

## 青森県地方公務員における運動習慣に関する実態把握

柴田学園大学短期大学部  
生活科 宮地 博子

---

---

### 1.目的

日本の平均寿命は、男性 81.05 年、女性 87.09 年であり、世界的に見ても高水準であるといえる<sup>1)</sup>。しかし、「日常生活に制限のない期間の平均（健康上の問題による日常生活への影響がない期間）」と定義される健康寿命で見ると、男性は 72.68 年、女性は 75.38 年（2019 年時点）<sup>2)</sup> と 9～12 年の「日常生活に制限のある期間」が存在する。今後ますます高齢者人口が増加していく中で、「健康寿命延伸」は大きな課題のひとつであるといえる。厚生労働省は、2019 年に「健康寿命延伸プラン」<sup>3)</sup> を発表し、2040 年までに健康寿命を男女ともに 3 年以上延伸（2016 年比）し、75 歳以上とすることを目指す「健康寿命延伸」に向けた取り組みを重要視している。

青森県の平均寿命は男性 79.27 年、女性 86.33 年<sup>4)</sup> で男女ともに全国最下位の「短命県」であり、男性は 1975（昭和 50）年から、女性は 1995（平成 7）年から連続して全国最下位となっている。その理由として、塩分過剰摂取などの食習慣や飲酒・喫煙などの生活習慣と運動不足などが指摘される。

すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的に「21 世紀における国民健康づくり運動（通称、健康日本 21）」が 2003（平成 15）年から始まり、2024（令和 6）年から「21 世紀における国民健康づくり運動（通称、健康日本 21（第三次）」が適用される。「健康日本 21（第二次）最終評価報告書」で「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標」である「日常生活における歩数の増加、運動習慣者の割合の増加」は目標達成には至らなかった<sup>5)</sup>。また、「住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数」は、目標値には達成していないが、改善傾向にある結果であった。Pedro ら<sup>6)</sup>の先行研究によると、1 日あたり 10 分以上の中～高強度運動（moderate-to-vigorous intensity physical activity; MVPA）が増加すれば、年間約 11 万人の死亡を防ぐことができるという報告もあるが、生活の中に運動を取り入れることには、まだまだ課題も多い。

厚生労働省は健康づくりのための身体活動基準 2013 で、「日常の身体活動量を増やすことで、糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下リスクを下げるができる」<sup>7)</sup> と報告している。また、「運動」よりも「身体活動」を重視し、日常生活の中で身体活動（生活活動+運動）を少しでも増やすように「+10（プラス・テン）」をキャッチフレーズに「今よりも 10 分多く、体を動かす」ことをメインメッセージとして押し出した。2024（令和 6）年 1 月には、最新の科学的知見に基づき「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」に見

直された。

これらのことから、青森県の「短命県返上」のためには減塩活動などの食習慣だけではなく、運動・身体活動習慣に関する支援が必要ではないかと考えた。そこで、勤務形態にある程度の規則性がある青森県主要都市 3 市の一般行政職員を対象に、現時点での運動習慣（生活活動状況）の実態把握を行い、今後の支援に向けての基礎資料を得ることを本調査の目的とした。

## 2.方法

### 1) 対象者

青森・八戸・弘前市 地方公務員を（アンケート配布 2,705 部）対象に実施した。アンケート用紙への回答をもって研究に同意したものとして取り扱い、回答数は 789 名（青森市 285 名、八戸市 379 名、弘前市 125 名）で有効回答数は 645 名（青森市 225 名、八戸市 318 名、弘前市 102 名）、回答率は 23.8%であった。

### 2) 調査期間

2024 年 1 月 6 日～令和 6 年 1 月 15 日（八戸市、弘前市）

2024 年 1 月 4 日～令和 6 年 1 月 22 日（青森市）

### 3) 調査内容

- ・自記式調査票（無記名式）を配布し、返信用封筒に入れて回答を得る。

調査項目：

属性データ 性別、年齢、勤続年数、役職、身長・体重、同居家族、最終学歴、飲酒喫煙歴、通勤手段、持病

運動習慣 これまでの運動歴(学校の体育を除く)、運動種目、活動時間、現在の運動習慣

- ・心理状況

プライマリ・ケア領域でうつ病をスクリーニングするために有用なツールとして開発された尺度であり、先行研究で信頼性および妥当性が確認されている Patient Health Questionnaire-9（以下、PHQ-9）<sup>8)</sup> 日本語版である「こころとからだの質問票」<sup>9)</sup> を用いて評価した。9つの質問項目（表1）で構成され、過去2週間の症状について「全くない（0点）」「数日（1点）」「半日以上（2点）」「ほとんど毎日（3点）」の4段階で回答し、点数化した。

また、症状は合計点数に基づいて「症状なし（0点）」「軽微（1～4点）」「軽度（5～9点）」「中等度（10～14点）」「中等度から重度（15～19点）」「重度以上（20～27点）」の6段階に分類をした。Matsumura<sup>10)</sup> の先行研究において、10点以上から大うつ病性障害が存在する可能性があるとの報告されているため、本研究においても、PHQ-9 合計点数 10 点をカットオフ値（抗うつ症状あり）と設定した。

### 4) データ解析方法

単純集計し平均値で分析し、PHQ-9 で判定したうつ症状と運動習慣の関連は X<sup>2</sup> 検定を実施した。

### 5) 倫理的配慮

柴田学園大学短期大学部研究倫理委員会の承認を受けて実施した。

表 1 PHQ-9 日本語版「こころとからだの質問票」項目

1.物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない。⇒ 抑うつ気分
2.気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる。⇒ 興味または喜びの消失
3.寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に寝すぎる。⇒ 睡眠障害
4.疲れた感じがする、または気力がない。⇒ 易疲労感または気力の減退
5.あまり食欲がない、または食べ過ぎる。⇒ 食欲低下
6.自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる。⇒ 無価値感
7.新聞を読む、またはテレビを見る事に集中することが難しい。⇒ 思考または集中力の低下
8.他人が気付くくらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対にそわそわしたり、落ち着かず、 普段よりも動きまわることがある。⇒ 精神運動性の焦燥または制止
9.死んだ方がましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある。⇒ 希死念慮

### 3.結果及び考察

対象者の基本属性を表 2 に示した。

表 2 対象者の基本属性

	男性			女性		
	青森市 (n=141)	八戸市 (n=197)	弘前市 (n=58)	青森市 (n=84)	八戸市 (n=121)	弘前市 (n=44)
年齢	43.5 ± 9.9	41.3 ± 10.9	39.9 ± 10.1	38.4 ± 10.2	37.9 ± 10.3	38.0 ± 11.6
身長(cm)	172.4 ± 6.2	171.9 ± 6.0	172.5 ± 5.9	160.1 ± 6.2	159.6 ± 6.6	160.2 ± 5.6
体重(kg)	72.3 ± 12.4	70.6 ± 12.7	70.0 ± 14.2	55.2 ± 9.5	56.2 ± 11.8	53.8 ± 7.6
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	24.3 ± 4.0	23.8 ± 4.0	23.4 ± 4.3	21.5 ± 3.1	22.0 ± 4.5	21.0 ± 2.9

平均値 ± 標準偏差

#### 1) 自記式調査票 (無記名式)

##### 【BMI】

BMI (Body Mass Index) は調査用紙に回答してもらった身長と体重から算出し、日本肥満学会の基準に則り群分けを行った (図 1)。男女ともに「普通体重」の判定が多い結果となった。肥満 (1 度) ~ 肥満 (3 度) までの合計は男性 31.8%、女性 15.2%であった。

2024 年 1 月 26 日に発表された「第三次青森県健康増進計画(案)」<sup>4)</sup>で成人肥満者の割合は男性 40.7%、女性 30.2%であり、本研究の対象者である公務員は肥満者が少ない傾向であることが分かった。山口ら<sup>11)</sup>の先行研究においても、肥満が多い職種は営業職で、肥満が少ない職種は銀行員や公務員であったと示されているため、本研究の結果と同様であった。パソコンなどの座位での事務業務が多いとされる公務員で肥満者が少なくなる傾向の要因を今後、生活活動時間調査などを実施し検証していきたい。

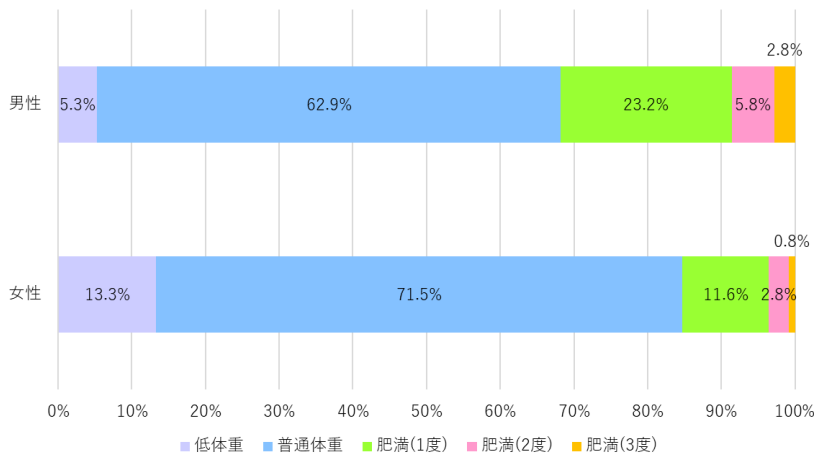


図1 対象者のBMI分布（男性 n=396、女性 n=249）

### 【運動習慣】

国民健康・栄養調査で「運動習慣がある者」は「1回30分以上の運動を週に2回以上実施し、1年以上継続している者」と定義されているため、本研究でもその定義に準じた。

運動習慣がある者は男性12.1%、女性5.6%であり、男女ともに国民健康・栄養調査よりも低い結果となった。年齢階級別にみると最も高かったのは、男性は60代で22.2%、女性は30代と50代で8.3%であった（図2、図3）。

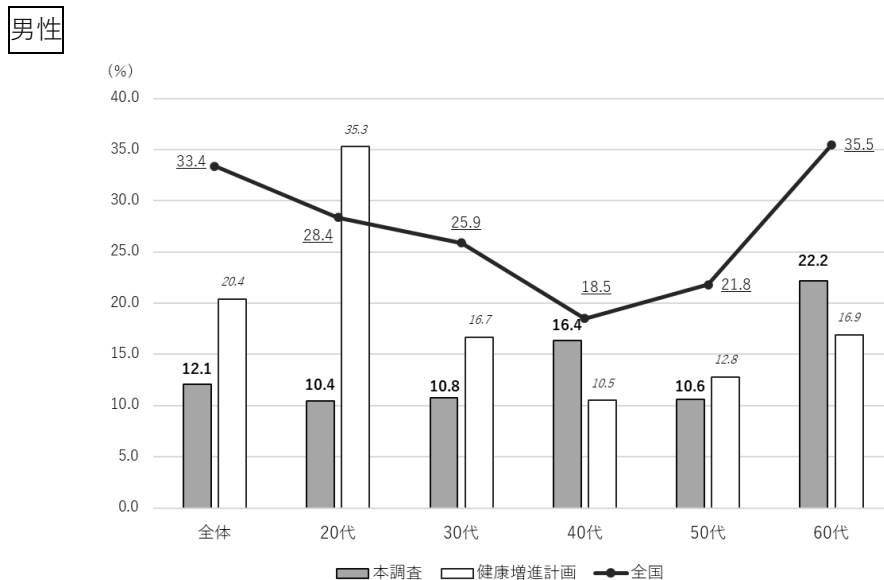


図2 運動習慣のある者の割合（男性 n=396）

女性

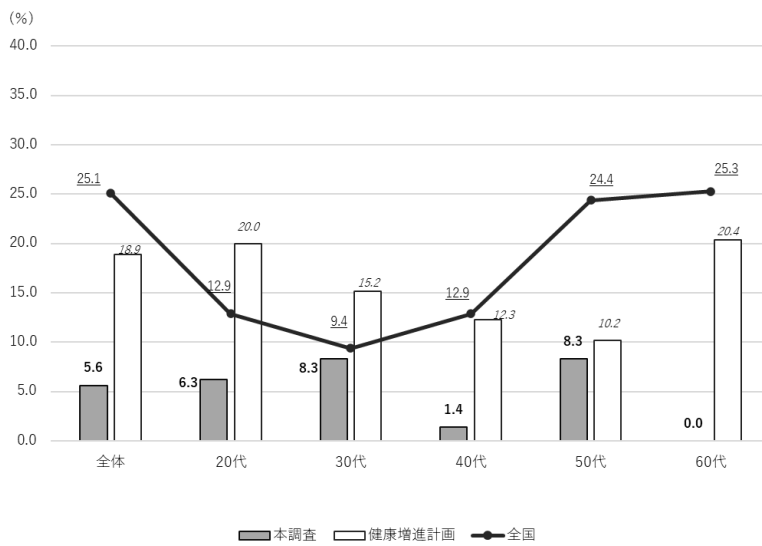


図3 運動習慣のある者の割合（女性 n=249）

1週間当たりの運動日数を図4に示した。

男性 67.5%、女性 48.5%が運動日数は1日もない（0日）と回答した。国民健康・栄養調査の定義である0～1日を運動習慣がない者とし、2日以上運動している者の1日当たりの運動時間で最も多かったのは男女ともに「30分以上60分未満」であった（図5）。

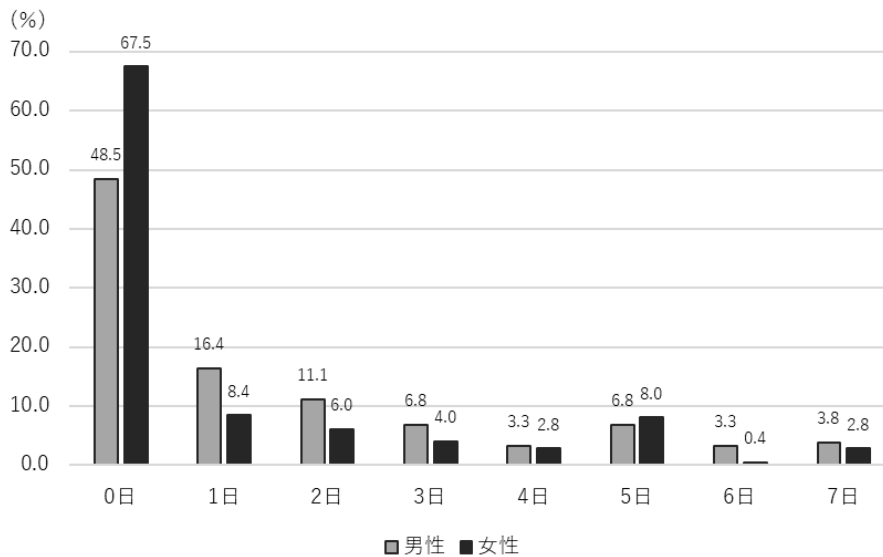


図4 1週間当たりの運動日数（男性 n=396、女性 n=249）

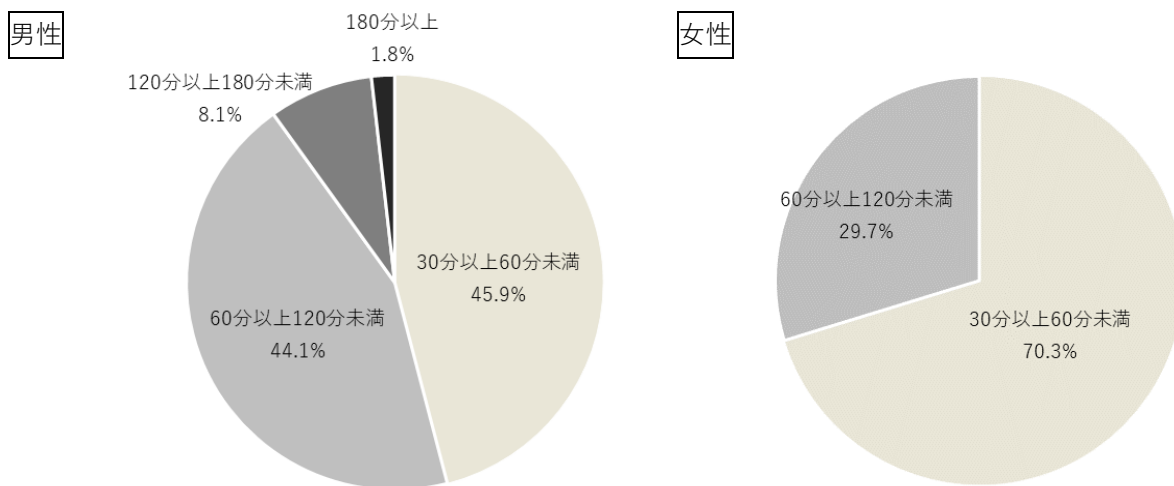


図5 1週間当たりの運動が2日以上の1日当たりの運動時間（男性 n=111、女性 n=37）

冬季期間の運動機会について男女とも「変化しない」と回答する者が最も多かった（図6）。「機会が増える」と回答した者で、その内容を表3に示した。その結果、「雪」に関する内容が多かった。

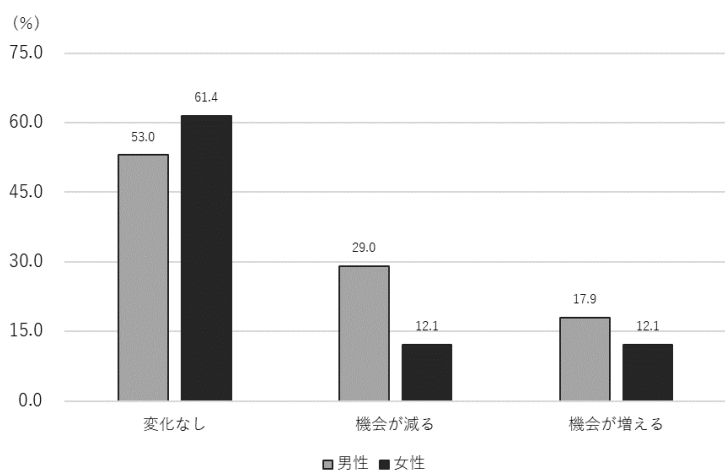


図6 冬季期間の運動機会の変化（男性 n=396、女性 n=249）

表3 冬季期間に増える運動内容

	男性 (n=71)	女性 (n=48)
雪かき	64(90.1%)	34(70.8%)
雪かきと徒歩通勤	2(2.8%)	8(16.7%)
雪かきと雪遊び	0	1(2.1%)
徒歩通勤	5(7.0%)	5(10.4%)

運動習慣がある者の運動内容は①学生（小学校～高校）からしている運動を継続している者②社会人になってから始めた運動をしている者③学生からの運動と社会人から始めた運動の複数を行っている者の3群に分けられた（表4）。

運動種目は①学生からしている運動は、部活動やスポーツ少年団等で始めたスポーツ（野球、バスケットボール、サッカーなど）、②社会人から始めた運動は、自分の趣味や健康増進のために始めたスポーツ（ゴルフやランニング、ヨガなど）が多かった。

表4 運動習慣がある者の運動内容

	男性 (n=48)	女性 (n=14)
①学生からの運動を継続	19(39.6%)	5(35.7%)
②社会人になってから始めた運動	22(45.8%)	8(57.1%)
③ ①と②の複数の運動	7(14.6%)	1( 7.1%)

令和元年国民健康・栄養調査によると、「運動習慣定着と妨げとなっている点」は男女ともに「仕事（火事・育児等）が忙しくて時間がないこと」「面倒くさいこと」の順で多い結果であった。<sup>12)</sup>「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の身体活動の定義は、「安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動」<sup>13)</sup>である。身体活動の一部には、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う生活活動とスポーツやフィットネスなどの、健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的実施する運動が含まれる。これらのことから、冬季期間に増える運動内容に挙げた「雪かき」は生活活動に該当するといえる。

冬季期間は豪雪地方で生活する者は運動機会が減少する一方で、雪道の歩行や除雪など運動強度の高い身体活動が避けられないため、無雪地の住民よりも高い体力が必要となる。運動するための時間を確保しなければ運動が出来ないのでなく、日常生活において生活活動を行っていることを周知していくことで運動に対する認識が変わってくるのではないかと考える。

#### 【心理状況】

PHQ-9の合計点が10点以上の抗うつ症状があるとみられる対象者は男性で51名（12.9%）、女性で33名（13.3%）であり、6段階に判定した結果を図7に示した。

抗うつ症状があるとみられる84名のうち、運動習慣がある者は5名（6.0%）であった（図8）。抗うつ症状と運動習慣の有無で有意な関連が認められた。

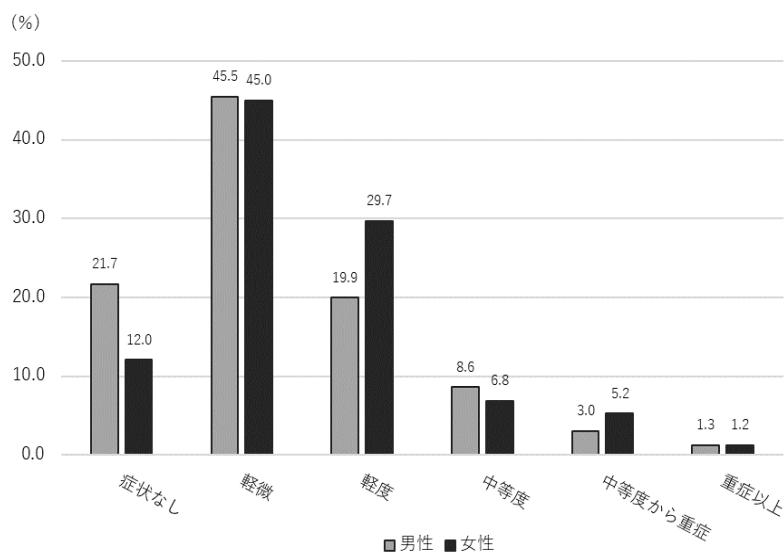
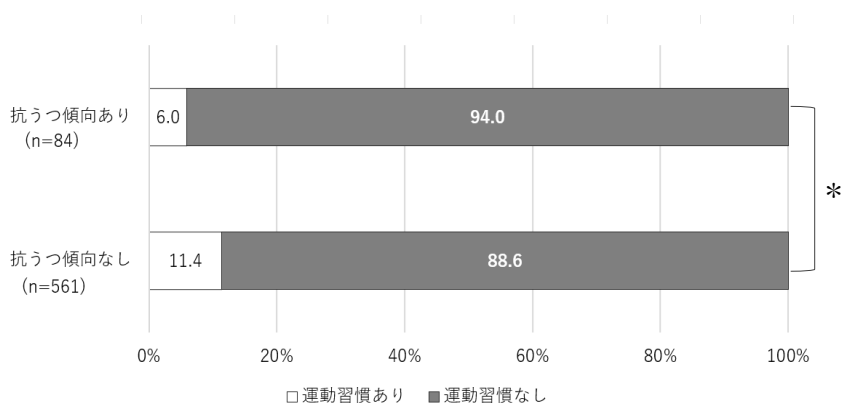


図7 PHQ-9合計点数別分類 (男性 n=396、女性 n=249)



Chi-square test \*>0.05

図8 抗うつ傾向群別運動習慣の比較

PHQ-9を用いて大学生に行った調査<sup>14)</sup>においても「運動習慣なし」で合計点が10点以上の抗うつ傾向が見られたため、本研究でも同様の結果となった。令和元年度体力・運動能力調査報告書 調査結果の分析<sup>15)</sup>によると「日常的に運動をしている成人および高齢者は、運動・スポーツのストレス解消効果を実感している」と報告されているため、ストレッチやウォーキングなど、日常生活の中から始められる運動を提案し、今後も調査を進めて行く必要がある。

#### 4.おわりに

本調査は、青森県地方公務員における運動習慣に関する実態把握を目的に実施した。運動習慣がある者は男性12.1%、女性5.6%であり、男女ともに国民健康・栄養調査よりも低い結果となった。年齢階級別にみると最も高かったのは、男性は60代で22.2%、女性は30代と40代で8.3%であ



った。また、PHQ-9 を用いた心理状況を判断するスクリーニングでは、84 名（13.0%）に抗うつ症状があると認められた。

今後は、生活活動に対する認識について及び実際に生活活動時間がどの程度の強度で行われているかの調査を引き続き行っていきたい。

## 謝辞

アンケート調査にご協力いただきました青森市・八戸市・弘前市市役所の皆様に心より感謝申し上げます。また、本調査は令和 5 年度 青森学術文化振興財団助成金 地域の振興に関する研究事業（一般）として実施いたしました。

## 参考文献

- 1) 厚生労働省：令和 4 年簡易生命表の概要 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life22/index.html>
- 2) 厚生労働科学研究 健康寿命のページ：健康日本 21（第二次）の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究（令和元～3 年度）、<http://toukei.umin.jp/kenkoujyumyou/#r1>
- 3) 厚生労働省：健康寿命延伸プラン <https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000514142.pdf>
- 4) 青森県健康福祉部がん生活習慣病対策課：第三次青森県健康増進計画（案），2024.1.26 更新，[https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/ganseikatsu/zousinkeikaku3\\_iken.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/ganseikatsu/zousinkeikaku3_iken.html)
- 5) 厚生労働省：健康日本 21（第二次）最終評価報告書，[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_28410.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_28410.html)
- 6) Pedro F. Saint-Maurice, Barry I. Graubard, et al: Estimated Number of Deaths Prevented Through Increased Physical Activity Among US Adults, JAMA Intern Med, 2021
- 7) 厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準 2013, p3, 厚生労働省, 東京, 2013
- 8) Robert L. Spitzer, Kurt Kroenke, Janet B. W. Williams, et al : Validation and Utility of a Self-report Version of PRIME-MD : The PHQ Primary Care Study. JAMA 282 : 1737-1744, 1999
- 9) 村松久美子, 宮岡 等, 上島国利, 他 : プライマリ・ケアにおける気分障害の認識と診断について, 心身医学 49, 961-969, 2009
- 10) Muramatsu K, Kamijima K, Yoshida M, et al : The Patient Health Questionnaire, Japanese Version: Validity According to the Mini-International Neuropsychiatric Interview-Plus, Psychol Rcp 101 : 952-960, 2007
- 11) 山口真由美, 清水きわ子, 中沢良枝他 : 職種と生活習慣病との関連性, 健康医学 18(2), 55-58, 2003
- 12) 厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査報告, [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html)
- 13) 厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（案）, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf>
- 14) 宮地博子, 中島里美 : コロナ禍における本学学生の運動習慣とストレスの実態把握, 東北女子短期大学紀要, 59, 2020
- 15) スポーツ庁；令和元年度体力・運動能力調査報告書 調査結果の分析, p23, スポーツ庁, 東京, 2020