

# 社会人を対象にした健康不安、座位時間、身体活動量の関係

一杉 頼澄<sup>1</sup>, 中島 竜也<sup>1</sup>, 大場 春佳<sup>2</sup>, 水野 信也<sup>3</sup>, 富田 寿人<sup>1</sup>

静岡理科大学情報学部情報デザイン学科

1. 静岡理科大学 情報学部 2. 静岡理科大学 情報教育研究センター 3. 順天堂大学

キーワード: 座位時間, 生活習慣病, 身体活動量, 健康不安

## 1. はじめに

近年、健康改善の指標が運動量の増加から座位時間の減少に遷移してきた。座位時間が伸びることは現在の生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病）の有無や生活習慣病関連因子（BMI、収縮期血圧、拡張期血圧、中性脂肪、HDL コレステロール、non-HDL コレステロール HbA1c）との関係があることが示されていた<sup>2)</sup>。

## 2. 目的

本研究の目的は、健康不安と座位時間、身体活動量及び運動習慣との関係を調べることによって、今後の健康指導の指標を得ることであった。

## 3. 被験者及び方法

被験者は袋井市内の N 株式会社 の 23 歳から 62 歳までの従業員 30 名(男性 17 名、女性 13 名)を対象とした。事前に企業に向けた説明会を行い、研究内容に同意を得た上、参加してもらった。実験参加者にはアンケートを実施し、その内容は、被験者の年齢、運動習慣、喫煙、飲酒などの基本的な情報や習慣を得る「基本情報」、生活習慣病にかかるリスクを感じるかなど健康不安があるかを聞く「健康意識調査」、健全な食生活への心掛けや普段の食事を用意する人などの栄養意識を問う「栄養意識調査」であった。座位時間、身体活動量を得るため、被験者には Fitbit Inspire3 を入浴、睡眠時間外に装着させ、体重や体脂肪率の取得のため体組成計である InbodyDial H30 を使用した。身体活動量のデータは 30 日分のデータを使用した。アンケートは健康不安の有無で回答率の分布の差の検定にカイ 2 乗検定を利用し有意水準を 5%とした。座位行動、身体活動量、身体的特徴は平均と標準偏差を求め、対応のない t 検定と相関分析を行った。

## 4. 結果及び考察

1 日の座位時間と平均歩数の間には、( $r=-0.24$ )の弱い負の

相関があり、座位時間と 1 日の平均軽強度の運動時間の間においても( $r=-0.29$ )の弱い負の相関があった。このことから座位時間が長い人は歩数が少なく、歩行などの軽強度の運動時間が少ない特徴があることが分かった。また、生活習慣病に関する健康不安のある人は、1 日の平均歩数、1 日の平均消費カロリー、1 日の平均中強度運動時間、1 日の平均高強度運動時間で低い平均値を示す傾向にあった。このことから、健康不安がある人は歩行や中強度、高強度の運動時間が少ない特徴があることが分かった。また、健康不安の有無と 1 日の平均座位時間、1 日の平均最大座位時間、1 日の平均座位回数において 3 項目すべてが健康不安があるほうが高い平均値を示す傾向にあり、1 日の平均座位時間の項目は、健康不安があるほうが有意に高かった ( $p<0.05$ )(図)。

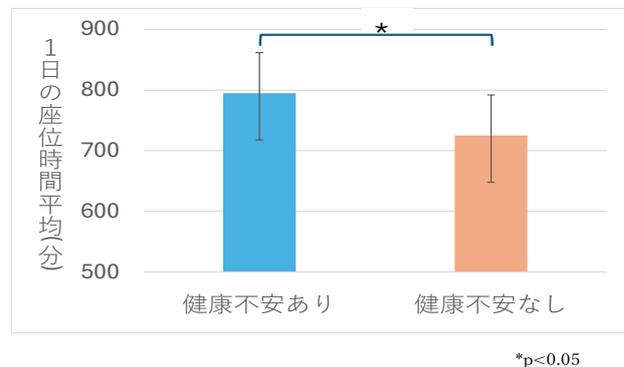


図 健康不安ありなしにおける 1 日の平均座位時間の比較

このことから、生活習慣病に関する健康不安を持つ人は、座位時間が長く、座位回数が多くなる傾向が示された。先行研究<sup>2)</sup>より、座位時間が長いと健康リスクが高まることが示されており、座位時間が長い人はまず立ち上がって、歩くことを勧める必要があると考えた。また、自宅や職場、生活の中で、立位時間を増やす指導を行う必要があると言える。

## 5. 結論

座位時間が長い人は歩数が少なく、軽強度の運動時間が

†1 日本ソーシャルデータサイエンス学会  
†2 JSDSSJSDSS

少ない特徴が認められた。また、生活習慣病に関する健康不安を持つ人は、座位時間が長く、座位回数が多くなるため、座位行動を減らす取り組みが重要である。

## 謝辞

アンケートの回答、実験の参加に協力して下さった N 株式会社から感謝します。

\*本研究は、ふくろい産業イノベーションセンター地域研究助成事業の助成金を受けたものである。

## 参考文献

- [1]厚生労働省 身体活動・運動分野に関する目標指標 7 健康日本 21（第三次）  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/kenkouippon21\\_00006.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkouippon21_00006.html)
- [2]小山晃英 Japan Multi-institutional Collaborative Cohort (J-MICC) Study Group. Sedentary time is associated with cardiometabolic diseases in a large Japanese population: a cross-sectional study. J Atheroscler Thromb