

# 新しい身体活動基準2013 身体活動指針(アクティブガイド) に基づいた保健指導

独立行政法人国立健康・栄養研究所  
健康増進研究部  
宮地 元彦

人が体を動かすことを総じて「**身体活動**」と言う

**身体活動**

## 運動

健康増進や体力向上、楽しみなどの  
意図を持って、**余暇時間に計画的**  
に行われる活動

速歩、ダンス、エアロビクス、  
ジョギング、テニス、サッカー  
など



## 生活活動

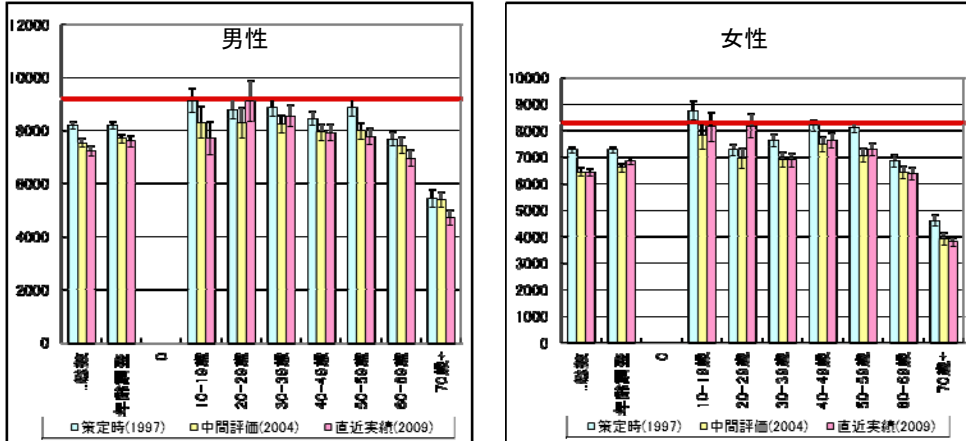
**日常生活**を営む上で必要な労働や  
家事に伴う活動

買い物、犬の散歩、通勤、床掃除、  
庭掃除、洗車、荷物運搬、子供と遊ぶ、  
階段昇降、雪かきなど



運動指導でなく、身体活動支援を行わなければならない！

## 10年間の性別・年代別の歩数の変化

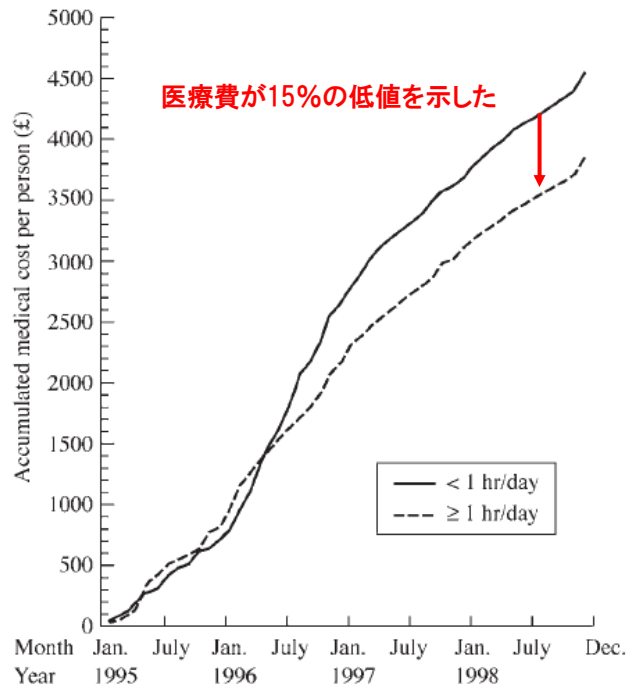


1. ほぼ全ての世代において減少(平均1,000歩)
2. 歩数は比較的活発な身体活動の指標
3. 客観的な評価であり、重く受け止めるべき

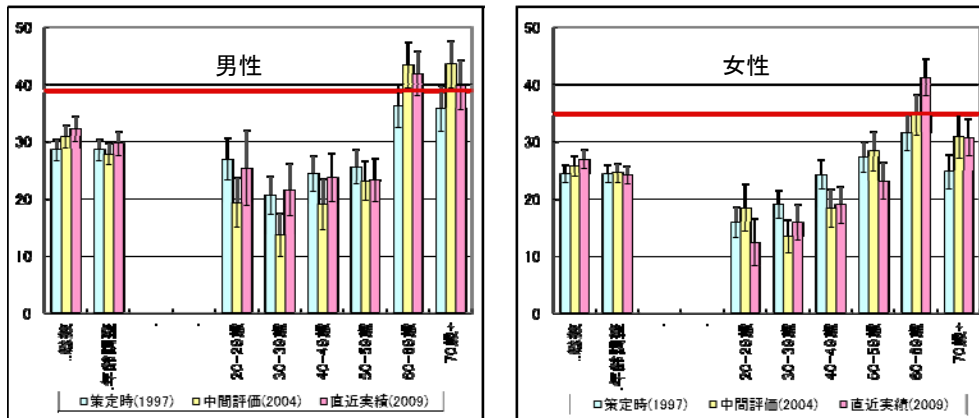
## 身体活動量と医療費

27,421名の日本人  
40-79歳  
4年間の追跡調査

1日1時間以上歩いている人は、1時間未満しか歩いていない人より、4年後の医療費が15%低下した。



## 10年間の性別・年代別の運動習慣者の割合



1. 全体的に増加傾向だが年齢調整すると変化なし
  2. 女性の若い年代では運動習慣者が減少
  3. 高齢者の運動習慣者は男女とも増加
- 働き盛り世代に運動を実践させるのは困難

## 健康日本21(第2次)における 身体活動運動分野の目標値

- 歩数の増加(1,000~1,500歩の増加)
  - 20歳~64歳: 男性9,000歩/日、女性8,500歩/日
  - 65歳以上: 男性7,000歩/日、女性6,000歩/日
- 運動習慣者の割合の増加(約10%の増加)
  - 20~64歳: 男性36%、女性33%、総数34%
  - 65歳以上: 男性58%、女48%、総数 52%
- 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体の増加(すべての都道府県)
  - 17都道府県⇒47都道府県

# 健康づくりのための身体活動基準2013

## 運動基準2006 運動指針2006（エクササイズガイド）

### ●健康な人

対象は20～69歳

週23エクササイズの身体活動  
週4エクササイズの運動

アウトカムは、  
死亡、生活習慣病  
脳血管疾患、循環器病  
骨粗しょう症、ADLであった

### ●メタボリックシンドロームの人

内臓脂肪減少には、週10エクササイズ以上の運動

## 運動基準2006の改定の考え方

1. エビデンス(科学的根拠)に基づいた改定
2. 現在の基準値の変更は必要か？
3. 70歳以上の基準は作成可能か？
4. 健康寿命の延伸を目指すために、がん予防、社会生活機能の低下(ロコモや認知症)予防を含めた基準づくりは可能か？
5. 敷居の低い目標の設定は可能か？
6. 表現は易しくできるか？

## 「健康づくりのための身体活動基準2013」

18歳～64歳の青壮年者: 基本的に従来通り

•3メッツ以上の中高強度の身体活動量として23メッツ・時／週⇒歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分

•3メッツ以上の中高強度の運動量として4メッツ・時／週⇒息が弾み汗をかく程度の運動を週当たり60分

65歳以上の高齢者: 新規

•強度を問わず身体活動を10メッツ・時／週 ⇒座ったままでなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分

全ての世代: 新規

•量反応関係に基づき、現在の身体活動量を少しでも増やす⇒今より毎日10分長く歩く

メタボあるいは生活習慣病患者等

•強度が3-6メッツの運動を10メッツ・時／週⇒30～60分の運動を週3日以上

# プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

3メッツ以上

量反応関係

18歳～64歳

プラス・テン  
**+10**で  
目指そう!

65歳以上

元気にからだを動かしましょう。  
**1日60分!**

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

じっとしていません。  
**1日40分!**

座位時間の減少

各年代での身体活動基準値

+10は、10分を主に意図しているが、10個や10%としても、使える!

## メタボと言われた人のための減量プランシート

### 内臓脂肪減少のためのエネルギー調整シート

—身体活動と食事で、エネルギーの消費量と摂取量を調整—  
健康づくりのためには、「身体活動(生活活動・運動)」と「食事」を組み合わせたことが重要です。特に肥満者の場合は、この資料の考え方を踏まえた計画を立てるようにしましょう。

**ステップ1**

【今の私】  
身長 [ ] cm、腹囲(体重) [ ① ] cm (kg)、BMI [ ] kg/m<sup>2</sup>

**ステップ2**

【私の目標】  
目標腹囲(体重) [ ] cm (kg)  
達成時期のめやす... [ ]月 [ ]日頃 → [b ③]ヶ月後

**ステップ3**

【目標達成に必要なプラン】  
目標達成のために減らしたい、1日あたりのエネルギー量は  
[a] cm (kg) × 7,000kcal ÷ [b]ヶ月 ÷ 30日 = ④ kcal/日

この1年間で体重が [ ] kg増えたのなら、その分を補正  
[ ] × 7,000kcal ÷ 365日 = [ ] kcal/日  
これが「今取り過ぎているエネルギー量」

この1年間で体重が変わらないならこのままの値でOK(補正不要)

+ 補正

⑤ kcal/日

身体活動で [A ⑥] kcal/日  
+ 食事で [B ⑦] kcal/日

\*現在、体重が減少している場合には、過剰な減量につながらないように留意すること。  
具体的なプランは次ページをみながら検討しましょう。

① 90 cm

② 5 cm

③ 6 か月

④ 35000 kcal

⑤ 200 kcal

⑥ 80 kcal

⑦ 120 kcal

急な減量は健康障害やリバウンドのもと

体重: 脂肪1kg ≙ 腹囲1cm  
脂肪1kg = 7,000kcal

食事だけではダメ  
運動だけではムリ

+10は20~30kcal

## 身体活動に安全に取り組むための留意事項

### (1) 服装や靴の選択

暑さ・寒さ、動きやすさ、腰痛・膝痛予防・・・

### (2) 前後の準備・整理運動の実施方法の指導

傷害や心血管疾患による事故の予防、疲労の軽減

### (3) 種類・種目や強度の選択

個人の目的や健康状態に合わせた選択を

### (4) 正しいフォームの指導

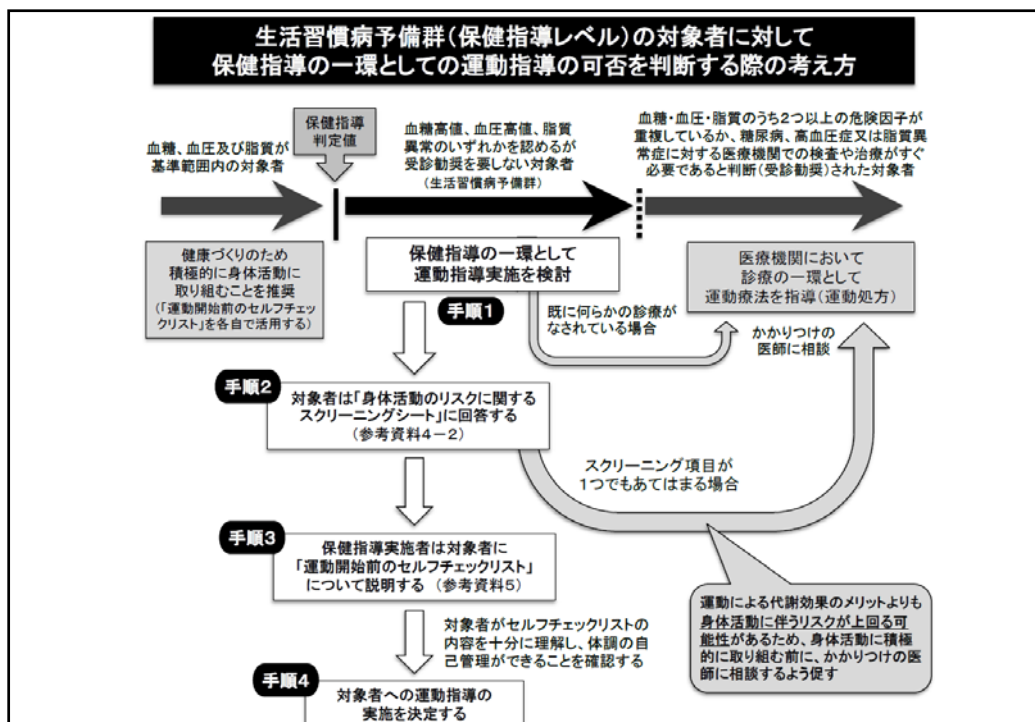
傷害や事故の予防

### (5) 足腰に痛み等がある場合の配慮

適した種目の提案、痛みが発生した際の対応方法

### (6) 身体活動中の体調管理

「無理をしない」ことをちゃんと伝える



### 身体活動のリスクに関するスクリーニングシート

保健指導の一環として身体活動(生活活動・運動)に積極的に取り組むことを検討する際には、このスクリーニングシートを活用してください。

	チェック項目	回答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障害があるとされたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
7	運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

【参考】 Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

「はい」と答えた項目が1つでもあった場合は、身体活動による代謝効果のメリットよりも身体活動に伴うリスクが上回る可能性があります。身体活動に積極的に取り組む前に、医師に相談してください。

すべて「いいえ」であった場合は、参考資料5に例示する「運動開始前のセルフチェックリスト」を確認した上で、健康づくりのための身体活動(特に運動)に取り組みましょう。

### 運動開始前のセルフチェックリスト

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。自分でチェックする習慣をつけましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	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
11	下痢や便秘をして腹痛がある	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
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症警報が出ている	はい	いいえ

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

運動を始める前に一つでも「はい」があったら、今日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で運動に取り組みましょう。

※このセルフチェックリストでは、分かりやすくするために「運動」としていますが、生活活動(運動以外の身体活動)の場合も、強度が高い場合は同様の注意が必要になります。

※運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎるかもしれません。適切な運動強度を知るためにも、自分で脈拍数を確認する習慣をつけましょう。  
(例) あなたが40～50歳代で脈拍数が145拍/分以上になるようなら、その運動は強すぎる可能性があります。  
※無理は禁物です。運動中に「異常かな」と感じたら、運動を中止し、周囲に助けを求めましょう。

年 月 日

## 安全な身体活動・運動実践のために

- ①階層化をしっかりと
- ②運動前の安全・体調チェック
- ③準備・整理運動の徹底

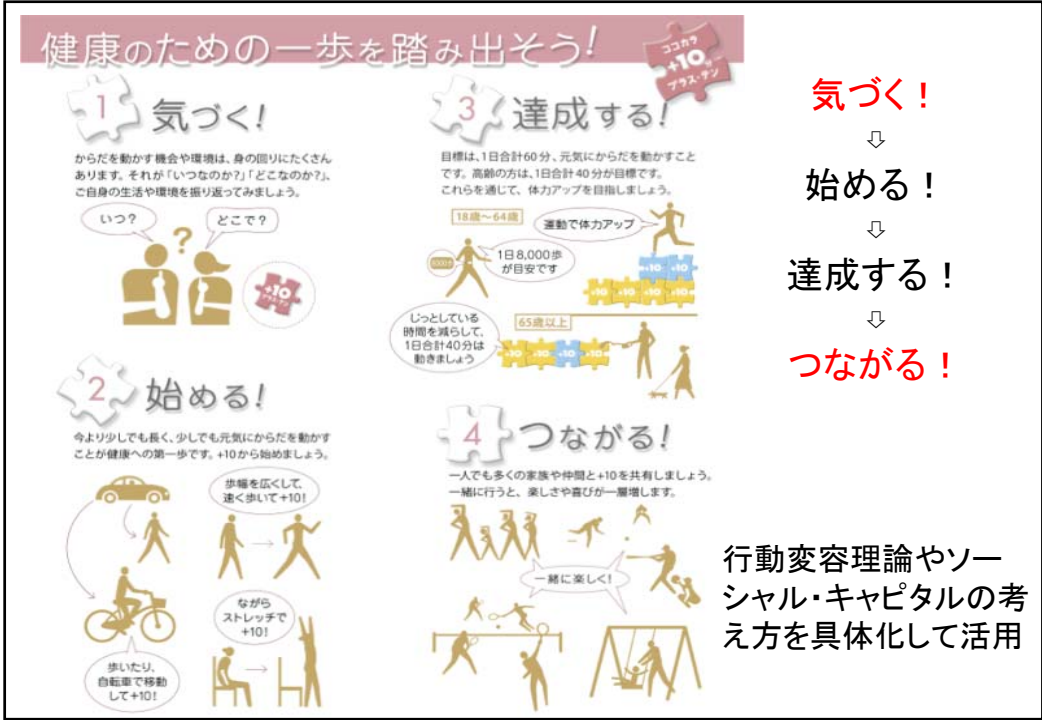
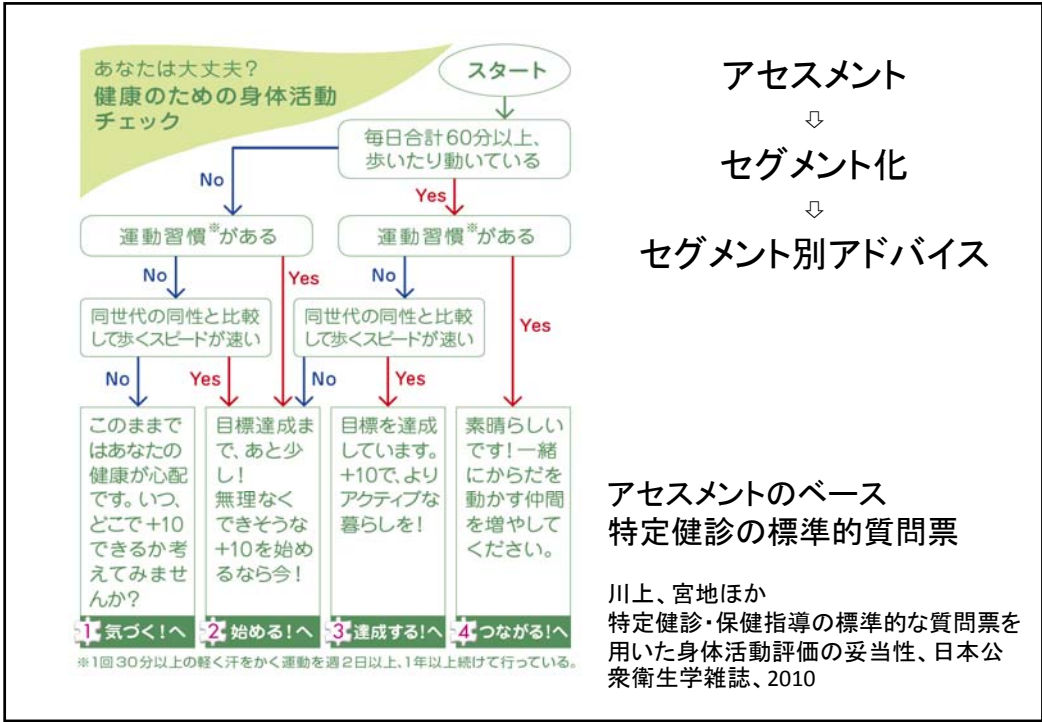
…

### 安全のために

誤ったやり方からだを動かさずと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。





**毎日をアクティブに暮らすために**  
こうすれば+10

**地域で**

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しむ自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

**職場で**

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

**人々と**

- 休日には、家族やまんと外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

**10項目の環境に関する事柄で+10!**

身の回りの環境や人とのつながりは、私たちの身体活動量や運動習慣に影響している。

↓

**環境やつながりに対する認知を高めることが重要**

↓

**指導者も対象者の住む地域、働く職場、家族や友人や同僚とのつながりについて考えてみよう**

行動変容理論やソーシャル・キャピタルの考え方を具体化して活用

## 身体活動や運動を促す情報の定期的・継続的な発信

- 受診者全体(ポピュレーション)に対するソーシャルサポート
- 保健指導に役立つ身体活動・運動指導情報を逐次発信
- パンフレットや読み物などの活用
- 携帯電話やパソコンなどのITCの活用
- Facebookなどのソーシャル・ネットワークの活用

## いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。

**18歳～64歳の方**  
Aさんの場合

**65歳以上の方**  
Cさんの場合

**6時**  
散歩、ジョギング、ランニング、庭の手入れ

**9時**  
早歩き、自転車通勤

**12時**  
ごまめに動く、階段を使う、速くトイレを使う

**15時**  
散歩、食事に出かける

**18時**  
速くトイレを使う、軽い体操をする

**20時**  
ウォーキング、運動施設に通う、テレビを見ながら筋トレストレッチ

**Bさんの場合**  
テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ

**家事の合間に「ながら体操」**  
テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ

**歩いて買い物**  
子どもや物の送り迎え

### 安全のために

買ったやり方から動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

### リスク管理

### 環境要因

**地域で**

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけ、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

**職場で**

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

**人々と**

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

## アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—

**量反応関係**

**運動**

10分、10分、10分、10分、10分

**生活活動**

プラス10で健康増進効果ははじまります！

ふだんから元気なからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ<sup>®</sup>、うつ、認知症などになるリスクを下げることが出来ます。

例えば、毎日10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

**様々なアウトカム**

生活が楽になること  
生活が楽になること  
生活が楽になること

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

## 健康のための一歩を踏み出そう！

### 行動変容理論

### プラス・テン +10 から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのびせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

**18歳～64歳**  
元氣にからだを動かしましょう。  
1日60分！

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果。

**65歳以上**  
じっとしていませんか？  
1日40分！

+10は、10分を主に意図しているが、10個や10%としても、使える！

**1 気づく！**

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

いつ? どこ? 体力

**3 達成する！**

3メッツ以上

目標は、1日合計60分、元氣にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通して、**体力アップ**を目指しましょう。

18歳～64歳 運動で体力アップ

1日8,000歩が目安です

65歳以上

じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動かしましょう

**2 始める！**

今より少しでも長く、少しでも元氣にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

**4 つながる！**

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行動と、楽しさや喜びが一層増します。

一緒に楽しく！

### 第3のアプローチ by Sawada

(参考)川上ら、日本公衆衛生学会誌、2011