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に実施され、全国データの継続的な把握への活用に期待したい。