



子ども・青少年版ファクトシート(案)



基準値とその具体例

- 子どもおよび青少年は、1週間を通して、1日平均60分以上の中強度から高強度の身体活動（主に有酸素性身体活動）を行う。
- 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は、少なくとも週3日は取り入れる。
- 座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムを減らす。

1 基準値と具体例の説明

● 身体活動とは、安静状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作のことを指します。テニス・サッカーなどのスポーツ、余暇の散歩や活発な趣味など、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動である運動と、日常生活での買い物・洗濯物を干すなどの家事や通学などの生活活動を含みます。また、有酸素性身体活動とは、酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする、筋肉への負荷が比較的軽い活動を指します。

- 中強度～高強度とは3メッツ以上の強度のことです。メッツ (metabolic equivalents: 代謝当量) 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。3メッツの強度の身体活動は、少し息が上がるくらいの強度です。
- スクリーンタイムとは、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を指します。

2 科学的根拠

子ども・青少年（5-17歳）を対象とした身体活動・座位行動と健康指標に関する国際的身体活動ガイドラインの策定のためのアンブレラレビューにより、以下のことが明らかとなっています。

の実施は、多くの健康アウトカムへの好影響が示されています。しかし、1日「最低」60分の中高強度身体活動がよいというエビデンスはないため、週あたり1日「平均」60分を推奨します。

身体活動

身体活動と健康アウトカムの関連は？

- 身体活動は、体力（心肺機能、筋力）、心血管代謝（血圧、脂質異常症、血糖値、インスリン抵抗性）、骨の健康、認知機能（学力、実行機能）、メンタルヘルス（うつ症状の軽減）、肥満症の減少などの健康上の恩恵をもたらします。
- 特に、中高強度身体活動量の増加は、心肺機能および筋力の向上、心血管代謝および骨の健康と関連します。また、短期から長期の中高強度身体活動は、認知機能、学力、メンタルヘルスにポジティブな効果をもたらします。さらに、身体活動は、健康的な体重の管理に良好に関連します。

量反応関係は？（量、期間、頻度、強度）

- 量反応関係を検討した研究は少なく、一貫した見解は示されていませんが、高強度身体活動量が多いほど心肺機能の改善と関係することが示されています。
- これまで推奨されてきた1日60分以上の中高強度身体活動

その関係は、身体活動の種類や場面によって異なる？

- 身体活動の種類や場面による健康アウトカムへの影響を検討した研究はほとんどなく、これらの根拠を示すエビデンスはありません。
- 一方、中高強度の有酸素性身体活動は心肺機能を向上させ、筋強化活動は筋力を高めることが示されています。具体的には、これまでのガイドラインでは、筋や骨を強化する活動を週3日以上実施することが推奨されています。

座位行動

座位行動と健康アウトカムの関係は？

- 座りすぎは肥満症の増加や心肺機能、体力、行動行為・社会性行動の不良、また睡眠時間の減少と関連しています。具体的には、長時間の座位行動（スクリーンタイム）は体力および心肺機能の低さと、また長時間のスクリーンタイム、テレビ視聴、ビデオゲーム利用は好ましくないメンタルヘルス、行動行為・社会性行動の指標と関連していること、

スクリーンタイム、テレビ視聴に費やす時間が長いことは、睡眠時間に悪影響を及ぼすことなどです。

足しています。

量反応関係は？（量、期間、頻度、強度）

- 座位行動（余暇のスクリーンタイムを含む）と健康アウトカムの量反応関係を判断するためのエビデンスは十分ではありません。座位行動に費やす時間が長いことは健康アウトカムの不良と関連していることが明らかとなっていますが、座位行動の制限時間を定めることにはエビデンスが不

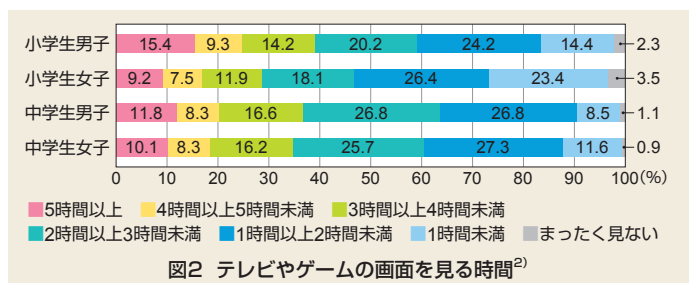
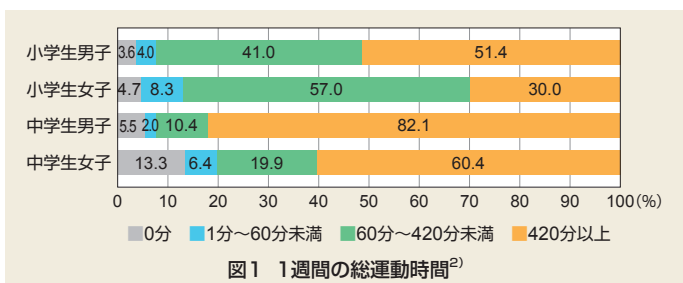
その関係は、座位行動の種類や場面によって異なる？

- 座位行動として、スクリーンタイムやテレビ視聴といった変数が扱われることが多いのが現状です。座位行動の健康アウトカムへの影響に関するエビデンスは、一般的に総座位時間よりもスクリーンタイムのほうが関係が強いことが示されています。種類や場面によって異なるか否か、エビデンスが不足しており今後の検討課題です。

3 現状

- 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査²⁾ では、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツの1日の合計時間（体育の授業以外）を尋ねています（図1）。週あたりの実施時間が7時間未満の者の割合は、6-12歳の男子で49%、

女子で70%、13-15歳の男子で18%、女子で40%でした。またテレビやゲームの画面を見る時間は、1日2時間以上の者の割合は6-12歳の男子で59%、女子で47%、13-15歳の男子で64%、女子で60%でした（図2）。



4 取り組むべきことは何か

- 何もしないよりはある程度身体活動を行うほうがよいです。
- 基準値を満たしていない子ども・青少年は、何らかの身体活動を行うことが健康につながります。
- 少しの身体活動から始めて、徐々に頻度や強度、実施時間

を増やしていくべきです。

- 楽しく、多様性があり、年齢と能力に適した身体活動に参加する安全で公平な機会を提供することが重要です。
- 座りすぎないように、余暇のスクリーンタイムを制限しましょう。

5 よくある疑問と回答（Q&A）

Q. 子どものうちに運動をすると背が伸びないなど成長を阻害すると聞きますが、基準値を満たすレベルでの身体活動を行っても問題ないですか？

A. 激しすぎる運動やオーバーユースは、身体の故障につながる可能性があります。中強度から高強度の身体活動とは少し息が上がるくらいの動きです。1週間を通して1日平均60分以上を行うことを目標に、徐々に頻度や強度、実施時間を増やしてください。

Q. どのような種類の身体活動をさせたいですか？

A. 楽しみながら行えて、年齢と能力に合ったさまざまな動きや活動を行いましょう。

Q. 座ってられない時間が多く、いつも動き回っています。それでも座る時間を少なくしたほうがいいですか？

A. 座位行動のすべてが有害であるわけではありません。学校外での読書や宿題を行うなどの座位行動は、高い学力と関連しているというエビデンスがあり、座位行動の内容によって結果が異なることが示されています。しかし、いくら活動的にすごしていても、授業や勉強などの時間以外の余暇で行われる座る時間が長いことは、健康によくないことが報告されています。このような時間における座っている時間を少なくするように心がけましょう。

【参考文献】

1) World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva. 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (2021年11月1日アクセス可能)

2) 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁，2019）
3) 平成18年度国民・健康栄養調査（厚生労働省，2009）