

2023年10月16日

報道関係各位

公益財団法人 明治安田厚生事業団
公益財団法人 笹川スポーツ財団

国内の身体活動・スポーツ実施状況に関する共同研究を開始 —活動量計を用いて三大都市圏で調査実施—

明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：生井 俊夫）と笹川スポーツ財団（東京都港区赤坂、理事長：渡邊 一利）は、国内における身体活動・スポーツ実施の実態把握を目的に、共同研究を行います。

厚生労働省では、健康づくりのために1日60分間の中高強度の身体活動の実施を推奨していますが、国内では計測機器による身体活動量測定が十分に行われておらず、国民の身体活動の実態について完全には明らかになっていません。明治安田厚生事業団と笹川スポーツ財団の共同研究では、活動量計を用いて身体活動量を実測するとともに、調査票でスポーツ実施状況を把握します。

全国調査の実現を見据え、2023年10月から首都圏・中京圏・阪神圏の13都府県にわたる広範な地域で調査を実施します。明治安田厚生事業団による活動量計を用いた研究実績と、笹川スポーツ財団による全国規模の調査経験をいかし、厚生労働省の推奨する基準を満たす成人の比率を明らかにするとともに、全国調査実施後には今後のスポーツと健康増進の施策に向けた提言を行う予定です。

共同研究概要

- | | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【研究題目】 | 活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査 |
| 【研究目的】 | 活動量計により全国規模で成人の身体活動量及び座位時間を把握し、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歳以上の男女650人（層化二段無作為抽出法により抽出） |
| 【調査地点】 | 首都圏・中京圏・阪神圏の13都府県における計50地点 |
| 【調査方法】 | 訪問留置調査（調査員が回答者宅を訪問して調査票を配布し、一定期間内での回答を依頼した後、調査員が訪問して調査票を回収する方法）
対象者は休日を含めた1週間、活動量計を装着。期間中に実施した運動・スポーツに関しては質問紙に回答。
※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（低強度・中高強度）*1、歩数、座位時間*2
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、生活習慣他 |
| 【調査時期】 | 2023年10月～11月 |
| 【研究責任者】 | 甲斐 裕子（明治安田厚生事業団体力医学研究所副所長／上席研究員）
吉田 智彦（笹川スポーツ財団シニア政策ディレクター） |

【本件に関するお問い合わせ先】

公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 広報
TEL：042-691-1163

公益財団法人笹川スポーツ財団 広報チーム
TEL：03-6229-5300

活動量計

本共同研究では、三軸加速度センサーが入った活動量計を使用し、身体活動を客観的に測定する。腰に装着するだけで、身体活動データを1分ごとに記録し、個人の身体活動量や歩数が測定可能。日常生活で「どのくらい座っているのか」「どのくらい動いているのか」を本格的に測定・分析できる。対象者は休日を含めた1週間、就寝時や入浴時などを除き装着する。



研究の概要

測定項目

*1 身体活動量：

身体活動とは「安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作」を指し、運動やスポーツだけではなく、日常生活における労働・家事・移動なども含む。活動の強度によって低強度と中高強度にわけられ、中高強度の身体活動としては具体的に、球技や水泳などのスポーツ、料理や掃除、庭の手入れや雪かきなどの家事があげられる。WHO（世界保健機関）や厚生労働省は、健康づくりに必要な中高強度の身体活動量基準を示したガイドラインを策定しており、本研究では、その基準を満たしている成人の割合を算出することができる。

*2 座位時間：

座位行動とは「座位、半臥位および臥位におけるエネルギー消費量が1.5メッツ（運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示す）以下のすべての覚醒行動」と定義され、座ったり横になって休んだりするすべての状態（睡眠は除く）を指す。身体活動量が確保できても、座位時間が長いと健康には悪影響とされ、本年度に改定される厚労省のガイドラインでは、新たに座位行動の減少や中断が推奨される予定である。本研究の測定では、1日の総座位時間や中断のない座りっぱなしの時間などを算出することができる。

■公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所

1962年設立。体力医学研究所では「健やかで豊かな長寿社会」の実現に貢献する新たな健康づくり方法を開発する研究活動を行うとともに、その知見の普及啓発を推進している。現在は職域における身体活動・座位行動の健康影響についての運動疫学的研究、そのメカニズム解明を目指す基礎的研究を実施。さらに健康科学の知見を社会に根付かせるため、地域における社会実装的な研究を展開している。

■公益財団法人 笹川スポーツ財団

1991年設立。国民一人ひとりがスポーツを楽しむ社会「スポーツ・フォー・エブリワンの実現」を掲げ、「スポーツによる社会課題解決」を目的に研究調査活動を行う。主な研究テーマは、健康とスポーツ、障害者スポーツ、子どものスポーツなど。研究結果をもとに自治体やスポーツ推進団体と共同事業を実施し、政策提言を行っている。