

身体活動・運動に関する 新たな基準と指針について

＜第1回検討会における議論を踏まえた整理＞

18～64歳の人における身体活動・運動の基準について(案)

【意義】○身体活動量を増やすことで、がんを含めた生活習慣病になるリスクを下げ、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム及び認知症を予防できる。

○加えて運動習慣をもつことで、これらの予防効果をさらに高めることができる。

【身体活動量】 日常生活で体を動かす量の考え方

- ①「今より少し長く、少し活発に体を動かしましょう。
例えば、今より毎日10分ずつ長く歩きましょう」
(それだけで、生活習慣病等になるリスクを約3%減らせる)
- ②日常的に“歩く程度の動き”を **23メッツ・時／週** 行う。
→「1日に60分は、歩いたり体を動かしたりしましょう」
「1日8,000歩以上を目指しましょう」

“歩く程度の動き”とは？

- (例)
- ・立ってこどもの世話をする
 - ・立って食事の支度をする
 - ・そうじをする
 - ・犬の散歩に行く

- * 早歩きする=歩くのに比べ約1.5倍の強さ
- * 階段を上る=歩くのに比べ約2.5倍の強さ

【運動量】 スポーツや体力づくり運動を行う量の考え方

- ①スポーツや体力づくり運動を **4メッツ・時／週** 行う。
→「1週間に60分は、
“息が弾み汗をかくくらいの運動”を行きましょう」
- ②できれば、30分以上の運動を週2回以上行う。
→「運動を習慣にしましょう」

“息が弾み汗をかくくらいの運動”とは？

- (例)
- ・ラジオ体操
 - ・ウォーキング、ハイキング
 - ・ゆっくりした水泳
 - ・筋トレ
 - ・軽いジョギング
 - ・卓球、テニス、バドミントン

18～64歳の人における体力(全身持久力)の基準について(案)

健康づくりのための運動基準2006

健康づくりのための性・年代別の最大酸素摂取量の基準(単位: $\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{分}^{-1}$)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	40	38	37	34	33
女性	33	32	31	29	28



より分かりやすくするために
単位を「 $\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{分}^{-1}$ 」でなく「メッツ」に変更

健康づくりのための性・年代別の全身持久力の基準(単位: メッツ)

	40歳未満	40～59歳	60歳以上
男性	11.0	10.0	9.0
女性	9.5	8.5	7.5

【考え方①】 「10.0メッツの運動強度」とは、例えばランニングなら167m/分なので、167m/分で3分以上ランニングできるなら、「40～59歳男性相当の体力がある」と言える。

【考え方②】 基準値の50～75%強度の運動を習慣的に行うことで(30分週2回以上)、安全かつ効果的に基準の全身持久力を達成・維持することができる。
⇒50歳の男性なら最低5メッツ*の運動を習慣的に実施すれば、基準値を達成・維持できる。

*具体的には、速歩、バドミントン、テニスなど

65歳以上の人における身体活動の基準について(案)

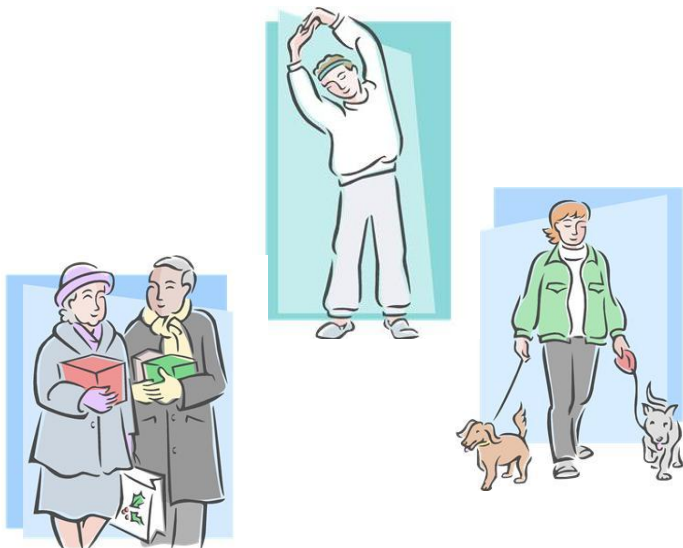
【意義】

○体を動かすことで、活発な社会貢献が続けられ、ロコモティブシンドロームや認知症等を予防でき、自立した生活をより長く送ることができる。

【余暇身体活動量】 余暇活動を含めた、日常生活で体を動かす量の考え方

○外出やガーデニング等、ごく軽い動きでもよいので4メッツ・時／週行う。
→「余暇時間を座って過ごすばかりでなく、毎日15分は体を動かすようにしましょう」

(座りがちな高齢者に比べて、ロコモティブシンドロームや認知症等になるリスクを約15%減らせる)



～こんな動きも高齢者の体づくりには有効～

- ・ちょっと外出する
- ・ストレッチをする
- ・散歩する
- ・ガーデニングや庭いじりをする
- ・動物の世話をする
- ・座ってラジオ体操をする

身体活動・運動の基準に関するその他の視点(案)

【視点1】 身体活動・運動の最短持続時間や望ましい実施頻度について、明確化できるか。

【視点2】 身体活動・運動に取り組むことで短期的に得られる効果について、言及できるか。

【視点3】 体力に関する基準として、全身持久力のほか、筋力等について設定できるか。

【視点4】 18歳未満について、基準を設定できるか。

【視点5】 生活習慣病があっても、通常の基準が適用できるのかどうか。→ 議題(2)関係

【視点6】 新たな基準の名称をどうするか。

新たな指針を作成する際の視点(案)

(指針については主に第3回検討会で議論予定)

1. 趣旨

主として、誰が何の目的で利用することを想定するのか。

2. 内容

(1) 基準との関係

- ・科学的根拠をどこまで明記すべきか。
- ・単位をどう取り扱うか。

(2) 情報量

- ・優先的に盛り込むべき情報は何か。
- ・その他、参考資料等で盛り込むと良い情報は何か。

(3) 表現の工夫

より分かりやすく、より親しみやすく

3. 名称