



今日からはじめよう けんこう習慣



生活習慣病のしおり

全8回を通して、生活習慣病を予防するための知識をご紹介します。

第1回 からだを動かして 延ばそう健康寿命

身体活動と 健康寿命の関係性

超高齢社会を迎える日本において、健康寿命を延ばすことが大きな課題となっています。健康寿命の延伸に欠かせないのが身体活動・運動です。運動量が多い人は、少ない人と比較して循環器病やがん、認知症などの発症・罹患リスクが低く、身体活動を活発に行うことで、うつや不安の症状が軽減され、思考力や学習力、幸福感を高められることも報告されています。

また、だれでも手軽に健康効果を得られるのが身体活動・運動のメリット。妊婦や産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含む全ての人に健康増進効果が期待できるといわれています。個人差をふまえ、運動の強度や量を調整しながら、それぞれのできる範囲で取り組んでみたいものです。

プラス10で 体の健康づくりを

毎日をアクティブに暮らすために大切なことは、「座りっぱなし」をやること。1日合計60分(成人の場合)

	身体活動	座位行動
高齢者	1日 40分 以上 (約 6,000歩 以上)	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 (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	1日 60分 以上 (約 8,000歩 以上)	
こども	(※身体を動かす時間が少ないこどもが対象) 身体活動を1日60分以上行う 身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす	

各々の身体活動を目標に、まずは今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。自転車・徒歩通勤でプラス10、買い物や送り迎えを徒歩に変えてプラス10、家事を積極的に担当してプラス10など、可能なものからやってみることが、体をより動かすためのステップアップにつながります。時間や強度は少しずつ増やしていき、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。慣れてきたら、週2〜3日のペースで筋トシを加えると効果的。家族や仲間と一緒に始めてみるのもおすすめです。みんなで楽しみながら、脱「座りっぱなし」を目指しましょう。



今日からできること

生活環境を振り返り、からだを動かす時間を、今よりも少しずつ増やしていきましょう。



歩いたり、階段を利用して移動する



ストレッチや体操を習慣にする



家族と一緒に外出する機会を増やす



+10分
運動
しよう
2025 春

2025
夏

2025
秋

2026
冬

2026
春

2026
夏

2026
秋

2027
冬