



### もっとからだを動かそう！



身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、心筋梗塞・脳卒中・高血圧・糖尿病・脂質異常症・骨粗鬆症などの罹患率や死亡率が低いことが報告されています。しかし、家事の自動化や交通手段の発達により身体活動量は減少しており、近年の生活習慣病の増加の一因と言われています。

#### ■ 身体活動とは？

「身体活動」とは、「運動」と「生活活動」に分けられます。「運動」とは、スポーツなどの特に体力の維持・向上を目的として、計画的に実施し継続性のある身体活動を指し、「生活活動」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動を指します。厚生労働省は、身体活動全体に着目する重要性から、「健康づくりのための運動基準」を2013年に「健康づくりのための身体活動基準」と改めました。これによると、今より毎日10分長く歩くことで、死亡リスクが3%減少すると言われています。(10分は約1000歩に相当) 今よりも+10(プラス・テン)から始めてみませんか。



#### ■ あなたはどこで+10(プラス・テン)しますか？



＜起床後＞キビキビと朝の準備をする、準備の合間に「ながら体操」



＜通勤＞早歩き、歩幅を広くする、自転車通勤



＜仕事＞こまめにキビキビと動く、階段を使う、遠くのトイレを使う



＜休憩＞外に出る、ストレッチなどをする



＜仕事＞こまめにキビキビと動く、軽くストレッチ、階段を使う、遠くのトイレを使う



＜帰宅＞早歩き、歩幅を広くする、自転車通勤



＜帰宅後＞ウォーキング、運動施設の利用、キビキビと家事をしながら「ながら運動」、テレビを見ながら筋トレやストレッチ



#### \*座っている時間が長い人は、死亡リスクが高い？

米コロンビア大学の研究報告によると、1日に座っている時間の合計や、立ち上がりせずに座り続けている時間が長いほど死亡リスクが上昇していくことが明らかにされています。最も死亡リスクが高かったのは、1日に12.5時間以上座って過ごし、1回に30分以上座っているグループで、逆に最も死亡リスクが低かったのは、1回に座っている時間が30分未満のグループでした。また、総座位時間が同じでも、1回に座っている時間が長い人よりも、1回に座っている時間が短い人のほうが、死亡リスクが低くなります。

運動してもしなくても、まずは「座位時間」を減らしましょう！



出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準」