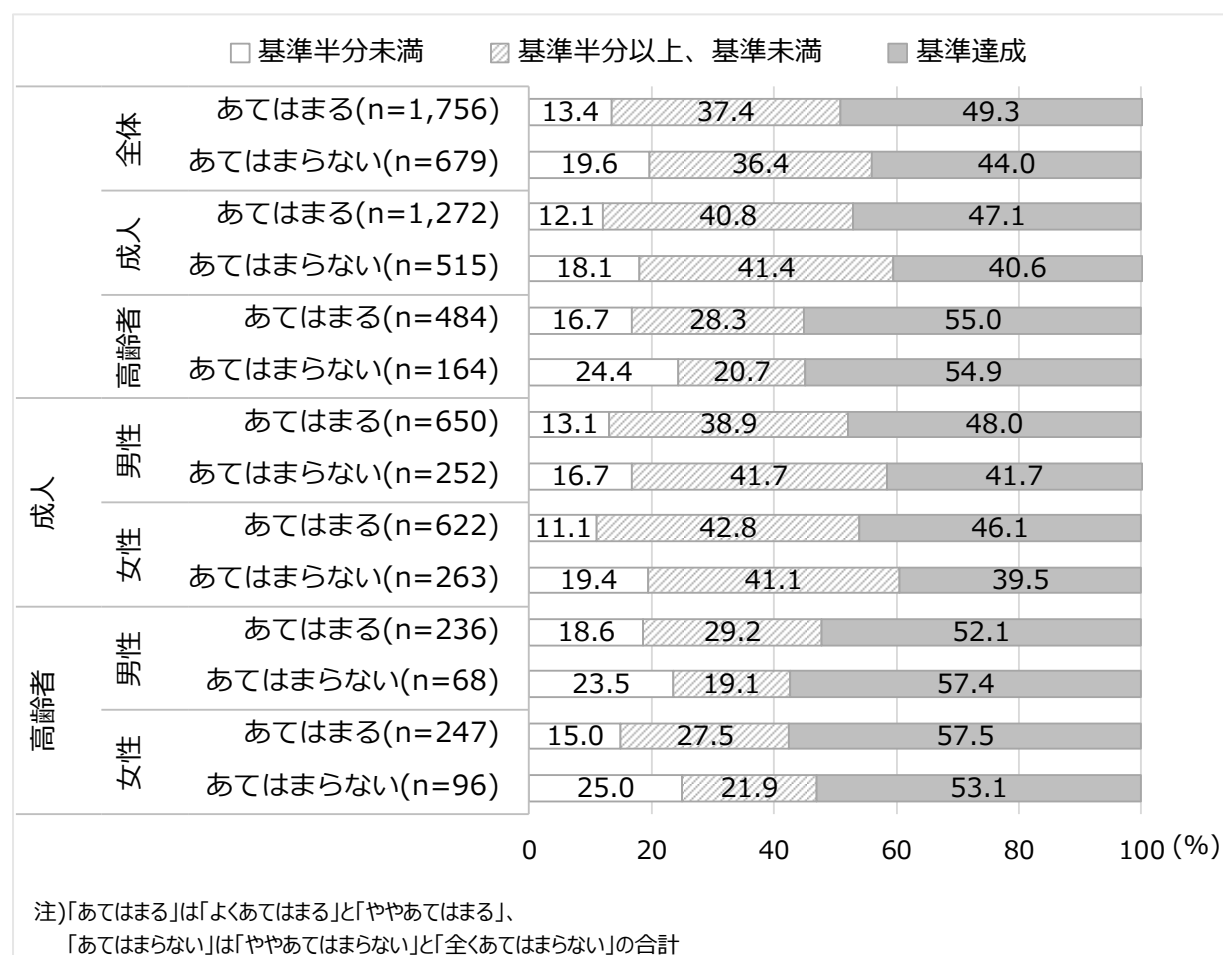


12.2 利用しやすい運動場所が多い地域か

居住周辺環境について、「利用しやすい運動場所が多い地域か」による身体活動状況を図表 4-12-2 に示す。全体では「基準半分未満」はあてはまる(以下、多い)群 13.4%、あてはまらない(以下、少ない)群 19.6%、「基準達成」はそれぞれ 49.3%、44.0%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 12.1%、18.1%、「基準達成」は 47.1%、40.6%であり、高齢者では「基準半分未満」は 16.7%、24.4%、「基準達成」は 55.0%、54.9%であった。成人・高齢者ともに、「基準半分未満」は少ない群、「基準達成」は多い群でより高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、「基準半分未満」は成人・高齢者、性別にかかわらず、多い群が少ない群より低く、特に成人女性では 8.3 ポイント、高齢者女性では 10.0 ポイントと差が大きかった。「基準達成」は成人では男女ともに多い群が高い一方、高齢者男性では少ない群が多い群を上回った。

図表 4-12-2 利用しやすい運動場所が多いか否かによる身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

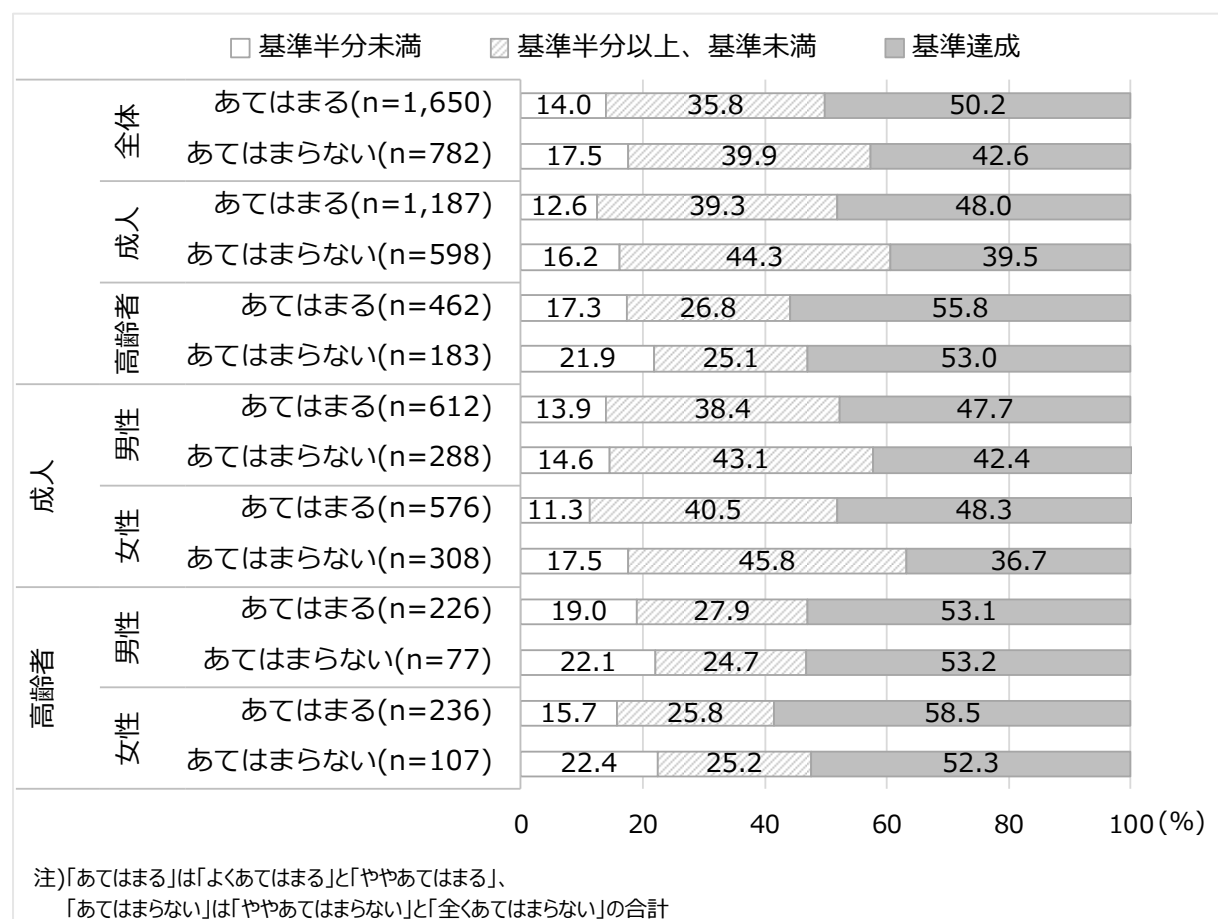


12.3 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多くある地域か

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」による身体活動状況を図表 4-12-3 に示す。全体では「基準半分未満」はあてはまる(以下、多い)群 14.0%、あてはまらない(以下、少ない)群 17.5%、「基準達成」はそれぞれ 50.2%、42.6%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 12.6%、16.2%、「基準達成」は 48.0%、39.5%、高齢者では「基準半分未満」は 17.3%、21.9%、「基準達成」は 55.8%、53.0%であった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人では男女ともに「基準達成」は多い群が少ない群より高く、その差は女性で大きかった。高齢者では男性で大きな差はみられなかったが、女性は「基準半分未満」で少ない群、「基準達成」は多い群がそれぞれ高かった。歩いたり自転車に乗ったりする機会が多い(あてはまる)群は、そうでない群より身体活動量が多い可能性が示唆される。

図表 4-12-3 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身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)

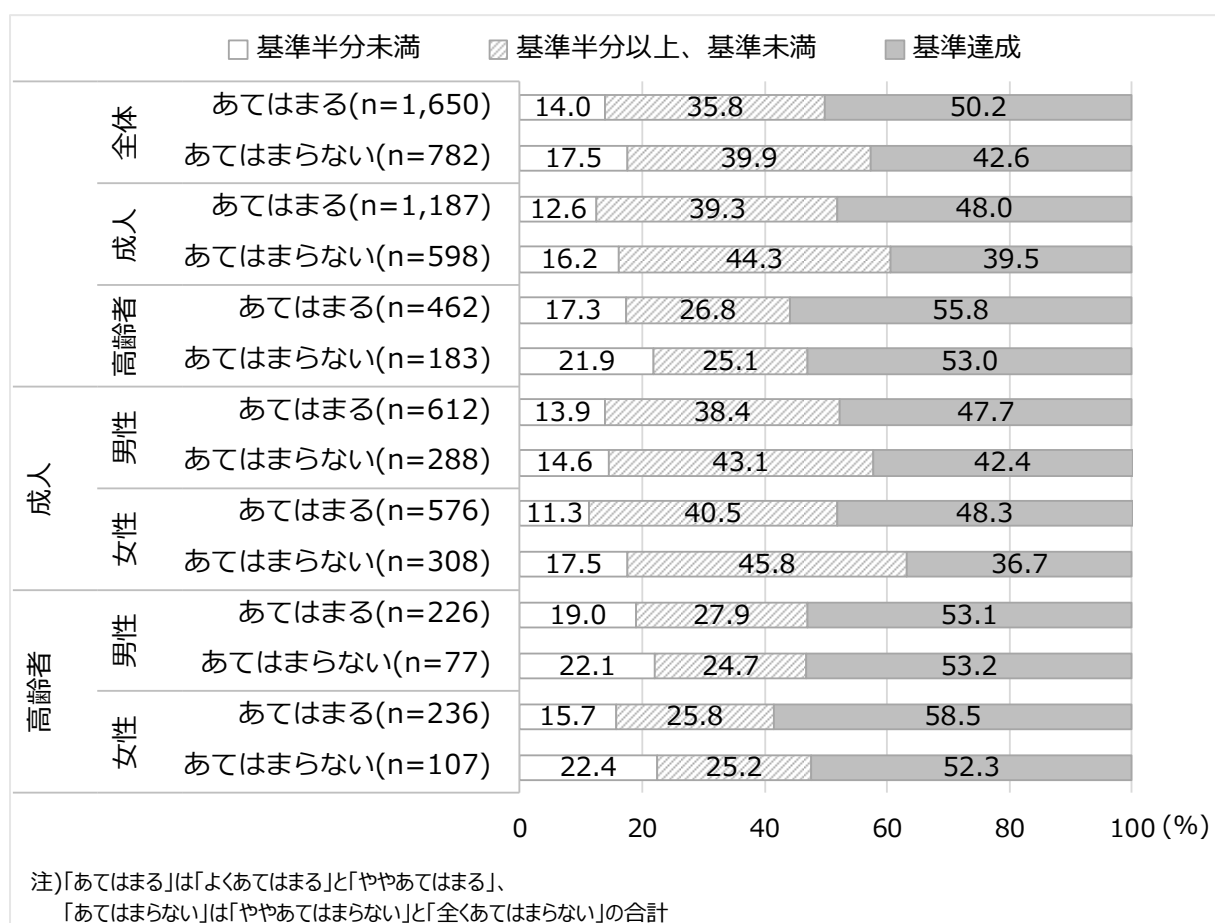


12.4 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か

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」による身体活動状況を図表 4-12-4 に示す。全体では「基準半分未満」はあてはまる(以下、盛んである)群 12.1%、あてはまらない(盛んでない)群 18.1%、「基準達成」はそれぞれ 51.6%、44.1%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 10.9%、16.4%、「基準達成」は 49.0%、41.7%、高齢者では「基準半分未満」は 14.7%、23.8%、「基準達成」は 57.4%、52.4%であった。成人・高齢者ともに、「基準半分未満」は盛んでない群、「基準達成」は盛んである群でそれぞれ高かった。

成人・高齢者それぞれについて男女別にみると、成人男性では「基準達成」で盛んである群が盛んでない群を上回った。成人女性では、「基準半分未満」は盛んでない群、「基準達成」は盛んである群が高かった。高齢者男性では、「基準半分未満」は盛んでない群が盛んである群を上回ったものの、「基準達成」では差がみられなかった。高齢者女性も成人女性と同様に、「基準半分未満」は盛んでない群、「基準達成」は盛んである群でそれぞれ高かった。属性によって違いはみられるものの、運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んである(あてはまる)群はそうでない群より身体活動量が多い可能性が示唆された。

図表 4-12-4 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身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



13. 仕事

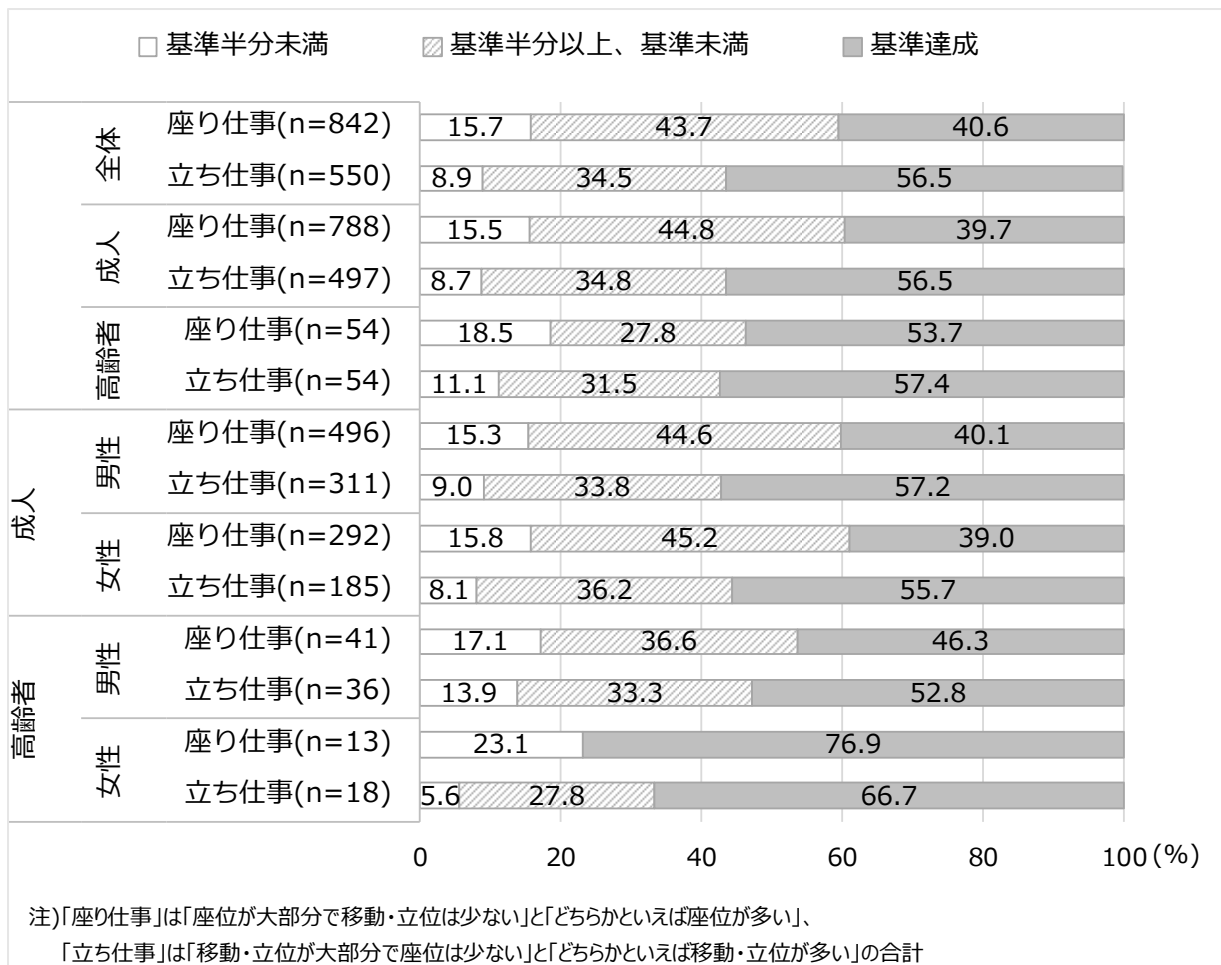
13.1 仕事における移動・立位、座位の多寡による身体活動状況

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)」と回答した者を対象に、仕事における身体活動について、移動や立位(立ち仕事)が多いか、座位(座り仕事)が多いかをたずねた。その多寡による身体活動状況を図表 4-13-1 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「基準半分未満」は座り仕事が多い群 15.7%、立ち仕事が多い群 8.9%、「基準達成」はそれぞれ 40.6%、56.5%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 15.5%、8.7%、「基準達成」は 39.7%、56.5%、高齢者では、「基準半分未満」は 18.5%、11.1%、「基準達成」は 53.7%、57.4%であった。成人・高齢者ともに「基準半分未満」は立ち仕事の多い群より座り仕事の多い群で高かった。「基準達成」は成人では立ち仕事の多い群で高かったものの、高齢者では差がみられなかった。

成人について男女別にみると、男女ともに「基準半分未満」は座り仕事の多い群で、「基準達成」は立ち仕事の多い群でそれぞれ高かった。立ち仕事の多い群は座り仕事の多い群より身体活動量が多い傾向がみられた。

図表 4-13-1 仕事における移動・立位、座位の多寡による身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



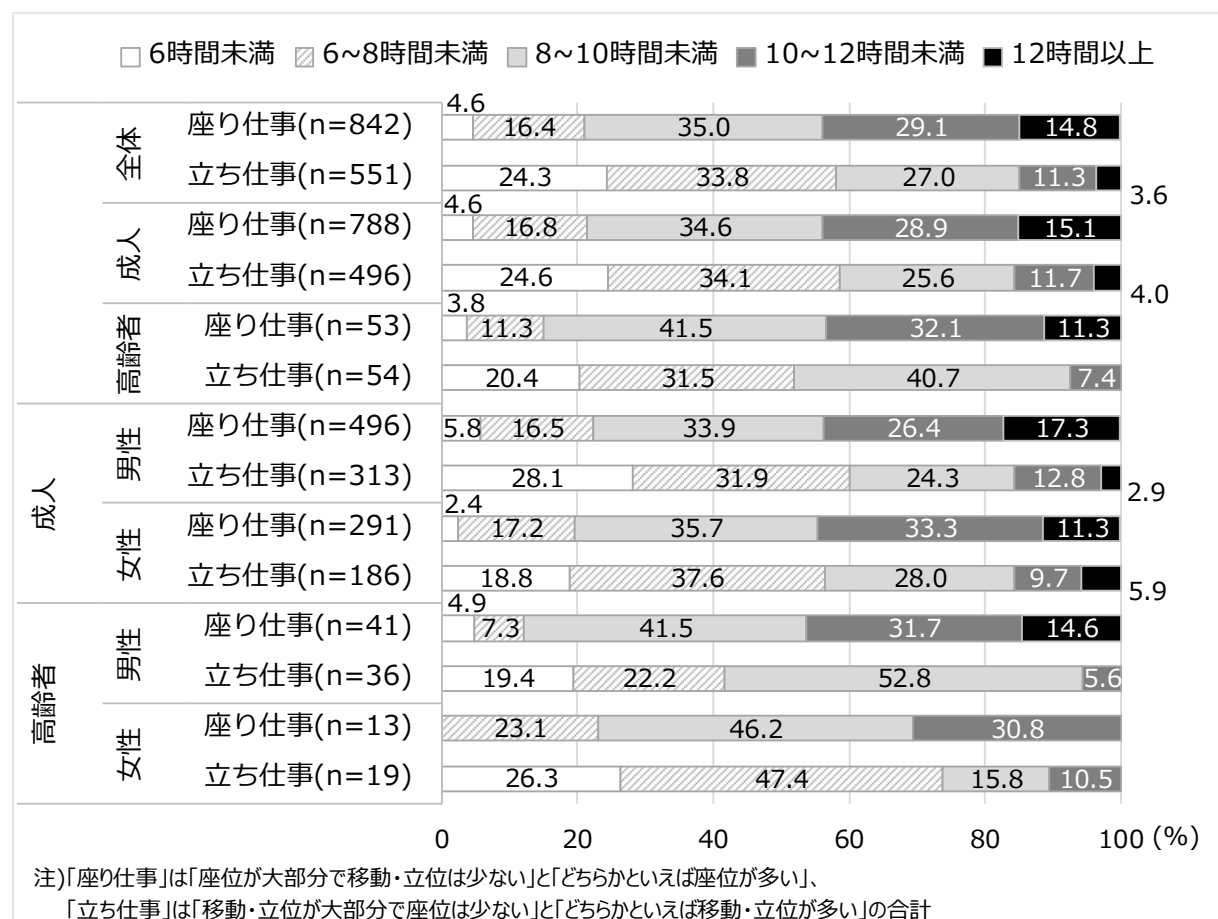
13.2 仕事における移動・立位、座位の多寡による座位行動時間

就業者の仕事における移動・立位、座位の多寡による座位行動時間を図表 4-13-2 に示す。なお、高齢者の男性および女性の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「6 時間未満」は座り仕事の多い群 4.6%、立ち仕事の多い群 24.3%、「12 時間以上」はそれぞれ 14.8%、3.6%、また健康リスクが高くなるとされる「10～12 時間未満」と「12 時間以上」を合わせた割合（以下、長時間層）は 43.9%、14.9%であった。同様に成人では「6 時間未満」は 4.6%、24.6%、「12 時間以上」は 15.1%、4.0%、長時間層は 44.0%、15.7%、高齢者では「6 時間未満」は 3.8%、20.4%、長時間層は 43.4%、7.4%であった。成人・高齢者ともに、「6 時間未満」は座り仕事の多い群より立ち仕事が多い群が高く、「12 時間以上」および長時間層は座り仕事の多い群が立ち仕事の多い群を上回った。

成人について男女別にみると、男女ともに「6 時間未満」は立ち仕事の多い群、「12 時間以上」および長時間層は座り仕事の多い群でそれぞれ高かった。座り仕事の多い群は立ち仕事の多い群より座位時間が長い傾向にあり、特に「6 時間未満」における両群の差は男性で大きかった。

図表 4-13-2 仕事における移動・立位、座位の多寡による座位行動時間
（全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別）

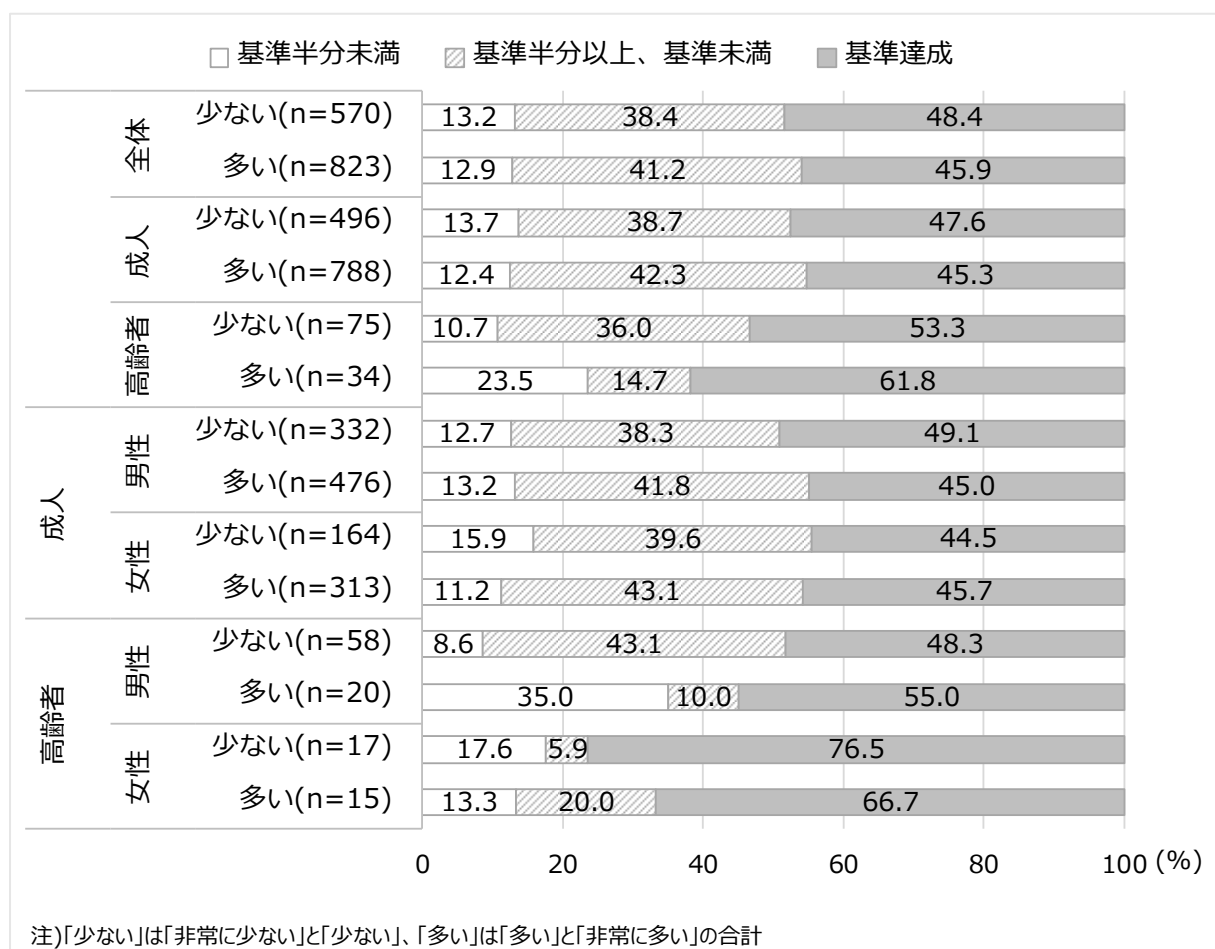


13.3 仕事における精神的負担による身体活動状況

就業者の仕事における精神的負担による身体活動状況を図表 4-13-3 に示す。なお、高齢者の男性および女性の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「基準半分未満」は少ない群 13.2%、多い群 12.9%、「基準達成」はそれぞれ 48.4%、45.9%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 13.7%、12.4%、「基準達成」は 47.6%、45.3%、高齢者では「基準半分未満」は 10.7%、23.5%、「基準達成」は 53.3%、61.8%であった。成人では仕事における精神的負担による差はみられなかったが、高齢者では「基準半分未満」と「基準達成」のどちらも、多い群が少ない群を上回った。成人については男女別にみても、精神的負担の少ない群と多い群との差は確認されなかった。

図表 4-13-3 仕事における精神的負担による身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



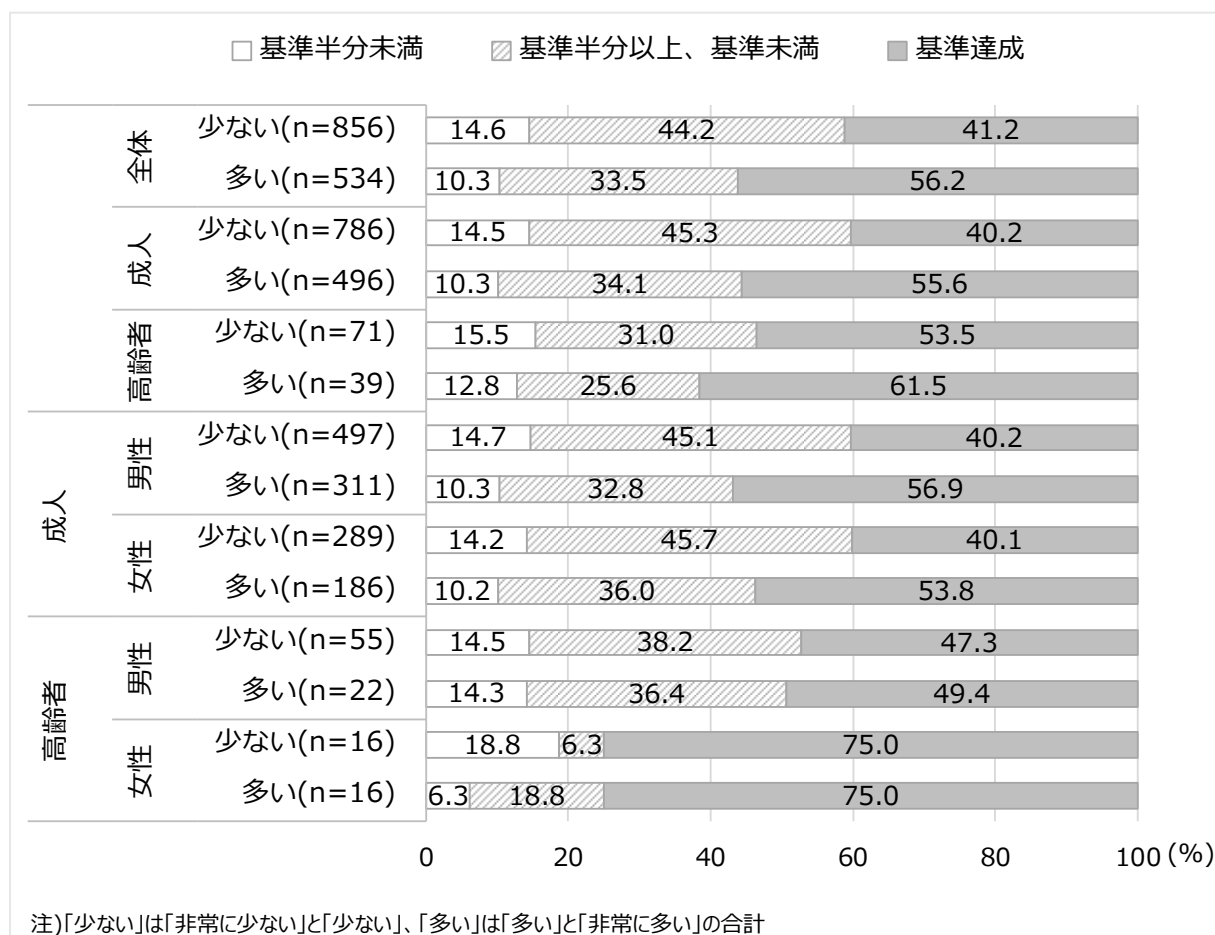
13.4 仕事における身体的負担による身体活動状況

就業者の仕事における身体的負担による身体活動状況を図表 4-13-4 に示す。なお、高齢者の男性および女性の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「基準半分未満」は少ない群 14.6%、多い群 10.3%、「基準達成」はそれぞれ 41.2%、56.2%であった。同様に成人では「基準半分未満」は 14.5%、10.3%、「基準達成」は 40.2%、55.6%、高齢者では「基準半分未満」は 15.5%、12.8%、「基準達成」は 53.5%、61.5%であった。成人・高齢者ともに、「基準半分未満」では両群間に差はみられず、「基準達成」は多い群で高かった。「基準達成」における両群間の差は成人で大きかった。

成人について男女別にみると、男女ともに「基準半分未満」では仕事の身体的負担による顕著な差がみられず、「基準達成」は多い群が少ない群を上回った。

図表 4-13-4 仕事における身体的負担による身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



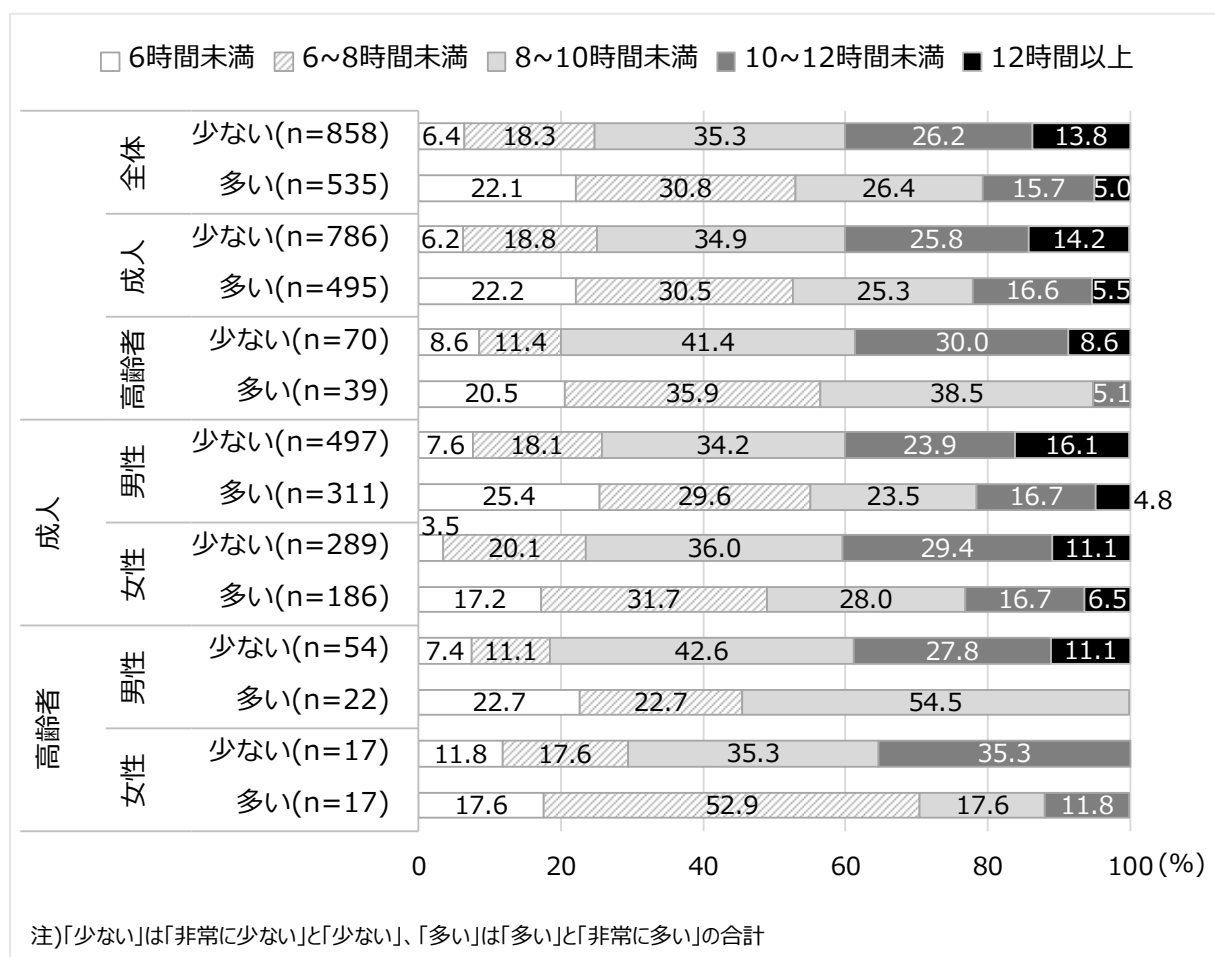
13.5 仕事における身体的負担と座位行動時間

就業者の仕事における身体的負担による座位行動時間を図表 4-13-5 に示す。なお、高齢者の男性および女性の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「6 時間未満」は少ない群 6.4%、多い群 22.1%、「12 時間以上」はそれぞれ 13.8%、5.0%、長時間層は 40.0%、20.7%であった。同様に成人では「6 時間未満」は 6.2%、22.2%、「12 時間以上」は 14.2%、5.5%、長時間層は 40.0%、22.1%、高齢者では「6 時間未満」は 8.6%、20.5%、長時間層は 38.6%、5.1%であった。成人・高齢者ともに、「6 時間未満」は多い群で、「12 時間以上」および長時間層は少ない群がそれぞれ高かった。

成人について男女別にみると、男女ともに「6 時間未満」は多い群が、長時間層は少ない群がそれぞれ高かった。男女ともに仕事における身体的負担が多い群で座位行動時間は短い傾向がみられた。

図表 4-13-5 仕事における身体的負担による座位行動時間
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



V. まとめと考察

1. 活動量計による日本人の身体活動量の全国代表値

本報告書では、2024 年度および 2025 年度に実施した 2 回の全国調査において、活動量計を用いて測定した計 2,459 名の身体活動量データを統合し、客観的指標に基づく日本人の身体活動量を全国代表値として提示した(III 章)。厚生労働省(以下、厚労省)「健康日本 21(第三次)」が示す、1 日の推奨身体活動量(以下、推奨基準)の達成率は全体で 47.7%、成人 45.1%、高齢者 55.0%であった。高齢者では推奨基準の達成率が高い一方、推奨基準の半分未満(以下、基準半分未満)にとどまる者も一定数存在し、身体活動量の二極化がみられた。これらの結果は、活動量計による客観的な身体活動量の測定により、これまで十分に把握されてこなかった日本人の身体活動量の実態を初めて全国規模で示したものである。

さらに本報告書では、身体活動の構成要素である低強度身体活動、中高強度身体活動、座位行動および歩数について、それぞれの中央値をはじめとした記述統計量およびその分布を示した。性別にみると、男性は座位行動時間が、女性は低強度身体活動時間が長く、推奨基準の指標でもある中高強度身体活動時間は男女差が小さかった。また、年代別にみると、20 歳代では座位行動時間が長く、70 歳代では中高強度身体活動時間や歩数が少ない傾向がみられ、身体活動の構成要素における属性ごとの特徴が明らかとなった。

2. 運動・スポーツや周辺環境と身体活動量との関連

本調査では活動量計による身体活動量の測定と質問票調査を併用し、運動・スポーツ実施状況をはじめとする生活習慣や周辺環境と身体活動量との関連についても検証した(IV 章)。推奨基準の達成率は、運動・スポーツ実施者 58.6%に対して、非実施者 40.2%であり、運動・スポーツ実施者は非実施者と比べて身体活動量が多い。ただし、運動・スポーツを実施していても身体活動量は基準半分未満である者もみられる一方、非実施者の中にも仕事や家事、通勤・通学などの生活活動を通じて十分な身体活動量を確保している者が一定数存在するなど、運動・スポーツ実施の有無と身体活動量は必ずしも一致しない実態が明らかとなった。特に女性では、運動・スポーツ実施の有無による推奨基準の達成率や基準半分未満の割合の差は男性より小さく、日常における生活活動による身体活動量への影響が男性より大きい可能性が示唆された。

さらに、成人においては中学生・高校生のころの運動部等への所属経験と現在の推奨基準の達成率に関連はみられなかった。運動・スポーツ実施に関しては子ども・青少年のころからの持ち越し効果が指摘されているが、成人の身体活動量においては子ども・青少年のころの運動・スポーツ経験による身体活動量への効果はみられなかった。また、仕事における移動・立位の多さや身体的負担感が、男女ともに身体活動量および座位行動時間と関連していた。移動手段をはじめとする居住周辺環境が身体活動量へ与える影響も示唆され、特に女性において身体活動を促進する環境要因がある群では身体活動量も多い傾向がみられた。

これらの結果から、身体活動量は運動・スポーツ実施だけではなく、仕事や家事、通勤・通学などの生活活動や、移動手段をはじめとする居住周辺環境とも関連していることが示された。したがって、スポーツ施策を検討する際には、生活活動を含めた身体活動の視点から、生活環境や運動・スポーツの実施機会を継続的に確保できる環境の整備が重要である。

3. 本事業の成果と今後の展望

最後に、本事業から得られた知見を総括し、今後に向けた展望を整理したい。本事業の最大の成果は、活動量計を用いて日本人の身体活動量を全国規模で客観的に測定し、全国代表値を初めて提示したことである。これまで、わが国では運動・スポーツ実施率の調査や質問票による身体活動量の測定は継続的に実施されてきたものの、人びとが日常生活を通じて、どの程度身体を動かしているかを客観的に把握した代表性の高いデータがなかった。本報告書では、2024 年度および 2025 年度に実施した全国調査で得られた計 2,459 名のデータを統合し、日本人の身体活動量、座位行動、歩数等の代表値として示すとともに、その分布を明らかにした。

現在、わが国のスポーツ政策では運動・スポーツ実施率が主要な成果指標のひとつとして用いられている。これは運動・スポーツ実施状況を把握する上で重要な指標である一方、国民が日常生活を通じてどの程度身体を動かしているかを捉えうるものではない。身体活動には運動・スポーツだけでなく、歩行や自転車利用、家事・育児、仕事などの生活活動も含まれており、運動・スポーツ実施率だけでは、このような生活活動を通じた身体活動全体の実態の十分な把握は難しい。スポーツ政策において、スポーツ実施率向上は最終目的ではなく、その先にスポーツを通じた国民の健康やウェルビーイングの向上の実現を見据えている。その実現のためには、運動・スポーツ実施率に加え、本事業で実施した調査のような活動量計等を活用した客観的な身体活動量の把握や、座位行動を含めた身体活動全体を評価する視点も重要である。

本事業のもうひとつの成果は、活動量計を用いた身体活動量測定を全国規模で実施するための調査スキームの構築である。2023 年度の訪問留置法を採用したパイロット調査では、対象地域およびサンプル数が限られていたことに加え、若年層を中心として調査員が対象者と接触できないケースが多くみられた。そこで 2024 年度および 2025 年度の調査では郵送法を採用し、全国 47 都道府県 200 地点へと規模を拡大した。その結果、有効回収率は訪問留置法と比べるとやや低下したものの、代表性の担保において重要な年代や都市区分による回収率の偏りに改善がみられた。また、活動量計の発送・回収、質問票の併用、データクリーニング、データの重みづけなど、全国規模の継続調査に向けた調査スキームの実施可能性を確認できた。他方で課題も残っており、郵送法では活動量計の紛失・未返送が一定数発生することや、全体の回収率は依然として 2 割程度に留まったことから、非回答者に伴う選択バイアスが残る可能性がある点には留意が必要である。全国調査を今後も継続的に実施するためには、対象者の負担軽減や回収率向上に向けた工夫が求められる。

本調査で得られた知見が、スポーツ政策ならびに健康政策において広く活用されることが望まれる。あわせて、本事業で構築した調査スキームを基盤として、回収率の向上や対象者負担の軽減を図り、活動量計による身体活動サーベイランスが定期的の実施され、全国データの継続的な把握への活用に期待したい。

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

活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査 2025

ご協力のお願い

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。

※以下のアンケートは【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。

●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 全く感じない
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○) *民間フィットネスクラブやヨガスタジオ等を含む。	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。(1つに○)	1 <u>はい</u> 2 <u>いいえ</u> ↓ ↓ 問12へ
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。 いづれ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○) *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。	1 現在、運動・スポーツを行っておらず、今後もするつもりはない。 2 現在、運動・スポーツは行っていない。しかし、6 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	そわそわ、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るとしたら、謝礼として希望する最低金額はいくらですか。	_____ 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	性別(1つに○)	1 男性	2 女性
問 19	生年月	西暦 年 月	年齢 歳
問 20	身長	_____ cm	体重 _____ 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 2 ややあてはまる 4 全くあてはまらない
	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	1 よくあてはまる 3 ややあてはまらない 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 2 ややあてはまる 4 全くあてはまらない
	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	1 よくあてはまる 3 ややあてはまらない 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(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2026年1月下旬頃を予定しています。
 問18～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。

付録:2024 年度・2025 年度調査対象者の脱落状況

図 A:2024 年度調査対象者の脱落状況

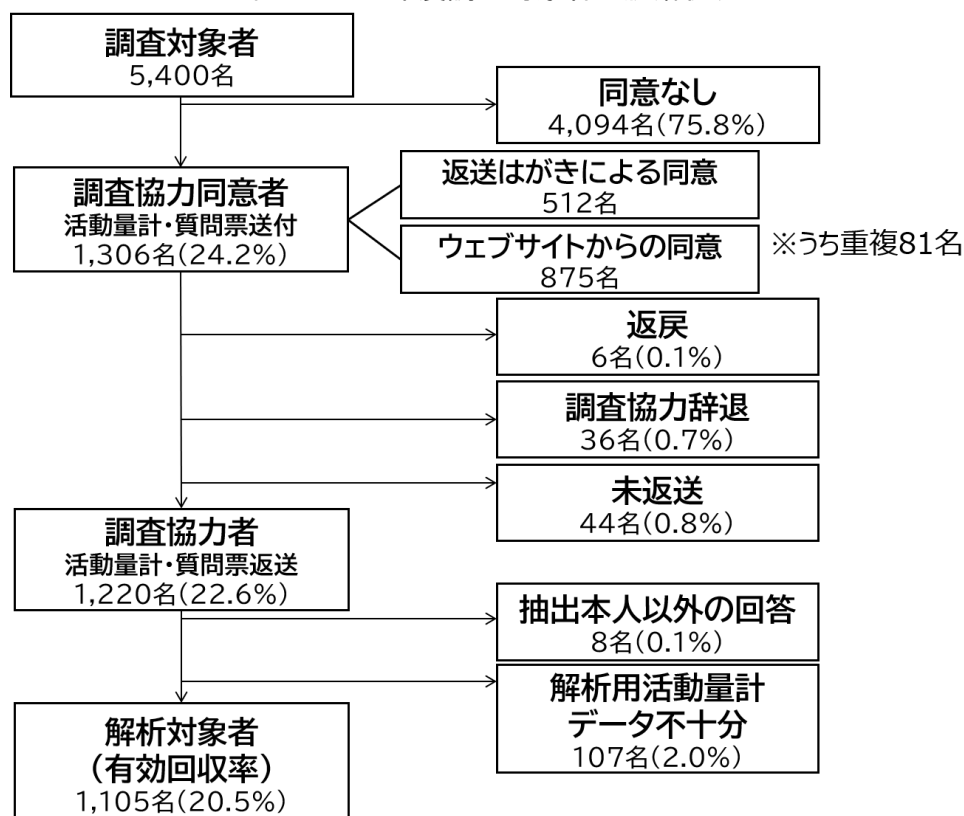
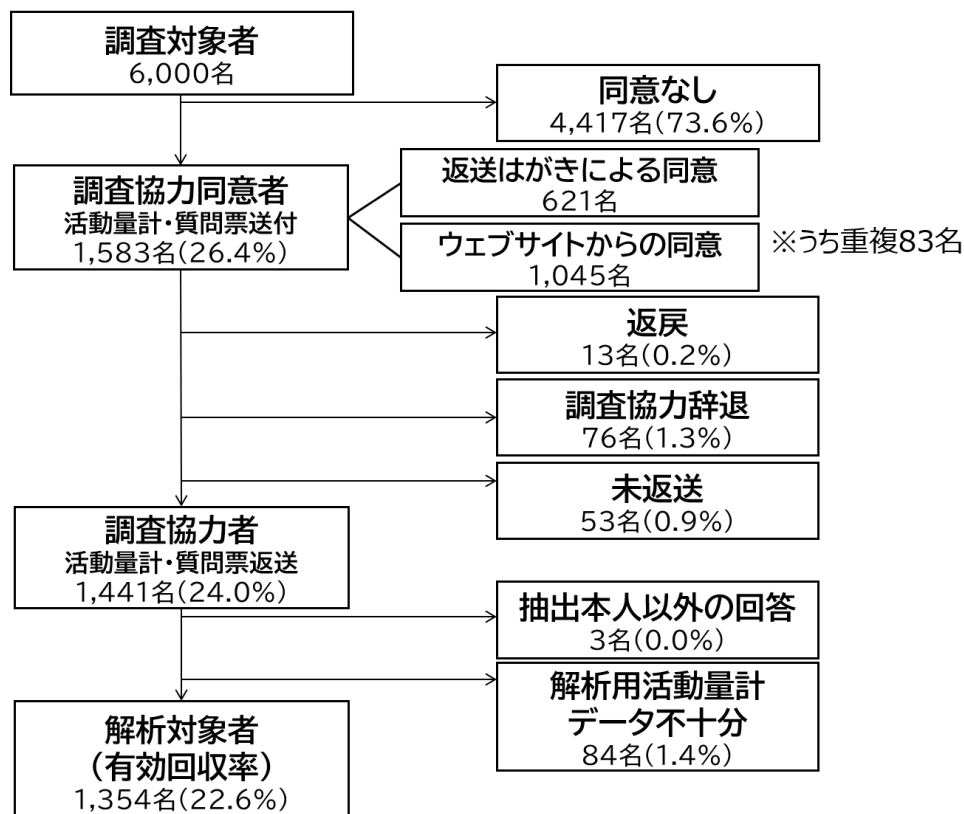


図 B:2025 年度調査対象者の脱落状況



クロス集計表 目次		
■ 年齢		54
問1	活動量計装着期間中の運動・スポーツ実施の有無	55
問3	活動量計装着期間中の運動・スポーツを主に行った施設・場所	55
問4	活動量計装着期間中の運動・スポーツを主にだれと行ったか	56
問7	主観的健康感	56
問8	運動・スポーツの好き嫌い	57
問9	運動不足感	57
問10	スポーツクラブや同好会・チームへの加入状況	58
問11	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	58
問12	運動・スポーツの行動変容ステージモデル	59
問13	過去1年間の運動・スポーツ実施頻度	59
問14	精神的健康状態（K6）	60
問16	調査協力の理由（複数回答）	60
問20	体格指数（BMI）	61
問23	同居している家族	61
問24 A	【周辺環境】自動車なしで生活することが難しい地域	62
問24 B	【周辺環境】利用しやすい運動場所が多い地域	62
問24 C	【周辺環境】歩いたり、自転車に乗ったりする機会が多くある地域	63
問24 D	【周辺環境】運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域	63
問25-2	仕事での身体活動	64
問25-3	仕事での精神的負担	64
問25-4	仕事での身体的負担	65

注）集計にあたり、実際の日本の人口比率にできる限り近づけるため、重みづけしたデータを使用した。
データの重みづけに伴い、セル数の丸め処理のアルゴリズム等に差異が生じ、項目によってサンプル数が異なる場合がある。

■ 年齢

		(n)					(%)	
		全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
全体		2,459	9.7	17.8	17.8	20.1	18.8	15.8
都市分類	大都市圏中心市	735	11.0	20.1	17.4	20.5	17.3	13.6
	大都市圏周辺市町村	942	11.1	16.0	19.0	18.8	19.1	15.9
	地方中心都市	432	6.5	19.0	15.0	21.5	23.4	14.6
	その他小都市・町村	349	7.2	15.8	18.9	21.2	15.5	21.5
年代	20歳代	239	100.0	-	-	-	-	-
	30歳代	437	-	100.0	-	-	-	-
	40歳代	438	-	-	100.0	-	-	-
	50歳代	495	-	-	-	100.0	-	-
	60歳代	463	-	-	-	-	100.0	-
	70歳代	388	-	-	-	-	-	100.0
性別	男性	1,215	10.2	17.9	18.2	19.7	19.0	15.0
	女性	1,243	9.3	17.5	17.4	20.6	18.7	16.6
性・年代 (男性)	20歳代	124	100.0	-	-	-	-	-
	30歳代	218	-	100.0	-	-	-	-
	40歳代	221	-	-	100.0	-	-	-
	50歳代	239	-	-	-	100.0	-	-
	60歳代	231	-	-	-	-	100.0	-
	70歳代	182	-	-	-	-	-	100.0
性・年代 (女性)	20歳代	115	100.0	-	-	-	-	-
	30歳代	218	-	100.0	-	-	-	-
	40歳代	216	-	-	100.0	-	-	-
	50歳代	256	-	-	-	100.0	-	-
	60歳代	232	-	-	-	-	100.0	-
	70歳代	206	-	-	-	-	-	100.0

問1 活動量計装着期間中の運動・スポーツ実施の有無

		(n)	(%)		
		全体	実施あり	実施なし	無回答
全体		2,459	40.0	58.6	1.4
都市分類	大都市圏中心市	734	40.6	58.3	1.1
	大都市圏周辺市町村	941	40.7	57.9	1.4
	地方中心都市	433	37.0	61.4	1.6
	その他小都市・町村	349	40.7	57.9	1.4
年代	20歳代	240	36.3	62.1	1.7
	30歳代	437	28.4	70.7	0.9
	40歳代	437	36.8	62.2	0.9
	50歳代	495	37.0	61.6	1.4
	60歳代	463	47.3	51.8	0.9
	70歳代	388	54.4	43.0	2.6
性別	男性	1,217	43.2	55.2	1.6
	女性	1,243	36.8	61.9	1.2
性・年代 (男性)	20歳代	125	41.6	56.0	2.4
	30歳代	218	32.1	66.1	1.8
	40歳代	221	47.1	52.0	0.9
	50歳代	239	35.1	62.8	2.1
	60歳代	231	50.2	49.4	0.4
	70歳代	183	54.1	43.2	2.7
性・年代 (女性)	20歳代	115	30.4	68.7	0.9
	30歳代	218	24.3	75.7	0.0
	40歳代	216	26.4	72.7	0.9
	50歳代	256	38.7	60.5	0.8
	60歳代	232	44.0	54.7	1.3
	70歳代	206	54.4	42.7	2.9

問3 活動量計装着期間中の運動・スポーツを主に行った施設・場所

		(n)	(%)					
		全体	公共施設	民間施設	職場・勤務先	自宅	公共スペース	無回答
全体		984	16.2	29.2	4.0	16.2	33.7	0.7
都市分類	大都市圏中心市	298	13.8	36.9	4.4	14.1	30.2	0.7
	大都市圏周辺市町村	383	17.8	24.8	4.7	17.2	34.5	1.0
	地方中心都市	161	13.0	30.4	1.9	19.3	34.8	0.6
	その他小都市・町村	143	21.0	23.8	4.2	14.0	37.1	0.0
年代	2 0 歳代	87	18.4	28.7	13.8	12.6	26.4	0.0
	3 0 歳代	124	15.3	29.8	0.8	25.0	29.0	0.0
	4 0 歳代	161	13.7	28.6	5.6	15.5	36.6	0.0
	5 0 歳代	183	14.2	30.6	4.4	13.7	36.1	1.1
	6 0 歳代	219	13.7	31.5	2.3	12.3	39.3	0.9
	7 0 歳代	210	21.9	25.7	1.9	19.5	29.5	1.4
性別	男性	526	15.0	26.2	4.4	12.2	41.3	1.0
	女性	459	17.6	32.7	3.5	20.9	24.8	0.4
性・年代 （男性）	2 0 歳代	53	17.0	28.3	15.1	9.4	30.2	0.0
	3 0 歳代	70	14.3	34.3	1.4	17.1	32.9	0.0
	4 0 歳代	104	15.4	25.0	4.8	15.4	39.4	0.0
	5 0 歳代	84	19.0	25.0	3.6	7.1	44.0	1.2
	6 0 歳代	117	11.0	23.9	4.3	10.3	49.6	0.9
	7 0 歳代	98	15.3	25.5	1.0	13.3	41.8	3.1
性・年代 （女性）	2 0 歳代	34	20.6	29.4	11.8	17.6	20.6	0.0
	3 0 歳代	52	15.4	25.0	0.0	36.5	23.1	0.0
	4 0 歳代	57	10.5	35.1	7.0	15.8	31.6	0.0
	5 0 歳代	99	10.1	35.4	5.1	19.2	29.3	1.0
	6 0 歳代	103	16.5	40.8	0.0	14.6	27.2	1.0
	7 0 歳代	112	28.6	25.9	2.7	25.0	17.9	0.0

問4 活動量計装着期間中の運動・スポーツを主にだれと行ったか

		(n)	(%)		
		全体	実施あり	実施なし	無回答
全体		984	60.1	39.5	0.4
都市分類	大都市圏中心市	299	63.5	36.1	0.3
	大都市圏周辺市町村	383	59.0	40.2	0.8
	地方中心都市	159	61.0	39.0	0.0
	その他小都市・町村	142	54.9	45.1	0.0
年代	20歳代	87	65.5	34.5	0.0
	30歳代	123	61.8	38.2	0.0
	40歳代	161	68.3	31.1	0.6
	50歳代	183	59.0	41.0	0.0
	60歳代	219	59.8	39.7	0.5
	70歳代	211	52.1	46.9	0.9
性別	男性	525	66.7	32.8	0.6
	女性	458	52.6	47.2	0.2
性・年代 (男性)	20歳代	52	65.4	34.6	0.0
	30歳代	70	61.4	38.6	0.0
	40歳代	105	78.1	21.9	0.0
	50歳代	84	66.7	33.3	0.0
	60歳代	117	65.8	33.3	0.9
	70歳代	98	60.2	37.8	2.0
性・年代 (女性)	20歳代	34	64.7	35.3	0.0
	30歳代	53	62.3	37.7	0.0
	40歳代	57	49.1	49.1	1.8
	50歳代	98	53.1	46.9	0.0
	60歳代	102	52.9	47.1	0.0
	70歳代	112	44.6	55.4	0.0

問7 主観的健康感

		(n)	(%)					
		全体	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答
全体		2,459	31.8	31.7	27.6	7.8	0.8	0.2
都市分類	大都市圏中心市	734	32.6	32.7	25.1	8.6	0.8	0.3
	大都市圏周辺市町村	942	30.8	33.1	27.8	7.2	1.0	0.1
	地方中心都市	433	30.7	28.9	29.1	9.9	1.2	0.2
	その他小都市・町村	349	34.1	29.5	30.9	5.2	0.0	0.3
年代	20歳代	240	46.7	28.3	17.5	6.7	0.8	0.0
	30歳代	435	36.6	31.7	22.1	8.5	0.9	0.2
	40歳代	438	33.3	34.2	25.3	6.6	0.5	0.0
	50歳代	495	29.1	29.9	32.3	7.7	0.8	0.2
	60歳代	463	27.6	32.6	30.0	8.6	0.9	0.2
	70歳代	387	23.8	32.3	34.1	8.3	1.0	0.5
性別	男性	1,216	34.6	31.8	24.7	7.1	1.4	0.4
	女性	1,242	29.0	31.6	30.5	8.5	0.2	0.1
性・年代 (男性)	20歳代	125	54.4	22.4	16.0	6.4	0.8	0.0
	30歳代	217	41.0	28.6	21.7	6.9	1.4	0.5
	40歳代	221	36.2	34.8	24.0	4.5	0.5	0.0
	50歳代	239	31.8	28.5	30.5	7.9	1.3	0.0
	60歳代	232	28.9	37.9	24.6	6.5	1.7	0.4
	70歳代	182	23.1	34.6	28.6	10.4	2.2	1.1
性・年代 (女性)	20歳代	115	38.3	34.8	19.1	7.0	0.9	0.0
	30歳代	219	32.4	34.7	22.4	10.0	0.5	0.0
	40歳代	216	30.6	33.3	27.3	8.3	0.5	0.0
	50歳代	256	26.6	31.3	34.0	7.4	0.4	0.4
	60歳代	232	26.3	27.2	35.3	11.2	0.0	0.0
	70歳代	206	24.3	30.1	38.8	6.8	0.0	0.0

問8 運動・スポーツの好き嫌い

		(n)	(%)				
		全体	好き	やや好き	あまり好きではない	好きではない	無回答
全体		2,459	29.4	37.1	26.8	6.6	0.0
都市分類	大都市圏中心市	734	30.1	35.7	27.9	6.3	0.0
	大都市圏周辺市町村	942	29.4	37.7	25.2	7.6	0.1
	地方中心都市	433	24.7	40.4	29.8	5.1	0.0
	その他小都市・町村	350	34.0	34.3	24.9	6.9	0.0
年代	20歳代	238	35.3	38.7	18.1	8.0	0.0
	30歳代	437	28.4	35.5	28.8	7.3	0.0
	40歳代	438	27.2	40.4	27.9	4.3	0.2
	50歳代	495	26.1	37.2	29.9	6.9	0.0
	60歳代	463	31.7	34.3	28.3	5.6	0.0
	70歳代	389	31.1	37.8	22.6	8.5	0.0
性別	男性	1,216	37.3	39.0	20.1	3.6	0.1
	女性	1,244	21.8	35.3	33.4	9.6	0.0
性・年代 (男性)	20歳代	124	46.0	36.3	12.1	5.6	0.0
	30歳代	218	39.9	38.5	19.3	2.3	0.0
	40歳代	221	37.6	39.8	20.4	1.8	0.5
	50歳代	239	33.1	41.0	21.3	4.6	0.0
	60歳代	231	35.9	35.5	25.1	3.5	0.0
	70歳代	182	35.2	42.3	17.6	4.9	0.0
性・年代 (女性)	20歳代	114	23.7	41.2	24.6	10.5	0.0
	30歳代	218	17.0	32.6	38.1	12.4	0.0
	40歳代	216	16.7	40.7	35.6	6.9	0.0
	50歳代	257	19.5	33.5	37.7	9.3	0.0
	60歳代	232	27.6	33.2	31.5	7.8	0.0
	70歳代	207	27.5	33.8	27.1	11.6	0.0

問9 運動不足感

		(n)	(%)				
		全体	とても感じる	少しは感じる	あまり感じない	まったく感じない	無回答
全体		2,459	44.3	39.6	12.4	3.7	0.0
都市分類	大都市圏中心市	735	43.4	38.8	13.3	4.5	0.0
	大都市圏周辺市町村	942	45.0	38.0	12.2	4.8	0.0
	地方中心都市	433	44.6	42.0	11.5	1.8	0.0
	その他小都市・町村	349	43.8	43.0	11.7	1.4	0.0
年代	20歳代	239	53.1	31.8	10.5	4.6	0.0
	30歳代	436	54.6	34.4	7.8	3.2	0.0
	40歳代	438	47.9	37.7	12.1	2.3	0.0
	50歳代	495	46.7	39.0	11.3	3.0	0.0
	60歳代	463	38.0	41.9	16.8	3.2	0.0
	70歳代	388	27.6	50.8	15.2	6.4	0.0
性別	男性	1,216	38.8	42.6	13.9	4.7	0.0
	女性	1,243	49.6	36.8	10.9	2.7	0.0
性・年代 (男性)	20歳代	124	49.2	33.1	12.9	4.8	0.0
	30歳代	219	45.2	40.2	8.7	5.9	0.0
	40歳代	220	42.3	39.5	15.0	3.2	0.0
	50歳代	239	39.3	44.4	13.4	2.9	0.0
	60歳代	231	33.3	45.0	18.6	3.0	0.0
	70歳代	181	26.5	50.3	14.4	8.8	0.0
性・年代 (女性)	20歳代	115	57.4	30.4	8.7	3.5	0.0
	30歳代	218	63.8	28.4	6.9	0.9	0.0
	40歳代	215	54.0	35.8	8.8	1.4	0.0
	50歳代	256	53.5	34.0	9.4	3.1	0.0
	60歳代	233	42.5	39.1	15.0	3.4	0.0
	70歳代	206	28.6	51.0	16.0	4.4	0.0

問10 スポーツクラブや同好会・チームへの加入状況

		(n)	(%)		
		全体	はい	いいえ	無回答
全体		2,459	20.5	79.3	0.2
都市分類	大都市圏中心市	735	23.7	76.1	0.3
	大都市圏周辺市町村	942	19.4	80.3	0.3
	地方中心都市	433	18.2	81.8	0.0
	その他小都市・町村	350	19.7	80.3	0.0
年代	20歳代	239	27.6	72.4	0.0
	30歳代	436	15.1	84.9	0.0
	40歳代	438	15.3	84.5	0.2
	50歳代	495	20.0	79.4	0.6
	60歳代	463	23.3	76.7	0.0
	70歳代	389	25.4	74.0	0.5
性別	男性	1,216	19.0	80.8	0.2
	女性	1,242	22.0	77.8	0.2
性・年代 (男性)	20歳代	125	32.8	67.2	0.0
	30歳代	219	19.6	80.4	0.0
	40歳代	221	14.5	85.5	0.0
	50歳代	239	17.2	82.0	0.8
	60歳代	231	16.0	84.0	0.0
	70歳代	182	20.3	79.7	0.0
性・年代 (女性)	20歳代	115	21.7	78.3	0.0
	30歳代	219	11.0	89.0	0.0
	40歳代	217	16.1	83.4	0.5
	50歳代	257	22.6	77.0	0.4
	60歳代	233	30.5	69.5	0.0
	70歳代	206	30.1	68.9	1.0

問11 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

		(n)	(%)				
		全体	中学生のころ	高校生 (高専含む)のころ	中高どちらも	経験なし	無回答
全体		2,459	26.9	6.1	33.4	25.1	8.5
都市分類	大都市圏中心市	735	23.0	6.9	34.1	28.6	7.3
	大都市圏周辺市町村	943	27.4	5.8	31.8	25.3	9.7
	地方中心都市	432	29.9	4.9	34.5	22.7	8.1
	その他小都市・町村	349	30.1	6.6	35.2	20.1	8.0
年代	20歳代	240	17.9	3.8	50.4	22.5	5.4
	30歳代	435	27.4	3.9	36.8	26.0	6.0
	40歳代	438	29.5	5.5	36.1	20.1	8.9
	50歳代	495	30.9	5.5	33.1	22.0	8.5
	60歳代	463	26.6	8.0	32.4	22.7	10.4
	70歳代	388	24.0	9.5	18.0	38.4	10.1
性別	男性	1,217	25.1	6.8	43.8	15.9	8.4
	女性	1,243	28.6	5.4	23.3	34.2	8.6
性・年代 (男性)	20歳代	124	14.5	4.0	68.5	8.9	4.0
	30歳代	219	25.1	4.1	53.4	12.3	5.0
	40歳代	222	29.7	4.5	44.6	11.3	9.9
	50歳代	238	29.0	5.5	39.5	15.5	10.5
	60歳代	231	25.5	9.1	39.4	15.6	10.4
	70歳代	183	20.8	13.7	26.2	30.6	8.7
性・年代 (女性)	20歳代	114	21.9	2.6	31.6	36.8	7.0
	30歳代	219	29.7	4.1	19.6	39.3	7.3
	40歳代	216	29.2	6.5	27.3	29.2	7.9
	50歳代	255	32.5	5.1	27.5	28.2	6.7
	60歳代	231	27.7	6.9	25.5	29.4	10.4
	70歳代	206	26.7	5.8	10.7	45.1	11.7

問12 運動・スポーツの行動変容ステージモデル

		(n)						(%)
		全体	無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期	無回答
全体		2,459	32.8	18.3	18.4	4.2	25.9	0.4
都市分類	大都市圏中心市	735	32.0	19.9	17.7	3.7	26.8	0.0
	大都市圏周辺市町村	941	32.0	18.4	18.1	4.6	26.4	0.6
	地方中心都市	432	36.1	16.9	18.3	3.7	24.3	0.7
	その他小都市・町村	350	33.1	16.6	20.6	4.9	24.6	0.3
年代	20歳代	239	28.0	14.6	30.5	5.9	20.9	0.0
	30歳代	437	37.5	23.3	16.5	5.5	16.9	0.2
	40歳代	438	32.4	21.9	18.5	4.6	22.6	0.0
	50歳代	495	32.7	20.8	19.2	4.2	23.0	0.0
	60歳代	462	30.5	15.4	15.4	2.6	35.5	0.6
	70歳代	388	33.5	11.6	15.2	3.1	34.8	1.8
性別	男性	1,215	27.6	17.4	21.4	3.9	29.5	0.2
	女性	1,243	38.0	19.1	15.4	4.5	22.3	0.7
性・年代 (男性)	20歳代	125	21.6	10.4	36.0	5.6	26.4	0.0
	30歳代	218	25.7	24.3	20.6	6.9	22.5	0.0
	40歳代	222	23.0	21.2	20.7	5.0	30.2	0.0
	50歳代	238	35.3	16.8	20.2	2.5	25.2	0.0
	60歳代	230	27.0	14.8	18.7	3.0	36.1	0.4
	70歳代	183	30.6	14.2	17.5	0.5	36.6	0.5
性・年代 (女性)	20歳代	115	34.8	19.1	24.3	7.0	14.8	0.0
	30歳代	218	49.5	22.0	12.4	4.1	11.5	0.5
	40歳代	216	42.6	22.7	15.7	4.2	14.8	0.0
	50歳代	257	30.7	24.1	18.3	5.8	21.0	0.0
	60歳代	231	34.2	16.0	12.1	2.2	35.1	0.4
	70歳代	206	36.4	9.2	13.1	5.3	33.0	2.9

問13 過去1年間の運動・スポーツ実施頻度

		(n)							(%)
		全体	全くしなかった	年に1～11日	月に1～3日	週に1日	週に2日	週に3日以上	無回答
全体		2,459	29.2	20.1	14.1	8.9	11.6	15.9	0.2
都市分類	大都市圏中心市	735	30.2	19.6	13.6	9.3	12.2	15.1	0.0
	大都市圏周辺市町村	940	28.4	19.6	14.0	8.3	10.5	18.7	0.4
	地方中心都市	434	30.4	21.2	13.6	8.5	12.0	13.8	0.5
	その他小都市・町村	348	27.6	21.6	15.8	10.1	12.4	12.6	0.0
年代	20歳代	239	20.1	27.6	20.5	6.7	13.0	12.1	0.0
	30歳代	437	29.5	27.7	16.2	6.4	10.8	9.2	0.2
	40歳代	439	27.3	26.2	15.5	9.3	9.6	11.8	0.2
	50歳代	496	30.8	20.2	13.3	11.9	10.1	13.5	0.2
	60歳代	463	31.7	11.7	11.7	8.6	14.0	22.2	0.0
	70歳代	388	31.2	10.3	10.1	8.8	12.6	26.0	1.0
性別	男性	1,216	24.5	20.8	15.0	8.9	13.1	17.5	0.2
	女性	1,243	33.7	19.5	13.1	8.8	10.1	14.4	0.3
性・年代 (男性)	20歳代	124	12.9	23.4	25.0	7.3	16.9	14.5	0.0
	30歳代	218	21.6	27.5	17.4	8.3	15.1	10.1	0.0
	40歳代	222	20.7	24.3	16.2	10.4	11.7	16.7	0.0
	50歳代	239	29.7	22.2	12.6	13.4	12.1	10.0	0.0
	60歳代	231	28.1	13.4	12.6	6.1	15.6	24.2	0.0
	70歳代	181	29.3	14.4	10.5	6.6	7.7	30.4	1.1
性・年代 (女性)	20歳代	115	27.0	32.2	15.7	6.1	9.6	9.6	0.0
	30歳代	219	37.4	27.9	15.1	4.6	6.4	8.2	0.5
	40歳代	216	33.8	28.2	14.8	8.3	7.4	6.9	0.5
	50歳代	256	32.0	18.4	13.7	10.5	8.2	16.8	0.4
	60歳代	232	35.3	9.9	10.8	11.2	12.5	20.3	0.0
	70歳代	205	33.2	6.8	9.8	10.7	16.6	22.0	1.0

問14 精神的健康状態 (K6)

		(n)						(%)
		全体	正常	軽度	中等度	重度	無回答	
都市分類	全体	2,459	67.5	19.5	8.0	4.2	0.8	
	大都市圏中心市	734	67.0	20.6	7.5	3.8	1.1	
	大都市圏周辺市町村	942	66.3	20.1	8.4	4.8	0.4	
	地方中心都市	433	65.6	19.2	9.5	4.8	0.9	
	その他小都市・町村	349	73.9	16.0	6.0	3.2	0.9	
年代	20歳代	239	60.3	19.2	11.7	7.9	0.8	
	30歳代	437	59.3	23.8	9.6	6.9	0.5	
	40歳代	438	69.2	16.7	7.8	5.5	0.9	
	50歳代	493	65.7	21.7	7.9	3.9	0.8	
	60歳代	463	73.2	19.0	6.3	1.5	0.0	
	70歳代	387	74.7	16.3	5.9	1.6	1.6	
性別	男性	1,218	69.8	18.5	6.7	4.2	0.8	
	女性	1,244	65.0	20.6	9.2	4.3	0.8	
性・年代 (男性)	20歳代	124	66.1	17.7	8.9	6.5	0.8	
	30歳代	218	61.0	24.3	7.8	6.9	0.0	
	40歳代	221	71.9	15.8	5.0	5.9	1.4	
	50歳代	239	69.9	18.8	6.3	4.2	0.8	
	60歳代	231	74.0	16.9	8.2	0.9	0.0	
	70歳代	182	75.3	17.0	4.4	1.6	1.6	
性・年代 (女性)	20歳代	115	53.9	20.9	14.8	9.6	0.9	
	30歳代	218	57.8	22.9	11.5	6.9	0.9	
	40歳代	216	66.7	17.1	10.6	5.1	0.5	
	50歳代	256	61.3	24.2	9.4	3.9	1.2	
	60歳代	232	72.4	21.1	4.3	2.2	0.0	
	70歳代	206	73.8	15.5	7.8	1.5	1.5	

問16 調査協力の理由 (複数回答)

		(n)							(%)
		全体	運動量・座っている時間を 知りたかったから	社会の役に 立ちそうだった から	健康を意識 しているから	謝礼が あったから	その他	無回答	
都市分類	全体	2,459	44.4	43.7	27.2	56.5	3.4	0.4	
	大都市圏中心市	735	41.8	43.5	26.9	58.0	3.7	0.4	
	大都市圏周辺市町村	942	47.7	42.7	27.9	56.5	3.5	0.1	
	地方中心都市	433	42.0	47.1	27.3	54.7	2.8	1.2	
	その他小都市・町村	349	44.0	42.9	25.5	55.6	3.4	0.0	
年代	20歳代	239	44.4	34.7	18.0	67.8	2.1	1.3	
	30歳代	436	41.5	38.8	16.7	71.1	3.0	0.2	
	40歳代	438	40.9	44.7	22.8	66.6	2.5	0.0	
	50歳代	495	44.6	47.4	24.7	51.9	2.8	0.6	
	60歳代	463	43.0	47.1	30.0	46.7	4.8	0.2	
	70歳代	388	52.8	44.8	49.5	39.4	4.9	0.3	
性別	男性	1,216	32.3	45.9	25.7	56.4	2.1	0.3	
	女性	1,243	56.1	41.6	28.6	56.6	4.7	0.4	
性・年代 (男性)	20歳代	124	39.5	40.8	24.0	68.5	0.0	1.6	
	30歳代	219	31.5	39.0	13.2	68.5	2.3	0.0	
	40歳代	222	25.7	43.0	24.4	67.6	1.8	0.0	
	50歳代	238	29.0	49.0	23.5	51.9	2.1	0.4	
	60歳代	231	32.9	53.2	27.7	48.5	2.6	0.0	
	70歳代	183	39.9	47.8	44.0	36.3	3.3	0.5	
性・年代 (女性)	20歳代	114	49.1	28.7	11.3	66.7	4.4	0.9	
	30歳代	218	51.4	38.5	20.2	73.4	3.7	0.5	
	40歳代	216	56.5	46.8	21.3	65.7	3.2	0.0	
	50歳代	256	59.4	46.1	25.8	52.0	3.5	0.8	
	60歳代	232	53.0	40.9	32.3	44.8	6.9	0.4	
	70歳代	206	64.1	42.2	54.1	42.2	6.8	0.0	

問20 体格指数（BMI）

		(n)					(%)
		全体	やせ	標準	肥満	無回答	
全体		2,459	8.6	67.6	23.1	0.7	
都市分類	大都市圏中心市	734	10.2	67.4	21.8	0.5	
	大都市圏周辺市町村	942	8.8	68.3	22.4	0.5	
	地方中心都市	433	7.4	66.3	25.4	0.9	
	その他小都市・町村	350	6.6	67.4	25.1	0.9	
年代	20歳代	239	17.2	61.9	19.7	1.3	
	30歳代	436	8.5	69.3	21.6	0.7	
	40歳代	438	7.8	74.0	18.0	0.2	
	50歳代	494	7.5	63.6	28.3	0.6	
	60歳代	463	6.9	68.5	23.8	0.9	
	70歳代	388	8.0	66.0	25.5	0.5	
性別	男性	1,215	4.3	65.1	30.0	0.7	
	女性	1,243	12.9	70.0	16.5	0.6	
性・年代 （男性）	20歳代	125	20.0	55.2	24.0	0.8	
	30歳代	219	2.7	69.9	26.0	1.4	
	40歳代	221	2.7	69.2	28.1	0.0	
	50歳代	239	1.3	57.3	41.0	0.4	
	60歳代	231	2.6	66.7	29.9	0.9	
	70歳代	182	3.3	69.2	26.9	0.5	
性・年代 （女性）	20歳代	115	13.9	68.7	15.7	1.7	
	30歳代	218	14.2	68.3	17.0	0.5	
	40歳代	217	12.9	78.8	7.8	0.5	
	50歳代	255	13.3	69.4	16.5	0.8	
	60歳代	232	11.6	70.3	17.7	0.4	
	70歳代	206	12.1	63.1	24.3	0.5	

問23 同居している家族

		(n)								(%)
		全体	自分のみ	配偶者	自身の子 （未就学児）	自身の子 （小学生）	自身または 配偶者の親	孫	その他	無回答
全体		2,459	12.8	68.8	11.8	35.4	17.9	2.1	6.0	0.2
都市分類	大都市圏中心市	734	16.5	66.7	12.8	30.5	13.5	1.1	5.2	0.4
	大都市圏周辺市町村	942	11.9	69.5	11.9	36.4	18.5	1.8	6.3	0.1
	地方中心都市	433	11.8	70.0	11.1	37.9	20.6	4.2	5.8	0.0
	その他小都市・町村	350	9.1	69.4	10.6	39.8	22.1	2.9	7.1	0.3
年代	20歳代	239	20.9	21.3	8.8	1.7	49.6	0.0	21.8	0.4
	30歳代	436	12.8	68.8	42.1	28.9	18.3	0.0	6.6	0.5
	40歳代	438	7.3	77.3	14.0	63.6	18.3	0.0	2.7	0.2
	50歳代	495	9.7	72.7	2.6	51.6	18.0	0.4	3.2	0.2
	60歳代	463	13.0	78.0	1.3	25.3	13.0	4.3	3.2	0.0
	70歳代	388	18.0	72.2	1.3	22.7	3.1	7.7	5.9	0.0
性別	男性	1,216	12.9	72.0	11.9	33.4	17.6	1.5	5.0	0.1
	女性	1,243	12.8	65.6	11.7	37.2	18.1	2.8	6.9	0.2
性・年代 （男性）	20歳代	124	22.6	21.6	6.5	2.4	51.2	0.0	18.5	0.0
	30歳代	218	16.5	67.4	38.5	24.2	15.6	0.0	4.6	0.5
	40歳代	221	6.8	80.2	14.9	59.3	19.0	0.0	1.8	0.0
	50歳代	239	8.8	80.3	4.6	53.1	17.6	0.4	2.9	0.0
	60歳代	231	14.3	80.1	1.3	22.5	11.3	3.0	4.3	0.0
	70歳代	182	13.2	80.8	2.7	22.5	3.3	4.9	3.8	0.0
性・年代 （女性）	20歳代	115	19.1	21.7	11.3	0.9	47.8	0.0	25.2	0.9
	30歳代	218	9.2	70.2	45.4	33.9	21.0	0.0	8.3	0.5
	40歳代	216	7.9	74.1	13.0	68.1	17.6	0.0	3.7	0.5
	50歳代	256	10.5	65.6	0.8	50.4	18.4	0.4	3.5	0.4
	60歳代	232	11.6	75.4	1.3	28.0	14.7	5.6	2.2	0.0
	70歳代	206	22.3	64.6	0.0	22.8	2.0	10.2	7.8	0.0

問24 A 【周辺環境】自動車なしで生活することが難しい地域

		(n)					(%)
		全体	よくあてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない	全くあてはまらない	無回答
全体		2,459	34.0	23.2	13.1	28.5	1.2
都市分類	大都市圏中心市	734	7.4	14.9	16.6	60.4	0.8
	大都市圏周辺市町村	943	30.5	29.3	15.8	22.6	1.8
	地方中心都市	432	55.8	26.9	8.8	8.1	0.5
	その他小都市・町村	349	72.2	20.1	4.0	2.6	1.1
年代	20歳代	240	32.9	24.6	13.3	29.2	0.0
	30歳代	437	36.6	20.1	14.4	27.2	1.6
	40歳代	437	38.0	21.3	13.7	26.1	0.9
	50歳代	495	36.8	24.0	13.1	25.1	1.0
	60歳代	463	28.5	25.7	11.9	33.5	0.4
	70歳代	388	29.9	24.0	12.6	30.7	2.8
性別	男性	1,217	33.1	25.9	14.2	25.7	1.1
	女性	1,243	34.8	20.6	12.1	31.2	1.4
性・年代 (男性)	20歳代	125	27.2	28.8	12.8	31.2	0.0
	30歳代	218	38.5	20.2	15.6	23.9	1.8
	40歳代	221	38.5	24.0	13.6	23.1	0.9
	50歳代	238	37.4	26.1	12.6	23.5	0.4
	60歳代	230	30.0	29.1	14.3	26.1	0.4
	70歳代	182	23.1	28.6	15.9	29.7	2.7
性・年代 (女性)	20歳代	115	39.1	20.0	13.9	27.0	0.0
	30歳代	218	34.4	20.2	13.3	30.7	1.4
	40歳代	215	38.1	18.6	13.5	28.8	0.9
	50歳代	256	36.3	21.9	13.7	26.6	1.6
	60歳代	232	27.2	22.0	9.5	40.9	0.4
	70歳代	206	35.9	19.9	9.2	31.6	3.4

問24 B 【周辺環境】利用しやすい運動場所が多い地域

		(n)					(%)
		全体	よくあてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない	全くあてはまらない	無回答
全体		2,459	23.8	47.6	21.9	5.7	1.0
都市分類	大都市圏中心市	734	34.6	45.8	15.9	3.1	0.5
	大都市圏周辺市町村	942	22.2	50.6	20.4	5.6	1.2
	地方中心都市	433	18.2	47.8	26.6	6.2	1.2
	その他小都市・町村	349	12.3	43.0	32.7	10.9	1.1
年代	20歳代	239	25.9	39.7	28.0	6.3	0.0
	30歳代	435	21.1	49.9	23.2	4.6	1.1
	40歳代	437	22.7	51.3	18.8	6.4	0.9
	50歳代	495	24.6	46.1	23.2	5.1	1.0
	60歳代	463	24.0	48.4	22.2	5.0	0.4
	70歳代	389	25.7	46.8	18.3	7.2	2.1
性別	男性	1,216	23.8	49.0	21.5	4.8	0.9
	女性	1,242	23.8	46.2	22.3	6.6	1.0
性・年代 (男性)	20歳代	125	32.8	37.6	22.4	7.2	0.0
	30歳代	218	19.7	50.9	23.4	4.1	1.8
	40歳代	221	24.4	50.2	19.9	5.0	0.5
	50歳代	239	22.2	51.5	20.1	5.4	0.8
	60歳代	231	19.0	51.9	24.7	3.9	0.4
	70歳代	183	29.5	45.9	18.0	4.9	1.6
性・年代 (女性)	20歳代	115	17.4	42.6	33.9	6.1	0.0
	30歳代	219	22.4	48.4	22.8	5.5	0.9
	40歳代	216	20.8	52.3	17.1	8.3	1.4
	50歳代	255	27.1	40.8	26.3	4.7	1.2
	60歳代	232	28.9	44.8	19.8	6.0	0.4
	70歳代	206	22.3	47.6	18.4	9.7	1.9

問24 C 【周辺環境】歩いたり、自転車に乗ったりする機会が多くある地域

		(n)					(%)
		全体	よくあてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない	全くあてはまらない	無回答
全体		2,459	30.1	37.0	22.1	9.7	1.1
都市分類	大都市圏中心市	734	49.7	35.4	11.4	2.9	0.5
	大都市圏周辺市町村	942	27.4	41.4	22.0	7.9	1.4
	地方中心都市	433	16.9	39.7	29.3	12.5	1.6
	その他小都市・町村	349	12.3	25.2	35.8	25.5	1.1
年代	20歳代	238	41.6	29.8	18.5	10.1	0.0
	30歳代	436	27.8	37.8	22.7	10.6	1.1
	40歳代	438	24.4	40.2	21.9	12.6	0.9
	50歳代	494	28.3	36.4	25.5	8.7	1.0
	60歳代	463	31.5	35.2	24.0	8.6	0.6
	70歳代	388	32.5	39.9	17.3	7.7	2.6
性別	男性	1,216	28.4	40.5	22.9	7.2	1.1
	女性	1,242	31.8	33.6	21.2	12.2	1.2
性・年代 (男性)	20歳代	125	47.2	28.8	16.8	7.2	0.0
	30歳代	219	25.1	42.9	23.3	6.8	1.8
	40歳代	222	23.9	42.3	22.5	10.8	0.5
	50歳代	239	25.1	40.6	27.2	5.9	1.3
	60歳代	230	26.5	37.8	28.7	6.5	0.4
	70歳代	183	31.1	46.4	14.8	4.9	2.7
性・年代 (女性)	20歳代	115	34.8	30.4	20.9	13.9	0.0
	30歳代	219	30.1	32.4	22.4	14.2	0.9
	40歳代	216	25.0	38.0	21.3	14.4	1.4
	50歳代	256	31.6	32.4	23.8	11.3	0.8
	60歳代	231	36.4	32.9	19.0	10.8	0.9
	70歳代	207	33.8	33.8	19.3	10.1	2.9

問24 D 【周辺環境】運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域

		(n)					(%)
		全体	よくあてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない	全くあてはまらない	無回答
全体		2,459	8.7	40.6	38.5	10.8	1.4
都市分類	大都市圏中心市	735	14.0	45.0	31.7	8.3	1.0
	大都市圏周辺市町村	942	7.0	42.7	39.5	9.2	1.6
	地方中心都市	433	6.0	36.3	44.6	11.5	1.6
	その他小都市・町村	350	4.9	31.4	42.9	19.7	1.1
年代	20歳代	239	6.7	32.2	46.4	14.6	0.0
	30歳代	435	6.4	33.1	47.1	11.7	1.6
	40歳代	438	5.7	42.5	39.0	11.2	1.6
	50歳代	495	9.9	41.2	37.8	10.3	0.8
	60歳代	464	10.6	46.3	34.7	7.3	1.1
	70歳代	388	11.6	44.6	28.9	11.9	3.1
性別	男性	1,215	7.1	40.1	40.4	11.1	1.3
	女性	1,243	10.2	41.1	36.7	10.5	1.4
性・年代 (男性)	20歳代	124	11.3	33.9	42.7	12.1	0.0
	30歳代	218	4.6	34.4	48.2	10.6	2.3
	40歳代	222	5.0	43.2	39.6	11.3	0.9
	50歳代	239	6.3	42.7	36.8	13.4	0.8
	60歳代	230	5.2	43.0	43.5	7.4	0.9
	70歳代	182	12.6	40.7	31.3	12.0	3.3
性・年代 (女性)	20歳代	115	1.7	30.4	50.4	17.4	0.0
	30歳代	219	8.2	31.5	46.1	12.8	1.4
	40歳代	217	6.9	41.5	38.2	11.1	2.3
	50歳代	256	13.3	40.2	38.7	7.0	0.8
	60歳代	232	15.5	49.6	26.3	7.3	1.3
	70歳代	206	10.7	48.1	26.7	11.7	2.9

問25-2 仕事での身体活動

		(n)				(%)	
		全体	座位が大部分で 移動・立位は少ない	どちらかといえば 座位が多い	どちらかといえば 移動・立位が多い	移動・立位が大部分 で座位は少ない	無回答
全体		1,394	31.1	29.3	23.8	15.7	0.1
都市分類	大都市圏中心市	437	43.0	28.4	17.6	11.0	0.0
	大都市圏周辺市町村	516	27.5	29.8	26.6	15.7	0.4
	地方中心都市	242	23.6	31.0	25.2	20.2	0.0
	その他小都市・町村	202	23.3	27.7	28.7	20.3	0.0
年代	20歳代	164	36.6	25.0	21.3	17.1	0.0
	30歳代	316	32.6	31.3	23.4	12.7	0.0
	40歳代	344	32.6	28.5	21.8	17.2	0.0
	50歳代	346	29.5	31.2	24.6	14.7	0.0
	60歳代	175	25.7	29.1	27.4	17.7	0.0
	70歳代	48	22.9	20.8	33.3	18.8	4.2
性別	男性	885	29.0	31.8	24.1	15.1	0.0
	女性	509	34.6	25.1	23.4	16.5	0.4
性・年代 (男性)	20歳代	88	33.0	31.8	21.6	13.6	0.0
	30歳代	201	29.4	34.3	23.4	12.9	0.0
	40歳代	210	31.9	29.5	22.9	15.7	0.0
	50歳代	225	26.7	32.9	24.9	15.6	0.0
	60歳代	129	24.0	30.2	27.9	17.8	0.0
	70歳代	34	32.4	26.5	23.5	17.6	0.0
性・年代 (女性)	20歳代	77	40.3	16.9	20.8	22.1	0.0
	30歳代	116	37.9	25.9	23.3	12.9	0.0
	40歳代	136	33.1	27.2	20.6	19.1	0.0
	50歳代	121	34.7	28.1	24.0	13.2	0.0
	60歳代	46	30.4	28.3	26.1	15.2	0.0
	70歳代	14	0.0	7.1	57.1	21.4	14.3

問25-3 仕事での精神的負担

		(n)				(%)	
		全体	非常に少ない	少ない	多い	非常に多い	無回答
全体		1,394	5.9	35.0	44.6	14.4	0.1
都市分類	大都市圏中心市	436	6.0	34.4	45.9	13.8	0.0
	大都市圏周辺市町村	515	6.6	34.2	44.5	14.8	0.0
	地方中心都市	241	3.7	39.0	41.1	16.2	0.0
	その他小都市・町村	200	6.0	34.0	47.0	12.5	0.5
年代	20歳代	164	6.7	37.2	42.1	14.0	0.0
	30歳代	317	6.3	35.0	43.5	15.1	0.0
	40歳代	346	5.5	27.7	51.2	15.6	0.0
	50歳代	346	6.4	29.8	44.5	19.4	0.0
	60歳代	174	4.6	52.9	36.8	5.2	0.6
	70歳代	47	2.1	55.3	42.6	0.0	0.0
性別	男性	885	6.4	37.6	42.5	13.4	0.0
	女性	509	4.9	30.5	48.3	16.1	0.2
性・年代 (男性)	20歳代	87	5.7	44.8	34.5	14.9	0.0
	30歳代	200	7.0	35.0	43.5	14.5	0.0
	40歳代	211	6.6	27.5	52.6	13.3	0.0
	50歳代	225	6.7	33.3	40.9	19.1	0.0
	60歳代	128	5.5	54.7	35.2	4.7	0.0
	70歳代	33	3.0	60.6	36.4	0.0	0.0
性・年代 (女性)	20歳代	77	7.8	28.6	50.6	13.0	0.0
	30歳代	116	5.2	34.5	44.0	16.4	0.0
	40歳代	136	3.7	27.9	49.3	19.1	0.0
	50歳代	121	5.8	22.3	52.1	19.8	0.0
	60歳代	46	2.2	45.7	43.5	6.5	2.2
	70歳代	14	0.0	42.9	57.1	0.0	0.0

問25-4 仕事での身体的負担

		(n)				(%)	
		全体	非常に少ない	少ない	多い	非常に多い	無回答
全体		1,394	16.5	44.9	29.4	9.0	0.1
都市分類	大都市圏中心市	436	21.8	47.0	23.4	7.8	0.0
	大都市圏周辺市町村	516	15.1	42.6	33.7	8.3	0.2
	地方中心都市	242	12.8	46.7	30.6	9.9	0.0
	その他小都市・町村	201	13.4	43.8	29.9	11.9	1.0
年代	20歳代	165	21.8	41.8	24.2	12.1	0.0
	30歳代	318	16.0	44.3	32.4	6.9	0.3
	40歳代	346	19.1	43.1	28.0	9.5	0.3
	50歳代	346	15.6	44.2	30.3	9.8	0.0
	60歳代	174	11.5	48.9	31.6	7.5	0.6
	70歳代	47	8.5	61.7	21.3	8.5	0.0
性別	男性	886	15.8	46.5	30.1	7.4	0.1
	女性	510	17.8	42.2	28.0	11.6	0.4
性・年代 (男性)	20歳代	87	21.8	49.4	18.4	10.3	0.0
	30歳代	201	12.9	46.8	33.8	6.5	0.0
	40歳代	210	20.0	43.3	30.0	6.2	0.5
	50歳代	225	13.8	44.9	32.0	9.3	0.0
	60歳代	128	12.5	46.9	34.4	6.3	0.0
	70歳代	32	12.5	71.9	9.4	6.3	0.0
性・年代 (女性)	20歳代	77	20.8	33.8	31.2	14.3	0.0
	30歳代	116	20.7	40.5	30.2	7.8	0.9
	40歳代	136	17.6	42.6	25.0	14.7	0.0
	50歳代	122	18.9	43.4	27.0	10.7	0.0
	60歳代	45	8.9	55.6	24.4	8.9	2.2
	70歳代	13	0.0	46.2	46.2	7.7	0.0

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
- 金本良嗣・徳岡一幸(2001) 日本の都市圏設定基準.
<https://www.csis.u-tokyo.ac.jp/wp-content/uploads/2017/06/37.pdf>
(最終閲覧日:2026年6月29日)
- 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:2026年6月1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:2026年6月1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.
https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afldfile/2018/10/02/1408815_01.pdf (最終閲覧日:2026年6月1日)
- 政府統計の総合窓口(e-Stat) 令和2年国勢調査 大都市圏・都市圏対象市区町村データ.
https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&stat_infid=000032261915
(最終閲覧日:2026年6月29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:2026年6月1日)
- 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:2026年6月1日)

2026 年 10 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 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。

