

健康づくりのための身体活動指針の概要(案)

身体活動すなわち元気にからだを動かすことは、生活習慣病や介護の予防に有効であり、健康寿命を延ばします。

<指針>

今より10分多く(+10)からだを動かしましょう！



<健康のための一歩を踏み出そう！>

1. **気づく！**からだを動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。それがいつなのか？どこなのか？自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
2. **始める！**今より少しでも長く、少しでも活発にからだを動かすことが健康への第一歩です。1日10分増やす、歩く時は少し早くなど、できることから始めましょう。
3. **達成する！**からだを動かす目標(基準)は、1日60分≒8000歩です。高齢の方は、座っている時間を、1日15分軽くて良いので動くことに置き換えることが目標です。
4. **広げる！**一人でも多くの家族や仲間に、からだを動かす事のすばらしさを伝えましょう！一緒に行うと楽しさや喜びが一層増します。

<安全にからだを動かすために>

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故や怪我につながるため、注意が必要です。

- ・ 「つらい・きつい」と感じない程度にからだを動かしましょう。
- ・ 体調がすぐれない時、睡眠不足の時は無理をしないようにしましょう。
- ・ いきなりきついことをしないで、少しずつつきつきを増していくようにしましょう。
- ・ 慢性疾患を有する人は、医師や健康運動指導士などの専門家と相談し、からだを動かしましょう。

<健康づくりのための身体活動基準 2013>

- ・ 現状より少しでも長く、あるいは活発に体を動かしましょう。
- ・ 18歳～64歳の方は、いつでもどこでも、1日合計60分、活発にからだを動かしましょう！それに、週合計60分のスポーツや体力づくり運動が含まれるとより効果的です。
- ・ 65歳以上の方は、余暇を座って過ごすばかりでなく、軽くてもいいので1日合計40分、からだを動かしましょう！
- ・ メタボリックシンドローム、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などを改善するためには、上記目標の達成に加えて、食習慣の改善と禁煙にも取り組みましょう。

<なぜ指針は+10なのか？>

- ・ 「健康づくりのための身体活動基準 2013」で、「現状より少しでも長く、あるいは活発に体を動かしましょう」との基準が示されたからです。10分からだを動かすことにより、病気や介護のリスクが約3%程度低下します。

- ・ 全ての国民が今よりも 10 分からだを動かす時間を増やすことで、我が国の身体活動量の平均値を、身体活動量や運動量の基準値に到達させることができるからです。
- ・ 基準値を達成している人もしていない人も、またそれに遠く及ばない人も、全ての人はずがまず始めるべきことを、+10 という単純にわかりやすく伝えるためです。

<身体活動・運動チェック>

以下の3つの質問には、いいえで答えてみましょう。

- ① 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している
- ② 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している
- ③ 同世代の同性と比較して歩く速度が速い

①の質問でいいえと答えた方は、身体活動が基準値である1日1時間を満たしていません。②の質問でいいえと答えた人は、運動が基準値である週1時間を満たしていません。③の質問でいいえと答えた人は、動きがゆっくりで、体力が不十分な可能性があります。

3つの質問で2つ以上はいがあれば、健康づくりのための身体活動基準を達成できているでしょう。一方、1つ以下の場合は、達成できていないかもしれません。どれか1つでもはいが増えるように、1日の生活を工夫してみましょう。

図1 身体活動の文類(作成中)

人が体を動かすことを総じて身体活動と言います。身体活動は運動、生活活動の2つに分類することができます。あなたが増やせる活動は何がありますか？

健康づくりのための身体活動指針(自治体向け) (案)

健康づくりのための安全で有効な身体活動・運動を広く国民に普及することを目的として「健康づくりのための身体活動指針」を策定しました。

<指針>

今より10分多く(+10)からだを動かしましょう!

国民一人ひとりが指針を達成するために、個人の意欲や動機付けを高めることも重要ですが、個人を囲む環境を整備することも不可欠です。

<指針達成のための環境整備>

- ・ 公園や運動施設、歩道や自転車レーン、地域の公共交通機関の整備などは身体活動を増やすことに役立ちます。
- ・ 家族や地域・職場の仲間で誘い合うことで、外出やからだを動かす機会が増えます。
- ・ 自転車や徒歩などの活発な通勤の奨励、職場での運動会やスポーツ大会などの機会の提供は労働者の気づきや意欲を高めます。

(図1 飯野さんちょっと借りています)

身体活動量の増加が期待できる環境

