

With コロナ時代における中高年齢者の身体活動に関する調査

**新型コロナウイルス感染症拡大前（2020 年 2 月以前）
に比べて、身体活動が「減っている」と思う人は約 3 割。
WHO が推奨する身体活動量（週 150 分相当以上）に満たない人は、
高齢者（65～74 歳）よりも中年年齢者（45～54 歳）が多い。**

神奈川大学人間科学部共同研究プロジェクトチームは、公益財団法人三井住友海上福祉財団による研究助成を受け、1 回目の緊急事態宣言から約 1 年となる 2021 年 4 月に、東京都を除く首都圏 3 県（千葉県、埼玉県、神奈川県）の 45 歳～74 歳までの男女 1200 人を対象に、運動や歩行などの身体活動の現状や 1 年前からの変化などについてインターネットによるアンケート調査を実施しました。

調査は、2 回目の緊急事態宣言が首都圏 1 都 3 県で解除された 3 月 21 日から約 3 週間が経過し、東京都を除く首都圏 3 県（千葉県、埼玉県、神奈川県）にまん延防止等重点措置が適用された 4 月 20 日以前の 4 月 14 日～16 日の期間に実施しました。

なお、身体活動の把握にあたっては、WHO（世界保健機構）が世界的に統一された基準で身体活動量を評価するために作成した、国際標準化身体活動質問票（IPAQ: International Physical Activity Questionnaire）の短縮版を用いて行いました。

調査概要

調査時期：2021 年 4 月 14 日～2021 年 4 月 16 日

調査地域：埼玉県、千葉県、神奈川県

調査対象：45 歳～74 歳の男女 1200 人

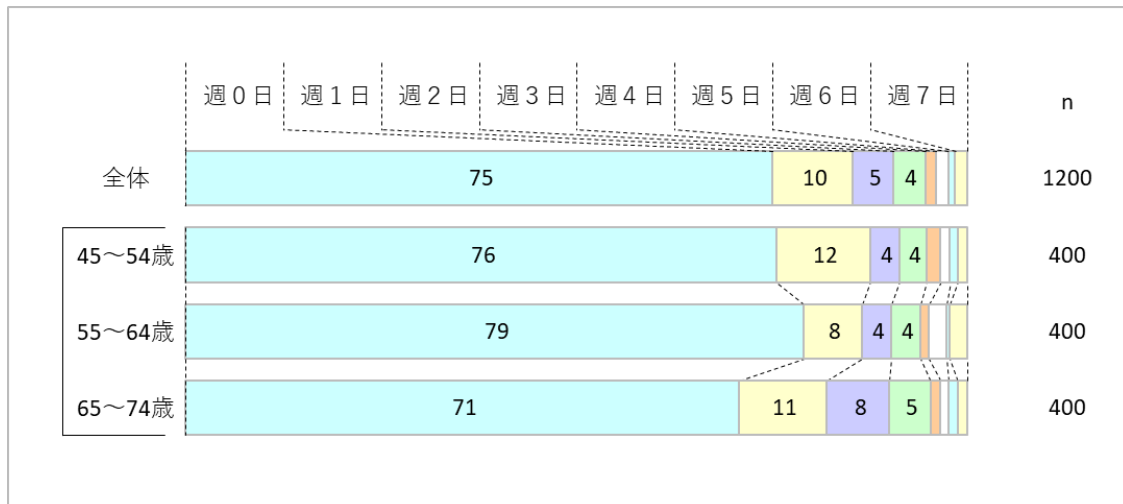
※中年年齢者（45～54 歳）、高年齢者（55～64 歳）、高齢者（65～74 歳）各 400 人

調査方法：インターネット調査（調査機関：アイブリッジ株式会社）

※調査会社の登録モニターを対象に募集を行うクローズ型調査

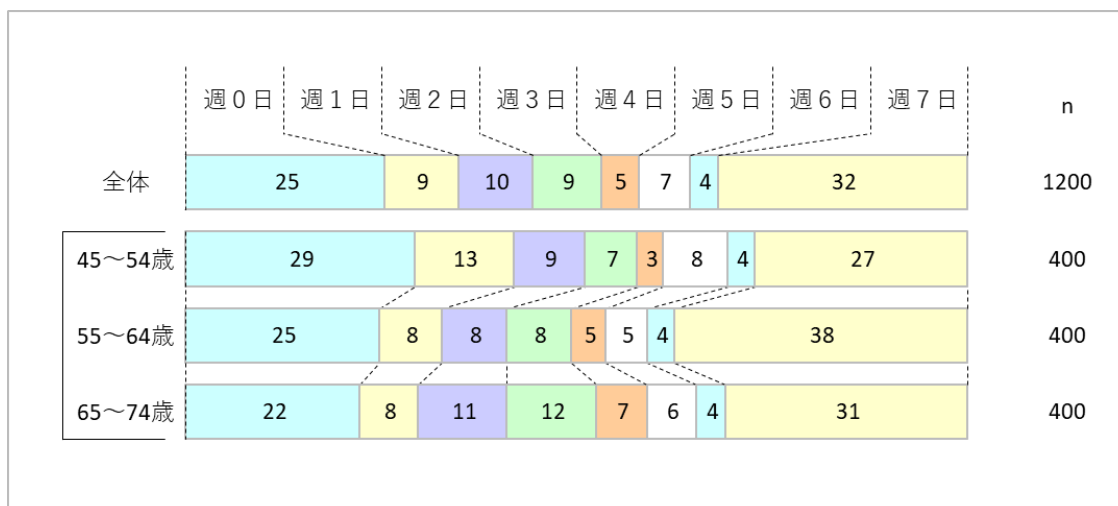
身体活動の現状

Q.1 この1週間では、強い身体活動（自転車で坂道を上る、ジョギング、スイミング、山登りなど）を行った日は何日ありましたか？(SA)



身体的にきついと感じるような、かなり呼吸が乱れるような強い身体活動について、この1週間で少なくとも10分間以上続けて行った日がない（週0日）と回答した人が全体の75%を占めて最も多く、週1日と回答した人が10%となっている。こうした傾向は、年齢層によって大きな違いはみられない。

Q.3 この1週間では、中等度の身体活動（自転車に乗る、家事〔炊事、掃除、洗濯干し〕、子供と遊ぶなど）を行った日は何日ありましたか？ ただし、歩行やウォーキングは含めないでお答え下さい。（SA）



身体的にやや負担がかかり、少し息がはずむような中等度の身体活動（歩行やウォーキングを除く）について、この1週間で少なくとも10分間以上続けて行った日がない（週0日）と回答した人が25%を占める一方で、毎日行った（週7日）と回答した人が32%を占めている。行った日がない（週0日）と回答した人の比率は、**年齢層が低いほど高くなる傾向**がみられる。

Q.5 この1週間では、10分間以上続けて歩くことは何日ありましたか？（SA）

	週0日	週1日	週2日	週3日	週4日	週5日	週6日	週7日	n
全体	15	10	15	13	7	13	5	23	1200
45～54歳	21	11	14	9	6	14	4	21	400
55～64歳	15	10	14	13	7	13	4	25	400
65～74歳	11	8	17	16	8	11	7	23	400

仕事や日常生活で歩くこと、つまりある場所からある場所への移動することあるいは趣味や運動としてのウォーキングや散歩などの全てを含み 10 分間以上歩く日がない（週0日）と回答した人は15%、一方で、毎日歩いた（週7日）と回答した人が23%を占めている。行った日がない（週0日）と回答した人の比率は、**年齢層が低いほど高くなる傾向**がある。

身体活動量の算出と評価

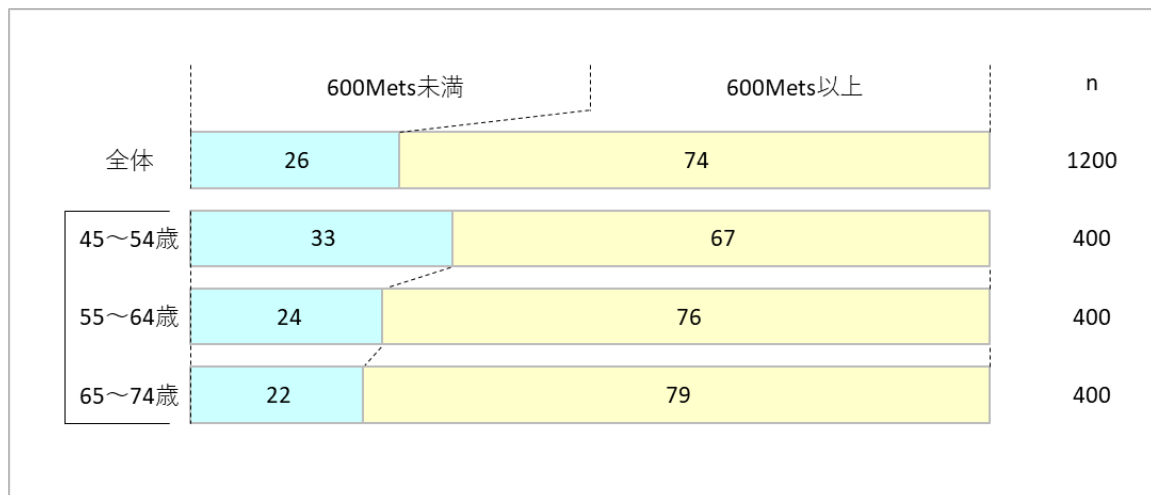
強い身体活動、中等度の身体活動、歩行についての日数および1日あたりの平均時間をもとに、次の計算式により総身体活動量（メッツ・分/週）を求めた。

$$\begin{aligned} \text{※総身体活動量} &= \text{歩行に関する身体活動量} + \text{中等度の身体活動量} + \text{強い身体活動量} \\ &= 3.3 \times \text{平均時間} \times \text{日数} + 4.0 \times \text{平均時間} \times \text{日数} + 8.0 \times \text{平均時間} \times \text{日数} \end{aligned}$$

※参考：「国際標準化身体活動質問票のデータ処理および解析に関するガイドライン」

1) WHO ガイドライン

WHO（世界保健機関）のガイドラインによれば、成人では中等度の身体活動で週150分以上に相当する身体活動量が推奨されている。これは、上記の総身体活動量で600（メッツ・分/週）以上となる。



総身体活動量が600（メッツ・分/週）未満で運動不足と考えられる回答者の比率は全体で26%だが、**年齢層が低いほどその比率は高くなり、中年齢者層では33%と回答者の3分の1に達している。**

2) 健康づくりのための身体活動基準 2013 (厚労省)

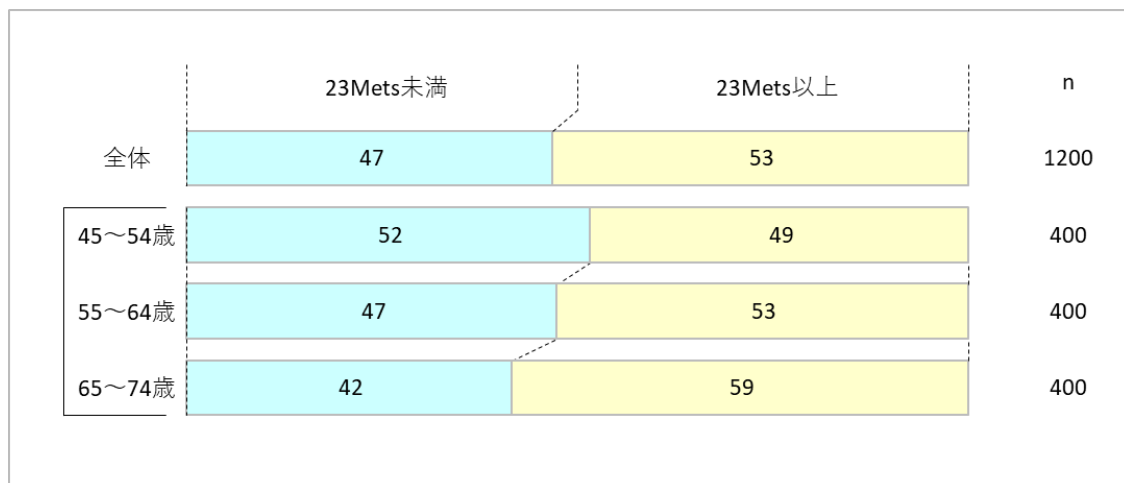
日本では生活習慣病等を発症するリスクを低減させるために、個人にとって達成することが望ましい身体活動の基準として以下の基準（日常生活で体を動かす量の考え方）が提案されている。

①18 歳～64 歳の基準

強度が3メッツ以上の身体活動（歩行またはそれと同等程度の強度の身体活動）を23（メッツ・時／週）行う。

②65 歳以上の基準：

強度を問わず身体活動を10（メッツ・時／週）行う。



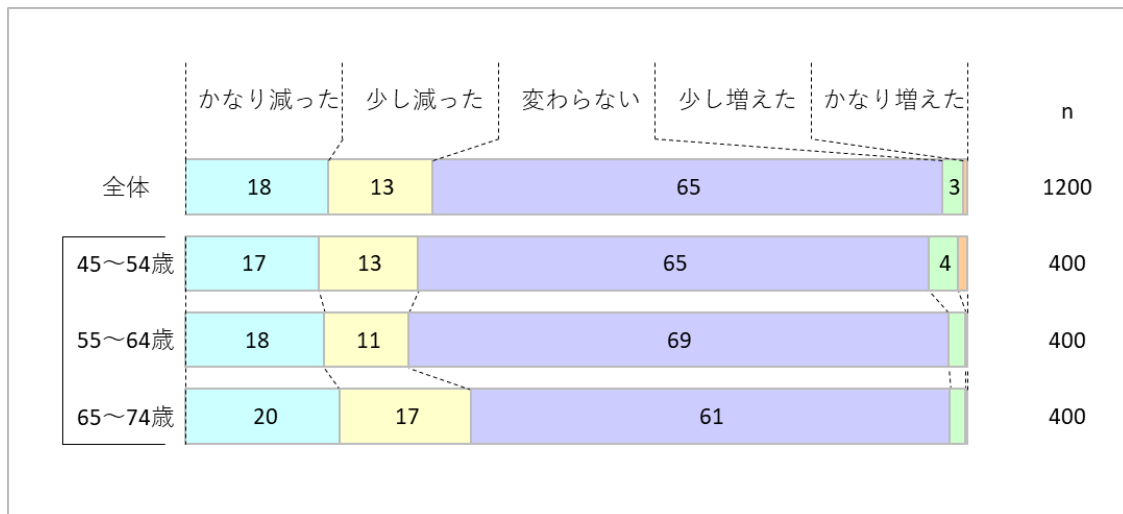
身体活動量が23（メッツ・時／週）つまり1380（メッツ・分／週）を未満の回答者は47%を占め、中年齢者層では52%と半数を超えている。

なお、65 歳以上の基準である10（メッツ・時／週）は600（メッツ・分／週）に相当し、WHO のガイドラインと一致している。

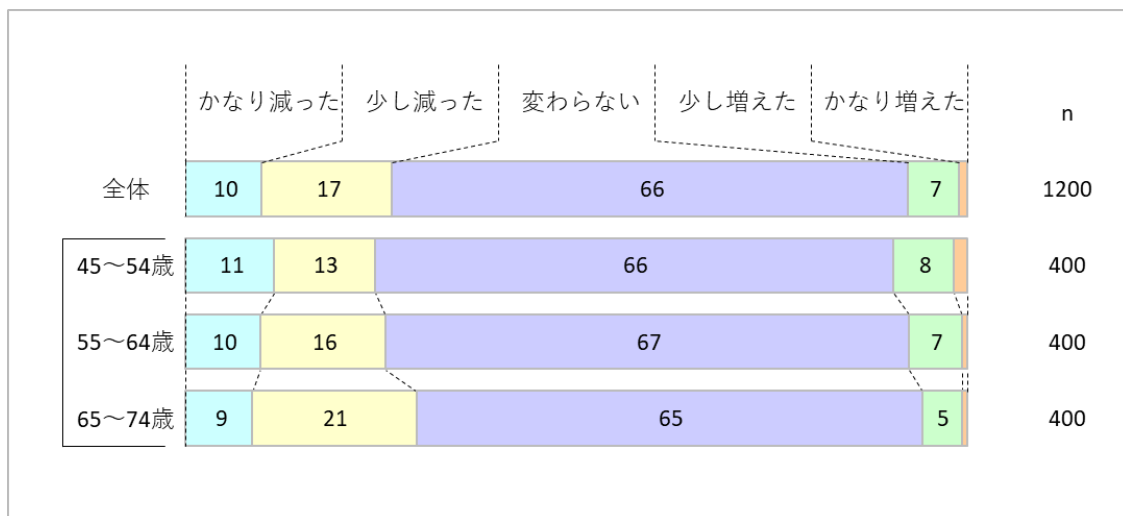
身体活動の変化

Q.8 新型コロナウイルス感染症の拡大前（昨年2月以前）に比べると、現在のあなたの身体活動は減っていると思いますか、それとも増えていると思いますか？(MTS)

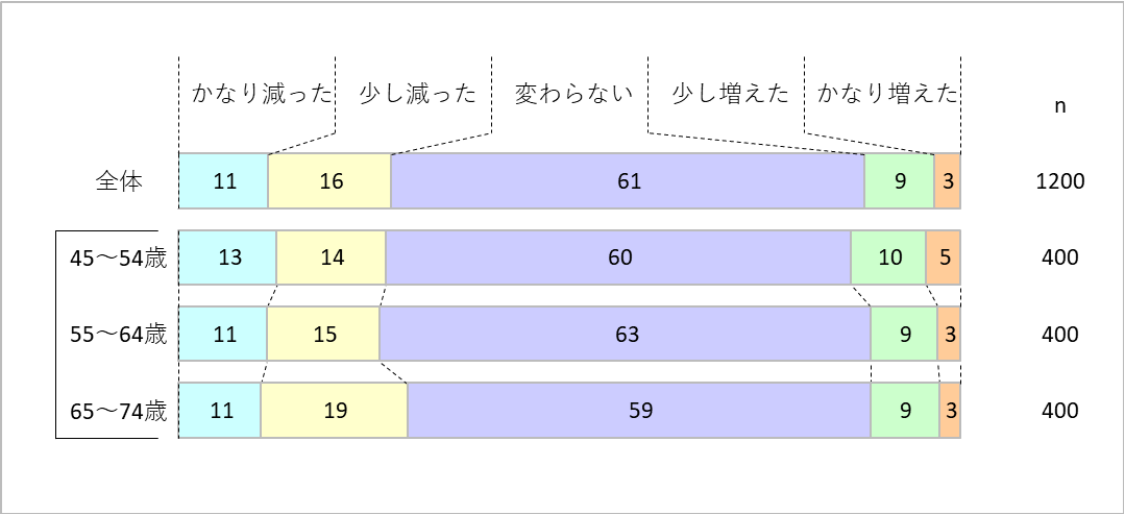
Q.8-1 強い身体活動を行う日



Q.8-2 中等度の身体活動を行う日



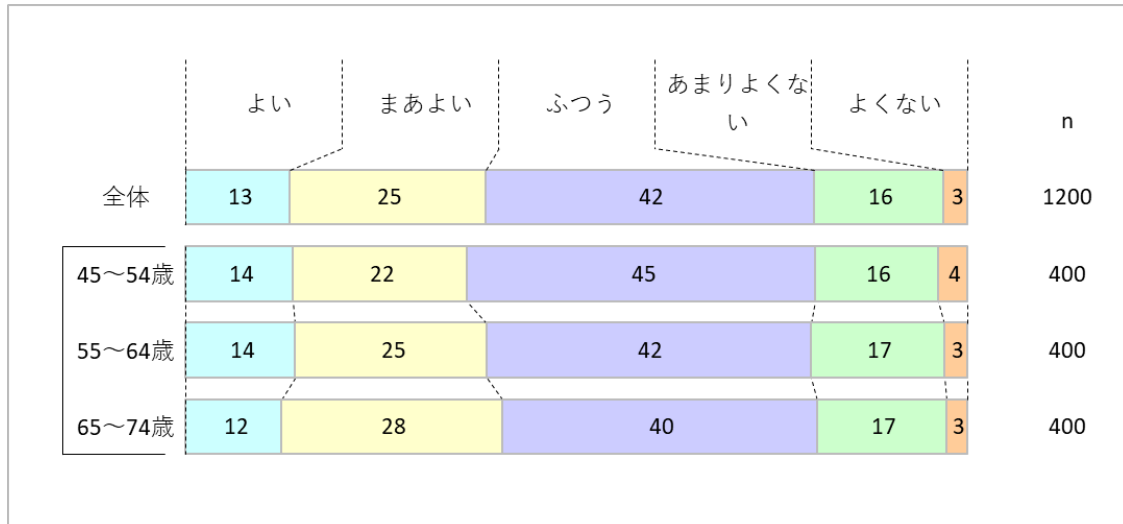
Q.8-3 10 分間以上続けて歩く日



強い身体活動を行う日、中等度の身体活動を行う日、10 分間以上続けて歩く日のいずれの身体活動も、新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べて「変わらない」とする回答が最も多く 6 割～7 割程度を占めている。一方で、「かなり減った」と「少し減った」をあわせた「減った」とする回答はいずれも 3 割程度となっている。特に、高齢者層でこの比率が高くなっている。

現在のからだの状態について

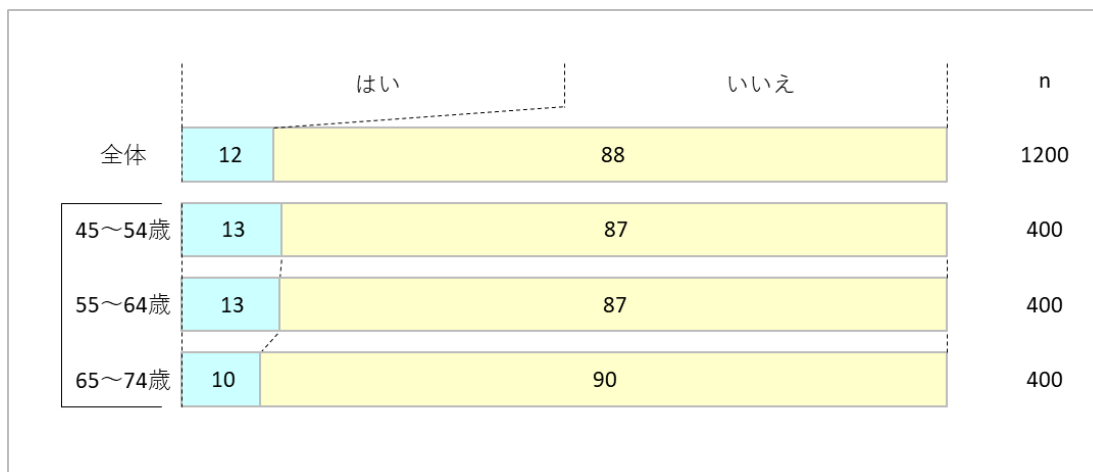
Q.12 あなたの現在の健康状態はいかがですか？(SA)



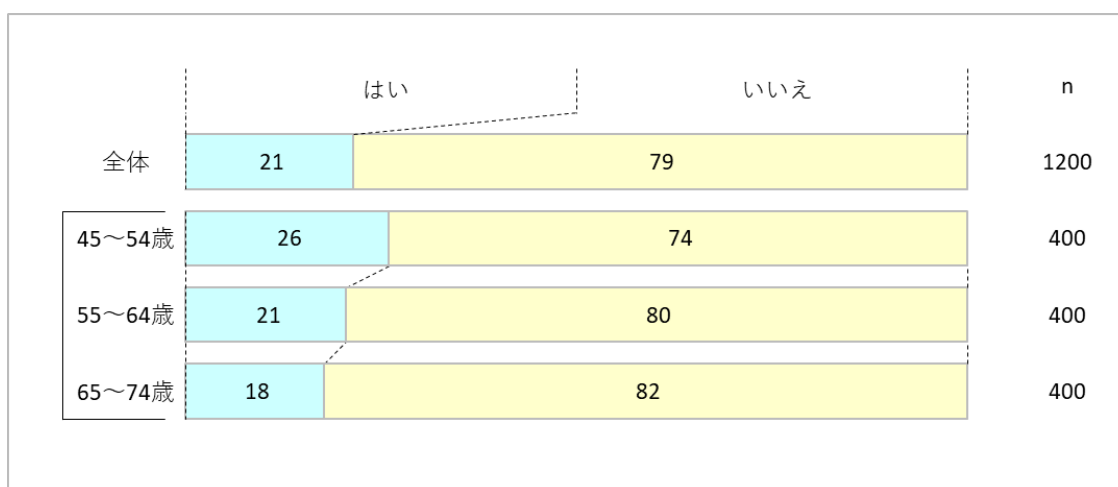
現在の健康状態についての主観的な判断では、「ふつう」が最も多く 42%を占め、「よい」と「まあよい」を合わせた回答は 38%となっている。これに対して、「よくない」と「あまりよくない」をあわせた回答は 19%で、**約 2 割の回答者が何らかの不調**を感じている。こうした傾向は年齢層によって大きな違いはみられない。

Q.13 現在のあなたご自身は、次の各項目についてあてはまりますか？(MTS)

Q.13-1 この6カ月間で2～3kg以上の体重の減少がありましたか

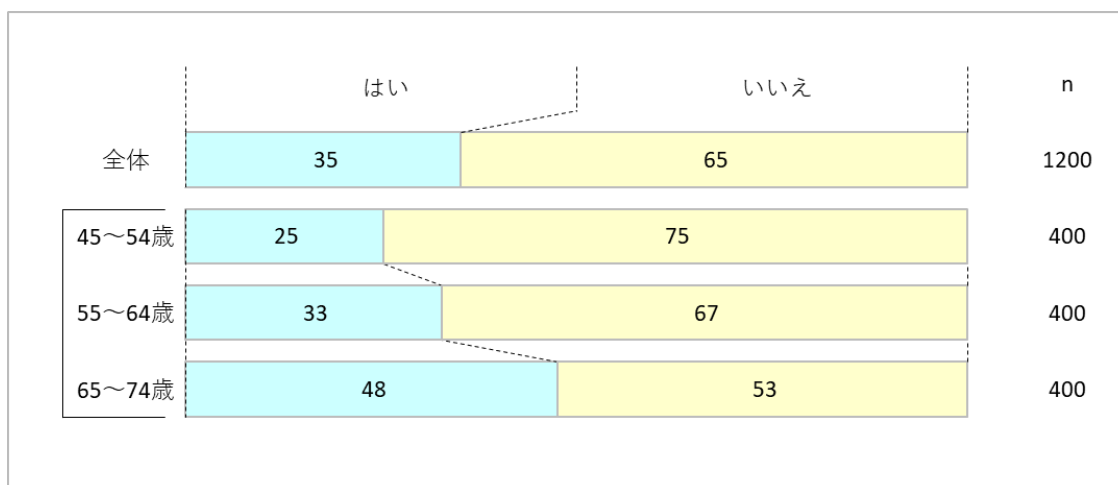


Q.13-2 この6ヶ月間で2～3kg以上の体重の増加がありましたか

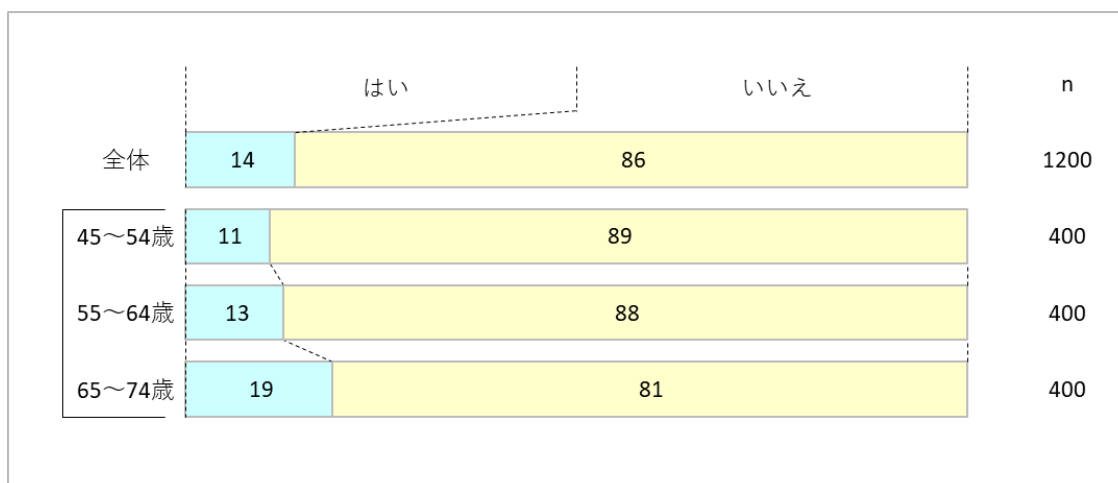


この6ヶ月間における体重の増減については、体重の減少があったとする回答は12%である一方、体重の増加があったとする回答は21%となっている。特に、体重の増加があったとする回答は、年齢層が低いほど高くなる傾向があり、中年齢者層では26%となっている。**中年齢者層で運動不足とともに体重増加が伺える。**

Q.13-3 この1年間に病気やけがで入院したり、定期的に通院することがありましたか

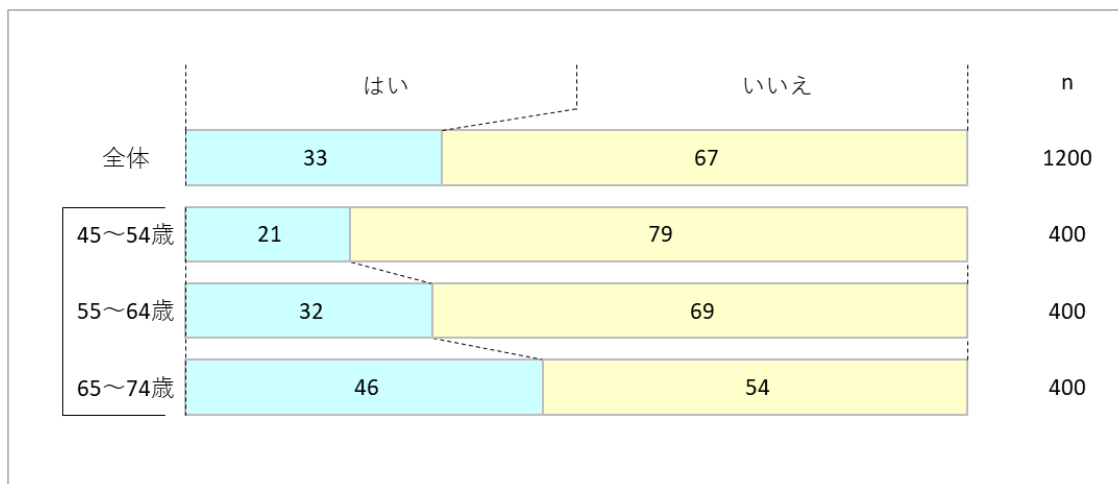


Q.13-4 この1年間に足や足の関節に1ヶ月以上続く痛みがありましたか

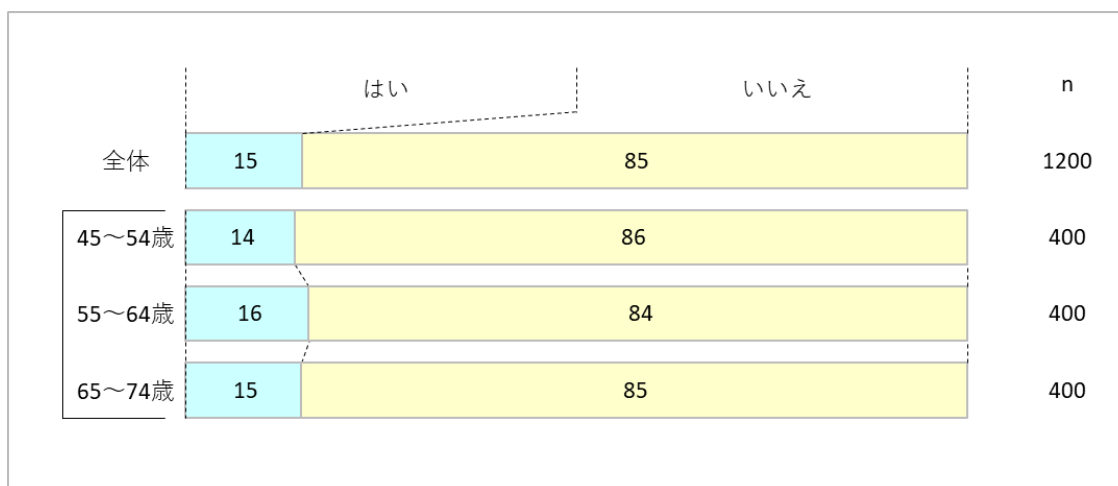


この1年間に病気やけがで入院したり、定期的に通院することがあったと回答した人は35%で、その比率は年齢層が高くなるほど高くなる傾向があり、高齢者層では48%を占める。また、足や足の関節に1ヶ月以上続く痛みがあったと回答した人は14%だが、その比率も年齢層が高くなるほど高くなる傾向があり、高齢者層では19%を占めている。

Q.13-5 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか

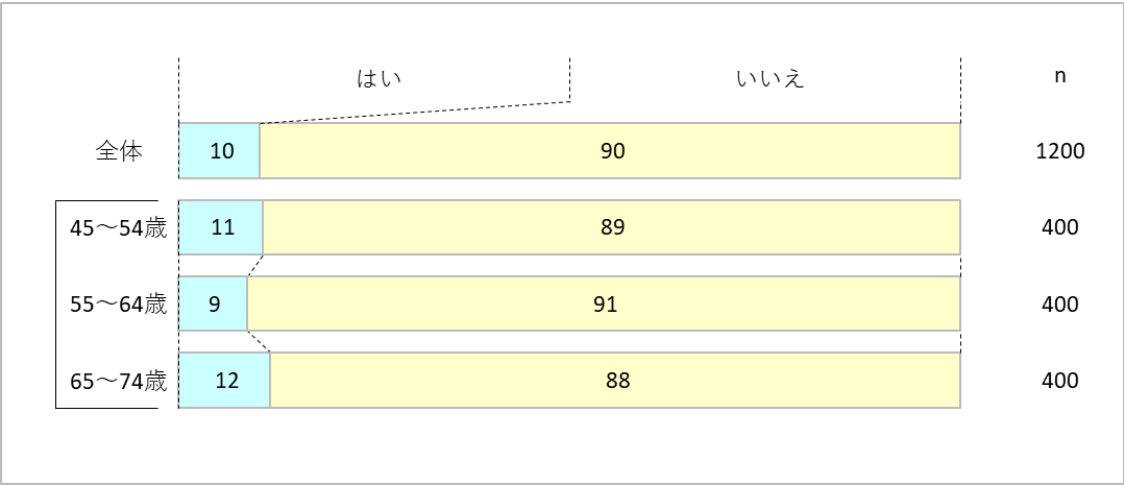


Q.13-6 この1年間に転んだことがありますか

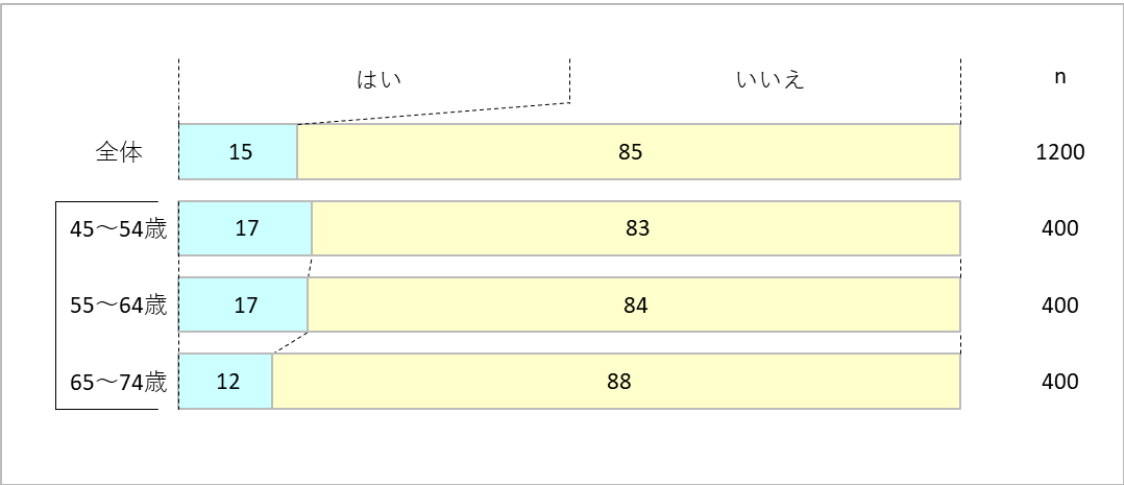


以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思うと回答した人は33%で、その比率は年齢層が高くなるほど高くなる傾向があり、高齢者層では46%を占めている。一方で、この1年間で転んだことがあると回答した人は15%で、年齢層による違いはみられない。

Q.13-7 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていま
すか



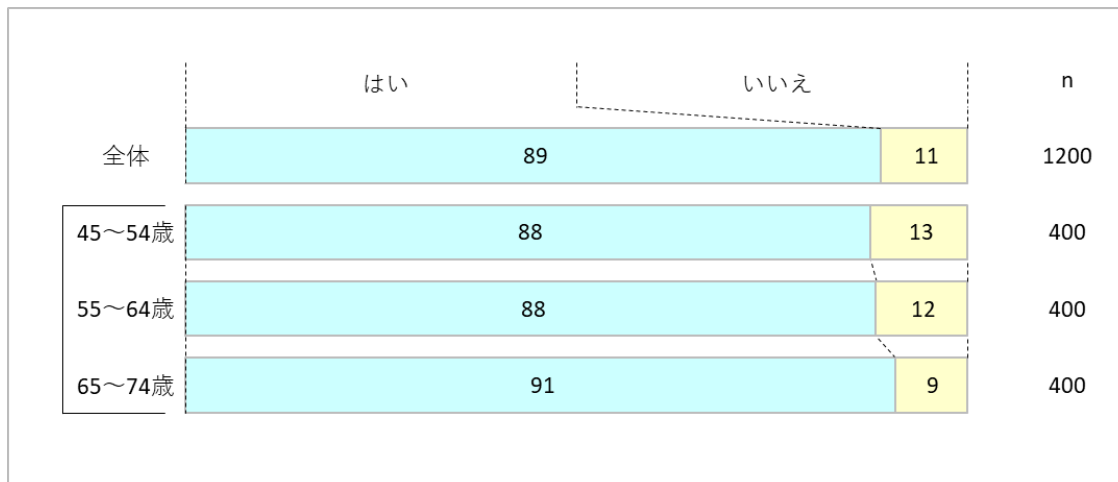
Q.13-8 今日が何月何日かわからない時がありますか



周りの人から物忘れがあると言われると回答した人は10%、今日が何月何日かわか
ならない時があると回答した人は15%を占めている。いずれも年齢層により大きな違
いはみられないが、今日が何月何日かわかならない時があると回答した人は、高齢者
層でやや少なくなっている。

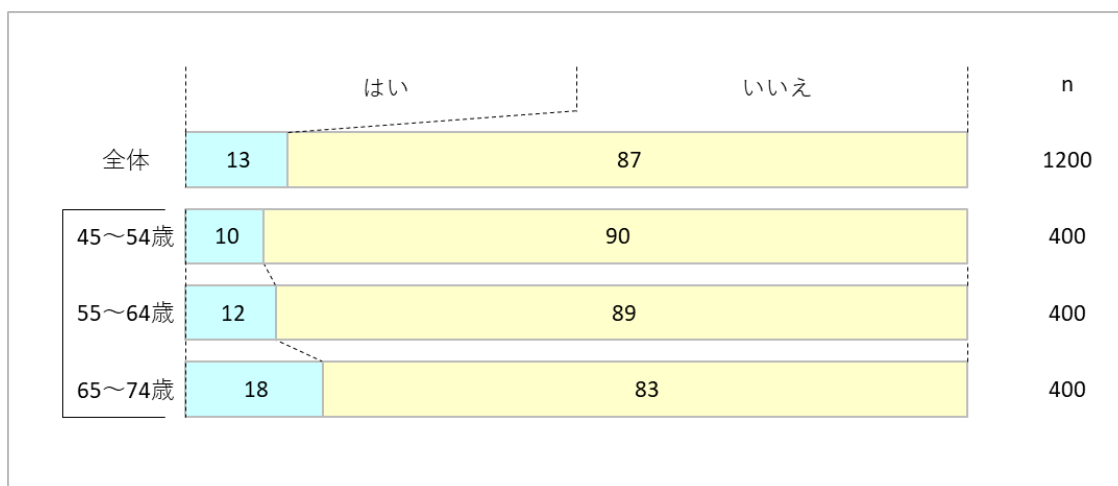
社会との関わりについて

Q.13-9 週に1回以上は外出していますか



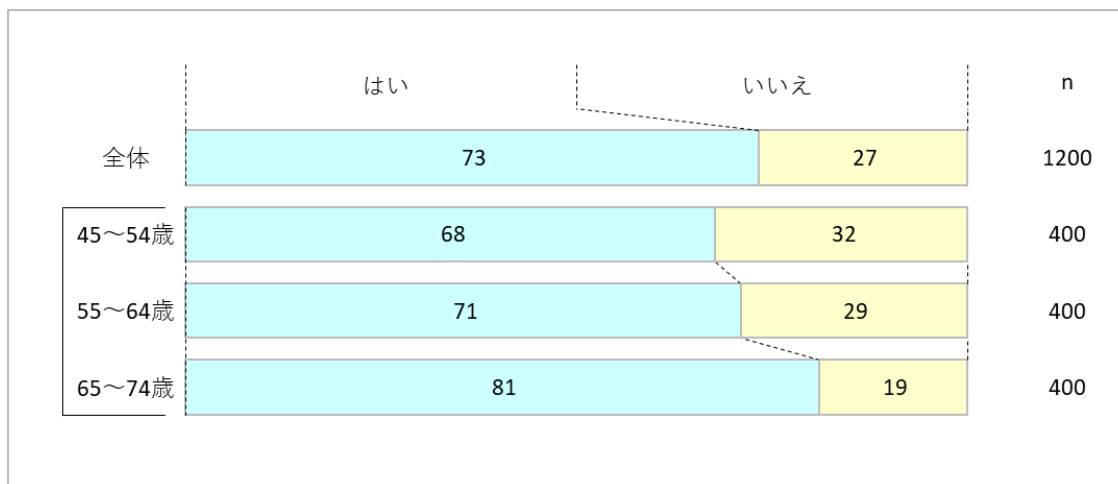
週に1回以上外出していないと回答した人は11%で、その比率は年齢層により大きな違いはみられない。

Q.13-12 体操教室やスポーツジムなどに通っていますか

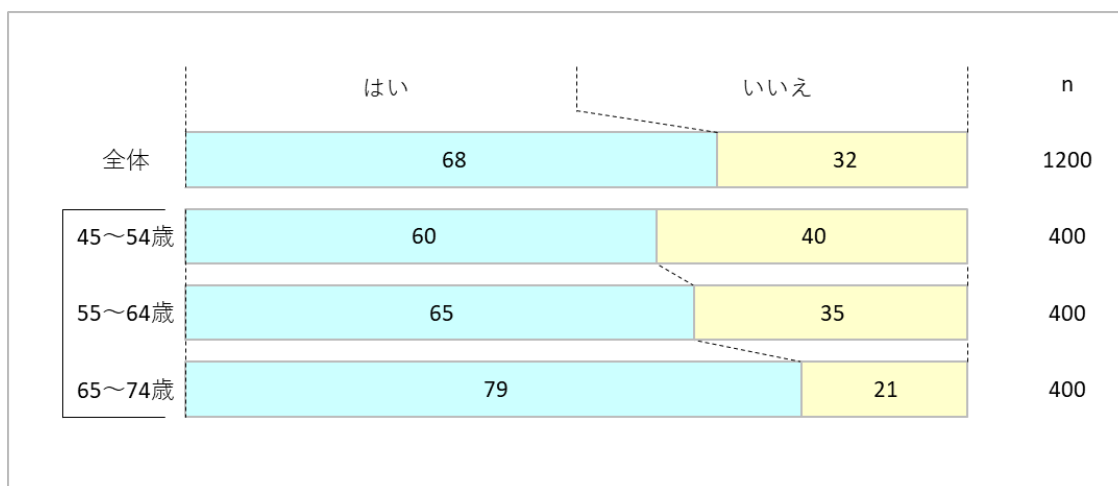


体操教室やスポーツジムなどに通っていると回答した人は13%で、その比率は年齢層が高くなるほど高くなる傾向がある。

Q.13-10 ふだんから家族や友人との付き合いがありますか



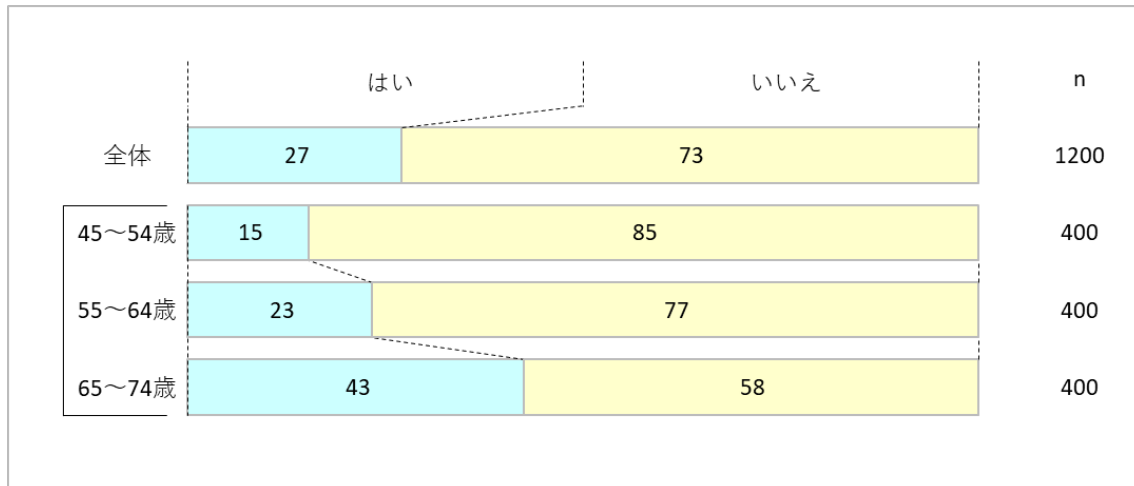
Q.13-11 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか



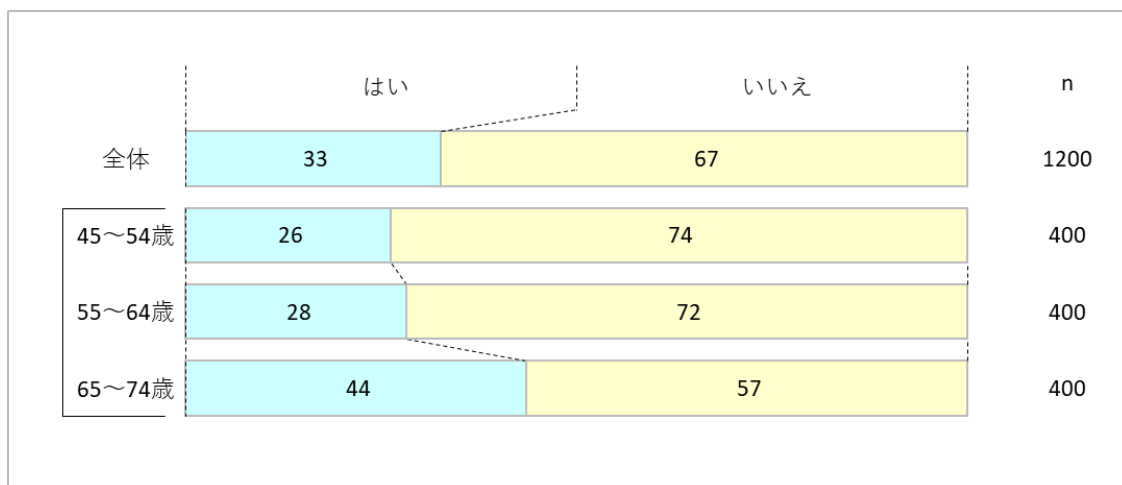
ふだんからの家族や友人との付き合いがあると回答した人は73%、体調が悪いときに身近に相談できる人がいると回答した人は68%となっている。いずれの比率も、年齢層が低いほど低く、**中年層者層でより社会的なつながりが少ない傾向**がある。

新型コロナウイルスによるリスクについて

Q.13-13 新型コロナウイルスにより重症化リスクが高いとされる基礎疾患（糖尿病、高血圧、心不全、慢性呼吸器疾患、腎臓病など）がありますか



Q.13-14 家族や友人にこれらの基礎疾患のある方がいますか



新型コロナウイルスにより重症化リスクが高いとされる基礎疾患（糖尿病、高血圧、心不全、慢性呼吸器疾患、腎臓病など）があると回答した人は27%と回答者の4分の1を超えている、また、その比率は年齢層が高くなるほど高く、高齢者層では43%を占める。一方、家族や友人などの周りの人にこれらの基礎疾患があると回答した人は33%で回答者の3分の1にのぼり、高齢者層では44%を占めている。

【備考】

- ・ 調査に際して、現在のお住いに 1 年以上居住し、介助なしで外出できる状態である方を対象に依頼を行った。また、対象者には調査の主体、目的、内容、結果の公表方法などについて明示し、それらへの同意を得たうえで調査を行った。
- ・ 本調査は、三井住友海上福祉財団による研究助成（研究課題：居住環境の異なる地域における高齢者の活動量変化と非接触型の新たな介入方法の提案）を受け、実施した。
- ・ 詳細な分析結果について、あらためてホームページを通じて公表する。

調査主体（問い合わせ先）

☐ 神奈川大学人間科学部共同研究プロジェクトチーム

松本 安生（社会工学）・平井 誠（人口地理）・齊藤 ゆか（生涯教育）

杉山 崇（臨床心理）・笹川 俊（健康科学）

☐ 連絡先：matsuy01@jindai.jp（研究代表者：松本安生）