

身体活動・運動ガイド

近年の生活環境の変化から日常生活での歩数や運動習慣者の割合が減少しています。2024年に厚生労働省から身体活動・運動ガイド※が発表されました。健康のためにどのくらいの運動が必要なのか確認しておきましょう。

身体活動・運動ガイド

個人差を重視し、強度や量を調整して可能な物から取り組む

対象者	身体活動の推奨量（＝生活活動＋運動）	
高齢者	1日約6000歩 または 同程度の活動を1日40分	筋トレ週3回 または 筋トレ、バランス、柔軟性などの 多要素の運動を週3日以上
成人	1日約8000歩 または 同程度の活動を1日60分	筋トレ週2～3回 または 息が弾み汗をかく程度の運動を 週60分以上

身体活動・運動ガイドのポイント

- ★座位行動を減らす
(座位行動とはデスクワーク・座ったり寝転んだ状態でテレビやスマートフォンをみること)
- ★個人の状態に合わせて、調節しながら今より少しでも動く
(慢性疾患がある人も身体活動の制限がなければ上記の基準を目安にできる)
- ★高齢者はウォーキング以外の運動も取り入れる



そんなに運動は必要ですか？



身体活動・運動の不足による死亡者数は、喫煙、高血圧に次ぐ第3位で、年間約5万人と発表されています。身体活動・運動の不足は循環器疾患、がん、糖尿病、認知症、要介護状態にも関係があります。

今までは運動といえばウォーキングが強調されてきましたが、運動分野の研究が進み、筋トレを取り入れることや、座位行動を少なくすることがより推奨されています。

