

令和5年6月26日	資料4
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	

改訂に向けた論点について

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

健康づくりのための身体活動基準2013・身体活動指針改訂の必要性

最新のエビデンスの整理

- 前回基準策定から10年以上が経過し、最新のエビデンスが蓄積
- システマティックレビューにより評価

国民へのさらなる普及・啓発

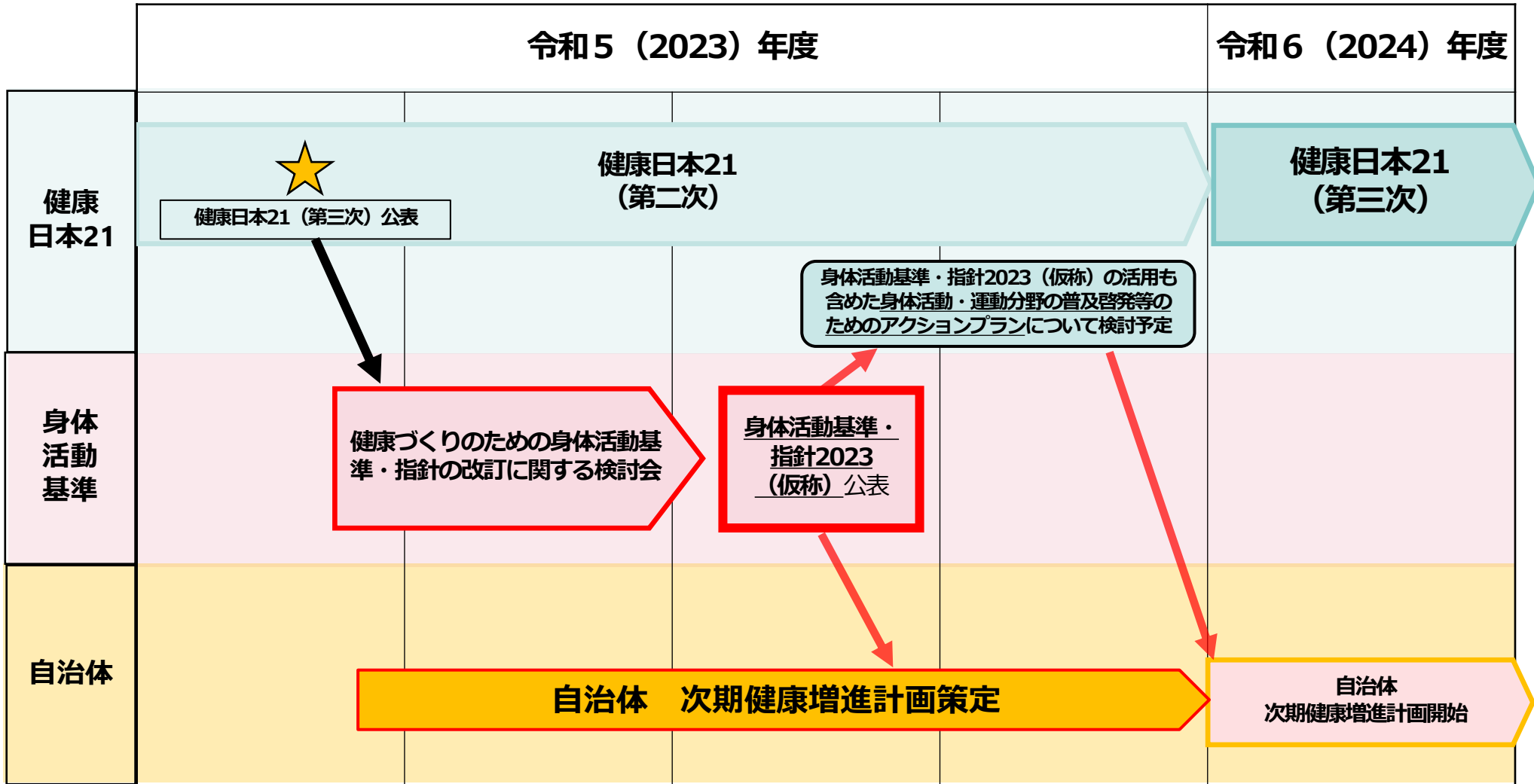
- アクティブガイドの認知度は低い（15.1%）
- より使いやすい構成に見直し

- ・ **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）**
の改訂を検討する

健康日本21（第三次）の推進

健康日本21（第三次）では、「より実効性をもつ取組の推進（Implementation）」に重点を置くこととしており、目標達成のための具体的な方策（アクションプラン）を、取組を実行する自治体等の関係者や国民に示すこととしている。

身体活動・運動に関する今後の検討スケジュール



- 【論点1】 属性等を踏まえた構成について
- 【論点2】 「座位行動」の取扱いについて
- 【論点3】 「筋力トレーニング」の取扱いについて
- 【論点4】 「マルチコンポーネント運動」の取扱いについて
- 【論点5】 こどもにおける推奨値について

論点1 属性等を踏まえた構成について

健康日本21（第三次）も踏まえ、個人の属性やライフステージ・ライフコースを考慮した内容を示すこととしてはどうか。

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（令和5年5月31日 厚生省告示第207号）（抜粋）

第一 国民の健康の増進に関する基本的な事項

一・二・三 （略）

四 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

・・・（前略）・・・各要素を様々なライフステージ（乳幼児期、壮青年期、高齢期等の人の生涯における各段階をいう。以下同じ。）において享受できることがより重要であり、各ライフステージに特有の健康づくりについて、引き続き取組を進める。
・・・（中略）・・・ライフコースアプローチ（胎児期から高齢者に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりをいう。以下同じ。）について、健康づくりに関連する計画等とも連携しつつ、取組を進めていく。

【イメージ】



論点2 「座位行動」の取扱いについて

「座位行動」について、どのように取り扱うか。

	定義
身体活動	エネルギー消費を必要とする骨格筋によって生成される身体的移動。
生活活動	身体活動の一部で、日常生活における労働・家事・通勤・通学・趣味などに伴う活動。
運動	身体活動の一部で、余暇時間や体育・スポーツ活動の時間に、体力の維持・向上や楽しみなどの目的で、計画的・意図的に実施する活動。
座位行動	座位、半臥位および臥位の状態で行われるエネルギー消費量が1.5メッツ以下の全ての覚醒行動。

「WHO 身体活動および座位行動に関するガイドライン」より

- システマティック・レビューで、総座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加すると報告されている。¹⁾
- 30分以上連続する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リスクを低下させるとの報告もある。²⁾
- WHO「身体活動および座位行動に関するガイドライン」（2020年）においても、各年代における、座位時間の減少や身体活動への置き換えを推奨している。

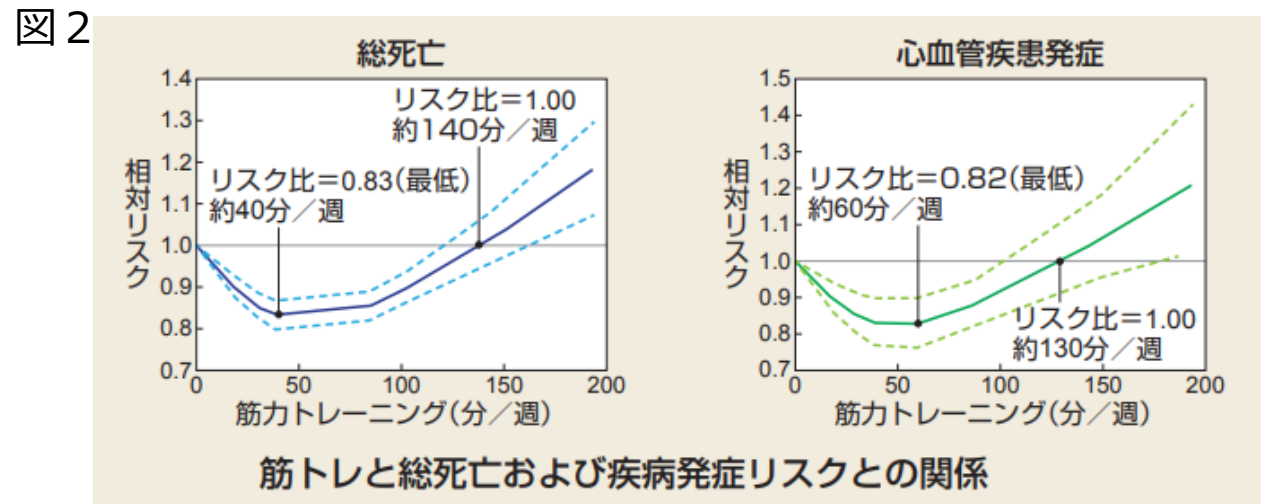
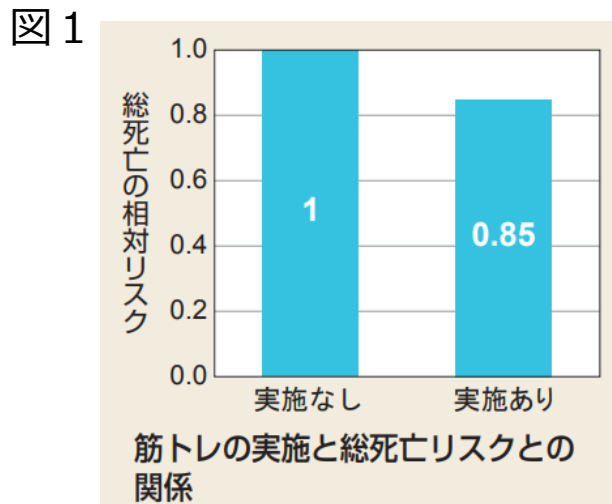
1) Patterson R, McNamara E, et al. Eur J Epidemiol. 2018;33(9):811-829. 2) Loh R, Stamatakis E, et al. Sports Med, 2020;50:295-330.



論点3 「筋カトレーニング」の取扱いについて

「筋カトレーニング」について、どのように取り扱うか。

- 筋カトレーニング（以下「筋トレ」）により、総死亡及び心血管疾患、糖尿病のリスクは10～17%低い。（図1）
- 筋トレの実施時間については、わずかな時間であっても総死亡、心血管疾患リスクは低い値を示している。（図2）
- 健康効果が確認されたレビューにおいては、週2－3日の運動プログラムが最も多く採用されていた。
- 一方で、1回の筋トレの強度と健康効果に係るエビデンスは十分に確立していない。



論点4 「マルチコンポーネント運動」の取扱いについて

高齢者における「マルチコンポーネント運動」について、どのように取り扱うか。

- ・ WHO「身体活動および座位行動に関するガイドライン」（2020年）では、高齢者（65歳以上）において、バランス機能を高めるような、中強度以上の **multicomponent physical activity**（「マルチコンポーネント運動」）は転倒リスクを低下させることから、少なくとも週に3日行うよう推奨されている。
 - ・ ただし、WHOも「マルチコンポーネント運動」の具体的な内容・方法は提示していない。
 - ・ また、日本における「マルチコンポーネント運動」の健康増進効果についてのエビデンスは少ない。
- ◆ **multicomponent physical activity**：多要素の運動（有酸素性、筋力強化、バランストレーニング）を組み合わせたもの。

論点5 こどもにおける推奨値について

WHOガイドラインを踏まえ、こども（18歳未満）の推奨値について、どのように示していくか。

- 日本スポーツ協会の、こどもの身体活動ガイドラインである「アクティブチャイルド60min.」（2010年）においては、毎日60分以上からだを動かすことを推奨している。
- WHO「身体活動および座位行動に関するガイドライン」において、5～17歳については、
 - 中高強度の身体活動を1日60分以上行う
 - 高強度の有酸素性の身体活動を週3日以上行う
 - 筋肉及び骨を強化する身体活動を週3日以上行う
 - 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ことが推奨されている。