

はじめに



身体活動量アップで健康維持！ 私のアクティブプラン

「体を動かしていないな」とは感じているけど、
なかなか始められない？
始めたとしても続けられるのか、
どうせ続かないなら始めてもしょうがない…。
そう考えているあなた、大丈夫です。

身体活動量をアップする方法に
ついて、一緒に考えましょう。



安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます¹⁾。身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される「運動」の2つに分けられます。

身体活動とは？

身体活動

生活活動

日常生活における労働、
家事などの活動

例：買い物・洗濯物を干す
などの家事、犬の散歩・子
どもと屋外で遊ぶなどの
生活上の活動、通勤・営業
の外回り・階段昇降・荷物
運搬・農作業・漁業活動な
どの仕事上の活動など



運動

体力の維持・向上を目的として、
計画的・意図的に実施される活動

例：ジムやフィットネス
クラブで行うトレーニ
ングやエアロビクスな
ど、テニス・サッカー・
バスケットボールなど
のスポーツなど



1) 厚生労働省. 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書. <https://www.mhlw.go.jp/content/001194044.pdf>

このパンフレットは、おなか周りや運動不足が気になる方に向けた健康的な体づくりのためのツールです。これからの健康のために早めに対策を知っておきたい方はぜひご活用ください。

ちょっとした身体活動にも意味があります

少しでも、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、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・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¹⁾。

「忙しくてあまり時間が取れない」
「体をたくさん動かすのは苦手」
そんな方もいるかもしれません。
でも、はじめは“ちょっと”でいいんです。一緒に、最初の一步を踏み出しましょう。

身体活動を取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、何もしないより意味があります。

“ちょっとずつ”動く
はじめは時間が少なくてもいいんです。



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²⁾。

- 虚血性心疾患 (狭心症や心筋梗塞など)
- 高血圧
- 糖尿病
- 肥満
- 骨粗鬆症
- 結腸がん

その他、日常生活では
以下のような効果が期待できます。

- 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

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。



まずは今より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、連続ではなくてもよいので、身体活動量を今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¹⁾

● 18～64歳向け

普通に歩く時の強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 = 生活活動 + 運動

① 強さは？

普通に歩く時の強度以上

② 時間は？

1日の合計が60分

運動

① 強さは？

息が弾み汗をかく程度

② 時間は？

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 = 生活活動 + 運動

① 強さは？

無理のない強度

② 時間は？

1日の合計が40分

今より毎日10分多く歩くことで、死亡リスクや慢性疾患・がん・ロコモティブシンドローム※・認知症の発症リスクが減少するといわれています。
体力の維持・向上のためには、1回あたり30分以上の運動を週2日以上行うといでしょう¹⁾。

※骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態



普通に歩く時の強度以上の身体活動とは？

「普通に歩く時の強度以上」の身体活動には、ランニングやテニスなどの激しい運動だけでなく、速く歩く、階段を上る、掃除機をかけるといった「ちょっとした生活活動」も含まれます¹⁾。



参考 身体活動で消費するエネルギー量 (kcal)

身体活動の強度が高い動作								
	普通歩行	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	テニス (シングルス)	ランニング
活動時間	10分	10分	10分	20分	60分	30分	20分	15分
体重別エネルギー消費量 (単位:kcal)								
体重 50kg の場合	25	33	67	67	175	150	117	100
体重 60kg の場合	30	40	80	80	210	180	140	120
体重 70kg の場合	35	47	93	93	245	210	163	140
体重 80kg の場合	40	53	107	107	280	240	187	160

1回の身体活動で消費されるエネルギー量は、活動内容・活動時間・体重によって決まります。

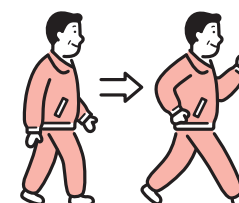
日常生活の中で身体活動量アップ

まずは日常生活の中で、今よりも少しでも身体活動量を増やしましょう。国が示す健康づくりのための身体活動指針であるアクティブガイドでは『+10 (プラス・テン): 今より10分多く体を動かそう』をメッセージとして日々の身体活動量アップを推奨しています¹⁾。普通歩行を+10分することで、60kgの方であれば、1年間で1.5kgの体重減少効果が期待できます。

外で



目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。



歩幅を広くし、速く歩く。

仕事場で



エレベーターではなく、階段を使う。



時々立ち上がって、体を動かす。

自宅で



散歩で歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。



週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。

推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩相当となります²⁾。まずは、普段の生活の中でいつもより多く歩くことを意識するようにしてみましょう。



※上記内容は一例となります。病気やけがなどの影響で医師から運動などを制限されている場合には、その指示に従ってください。

1) 厚生労働省. 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書 (健康づくりのための身体活動基準2013). <https://www.mhlw.go.jp/content/001194044.pdf>

1) 厚生労働省. 健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド). <https://www.mhlw.go.jp/content/001194045.pdf>
2) 厚生労働省. 健康日本21 (第三次) 推進のための説明資料 (案). <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001060706.pdf>

取り入れやすい手軽な運動

体を動かすことは、ストレス解消にもつながります。運動にはたくさんのメリットがあるので日常的に意識してみましょう。

上体起こし



膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。

大腿後面のストレッチ



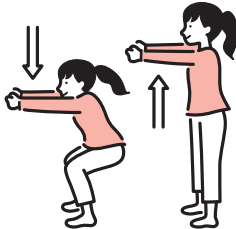
伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せろ。

股関節のストレッチ



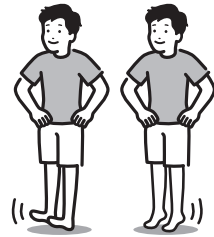
両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。

上半身の捻転運動



両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

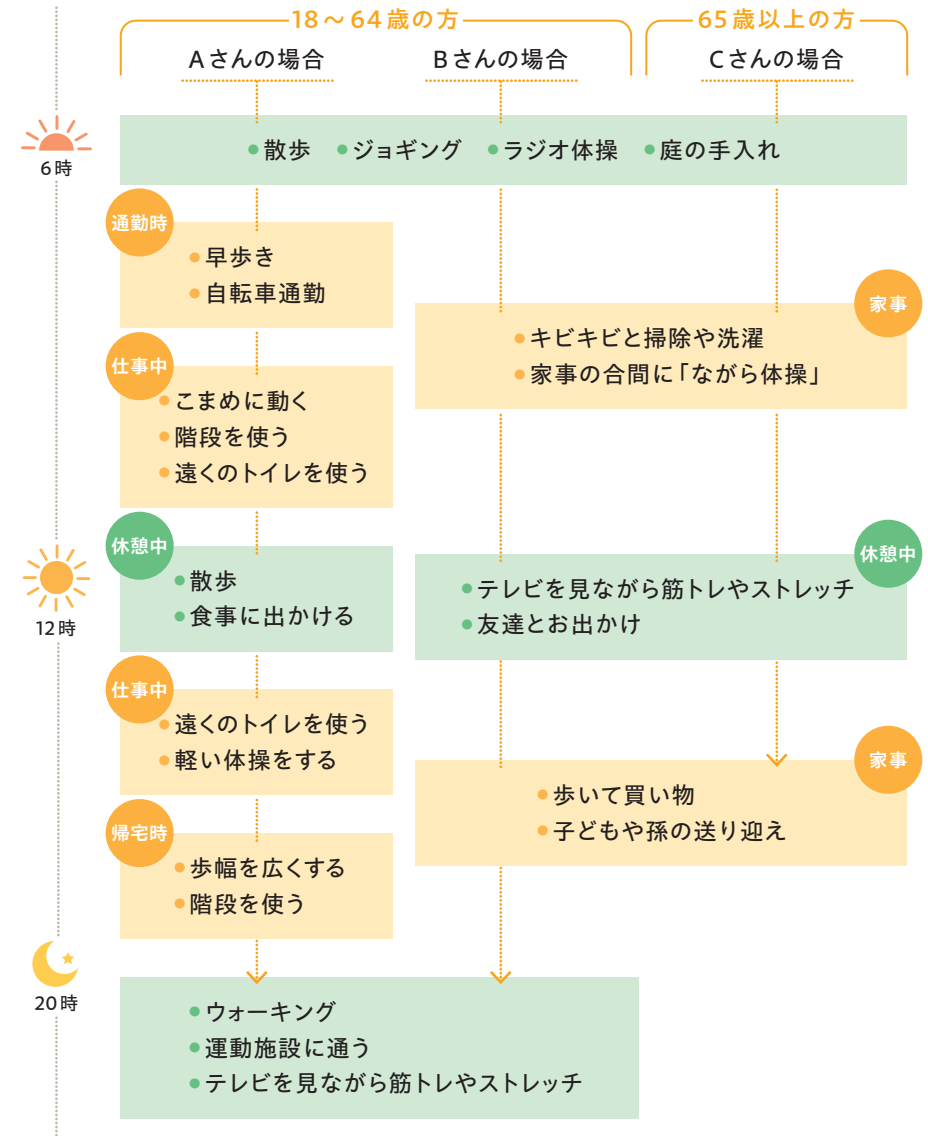
腰のストレッチ



上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。

(例) 1日のタイムスケジュール

ライフスタイルに合わせて上手に身体活動を取り入れていきましょう。



記録をつけましょう！

まずは現在の生活習慣の状況を把握しましょう。

該当する項目にチェックしてください^{1,2)}。

- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を
週2回以上実行していない
- ☐ 1日の歩行時間は1時間未満だ
- ☐ 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅いほうだ
- ☐ 積極的に体を動かすような工夫をしていない
- ☐ 階段はあまり使わない
- ☐ 家から一歩も外へ出ない日がある
- ☐ 歩いて5～10分のところでも歩かない

座っている時間が長いと
死亡や心血管疾患のリスクが上昇
することがわかっていますので¹⁾、
座りっぱなしの時間がどのくらい
あるかも確認してみましょう。



どうなりたいか、何をしたいか、自由に書き出してみましょう。

生活活動と運動について、いつ、どんな活動を、どれくらいするか、
期間に分けて具体的に書き出してみましょう。

※目標例

	短期目標（3ヵ月） ステージ 1	中期目標（6ヵ月） ステージ 2	長期目標（12ヵ月） ステージ 3
生活活動	外出時、最寄り駅まで 遠回りをして、いつもより 10分多く歩く	外出時、目的地の1つ前の 駅で降りて、いつもより30分 多く歩く	外出時、目的地の3つ前の駅で 降りて、1日90分歩く
運動	歯磨き中、スクワットを 10回する	テレビを見ながら、 スクワットを20～50回する	筋トレ15分、ジョギング15分 (1日計30分)を週2日する



身体活動量のアップなどにより、エネルギー消費量がエネルギー摂取量を上回ると、体重などの指標に変化が現れてきます³⁾。
体重・腹囲などがどのように変化するか一緒に確認していきましょう。

記録シートに目標数値などを記入しましょう。



記録シートは
こちらから
ダウンロード
できます。

年 月

と併せて活用したい。

身体活動量の目安

18~64 身体活動:普通に歩く時の強度以上、1日の合計
歳向け 運動:息が弾み汗をかく程度、1通間の合計
・推定されている身体活動量を走行数に換算すると

2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315 2316 2317 2318 2319 2320 2321 2322 2323 2324 2325 2326 2327 2328 2329 2330 2331 2332 2333 2334 2335 2336 2337 2338 2339 2340 2341 2342 2343 2344 2345 2346 2347 2348 2349 2350 2351 2352 2353 2354 2355 2356 2357 2358 2359 2360 2361 2362 2363 2364 2365 2366 2367 2368 2369 2370 2371 2372 2373 2374 2375 2376 2377 2378 2379 2380 2381 2382 2383 2384 2385 2386 2387 2388 2389 2390 2391 2392 2393 2394 2395 2396 2397 2398 2399 2400 2401 2402 2403 2404 2405 2406 2407 2408 2409 2410 2411 2412 2413 2414 2415 2416 2417 2418 2419 2420 2421 2422 2423 2424 2425 2426 2427 2428 2429 2430 2431 2432 2433 2434 2435 2436 2437 2438 2439 2440 2441 2442 2443 2444 2445 2446 2447 2448 2449 2450 2451 2452 2453 2454 2455 2456 2457 2458 2459 2460 2461 2462 2463 2464 2465 2466 2467 2468 2469 2470 2471 2472 2473 2474 2475 2476 2477 2478 2479 2480 2481 2482 2483 2484 2485 2486 2487 2488 2489 2490 2491 2492 2493 2494 2495 2496 2497 2498 2499 2500 2501 2502 2503 2504 2505 2506 2507 2508 2509 2510 2511 2512 2513 2514 2515 2516 2517 2518 2519 2520 2521 2522 2523 2524 2525 2526 2527 2528 2529 2530 2531 2532 2533 2534 2535 2536 2537 2538 2539 2540 2541 2542 2543 2544 2545 2546 2547 2548 2549 2550 2551 2552 2553 2554 2555 2556 2557 2558 2559 2560 2561 2562 2563 2564 2565 2566 2567 2568 2569 2570 2571 2572 2573 2574 2575 2576 2577 2578 2579 2580 2581 2582 2583 2584 2585 2586 2587 2588 2589 2590 2591 2592 2593 2594 2595 2596 2597 2598 2599 2600 2601 2602 2603 2604 2605 2606 2607 2608 2609 2610 2611 2612 2613 2614 2615 2616 2617 2618 2619 2620 2621 2622 2623 2624 2625 2626 2627 2628 2629 2630 2631 2632 2633 2634 2635 2636 2637 2638 2639 2640 2641 2642 2643 2644 2645 2646 2647 2648 2649 2650 2651 2652 2653 2654 2655 2656 2657 2658 2659 2660 2661 2662 2663 2664 2665 2666 2667 2668 2669 2670 2671 2672 2673 2674 2675 2676 2677 2678 2679 2680 2681 2682 2683 2684 2685 2686 2687 2688 2689 2690 2691 2692 2693 2694 2695 2696 2697 2698 2699 2700 2701 2702 2703 2704 2705 2706 2707 2708 2709 2710 2711 2712 2713 2714 2715 2716 2717 2718 2719 2720 2721 2722 2723 2724 2725 2726 2727 2728 2729 2730 2731 2732 2733 2734 2735 2736 2737 2738 2739 2740 2741 2742 2743 2744 2745 2746 2747 2748 2749 2750 2751 2752 2753 2754 2755 2756 2757 2758 2759 2760 2761 2762 2763 2764 2765 2766 2767 2768 2769 2770 2771 2772 2773 2774 2775 2776 2777 2778 2779 2780 2781 2782 2783 2784 2785 2786 2787 2788 2789 2790 2791 2792 2793 2794 2795 2796 2797 2798 2799 2800 2801 2802 2803 2804 2805 2806 2807 2808 2809 2810 2811 2812 2813 2814 2815 2816 2817 2818

Figure 1 shows a sample of the 'My 100 Days' app interface. It displays a calendar at the top with dates 1 through 18. Below the calendar are three main sections: 'Life Activity' (生活活動), 'Exercise' (運動), and 'Step Count' (歩数). Each section has a table for daily entries and a progress bar. The 'Life Activity' section includes a table with columns for 'Activity' (活動) and 'Status' (状況). The 'Exercise' section includes a table with columns for 'Exercise' (運動) and 'Status' (状況). The 'Step Count' section includes a bar chart showing daily step counts. A callout box explains that activities are marked with O (completed), Δ (half), or X (not completed). Another callout box explains that the step count is used to visualize daily progress and motivation.

スマートフォンで記録ができる無料のアプリもあるので活用しましょう。歩数計(万歩計)、ウェアラブルデバイスをお持ちの方は、それらも役立ちます。



定期的に身体活動量を見直し、
目標と計画の妥当性について自己評価してみましょう。
つけた記録は次回の面談時にお持ちください。
一緒に振り返りをしましょう。



相談窓口

記録シート 年 月

「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」と併せてご活用ください。

身体活動量の目安

- 18～64
歳向け

身体活動：普通に歩く時の強度以上、1日の合計が60分
運動：息が弾み汗をかく程度、1週間の合計が60分
- 65歳
以上向け

身体活動：無理のない強度、1日の合計が40分
運動：無理のない範囲で行いましょう
- 推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩相当となります。

日 付		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
生活活動	計画（達成○、半分達成△、未達成×）																															
	<div>・いつ</div> <div>・どんな活動</div> <div>・どれくらい</div>																															
運動	計画（達成○、半分達成△、未達成×）																															
	<div>・いつ</div> <div>・どんな運動</div> <div>・どれくらい</div>																															
歩数	歩数グラフ																															
	1日の目標歩数																															
自己評価																																