

健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出（20FA0401）  
身体活動・運動量を減少させる社会人口統計学的要因の特定

研究分担者 井上茂（東京医科大学公衆衛生学分野 教授）  
研究協力者 菊池宏幸（東京医科大学公衆衛生学分野 准教授）  
研究協力者 福島教照（東京医科大学公衆衛生学分野 准教授）  
研究協力者 町田征己（東京医科大学公衆衛生学分野 講師）  
研究協力者 天笠志保（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 講師）  
研究協力者 中谷友樹（東北大学大学院環境科学研究科先端環境創成学専攻 教授）  
研究協力者 樋野公宏（東京大学大学院工学系研究科都市工学専攻 准教授）

## 研究要旨

国民の身体活動を減少させる社会人口統計学的要因の特定を目的とする。初年度は、①日本における身体活動サーベイランス・システムを精査し、身体活動のトレンドやその減少要因を検討できる指標を抽出し、②身体活動減少要因に関する先行研究をレビューし、③身体活動に影響する要因を検討するためのインターネット調査を行った。①については、国民健康・栄養調査（厚生労働省）、スポーツの実施状況等に関する世論調査（文部科学省・スポーツ庁・内閣府）、スポーツライフに関する調査（公益財団法人笹川スポーツ財団）の調査方法の推移を整理した。②については主要な10論文を抽出し、身体活動の減少が主に生活活動の減少によっていること、日本では特に女性や勤労者世代で低下していることを明らかにした。③では全国122都市に居住する38798人から回答を得てデータベースを整備した。

### A. 研究目的

#### 【研究1】身体活動・運動量の減少要因調査研究のレビュー

身体活動・運動・スポーツに関するサーベイランス（調査年度、調査方法、調査指標）をレビューし、国民健康・栄養調査（厚生労働省）、スポーツの実施状況等に関する世論調査（文部科学省・スポーツ庁・内閣府）、スポーツライフに関する調査（公益財団法人笹川スポーツ財団）の3調査について身体活動減少要因の分析に活用できる指標を整理した。また、身体活動の長期的な変化を分析した先行研究のレビューを行い、身体活動の変化に影響している要因を検討した。

#### 【研究2】身体活動・運動量減少要因に関するインターネット調査

身体活動・運動量に関連する社会人口統計学的要因を明らかにすることを目的に、インターネット調査を実施した。性、年齢、職業、社会経済状況といった要

因に加えて、特に身体活動の決定要因として注目されている居住地、地域環境に着目した調査を行った。初年度は調査票の作成、データの取得、データベースの整備を行った。

### B. 研究方法

#### 【研究1】身体活動・運動量の減少要因調査研究のレビュー

##### ①日本の身体活動サーベイランスのレビュー

身体活動のサーベイランスをレビューし、国民健康・栄養調査（厚生労働省）、スポーツの実施状況等に関する世論調査（文部科学省・スポーツ庁・内閣府）、スポーツライフに関する調査（公益財団法人笹川スポーツ財団）の3調査について、身体活動減少要因の分析に活用できる指標の検討を行った。各調査のレビューは、各実施主体がホームページに公開している調査の情報（調査の概要、報告書等）をもとに実施した。各調査における主な評価項目は以下のとおりである。

- 1) 調査年
- 2) 実施主体
- 3) 対象者の抽出方法
- 4) 調査方法
- 5) 調査の実施月
- 6) 対象者数
- 7) 対象者の年齢
- 8) 回答者数 (回答率)
- 9) 身体活動・スポーツの実施状況

## ②身体活動の長期的な変化を検討した先行研究の文献レビュー

<研究デザイン>

ナラティブ・レビュー

<使用した電子データベース>

- ・PubMed
- ・Connected Papers (関連する論文の探索と可視化を行う AI ツール)

<適格基準>

- ・国または地域を代表するサンプルであること
- ・5年以上の身体活動の変化を検討していること
- ・英語または日本語で書かれた論文であること
- ・論文の種類 (原著、システマティック・レビュー、総説等) は問わない

<文献のレビュー方法>

国際的な身体活動のトレンドを検討した最新の原著論文 1 件 (Guthold et al, 2018, Lancet Glob Health)、長期的な身体活動のトレンドを検討したレビュー論文 3 件 (Conger et al, 2022, Med Sci Sports Exerc、Brownson et al, 2005, Annu Rev Public Health、Ng SW et al, 2012, Obes Rev)、わが国における長期的な歩数の変化を検討した原著論文 1 件 (Takamiya et al, 2019, Med Sci Sports Exerc) の計 5 件の主要な論文を中心にレビューを行い、身体活動の変化に影響を与えた要因を検討した。また、PubMed および Connected Papers を用いて、上述の 5 件に関連する文献の情報を収集・整理した。

### 【研究 2】身体活動・運動量減少要因に関するインターネット調査

<研究デザイン>

横断研究 (一部は 2021 年 12 月に行った調査の追跡調査となっているため縦断研究としての分析も可能)

<データ取得方法>

インターネット調査

<調査時期>

2021 年 12 月 (95 都市) および 2022 年 12 月 (122 都市)

<対象者>

122 都市に居住する 20-79 歳の住民 (インターネット調査会社の登録者)

<調査対象都市>

本調査では、居住地やその環境と身体活動の関連を検討することが重要な目標であることより、①都市別、地方別の層別分析が行えること、②多様な地域性、環境を分析できること、の 2 点を重視して、以下を調査対象都市とした。①国土交通省が実施する全国パーソントリップ調査 (PT 調査) の対象都市 (国土交通省が多様な都市種類の住民の交通行動を把握するために選定している 70 都市)、②政令指定都市、③県庁所在地、④都市環境の整備を進める「まちなかウォークブル推進事業」(国土交通省) に取り組んでいることが把握できた都市、である。

<目標対象者数 (インターネット調査だが、小都市では調査会社の調査登録者が不足するため、「目標」対象者数となる) >

各都市 600 人 (性、年齢別に層別抽出した。20 歳代、30 歳代、40 歳代、50 歳代、60 歳代、70 歳以上の男女からそれぞれ 50 名ずつで計 600 人) とした。計画時より小規模都市でネット調査会社の登録者数が不足することは把握していたため、可能な限りデータを回収することとした。600 人から回答が得られるのはおおそ政令都市レベルであり、それ以下の都市では、特に高齢者層のサンプルが不足すると予想された。

<評価項目>

自記式質問紙により以下を評価した。

曝露要因としては、

- 1) 人口統計学的要因
- 2) 就業状況
- 3) 地域環境要因 (IPAQ-E: international physical

activity questionnaire environmental module)

- 4) IT 機器等の使用状況
- 5) ソーシャルキャピタル
- 6) 居住する自治体の取り組みの認知(自治体の身体活動推進の取り組みについて対象者がどう認知しているか)

アウトカムとしては、

- 1) 歩行時間(目的別歩行時間)
- 2) 身体活動・運動(筋トレ、ストレッチなども含む)の実施状況
- 3) 身長・体重
- 4) 主観的健康感
- 5) 精神健康度

<解析(次年度以降の課題)>

個人レベルでの身体活動の決定要因を検討するとともに、都市レベルでの生態学的な分析を行う。

## C. 研究結果

### 【研究1】身体活動・運動量の減少要因調査研究のレビュー

#### ①日本の身体活動サーベイランスのレビュー

身体活動サーベイランスの概要について表 1-1 に整理した。身体活動の指標として、国民健康・栄養調査では歩数および運動習慣者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)の割合を、スポーツの実施状況等に関する世論調査およびスポーツライフに関する調査では、スポーツ実施率(週1日以上スポーツを実施している者の割合)を評価している。

スポーツの実施状況等に関する世論調査はわが国のサーベイランスの中で最も歴史が古いが、スポーツ庁が設置された2016年以降の調査では調査方法が大幅に変更されていた(表 1-2)。調査方法が従来の訪問調査からインターネット調査へ変更され、「スポーツ」の定義の見直しが行われていることから、スポーツ実施率の経年的な変化を評価する際には注意が必要である。一方、スポーツライフに関する調査は1992年以降隔年で実施されているが、回答者数の低下を踏まえ、2008年以降は従来の層化二段無作為抽出法から割当法に抽出方法が変更されている(表 1-3)。

国民健康・栄養調査における歩数は測定方法が統一された1995年以降、運動習慣者は調査が開始された1989年以降、長期間、調査方法に主要な変更がなく、経年的な変化の観察が可能である(表 1-4、表 1-5)。ただし、調査への回答率が低下していることに留意する必要がある。また、運動習慣の評価方法は2012年までは身体状況調査における問診において、一つの問診項目で把握していたが(「1 健康上の理由で運動ができない」、「2 その他の理由で運動ができない」、「3 運動の習慣有り」)、2013年以降は、問診にて「現在、医師等からの運動禁止の有無」に「無」と回答した者に対して、「1 週間の運動日数」、「運動を行う日の平均運動時間」及び「運動の継続年数」を尋ねたうえで運動習慣を把握している。

#### ②身体活動の長期的な変化を検討した先行研究の文献レビュー

身体活動の長期的な変化を検討した先行研究を10件レビューした(レビュー論文、原著論文含む)。

世界168カ国358の調査結果をプール解析し、国際的な身体活動のトレンドを検討した2018年のWHOの報告によると、国際的な身体活動ガイドラインの推奨値を満たさない者の割合は2016年時点で27.5%であり、2001年からの過去15年間で変化がなかったことが報告されていた(Guthold et al, 2018, Lancet Glob Health)。一方で、長期的な身体活動のトレンドを検討したレビュー論文では身体活動が低下したことが示されていた(Conger et al, 2022, Med Sci Sports Exerc, Brownson et al, 2005, Annu Rev Public Health, Ng SW et al, 2012, Obes Rev)。身体活動を場面(ドメイン)別にみると、余暇の身体活動(運動、スポーツなど)は変化がないあるいは増加しているものの、仕事、移動、家事に伴う身体活動は減少していた(仕事での身体活動の低下: Church et al, 2011, PLoS One, Borodulin et al, 2008, Eur J Public Health, Morseth et al, 2020, PLoS One、家事における身体活動の低下: Archer et al, 2013, PLoS One, Archer et al, 2013, Mayo Clin Proc、移動における身体活動の低下: Borodulin et al, 2008, Eur J Public Health)。このような日常生活における身体

活動の低下の要因として、機械化や自動化、車社会の進展が挙げられていた。

国民健康・栄養調査のデータを用いて1995年から2016年までの日本人の歩数の経年変化を検討した論文によると、年齢調整歩数は過去20年間において男女とも低下しており、特に女性や勤労者世代において低下していた(Takamiya et al, 2019, Med Sci Sports Exerc)。

## 【研究2】身体活動・運動量減少要因に関するインターネット調査

初年度は調査を実施して、データベースを整備した。具体的には、第1回調査を2021年12月3日～20日に、第2回調査を2022年12月9日～12月21日に実施した。各調査年における対象都市、回答者数、PT調査の対象都市かどうか、県庁所在地かどうか、政令指定都市かどうか、歩行環境を整備するまちなかウォークアブル推進事業(国交省事業)を実施しているかどうか、について表2-1に整理した。

調査回答者の特性を表2-2に示す。第1回調査では95都市に在住する20歳から98歳までの48128人(48.9±15.6歳、男性51.2%)より回答を得た。第2回調査は、この95都市在住者48128人に対する追跡調査として実施するとともに、新しく、①まちなかウォークアブル推進事業を実施していることが新たに把握できた25都市、②初年度調査において調査対象に含まれなかった2政令指定都市(相模原市、浜松市)、の新規27都市の住民を対象に加えた。その結果、38798人(52.4±14.8歳、男性55.4%)より回答が得られた(このうち追跡対象者は30091人で追跡回答率は62.5%だった)(表2-2)

次年度以降、このデータベースを用いて身体活動の決定要因に関する分析を行う。

## D. 考察

### 【研究1】身体活動・運動量の減少要因調査研究のレビュー

身体活動のサーベイランスをレビューし、身体活動の長期的な変化の分析に活用できる指標の検討を行った。歩数、運動習慣、スポーツ実施率といった様々

な身体活動の指標が用いられており、複数の視点から集団レベルの身体活動の実施状況をモニタリングすることが可能となっている。国民健康・栄養調査は回答率の低下が懸念されるものの、長期間、調査方法に主要な変化がなく、長期的な身体活動の変化を検証するうえで有用であると考えられる。特に、歩数は歩数計で測定された客観的な指標であり、身体活動の変化を定量的に評価するという点でも優れている。

身体活動の長期的な変化の傾向は、身体活動の指標や場面(ドメイン)、どの調査期間のデータを用いたかなどによって異なるものの、総身体活動は減少したことが複数の研究で報告されていた。総身体活動の低下は、移動や仕事、家事における身体活動が低下していることに起因していた。長期的な身体活動の変化に影響を与えた社会人口学的要因を検討している論文や身体活動の格差の変化を検証した論文は限られており、今後、日本のサーベイランスのデータを活用して検証していく必要がある。

### 【研究2】身体活動・運動量減少要因に関するインターネット調査

122都市の住民を対象に調査を行い、データベースを整備した。この122都市には多様な地理環境、都市類型が含まれており、比較的大規模なサンプルであることより、環境要因と身体活動との関連を個人レベルのみならず、生態学的分析によっても検討できるものと考えている。また、年齢、性別で層別抽出したことにより、多様な層別分析も可能である。

県庁所在地レベルではおおむね500サンプル以上が回収できた。小都市では回収数が少なく、最も少ない都市は15名だった。都市単位での生態学的分析を行う際には注意を要する。性別には女性の回収数がやや少なく、年齢別には70歳以上、20歳代の回収が少なかった。次年度以降、分析を行い、身体活動に関連する要因、減少要因についての検討を進めたい。

## E. 結論

### 【研究1】身体活動・運動量の減少要因調査研究のレビュー

日本の身体活動のサーベイランスをレビューし、身体活動の長期的な変化の分析に活用できる指標を整理した。また、身体活動の長期的な変化を検討した先行研究をレビューした結果、移動や家事、仕事における身体活動量が低下していることを示した報告が多く、日常における生活活動の低下が身体活動の低下の主要な要因である可能性が示唆された。

## 【研究2】身体活動・運動量減少要因に関するインターネット調査

2021年12月、2022年12月の2回にわたりインターネット調査を実施してデータベースを整備した。次年度以降、身体活動関連要因に関する分析を進める。

### 参考文献

- 1) Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018;6(10):e1077-e1086.
- 2) Brownson RC, Boehmer TK, Luke DA. Declining rates of physical activity in the United States: what are the contributors? *Annu Rev Public Health*. 2005;26:421-443.
- 3) Conger SA, Toth LP, Cretsinger C, et al. Time Trends in Physical Activity Using Wearable Devices: A Systematic Review and Meta-analysis of Studies from 1995 to 2017. *Med Sci Sports Exerc*. 2022;54(2):288-298.
- 4) Ng SW, Popkin BM. Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obes Rev*. 2012;13(8):659-680.
- 5) Takamiya T, Inoue S. Trends in Step-determined Physical Activity among Japanese Adults from 1995 to 2016. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(9):1852-1859.
- 6) Church TS, Thomas DM, Tudor-Locke C, et al. Trends over 5 decades in U.S. occupation-related physical activity and their associations with obesity. *PLoS One*. 2011;6(5):e19657.
- 7) Archer E, Shook RP, Thomas DM, et al. 45-Year trends in women's use of time and household management energy expenditure. *PLoS One*. 2013;8(2):e56620.
- 8) Archer E, Lavie CJ, McDonald SM, et al. Maternal inactivity: 45-year trends in mothers' use of time. *Mayo Clin Proc*. 2013;88(12):1368-1377.
- 9) Borodulin K, Laatikainen T, Juolevi A, Jousilahti P. Thirty-year trends of physical activity in relation to age, calendar time and birth cohort in Finnish adults. *Eur J Public Health*. 2008;18(3):339-344.
- 10) Morseth B, Hopstock LA. Time trends in physical activity in the Tromsø study: An update. *PLoS One*. 2020;15(4):e0231581.

## F. 健康危険情報

なし。

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

- 1) Shiho Amagasa, Shigeru Inoue, Owen, et.al. Differences in accelerometer-measured physical activity and sedentary behaviour between middle-aged men and women in Japan: A compositional data analysis. *J Phys Act Health*, 2022, 5;19(7):500-508. DOI: 10.1123/jpah.2022-0098
- 2) Shiho Amagasa, Adrian E Bauman, Shigeru Inoue, et.al. Evaluation of pre-Games effects of the Tokyo 2020 Olympic Games on Japanese population-level physical activity: a time-series analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2022;19(1):96. doi: 10.1186/s12966-022-01332-x.
- 3) 井上茂、13-1 身体活動、疫学の事典（日本疫学会監修）P278-281、2023年1月1日、朝倉書店
- 4) 井上茂、13-8 身体支援環境、疫学の事典（日本疫学会監修）P294-295、2023年1月1日、朝倉

## 2. 学会発表

- 1) 辻本健彦、中田由夫、井上茂、他. PA Platform を活用した身体活動の評価支援とデジタル・デバイス. 第24回日本健康支援学会年次学術大会、シンポジウム「身体活動促進に資するデジタル・デバイス解消への挑戦」、福岡市 発表日 2023.3.5
- 2) 福島教照、井上茂. 高齢者を対象とした身体活動ガイドラインの概要と地域での活用. 第24回日本健康支援学会年次学術大会、シンポジウム「新しい身体活動ガイドラインの概要と地域・職場での活用」、福岡市、発表日 2023.3.4
- 3) 井上茂. 身体活動の推進における個別アプローチと集団アプローチ. 第29回日本行動医学会学術総会、シンポジウム「マルチレベルでの行動医学の展開と課題」、大阪市、発表日 2022.12.11
- 4) 福西厚子、町田征己、井上茂、他. 通勤における代表交通手段を尋ねることで、活動的通勤者を判別できるか. 第29回日本行動医学会学術総会、一般演題、大阪市、発表日 2022.12.10
- 5) 井上茂. 身体活動支援環境. 第81回日本公衆衛生学会総会、シンポジウム「新たな身体活動ガイドラインの視座」、甲府市、発表日 2022.10.08
- 6) 齋藤義信、井上茂、岡浩一朗、他. 近隣環境オーディットツール MAPS Global 日本版の信頼性. 第81回日本公衆衛生学会総会、一般演題、甲府市、発表日 2022.10.07
- 7) 井上茂. 身体活動・運動の支援環境を整備するためのフレームワーク. 第77回日本体力医学会大会、シンポジウム「身体活動支援環境の整備とそのモニタリングをどう進めるか」、オンライン (宇都宮市)、発表日 2022.9.23
- 8) 福西厚子、町田征己、井上茂、他. 通勤手段に自動車またはオートバイを用いる労働者の通勤手段の類型化に関する記述疫学研究. 第77回日本体力医学会大会、一般演題、オンライン (宇都宮市)、発表日 2022.9.22
- 9) 菊池宏幸、福島教照、井上茂、他. 日本人の歩数および運動習慣者の推移と将来予測. 第77回日本体力医学会大会、一般演題、オンライン (宇都宮市)、発表日 2022.9.22
- 10) 井上茂、福島教照、菊池宏幸、他. 高齢者のためのアクティブガイド・ファクトシート. 第77回日本体力医学会大会、シンポジウム「新たな「健康づくりのための身体活動指針(案)」」、オンライン (宇都宮市)、発表日 2022.9.21
- 11) 井上茂. 地域環境と身体活動・健康. 医療科学研究所シンポジウム2022、シンポジウム「DX時代の予防・健康増進」、東京都千代田区、発表日 2022.9.16
- 12) 井上茂. 健康づくりのための身体活動ガイドラインの改定の動向. 第54回日本動脈硬化学会総会学術集会、シンポジウム「明日へのシンポジウム2 生活習慣・栄養分野におけるガイドライン2022のトピックスと今後の課題」、久留米市、発表日 2022.7.23
- 13) 井上茂、福島教照、菊池宏幸、他. 高齢者のためのアクティブガイド. 第24回日本運動疫学会学術総会、シンポジウム「アクティブガイド改定」、平塚市、発表日 2022.6.26
- 14) 福西厚子、町田征己、井上茂、他. 不活動通勤者の割合および活動的な通勤への切替えの可能性に関する記述疫学研究-地域別の検討. 第24回日本運動疫学会学術総会、一般演題、平塚市、発表日 2022.6.25
- 15) 天笠志保、福島教照、井上茂、他. 地域環境と身体活動との関連-メタ解析のアンブレラレビュー. 第24回日本運動疫学会学術総会、一般演題、平塚市、発表日 2022.6.25
- 16) Amagasa, S., Fukuoka, Y., Inoue, S., et. al. Determining the locations of physical activity of community-dwelling older adults: a global positioning system-based study. 8th International Conference on Ambulatory Monitoring of Physical Activity and Movement (ICAMPAM), Poster presentation. Keystone, Colorado, USA), Date: 2022.6.23
- 17) 井上茂, 天笠志保. WHO 身体活動・座位行動ガ

イドライン 2020 からみた身体活動研究の動向.  
第 58 回日本循環器病予防学会学術集会、一般演  
題、オンライン (宇都宮市)、発表日 2022.6.12

- 18) 薫一帆、高宮朋子、井上茂、他. 地域在住高齢者  
における“見えづらさ”と強度別身体活動の関連  
について. 第 126 回日本眼科学会総会、一般演  
題、大阪市、発表日 2022.4.14
- 19) Shigeru Inoue, Tomoki Nakaya, Shiho Amagasa, et. al.  
Longitudinal associations between city size and step  
count among a nationally representative sample of  
Japanese adults over the last quarter century. ASPA  
(Asia-Pacific Society for Physical Activity)  
CONFERENCE 2022, Poster presentation.  
Melbourne VIC, Australia, Date: 2022.11.28
- 20) Shiho Amagasa, Noritoshi Fukushima, Shigeru Inoue,  
et. al. "How many steps do people without habitual  
exercise take per day? Results from the National  
Health and Nutrition Survey Japan". ASPA (Asia-  
Pacific Society for Physical Activity)  
CONFERENCE 2022, Poster presentation.  
Melbourne VIC, Australia, Date: 2022.11.28

#### H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

表 1-1 日本における身体活動サーベイランスの概要

調査名	実施主体	身体活動 調査年	頻度	調査法	主な調査項目	個票データの 分析	備考
国民健康・栄 養調査	厚生労働省	1972年	毎年	構造化された問 診、歩数計、質問票	運動習慣者の割 合、歩数、等	申請により可 能	回答率が低下 している。
スポーツの 実施状況等 に関する世 論調査	スポーツ庁 (文部科学 省、内閣府)	1957年	毎年	質問票 (web 調査)	スポーツ実施者の 割合、運動種目、等	2019年以降 のローデータ はWebに公開 されている。	調査するスポ ーツ種目の変 更、追加され ている。
スポーツ活 動に関する 全国調査	公益財団法 人笹川スポ ーツ財団	1992年	隔年	質問票	スポーツ種目別の 実施者割合、等	申請により可 能	調査するスポ ーツ種目の変 更、追加され ている。

表 1-2. スポーツの実施状況等に関する世論調査の変遷

調査年	実施主体	抽出方法	調査方法	実施月	年齢	対象者数	回答者数	回答率%	スポーツ実施率%*
1957	内閣府	層化多段無作為抽出	訪問面接	4月	18-59歳	3,000	2,588	86.3	-
1962	内閣府	層化副次無作為抽出	訪問面接	10月	18-59歳	3,000	2,365	78.8	-
1965	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	6月	18歳以上	3,000	2,469	82.3	(60.0) **
1972	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	6月	20歳以上	3,000	2,529	84.3	(64.6) **
1976	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	6-7月	20歳以上	3,000	2,512	83.7	(67.9) **
1979	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	7-8月	20歳以上	3,000	2,470	82.3	(64.2) **
1982	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	10月	20歳以上	3,000	2,448	81.6	27.9
1985	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	10月	20歳以上	3,000	2,463	82.1	27.0
1988	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	10-11月	20歳以上	3,000	2,339	78.0	26.4
1991	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	10月	20歳以上	3,000	2,310	77.0	27.8
1994	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	9-10月	20歳以上	3,000	2,211	73.7	29.9
1997	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	10月	20歳以上	3,000	2,212	-	34.8
2000	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	10月	20歳以上	3,000	2,095	69.8	37.2
2004	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	2月	20歳以上	3,000	2,109	70.3	38.5
2006	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	8月	20歳以上	3,000	1,848	61.6	44.4
2009	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	9-10月	20歳以上	3,000	1,925	64.2	45.3
2013	文部科学省	層別二段無作為抽出	訪問面接	1月	20歳以上	3,000	1,897	63.2	47.5
2015	内閣府	層別二段無作為抽出	訪問面接	7月	20歳以上	3,000	1,873	62.4	40.4
2016	スポーツ庁	-	Web調査	11月	18-79歳	-	20,000	-	42.5
2017	スポーツ庁	-	Web調査	11-12月	18-79歳	-	20,000	-	51.5†
2018	スポーツ庁	-	Web調査	1月	18-79歳	-	20,000	-	55.1
2019	スポーツ庁	-	Web調査	11-12月	18-79歳	-	20,000	-	53.6
2020	スポーツ庁	-	Web調査	11月	18-79歳	-	20,000	-	59.9
2021	スポーツ庁	-	Web調査	11月	18-79歳	-	20,000	-	56.4

\*週1日以上 (\*\*年1回以上) のスポーツ実施。†隣駅までの歩行や階段昇降などの日常的な歩行が追加されるなど、リストに掲載されているスポーツが増加した。スポーツ実施率に関する調査の変遷；内閣府「スポーツ問題に関する世論調査」(1957)、「スポーツに関する世論調査」(1962~1972)、「体力・スポーツに関する世論調査」(1979~2009)、文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」(2013)、内閣府「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」(2015)、スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(2016~2021)

表 1-3. スポーツライフに関する調査（スポーツライフ・データ）の変遷

調査年	抽出方法	評価法	調査地点数	実施月	年齢	対象者数	回答者数	回答率%	平均年齢 (標準偏差)	スポーツ実施率%**
1992	層化二段無作為抽出	質問紙	140	8-9月	20歳以上	2,000	1,640	82.0	45.8 (14.6)	23.7
1994	層化二段無作為抽出	質問紙	140	6月	20歳以上	2,000	1,596	79.8	46.7 (15.3)	31.5
1996	層化二段無作為抽出	質問紙	140	6月	20歳以上	2,000	1,571	78.5	45.9 (14.2)	40.6
1998	層化二段無作為抽出	質問紙	210	5-6月	20歳以上	3,000	2,322	77.4	47.1 (15.7)	45.4
2000	層化二段無作為抽出	質問紙	210	5-6月	20歳以上	3,000	2,232	74.4	48.2 (15.7)	51.4
2002	層化二段無作為抽出	質問紙	210	5-6月	20歳以上	3,000	2,267	75.6	49.3 (16.7)	49.7
2004	層化二段無作為抽出	質問紙	210	5-6月	20歳以上	3,000	2,288	76.3	49.7 (16.7)	55.4
2006	層化二段無作為抽出	質問紙	210	6-7月	20歳以上	3,000	1,867	62.2	51.0 (17.2)	51.5
2008	割当法	質問紙	210	5-6月	20歳以上	-	2,000	-	48.9 (16.5)	56.4
2010	割当法	質問紙	210	5-6月	20歳以上	-	2,000	-	49.3 (16.7)	59.0
2012	割当法	質問紙	210	6-7月	20歳以上	-	2,000	-	49.5 (16.7)	59.1
2014	割当法	質問紙	210	5-6月	20歳以上	-	2,000	-	50.1 (16.7)	57.2
2016	割当法	質問紙	300	6-7月	18歳以上	-	3,000	-	49.3 (17.0)	56.0
2018	割当法	質問紙	300	7-8月	18歳以上	-	3,000	-	49.4 (16.8)	57.9
2020	割当法	質問紙	300	8-9月	18歳以上	-	3,000	-	49.8 (16.9)	59.5
2022	割当法	質問紙	300	6-7月	18歳以上	-	3,000	-	-	-

\*週1日以上のスポーツ実施。

表 1-4. 国民健康・栄養調査の変遷（運動習慣者の割合）

調査年	抽出法	世帯数	実施月	年齢	評価法	対象者数	運動習慣者の割合%
1986	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	-	(18.7, 13.4)
1987	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	-	(21.4, 15.7)
1988	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	-	(19.1, 14.2)
1989	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	-	(19.9, 14.2)
1990	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	-	(21.9, 18.2)
1991	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	-	21.3
1992	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	-	22.0
1993	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	-	22.3
1994	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	-	27.3
1995	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	7,963	24.1
1996	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	7,625	24.9
1997	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	7,535	26.3
1998	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	7,898	24.9
1999	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	6,616	28.6
2000	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	6,815	29.3
2001	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	6,443	28.2
2002	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	6,019	29.7
2003	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	6,040	26.3
2004	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	4,573	27.9
2005	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	4,336	29.3
2006	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	4,968	29.0
2007	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	4,817	27.1
2008	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	4,767	29.9
2009	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	4,871	29.2
2010	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	4,621	31.2
2011	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	4,188	31.7
2012*	層化無作為抽出	475	10-12月	20歳以上	問診	16,595	31.5
2013	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	3,864	30.0
2014	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	4,100	27.8
2015	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	3,879	31.7
2016*	層化無作為抽出	462	10-11月	20歳以上	問診	13,604	30.6
2017	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	3,464	31.8
2018	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	3,466	28.2
2019	層化無作為抽出	300	11月	20歳以上	問診	2,814	28.7

運動習慣の定義：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している。

\*

表 1-5. 国民健康・栄養調査の変遷（歩数）

調査年	年齢	歩数計の機種	装着日数	歩数の基準	回答率%	対象者数	平均歩数/日
1989	30歳以上	AS200, EM200	-	-	-	-	6,601
1990	30歳以上	AS200, EM200	-	-	-	-	NI
1991	18-59歳	AS200, EM200	-	-	-	-	7,723
1992	30歳以上	AS200, EM200	-	すべての歩数	-	-	6,973
1993	30歳以上	AS200, EM200	-	すべての歩数	-	-	6,898
1994	20-59歳	AS200, EM200	3日	すべての歩数	-	-	7,949
1995	15歳以上	AS200, EM200	3日	すべての歩数	90.2	10,562	7,378
1996	15歳以上	AS200, EM200	3日	すべての歩数	88.3	10,403	7,532
1997	15歳以上	AS200, EM200	3日	すべての歩数	89.5	10,084	7,696
1998	15歳以上	AS200, EM200	1日	すべての歩数	88.1	10,497	7,701
1999	15歳以上	AS200, EM200	1日	すべての歩数	86.4	9,400	7,644
2000	15歳以上	AS200, EM200	1日	すべての歩数	87.2	9,059	7,655
2001	15歳以上	AS200, EM200	1日	すべての歩数	93.7	9,854	7,456
2002	15歳以上	AS200, EM200	1日	すべての歩数	93.2	9,216	7,421
2003	15歳以上	AS200, EM200	1日	すべての歩数	88.4	8,867	7,168
2004	15歳以上	AS200	1日	すべての歩数	85.0	6,885	6,943
2005	15歳以上	AS200	1日	すべての歩数	85.9	7,081	7,079
2006	15歳以上	AS200	1日	すべての歩数	88.9	7,522	7,024
2007	15歳以上	AS200	1日	すべての歩数	86.3	7,139	6,839
2008	15歳以上	AS200	1日	すべての歩数	85.5	7,459	6,491
2009	15歳以上	AS200	1日	すべての歩数	85.3	7,320	6,800
2010	15歳以上	AS200	1日	すべての歩数	84.8	7,141	6,636
2011	15歳以上	AS200	1日	すべての歩数	88.2	6,712	6,895
2012*	20歳以上	AS200	1日	すべての歩数	79.8	24,449	6,661
2013	20歳以上	AS200	1日	すべての歩数	84.3	6,108	6,642
2014	20歳以上	AS200	1日	すべての歩数	82.1	6,353	6,491
2015	20歳以上	AS200	1日	100-49,999歩/日	81.8	5,884	6,670
2016*	20歳以上	AS200	1日	100-49,999歩/日	77.5	20,327	6,463
2017	20歳以上	AS200	1日	100-49,999歩/日	-	6,330	6,322
2018	20歳以上	AS200	1日	100-49,999歩/日	-	5,356	6,340
2019	20歳以上	AS200	1日	100-49,999歩/日	-	4,568	6,278

抽出方法、世帯数、実施月は表 1-4 と同様。 \*拡大調査年。回答率は先行研究をもとに掲載している（Takamiya et al. Med Sci Sports Exerc, 2019）。

表 2-1 インターネット調査：年度別にみた調査対象都市の特性

	初年度	2 年度	PT	県庁所在地	政令指定都市	W 事業 (2021) <sup>a</sup>	W 事業 (2022) <sup>b</sup>
さいたま市	600	433	○	○	○	○	○
千葉市	600	393	○	○	○		○
東京 2 3 区	600	399	○	○		○	○
横浜市	600	408	○	○	○	○	○
川崎市	600	414	○		○	○	○
名古屋市	600	416	○	○	○	○	○
京都市	600	397	○	○	○	○	○
大阪市	600	428	○	○	○	○	○
神戸市	5369	3314	○	○	○	○	○
取手市	407	247	○				
所沢市	571	384	○				
松戸市	591	390	○				
稲城市	414	259	○				
堺市	600	405	○		○		
豊中市	585	386	○				
奈良市	585	398	○	○			
青梅市	418	237	○				
小田原市	495	295	○				
岐阜市	571	366	○	○			
豊橋市	545	345	○				
春日井市	549	368	○				
津島市	273	132	○				
東海市	431	246	○				
四日市市	555	331	○				○
亀山市	165	95	○				
近江八幡市	312	180	○				
宇治市	522	339	○				
泉佐野市	415	240	○				
明石市	555	381	○				
札幌市	600	396	○	○	○		
仙台市	600	411	○	○	○		○
広島市	600	419	○	○	○		○
北九州市	600	388	○		○		
福岡市	600	399	○	○	○		○
小樽市	387	237	○				
千歳市	403	211	○				
塩竈市	192	112	○				

呉市	509	307	○				
大竹市	92	50	○				
太宰府市	305	155	○				
宇都宮市	567	354	○	○			
金沢市	571	385	○	○			
静岡市	600	381	○	○	○		
松山市	559	371	○	○			○
熊本市	579	377	○	○	○	○	○
鹿児島市	565	326	○	○			
小矢部市	83	52	○				
小松市	366	182	○				
磐田市	460	268	○				
総社市	235	127	○				
諫早市	352	188	○				
白杵市	54	33	○				
弘前市	467	295	○				○
盛岡市	536	315	○	○			
郡山市	522	327	○				
松江市	509	325	○	○			
徳島市	535	338	○	○			
高知市	535	307	○	○			
高崎市	545	333	○				
山梨市	81	37	○				
海南市	171	87	○				
安来市	116	57	○				
南国市	107	54	○				
浦添市	272	126	○				
湯沢市	102	50	○				
伊那市	206	121	○				
上越市	431	241	○				
長門市	51	23	○				
今治市	424	266	○				
人吉市	55	32	○				
姫路市	568	390				○	○
柳川市	115	69				○	○
青森市	518	337		○			
秋田市	540	325		○			
山形市	506	298		○			
福島市	532	329		○			

水戸市	500	327		○			
前橋市	535	329		○			
甲府市	479	276		○			
長野市	548	334		○			
新潟市	586	388		○	○		
富山市	556	344		○			○
福井市	514	303		○			
津市	539	359		○			
大津市	585	369		○			
和歌山市	559	378		○			○
岡山市	588	399		○	○		○
鳥取市	493	300		○			
山口市	473	294		○			
高松市	564	365		○			
佐賀市	476	279		○			○
長崎市	542	334		○			
大分市	535	322		○			
宮崎市	526	273		○			
那覇市	479	281		○			
函館市		511					○
むつ市		154					○
須賀川市		200					○
境町		41					○
蓮田市		209					○
木更津市		408					○
町田市		571					○
長岡市		495					○
沼津市		463					○
安城市		487					○
刈谷市		481					○
豊田市		565					○
長浜市		337					○
貝塚市		307					○
高石市		249					○
桜井市		238					○
尾道市		356					○
福山市		559					○
宇多津町		53					○
大野城市		389					○

基山町		65					○
津久見市		27					○
豊後大野市		30					○
綾町		15					○
霧島市		304					○
相模原市		600			○		
浜松市		593			○		
合計	48128	38798	70 都市	47 都市	20 都市	11 都市	47 都市

PT：全国都市交通特性調査（全国 PT 調査）

W 事業：まちなかウォークアブル推進事業

○：各項目に該当する場合に○を記載した

a：2021 年の第 1 回インターネット調査時点で W 事業を実施していることが把握でき、かつ質問紙調査を実施できた都市

b：a の調査都市（11 都市）に加えて、2022 年 3 月末時点でまちなかウォークアブル推進事業を実施していることが新たに判明し、かつ第 2 回インターネット調査を実施できた都市

表 2-2 インターネット調査：対象者の特性

	初年度（2021 年度）調査	2 年度（2022 年度）調査	2 年度の追跡対象者分
<b>対象者数</b>	48128	38798	30091
<b>都市数</b>	95	122	95
全国都市交通特性調査（全国 PT 調査）	70	70	70
県庁所在地	47	47	47
政令指定都市	18	20	18
まちなかウォークアブル推進事業（W 事業）	11	47	11
<b>性別</b>			
男性	24624 (51.2)	21193 (54.6)	16673 (55.4)
女性	23504 (48.8)	17605 (45.4)	13418 (44.6)
<b>年齢</b>			
平均 (SD)	48.9 (15.6)	51.7 (14.9)	52.4 (14.8)
20 歳代	6786 (14.1)	3175 (8.2)	2223 (7.4)
30 歳代	8849 (18.4)	6205 (16.0)	4625 (15.4)
40 歳代	9263 (19.2)	7923 (20.4)	6050 (20.1)
50 歳代	9123 (19.0)	8349 (21.5)	6499 (21.6)
60 歳代	8273 (17.2)	7650 (19.7)	6116 (20.3)
70 歳代	5834 (12.1)	5496 (14.2)	4121 (13.7)
<b>仕事状況</b>			
あり	21059 (43.8)	27313 (70.4)	21163 (70.3)
なし	9032 (18.8)	11485 (29.6)	8928 (29.7)
<b>地域環境要因 (IPAQ 環境質問紙)</b>			
<b>自宅近隣の住居タイプ</b>			
一戸建て	—	23266 (60.0)	17614(58.5)
2～3 階建てのアパート	—	3454 (8.9)	2597(8.6)
一戸建てと 2～3 階建てのアパートの混在	—	4755 (12.3)	3638(12.1)
4～12 階建てのマンション	—	5541 (14.3)	4711(15.7)
13 階建て以上のマンション	—	1782 (4.6)	1531(5.1)
<b>良好な商業施設等へのアクセス</b>			
非常によくあてはまる	10948(22.7)	6825 (17.6)	5443(18.1)
ややあてはまる	20161(41.9)	16541 (42.6)	13025(43.3)
ややあてはまらない	10368(21.5)	9820 (25.3)	7568(25.2)
全くあてはまらない	6651(13.8)	5612 (14.5)	4055(13.5)
<b>良好な公共交通機関へのアクセス</b>			
非常によくあてはまる	25376(52.7)	17269(44.5)	13777(45.8)
ややあてはまる	16490(34.3)	15591(40.2)	12010(39.9)
ややあてはまらない	3868(8.0)	3819(9.8)	2796(9.3)

全くあてはまらない	2394(5.0)	2119(5.5)	1508(5)
<b>良好な歩道の整備</b>			
非常によくあてはまる	14014(29.1)	8526(22.0)	6851(22.8)
ややあてはまる	19270(40)	16036(41.3)	12427(41.3)
ややあてはまらない	11045(22.9)	10729(27.7)	8184(27.2)
全くあてはまらない	3799(7.9)	3507(9.0)	2629(8.7)
<b>良好な自転車レーンの整備</b>			
非常によくあてはまる	4198(8.7)	2625(6.8)	2070(6.9)
ややあてはまる	12803(26.6)	10386(26.8)	8115(27)
ややあてはまらない	14258(29.6)	12961(33.4)	10021(33.3)
全くあてはまらない	16869(35.1)	12826(33.1)	9885(32.9)
<b>良好な運動施設等の利便性</b>			
非常によくあてはまる	6536(13.6)	4073(10.5)	3194(10.6)
ややあてはまる	20055(41.7)	16180(41.7)	12628(42)
ややあてはまらない	13614(28.3)	12317(31.7)	9560(31.8)
全くあてはまらない	7923(16.5)	6228(16.1)	4709(15.6)
<b>犯罪への安全性が低い</b>			
非常によくあてはまる	1834(3.8)	1229(3.2)	926(3.1)
ややあてはまる	10064(20.9)	7765(20)	5867(19.5)
ややあてはまらない	24553(51)	20468(52.8)	15914(52.9)
全くあてはまらない	11677(24.3)	9336(24.1)	7384(24.5)
<b>交通量等での安全性が低い</b>			
非常によくあてはまる	2018(4.2)	1410(3.6)	1072(3.6)
ややあてはまる	13947(29)	10676(27.5)	8109(26.9)
ややあてはまらない	23625(49.1)	20129(51.9)	15756(52.4)
全くあてはまらない	8538(17.7)	6583(17)	5154(17.1)
<b>良好な社会環境</b>			
非常によくあてはまる	6258(13)	3560(9.2)	2838(9.4)
ややあてはまる	25752(53.5)	19670(50.7)	15276(50.8)
ややあてはまらない	12883(26.8)	12425(32)	9599(31.9)
全くあてはまらない	3235(6.7)	3143(8.1)	2378(7.9)
<b>良好な景観</b>			
非常によくあてはまる	3467(7.2)	2025(5.2)	1660(5.5)
ややあてはまる	18516(38.5)	13706(35.3)	10974(36.5)
ややあてはまらない	19270(40)	16939(43.7)	12971(43.1)
全くあてはまらない	6875(14.3)	6128(15.8)	4486(14.9)
<b>車の所有台数</b>			
平均 (SD)	—	1.6 (6.1)	1.6 (6.8)

## IT 機器等の使用状況

### スマートフォン・PC

よく使う・時々使う	—	37024 (95.4)	28684(95.3)
あまり使わない・ほとんど使わない	—	1774 (4.6)	1407(4.7)

### SNS・メッセージアプリ

よく使う・時々使う	—	30280 (78.0)	23170(77)
あまり使わない・ほとんど使わない	—	8518 (22.0)	6921(23)

### テレビゲーム・スマホゲーム・PCゲーム

よく使う・時々使う	—	13255 (34.2)	9930(33.0)
あまり使わない・ほとんど使わない	—	25543 (65.8)	20161(67.0)

### ネット通販 (Amazon、楽天など)

よく使う・時々使う	—	30765 (79.3)	23755(78.9)
あまり使わない・ほとんど使わない	—	8033 (20.7)	6336(21.1)

### 出前・宅配サービス

よく使う・時々使う	—	4482 (11.6)	3441(11.4)
あまり使わない・ほとんど使わない	—	34316 (88.4)	26650(88.6)

### 食器洗い乾燥機

よく使う・時々使う	—	8824 (22.7)	6784(22.5)
あまり使わない・ほとんど使わない	—	29974 (77.3)	23307(77.5)

### 衣類乾燥機

よく使う・時々使う	—	6595 (17.0)	5078(16.9)
あまり使わない・ほとんど使わない	—	32203 (83.0)	25013(83.1)

### お掃除ロボット

よく使う・時々使う	—	3804 (9.8)	2953 (9.8)
あまり使わない・ほとんど使わない	—	34994 (90.2)	27138 (90.2)

### テレビ電話・オンライン会議

よく使う・時々使う	—	7988 (20.6)	6117(20.3)
あまり使わない・ほとんど使わない	—	30810 (79.4)	23974(79.7)

### 自動車

よく使う・時々使う	—	26212 (67.6)	19981(66.4)
あまり使わない・ほとんど使わない	—	12586 (32.4)	10110(33.6)

## ソーシャルキャピタル・社会参加

### ソーシャルキャピタル\*

地区安全 (平均, 標準偏差)	4.9 (1.0)	—	—
助け (平均, 標準偏差)	4.2 (1.2)	—	—
留守世話 (平均, 標準偏差)	3.4 (1.3)	—	—
医療機関 (平均, 標準偏差)	4.5 (1.1)	—	—
挨拶 (平均, 標準偏差)	4.4 (1.2)	—	—

住み続け（平均，標準偏差）	4.4 (1.3)	—	—
<b>社会的凝集性(Social cohesion)</b>			
<b>信頼</b>			
とてもそう思う	3303(6.9)	—	—
まあそう思う	24006(49.9)	—	—
どちらともいえない	15823(32.9)	—	—
あまりそう思わない	3236(6.7)	—	—
全くそう思わない	1760(3.7)	—	—
<b>互酬性</b>			
とてもそう思う	1840(3.8)	—	—
まあそう思う	15966(33.2)	—	—
どちらともいえない	23201(48.2)	—	—
あまりそう思わない	5119(10.6)	—	—
全くそう思わない	2002(4.2)	—	—
<b>愛着</b>			
とてもそう思う	7779(16.2)	—	—
まあそう思う	22941(47.7)	—	—
どちらともいえない	8882(18.5)	—	—
あまりそう思わない	5271(11)	—	—
全くそう思わない	3255(6.8)	—	—
<b>外出頻度</b>			
ほとんど外出しない	1504(3.1)	1361(3.5)	1077(2.2)
月に数日	1425(3)	1376(3.5)	1062(2.2)
週1日	2892(6)	2446(6.3)	1887(3.9)
週2日	5048(10.5)	4083(10.5)	3152(6.5)
週3日	4405(9.2)	3481(9)	2678(5.6)
週4日	3316(6.9)	2543(6.6)	1979(4.1)
週5日	5223(10.9)	4002(10.3)	3075(6.4)
週6日	6819(14.2)	5671(14.6)	4452(9.3)
週7日	17496(36.4)	13835(35.7)	10729(22.3)
<b>社会参加</b>			
<b>ボランティア活動</b>			
週4回以上	—	179(0.5)	—
週2～3回	—	366(0.9)	—
週1回	—	701(1.8)	—
月1～3回	—	1294(3.3)	—
年に数回	—	3076(7.9)	—
参加していない	—	33182(85.5)	—

**スポーツクラブ等**

週4回以上	—	795(2.0)	—
週2～3回	—	1677(4.3)	—
週1回	—	1635(4.2)	—
月1～3回	—	1255(3.2)	—
年に数回	—	1260(3.2)	—
参加していない	—	32176(82.9)	—

**趣味関係**

週4回以上	—	231(0.6)	—
週2～3回	—	707(1.8)	—
週1回	—	1401(3.6)	—
月1～3回	—	2455(6.3)	—
年に数回	—	2574(6.6)	—
参加していない	—	31430(81)	—

**学習・教育サークル**

週4回以上	—	138(0.4)	—
週2～3回	—	286(0.7)	—
週1回	—	703(1.8)	—
月1～3回	—	855(2.2)	—
年に数回	—	959(2.5)	—
参加していない	—	35857(92.4)	—

**特技や経験を他者に与える活動**

週4回以上	—	241(0.6)	—
週2～3回	—	367(0.9)	—
週1回	—	594(1.5)	—
月1～3回	—	624(1.6)	—
年に数回	—	1084(2.8)	—
参加していない	—	35888(92.5)	—

**歩行時間(分/週)**

ウォーキング	78.8 (157.6)	91.5 (185.9)	93.9 (189.1)
ジョギング	8.4 (44.7)	8.7 (48.3)	8.8 (48.5)
通勤中の歩行	44.9 (104.8)	46.0 (100.3)	47.5 (102.0)
工作中的歩行	161.1 (405.0)	152.9 (372.2)	145.8 (360.9)
買い物等の歩行	58.8 (106.7)	73.3 (123.2)	73.1 (121.9)
その他の歩行	34.2 (114.7)	43.8 (135.8)	43.7 (136.1)

**座位行動**

工作中的の座位時間	913.7 (1130.0)	840.8 (1088.8)	847.8 (1091.2)
車の運転等の座位時間	393.0 (707.0)	387.4 (730.6)	374.2 (717.2)

テレビ等の視聴時間	1164.9 (1216.6)	1199.0 (1347.7)	1203.5 (1345.8)
コンピュータ等使用時間	1012.0 (1149.4)	1031.3 (1255.1)	1027.1 (1249.8)
読書時間	191.0 (465.2)	197.1 (507.7)	200.1 (504.1)
音楽等の座位時間	290.7 (606.9)	287.0 (650.7)	281.9 (639.1)
その他の座位時間	396.8 (807.2)	391.9 (841.5)	388.0 (834.9)
<b>運動習慣</b>			
あり (週1日以上)	33897 (70.4)	8686 (22.4)	6786 (22.6)
なし	14231 (29.6)	30112 (77.6)	23305 (77.4)
<b>ストレッチ</b>			
あり (週1日以上)	19426 (40.4)	15153 (39.1)	11701 (38.9)
なし	28702 (59.6)	23645 (60.9)	18390 (61.1)
<b>筋トレ</b>			
あり (週1日以上)	9676 (20.1)	8419 (21.7)	6451 (21.4)
なし	38452 (79.9)	30379 (78.3)	23640 (78.6)
<b>BMI</b>			
平均 (SD)	22.5 (3.7)	22.5 (3.8)	22.5 (3.7)
BMI $\geq$ 25	9565 (19.9)	8000 (20.6)	6156 (20.5)
<b>主観的健康観</b>			
良い	39258 (81.6)	31355 (80.8)	24232 (80.5)
悪い	8870 (18.4)	7443 (19.2)	5859 (19.5)
<b>K6</b>			
平均 (SD)	4.8 (5.1)	4.9 (5.2)	4.9 (5.2)
4点以下	27204 (56.5)	21994 (56.7)	17195 (57.1)
5点以上	20924 (43.5)	16804 (43.3)	12896 (42.9)

人数 (割合) または平均 (標準偏差)

\*範囲は1～5であり、得点が高いほど肯定的な回答を示す(引用；藤澤由和；厚生指標. 2007;54:18-23.)