



# 成人版ファクトシート(案)



## 基準値とその具体例

- 強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行う（1日約8,000歩以上に相当）。
- 強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行う。
- 筋トレ（筋力トレーニング）を週2日以上行うことを推奨する（週4メッツ・時の運動に含めてもよい）。
- できるだけ頻繁に、長時間連続した座位行動を中断（ブレイク）する。
- すべての人に向けたメッセージ  
 プラス・テン：今より10分多くからだを動かす  
 ブレイク・サーティー：30分ごとに3分程度立ち上がる

## 1 基準値と具体例の説明

- メッツとは身体活動の強度を表し、安静座位時を1として、その何倍のエネルギーを消費するかという活動強度の指標です。メッツ・時とはメッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。普通歩行の強度は、おおよそ3メッツに相当します。
- 身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことです。身体活動は、日常生活における労働・家事・通勤・通学・趣味などに伴う生活活動と、体力の維持・向上を目的として計画的・継続的に実施される運動の2種類に分類されます。
- 3メッツ以上の身体活動・運動として、例えば毎日60分以上歩けば週23メッツ・時に相当します。約10分間の歩行はおよそ1,000歩に相当し、60分歩くことは約6,000歩に相当します。3メッツ未満の（家事などの）生活活動に相当する2,000～4,000歩を加えると8,000～10,000歩となります。
- 座位行動とは「座位、半臥位（はんがいがい）および臥位の状態で行われるエネルギー消費量が1.5メッツ以下のすべての覚醒行動」と定義されています。近年、長時間の座位行動（座りすぎ）が健康に及ぼす悪影響が注目されています。

## 2 科学的根拠

- 身体活動と生活習慣病発症や死亡リスクとの間には、量反応関係（身体活動量が増えるほど、疾患発症・死亡リスクがより減っていく関係）がみられました。週23メッツ・時までは曲線が急でリスクの低下が大きいと期待できます（図1上）。また、運動量と生活習慣病発症や死亡リスクとの間にも量反応関係がみられました。
- 1日当たり10分（≒週3.5メッツ・時）の身体活動を増やすこと（プラス・テン）で、生活習慣病発症や死亡リスクが3%低下すると推定されています<sup>1-3)</sup>。
- 座位時間と死亡リスクの関係について検討した34件のコホート研究を統合したメタアナリシスによると<sup>4)</sup>、座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが観察されています（図2）。特に、1日の総座位時間が8時間を超えると死亡リスクが高まることがわかりました。一方、1日60分

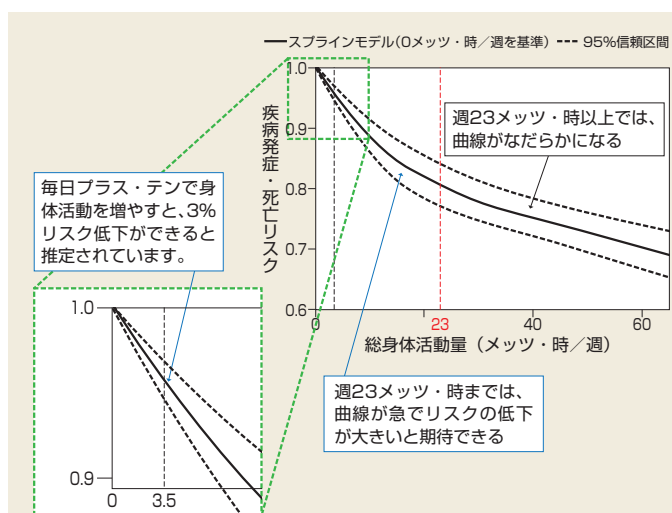


図1 身体活動と生活習慣病発症・死亡リスクとの関係

以上の中強度以上の身体活動を行うことにより、座位行動による死亡リスクの低下が期待できることや、30分以上連続するような長時間の座位行動をできる限り頻りに中断(ブレイク)することが心血管代謝疾患の予防にとって重要であることも報告されています<sup>5)</sup>。

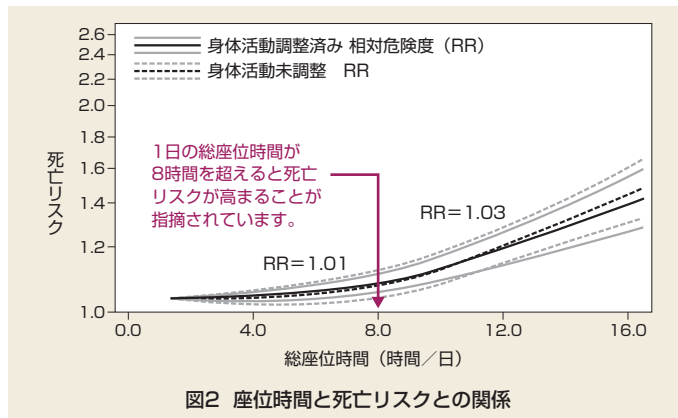


図2 座位時間と死亡リスクとの関係

### 3 現状

●国民健康・栄養調査では、歩数や運動習慣についての調査を長年にわたり実施しています。令和元年の調査結果<sup>6)</sup>において、20歳以上の歩数の平均値±標準偏差は6,278±4,231歩/日(男性:6,793±4,564歩/日、女性:5,832±3,863歩/日)でした。歩数の経年変化をみると、男女ともに年々低下傾向にあることが示されています(図3)。運動習慣についての同調査結果によると、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合(20歳以上)は28.7%(男性:33.4%、女性:25.1%)

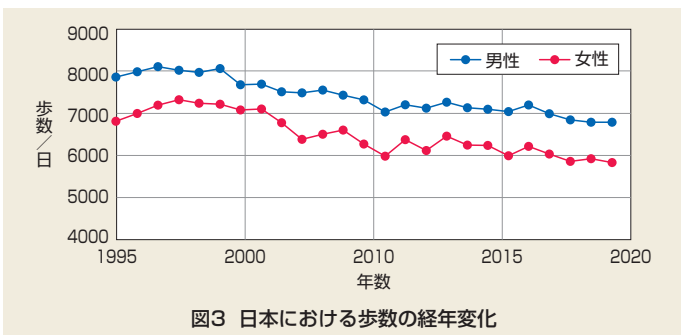


図3 日本における歩数の経年変化

でした<sup>5)</sup>。  
●座位行動は新しい概念であり、現時点では歩数や運動習慣のような経年的な調査はありませんが、平成25年国民・健康栄養調査<sup>7)</sup>によると、平日1日の総座位時間に関して8時間以上と回答した男性は38%、女性は33%もいることが明らかになりました(図4)。世界20カ国における平日総座位時間を調査した研究でも、日本人の総座位時間はかなり長いことが報告されています<sup>6)</sup>。

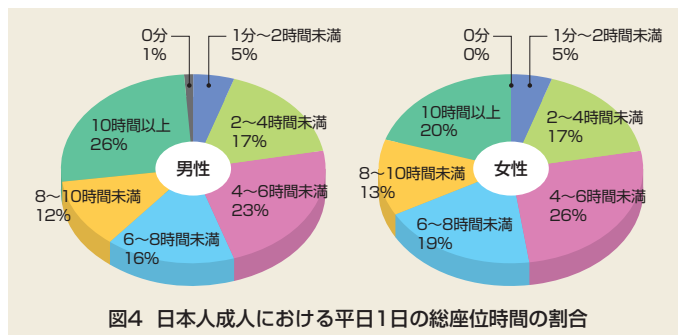


図4 日本人成人における平日1日の総座位時間の割合

### 4 取り組むべきことは何か

●基準値である「3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上」は、一般の方にとって必ずしも理解が容易ではありません。おおよそこの基準値に相当する「1日60分以上の身体活動」「1日8,000歩以上」を推奨しましょう。これにより、長時間の座位行動が健康に及ぼす悪影響を減らすことも可能です。  
●すべての人に対して、少しでも座位時間を減らし、強度は

問わないので現在の身体活動量を少しでも増やすことを推奨しましょう。運動だけでなく、家事や仕事などの生活場面でも、からだを動かすことを勧めましょう。例えば、家事(買い物・洗濯・掃除)や、通勤(自転車・徒歩通勤)などで身体活動を増やすことができます。また、家事や仕事のすきま時間に体操などでからだを動かすことも効果的です。

【参考文献】

- 1) Murakami H, Tripette J, Kawakami R, Miyachi M. "Add 10 min for your health": The new Japanese recommendation for physical activity based on dose-response analysis. J Am Coll Cardiol. 2015; 65:1153-1154.
- 2) Miyachi M, Tripette J, Kawakami R, Murakami H. "+10 min of physical activity per day": Japan is looking for efficient but feasible recommendations for its population. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2015; 61 Suppl:S7-9.
- 3) 丸藤祐子、川上諒子：プラス・テンのエビデンス補強のための文献レビュー。厚生労働科学研究費補助金令和2年度報告書
- 4) Patterson R, McNamara E, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2018;33(9):811-829.
- 5) 小崎恵生、前田清司、岡浩一郎：座位行動と心血管代謝疾患：実験的研究に基づくエビデンスとメカニズム。体力科学。2022;71(1):147-155.
- 6) 厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査。2019.
- 7) 厚生労働省：平成25年国民・健康栄養調査。2013.

## 5 よくある疑問と回答 (Q&A)

**Q.** 1回の身体活動で「20分以上継続しなければ効果がない」等の最短持続時間や実施頻度はありますか？

**A.** 短い時間の積み重ねでも効果は得られます。個々人のライ

フスタイルに合わせて毎日身体活動に取り組むことが大切です。