

## 2. 日本国民における1日の強度別身体活動時間の実態: NIPPON DATA2010

研究協力者 大橋 瑞紀 (公立甲賀病院 研修医)  
研究協力者 宮川 尚子 (滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 客員助教)  
研究協力者 中村 好一 (自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門 教授)  
研究協力者 永井 雅人 (東北大学東北メディカル・メガバンク機構災害交通医療情報学寄附研究部門 助教)  
研究協力者 柳田 昌彦 (同志社大学スポーツ健康科学部スポーツ健康科学科 教授)  
研究分担者 宮本 恵宏 (国立循環器病研究センター予防健診部/予防医学・疫学情報部 部長)  
研究協力者 森 満 (北海道千歳リハビリテーション大学 学長)  
研究分担者 西 信雄 (医薬基盤・健康・栄養研究所国際栄養情報センター センター長)  
研究分担者 奥田奈賀子 (人間総合科学大学人間科学部健康栄養学科 教授)  
研究協力者 宮地 元彦 (医薬基盤・健康・栄養研究所健康増進研究部 部長)  
研究分担者 藤吉 朗 (滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 准教授)  
研究分担者 大久保孝義 (帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座 教授)  
研究分担者 門田 文 (滋賀医科大学アジア疫学研究センター 特任准教授)  
研究分担者 喜多 義邦 (敦賀市立看護大学看護学部看護学科 准教授)  
研究分担者 高嶋 直敬 (滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 助教)  
研究分担者 岡村 智教 (慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 教授)  
研究分担者 上島 弘嗣 (滋賀医科大学アジア疫学研究センター 特任教授)  
研究分担者 岡山 明 (生活習慣病予防研究センター 代表)  
研究代表者 三浦 克之 (滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 教授)

### 【目的】

国民の身体活動の現状を把握することは、循環器疾患リスク等の低減や健康増進に資する情報として重要である。そこで、2010年国民健康・栄養調査と同時に実施した「循環器病の予防に関する調査 (NIPPON DATA2010)」の参加者を対象に一日の身体活動を調査し、本邦を代表する一般集団の一日の強度別身体活動時間および身体活動指数を性・年齢階級別に分析した。

### 【方法】

NIPPON DATA2010の参加者2,883人(男性割合42.7%,平均年齢58.8歳)を対象に、自記式質問票と調査員による面接にて一日の身体活動の内容と時間を調査し、強い、中度、軽い身体活動、平静な状態(テレビ視聴含む)、活動なしに分類した。身体活動指数は、Framingham研究の換算式を用いて算出した。強度別身体活動時間と身体活動指数について、年齢階級別に、性差はMann-WhitneyのU検定、年齢階級の傾向性はJonckheere-Terpstra検定を用いて検定した。

### 【結果】

強度別身体活動時間は、男性、女性（中央値/平均値）の順に、強い身体活動 0.0/1.5 時間、0.0/0.5 時間、中度の身体活動 1.3/3.3 時間、6.0/6.0 時間、軽い身体活動 4.0/5.6 時間、4.0/4.7 時間、平静な状態 5.0/5.8 時間、5.0/5.2 時間、活動なし 8.0/7.9 時間、7.5/7.6 時間、テレビ視聴 3.0/3.2 時間、2.5/2.7 時間であった。平静な状態およびテレビ視聴時間は、男女とも高齢になるほど長く、身体活動指数は、男女ともに高齢になるほど低かった。

### 【結論】

本邦の一般集団の強度別身体活動時間および身体活動指数が明らかとなり、それらは性・年齢階級により差があった。国民の身体活動量増加に向けた対策立案に有用な知見となると考えられる。

**厚生指標**, 2016; 63(15): 1-7.