

解説書

身体活動量アップで健康づくり! 私のアクティブプラン

身体活動量アップで健康づくり!
私のアクティブプラン



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

2026年1月版

はじめに

パンフレット「身体活動量アップで健康づくり！私のアクティブプラン」は、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」および行動変容の考え方に基づき作成されています。身体活動量の不足を自覚していない方や、必要性を理解していきながらも「始める」「続ける」ことにハードルを感じている方が、具体的な行動を起こせるようになることを目的としています。無理なく継続できる目標設定の方法や、日常生活に取り入れやすい工夫も紹介しています。

本解説書では、これらの内容の活用方法と、対象者とのコミュニケーションのポイントをわかりやすく解説します。

健康づくり支援の対象者は？

このパンフレットは、40～74歳で肥満やメタボリックシンドロームに該当し、「おなか周りをすっきりさせたい」「身体活動量を増やしたい」と考えている方を対象としています。「忙しくて、とても運動なんて…」「一段落したらとは思いますが、なかなか時間が取れない…」という葛藤を抱えている方が、身体活動量を増やすための行動を起こせるよう支援します。

身体活動量を増やすために対象者が目指すこと

- ☐健康に対して抱えている課題を明らかにし、身体活動に対する考え方を整理する。
- ☐行動を起こすための動機づけとして、身体活動量を増やすことの重要性が最新の科学的知見に基づいていること、身体活動に対する抵抗感は解消できること、そして健康管理を怠ると家族など身近な人にも影響を及ぼす可能性があることを理解します。
- ☐実現可能な目標設定の方法を身につける。
- ☐自分に合った方法を見つけて目標行動を継続する。
(目標の達成により自信をつける)

**支援者は、対象者が自身の身体活動量を
モニター&評価できるようサポートします。
対象者との信頼関係の構築を目指しましょう！**

支援のポイント①

気づきを与える

対象者の健康課題を明らかにし、
身体活動に対する考え方を整理します。

はじめに

「からだ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。

まずは、健康にとってなぜ身体活動が重要なのかを正しく理解し、
日常生活で実践できる、
あなたに合った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。



早稲田大学 スポーツ科学学術院
スポーツ疫学研究室 教授
澤田 孝 先生

身体活動とは？

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⁾。睡眠以外の、座ったり寝ころんだりした状態で行われる
エネルギー消費が低い行動を「座位行動」といいます¹⁾。

生活活動

日常生活における家事・労働・
通学・通勤などに伴う活動

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



運動

健康や体力の維持・
増進を目的として、
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



座位行動

睡眠以外の、座ったり寝ころんだりした状態で
行われるエネルギー消費が低い行動

例：デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだりした状態で
テレビやスマートフォンをみることなど



このパンフレットは、40～74歳で肥満やメタボリックシンドロームに該当し、おなか周りを
すっきりさせるために身体活動量を増やそうと考えている方を対象としたツールです。
これからも元気で健康にすごすためにぜひご活用ください。

1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

現代人の身体活動量は低下しがち

身体活動量が多いほど、生活習慣病発症・死亡リスクが低く、身体活動量が多い人は、少ない人
と比較して、心血管疾患、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの
発症・罹患リスクが低いことが報告されています¹⁾。また、身体活動によって、メンタルヘルスや
認知的健康、睡眠の向上、および肥満の指標が改善することも報告されています²⁾。

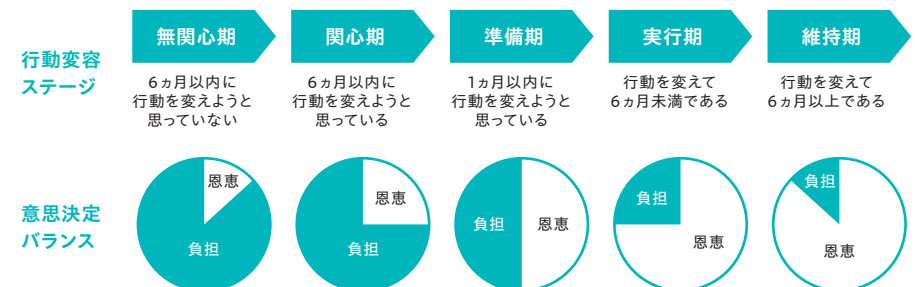
しかし、身体活動量は低下傾向にあり、食生活の変化とともに身体活動量の不足が生活習慣病
の一因となっています。忙しくて時間が取れない働く世代では、身体活動不足を自覚していても、
実際には身体活動量の低下が顕著であることが、国民健康・栄養調査によって示されています³⁾。
また、就労していない人や、配偶者と同居していない高齢男性または成人女性で、身体活動量が
不足しやすい傾向があると報告されており⁴⁾、対象者の就業状況や家族構成を把握し、これらに
応じた働きかけが重要です。

行動変容とは？行動を変える場合、人は5つのステージを通ると考える

人が行動を変える場合は「無関心期」から「維持期」の5つのステージを通ると考えられています
(行動変容ステージモデル^{5,6)})。行動変容のステージを先に進めるためには、対象者が現在ど
のステージにいるかを正確に把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけを行います。

※行動変容ステージモデルは、1980年代前半に禁煙の研究から導かれたモデルです。その後、健康に関する行動について幅広く研究と実践が進められています。

行動変容ステージモデル^{5,6)}を参考に作成



このパンフレットは、主に「無関心期」「関心期」「準備期」の方を対象として作成しています。
この時期の対象者には、健診結果と健康状態との関連の理解を促し、日常生活の振り返り、行
動目標の設定を行うなど、対象者に合わせた支援を継続的に行うことが有効です。

1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動基準2013

2) 世界保健機関 (WHO)、身体活動・座位行動ガイドライン (日本語版) 3) 厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査

4) PLoS One. 2021;16:e0254706 5) Am J Health Promot. 1997;12:38

6) Health behavior and health education : Theory, research, and practice. (4th ed). Jossey-Bass. 2008;97

この行動変容のプロセスは一例であり、この通りに進まないこともあります。

また、順調に先のステージに進むとは限らず、前のステージに戻ってしまう「逆戻り」や「脱落」が起こり得る点にも注意が必要です。

行動変容の段階と働きかけ¹⁻³⁾を参考に作成

ステージ	定義	働きかけ※
無関心期	<ul style="list-style-type: none"> 6ヵ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がない時期 この時期の人は、問題行動に対する問題意識がない 特徴として、医療者の助言に対して抵抗を示す場合がある <p>例：からだをあまり動かしてなくても「自分は健康だ」と思っている やってもすぐに効果が出ないから意味がない 忙しくてからだを動かす時間がない など</p>	<p>気づきを与える</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフモニタリング（20 ページ参照）を通して、「思っていたより動いていない」「座りっぱなしの時間が長い」ことに気づいてもらう（意識の高揚） 身体活動量が少なかったり、じっとしている時間（座りっぱなしの時間）が長かったりすることで生じる可能性のある問題について考えてもらう（感情的経験） 身体活動量が少ないままではメタボリックシンドロームを改善しないと、生活習慣病を発症する可能性があるため、病気になることで身近な人へどのような影響があるかを考えてもらう（環境の再評価）
関心期	<ul style="list-style-type: none"> 6ヵ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期 この時期の人は行動変容を継続させることで、自分に起こる変化について考え始めている 特徴として、「行動変容を起こしたい」と「このままの状態でいたい」の間に心が揺らいでいる <p>例：体力が落ちた気がする からだを動かせば、おなか周りをすっきりさせられるかもしれない 始めたい気持ちはあるけど、どうせ続かない など</p>	<p>気づき・動機づけを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体活動量が少ないままであることによってどのような影響が出るか、改善することによってどのように変わるかをイメージしてもらう（自己再評価）
準備期	<ul style="list-style-type: none"> 1ヵ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期 特徴として、保健行動を起こすための具体的な方法について調べ始め、どうやったらうまくいくかを考えることが挙げられる <p>例：どんな身体活動を行えばいいのかな 最寄り駅の1つ前で降りて歩いてみようかな どうやってからだを動かす時間をつくろうかな など</p>	<p>行動変容のための具体的な方法の選択とアドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体活動量を増やしたり、じっとしている時間（座りっぱなしの時間）を短くするための行動計画を立てる 身体活動量を増やすために家族や友人、同僚に協力してもらう（援助関係） 忙しくて「運動」する時間を確保することが困難な時は、「生活活動」を増やすことを考えてみる（代替行動） 身体活動量を増やすことを周りの人に宣言する（自己解放）
実行期	<ul style="list-style-type: none"> 明確な行動変容が観察されるが、その持続がまだ6ヵ月未満である時期 特徴として、実行はできているが効果が見えて現れていなかったり、その行動を継続する習慣が身についていなかったりするため、元の状態に逆戻りすることがある 	<p>自信の強化と支援関係の構築</p> <ul style="list-style-type: none"> 適切な身体活動量を維持できていることに自信を持ってもらう（強化マネジメント） 信頼関係を築き、対象者が不安を表出しやすい環境をつくる 行動変容の決意が揺るがないようなフォローを行う
維持期	<ul style="list-style-type: none"> 明確な行動変容が観察され、その期間が6ヵ月以上続いている時期 この時期の人は、その行動によって得られるよい影響を認識し、健康支援者の助けがなくても自立して取り組めることが特徴である 	

※この表に記載している「働きかけ」は一例となります。

1) Am J Health Promot. 1997;12:38 2) Health behavior and health education : Theory, research, and practice. (4th ed). Jossey-Bass. 2008;97
3) トランスセオレティカルモデルに基づく 戦略的個別保健指導ガイド, 看護の科学社. 2011

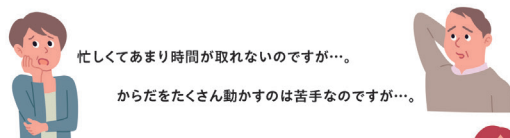


支援のポイント②

気づきを与える

少しの身体活動でも効果があること、身体活動量が多いほど生活習慣病のリスクが低下することを説明します。

今よりも少しでも多くからだを動かしましょう



からだを動かすポイントは、「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多くからだを動かす」¹⁾です。最初は少しずつ、ゆっくと、身体活動の強度や時間を増やしていきましょう。

ポイント1 “ちょっとでも” 動く
少しの身体活動でも、
何もしないより効果があります。

ポイント2 “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。

身体活動の効果

- 身体活動量が多いと、生活習慣病・死亡リスクが低い¹⁾。
- 身体活動を行うと、病気にかかるリスクが低い²⁾。
 - ・心臓病
 - ・糖尿病
 - ・がん
 - ・ロコモティブシンドローム
 - ・認知症 など
- その他、日常生活では
以下のような効果が期待できます³⁾。
 - ・思考力、学習力、総合的な幸福感の向上
 - ・睡眠の向上
 - ・肥満の改善



1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 2) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動基準2013
3) J Occup Environ Med. 2018;60:e173 4) Sports Med. 2017;47:2521 5) Hippocampus. 2017;27:229

今よりも少しでも多くからだを動かすことの大切さを伝える

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、図1および図2に示されたエビデンスを基に、身体活動推奨の全体の方向性として「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多くからだを動かす」¹⁾ことを掲げています。

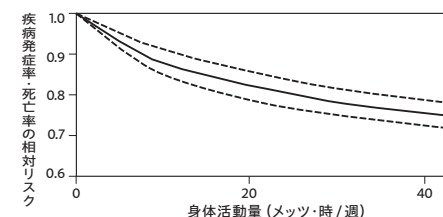


図1 身体活動量と生活習慣病発症・死亡率の相対リスクとの関係

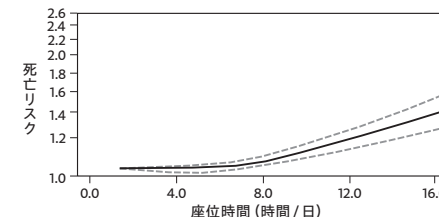


図2 座位時間と死亡リスクとの関係

図1および図2は、これまでの研究結果を分かりやすく整理したものです。これらの図から、身体活動量が多い人や、座位時間が短い人ほど健康リスクが低いことが示されています。こうしたエビデンスに基づき、少しでも多くからだを動かし、できるだけ長時間座りっぱなしにならないようにすることが推奨されています。

身体活動量の増加が日常生活にいい影響を与えるかどうかについて検討した研究

身体活動量が多いほど、また座位時間が短いほど、疾病の発症率や死亡リスクが低いことが報告されています(図1および図2)。さらに、適切な身体活動は、仕事のパフォーマンス向上やメンタルヘルスの改善、記憶力の向上などにも役立つことが知られています。

生活習慣病リスクの低下²⁾

身体活動量が多いほど、生活習慣病発症・死亡リスクが低く、身体活動量が多い人は、少ない人と比較して、心血管疾患、糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

労働生産性(仕事の効率)の向上³⁾

国内で座位時間と労働生産性について調査したところ、特に20～39歳の労働者で仕事上の座位時間が長い人は短い人と比べ、労働生産性が低いことが示されました。

メンタルヘルスの改善⁴⁾

メンタルヘルスの改善に効果があるという報告もあります。

記憶力の向上⁵⁾

運動と記憶力の関連について検討したところ、適度な運動(10分間の中強度の運動)は記憶力を向上させることが示されました。

1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 2) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動基準2013
3) J Occup Environ Med. 2018;60:e173 4) Sports Med. 2017;47:2521 5) Hippocampus. 2017;27:229

支援のポイント③

具体的な方法の提示

どの程度の身体活動量が必要なのかをイメージしてもらいます。

まずは今より10分多くからだを動かそう

ライフステージに応じた身体活動量の目安を参考にしながら、今よりも少しでも多くからだを動かすことを目指しましょう。

身体活動量の目安¹⁾

成人

普通に歩く時の強度以上の身体活動を1日に60分以上行うことを目指し、運動も上手に取り入れましょう。

生活活動	運動
1 強さは？ 普通に歩く時の強度以上	1 強さは？ 息が弾み汗をかく程度以上
2 時間は？ 1日の合計が60分以上	2 時間は？ 1週間の合計が60分以上 筋力トレーニングを週2～3日取り入れる

高齢者

生活活動	運動
1 強さは？ 普通に歩く時の強度以上	1 何を？ 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動などのいろいろな運動
2 時間は？ 1日の合計が40分以上	2 時間は？ 週3日以上筋力トレーニングを週2～3日取り入れる

座位行動¹⁾

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。

(立つことが困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでもからだを動かす。)

目安よりも低い強度や短い時間であっても、身体活動には健康効果があることが分かっています²⁾。大切なのは、継続して取り組むことです。ご自身の体力や健康度に合わせて、無理なく続けられる強度や時間を見つけてみましょう。



¹⁾ 厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
²⁾ Sports Med. 2017; 47: 1769

身体活動量の目安はどのくらい？

ライフステージごとの身体活動量が目安となりますが、少しでも身体活動をした方が健康によいことがわかっています¹⁾。目安にとらわれず、まずは今よりも10分多く身体活動をするように心がけることが大切です。

身体活動量の増加は、生活習慣病のみならず、生活機能の維持・向上にも効果が示されています。

推奨事項²⁾

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、生活習慣病などのリスクを低減させるために、身体活動・運動・座位行動に関する目安となる推奨事項がまとめられています。対象別に推奨事項が示されていますが、実際には、個人差を踏まえて柔軟に対応することが大切です。また、肥満やメタボリックシンドロームに該当していない場合でも、健康づくりのためには、「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多くからだを動かす」ことが大切です。

全体の方向性

- ・ 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
- ・ 今よりも少しでも多くからだを動かす

対象者 ^{※1}	身体活動	座位行動
高齢者	<p>歩行またはそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を1日40分以上(1日約6,000歩以上)(=週15メッツ・時以上)</p> <p>運動 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^{※2}を週2～3日】</p>	<p>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</p> <p>(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からだを動かす)</p>
成人	<p>歩行またはそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上)(=週23メッツ・時以上)</p> <p>運動 息が弾み汗をかく程度以上の(3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上(=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2～3日】</p>	

※1 生活習慣、生活様式、環境要因などの影響により、身体の状態などの個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取り組みを行うことが重要であると考えられる。

※2 筋力トレーニングの詳細についてはパンフレット(身体活動量アップで健康づくり！私のアクティブプラン)の6～7ページを参照ください。メッツと身体活動量の関係については解説書12ページを参照ください。

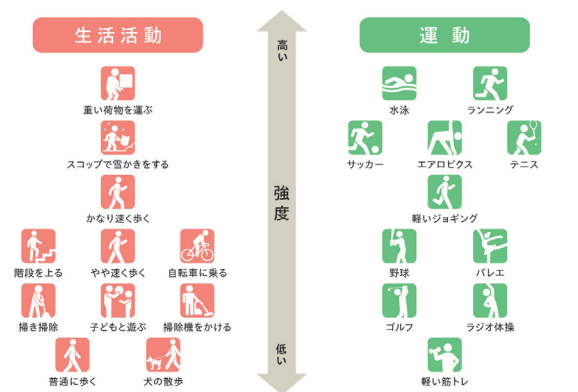
支援のポイント④

具体的な方法の提示

普通に歩く時の強度（3メッツ）以上はどの程度なのかをイメージしてもらいます。

「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を上回る」の身体活動には、さまざまな種類の「生活活動」や「運動」があります¹⁾。日常生活の中で、こうした活動を無理なく取り入れる工夫をしてみましょう。また、「普通に歩く時の強度より低い」活動でも健康効果が得られることが分かっています²⁾。自分のペースで、できる範囲の身体活動を少しずつ増やすことを目指しましょう。



参考 身体活動で消費するエネルギー量 (kcal)

約150 (kcal)
(体重50kg の場合)

低い強度の場合 普通に歩く × 60(分)

中程度の強度の場合 ランニング × 30(分)

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。

1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
2) Sports Med. 2017;47:1769

メッツについて

メッツは身体活動の強度を示す単位であり、安静時（静かに座っている状態）を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。このメッツ（身体活動の強度）に実施時間を掛け合わせたものが「身体活動量」です。

これまでの研究では、身体活動量が多いほど健康リスクが低いことが報告されています（8ページの図1参照）¹⁾。そのため、強度の高い身体活動であれば短い時間でも健康効果を得ることが可能です。一方で、普通に歩く時の強度以下の身体活動でも健康効果が得られることも明らかになっています²⁾。つまり、メッツの値にかかわらず、「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む」ことが基本です。

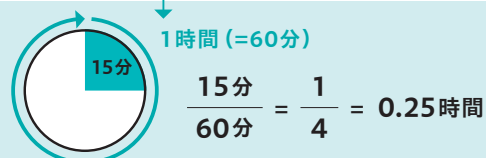
特定保健指導における内臓脂肪減少のためのエネルギー調整を行う際の参考情報

(1) 身体活動量の算出方法

身体活動量 = メッツ × 時間(時)

例：1日に歩行(3メッツ)を15分、軽いジョギング(6メッツ)を30分した場合

2つの活動の身体活動量
 $3 \text{メッツ} \times 0.25 \text{時間} + 6 \text{メッツ} \times 0.5 \text{時間} = 3.75 \text{メッツ} \cdot \text{時}$



(2) エネルギー消費量の計算方法

エネルギー消費量(kcal) =
身体活動量(メッツ・時) × 体重(kg)

例：歩行(3メッツ)を30分、50kgの人が行った場合

エネルギー消費量
 $3 \text{メッツ} \times 0.5 \text{時間} (=1.5 \text{メッツ} \cdot \text{時}) \times 50 \text{kg} = 75 \text{kcal}$



各活動の
メッツ数の詳細は
こちらから
ご確認ください。

「cal(カロリー)」とは、食べ物や活動によって摂取・消費される「エネルギー」の単位になります。エネルギーの摂取量が消費量を上回った分が体脂肪として蓄積されます。



詳しい考え方は、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の「身体活動とエネルギー・栄養素について」のページを参照ください。

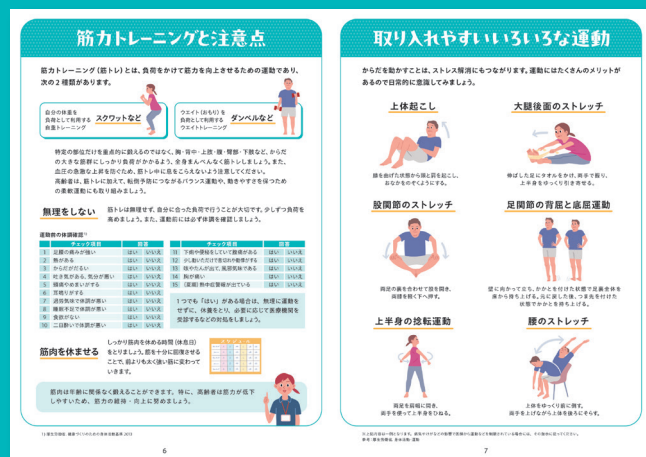
支援のポイント⑤

具体的な方法の提示

ライフスタイルに合わせた身体活動を一緒に考えます。
まずは生活の中で少しでも身体活動量を増やせるように支援します。

筋力トレーニングとその注意点を紹介します。

普段の生活で取り入れられる身体活動を紹介します。



最初は“今よりも少しでも多くからだを動かしましょう”といったアドバイスから

サッカーやテニスなどの強度の高いスポーツだけが「身体活動」と考えて、「自分にはできない」とあきらめてしまう方も少なくありません。日常生活の中で“少し多く歩く”、“座りっぱなしの時間を少し減らす”といった、**取り入れやすい工夫をするだけでも健康効果が得られる¹⁾**ことを具体的に伝え、身体活動量を増やすことを「前向き」に受け止めてもらいやすくなります。

上手なコミュニケーションのポイント²⁾

話しやすい雰囲気づくり

対象者の話すスピードや理解の度合いを把握し、そのペースを大切にします。

行動化への意識づけ

目標達成に対する自信を確認し、達成のために障害となる場合を想定した対処法を対象者とともに考えます。

自己決定の促し

日々の生活の中で実行でき、また継続できるよう、より具体的な行動計画を設定できるよう促します。

時間が取れない場合は「普段の生活」に+αの提案も

特別な時間をつくらなくても、ちょっとした工夫で身体活動量は増やせます。**時間が取れないからこそ、生活の一部を意識的に少し変えてみることを提案してみましよう。**

+αの提案

- 意識的に「遠回り」をしてみる。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使ってみる。
- 家ではテレビのリモコンを近くに置かない。
テレビのCMタイムに立ち上がってストレッチをする。
- 家の周りを歩くことを習慣にする。
- ちょっとした用事がある時は、車ではなく徒歩で行く。
- スーパーマーケットに買い物に行く時には、一番遠い場所に駐車して歩くようにする。
- ランチタイムは少し遠くのお店を選んで、歩くようにする。
- デスクワークの場合は、理想は30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がり、少し動くようにする。



1) Sports Med. 2017; 47: 1769 2) 厚生労働省、標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)

支援のポイント⑥

アセスメント

対象者に筋力トレーニングの注意点を伝えます。

筋力トレーニングと注意点

筋力トレーニング（筋トレ）とは、負荷をかけて筋力を向上させるための運動であり、次の2種類があります。

自分の体重を
負荷として利用する
自重トレーニング

スクワットなど

ウエイト（おもり）を
負荷として利用する
ウエイトトレーニング

ダンベルなど

特定の部位だけを重点的に鍛えるのではなく、胸・背中・上肢・腹・臀部・下肢など、からだの大きな筋群にしっかり負荷がかかるよう、全身まんべんなく筋トレしましょう。また、血圧の急激な上昇を防ぐため、筋トレ中に息をこらえないよう注意してください。高齢者は、筋トレに加えて、転倒予防につながるバランス運動や、動きやすさを保つための柔軟運動にも取り組みましょう。

無理をしない 筋トレは無理せず、自分に合った負荷で行うことが大切です。少しずつ負荷を高めましょう。また、運動前には必ず体調を確認しましょう。

運動前の体調確認¹⁾

チェック項目	回答	チェック項目	回答
1 足腰の痛みが強い	はい いいえ	11 下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい いいえ
2 熱がある	はい いいえ	12 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい いいえ
3 からだがだるい	はい いいえ	13 咳やたんが出て、風邪気味である	はい いいえ
4 吐き気がある、気分が悪い	はい いいえ	14 胸が痛い	はい いいえ
5 頭痛やめまいがする	はい いいえ	15 (夏期) 熱中症警報が出ている	はい いいえ
6 耳鳴りがする	はい いいえ		
7 過労気味で体調が悪い	はい いいえ		
8 睡眠不足で体調が悪い	はい いいえ		
9 食欲がない	はい いいえ		
10 二日酔いで体調が悪い	はい いいえ		

1つでも「はい」がある場合は、無理に運動をせずに、休養をとり、必要に応じて医療機関を受診などの対処をしましょう。

筋肉を休ませる

しっかり筋肉を休める時間（休息日）をとりましょう。筋を十分に回復させることで、前よりも太く強い筋に変わっていきます。

スケジュール

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング
休息日	休息日	休息日	休息日	休息日	休息日	休息日	休息日	休息日	休息日	休息日	休息日

筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。特に、高齢者は筋力が低下しやすいため、筋力の維持・向上に努めましょう。

1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動基準 2013

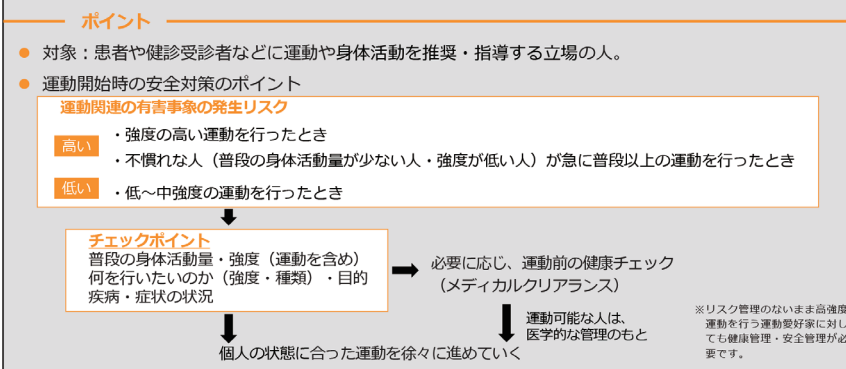
身体活動・運動を安全に行うためのポイント

筋力トレーニングを新たに始めようとする人に筋力トレーニングの注意点を伝えてください。「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症を有する人に対しても、個人の状態などに応じた身体活動を推奨しています。患者や健診受診者などに運動や身体活動を推奨・指導する立場の人は、身体活動・運動を安全に行うためのポイントが「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の25～28 ページにまとめられているので、確認してください。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

INFORMATION 4

身体活動・運動を安全に行うためのポイント



中強度の身体活動は3～6メッツ未満、高強度の身体活動は6メッツ以上を指します。



各活動のメッツ数の詳細はこちらからご確認ください。

支援のポイント⑦

アセスメントと目標設定

具体的な目標設定を促します。

身体活動が継続できるよう、定期的な状況確認、フィードバック、情報提供などで支援します。

目標を決めましょう！

① 目標設定

身体活動を通じて実現したいことは？

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。

今の身体活動量や座位時間は？

具体的な目標を立てるために、「記録シート」を使って現在の自分の身体活動量や座位時間を把握しましょう。そのうえで、把握した内容を踏まえて、無理なく達成できる目標を設定しましょう。

身体活動における具体的な目標は？

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、目的地の手前の バス停や駅で降りて、 15分歩く	外出時、目的地の手前の バス停や駅で降りて、 30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、腹囲などの指標に変化が現れてきます¹⁾。
腹囲や健康診断の結果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。



1) 厚生労働省、「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書

自分はどうなるかわかるのかイメージしてもらう

具体的な目標を立てるために、まずはセルフモニタリング(20ページ参照)によって、現在の自分の身体活動量や座位時間を把握するよう促しましょう。そのうえで、「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多くからだを動かす¹⁾」という基本的な考え方をふまえ、無理のない範囲で具体的な目標を設定するよう促してください。

専門職からの支援・フィードバックも助けになる

専門職からの情報提供や教育、カウンセリングなどの支援や、身体活動の記録や目標に向けたフィードバックも、身体活動量を増加させる助けになります。定期的に状況を確認してフィードバックを行ったり、必要な情報提供を行う、目標までの明確な道のりを提示するなど、対象者の方々が身体活動を継続できるよう、コーチのように寄り添って支援しましょう^{2,3)}。

「腹囲1cmかつ体重1kg減」を意識してもらう

2024年度以降、特定保健指導に導入されるアウトカム評価の主要達成目標は「腹囲2cmかつ体重2kg以上減※」です⁴⁾。また、その他の目標の一つに、腹囲2cmかつ体重2kg以上減の過程である「腹囲1cmかつ体重1kg減」が設定されています⁴⁾。

体重1kgの変化は腹囲1cmの変化に相当すると考えられており、腹囲1cmの減少には、1kgの体脂肪の減少、すなわち約7000kcal分のエネルギーを余分に消費することが必要です⁵⁾。内臓脂肪を効率よく減らすためには、生活習慣(起床や就床、食事の時間など)の見直しや身体活動によるエネルギー消費量の増加と、食事からのエネルギー摂取量の減少との、両面からの取り組みが望まれます⁵⁾。



※当該年度の特定健康診査の結果に比べて腹囲2.0cm以上かつ体重2.0kg以上減少している場合(または当該年度の健診時の体重の値に、0.024を乗じた体重(kg)以上かつ同体重(kg)と同じ値の腹囲(cm)以上減少している場合)

1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 2) Cochrane Database Syst Rev. 2020;7:CD012554 3) Health Psychol Rev. 2016;10:89

4) 厚生労働省、特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き(第4.2版)

5) 厚生労働省、実践的指導実施者研修教材、食生活改善指導担当者テキスト～栄養指導・健康教育編～

支援のポイント⑧

自信の強化と支援関係の構築

定期的に記録をつけることは身体活動量の増加に有効であることを紹介します。

「記録シート」の活用をすすめます。対象者のタイプに合わせて、無料の健康アプリによる記録も活用できることを紹介します。

次の面談につなげられるように、記録シートの持参を促します。

記録をつけましょう！

② 計画

計画書の作成

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。

記入見本

記録シート

年 月

計画書（計画）作成後、計画書に
計画（計画）作成後、計画書に
計画（計画）作成後、計画書に

上段に計画の実行度合いを○△×で記入し、
下段には達成度と達成率について
自由に記入してみましょう。
※達成度○、半分達成△、未達成×

歩数計（万歩計）などを利用して日々の歩数
を記入しましょう。グラフ化することで変動が
可視化されモチベーションへつながります。

週月に向けて月末に振り返り、目標や計画の
実行度合いを確認しましょう。

③ 実行

毎日の活動実績を記録シートに記入

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をしてみま
しょう。つけた記録は次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。

9

セルフモニタリングのすすめ

セルフモニタリングは、減量や生活習慣改善に有効です^{1,2)}。歩数、生活習慣改善の達成状況を「見える化」することで、今後取り組むべき目標に対象者自身が気づきやすくなります。最近は無料のアプリも充実しているので、対象者のタイプに合わせて続けやすい方法を提案してみましょ。アプリには健康ポイント制度などがついているものもあり、インセンティブによる動機づけにもつながります。

2回目以降の保健指導時には記録シートを持参するように伝え、一緒に記録を確認しながら、目標設定の変更などを検討します。

参考

健康アプリの活用

健康増進を目的とする健康アプリの使用は、非使用時と比較して食事や身体活動などの健康行動の改善に有効であることが示されています²⁾。健康アプリはウェアラブルデバイスと連携したり、ほかの健康アプリと連携したりすることで、日常生活や運動を管理できるほか、座位時間や水分摂取量などの健康パラメータを客観的に確認できるので、健康づくりのために上手に取り入れるとよいでしょう。

「できた」という成功経験を繰り返すことで自己効力感を高める

ある行動をうまく行うことができるという「自信」のことを「自己効力感（セルフ・エフィカシー）」といいます。自己効力感が高いほど、その行動をするための努力を惜しまず、失敗や困難を伴ってもあきらめにくいと考えられています。つまり、「身近な目標」を設定することで「できた」という経験を繰り返し「自信」をつけることが行動の継続に重要となります。

行動を起こせた後も、目標の達成度合いやライフイベントなどの変化によって、目標を柔軟に見直ししていく必要があります。次回面談時に記録シートを持参するよう促し、対象者が適切な身体活動量を維持できるように支援しましょう。

●記録の書き方と指導方法のポイント

- 「記録シート」は、毎日記録していなくても記録している日があることを認め、ねぎらいましょう。
- 目標の変更はいつでも自分の判断でできることを伝えましょう。家族や周囲の人に自分の目標を伝えることもよい方法です。周囲のサポートを得て取り組みやすくなります。
- 適切な身体活動量を達成できないこともあります。この場合は、以前に比べて「意識」ができていないかに目を向けて前向きな評価をし、焦らずに今まで通り無理のないペースで進めることが大切であることを伝えましょう。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」は、健康づくりに関わる専門家、政策立案者、職場管理者、その他健康・医療・介護分野における身体活動を支援する関係者などを対象者として、身体活動・運動に係る推奨事項や参考情報をまとめたものです。このガイドには、身体活動に関する3種類の推奨シート（RECOMMENDATIONシート）と、8種類の情報シート（INFORMATIONシート）が掲載されています。目的や状況に応じて、これらのシートを適宜活用してください。



推奨事項

成人版

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
成人版

ポイント

- 身体活動・運動は、健康増進に有効な手段であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。
- 身体活動・運動は、生活習慣病の予防・改善に効果的です。
- 身体活動・運動は、生活習慣病の予防・改善に効果的です。

1. 身体活動と運動の定義

身体活動とは、筋肉を収縮させることで、エネルギーを消費する身体的な活動のことです。運動とは、身体活動のうち、目的意識を持って行う活動のことです。

2. 身体活動のレベル

身体活動は、強度によって3つのレベルに分類されます。

- 軽度強度：心拍数が安静時より10～19%増加する活動。
- 中等強度：心拍数が安静時より20～39%増加する活動。
- 高強度：心拍数が安静時より40%以上増加する活動。

3. 身体活動の推奨事項

成人は、1週間あたり150分程度の中等強度の身体活動を行うことが推奨されます。

高齢者版

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
高齢者版

ポイント

- 身体活動・運動は、高齢者の健康増進に有効な手段であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。
- 身体活動・運動は、高齢者の健康増進に有効な手段であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。
- 身体活動・運動は、高齢者の健康増進に有効な手段であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。

1. 身体活動と運動の定義

身体活動とは、筋肉を収縮させることで、エネルギーを消費する身体的な活動のことです。運動とは、身体活動のうち、目的意識を持って行う活動のことです。

2. 身体活動のレベル

身体活動は、強度によって3つのレベルに分類されます。

- 軽度強度：心拍数が安静時より10～19%増加する活動。
- 中等強度：心拍数が安静時より20～39%増加する活動。
- 高強度：心拍数が安静時より40%以上増加する活動。

3. 身体活動の推奨事項

高齢者は、1週間あたり150分程度の中等強度の身体活動を行うことが推奨されます。

参考情報

- 筋力トレーニングについて
- 働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント
- 慢性疾患を有する人の身体活動のポイント
- 身体活動・運動を安全に行うためのポイント

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

筋力トレーニングについて

ポイント

- 筋力トレーニングは、筋力向上に効果的な手段であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。
- 筋力トレーニングは、筋力向上に効果的な手段であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。
- 筋力トレーニングは、筋力向上に効果的な手段であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。

働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント

ポイント

- 働く人が職場で活動的に過ごすためには、職場環境を整えることが重要です。
- 働く人が職場で活動的に過ごすためには、職場環境を整えることが重要です。
- 働く人が職場で活動的に過ごすためには、職場環境を整えることが重要です。

慢性疾患を有する人の身体活動のポイント

ポイント

- 慢性疾患を有する人は、身体活動を行う前に医師の指導を受けることが重要です。
- 慢性疾患を有する人は、身体活動を行う前に医師の指導を受けることが重要です。
- 慢性疾患を有する人は、身体活動を行う前に医師の指導を受けることが重要です。

身体活動・運動を安全に行うためのポイント

ポイント

- 身体活動・運動を行う際は、適切な服装とシューズを着用することが重要です。
- 身体活動・運動を行う際は、適切な服装とシューズを着用することが重要です。
- 身体活動・運動を行う際は、適切な服装とシューズを着用することが重要です。

身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズム

ポイント

- 身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズムは、エネルギー消費と代謝の改善によるものです。
- 身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズムは、エネルギー消費と代謝の改善によるものです。
- 身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズムは、エネルギー消費と代謝の改善によるものです。

全身持久力（最高酸素摂取量）について

ポイント

- 全身持久力（最高酸素摂取量）は、身体活動の強度と持続性を示す指標です。
- 全身持久力（最高酸素摂取量）は、身体活動の強度と持続性を示す指標です。
- 全身持久力（最高酸素摂取量）は、身体活動の強度と持続性を示す指標です。

身体活動支援環境について

ポイント

- 身体活動支援環境は、身体活動の促進に効果的な手段であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。
- 身体活動支援環境は、身体活動の促進に効果的な手段であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。
- 身体活動支援環境は、身体活動の促進に効果的な手段であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。

身体活動とエネルギー・栄養素について

ポイント

- 身体活動とエネルギー・栄養素は、健康増進に重要な要素であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。
- 身体活動とエネルギー・栄養素は、健康増進に重要な要素であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。
- 身体活動とエネルギー・栄養素は、健康増進に重要な要素であり、生活習慣病の予防・改善に効果的です。