

■運動とは■

厚生労働省では身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動を運動と定義しています。

■運動習慣の現状■

厚生労働省の国民健康・栄養調査（令和元年）によると、運動習慣のある人の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%であり、この10年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少していることが分かっています。また年齢階級別にみると、運動習慣がある人の割合は、男女ともに70歳以上が最も多く、逆に男性では40歳代（18.5%）、女性では30歳代（9.4%）で最も低い結果となりました。

図 33-1 運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)

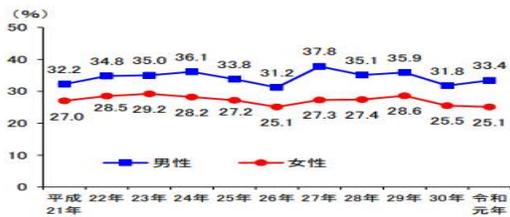
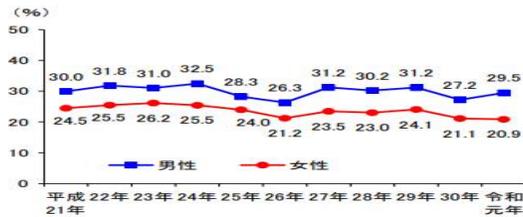
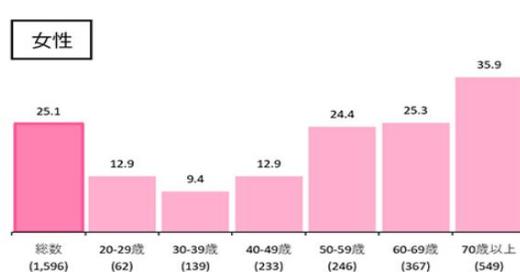
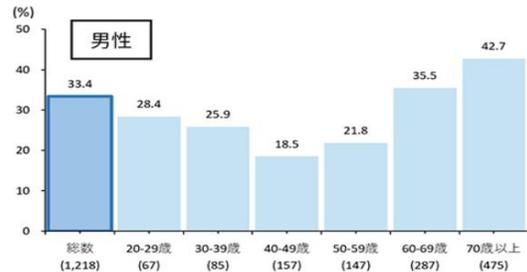


図 33-2 年齢調整した、運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)(平成21~令和元年)



※「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者。



■運動習慣に対する考え・運動量を増やさない理由■

厚生労働省の国民健康・栄養調査（令和元年）の運動習慣に対する考えでは、男女ともに「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した人が最も多い結果となっていました。

スポーツ庁によるスポーツの実施状況などに関する世論調査（令和元年）によると、運動をしない理由は、「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」「年を取ったから」「お金の余裕がないから」という理由が挙げられており、20代~40代では、「仕事や家事が忙しいから」という理由を挙げた人の割合が5割~6割を超え高い割合となっていました。

(すべての理由を複数回答)

n=17106	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	43.7	44.1	43.3	
面倒くさいから	27.5	24.7	30.3	
年をとったから	24.6	27.5	21.8	
お金の余裕がないから	16.5	15.8	17.2	
特に理由はない	14.3	14.7	13.9	
子どもに手がかかるから	10.9	8.6	13.2	
運動・スポーツが嫌いだから	10.1	6.0	14.2	
場所や施設がないから	9.5	9.4	9.6	
仲間がいないから	9.3	10.2	8.5	
病気やけがをしているから	8.9	8.6	9.3	
生活や仕事で体を動かしているから	8.7	7.5	9.8	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	7.5	7.1	
指導者がいないから	2.3	2.2	2.3	

(もっとも大きい理由)

n=17106	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	27.9	31.0	24.9	
特に理由はない	14.3	14.7	13.9	
面倒くさいから	12.9	11.8	13.9	
年をとったから	11.0	13.1	9.1	
病気やけがをしているから	5.6	5.1	6.1	
子どもに手がかかるから	5.0	3.2	6.8	
お金の余裕がないから	4.6	4.8	4.4	
運動・スポーツが嫌いだから	4.0	2.1	5.9	
生活や仕事で体を動かしているから	3.4	2.9	3.8	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.2	2.4	2.0	
場所や施設がないから	2.0	2.0	2.0	
仲間がいないから	1.8	2.1	1.5	
指導者がいないから	0.2	0.2	0.3	

※回答は複数選択可

Q19. 1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が減ったまたはこれ以上増やせない(増やさない)理由

	全体	男性							女性						
		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
全体(人)	17,106	217	1,029	1,268	1,698	1,468	1,504	1,318	203	1,060	1,287	1,635	1,413	1,536	1,470
仕事や家事が忙しいから	43.7	47.9	60.5	62.2	59.2	48.1	26.1	9.7	42.4	60.3	64.7	55.0	44.6	26.3	15.9
面倒くさいから	27.5	30.9	29.2	25.2	26.3	27.7	21.5	17.6	41.9	38.0	36.9	37.1	33.1	23.3	14.2
年をとったから	24.6	4.1	8.5	13.9	18.8	26.7	41.4	55.3	3.4	6.0	9.9	17.2	20.0	29.7	44.8
お金の余裕がないから	16.5	20.3	19.9	18.6	18.0	17.6	11.0	10.1	18.7	23.7	21.7	21.5	18.0	10.9	9.4
子どもに手がかかるから	10.9	3.7	9.5	27.1	13.4	3.0	0.5	0.5	1.0	23.0	39.7	19.1	3.2	1.2	0.2
運動・スポーツが嫌いだから	10.1	13.4	7.6	6.0	6.6	6.7	4.8	3.5	24.6	14.9	14.8	17.0	16.1	12.0	9.0
場所や施設がないから	9.5	22.1	17.5	10.7	8.5	7.1	7.8	5.3	28.1	18.6	11.4	9.1	7.0	6.7	5.2
仲間がいないから	9.3	19.8	19.2	12.3	7.7	8.7	8.3	6.5	16.3	16.4	9.3	8.1	6.9	7.3	4.0
病気やけがをしているから	8.9	7.4	5.8	6.8	5.9	8.0	10.4	14.6	6.4	4.2	4.9	8.3	11.1	12.4	13.5
生活や仕事で体を動かしているから	8.7	6.0	6.2	5.0	5.9	6.4	10.4	10.8	6.4	8.1	6.6	7.8	9.8	13.9	12.4
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	15.2	11.2	9.5	6.8	6.5	5.5	5.5	18.2	10.7	9.2	5.2	5.5	6.3	5.4
指導者がいないから	2.3	3.7	4.0	2.4	2.2	2.0	1.6	1.3	5.9	2.7	2.0	2.5	1.6	2.0	2.7
その他	2.6	2.3	0.9	0.7	1.4	1.7	2.9	4.1	4.9	2.4	3.4	2.3	2.5	4.1	4.7
特に理由はない	14.3	12.9	10.0	10.1	12.4	15.1	19.7	20.2	7.4	8.0	6.0	9.7	14.9	21.4	21.6
わからない	2.6	3.2	2.8	3.3	2.3	3.3	2.7	2.1	3.4	1.6	2.3	2.5	2.2	3.0	2.2

参考：厚生労働省eヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise>
 厚生労働省令和元年国民健康・栄養調査結果の概要 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>
 生命保険文化センター <https://www.jili.or.jp/lifeplan/rich/1256.html>
 スポーツ庁 令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00030.html

■運動習慣と健康の関係■

習慣的に運動をすると、生活習慣病を予防する医学的な効果や体力の向上、ストレスの解消など社会的・心理的な効果が得られることが多くの研究で証明されています。

生活習慣病の
予防

睡眠の質の
向上

関節や筋肉の
柔軟性向上

ストレス解消

骨量減少の予防



筋肉量の増加

運動は健康にとって必要なものですが、身体の状態に合わせて適度に行う必要があります。医師より運動制限の指示が出されている方は、主治医からの指示を守りましょう！

生活習慣病の予防：習慣的な運動は、肥満を予防し、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの肥満関連の生活習慣病の予防につながります。

関節・筋肉の柔軟性向上：運動をすると、骨と骨をつなげている関節や筋肉を包んでいる筋膜が引き延ばされて、固くなるのを防ぐことにより関節や筋肉の柔軟性の維持・向上につながります。

骨量減少の予防：運動をすると、骨に力が加わります。この力が骨をつくる細胞の働きを活発にして骨を丈夫にし、骨粗鬆症の予防や介護予防につながります。

骨粗鬆症とは…骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。女性に多く、60歳代女性では約5人に1人、70歳代女性では約3人に1人が骨粗鬆症といわれています。

筋肉量の増加：骨とつながっている骨格筋は、意識的に動かすことができ、重たいものを持つことやトレーニングをするなど負荷をかけることで筋肉が太く頑丈になります。筋肉量が増加すると、同じ作業でも相対的に楽になり、疲れにくくなることで、日頃の活動量も増やすことができますようになります。

ストレス解消：運動中はドーパミンやセロトニンといった、幸福感を与えてくれる神経伝達物質の分泌が増加し、ストレス解消につながります。

睡眠の質の向上：習慣的な運動は、昼夜のメリハリが付き、寝つきが良くなることや、深い眠りができるようになることで、睡眠の質を向上させます。

■運動量の基準■
厚生労働省では、18～64歳を対象とした将来的な「生活習慣病等への罹患リスク」「生活機能の低下のリスク」を減少させるために、個人にとって達成することが望ましい運動量の基準を、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分程度（週2回30以上の運動を）行うこととしています。

参考：大分県HP <https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/107421.pdf>
大阪がん循環器病予防センター
<http://www.osaka-ganjun.jp/health/lifestyle/physical-activity/more.html>
厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>



■毎日の習慣に+10■

仕事や家事で忙しい方でも健康づくりのための身体活動基準を達成できるように、厚生労働省ではアクティブガイドというものを作成し、毎日今よりもまずは10分（プラステン）多く身体を動かすことを推奨しています。仕事や家事などの日常生活の少しの間隙間時間を使うことを意識してみましょう。また、できる人は運動での+10にも取り組んでみましょう。

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳 **プラス・テン +10** 65歳以上

元気にからだを動かしましょう。 **1日60分!**

じっとしていませんか? **1日40分!**

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

いつ? どこで?

3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18歳～64歳 運動で体力アップ

1日8,000歩が目安です

65歳以上 じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きまわろう

2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行動すると、楽しさや喜びが一層増します。

一緒に楽しく!

あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック

スタート

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

No Yes

運動習慣がある No Yes

同世代の同性と比べて歩くスピードが速い No Yes

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるか考えてみませんか?

目標達成まで、あと少し! 無理なくできそうな+10を始めませんか?

目標を達成しています。+10で、よりアクティブな暮らしを!

素晴らしいです!一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。

気づく! 始める! 達成する! つながる!

※1日30分以上の軽く汗をかく運動を毎日2日以上、1年以上続けて行っている。

■+10の効果■

+10を毎日取り入れることで「**死亡のリスクを2.8%**」「**生活習慣病発症を3.6%**」「**ガン発症を3.2%**」「**ロコモティブシンドローム・認知症の発症を8.8%**」**低下させる**ことが可能であることが示唆されています。さらに+10を1年間継続すると、**減量効果として1.5-2.0kg減の効果**が期待できるとされています。

■+10の取り入れ方■

生活活動での+10		運動での+10	
自分のライフスタイルに合った+10を考えてみましょう			
働く合間に+10	<ul style="list-style-type: none"> 歩くときは歩幅を広く、早く歩く 電車では座らない 座りっぱなしの人は30分に1回立ち上がる! 		運動は自分の体調に合わせて、楽しく行うことから始めましょう
日常生活で+10	<ul style="list-style-type: none"> 階段があれば使う 家事をしっかりとする テレビを見ながら歩上げ 		10分行うとしたら <ul style="list-style-type: none"> 歩数で1000歩 距離で700m 音楽3曲を聞く程度 脳トレをしながら
休日も積極的に+10	<ul style="list-style-type: none"> 家族との外出を楽しむ 自然のある公園でリフレッシュ 		<ul style="list-style-type: none"> 無理をしない 体力に合ったものを選ぶ 楽しんで行いましょう <p>筑紫野市公式Youtube (つくしチャンネル) はこちら<外部リンク></p>
仲間と一緒に+10	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と会ってふれあいを楽しむ 地域の人とスポーツイベントに参加する 		<ul style="list-style-type: none"> バランスボール ダンベルトレーニング ラダートレーニング マット運動 チューブを使った運動など

保健師からの一言

運動は健康に必要なものということは皆さんご存じかと思いますが、運動を習慣化する時間と、余力がないという人は多いかと思われます。今回は厚生労働省が推奨している+10を紹介しましたが、海外大学の研究では、1分の運動でも突然死の予防や寿命延長の効果があるという研究結果がでています。仕事中に座席から立つタイミングで簡単な体操をすることや、階段を積極的に利用することなど簡単な活動を生活習慣の中に取り入れることから初めて頂きたいと思います。暑い日が続いていますので、特に屋外で運動をされる方は水分補給や運動後に十分に身体を冷やすことを忘れずに取り組んで頂きたいと思います。