

勤労者の各年代における行動体力の特徴および運動習慣の傾向について

一般財団法人近畿健康管理センター

○北川ひとみ 高力容子 中嶋花衣 名村紗希 西村明芳

【背景・目的】

職場における高年齢労働者の増加が見込まれるため、身体機能に関する評価の重要性が高まると考えられる。そこで本研究では、勤労者の各年代における行動体力の特徴および運動習慣の傾向を明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象は、2020年7月から同年8月に当施設において健康診断を受診し、研究への参加の同意が得られた463名(男性351名、女性112名、平均年齢 40.1 ± 13.3 歳)であった。評価項目は、運動習慣に関する問診、握力測定、2ステップテスト、生体インピーダンス法による四肢骨格筋量測定(四肢骨格筋指数 [kg/m^2] (Skeletal Muscle Mass Index :SMI))とした。

【結果】

女性については各年代の人数に偏りが大きく適正な検定が困難なため、本発表では男性についてのみ報告する。年代別平均握力は、50代、60代、70代の各値と比較して30代が高値を示した($p < 0.05$)。年代別2ステップテスト結果は、60代と比較して20代および30代が高値を示した($p < 0.05$)。年代別SMIでは差は見られなかった。運動習慣の有無で2群に分け年代毎に比較すると、20代では運動習慣無し群と比較して運動習慣有り群において、身長およびSMIが高値を示した(ともに $p < 0.05$)。同様に歩行習慣の有無で2群に分け年代毎に比較すると、歩行習慣無し群と比較して歩行習慣有り群において、50代で体重および体格指数が低値を示した(ともに $p < 0.05$)。

【結論】

勤労者に対して握力など行動体力の評価を行うことは有効であった。また行動体力の評価の中でも握力測定、2ステップテスト、SMI測定では評価の観点が異なるため、同時に測定することで個人に適した指導内容へ活かせることが示唆された。今後も研究を継続し、適切な行動体力の評価方法を検討していきたい。

第62回 日本人間ドック学会学術大会(2021年9月)にて発表