

2026 年 3 月 27 日

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団
公益財団法人 明治安田厚生事業団

私たちはどのくらい動いているのか？

厚労省が推奨する身体活動量の達成率は 46.6%(速報値)

「活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査 2025」

笹川スポーツ財団（東京都港区赤坂、理事長：渡邊 一利）と明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：生井 俊夫）は、2025 年 11 月に実施した「活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査 2025」の結果（速報値）を発表しました。

2024 年 1 月、厚生労働省（以下、厚労省）は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（以下、身体活動ガイド 2023）」の中で「健康づくりのための新しい推奨身体活動量」を示しました。しかし、身体活動量に関する全国規模かつ代表性のある客観的データがなく、実際に国民がどの程度動いているかを明確に把握できていない課題があります。

そこで、身体活動に費やす時間や活動強度、座位時間を詳細に測定できる「活動量計」を用い、身体活動量を実測するとともに、質問票でスポーツ実施状況等を調べ、日本国内における身体活動の実態把握を目指す共同研究を 2023 年度から実施しています。2024 年度より全国 47 都道府県 200 地点で調査を行っており、2025 年度に実施した最新の調査では、身体活動ガイド 2023 が定める推奨身体活動量（1 日）の達成率は全体で 46.6%でした。2024 年度調査の 47.9%と比べて大きな差はみられませんでした。

・身体活動とは

「安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作」を指す。日常生活の立ち仕事や家事全般などは低強度身体活動、階段昇降や運動・スポーツ全般は中高強度身体活動に分類される。身体活動ガイド 2023 では、3 メッツ*以上の身体活動（歩行、庭仕事、子どもと遊ぶ、水泳など）の基準が示されている。

※メッツ：「安静時を 1 としたときに、何倍のエネルギーを消費するか」を示す「活動強度」の単位。歩行は 3 メッツ、速歩は 4.5 メッツ、ランニングは 10 メッツ。週に 3 時間のランニングを行った場合、10 メッツ×3 時間=週 30 メッツ・時となる。

調査結果のポイント

- 厚労省・身体活動ガイド 2023 が定める、健康づくりのための推奨身体活動量（成人：1 日 60 分、高齢者：1 日 40 分）の達成率は全体で 46.6%となり、2024 年度調査（47.9%）と比べて大きな差はみられなかった。
- 成人（20-64 歳）の達成率は 44.7%、高齢者（65 歳以上）は 53.3%と、成人は半数を下回った。
- 1 日あたりの歩数は 6,648 歩、座位行動時間は 8.8 時間であった。

【本件に関するお問い合わせ先】

公益財団法人 笹川スポーツ財団 広報グループ
TEL：03-6229-5300／清水公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 広報
TEL：042-691-1163／西田

調査結果（速報値）

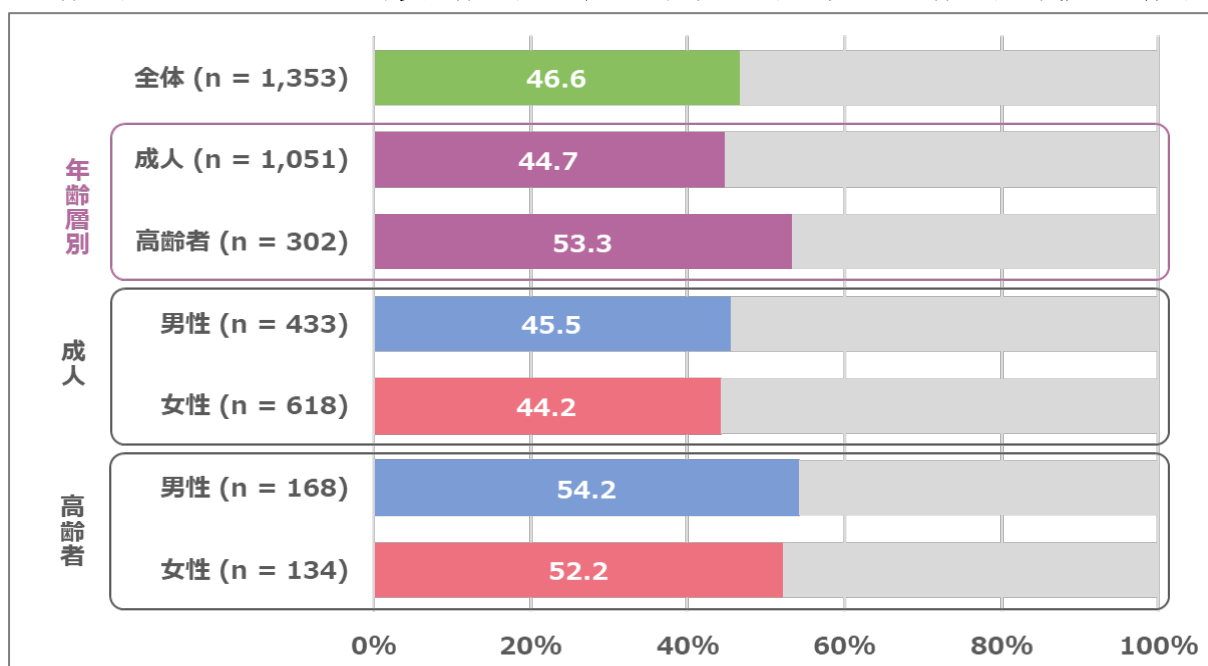
1. 厚労省・身体活動ガイド 2023 が定める推奨身体活動量の達成率は 46.6%

「身体活動ガイド 2023」で推奨する歩行又はそれと同等以上（3 メッツ以上の強度）の身体活動量

- 成人（20-64 歳）：1 日 60 分以上（≒1 日約 8,000 歩以上≒週 23 メッツ・時以上）
- 高齢者（65 歳以上）：1 日 40 分以上（≒1 日約 6,000 歩以上≒週 15 メッツ・時以上）

本調査における推奨身体活動量の達成率は全体で 46.6%であった。年齢層別では、20-64 歳の成人が 44.7%、65-79 歳の高齢者が 53.3%、性別でみると、成人男性では 45.5%、女性は 44.2%、高齢者男性では 54.2%、女性は 52.2%となり、成人の達成率は 2024 年度調査に続いて半数を下回った。

図 1. 身体活動ガイド 2023 による推奨身体活動量（1 日に行う 3 メッツ以上の身体活動時間）の達成率（%）



2. 1 日あたりの歩数と座位時間

1 日あたりの歩数は、成人 7,017 歩、高齢者 5,428 歩と、身体活動ガイド 2023 が定める基準を下回った。1 日あたりの座位行動時間は、全体で 8.8 時間、成人 8.8 時間、高齢者 8.6 時間であった。

図 2. 各行動の中央値

	全体	成人	高齢者	成人		高齢者	
				男性	女性	男性	女性
 歩数（歩/日）	6,648	7,017	5,428	7,334	6,670	5,836	4,947
 座位行動時間（分/日） 例、座る、横になってテレビをみるなど	526.1 (8.8時間)	529.6 (8.8時間)	514.7 (8.6時間)	538.0 (9.0時間)	524.0 (8.7時間)	532.9 (8.9時間)	499.4 (8.3時間)
 中高強度身体活動時間（分/日） 例、階段昇降、庭仕事、子どもと遊ぶ、テニス、水泳など	53.6	55.9	42.1	56.2	55.6	42.9	41.3
 低強度身体活動時間（分/日） 例、立ち仕事、家事、ストレッチなど	341.5 (5.7時間)	344.1 (5.7時間)	327.7 (5.5時間)	300.0 (5.0時間)	376.2 (6.3時間)	284.8 (4.7時間)	371.9 (6.2時間)

※数値は解析対象者における 1 日の活動量の中央値を示す。
※歩数は欠損サンプルを除く n=1,352 から算出した値。

中央値と平均値について

〈中央値〉とは、すべてのデータの数値を小さいほうから順に並べた際、中央にあるデータの値。〈平均値〉とは、すべてのデータの値を足し合わせた合計をデータの個数で割った値。今回は、他と比べて極端に小さな値、または極端に大きな値（外れ値）の影響を受けにくい、中央値を使用して結果を示した。

活動量計

本調査では、三軸加速度センサーが入った活動量計を使用し、身体活動を客観的に測定する。腰に装着するだけで身体活動データを1分ごとに記録し、個人の身体活動量や歩数が測定可能。日常生活で「どのくらい動いているのか」「どのくらい座っているのか」を本格的に測定・分析できる。対象者は休日を含めた1週間、就寝時や入浴時などを除き装着する。

■調査概要

【調査対象】層化二段無作為抽出法を用いて全国47都道府県から抽出された200地点における満20歳以上80歳未満の男女6,000人

【調査方法】郵送法

対象者には土・日曜日を含めた合計7日間にわたる活動量計の装着を依頼し、測定を行った。期間中に実施した運動・スポーツや生活習慣等に関しては質問票によって回答を得た。

【調査時期】2025年11月

【主な調査項目】

- 1) 活動量計による測定: 身体活動量(低強度・中高強度)、歩数、座位行動時間 など
- 2) 質問票による調査: 運動・スポーツ実施状況、運動・スポーツ活動歴、健康認識、生活習慣、基本属性 など

【回収状況】解析対象者数1,353人(有効回収率22.6%) ※1日10時間以上の装着日が4日以上

【研究責任者】公益財団法人 笹川スポーツ財団 シニア政策ディレクター 吉田 智彦
公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副所長／上席研究員 甲斐 裕子

【研究担当者】公益財団法人 笹川スポーツ財団 シニア政策オフィサー 松下 由季
公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副主任研究員 川上 諒子

▼公式ウェブサイト

https://www.ssf.or.jp/thinktank/health_wellbeing/my-zaidan2025.html

■公益財団法人 笹川スポーツ財団

1991年設立。国民一人ひとりがスポーツを楽しむ社会「スポーツ・フォー・エブリワンの実現」を掲げ、「スポーツによる社会課題解決」を目的に研究調査活動を行う。主な研究テーマは、健康とスポーツ、障害者スポーツ、子どものスポーツなど。研究結果をもとに自治体やスポーツ推進団体と共同事業を実施し、政策提言を行っている。

■公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所

1962年設立。体力医学研究所では「健やかで豊かな長寿社会」の実現に貢献する新たな健康づくり方法を開発する研究活動を行うとともに、その知見の普及啓発を推進している。現在は職域における身体活動・座位行動の健康影響についての運動疫学的研究、そのメカニズム解明を目指す基礎的研究を実施。さらに健康科学の知見を社会に根付かせるため、地域における社会実装的研究を展開している。