

## 住民の体力の現状(第2報)

○青木愛 上野由花 山崎佳代子 石原美華 日高千織  
五田貴子 西俣寿人

### 1 はじめに

近年、健康に関する人々の意識が高まり、健康ブームが広がっている<sup>1)</sup>。

県民健康プラザ健康増進センター(以下当センター)の利用者もここ数年増加傾向にあり、運動を始めるきっかけづくりや運動効果の確認を目的として、体力測定を受ける住民も増加傾向にある。

2007 年度に報告<sup>2)</sup>した当センターの所在地でもある大隅地域住民(以下住民)の体力測定結果では、60～64 歳女性の最大酸素摂取量のみ全国平均値よりも高い値が得られたが、それ以外の測定項目の平均値は全国平均値に比べ有意に低い値だった。しかし、人々の健康意識の高まりにより、2007 年度に報告した結果以降(以下 2014 年度平均値)、住民の体力に変化がみられるのではないかと推測した。

そこで本研究では、2014 年度平均値と全国平均値及び 2007 年度に報告した平均値と比較し、現状を分析したので報告する。

### 2 研究方法

#### 1) 対象者

対象者は当センターにおける 2007 年 8 月～2014 年 12 月までの初回体力測定受診者 6,908 名(男性, 3,118 名, ; 女性, 3,790 名)とした。

#### 2) 体力測定項目

今回、検討に用いた体力測定項目は、最大酸素摂取量、握力、上体起こし、長座体前屈及び椅子立ち上がりテストの 5 項目とした。

#### 3) 統計解析

各項目のデータは、性・年代別(20 歳代, 30 歳代, 40 歳代, 50 歳代, 60～64 歳)に平均値を算出した。全国平均値として、最大酸素摂取量は日本人の体力標準値<sup>3)</sup>、握力、上体起こし、長座体前屈は 2014 年度新体力テスト結果<sup>4)</sup>、椅子立ち上がりテストは 30 秒椅子立ち上がりテストの標準値<sup>5)</sup>を用いて本研究の性・年代別の測定データの平均値と比較した。さらに、1 サンプルの T 検定を用いて全国平均値と 2007 年度平均値と、比較を行った。

### 3 結果

本研究で得られた性・年代別の体力測定結果の平均値と標準偏差を表 1、2007 年度平均値・2014 年度平均値・全国平均値のグラフを図 1 に示す。2014 年度平均値と全国平均値との比較では 4 項目(50 歳代・60

～64 歳女性の最大酸素摂取量、60～64 歳女性の長座体前屈、60～64 歳男性の椅子立ち上がりテスト)は向上し、その内 2 項目(60～64 歳女性の最大酸素摂取量、60～64 歳男性の椅子立ち上がりテスト)は有意に高い値を示した。

また、2014 年度平均値と 2007 年度平均値の比較では、50 歳代・60～64 歳女性の最大酸素摂取量、50 歳代男性と 20 歳代・40 歳代・50 歳代女性の上体起こし、50 歳代男性と 20 歳代女性の長座体前屈において有意に高い値を示した。椅子立ち上がりテストでは全ての性・年代別において有意に高い値を示した。特に 50 歳代以降において男性 3 項目、女性 4 項目で有意差を認めた。

### 4 考察

今回、2014 年度平均値と全国平均値及び 2007 年度に報告した平均値と比較した結果、2014 年度平均値と全国平均値の比較において、2 項目が向上していた。2007 年度における全国平均値の比較<sup>2)</sup>では、1 項目以外は低い値だったことと比べると、住民の体力水準はわずかながら向上していると考えられる。

2007 年の調査で住民の体力水準が低いことが明確になって以降、住民の体力向上と健康づくりを推進するため、当センターでは、市町村、医療機関、鹿屋体育大学との連携を図り、健康への意識の向上と知識の普及に努めてきた。また、機会を捉えて、継続可能な運動を具体的に示している。さらに、地域の体力向上につながるようボランティアの育成にも努めている。このような取り組みも、体力向上の一因となっていると推測する。

2007 年度平均値と 2014 年度平均値の比較では、男女とも 50 歳代以降において体力が向上していることが伺えた。この点について、50 歳代以降は、体力の衰えの自覚<sup>6)</sup>、生活習慣病の増加<sup>7)</sup>、それに伴うライフプランの再構築により自分自身の健康と向き合う年代と考えられる。当センターの利用者も約 7 割が 50 歳代以降である。健康への意識と実践が、50 歳代以降の体力平均値の向上につながっていると推測される。

今回の調査により、住民の体力は向上しつつあるものの、全国水準と比較すると、まだ改善の余地が大きいことが明らかになった。

今回の結果を踏まえ、住民の体力向上に繋がる、健康づくり事業の企画・運営や健康意識の向上のため

めの支援の継続が今後の課題と考える。

4) 文部科学省 HP.

<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?bid>

=000001055014&cycode=0 (2014/10/12)

引用文献

- 1) 谷祝子ら:健康・体力に関する意識と実態調査
- 2) 上野由花,他:住民の体力の現状
- 3) 首都大学東京体力標準研究会編.  
新・日本人の体力標準値(2), 不味堂出版, (2007).

- 5) 中谷敏昭ら,30秒椅子立ち上がりテスト  
(CS-30テスト)成績の加齢変化と標準値の作成.  
臨床スポーツ医学,(2003),20,349-355

- 6) 水野 映子:40・50代の健康をめぐる意識と行動
- 7) 2010年国民健康・栄養調査

表 1.年代別の各体力測定項目

男性

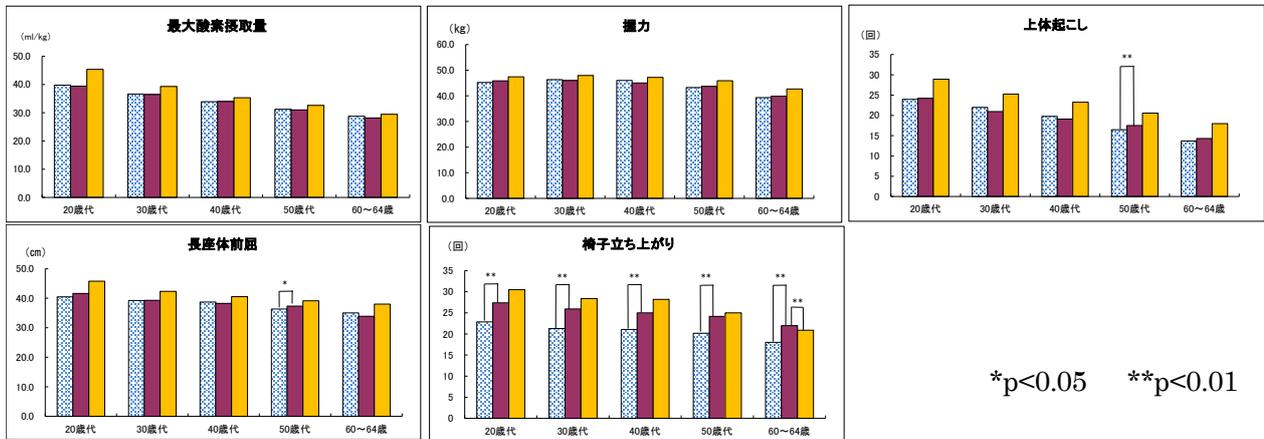
年代	最大酸素摂取量				握力				上体起こし				長座体前屈				椅子立ち上がりテスト			
	n	Mean	s.d.	2007 大隅地域 全国平均	n	Mean	s.d.	2007 大隅地域 全国平均	n	Mean	s.d.	2007 大隅地域 全国平均	n	Mean	s.d.	2007 大隅地域 全国平均	n	Mean	s.d.	2007 大隅地域 全国平均
20歳代	1060	39.4	10.3	39.8 45.3	1069	45.8	6.8	45.2 47.4	1058	24	5	24 29	1068	42	10	40 46	1064	27	5	23** 31
30歳代	834	36.4	9.2	36.6 39.3	842	45.9	6.4	46.3 47.9	838	21	5	22 25	839	39	10	39 42	837	26	5	21** 28
40歳代	553	34.0	8.8	33.9 35.3	558	45.0	6.0	46.0 47.2	556	19	5	20 23	559	38	9	39 41	553	25	5	21** 28
50歳代	427	31.0	7.9	31.2 32.6	441	43.7	6.0	43.2 45.9	437	18	5	16** 21	439	37	10	36* 39	434	24	6	20** 25
60~64歳	192	28.1	6.3	28.7 29.5	198	39.9	6.0	39.3 42.7	194	14	6	14 18	199	34	10	35 38	195	22	5	18** 21**

女性

年代	最大酸素摂取量				握力				上体起こし				長座体前屈				椅子立ち上がりテスト			
	n	Mean	s.d.	2007 大隅地域 全国平均	n	Mean	s.d.	2007 大隅地域 全国平均	n	Mean	s.d.	2007 大隅地域 全国平均	n	Mean	s.d.	2007 大隅地域 全国平均	n	Mean	s.d.	2007 大隅地域 全国平均
20歳代	1301	28.8	6.9	29.5 33.7	1319	26.8	4.6	27.5 28.4	1319	17	5	16** 20	1320	41	9	40* 45	1319	24	5	19** 27
30歳代	886	27.7	6.8	28.3 29.4	897	27.5	4.4	28.5 29.0	893	14	4	14 17	895	40	9	40 43	894	22	5	19** 27
40歳代	677	25.5	6.5	24.9 26.9	702	27.5	4.5	28.3 29.4	695	13	5	12* 16	698	40	8	40 42	696	22	5	19** 26
50歳代	593	24.1	6.3	23.3* 24.0	631	25.8	4.4	26.2 27.6	622	10	6	8* 13	634	39	8	39 42	622	21	5	18** 23
60~64歳	205	22.8	6.8	21.5* 20.7**	233	25.0	4.1	24.9 26.2	232	7	6	6 10	232	39	8	38 38	232	20	5	17** 21

図 1.年代別の各体力測定項目 ( 2007年度平均値 2014年度平均値 全国平均値 )

男性



女性

