

7

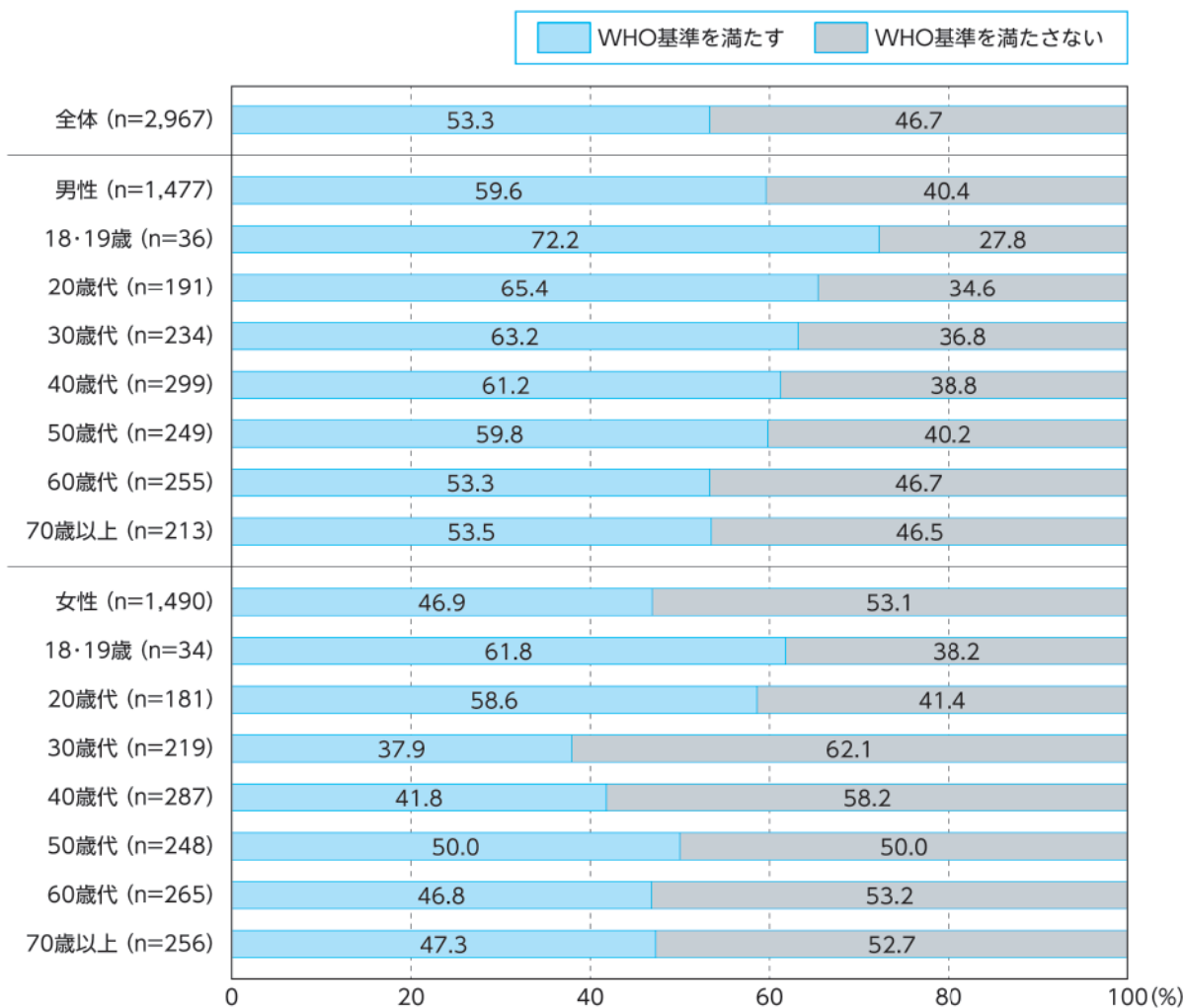
日常生活における身体活動・座位行動

7-1 日常生活における身体活動量
(WHO基準)

運動・スポーツそのものを目的とする以外にも、日常生活において人々が身体を動かす場面は多くある。健康増進の観点から、運動・スポーツも含めた日常生活全体における身体活動の実態を把握する重要性はより一層高まっている。本調査では、国際比較が可能である質問票として信頼性・妥当性が確認された、世界保健機関

(World Health Organization: WHO)「世界標準化身体活動質問票 (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ)」の質問項目を用い、運動・スポーツを含めた日常生活における身体活動の把握を試みた。

GPAQでは、「仕事」「移動」「余暇」「座位」の4領域に回答する。「仕事」にはボランティアや学業、家事、農作業、漁業など、「移動」には通勤や通学、買い物や送り迎えなど、「余暇」には運動やスポーツなどが含まれる。そのうち、高強度と中強度に分類される「仕事」「余暇」と



【図7-1】世界保健機関(WHO)の身体活動量基準の達成率(全体・性別・性別×年代別)

注) 世界保健機関(WHO)が示す身体活動量の基準は「中強度の身体活動を週に150分、または高強度の身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ(世界標準化身体活動質問票(GPAQ)における600メッツ・分/週に相当)」を指す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

「移動」の領域では、普段の1週間における身体活動の実施日数と1日あたりの実施時間を記入する形式である。

GPAQを用いれば、日常生活における身体活動の実施時間を、強度（きつさ）を加味した身体活動量への換算が可能となる。強度は安静時を1メッツとし、日常の活動がその何倍のエネルギーを消費するかという観点から評価される。GPAQでは、中強度の身体活動は4メッツ、高強度は8メッツが割り当てられ、強度別の各身体活動の実施時間に4または8を乗じて、1週間の身体活動量「メッツ・時/週」を算出できる。

WHOは身体活動量の基準として「中強度の身体活動を週に150分、または高強度の身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ（GPAQにおける600メッツ・分/週に相当）」を行う必要があると推奨している。図7-1は、WHOが示す身体活動量基準の達成率を性別、性・年代別に示した結果である。なお、WHOの身体活動量基準「中強度の身体活動を週に150分、または高強度の身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ」について、2020年に公表された最新のガイドラインでは「10分以上継続した活動」という旧来の条件が削除されている。ただし、本調査で用いたGPAQでは旧来のガイドラインに基づき、この条件が質問文に付されている。

全体をみると、「WHO基準を満たす」者の割合は53.3%という結果であった。

性別にみると、男性では59.6%が身体活動量基準を

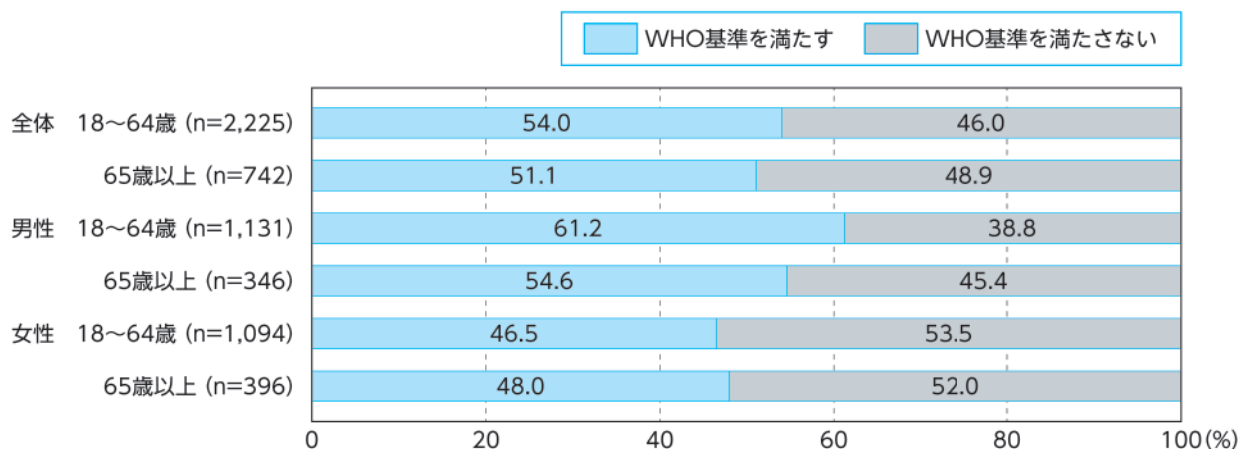
満たす。最も達成率が高い18・19歳72.2%から20歳代65.4%、30歳代63.2%、40歳代61.2%、50歳代59.8%と徐々に減少し、60歳代と70歳以上は約53%である。

女性の達成率は46.9%であり、男性よりも12.7ポイント劣る。年代別に確認すると、18・19歳は61.8%、20歳代は58.6%と高いが、30歳代は最も低い37.9%である。40歳以上では、40歳代41.8%、50歳代50.0%と増加する。60歳代は46.8%、70歳以上47.3%であった。いずれの年代も、女性よりも男性の達成率が高い。

身体活動量基準の達成状況は、WHOのガイドラインに沿って18～64歳および65歳以上に分けて確認する必要がある。図7-2は、WHOが示す身体活動量基準の達成率を、18～64歳または65歳以上という年齢区分に分類し、性別に示した結果である。18～64歳と65歳以上ともに、身体活動量基準は「中強度の身体活動を週に150分、または高強度の身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ（GPAQにおける600メッツ・分/週に相当）」である。

18～64歳は54.0%、65歳以上は51.1%が身体活動量基準を満たしていた。身体活動量基準を満たす者の割合は、65歳以上よりも18～64歳の方がやや高いがその差は2.9ポイントと大きく変わらない。

性別にみると、男性は18～64歳61.2%、65歳以上54.6%と18～64歳の達成率の方が高い。女性は18～64歳46.5%、65歳以上48.0%であり、わずかではあるが18～64歳よりも65歳以上の達成率が高い特徴がある。



【図7-2】世界保健機関（WHO）の身体活動量基準の達成率（性別×年齢区分別）

注）世界保健機関（WHO）が示す身体活動量の基準は「中強度の身体活動を週に150分、または高強度の身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ（世界標準化身体活動質問票（GPAQ）における600メッツ・分/週に相当）」を指す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

図7-3は、WHOが示す身体活動量基準の達成率を運動・スポーツ実施レベル別に示した。「レベル4」のうち「WHO基準を満たす」者の割合は76.4%と8割近いが、過去1年間にまったく運動・スポーツを実施しなかった「レベル0」は37.5%となり、大きな差がある。

図7-4には、高強度および中強度の身体活動時間の平均値を示し、その合計である総身体活動時間のうち各強度の身体活動が占める割合を併記した。結果は性別、性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示している。

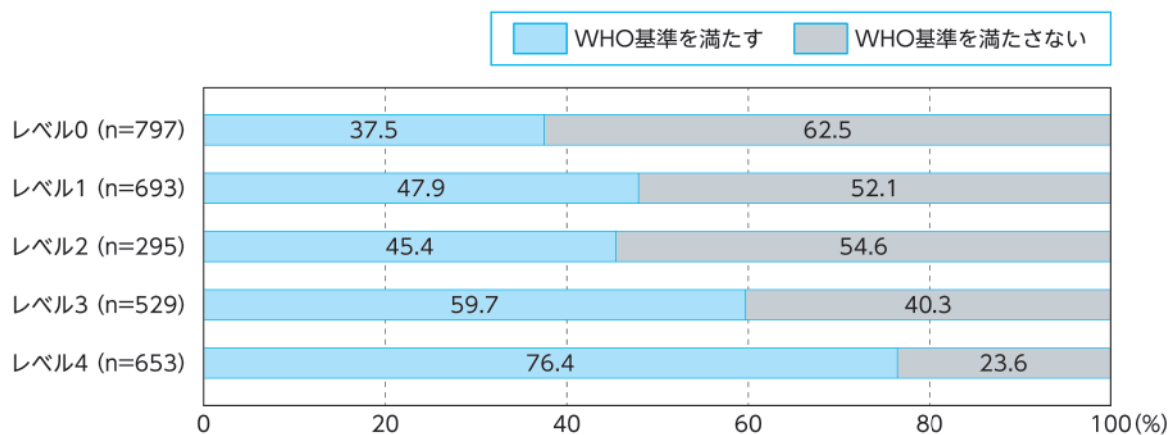
全体では週に420.4分、約7時間身体活動を行っているという結果であった。強度の内訳をみると、高強度は101.0分で24.0%、中強度は319.4分で76.0%であった。

男性は週に541.9分、約9時間身体活動を行っており、うち29.3%にあたる158.7分が高強度、70.7%にあたる383.2分が中強度である。総身体活動時間を年代別にみると、18・19歳526.0分から20歳代803.7分へ大幅に増加し、30歳以上になると30歳代700.8分、40歳代587.0分、50歳代445.5分、60歳代415.3分、70歳以上336.3分と加齢とともに減少する。総身体活動時間における高強度と中強度の割合は、いずれの年代でも中強度の方が高い。高強度の身体活動時間は20歳代214.8分を頂点とする山型を描くが、総身体活動時間に占める割合が最も高い年代は18・19歳35.6%であり、次いで50歳代33.9%、40歳代32.1%であった。

女性は週に300.0分、約5時間身体活動を行っている

という結果であった。うち、14.6%にあたる43.8分が高強度、85.4%にあたる256.2分が中強度である。男性と比較すると、1週間における総身体活動時間は約4時間短いうえに、高強度が占める割合も15ポイント程度低く、質・量ともに身体活動が少ない。年代別にみると、18・19歳は460.7分と総身体活動時間が最も長く、20歳代になると366.6分と大きく減少する。30～50歳代は、30歳代312.1分、40歳代309.6分、50歳代322.8分と5時間～5時間半の間に位置するが、60歳代は249.4分、70歳以上は240.7分と約4時間程度になる。総身体活動時間における高強度の身体活動が占める割合は、すべての年代で男性よりも女性が低い。最も高い20歳代でも18.6%と2割に満たず、次いで30歳代15.7%、40歳代15.1%であった。男性の18・19歳は高強度の身体活動が占める割合が他の年代と比べて最も高かったが、女性は10.2%と最も低い。

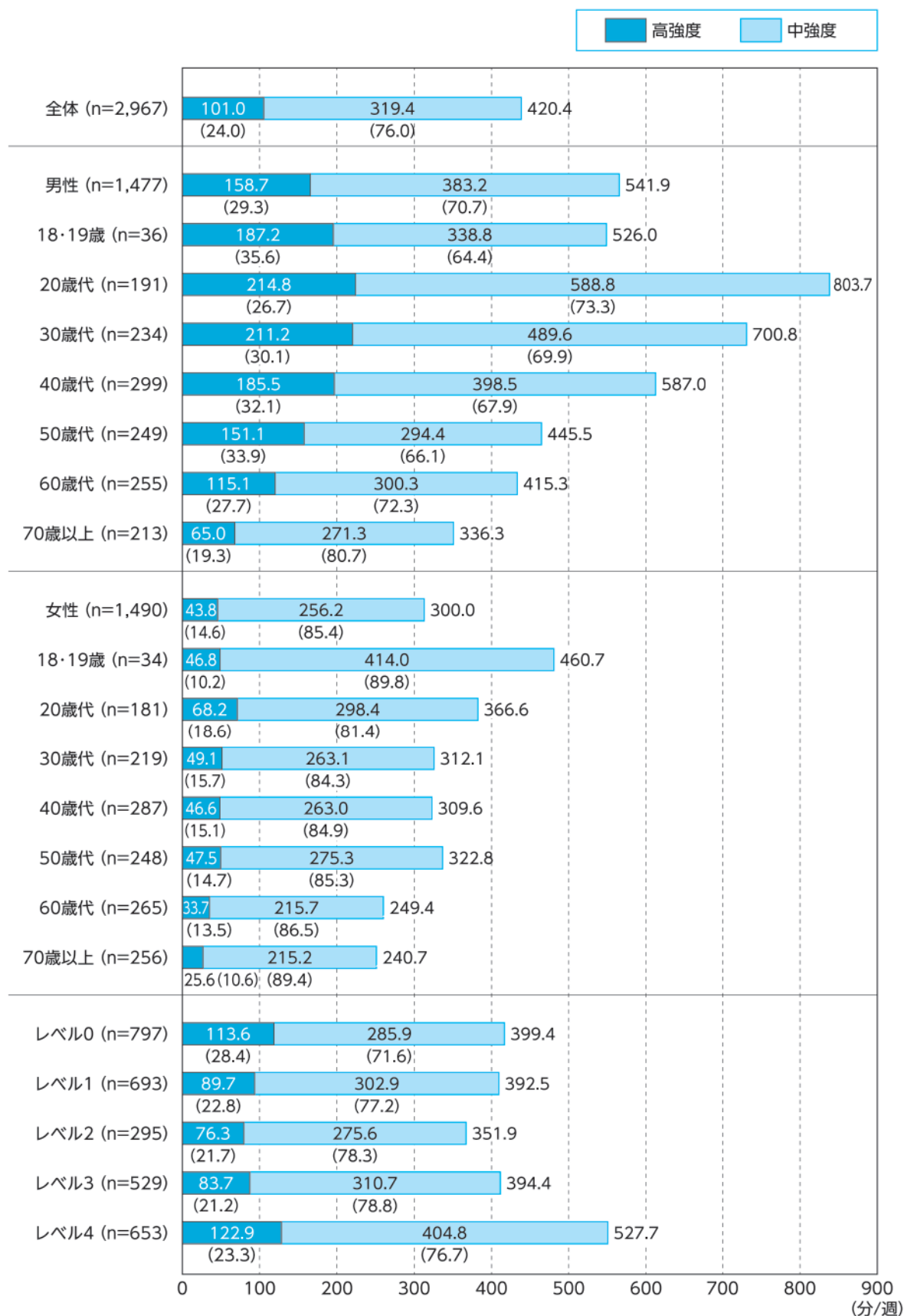
運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル4」は527.7分で総身体活動時間が最も長い。次いで「レベル0」399.4分、「レベル3」394.4分、「レベル1」392.5分となり、約400分の身体活動時間である。「レベル2」は最も総身体活動時間が短い351.9分であった。総身体活動時間に占める高強度の割合は「レベル0」の28.4%が最も高い。その他の運動・スポーツ実施レベルでは、高強度の身体活動が占める割合は21～24%と20%台前半にとどまる。



【図7-3】世界保健機関(WHO)の身体活動量基準の達成率(レベル別)

注) 世界保健機関(WHO)が示す身体活動量の基準は「中強度の身体活動を週に150分、または高強度の身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ(世界標準化身体活動質問票(GPAQ)における600メッツ・分/週に相当)」を指す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020



【図7-4】身体活動の実施時間と各強度が占める構成比(全体・性別・性×年代別・レベル別)

注) 高強度と中強度の実施時間の下に記載した括弧内の数値は、総身体活動時間に占める各強度の割合を示す。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

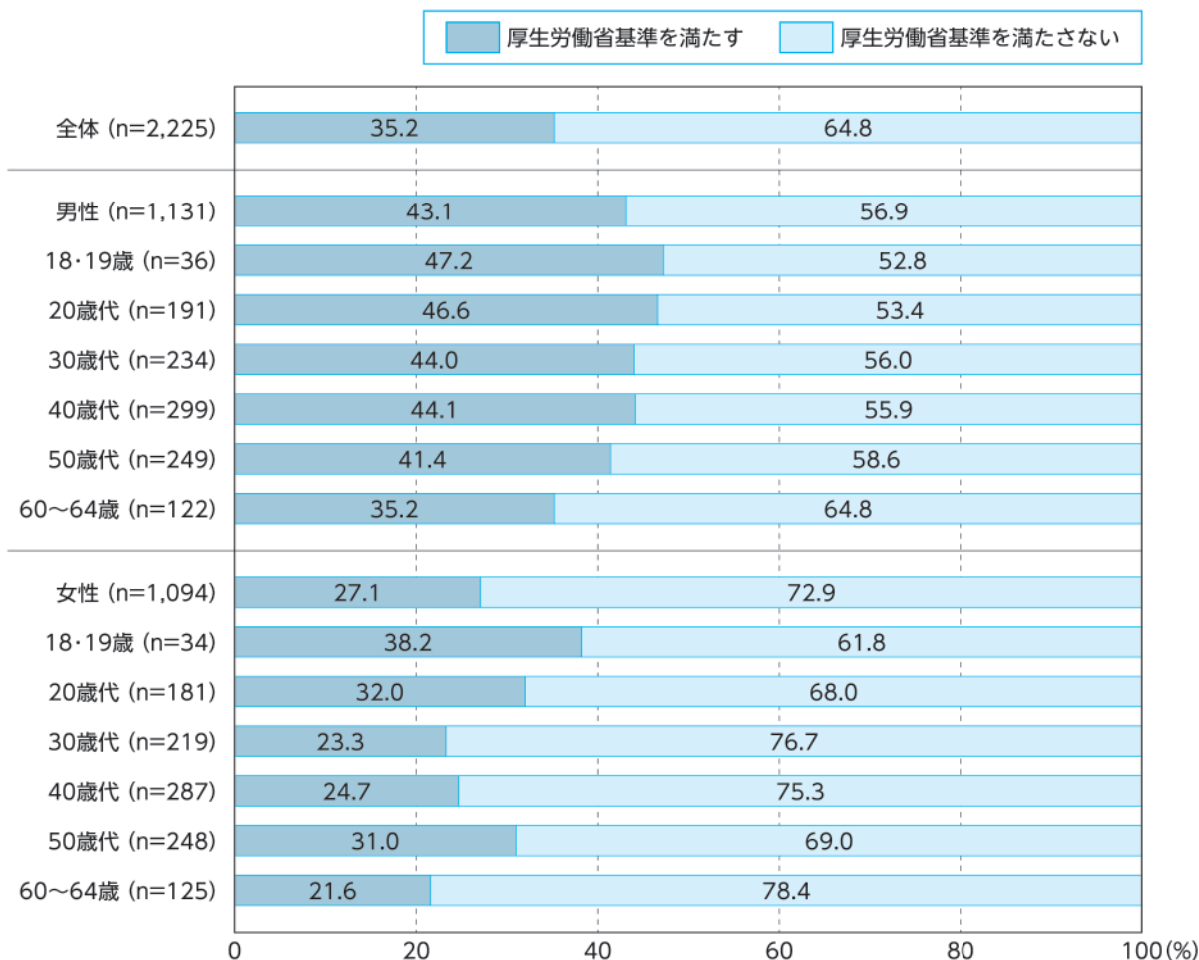
7-2 日常生活における身体活動量 (厚生労働省基準)

わが国において健康政策を統括する厚生労働省は、健康づくりのために18～64歳は「強度が3メッツ以上の身体活動を毎日60分(週23メッツ・時)」、65歳以上は「強度を問わず身体活動を毎日40分(週10メッツ・時)」行うという基準を示している。

本調査ではGPAQの質問項目をもとに週あたりの高強度と中強度の身体活動の実施時間を算出し、高強度には8メッツ、中強度には4メッツという強度を乗じ、厚生労働省が示す18～64歳「週23メッツ・時」、65歳以上「週10メッツ・時」という身体活動量基準の達成率を図7-5から図7-8に示した。

図7-5に示す18～64歳について、厚生労働省が示す「週23メッツ・時」という基準を満たす者は全体の35.2%であった。性別にみると、男性全体の達成率は43.1%であった。達成率が最も高い年代は18・19歳47.2%であり、20歳代46.6%、30歳代44.0%が続く。60～64歳の35.2%を除き、いずれの年代も40%台に位置する。

女性の18～64歳は、27.1%が「週23メッツ・時」の身体活動量基準を満たしていた。図7-2にて示したWHOが設定する身体活動量基準の達成率と同様に、男性よりも15ポイント以上大きく下回る。年代別にみると、最も高い18・19歳38.2%から20歳代32.0%、30歳代23.3%と減少する。40歳代24.7%、50歳代31.0%と達成率はやや増加するが、60～64歳は最も低い21.6%であった。すべての年代において男性より女性の達成率



【図7-5】厚生労働省の身体活動量基準の達成率(18～64歳:全体・性別・性×年代別)

注) 厚生労働省が示す18～64歳の身体活動量基準は「強度が3メッツ以上の身体活動を毎日60分(週23メッツ・時)」を指す。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

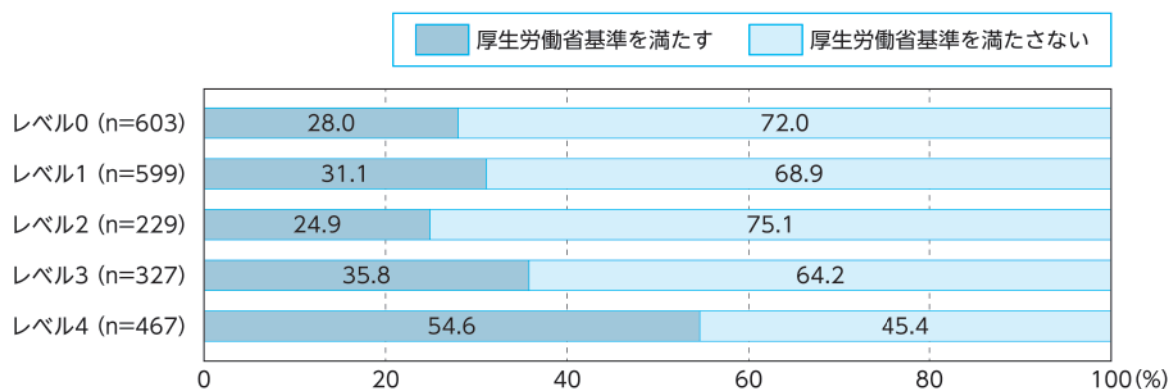
が低く、30歳代(20.7ポイント)と40歳代(19.4ポイント)は特に男女差が大きい一方で、18・19歳(9.0ポイント)は差が小さい。

図7-6に示す運動・スポーツ実施レベル別では「レベル4」が54.6%と最も高く、「レベル2」は最も低い24.9%であった。過去1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった「レベル0」は「レベル2」に次いで低い28.0%であった。

図7-7は、厚生労働省が示す65歳以上の身体活動量「週10メッツ・時」を満たす者の割合を性別・性・年代別に示している。65歳以上のうち、身体活動量基準を満たす

者は51.1%であった。図7-5に示した18~64歳と比べると、65歳以上の方が身体活動量基準の達成率が高い。

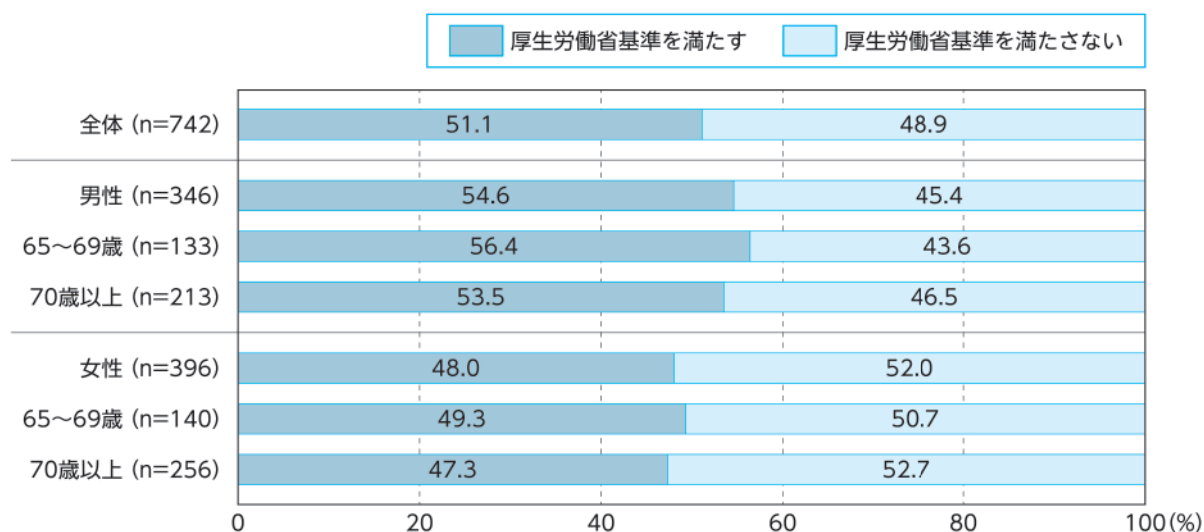
性別にみると、男性は54.6%が身体活動量基準を満たし、65~69歳は56.4%、70歳以上は53.5%であった。女性は48.0%が基準を満たし、男性よりも6.6ポイント低いものの18~64歳における達成率の男女差16.0ポイントと比較するとその差は小さい。女性の達成率を年代別にみると、65~69歳49.3%、70歳以上47.3%であった。男女ともに、65~69歳、70歳以上といった高齢者の身体活動量基準の達成率は、18~64歳の各年代と比べて高い傾向にある。



【図7-6】厚生労働省の身体活動量基準の達成率(18~64歳:レベル別)

注) 厚生労働省が示す18~64歳の身体活動量基準は「強度が3メッツ以上の身体活動を毎日60分(週23メッツ・時)」を指す。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020



【図7-7】厚生労働省の身体活動量基準の達成率(65歳以上:全体・性別・性×年代別)

注) 厚生労働省が示す65歳以上の身体活動量基準は「強度を問わず身体活動を毎日40分(週10メッツ・時)」を指す。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

図7-8に示す65歳以上の身体活動量「週10メッツ・時」を満たす者の割合を運動・スポーツ実施レベル別に確認すると、高い順に「レベル4」74.2%、「レベル3」59.4%、「レベル2」43.9%となり、身体活動量基準の達成率は運動・スポーツ実施レベルの上昇に伴い高くなる。

図7-9は、強度を考慮した身体活動量の平均値を性別・性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示した。仕事・移動・余暇の身体活動量の下に記載した括弧内の数値は、総身体活動量に占める構成比を示す。全体の総身体活動量は、34.8メッツ・時/週であった。

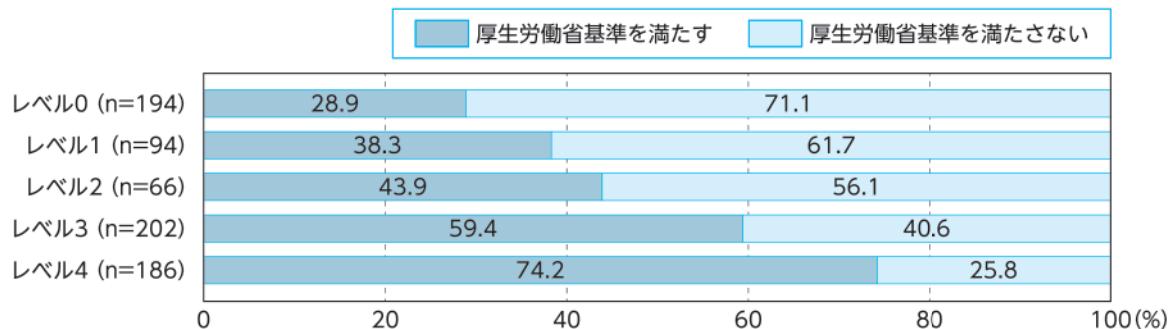
男性の総身体活動量は46.7メッツ・時/週で、内訳は仕事67.3%、移動14.2%、余暇18.4%である。年代別では18・19歳が47.5メッツ・時/週であり、最も多い20歳代67.9メッツ・時/週から加齢に伴い減少する。内訳について、仕事は30歳代76.2%や40歳代73.0%の構成比が高く、20歳代69.3%も含めると主に働き盛り世代が該当する。移動と余暇の構成比は18・19歳（移動21.3%、余暇35.8%）や70歳以上（移動19.1%、余暇43.1%）が高い。ただし、男性の各年代における仕事・移動・余暇の身体活動量をみると、移動や余暇に大きな差はなく、仕事の身体活動量の差が年代間の総身体活動量に表れている。

女性の総身体活動量は男性よりも少ない22.9メッツ・時/週となり、内訳は仕事53.3%、移動27.2%、余暇19.5%であった。総身体活動量に占める仕事・移動・余暇の構成比を性別に比較すると、余暇の割合に大きな男女差はないが、男性は仕事、女性は移動が身体活動の場になっている。年代別では、18・19歳の総身体活動量は33.8メッツ・時/週と最も高く、次いで20歳代29.0メッツ・時/週であった。30歳代から50歳代の総身体活動量は24メッツ・時/週前後、60歳代と70歳以上はそれぞれ18.9メッツ・時/週、17.8メッツ・時/週とさらに減少する。

総身体活動量に占める仕事・移動・余暇の割合は、男性と同様に仕事は30歳代65.0%と40歳代60.4%、移動は18・19歳36.5%と70歳以上37.8%が高い。余暇の身体活動は60歳代25.9%や70歳以上31.0%が高いが、身体活動量自体はいずれの年代も3～6メッツ・時/週の間に収まるため大きな差はない。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、総身体活動量は「レベル4」43.4メッツ・時/週が最も多く、次いで「レベル0」34.2メッツ・時/週、「レベル1」32.1メッツ・時/週であった。仕事・移動・余暇の身体活動量と構成比を確認すると、仕事は「レベル0」が27.6メッツ・時/週（80.7%）と高く、レベルが高いほど仕事の身体活動量と構成比は低い傾向にある。この傾向は、余暇の身体活動では逆となり、「レベル4」が18.2メッツ・時/週（42.0%）と身体活動量・構成比ともに最も高く、次いで「レベル3」が7.2メッツ・時/週（22.6%）であり、「レベル0」ではわずか0.6メッツ・時/週（1.8%）である。

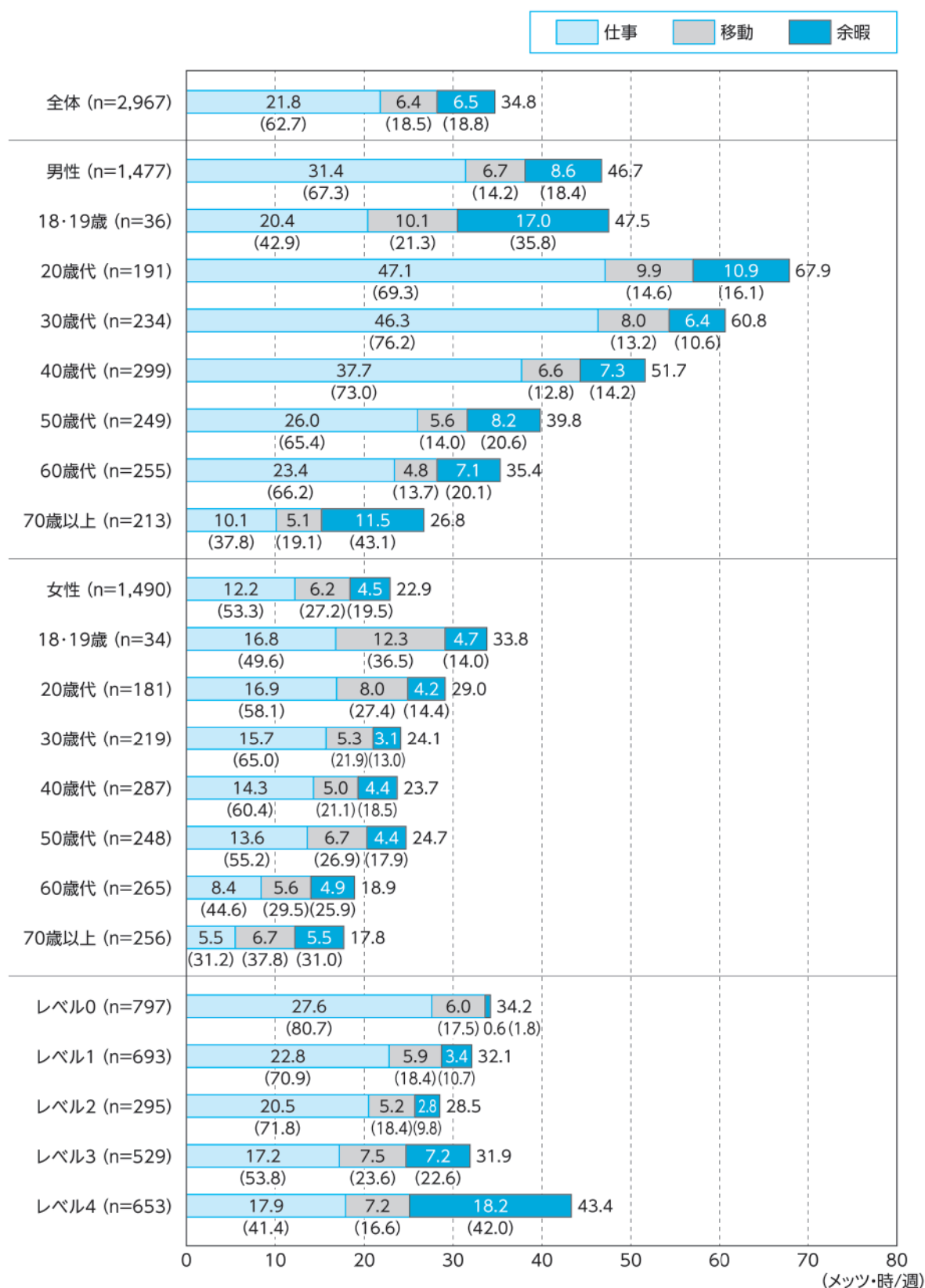
図7-9を概観すると、総身体活動量は年代別にみても女性より男性が高いが、男女とも若年ほど高い傾向は共通する。また、総身体活動量に占める仕事・移動・余暇の割合の特徴として、男性は仕事、女性は移動が高い。若年層や中年層は仕事を通じて、18・19歳や70歳以上は移動や余暇を通じて身体活動量を確保するが、性別による違いも大きい。ただし、本調査は「10分以上継続した活動」という条件で回答されており、例えば10分に満たない短時間の家事や移動などは身体活動に含まれない。それぞれの性・年代が行う身体活動の内容や継続時間、質問時の条件等を考慮しながら身体活動量の違いを解釈する必要がある。運動・スポーツ実施レベルでは、レベルが低い場合は仕事、高い場合には余暇において身体活動量を確保している。



【図7-8】厚生労働省の身体活動量基準の達成率(65歳以上:レベル別)

注) 厚生労働省が示す65歳以上の身体活動量基準は「強度を問わず身体活動を毎日40分(週10メッツ・時)」を指す。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020



【図7-9】身体活動量と仕事・移動・余暇が占める構成比(全体・性別・性×年代別・レベル別)

注1) 「メッツ」は身体活動の強度を表す単位であり、1メッツは安静時のエネルギー消費量を示す。高強度の身体活動は8メッツ、中強度は4メッツを割り当て、仕事(高強度・中強度)、移動(中強度)、余暇(高強度・中強度)の週あたりの実施時間にメッツを乗じ「メッツ・時/週」を算出した。

注2) 仕事・移動・余暇の身体活動量の下に記載した括弧内の数値は、総身体活動量に占める各領域の割合を示す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

7-3 日常生活における座位時間

身体活動と関連が深く、健康に影響を与える生活習慣として、座ったり寝転んだりする座位時間がある。1日の座位時間が8時間以上の者は総死亡のリスクが高まるともいわれ、健康増進においては身体活動の促進に加えて座位時間の低減も重要である。

図7-10は、普段の1日における座ったり横になったりして過ごす時間（座位時間）の平均値を性別・性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示している。なお、座位時間に睡眠は含まれない。全体では1日あたりの座位時間は331.7分、時間に換算すると約5時間半であった。

男性は全体で342.6分、1日のうち約5時間40分程度座ったり横になったりして過ごしているという結果であった。年代別にみると、50歳代は370.6分と最も長く、20歳代363.1分、70歳以上346.3分が続く。男性の

うち、最も座位時間が短い年代は18・19歳305.3分であった。

女性は全体で320.9分であり、時間に換算すると約5時間20分程度となる。男性よりも21.7分短い、性別による大きな差はないととらえられる。年代別にみると、18・19歳374.3分と20歳代371.7分の座位時間が長く、女性の中で座位時間が6時間を超える年代となっている。次いで50歳代329.4分、60歳代315.3分、40歳代315.0分、70歳以上307.2分であり、これらの年代は1日の座位時間が約3時間～3時間半となる。30歳代は291.3分と最も座位時間が短く、他の性・年代を含めて唯一300分未満という結果であった。

運動・スポーツ実施レベル別では、「レベル2」が最も長い347.7分であり、「レベル0」334.7分、「レベル1」331.7分が続く。

COMMENTS

■コロナの影響で在宅中心の生活になりました。となると本当に歩かず、意識的に運動しないとダメだと思っています。私だけではなく多くの人々が感じているかと思います。職住近接（同所）になったのだから、移動時間の分は積極的に運動したいと思います。（40歳 女性 専門的・技術的職業）

■自動車に乗りすぎているように思うので、スポーツで体を動かすことの他に移動で体を動かすことをやるのもよいと思います。（46歳 男性 専門的・技術的職業）

■今は無理でも退職後はウォーキングなど体を動かす努力はしたいと思っている。（66歳 男性 サービス職業）

■働く市民がお金や余暇時間のハードルがあっても身近な場所で運動・スポーツにとりくめる環境づくりや、今以上に頻繁なその情報発信をぜひ自治体主導でもっと行ってほしい。（28歳 男性 専門的・技術的職業）

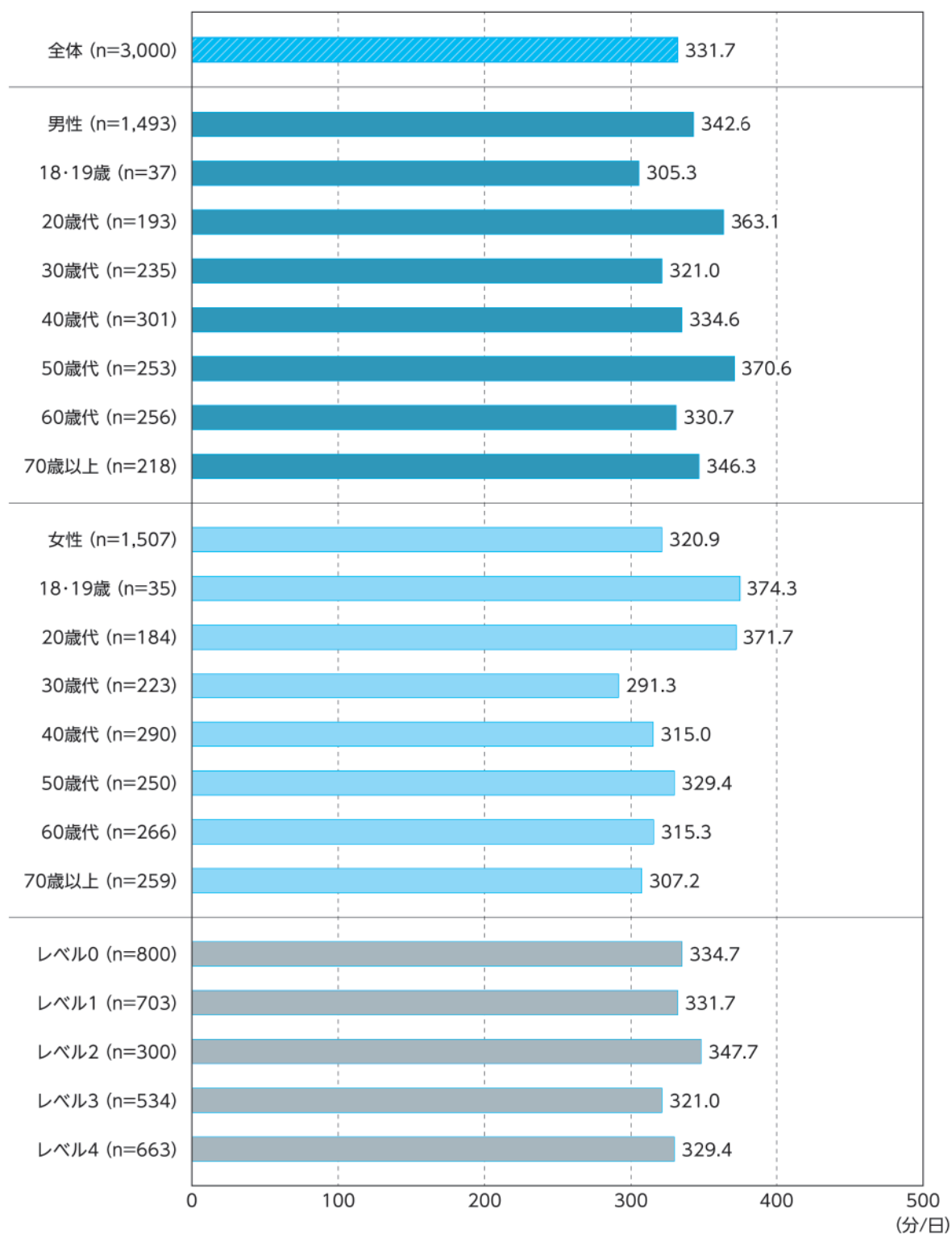
■畑仕事ばかりして暮らしている。スポーツすることは考えたことがない。（65歳 女性 農林漁業）

■自分は普段激しいスポーツはしないし、興味もない。仕事をしていると、その他の時間は「特別にチームに入って活動しよう」とまで考える余裕はもてない。（32歳 男性 技能的・労務的職業）

■コロナで2ヶ月間ぐらい運動ができなくなり、眠れなくなりました。体を動かす事はとても大事なことだと思い夜のウォーキングを始めました。今はエアロビクスの教室も再開されて、気持ち良く体を動かしています。（67歳 女性 家族従業者）

■スポーツは大好きです。高校時代ラグビー部だったので、たまに高校へ教えや手伝いに行きます。ママさんバレーの練習も手伝っています。休日や、週2くらい体を動かさないと普段の仕事の時辛くなるので、なるべくスポーツするようにしています。（19歳 男性 技能的・労務的職業）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020



【図7-10】 普段の1日における座ったり横になったりして過ごす時間
(全体・性別・性×年代別・レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020