

コロナ禍で、勤労者の身体活動も低下！

新型コロナウイルス感染症の拡大により、日々の活動が制限されています。では、勤労者の身体活動はどの程度低下したのでしょうか？

* コロナ禍で勤労者の身体活動は1日あたり●●分減少！

私たちの研究では、身体活動の状況を高精度に評価できる3軸加速度計※1を用い、首都圏在勤の勤労者を対象に、コロナ前（2019年6月-11月）からの身体活動の変化を2年間追跡しました（図1）。その結果、勤労者の身体活動量は、コロナ禍の2020年、2021年ともに減少していました（図2）。

2021年では、コロナ前（2019年）に比べて、低強度の身体活動が1日約5分、中高強度の活動が1日約6分減少し、その代わりに座位行動が1日約13分増加していました。

この研究では、縦断調査※2を行うことで、首都圏在勤勤労者のコロナ禍における身体活動の変化について、より信頼性・妥当性の高い結果を得ることができました。

※1 腰部に装着するタイプの活動量計。加速度を計ることで、身体活動の時間や強度を正確に評価することができる。

※2 同じ対象者に対して複数回の調査を行う手法。これにより、個人内の変化を正確に捉えることができる。

1日10分程度の身体活動低下も * 見過ごせない？

では、1日10分程度の身体活動の低下は、健康にどのような悪影響をもたらすのでしょうか？

先行研究では、1日10分の身体活動を「追加」すると、疾患発生や死亡のリスクが約2～8%程度低下することを報告しています。これを踏まえると、コロナ禍における1日10分の身体活動の低下は、それ相応の疾患発生・死亡リスクの上昇を引き起こしかねません。厚生労働省は、1日10分の身体活動を追加する「+10（プラステン）」を推奨していますが、コロナ禍においてはこれまで以上に「+10」を意識して、行動レベルをもとに戻す、さらにプラスしていくという心構えが必要かもしれません。まずはできるところから、少しずつアクティブな生活様式に変えていきましょう！

【出典】Fujiiら, The 2nd Asia-Pacific Society for Physical Activity Conference (2022)
Murakamiら, Journal of the American College of Cardiology (2015)

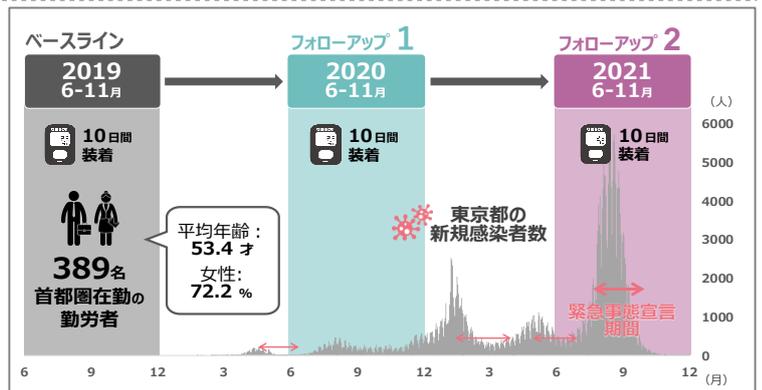


図1 調査の概要

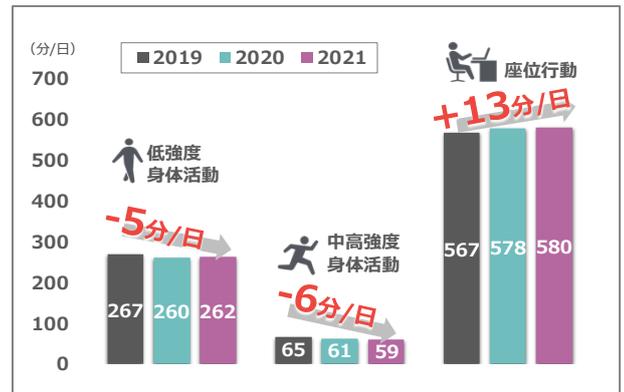


図2 1日の身体活動と座位行動の変化



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 研究員

藤井悠也 博士（体育科学）

■ 専門分野
応用健康科学、運動疫学
■ 主な研究テーマ
運動やつながりを介した健康づくり



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2023年2月10日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒163-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>