



男女とも高齢になるほどテレビ視聴を含む平静な状態の時間が長い
— 国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の結果より —

本学、アジア疫学研究センターの三浦克之センター長が研究代表者をつとめる厚生労働省研究班（指定研究）の NIPPON DATA 研究では、2010 年の国民健康・栄養調査に参加した一般国民における 1 日の強度別の身体活動時間の実態を明らかにしました。この成果は、「厚生指標」の 12 月号に掲載されました。

POINT

- ・ 2010 年国民健康・栄養調査および「循環器病の予防に関する調査（NIPPON DATA2010）」に全国から参加した 20 歳以上の男女 2,883 人を対象としました。
- ・ 1 日の身体活動の内容と時間は自記式質問票と調査員による面接で調査されました。
- ・ 身体活動を、強い、中度、軽い身体活動および平静な状態（座位や、立位でも平静な状態、テレビ視聴など）、活動なしに分類したところ、平静な状態の平均時間は男性 5.8 時間、女性 5.2 時間、うちテレビ視聴の平均時間は男性 3.2 時間、女性 2.7 時間時間でした。
- ・ 平静な状態と活動なしの時間は、男女とも高齢になるほど長くなっていました。
- ・ 特定の年齢層や地域、また特定の活動時間に限らない、全国の一般国民の強度別の身体活動時間が初めて明らかになりました。 ★（別紙）内容詳細 2 枚★

つきましては、詳しくご説明いたしたく、ご来学いただけますと幸いです。

○日時：平成29年1月5日（木）13時30分から

○場所：滋賀医科大学アジア疫学研究センター2階会議室

※別添会場案内参照；当日、管理棟前に駐車場をご用意します。

○説明者

滋賀医科大学社会医学講座（公衆衛生学）教授

アジア疫学研究センターセンター長

三浦 克之（みうらかつゆき）

公立甲賀病院研修医（元滋賀医科大学医学部医学科研究医養成コース学生）

大橋 瑞紀（おおはし みずき）

《プレスリリース発信元》

滋賀医科大学 企画課（担当：阪井・奥村）

TEL：077-548-2012 e-mail：hokouhou@belle.shiga-med.ac.jp

(別紙) 内容詳細

男女とも高齢になるほどテレビ視聴を含む平静な状態の時間が長い

— 国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の結果より —

2010年国民健康・栄養調査参加者を対象とした「循環器病の予防に関する研究 NIPPON DATA (ニッポンデータ) 2010」において、男女とも高齢になるほど、1日のテレビ視聴を含む平静な状態の時間が長いことが明らかになった。

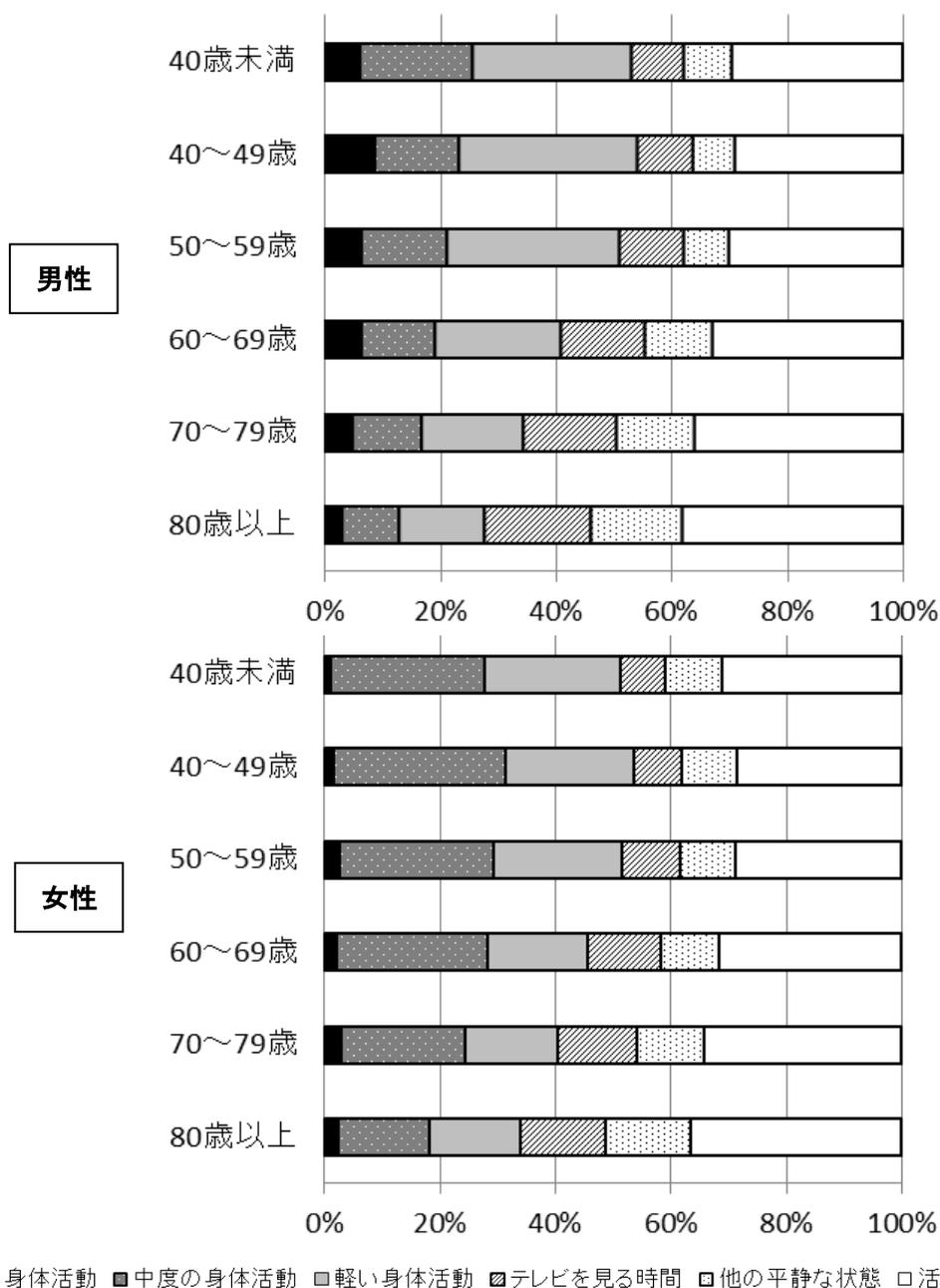
滋賀医科大学医学部医学科研究医養成コース学生、大橋瑞紀(現 公立甲賀病院研修医)らによるこの論文「1日の強度別身体活動時間の実態：NIPPON DATA2010」は、「厚生学指標」12月号に掲載された。NIPPON DATA 研究班は現在、厚生労働省研究科班(指定研究)(研究代表者：滋賀医科大学三浦克之教授)として実施されている。

研究の対象者は、全国から無作為に抽出した300地区で実施された2010年国民健康・栄養調査に参加し、かつNIPPON DATA2010への参加に同意した20歳以上の男女のうち、データに欠損があった者などを除外した2,883人(男性1230人、女性1653人、平均年齢男性60.0歳、女性58.0歳)である。対象者が普段の1日の活動内容と時間を記入した自記式質問票を用いて、トレーニングを受けた調査員が対象者と面接を行い、各活動時間を身体活動強度別に分類した。身体活動の分類は、土木作業、農業、ジョギングなどスポーツ一般を「強い身体活動」、立って行う軽作業、家事、園芸、日曜大工、早歩きなどを「中度の身体活動」、座って行う軽作業、事務仕事、車の運転、食事、入浴、平らな所の散歩などを「軽度の身体活動」、座っている、または立っていて平静な状態、読書、会話、電話、テレビ視聴などを「平静な状態」、睡眠、横になっている状態を「活動なし」とした。「平静な状態」は、さらに「テレビ視聴」と「他の平静な状態」に分けた。

分析の結果、男女ともに「強い身体活動」を実施している者はほとんどおらず、「中度」および「軽い」身体活動時間は、男女ともに高齢になるほど短くなった。「平静な状態」の平均時間は男性5.8時間、女性5.2時間、うち「テレビ視聴」の平均時間は男性3.2時間、女性2.7時間であった。「活動なし」の平均時間は男性7.9時間、女性7.6時間であった。「平静な状態」「活動なし」とも、高齢になるほど長くなる傾向を認め、統計学的に有意であった($P<0.05$) (図)。70歳代では「平静な状態」の平均時間は男性7.1時間、女性6.1時間、うちテレビ視聴の平均時間は男性3.9時間、女性3.3時間であった。

近年、国内外の複数の研究から、テレビを視聴したり座ったりしている平静な状態(最近、セデンタリー・ライフスタイルという言葉で注目され始めている)の時間が長くなるほど、糖尿病や循環器疾患のリスクが高くなるとの報告がなされている。将来の循環器疾患、生活習慣病予防の観点から、日常生活の動作に障害のない方は、座り続ける代わりに、家庭内での移動や簡単な家事など比較的軽い動作から始めて、可能であれば屋外での散歩を取り入れるなどして、体を動かさないで過ごす時間を減らすことが望まれる。わが国の一般国民を対象とした本研究の結果から、高齢になるほど、テレビ視聴など、体を動かさない状態で過ごす時間が長くなることなど、国民における強度別身体活動時間の実態が明らかになった。本研究結果は、国民の身体活動量増加に向けた対策立案に有用な知見になると考えられる。

NIPPON DATA2010 参加者における性・年齢階級別の強度別身体活動時間の1日に対する割合（2010年、男性1230人、女性1653人）



大橋瑞紀、宮川尚子、中村好一、永井雅人、柳田昌彦、宮本恵宏、森満、西信雄、奥田奈賀子、宮地元彦、藤吉朗、大久保孝義、門田文、喜多義邦、高嶋直敬、岡村智教、上島弘嗣、岡山明、三浦克之、NIPPON DATA2010 研究グループ

日本国民における一日の強度別身体活動時間の実態: NIPPON DATA2010

厚生労働省, 2016; 63(15): 1-7

12月22日発刊

■会場案内（滋賀医科大学）

別添

「男女とも高齢になるほどテレビ視聴を含む平静な状態の時間が長い」の説明

○日時：平成29年1月5日（木）13：30から

○場所：滋賀医科大学アジア疫学研究センター会議室（下記マル31の建物）
※マル12の建物前に駐車場をご用意いたします。

○キャンパス内案内

