

研究テーマ ●運動習慣を付けるためのアプローチ<性差の観点より>

教育学部・保健体育・衛生学・公衆衛生学

准教授

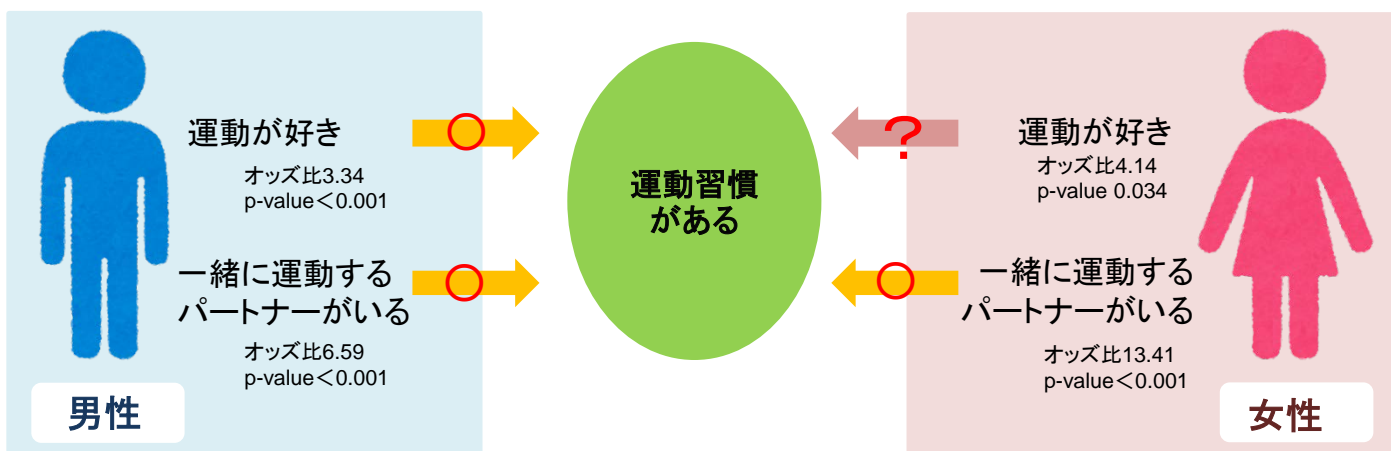
宮脇 千恵美

研究の背景および目的

100歳以上の高齢者は6万7824人(2017年)と毎年増え続け、その約9割は女性が占めています。このことから、女性の健康寿命を延ばす対策は必要不可欠です。一方で、若年女性における健康課題は非常に多く、とくに運動習慣のある20代女性の割合は9.9%*と、20代男性の割合25.9%と比べて、かなり低くなっています。私たちは、女性の身体活動を高めるためにはどのような対策が有効か、公衆衛生・運動生理の分野から性差に着目した研究を進めています。

■おもな研究内容

*平成28年国民健康・栄養調査



アンケート調査から、男性の場合は、「運動の志向性」と運動実践の「パートナーの存在」が、ともに身体活動につながっていることが判明した。しかしながら、女性は「運動の志向性」のみでは運動実践につながりにくく、「パートナーの存在」が身体活動の実践につながるという結果が出ている。この例のように、男性と女性では、身体活動に対するモチベーションに違いがあり、身体活動を高めるためには性差を考慮したアプローチが必要であると考え、検討を進めている。

オッズ比は、ある事象の起こりやすさを比較して示す統計学的尺度。大きいほど起こりやすい。p-valueは統計学的有意差を示す。0.01より大きいと有意差はないとされる。

期待される効果・応用分野

先行研究の調査から、成人では1週間に150分以上の身体活動の実施が、多くの生活習慣病やストレスを予防することが報告されています。身体活動を促進するためには、性差や年齢を考慮した対策の必要性があり、特に身体活動の低い若年女性に対し有効な対策の検討は急務であると考えられます。若年女性の身体活動を高めることは、将来にわたって健康寿命の延伸や高齢化社会における医療費の削減等につながることが期待できます。

■共同研究・特許などアピールポイント

- 公表論文：Health 2014等
- 女子学生による「ダイエット部」を主催。運動効果を実践した経験があります。
- 女性の身体活動の促進・阻害要因について、公衆衛生学観点より研究を進めていく予定です。

コーディネーターから一言

身体活動促進の為の有効な対策について、男女の性差を観点に研究を進めています。とくに身体活動の低い若年女性への対策がテーマです。学校や市民向けのスポーツと健康に関するセミナー等にご協力することもできます。

研究分野 公衆衛生学、運動生理学

キーワード 身体活動、性差、体脂肪率、肥満、やせ、モチベーション