

生活の中での運動： 勤労者における健康と 運動へのICT利活用

立教大学社会学部メディア社会学科教授

是永 論



2020年からの新型コロナウイルスの流行、いわゆるコロナ禍の中で、外出の機会の減少によって、人々の健康や運動に関する意識に変化がもたらされたといわれている。つまり、運動する環境や機会に制約があったために、健康に関するリスクへの意識が高まり、その結果、運動について積極的な意識が生じる部分があったという。実際に2020年では、スポーツの実施率が約6ポイント上昇し、20代から30代では10ポイント向上したという調査結果もある^[1]。

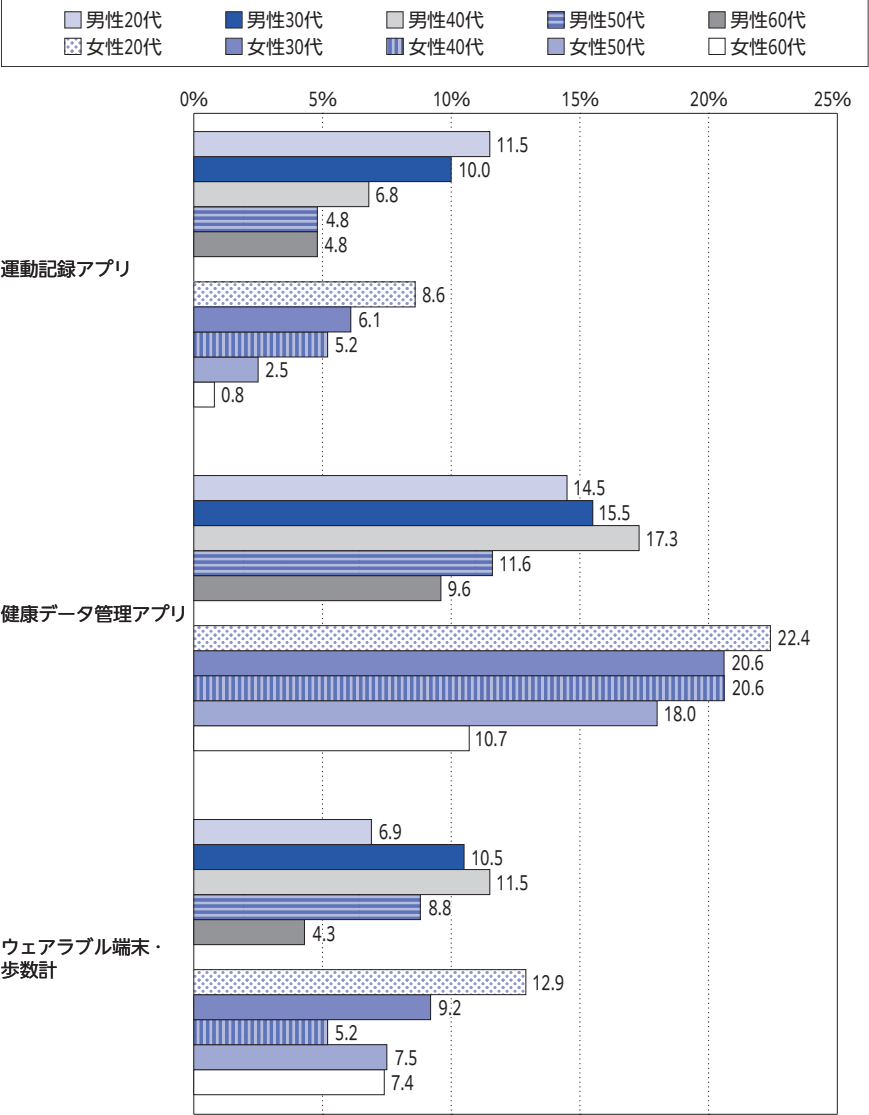
その一方で、近年はスマートフォンや、スマートウォッチなどのウェアラブル端末の普及により、健康意識や運動習慣に対する、アプリや情報機器といったICTの利活用に注目が集まっており、本書でも前年度から利活用の状況についての調査結果が紹介されている。本稿では、こうした背景から、20歳から69歳までの非正規雇用者を含む勤労者1,809人によるデータ^[2]を独自に分析した結果をもとに、健康や運動についてのICT利活用の状況と、その背景となる要因について見ていきたい。

1. ICTの利活用状況

まず、ICTの利活用状況として、「運動記録アプリ」と体重や歩数などの「健康データ管理アプリ」といったアプリに加えて、スマートウォッチなど

の「ウェアラブル端末・歩数計」としての情報機器について、その使用経験を尋ねた結果を性と年齢別に示したのが図表 1 である。

図表 1 ●性・年齢層別の ICT の利用



出所：笹川スポーツ財団「スポーツライフ・データ 2022」の公開データより筆者が作成

コラム 1
生活の中での運動…
勤労者における健康と運動への ICT 活用

それぞれの利活用の傾向としては、運動記録アプリでは男女ともに年齢が若いほど利用率が高い傾向がある。健康データ管理アプリでは40代までの女性で20%以上の利用率が見られ、男性よりも利用率が高い。また女性では20代の利用者が最も多い一方で、男性では40代の利用者が最も多くなっている。ウェアラブル端末・歩数計は年齢層別でばらつきが大きく、男性では40代の利用者が多いが、女性では20代の利用者が他の年齢層より特に多くなっている。

2. 勤労者によるICT利用に影響を与える要因

それぞれのICT利用について、性別と年齢層を含む背景的な要因における相対的な関連の有無を見たのが図表2である。

図表2 ●利活用への影響要因（ロジスティック回帰分析による関連の有無）

	運動記録アプリ	健康データ管理アプリ	ウェアラブル端末・歩数計
性別		◎	
年齢層	◎	◎	○
余暇時間の中程度の強さの運動の実施有無	◎	◎	◎
在宅勤務の有無	◎	◎	
10分以上の移動のための徒歩または自転車利用の有無			○

注：◎1%未満、○5%未満で有意に関連があることを示す。

いずれの利用とも有意な関連が見られたのが、余暇時間中に中程度の運動を実施していることで、日ごろの積極的な運動習慣によってICTの利活用が行われる可能性が高いことが示されている。

また在宅勤務は、運動記録と健康データ管理のアプリの利用に関連している。在宅環境に置かれていることは、運動不足や健康への影響に対する意識を高めることから、ICTの利活用が生じるものと考えられる。

ウェアラブル端末・歩数計については、普段の生活の中での10分以上の

徒歩や自転車での移動が、機器の利用と関係していることが注目される。これは日常生活の中での移動が運動の機会としてとらえられており、その機会の活用のために端末が利用される可能性を示している。

3. 生活の中での運動への注目

在宅勤務の定着を例にとればわかりやすいように、モバイル機器の普及によって、人々がさまざまな環境で生活を営むことにより、健康や運動についても、従来とは異なる意識が生じる可能性がある。

これまでは運動をすること自体が特別な習慣と見なされ、実施についても抵抗感が見られていたのに対して、今回のウェアラブル端末・歩数計の利用について見られたように、利用をきっかけに日ごろの生活行動が運動の機会としてとらえられるとするならば、ICTの利用が、抵抗感のような意識を変化させることも考えられる。

今後の利活用についても、こうした意識のあり方に目を向けながら、さらなる進展を考えていく必要があるだろう。

注

- 1 スポーツ庁「令和2年度 スポーツの実施状況等に関する世論調査」の調査結果概要より（2021年2月25日付）
- 2 笹川スポーツ財団『スポーツライフ・データ 2022』より。なお、分析の元となるデータは全国の満18歳以上の男女3,000人をサンプルとしたもので、そこから分析対象を20歳以上の有職者に限定している。