

働く人のための 身体活動のポイント

SW10とBK30で、もっと元気に健康に

2025年版



不活動な生活から活動的な生活に
活動的な生活からもっと活動的な生活に
少しでもスイッチ(切り替え)しましょう。

まずは、身体活動を10分増やし、
座りすぎの時間を10分減らしましょう。



じっとしている時間を
定期的にブレイク(中断)しましょう。

例えば30分に1回、3分程度立ち上がって
からだを動かしましょう。

活動的な生活を送ることで、
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、
転倒・骨折、ロコモ・寝たきりなどになるリスクを
下げることができます。

厚生労働科学研究班

元気と健康のための4つのポイント

1 1日あたりの座位時間を減らしましょう



1日の座っている時間が長いほど、
健康リスクが高まります。

座りすぎ習慣は肥満、動脈硬化、
心疾患、糖尿病、大腸がんなどの
リスクを高めます。

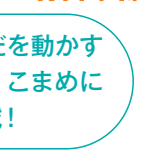
立って仕事をするなどの
工夫をしましょう。



2 30分に1回は立ち上がりましょう



1回あたりの座っている時間の
長さも、健康リスクを高めます。

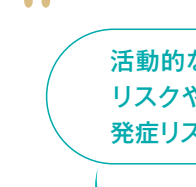


座位をやめて立ち上がり、からだを動かす
だけで、消費カロリーは2倍！こまめに
立ち上がるだけで、死亡リスク減！

座位⇒立位⇒からだを
動かしましょう。



3 通勤時間にスイッチ・テン



通勤時の身体活動量が多いほど、
健康寿命は長くなります。



活動的な生活を送れば、死亡
リスクや生活習慣病・がんの
発症リスクが3%減！

通勤時の歩行や
自転車の時間を
増やしましょう。



4 余暇時間に筋トレを 休日にスポーツを



余暇時間に運動することで、
健康効果がさらにアップ。

息が弾み汗をかく程度の運動
を、1週間に60分、実践する
ことを目指しましょう！

運動を楽しむことで、
体力向上、リフレッシュ。



スイッチ・テン
SW10 から始めて、
1日60分以上を目指そう！



あなたのアクティブ度チェック

職場ではほとんど
座っている。



☑⇒1へ

一度座ると、30分以上、
立ち上がらない。



☑⇒2へ

通勤は車か電車で、
あまり歩かない。



☑⇒3へ

休日などの余暇時間に
運動することはない。



☑⇒4へ

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、
可能なものから取り組もう！

安全のために

誤ったやり方からだを動かすと思わぬ事故やケガに
つながることがあるので、注意が必要です。

- ☑ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ☑ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☑ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士
などの専門家に相談を。

関連情報

- からだを動かそう！
- 歩数を増やすコツ
- 運動習慣を身につけるコツ
- 座りすぎを避けるコツ
- 元気と健康のための筋トレ
- 成人のための身体活動のポイント
- 高齢者のための身体活動のポイント
- こどものための身体活動のポイント
- 慢性疾患を有する人のための身体活動のポイント
- 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023