おっしょい！！健康情報

（令和７年３月）

～ 生活習慣病予防のための運動について ～

早春の候、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。保健師『パールＭ』です。
運動シリーズ２回目は、「生活習慣病予防のための運動について」をお届けします。

身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。
個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取組み、今より少しでも多く身体を動かしましょう！

●身体活動・運動に関する推奨事項
★歩行またはそれと同等以上の強度の「身体活動」を１日６０分以上行いましょう。（これは、１日約８，０００歩以上に相当します。）
★息が弾み汗をかく程度の「運動」を週６０分以上行いましょう。
★筋力トレーニングを週２～３日行いましょう。（上記の週６０分以上の運動に含めてもよい）
★座りっぱなしの時間が長すぎないように注意しましょう。
ただし、必ずしもこの必要事項を満たす必要はありません。健康増進のために望ましい身体活動量は人それぞれです。推奨事項はあくまでも目安と考えてください。

●身体を動かすことを日常生活に取り入れよう

家事：いつものスーパーまで歩いてみる。掃除の回数を増やすなど。
通勤：歩く時間を今より１０分（約１，０００歩）増やす。普段より速く歩く。自転車通勤に変えるなど。
仕事：３フロア以内なら階段を使う。時々立ち上がる、ストレッチをするなど。
このように、運動だけでなく、家事や仕事などの生活場面でも、工夫することで、身体を動かすことができます。家事や仕事のすきま時間に、体操やストレッチなどで身体を動かすことも効果的です。

また、身体活動は、「１回２０分以上続けて行わないと効果がない」、「週３回以上実施しないと効果がない」などということはありません。短い時間の積み重ねでも健康増進効果はあり、週に１回でも健康増進効果があることが報告されています。
個人のライフスタイルに合わせて無理なく取り組むことが大切です。

それでは、この先もお元気でお過ごしください。

【参考文献】
厚生労働省　健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023
厚生労働省　生活習慣病予防のための健康情報サイト　e-ヘルスネット
厚生労働省　身体活動・運動

～予告～
次回は、「新入社員が気をつけること（規則正しい生活習慣を送ろう）」をお届けいたします。
お楽しみに。