

日本人成人における余暇座位活動と身体活動に影響を与える環境要因の検討

Associations of Leisure-time Sedentary Behaviours and Physical Activity with Built Environment Among Japanese Adults

1K06A0321

指導教員 主査 岡浩一朗先生

上田 温子

副査 荒尾孝先生

【緒言】

定期的な身体活動は生活習慣病の予防・改善に効果的である。しかし、国民の3分の2が運動習慣を身に付けていない。また、長時間の座位活動や適度な身体活動の欠如は過体重になる可能性を高め、生活習慣病等の危険因子との関連を強める。先行研究より、環境が身体活動に影響を与えること、座位活動と身体活動は関係性が弱いことが明らかになっている。座位活動と身体活動の程度の差による組み合わせと環境要因の関連性を明らかにすることは身体活動の促進のために重要である。しかし、その関連性について明らかになってはいない。

そこで本研究の目的は、どのような社会人口統計学的要因の特徴を持った者がどの程度余暇における座位活動および中等度以上の身体活動を行っているかを明らかにする。さらに、余暇における座位活動および中等度以上の身体活動と環境要因との関連を明らかにする。

【方法】

対象者は、インターネット調査会社の登録モニター（登録者数約 290000 名）の 30～59 歳の 3000 名とした。調査項目は、余暇における座位活動と身体活動を行った時間、「性別」、「年齢階層」、「婚姻の有無」など、7 項目の社会人口統計学的要因の情報、「住居密度」、「自宅近所のバス停・駅について」など、17 項目の自宅周辺環境への認知を調査した。対象者を余暇における座位活動と身体活動に費やした時間の程度の差

によって 4 群に分け、その 4 群について一元配置分散分析とカイ二乗検定を用いて社会人口統計学的要因による違いについて分析した。さらに、この 4 群について、ロジスティック回帰分析により余暇における座位活動と身体活動と環境要因の関連性について分析した。

【結果及び考察】

男性、若年層、既婚者、同居者あり、就学期間が長い、収入が多い、学生や労働者という条件を持つ対象者が、余暇における座位活動が短いという結果であった。また、女性、未婚の者、同居者なし、就学期間が短い、収入が少ない、学生や労働者であるという条件を持つ対象者が、身体活動が長いという結果であった。また、座位活動および中等度以上の身体活動と環境要因との関連性は「住居密度」、「自宅近所のスーパー」、「自宅近所のバス停・駅」、「近所のレクリエーション施設」、「近所で運動実施者を多く見かけること」、「近所にある興味を引く景観」、「近所の目的地」を強く認知している対象者は認知が弱い対象者と比較して、「自動車・オートバイ」の所有数が多い対象者は所有数が少ない対象者と比較して、余暇における座位活動が短く、身体活動が長いことを確認した。この結果より、近所に目的となる施設があることを強く認知することは余暇における座位活動を短くし、身体活動を促進すると考えられる。また、「近所の安全性(犯罪一夜間)」、「近所の安全性(犯罪一昼間)」を強く認知している対象者は認知が弱い対

象者と比較して、余暇における座位活動が長く、身体活動が短いことを確認した。この結果より、近所において犯罪の危険性を強く認知するほど、余暇において身体的不活動になると考えられる。

【結論】

近所において目的となる場所や施設があることを強く認知している対象者は認知が弱い対象者と比較して余暇における座位活動が長く、身体活動が長いことを確認した。また、犯罪の危険性を強く認知している対象者は認知が弱い対象者と比較して余暇において座位活動が長く、身体活動が短いことを確認した。