

職場ベースの健康増進
： 本学教職員向け体力測定会を起点とした運動習慣促進戦略の検討

資 料

目 次

補足資料 1 「本学教職員の「運動・スポーツを活用した健康増進」についての意識調査」 アンケート実施項目	… 1
補足資料 2 全国調査結果からのデータ抽出方法	… 9
補足資料 3 設定した各コース図	… 10
補足資料 4 最高酸素摂取量の測定方法ならびに運動強度・身体活動量の算出方法	… 11
補足資料 5 アンケート回収数の詳細(性別, 年代の内訳)	… 12
補足資料 6 健康や体力の意識に関する項目	… 13
補足資料 7 身体活動量測定参加者の主観的な健康・体力・運動不足感と運動習慣	… 14
補足資料 8 アンケートにおける良好な自己認識と身体活動量達成状況との関係	… 15
補足資料 9 アンケートにおける悪い自己認識(健康, 体力, 運動不足)と身体活動量達成率 の関係	… 16
補足資料 10 1 週間の身体活動量と全身持久力の相関	… 17

補足資料 1

本学教職員の「運動・スポーツを活用した健康増進」についての意識調査

アンケート実施項目

セクション 1

メールアドレス

回答者氏名

所属部署

「研究説明書」内容の確認、および 研究参加への同意の確認

→セクション 2 へ

5 わからない

あなたは、ご自分の体力についてどのように感じていますか。この中から 1 つだけお答えください。 (1 つ)

- 1 体力に自信がある
- 2 どちらかといえば体力に自信がある
- 3 どちらかといえば体力に不安がある
- 4 体力に不安がある
- 5 わからない

セクション 2 アンケート調査の開始

あなたの性別をお答えください。 (1 つ)

- 1 男性
- 2 女性

あなたの年齢をお答えください。 (1 つ)

あなたの身長をお答えください。 (1 つ)

※小数点以下は四捨五入 (例 :

171.5cm⇒172cm、159.4cm⇒159cm) して、数値のみ入力してください (例 : 172、159)。

あなたの体重をお答えください。 (1 つ)

※小数点以下は四捨五入 (例 : 80.8kg⇒81kg、47.3kg⇒47kg) して、数値のみで入力してください (例 : 81、47)。

あなたは、普段、運動不足を感じますか。この中から 1 つだけお答えください。 (1 つ)

- 1 大いに感じる
- 2 ある程度感じる
- 3 あまり感じない
- 4 ほとんど (全く) 感じない
- 5 わからない

あなたは、この 1 年間に運動やスポーツを行いましたか？ (1 つ)

- 1 行った
 - 2 この 1 年間に運動・スポーツはしなかった
- 1 →セクション 3 へ
2 →セクション 6 へ

あなたは、このところ健康だと思いますか。この中から 1 つお答えください。 (1 つ)

- 1 健康である
- 2 どちらかといえば健康である
- 3 どちらかといえば健康でない
- 4 健康でない

セクション 3 実施した種目についてお聞きします

この中にあなたがこの 1 年間にに行った運動やスポーツがあれば全部あげてください (学校の体

育の授業として行ったものや、職業として行ったものは除きます)。(複数回答可)

- 1 ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)
- 2 階段昇降(2 アップ 3 ダウン等)
- 3 ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝
- 4 陸上競技
- 5 自転車(BMX 含む)・サイクリング
- 6 ローラースケート・インラインスケート・一輪車
- 7 トレーニング(筋力トレーニング・トレッドミル(ランニングマシーン)・室内運動器具を使ってする運動等)
- 8 体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操等)
- 9 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス
- 10 縄跳び
- 11 器械体操・新体操・トランポリン
- 12 ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)
- 13 チアリーディング・バトントワリング
- 14 水泳(競泳・水球・飛び込み・アーティスティックスイミング(シンクロナイズドスイミング)等)
- 15 アクアエクササイズ・水中ウォーキング
- 16 野球(硬式・軟式等)
- 17 ソフトボール
- 18 キャッチボール
- 19 テニス・ソフトテニス
- 20 バドミントン
- 21 卓球(ラージボール含む)
- 22 ゴルフ(コースでのラウンド)
- 23 ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)
- 24 グラウンドゴルフ・パークゴルフ・マレットゴルフ・スナッグゴルフ・ディスクゴルフ・パターゴルフ等
- 25 バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール
- 26 バスケットボール・ポートボール
- 27 ドッジボール
- 28 ハンドボール・その他屋内球技
- 29 サッカー
- 30 フットサル
- 31 ラグビー・アメリカンフットボール・タグラグビー
- 32 グラウンドホッケー・ラクロス・その他屋外球技
- 33 ボウリング
- 34 ゲートボール
- 35 レクリエーションスポーツ
- 36 レスリング・相撲・ボクシング
- 37 テコンドー・太極拳・合気道
- 38 柔道
- 39 剣道・居合道・なぎなた・銃剣道
- 40 空手・少林寺拳法
- 41 登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング
- 42 フリークライミング・ボルダリング
- 43 キャンプ・オートキャンプ
- 44 ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング
- 45 ボート・漕艇・カヌー・カヤック・ラフティング
- 46 ヨット・水上スキー・ウェイクボード・水上バイク・ジェットスキー
- 47 スクーバダイビング・スキンドイビング・フリーダイビング・シュノーケリング
- 48 サーフィン・ボディボード・ボードセーリング・ウインドサーフィン
- 49 釣り
- 50 スキー

- 51 スノーボード
- 52 クロスカントリースキー・スノーシュー
- 53 アイススケート・アイスホッケー・カーリング
- 54 アーチェリー・弓道・射撃・クレ射撃
- 55 グライダー・ハンググライダー・パラグライダー・スカイダイビング
- 56 乗馬
- 57 障害者スポーツ
- 58 あてはまるものはない
- 59 その他

この1年間に運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。下記について、それぞれあてはまるものを一つお答えください。（1つ）

1. 週に5日以上（年251日以上）
2. 週に3日以上（年151日～250日）
3. 週に2日以上（年101日～150日）
4. 週に1日以上（年51日～100日）
5. 月に1～3日（年12日～50日）
6. 3か月に1～2日（年4日～11日）
7. 年に1～3日
8. 全くやっていない
9. わからない

・5,6,7,8,9 →セクション4へ

・上記以外 →セクション5へ

セクション4 「週に1日以上（年51日～100日）運動・スポーツを実施できなかった」方にお伺いします

週に1日以上（年51日～100日）運動・スポーツを実施できなかった理由は何ですか。この中からいくつでもあげてください。（複数回答可）

- 1 仕事や家事が忙しいから
- 2 子どもに手がかるから

- 3 病気やけがをしているから
- 4 年をとったから
- 5 場所や施設がないから
- 6 仲間がいないから
- 7 指導者がいないから
- 8 お金に余裕がないから
- 9 運動・スポーツが嫌いだから
- 10 面倒くさいから
- 11 運動・スポーツ以上に大切なことがあるから
- 12 生活や仕事で体を動かしているから
- 13 コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化
- 14 その他（ ）
- 15 特に理由はない
- 16 わからない

→セクション5へ

セクション5 運動・スポーツの実施理由等についてお聞きします

この1年間に、あなたが運動やスポーツを実施したのはどのような理由からですか。この中からいくつでもあげてください。（複数回答可）

- 1 健康のため
- 2 体力増進・維持のため
- 3 筋力増進・維持のため
- 4 楽しみ・気晴らしとして
- 5 運動不足を感じるから
- 6 精神の修養や訓練のため
- 7 自己の記録や能力を向上させるため
- 8 家族のふれあいとして
- 9 友人・仲間との交流として
- 10 美容のため
- 11 肥満解消、ダイエットのため
- 12 わからない
- 13 その他（ ）

この1年間に、運動・スポーツをどこで実施しましたか。（複数回答可）

- 1 公共体育・スポーツ施設
- 2 学校体育施設
- 3 民間商業インドア施設（フィットネスクラブ、ジム等）
- 4 民間商業アウトドア施設（レジャープール、スキー場、ゴルフ場等）
- 5 自宅または自宅敷地内
- 6 職場または職場敷地内
- 7 公園
- 8 公民館
- 9 空き地
- 10 道路
- 11 山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境
- 12 わからない
- 13 その他（ ）

この1年間に、運動・スポーツをどのような形で実施しましたか。（複数回答可）

- 1 職場のクラブや同好会に所属して
- 2 学校のクラブや同好会に所属して
- 3 おおむね同じ県内の人が加入しているクラブや同好会に所属して
- 4 おおむね同じ市町村内の人が加入しているクラブや同好会(総合型地域スポーツクラブを含む)に所属して
- 5 公共施設で行われているスポーツや体力づくりの教室で
- 6 フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで
- 7 個人で自由に
- 8 地域の友人と自由に
- 9 職場の友人と自由に
- 10 地域のイベントで
- 11 職場のイベントで
- 12 家族と
- 13 その他（ ）

どの時間帯に実施しましたか。（複数回答可）

- 1 【平日】 早朝(5:00～9:00)
- 2 【平日】 午前中(9:00～12:00)
- 3 【平日】 昼間(12:00～15:00)
- 4 【平日】 夕方(15:00～18:00)
- 5 【平日】 夜間(18:00～21:00)
- 6 【平日】 深夜(21:00 以降)
- 7 【休日】 早朝(5:00～9:00)
- 8 【休日】 午前中(9:00～12:00)
- 9 【休日】 昼間(12:00～15:00)
- 10 【休日】 夕方(15:00～18:00)
- 11 【休日】 夜間(18:00～21:00)
- 12 【休日】 深夜(21:00 以降)

運動・スポーツについて、実施状況について教えてください。（1つ）

- 1 定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している
- 2 定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である
- 3 定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した
- 4 不定期で実施した

→セクション9へ

セクション6 「この1年間に運動・スポーツはしなかった」とご回答された方にお聞きします

運動・スポーツについて、今後の予定について教えてください。（1つ）

- 1 現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている
- 2 現在運動・スポーツはしておらず、今後するつもりはない

1 → セクション7へ

2 →セクション13へ

セクション7 「現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている」と回答された方にお聞きします

あなたが運動やスポーツ新たに始めたいのはどのような理由からですか。この中からいくつかもあげてください。（複数回答可）

- 1 健康のため
- 2 体力増進・維持のため
- 3 筋力増進・維持のため
- 4 楽しみ・気晴らしとして
- 5 運動不足を感じるから
- 6 精神の修養や訓練のため
- 7 自己の記録や能力を向上させるため
- 8 家族のふれあいとして
- 9 友人・仲間との交流として
- 10 美容のため
- 11 肥満解消、ダイエットのため
- 12 わからない
- 13 その他（ ）

運動・スポーツをどこで実施したいですか。（複数回答可）

- 1 公共体育・スポーツ施設
- 2 学校体育施設
- 3 民間商業インドア施設（フィットネスクラブ、ジム等）
- 4 民間商業アウトドア施設（レジャープール、スキー場、ゴルフ場等）
- 5 自宅または自宅敷地内
- 6 職場または職場敷地内
- 7 公園
- 8 公民館
- 9 空き地
- 10 道路
- 11 山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境
- 12 わからない

運動・スポーツをどのような形で実施したいですか。（複数回答可）

- 1 職場のクラブや同好会に所属して
- 2 学校のクラブや同好会に所属して
- 3 おおむね同じ県内の人が加入しているクラブや同好会に所属して
- 4 おおむね同じ市町村内の人が加入しているクラブや同好会(総合型地域スポーツクラブを含む)に所属して
- 5 公共施設で行われているスポーツや体力づくりの教室で
- 6 フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで
- 7 個人で自由に
- 8 地域の友人と自由に
- 9 職場の友人と自由に
- 10 地域のイベントで
- 11 職場のイベントで
- 12 家族と
- 13 その他（ ）

どの時間帯に実施したいですか。（複数回答可）

- 1 【平日】 早朝(5:00～9:00)
- 2 【平日】 午前中(9:00～12:00)
- 3 【平日】 昼間(12:00～15:00)
- 4 【平日】 夕方(15:00～18:00)
- 5 【平日】 夜間(18:00～21:00)
- 6 【平日】 深夜(21:00 以降)
- 7 【休日】 早朝(5:00～9:00)
- 8 【休日】 午前中(9:00～12:00)
- 9 【休日】 昼間(12:00～15:00)
- 10 【休日】 夕方(15:00～18:00)
- 11 【休日】 夜間(18:00～21:00)
- 12 【休日】 深夜(21:00 以降)

→セクション 14 へ

セクション 8 運動・スポーツをもっとやりたい方、または新たに始めたい方にお聞きします

あなたは今後日常生活に運動・スポーツを(さらに)実施する場合、どの時間帯が良いですか。

(複数回答可)

- 1 【平日】 早朝(5:00～9:00)
- 2 【平日】 午前中(9:00～12:00)
- 3 【平日】 昼間(12:00～15:00)
- 4 【平日】 夕方(15:00～18:00)
- 5 【平日】 夜間(18:00～21:00)
- 6 【平日】 深夜(21:00 以降)
- 7 【休日】 早朝(5:00～9:00)
- 8 【休日】 午前中(9:00～12:00)
- 9 【休日】 昼間(12:00～15:00)
- 10 【休日】 夕方(15:00～18:00)
- 11 【休日】 夜間(18:00～21:00)
- 12 【休日】 深夜(21:00 以降)

→セクション 14 へ

セクション 9 運動・スポーツの実施頻度の増減についてお聞きします

あなたは1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えましたか、減りましたか。 (1つ)

- 1 増えた
- 2 あまり変わらない・変わらない
- 3 減った
- 4 わからない

1 →セクション 11 へ

2,3 →セクション 12 へ

4 →セクション 10 へ

セクション 10 現在の運動・スポーツ実施頻度の満足度についてお聞きします

あなたは現在の運動・スポーツの実施頻度に満足していますか。 (1つ)

- 1 満足している
- 2 もっとやりたいと思う
- 3 どちらともいえない
- 4 わからない

2 →セクション 8 へ

上記以外 →セクション 14 へ

セクション 11 「運動・スポーツを実施する頻度が増えた」と回答された方にお聞きします

1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が増えた理由は何ですか。この中からいくつでもあげてください。 (複数回答可)

- 1 仕事が忙しくなくなったから
- 2 家事・育児が忙しくなくなったから
- 3 健康になったから
- 4 場所や施設ができたから
- 5 仲間ができたから
- 6 指導者がいるようになったから
- 7 お金に余裕ができたから
- 8 運動・スポーツが好きになったから
- 9 コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化
- 10 テレワーク等により時間に余裕ができた
- 11 オリンピック・パラリンピック開催により取り上げられていたため
- 12 特に理由はない
- 13 わからない
- 14 その他 ()

→セクション 10 へ

セクション12 「1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が減った、または変わらない」と回答された方にお聞きします

運動・スポーツを実施する頻度が減ったまたはこれ以上増やせない(増やさない)理由は何ですか。この中からいくつでもあげてください。

(複数回答可)

- 1 仕事や家事が忙しいから
- 2 子どもに手がかかるから
- 3 病気やけがをしているから
- 4 年をとったから
- 5 場所や施設がないから
- 6 仲間がいないから
- 7 指導者がいないから
- 8 お金に余裕がないから
- 9 運動・スポーツが嫌いだから
- 10 面倒くさいから
- 11 運動・スポーツ以上に大切なことがあるから
- 12 生活や仕事で体を動かしているから
- 13 コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化
- 14 特に理由はない
- 15 わからない
- 16 その他（ ）

→セクション10へ

セクション13 「現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりはない」と回答された方にお聞きします

運動・スポーツをするつもりがない理由は何ですか。この中からいくつでもあげてください。

(複数回答可)

- 1 仕事や家事が忙しいから
- 2 子どもに手がかかるから

- 3 病気やけがをしているから
- 4 年をとったから
- 5 場所や施設がないから
- 6 仲間がいないから
- 7 指導者がいないから
- 8 お金に余裕がないから
- 9 運動・スポーツが嫌いだから
- 10 面倒くさいから
- 11 運動・スポーツ以上に大切なことがあるから
- 12 生活や仕事で体を動かしているから
- 13 コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化
- 14 特に理由はない
- 15 わからない
- 16 その他（ ）

→セクション14へ

セクション14 職場を拠点とした運動・スポーツ実施についてお聞きします

あなたの職場を拠点として運動・スポーツを習慣化する取り組み(※)があれば、今より運動・スポーツを実施する頻度は増えると思いますか。

(1つ)

※階段利用や自転車通勤の推奨、職場運動会の実施、職場内へのストレッチスペースの設置、体操・ストレッチ時間の設定、椅子の代わりにバランスボールを利用、等

- 1 大いに増えると思う
- 2 ある程度増えると思う
- 3 あまり増えるとは思わない
- 4 まったく増えるとは思わない
- 5 わからない
- 6 あてはまらない

→セクション15へ

セクション 15 あなたにとってのスポーツの意義・価値についてお聞きします

スポーツが個人や社会にもたらす効果についてあてはまると思うものはどれですか？（複数回答可）

- 1 健康・体力の保持増進
- 2 精神的な充足感
- 3 青少年の健全な発育
- 4 克己心（自分の欲望を抑える力）、自制心
- 5 思考力や判断力の発達
- 6 夢と感動
- 7 リーダーシップ、コミュニケーション能力
- 8 リラックス、癒し、爽快感
- 9 達成感の獲得
- 10 生産性の向上、仕事・学業の能率アップ
- 11 経済の活性化
- 12 人と人との交流
- 13 地域の一体感や活力
- 14 国際相互理解の促進
- 15 我が国の国際的地位の向上
- 16 長寿社会の実現
- 17 共生社会の実現
- 18 他者を尊重し協同する精神
- 19 フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成
- 20 豊かな人間性

- 21 どれも当たらない
- 22 わからない
- 23 その他（ ）

あなたにとって運動・スポーツは大切なものですか？（1つ）

- 1 大切
- 2 まあ大切
- 3 あまり大切ではない
- 4 大切ではない
- 5 わからない

あなたは日常生活の中で、どの程度充実感を感じていますか。（1つ）

- 1 十分充実感を感じている
- 2 まあ充実感を感じている
- 3 あまり充実感を感じていない
- 4 ほとんど（全く）充実感を感じていない
- 5 わからない

→セクション 16 へ

セクション 16 ご回答ありがとうございます。

ご意見、ご感想等ございましたらお願いします

補足資料 2 全国調査結果からのデータ抽出方法

本研究の対象である本学教職員は全員が就労しているため、全国調査結果¹²⁾のうち就労している者のデータとの比較を行うために、学生が含まれる10～20代および定年退職者が含まれる60～70代を除いた30-50代のデータのみを抽出した。全国調査の集計表(令和3年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(集計表1)および(集計表2))¹²⁾には、全体および10歳区切りの各年代のサンプル数と、各質問項目の回答者割合(少数点第1位まで)が公表されている。このデータを基に、全体および10代・20代・60代・70代の各質問項目の回答者数を算出し、全体の回答者数から10代・20代・60代・70代の回答者数を差し引き、30～50代の回答者数を算出した。しかし、公表されている回答者割合の有効数字が少数点第1位であったため、全体数の合計数と各質問項目の回答者数の合計数が必ずしも一致しなかった。したがって、本研究では算出した各質問項目の回答者数の合計数を100%として分析を行った。

コース① 晴天時用の学外コース

- ・敷地内・敷地外
- ・1周 約1,500m
- ・所要時間 約30分



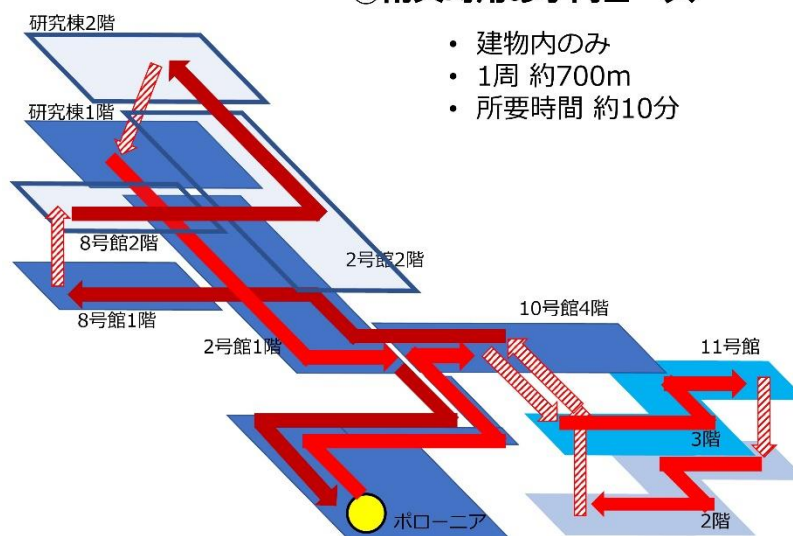
コース② 晴天時用の学内コース

- ・敷地内のみ
- ・1周 約580m
- ・所要時間 約10分



③雨天時用の学内コース

- ・建物内のみ
- ・1周 約700m
- ・所要時間 約10分



補足資料 3 設定した各コース図

補足資料 4 最高酸素摂取量の測定方法ならびに運動強度・身体活動量の算出方法

最高酸素摂取量($\text{VO}_{2\text{peak}}$)の測定方法

自転車エルゴメーター Aerobike 75XLIII (Konami Sports Life Co., Ltd., Kanagawa, Japan), ならびにポータブル式呼気ガス分析装置 AT-1100A (Anima Corp., Tokyo, Japan)を用いて, breath by breath 方式による漸増運動負荷法を行った。3 分間の座位安静後, 50 watt で2 分間の運動を行い, その後は2 分ごとに 30 watt の割合で負荷を漸増させオールアウトするまで実施した。ペダルの回転数は 60 rpm とし, オールアウトの判定はペダルの回転数が 50 rpm を下回った時点とした。この運動実施中の酸素摂取量(VO_2)の最高値を $\text{VO}_{2\text{peak}}$ (mL/min/kg)として取り扱った。

運動強度の算出方法

$\text{VO}_{2\text{peak}}$ に対するパーセンテージ(% $\text{VO}_{2\text{peak}}$)

ポータブル式呼気ガス分析装置 AT-1100A (上述)を用い, 各コース周回中の酸素摂取量(VO_2 (mL/min/kg))を測定した。各コースの平均値を算出した上で, 事前に計測した $\text{VO}_{2\text{peak}}$ (mL/min/kg) に対する割合(% $\text{VO}_{2\text{peak}}$)を算出した。

最高心拍数(HRmax)に対するパーセンテージ(%HRmax)

手首型心拍計 M200 (Polar Electro Oy, Kempele, Finland) を用い, 各コース周回中の心拍数(HR (bpm))を測定した。各コースの平均値を算出した上で, 理論上の最高心拍数($\text{HRmax} = 220 - \text{年齢(歳)}$) に対する割合(%HRmax)を算出した。

身体活動量の算出方法

一軸加速度計を搭載したカロリーカウンター (ライフコーダーEX 4 秒版 (Suzuken Co., Ltd., Nagoya, Japan)を腰部に装着して各コースを周回した。本機器では, 加速度センサーからの加速度信号を基に9 段階 (強度 1～強度 9) の運動強度を決定しており, これが4 秒ごとのデータとして算出される⁸⁾。厚生労働省基準(2013～2023)⁴⁾で推奨されている身体活動量は強度 4 以上に相当するため, それぞれの強度と頻度(時間)からコース周回時の身体活動量(メッツ・時)を算出した。具体的な算出方法は以下の通りである。

- ① 各コース周回時間における各強度(4～9)に該当する 4 秒ごとのデータ数(頻度)を算出(専用解析ソフト ライフライザー05 コーチ (Suzuken Co., Ltd., Nagoya, Japan) を使用)。
- ② 各強度(4～9)のデータ数(頻度)を時間(分)に換算。
- ③ 各強度(4～9)に該当するメッツ値(強度 4: 3.6 メッツ, 強度 5: 4.3 メッツ, 強度 6: 5.2 メッツ, 強度 7: 6.1 メッツ, 強度 8: 7.1 メッツ, 強度 9: 8.3 メッツ)⁵⁾を用いて, 各強度の「メッツ・時」を算出。
- ④ 各強度(4～9)の「メッツ・時」を合計し, コース周回時の「メッツ・時」を算出。

補足資料 5 アンケート回収数の詳細(性別, 年代の内訳)

年代	全体 (n = 106)	男性 (n = 54)	女性 (n = 52)
20代	3.8 (4)	1.9 (1)	5.8 (3)
30代	17.0 (18)	16.7 (9)	17.3 (9)
40代	21.7 (23)	13.0 (7)	30.8 (16)
50代	27.4 (29)	18.5 (10)	36.5 (19)
60代	25.5 (27)	40.7 (22)	9.6 (5)
70代	4.7 (5)	9.3 (5)	0.0 (0)

値はパーセンテージ (カッコ内は回答数)

補足資料 6 健康や体力の意識に関する項目

	本学 (n = 106)	全国(30代～50代) (※)	(参考)全国(全年代) (n = 20000)	χ^2 値	p値
a. 「あなたは、このところ健康だと思いますか」の回答					
健康である (「健康である」+「どちらかと言えば健康である」)	82.1 (87)	79.8 (8191)	80.7	0.350	ns
健康でない (「どちらかと言えば健康でない」+「健康でない」)	17.9 (19)	17.4 (1784)	16.9	0.022	ns
わからない	0.0 (0)	2.9 (295)	2.4	3.134	ns
b. 「あなたは、ご自分の体力についてどのように感じていますか」の回答					
自信がある (「体力に自信がある」+「どちらかと言えば体力に自信がある」)	38.7 (41)	43.4 (4449)	45.0	0.917	ns
不安がある (「どちらかと言えば体力に不安がある」+「体力に不安がある」)	60.4 (64)	52.5 (5393)	51.2	2.610	ns
わからない	0.9 (1)	4.2 (430)	3.8	2.772	ns
c. 「あなたは、普段、運動不足を感じますか」の回答					
運動不足を感じる (「大いに感じる」+「ある程度感じる」)	91.5 (97)	81.7 (8388)	77.9	6.87	**
運動不足を感じない (「あまり感じない」+「ほとんど(全く)感じない」)	8.5 (9)	16.4 (1680)	20.3	4.75	*
わからない	0.0 (0)	2.0 (209)	1.8	2.20	ns

※ 全国(30代～50代)はデータ抽出方法により母数が異なる (a : n = 10270, b : n = 10272, c : n = 10277)
値はパーセンテージ (カッコ内は回答数) **: p < 0.01, * : p < 0.05, ns : 有意差なし

補足資料 7 身体活動量測定参加者の主観的な健康・体力・運動不足感と運動習慣

	65歳以上 (n = 3)	64歳以下 (n = 25)
a. 健康だと感じるか		
健康である (「健康である」 + 「どちらかと言えば健康である」)	100.0 (3)	84.0 (21)
健康でない (「どちらかと言えば健康でない」 + 「健康でない」)	－ (0)	16.0 (4)
わからない	－ (0)	－ (0)
b. 体力に自信があるか		
自信がある (「体力に自信がある」 + 「どちらかと言えば体力に自信がある」)	33.3 (1)	40.0 (10)
不安がある (「どちらかと言えば体力に不安がある」 + 「体力に不安がある」)	66.7 (2)	56.0 (14)
わからない	－ (0)	4.0 (1)
c. 運動不足を感じるか		
運動不足を感じる (「大いに感じる」 + 「ある程度感じる」)	66.7 (2)	88.0 (22)
運動不足を感じない (「あまり感じない」 + 「ほとんど(全く)感じない」)	33.3 (1)	12.0 (3)
わからない	－ (0)	－ (0)
d. 運動習慣		
週に1回以上 (「5日以上」 + 「3日以上」 + 「2日以上」 + 「1日以上」)	100.0 (3)	52.0 (13)
週に1回未満 (「月に1～3日」 + 「3か月に1～2日」 + 「年に1～3日」)	－ (0)	32.0 (8)
実施していない	－ (0)	16.0 (4)
値はパーセンテージ (カッコ内は回答数)		

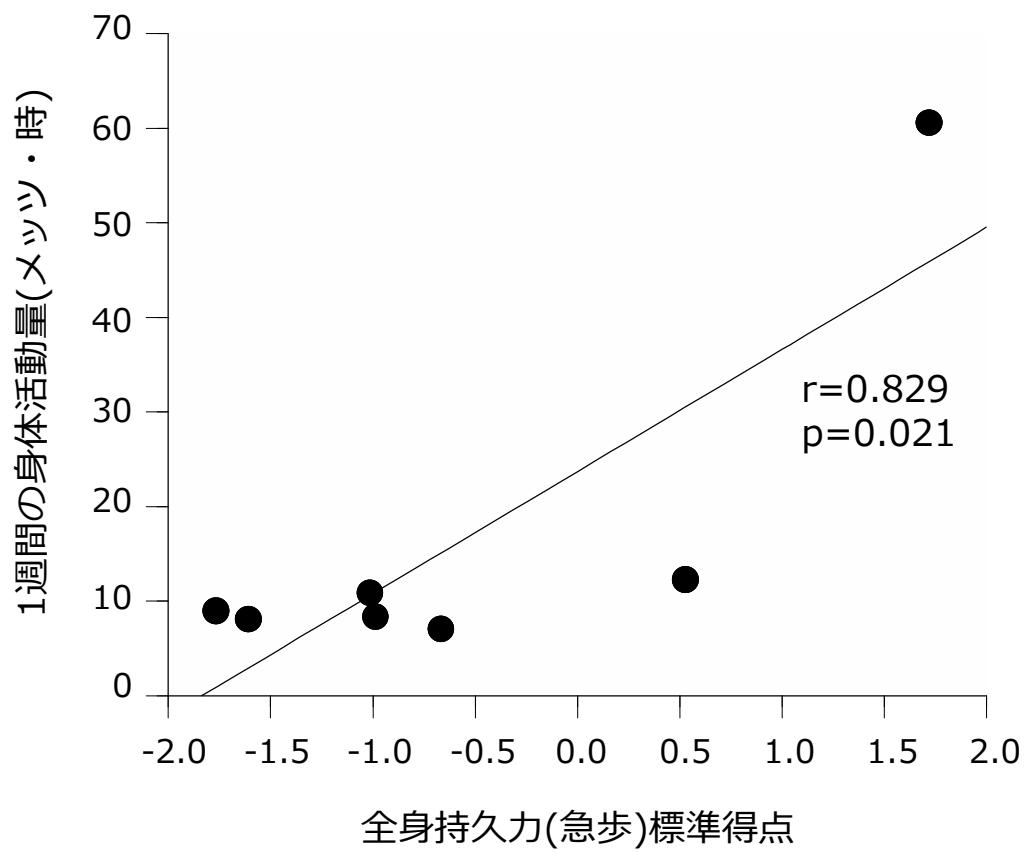
補足資料 8 アンケートにおける良好な自己認識と身体活動量達成状況との関係

	達成者	未達成者
健康である (n = 21) (「健康である」 + 「どちらかと言えば健康である」)	9.5 (2)	90.5 (19)
体力に自信がある (n = 10) (「体力に自信がある」 + 「どちらかと言えば体力に自信がある」)	20.0 (2)	80.0 (8)
運動不足を感じない (n = 3) (「あまり感じない」 + 「ほとんど(全く)感じない」)	66.7 (2)	33.3 (1)
週に1回以上の運動習慣がある (n = 13) (「5日以上」 + 「3日以上」 + 「2日以上」 + 「1日以上」)	15.4 (2)	84.6 (11)
値はパーセンテージ (カッコ内は回答数)		

補足資料 9 アンケートにおける悪い自己認識(健康, 体力, 運動不足)と身体活動量達成率の関係

	身体活動量達成率		
	100～60%	60～40%	40%未満
健康でない (n = 4) (「どちらかと言えば健康でない」 + 「健康でない」)	－ (0)	－ (0)	100.0 (4)
体力に不安がある (n = 14) (「どちらかと言えば体力に不安がある」 + 「体力に不安がある」)	7.1 (1)	35.7 (5)	57.1 (8)
運動不足を感じる (n = 22) (「大いに感じる」 + 「ある程度感じる」)	9.1 (2)	36.4 (8)	54.5 (12)

値はパーセンテージ (カッコ内は回答数)



補足資料 10 1週間の身体活動量と全身持久力の相関