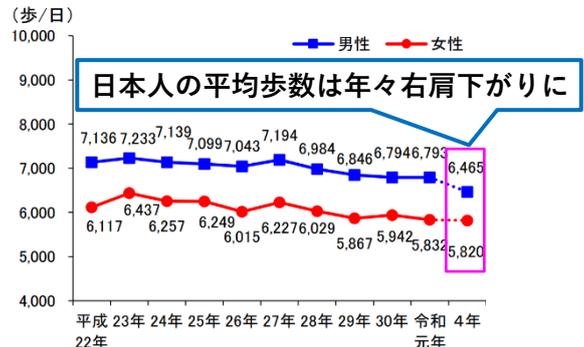


## 日本人の身体活動、減少中！



便利になっていく  
その一方で…



(令和2年及び3年は調査中止)  
歩数の平均値の年次推移 (20歳以上)  
出典：厚生労働省「校区民健康・栄養調査」

## 身体活動不足は大きな健康リスクです

非感染性疾患 (NCDs) ※による死亡の危険因子

第1位 喫煙

第2位 高血圧

第3位 身体活動不足

※糖尿病、がん、慢性肺疾患、心血管疾患 (心筋梗塞) など

身体活動不足の解消は禁煙、高血圧治療と同じくらい健康への効果があります！

安静の時よりもエネルギーを消費する活動のこと

身体活動 = 生活活動 + 運動

### 身体活動

生活活動 **増**

日常生活の家事や労働、外出、通勤などに伴う活動

運動 **増**

スポーツやフィットネスなど健康や体力の維持・向上を目的として行う活動

座位行動 **減**

座った状態や寝た状態で行われる、エネルギー消費が少ない行動

〈例〉デスクワーク、座ってテレビを見る、寝転んでスマホを触るなど

重要

身体活動を**増やし**、座位行動 (座りっぱなし) を**減らす**ことが健康につながります

## 生活の中でコツコツと体を動かしましょう

### 目標①：歩行または同等以上の身体活動を1日60分以上

身体活動不足を解消するために、まずは生活の中でからだを動かしましょう。歩く時間が10分増えれば、1000歩分の身体活動がプラスになります。

#### 歩行と同等 (以上) の生活活動

- ・ ゆっくり自転車を漕ぐ
- ・ お風呂掃除
- ・ 掃除機をかける など



#### 歩行と同等 (以上) の運動

- ・ ピラティス、太極拳
- ・ 自宅での体操 (軽・中等度)
- ・ 筋トレ (腕立てふせ、腹筋運動)
- ・ ラジオ体操第1 など



## 目標②：筋力トレーニングを週2～3日

### メリット

- ・筋力、骨密度の向上
- ・筋肉量が増えることで代謝が上がり、痩せやすい体になる
- ・生活習慣病発症リスク、死亡リスクの軽減

トイレに行ったら

### スクワット



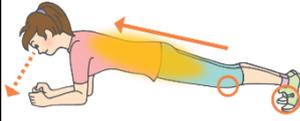
足を肩幅に開き、視線を前に向けたままゆっくりとしゃがむ。しゃがんだ位置で少し止まった後、ゆっくりと元の位置に戻る。

### ポイント

しゃがむときはお尻から下ろし、膝が前に出ないように注意しましょう。

CM 中に

### プランク



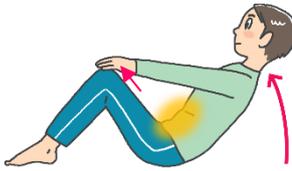
頭、背中、腰、かかとが一直線になるような姿勢で、お腹に力を入れて30秒間キープする。

### ポイント

長い時間行うことよりも正しい姿勢で行うことが重要です。

おやすみ前に

### 上体起こし



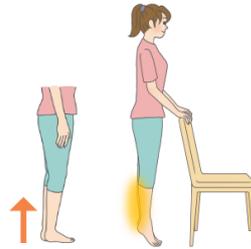
寝た状態から両ひざを立てる。伸ばした手をひざに近づけるように、上体を起こす。

### ポイント

無理に上体を起こす必要はありません。お腹に力が入っていることを意識しましょう。

歯磨きしながら

### かかと上げ



支えなるものに手を置き、背筋を伸ばして立つ。かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

### ポイント

下ろすときはかかとを地面に着けず、少し浮かすことで持続的に負荷をかけられます。

## 目標③：座りっぱなし（30分以上）の時間を減らす

### メリット

- ・死亡リスク、がん・心血管疾患・糖尿病発症リスクの軽減
- ・足腰が衰えにくくなる

## 座位時間を減らすヒント

立ち上がるだけ、座ったまま足を動かすだけでも OK！同じ姿勢で座っていないことが大事！

- ・すきま時間に体操
- ・物の配置をわざと不便にしてみる
- ・アラームを活用する

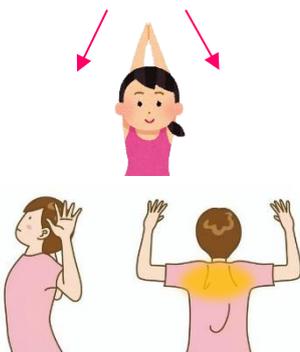
家庭

- ・座ったまま足踏み
- ・水筒ではなくコップを使う
- ・電話に出るときは立ち上がる

職場

立ち上がって

### 肩甲骨のストレッチ



両手を上げ手のひらを合わせる。手のひらを外側に向けながら、肘をゆっくりと下に引いていく。背筋をのばし、胸を広げる。ゆっくりと元の位置に戻し、繰り返す。

### ポイント

肘を下ろしたときに肩甲骨が寄ることを意識しましょう

立てないときには

### つま先上げ



背筋を伸ばして座り、足を肩幅に開く。かかとは床につけたまま、両足の甲を反らせ、つま先を上げる。上がりきったらゆっくりと下ろす。

### ポイント

ステップを踏むのではなく、一回一回丁寧にいきましょう。