

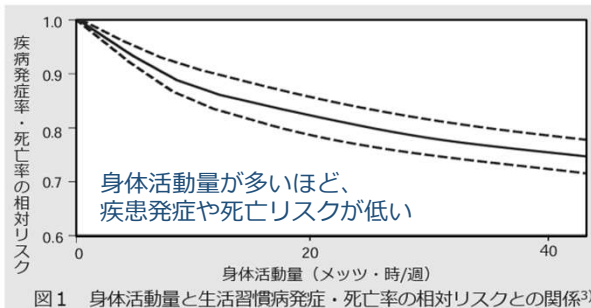
健康だより

運動習慣・体力づくり

昭和39年（1964年）のオリンピック東京大会を契機に、国民の積極的な健康・体力づくりの取組を進め、保健・栄養の改善や、体育・スポーツ・レクリエーションの普及などを推進するための体力づくり国民運動が始まりました。

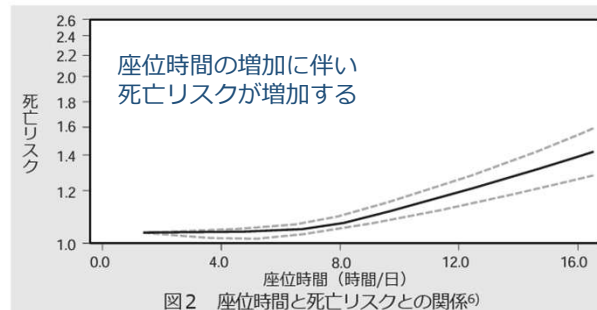
昭和44年（1969年）から毎年10月を「体力づくり強調月間」とされています。

運動の効果について



身体活動量が多い人や、運動を行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。



健康増進施設などで運動プログラムを定期的にも実施していても、生活の中で座りすぎている場合は、座りすぎでない人と比較して、寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病罹患率や心臓病罹患率が高いことが報告されています。

世界20か国における平日の総座位時間を調査した研究では、日本人の総座位時間は世界的に見てかなり高いことが報告されています。

身体活動

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動

運動

身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの、健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に実施する活動

例：ジョギング、テニス、サッカー、エアロビクス、ピラティスなど

生活活動

身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤などに伴う活動

例：買い物、犬の散歩、階段、掃除など

座位行動

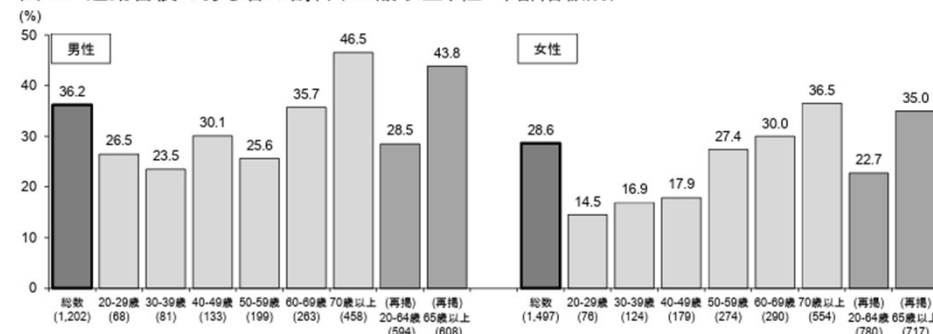
座ったり寝転んだりして過ごすこと
例：デスクワークや、テレビやスマートフォンを見ること
車や電車・バス移動で座っているなどの行動

少しでも座位時間を減らし、現在の身体活動量を増やしましょう！

運動習慣はありますか？ (令和5年国民栄養調査より)

「運動習慣のある者の割合」は、男性で36.2%、女性で28.6%です。
年齢階級別にみると、男性では30歳代、女性では20歳代が最も低くそれぞれ23.5%、14.5%
※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人

図24 運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



働く世代は運動習慣が少ない傾向があるんだね。

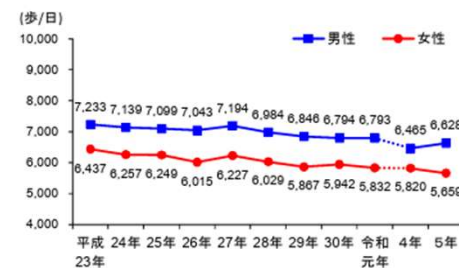


特にオフィスワーカーのように座って仕事をする時間が長い職種では歩数が少なく、身体活動レベルが低くなる可能性が高いんじゃない。

健康維持のためには1日8,000歩が目安とされています！

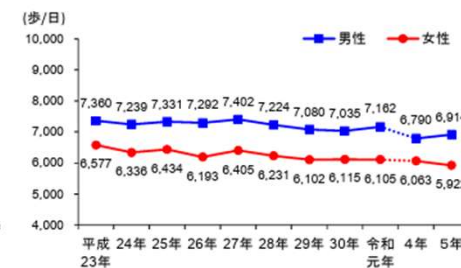
歩数の平均値は男性で6,628歩、女性で5,659歩で、この10年でみると男女とも減少しています
令和5年国民栄養調査より

図25-1 歩数の平均値の年次推移(20歳以上)(平成23年～令和元年、4年、5年)



(令和2年及び3年は調査中止)

図25-2 年齢調整した、歩数の平均値の年次推移(20歳以上)(平成23年～令和元年、4年、5年)



(令和2年及び3年は調査中止)

※ 平成24年以降は、100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

今はスマートフォンで簡単に歩数が確認できます！
みなさんは一日何歩歩いていますか？
まずは普段何歩歩いているか意識するところから始めてみましょう

健康だより

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 成人版 推奨事項

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み、
今よりも少しでも多く身体を動かしましょう。

- **歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上**行うことを推奨する
(1日約8,000歩以上に相当)
- **息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上**行うことを推奨する
- **筋力トレーニングを週2-3日**行うことを推奨する
- **座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する。**
立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、
少しでも身体を動かす

例えば、、、
家事（買い物・洗濯・掃除）や、通勤（階段・自転車・徒歩通勤）などで
身体活動を増やすことができます。
家事や仕事のすきま時間に体操などで身体を動かすことも効果的です。

筋力トレーニングについて

- 筋力トレーニングとは：負荷をかけて筋力を向上させるための運動のこと
- 特定の部位を重点的に鍛えるのではなく、
胸筋、背筋、上肢、腹筋、臀部、下肢筋などの
大きな筋群に負担がかかるような筋トレをまんべんなく行いましょう。
しっかり筋肉に負荷をかけることで、筋肉はその負荷に適応していきます。
- **筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。**
特に高齢になると筋力が低下しやすいため、筋力の維持・向上に努めましょう。

筋トレにより、筋力、身体機能、骨密度が改善し、
高齢者では転倒や骨折のリスクが提言することが示されています。

安全のために：

誤ったやり方で身体を動かすと思わぬ事故やケガに繋がることがあるので、注意が必要です。

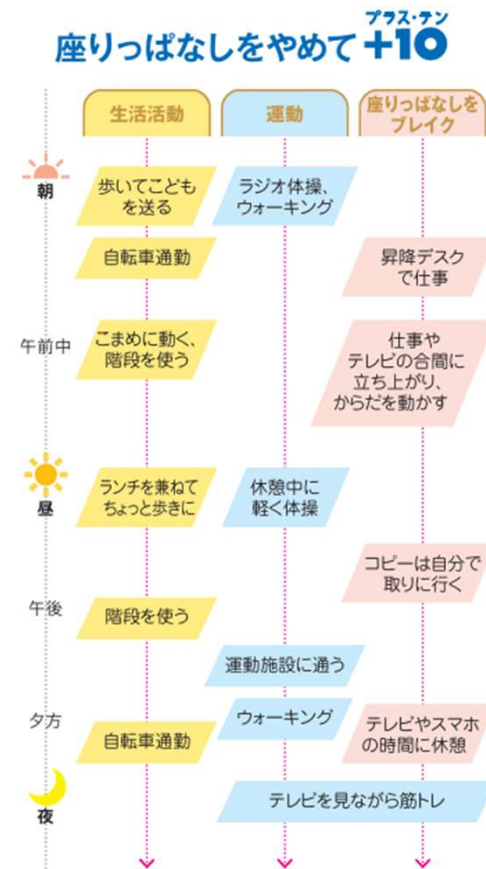
- ☐ 身体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ☐ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☐ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

1回の身体活動で「20分以上継続しなければ効果がない」などの最短持続時間や
「週3回以上実施しなければ効果がない」など、最低限実施しなければいけない
頻度はありますか？ 仕事をしていたら運動する時間がないよ～。

ありません。短い時間の積み重ねでも健康増進効果があることが報告されています。
個人のライフスタイルに合わせて、身体活動に取り組むことが大切です。

+10(プラステン)：今より10分多く身体を動かしましょう！

座りっぱなしの時間が長ならないように、今より少しでも多く身体を動かしましょう。
1日合計60分を目安に、例えば、今より10分多く身体をうごかしましょう。
(成人版アクティブガイドより)



1日あたり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されています

1日60分以上の中強度以上の身体活動によって座位行動による死亡リスクの低下が期待できます。

長時間の座位行動をできるだけ頻繁に（例えば30分ごとに）中断することが、食後血糖値や中性脂肪、インスリン抵抗性などの心血管代謝疾患のリスク低下に重要であることも報告されています。

運動はできなくても、
普段の生活で意識して
からだを動かせば、
立派な健康づくりになります！