

会社員が運動習慣を身につける鍵は？

上席主任研究員 水野 映子

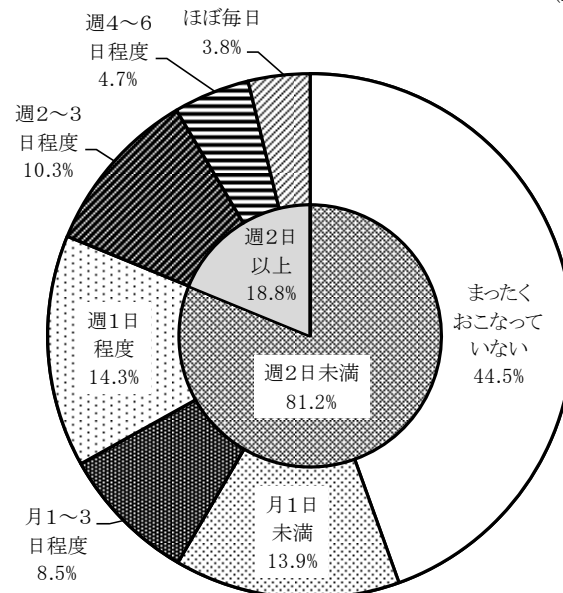
<1日30分以上の運動・スポーツを週2日以上おこなっている人は2割未満>

適度な運動を継続的にこなすことは、健康づくりのために重要といわれている。国民の健康増進を図るため、国が平成25年度から10年間の計画として定めた「健康日本21（第2次）」では、「運動習慣者（1日30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者）」の割合の増加が目標のひとつとなっている。

当研究所が企業に勤務する正社員を対象に実施したアンケート調査によると、現在「1日30分以上の運動・スポーツ」を「まったくおこなっていない」人は44.5%と半数近くを占め、週2日以上おこなっている人は18.8%に過ぎなかった（図表1）。これらの人々のうち1日30分以上・週2日以上ペースでの運動・スポーツを1年以上継続している人がどの程度いるかは不明だが、「運動習慣者」にあたる人が18.8%以下であることは確かである。

図表1 1日30分以上の運動・スポーツをおこなう頻度

(n=1,000)



注：調査対象は従業員数300人以上の企業に勤務する20～59歳の正社員1,000人。以下の図表も同じ。

なお、この調査の回答者の属性や別の設問の結果に関しては、以下のレポートにおいて紹介している。

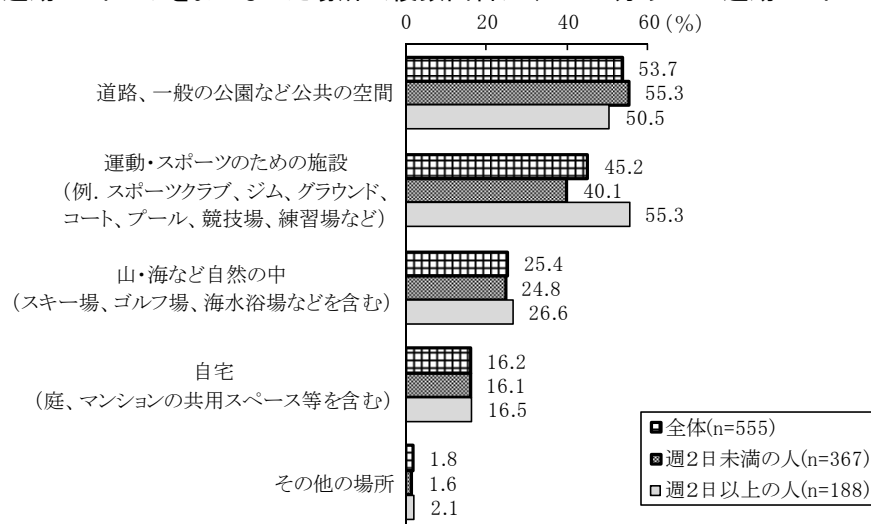
水野映子「健康づくりへの企業の取り組みに対する従業員の意識」『Life Design Report』(Spring 2016.4)

<運動・スポーツの頻度の高い人は施設をより多く利用>

続いて、運動・スポーツがどのような場所でおこなわれているかをみてみよう。30分以上の運動・スポーツをおこなっている人（「まったくおこなっていない」と答えた人以外）に対し、最近1年間にそれをおこなった場所をたずねたところ、全体では「道路、一般の公園など公共の空間」（53.7%）が最も多く、次に「運動・スポーツのための施設」（45.2%）があがった（図表2）。

1日30分以上の運動・スポーツの頻度別にみると、週2日未満の人では「道路、一般の公園など公共の空間」（55.3%）の割合が最も高い。一方、週2日以上の人では「道路、一般の公園など公共の空間」（50.5%）より「運動・スポーツのための施設」（55.3%）の割合のほうが高い。この割合は、週2日未満の人が「運動・スポーツのための施設」でおこなった割合（40.1%）を約15ポイントも上回っている。すなわち、運動・スポーツの頻度が高い人は、「運動・スポーツのための施設」により多く通っている。

図表2 運動・スポーツをおこなった場所<複数回答>（1日30分以上の運動・スポーツの頻度別）



注：ここでの「週2日未満の人」には、「まったくおこなっていない」と答えた人は含まれていない

<運動頻度によって異なる、定期的な運動の要件>

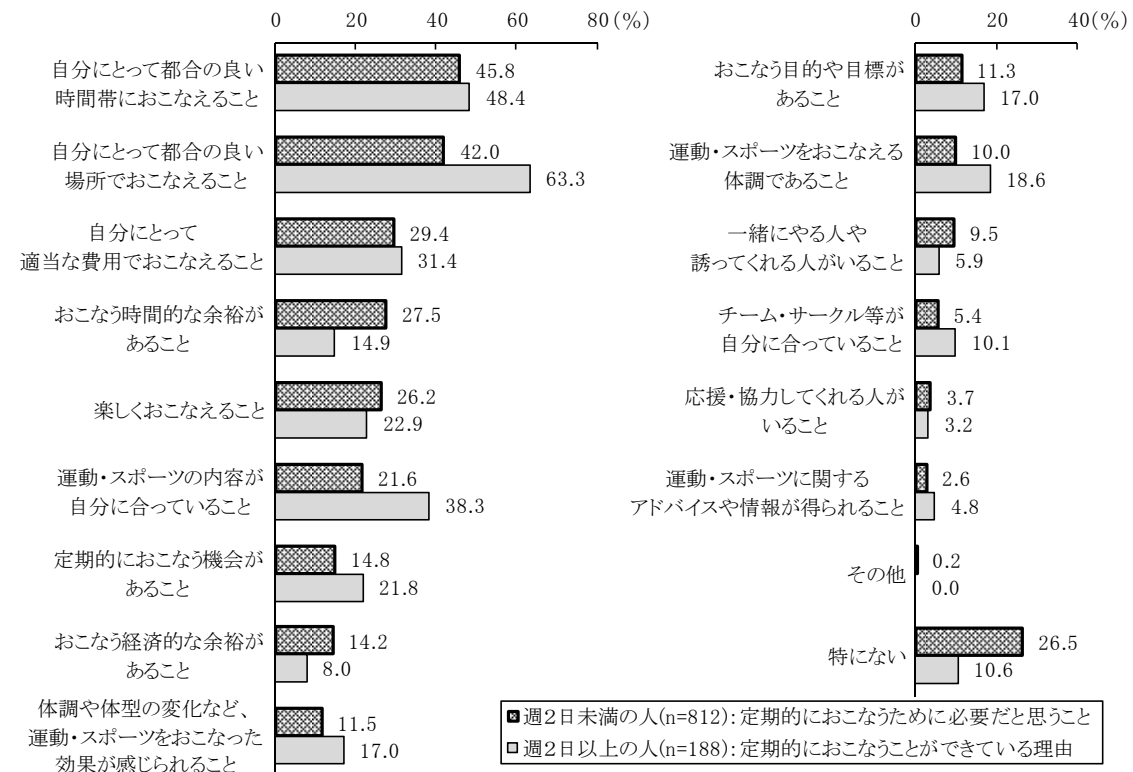
では、会社員が運動・スポーツを定期的におこなうためには何が重要なのだろうか。

1日30分以上の運動・スポーツをおこなう頻度が週2日未満の人（「まったくおこなっていない」と答えた人も含む）に対しては、「定期的に（おおむね週2日以上）おこなうためにはどのようなことが必要だと思うか」と質問した。図表3の通り、1位（「自分にとって都合の良い時間帯におこなえること」45.8%）と4位（「おこなう時間的な余裕があること」27.5%）には、時間に関する項目があがった。2位は「自分にとって都合の良い場所でおこなえること」（42.0%）、3位は「自分にとって適当な費用でおこなえること」（29.4%）である。運動・スポーツの頻度が低い人にとっては、まずは“時間”、次に“場”が定期的におこなうための要件になっているといえる。

一方、1日30分以上の運動・スポーツを週2日以上おこなっていると答えた人に対しては、「定期的に（おおむね週2日以上）おこなうことができている理由は何だと思うか」と質問した。その結果、1位の「自分にとって都合の良い場所でおこなえること」(63.3%)が、2位の「自分にとって都合の良い時間帯におこなえること」(48.4%)を大きく上回った。つまり、運動・スポーツを週2日以上おこなっている人が、それをおこなえる要件だと第一に考えているのは“場”である。彼らは「運動・スポーツのための施設」をより多く利用している、という前述の結果もあわせて考えると、都合の良い場所に施設があることが、運動・スポーツを定期的におこなうための鍵のひとつになっていると考えられる。また、3位には「運動・スポーツの内容が自分に合っていること」(38.3%)があがっており、自分に適した運動・スポーツを見つけられることも定期的におこなう上で必要であることがうかがえる。

運動をふだんあまりおこなっていない会社員の運動機会を増やすためには、まずは“時間”の面での工夫や改善、例えば彼らにとって都合の良い時間帯に運動できる環境の提供などが重要であろう。その上で、運動をおこなう“場”や、運動の“内容”についての情報提供・アドバイスを充実させることなどが、運動習慣を定着させるためには有効と思われる。

図表3 運動・スポーツを定期的におこなうために必要だと思うこと、定期的におこなうことができている理由<いずれも複数回答>



(研究開発室 みずの えいこ)