

んが予防され、うつや不安の症状が軽減されるとともに、思考力、学習力、総合的な幸福感を高めることができると報告されている。また、身体活動は、妊婦および産後の女性、慢性疾患や障害のある人にも健康増進効果が得られるため、全ての人たちが取り組むべき重要課題であるとされている。なお、WHOは、全世界における死亡に対する危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで第4位に身体活動・運動の不足を位置づけている。

わが国では、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで3番目の危険因子であることが示唆されている。こうしたことから、身体活動・運動の意義と重要性が広く国民に認知・実践されることは、超高齢社会を迎えたわが国の健康寿命の延伸に有意義であると考えられている。

b 身体活動・運動ガイドにかかわる定義

本ガイドにおいて推奨している身体活動・運動に関わる定義は、以下のとおりである。

- ・身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことであり、
 - ・生活活動とは、身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動のことであり、
 - ・運動とは、身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康、体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動のことであり、
 - ・座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動のことであり（たとえば、デスクワークを行うことや、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見ること）。
 - ・メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、各身体活動時のエネルギー消費量が安静座位時の何倍となるかを示す指標のことであり。各身体活動におけるエネルギー消費量(kcal)は、メッツ×時間(h)×体重(kg)で推定することができる。たとえば、強度3メッツの歩行を30分間、体重50kgの人が行った場合のエネルギー消費量は、3(メッツ)×0.5(h)×50(kg)=75kcalと推定することができる。
- それぞれの身体活動の概念図を図7-10に示した。

c 「健康日本21(第三次)」の目標と本ガイドの活用

- (1)「健康日本21(第三次)」における身体活動・運動分野の目標
- 厚生労働省は、2023年5月に2024年度から開始する国民健康づくり運動「21世紀における第5次国民健康づくり運動「健康日本21(第三次)」」に係る基本方針を公表した。
- 「健康日本21(第三次)」においては、身体活動・運動分野に関連する目標として、「日常生活における歩数の増加」、「運動習慣者の割合の増加」、「運動やスポーツを習慣的に行ってない子どもの減少」および「居心地がよく

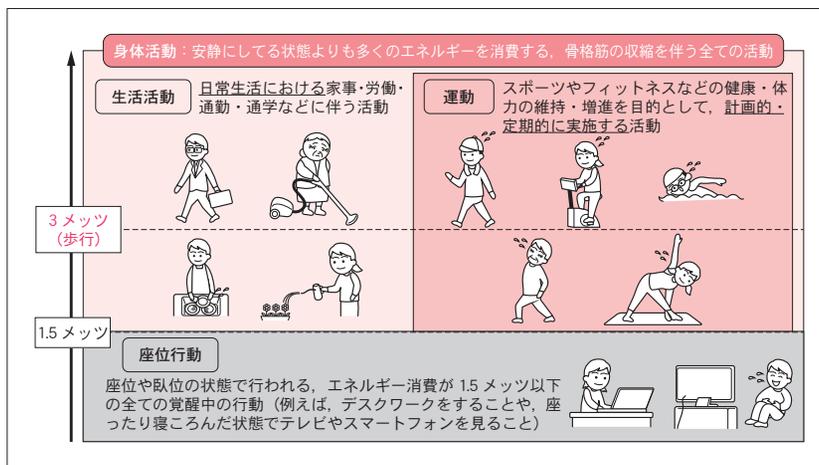


図7-10 ● 身体活動(生活活動・運動・座位行動)の概念図
(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023、健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会より)

表7-19 ● 「健康日本21(第三次)」身体活動・運動分野に関する目標・指標

目標	指標	現状値(令和元年)	目標値(令和14年度)
日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値	総数 6,278 歩 ・20~64歳 男性 7,864 歩 女性 6,685 歩 ・65歳以上 男性 5,396 歩 女性 4,656 歩	総数 7,100 歩 ・20~64歳 男性 8,000 歩 女性 8,000 歩 ・65歳以上 男性 6,000 歩 女性 6,000 歩 (現状値×1.1)
運動習慣者*の増加	運動習慣者の割合	総数 28.7% ・20~64歳 男性 23.5% 女性 16.9% ・65歳以上 男性 41.9% 女性 33.9%	総数 40% ・20~64歳 男性 30% 女性 30% ・65歳以上 男性 50% 女性 50% (現状値+10%)
運動やスポーツを習慣的に行ってない子どもの減少	1週間の総運動時間(体育授業を除く.)が60分未満の児童の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	
「居心地がよく歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加	滞在快適性等向上区域(まちなかウォークブル区域)を設定している市町村数	73 (令和4年12月)	100 (令和7年度)

* 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。
(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基準・指針の改訂に関する検討会より)

歩きたくなるまちなかづくりに取り組む市町村数の増加」を設定し、それぞれについて目標値を定めている(表7-19)。