≪解説≫

運動で身体を動かすことは、様々な疾患の予防に繋がり、心身の健康を保つために役立ちます。

身体を動かすことによる健康効果

- 脂肪が燃焼する
- 筋肉量の増加や筋力アップにより太りにくい身体になる
- 骨密度が上昇して骨が丈夫になる
- 血圧の値、脂質異常、血糖値が改善する
- うつ病や認知症の改善が期待される
- ストレスが改善される
- 疲れにくくなる

1日に身体を動かす目安

国の健康づくりに関する計画である「健康日本 21（第二次）」の評価では、身体活動・運動分野の指標が計画策定時よりも横ばい、もしくは減少しており、身体活動不足改善が重要課題となっています。

対象者	身体活動の目安	座位行動＊
成人	歩行または同等以上の身体活動を1日60分（1日 8,000 歩）以上 運　動：息が弾み汗をかく程度の運動を週 60 分以上【筋トレを週 2~3 回】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する ＊座位行動：座位や臥位（寝転ぶ姿勢）で覚醒中に行う、例えば事務仕事、テレビやスマホを見るなどのエネルギー消費の少ない行動
高齢者	歩行または同等以上の身体活動を1日 40分（1日6,000 歩）以上 運　動：有酸素、筋トレ、柔軟などの多要素な運動を週3日以上【筋トレを週 2~3 回】	

【厚生労働省作成 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より 一部改変】

プラス10（テン）から始めてみよう

仕事や家事などでまとまった時間がとれない、身体を動かす機会がない方には、日常生活の中で今より 10 分多く身体を動かすことがおススメです。

【こんな活動を組み合わせてみましょう!】

（1）　朝：ラジオ体操、散歩、お庭の手入れ、徒歩や自転車の通勤、階段の上り下り

（2）　昼：仕事の合間の筋トレ、掃除を頑張る、歩いて畑や買い物に行く

（3）　夜：帰宅前のスポーツクラブ、食事前の散歩、テレビを見ながらストレッチなど…