

健康日本21(第三次)

誰一人取り残さない
健康づくりのために

健康づくりのための
「身体活動・運動ガイド」
が新しくなりました



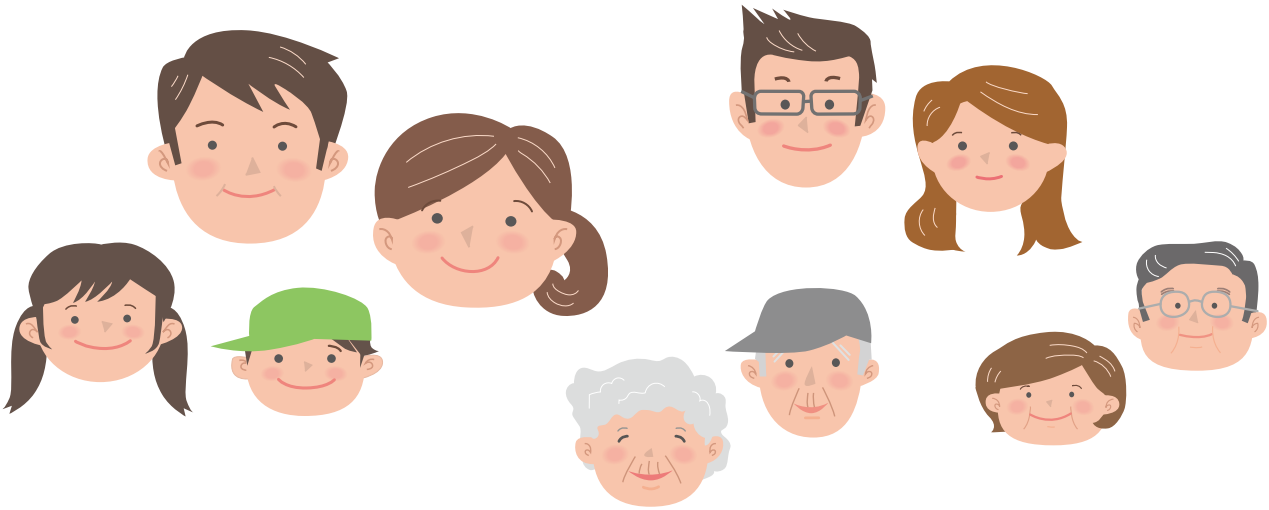
早稲田大学スポーツ科学部
スポーツ疫学研究室教授
監修：澤田 亨

この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

あなたに夢を。街に元気を。
クーちゃん 宝くじ

はじめに

健康づくりにおける身体活動・運動の重要性は、
よく知られているようでありながら、
実際には**多くの人が身体活動不足になってしまいがち**
というのが実情のようです。
元気や健康のために
「今より少しでも多く身体を動かす」ことに取り組んでみましょう。
これは、**誰一人取り残さない**健康づくりのための、
みなさん一人ひとりに向けた「身体活動・運動ガイド」です。



もくじ

はじめに 2
厚生労働省が進める健康づくり：健康日本21！ 3
生活活動や運動の量が多いほど、病気のリスクは減っていきます。 4
身体活動とは？　健康な未来のために　生活活動や運動の量と健康の関係
座位行動が増えると、死亡リスクも増えていきます。 6
元気な足腰のために「筋トレ」を！ 7
健康づくりのお手伝い。あなたに向けての「身体活動・運動ガイド」です。 8
「すべての人」に向けて 9
「成人」に向けて 10
「こども」に向けて 11
「高齢者」に向けて 12
「働く人」に向けて 13
まずは自分の状態を確認してみましょう。 14
監修者からのメッセージ 15

厚生労働省が進める健康づくり 健康日本21！

日本では平均寿命がのびる一方、高齢化や生活習慣の変化により、新たな健康対策の必要性も出てきました。そこで厚生労働省は、昭和53年から**「国民健康づくり」**運動を展開（図1参照）。平成12（2000）年からは**「健康日本21」（21世紀における国民健康づくり運動）**という通称も加わり、今日に至っています。厚生労働省は、令和6年度からスタートさせた**「健康日本21（第三次）」**において、身体活動・運動分野に関連するガイドである「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を公表しています。そして、このガイドをもとにして各人のライフステージに応じた健康づくりに重点を置いてまとめたのが、このリーフレットです。近年増えている「座り過ぎ」を避け、今より少しでも多く身体を動かすことを勧めているのも新しい視点といえるでしょう。健康状態や体力レベルなどの個人差を考慮し、強度や量を調節しながら、できることから取り組んでいきましょう。

図1　「健康日本21（第三次）」に至るまでの歩み



厚生労働省「健康日本21（第三次）の概要」より

生活活動や運動の量が多いほど

身体活動とは？

私たちの身体は筋肉によって支えられ、動かされています。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、そうした活動すべてを**「身体活動」**と言います。身体活動には、**「生活活動」「運動」「座位行動」**の3種類が含まれています（図2参照）。

元気に健康にすごすためのポイントは、「生活活動」や「運動」を増やし、「座位行動（じっとしていること）」を減らすことです。

図2　身体活動（生活活動・運動・座位行動）の概念図

身体活動　安静にして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

生活活動

日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動



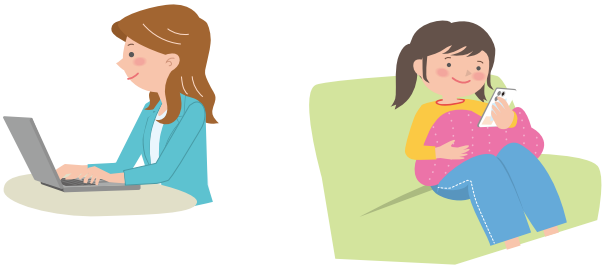
運動

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



座位行動

座ったり寝転んだりすること。例えば、デスクワークや、テレビやスマートフォンを見ること、車や電車・バス移動で座っているなどの行動



厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

、病気のリスクは減っていきます。

健康な未来のために

健康づくりにとって、歩いたり、運動したりすることがいかに重要か。まず、それを正しく理解して、毎日の生活の中で実践できる、**自分に合った取り組み**を見つけていきましょう。身体活動・**運動は「無理なく少しずつ」が大切です**。今より少しでも多く身体を動かす毎日が、健康な未来につながっていきます。

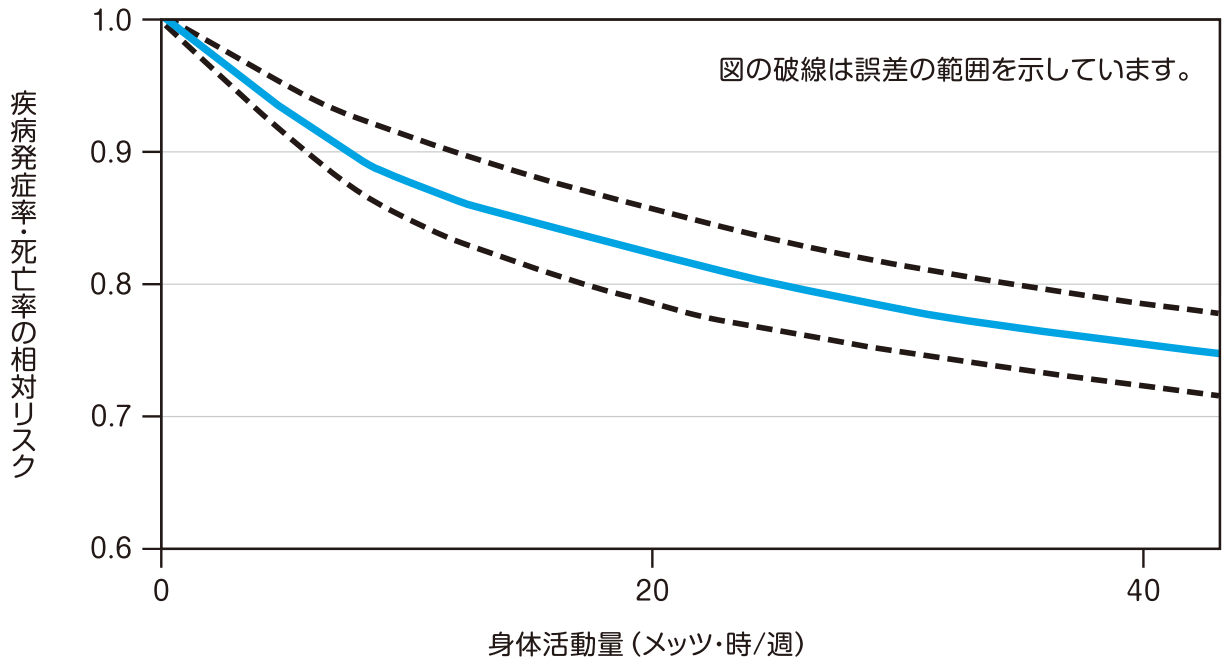


生活活動や運動の量と健康の関係

厚生労働省の研究班が世界中の研究をまとめたところ、生活活動や運動の量と生活習慣病発症率や死亡率の間に下記のような関係があることがわかりました。この図は**身体活動量が多いほど生活習慣病発症率や死亡率が低い**ことを示しています。

下記の図の横軸の「メッツ」とは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。

図3　身体活動量と生活習慣病発症・死亡率の相対リスクとの関係



厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

座位行動が増えると、死亡リスクも増えていきます。

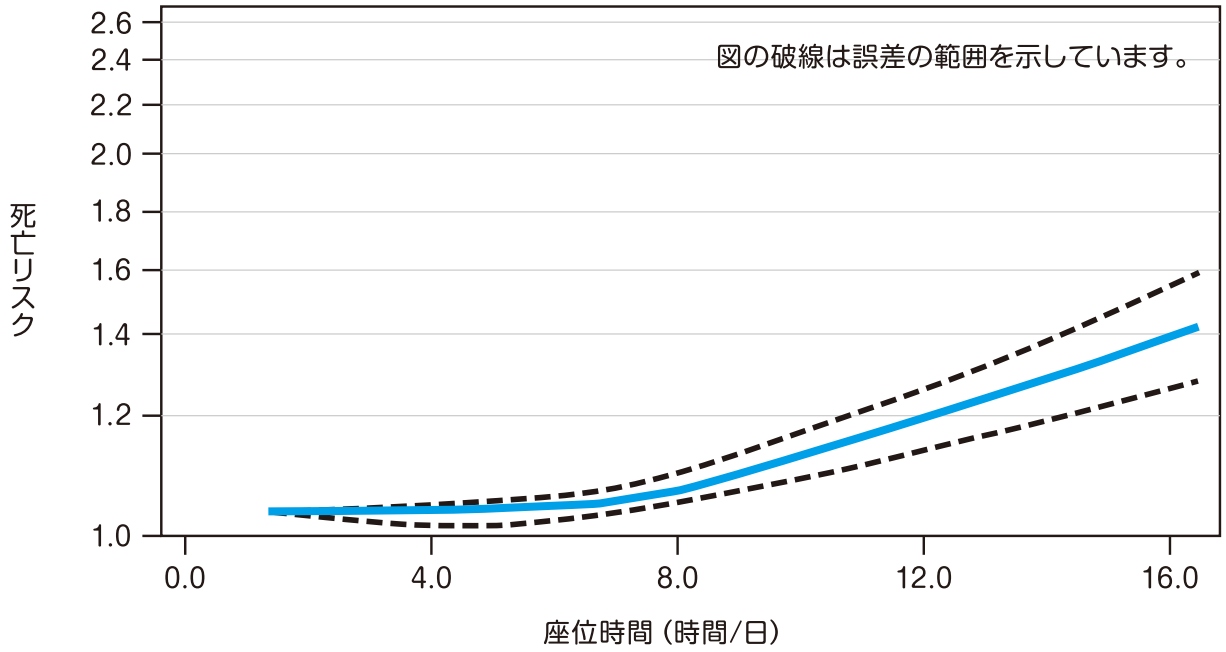
厚生労働省の研究班が世界中の研究をまとめたところ、**「座位行動」**、つまり**じっとしている時間が長い人は死亡率が高いことがわかりました。**身体を動かさない状態は、健康にとって決してよいものではありません。座位時間が増えると生活習慣病をはじめとする病気のリスクが増えるのです。

しかしこれは、座位時間を減らせば死亡リスクを減らせるということでもあります。座りっぱなしを避け、ときどき立ち上がって身体を動かすなど、**常に心がけることが大切**です。デスクワークのときでも、たとえば 30 分に 1 度は椅子から離れて近くを歩くとか、次のページで紹介しているような簡単な筋力トレーニングを行うなど自分なりの習慣やルールをつくってみてはいかがでしょう。身体を動かすときの強度は、強くなくともかまいません。**じっとしている状態から、少しでも「動かす」ことが大切**なのです。立ち上がることが困難な人も、座ったままで動かせるところはできるだけ動かすようにしてみましょう。





図4　座位時間と死亡リスクとの関係



厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

元気な足腰のために「ロコトレ」を!

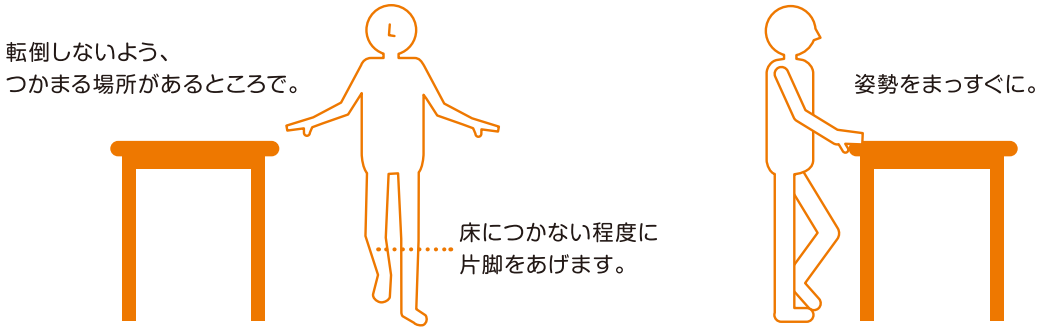
日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
「ロコモONLINE」より

骨や関節、筋肉などの障害のため、立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」、略して**「ロコモ」**といいます。身体を動かす基本は、まず足腰から！ 元気な足腰は、健康で楽しい毎日を支えてくれます。その**足腰のためのトレーニングが「ロコトレ」**です。自宅でもできる簡単な運動ですから、今まで座っていた時間をほんの少し「ロコトレ」にまわしてみませんか？ ポイントは、**無理をせず自分のペースで続ける**こと。さっそく今日から始めてみましょう。

1 バランス能力をつける 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

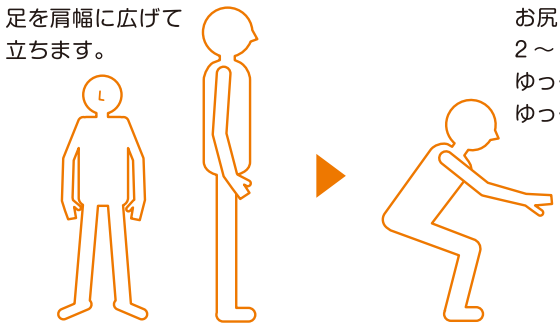
POINT 支えが必要な人は、机に手や指をついて行いましょう。



2 下肢筋力をつける スクワット

5～6回で1セット、1日3セット

POINT
- 動作中は息を止めないように
- 膝の曲がりは90度を大きく超えないように
- 支えが必要な人は、机に手をついて。



【スクワットができない場合】
イスに腰かけ、机に手をついて、
立ったり座ったりの動作を繰り返します。

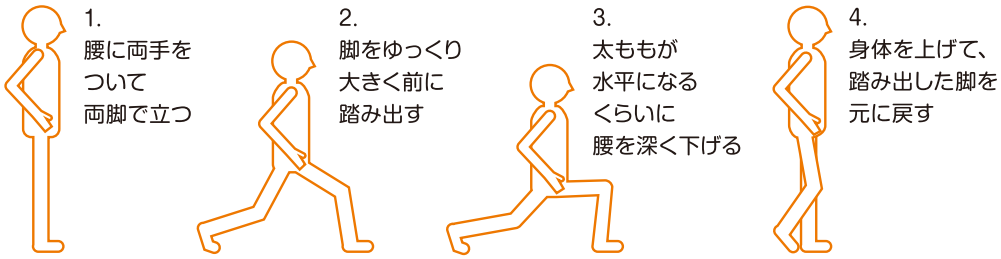


上記「筋トレ」にプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます

フロントランジ

1日の回数の目安：
5～10回（できる範囲で）
1日2～3セット



POINT ●上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。●大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

健康づくりのお手伝い。あなたに向けての「身体活動・運動ガイド」です。

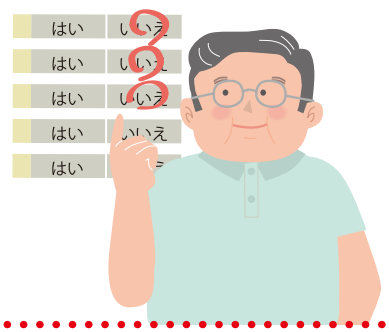
いざ始めようと思っても、
なかなかきっかけが
つかめない健康づくり。
年齢も生活環境もそれぞれに違う、
一人ひとりのあなたのために、
これならできそう！ という具体例を
ご紹介していきます。



運動前には「体調確認」の習慣をつけましょう!

「生活活動」には危険はあまりありませんが、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・向上を目的として行う「運動」については、誤ったやり方で行うとかえって体調を崩したり、思わぬケガをしてしまったりします。安全に運動を行うために、**運動前には必ず体調確認**をするようにしましょう。チェックリストをみて、ひとつでも「はい」がある場合には、無理に運動をせずに**休養することが大切**です。

体調に問題がなくて運動を始めたときも、もし途中で「胸痛」「冷や汗」「動悸」「めまいやふらつき」などを感じたら、すぐに運動を中止し、場合によっては医療機関を受診しましょう。



チェック項目回答

1	足腰の痛みが強い	はい　いいえ
2	熱がある	はい　いいえ
3	体がだるい	はい　いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい　いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい　いいえ
6	耳鳴りがする	はい　いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい　いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい　いいえ
9	食欲がない	はい　いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい　いいえ
11	下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい　いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい　いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい　いいえ
14	胸が痛い	はい　いいえ
15	（夏期）熱中症警報が出ている	はい　いいえ

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

「すべての人」に向けて

年齢や生活環境などとは関係なく、
これから健康づくりに取り組もうとする「すべての人」に共通する、
身体活動・運動のポイントです。
これくらいなら、自分にもできるかも。
そう思うことがあったら、さっそく始めてみましょう。

要注目！

今より少しでも、身体を動かすようにしてみましょう。

エスカレーターではなく
階段を使うなど、
身体を動かす機会は
身のまわりにたくさんあります。
ふだんの生活を振り返り、
できることを考えてみましょう。

座りっぱなしの時間を短くしましょう。

気がつくと座りっぱなしだった
ということ、ありませんか？
死亡リスクも高める座位行動（P6を参照）を、
少しでも減らすようにしましょう。

無理をせず、可能なものから取り組みましょう。

長続きさせるためには、
「今より少しでも多く身体を動かすこと」を目標に、
まず、できることから始めてみましょう。

体調が悪いときは、無理をするのも禁物です。

焦ることはありません。
体調がよくないときは
無理をせず、
快復を待ってからにしましょう。

個人差等を踏まえ、身体を動かす強度や量を調整しましょう。

身体を動かすときの強さや時間は、
いきなりがんばり過ぎず、様子を見ながら少しずつ
増やしていくようにしましょう。



「成人」に向けて

20歳前後から60歳前後までと
年齢の層も幅広く、
性別や生活環境などもそれぞれ。
多様な人たちが含まれます。



今よりも少しでも多く歩くことを心がけましょう。

今は一日何歩歩いていますか？
スマホをお持ちでしたら
アプリを使って測ってみましょう。そして、
今よりも少しでも歩数を増やす
工夫をしてみましょう。

要注目！

週2〜3日は筋トレを行いましょう。

筋トレに加えて、
健康・体力の
維持・向上を目的に
運動にもチャレンジ
してみましょう。
生活の中で
歩くことに加えて、
運動を行うと
健康づくりにさらに効果的です。



職場、地域、家庭など、それぞれの場所で身体を動かす機会を見つけましょう。

どのような場所で過ごすことが多いかで、
身体の動かし方も違ってきます。
仕事の合間に、家事を兼ねてなど、
さまざまな機会をみつけて
身体を動かしましょう。

座りっぱなしを避けましょう。

家庭でも職場でも外出先でも、
どんな所でも座りっぱなしは禁物です。
ときどき立ち上がるなど、
身体を動かす習慣をつけましょう。

毎日をアクティブに暮らすために：こうすればアクティブライフ

職場で
- すきま時間に身体を動かして、肩こり・腰痛・気分スッキリ！
- 自転車・徒歩通勤でアクティブライフ

地域で
- 歩いて買い物・送り迎えなどをしてアクティブライフ
- 高齢者の方は、外出や人と交流する機会を増やしてアクティブライフ

家庭で
- 休日は、外で身体を動かしてアクティブライフ
- 家庭での役割を積極的に担ってアクティブライフ

「こども」に向けて

身体を動かす時間が
少ないこどもが増えています。
身体活動・運動の大切さを、
周囲のおとなからも伝えていきましょう。



要注目！

座りっぱなしを避けるため、長時間のテレビゲームやスマートフォンの利用などには気をつけましょう。

テレビゲームなどは、座ったままで、つい長くなってしまいがちです。時間を決めて利用するようにしましょう。



1日60分の身体活動をするようにしましょう。

家の近くに
安全に遊べる場所は
ありませんか？
部屋の中でじっとしていないで、
できれば外に出て
身体を動かしましょう。

1週間に3日以上、元気に身体を動かしましょう。

さまざまな機会をみつけて
スポーツにトライしたり、
体力を高めるための運動を行いましょう。
一方で、激しすぎる運動や
オーバーユース（運動のし過ぎ）に
注意しましょう。

毎日をアクティブに暮らすために：こうすれば活動的な60分

学校で
- 休み時間は教室で座っているよりも、校庭や体育館ですごしましょう。
- 徒歩・自転車での通学も立派な身体活動です。

地域で
- 地域のスポーツ組織に参加するのもよいでしょう。
- 習い事や学習塾、図書館などで座りっぱなしになっていませんか？

家庭で
- 帰宅後、外で身体を動かす遊びを取り入れましょう。
- お休みの日は家族で外出を楽しむこともよいでしょう。

「高齢者」に向けて

元気と健康のために、
まず、できることから始めましょう。
たとえ少しの運動でも、全くしないより
ずっと良いことがわかっています。



要注目！

家にばかり閉じこもらず、外出する用事を大切にしましょう。

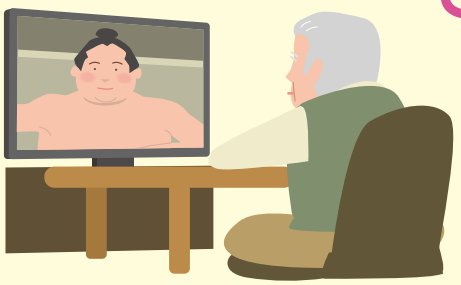
友人に会いに出かけたり、
趣味の会に参加したりと、
外出する機会を積極的につくりましょう。
毎日の食事の買い物も、身体を動かすチャンスです。

週2〜3日の筋トレを取り入れるようにしましょう。

筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。
家でもできるスクワットなどは、いかがでしょう。
階段を上がるだけでも、筋トレになります。

テレビやスマホなどで座りっぱなしにならないようにしましょう。

家にいると、テレビの前に座っている時間が増えていませんか？
テレビを見るかわりに、
家事や軽い体操をして身体を動かしましょう。



週3日以上、多要素な運動を楽しむようにしましょう。

ウォーキングや筋トレを組み合わせた運動や、多様な動きを伴うラジオ体操やヨガなど、多要素な運動は転倒や骨折のリスクを低くします。

今よりも少しでも多く歩くことを心がけましょう。

今は1日何歩歩いていますか？
歩数計やスマホのアプリを使って、
1日の歩数を測ってみましょう。
そして、今よりも
少しでも歩数を増やす
工夫をしてみましょう。

「働く人」に向けて

職種の違いにもよりますが、
働く世代は運動習慣を持つ人が
少ない傾向にあります。
特に座って仕事をする人は、
身体活動不足に気をつけましょう。



職場での健診や保健指導を活用して、体調管理に努めましょう。

定期的な健診や保健指導は、
積極的に受けるようにしましょう。
職場に限らず、居住地での健診でも、
もちろんOK。
健診は体調管理の基本です。

要注目！

自転車や徒歩など、通勤時間を利用して身体を動かしましょう。

通勤時間は、身体を動かすチャンスです。
電車やバスで通勤している人は
エレベータではなく階段を使うとか、1駅歩くとか、
車で通勤している人は
少し離れた場所に駐車するとか。
少しでも多く歩くことを心がけましょう。

休日には家族や友人と外出を楽しみましょう。

休日には、家でじっとしているよりも外出を。
楽しい外出で身体を動かし、心身共にリフレッシュしましょう。

自宅でも家事に積極的に取り組み、こまめに動きましょう。

掃除や調理、洗濯なども、身体活動のひとつ。
家にいるときは家事に取り組むのも、
身体活動不足解消のための一歩です。

デスクワークのときも、30分に1度は立ち上がり、身体を動かすようにしましょう。

座りっぱなしは健康リスクを高め、
腰痛や肩こりにもなりがちです。
仕事の効率も悪くなるので、気分転換を兼ねて
ときどき身体を動かしましょう。

まずは自分の状態を確認してみましょう。

「今より少しでも多く身体を動かす」ことで、より元気に、より健康になれます。
そのために、まずは**自分自身の「今」**を確認しましょう。
そして、例えば自分自身の今から**10%よくすること**を目標に取り組んでみましょう。

今の歩数

- スマホや携帯電話に歩数を測定するアプリや機能が付いているか確認してみましょう。
  ▶付いている場合は、自分がふだん何歩歩いているか確認してみましょう。
- お店に行って歩数計が販売されているか確認してみましょう。
  ▶販売されている場合は、自分がふだん何歩歩いているか確認するために、購入することを検討してみましょう。

[今の歩数が分かったら]
- 今よりも10%歩数を増やせないか考えてみましょう。
- ちょっとした工夫でできるかも知れません。やってみましょう!

今の座位行動時間

- 1日に何時間座っているか（じっとしているか）記録してみましょう。
- 1日に座り続けている（じっとし続けている）時間がどのくらいあるか記録してみましょう。

[今の座位行動時間が分かったら]
- 今よりも座位行動時間を10%短くできないか考えてみましょう。
- ちょっとした工夫でできるかも知れません。やってみましょう!
- 座り続けている（じっとし続けている）時間が1時間を超えることがたびたびあるようでしたら、例えば30分に1回身体を動かすことを習慣にしてみましょう!

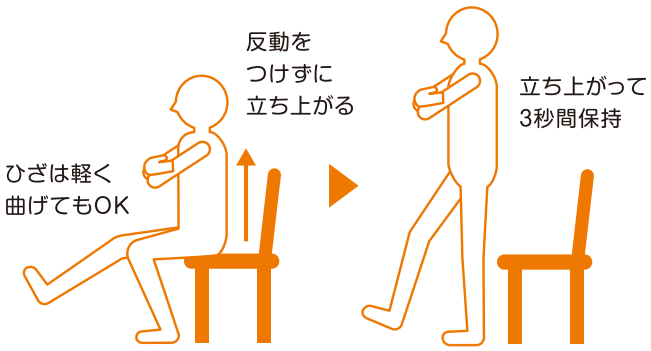
今の運動習慣

- 健康や体力の維持・向上を目的として計画的・定期的に行っている活動（運動のことです）が1週間に何分あるか、思い出してメモしてみましょう。

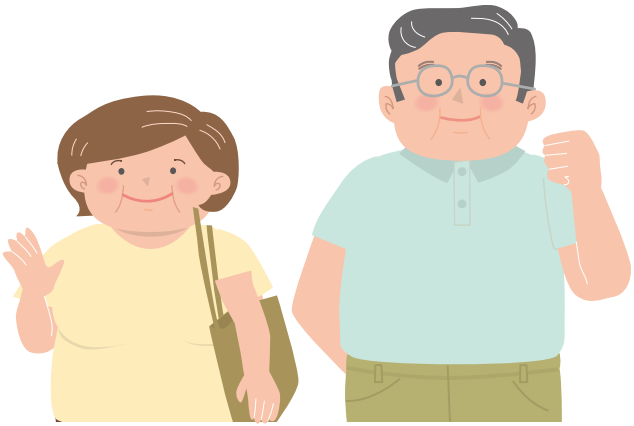
[今の運動時間が分かったら]
- 0分の場合は、少しでもいいので計画的・定期的に行える運動がないか考えてみましょう。
- 現在運動している人は今よりも長い時間（例えば10%増）運動できないか考えてみましょう。運動の種類を増やしたり、取り組む時間帯や曜日を増やすのもいいかもしれません。

今の筋力

- 立ち上がることができる人は転倒に気を付けながら片脚で椅子から立ち上がれるかためしてみましょう（片脚椅子立ち上がりテスト）。



40cmの台から片脚で立ち上げれるかどうかを確認します。左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持できるかどうかチャレンジしてください。



- テストの際は、無理をしないよう気をつけましょう。転倒しないよう、片手をテーブルに置くなどの工夫をしてください。
- テスト中、膝などに痛みが起きそうな場合は中止してください。
- 立位困難な人は機会をみつけて握力等の筋力を測ってみましょう。

［今の筋力が分かったら］

（片脚立ち上がりテストをした人）

- 簡単に立ち上がれたら
  ▶現状を維持するため、あるいはもっと健康になるために筋トレを定期的に行いましょう。
- やっと立ち上がれたら
  ▶このままだと立ち上がれなくなる日が来るかも知れません。定期的に筋トレを実施することを習慣にしてみましょう。
- 立ち上がれなかったら
  ▶気にすることはありません。筋力は何歳になっても取り戻せます。無理せず、ゆっくり筋トレに取り組んで、立ち上がれるまでに筋力を回復させましょう。

（握力等の筋力を測った人）

- 自分の握力（筋力）を10%高めることを目標に、定期的に筋トレを実施することを習慣にしてみましょう。

監修者からのメッセージ

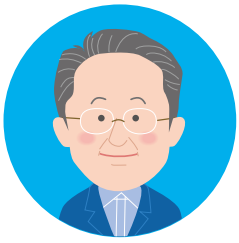
厚生労働省は2024年1月に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を公表しました。このガイドはひとびとが元気に健康に過ごすための身体活動や運動のポイントを紹介したものです。

このガイドを作成するにあたって、厚生労働省に研究班が組織されました。研究班は、歩くことや座位行動、あるいは筋トレやスポーツと健康の関係を調査しているスポーツ医学を専門とする研究者53人で構成されていました。それぞれの研究者は世界中の研究論文を確認し、このガイドの原案を作成しました。そして、厚生労働省の検討会でスポーツ医学以外の専門家のチェックや修正を受けて「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が公表されたのです。

世界中の研究論文が報告していることを簡単に表現すると、「元気や健康のためには、身体を動かさないより動かした方がよく、動かすならば（心地よい範囲で、あるいは無理のない範囲で）多い方がよい」です。そして、つい最近の研究は「健康のためには、じっと身体を動かさない時間は短い方がよい」や「健康のためには筋トレもやった方がよい」と報告しています。

このリーフレットはこれらのことを分かりやすく解説したものです。ぜひ参考にしていただき、より元気に健康にすごしていただきたいと思います。

早稲田大学スポーツ科学部
スポーツ疫学研究室教授
澤田 亨



健康日本21（第三次）
誰一人取り残さない
健康づくりのために

令和6年9月発行

■監　　修／澤田 亨
（早稲田大学スポーツ科学部 スポーツ疫学研究室教授）

■企画・発行／公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

〒105-0021
東京都港区東新橋2-6-10 大東京ビル7階
TEL.03-6430-9111　FAX.03-6430-9211
URL https://www.health-net.or.jp

当財団は、「健康日本21推進全国連絡協議会」会員です

■制　　作／前田印刷株式会社

禁無断転載



一輪車



宝くじ桜



子宮がん検診車

宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。



救急普及啓発広報車



宝くじドリームジャンボ絵本



集会用テント



「健康手帳」(冊子)



ベンチ



リスザル展示施設

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、
教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。

あなたに夢を。街に元気を。
クーちゃん 宝くじ

一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
https://jla-takarakuji.or.jp/