



統計から社会の実情を読み取る

第125回 懸念される若年・中年女性の体力低下

本川 裕 | Honkawa Yutaka

アルファ社会科学(株)主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。勸国民経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。元立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、「社会実情データ図録」サイト (<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>) を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著書に、『統計データはおもしろい!』(技術評論社、2010年)、『統計データが語る日本人の大きな誤解』(日本経済新聞出版社、2013年)、『なぜ、男子は突然、草食化したのか:統計データが解き明かす日本の変化』(同上、2019年)等。PRESIDENT Onlineにて連載を執筆中。



新型コロナウイルス感染症の影響による体力低下

スポーツ庁(以前は文部科学省)では、生徒・学生だけでなく65歳未満の成年層や65歳以上の高齢者層を対象に体力・運動能力を47都道府県で毎年継続的に調査している。この調査によって、測定方法が変更されて体力テストとしての調査がはじまった1998年度から22年間にわたる成年層と高齢者層の時系列変化を追ってみよう。

すでにこの連載では2020年1月号に同じデータを元に「高齢層の体力向上について」と題して高齢層に焦点を当てた分析を行っているが、今回は、データを更新し、コロナの影響が見られる2020年の結果について一瞥するとともに、長期的傾向としては、成年層を含めた全体の動き、特に若年・中年女性の動きに焦点を当てた分析を行うものとする。

図1にはテストの合計点の推移を追ったグラフを掲げた。

図の下への得点表に記した通り、成年と高齢者ではテスト項目自体が異なり、また男女では得

点基準が異なる。従って、成年と高齢者、あるいは同じ年齢層の男女の体力を合計点の高低で比較することはできない。ただし、それぞれの時系列比較は有効であるし、成年調査あるいは高齢者調査のそれぞれの中での年齢層の間の比較も可能である。

長期動向の分析に入る前に、コロナ年である2020年の特異な動きについて解説しておこう。

2020年は、男性の49歳以下の各年齢層、女性ではほぼすべての年齢層で点数が低下した点が目立っている。

2020年にはこの調査を実施できた都道府県が20前後にとどまり標本数も例年に比べかなり減ったので結果についても確定的なことは言いにくいですが、コロナの影響で全国的に外出を控え、運動不足に陥っていた国民が多かったことがこうした点数低下を招いた可能性が高い。

男性の65歳以上の各年齢層では、他とは異なって体力テストの点数が減らなかった点不思議である。もともとひとりで行動することが多い高齢男性はコロナの影響を受けにくかった

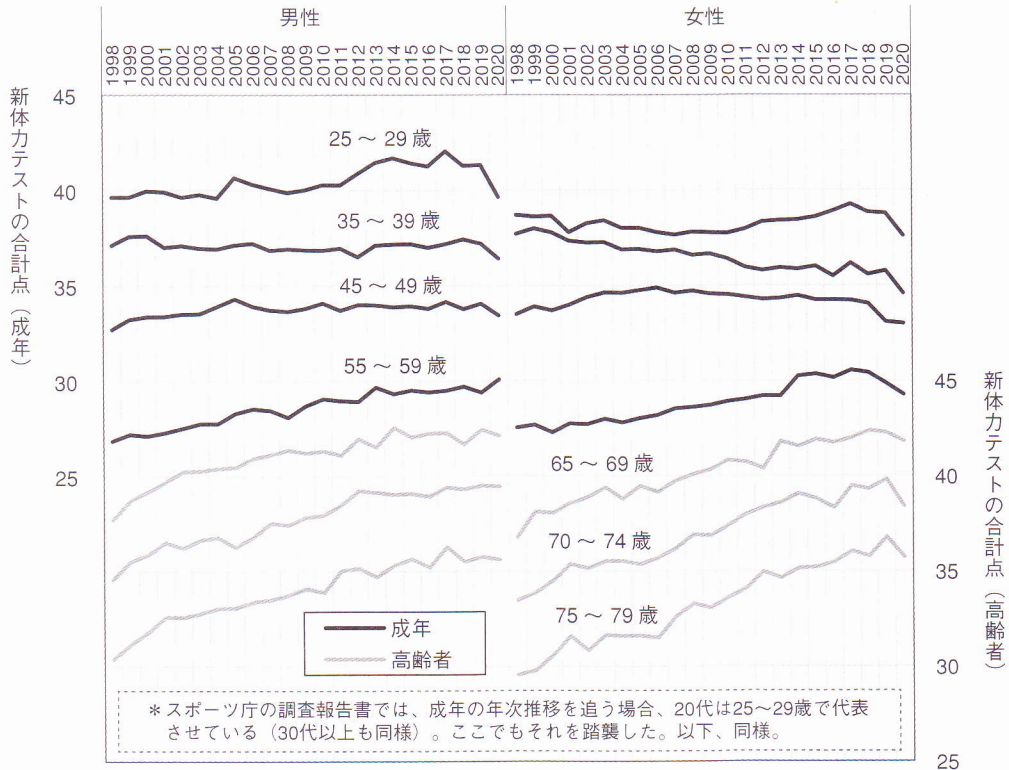


図1 男女年齢別の体力・運動能力推移(成年及び高齢者)

注) 生徒・学生調査を除く成年調査及び高齢者調査の結果。成年調査は、20～64歳を対象に7項目をテスト、各都道府県の標本数は男女5歳階級各40人計720人。高齢者調査は、65～79歳を対象に6項目をテスト、標本数は同上各20人計120人。男女の得点基準が異なるので男女の体力を単純に比較はできない。成年、及び高齢者の中の年齢別、時系列比較は有効。項目別得点表は下表参照。コロナの影響で2020年の参加都道府県数や標本数はかなり減り、実施時期も例年の5～10月が6月以降へと何カ月か遅れた点に留意する必要がある。

資料) スポーツ庁「体力・運動能力調査」

図1 附表 項目別得点表(9～2点は略)

	10点		1点		
	男性	女性	男性	女性	
成年	握力	62kg以上	39kg以上	31kg以下	18kg以下
	上体起こし	33回以上	25回以上	8回以下	0回
	長座体前屈	61cm以上	60cm以上	20cm以下	24cm以下
	反復横とび	60点以上	52点以上	23点以下	19点以下
	急歩	8'47"以下	7'14"以下	15'28"以上	11'38"以上
	20mシャトルラン	95回以上	62回以上	11回以下	7回以下
	立ち幅とび	260cm以上	202cm以上	142cm以下	97cm以下
高齢者	握力	49kg以上	32kg以上	21kg以下	11kg以下
	上体起こし	21回以上	17回以上	0回	0回
	長座体前屈	56cm以上	56cm以上	13cm以下	17cm以下
	開眼片足立ち	120秒以上	120秒以上	4秒以下	3秒以下
	10m障害物歩行	4.4秒以下	5.0秒以下	11.1秒以上	15.1秒以上
	6分間歩行	755m以上	690m以上	389m以下	339m以下

資料) 新体力テスト年代別実施要項

と考えるようになるが、うがちすぎであろうか。

高齢層の体力向上と対照的な中年女性の体力低下

65歳未満の「成年」(太線)について全体的な年齢差を見ると、男女とも若年層より中高年層の方が体力が落ちるのは当然であるが、男性の場合は、だいたい年齢に比例して落ちていくのに対して、女性の場合は40代後半から50代後半にかけての体力の低下が著しい点が目立っている。これは女性の更年期における変化の大きさを反映しているものと考えられる。

もっとも女性50代後半の年次的な体力向上がそれより若い層と比較して大きいため、この20年間の初めの方には非常に大きかった更年期を経る中で女性の体力低下は、以前ほど目立たなくなってきた。

特殊年である2020年の値は見ないようにして、長期的な体力の時系列変化を見てみよう。

男女の各年齢層で体力向上が一般的な中で、女性の30代後半の体力低下が目立っている。女性の40代後半も当初は体力が向上していたが、2000年代後半から30代後半と同じように体力低下が目立つようになってきている。さらに2019年には40代後半や50代後半の女性の体力がかなり低下している。

同時に実施されている運動習慣に関する申告調査からも裏づけられるように、こうした年代の女性は、仕事、出産、子育てで忙しくなっており、運動・スポーツなど体力の向上を図るチャンスが少なくなっているのが理由と考えられている。以下に、2018年の結果までの女性層のこうした体力低下についてのコメントを引用した。

「この世代は子どもの頃から体力低下の傾向があり、テレビゲームの普及による運動不足や、週休2日制の導入で体育の授業が減ったことな

どが原因として指摘された。分析を担当した内藤久士・順天堂大教授(運動生理学)は「子ども時代に運動に親しまなかったため能力を高めきれず、苦手なままの人が多くではないか」と指摘した(朝日新聞2019.10.13)。

「高齢者」(グレーの線)についても、「成年」と同じように、年齢比較上、上から下に歳を重ねるごとに体力が落ちていく状況は変わらないが、時系列的には、男女ともに体力向上が目ましい点が目立っている。これは、健康づくりのための運動習慣が高齢者で普及してきているためと考えられる。

高齢層で縮まり、中年層で広がる体力・運動能力の個人間格差

平均値の推移とともに関心がもたれるのは体力・運動能力の個人間格差である。

例えば、体力が平均的に向上しているとしても、高齢期の就業等を期待するなら、元気な高齢者とそうでない高齢者とに両極化していないかどうか前提となる。

幸いにスポーツ庁は、高齢者の体力テストの結果について、ばらつきのデータを公表しているので、これを検証してみよう。

図2ではデータのばらつきを1つの指標であらわす時に使われる変動係数の毎年の推移を各5歳別の年齢層で追っている(標本数の少なかった2020年の値は非掲載)。

変動係数の水準そのものは、成年テストでは、20代後半から50代後半へだんだんと高くなっている。また高齢者テストでは、60代後半より70代前半、70代前半より70代後半の方が大きくなっていることが分かる。これは、加齢に伴い、過去の生活習慣や病気の履歴などによって個人間格差が広がっていく傾向にあることを示している。

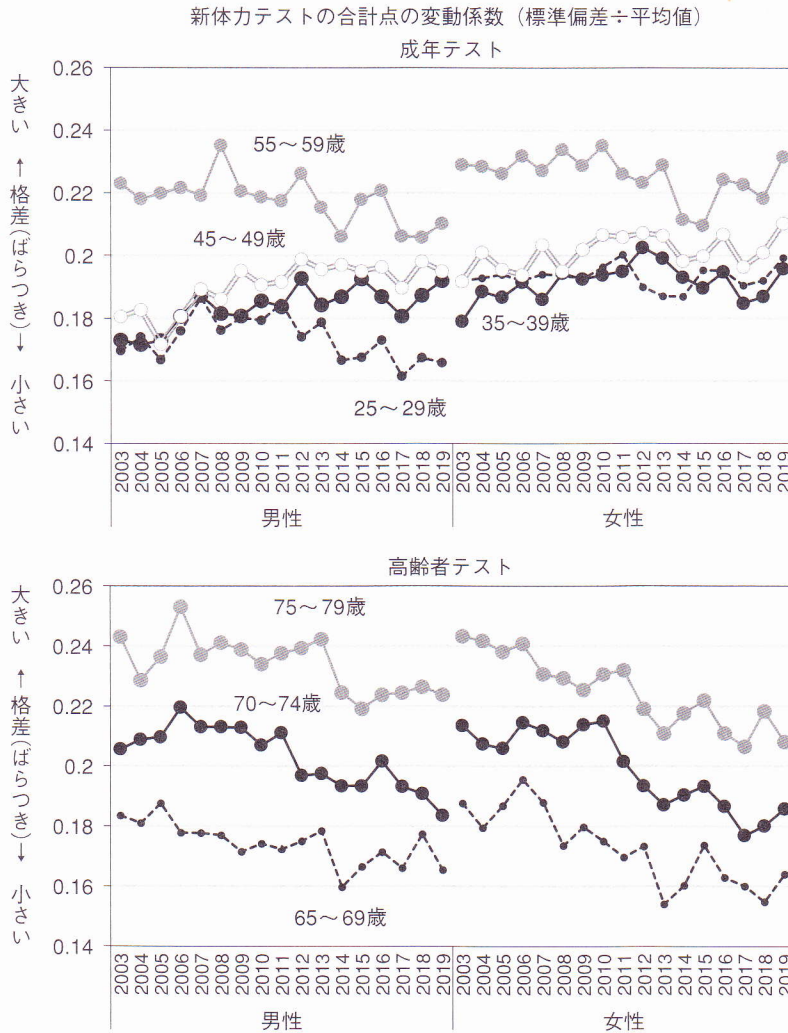


図2 体力・運動能力の個人格差：中年層で拡大傾向、高齢層で縮小傾向

注) 2020年はサンプル数が例年よりかなり少ないので非掲載。
資料) スポーツ庁「体力・運動能力調査」

ただし、例外となっているのは、女性の20代後半である。女性の場合は若いうちから個人間格差が大きいという状況になっている。

変動係数の男女・年齢別の時系列変化を見ると、高齢者の場合は、いずれの層においても、傾向的に変動係数が低下し、ばらつきが小さくなってきていることが明らかである。すなわち、高齢層の個人間の体力格差は縮小に向かっているのである。点数の平均値が各高齢層で上昇し

ていることと考え合わせると、高齢者は全体として若返っており、今後も更なる活躍を期待してもよさそうである。

成年の場合も、50代後半は高齢者と似た格差縮小に向かう動きとなっている。また男性の20代後半についても格差は縮小傾向にある。

ところが、高齢層は対照的に、男女の中年層（および女性の20代後半）については、むしろ、個人間格差が広がる傾向にあると見られる。

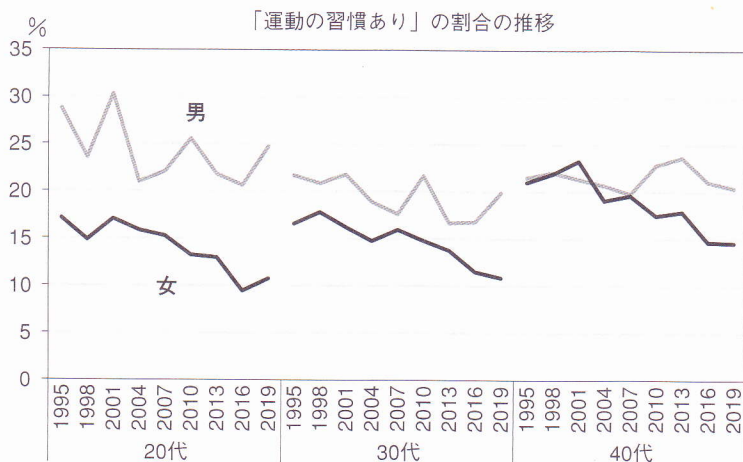


図3 若い世代の女性ほど日頃の運動が足りなくなっている

注) 「運動の習慣あり」とは、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こと。ここで、運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うもの。2012年、16年は全国補正值。各年次の値は過去3カ年の平均値。
資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

特に、女性の30代後半、40代後半、つまり女性の中年層は、体力が平均して低下傾向にあるばかりでなく、その中で個人間格差も大きくなるというダブルパンチに見舞われており、まことに憂うべき状況にあるといえよう。

要因としては、上でふれた点のほか、若い女性で格差が大きい点からスマホ依存の運動不足が疑われるが、中年女性については、女性に多い非正規雇用の拡大が影響している可能性もある。状況は深刻なので、対処方策を考えるためにさらに詳細な分析が望まれている。

若い女性層における運動不足の傾向

最後に、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」の結果を使った、体力・運動能力変化の大きな要因として考えられる運動習慣の推移を40代までの成年層について見ておこう(図3)。

「運動習慣あり」の割合は男性より女性の方が一般的に小さくなっている点がまず目につくが、その中でも、若い世代の男女差が大きくなっている。また1990年代半ばからの推移を追う

と、女性はいずれの年齢層でも「運動習慣あり」の割合が低下傾向にある点が目立っている。

体力低下は、過去の運動習慣の状況によって大きく影響される。そうだとすると、女性30代～40代の体力低下は、上の引用の指摘のように彼女らが学校に通っていた頃に週休2日制の導入で体育の授業が減ったこと、あるいは卒業後を含めて、スマホやテレビゲームが普及し運動不足が深刻化したことが影響しているのではないかと考えられよう。

男性というより女性の体力低下が著しい理由としては、学校におけるスポーツ活動率の違いや若い頃のスマホの使用時間の男女差などが影響しているのではなかろうか。若い女性のスマホ中毒が深刻になっていることは、2015年の「国民健康・栄養調査」における睡眠に関する設問で、睡眠不足の要因として「就寝前スマホ」がトップ要因なのは20代女性のみであったことから推測できるのである(この点については本連載2019年11月号「睡眠を妨げているもの」でふれている)。