

成人のための 身体活動の進め方

SW10とBK30で、もっと元気に健康に

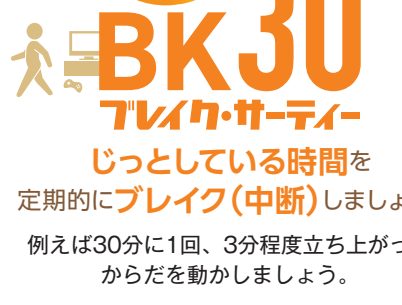


不活動な生活から活動的な生活に
活動的な生活からもっと活動的な生活に

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

① 不活動な生活に なっていませんか？

まずは
不活動な時間を
10分でも減らす
ことから



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！

② 少しでも活動的に！

例えば
家事や職場、
移動の時間を
アクティブに



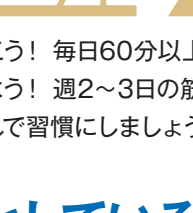
今より歩数や
アクティブな時間
を10%アップ！



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！

③ もっと活動的に！

毎日
8,000歩以上が
目安です



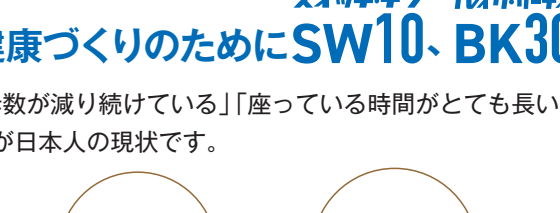
自宅や
運動施設で
筋トレも
効果的！



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！

④ じっとしている時間を ブレイク！

例えば
30分に1回は
からだを動かそう



同じ姿勢で長時間すごしていませんか？ 長時間座りつ
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、BK30

「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。



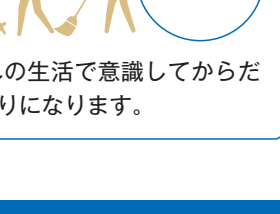
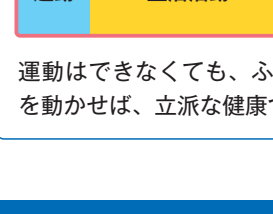
移動は車
生活は自動化

仕事中は
パソコンの前で
じっとしたまま

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。

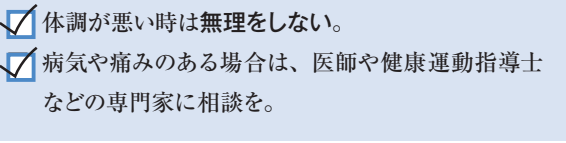
そこで



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。



生活活動で
健康づくり

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