

日本における座りすぎの問題およびその対策に関する新聞報道の内容分析

研究分担者 岡 浩一朗（早稲田大学スポーツ科学学術院・教授）

研究協力者 宮脇 梨奈（明治大学文学部・講師）

研究協力者 柴田 愛（筑波大学体育系・准教授）

研究協力者 石井 香織（早稲田大学スポーツ科学学術院・教授）

研究協力者 安永 明智（文化学園大学国際文化学部・教授）

研究要旨

近年、身体活動量が推奨基準を満たしていても、長時間の座位行動は様々な生活習慣病のリスク要因になることが示されている。そのため、座りすぎの問題とその解決策について、人々の認識を高める必要がある。ニュースメディアは、人々の認知向上、地域・社会での理解促進や、新たな対策を議論する手段として重要な役割を果たしている。本研究では、日本における主要メディアのひとつである新聞における座りすぎの問題に関する記事の掲載状況とその内容について検討した。

2000～2021年に発行された全国紙5紙の朝夕刊に掲載された座りすぎの問題に関する記事を抽出し、掲載紙、掲載年・頁、記事の長さ、画像の有無を確認した。座りすぎの問題が主要トピックかを確認した上で、座りすぎの問題に関する部分について、対象集団、文脈・領域、座位行動のパターン、健康への影響、解決策、情報源、身体活動との関係について記載の有無を確認し、記載がある場合はその内容を分析した。

座りすぎの問題に関する記事は、53件確認された。掲載記事数は、増加傾向にあることが確認されたが、座りすぎの問題を主要トピックとして扱っている記事は全体の22件で、画像が用いられたのは14件のみであった。対象集団では勤労者、文脈・領域では職域に最も焦点が当てられ、7割以上の記事が慢性疾患や死亡率等の健康への影響について言及があった。しかし、解決策は6割に満たず、座位行動のパターンは総座位時間を中心に20件、身体活動との関係は10件のみの記載であった。約7割では専門家や研究データ等の情報源が示されていたが、約3割は根拠が示されていなかった。

座りすぎの問題は、日本の新聞での掲載も増加傾向にあったが、記事数・内容ともに、広範囲な国民に情報を提供し、健康的な行動変容を促すために現状では不十分だと考えられる。様々な対象層や場面において、座りすぎの問題への解決策とその恩恵等、有益な記事が増えることは、日本における座りすぎという公衆衛生上の課題解決に役立つ可能性がある。新ガイドの発表等に伴い、より広く、多様な視点で、科学的根拠に基づく内容を効果的に国民に知らせられるよう、報道機関に取り扱いを増やしてもらい働きかけも必要だろう。

A. 研究目的

近年、身体活動量が推奨基準を満たしていても、長時間の座位行動はさまざまな生活習慣病のリスク要因になることが示されている。総座位時間は日本の成人が世界最長という報告もあり、座りすぎの問題は、今後解決すべき公衆衛生上の重要な

課題の一つとなっている。座りすぎは、勤労者を含む一般成人、高齢者、そして子どもと、世代に関わらず大きな問題になっており、様々な対象集団に対して研究が進められている。また、改善するための介入機会を検討する手がかりを得るために、仕事、家事、学校、移動、余暇などの文脈・領域別の

検討もみられる。

座りすぎの問題に対する認識を高めることが、行動意図や行動変容につながることを示唆されており、座っている時間を減らすことの重要性と、そのための実践的な解決策について、国民の認識を高める必要がある。ニュースメディアは、人々の認知向上、地域・社会での理解促進や、新たな対策を議論する手段として重要な役割を果たしている。マスメディアは、健康情報を適切に普及する上で重要であり、大規模な集団全体の健康関連行動に肯定的な変化をもたらしたり、否定的な変化を抑制したりすることができる。また、マスメディアでの事例紹介が、観察可能性を高め、人々は行動を変えやすくなると考えられる。

日本の新聞購読者数は減少しているものの、約2人に1人が新聞に毎日接し、新聞購読者にインターネット等での新聞社情報への接触者を含めると、新聞読者率は88%を超えている。新聞における座りすぎの問題に関する報道状況を検討し理解することは、研究者や政策立案者が新たな健康リスクをマスメディアによりよく伝え、新ガイドを効果的に広く社会に伝えるのに役立つ。

本研究では、主要メディアの1つである新聞における座りすぎの問題に関する記事の掲載状況とその内容について検討することを目的とした。

B. 研究方法

1. 調査対象

2000-2021年に発行された全国紙5紙（読売・朝日・毎日・産経・日本経済新聞）の朝夕刊に掲載された座りすぎの問題に関する記事を対象とした。

各新聞社のニュース・アーカイブ・サービスから共通の検索語彙（座り過ぎ、座りすぎ、すわりすぎ、座りがち、座位）を用いて抽出した。2,189件の新聞記事が抽出され、健康行動・健康問題とは無関係な記事、座位での運動・体操の紹介、人間以外の座位、読者からの投稿、製品（椅子や机等）の紹介記事等を除外した。重複も除外し、最終的に53件の新聞記事を分析対象とした。

2. 調査内容および分析方法

基本調査項目として、掲載紙、掲載年・頁、記事の長さ（文字数）、画像の有無を確認した。座りすぎの問題が主要トピックかを確認した上で、座りすぎの問題に関する部分について、対象集団（全体、子ども、就労者、高齢者、その他）、文脈・領域（仕事、余暇、移動、学校、TV視聴、その他）、座位行動のパターン（総座位時間、中断タイミング、中断頻度、座位バウト）、健康への影響（死亡率、心疾患、がん、糖尿病、肥満、腰痛等）、解決策（職域環境の改善、立ち上がって動く、運動・ストレッチ、座位行動の評価等）、情報源（研究データ、専門家）、身体活動との関係について記載の有無を確認し、記載がある場合はその内容について分析した。

2人の評価者がそれぞれ内容分析を行い、すべての記事に対して評価者間の信頼性を確認し、分類に相違がみられた場合は、研究グループにより合意に至るまで協議し、決定した。その後、全体および分類ごとの記事数およびその割合について記述統計を行った。また、5年ごとに分類し、記事数および内容の経年変化を確認した。

3. 倫理的配慮

本研究では、新聞記事を対象とした内容分析のため倫理的配慮が必要な研究に該当しない。

C. 研究結果

1. 対象記事の特徴

座りすぎの問題に関する記事は、53件（読売16件、朝日9件、毎日8件、産経8件、日経12件）確認された。2000～2021年の間に平均2.4件/年（0～11件）掲載されていた。掲載がなかった年は8年あり、最も記事数が多かったのは2011年の11件であった（Fig.1）。5年ごとの掲載件数推移では2015-2019年が最多32件（全体の60%）、次いで2020-2021年が2年間ではあるが11件と多かった。1面掲載記事は2件（3.8%）で、記事の長さは平均1189.2±735.2文字、画像は14件（26.4%）の記事で掲載されていた。Table1に対象新聞記事の特徴を示す。

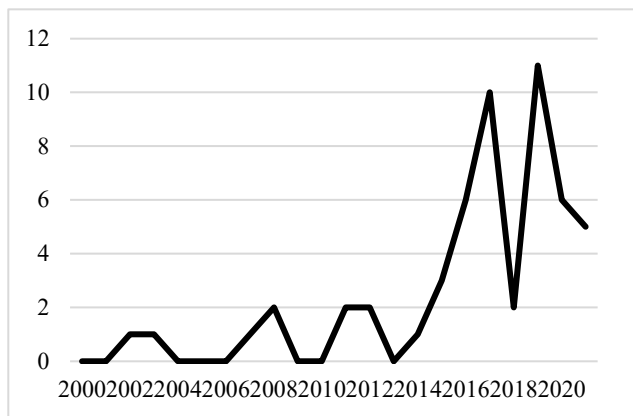


Fig 1. Number of sedentary behavior-related articles, 2000 to 2021 (N=53)

Table 1. Characteristics of newspaper articles

| | | n | % |
|--|---------------------------------------|----|------|
| Main topic | Sedentary behavior | 22 | 41.5 |
| | Other | 31 | 58.5 |
| Publication page | Front or back page | 2 | 3.8 |
| | Other | 41 | 96.2 |
| Presence of infographics | Infographic on sedentary behavior | 14 | 26.4 |
| | Infographic on non-sedentary behavior | 12 | 22.6 |
| | None | 15 | 28.3 |
| | No data available | 12 | 22.6 |
| Population group | Worker | 20 | 37.7 |
| | Whole population | 19 | 35.8 |
| | Older adults | 6 | 11.3 |
| | Children | 3 | 5.7 |
| | Other* | 5 | 9.4 |
| | Not mentioned | 7 | 13.2 |
| Sedentary behavior contexts of domain | Sitting at work | 22 | 41.5 |
| | Sitting in Leisure-time | 8 | 15.1 |
| | Sitting during Transportation | 3 | 5.7 |
| | Sitting at school | 2 | 3.8 |
| | Watching TV | 2 | 3.8 |
| | Other** | 1 | 5.7 |
| | Not mentioned | 25 | 47.2 |

2. 座りすぎの問題に関する内容分析

全体の 22 件 (41.5%) が座りすぎの問題を主要トピックとして扱っており、対象集団では勤労者 (20 件、37.7%) が最も多く、次いで国民全体 (19 件、35.8%) が多かった。高齢者 (11.3%、6 記事) や子ども (5.7%、3 記事) に言及した記事は少なかった。文脈・領域は、約半数の記事で示されていたが、職域が 22 件 (41.5%) と最も焦点が当てられていた。余暇は 8 件 (15.1%)、移動は 3 件 (5.7%)、TV 視聴は 2 件 (3.8%)、学校は 2 件 (3.8%) であった。座位行動のパターンは、総座位時間 (16 件、30.2%) を中心に 20 件 (37.7%) で記載があったが、

座位行動の中断時間や頻度を示す記事は少なかった。7 割以上の記事が慢性疾患や死亡率等の健康への影響について言及していたが、解決策を報じていたのは 6 割に満たなかった。解決策でも、職場環境の改善 (例えば、高さ調節可能な机の導入や会議時の立ち仕事) が多く示されていた (17 件、32.1%)。身体活動量を満たしていたとしても長時間の座位行動は問題である等、身体活動との関係について記載した記事は 10 件 (18.9%) のみであった。22 件 (41.5%) では研究データ、14 件 (26.4%) では専門家や医療従事者が記事の情報源・根拠となっていたが、17 件 (32.1%) では根拠が示されていなかった (Table 2)。

Table 2. Characteristics of newspaper articles about sedentary behavior (N=53)

| Sedentary behavior characteristics identified | | | | |
|--|------------------------------|---|------|------|
| pattern of sedentary behavior | Total sedentary time | 16 | 30.2 | |
| | Timing of sedentary break | 10 | 18.9 | |
| | Duration of sedentary break | 4 | 7.5 | |
| | Sedentary bouts | 4 | 7.5 | |
| | Frequency of sedentary break | 3 | 5.7 | |
| | Not mentioned | 33 | 62.3 | |
| Health outcome | Cardiovascular diseases | 15 | 28.3 | |
| | Mortality | 14 | 26.4 | |
| | Diabetes | 12 | 22.6 | |
| | Not good for health | 9 | 17 | |
| | Cancer | 9 | 17 | |
| | Obesity | 5 | 9.4 | |
| | Dementia | 4 | 7.5 | |
| | Mental health | 4 | 7.5 | |
| | Back pain | 3 | 5.7 | |
| | Noncontact diseases | 2 | 3.8 | |
| | Economy class syndrome | 2 | 3.8 | |
| | Other*** | 15 | 28.3 | |
| | Not mentioned | 15 | 28.3 | |
| | Type of solutions | Modify the work environment (Desk, meeting) | 17 | 32.1 |
| Stand up, move more | | 14 | 26.4 | |
| Break up prolonged sitting | | 12 | 22.6 | |
| Exercise / Activity in sitting position | | 6 | 11.3 | |
| Exercise / Stretch | | 4 | 7.5 | |
| Evaluate sitting behavior | | 2 | 3.8 | |
| Other**** | | 5 | 9.4 | |
| Not mentioned | | 23 | 43.4 | |
| Sources of information | | Research data | 22 | 41.5 |
| | | Opinions of experts and health care professionals | 14 | 26.4 |
| | | None | 17 | 32.1 |

Table 3. Cross-tabulation of publication year group and mentions of sedentary behavior as a health issue

| Publication year group | Main topic | | patterns of sedentary behavior | | mentioning health outcome | | mentioning types of solutions | | mentioning physical activity related content | | | |
|------------------------|------------|------|--------------------------------|------|---------------------------|------|-------------------------------|------|--|------|---|------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | | |
| 2000-2004 | 2 | 3.8 | 0 | 0 | 1 | 50 | 1 | 50 | 1 | 50 | 0 | 0 |
| 2005-2009 | 3 | 5.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 33.3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2010-2014 | 5 | 9.4 | 2 | 40 | 1 | 20 | 4 | 80 | 3 | 60 | 0 | 0 |
| 2015-2019 | 32 | 60.4 | 16 | 50 | 11 | 34.4 | 23 | 71.9 | 20 | 62.5 | 6 | 18.8 |
| 2020-2021 | 11 | 20.8 | 6 | 54.5 | 7 | 63.6 | 9 | 23.7 | 6 | 54.5 | 3 | 33.3 |
| total | 53 | 100 | 24 | 45.3 | 20 | 37.7 | 38 | 71.7 | 30 | 56.6 | 9 | 17 |

5年ごとの新聞記事数およびその内容の経年変化は、Table 3に示す。2010年以降、座位行動のパターン、健康への影響、解決策が記載されることが増え、2015年以降に、身体活動と座位行動の相互関係が示され始めていた。

D. 考察

本研究は、日本の新聞における座りすぎの問題に関する記事の掲載状況を調べた初めての研究である。本研究で得られた知見は、研究者や政策立案者によるプレスリリースやマスメディアの報道を含め、健康問題としての長時間の座位行動とその解決策について、どのように普及させ、国民の意識を高めるかについて検討するための基礎データを提供するものである。

1. 本研究から得られた知見

日本の新聞では、座りすぎの問題を積極的に取り上げるようになり、時間の経過とともに増加傾向にあった。しかし、オーストラリアでの記事数りに比べると少なかった。これは、日本人の座位行動に関するエビデンスが十分でなかったことや、ガイドラインに座位行動に関する記載がなかったことが一因である可能性がある。研究者や政策立案者のマスメディアのアプローチ次第であるが、新ガイドの発表などに伴い、社会の関心と記事数は増加していく可能性がある。一面での扱いは少なく取材記事で、画像の使用も十分ではなかった。今後、一面掲載や画像使用が増えることで、より一般の人々の理解が促進される可能性がある。

また、記事数だけでなく、内容も具体化する傾向が確認されたが、まだ限定的かつ、偏りがあることが明らかとなった。広範な国民に情報を提供し、座りすぎの問題を解決する行動変容を支援する情報としては内容も不十分であると考えられる。座りすぎの問題に関する有益な記事の数を増やすことは、日本における座りすぎの問題という公衆衛生上の課題解決の一助となる可能性がある。

勤労者に加え、高齢者や子どもなど、座りすぎの影響を受けている他の集団にまで記事の対象層の範囲を広げること、職域だけでなく日常生活における座りすぎ（たとえば、長時間のテレビ視聴やパソコン・スマートフォン・ゲーム機器などの過度な使用）への対策に取り組む必要性も伝わるよう、報道へ働きかけることも必要かもしれない。また、座りすぎによる健康への悪影響を示すだけでなく、長時間の座位行動を減らすことや座位行動をブレイク（中断）することによる恩恵や、座りすぎの問題を解決するための具体的な方法等も分かりやすく示されることが望まれる。

近い将来発表される一般向けの身体活動の促進や座位行動の解消に焦点を当てた新アクティブガイドの内容や、エビデンスに基づく内容がより多く掲載されることは有意義である。マスメディアは、正確な情報を効果的に国民に伝えることに有用であり、公衆衛生上の課題としての座りすぎの問題に関する国民の意識と知識を高めるのに役立つ。専門家や政策立案者が、新聞をはじめマスメディアに対して、より広く、より多様な視点で、座りすぎの問題について取り扱われるよう繰り返し働きかけていく必要がある。

2. 本研究の限界と今後の課題

本研究では、2000～2021年に発行された新聞のみを対象としたため、それ以降および新ガイドの発表後に発行された新聞記事を調査する必要がある。また、全国紙5紙に掲載された記事のみを分析対象としているが、生活環境は都市部と地方部では異なり、地方・地域紙によって扱いが違ったり、特異的に扱われたりする場合もあると考えられる。そのため、本研究の結果は、一定のマスメディアの代表性を持つと考えられるが、その結果を一般化するには注意が必要である。また、若い(デジタル・ネイティブ)世代にとっては、オンライン上の情報のほうが身近な情報となっている場合もある。そのため、座りすぎの問題の普及・啓発には、マスメディア報道に連動した公的機関や専門家によるオンライン上(Webサイトに加え、ソーシャルメディア)でのコミュニケーションも求められるだろう。そして、国民が新聞はじめマスメディアやWebメディアから、座りすぎの問題に関するどのような情報を得たのか、それが知識、意識、行動意図、実際の行動変容にどのように影響するのかを今後検証していく必要がある。

E. 結論

座りすぎの問題は、日本の新聞での掲載も増加傾向にあった。しかしながら、記事数・内容ともに、広範囲な国民に情報を提供し、健康的な行動変容を促すためには不十分だと考えられる。勤労者や職域だけでなく、多様な層やさまざまな文脈・領域が扱われること、また座りすぎの健康への悪影響に加え解決策とその恩恵等を示すことなど、有益な記事内容の増加は、日本における座りすぎの問題という公衆衛生上の課題解決に役立つ可能性がある。新ガイドの発表等に伴い、効果的に国民に普及できるよう、専門家や政策立案者が報道機関に取り扱いを増やしてもらい働きかけも必要だろう。

F. 健康危険情報

なし。

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) Miyawaki R, Shibata A, Ishii K, Owen N, Oka K. Appropriately addressing too much sitting as a public health issue: Content analysis of coverage in the five major national Japanese newspapers. *Asia Pac J Public Health*, 2024; 36(1): 20-28.

2. 学会発表

- 1) 宮脇梨奈・石井香織・柴田愛・Neville Owen・岡浩一朗. 第26回日本運動疫学会学術集会, 2024年6月(長野) 予定

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし。

引用文献

- 1) Chau JY, Bonfiglioli C, Zhong A, Pedisic Z, Daley M, McGill B, Bauman A. Sitting ducks face chronic disease: an analysis of newspaper coverage of sedentary behaviour as a health issue in Australia 2000-2012. *Health Promot J Austr*, 2017; 28(2): 139-143.