



日本家計パネル調査ニュース（JHPS/KHPS）第12号

2015年12月

第12号によせて

今年も押し迫ってまいりましたが、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。例年、この時期に皆様方に調査の結果をお知らせできること、大変光栄に存じます。これもひとえに皆様方のご協力のおかげと、研究プロジェクト参加者一同、心より御礼申し上げます。

「日本家計パネル調査（JHPS/KHPS）」（以下、「JHPS/KHPS」）は、慶應義塾大学パネルデータ設計・解析センターが設計・解析・管理・公開を担っております。皆様方のご協力のおかげで、KHPSは12年目、JHPSは7年目を迎えることができました。JHPS/KHPSは、全国の20歳以上の男女4,000名を対象に、家計や就業状況、健康状態などについて毎年繰り返しご質問させていただく調査です。皆様方のご協力のもと、人々の行動の経年的変化を長きに渡り把握することができる「パネルデータ」を構築し、国内外の研究者に日本の代表的な家計パネルデータとして貴重な研究基盤の提供が実現できております。

皆様にご協力いただきました調査結果は、学術的な分析に用いられ、様々な視点からの分析結果をまとめた出版物として刊行されております。また、これらの分析結果は政策提言などの形で、社会に発信されております。

こうした成果を上げることができましたのも、ひとえに調査回答者の皆様のご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます。これまでのさまざまな取り組みの一部は、本センターのホームページでも公表されておりますので、どうぞご覧ください。（<http://www.pdrc.keio.ac.jp/>）

少子高齢化が進み、医療、財政、社会保障、雇用など、日本社会は様々な課題に直面しています。社会的経済的環境の変化に応じて、既存政策の見直しや新たな施策の必要性が一層高まっているように思われます。少子高齢化社会とどう向き合えばよいのか、拡大する所得や資産の格差をどう受け取ればよいのか、ワーク・ライフ・バランス政策や積極的労働市場政策などが家計や企業行動にどのような影響を与えているのか、家計の不動産資産の形成・保有行動がどのように変化したのか、世代間移転はどうなっているのか。これらの政策議論は、客観的事実に基づいた政策(Evidence-based Policy)の提言が求められ、これには質の高い調査の実施、およびその分析・評価が不可欠となっています。われわれ一同、皆様から賜りました貴重なご協力を無駄にすることのないよう、本調査を活用し、研究に邁進していく所存でございます。これまでの皆様のご支援に厚く感謝申し上げますとともに、今後とも引き続きご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

慶應義塾大学パネルデータ設計・解析センター
センター長／慶應義塾大学商学部教授 樋口美雄

— 「日本家計パネル調査 (JHPS/KHPS)」 について —

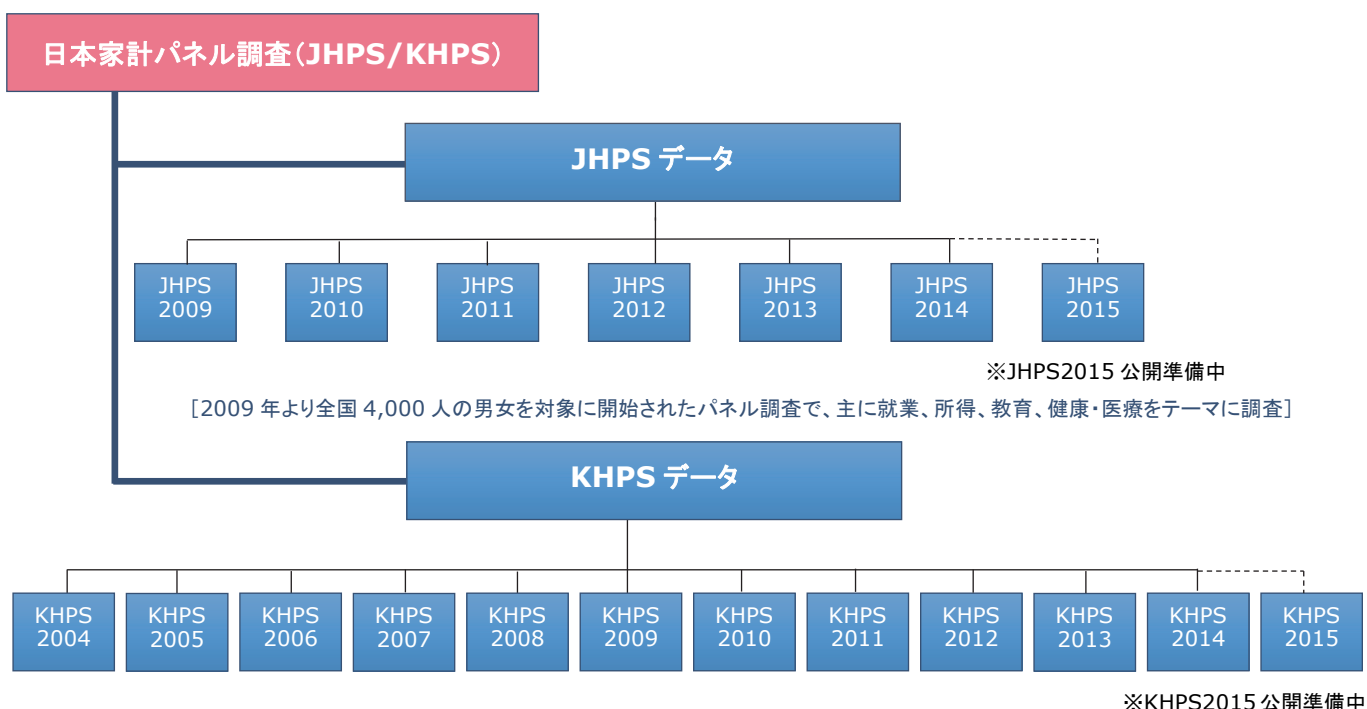
過去のニューズレターでもお知らせしましたが、「慶應家計パネル調査 (KHPS)」と「日本家計パネル調査 (JHPS)」を2014年調査より統合致しました。

これに伴い、日本を代表する家計パネル調査という意味を込めて「日本家計パネル調査 (JHPS/KHPS)」に名称を統一することと致しました。

現在は、データの申請・貸出に関し、これまで以上に慎重を期すとともに、その一本化を進めております。

皆様にご協力いただいている調査の構造についてご紹介したいと思います。

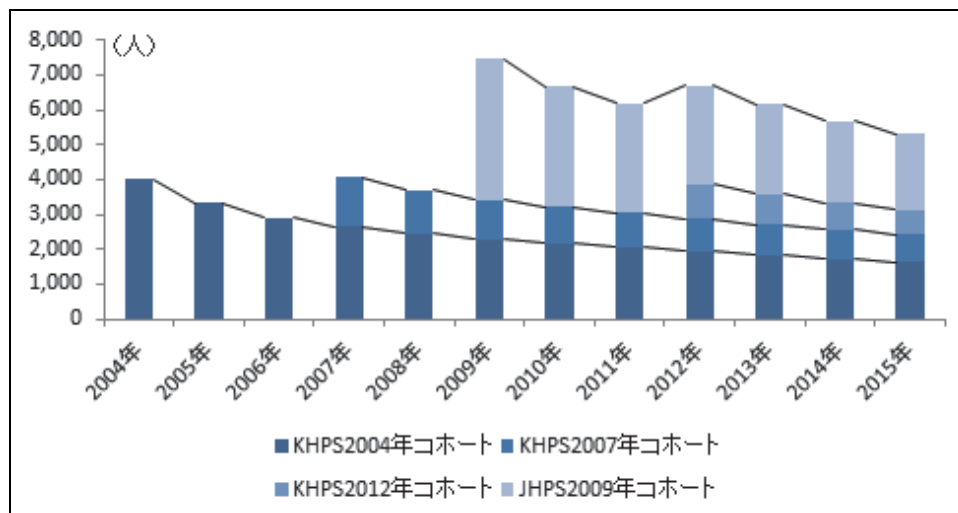
「日本家計パネル調査 (JHPS/KHPS)」の構造



[2004年より全国4,000人の男女を対象に開始されたパネル調査で、主に就業、消費、所得、住宅をテーマに調査]

KHPSは2004年から、JHPSは2009年から実施しています。KHPSは2007年、2012年に新規コホートを追加しました。KHPSは20歳～69歳の男女、JHPSは20歳以上の男女を対象としています。

「日本家計パネル調査 (JHPS/KHPS)」のコホート別回答者数



～ 運動習慣と私たち ～

皆様から頂いた統計資料は多方面の分析に使われていますが、このうち今年のニューズレターは「運動習慣」に焦点を当て、皆様方からご協力いただいたデータを集計してご報告したいと思えます。

適度な運動の効果について、大分県庁がホームページ上で下記の10点にまとめています。

- 1) 骨が丈夫になる。
- 2) 関節や筋肉が柔らかくなる。
- 3) 筋肉が強くなり、疲れにくくなる。
- 4) 心肺系が強くなり、疲れにくくなる。
- 5) 血液がきれいになる。
- 6) 痩せる、見た目も若返る。
- 7) 脳を活性化する。
- 8) 抵抗力がつく。
- 9) 痛みが緩和する。
- 10) 気持ちが元気になる、若返る。

(大分県ホームページ「適度な運動 10 の効果」：
<http://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/107421.pdf>)

身体を動かさず、寝ている状態でも使われるエネルギーのことを基礎代謝と言います。基礎代謝は、加齢とともに減少していく傾向があり、若いときと同じような食事や生活をしていても、摂取カロリーには変化がないのに消費カロリーが少なくな

るので、体脂肪率が上昇し、体重が増えていきます。運動には、カロリーを消費し、体脂肪率を下げ、基礎代謝をアップさせる効果があります。さらに、脳に酸素とエネルギー源を提供することによって、脳を活性化させ、仕事の効率が上がる効果もあります。

しかし、運動が身体に良いということは、誰もが分かっていることですが、毎日忙しく生活していると、なかなか実行することができません。そのため、日々の暮らしの中で、運動不足を実感している人は少なくないです。

どういった人が運動しているのか、運動している人はどのような運動をしているのか、そして、運動している人としていない人には、どのような違いがあるのか。今回のニューズレターでは、定期的に運動をしているかどうかといった運動習慣の違いに着目し、その違いがどのようなことと関連しているかについて集計した結果を紹介したいと思います。

◎ ちょっと豆知識 ◎

～運動で消費するエネルギー量～

	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度 (メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
運動量 (Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体重別エネルギー消費量							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kc	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

注 : エネルギー消費量は、強度 (メッツ) × 体重 × 時間 (h) × 1.05 の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て 5kcal 単位で表示しました。

出所: 運動所要量・運動指針の策定検討会「健康づくりのための運動基準 2006～生活習慣病予防のために～」
<http://www0.nih.go.jp/eiken/programs/pdf/guidelines2006.pdf>



1. 年齢とともに運動習慣の割合が上昇

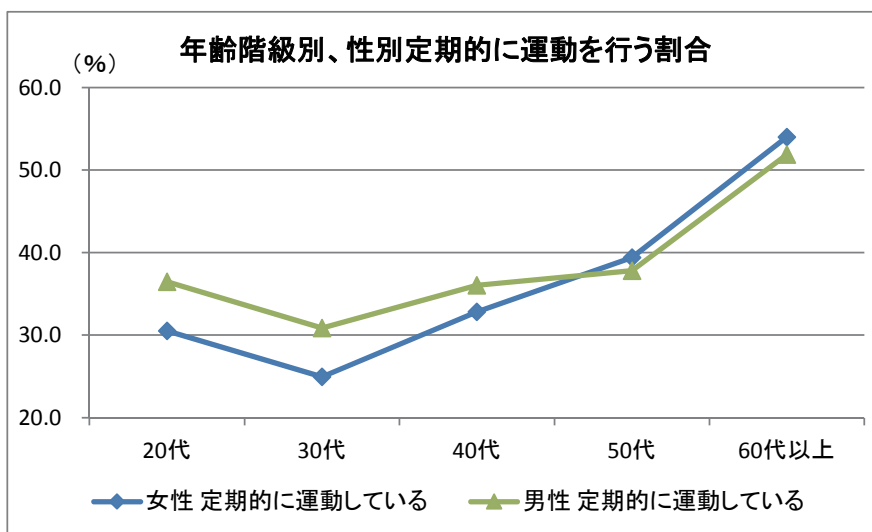
運動習慣と年齢の関係および性別による違い

運動習慣は、年齢と男女によって異なるのでしょうか。ここでは、年齢階級別、男女別に、定期的に運動を行う人の割合を見てみたいと思います。年齢階級別に見ると、若年層より高齢層のほうが定期的に運動を行う割合が高いです。

男女の違いを見ると、若年層では、男性のほうが定期的に運動を行う割合が高いですが、50代以上になると、わずかながら、逆に女性のほうが高くなっています。加齢とともに運動の必要性が上がって

ることも影響しているのではないかと推測されます。また、運動するには時間的制約があり、65歳以上になると、定年を迎えた人がほとんどなので、運動しやすくなっていると考えられます。

中でも問題視すべきなのは、30代女性における運動習慣を持つ割合の低さです。30代女性では、運動習慣を持つのは4人に1人しかいなく、運動不足の問題がもっとも深刻である可能性があります。



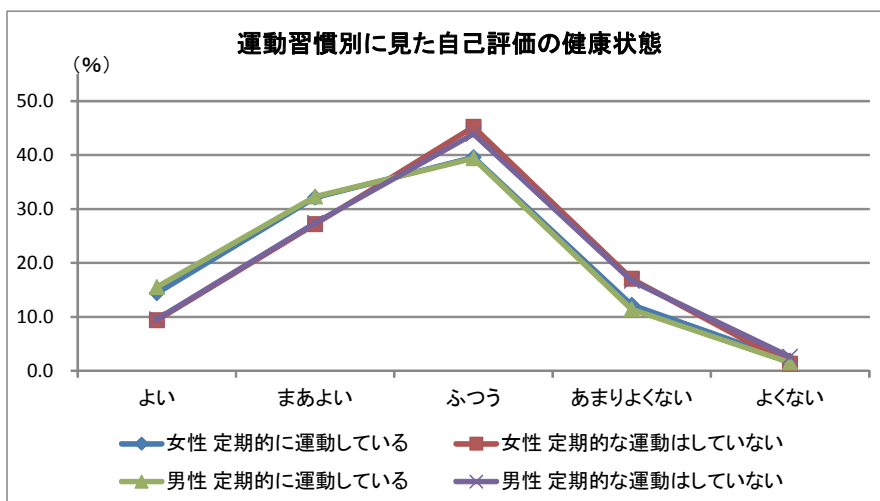
2. 運動習慣は健康状態にプラスな影響を与えているのか？

運動習慣と健康状態の関係

下記は、運動習慣を持つかどうかを性別に見た健康状態を示しています。横軸は、5段階で自己評価した健康状態となります。

男女を問わず、定期的に運動している人は、自己評価した健康状態では、「よい」と「まあよい」の割合が高いです。

運動習慣を持たない人では、自分の健康状態を「ふつう」と評価する割合が高いと同時に、運動習慣を持つ人と比べ、「あまりよくない」と評価する割合も高いです。運動習慣別に見た自己評価の健康状態は、男女の差があまり見られません。



3. 性別と年齢によって、運動の種類が違う？

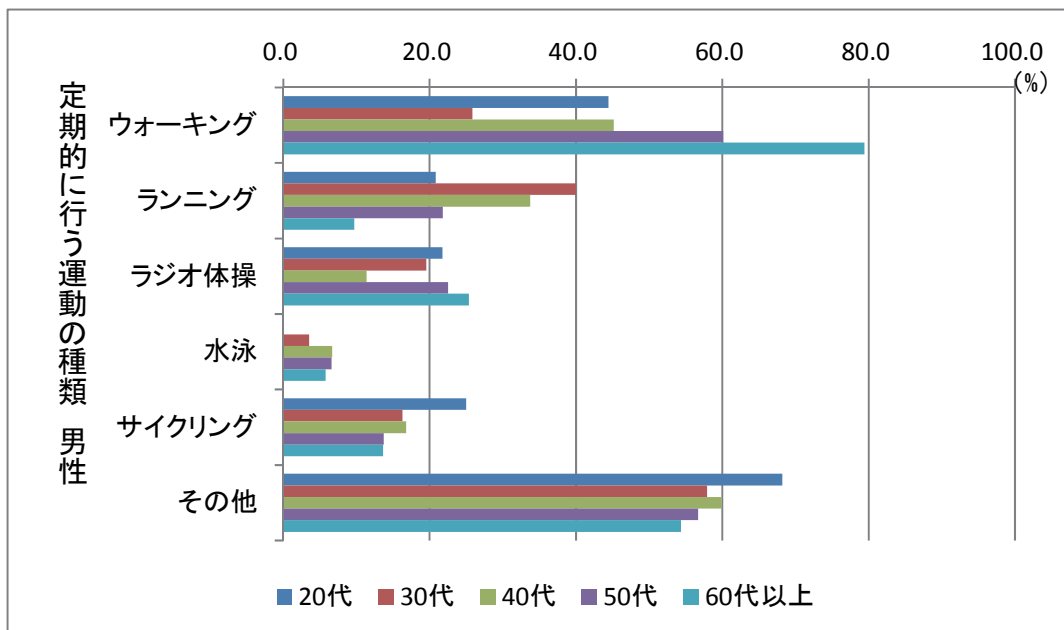
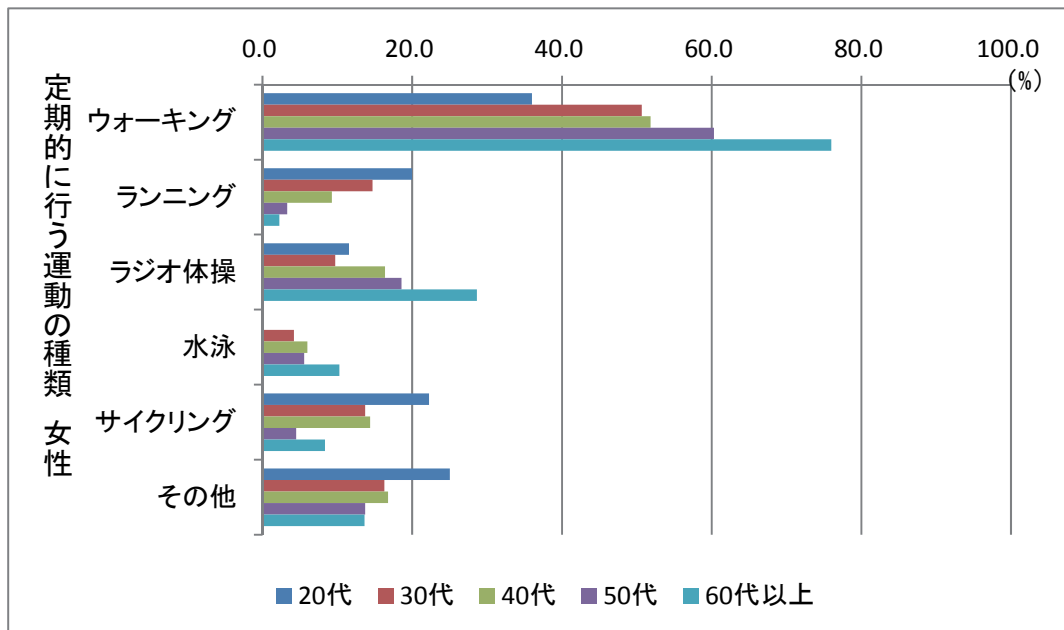
性別、年齢別に見た運動の種類

性別と年齢によって、定期的に行う運動の種類は違うのでしょうか。下記の2つの図は、女性と男性の「定期的に運動をしている」と答えた人の中で、具体的に、どのような運動を行っているのかを割合で示しました（複数回答可）。

これを見ると、男女ともに、もっとも実施しているのはウォーキングであり、そして年齢の上昇とともに、その割合が高くなっています。ウォーキングがもっとも実施しやすいことも影響していると思われる。

男性では、その次に割合が高いのは、「その他」の欄となっており、男性のほうが女性より定期的に行う運動の種類が多様化していることが伺えます。さらに、30代、40代の男性では、ランニングを実施している人の割合も目立って高いです。

女性では、年齢層が上がるにつれて、ランニングとサイクリングを実施する割合が低くなっており、それに対して、ラジオ体操を実施する割合が年齢の上昇とともに上がっています。



4. 労働時間が長いと運動しない？

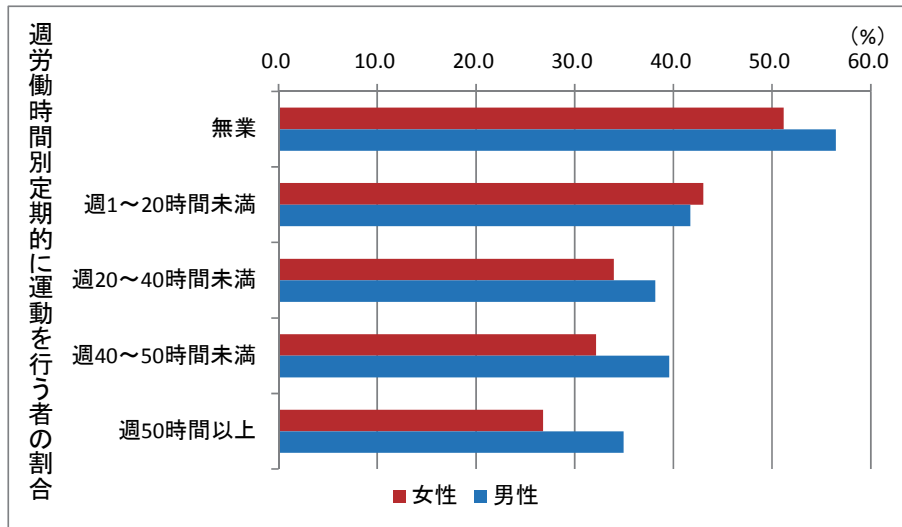
運動と労働時間の関係

下記の図は、週労働時間別に定期的に運動を行う人の割合を示しています。

これを見ると、男女ともに、労働時間が長いほど、運動習慣を持つ人の割合が低下しています。特に、女性のほうが労働時間が長いほど運動を実施しない傾向が強いです。運動の実施には、時間的制約が

かかっていることが伺えます。

そして、女性は、仕事と家庭の両立に直面しており、男性より仕事以外の制約も受けている可能性があります。これにより、男女間に違いが発生したと推測されます。



5. 有配偶者のほうが運動する？

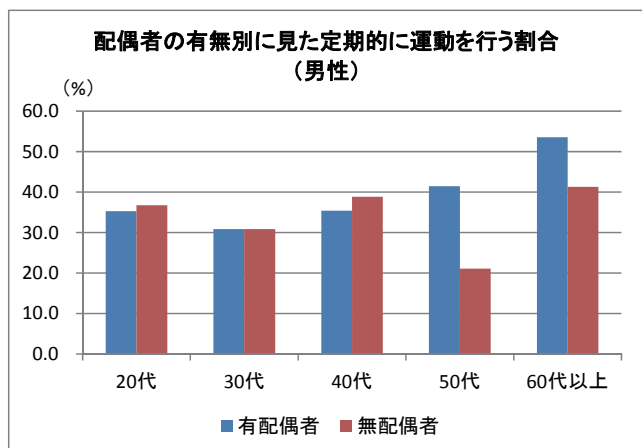
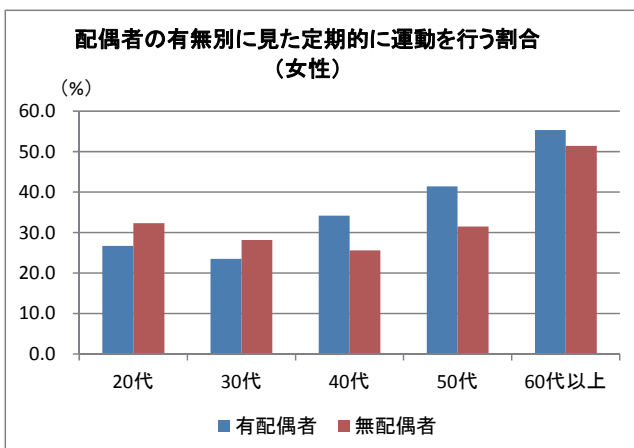
配偶者の有無別に見た運動習慣

有配偶者のほうが平均的に健康状態が良く、そして婚姻は健康状態にプラスな影響（健康維持効果）があることが、経済学の実証で確認されています。はたして、配偶者の有無によって、運動習慣を持つ割合にも差があるのでしょうか。

下記の2つの図は、配偶者の有無別に定期的に運動を行う割合を示しています。20代、30代では、男女ともに、無配偶者のほうが運動習慣を持つ割合

が高いですが、女性が40代、男性が50代以上の年齢層になると、明らかに有配偶者のほうが運動習慣を持つ割合が高いです。そして、この傾向は男性のほうが強いです。

参考資料：Guner, N, Y. Kulikova, and J. Llull
「結婚によって人はもっと健康になれるか？」経済産業研究所、コラム「世界の視点から」
(http://www.rieti.go.jp/jp/special/p_a_w/050.html)



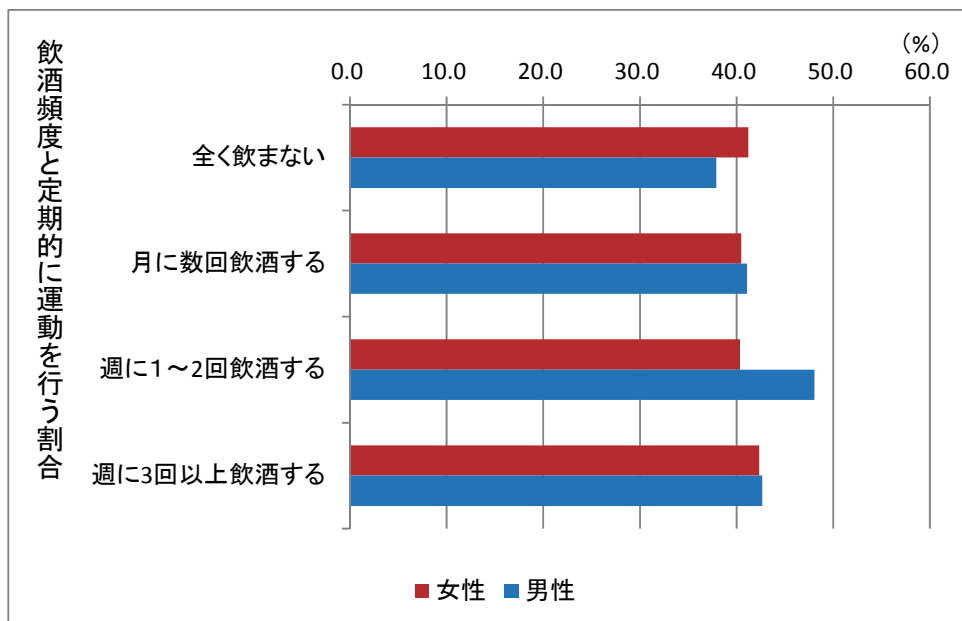
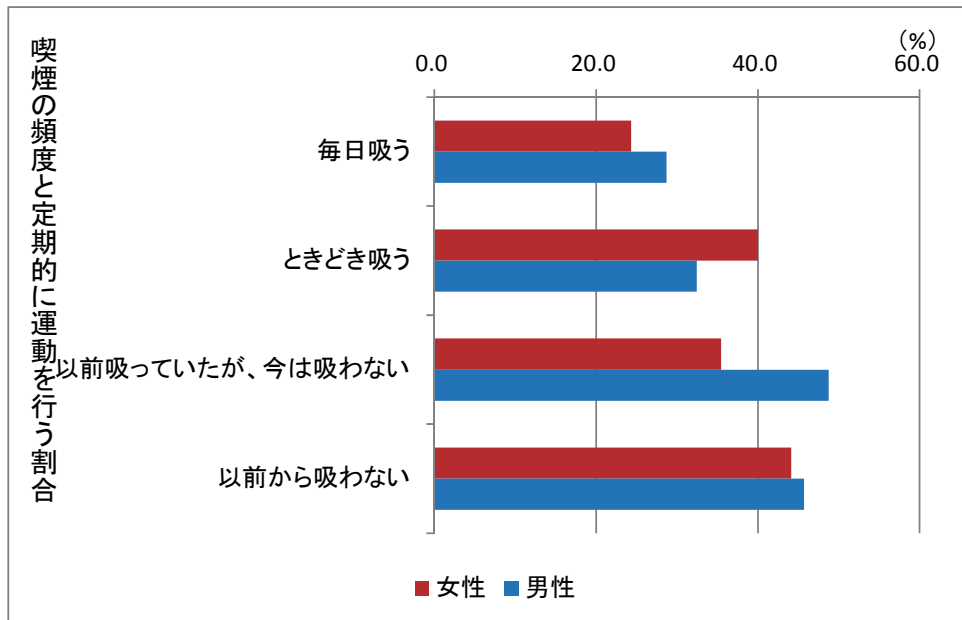
6. 健康を意識する人ほど運動する？

喫煙、飲酒と運動習慣の関係

続いて、喫煙と飲酒の頻度と運動習慣の関係を見ます。運動することに健康状態を維持・改善する効果があることを考えると、運動習慣を持つ人ほど、健康を強く意識する傾向があると推測されます。喫煙と過度な飲酒は健康に悪い影響を与えるため、喫煙する人とそうでない人、飲酒が好きな人とそうでない人では、運動習慣の割合も異なる可能性があるかもしれません。

ここでは、喫煙の頻度と飲酒の頻度別に定期的に運動を行う割合を見ました。喫煙に関しては、女性では、「以前から吸わない」人が運動習慣を持っており、男性では、「以前吸っていたが、今は吸わない」人のほうが運動習慣を持つ割合が高いです。男女ともに、「毎日吸う」人が運動習慣を持つ割合がもっとも低いです。

飲酒に関しては、飲酒の頻度による運動習慣の差は見られません。男性では、「全く飲まない」人よりむしろ「週に1~2回飲酒する」人のほうが定期的に運動を行う割合が高いです。



7. 運動によって幸福感が高まる？

運動習慣と幸福感の関係

運動によって、エンドルフィンが分泌され、それが脳に幸福感をもたらす効果もあります。運動習慣によって、自己申告した最近1年間の幸福感に違いがあるかどうかを見てみたいと思います。

0～10点の評価で、点数が高いほど幸福感が高いことになっています。男女ともに、「定期的に運動している」人のほうが自分の幸福感を高く申告しています。

幸せを感じる人ほど、運動したい気持ちがあり、また運動する余裕があるかもしれないので、単純集計によって、運動と幸福感の関係は語りきれないか

もしれませんが、運動には、幸福感をアップさせるヒントが潜んでいると考えていいでしょう。

最後に、運動習慣とは関係ありませんが、自己申告の幸福感の男女の差についても紹介します。女性の場合は、若年層の幸福感が高いのに対して、男性の場合は、20代の幸福感がもっとも低く、60代以上の高齢層の幸福感がもっとも高いです。各年齢層においても、女性のほうが男性より幸福感を高く申告しています。

