

活動量計による身体活動 ・スポーツの実態把握調査



2024年3月

 笹川スポーツ財団
SASAKAWA SPORTS FOUNDATION

調査の目的・意義

➤目的

- ✓ 全国規模※で成人の身体活動量を把握し、健康指標・スポーツ実施との関連の検証を通して「スポーツによる健康寿命の延伸」に直結する知見を発信する。

※2023年度は3大都市圏の調査に着手。

➤課題

- ✓ 厚労省は健康日本21（第三次）に向けた身体活動・運動に係る推奨事項を設定
- ✓ 計測機器を使用した日本での先行研究は地域や年齢層が限定的
 - 日本国内では全国値としての身体活動量の代表的なデータがない
 - 日本国民が実際に「どのくらい動いているか」が不明確

➤意義

- ✓ 活動量計を用いて三大都市圏で成人を対象とした初めての調査
- ✓ 三大都市圏ではあるが客観的なデータを得るための大きな第一歩

共同研究を行う意義

国内初の全国規模の活動量計調査に向けて、これまでに培われた経験・実績に基づく相互の強みを活かし、補完しあうことで成果につなげる

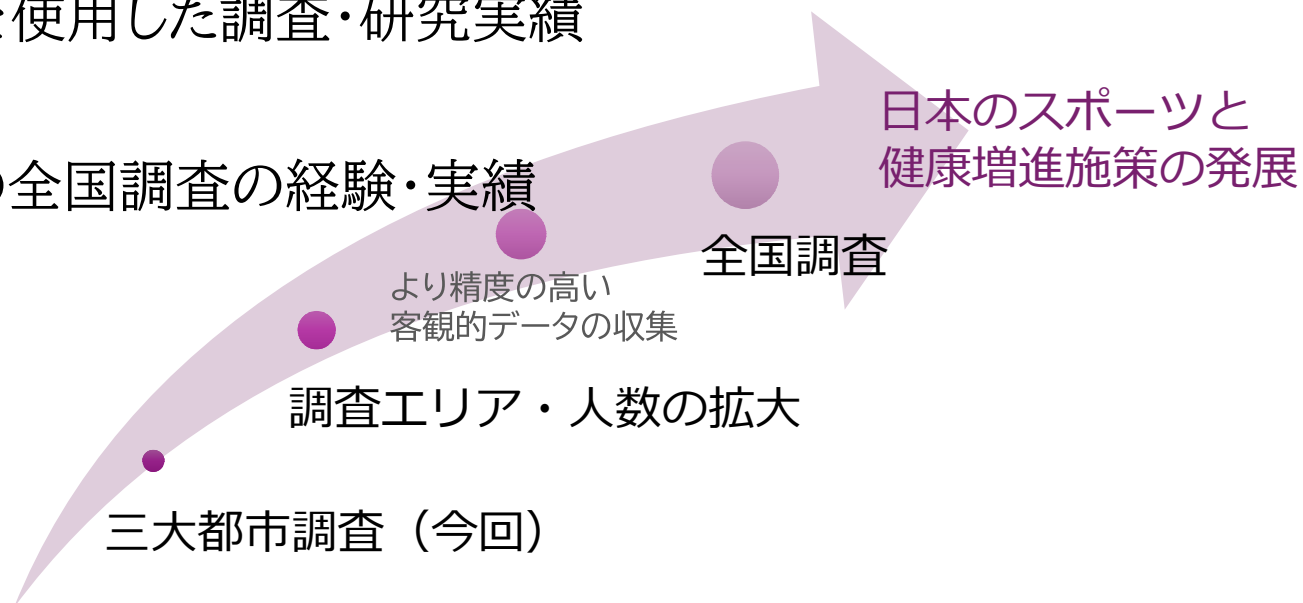
明治安田厚生事業団体力医学研究所:

活動量計から得たデータを使用した調査・研究実績



笹川スポーツ財団:

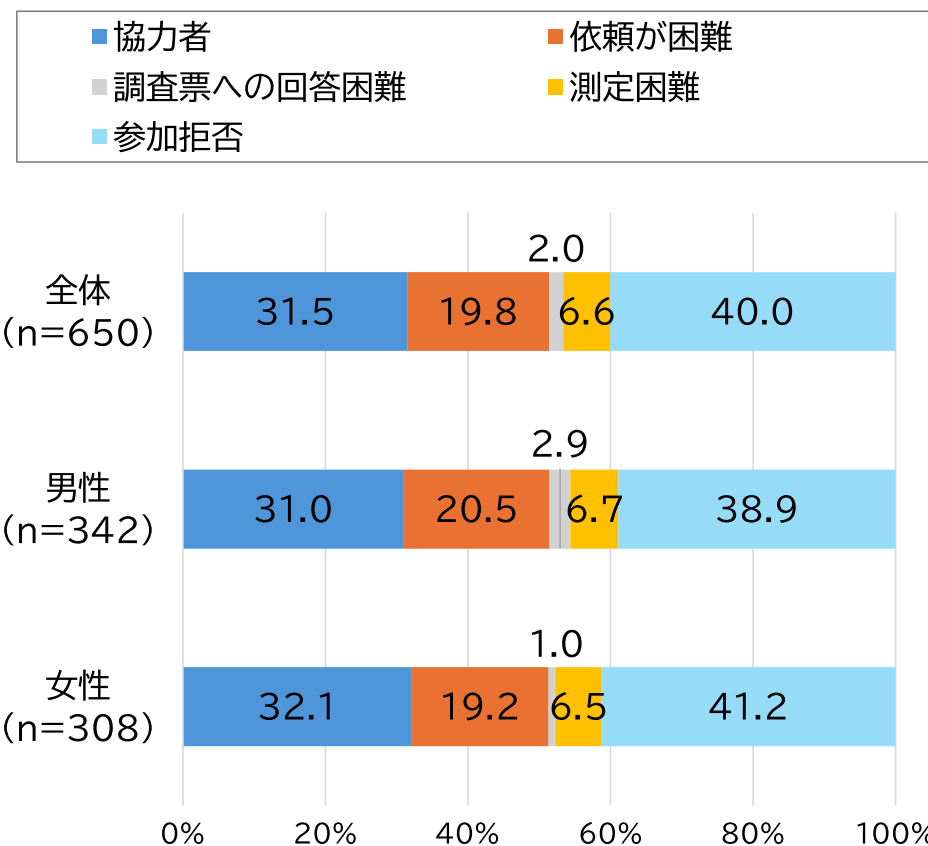
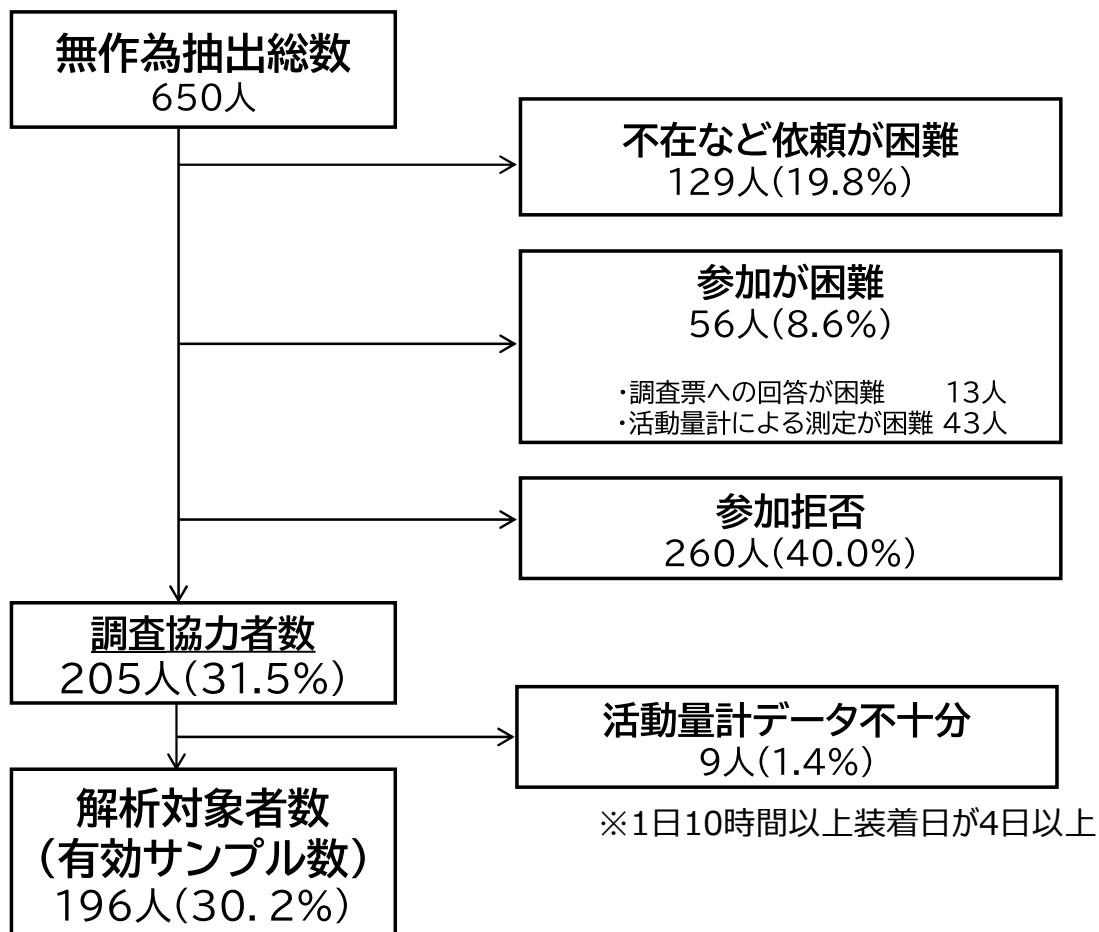
スポーツライフ・データ等の全国調査の経験・実績



2023年度 調査の概要

- 【調査題目】 活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査
- 【調査目的】 活動量計による成人の身体活動量及び座位時間のデータとそれらの活動と健康関連指標・スポーツ実施との関連を検証する
- 【調査対象】 満20歳以上80歳未満の男女 650人（層化二段無作為抽出法）
- 【調査地点】 首都圏・中京圏・近畿圏の13都府県における計50地点
- 【調査方法】 訪問留置調査（調査委託先：株式会社日本リサーチセンター）
- 【調査内容】
 - 1)活動量計による測定：身体活動量、歩数、座位時間
 - 2)質問紙による調査：運動・スポーツ実施状況、運動・スポーツ歴
健康の認識、生活習慣 ほか
- 【調査時期】 2023年10月～11月
- 【有効回答】 有効サンプル数：196（有効回答率30.2%）

調査結果①：調査対象者（脱落状況）







調査結果②：都市圏・規模別の回収状況

	地点数 (×13人/地点)	協力者数 (人)	回収率 (%)	平均協力者数 (人)	解析対象者数 (有効サンプル数) (人)
全体	50	205	31.5	4.1	196
東京圏	26	93	27.5	3.6	89
中京圏	9	54	46.2	6.0	52
近畿圏	15	58	29.7	3.9	55

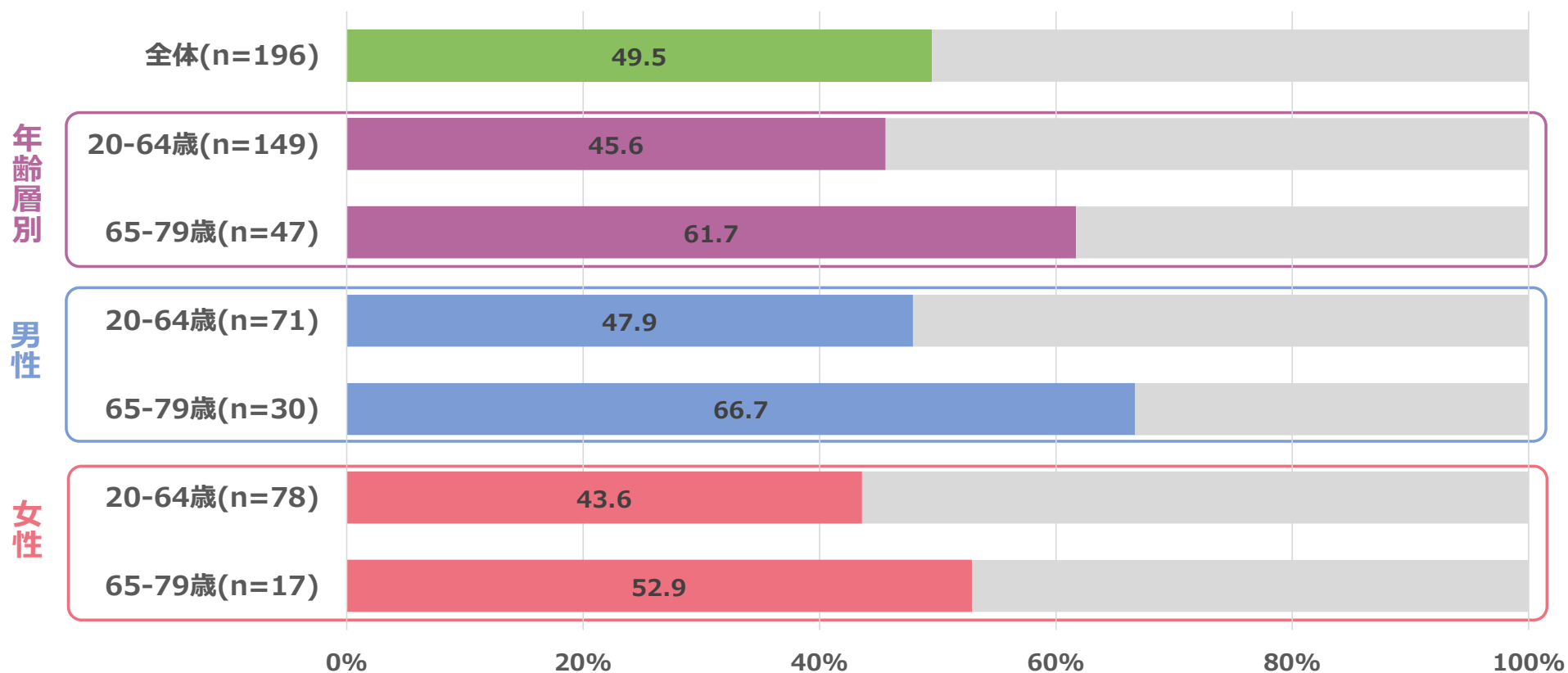
回収率(%)	全体	東京	中京	近畿
東京都区部・20大都市	22.7	23.1	23.1	21.5
人口10万人以上の市	34.6	35.4	46.2	25.6
人口10万人未満の市	40.7	23.1	46.2	48.7
町村	48.7	15.4	92.3	38.5

調査結果③：各行動の中央値

	全体	男性		女性	
		20-64歳	65-79歳	20-64歳	65-79歳
 低強度身体活動時間 (分) 例. 立ち仕事、家事、ストレッチなど	329.1 (6.5時間)	290.5 (4.8時間)	280.2 (4.7時間)	385.5 (6.4時間)	405.0 (6.8時間)
 中高強度身体活動時間 (分) 例. 階段昇降、庭仕事、子どもと遊ぶ、テニス、水泳など	55.9	59.0	45.2	54.8	52.3
 座位時間 (分) 例. 座る、横になってテレビをみるなど	532.1 (8.9時間)	559.1 (9.3時間)	552.5 (9.2時間)	523.1 (8.7時間)	400.3 (6.7時間)
 歩数 (歩)	6925.6	7349.8	5890.4	6659.4	4917.0

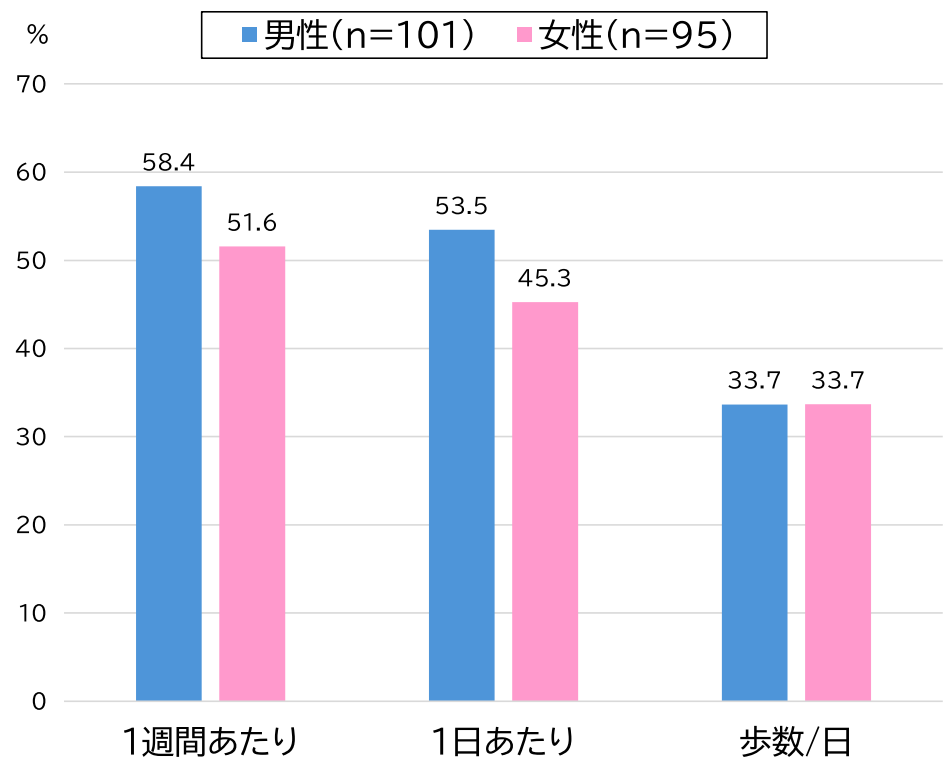
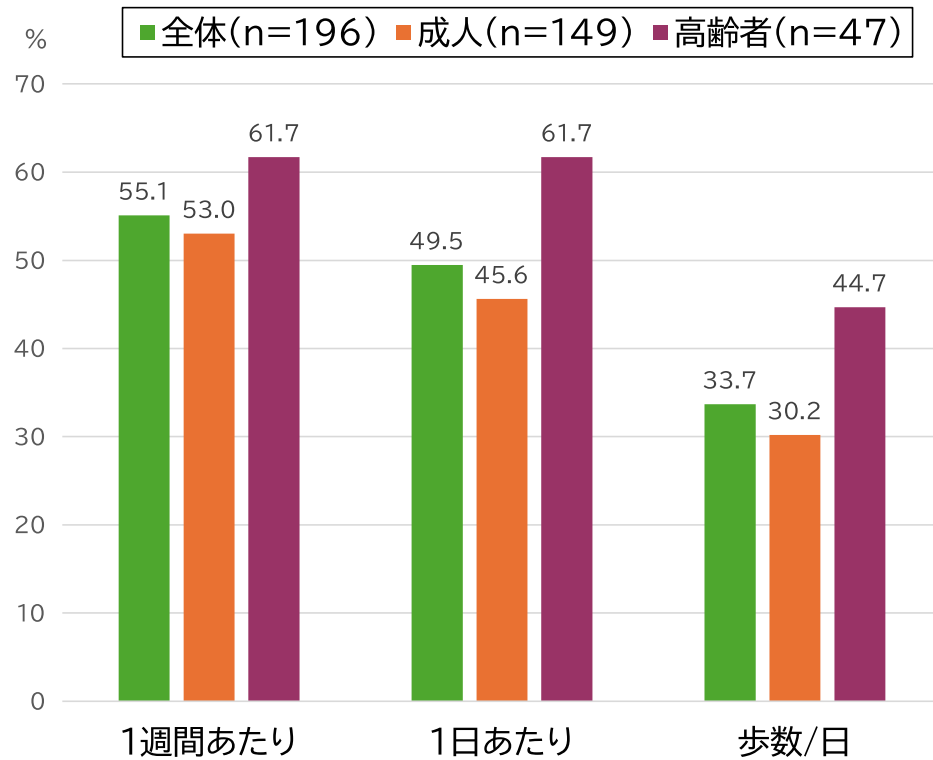
注)数値は研究対象者における1日の活動量の中央値を示す。

調査結果④：厚労省推奨身体活動量*の達成率



*中高強度の運動実施時間 成人:60分以上/日、高齢者:40分以上/日

調査結果⑤：各基準への達成率



厚労省推奨
身体活動量:

成人 :23メッツ・時/週
高齢者:15メッツ・時/週

成人 :60分以上/日
高齢者:40分以上/日

成人 :8000歩以上/日
高齢者:6000歩以上/日

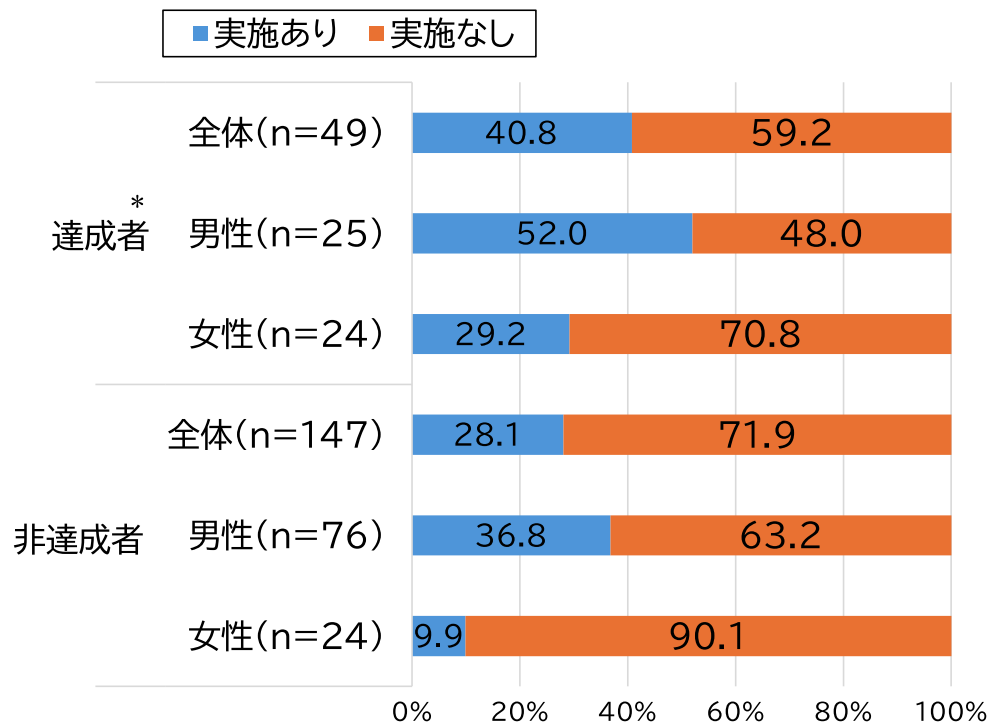
成人 :23メッツ・時/週
高齢者:15メッツ・時/週

成人 :60分以上/日
高齢者:40分以上/日

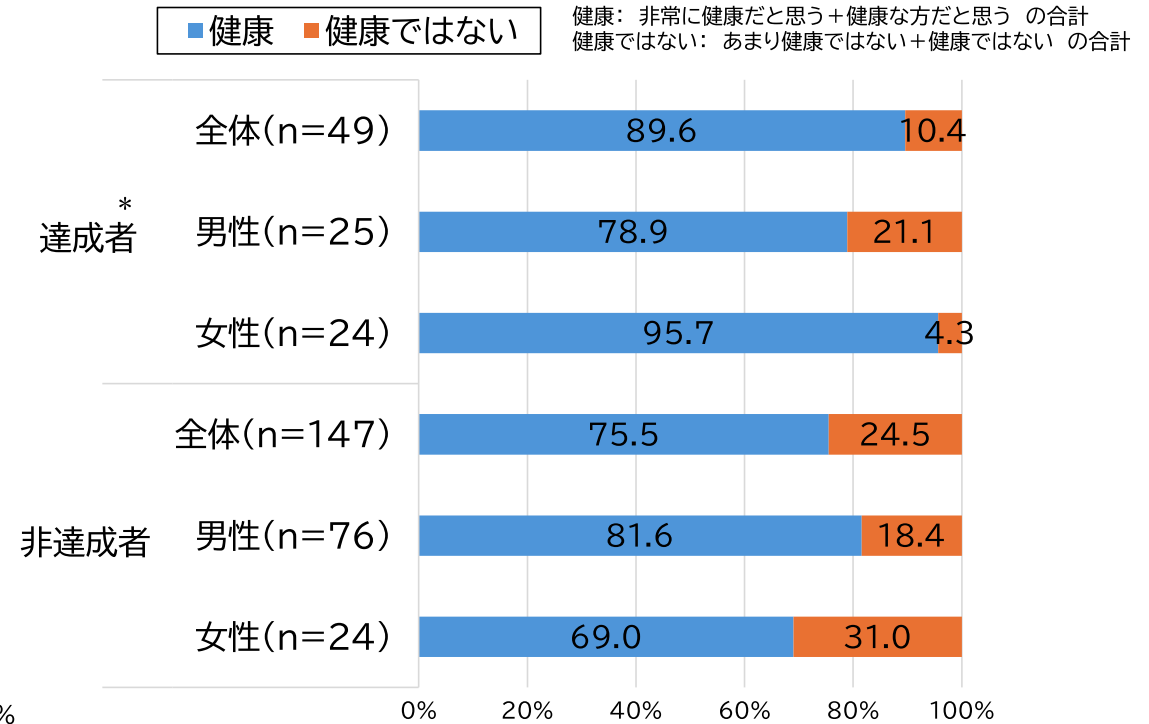
成人 :8000歩以上/日
高齢者:6000歩以上/日

調査結果⑥：スポーツ実施/主観的健康感と厚労省推奨基準達成との関連

Q: 調査中に運動・スポーツを実施しましたか



Q: 現在、健康であると思いますか



*ここでの達成者とは、厚労省の推奨基準である23メッツ・時/週、中高強度の運動実施時間60分以上/日、8000歩/日、の3項目をすべて達成している者をさす (高齢者は15メッツ・時/週、40分/日、6000歩/日)

《調査担当》

笹川スポーツ財団：	吉田 智彦	スポーツ政策研究所	シニア政策ディレクター
	宮本 幸子	〃	政策ディレクター
	松下 由季	〃	シニア政策オフィサー
	水野 陽介	〃	シニア政策オフィサー
明治安田厚生事業団：	甲斐 裕子	体力医学研究所	副所長 / 上席研究員
	川上 諒子	〃	研究員
	北濃 成樹	〃	研究員
	藤井 悠也	〃	研究員
	村松 祐子	〃	研究技術員
	山口 大輔	〃	研究技術員

活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査

2024年 3月発行

発行者 公益財団法人 笹川スポーツ財団

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-2-2 日本財団ビル 3F

TEL 03-6229-5300 FAX 03-6229-5340

E-mail info@ssf.or.jp URL <http://www.ssf.or.jp/>

無断転載、複製および転訳載を禁止します。引用の際は本書が出典であることを明記してください。
本事業は、ポートルースの交付金による日本財団の助成金を受けて実施しました。