

身体活動・運動のススメ

みなさんは運動をしていますか？1日に何歩、歩いていますか？どのくらい座っていますか？

令和7年に厚生労働省から発表された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」によると身体活動¹⁾・運動の量が多い人は少ない人と比較して、循環器疾患(心臓病や脳卒中)、糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム²⁾、うつ、認知症などの発症・死亡リスクが低いことがわかっています。また、座りっぱなしは死亡リスクを高めるとされており、特に1日8時間以上座る方は注意が必要です。下の表は各年代において推奨される量です。

1)身体活動…安静にしている状態以外の全ての活動(例：歩行、家事、労働など)

2)ロコモティブシンドローム…筋肉・骨・関節などの障害のために立つ、歩くなどの身体能力が低下した状態

	歩数	運動量と内容	座位
成人	1日 8000 歩	・息が弾み汗をかくぐらいの運動を週 60 分以上 ・筋力トレーニング ³⁾ を週 2～3 日	・座りっぱなしの時間が長くない(8 時間以上は死亡リスクが増加) ・30 分に 1 回立つ、姿勢を変える
高齢者	1日 6000 歩	・有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動、柔軟運動など多要素な運動を週 3 日以上 ・筋力トレーニング ³⁾ を週 2～3 日	

3)ウェイトトレーニングのみではなく、自重で行う運動(腕立て伏せ、スクワットなど)も含む

あくまでこれらは個人差を踏まえ、身体に無理のない範囲で行うことが重要です。

いつもより 10 分多く動いてみる、デスクワークで 30 分ごとに姿勢を変えてみる

など可能な範囲から始めてみませんか？

参考：“健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023”.厚生労働省.

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

