

# 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 スポーツ科学学院  
スポーツ疫学研究室 教授  
澤田 亨 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<sup>1)</sup>。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<sup>1)</sup>。

### 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

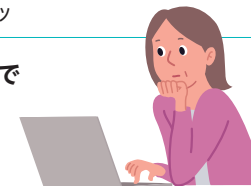
例：ジムやフィットネスクラブで行う  
トレーニングやエアロビクスなど  
テニス・サッカー・バスケットボール  
などのスポーツ



### 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過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

# 今よりも少しでも多くからだを動かしましょう



忙しくてあまり時間が取れないのですが…。



からだをたくさん動かすのは苦手なのですが…。

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」<sup>1)</sup>です。最初は少しずつ、ゆっくりと、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<sup>1)</sup>。

● 身体活動を行うと、病気にかかるリスクが低い<sup>2)</sup>。

- 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<sup>3)</sup>。

- 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) 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)

# 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<sup>1)</sup>

### 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

1

強さは？ 普通に歩く時の強度以上

2

時間は？ 1日の合計が60分以上

#### 運動

1

強さは？ 息が弾み汗をかく程度以上

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

1

強さは？ 普通に歩く時の強度以上

2

時間は？ 1日の合計が40分以上

#### 運動

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？ 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<sup>1)</sup>

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。)

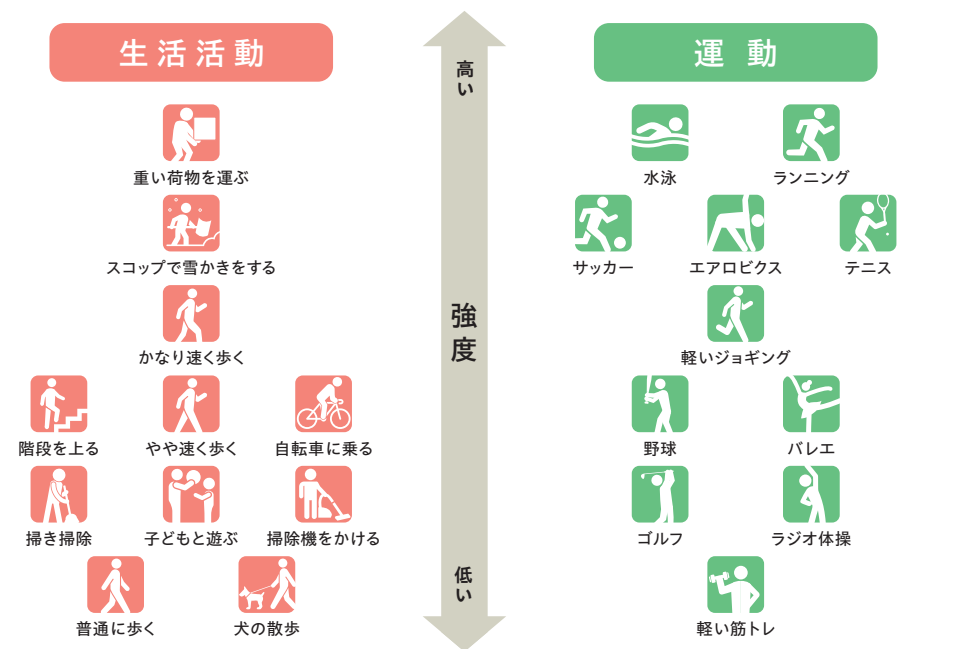
目安よりも低い強度や短い時間であっても、身体活動には健康効果があることが分かっています<sup>2)</sup>。大切なのは、継続して取り組むことです。ご自身の体力や健康度に合わせて、無理なく続けられる強度や時間を見つけてみましょう。



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

# 「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<sup>1)</sup>。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<sup>2)</sup>。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

# 日常生活の中で身体活動量アップ

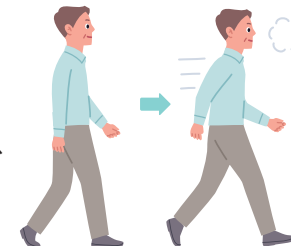
日常生活の中で、座りすぎを避けて、今よりも少しでも身体活動量を増やしましょう。まずは、身体活動を10分増やし、座りすぎの時間を10分減らしましょう。

## 外で

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  
(約1,000歩) 増やす。



歩幅を広くし、  
速く歩く。



## 仕事場で

エレベーターではなく、  
階段を使う。



時々  
立ち上がって、  
体を動かす。



## 自宅で

散歩の時間を  
10分 (約1,000歩)  
増やす。



週に1回、  
草むしりや  
どこか1カ所の  
大掃除をする。



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」ではありません。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ます<sup>1)</sup>。



※上記内容は一例となります。病気やけがなどの影響で医師から運動などを制限されている場合には、その指示に従ってください。

1) Sports Med. 2017; 47: 1769

# 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**



ウェイト（おもり）を  
負荷として利用する  
ウェイトトレーニング

**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<sup>1)</sup>

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

## 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

月曜日	A	B	休	C	休
火曜日	A	B	休	C	休
水曜日	A	B	休	C	休
木曜日	A	B	休	C	休
金曜日	A	B	休	C	休

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

# 取り入れやすいいろいろな運動

からだを動かすことは、ストレス解消にもつながります。運動にはたくさんのメリットがあるので日常的に意識してみましょう。

## 上体起こし



膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。

## 大腿後面のストレッチ



伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。

## 股関節のストレッチ



両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

## 足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。

## 上半身の捻転運動



両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

## 腰のストレッチ



上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。

※上記内容は一例となります。病氣やけがなどの影響で医師から運動などを制限されている場合には、その指示に従ってください。  
参考：厚生労働省、身体活動・運動

# 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?

どうになりたいか、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<sup>1)</sup>。  
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

# 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

「身体活動量アップで健康づくり!私のアクティブプラン」と併せてご活用ください。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
計画 (達成○、半分達成△、未達成×)	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
生活活動	いつ 仕事 2/4は出張で取り組む時間がなかった。																		
どんな活動	徒歩																		
どれくらい	いつもより10分多く歩く																		
計画 (達成○、半分達成△、未達成×)	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
運動	いつ 朝 2/3は寝坊したためできなかった。																		
どんな運動	スクワット																		
どれくらい	30回																		
歩数グラフ																			
歩数	1日の目標歩数 8,000																		
座位時間	典型的な1日において、座っていたり、横になっている時間の合計時間を記入																		
自己評価	<p>仕事では階段を使ったこと、家では歯磨きのついでにスクワットしたこと、連続して取り組めたことが達成につながった。</p> <p>来月は徒歩をいつもより15分以上、スクワット50回以上を目指す。</p> <p>30分に1回は立ち上がり、軽いストレッチや屈伸を行った。</p> <p>座りっぱなしにならないよう継続する。</p>																		

上段に計画の実行度合いを○△×で記入し、下段には週ごとに実行度合いについて自由に記入してみましょう。  
※ 達成○、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とつながります。

翌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。



記録シート 年 月

「身体活動量アップで健康づくり! 私のアクティブプラン」と併せてご活用ください。

- ◆ 身体活動・運動のポイント
- 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。
  - 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。

日 付		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
生活活動	計画(達成○、半分達成△、未達成×)																															
	・いつ ・どんな活動 ・どれくらい																															
運動	計画(達成○、半分達成△、未達成×)																															
	・いつ ・どんな運動 ・どれくらい																															
歩数	歩数グラフ																															
	1日の目標歩数																															
	▼																															
座位時間	典型的な1日において、座っていたり、横になっている時間の合計時間を記入	時間							時間							時間							時間									
自己評価																																