



情報ボックス

小学校女子の体力が過去最低 「運動好き」が増加もスクリーンタイム増加

スポーツ庁が令和6年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の概要」を公表

スポーツ庁は昨年12月20日、令和6年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果の概要」を公表した。

体力合計点については、中学校男子では41.7点と新型コロナウイルス流行時前の水準に戻ったが、小学校男子および中学校女子はそれぞれ52.5点、47.2点と横ばいで、小学校女子は53.9点と引き続き低下し、過去最低となった。

運動習慣・生活習慣・運動意識の状況を見ると、体育の授業を除く児童生徒の1週間の総運動時間が420分以上の割合は、小学校男子50.4%、女子28.4%、中学校男子76.2%と横ばいだったが、中学校女子では55.0%と前年の55.9%から減少した。肥満の割合は小中学校男女とも低下したが、学習以外のスクリーンタイムが3時間以上の割合は小学校男子44.1%、女子38.7%、中学校男子49.3%、女子48.4%といずれも増加した。

一方、「運動やスポーツは好き」と答えた児童生徒は、小学校男子73.1%、女子64.9%、中学校男子65.0%、女子43.2%と増加し、中学校男子では過去最高となった。

人々や生き物、地球の健康には 関係者、そして過去や未来との対話が不可欠

第83回日本公衆衛生学会総会が
「ともにいきる～協創を拓く対話」をテーマに札幌市で開催

第83回日本公衆衛生学会総会が昨年10月29日から3日間、札幌市で開催された。テーマは、「ともにいきる～協創を拓く対話」。

学会長講演では、「これからの社会と公衆衛生」と題し、北海道大学大学院医学研究院社会医学分野公衆衛生学教室教授の玉腰暁子氏が登壇。公衆衛生の定義を「人々の健康と生活の質の維持・向上を目指した理論と実践を伴う組織的な活動」とし、「理論を裏打ちするサイエンスと、それをベースに展開される現場ニーズにもとづいた実践活動、すなわちアートを用いることには変わりはないが、今後は、個人の健康のみならず、それを取り巻く人々、社会、

自然環境、地球の健康と向き合うことが重要」と指摘。その上で、「人口減少社会」「科学技術の発展」などのキーワードをもとに方向性を示した。

今の子どもたちが働き盛りとなる2070年には、人口が8699万人となり、65歳以上は3人に1人、要介護認定者は25人に2人となる。だが、前期高齢者は2040年、後期高齢者は2055年をピークに減少するため、ハード整備だけでなく、地域偏在を考慮した医療・介護の仕組みづくりとともに、働き手不足の軽減や社会保障制度の持続に資する健康寿命の延伸が重要になるとし、高齢者の健康決定要因の把握が公衆衛生の役割になると強調した。そこで、BMIと総死亡リスクの関連を明確にした「JACC-Study」、痩せ・肥満の高血圧罹患率への影響や食パターンと死亡の関連を明らかにした「NISSIN-Project」、歩行パラメータと認知機能の関連性を突き止めた「CARE-DO」などに取り組んだと振り返った。

人口減少社会での重要課題である少子化については、20～44歳の女性人口が1975年の2281万人から2020年に1734万人に減少した一方、有配偶女性の出生率はすべての年齢層で増加していることから、「結婚しない」が最大の要因と指摘。そうした中で推進されているプレコンセプションケアに期待感を寄せつつも、「少子化対策にとどまり、残念」とした。そこで、岩見沢市で「母子健康調査スマイルIwamizawa」を展開。生活データと便や母乳等の生体資料を収集・分析しながら、低出生体重児減、出生率向上、健診受診率up、医療費削減等を目指し、健康情報を包括的に還元するため、「家族健康手帳」「フリーマガジン」「すこやか健康手帳アプリ」も社会実装中とした。

プレコンセプションケアは本来、ライフコースを踏まえた包括的な概念であることから、サードプレイスとして「北海道大学COI-NEXTこことカラダのライフデザイン共創拠点」というプラットフォーム構築にも着手。「つながりや利他、思いやりなどを育て、哲学対話を重視しながら、若者コホートを展開し、若い世代から広義のプレコンセプションケアを実践している」「自分らしいライフデザインができる、失敗してもやり直せるまち、ウェルビーイングを重視した若者元気発見ドッグも構築する」と述べた。その上で、プレコンセプションケアは、「自分も他者も大切にす若者世代からのヘルスリテラシー向上、健康づくりと捉え、保育・教育、職域等で展開することが重要」と訴えた。

「健康要因は個人の努力ではどうにもならない」

労働力低下、東京一極集中、過疎化等の進展を背

景に賃金格差等が健康格差につながることから、学び直しやスキルアップを可能とする「余裕」、職場等への地域社会からの支援の重要性を指摘し、北海道大学に「持続可能でゆとりある社会システムデザイン共創拠点」を設置したとも報告。公共政策、工学、哲学等の多領域の協働で、人口減少の進展を緩やかにしつつ、相応しい社会システムや哲学等を開発・実装中とした。

JACC-Study等で、教育歴と胃がんや死因、雇用形態と死亡リスクとの関連、社会参加と認知機能との関連性などを把握した玉腰氏は、「健康に影響を与えるのは、2割が医療、1割が水や大気等の物理的環境、3割が食事・運動などの日常行動、4割が教育・雇用・家族・治安などの社会経済的要因。つまり、健康の要因は、遺伝的要因を含む個人の内部と外部にあり、個人の努力ではどうにもならない。だからこそ、多くの人々が健康を享受できる社会のあり様、社会システムが重要」と強調した。

データの利活用については、各データ間の突合・利活用、デジタル化の遅れ、手続きの問題等の課題を挙げ、適切な利活用のための環境整備とルール整備が必要と指摘。データの発生場所から離れていても正確に入力できる仕組み、利活用促進のためのデータ形式の標準化、他データとのリンケージ可能な仕組み、容易なアクセス環境などを求めた。また、プラネタリーバウンダリー（地球限界）にも論及し、気候変動等が新興再興感染症の発生サイクルの短期化、災害、食料需給の格差等を介し、健康に多大な影響を与えるとした上、健康の決定要因が個人の内部と外部に存在することから、今後は個人の生活習慣とともに、基礎生物学的なミクロな情報、人々との関わりといった心理的情報、地理や交通を含む社会環境や自然環境に関する情報など、多様なデータを網羅的に収集・分析できる多様な方法論の開発や予防への応用が求められるとした。

一方、科学技術の発展に伴い、スマートウォッチやスマート住宅等が普及し、専門家ばかりでなく、個人もデータをセルフケアに活用できるようになることに加え、自治体や企業等が予防目的で個人にデータやアドバイス等をフィードバックするサービスが広まると予想。加えて、遠隔医療やAIによる診断支援、再生医療や工学技術による機能回復、メタバース空間の発展に伴う行動範囲や交友範囲等の概念の再構築といった利点の反面、人々が健康であることを強要される、健康でないという自由が選択できない、という状況になることを懸念。「それらの影響は、公害病のようにすぐには現れないため、継続的なモニタリングが不可欠」との考え方を示し

た。また、情報格差に配慮し、取り残されないように健康ポイント事業などのすべての人が享受できるコンテンツの普及も重要と指摘した。

そして最後に、公衆衛生関係者の役割として、「人をつなぎ、隙間のないネットワークを構築し、小さな声にも耳を傾け、ともに考える、現場のニーズを知り、課題を小さく分解して取り組み、現場とともに研究する、そして研究結果を現場にフィードバックし、さらなる活動につなげることが重要」と強調。「人や生き物が豊かに生きられる環境づくりには、関係者、ステークホルダー、そして過去や未来との対話が重要。その結果、将来にわたって人々や生き物、地球がともに健康であり続けることを願っている」と締めくくった。

よこはまウォーキングポイント事業参加高齢者は要介護認定と死亡のリスクが23%低い

JAGESプレス発表会で千葉大学予防医学センターが報告

日本老年学的評価研究機構（JAGES）は昨年12月6日、プレス発表会を開催した。その中で、千葉大学予防医学センター特任研究員の飯塚玄明氏が、歩行促進インセンティブである「よこはまウォーキングポイント事業」の参加高齢者は要支援・要介護認定と死亡のリスクが23%低いとの報告を行った。

対象者は、2014年の同事業開始前後となる2013年と2016年にJAGESの自記式郵送調査に回答した同市在住高齢者4298人。参加登録し2か月間に歩数データをアップロードした人を「歩数アップロードあり参加群」、していない人を「歩数アップロードなし参加群」と分類。「非参加群」を対照群とし、2020年までの4年間の要支援・要介護認定および死亡の発生を追跡した。

その結果、「歩数アップロードあり参加群」は10.2%（440人）、「歩数アップロードなし参加群」は4.8%（206人）。「非参加群」と比べた要支援・要介護認定および死亡の発生のリスク比は、「歩数アップロードあり参加群」で0.77（95%信頼区間：0.59～0.99）、「歩数アップロードなし参加群」で1.02（95%信頼区間：0.75～1.38）。すなわち、事業に参加して歩数データをアップロードしていた高齢者は、非参加者と比べ、要支援・要介護認定と死亡のリスクが23%低いことがわかった。さらに要支援・要介護認定に着目した追加分析では、「歩数アップロードあり参加群」のリスク比が0.79（0.60～1.04）だった。

解析した飯塚氏は、「歩数のフィードバックとインセンティブを用いた事業は、地域高齢者の健康増進に効果的な方法である」と強調した。

（記事提供＝株式会社ライフ出版社）

