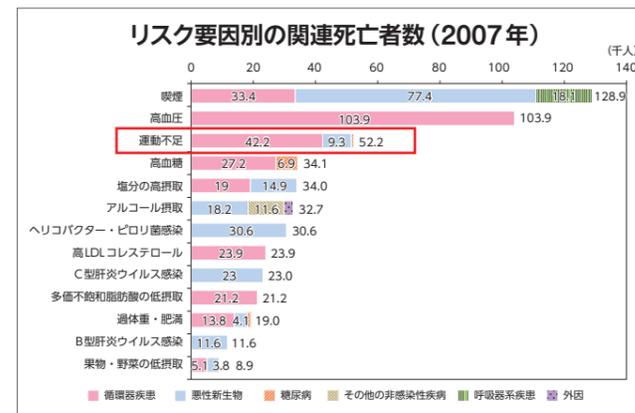


# 健康づくりのための運動ははじめませんか

暑い時期が終わり、過ごしやすい季節となりました。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、そしてスポーツの秋です。10月はスポーツ庁の定める「体力づくり強調月間」。運動不足は、体力や筋力の低下を招くとともに、生活習慣病の発症や悪化、心の健康を害するリスクを増大させます。心身ともに健康に過ごすために、ウォーキングやランニングなど体を動かしてみましょう。

## 運動と健康の関係

厚生労働省によると、運動をよく行っている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、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分かっています。高齢者においては歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡率を減少させます。反対に、運動不足の人は、耐糖能異常、脂質異常、高血圧、肥満などの生活習慣病の発生リスクを増大させ、心筋梗塞や脳卒中などの命の危険のある疾患にもかかりやすくなり、死亡リスクをも増大させます。リスク要因別の関連死亡者数では運動不足が3位となっており、毎年約5万人が死亡しています。



厚生労働省「令和3年度版厚生労働白書」図表8-4-2をもとに作成

## 成人の3人に1人は運動不足

2016年のWHOの調査によると、運動不足の成人の割合は、米国で40パーセント、英国で35.9パーセント、ドイツで42.2パーセント、フランスで29.3パーセント、韓国で35.4パーセントに上ります。日本は35.5パーセント(男性33.8パーセント、女性37.1パーセント)と、英米に比べると改善傾向にあるものの、3人に1人以上が運動不足という状況です。また、「運動習慣のある人」の年代別の割合は、高齢になるほど高い傾向にあり、65歳以上は約40パーセント、20〜30代の割合は、13パーセント程度です。若い世代の運動不足の理由は、仕事や忙しいことやスマートフォンの依存などが挙げられます。

## 運動不足の原因

- ・仕事や家事が忙しい
- ・スマートフォンの依存
- ・新型コロナウイルス対策によるライフスタイルの変化
- ・交通手段の発達 など



## 一日にどれくらいの運動が必要?

WHO身体活動・座位行動ガイドラインでは、成人が健康効果を得るためには一週間で通して中強度の有酸素性身体活動を少なくとも150〜300分、高強度の有酸素性身体活動を少なくとも75〜150分、または中強度と高強度の身体活動の組み合わせによる同等の量の運動を推奨しています。個人差はありますが、中強度の有酸素性身体活動とは、自転車や早歩きの散歩(一分間に120歩程度)などです。これを一日に20〜40分程度行うことが健康づくりのためには必要なのです。

## 健康寿命と平均寿命の違い

近年、日本人の平均寿命は上昇傾向にあり、令和3年の男性は81.47年、女性は87.57年となっています。一方で、健康寿命は令和元年で男性が72.68年、女性が75.38年となっており、平均寿命との差は男性で8.79年、女性で12.19年あります。健康寿命とは、元気に自立して過ごせる期間のことをいいます。つまり、支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間が約9〜12年もあるという事です。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには、運動などで体を動かし健康寿命を伸ばす必要があります。

## 座り過ぎは危険?

日本人の座位時間は7〜8時間といわれており、日本は世界でも有数の「座りっぱなし大国」です。座位時間が増えると、血流や血中の脂質代謝が低下し、血液中の中性脂肪の増加、善玉コレステロールの減少、血中インスリン感受性の低下などを引き起こし、動脈硬化などの悪影響につながるとされています。その結果、高血圧、糖尿病、肥満などのリスクが高まります。高齢者においては、活動性の低下による認知機能やメンタルヘルスの影響も指摘されています。30分〜1時間に一回は立ち上がり、動くようにしましょう。座ったままでも、足を上下に爪先立ちしたり、肩を回したりするなどで体を動かすことは効果的です。

少なくとも週に

# 150

~300分

中強度の有酸素性身体活動

- ・自転車
- ・ウォーキング
- ・社交ダンス
- ・犬の散歩
- ・階段の昇降 など

OR

少なくとも週に

# 75

~150分

高強度の有酸素性身体活動

- ・水泳
- ・武道・武術
- ・ランニング
- ・縄跳び
- ・テニス など

# 今より10分多く体を動かしましょう!

厚生労働省のアクティブガイドでは、+10 (プラス・テン)と題し、今より10分多く体を動かすことを推奨しています。この行動で、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などのリスクを下げるすることができます。今より少し体を動かすことを意識し、健康寿命を延ばしましょう。

できることから  
少しずつ!



- ・歩くときは歩幅を広く早歩き
- ・徒歩で通勤する
- ・空いた時間に散歩をする



- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- ・早起きしてラジオ体操

- ・少し遠くのスーパーへ歩いて買い物



- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う

