

第2部 運動量調査

(運動習慣、開眼片足立ち時間調査結果含む)

表53 歩行数の状況

	年齢区分	合計	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 40-74歳	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	(再掲) 20-64歳	(再掲) 65-79歳	(再掲) 20-79歳	(再掲) 70-79歳
総数	調査数	1031	39	65	140	145	191	234	217	992	656	198	131	663	266	929	154
	平均値	7424	9915	8996	8382	8293	8006	7354	4872	7327	7616	6921	3922	8121	6341	7611	5584
	標準偏差	4278	5537	5410	3906	4152	4061	3880	3364	4194	4013	3940	2743	4154	3840	4144	3490
	標準誤差	203	891	596	385	452	301	285	293	206	204	293	294	209	278	190	322
男性	調査数	464	18	37	64	61	88	96	100	446	290	90	55	301	118	419	73
	平均値	7790	10610	10352	9163	8592	7613	7623	5282	7676	7707	7166	3984	8503	6643	7979	6137
	標準偏差	4564	5007	5792	4737	3949	4117	4131	3742	4515	4099	4152	2843	4517	4071	4470	3922
	標準誤差	227	1048	924	670	549	358	464	494	228	246	462	467	270	403	220	512
女性	調査数	567	21	28	76	84	103	138	117	546	366	108	76	362	148	510	81
	平均値	7125	9320	7204	7724	8076	8341	7167	4522	7041	7544	6716	3877	7802	6101	7308	5086
	標準偏差	4007	6011	4336	2910	4303	4002	3699	2976	3893	3947	3761	2686	3804	3642	3833	2987
	標準誤差	262	1284	713	395	559	438	298	304	258	274	356	357	281	329	251	355

表54 歩行数の分布

		合計		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲) 20-64歳		(再掲) 65-79歳		(再掲) 65-74歳		(再掲) 75歳以上	
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
総数	歩数(歩/日)																								
	1-1999	66	6.4	0	0.0	4	6.2	2	1.4	3	2.1	6	3.1	6	2.6	45	20.7	16	2.4	24	9.0	12	6.1	38	29.0
	2000-3999	147	14.3	6	15.4	8	12.3	13	9.3	9	6.2	18	9.4	39	16.7	54	24.9	71	10.7	52	19.5	31	15.7	39	29.8
	4000-5999	217	21.0	3	7.7	12	18.5	23	16.4	32	22.1	39	20.4	58	24.8	50	23.0	133	20.1	69	25.9	59	29.8	22	16.8
	6000-7999	206	20.0	7	17.9	8	12.3	36	25.7	31	21.4	39	20.4	45	19.2	40	18.4	139	21.0	54	20.3	35	17.7	25	19.1
	8000-9999	157	15.2	6	15.4	9	13.8	30	21.4	29	20.0	36	18.8	35	15.0	12	5.5	123	18.6	27	10.2	24	12.1	4	3.1
	10000以上	238	23.1	17	43.6	24	36.9	36	25.7	41	28.3	53	27.7	51	21.8	16	7.4	181	27.3	40	15.0	37	18.7	3	2.3
	合計	1031	100	39	100	65	100	140	100	145	100	191	100	234	100	217	100	663	100	266	100	198	100	131	100
男性	歩数(歩/日)																								
	1-1999	30	6.5	0	0.0	3	8.1	1	1.6	1	1.6	4	4.5	4	4.2	17	17.0	10	3.3	11	9.3	7	7.8	13	23.6
	2000-3999	62	13.4	3	16.7	3	8.1	4	6.3	2	3.3	8	9.1	15	15.6	27	27.0	26	8.6	20	16.9	12	13.3	21	38.2
	4000-5999	90	19.4	1	5.6	4	10.8	10	15.6	14	23.0	18	20.5	20	20.8	23	23.0	54	17.9	31	26.3	25	27.8	10	18.2
	6000-7999	87	18.8	2	11.1	3	8.1	17	26.6	11	18.0	21	23.9	19	19.8	14	14.0	63	20.9	21	17.8	14	15.6	8	14.5
	8000-9999	75	16.2	2	11.1	6	16.2	13	20.3	14	23.0	18	20.5	14	14.6	8	8.0	61	20.3	12	10.2	11	12.2	1	1.8
	10000以上	120	25.9	10	55.6	18	48.6	19	29.7	19	31.1	19	21.6	24	25.0	11	11.0	87	28.9	23	19.5	21	23.3	2	3.6
	合計	464	100	18	100	37	100	64	100	61	100	88	100	96	100	100	100	301	100	118	100	90	100	55	100
女性	歩数(歩/日)																								
	1-1999	36	6.3	0	0.0	1	3.6	1	1.3	2	2.4	2	1.9	2	1.4	28	23.9	6	1.7	13	8.8	5	4.6	25	32.9
	2000-3999	85	15.0	3	14.3	5	17.9	9	11.8	7	8.3	10	9.7	24	17.4	27	23.1	45	12.4	32	21.6	19	17.6	18	23.7
	4000-5999	127	22.4	2	9.5	8	28.6	13	17.1	18	21.4	21	20.4	38	27.5	27	23.1	79	21.8	38	25.7	34	31.5	12	15.8
	6000-7999	119	21.0	5	23.8	5	17.9	19	25.0	20	23.8	18	17.5	26	18.8	26	22.2	76	21.0	33	22.3	21	19.4	17	22.4
	8000-9999	82	14.5	4	19.0	3	10.7	17	22.4	15	17.9	18	17.5	21	15.2	4	3.4	62	17.1	15	10.1	13	12.0	3	3.9
	10000以上	118	20.8	7	33.3	6	21.4	17	22.4	22	26.2	34	33.0	27	19.6	5	4.3	94	26.0	17	11.5	16	14.8	1	1.3
	合計	567	100	21	100	28	100	76	100	84	100	103	100	138	100	117	100	362	100	148	100	108	100	76	100

表55 歩行数区分別の肥満(BMI25以上)の状況

	年齢区分	歩数区分	合計		やせ		普通		肥満	
			人	%	人	%	人	%	人	%
男性	15-19歳	5,000歩未満	3	100.0	0	0.0	3	100.0	0	0.0
		5,000歩以上10,000歩未満	4	100.0	1	25.0	3	75.0	0	0.0
		10,000歩以上	10	100.0	3	30.0	7	70.0	0	0.0
		合計	17		4		13		0	
	20-29歳	5,000歩未満	7	100.0	1	14.3	3	42.9	3	42.9
		5,000歩以上10,000歩未満	10	100.0	0	0.0	5	50.0	5	50.0
		10,000歩以上	16	100.0	2	12.5	14	87.5	0	0.0
		合計	33		3		22		8	
	30-39歳	5,000歩未満	11	100.0	1	9.1	6	54.5	4	36.4
		5,000歩以上10,000歩未満	32	100.0	3	9.4	19	59.4	10	31.3
		10,000歩以上	18	100.0	0	0.0	15	83.3	3	16.7
		合計	61		4		40		17	
	40-49歳	5,000歩未満	8	100.0	0	0.0	3	37.5	5	62.5
		5,000歩以上10,000歩未満	29	100.0	0	0.0	19	65.5	10	34.5
10,000歩以上		19	100.0	0	0.0	14	73.7	5	26.3	
合計		56		0		36		20		
50-59歳	5,000歩未満	22	100.0	0	0.0	15	68.2	7	31.8	
	5,000歩以上10,000歩未満	44	100.0	3	6.8	28	63.6	13	29.5	
	10,000歩以上	19	100.0	1	5.3	14	73.7	4	21.1	
	合計	85		4		57		24		
60-69歳	5,000歩未満	27	100.0		0.0	19	70.4	8	29.6	
	5,000歩以上10,000歩未満	43	100.0	1	2.3	30	69.8	12	27.9	
	10,000歩以上	23	100.0	1	4.3	15	65.2	7	30.4	
	合計	93		2		64		27		
70歳以上	5,000歩未満	52	100.0	3	5.8	31	59.6	18	34.6	
	5,000歩以上10,000歩未満	35	100.0	0	0.0	28	80.0	7	20.0	
	10,000歩以上	11	100.0	0	0.0	9	81.8	2	18.2	
	合計	98		3		68		27		
(再掲) 20-64歳	5,000歩未満	62	100.0	2	3.2	38	61.3	22	35.5	
	5,000歩以上10,000歩未満	139	100.0	7	5.0	88	63.3	44	31.7	
	10,000歩以上	83	100.0	3	3.6	66	79.5	14	16.9	
	合計	284		12		192		80		
女性	15-19歳	5,000歩未満	4	100.0	1	25.0	2	50.0	1	25.0
		5,000歩以上10,000歩未満	10	100.0	2	20.0	8	80.0	0	0.0
		10,000歩以上	7	100.0	2	28.6	5	71.4	0	0.0
		合計	21		5		15		1	
	20-29歳	5,000歩未満	8	100.0	2	25.0	6	75.0	0	0.0
		5,000歩以上10,000歩未満	9	100.0	1	11.1	7	77.8	1	11.1
		10,000歩以上	6	100.0	2	33.3	3	50.0	1	16.7
		合計	23		5		16		2	
	30-39歳	5,000歩未満	13	100.0	1	7.7	9	69.2	3	23.1
		5,000歩以上10,000歩未満	41	100.0	4	9.8	32	78.0	5	12.2
		10,000歩以上	17	100.0	3	17.6	12	70.6	2	11.8
		合計	71		8		53		10	
	40-49歳	5,000歩未満	15	100.0	0	0.0	11	73.3	4	26.7
		5,000歩以上10,000歩未満	43	100.0	4	9.3	34	79.1	5	11.6
10,000歩以上		21	100.0	4	19.0	15	71.4	2	9.5	
合計		79		8		60		11		
50-59歳	5,000歩未満	20	100.0	2	10.0	17	85.0	1	5.0	
	5,000歩以上10,000歩未満	44	100.0	1	2.3	33	75.0	10	22.7	
	10,000歩以上	33	100.0	3	9.1	26	78.8	4	12.1	
	合計	97		6		76		15		
60-69歳	5,000歩未満	43	100.0	3	7.0	25	58.1	15	34.9	
	5,000歩以上10,000歩未満	64	100.0	7	10.9	40	62.5	17	26.6	
	10,000歩以上	26	100.0	0	0.0	17	65.4	9	34.6	
	合計	133		10		82		41		
70歳以上	5,000歩未満	67	100.0	7	10.4	41	61.2	19	28.4	
	5,000歩以上10,000歩未満	42	100.0	3	7.1	29	69.0	10	23.8	
	10,000歩以上	5	100.0	0	0.0	3	60.0	2	40.0	
	合計	114		10		73		31		
(再掲) 20-64歳	5,000歩未満	81	100.0	6	7.4	61	75.3	14	17.3	
	5,000歩以上10,000歩未満	166	100.0	13	7.8	127	76.5	26	15.7	
	10,000歩以上	92	100.0	12	13.0	67	72.8	13	14.1	
	合計	339		31		255		53		

歩行数計測と身体状況調査の両方が実施できた人のみを集計。

表56 運動習慣のある人の割合(成人)

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	運動習慣なし(健康上の理由)	56	8.1	0	0.0	1	1.3	3	3.3	5	3.8	13	6.8	34	19.7
	運動習慣なし(その他の理由)	440	63.8	14	53.8	59	75.6	65	71.4	99	75.0	111	58.4	92	53.2
	運動習慣有り	189	27.4	11	42.3	17	21.8	22	24.2	28	21.2	65	34.2	46	26.6
	無回答	5	0.7	1	3.8	1	1.3	1	1.1	0	0.0	1	0.5	1	0.6
	合計	690	100.0	26	100.0	78	100.0	91	100.0	132	100.0	190	100.0	173	100.0
男性	運動習慣なし(健康上の理由)	18	6.4	0	0.0	1	3.6	1	3.0	2	3.4	3	4.0	11	14.5
	運動習慣なし(その他の理由)	177	62.5	6	46.2	18	64.3	22	66.7	47	81.0	43	57.3	41	53.9
	運動習慣有り	86	30.4	7	53.8	9	32.1	10	30.3	9	15.5	28	37.3	23	30.3
	無回答	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.3	1	1.3
	合計	283	100.0	13	100.0	28	100.0	33	100.0	58	100.0	75	100.0	76	100.0
女性	運動習慣なし(健康上の理由)	38	9.3	0	0.0	0	0.0	2	3.4	3	4.1	10	8.7	23	23.7
	運動習慣なし(その他の理由)	263	64.6	8	61.5	41	82.0	43	74.1	52	70.3	68	59.1	51	52.6
	運動習慣有り	103	25.3	4	30.8	8	16.0	12	20.7	19	25.7	37	32.2	23	23.7
	無回答	3	0.7	1	7.7	1	2.0	1	1.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	合計	407	100.0	13	100.0	50	100.0	58	100.0	74	100.0	115	100.0	97	100.0

		(再掲)20-64歳		(再掲)40-74歳		(再掲)65-74歳		(再掲)75歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	運動習慣なし(健康上の理由)	16	3.7	33	6.8	18	11.5	22	21.2
	運動習慣なし(その他の理由)	297	69.1	310	64.3	86	55.1	57	54.8
	運動習慣有り	114	26.5	137	28.4	51	32.7	24	23.1
	無回答	3	0.7	2	0.4	1	0.6	1	1.0
	合計	430	100.0	482	100.0	156	100.0	104	100.0
男性	運動習慣なし(健康上の理由)	6	3.4	8	4.0	3	4.7	9	20.5
	運動習慣なし(その他の理由)	118	67.4	130	65.7	36	56.3	23	52.3
	運動習慣有り	51	29.1	59	29.8	24	37.5	11	25.0
	無回答	0	0.0	1	0.5	1	1.6	1	2.3
	合計	175	100.0	198	100.0	64	100.0	44	100.0
女性	運動習慣なし(健康上の理由)	10	3.9	25	8.8	15	16.3	13	21.7
	運動習慣なし(その他の理由)	179	70.2	180	63.4	50	54.3	34	56.7
	運動習慣有り	63	24.7	78	27.5	27	29.3	13	21.7
	無回答	3	1.2	1	0.4	0	0.0	0	0.0
	合計	255	100.0	284	100.0	92	100.0	60	100.0

「運動習慣有り」の割合と標準誤差

総数		
	割合	標準誤差
男女総数	27.4%	2.4%
男性	30.4%	3.6%
女性	25.3%	2.4%

40-74歳		
	割合	標準誤差
男女総数	28.4%	2.6%
男性	29.8%	3.7%
女性	27.5%	2.9%

表57 メタボリックシンドロームの状況別「運動習慣」の有無

区分		男性								女性							
		総数				20-74歳				総数				20-74歳			
		正常		該当者及び予備群		正常		該当者及び予備群		正常		該当者及び予備群		正常		該当者及び予備群	
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
運動習慣の有無	有り	45	34.1	34	26.0	38	33.6	31	28.7	80	25.8	16	21.9	71	26.7	14	23.7
	無し	87	65.9	97	74.0	75	66.4	77	71.3	230	74.2	57	78.1	195	73.3	45	76.3
	合計	132	100.0	131	100.0	113	100.0	108	100.0	310	100.0	73	100.0	266	100.0	59	100.0

表58-1 メタボリックシンドロームの状況別「運動量(歩行数)」の状況 (20-74歳)

区分	男性		女性	
	正常	該当者及び予備群	正常	該当者及び予備群
人数	105	103	256	57
平均値	8841	7251	7883	7304
標準偏差	4105	4557	3872	4183
標準誤差	375	398	360	620

表58-2 メタボリックシンドロームの状況別「運動量(歩行数)」の状況 (性・年代別)

年齢区分		総数		20 - 29歳		30 - 39歳		40 - 49歳		50 - 59歳		60 - 69歳		70歳以上	
区分		正常	該当者及び予備群	正常	該当者及び予備群	正常	該当者及び予備群	正常	該当者及び予備群	正常	該当者及び予備群	正常	該当者及び予備群	正常	該当者及び予備群
男性	人数	122	122	9	3	20	7	20	9	20	28	28	36	25	39
	平均値	8339	6644	10479	4015	9334	7440	9235	8946	7659	7283	8378	7148	6557	5248
	標準偏差	4259	4474	6098	1598	4901	3170	2937	5807	3143	4914	4091	4304	4433	4030
女性	人数	298	69	11	0	39	2	46	6	60	8	78	29	64	24
	平均値	7379	6856	7961		8120	9691	8206	8816	8717	8858	7482	6908	4852	5400
	標準偏差	3953	4094	4279		2942	2167	4858	3730	4207	3316	3380	4767	3008	3161

表59 開眼片足立ち時間測定 of 状況 (40歳以上)

区分		総数		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		(再掲)65-74歳		(再掲)75歳以上	
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
総数	20秒以上	469	82.4	86	98.9	124	96.1	165	89.2	94	56.0	126	84.6	42	41.2
	20秒未満	46	8.1	0	0.0	0	0.0	13	7.0	33	19.6	13	8.7	26	25.5
	健康上の理由で測定できない	54	9.5	1	1.1	5	3.9	7	3.8	41	24.4	10	6.7	34	33.3
	合計	569	100	87	100	129	100	185	100	168	100	149	100	102	100
男性	20秒以上	192	81.7	31	100.0	54	94.7	68	93.2	39	52.7	49	81.7	17	38.6
	20秒未満	20	8.5	0	0.0	0	0.0	2	2.7	18	24.3	7	11.7	13	29.5
	健康上の理由で測定できない	23	9.8	0	0.0	3	5.3	3	4.1	17	23.0	4	6.7	14	31.8
	合計	235	100	31	100	57	100	73	100	74	100	60	100	44	100
女性	20秒以上	277	82.9	55	98.2	70	97.2	97	86.6	55	58.5	77	86.5	25	43.1
	20秒未満	26	7.8	0	0.0	0	0.0	11	9.8	15	16.0	6	6.7	13	22.4
	健康上の理由で測定できない	31	9.3	1	1.8	2	2.8	4	3.6	24	25.5	6	6.7	20	34.5
	合計	334	100	56	100	72	100	112	100	94	100	89	100	58	100

開眼片足立ち20秒以上が可能だった人の割合と標準誤差

	総数		65-74歳		75歳以上	
	割合	標準誤差	割合	標準誤差	割合	標準誤差
男女総数	82.4%	2.7%	84.6%	3.1%	41.6%	6.1%
男性	81.7%	3.9%	81.7%	5.1%	38.6%	9.8%
女性	82.9%	2.7%	86.5%	3.7%	43.9%	6.8%