

◆健康へのワンポイントアドバイス◆

『1日どれくらい運動すれば健康を維持できる？』

福島労災病院 中央リハビリテーション部

日々体を動かすことは、様々な病気の予防につながります。2023年に厚生労働省は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」を改訂しました。個人の能力に合わせて可能なものから取り組み、座る時間を短くし、少しでも身体を動かすことを推奨しています。

全体的方向性		個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす	
	身体活動	座位行動	
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※1を週2〜3日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2〜3日】	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※2を減らす。		

※1 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※2 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より抜粋

※自宅でも出来るおすすめ筋力トレーニング

鍛える部位(ターゲットの筋群)を
しっかり意識しましょう!

10〜20回・2〜3セットを目安にして始めてみましょう!

例) ハーフスクワット



ヒールレイズ



他にも腹筋、腕立て伏せ、フロントランジなどもおすすめです

(令和7年2月)