

3月

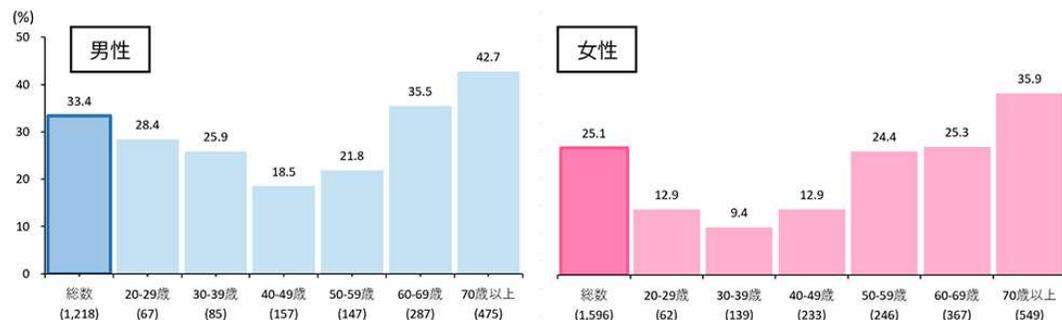
運動のすすめ



■ 運動習慣とは ■

皆さんは定期的な運動習慣がありますか。

「運動習慣のある人」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と厚生労働省は定義しています。



※ 厚生労働省 <厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」/令和元年>より引用

厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」によると、運動習慣のある人の割合は、男性が33.4%、女性が25.1%となっており、年代別にみると、男女とも70歳以上が、男性42.7%、女性35.9%と最も高くなっています。

この10年間で女性の運動習慣者の割合が減少していて、男女別で比較すると、男性より女性の運動習慣が少ないのが判ります。健康日本21では、目標値を男性・女性共に30%と定めています。

■ 定期的に運動をしない理由 ■

20～40歳代 男性

- 1位：忙しくて時間がない
- 2位：面倒くさい
- 3位：特にない



20～40歳代 女性

- 1位：忙しくて時間がない
- 2位：面倒くさい
- 3位：運動が嫌い



50歳代 男性

- 1位：忙しくて時間がない
- 2位：面倒くさい
- 3位：年をとったから



50歳代 女性

- 1位：忙しくて時間がない
- 2位：面倒くさい
- 3位：特にない



■ 世界運動不足ランキング ■

世界保健機関（WHO）は、2016年に146か国を対象にした調査を行い、成人の4人に1人に当たる14億人以上が運動不足と発表しました。

運動不足の人の割合を国別でみていくと、米国40%、日本36%など高所得国で高い結果となっています。性別では男性が23%、女性は32%で、海外でも女性の方が運動不足になりやすいという数値になっていました。

とくに若い女性の運動不足は深刻で、運動不足の割合は、女子では84.7%に上りました。

クウェート	67%
ブラジル	47%
ドイツ	42%
日本	36%
カンボジア	11%
ウガンダ・モザンビーク	6%

■ 国の目標値（健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023） ■

2024年1月に厚生労働省が10年ぶりに「健康日本21（第三次）」が改訂されて、身体活動・運動ガイドの指針も変更になりました。

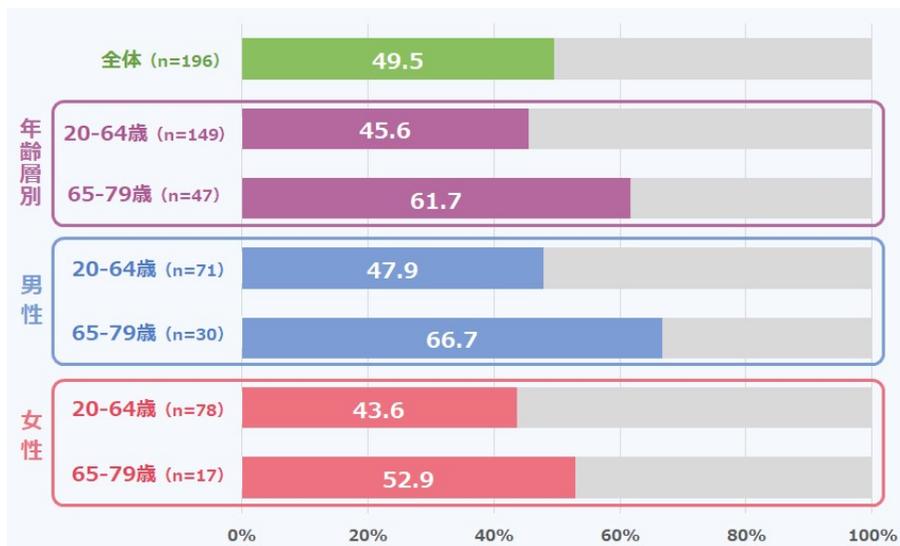
対象者	身体活動 = 生活活動 + 運動	筋力 NEW トレーニング 週2~3日	座位行動 NEW
成人	身体活動 60 分以上/日 1日8,000歩以上 週23メッツ・時以上		座りっぱなしの時間帯が長くなりすぎないように注意する
高齢者	身体活動 40 分以上/日 1日6,000歩以上 週15メッツ・時以上		

※「METs（メッツ）」とは活動で消費するカロリーが、安静にしているときの何倍に当たるかを表す単位

「身体活動」とは、安静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を指しています。よって、運動習慣がなくても、日常生活で体を動かす生活活動を積極的に行っていれば、それが身体活動となるわけです。

強度や量は個人差があるので、適宜調整して、今よりも少しでも多く身体を動かすことが目標にされています。

■ 健康づくりのための身体活動・運動ガイドの達成率と平均運動量 ■



	全体	男性		女性	
		20-64歳	65-79歳	20-64歳	65-79歳
低強度身体活動時間 (分) 例. 立ち仕事、家事、ストレッチなど	329.1 (6.5時間)	290.5 (4.8時間)	280.2 (4.7時間)	385.5 (6.4時間)	405.0 (6.8時間)
中高強度身体活動時間 (分) 例. 階段昇降、庭仕事、子どもと遊ぶ、テニス、水泳など	55.9	59.0	45.2	54.8	52.3
座位時間 (分) 例. 座る、横になってテレビをみるなど	532.1 (8.9時間)	559.1 (9.3時間)	552.5 (9.2時間)	523.1 (8.7時間)	400.3 (6.7時間)
歩数 (歩)	6925.6	7349.8	5890.4	6659.4	4917.0

笹川スポーツ財団より画像引用

49.5%と半分は達成できていますが、若年層の達成率が低く、性別比較をしても、男性より女性の方が達成感は低い状態でした。

■ 女性の運動不足の原因 ■

女性には、女性ホルモンによる体調の変化や、家事や育児・介護負担といったライフステージによる課題が多くあります。そのライフサイクルによって、運動参加を断念する女性が出てきていることが、運動不足の一因であると考えられています。

身体・生理的課題が原因となるだけでなく、育児や就労が一段落したり終了するまでは、時間や金銭の制約がかかるため（社会・環境的課題）、運動を習慣化することは困難であると考えている女性が多くいます。

10代

20代

30代

40代

50代

60代

70代

80代以降

思春期

性成熟期（妊娠・出産）

更年期

老年期

就学/進学

卒業に伴う体育、部活の終了

就労

余暇時間の不足

結婚・出産・育児

家事負担の増加、配偶者への気兼ね

介護（親、配偶者、パートナー等）

時間的、金銭的制約。親、配偶者との死別



■ 隙間時間にながら運動をしよう（+10プラステン） ■

体を動かさないことで心身の機能が低下する危険性は誰にでもあります。これを予防するためには、日頃から意識して、10分でも多く体を動かす時間を増やすことが大切です。

身体活動を増加させることで、糖尿病・循環器疾患・がん・認知症・ロコモティブシンドロームなどの発症リスクを減らすことにも効果があることを厚生労働省が示しています。忙しい隙間に少しの運動を取り入れたり、積極的な生活活動を意識しましょう。

【計算の仕方】

3.0メッツの身体活動を1時間 3.0メッツ×1時間=3.0メッツ・時
30分 3.0メッツ×0.5時間=1.5メッツ・時

【週間目標値】

成人：週**23**メッツ・時以上 高齢者：週**15**メッツ・時以上

メッツ	生活活動
1.8	立ち話、皿洗い 
2.0	ゆっくり歩く、料理、洗濯
2.3	ペットの世話 
2.5	植物の水やり
2.8	子供と遊ぶ（軽く）
3.0	歩く（67m/分）、犬の散歩、電動自転車 
3.3	掃除機かけ
3.5	少し早く歩く（75～85m/分）、床拭き、風呂掃除、草むしり、階段を降りる
3.8	ガーデニング 
4.0	自転車に乗る（16km/時）、階段を昇る、洗濯を干す

メッツ	生活活動
4.8	部屋の片づけ 
5.0	動物と遊ぶ（活発に） 
5.8	子供と遊ぶ（活発に）
8.3	荷物を上の階に運ぶ 
8.8	階段を速く昇る

産業保健スタッフより

『+10（プラス・テン）運動も意識してみましよう』
+10（プラス テン）とは、毎日の生活のなかで
「今よりも10分多く体を動かす」ことで『生活習慣病発症を3.6%』
『死亡リスクを2.8%』、『がん発症を3.6%』
低下させられるとされています。



参考・引用文献：日本医師会、厚生労働省、文部科学省、スポーツ庁、
保健指導リソースガイド、公益財団法人生命保険文化センター、笹川スポーツ財団、
公益財団法人長寿科学振興財団、国立健康・栄養研究所、