

令和5年6月26日	資料2
第1回 健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会	

身体活動・運動に関するこれまでの取組について

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

我が国における健康づくり運動と身体活動基準の変遷

身体活動基準に関する動き

S53～
第1次国民健康づくり

1978

S63～
第2次国民健康づくり
アクティブ80ヘルスプラン

1988

H1 健康づくりのための運動所要量
H5 健康づくりのための運動指針

- ・運動による疾患リスクの軽減
- ・運動強度、運動所要量の設定

H12～
第3次国民健康づくり
健康日本21

2000

H18
健康づくりのための運動基準2006
健康づくりのための運動指針2006
〈エクササイズガイド2006〉

- ・生活習慣病予防、一次予防の観点を重視
- ・身体活動量・運動量の基準値

H25～
第4次国民健康づくり
健康日本21(第二次)

2013

H25
健康づくりのための身体活動基準2013
健康づくりのための身体活動指針
〈アクティブガイド〉

- ・ライフステージ（成人～高齢者）に応じた基準設定
- ・指針の認知度向上・普及啓発の強化

R6～
第5次国民健康づくり
健康日本21(第三次)

2024

改訂

R5
健康づくりのための身体活動基準2023（仮称）
健康づくりのための身体活動指針2023（仮称）
〈アクティブガイド〉

【目標指標】
歩数
運動習慣者
など

健康づくりのための身体活動基準2013

ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動（生活活動・運動）を推進することで健康日本21（第二次）の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準2006」を改定し、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定した。

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (=生活活動※1 + 運動※2)		運動		体力 (うち全身持久力)	
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を 毎日40分 (=10メッツ・時/週)	今より少しでも増やす (例えば10分多く歩く) <small>世代共通の方向性</small>	—	運動習慣をもつようにする (30分以上の運動を週2日以上) <small>世代共通の方向性</small>	—	
	18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を (歩行又はそれと同等以上) 毎日60分 (=23メッツ・時/週)		3メッツ以上の強度の運動を (息が弾み汗をかく程度) 毎週60分 (=4メッツ・時/週)		性・年代別に示した 強度での運動を約3 分継続可	
	18歳未満	— 【参考】 幼児期運動指針：「毎日60分以上、 楽しく体を動かすことが望ましい」		—		—	
血糖・血圧・脂質の いずれかが 保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。					
リスク重複者 又は受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。					

※1 生活活動：日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動。

※2 運動：スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動。

健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）

身体活動・運動の重要性と取り組み方について国民向けにわかりやすく示した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を作成した。

いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



安全のために

読んだりやり方から動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間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。

毎日をアクティブに暮らすために

こうすれば+10

地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウインドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせてコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

アクティブガイド —健康づくりのための身体活動指針—
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



アラス・テン+10で健康寿命^{※1}をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※2}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※1「健康寿命」とは？
健康日本21（第二次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



健康づくりのための一歩を踏み出そう！

ココカラ+10分 アラス・テン

3 達成する！

環境は、身の回りにたくさんある。「どこのか？」「どこのか？」、振り返ってみましょう。

どこで？

18歳～64歳 運動で体力アップ

1日8,000歩が目安です

65歳以上 じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

4 つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

でも元気にからだを動かすです。+10から始めましょう。

歩幅を広くして、速く歩いて+10!

ながらストレッチで+10!

一緒に楽しく!

自転車で移動して+10!

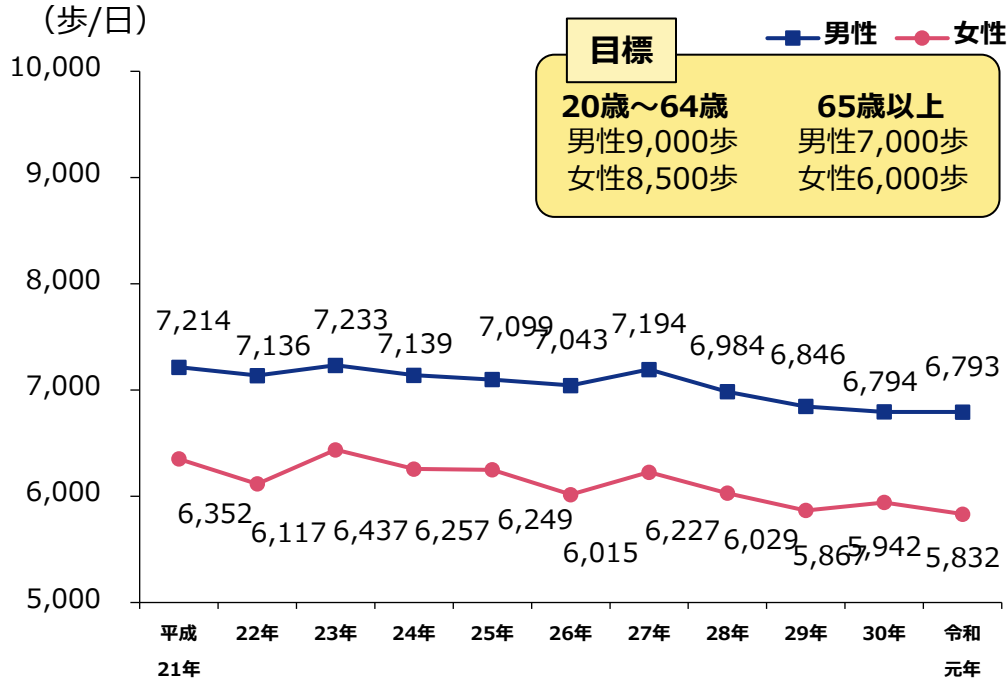


健康日本21（第二次）最終評価 身体活動・運動分野

歩数・運動習慣者いずれも最終評価においては、「C 変わらない」であった。

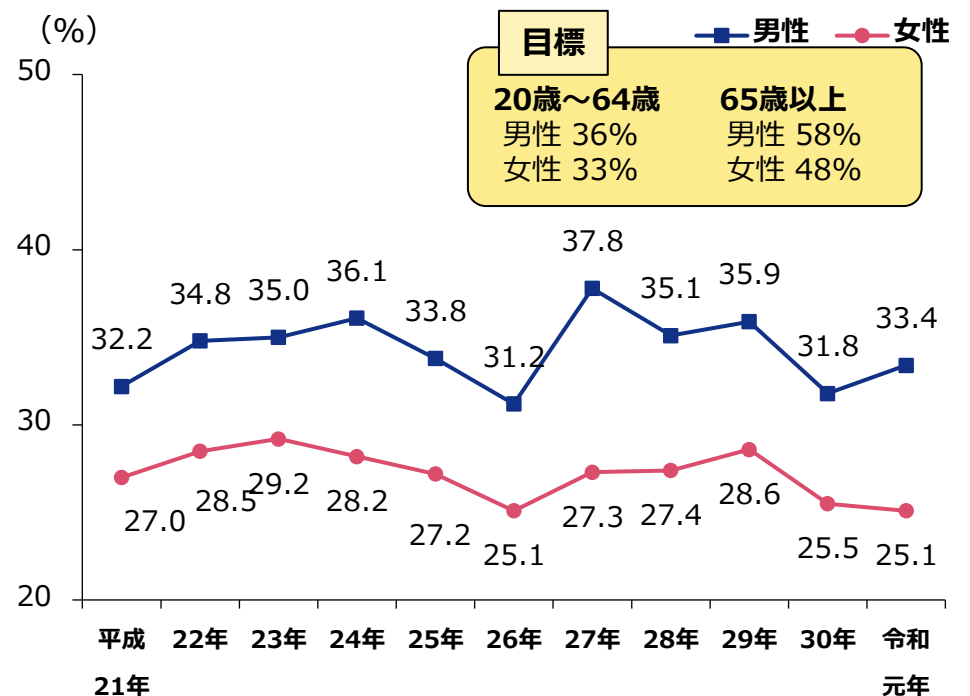
厚生労働省「国民健康・栄養調査」

▽日常生活における歩数の年次推移



C : 変わらない

▽運動習慣のある者の年次推移



C : 変わらない

【評価等（抜粋）】

- 評価は「C 変わらない」であった。
- 機械化・自動化の進展や移動手段の発達等、生活環境の変化が労働場面、家庭場面、移動場面における歩行機会の減少をもたらしたことが考えられる。

【評価等（抜粋）】

- 評価は「C 変わらない」であった。
- 運動を実施するための余暇時間や動機・環境が必要であるが、啓発あるいは環境整備に向けた働きかけが十分でなかったことが一因だと考えられる。

健康日本21（第三次）の全体像

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「**誰一人取り残さない健康づくり**」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「**より実効性をもつ取組の推進**」に重点を置く。

ビジョン

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

誰一人取り残さない
健康づくり
(Inclusion)

集団や個人の特徴を踏まえた
健康づくり

性差や年齢、ライフコースを
加味した取組の推進

健康に関心が薄い者を含む
幅広い世代へのアプローチ
自然に健康になれる環境づくり
の構築

多様な主体による健康づくり
産官学を含めた様々な担い手の
有機的な連携を促進

基本的な方向

ビジョン実現のため、以下の基本的な方向で
国民健康づくり運動を進める

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた
健康づくり

より実効性をもつ
取組
(Implementation)

目標の設定・評価
エビデンスを踏まえた目標設定、
中間評価・最終評価の精緻化

アクションプランの提示
自治体の取組の参考となる
具体的な方策を提示

ICTの利活用
ウェアラブル端末やアプリ
などテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

健康日本21（第三次） 身体活動・運動分野に関する目標項目

目標	指標	現状値（令和元年）	目標値（令和14年度）
日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値	<p>総数 6,278 歩</p> <p>20歳～64歳 65歳以上 男性 男性 7,864 歩 5,396 歩 女性 女性 6,685 歩 4,656 歩</p>	<p>総数 7,100 歩</p> <p>20歳～64歳 65歳以上 男性 男性 8,000 歩 6,000 歩 女性 女性 8,000 歩 6,000 歩</p> <p>(現状値×1.1)</p>
<p>運動習慣者※の増加</p> <p>※ 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者</p>	運動習慣者の割合	<p>総数 28.7 %</p> <p>20歳～64歳 65歳以上 男性 男性 23.5 % 41.9 % 女性 女性 16.9 % 33.9 %</p>	<p>総数 40 %</p> <p>20歳～64歳 65歳以上 男性 男性 30 % 50 % 女性 女性 30 % 50 %</p> <p>(現状値+10%)</p>
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定	
「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加	滞在快適性等向上区域（まちなかウォークブル区域）を設定している市町村数	<p>73</p> <p>(令和4年12月)</p>	<p>100</p> <p>(令和7年度)</p>

◎令和2年度～令和3年度

「最新研究のレビューに基づく「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「身体活動指針（アクティブガイド）」改定案と新たな基準及び指針案の作成」

- ・研究代表者：澤田 亨（早稲田大学 スポーツ科学学術院）

◎令和4年度～

「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」

- ・研究代表者：澤田 亨（早稲田大学 スポーツ科学学術院）

【検討事項】

- ・プラステンのエビデンス補強のための文献レビュー
- ・座位行動の健康影響に関するレビュー
- ・子ども・青少年の身体活動・座位行動と健康アウトカムに関するレビュー
- ・高齢者の身体活動と健康影響に関するレビュー
- ・筋トレと健康との関連を検討したレビュー 等