

Watch!

統計から社会の実情を読み取る

第57回 あなたは運動してますか

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。㈲国民経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。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、ネット上で「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。著作は「物流コストと日本の産業競争力」(学術誌『国民経済』、2004年)、『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)等。



運動している人は誰か

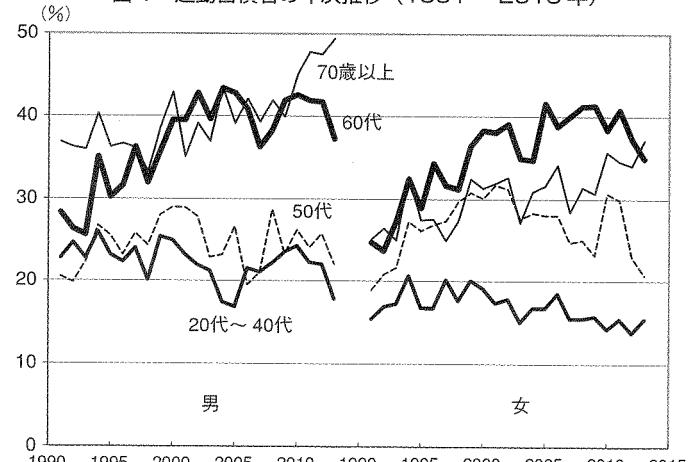
健康維持のためにスポーツやトレーニングなどの運動を習慣にすることは、個人的に、また社会保障上の社会的な意味合いから、国民的な関心事となっている。そこで、どのぐらいの人が運動しているかについて、性・年齢別の推移、県別比較、国際比較の三つの側面からデータを紹介しよう。

まず、日常的に運動を習慣としている人は誰かについて、厚生労働省が毎年行っている国民健康・栄養調査の結果を図1に掲げた。

この図について、最初に、時系列変化を脇において男女別の年齢構造に着目してみよう。

男女ともに40代以下の若い層では運動習慣のある者は2割前後と少なく、60代の高齢層では4割前後が多いことが、まず、目立っている。若い世代では仕事や子育てなどに忙しく、運動習慣を維持するのが難しいのに対して、子どもが独立し、

図1 運動習慣者の年次推移(1991~2013年)



注) 運動習慣者とは、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者である。なお、ここで運動とは調査票によれば「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」である。20代～40代は、20代、30代、40代の単純平均。

資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

定年を迎え、年金も受給できる年齢となると生活に余裕が生まれ、また一方で自分の健康にも問題が出てくる場合が多くなることから、運動を日常生活化する者が増えるのだと考えられる。

男女の違いとしては、第一に、女性の方が早

く50代から60代のパターンに近づくのに対して、男性の50代は、まだ、40代までと似ている点、また、第二に、女性は70歳以上になると運動習慣が60代より落ちてくるのに対して、男性の場合は70歳以上になると60代よりさらに運動に熱心となる点が目につく。

次に、時系列変化に目を移すと、男女ともに40代までの若い層では運動習慣のある者が減る傾向なのに対して、60代以上の高齢者では、これとは対照的に、運動習慣者の割合が上昇傾向にある点が目立っており、これがこの図の最大の特長ではないかと思われる。70歳以上の男性に至っては、最近、運動習慣のある者が他の性・年齢層を大きく上回って50%に近づいており、いわば高齢男性の運動ブームが生じている点が印象的である。

高齢者向けの年金、医療などの社会保障を維持するため若い世代の負担が増していると言われる。高齢者が運動をよくするようになって健康寿命を伸ばす方向である点は望ましいが、それを可能にする施設整備などのため、税・社会保険料を通じて、働く世代が負担するコストも膨らむ。結果として、時間やお金の余裕がなくなつて、より若い世代の将来の健康が犠牲になつていているのだとしたら問題であろう。

歩く県民、歩かない県民

地域別にどの県民がよく運動しているのかについてのデータを次に紹介しよう。国民健康・栄養調査は2012年に通常より大規模に調査を行つておらず、いくつかの項目では通常年と異なり都道府県別の結果が公表されている。ただし、運動習慣者の割合のデータは公表されておらず、これに関連するものとして一日に歩く歩数のデータが示されているのでこれを見てみよう(図2参照)。なお、県別の平均年齢の差によるちがいは年齢調整によって取り除かれている。

図2には、X軸に男性、Y軸に女性の歩数をとった散布図を掲げた。

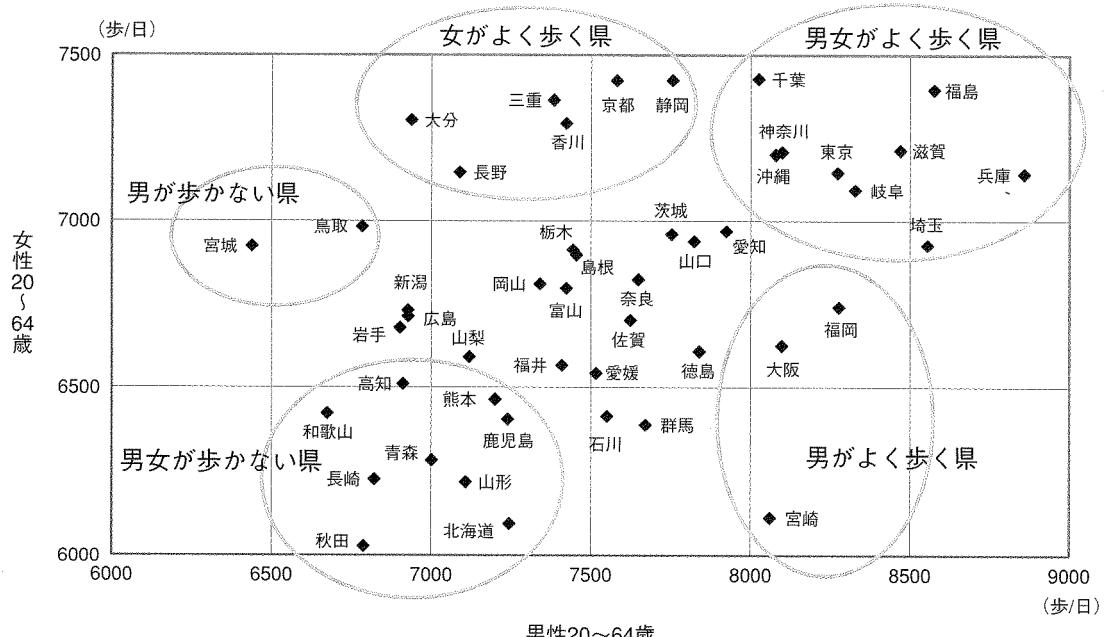
まず、気づくのは、男と女が歩く歩数は、ほとんどの県で男が女を上回っている点である(女が男を上回っている点で目立っているのは宮城、鳥取、大分)。また、男性の県別分布は6~9千歩で3千歩のレンジがあるのに、女性は6~7.5千歩で1500歩と半分のレンジとなっている点である。男性の方が女性より歩く歩数のちがいが大きいのである。男性の方が仕事や通勤手段がまちまちなので歩数のちがいも家庭生活に密着した女性より大きいのではないかと思われる。

さらに、気づくのは、男女で歩数は比例していない点である。男女がともによく歩いたり、歩かなかつたりする県とは別に、男だけ、あるいは女だけよく歩いたり、歩かなかつたりする県があるのである。地域環境のちがいや県別の男女の気風のちがいなどが左右しているのだと思われる。

男がもっとも歩くのは兵庫県、女がもっとも歩くのは千葉県である。この2県は、男女がともによく歩く県である。男女がよく歩く県としては、東京圏の千葉、東京、神奈川、埼玉、関西圏の兵庫、滋賀、中京圏の岐阜があり、東京を除くと大都市近郊県が多くなっている。これらの地域では、公共交通機関を利用した通勤が多く、その途上でかなり歩くのではないかと考えられる。このグループには、福島と沖縄が含まれているが、この2県の男女がよく歩くのは、また、別の理由であろう(何故なのかは分からぬ)。

男女ともに歩かない県としては、最も女性が歩かない秋田をはじめ、青森、山形、北海道などの北海道・東北地方、及び、鹿児島、熊本、高知、和歌山といった西南日本の諸県が含まれる。通勤や買物などでのクルマ移動への依存度が高いためではなかろうかと思われる。長崎もこのグループであるが離島が多いことも影響していよう。

図2 歩く県民、歩かない県民（2012年）



注) 調査日は11月中及びその前後一週間（10月25日～12月7日）における日曜日及び祝祭日を除く任意の1日。歩数計の装着による調査。

計測人数は県平均520人（愛知294人～茨城827人）。集計は年齢区分の平均年齢（男女とも45歳）を用い年齢調整が行われている。

資料) 厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」

女はそれほど歩かないが男がよく歩く県は、福岡、大阪、宮崎などである。男はそれほど歩かないが、女がよく歩く県は、静岡、京都、三重、香川、大分、長野といった県である。また、女はけっこう歩いているのに男が歩かない県としては、鳥取、宮城があげられる。

やや運動不足の日本人

さて、それでは、日本人は世界の中ではよく運動している国民なのだろうか。運動習慣者のデータはないが、反対に、運動不足のデータをWHO（世界保健機関）が調べているので図3に掲げた。ここでも、国別の平均年齢の差によるちがいは年齢調整によって取り除かれている。

英国エコノミスト誌によれば、「運動不足」は、「高血圧」、「喫煙」、「高血糖」に次ぐ第4の死亡要因として世界的に注目されてきており、

WHOは運動不足の基準をつくって、これをクリアするよう勧告を行っている（The Economist, September 5th 2015）。WHOの基準による「運動不足」(Insufficiently active)とは、成人について「通常の1週間に“軽い運動”（歩いたり自転車に乗ったりするような）が150分未満、あるいは“激しい運動”（走ったり泳いだりするような）が75分未満」というものである。この場合の運動は、健康エクササイズに限られるものではなく仕事や余暇・スポーツにおける身体の活動も含むものとされる。

図3には主要国の運動不足割合を掲げた（調査データのある146か国の中から筆者が選んだ主要56か国）。

一番運動不足の多いのはコロンビアの63.6%であり、これに、サウジアラビア、クウェートといった産油国、さらにマレーシアや南アフリカが続い

ている。逆に最も運動不足が少ないのはネバールの4.1%である。概観すると先進国の方が運動不足が多いが、最も運動不足が目立つのは必ずしも欧米先進国ではない。

日本の運動不足は33.8%であり、図に掲げた主要55か国の中では14位、調査対象国146か国全体の中では33位である。G7諸国では、英国、日本、イタリア、米国、フランス、カナダ、ドイツの順で、37%から21%までのレンジとなっている。したがって、日本は、どちらかというと運動不足が多い国といえよう。男女別の運動不足割合順位では男が12位、女が22位なので男の運動不足の方が目立っている。

先進国の中では、自転車大国オランダの運動不足割合が15.5%と最も低いのに対し、自動車大国の米国はその2倍の32.4%と好対照となっている。英国や日本がその米国をさらに上回っている点に注意する必要があろう。同じ儒教圏に属する日本、韓国、シンガポールの値が近いことから、運動不足には文化的なものが影響している可能性もあるう。

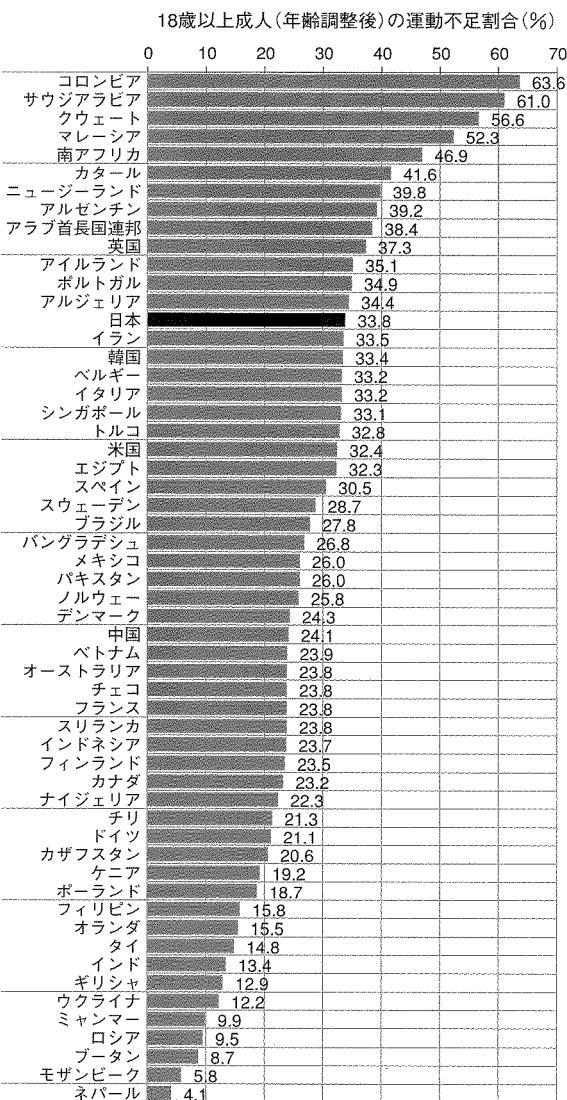
なお、図のデータは国際比較のために日本より若い平均的な国の年齢構成で再計算されている。こうした年齢調整を行う前の実際の運動不足割合は表1の通り38.7%と年齢調整後の値より大きく、日本の順位は9位と高くなる。これは高齢者ほど運動不足が多いからである。図1のデータにおける運動習慣とは異なり、計画的・定期的なエクササイズではなく、仕事上のものを含めた実際の運動量を基準にしているので運動量はやはり高齢者のほうが多いのである。

*「社会実情データ図録」関連図録

[1] 図録2243「各国国民の運動不足割合」

[2] 図録7312「歩く県民、歩かない県民」

図3 各国国民の運動不足割合（主要56か国、2010年）



注) 主要55か国の降順。ここで運動不足（Insufficiently active）とは、週に軽い運動（歩いたり自転車に乗ったりするような）が150分未満、あるいは激しい運動（走ったり泳いだりするような）が75分未満である場合を指す。

資料) WHO

表1 日本の運動不足割合（2010年）

	運動不足割合 (%)			55か国中順位		
	計	女性	男性	計	女性	男性
粗割合	38.7	42.0	35.1	9	12	9
年齢調整後	33.8	36.5	31.1	14	22	12

注・資料) 同上