報道関係者各位

2026 年 11 月 2 日　株式会社データシード

データシード代表・吉田寛輝が
第 85 回日本公衆衛生学会総会で研究成果を発表

11,524 人のデータから、定額制フィットネス施設の利用と身体活動・座位時間の関連を分析



株式会社データシード（所在地：東京都葛飾区、代表：吉田寛輝）は、2026 年 10 月 31 日、代表の吉田が第 85 回日本公衆衛生学会総会にて、定額制フィットネス施設の利用と身体活動・座位時間の関連についてポスター発表を行ったことをお知らせします。

全国調査の就業者 11,524 人を分析した結果、施設を利用しておらず利用意向もない人と比べ、現在利用している人では身体活動レベルが高く、座位時間が勤務日で約 25 分、休日で約 44 分短いという関連が見られました。

研究の背景と概要

働く人の健康づくりでは、身体活動と、座って過ごす時間の両方に着目することが大切です。本研究では、定額制フィットネス施設を「利用したい」という意向と「実際に利用している」状態を区別し、それぞれが日常の身体活動や座位時間とどのように関連するかを検討しました。

全国インターネット調査「JACSIS 2023」から、18〜65 歳の非肉体労働に従事する就業者 11,524 人を対象としました。パーソナルトレーニングジム、フィットネスジム、ヨガスタジオの利用状況・利用意向により 3 群に分類し、年齢、性別、所得、勤務状況など 13 項目を考慮して分析しました。

主な研究結果

施設を利用しておらず利用意向もない人（9,329 人）を基準に、利用意向はあるが現在利用していない人（888 人）、現在利用している人（1,307 人）を比較しました。

身体活動：利用意向のある人、現在利用している人で高い傾向

国際標準化身体活動質問票（IPAQ）で身体活動レベルが中等度以上に分類される調整オッズ比は、利用意向のある人で 1.44、現在利用している人で 1.99 でした。（図 1）

座位時間：現在利用している人で、勤務日約 25 分・休日約 44 分短い

現在利用している人の座位時間は、勤務日で 1 日あたり 24.8 分、休日で 44.2 分短いという関連が見られました。一方、利用意向はあるものの現在利用していない人では、座位時間に明確な差は認められませんでした。（図 2）

結果の解釈と今後の展望

今回の結果は、働く人の健康づくりを考える際に、施設の利用意向と実際の利用を分けて捉える意義を示しています。ただし、一時点の調査データを用いた横断研究のため、施設利用によって身体活動が増えたり座位時間が短くなったりする因果関係を示すものではありません。もともと活動的な人が施設を利用している可能性もあります。

身体活動と座位時間は自己申告に基づき、利用料金や契約内容は測定していません。今後は、時間の経過を追う調査や介入研究による検証が必要です。当社は、研究と知見の発信を通じ、科学的根拠に基づく健康づくりや意思決定に貢献してまいります。

発表概要

学会名：第 85 回日本公衆衛生学会総会
発表日：2026 年 10 月 31 日（土）
発表形式・会場：ポスター発表（演題番号 PE4-2）／新宿 NS ビル
演題名：Financial Commitment Contracts on Physical Activity and Sedentary Behavior
発表者：吉田寛輝（北海道大学大学院／株式会社データシード）

会社概要・本件に関するお問い合わせ

株式会社データシード｜代表：吉田寛輝｜設立：2020 年 4 月
所在地：東京都葛飾区東金町 1 丁目 45-12 AS ビル
事業内容：統計学に関するコンサルティング、教育・研修、調査・解析の受託、産学連携コーディネート
公式サイト：https://dt-seed.com/

医療統計ブログ：https://best-biostatistics.com/

お問い合わせ：株式会社データシード　E-mail：info@dt-seed.com

発表ポスター掲載図

出典：吉田寛輝ほか、第 85 回日本公衆衛生学会総会発表ポスター（2026 年、PE4-2）。

図 1　身体活動レベルが中等度以上の人の割合

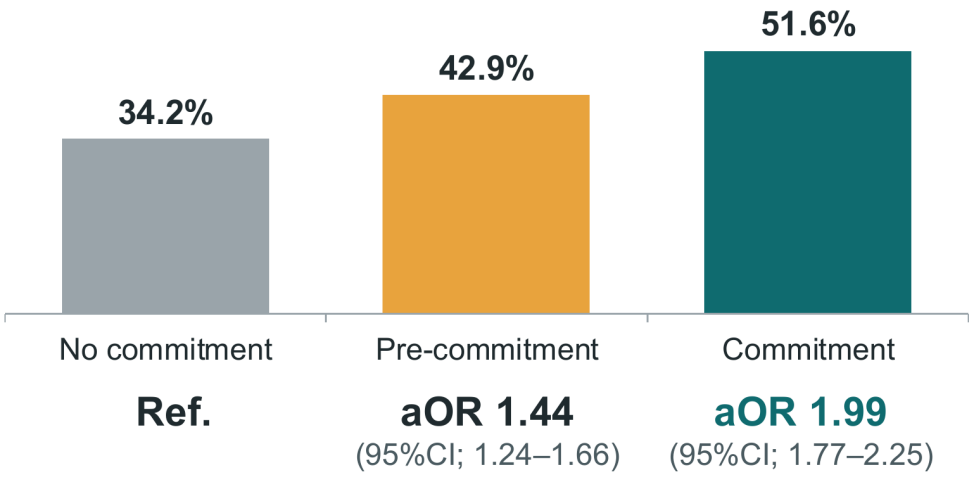


Fig. 1. Proportion with IPAQ-defined moderate-to-high PA by group; adjusted ORs (95% CI) vs No commitment are shown below the bars.

棒は各群の割合、下段は年齢・勤務状況などを調整したオッズ比と 95%信頼区間。No commitment＝利用・利用意向なし、Pre-commitment＝利用意向のみ、Commitment＝現在利用あり。

図 2　座位時間の調整後の差（分／日）

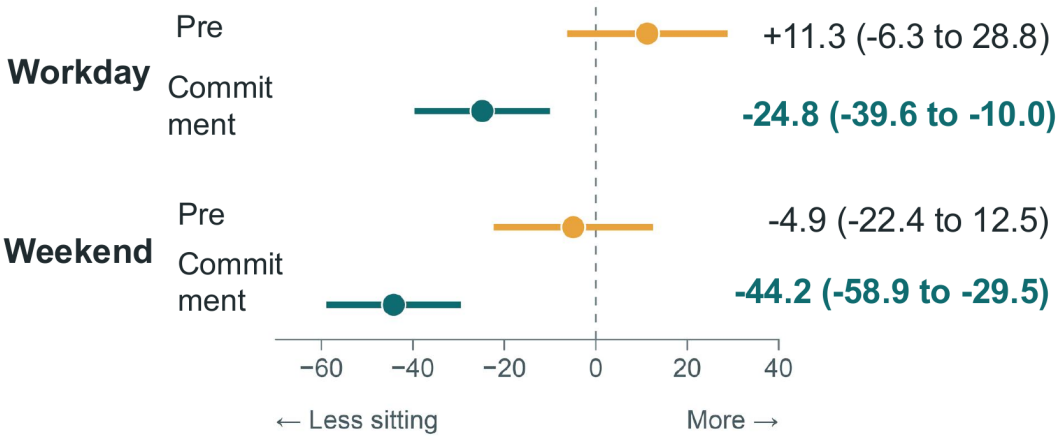


Fig. 2. Adjusted differences in sedentary time (min/day) vs No commitment, with 95% CIs.

利用・利用意向なしの群との比較。Pre＝利用意向のみ、Commitment＝現在利用あり。Workday＝勤務日、Weekend＝休日。横線は 95%信頼区間。負の値は座位時間が短いことを示す。

注：横断研究による関連を示すもので、施設利用の効果や因果関係を示すものではありません。