

運動不足になっていませんか？コツコツ動いて健康に！

令和6年1月に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が策定されました。
現代は、仕事や家事の機械化や自動化が進み、気づかないうちに、身体を動かす機会が減っています。
この20年で、平均歩数は男性で1,000歩、女性で1,500歩減少しています。

■問い合わせ先
町福祉センター健康福祉課
☎962-5151(直)

生活活動や運動量が多いと、病気のリスクは減っていきます

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、口こモティブシンドローム、うつ病、認知症の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

このガイドでは、対象者ごとに身体活動・運動の推奨事項がまとめられています。

世界的にみても座っている時間が長い日本人

平成25年の国民健康・栄養調査によると、平日1日の総座位時間に関して8時間以上と回答した男性は38%、女性は33%もいることが明らかにになりました。少しでも座位時間を減らし現在の身体活動量を増やすことが推奨されています。

対象者	身体活動(家事や通勤、労働等の生活活動+運動)	
高齢者	1日40分以上 歩行数に換算すると6,000歩	運動 有酸素運動、筋力トレーニング、バランス、柔軟運動など多要素な運動を週3日以上
成人	1日60分以上 歩行数に換算すると8,000歩	運動 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上
こども (身体を動かす時間が少ないこども)	・学校や家庭、放課後などさまざまな場面で、1日60分の身体活動をするようにしましょう。 ・週3日以上元気に身体を動かしたり、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(使いすぎ)に注意しましょう。	

自宅や仕事場でも「座ったまま足踏み・かかと上げ」「テレビを見ながら体操やストレッチをする」など意識してみましよう。



こどもは、テレビゲームやスマートフォンの利用時間を決めるなどして、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意しましょう。

運動の中で週2〜3回筋力トレーニング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。筋力トレーニングにより、筋力、身体機能、骨密度が改善し、高齢者では転倒や骨折のリスクが低減すると言われています。

また、運動器障害だけではなく、生活習慣病の発症や死亡リスクの低減にもつながります。まずは日常生活の中で今より少しでも、身体を動かす意識をしてみましよう。

今より10分多く身体を動かす「+10(プラス・テン)」がおすすめです

外で+10(プラス・テン)

- ・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(1,000歩)増やす
- ・歩幅を広くし、早く歩く

仕事場で+10(プラス・テン)

- ・エレベータではなく、階段を使う
- ・立ち上がって、身体を動かす

自宅で+10(プラス・テン)

- ・週1回、草むしりやどこか1か所の大掃除をする

・散歩で歩く時間を10分(1,000歩)増やす
など日常生活の中で活動量を増やしていくと、取り組みやすいです。

長続きさせるためには

推奨事項はあくまで目安です。無理をせず可能なものから取り組みましよう。

頑張りすぎず、個人に合わせて身体を動かす強度や量を調整し、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。

※持病やどこかに痛みがある人は、無理をせず主治医の指示に従ってください。

詳しくはこちら

厚生労働省ホームページ「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

