



働く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：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）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¹⁻³⁾。
- 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⁴⁾、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繁に中断（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⁵⁾。

【参考文献】

- 1) Murakami H et al. J Am Coll Cardiol. 2015; 65:1153-1154.
- 2) Miyachi M et al. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2015; 61 Suppl:S7-9.
- 3) 丸藤祐子、川上諒子. 厚生労働科学研究費補助金令和2年度報告書

- 4) Patterson R et al. Eur J Epidemiol. 2018;33(9):811-829.
- 5) 小崎恵生ら. 体力科学. 2022;71(1):147-155.

3 現状

- 厚生労働省の調査⁶⁾によると、運動習慣（1回30分以上の運動を週2回、1年以上継続）がある人の割合は、20歳以上の成人全体では28.7%ですが、30歳台では15.6%、40歳台では15.1%、50歳台では23.4%と、特に30～40歳台で低い傾向にあります。また、国内労働者を対象とした調査⁷⁾では、職位や年収が高まるほど運動習慣者の割合が増加することや、運動習慣のない人が掲げる「運動を習慣化するための条件」上位2つが「時間的余裕」と「経済的余裕」であったことが示されています。
- 右図は国内労働者9,524名の座位行動について調べたウェブ調査⁸⁾の結果です。全対象者の勤務時間の平均値は9.6時間、勤務中の座位時間の平均値は5.1時間でした。しかし、この数値は全体の平均値であり、業種によりその状況は異なります。「情報通信業」、「学術研究、専門・技術サービス業」、「公務」の順に座位時間が長く、「宿泊業、飲食サービス業」では座位時間が最も短いことが示されました。しかし、休日では、業種間の違いはほとんどありませんでした。業種の違いが、労働者の身体活動状況に影響を与えられと考えられます。

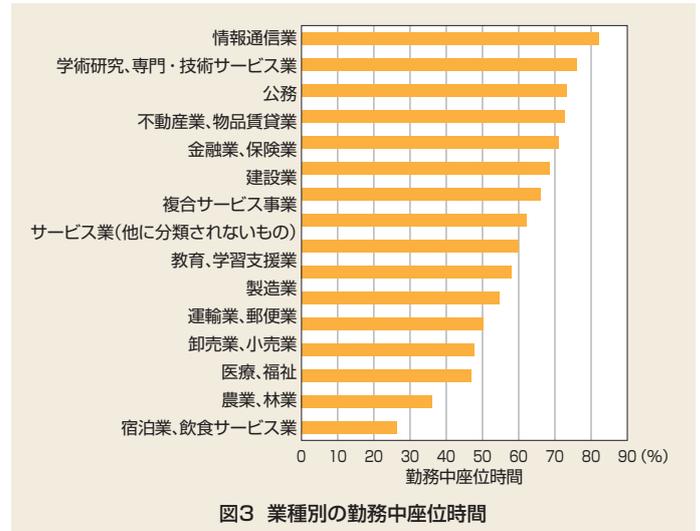


図3 業種別の勤務中座位時間

4 取り組むべきことは何か

働く人向け

- 通勤時は、活動量を増やすチャンスです。遠回りして歩数を増やす、自転車で通勤するなど、工夫してみてください。
- 1日の座位時間、1回あたりの座位時間が長いほど健康リスクは高まります。30分に1回は立ち上がって体を動かしましょう。
- すきま時間から体を動かすことで、肩こり・腰痛が軽減され、気分もすっきりします。
- いくつになっても元気に働き続けられるように、体操やストレッチを習慣化し、体力を高めましょう。

健康管理者向け

- 社員の身体活動促進には、職場ぐるみで取り組むことが有効です。社員が体を動かしたくなる職場の環境と仕組みづくりに取り組みましょう。
- 仕事の合間の体操、部署間での歩数の競争、階段利用の推奨、昇降式デスクの導入など、オフィス環境の整備も重要です。
- タイムマネジメントで、運動を楽しむための余暇時間を確保しましょう。
- テレワーク時の対応も忘れずに！

5 よくある疑問と回答 (Q&A)

- Q. 仕事で体を動かしているのに、運動しなくてよいですか？**
- A. 仕事でも運動でも、適度に体を動かすことは、筋肉や血管、心臓に刺激が加わりますので、健康につながります。一方で、仕事で体を動かすことは、精神的なストレスを伴ったり、体の一部を酷使したりするかもしれません。運動は、ストレス解消や体のメンテナンスにつながります。そのため、仕事で体を動かしていたとしても、余暇時間に運動やスポーツを楽しむことをお勧めします。**

- Q. 社員の身体活動促進に、どのような意味がありますか？**
- A. 身体活動量が増えると様々な疾患が予防でき、医療費が適正化され、欠勤や疾病による退職が減ると考えられます。また、プレゼンティーズムを軽減し、ワークエンゲージメントを高めることで、労働生産性への好影響が期待されます。加えて、体力・筋力・柔軟性の向上により、腰痛や転倒等の労働災害の防止にもなります。職場ぐるみの取り組みは、健康経営優良法人（経済産業省）やスポーツエールカンパニー（スポーツ庁）等の顕彰にもつながります。**

【参考文献】

6) 令和元年国民健康・栄養調査報告、厚生労働省（令和2年12月）
 7) Matsuo T, So R. Socioeconomic status relates to exercise habits and cardiorespiratory fitness among workers in the Tokyo area. Journal of Occupational Health, 63(1): e12187, 2021.

8) So R, Matsuo T, Sasaki T, Liu X, Kubo T, Ikeda H, Matsumoto S, Takahashi M. Improving health risks by replacing sitting with standing in the workplace. The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 7(2),121-30, 2018.