

【第14回運動疫学セミナー開催報告】

演習レポート

なぜ日本の歩数は1000歩低下したか? ～記述疫学～

報告者 山北 満哉
(迷走)

グループ名：迷走

メンバー：松下 宗洋 (国立健康・栄養研究所健康増進研究部)

佐藤慎一郎 (人間総合科学大学保健医療学部)

平井 一芳 (福井県立大学看護福祉学部)

涌井佐和子 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

山北 満哉 (山梨県立大学看護学部)

発表者名：松下 宗洋

演習プレゼンテーションの内容

【背景】

健康日本21(第一次)では、国民の身体活動の増加を図るため、成人の1日あたりの歩数を1,000歩増加させる目標が掲げられた。しかしながら、健康日本21の最終評価では、男性で8,202歩から7,243歩、女性で7,282歩から6,431歩と、目標達成どころかおよそ1,000歩減少していることが明らかとなった。余暇時間に行われる運動と生活活動を合わせた「身体活動」の指標である歩数が減少しているという状況は、運動・身体活動の分野において最も懸念すべき問題であり、効果的な身体活動の推進施策を提案する上で、歩数減少の原因を検討することは不可欠である。健康日本21の最終評価では、歩数減少の要因として、個人の身体活動に対する認知・知識・意欲だけでなく、個人の置かれている環境(地理的・インフラ的・社会経済的)や地域・職場における社会支援の変化などがあげられているが、これまでにわが国の歩数減少の原因を検討した研究はなく、明確な関連は明らかになっていない。

【目的】

本研究は、①1日あたりの歩数に対する年齢、時代、および世代効果の影響の度合いを明らかにし、②歩数減少に関連する要因を明らかにすることを目的とする。

【方法】

本研究は既存のデータを用いる。①歩数に対する年齢、年代、および世代効果の検討には、国民健康・栄養調査報告書の1日あたりの歩数のデータを用い、性により層化しコウホート分析を行う。コウホート分析とは継続調査データの分析方法であり、同一調査項目について得られる年齢と調査時点別の集計データから年齢・時代・世代効果を分離することにより社会の変化の要因

を明らかにしようとする方法である。②歩数減少と関連する要因を明らかにするために、都道府県を単位とした地域相関研究を行う。従属変数に国民健康・栄養調査（二次利用申請予定）の1日あたりの歩数を利用する。独立変数には身体活動と関連をするレビュー等を参考に、各要因に該当すると考えられる既存データを取得する。

【期待される結果】

本研究により近年の我が国における歩数の減少の原因を、年齢、時代、世代の影響を加味し明らかにすることは、今後の効果的な身体活動推進施策を推進するための基礎的な資料となる。

【研究予算】

0円（既存データを使用するため）

【質疑応答】

〈質問項目〉

- ・ スライドで紹介されたコホート表の時代が短かったが、国民健康・栄養調査では、もう少し長期的な時代を検討しているのではないか。
⇒スライドで紹介したコホート表は例として用いた別の研究のコホート表であり、国民健康・栄養調査ではより長期的な検討が可能である。

〈コメント〉

- ・ 年齢のみの調整になるが、他の個人要因も検討してみてもどうか。歩数減少の問題は重要な課題であるため、是非取り組んでほしい。
- ・ 誰も踏み込んでいない内容であり、運動疫学研究会からの公式声明として提案するために、今回の研究デザインをベースにしてプロジェクト研究として実施して欲しい。
- ・ この取り組みを体育学会等で紹介したい。
- ・ 今回の発表で分析結果を出して欲しかった。既にデータは存在しているため、すぐに取りかかった方がよい。

【グループメンバーのコメント】

○このセミナーを受講し始め、今回で4回目の参加になりました。今回のセミナーも新しい情報を手に入れ、参加者の方々と交流ができたので、とても有意義な時間を過ごすことができました。演習では、初めて記述疫学で研究デザインを組み立てました。この研究デザインをまとめていくうえで色々な迷いがありましたが、その迷いが良いディスカッションの題材になり、グループの方々ととても濃い意見交換ができたと思っています。このような素晴らしい機会を提供して頂いた、講師の先生方、事務局の方々に感謝いたします。引き続きよろしくお願いします。

（松下宗洋）

○今回の運動疫学演習では“なぜ日本人の歩数が1,000歩低下したのか”というテーマについて演習を行いました。その中で私は、コウホート分析という継続調査データを分析するための手法を用いることにより、社会変化の要因を捉えることができると知りました。私はこれまでに数回にわたり運動疫学セミナーに参加させていただきましたが、今回の演習においても研究実施に必要な様々な知識を学ぶことができ、非常に有意義なものとなりました。今後のセミナーにおいても、都合の付く限り参加したいと思っています。

(佐藤慎一郎)

○昨年に引き続き2回目の参加です。今回のセミナーでも講師の先生方や参加者の皆様と交え、多くの刺激を受けた有意義な3日間でした。特に、グループワークで一緒した皆様の斬新なアイデアは目から鱗でした。このセミナーをきっかけにレベルアップを目指し、研究に大いに活かしたいと思っております。また次回のセミナーにも参加できればと思っております。最後に、懇切丁寧にご指導いただいた講師の先生方、運営・準備などでお世話いただいたセミナー委員長の北畠先生、事務局の皆様にご挨拶申し上げます。

(平井一芳)

○これまで校務でなかなか日程が合いませんでしたが、今年度ようやくセミナーに初参加させていただくことができました。講師の先生方の濃い講義を受けながら、参加者の皆さんとの交流や情報交換もでき、大変良い勉強となった3日間でした。まだまだ消化しきれていない部分はありますが、これからの課題として取り組ませていただきながら研究力をブラッシュアップしていきたいと思っております。大変ご多忙の中、素晴らしいセミナーを開催くださいました先生方、事務局の皆様どうもありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

(涌井佐和子)

○今回初めてセミナーに参加させていただきました。講義では、知識は当然のことながら、講師の先生方の情熱も学びました。講義の中で疫学研究はコミュニケーションが大切と教わりましたが、講師の先生方の人柄やセミナーの雰囲気から、そのことを実感しました。知識を学べただけではなく、グループメンバーの方や参加者の方と大変有意義な交流ができ、勇気をもってセミナーに参加して本当に良かったと思っております。このような機会を提供して下さった講師の先生方と事務局の皆様にご挨拶申し上げます。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

(山北満哉)