

家庭生活における身体活動量の意義—文献reviewから—

○石久保 雅 浩、吉 田 亨 (群馬大学大学院 保健学研究科)

【背景】厚労省は「健康づくりのための運動指針 2006」の中で、前熟考ステージの人に、生活活動の増加から、身体活動量を増やすことを推奨している。また、内閣府における平成 21 年の体力・スポーツに関する世論調査では、この 1 年間に運動やスポーツをしなかったと答えた者の理由として、仕事（家事・育児）の多忙を上げた者が 45.9%と最も多く、多忙な中で身体活動量を増やすためには、家庭生活での生活活動に注目する必要があるのではないかと考えた。

【目的】運動や生活活動による身体活動量に関する文献を、家庭生活における身体活動量とその測定方法に焦点を当て、文献 review すること。

【方法】データベースは、国内文献は医中誌、海外文献は PubMed を使用した。検索式は、“身体活動”、“生活活動”、“活動量計”を示すキーワードを組み合わせた。採択基準は、1) 運動や生活活動の領域、2) 活動量計の使用、3) 対象集団が一般健康者、4) 英語または日本語の記載とした。検索式でヒットした件数は 778 件である。さらにタイトルと抄録による一次スクリーニングにより 43 件に絞った。これらの全文を取り寄せ精読したところ、採択基準に該当する文献数は 19 件であった。

【結果】対象者は、幼児が 2 件、大学生（大学院生含む）が 4 件、勤労者が 5 件、中高年女性が 2 件、年齢、性別を問わないものが 6 件であった。研究内容は、年齢や性別による身体活動量の差、気温や可照時間による身体活動量の変化、平日と休日における身体活動量、座位時や立位時の身体活動量、通勤時の身体活動量など、さまざまであった。19 件のうち、生活活動量を

測定していたのは 9 件であり、運動量を測定していたのは 10 件であった。また、16 件において、今後詳細な日常生活での身体活動量の測定が必要であるとの指摘があった。身体活動量を測定するための活動量計は、オムロンヘルスケア製が 5 件、スズケン製が 5 件、GMS 製が 3 件、松下電工製が 2 件であり、タニタ製、ソリッドブレインズ製、Monitoring 製、Stayhealthy 製がそれぞれ 1 件であった。家庭生活における身体活動量を検討した文献は 19 件の中にはなかった。

【ラウンドテーブルでの検討課題】

1. 先行研究では、様々な活動量計にて身体活動量を測定しているが、各種の活動量計の測定結果の信頼性・妥当性はどうか。
2. 家庭生活における身体活動量を測定するときに、活動量計で偏りが無い測定をするために気を付けることは何か。
3. 多忙な現役世代において、生活活動の中でも、家庭生活における身体活動量に着目する意義があるかどうか。

活動量計を使用した身体活動量の測定や活動量計に関心のある方の参加をお待ちしております。実際に活動量計を使用して測定した経験のある方や身体活動量増加のための介入研究を行ったことがある方、活動量計の開発に関わっている方は協力をお願いします。

(連絡先) 石久保 雅 浩

群馬大学大学院 保健学研究科 (吉田亨研究室)

〒371-8514 群馬県前橋市昭和町 3 丁目 39-22

E-mail ; m11711029@gunma-u.ac.jp