

基礎研 レター

「運動不足」は最大の健康課題

保険研究部 研究員 村松 容子
e-mail: yoko@nli-research.co.jp

健康や体型の維持、疾病防止のために運動が重要だと考えている人は多い。ウォーキングなど気軽に始められる運動に関する情報も多いが、実際に運動を行っている人はどの程度いるのだろうか。

1——全年代層で「運動不足」が最大の健康課題

ニッセイ基礎研究所で実施したアンケート調査¹で、日ごろの体調や生活習慣に関して課題と感じていることについて「あてはまるものはない」を含む18項目をあげて複数回答で尋ねたところ、男女ともすべての年代層で「運動不足だ」が最大となった(図表1)。特に、男性の40歳代以上と女性の20~50歳代では、半数以上が「運動不足だ」と感じている。20~30歳代の若年男性でも、「運動不足だ」が最大の課題となっているものの他層と比べると課題と感じている割合は低い。

図表1 日ごろの体調や生活習慣に関して課題と感じていること

【男性】

【女性】

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
1位	運動不足だ (34.3) (39.6) (53.1) (55.3) (52.2)					1位	(56.3)	(55.4)	(59.3)	(54.1)	(45.6)
2位	ストレスがたまっている (26.7)	(26.7)	(32.9)	(31.4)	(31.4)	2位	(40.8)	(40.2)	(38.7)	(36.8)	(30.9)
3位						3位	(38.8)	(35.6)	(38.0)	(31.4)	太りやすい (24.7)
4位						4位	いつも疲れている・体がだるい (37.6)	(32.5)	(35.3)	(25.3)	(20.9)
5位	寝つき・目覚めが悪い (23.1)	(24.2)	睡眠時間が短い (26.1)	(23.7)	(17.8)	5位	(29.8)	(24.1)	(24.1)	運動が嫌いだ (26.3)	(23.6)

(注) ()内の数字は課題と感じている割合(%)

(資料) ニッセイ基礎研究所「健康に関する調査」2014年より作成

その他の課題について性年代別にみると、「体力に自信がない」が男女ともすべての年代層であがっているほか、「ストレスがたまっている」「いつも疲れている・体がだるい」が20~50歳代で共通し

¹ 「健康に関する調査」2014年9月実施。対象は、20~69歳の男女個人(学生を除く)を対象としたインターネット調査。有効回答数3000サンプル。

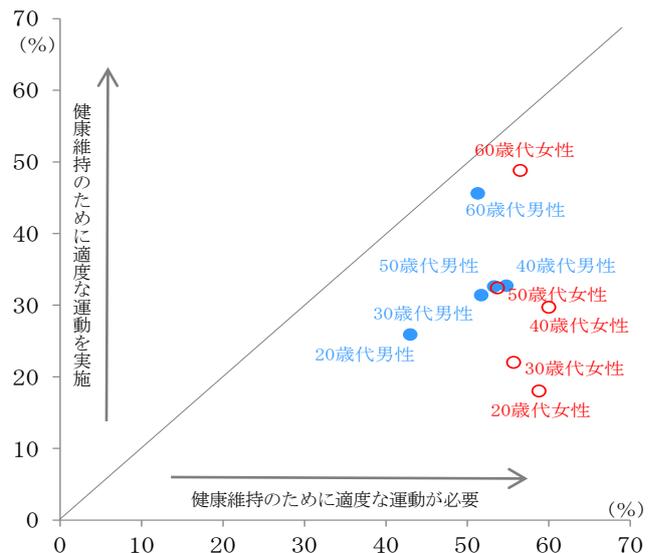
てあがっている。一方で、「タバコをすう」は50～60歳代男性で、「毎日飲酒する」は60歳代男性で、「運動が嫌いだ」は40歳代女性で、「太りやすい」は30歳代と60歳代の女性で、それぞれ上位にあり、他層にはない特徴となっていた。しかし、これらのいずれの健康課題と比べても「運動不足だ」は各層で最大の課題として認識されていた。

2—「適度な運動」を実施している割合が高いのは60歳代

つづいて、性年代別に健康維持のために適度な運動を行うことが必要と感じている割合を横軸に、実施している割合を縦軸に示すと図表2となる。

適度な運動を行うことが必要だと認識している割合（横軸）は、20歳代男性を除く層ではいずれも5割強程度であり、性年代による差は小さい。20歳代男性だけは43%と、他層と比べて低い。しかし、実際に適度な運動をしている割合（縦軸）をみると、すべての層で必要だと認識しているほどには実施していないことがわかる。運動を実施している割合が比較的高いのは男女とも60歳代だけで、20～30歳代女性は必要だと感じている割合は比較的高いにも関わらず、実施している割合は他層と比べて低い。

図表2 「適度な運動」を健康維持のために必要と認識する割合と実施している割合



(資料) ニッセイ基礎研究所「健康に関する調査」2014年より作成

3—「運動習慣がある者」は、高年齢層のみで増加

厚生労働省では、「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」を「運動習慣がある者」と定義し、毎年その割合を調査している² (図表3)。また、健康増進法に基づき作成された「健康日本21 (第2次)³」では「運動習慣がある者」の割合に対して性年代ごとに目標値を定め、運動習慣のある者の割合が増えるよう運動しやすいまちづくり・環境整備を推進している。現役世代は、家庭や仕事で重要な役割を担っていることから十分な時間を割くことが難しいことが運動を実施できていないことの大きな要因と考えられているため、目標値は65歳以上と比べて低く設定されている。

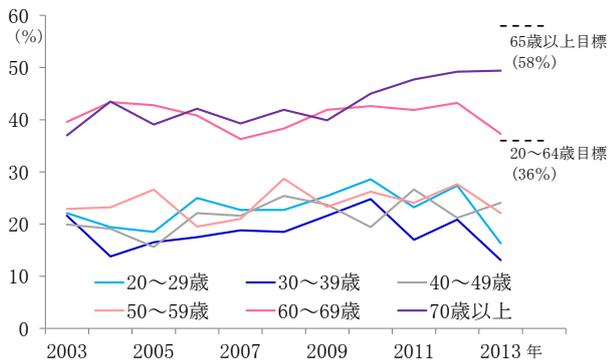
しかし、性年代別に時系列でみると、運動習慣がある者の割合は男女とも60歳以上でやや増加傾向があるものの60歳未満では横ばいで推移しており増加はしていない。

² 厚生労働省「国民健康・栄養調査」。「国民健康・栄養調査 (図表3)」では、20歳代は30歳代と比べて運動習慣のある者が多いのに対し、弊社で実施したアンケート調査の結果 (図表2) では20歳代の運動実施割合は30歳代よりも低い。これは、弊社の調査では調査対象に学生を含んでいないことによるものと考えられる。

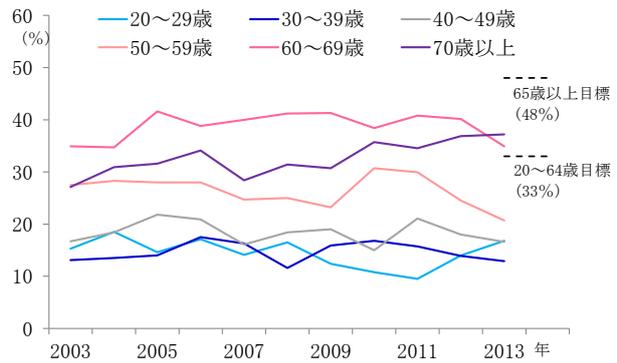
³ 正式には「21世紀における国民健康づくり運動」。2008年施行。2012年改訂。

図表3 「運動習慣のある者」の割合の推移

【男性】



【女性】



(注) 目標値は、「健康日本21(第2次)」による2022年度までの目標値。

(資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」各年

4—おわりに

今回の調査結果からは、全年代層で「運動不足だ」は最大の課題としてあげられていたが、若年男性では他層と比べると割合は低く、健康維持のために適度な運動が必要だという認識が低かった。また、男性の30~50歳代、女性の20~50歳代は健康維持のために適度な運動が必要だという認識は高いものの、運動の実施に結びついていなかった。運動が必要だという啓蒙は重要だが、意識の向上だけでは運動習慣を身につけることが難しいと言えるだろう。

現状のままでは国が定めた「運動習慣がある者」の目標値までかなり遠いと思われる。今後、運動に関する意識や運動実施状況がどう推移するか、今後も注目していきたい。