成人のための

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。

身体活動の目安は**毎日60分（8,000歩）以上**です。
まずは10分から、少しずつ活動量を増やして、
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、
ロコモ・寝たきりを予防しましょう。

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

❶不活動な生活になっていませんか？

からだを動かさない不活動な生活が定着していませんか？
不活動な生活から、アクティブな生活にスイッチ・テン！

❷少しでも活動的に！

日常生活からアクティブに！ 簡単な取り組みで、少しでも活動的な生活にスイッチ·テン！

❸もっと活動的に！

歩こう！ 動こう！ 毎日60分以上の身体活動。
筋力を高めよう！ 週2～3日の筋トレ。
運動も楽しんで習慣にしましょう！

❹じっとしている時間をブレイク！

同じ姿勢で長時間すごしていませんか？ 長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。

今よりも少しでもからだを動かそう！

健康づくりのためにSW10（スイッチ・テン）、BK30（ブレイク・サーティー）

「歩数が減り続けている」「座っている時間がとても長い」のが日本人の現状です。

活動的な生活をおくっている人の寿命が長いことが確認されています。
一方で、座りっぱなしの時間が長い人の寿命が短いことが確認されています。

そこで

今よりも少しでもからだを動かす（SW10）とともに、座りっぱなしにならない（BK30）ようにしましょう。

できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。

運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

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

誤ったやり方で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
- 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
- 働く人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

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
「健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出」研究班（令和6年度）