

論文タイトル：都市規模による歩数の違い：国民健康・栄養調査 2006-2010 年のデータを用いた横断研究

論文著者：井原正裕, 他

論文掲載誌：日本公衆衛生雑誌. 63:549-559.

私たちは、通勤、通学、買い物など、さまざまな移動の場面で歩いています。1 日にどれくらい歩くかは、移動の手段（徒歩、電車、自動車など）によって異なりそうです。そして、主に利用される移動手段は地域環境によっても様々です。

この研究では、2006 年から 2010 年の国民健康・栄養調査における歩数調査に参加した 20 歳以上の男性 15,813 名と女性 18,986 名を対象に、住んでいる都市の規模と 1 日当たりの歩数の関連を調べています。

調査方法

① 都市の規模

住んでいる都市の規模は、次の 5 つに分類しました。

1. 大都市（12 大都市と 23 特別区）
2. 中核都市（人口 15 万人以上の市）
3. 中都市（人口 5 万人以上 15 万人未満の市）
4. 小都市（人口 5 万人未満の市）
5. 町村

② 1 日当たりの歩数

1 日当たりの歩数は、歩数計を用いて測定しました。対象者は、測定日（日曜・祝日を除く 1 日間）の起床直後から就寝時まで歩数計を装着して生活しました。

それぞれの都市の規模における平均歩数を年齢で調整し、この歩数を用いて都市の規模別に歩数を比較しました。

結果

年齢で調整した 1 日当たりの平均歩数は、表の通りでした。

表. 都市の規模別にみた年齢調整歩数（平均値、歩/日）

	大都市	中核都市	中都市	小都市	町村
男性	7,494	7,407	7,206	6,911	6,715
女性	6,767	6,386	6,062	6,069	6,070

※詳細は、文献をご確認ください。
—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—

解析の結果、5つの都市の規模のうち、男女ともに、大都市と中核都市に比べて、小都市と町村で歩数が有意に少ないことが示されました。

「都市の規模が大きいほど歩数が多い（または少ない）」かどうかを調べた結果、男女ともに、「都市の規模が大きいほど1日当たりの歩数が多い傾向にある」ことが示されました。

年齢階級別（A）に比較した結果と仕事の有無別（B）に比較した結果のいずれにおいても、概して「都市の規模が大きいほど1日当たりの歩数が多い」ことが示されました（ただし、20-39歳の男性でのみ、この傾向は有意に示されませんでした）。

まとめ

日本の成人は、住んでいる都市の規模が小さいほど歩数が少ない傾向にあることが示されました。そのため、小さな都市に住んでいる方ほど、今よりも積極的に多く歩くことが求められそうです。

健康日本21（第二次）では、1日当たりの歩数を1,500歩増加させることが目標とされています。1,500歩は、10～15分間の歩行に相当するとされています。一方この研究では、大都市と町村の平均歩数がおおよそ700歩違うことが示されました。したがって、住む都市の規模による歩数の差は、1日5分程度の歩行によって縮めることができそうです。

都市の規模によって歩数が異なったことの原因として、規模の小さな都市では大都市に比べて自動車が主な交通手段として利用されていることなどが考えられます。利用可能な交通網などの環境を個人のちからで変えることは困難です。しかし、小さな都市に住んでいても、近い場所なら歩いて買い物に行ってみる、家事でいつもより多く家の中を動いてみるなど、少しの心がけで歩数を増やすことは可能です。

住んでいる都市の規模に関わらず、歩数を増加させることが望まれますが、とくに普段から歩く機会が少ない方は、今よりも少しだけ多く歩いてみてはいかがでしょうか。