

第2回 健康日本21（第三次）推進専門委員会

令和6年3月11日

資料3 - 1

## 身体活動・運動領域資料

厚生労働省健康・生活衛生局健康課

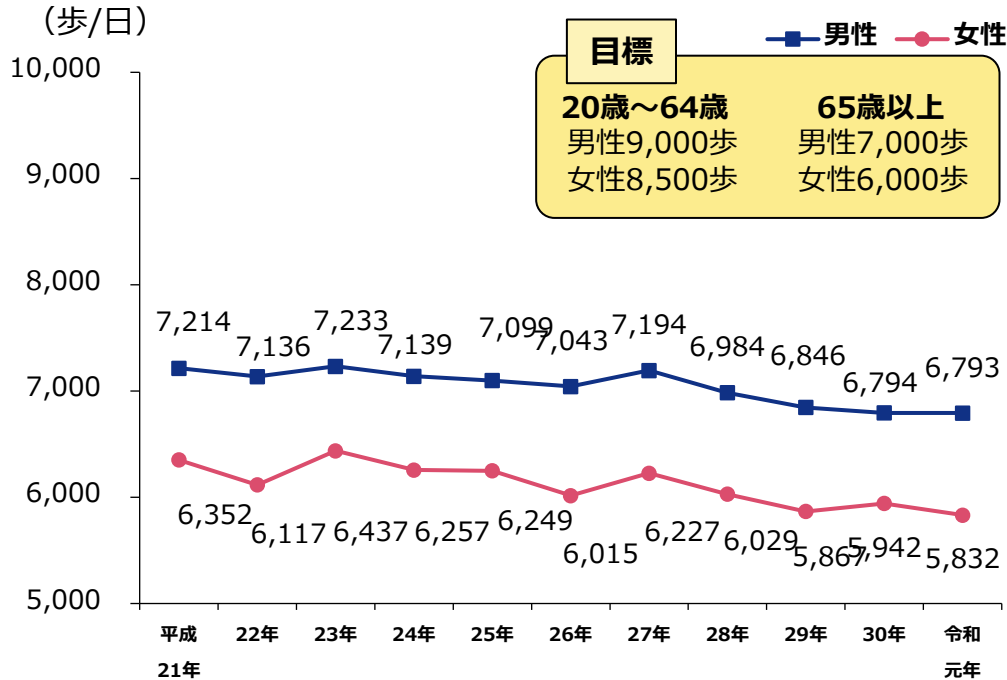
Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

# 健康日本21（第二次）最終評価の結果

歩数・運動習慣者いずれも最終評価においては、「C 変わらない」であった。

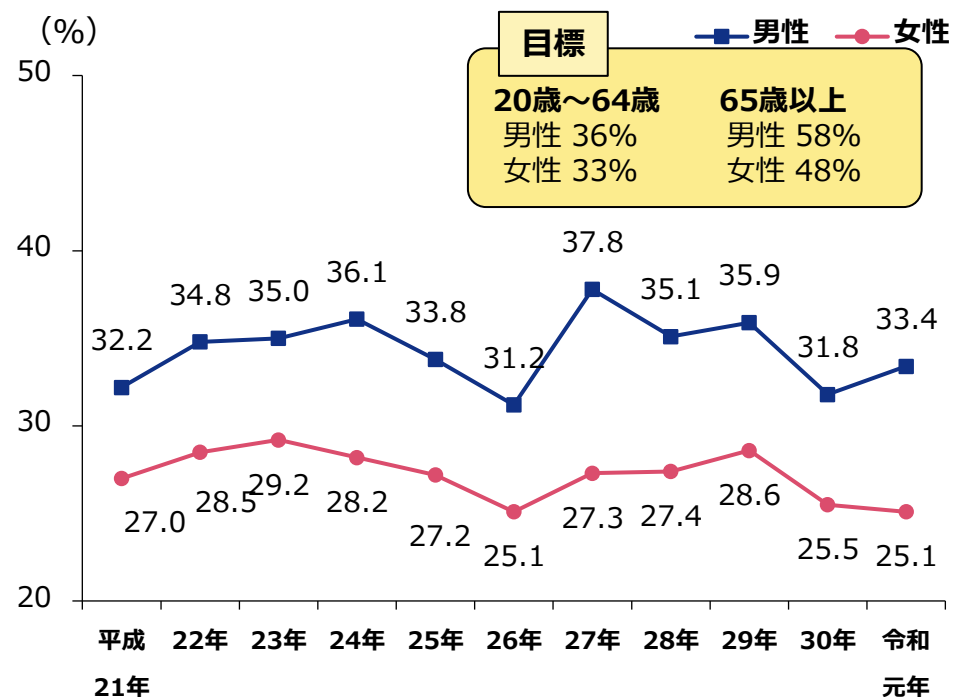
厚生労働省「国民健康・栄養調査」

▽日常生活における歩数の年次推移



**C : 変わらない**

▽運動習慣のある者の年次推移



**C : 変わらない**

**【評価等（抜粋）】**

- 評価は「C 変わらない」であった。
- 機械化・自動化の進展や移動手段の発達等、生活環境の変化が労働場面、家庭場面、移動場面における歩行機会の減少をもたらしたことが考えられる。

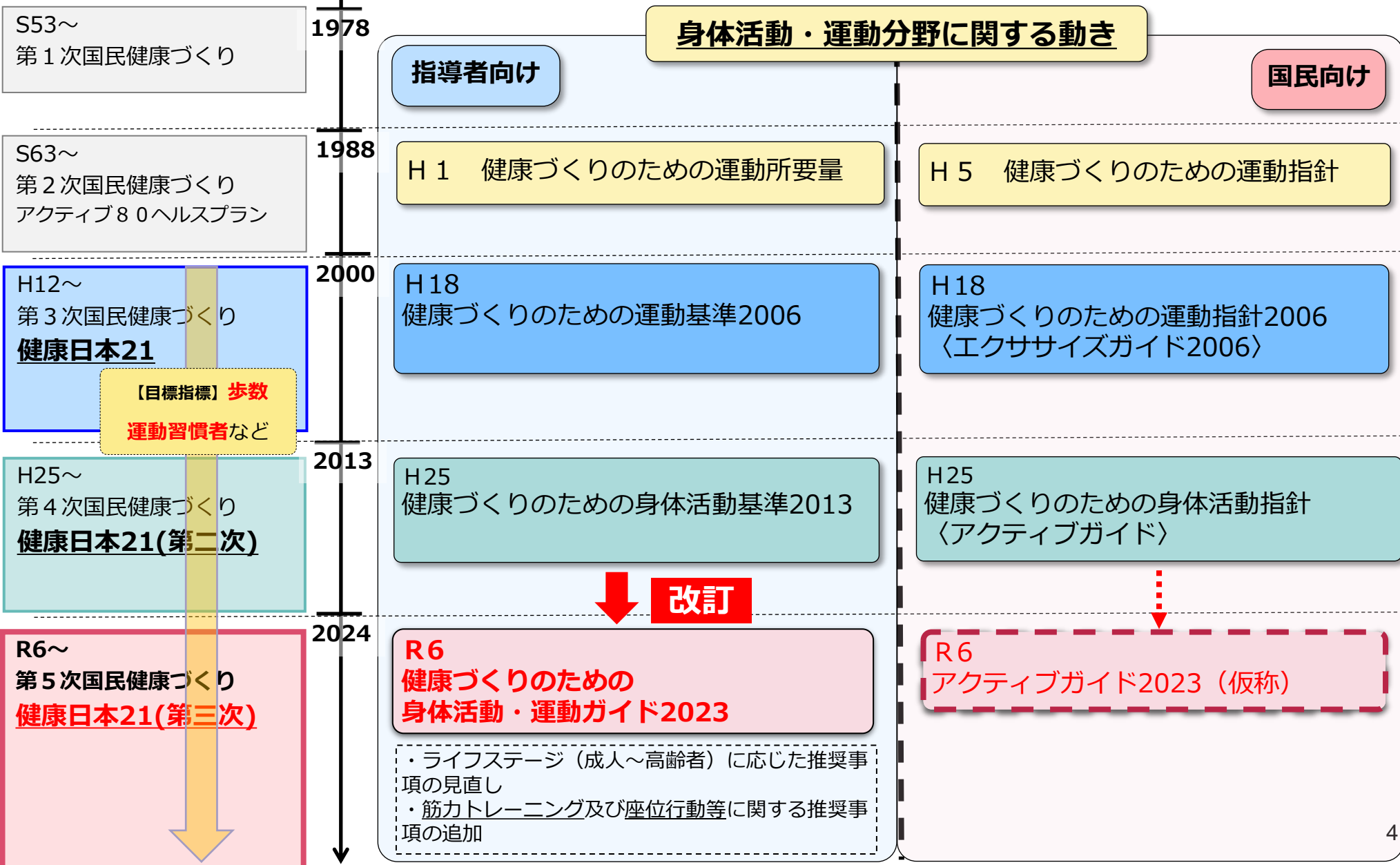
**【評価等（抜粋）】**

- 評価は「C 変わらない」であった。
- 運動を実施するための余暇時間や動機・環境が必要であるが、啓発あるいは環境整備に向けた働きかけが十分でなかったことが一因だと考えられる。

# 健康日本21(第三次) 身体活動・運動領域の目標項目

目標	指標	現状値 (令和元年)	目標値 (令和14年度)
日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値	<p>総数 <b>6,278</b> 歩</p> <p>20歳～64歳 男性 7,864 歩 女性 6,685 歩</p> <p>65歳以上 男性 5,396 歩 女性 4,656 歩</p>	<p>総数 <b>7,100</b> 歩</p> <p>20歳～64歳 男性 8,000 歩 女性 8,000 歩</p> <p>65歳以上 男性 6,000 歩 女性 6,000 歩</p> <p>(現状値×1.1)</p>
<p>運動習慣者※の増加</p> <p>※ 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</p>	運動習慣者の割合	<p>総数 <b>28.7</b> %</p> <p>20歳～64歳 男性 23.5 % 女性 16.9 %</p> <p>65歳以上 男性 41.9 % 女性 33.9 %</p>	<p>総数 <b>40</b> %</p> <p>20歳～64歳 男性 30 % 女性 30 %</p> <p>65歳以上 男性 50 % 女性 50 %</p> <p>(現状値+10%)</p>
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	1週間の総運動時間(体育授業を除く。)が60分未満の児童の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	

# 我が国における健康づくり運動と身体活動基準の変遷



# 健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会

## 1. 目的

新たな科学的知見等に基づき「健康づくりのための身体活動基準2013」等を見直し、健康日本21（第三次）における身体活動・運動分野の取組推進に資するものとするを目的とする。

## 2. 検討事項

- 身体活動基準 2013 及びアクティブガイドの改訂
  - エビデンスに基づくライフステージに応じた身体活動量の基準値の策定
  - 身体活動・運動分野におけるその他のエビデンスの整理
  - 国民の身体活動・運動を促す方策の検討

## 3. 構成

	構成員	所属
1	荒井 秀典	国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 理事長
2	石井 好二郎	同志社大学 スポーツ健康科学部 教授
3	石井 荘一	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 指導者支援部 参事
4	岡本 理恵	全国保健師長会 理事 名古屋市 健康福祉局 健康部 健康増進課長
5	小野 玲	国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 身体活動研究部長
6	黒瀬 巖	公益社団法人 日本医師会 常任理事
7	澤田 亨	早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授
8	鈴木 志保子	公益社団法人 日本栄養士会 副会長 神奈川県立保健福祉大学 大学院保健福祉学研究科 研究科長・教授
9	津下一代	女子栄養大学 栄養学部 特任教授
10	藤内 修二	大分県 福祉保健部 理事 兼 審議監
11	中島 康晴	公益社団法人 日本整形外科学会 理事長 九州大学大学院 医学研究院 整形外科 教授
12	宮地 元彦	早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授
13	横手 幸太郎	一般社団法人 日本肥満学会 理事長 千葉大学大学院 医学研究院 内分泌代謝・血液・老年内科学 教授

## 4. スケジュール

令和5年6月26日： 第1回

令和5年8月31日： 第2回

令和5年11月27日： 第3回

(敬称略・五十音順)

# 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の推奨事項一覧

## 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※	身体活動	座位行動
高齢者	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を <b>1日40分以上</b> (1日約<b>6,000歩</b>以上) (=週15メッツ・時以上)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>運動</b></p> <p>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 【筋力トレーニングを週2~3日】</p> </div>	<p><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></p> <p>(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)</p>
成人	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を <b>1日60分以上</b> (1日約<b>8,000歩</b>以上) (=週23メッツ・時以上)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>運動</b></p> <p>息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>運動を<b>週60分以上</b> (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】</p> </div>	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	<p>(参考)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う</li> <li>・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を減らす。</li> </ul>	

※ 生活習慣や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。

# 国民に向けた普及啓発のツール（アクティブガイド）について

身体活動・運動の重要性と取り組み方について国民向けにわかりやすく示したアクティブガイドを改訂してはどうか。

## 健康日本21（第二次）

健康づくりのための身体活動基準 2013

1. はじめに	1
(1) 健康づくりにおける身体活動の意義	1
(2) 基準改定の趣旨と目的	2
(3) 主な利用者	2
2. 身体活動に関する国際的な動向	3

上記基準を基に、国民向けの指針（アクティブガイド）を作成



改訂



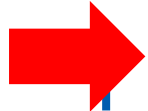
## 健康日本21（第三次）

### 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

上記ガイドを基に、国民へ向けた身体活動・運動のポイントをわかりやすくまとめた



改訂



総合版

アクティブガイド2023(イメージ)

成人版

アクティブガイド2023(イメージ)

高齢者版

アクティブガイド2023(イメージ)



慢性疾患を有する人へ向けた 身体活動・運動を安全に行うためのポイント (イメージ)

(高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症)

## 健康づくり支援担当者のための総合情報サイト

日本全国の地方自治体や企業・団体などで、健康づくりの取り組みを検討・実施されている方々に向けて、健康づくりのポイントや参考となる事例をそれぞれの内容にあわせたツールでご紹介しています。今後も新規ツールの追加や、指針・ガイドライン等の改訂に伴う内容の更新を予定しています。

これから検討を始める方、既に実施している施策をより効率的にしたい方など、健康づくりを実施される方に、すぐにご活用いただける情報をお届けします。

## 健康課題別ツールのご紹介

健康づくり施策の実施段階でご活用いただけるパンフレットやパンフレットの解説書、記録シートなどをご用意しました。指針・ガイドライン等の改訂時には適宜内容の更新を行います。また、新規ツールも追加予定です。ぜひダウンロードしてご活用ください。



身体活動の促進



肥満予防（男性編）



アルコール（女性編）



アルコール（男性編）



睡眠



女性の健診・検診

## 支援ツール

### ちょっとした身体活動にも意味があります

少しであっても、まずは体を動かすことが大切です。身体活動量が多いほど、心臓病や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。また、経過の予見・改善には身体活動量のアップが欠かせません。最初は少しずつゆっくりと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう。

**身体活動を盛り入れる時の大切な考え方**

- 「ちょっとでも」動く  
少しの身体活動でも、何もしてないより効果があります。
- 「ちょっとずつ」動く  
はじめの段階が大切なポイントです。

「忙しくてあまり時間が取れない」「毎日をこなすのが精一杯です。でも、ぜひこの「ちょっとでも」「ちょっとずつ」の一歩を踏み出しましょう。

身体活動量が多いほど、病気にかかるリスクや死亡リスクが低い。

身体活動量が多い人と比較して、身体活動量が不足している人では認知症やアルツハイマー病のリスクが高まる。

- 心血管系疾患(狭心症や心筋梗塞など)
- 高血圧
- 糖尿病
- 肥満
- 骨粗鬆症
- がん

その他、日常生活では以下の効果も期待できます。

- 労働生産性(仕事の効率)の向上
- メンタルヘルスの向上
- 記憶力の向上

### まずは今日より10分多く体を動かそう

年齢ごとの身体活動量の目安を参考に、運動ではなくてもよいので、身体活動量を今日より少しでも増やすことを目指しましょう。

#### 身体活動量の目安<sup>1)</sup>

●18～64歳向け

普通に歩く時の速度以上の身体活動を1日に60分行うことを目指し、運動も上手に取り入れましょう。

身体活動 - 日常生活活動	運動
● 強度は?	● 強度は?
普通に歩く時の速度以上	息が弾み汗をかく程度
● 時間は?	● 時間は?
1日の合計が60分	1週間の合計が60分

●65歳以上向け

身体活動を1日に40分行うことを目指しましょう。運動は、無理のない範囲で行いましょう。

身体活動 - 日常生活活動	運動
● 強度は?	● 強度は?
無理のない程度	
● 時間は?	● 時間は?
1日の合計が40分	

今より毎日10分多く歩くことも、背の低い方や高齢者、がん、立ちくらみやフローリング認知症の発症リスクが減少するに効果的です。歩きの距離、歩上のためには、1歩あたり30分程度の速歩を週7日以上行うようにしましょう。

1) 厚生労働省、健康増進局「健康づくりのための身体活動指針(2018)」

## 解説書

### ちょっとした身体活動にも意味があることを伝える

WHOが発行するFWHO身体活動・運動ガイドライン<sup>1)</sup>では、「**ほんの少しの身体活動にも意味がある**」とされています。つまり、まずは少しの歩行、がん、2型糖尿病のリスクを高めることから、**乗り遅れないうちに時間(継続時間)を増やす**ことも強く推奨されています<sup>2)</sup>。

**良識する上での大切な考え方(Good Practice)<sup>3)</sup>**

- ・少しの身体活動でも、何もしないよりはよい。
- ・健康を維持していない場合でも、ある程度の身体活動により健康効果が得られる。
- ・身体活動は少しずついい、時間をかけて徐々に強度、強度、持続時間を増やしていくべきである。
- ・機能的能力が許す限り身体活動を行い、体力のレベルに応じて身体活動の強度のレベルを調整する必要がある(65歳以上の高齢者)。

#### 身体活動量の増加が日常生活に良い影響を与えるかどうかについて検討した研究

身体活動量が多いほど、心臓病や脳卒中などの生活習慣病のリスクは低下します。その他にも、適切な身体活動は仕事のパフォーマンス、メンタルヘルス、記憶力の向上などに役立ちます。

労働生産性(仕事の効率)の向上 <sup>4)</sup>	国内で前後時間と労働生産性について調査したところ、特に20～39歳の労働者でも仕事の疲労時間が長い人は短い人と比べ、労働生産性が低いことが示されました。
メンタルヘルスの向上 <sup>5)</sup>	健康成人および身体活動または精神的な負荷を持つ者において、レジスタンス運動(スクワットやダンベルを使った運動)などの強度がかかる動作を繰り返す(行う運動)は不安を有意に軽減しました。
記憶力の向上 <sup>6)</sup>	運動と記憶力の関係について検討したところ、適度な運動(10分間の中等度の強度の運動)は記憶力を向上させることが示されました。

1) 世界保健機関(WHO)「2018 guideline on physical activity and sedentary behavior」  
2) 1) 厚生労働省、健康増進局「健康づくりのための身体活動指針(2018)」  
3) 1) 厚生労働省、健康増進局「健康づくりのための身体活動指針(2018)」  
4) 1) 厚生労働省、健康増進局「健康づくりのための身体活動指針(2018)」  
5) 1) 厚生労働省、健康増進局「健康づくりのための身体活動指針(2018)」  
6) 1) 厚生労働省、健康増進局「健康づくりのための身体活動指針(2018)」





プロジェクト  
『Workcise(ワークサイズ)』  
働きながらオフィスで健康増進

受賞者  
株式会社イトーキ

所在地 〒104-0031 東京都中央区京橋3-7-1 電話 0120-164177  
URL http://www.itoki.jp/solution/fm/workcise/ E-mail workcise@itoki.jp

取組・事業実施目的

働く人の「活き活き」に貢献

オフィスの空間づくりを事業とするイトーキでは、ワーカーの健康増進を促すオフィスのプランニングサービス[Workcise(ワークサイズ)]を展開している。近年、日常生活での歩行機会の減少や長時間座っていることによる健康被害など、日常的なライフスタイルがもたらす健康影響が注目されている。イトーキは、健康的な働き方が自然と誘発されるオフィス空間を構築することで、ワーカーの健康増進、そして導入企業の健康経営の実現をサポートしている。また、健康に配慮した生活環境の整備が社会的に拡がっていくことで、国民の医療費適正化など社会課題の解決にも貢献できると考え、CSVの視点からも事業を推進している。



取組・事業の概要と特徴

Work(仕事)+Exercise(運動)=Workcise(ワークサイズ)

ワークサイズとは、例えば立って仕事をする、誰かの席まで歩くといった、「仕事の効率を高めながら、健康面にも良い効果を与える行動」を表す造語。日常の働き方にワークサイズを取り入れることで、日々の効果が積み重なって健康増進を促すことができる。ワークサイズのプランニングサービスでは、導入企業の働き方と健康問題をヒアリングやアンケートで調査・分析し、働き方の課題と健康問題の両面に有効なワークサイズが増えるオフィスを提案する。オフィスのレイアウトや家具、照明、サインデザイン、デジタルサイネージなど、様々な要素に仕掛けを施すことで、働きながら自然とワークサイズが誘発される空間づくりを提供している。



健康寿命をのばすポイント

日常の働き方を変える様々な仕掛け

ワークサイズでは、生活習慣病、腰痛や肩凝り、こころの病など、導入企業が抱える健康問題に対して包括的に仕掛けを施す。例えば、生活習慣病対策では、身体活動量を増やすために、歩く機会を増やす動線計画をしたり、立って仕事ができるスペースを設置する。メンタルヘルスの対策では、木材家具や植栽を積極的に取り入れ心理的ストレスを軽減したり、時間で照度と色温度が切り替わる照明システムを導入して、夕方以降は交感神経を優位にさせる青色光を抑制した暖色系照明に切り替え、夜間の睡眠遅延を防ぐ等の仕掛けがある。入社から退職までの数十年間をこういった環境で過ごすことは、健康寿命の延伸に大きく貢献できると考える。



プロジェクト  
よこはまウォーキングポイント  
～歩いてポイントを貯めてみんなで楽しく健康づくり～

受賞者  
横浜市(神奈川県)

所在地 〒231-0017 神奈川県横浜市中区港町1-1 電話 045-671-3892  
Email kf-walking@city.yokohama.jp

取組・事業実施目的

ウォーキングで気軽に楽しく健康づくり 目標30万人!

いつまでも健康で元気に過ごせることが、活力ある高齢社会を築くために極めて重要です。日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して取り組める健康づくりの仕組みをつくり、生活習慣病・ロコモ(運動器症候群)予防が求められる方々や、健康づくりに関心はあるがなかなか取組めない方々への、日々の運動習慣づくりを後押しすることを目的として、平成26年11月にこの事業をスタートしました。

参加登録30万人を目標に事業を推進しており、多くの方が健康づくりに取り組むきっかけとなり、それが習慣として定着することを期待しています。また、中長期的には健康寿命の延伸にもつながるものと考えています。



取組・事業の概要と特徴

よこはまウォーキングポイントとは

横浜市主体で、共同事業者・協賛企業(民間事業者)、リーダー設置場所(市内商店街等)の協力を受け、インセンティブ等を取り入れた、地域の活性化にもつながる健康づくり事業として実施しています。日常生活の中で楽しみながら、継続して健康づくりに取り組むことができる仕組みです。

◇対象:18歳以上の市民・在勤者(平成28年6月に対象年齢拡充。平成26~27年度は40歳以上)

◇内容:参加者に「データ送信機能付きの歩数計」をプレゼント(送料は参加者負担)。参加者は歩数計を持って歩き、市内約1,000か所の協力店等に設置された「専用読み取りリーダー」で、歩数データを定期的に送信することで、歩数に応じたポイントが貯まり、抽選で景品が当たります。また、参加者全員の平均歩数が月10万歩に達すると、国連WFPへの20万円の寄付につながります。専用ホームページで、自分の歩数等の推移や歩数ランキング等を確認することができ、個人参加のほか、事業所単位での参加も可能です。



健康寿命をのばすポイント

健康感が向上し、地域の活性化、そして地域のつながりにも良い変化が表れています

平成28年11月末時点で、参加者は22万人を超えています。平成27年度のアンケート調査では、約9割の方が「以前よりも多く歩くきっかけになった」との声をいただいています。また、運動しなかった人の約6割が「運動するようになった」と変化がありました。半数程度(4割強)の方から「健康感の向上」がうかがえる意見もいただけており、健康感健康寿命を算定する際の指標の一つであることから、今後の健康寿命の延伸に期待できる結果となっています。なお、平成28年度のアンケート調査では、参加前は健康ではなかったと回答した人の6割以上が、参加後は健康であると感じているとの結果が出ています。

また、専用読み取りリーダーの設置協力店等からは、来客数が増えたなどのご意見をいただき、地域の活性化にもつながっています。そして、ウォーキングをきっかけとして、周囲との会話や挨拶の機会が増えたと回答している方が約半数であることから、地域のつながりにも良い変化が表れています。



(リーダー設置協力店にて)



# 健康まちづくり事例集について

## 健康まちづくりの事例集



令和5年5月

国土交通省 都市局  
まちづくり推進課  
都市計画課  
街路交通施設課  
公園緑地・景観課

事務連絡  
令和5年5月31日

各都道府県市町村特別区 衛生主管部(局) 御中

厚生労働省健康局健康課

## 健康まちづくりの事例集について

日頃より、厚生労働行政の適正な運営に御尽力いただき、厚く御礼申し上げます。  
厚生労働省では、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として「二十一世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を展開しています。  
令和6年度からの次なる国民健康づくり運動である「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」を推進するため、令和5年5月31日に国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（令和5年厚生労働省告示第207号）を定めるところです。本方針では、社会環境の質の向上を通じて健康寿命の延伸を目指すこととし

## ■健康・医療・福祉施策の動向

健康日本21（第三次）では、健康増進推進の基本的な方向として「**社会環境の質の向上**」を掲げるとともに、下記のまちづくり関連メニューを提示。

- ① **社会とのつながりの維持・向上（居場所づくり、社会参加、各人がつながりを持つことができる環境整備）**
  - 社会的な繋がりを持つことは、精神的健康、身体的健康、健康習慣、死亡リスク等の改善効果がある。
- ② **自然と健康になれる環境づくり（健康な食環境、身体活動・運動を促す環境等）**
  - 食環境づくりは、英国や米国での成功例があり、世界保健機関（WHO）においても、非感染性疾患への対策として提唱。健康的で持続可能な食環境づくりの推進は、東京栄養サミット2021の成果文書とし政府も推進。
  - 身体活動・運動の向上には、個人の行動変容を促すための、社会環境の影響も大きい。地方自治体が、住民が身体活動・運動に取り組みやすいまちづくりを積極的に推進していくことが重要である。このため、「居心地が良く歩きたくなるまちなか」形成に向け、道路・公園・広場等の整備や修復・利活用、滞在環境の向上に資する取組等を推進。
- ③ **誰もがアクセスできる健康増進の基盤の整備（保健・医療・福祉等へのアクセス確保、及びPHR等健康情報インフラの構築）**
  - 保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）等、自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤構築や周知啓発を推進。

**2. 健康まちづくりとは？「健康まちづくり」の方向性と期待効果**

健康日本21（第三次）では、健康増進推進の基本的な方向として「**社会環境の質の向上**」を掲げるとともに、下記のまちづくり関連メニューを提示。

- ① **社会とのつながりの維持・向上（居場所づくり、社会参加、各人がつながりを持つことができる環境整備）**
  - 社会的な繋がりを持つことは、精神的健康、身体的健康、健康習慣、死亡リスク等の改善効果がある。
- ② **自然と健康になれる環境づくり（健康な食環境、身体活動・運動を促す環境等）**
  - 食環境づくりは、英国や米国での成功例があり、世界保健機関（WHO）においても、非感染性疾患への対策として提唱。健康的で持続可能な食環境づくりの推進は、東京栄養サミット2021の成果文書とし政府も推進。
  - 身体活動・運動の向上には、個人の行動変容を促すための、社会環境の影響も大きい。地方自治体が、住民が身体活動・運動に取り組みやすいまちづくりを積極的に推進していくことが重要である。このため、「居心地が良く歩きたくなるまちなか」形成に向け、道路・公園・広場等の整備や修復・利活用、滞在環境の向上に資する取組等を推進。
- ③ **誰もがアクセスできる健康増進の基盤の整備（保健・医療・福祉等へのアクセス確保、及びPHR等健康情報インフラの構築）**
  - 保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）等、自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤構築や周知啓発を推進。

**目指す方向**：多くの市民が主体的に、また、必要に応じて地域の支援を得て、より積極的に参画するまちづくり  
期待効果①：市民が主体的に参画し、社会環境の質の向上に資する取組が促進される  
期待効果②：まちが住みやすい社会環境を整備し、まちが人々の健康増進にも貢献（住むことで自らと健康になれるまち）  
期待効果③：将来的に医療費の適正化が見込まれる