

運動ガイド2023とは

日本における身体活動・運動分野のガイドラインについては、平成元年に「健康づくりのための運動所要量」が策定されたのが始まり。

次いで平成5年度に「健康づくりのための運動指針」が、平成18年に「健康づくりのための運動基準2006」及び「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）」が策定されました。平成25年には、「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」の開始に伴い、「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が策定され、これらの基準等を活用して、「健康日本21（第二次）」における身体活動・運動分野の取組が進められてきました。

「身体活動基準2013」の策定から10年が経過し、身体活動・運動に関する新たな科学的知見が蓄積されてきています。「健康日本21（第二次）最終評価」においては、身体活動・運動分野の指標である「日常生活における歩数」、「運動習慣者の割合」のいずれについても、横ばいから減少傾向にあります。こうした状況を踏まえ、身体活動・運動分野の取組をさらに推進するため、最新の科学的知見に基づき「健康づくりのための身体活動基準2013」を見直し、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定しました。

健康づくりにおける

身体活動・運動の意義

「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を指し、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施されるものを指します。身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。令和2年に世界保健機関（WHO）が公表した身体活動・座位行動のガイドラインでは、身体活動を実施することによって、循環器病、2型糖尿病、がんが予防され、うつや不安の症状が軽減されるとともに、思考力、学習力、総合的な幸福感を高められるとされています。また、身体活動により、妊婦及び産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含む全ての人が健康増進効果を得られるとされており、身体活動・運動は全ての国民が取り組むべき重要課題であるとされています。WHOは全世界における死亡に対する危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体活動・運動の不足を第4位に位置付けています。我が国では、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで、非感染性疾患による死亡に対する3番目の危険因子であることが示唆されています。こうしたことから、身体活動・運動の意義と重要性が広く国民に認知・実践されることは、超高齢社会を迎える我が国の健康寿命の延伸に有意義であると考えられます。

厚生労働省工部 令和6年1月検討会資料参照

来月号でご紹介する「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨する」などの定量的な推奨事項だけでなく、「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」といった定性的な推奨事項を含むものであるとともに、「基準」という表現が全ての国民が等しく取り組むべき事項であるという誤解を与える可能性等を考慮し、「ガイド」という名称としました。また、本ガイドにおいては、対象者別（成人・こども・高齢者）の身体活動・運動の推奨事項及び身体活動・運動に係る参考情報についてまとめるとともに、ツールとしての使いやすさ等も考慮した構成とされています。

—詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください—