

### 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<br>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<br>(3メッツ以上の強度の)<br><br>身体活動を1日40分以上<br>(1日約6,000歩以上)<br>(=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<br><br>【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<br>(3メッツ以上の強度の)<br><br>身体活動を1日60分以上<br>(1日約8,000歩以上)<br>(=週23メッツ・時以上)                                                                | 息が弾み汗をかく程度以上の<br>(3メッツ以上の強度の)<br>運動を週60分以上<br>(=週4メッツ・時以上)<br>【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<br>(※身体を動かす時間が少ないこどもが対象) | (参考)<br>・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<br>・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<br>・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。

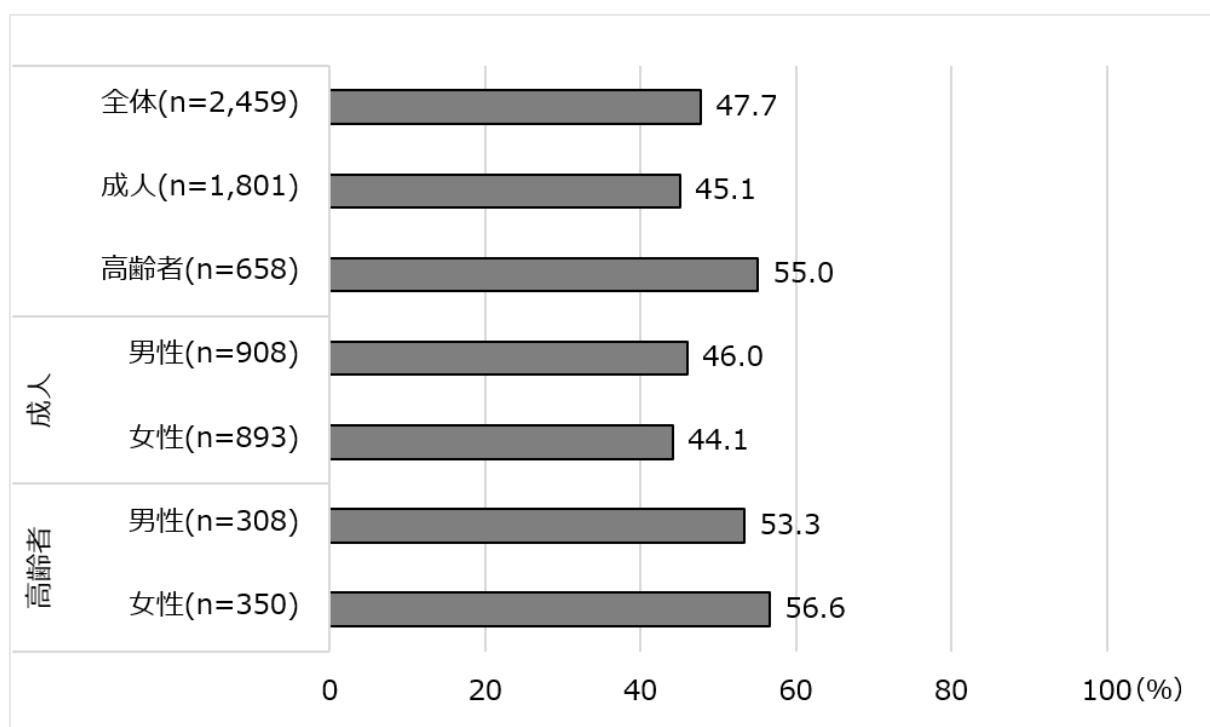
- 1) 1 日の推奨歩数(成人 1 日 8,000 歩以上、高齢者 1 日 6,000 歩以上)
- 2) 1 週間の推奨身体活動量(成人週 23 メッツ・時以上、高齢者週 15 メッツ・時以上)
- 3) WHO 推奨身体活動量(中高強度身体活動(MVPA)週 150 分以上または高強度身体活動週 75 分以上)
- 4) 活動量計で評価した 1 日の身体活動量や座位行動時間(記述統計量)

## 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)

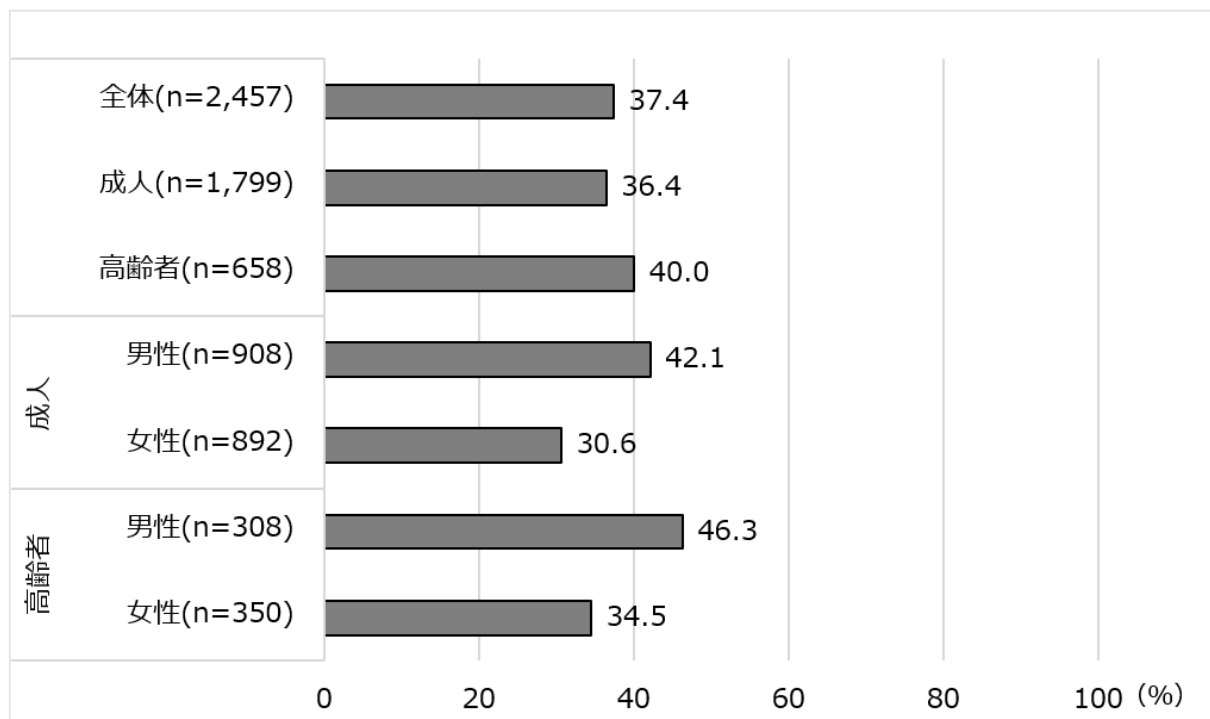


## 1.2 1日の推奨歩数

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)



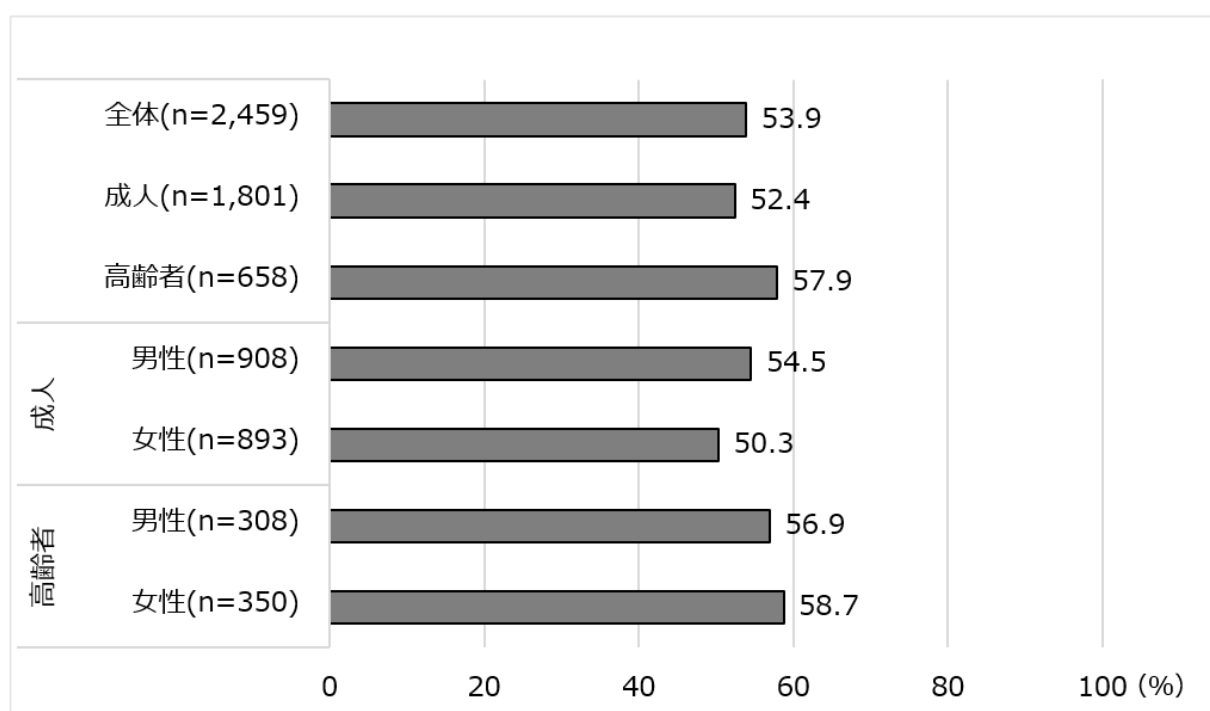
注) 歩数は欠損および極端に歩数の少ないサンプル2名を除いて算出した。

### 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)

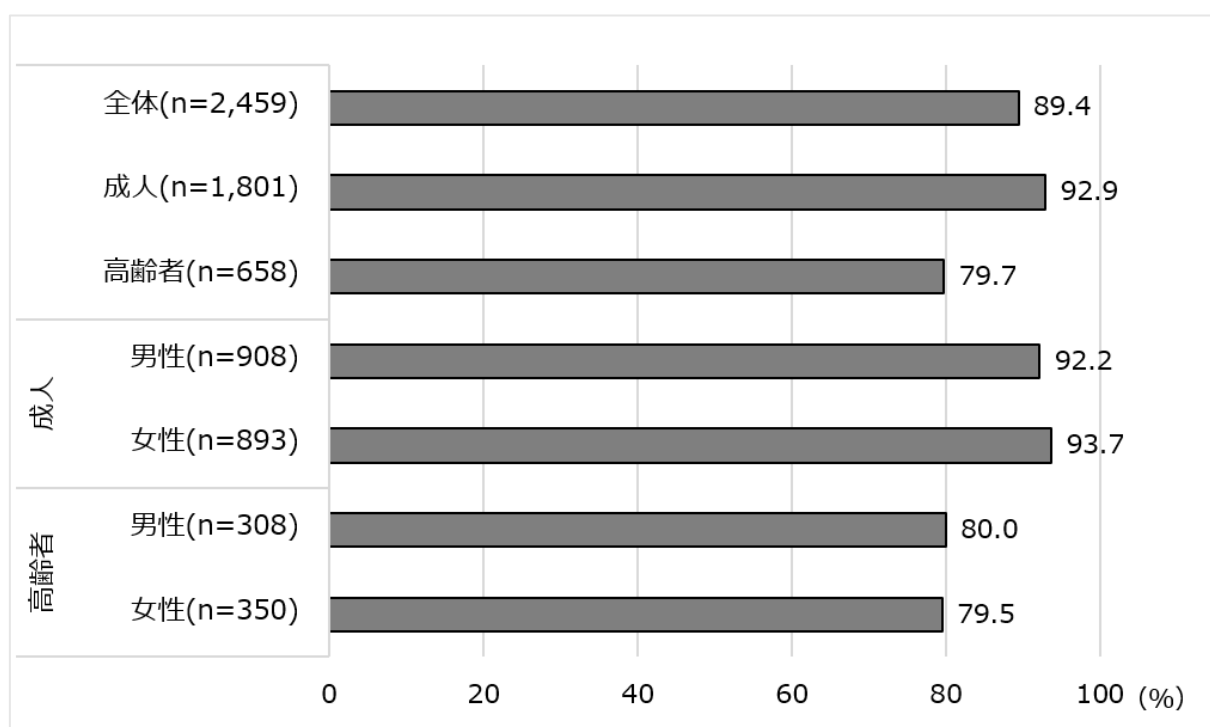


## 2. 世界保健機関（WHO）推奨身体活動量の達成率

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<br>48.2 - 770.6     | 333.2<br>48.2 - 770.6     | 342.0<br>60.2 - 701.6     | 297.4<br>48.2 - 770.6     | 376.4<br>73.1 - 693.9     | 294.2<br>60.2 - 585.4     | 381.5<br>163.9 - 701.6    |
| 中高強度身体活動時間(分) | 53.4<br>0.9 - 310.5       | 56.2<br>0.9 - 310.5       | 42.9<br>1.1 - 229.4       | 56.6<br>4.8 - 310.5       | 55.7<br>0.9 - 225.6       | 42.7<br>1.1 - 229.4       | 42.9<br>1.9 - 187.4       |
| 座位行動時間(分)     | 523.7<br>85.8 - 1,111.1   | 531.5<br>85.8 - 1,111.1   | 507.9<br>110.75 - 1,104.9 | 540.5<br>85.8 - 1,111.1   | 523.9<br>163.5 - 1,071.6  | 537.5<br>110.8 - 1,104.9  | 490.8<br>195.6 - 924.0    |
| 歩数(歩)         | 6,568<br>184.5 - 30,425.9 | 7,017<br>340.0 - 30,425.9 | 5,371<br>184.5 - 24,190.5 | 7,317<br>513.4 - 30,425.9 | 6,619<br>340.0 - 21,431.8 | 5,719<br>184.5 - 24,190.5 | 5,163<br>915.6 - 17,666.3 |
| 低強度身体活動(%)    | 36.3<br>4.7 - 71.4        | 35.9<br>4.7 - 71.3        | 37.3<br>7.2 - 71.4        | 32.7<br>4.7 - 71.3        | 39.2<br>6.6 - 68.8        | 33.1<br>7.2 - 71.4        | 41.2<br>18.2 - 67.7       |
| 中高強度身体活動(%)   | 5.8<br>0.1 - 41.4         | 6.1<br>0.1 - 41.4         | 4.7<br>0.1 - 23.6         | 6.3<br>0.5 - 41.4         | 5.8<br>0.1 - 24.3         | 4.8<br>0.1 - 23.6         | 4.7<br>0.2 - 20.6         |
| 座位行動(%)       | 57.4<br>10.3 - 92.5       | 57.6<br>10.3 - 92.1       | 56.8<br>17.6 - 92.5       | 60.8<br>10.3 - 92.0       | 54.9<br>23.1 - 92.1       | 61.5<br>17.6 - 92.5       | 53.1<br>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<br>最小値 - 最大値          | 中央値<br>最小値 - 最大値          | 中央値<br>最小値 - 最大値            | 中央値<br>最小値 - 最大値            | 中央値<br>最小値 - 最大値          | 中央値<br>最小値 - 最大値          | 中央値<br>最小値 - 最大値          |
| 低強度身体活動時間(分)  | 295.7<br>48.2 - 770.6     | 255.8<br>48.2 - 629.3     | 291.4<br>88.7 - 574.6       | 305.0<br>62.2 - 770.6       | 306.8<br>62.8 - 667.4     | 298.0<br>125.4 - 585.4    | 301.0<br>60.2 - 527.9     |
| 中高強度身体活動時間(分) | 53.9<br>1.1 - 310.5       | 54.3<br>6.6 - 289.8       | 54.0<br>8.6 - 310.5         | 59.3<br>8.5 - 245.4         | 57.7<br>4.8 - 232.7       | 56.1<br>3.5 - 287.7       | 39.5<br>1.1 - 164.7       |
| 座位行動時間(分)     | 539.6<br>85.8 - 1,111.1   | 565.3<br>152.3 - 941.7    | 547.4<br>85.8 - 1,002.8     | 541.9<br>155.7 - 1,044.3    | 542.9<br>118.2 - 1,111.1  | 526.6<br>110.8 - 1,105.5  | 535.6<br>231.8 - 897.5    |
| 歩数(歩)         | 7,020<br>184.5 - 30,425.9 | 7,080<br>868.4 - 19,012.2 | 7,074<br>1,664.2 - 18,203.6 | 7,407<br>1,046.0 - 25,806.0 | 7,520<br>513.4 - 30,278.9 | 6,998<br>578.5 - 30,425.9 | 5,431<br>184.5 - 14,668.7 |
| 低強度身体活動(%)    | 32.9<br>4.7 - 71.4        | 30.0<br>4.7 - 69.1        | 31.0<br>8.9 - 71.3          | 33.8<br>7.0 - 68.9          | 33.2<br>7.5 - 69.7        | 32.9<br>12.8 - 71.4       | 34.1<br>7.2 - 61.2        |
| 中高強度身体活動(%)   | 6.1<br>0.1 - 41.4         | 6.2<br>0.7 - 31.0         | 6.2<br>0.9 - 41.4           | 6.6<br>0.8 - 31.2           | 6.2<br>0.5 - 24.7         | 5.8<br>0.4 - 27.8         | 4.4<br>0.1 - 17.6         |
| 座位行動(%)       | 61.0<br>10.3 - 92.5       | 63.6<br>18.7 - 91.4       | 62.0<br>10.3 - 87.9         | 58.9<br>19.2 - 85.9         | 60.2<br>16.0 - 92.0       | 60.0<br>17.6 - 84.5       | 61.3<br>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<br>最小値 - 最大値          | 中央値<br>最小値 - 最大値          | 中央値<br>最小値 - 最大値          | 中央値<br>最小値 - 最大値            | 中央値<br>最小値 - 最大値          | 中央値<br>最小値 - 最大値            | 中央値<br>最小値 - 最大値          |
| 低強度身体活動時間(分)  | 377.3<br>73.1 - 701.6     | 299.1<br>108.1 - 520.6    | 356.7<br>73.1 - 612.9     | 396.9<br>102.0 - 598.0      | 391.0<br>149.9 - 646.4    | 378.8<br>172.3 - 693.9      | 390.3<br>163.9 - 701.6    |
| 中高強度身体活動時間(分) | 53.1<br>0.9 - 225.6       | 57.2<br>4.5 - 225.6       | 50.0<br>5.4 - 218.1       | 55.8<br>0.9 - 208.7         | 59.7<br>4.3 - 181.6       | 51.7<br>4.9 - 187.4         | 39.7<br>1.9 - 121.5       |
| 座位行動時間(分)     | 514.3<br>163.5 - 1,071.6  | 554.3<br>189.6 - 880.9    | 515.4<br>181.3 - 1,071.6  | 529.4<br>163.5 - 907.4      | 523.9<br>213.3 - 924.1    | 511.6<br>197.0 - 933.6      | 479.7<br>195.6 - 811.6    |
| 歩数(歩)         | 6,134<br>340.0 - 21,431.8 | 6,903<br>340.0 - 20,608.8 | 6,055<br>641.8 - 17,878.9 | 6,886<br>1,274.1 - 21,431.8 | 6,678<br>458.8 - 19,103.6 | 5,727<br>1,200.0 - 17,666.3 | 4,667<br>915.6 - 16,080.4 |
| 低強度身体活動(%)    | 39.7<br>6.6 - 68.8        | 31.7<br>13.2 - 63.0       | 39.1<br>6.6 - 65.2        | 39.8<br>12.0 - 68.8         | 39.6<br>15.5 - 63.3       | 40.0<br>18.2 - 63.4         | 43.7<br>18.7 - 67.7       |
| 中高強度身体活動(%)   | 5.6<br>0.1 - 24.3         | 6.3<br>0.5 - 24.3         | 5.6<br>0.6 - 22.4         | 5.8<br>0.1 - 22.0           | 6.1<br>0.5 - 19.6         | 5.2<br>0.6 - 20.6           | 4.1<br>0.2 - 15.8         |
| 座位行動(%)       | 54.3<br>22.0 - 92.1       | 60.5<br>27.4 - 85.1       | 54.7<br>25.7 - 92.1       | 53.9<br>23.1 - 84.2         | 54.2<br>25.8 - 79.9       | 53.9<br>27.6 - 78.9         | 52.1<br>22.0 - 79.7       |

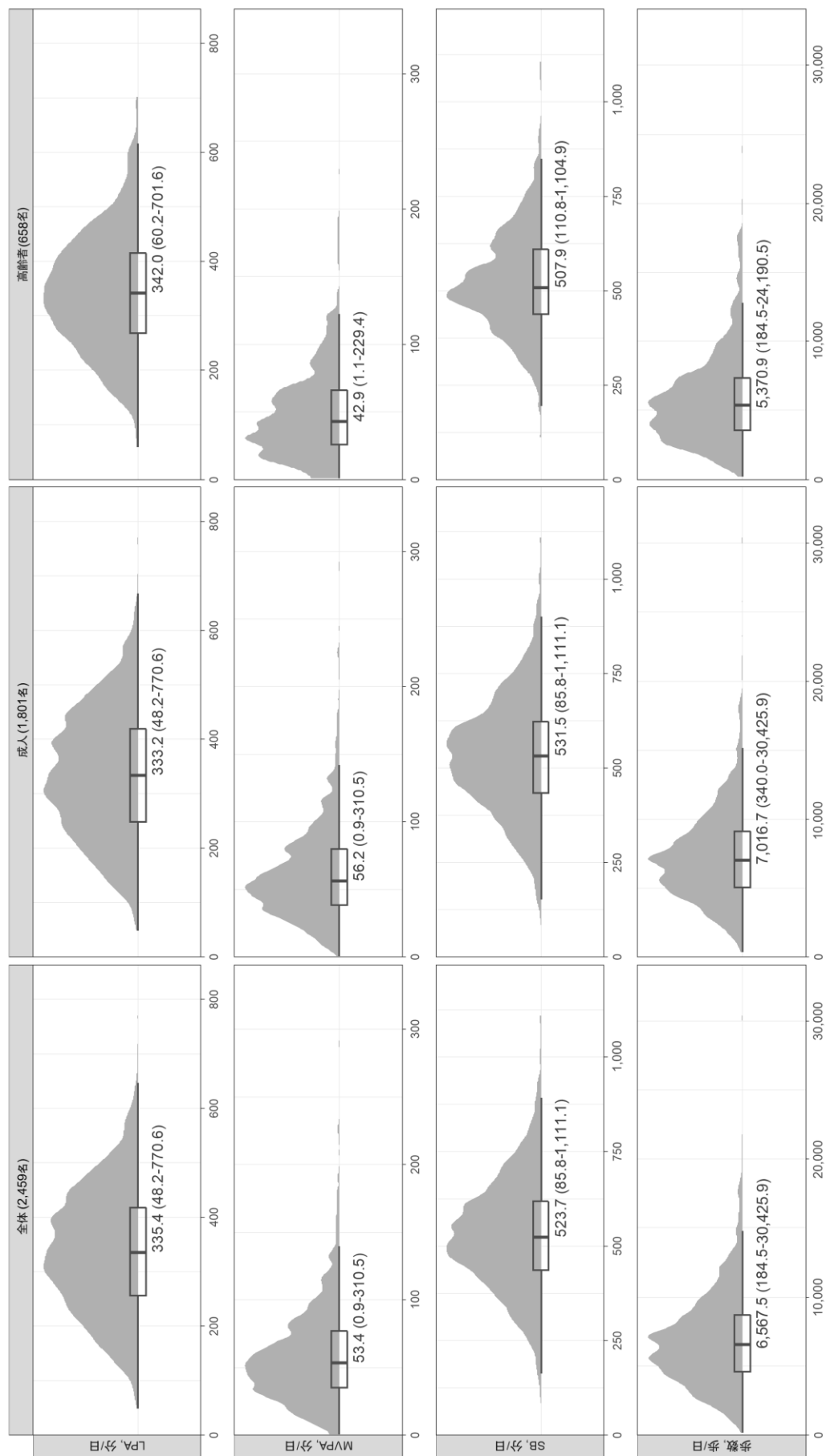
注) 歩数は欠損および極端に歩数の少ないサンプル 2 名を除いて算出し、中央値は小数第一位を四捨五入して整数で記載した

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。

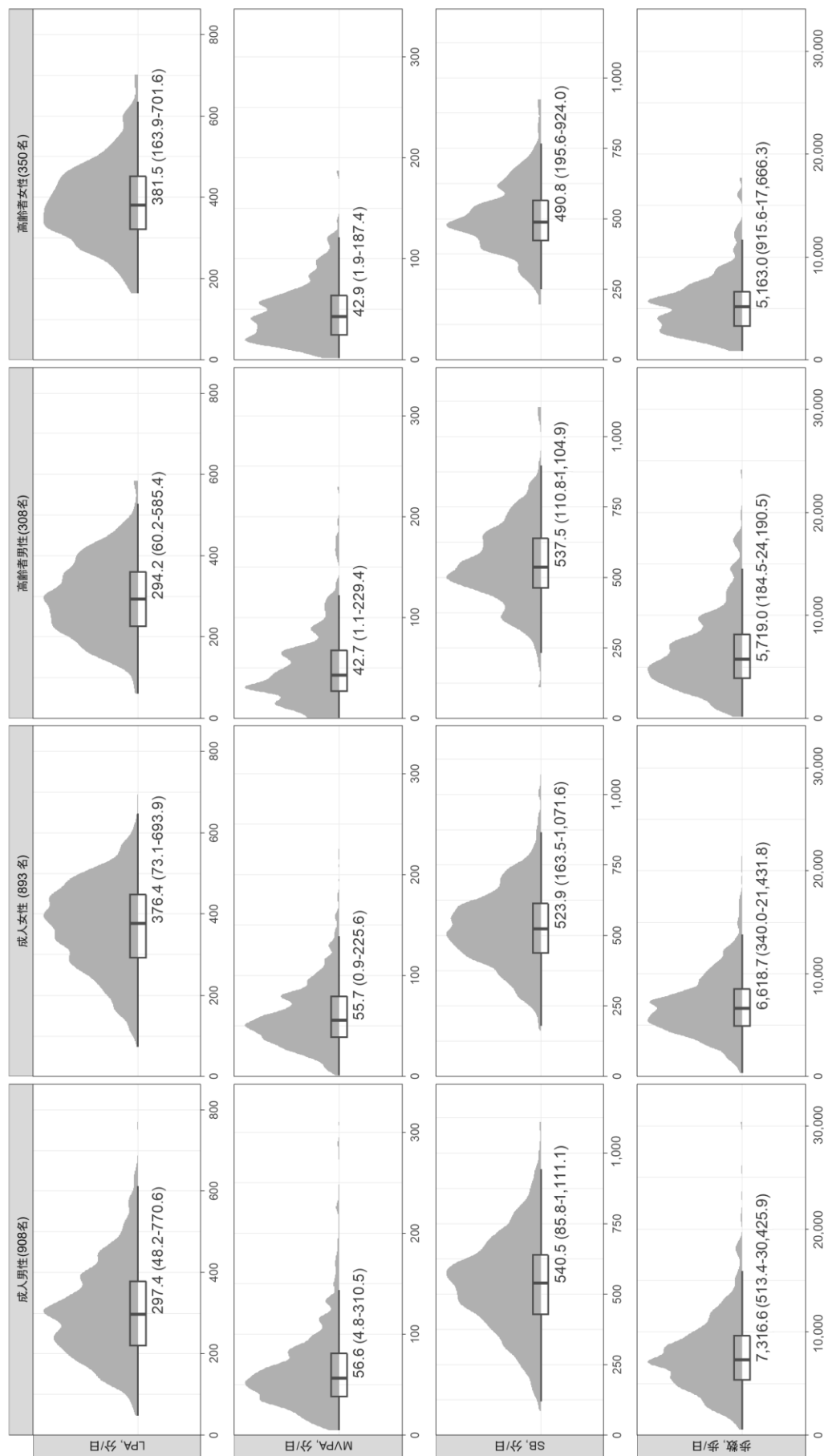
図表 3-3-4 活動量計で測定した身体活動・座位行動・歩数の分布(全体、成人・高齢者別)



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