

目的：日常的な身体活動に出現する『歩行』を活動量および活動強度の尺度に用いることを検討する目的で、歩行内容について詳細に調査した。

方法：成人被験者18名（女子12名、男子6名）を対象に、1995年2月～11月にかけて調査を行った。身体活動計測装置（アクトコーダYH-1）を被験者の腰部に装着して、無拘束で約2日間にわたり30秒ごとの歩行速度（歩/分）を計測・記憶させた。いっぽう、カロリーカウンター（セレクト）を同時に装着し種々の消費熱量および歩行数を計測・記憶させた。さらに、被験者に常法による生活活動記録表をはずけ、精度5～10分で行動内容を記録するよう依頼した。アクトコーダに記憶された歩行データはアクトコーダ解析ソフトによってPC98を用いて解析された。これら3種類の計測・記録結果をもとに日常活動に出現する歩行内容について、とくに歩行率と活動内容との関連について結果を集約し、さらに歩行率と活動強度との関連について考察を進めた。

結果：総歩行数に占める区域別歩行割合では、屋内脱靴歩行は10～20%で個人差は小さかった。いっぽう、屋内・屋外における靴を履いた歩行（着靴歩行）の割合を見ると、屋内従事者の場合、総歩行の50～80%が屋内着靴歩行で占められていたが、通勤形態によってはこの割合が著しく減少した。屋内着靴歩行は、座位および立位活動に付随して出現するものであり、その歩行率は30～40歩/分であった。また、種々の家内活動における屋内脱靴の歩行率は10～20歩/分であった。