

日本と諸外国における身体活動 -GPAQ2020-2022データ-

トピック

E

東京大学大学院 医学系研究科 講師 鎌田 真光

E-1 はじめに

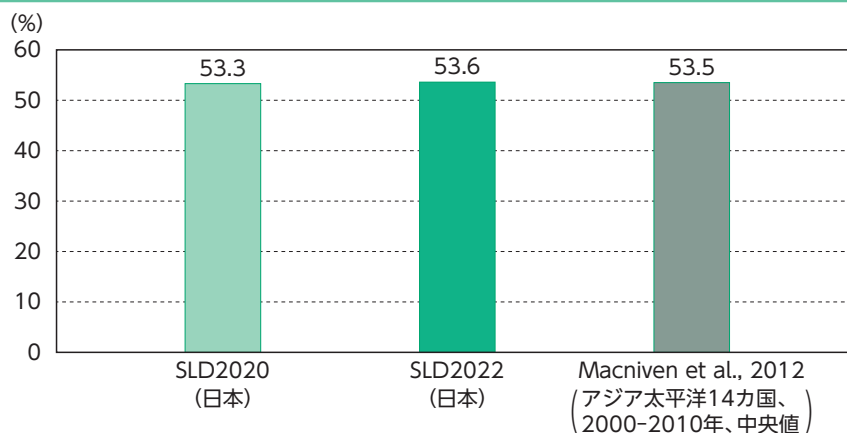
2020年および2022年に実施された「スポーツライフに関する調査」（以下、スポーツライフ調査）では、世界保健機関（World Health Organization: WHO）が開発した「世界標準化身体活動質問票（Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ）」（日本語版、身体活動研究プラットフォーム）を用いて日常の身体活動が調査された。同じ質問票を用いた諸外国の調査結果と比較しやすく、また、「仕事」「移動」「余暇」「座位」の領域別のデータが得られることなどから、日本の現状を把握する上で貴重な全国データである。本稿では、過去2回分のGPAQの結果を読み解いていきたい。

E-2 2020年および2022年の調査結果

GPAQが導入された2020年のスポーツライフ調査は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行後

はじめての調査ということもあり、結果の解釈が難しい点もあった。2022年調査時点でも、感染対策がさまざまな社会活動や人々の日常行動に影響を与えており、こうした社会背景を加味して調査結果を読み解く必要があるが、2年間の間隔を空けて2回の調査結果が出たことで、一定期間持続していると考えられる現在の日本人の身体活動の状況がみえてきた。

まず、WHOの身体活動ガイドライン（WHO, 2020）の推奨基準である「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における週600メッツ・分（注1）に相当）」の2022年の達成率をみると、全体では53.6%と、2020年の53.3%とほぼ変わらず（図E-1）、男性（2022年：60.7%、2020年：59.6%）の方が女性（2022年：46.4%、2020年：46.9%）よりも達成率が高い点も2回の調査で同様であった（図E-2）。また、身体活動量（メッツ・分/週）は、男女ともにおおまかには年齢が上がるほど低くなるが、子育て期に相当する30歳代女性が最も「余暇」目的の身体活動量が低いことなども共通した傾向として確認されている（注2）。



【図E-1】 GPAQを用いて調査された身体活動量のWHO基準達成率

注) 「SLD」はスポーツライフ調査。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

E-3 諸外国との比較

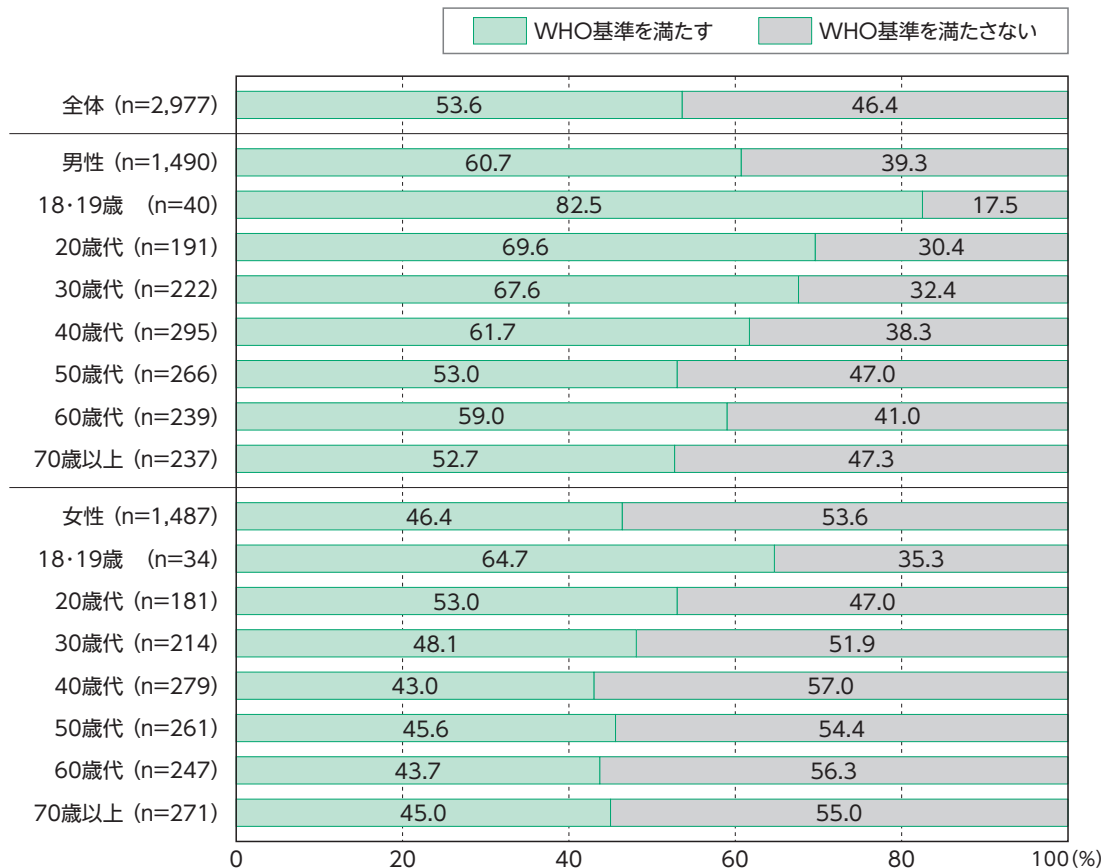
これら基準達成率は、他国においてはどのような状況だろうか。COVID-19流行前のデータではあるが、アジア太平洋地域において2000-2010年に各国で身体活動量を調査したデータをレビューした研究では、14カ国においてGPAQを用いてWHO基準の達成率が調べられ、その中央値(四分位値)は53.5%(44.5-80.5)であったことが報告されている(Macniven et al., 2012)。2020年・2022年にスポーツライフ調査において得られた結果と同様の達成率であったことがわかる(図E-1)。

直接比較することは難しいものの、COVID-19流行後の各国の身体活動のデータも報告されている。たとえば、イギリスActive Lives Surveyのデータを用いた研究(Strain et al., 2022)では、COVID-19流行前後における種目別活動の変化を検証した結果、余暇

の歩行(+11%)とガーデニング(+15%)が増えたものの、チーム/ラケット・スポーツ(-76%)や移動のための歩行(-66%)などの減少の程度がかなり大きく、全体(種目を問わず何らかの身体活動の実践)では、減少(-30%)したことが報告されている。わが国においても、さまざまな角度から身体活動の傾向や変化を注視していく必要がある。

E-4 座位時間の実態

身体活動と関連し、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行動(Sedentary behavior:正確には、座ったり寝転んだりした状態で「非活動的な」行動・時間を指す)がある。1日の座位時間が長いと総死亡のリスクが高いこともわかっている。なお、座位時間に睡眠は含まれない。GPAQにも座位行動の項目があり、普段の1日における座ったり横に

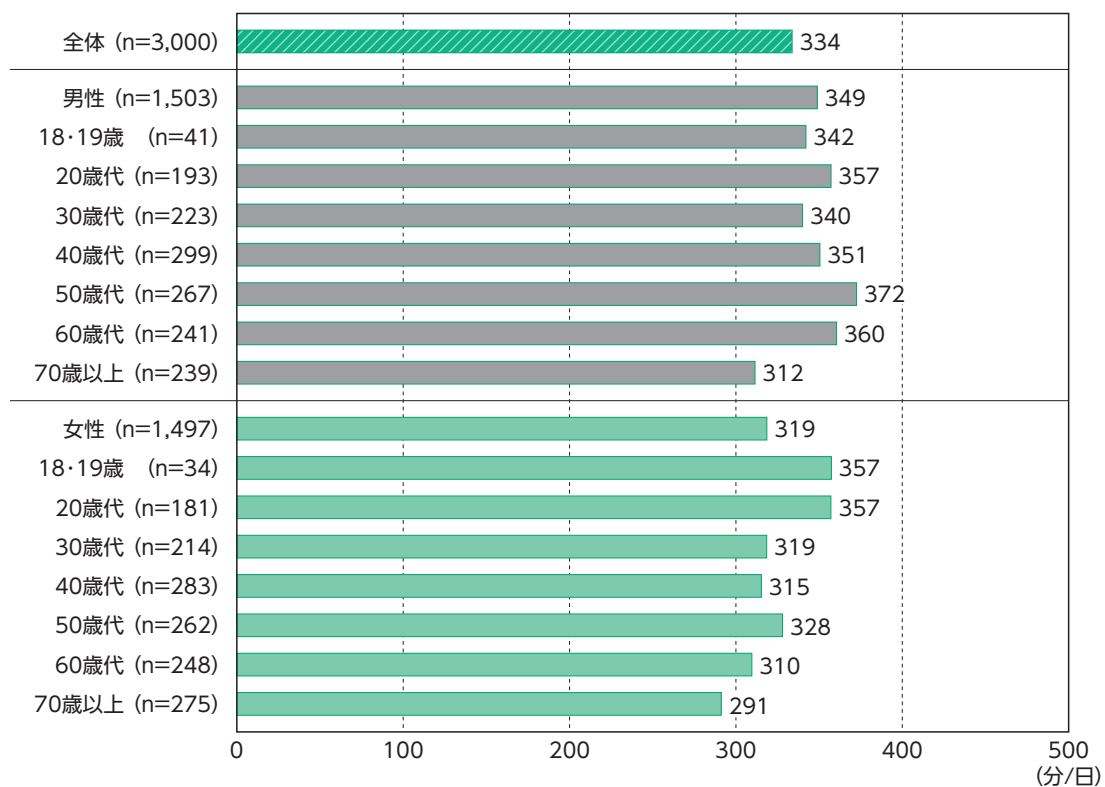
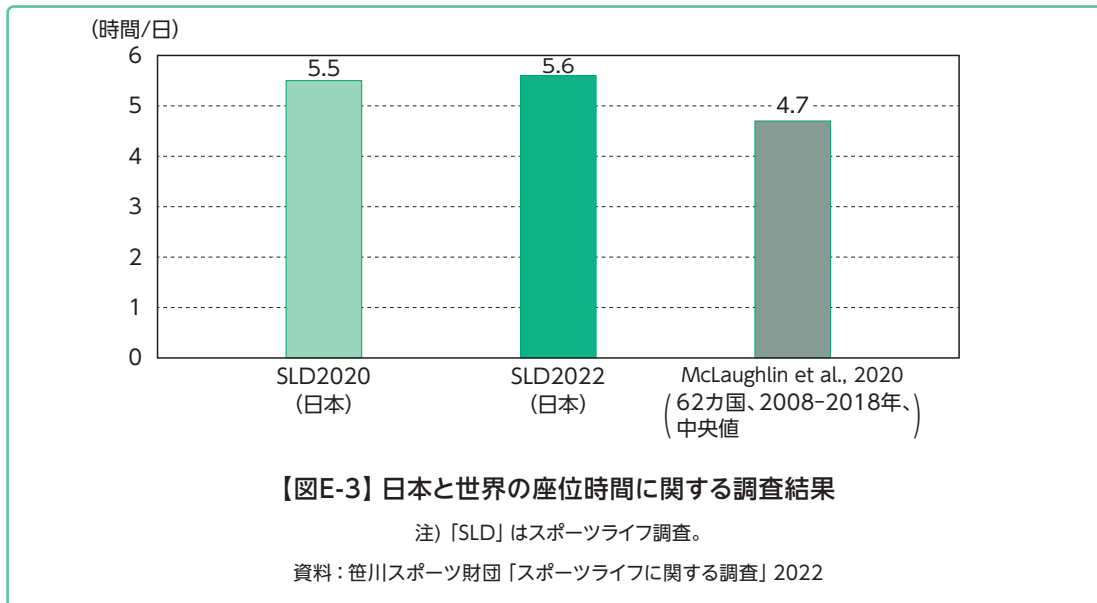


【図E-2】SLD2022における身体活動量のWHO基準達成率(全体・性別・性別×年代別)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

なったりして過ごす時間（座位時間）の平均値は、全体では2022年が334分（約5時間半）と、2020年の332分とほぼ変わらなかった（図E-3）。また、他国の状況を確認してみると、COVID-19流行前のデータではあるが、これまでに世界62カ国で調査された座位時間の

中央値（四分位値）は4.7時間（3.5-5.1）、高所得国に限定すると4.9時間（4.7-5.3）と報告されている（McLaughlin et al., 2020）。日本人の座位時間が世界の中でもトップクラスに長いことは過去にも指摘されており（Bauman et al., 2011）、改めてその対策の必



【図E-4】SLD2022における座位時間（全体・性別・性別×年代別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

要性が示されたといえる。

また、今回の調査結果を性別にみると、男性は349分、女性319分と、2020年と同様にやや男性が長かった(図E-4)。男女ともに、加齢とともに増加または減少といった単純な傾向はみられなかったが、今回の調査では、70歳以上の女性が291分と最も座位時間が短く、唯一5時間未満であった。一方、50歳代および60歳代の男性ではともに6時間以上と最も長く、各種疾患リスクの高まる年代であることを踏まえると、何らかの対策が必要と考えられる。GPAQからは合計の座位時間までしかわからないが、座位時間についても、年代別にその行動の種類や内訳(デスクワーク、テレビ視聴、車の運転等)がわかれば、具体的な対策を考える上で有用と考えられる。

E-5 まとめ

スポーツライフ調査における2020年・2022年のGPAQの結果を身体活動ガイドラインの達成率と座位時間から確認してきた。身体活動・スポーツ普及施策を進める上で改めて整理しておきたいポイントとしては、やはり子育て世代女性における余暇の身体活動量の低さ

と、全世代共通して座位時間が長い点は外せないだろう。余暇時間がもていない層に対して、リフレッシュ効果の大きい「余暇」身体活動の時間をいかに提供・支援できるか。子育て支援施策の総合的な推進と合わせて、ソーシャル・マーケティング等に基づき丁寧に対象層の理解を深め、そして対象者らとともに、身体活動の普及戦略を進めることが求められる(鎌田, 2018)。また、座位時間の対策として、職場や在宅勤務でのデスクワークについては、スタンディングデスクの活用のほか、労働時間の適正化をはじめとした働き方改革も必要と考えられる。

2020年と2022年の間に大きな変化は確認されなかったが、今後、3時点、4時点と継続調査のデータが蓄積されるにつれ、さまざまな取り組みの成果が国民の行動の変化となって表れるのか、身体活動・座位行動のデータを注視していきたい。

注1) GPAQでは、中・高強度の質問項目にそれぞれ固定したメッツ値(4または8)が付与されてメッツ・時の身体活動量が計算されるため、ガイドラインに基づく最小値の週7.5メッツ・時(=450メッツ・分)とは異なる値が基準値として用いられる。

注2) V調査結果 図7-5参照。

引用・参考文献

- 1) Bauman A, Ainsworth BE, Sallis JF et al. The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Am J Prev Med.* 2011;41(2):228-35.
- 2) Macniven R, Bauman A, Abouzeid M. A review of population-based prevalence studies of physical activity in adults in the Asia-Pacific region. *BMC Public Health.* 2012;12:41.
- 3) McLaughlin M, Atkin AJ, Starr L et al. Worldwide surveillance of self-reported sitting time: A scoping review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020;17(1):111.
- 4) Strain T, Sharp SJ, Spiers A et al. Population level physical activity before and during the first national COVID-19 lockdown: A nationally representative repeat cross-sectional study of 5 years of Active Lives data in England. *Lancet Reg Health Eur.* 2022;12:100265.
- 5) World Health Organization (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. (最終アクセス日:2021年9月23日)
- 6) 鎌田真光. その方法で本当にスポーツ実施率が高まりますか? 2. 身につけておきたいソーシャル・マーケティングの基本. 諸外国のスポーツ政策, 笹川スポーツ財団ウェブサイト. 2018年2月16日掲載 <http://www.ssf.or.jp/research/international/spioc/us/tabid/1500/Default.aspx>
- 7) 身体活動研究プラットフォーム. 世界標準化身体活動質問票(第2版 日本語版). <http://paplatfom.umin.jp/questionnaire.html> (最終アクセス日:2021年9月23日)