

令和5年8月31日	資料1
第2回 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	

身体活動基準の見直しについて（案）

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

健康づくりのための身体活動基準2013

ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動（生活活動・運動）を推進することで健康日本21（第二次）の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準2006」を改訂し、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定。

※生活習慣病の発症リスクの低減等を目的として、達成することが望ましい身体活動の基準を提示。

	身体活動（=生活活動※ ¹ + 運動※ ² ）	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を 毎日40分（=10メッツ※ ³ ・時/週）	—
18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を （歩行又はそれと同等以上） 毎日60分（=23メッツ・時/週）	3メッツ以上の強度の運動を （息が弾み汗をかく程度） 毎週60分（=4メッツ・時/週）
18歳未満	— 【参考】 幼児期運動指針：「毎日60分以上、 楽しく体を動かすことが望ましい」	—
血糖・血圧・脂質の いずれかが 保健指導レベルの者	医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。	
リスク重複者 又は受診勧奨者	生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。	

※1 生活活動：日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動。

※2 運動：スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動。

※3 メッツとは身体活動の強度を表し、安静座位時を1としその何倍のエネルギーを消費するかという活動強度の指標。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位。

構成（案）について

- 今回の見直しでは、ライフステージ別の身体活動・運動の推奨値に係る情報について整理し、エビデンスレベルに基づいた構成に改訂。
- 既存の研究結果等を踏まえ、年代による区分を行っているが、実際に個々人に推奨値を適用する際には、個人差等を踏まえた柔軟な対応が必要。

改訂案

身体活動基準2023（仮称）

○ ライフステージ別の身体活動・運動の推奨値について、メタ解析等で一定のエビデンスがある情報を記載。

- 今回の改訂では、①成人、②こども、③高齢者の区分で推奨値を提示。

※ 今後、④働く人や⑤生活習慣病等を有する人を対象とした推奨値について検討予定。

○ 身体活動・運動に係る取組を推進するにあたって、運動指導者等が参考となるような情報を整理し記載。

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ①身体活動基準の認知と身体活動 | ⑤身体活動による疾病等の発症予防・改善のメカニズム |
| ②筋力トレーニングについて | ⑥全身持久力（最大酸素摂取量）について |
| ③働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント | ⑦身体活動支援環境について |
| ④身体活動・運動を安全に行うためのポイント | |

※ 今後、⑧身体活動に関する適切な食事摂取について検討予定。

身体活動・運動の推奨値（案）について

成人版

- ✓ 強度が3メッツ以上の**身体活動**を**週23メッツ・時**以上行うことを推奨。
（例：歩行（3メッツ）以上の強度の身体活動を1日60分以上行う（1日約8000歩に相当）。 等）
- ✓ 強度が3メッツ以上の**運動**を**週4メッツ・時**以上行うことを推奨。
（例：息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行う。 等）
- ✓ 筋力トレーニング（以下、筋トレ）を個人の状態に応じた強度で**週2日以上**行うことを推奨。
- ✓ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、できるだけ頻繁に中断することを推奨。

こども版

- ✓ 運動習慣の少ないこどもを対象とする。
- ✓ WHO「身体活動および座位行動に関するガイドライン（2020年）」で示された以下の基準を参考として提示。
 - 1日平均60分以上の中強度～高強度の身体活動を行う。
 - 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（ジャンプなど）を少なくとも週3日は行う。
 - 座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムを減らす。

高齢者版

- ✓ 強度が3メッツ以上の**身体活動**を**週15メッツ・時**以上行うことを推奨。
（例：歩行（3メッツ）以上の強度の身体活動を1日40分以上行う（1日約6000歩に相当）。 等）
- ✓ ただし、身体活動の強度や量は、年齢・体力等の個人の状態に応じて調整する必要がある。
- ✓ 運動の種類としては、筋トレも個人の状態に応じた強度で**週2日以上**行うことを推奨。
- ✓ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、できるだけ頻繁に中断することを推奨。

身体活動・運動の推奨値一覧（案）

（※ 「健康づくりのための身体活動基準2013」からの変更点を で記載。）

	身体活動※1 (=生活活動※2 + 運動※3)	運動	座位行動※4 (座りっぱなし)	その他
高齢者 (65歳以上)	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩) (=週15メッツ・時以上)	筋力・バランス運動・柔軟 性など多要素な運動を 週3日以上	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意し、 できるだけ頻繁に中断する	筋トレ※5を週2日以上
成人 (18～64歳)	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩) (=週23メッツ・時以上)	息が弾み汗をかく程度の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意し、 できるだけ頻繁に中断する	筋トレを週2日以上
子ども (18歳未満)	(参考) 中強度～高強度の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日60分以上行う (主に有酸素性身体活動)	(参考) 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	(参考) 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	

※身体活動や運動の強度や量は個人差等を踏まえて柔軟に調整する。

- ※1 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
- ※2 身体活動の一部で、日常生活における労働・家事・通勤・通学・趣味などに伴う活動
- ※3 身体活動の一部で、余暇時間や体育・スポーツ活動の時間に、体力の維持・向上や楽しみなどの目的で、計画的・意図的に実施する活動
- ※4 座ったり寝転んだりすることで、例えば、デスクワークや、余暇にテレビやスマホを見ること、車や電車・バス移動で座っているなどの行動
- ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。腕立て伏せやスクワット、筋トレマシンやダンベルなど一定の負荷のかかる運動

身体活動・運動に係る参考情報（案）について①

①身体活動基準の認知と身体活動について

高齢者

成人

子ども

- ✓ 身体活動や運動に係る基準等の認知度向上は、身体活動への理解や意欲を通じて、身体活動量の増加につながる報告あり。
- ✓ これまでの身体活動基準等の認知度は20%未満であり、認知度向上に向けた一層の情報発信が必要。

②筋力トレーニング（筋トレ）について

高齢者

成人

- ✓ 筋力トレーニングには、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。
- ✓ 個人の状態に応じた強度で、少なくとも週2日以上の実施を推奨。
- ✓ 筋トレの実施は生活機能の維持・向上だけでなく、疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながるとの報告あり。
- ✓ 有酸素性身体活動との組み合わせで、さらなる健康効果が期待できるとの報告あり。

③働く人が職場で活動的に過ごすためのポイントについて

成人

- ✓ 働く世代では、運動習慣者が少なく、特にオフィスワーカーのように座って仕事をする時間が長い職種では、身体活動レベルが低くなる傾向がある。
- ✓ 働く人が職場で活動的に過ごせるような取組は、健康増進のみならず、労働生産性にも影響する可能性あり。
- ✓ 具体的な職場での身体活動・運動に係る取組事例（例：昼休みを利用した運動指導等）を提示。

身体活動・運動に係る参考情報（案）について②

④ 身体活動・運動を安全に行うためのポイントについて

高齢者

成人

子ども

- ✓ 患者や健診受診者等に対して、身体活動・運動を推奨すべき立場の者へ向けた情報を提示。
- ✓ 新たに運動を開始する際の注意事項や、運動開始前～運動中～運動後の注意事項について整理。
- ✓ 具体的には循環器疾患の有無の確認や、利尿薬等の内服薬の確認等について記載。

⑤ 身体活動による疾病等の発症予防・改善のメカニズムについて

高齢者

成人

子ども

- ✓ 疾患の発症予防のメカニズムを疾患別（メタボリックシンドローム、心血管疾患、がん等）に整理。
例：身体活動に伴う骨や筋への物理な刺激が、骨の形成と吸収のバランスに影響し、骨粗鬆症の予防に寄与 等。

⑥ 全身持久力（最大酸素摂取量）について

高齢者

成人

- ✓ 全身持久力について、日本人を対象とした研究のレビューを行い、性・年代別の基準値を提示。
- ✓ 基準メッツ値の強度の運動を3分間継続できた場合に基準を満たすと評価され、維持・向上の方法も提示。

⑦ 身体活動支援環境について

高齢者

成人

子ども

- ✓ 身体活動を高めるための環境整備について、生活活動と運動、物理的環境と社会的環境に分けて整理。

例：

	生活活動	運動
物理的環境	立ち机や立ち会議等の座りすぎを予防する職場環境を整備	運動施設、遊歩道、公園、子どもの遊び場などの運動する場所の整備
社会的環境	歩行・自転車利用による移動（通勤、通学、買い物等）を促進する社会環境	民間・自治体等が提供する運動プログラムの充実