

## 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（概要）

健康日本 21（第三次）における身体活動・運動分野の取組の推進に資するよう、「健康づくりのための身体活動基準 2013」（以下、「身体活動基準 2013」という。）を改訂し、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を策定した。

- 今回の推奨事項には、「歩行また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」などの定量的な推奨事項だけでなく、「個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む」といった定性的な推奨事項を含むものであるとともに、「基準」という表現が全ての国民が等しく取り組むべき事項であるという誤解を与える可能性等を考慮し、「身体活動基準」から「身体活動・運動ガイド」に名称を変更した。
- 身体活動・運動に取り組むに当たっての全体の方向性として、「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む」こととしている。
- 推奨事項としては、運動の一部において筋力トレーニングを週 2～3 日取り入れることや、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こと等を示した。
- 高齢者について、身体活動基準 2013 では、強度を問わず 10 メッツ・時/週以上の身体活動を推奨していたが、本ガイドでは、3 メッツ以上の身体活動を 15 メッツ・時/週以上（歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を 1 日 40 分以上）行うことに加え、多要素な運動を週 3 日以上取り入れることを推奨事項とした。

### 《健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項一覧》

全体の方向性

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む  
今よりも少しでも多く身体を動かす

| 対象者※1                        | 身体活動※2（＝生活活動※3＋運動※4）  |   | 座位行動※6  |
|------------------------------|---|---|---|
| 高齢者                          | 歩行又はそれと同等以上の<br>(3メッツ以上の強度の)<br>身体活動を <b>1 日40分以上</b><br>(1日約 <b>6,000歩</b> 以上)<br>(=週15メッツ・時以上)  | <b>運動</b><br>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上<br>【筋力トレーニング※5を週2～3日】                         | <b>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</b><br><br>(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) |
| 成人                           | 歩行又はそれと同等以上の<br>(3メッツ以上の強度の)<br>身体活動を <b>1 日60分以上</b><br>(1日約 <b>8,000歩</b> 以上)<br>(=週23メッツ・時以上)  | <b>運動</b><br>息が弾み汗をかく程度以上の<br>(3メッツ以上の強度の)<br>運動を <b>週60分以上</b><br>(=週4メッツ・時以上)<br>【筋力トレーニングを週2～3日】 |   |
| こども<br>(※身体を動かす時間が少ないこどもが対象) | (参考)<br>・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う<br>・高強度の有酸素性身体活動や筋内・骨を強化する身体活動を週3日以上行う<br>・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。 |   |   |

- ※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
- ※2 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。
- ※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。
- ※4 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。
- ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
- ※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。
- ※7 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。