

2 身体活動・運動(案)(H.23.5.26版)

〈指標の達成状況〉

改善した	目標値に達した		
	目標値に達していない		
変わらない			
悪くなっている			

※各指標の達成状況については、別添シート参照

〈総括評価〉

○意識的に運動を心がけている人の割合、運動習慣者の割合は改善したが、歩数については悪化した。活動的な人と不活発な人の二極化が考えられる。

○高齢者については、外出に積極的な態度をもつ人の割合は特に、80歳以上で悪くなっていたが、何らかの地域活動を実施している者、安全に歩行可能な高齢者については、ほぼ目標を達成した。

〈指標に関連した施策〉

○健康づくりのための運動基準・指針の作成、普及啓発

○特定健診・特定保健指導

○メタボリックシンドローム対策総合戦略事業(H18)

○健康増進施設認定制度

○介護予防事業(平成18年度～) 一次予防(一般高齢者施策)、二次予防(特定高齢者施策)

健康日本21の目標値に対する直近値に係るデータ評価シート(案) (H.23.5.26版)

身体活動・運動分野

記載留意事項・・・各項目の冒頭には、見出しとして分析結果、課題等を要約として記載してください。
詳細なデータ解析をした場合は、解析結果や二次資料を添付してください。

分野:身体活動・運動			
目標項目:2.1 意識的に運動を心がけている人の増加			
目標値	策定時のベースライン値 (H8年保健福祉動向調査)	中間評価 (H15年国民健康・栄養調査)	直近実績値 (H20年国民健康・栄養調査)
成人男性 63%以上	51.8%	54.2%	58.7%
成人女性 63%以上	53.1%	55.5%	60.5%
コメント			
(1)直近値に係るデータ分析 ・直近値が、目標値に対してどのような動きになっているか、留意点を含み分析	経年変化を踏まえたベースライン値と現状の分析、特徴(性、年齢、項目別の分類など)を踏まえた分析		
	○成人男性、女性とも増加している。 (男女とも年齢階級が高くなるほどその割合は高く、60歳以上では目標値を超えている)		
(2)データ等分析上の課題 ・調査・分析をする上での課題(調査手段、方法、分析材料等)がある場合、記載。	□ベースライン値のみがH8年保健福祉動向調査を用いており、それ以外は国民健康・栄養調査であることは評価のための分析上問題である。但し、国民健康・栄養調査から得られた中間評価以降の結果のみでも、男女とも増加していることから、最終評価は以下のようにしてはどうか。		
(3)最終評価 ・最終値が目標に向けて、改善したか、悪化したか等を簡潔に記載。	○目標に向けて改善した。		
(4)今後の課題及び対策の抽出 ・最終評価を踏まえ、今後強化・改善等すべきポイントを簡潔に記載	□運動の意義や重要性に関する啓発を一層図ることが必要ではないか。		
(5)その他コメント	□特に課題のある年代区分を明示すべきではないか。 □ベースライン値と以後の2回の評価は調査の方法が異なることから、ベースラインの評価を採用しないで、国民健康・栄養調査で実施された中間評価(中間評価以前にH.9年に近い国民健康・栄養調査のデータがあればそれをベースライン値としても良い)と直近実績値で評価すべきはないか。→最終評価は修正不要ではないか。		

分野:身体活動・運動			
目標項目:2.2、2.6 日常生活における歩数の増加			
目標値	策定時のベースライン値 (H9国民栄養調査)	中間評価 (H16年国民健康・栄養調査)	直近実績値 (H21年国民健康・栄養調査)
男性(15歳以上) 9,200歩以上	8,202歩	7,532歩	7,243歩
女性(15歳以上) 8,300歩以上	7,282歩	6,446歩	6,431歩
男性(70歳以上) 6,700歩以上	5,436歩	5,386歩	4,707歩
女性(70歳以上) 5,900歩以上	4,604歩	3,917歩	3,797歩
コメント			
経年変化を踏まえたベースライン値と現状の分析、特徴(性、年齢、項目別の分類など)を踏まえた分析			
(1)直近値に係るデータ分析 ・直近値が、目標値に対してどのような動きになっているか、留意点を含み分析	○男性、女性とも減少している。 (運動習慣のある者とならない者では、歩数の平均値に統計的な有意差がある(運動習慣有(男性:7,887歩 女性7,532歩)、運動習慣無(男性:6,562歩 女性5,843歩))		
(2)データ等分析上の課題 ・調査・分析をする上での課題(調査手段、方法、分析材料等)がある場合、記載。	(歩数の標準偏差は4,000歩台であり、行動目標としては適切だが、モニタリング指標の妥当性について検討が必要である。) □歩数は中強度以上の身体活動量の評価方法として客観性の高い方法であるが、先行研究によると休日における歩数の減少のような個人内変動があり、少なくとも平日と休日の1日ずつの記録が望ましいことが示唆されている。現在の測定方法は、1日のみの歩数を本人が記入する方法となっているため、測定・記録日について今後の工夫が必要と考えられる。)高齢者の歩数は少ないが、この10年間で高齢化が進んでいるため、年齢階級別の検討および年齢構成を補正した全体の平均値の比較(含;統計処理)が必要ではないか。		
(3)最終評価 ・最終値が目標に向けて、改善したか、悪化したか等を簡潔に記載。	○策定時に比して、悪くなっている。		
(4)今後の課題及び対策の抽出 ・最終評価を踏まえ、今後強化・改善等すべきポイントを簡潔に記載	□歩数は余暇時間に行われる運動と比較的活発な生活活動を合わせた「身体活動」の指標である。身体活動の減少は肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子である。歩数低下の抑制は運動・身体活動の分野において最も懸念すべき問題であり、早急に重点的な対策を実施する必要があるのではないか。		
(5)その他コメント	□個人差が大きいため、分布を確認する必要がある。平均値ではなく、〇〇歩以下の人を減らす、等の方策が必要ではないか。(運動習慣のある人が歩数が多く、この人たち的人数が増えているのに全体平均が減っているとすれば、動かない人の歩数はますます減っているということか。) □ここ数年の我が国の歩数減少の要因に関する研究は皆無と言ってよいが、考えられる要因として、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る。個人に対する啓発などに加えて、自治体や職域における住環境・就労環境の改善や社会支援の強化などが望まれる。WHOでは、身体不活動(6%)は、高血圧(13%)、喫煙(9%)、高血糖(6%)に次いで全世界の死亡者数に対する危険因子の第4位として認識しており、その対策として、2010年にGlobal Recommendations on Physical Activity for Healthを策定し、行動指針を採択している。		

分野:身体活動・運動			
目標項目:2.3 運動習慣者の増加			
目標値	策定時のベースライン値 (H9国民栄養調査)	中間評価 (H16年国民健康・栄養調査)	直近実績値 (H21年国民健康・栄養調査)
男性 39%以上	28.6%	30.9%	32.2%
女性 35%以上	24.6%	25.8%	27.0%
コメント			
経年変化を踏まえたベースライン値と現状の分析、特徴(性、年齢、項目別の分類など)を踏まえた分析			
(1)直近値に係るデータ分析 ・直近値が、目標値に対してどのような動きになっているか、留意点を含み分析	○成人男性、女性とも増加している。 (男女とも60歳以上ではその割合が高く、男性の60歳代、70歳以上、及び、女性の60歳代では目標値を超えている)		
(2)データ等分析上の課題 ・調査・分析をする上での課題(調査手段、方法、分析材料等)がある場合、記載。	□統計処理が必要ではないか。X二乗検定で検定可能。より厳密には、年齢階級によって、ベースラインの値やその後の変化が異なり、この10年間でも高齢化は進んでいるため、それを踏まえた分析が必要ではないか。		
(3)最終評価 ・最終値が目標に向けて、改善したか、悪化したか等を簡潔に記載。	○目標に向けて改善した。		
(4)今後の課題及び対策の抽出 ・最終評価を踏まえ、今後強化・改善等すべきポイントを簡潔に記載	□週2回30分間の運動習慣による生活習慣病予防効果は明白である。国民一人ひとりに週2回30分間の運動習慣のメリットを啓発する活動が必要であると考え。また、運動習慣の維持・増進には運動指導者、自治体、職場などの関係者が支援を提供するための施策が必要ではないか。経年変化が追えるようにすることには留意しつつ、例えば、“散歩”を運動ととらえるかは個人差があるため、本来は“運動”の定義を明示した上で調査を行う必要があるのではないか。		
(5)その他コメント	□増えたとはいえ、まだ30%である。生活習慣病予防、介護予防に必須の運動習慣を100%に近付けるためにはどうするのか、運動の定義をどうするのかの検討が必要ではないか。 □ここ10年間の運動習慣に対する認識の変容に注意が必要ではないか。かつては、運動というとスポーツをイメージしたが、最近では散歩のような簡単な身体活動も、余暇時間に目的を持って行われていれば運動と認識されるようになってきた。笹川スポーツ財団が実施する同様の調査でも、運動習慣者は同程度増加している(スポーツ白書)。		

分野:身体活動・運動			
目標項目:2.4 外出について積極的な態度をもつ人の増加			
目標値	策定時のベースライン値 (H11年高齢者の日常生活に関する意識調査)	中間評価 (H15年国民健康・栄養調査)	直近実績値 (H20年国民健康・栄養調査)
男性(60歳以上) 70%	59.8%	51.8%	57.4%
女性(60歳以上) 70%	59.0%	51.4%	56.7%
男女(80歳以上) 56%	46.3%	38.7%	40.9%
コメント			
経年変化を踏まえたベースライン値と現状の分析、特徴(性、年齢、項目別の分類など)を踏まえた分析			
(1)直近値に係るデータ分析 ・直近値が、目標値に対してどのような動きになっているか、留意点を含み分析	○60歳以上の男女はともに変わらないものの、80歳以上の男女では悪化。 →中間評価から直近実績値への変化で見ると、60歳以上、80歳以上とも増加。		
(2)データ等分析上の課題 ・調査・分析をする上での課題(調査手段、方法、分析材料等)がある場合、記載。	□各調査年で対象者の平均年齢に違いはないか。この10年間に後期高齢者が増加している。年代ごとの比較または年齢調整が必要ではないか。 □統計処理が必要ではないか。X二乗検定で検定可能。		
(3)最終評価 ・最終値が目標に向けて、改善したか、悪化したか等を簡潔に記載。	○全体として、中間評価に比すると改善傾向であるが、策定時に比して数値としては悪化しており、3つの視点のうち、1つ悪化しているため(2つは変わらない)、悪化。 ○目標値には達していないが、中間評価に比すると改善している。		
(4)今後の課題及び対策の抽出 ・最終評価を踏まえ、今後強化・改善等すべきポイントを簡潔に記載	□家庭における高齢者の役割や生業の分担に関する啓発が、家族を構成するすべての世代に対して必要であると考えられる。2.5の地域活動参加の活性化との連携も必要ではないか。		
(5)その他コメント	□半数以上の不活発な人を外出したくなるような働きかけが必要ではないか。 □ベースライン値と以後の2回の評価は調査の方法が異なることから、ベースラインの評価を採用しないで、国民健康・栄養調査で実施された中間評価(中間評価以前にH9年に近い国民健康・栄養調査のデータがあればそれをベースライン値としても良い)と直近実績値で評価するべきではないか。→中間評価時と比較して男女とも改善、80歳以上でも改善傾向。		

分野:身体活動・運動			
目標項目:2.5 何らかの地域活動を実施している者の増加			
目標値	策定時のベースライン値 (H10年高齢者の地域社会への参加に関する意識調査)	中間評価 (H15年国民健康・栄養調査)	直近実績値 (H20年国民健康・栄養調査)
男性(60歳以上) 58%	48.3%	66.0%	69.4%
女性(60歳以上) 50%	39.7%	61.0%	66.2%
コメント			
(1)直近値に係るデータ分析 ・直近値が、目標値に対してどのような動きになっているか、留意点を含み分析	経年変化を踏まえたベースライン値と現状の分析、特徴(性、年齢、項目別の分類など)を踏まえた分析 <input checked="" type="radio"/> 中間評価と直近の実績値を比較して、男性、女性とも増加している。		
(2)データ等分析上の課題 ・調査・分析をする上での課題(調査手段、方法、分析材料等)がある場合、記載。	<input type="checkbox"/> 地域活動の定義は何か。 <input type="checkbox"/> ベースラインでの評価は、H.10年高齢者の地域社会への参加に関する意識調査のデータを用いたが、H.15の中間値ならびにH.20年の直近値は国民健康・栄養調査?のデータを用いたため単純な比較は難しいが、H.15年からH.20年の間にも男性5.6%、女性5.2%の改善が見られることから、改善傾向にあるのではないかと統計処理が必要ではないか。X二乗検定で検定可能。		
(3)最終評価 ・最終値が目標に向けて、改善したか、悪化したか等を簡潔に記載。	<input checked="" type="radio"/> 目標を達成した。		
(4)今後の課題及び対策の抽出 ・最終評価を踏まえ、今後強化・改善等すべきポイントを簡潔に記載	<input type="checkbox"/> 高齢者の地域に対する社会活動や就労を促進するような対策が必要ではないか。特定健診や介護予防などの制度の中で、社会参加のヒントや機会に関する情報を提供するなどが有効と考えられる。		
(5)その他コメント	<input type="checkbox"/> どんな地域活動に積極的に参加されているのかを踏まえてコメントするとよいのではないかと。 <input type="checkbox"/> この指標もベースラインの評価を採用しないで、中間評価と直近実測値で比較すべきではないか。→中間評価時と比較して男性5.6%、女性5.2%の改善が見られることから、改善傾向にあるのではないかと。		

分野:身体活動・運動			
目標項目:2.7 安全に歩行可能な高齢者の増加(開眼片脚起立時間20秒以上)			
目標値	策定時のベースライン値 (H8年健康づくりに関する意識調査)	中間評価 (H15年国民健康・栄養調査)	直近の実績値 (H18年国民健康・栄養調査)
男性(65歳～74歳) 80%以上	68.1%		82.2%
男性(75歳以上) 60%以上	38.9%		50.4%
女性(65歳～74歳) 75%以上	62.4%		77.3%
女性(75歳以上) 50%以上	21.2%		44.4%
コメント			
(1)直近値に係るデータ分析 ・直近値が、目標値に対してどのような動きになっているか、留意点を含み分析	経年変化を踏まえたベースライン値と現状の分析、特徴(性、年齢、項目別の分類など)を踏まえた分析		
	○中間評価時に新規項目として追加され、その時のベースライン値の調査とは異なるが、増加している。 ○全ての視点(項目)において、改善している。		
(2)データ等分析上の課題 ・調査・分析をする上での課題(調査手段、方法、分析材料等)がある場合、記載。	□国民健康・栄養調査による経時的な評価がないのが問題。連続変数なので、T検定のような統計分析が必要ではないか。		
(3)最終評価 ・最終値が目標に向けて、改善したか、悪化したか等を簡潔に記載。	○全体としては、目標に向けて改善しており、更に65～74歳男女では目標を達成していることから、目標達成と評価。		
(4)今後の課題及び対策の抽出 ・最終評価を踏まえ、今後強化・改善等すべきポイントを簡潔に記載	□毎年でなくても、5年に一度程度の頻度で経時的に評価しておくことが必要ではないか。		
(5)その他コメント	□75歳以上になると急速にできない人が増加するので介護予防の取り組みを強化してはどうか。 □高齢者の開眼片脚起立時間20秒以上と類似の体力評価開眼片足立ち(時間:秒で評価)も過去10年間で改善していることが文科省平成21年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書において示されていることから、妥当な結果と言える。 (http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2010/10/12/1298224_5.pdf) 被測定者の体力だけでなく、測定者の測定方法や手順に関する知識や技術に結果が影響を受ける項目なので、より標準化が求められる。		