

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。

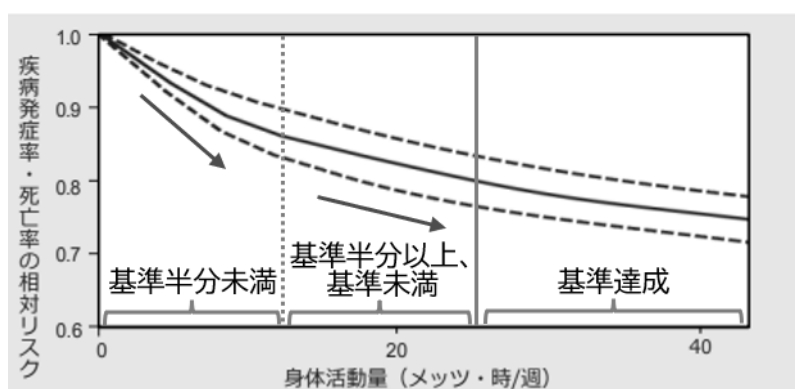
厚労省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、1 週間あたりの身体活動量が多い人ほど疾病発症・死亡リスクは低いとされている(図表 4)。一方で、特に身体活動量の少ない人ほど、その増加によるリスク低下の効果が大きく、推奨身体活動量の半分程度まではその効果がより高いことが示されている。

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

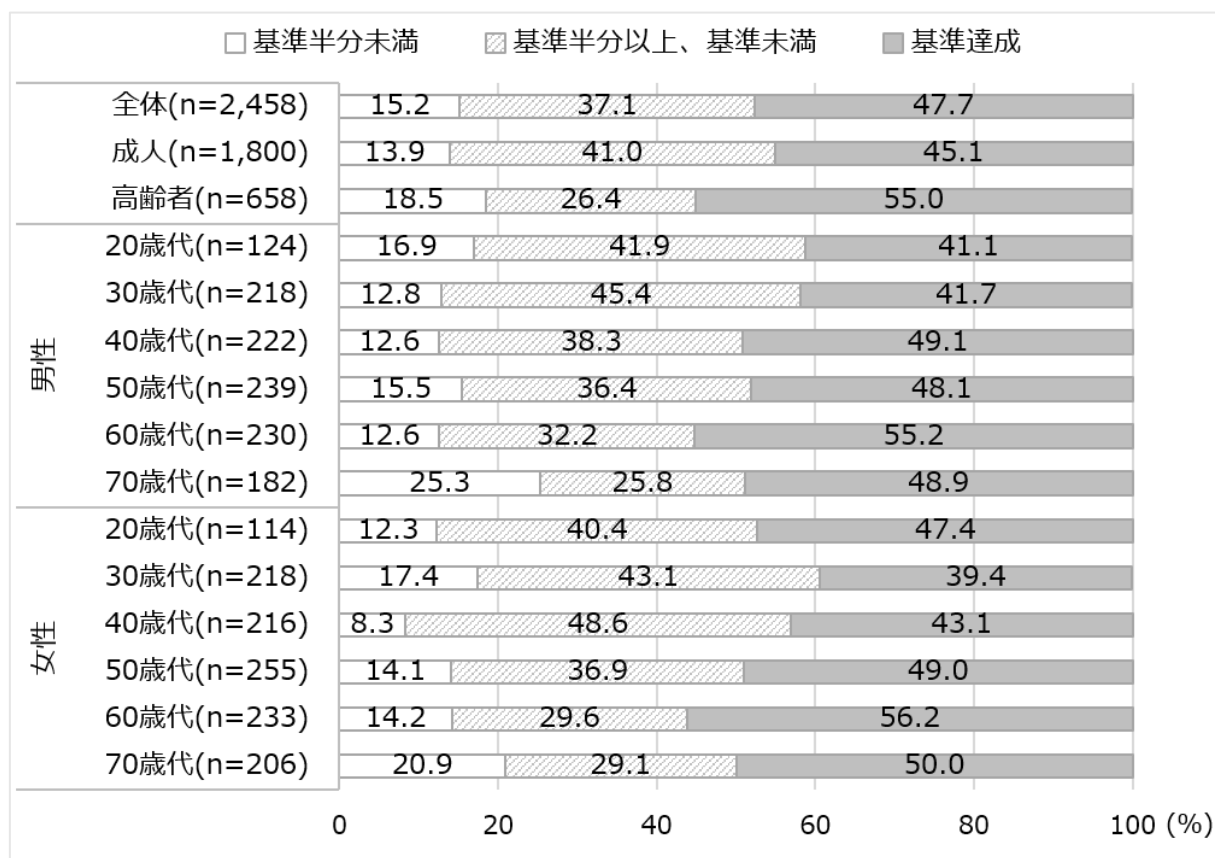
1. 性・年代別にみる身体活動状況および座位行動時間

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。

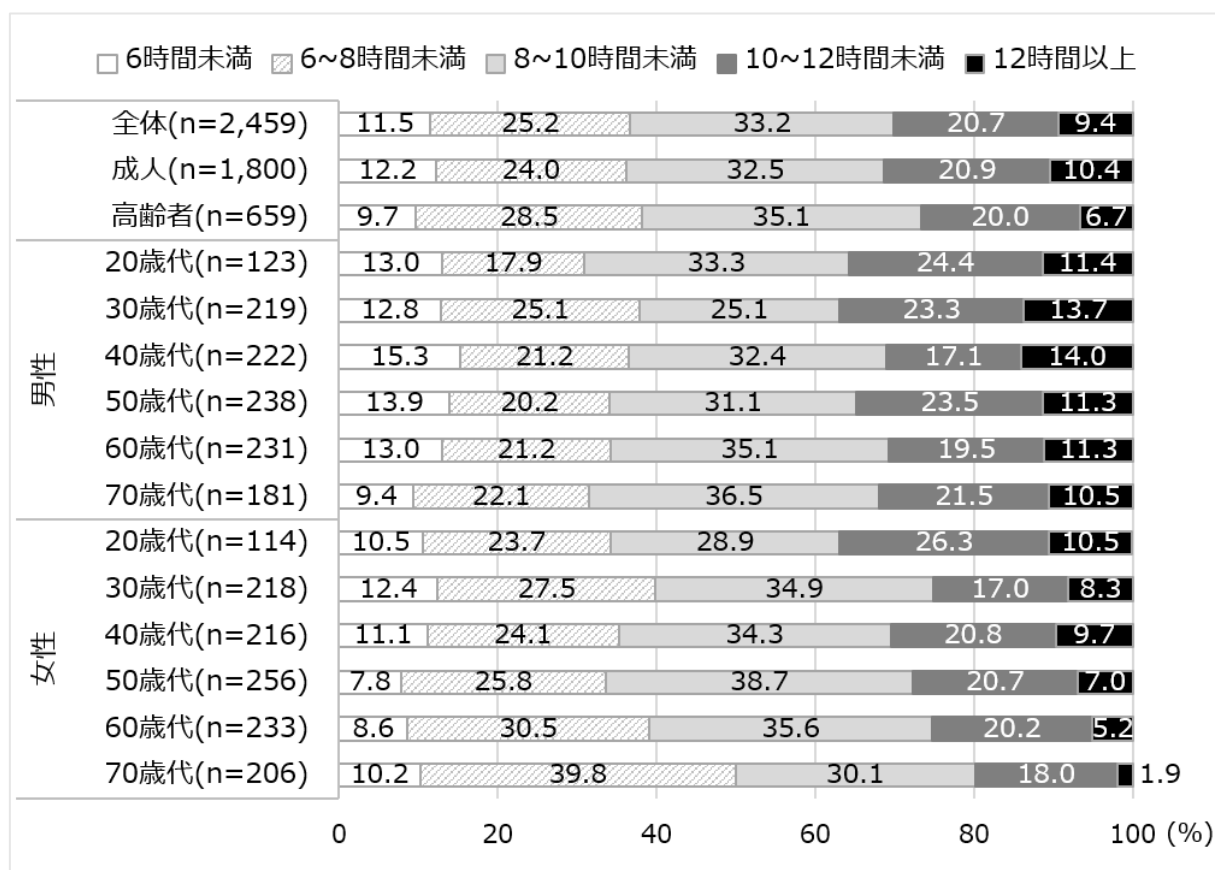
図表 4-1-1 身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、性×年代別)



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)



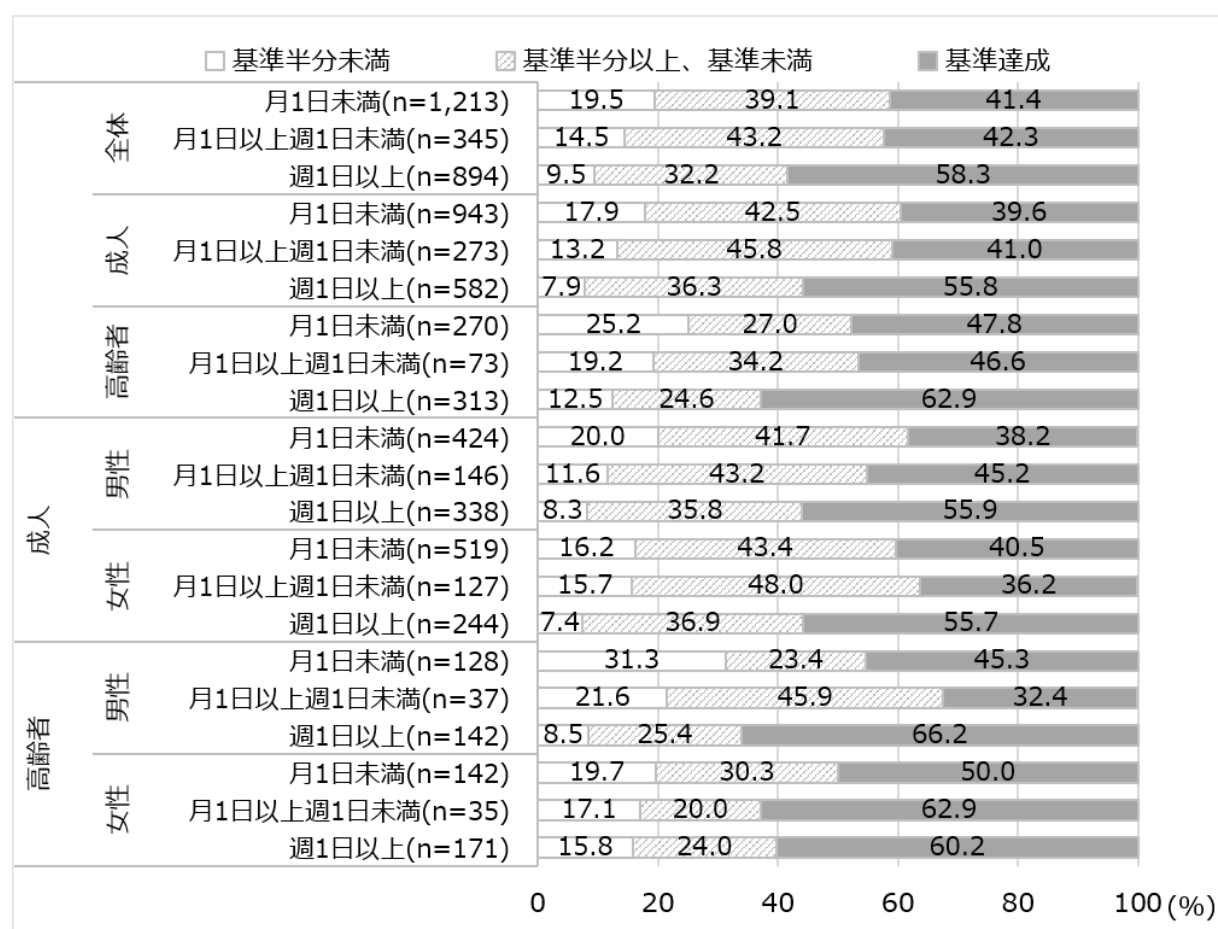
2. 過去1年間の運動・スポーツ実施頻度

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。

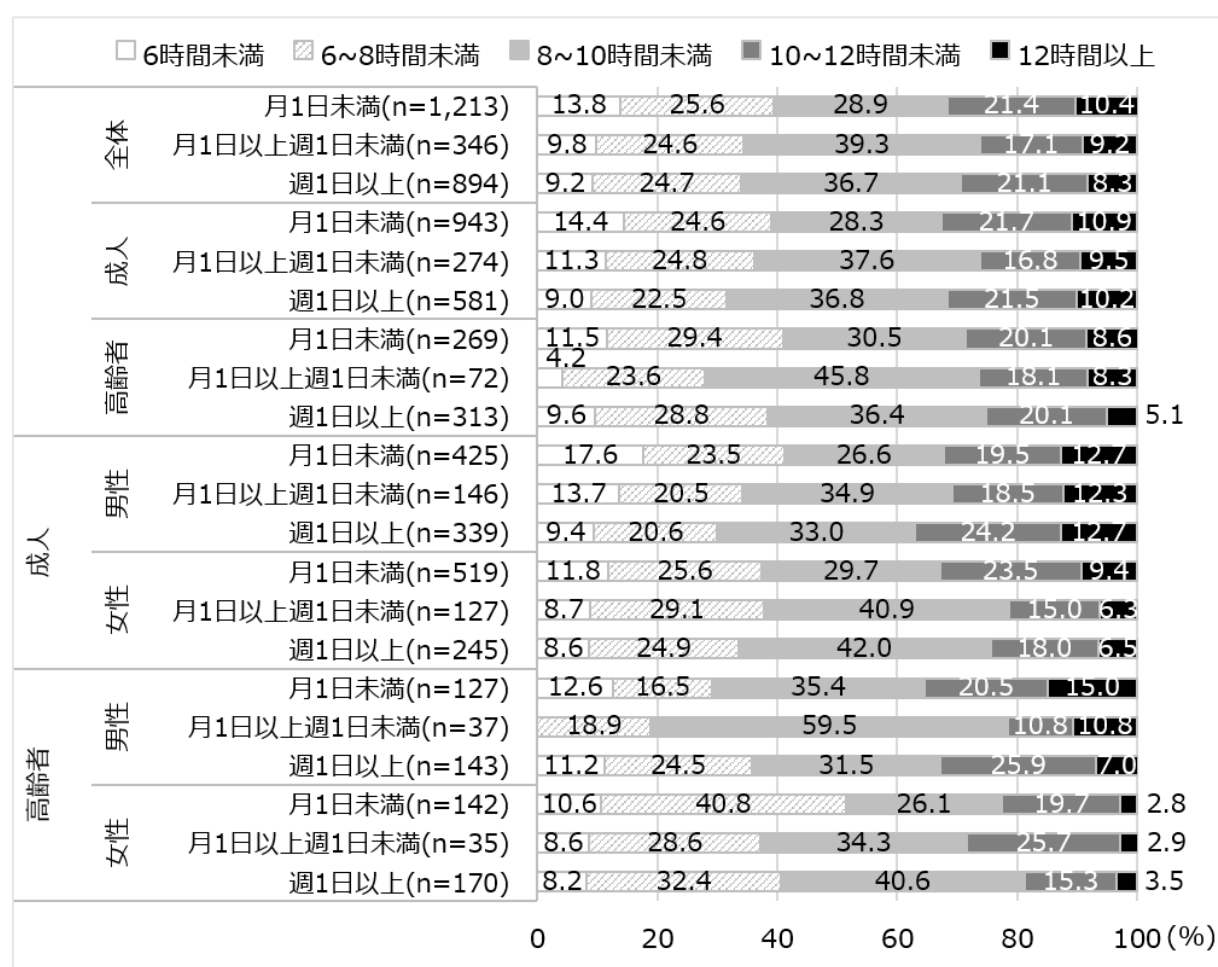
図表4-2-1 過去1年間の運動・スポーツ実施頻度と身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



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)

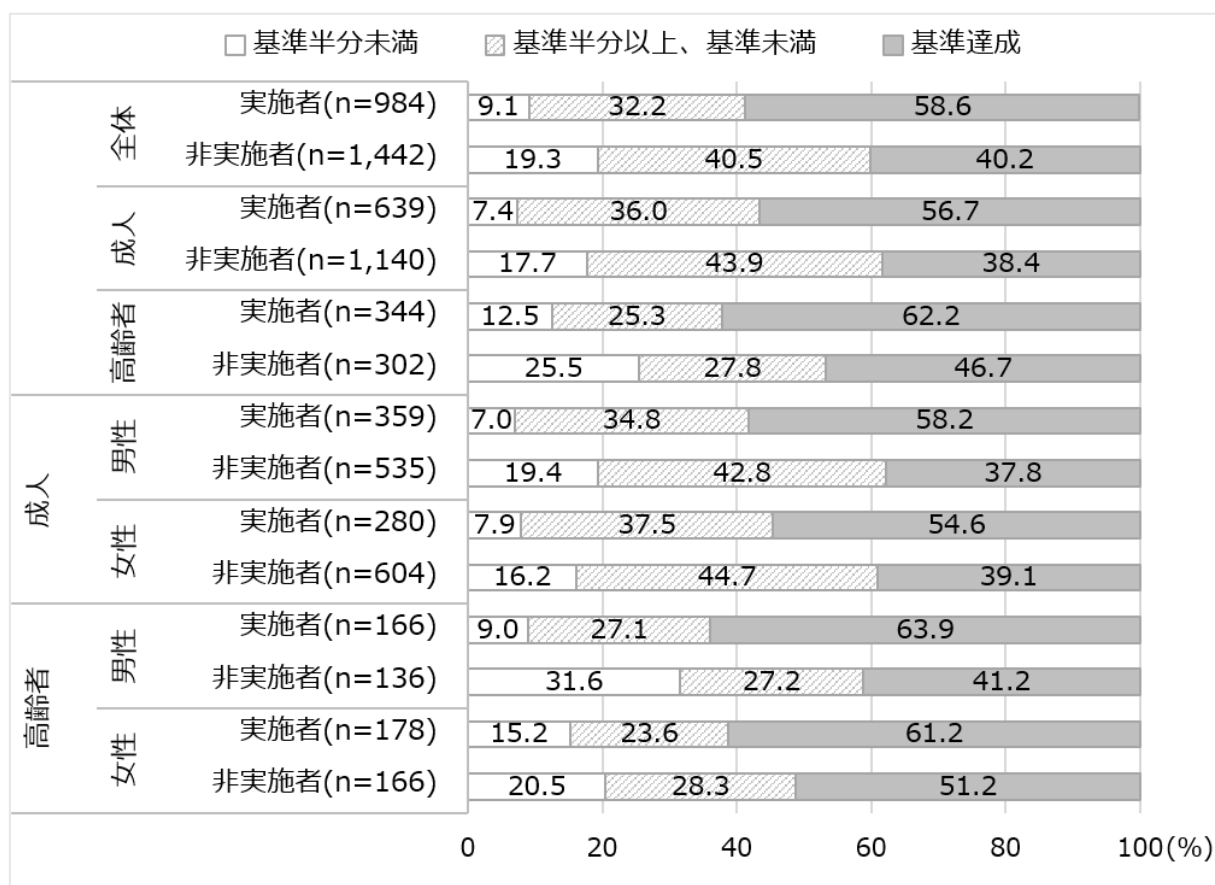


3. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無

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。

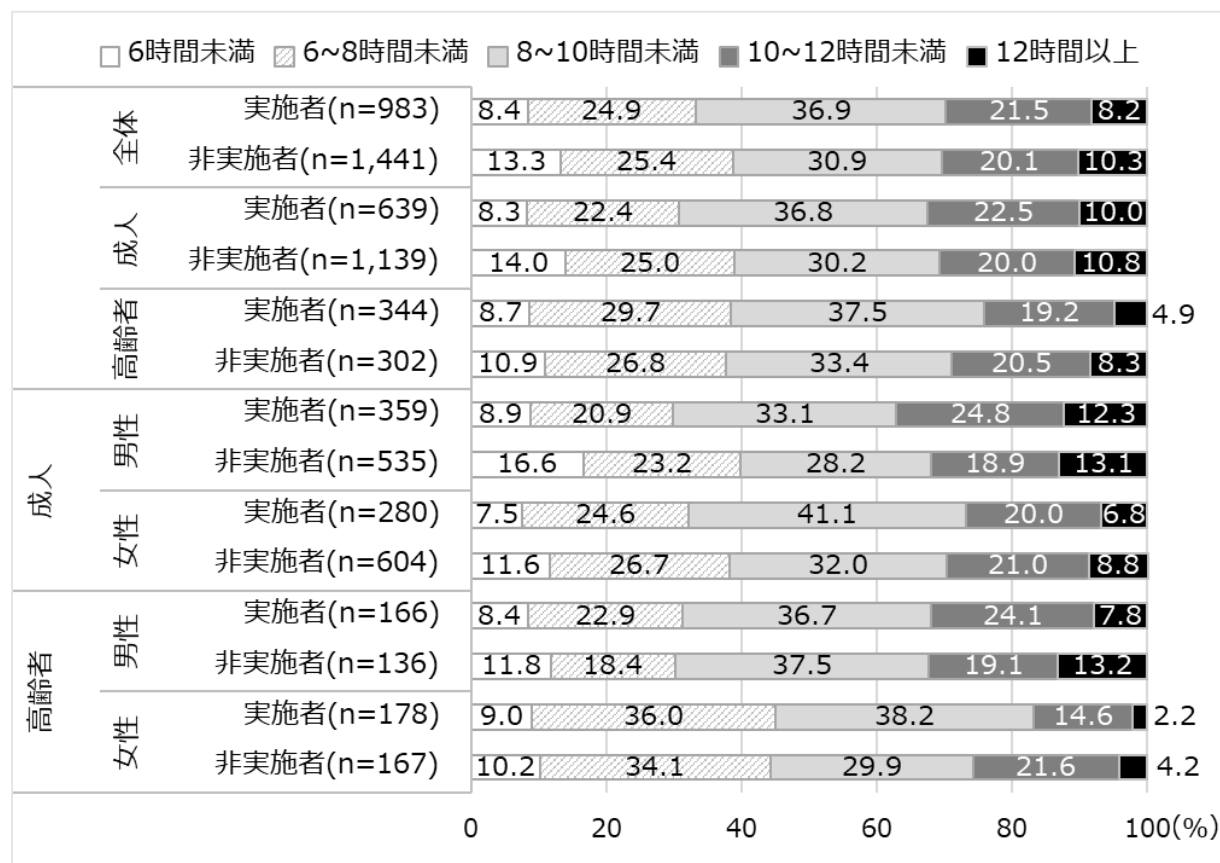
図表 4-3-1 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無による身体活動状況
(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



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)

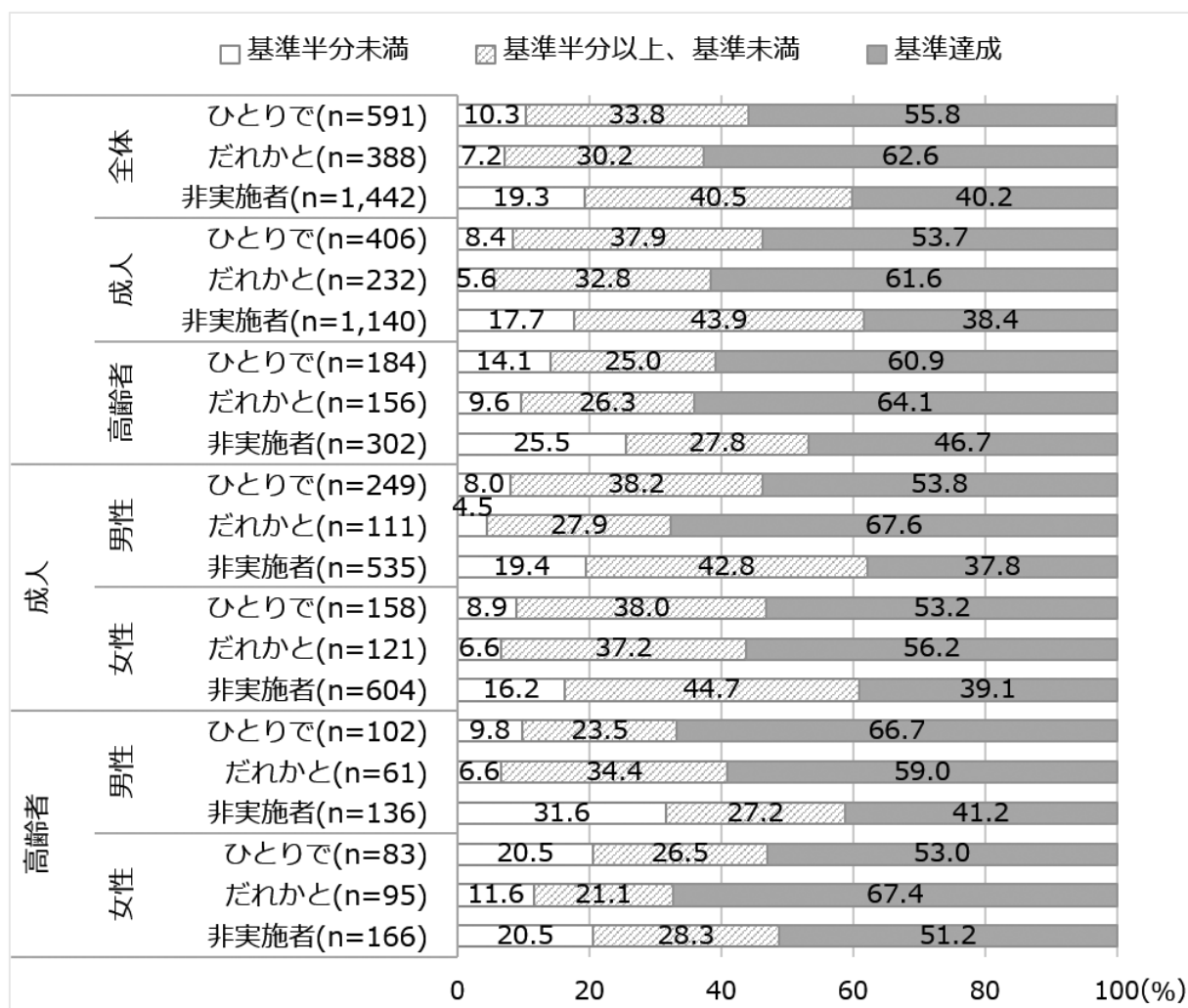


4. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施相手の有無

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

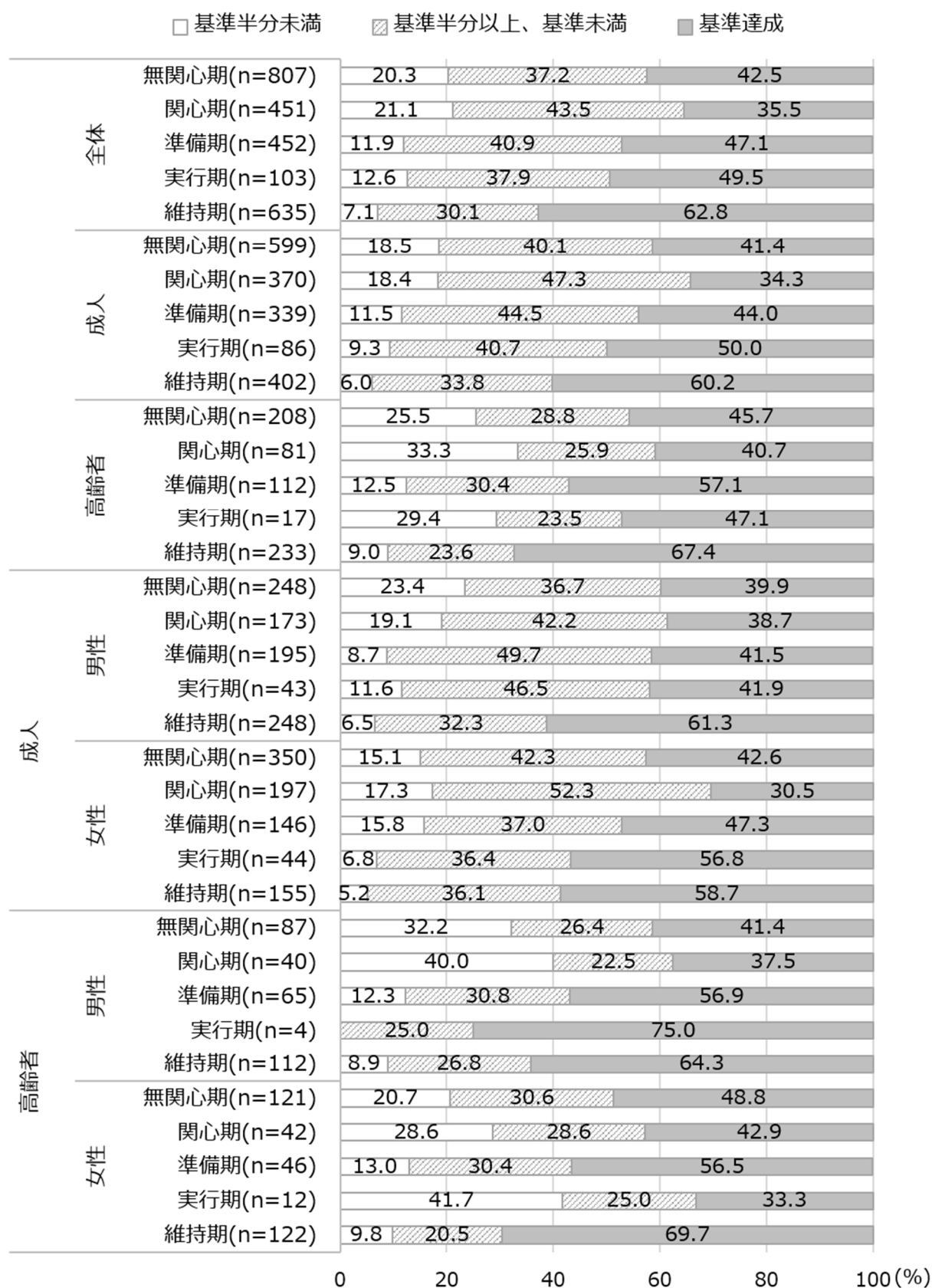
運動・スポーツへの取り組み状況について「行動変容ステージモデル」に基づいてたずねた。「行動変容ステージモデル」とは、運動・スポーツに限らず、食事や禁煙など、健康教育・保健指導の分野において、人びとの身体活動や運動の行動を説明するだけでなく、介入のための方策も兼ね備えた実効性の高い理論として用いられている。直近1ヵ月間の運動・スポーツについて、「現在、運動・スポーツを行っておらず、今後もするつもりはない」（無関心期）、「現在、運動・スポーツを行っていない。しかし、6ヵ月以内に始めようと思っている」（関心期）、「現在、運動・スポーツを行っている。しかし、定期的ではない」（準備期）、「現在、定期的に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

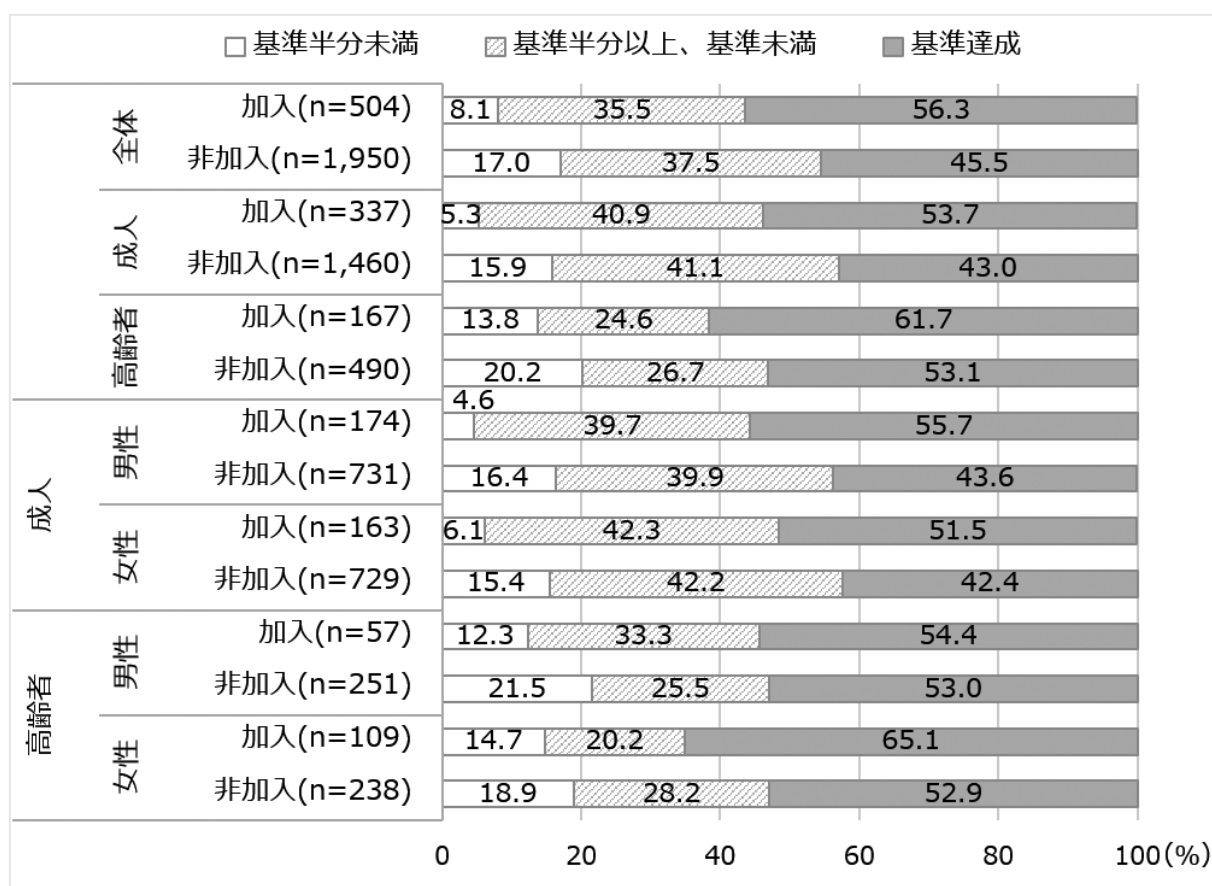


6. スポーツクラブや同好会・チームへの加入の有無

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)



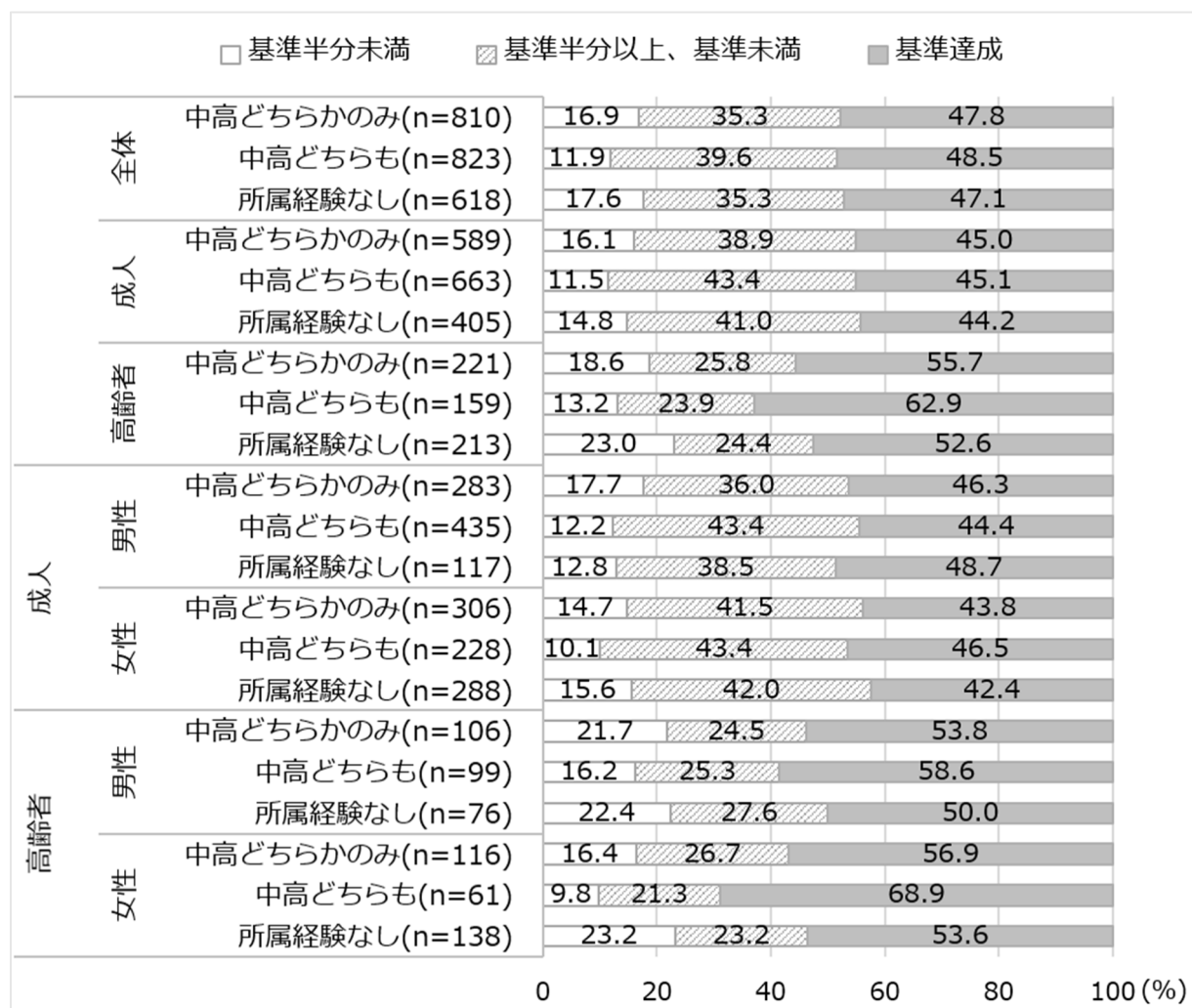
7. 中学生・高校生のころの運動部・スポーツクラブ等への所属経験

「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)

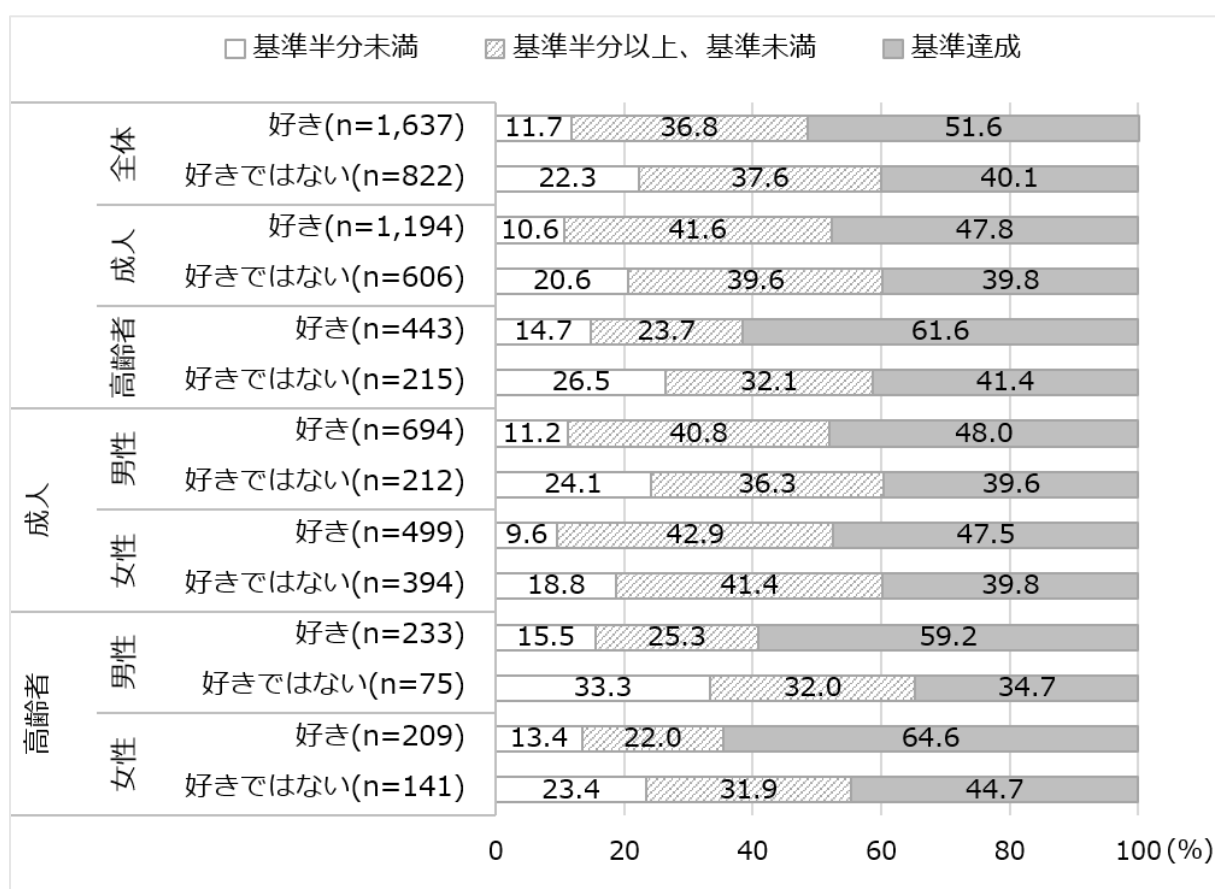


8. 運動・スポーツの好き嫌い

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)

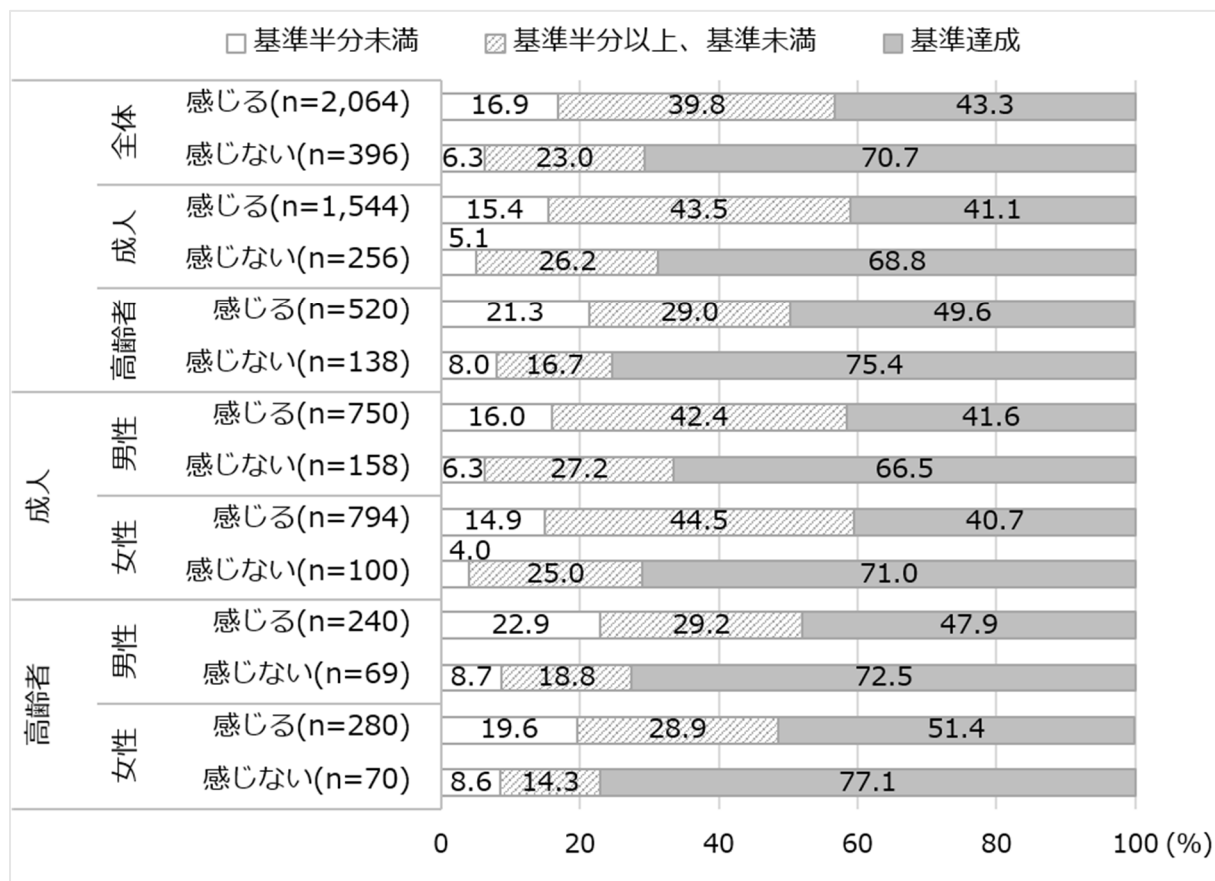


9. 運動不足感の有無

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)

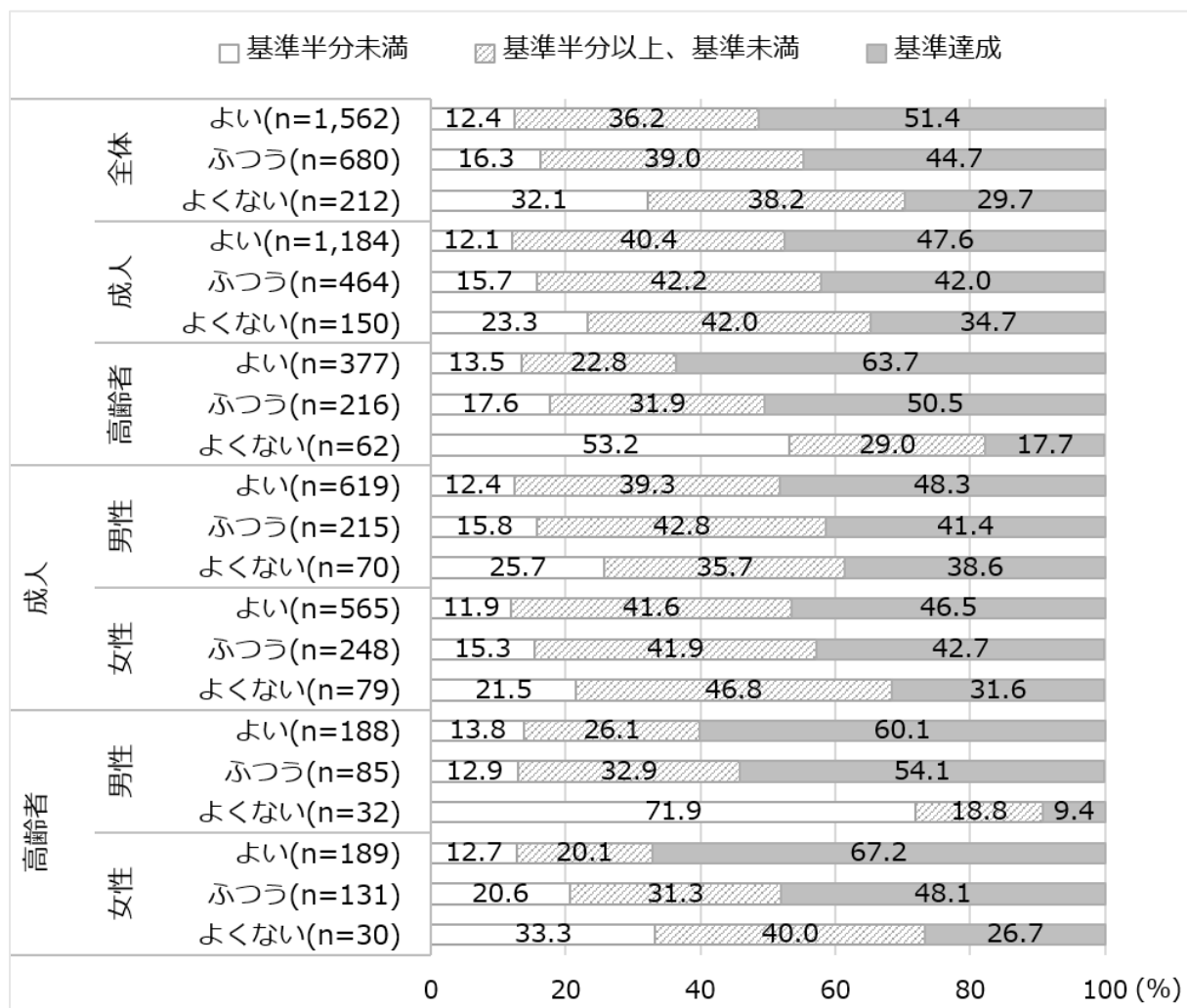


10. 主観的健康感

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)

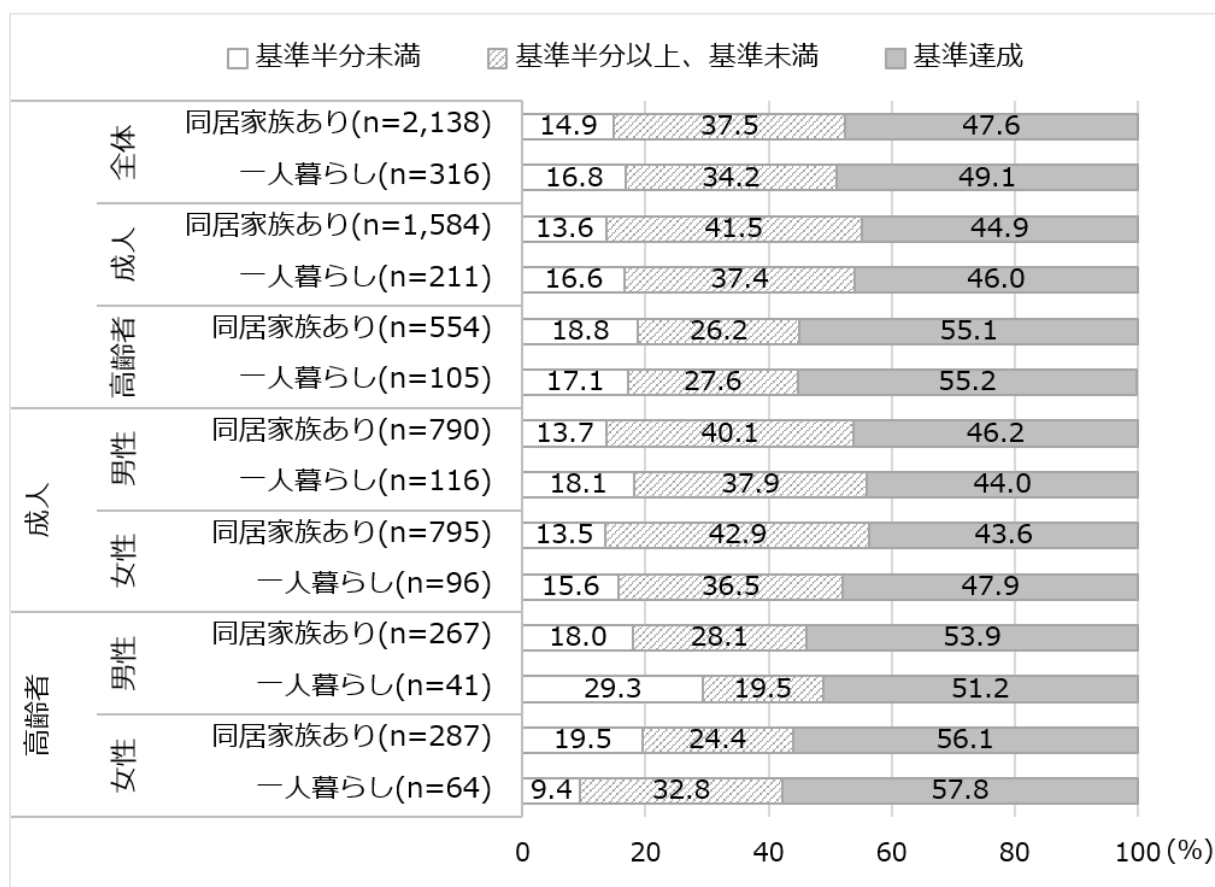


1 1. 同居家族の有無

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)



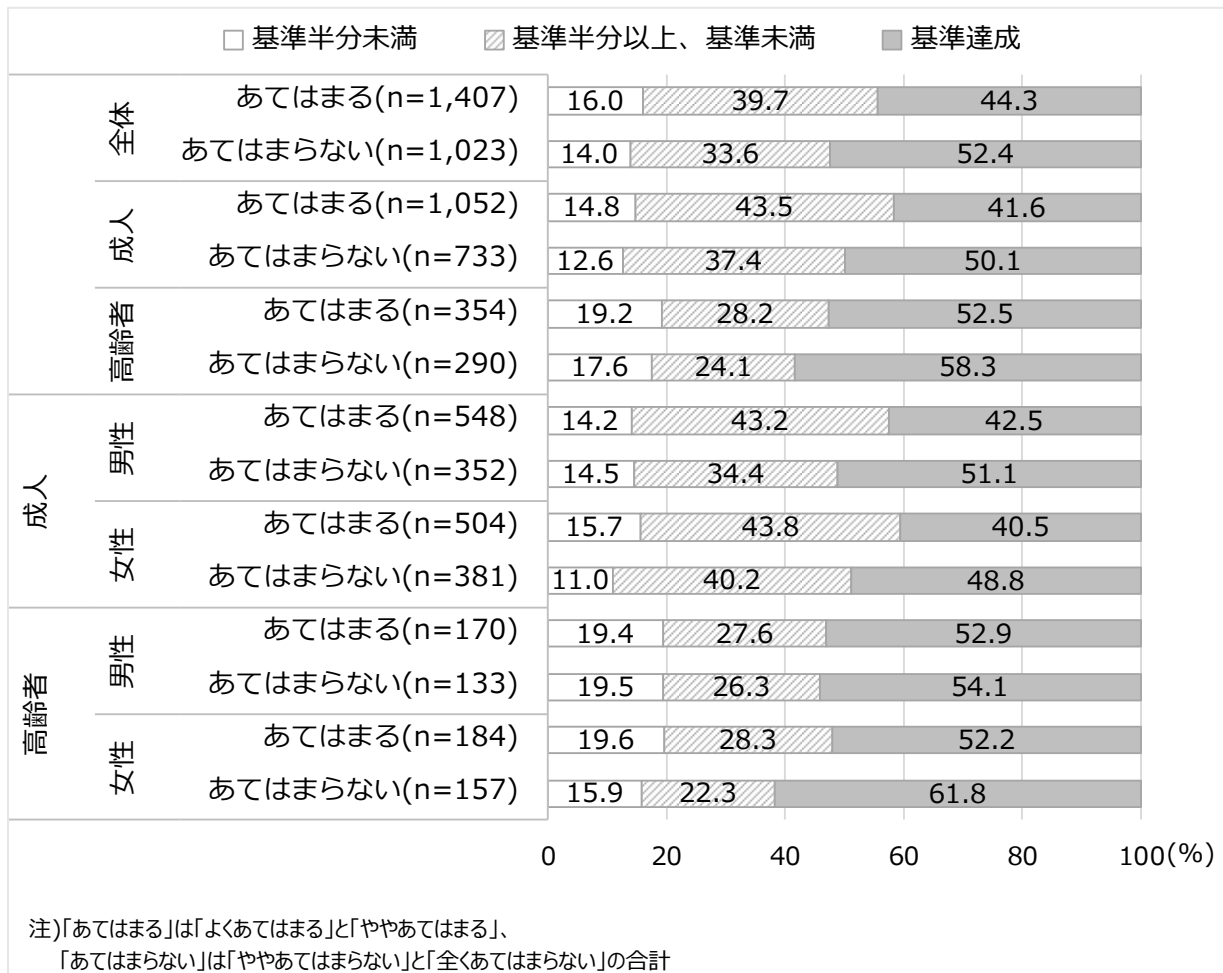
12. 居住周辺環境

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)

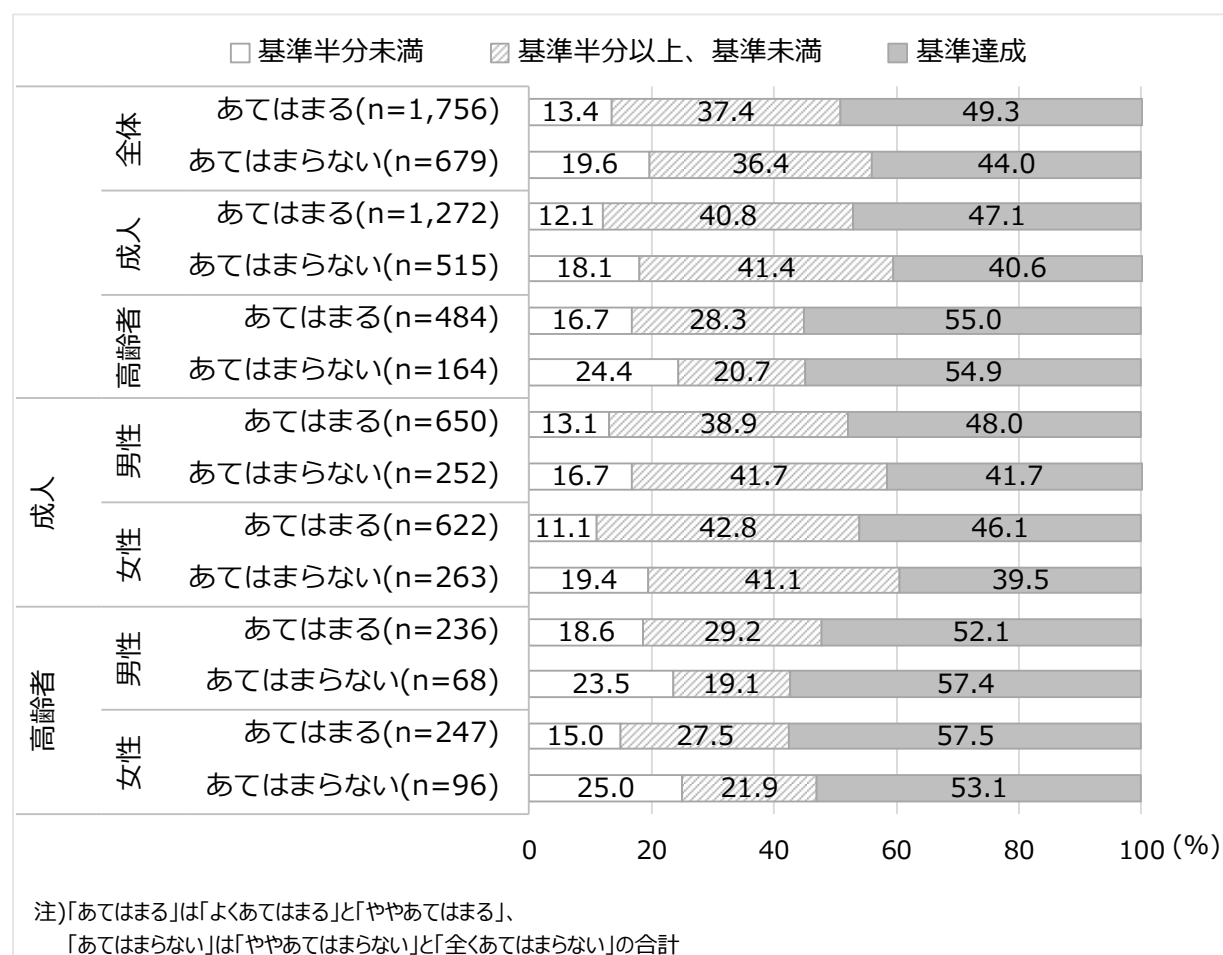


12.2 利用しやすい運動場所が多い地域か

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)

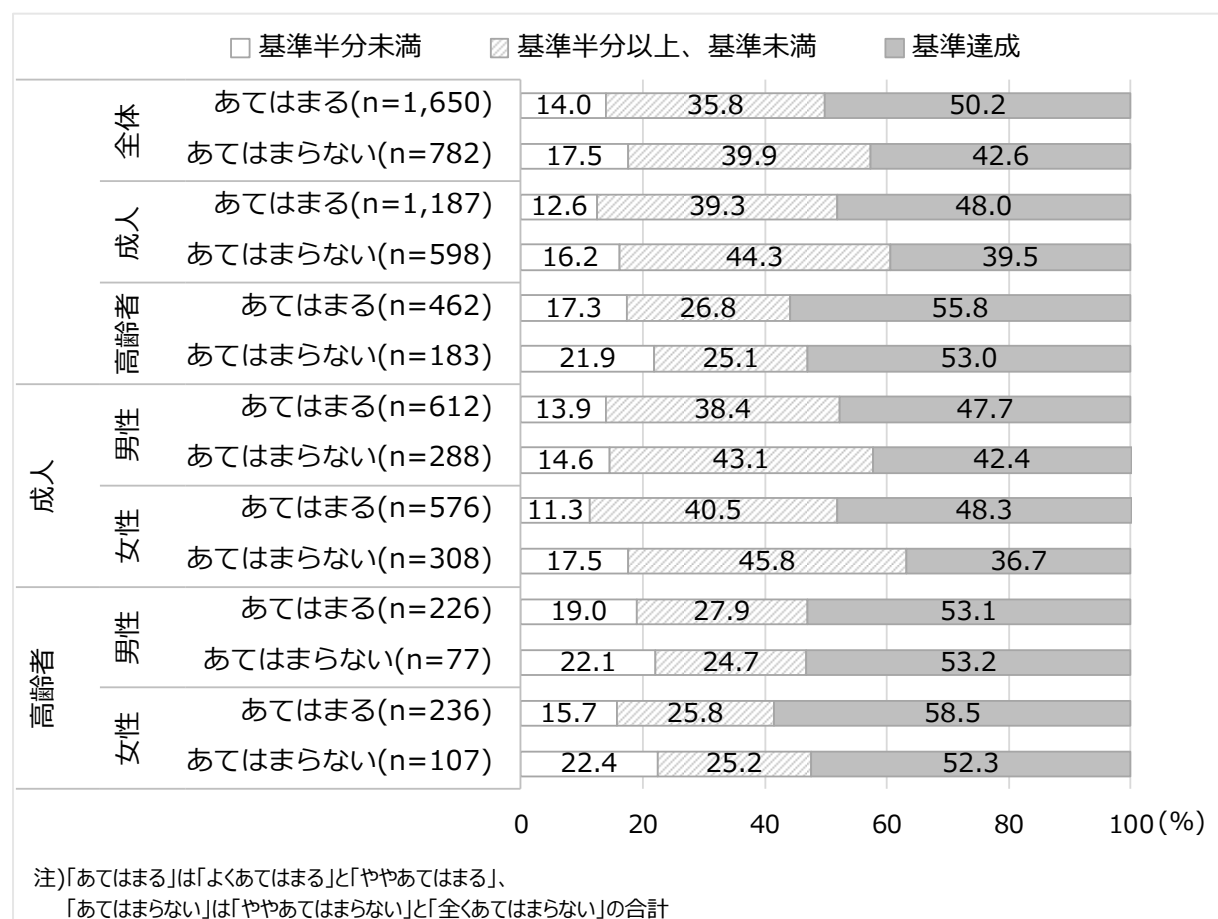


12.3 歩いたり自転車に乗ったりする機会が多くある地域か

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)

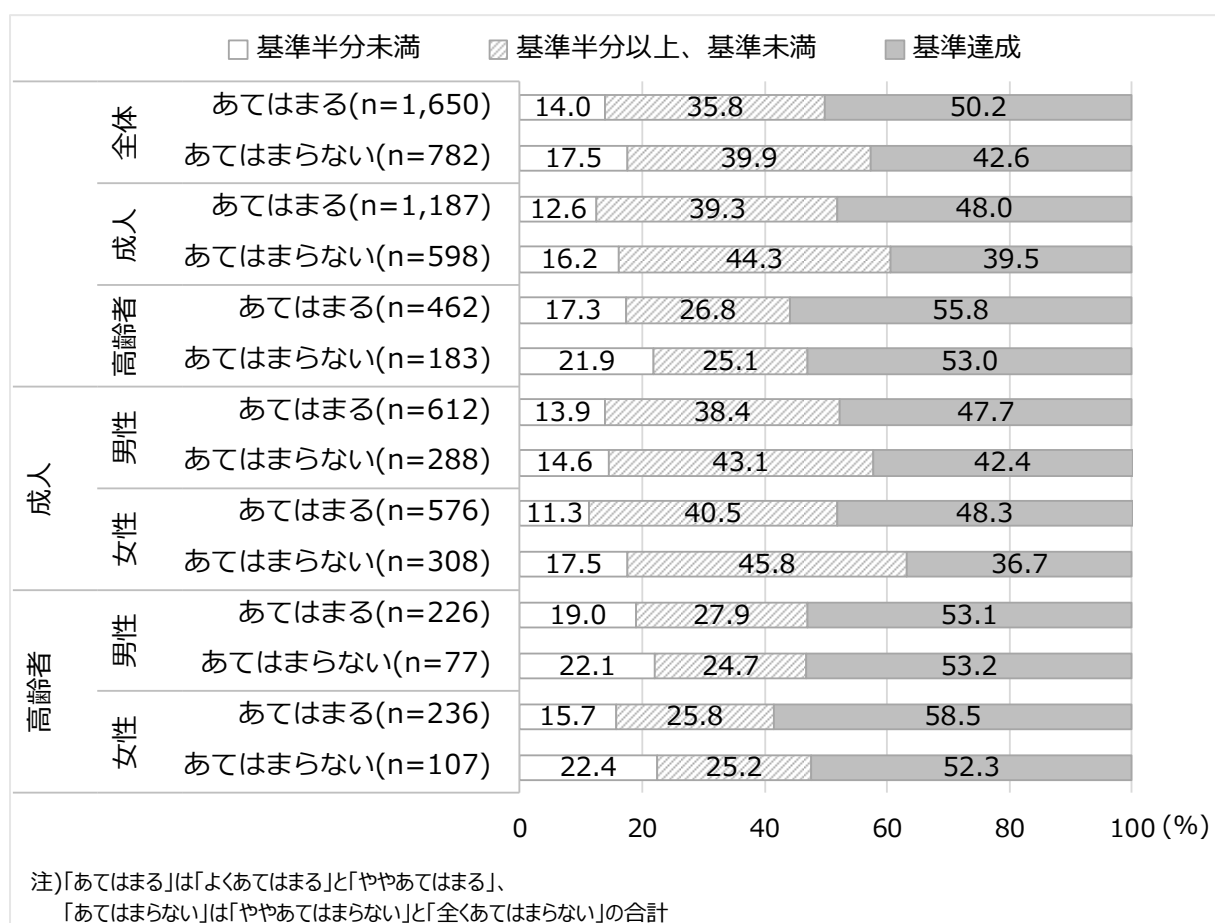


12.4 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域か

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

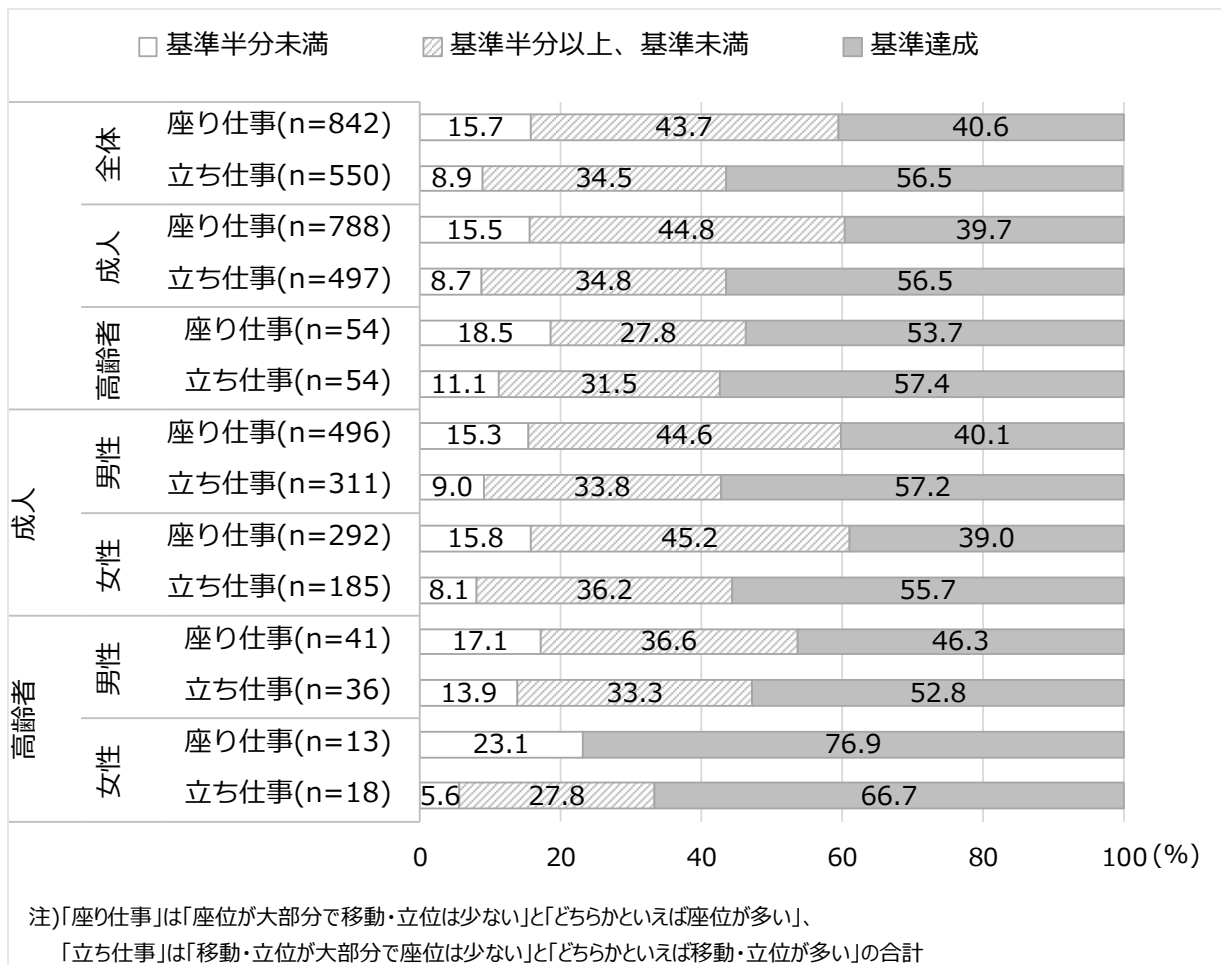
13.1 仕事における移動・立位、座位の多寡による身体活動状況

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)



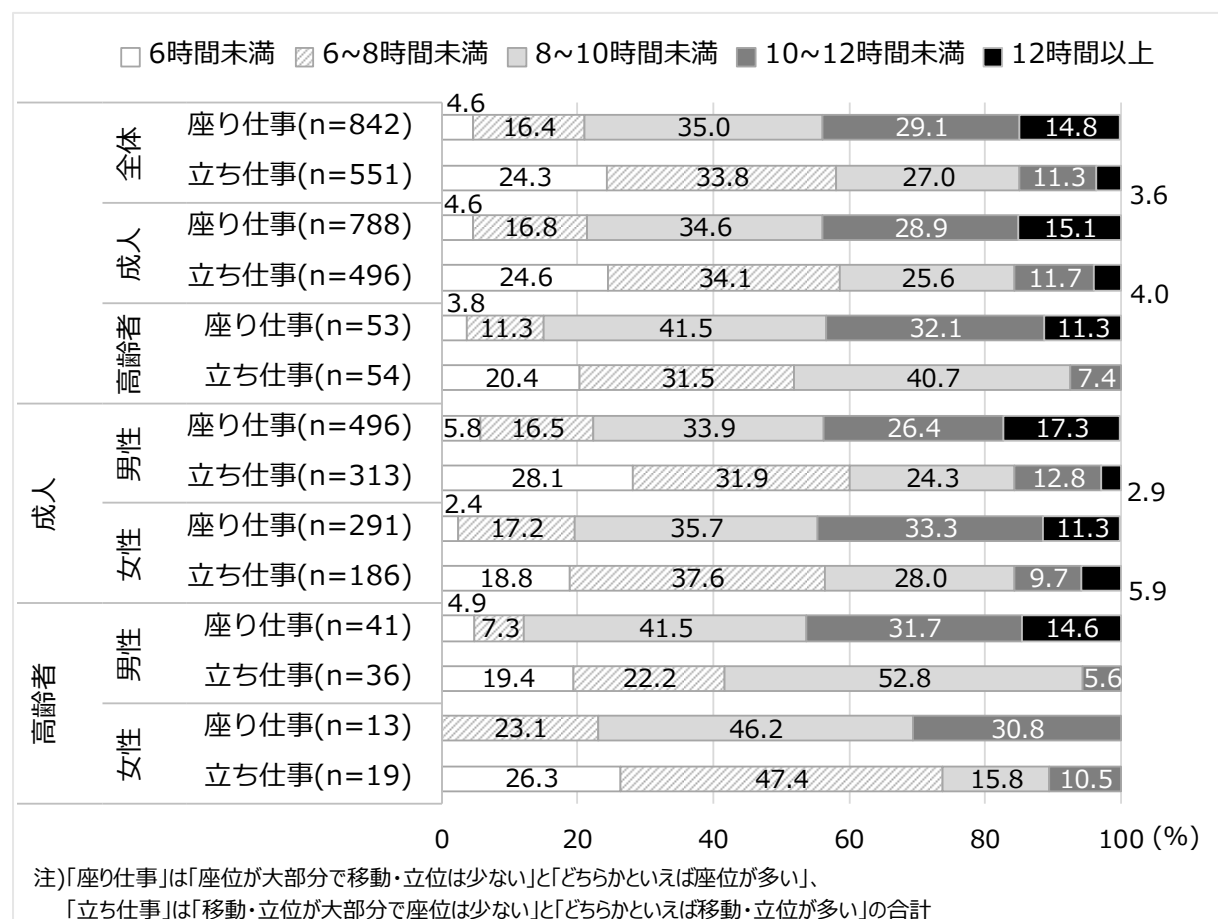
13.2 仕事における移動・立位、座位の多寡による座位行動時間

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）

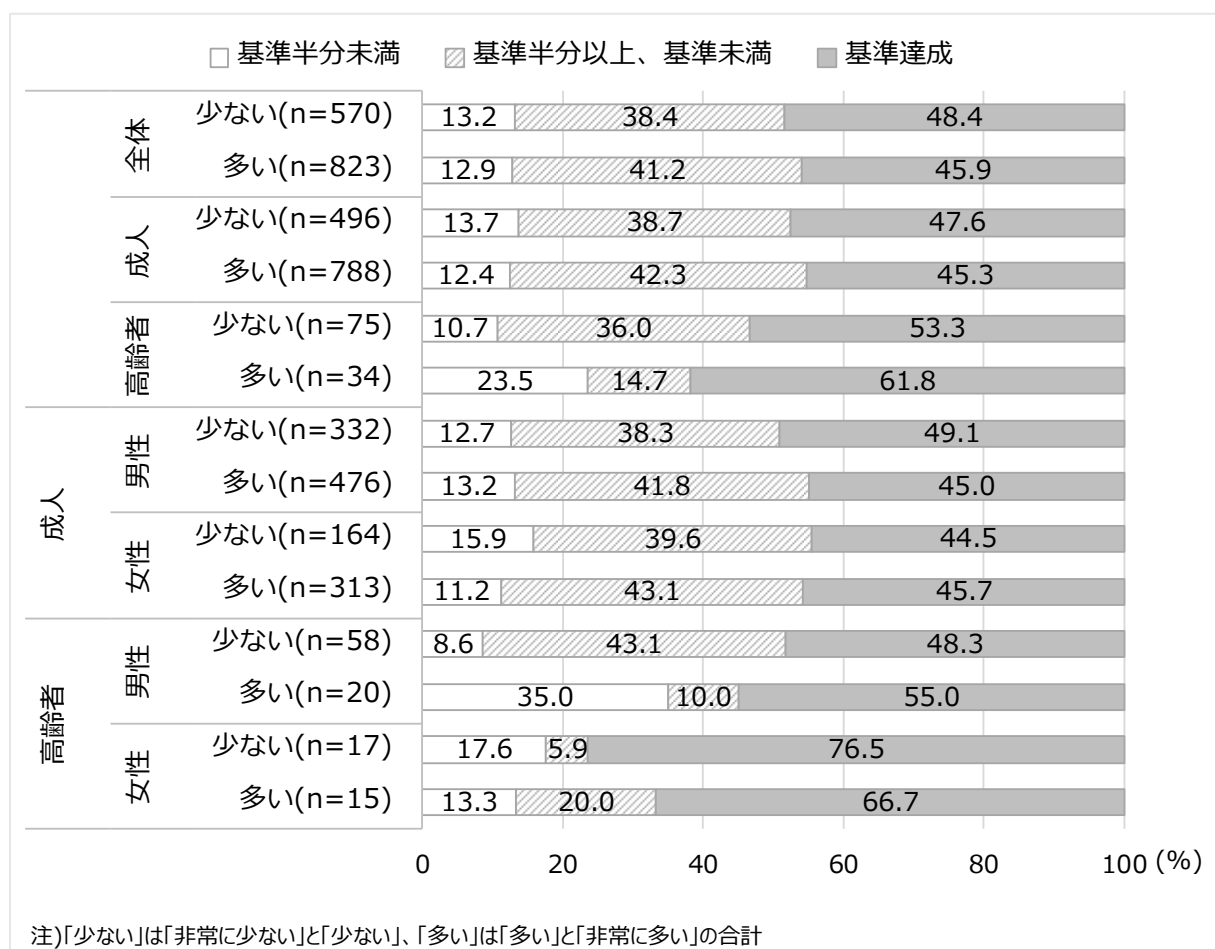


13.3 仕事における精神的負担による身体活動状況

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)



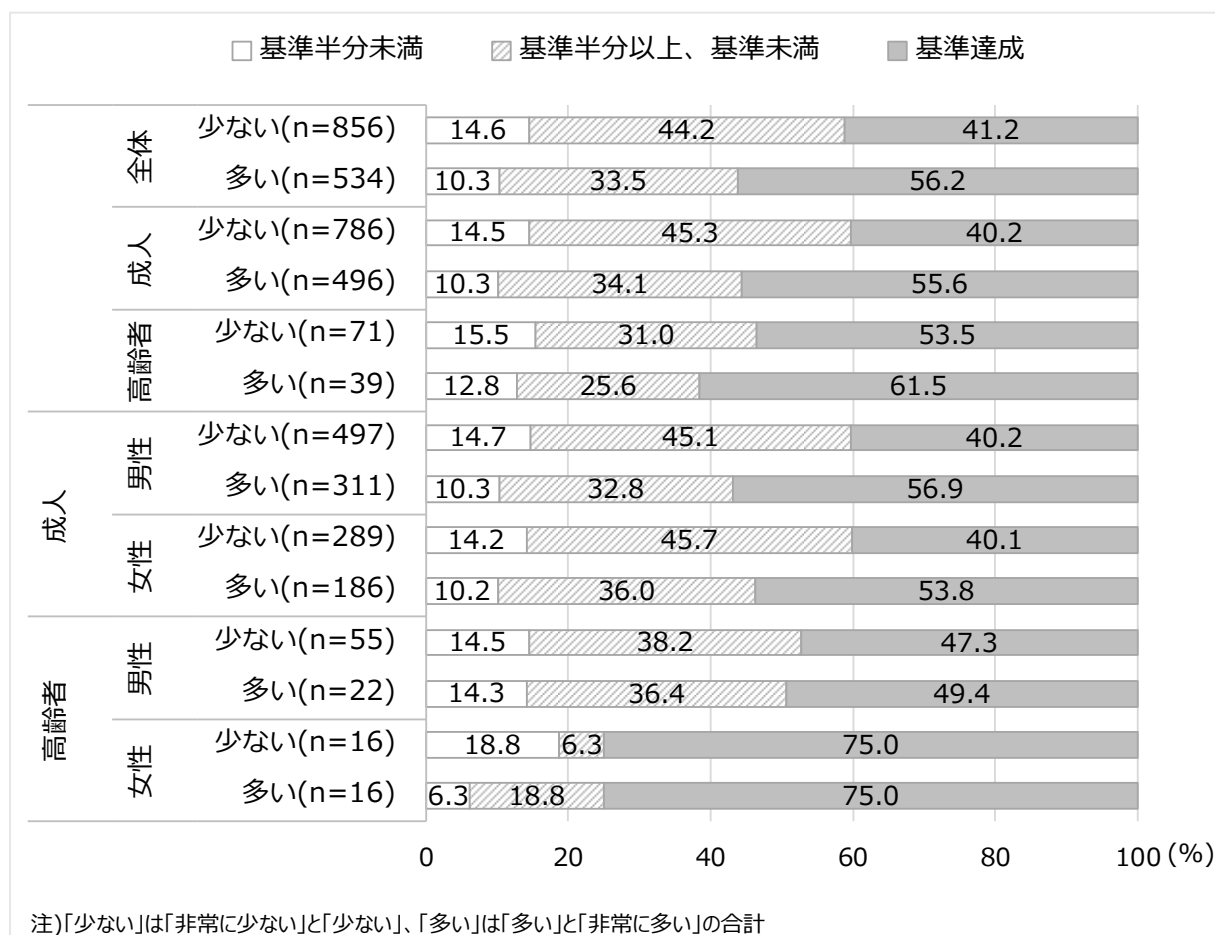
13.4 仕事における身体的負担による身体活動状況

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)

