

働く人版

推奨値とその具体例

- 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む。今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行う（1日約8,000歩以上に相当）ことを推奨する。
- 強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨する。
- 筋トレ（筋力トレーニング）を週2日以上行うことを推奨する（週4メッツ・時の運動に含めてもよい）。
- 座位時間が長くなりすぎないように注意する。
- できるだけ頻繁に、長時間連続した座位行動を中断（ブレイク）する。
- すべての人に向けたメッセージ
スイッチ・テン（SW10）：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。
ブレイク・サーティー（BK30）：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。

1 推奨値と具体例の説明

- メッツとは身体活動の強度を表し、安静座位時を1として、その何倍のエネルギーを消費するかという活動強度の指標です。普通歩行の強度は3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。
- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。身体活動は、日常生活における労働・家事・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として計画的・継続的に実施される「運動」の2種類に分類されます。
- 3メッツ以上の身体活動・運動として、例えば毎日60分歩けば週23メッツ・時に相当します。10分間の歩行は約1,000歩に相当し、60分歩くことは約6,000歩に相当します。3メッツ未満の（家事などの）生活活動が約2,000歩に相当するので、1日の合計は約8,000歩となります。
- 座位行動とは「座位や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中の行動」と定義されています。多くの研究が、長時間の座位行動（座りすぎ）が健康に悪影響を及ぼすことを報告しています。

2 科学的根拠

- 身体活動と生活習慣病発症や死亡リスクとの間には、量反応関係（身体活動量が多いほど、疾患発症・死亡リスクが低いという関係）がみられました。おおよそ週23メッツ・時までは曲線が急でリスクの低下が大きいと期待できます。また、運動量と生活習慣病発症や死亡リスクとの間にも量反応関係がみられました。
- 1日あたり10分（≒週3.5メッツ・時）の身体活動を増やすこと（スイッチ・テン）で、生活習慣病発症や死亡リスクが3%低下すると推測されています¹⁻³⁾。
- 座位時間と死亡リスクの関係について検討した34件のコホート研究を統合したメタアナリシスによると⁴⁾、座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが観察されています。一方、1日60分以上の中強度以上の身体活動を行うことにより、座位行動による死亡リスクの低下が期待できることや⁵⁾、30分以上連続するような長時間の座位行動をできる限り頻繁に（30分ごとに）ブレイクすることが、食後血糖値やインスリン抵抗性、中性脂肪といった心血管代謝疾患のリスク低下にとって重要であることも報告されています⁶⁾。

【参考文献】

- 1) Murakami H, Tripette J, Kawakami R, Miyachi M. "Add 10 min for your health": The new Japanese recommendation for physical activity based on dose-response analysis. J Am Coll Cardiol. 2015; 65:1153-1154.
- 2) Miyachi M, Tripette J, Kawakami R, Murakami H. "+10 min of physical activity per day": Japan is looking for efficient but feasible recommendations for its population. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2015; 61 Suppl:S7-9.
- 3) 丸藤祐子、川上諒子：プラス・テンのエビデンス補強のための文献レビュー、厚生労働科学研究費補助金令和2年度報告書
- 4) Patterson R, McNamara E, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2018;33(9):811-829.
- 5) Ekelund U, Steene-Johannessen J, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet. 2016;388:1302-1310.
- 6) Loh R, Stamatakis E, et al. Effects of interrupting prolonged sitting with physical activity breaks on blood glucose, insulin and triacylglycerol measures: A systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2020;50:295-330.

3 現状

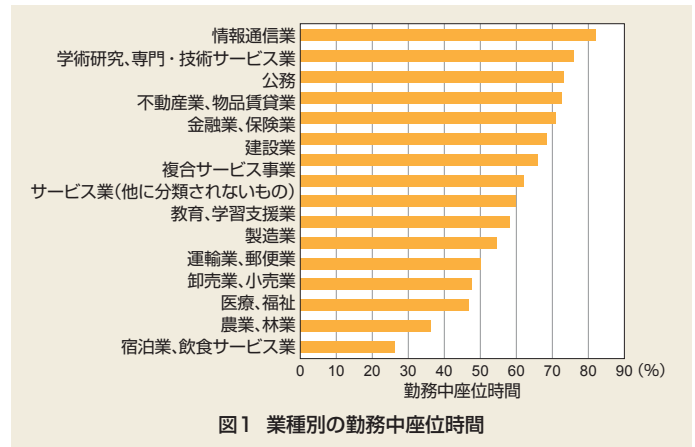
運動習慣の現状

- 厚生労働省の調査⁷⁾によると、運動習慣（1回30分以上の運動を週2回、1年以上継続）がある人の割合は、20歳以上の成人全体では29%ですが、30歳台では16%、40歳台では15%、50歳台では23%と、特に30～40歳台で低い傾向にあります。また、国内労働者を対象とした調査⁸⁾では、職位や年収が高まるほど運動習慣者の割合が増加することや、運動習慣のない人が掲げる「運動を習慣化するための条件」上位2つが「時間的余裕」と「経済的余裕」であったことが示されています。

座位行動の現状

- 図1は国内労働者9,524名の座位行動について調べたインターネット調査⁹⁾の結果です。全対象者の勤務時間の平均値は9.6時間、勤務中の座位時間の平均値は5.1時間でした。

この数値は全体の平均値であり、業種によりその状況は異なります。しかし休日では、業種間の違いはほとんどありませんでした。業種の違いが、労働者の勤務中座位時間に影響を与えると考えられます。



4 取り組むべきことは何か

働く人向け

- デスクワーク中心の人は、1日の座位時間を短くしたり、30分に1回は立ち上がるなど、工夫してみてください。
- すきま時間から体を動かすことで、肩こり・腰痛が軽減され、気分もすっきりします^{10,11)}。
- 通勤時は、活動量を増やすチャンスです。遠回りして歩数を増やす、自転車で通勤するなど、工夫してみてください。
- いくつになっても元気に働き続けられるように、余暇時間には筋トレを、休日にはスポーツを実施して、体力を高めましょう。

健康管理者向け

- 社員の身体活動促進には、職場ぐるみで取り組むことが有効です。社員がからだを動かしたくなる職場の環境と仕組みづくりに取り組みましょう。
- 仕事の合間の体操、部署間での歩数の競争、階段利用の推奨、昇降式デスクの導入など、オフィス環境の整備も重要です。
- 社員が運動を楽しむための余暇時間を確保できるよう、労働時間を管理しましょう。
- テレワーク時も座りすぎに気をつけて、通勤時間が減ったぶん、運動時間を増やすよう指導しましょう。

5 よくある疑問と回答 (Q&A)

Q. 仕事で体を動かしているので、運動しなくてよいですか？

A. 仕事でも運動でも、適度に体を動かすことは、筋肉や血管、心臓に刺激が加わりますので、健康につながります。一方で、仕事で体を動かすことは、精神的なストレスを伴ったり、体の一部を酷使したりするかもしれません。運動は、ストレス解消や体のメンテナンスにつながります。そのため、仕事で体を動かしていたとしても、余暇時間に運動やスポーツを楽しむことをお勧めします。

Q. 社員の身体活動促進に、どのような意味がありますか？

A. 身体活動量が増えると様々な疾患が予防でき、医療費が適正化され、欠勤や疾病による退職が減ると考えられます。また、プレゼンティズムを軽減し、ワークエンゲージメントを高めることで、労働生産性への好影響が期待されます¹²⁾。加えて、体力・筋力・柔軟性の向上により、腰痛や転倒等の労働災害の防止にもなります。職場ぐるみの取り組みは、健康経営優良法人（経済産業省）やスポーツエールカンパニー（スポーツ庁）等の顕彰にもつながります。

【参考文献】

- 7) 厚生労働省. 令和元年国民・健康栄養調査報告. 2019.
- 8) Matsuo T, So R. Socioeconomic status relates to exercise habits and cardiorespiratory fitness among workers in the Tokyo area. J Occup Health, 63(1): e12187, 2021.
- 9) So R, Matsuo T, Sasaki T, Liu X, Kubo T, Ikeda H, Matsumoto S, Takahashi M. Improving health risks by replacing sitting with standing in the workplace. The J Phys Fitness Sports Med 7(2),121-30, 2018.
- 10) Michishita R et al. The practice of active rest by workplace units improves personal relationships, mental health, and physical activity among workers. J Occup Health, 59(2): 122-130, 2017.
- 11) Itoh N et al. Evaluation of the effect of patient education and strengthening exercise therapy using a mobile messaging app on work productivity in Japanese patients with chronic low back pain: open-label, randomized, parallel-group trial. JMIR Mhealth Uhealth, 10(5): e35867, 2022.
- 12) Jindo T et al. Relationship of workplace exercise with work engagement and psychological distress in employees: A cross-sectional study from the MYLS study. Prev Med Rep, 17: 101030, 2019.