

2025年12月5日

報道関係各位

公益財団法人 明治安田厚生事業団
公益財団法人 笹川スポーツ財団

成人の中高強度身体活動時間は1日56.8分 家事や立ち仕事などの低強度身体活動時間は男性4.9時間/日、女性6.3時間/日 計測機器を用いた国内初の全国調査の報告書を発刊

明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：生井 俊夫）と笹川スポーツ財団（東京都港区赤坂、理事長：渡邊 一利）は、「活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査2024」（2024年11月実施）の報告書を発刊します。 ※速報値は2025年3月にご案内済

2024年1月、厚生労働省（以下、厚労省）は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（以下、身体活動ガイド2023）」の中で「健康づくりのための新しい推奨身体活動量」を示しました。しかし、身体活動量に関する全国規模かつ代表性のある客観的データがなく、実際に国民がどの程度動いているかを明確に把握できていないという課題があります。

そこで、身体活動に費やす時間や活動強度、座位時間を詳細に測定できる「活動量計」を用い、身体活動量を実測するとともに、質問票でスポーツ実施状況等を調査し、日本国内における身体活動の実態把握を目指す共同研究を2023年度から実施しています。前年度から規模を拡大し、全国47都道府県200地点、5,400人を対象に実施した本調査結果から、男女や成人・高齢者ごとの身体活動の特徴がみえてきました。 ※身体活動とは

「安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作」を指す。日常生活の立ち仕事や家事全般などは低強度身体活動、階段昇降や運動・スポーツ全般は中高強度身体活動に分類される。

調査結果のポイント

計測機器の測定による1日あたりの成人の身体活動時間や座位行動時間など

- 中高強度身体活動時間：全体56.8分。性別では男性57.2分、女性56.0分とほぼ同じ。
- 低強度身体活動時間：男性295.0分（4.9時間）、女性377.3分（6.3時間）と女性が約80分長い。
- 座位行動時間：男性542.0分（9.0時間）、女性523.8分（8.7時間）と、男性が約20分長い。
- 歩数：男性7,368歩、女性6,693歩と、男性が約670歩多い。
- 推奨身体活動量の達成率：運動・スポーツ「実施者」60.7%、「非実施者」40.5%であった。

■研究担当者コメント

これまで、日本人が実際にどれくらいの時間身体を動かしているのか（あるいは、座っているのか）を客観的に定量した全国規模の調査は見当たりませんでした。このたび、長年にわたり大規模な全国調査を手掛けてきた笹川スポーツ財団と、活動量計を用いた身体活動量の客観的な評価スキルを有する体力医学研究所が協力し、本邦で初めて全国規模の無作為抽出調査を実現させることができました。本調査の結果、中高強度の身体活動時間は男女でほぼ同等である一方、低強度の身体活動時間は女性が男性よりも1日あたり約80分長いことが分かりました。特に女性は、1歩に満たないような細かな動きを長時間行っている傾向がみられ、歩数だけでは把握できない実態を示す貴重なデータとなりました。2025年度も同規模の調査を実施しており、国を代表する身体活動実態調査としての位置づけの確立を目指すとともに、国民の健康増進に資する研究活動を推進して参ります。

【明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副主任研究員 川上 諒子】

本件に関するお問い合わせ先

公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 広報

TEL：042-691-1163

公益財団法人 笹川スポーツ財団 広報チーム

TEL：03-6229-5300

本調査では、国内で初めて全国に活動量計を一斉に配布し、1,000人を超える方にご協力をいただきました。分析の結果、属性による身体活動の特徴が明らかになりました。たとえば、中高強度の身体活動量は、運動・スポーツの実施者が非実施者より多く、男性では実施者と非実施者との達成率の差が女性よりも大きい傾向がみられました。特に成人男性では、非実施者の達成率がほかの属性と比べて最も低い結果となりました。運動・スポーツに取り組む割合は男性のほうが高いものの、日常生活での身体活動時間は女性より短い可能性があります。

健康づくりのためには、一人ひとりが今より少しでも多く身体を動かすことが重要です。今後は、本調査結果と2025年度の結果とを統合し、より全国代表値に近いデータを用いて、国民全体の身体活動量の底上げのためになにが必要かを明らかにし、政策形成に資する報告ができるよう努めて参ります。

【笹川スポーツ財団 シニア政策オフィサー 松下 由季】

主な調査結果

1. 厚労省・推奨身体活動量の達成率は 47.9% (再掲)

「身体活動ガイド2023」で推奨する3メッツ以上の強度の身体活動量

- 成人 (20-64歳) : 1日60分以上 (=1日約8,000歩以上=週23メッツ・時以上)
- 高齢者 (65歳以上) : 1日40分以上 (=1日約6,000歩以上=週15メッツ・時以上)

本調査における1日あたりの推奨身体活動量を満たす者の割合(達成率)は全体で47.9%であった。年齢層別では、20-64歳の成人が45.7%、65-79歳の高齢者が57.1%、性別で見ると、男性では成人47.2%、高齢者52.3%、女性では成人44.6%、高齢者62.4%となり、成人で達成率がより低いことが明らかとなった。

2. 1日あたりの身体活動時間・歩数・座位行動時間

1日あたりの低強度身体活動(LPA)時間、中高強度身体活動(MVPA)時間、座位行動時間、歩数の中央値を示した(図1)。

成人の身体活動時間をみると、男性はLPA時間295.0分、MVPA時間57.2分、女性はLPA時間377.3分、MVPA時間56.0分と、LPA時間は女性が男性より約80分長かった。座位行動時間は、男性が542.0分、女性は523.8分と、男性が女性より約20分長い。歩数は男性が7,368歩、女性が6,693歩と男性が約670歩多かった。

高齢者の身体活動時間は、男性がLPA時間300.5分、MVPA時間41.7分、女性はLPA時間395.0分、MVPA時間47.0分と、MVPA時間は約5分、LPA時間は約90分、それぞれ女性が男性より長い。座位行動時間は、男性550.9分、女性488.8分と男性が約60分長く、歩数は男性5,525歩、女性5,315歩と男性が約200歩多かった。

図1. 各行動の中央値

	成人	高齢者	成人		高齢者	
			男性	女性	男性	女性
低強度身体活動時間 (分/日) 例、立ち仕事、家事、ストレッチなど	337.3	338.3	295.0	377.3	300.5	395.0
中高強度身体活動時間 (分/日) 例、階段昇降、庭仕事、子どもと遊ぶ、テニス、水泳など	56.8	43.9	57.2	56.0	41.7	47.0
座位行動時間 (分/日) 例、座る、横になってテレビをみるなど	529.0	514.3	542.0	523.8	550.9	488.8
歩数 (歩/日)	6,957	5,381	7,368	6,693	5,525	5,315

※数値は研究対象者における1日の活動量の中央値を示す。

※中央値と平均値について

〈中央値〉とは、すべてのデータの数値を小さいほうから順に並べた際、中央にあるデータの値。〈平均値〉とは、すべてのデータの値を足し合わせた合計をデータの個数で割った値。今回は、他と比べて極端に小さな値、または極端に大きな値（外れ値）の影響を受けにくい、中央値を使用して結果を示した。

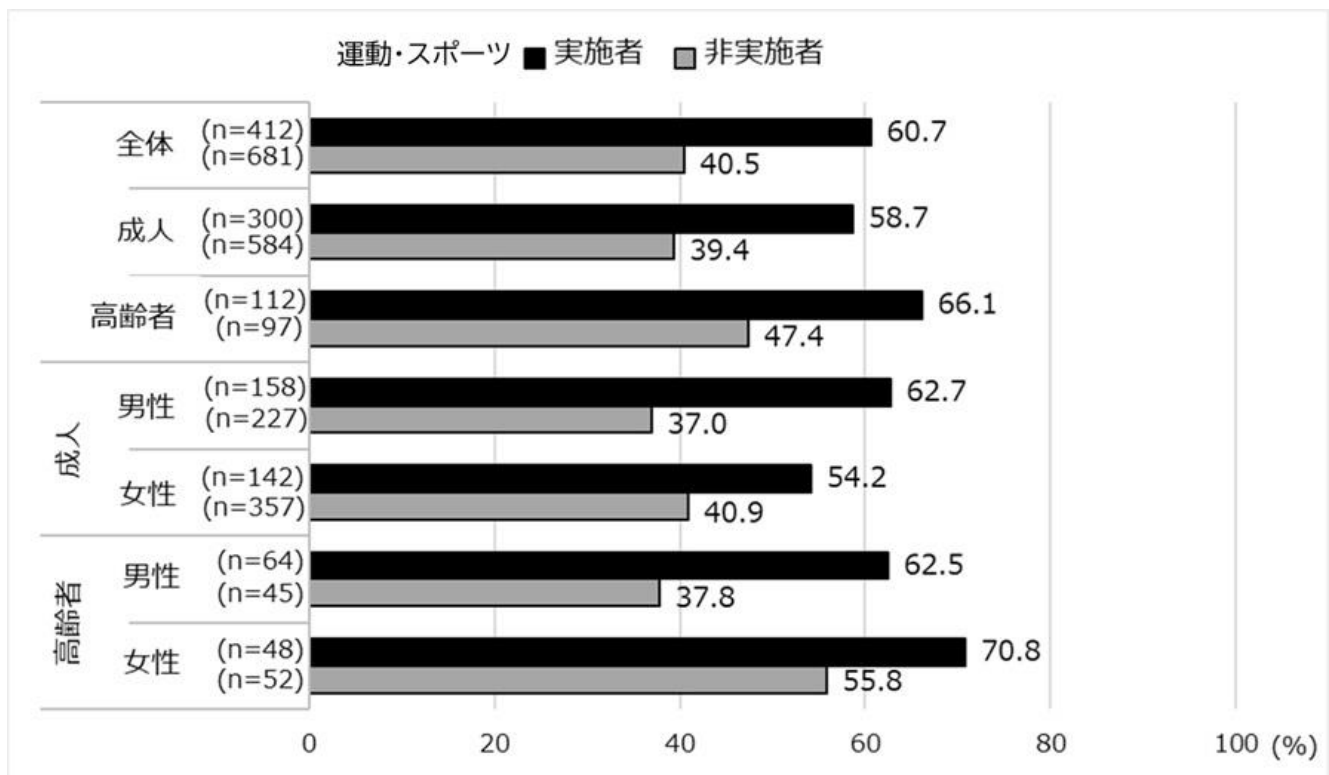
3. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無

活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無による1日あたりの身体活動量推奨基準の達成率を示した(図2)。全体では、運動・スポーツ「実施者」60.7%、「非実施者」40.5%だった。

成人・高齢者それぞれについて男女別の達成率をみると、成人の男性は「実施者」62.7%、「非実施者」37.0%、成人の女性は「実施者」54.2%、「非実施者」40.9%であった。「実施者」では男性、「非実施者」では女性が高かった。高齢者の男性は「実施者」62.5%、「非実施者」37.8%、高齢者の女性は「実施者」70.8%、「非実施者」55.8%であり、いずれも実施者が非実施者を上回った。

男性では成人・高齢者ともに25ポイント程度、女性では成人・高齢者ともに15ポイントほど「非実施者」より「実施者」が高く、活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無による達成率の差は男性でより大きかった。女性は男性と比べて、家事や育児などの日常生活動作による身体活動量が多いと予想され、相対的に運動・スポーツ実施の有無による達成率への影響が小さかったと推察される。

図2. 活動量計装着中の運動・スポーツ実施の有無による達成率(全体、成人・高齢者別、成人・高齢者×性別)



活動量計

本調査では、三軸加速度センサーが入った活動量計を使用し、身体活動を客観的に測定する。腰に装着するだけで身体活動データを1分ごとに記録し、個人の身体活動量や歩数が測定可能。日常生活で「どのくらい動いているのか」「どのくらい座っているのか」を本格的に測定・分析できる。対象者は休日を含めた1週間、就寝時や入浴時などを除き装着する。

■調査概要

【調査対象】層化二段無作為抽出法を用いて全国 47 都道府県から抽出された 200 地点における満 20 歳以上 80 歳未満の男女 5,400 人

【調査方法】郵送法

対象者には土・日曜日を含めた合計 7 日間にあたる活動量計の装着を依頼し、測定を行った。期間中に実施した運動・スポーツや生活習慣等に関しては質問票によって回答を得た。

【調査時期】2024 年 11 月

【主な調査項目】

- 1) 活動量計による測定: 身体活動量 (低強度・中高強度)、歩数、座位行動時間 など
- 2) 質問票による調査: 運動・スポーツ実施状況、運動・スポーツ活動歴、健康認識、生活習慣、基本属性 など

【回収状況】解析対象者数 1,105 人 (有効回収率 20.5%) ※1 日 10 時間以上の装着日が 4 日以上

【研究責任者】公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副所長／上席研究員 甲斐 裕子
公益財団法人 笹川スポーツ財団 シニア政策ディレクター 吉田 智彦

【研究担当者】公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副主任研究員 川上 諒子
公益財団法人 笹川スポーツ財団 シニア政策オフィサー 松下 由季

▼公式ウェブサイト

https://www.ssf.or.jp/thinktank/health_wellbeing/my-zaidan2024_2.html



■公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所

1962 年設立。体力医学研究所では「健やかで豊かな長寿社会」の実現に貢献する新たな健康づくり方法を開発する研究活動を行うとともに、その知見の普及啓発を推進している。現在は職域における身体活動・座位行動の健康影響についての運動疫学的研究、そのメカニズム解明を目指す基礎的研究を実施。さらに健康科学の知見を社会に根付かせるため、地域における社会実装的研究を展開している。

■公益財団法人 笹川スポーツ財団

1991 年設立。国民一人ひとりがスポーツを楽しむ社会「スポーツ・フォー・エブリワンの実現」を掲げ、「スポーツによる社会課題解決」を目的に研究調査活動を行う。主な研究テーマは、健康とスポーツ、障害者スポーツ、子どものスポーツなど。研究結果をもとに自治体やスポーツ推進団体と共同事業を実施し、政策提言を行っている。