

勤労者の行動体力の特徴および運動習慣との関係について

一般財団法人近畿健康管理センター

○名村紗希 北川ひとみ 高力容子 中嶋花衣 西村明芳

【背景】

職域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。

【目的】

勤労者における行動体力の特徴および運動習慣との関係について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男性351名（平均年齢40.1±13.3歳）とした。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体組成測定とした。

【結果】

年齢階級別に比較すると、平均握力は50～70代と比較して30代で高値を示し、2ステップテスト結果は60代と比較して20代～30代で高値を示した（いずれも $p < 0.05$ ）。四肢骨格筋指数（SMI）では年代間で差は見られなかった。全年代の結果を運動習慣の有無で2群に分け比較すると、運動習慣無し群と比較して運動習慣有り群において、SMIが高値を示した（ $p < 0.05$ ）。また、運動習慣と四肢Phase Angleとの関係について、運動習慣無し群と比較して運動習慣有り群において、右足、左足で高い傾向が見られた。

【結論】

勤労者において運動習慣はSMIの増加へ寄与し、また下肢Phase Angleとの関連が示唆された。今後、経年変化等について検討し、勤労者の行動体力の特徴を明らかにする必要がある。

第76回 日本体力医学大会（2021年9月）にて発表