

テーマ：「座りすぎていませんか？運動量を増やそう！」

多良間村役場住民福祉課 ^{すがわら}菅原 ^{まりな}真理奈

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月 1 回リレー方式で記事を書いています。今回は、多良間村住民福祉課です。
今回のテーマは「座位行動（座りっぱなし）」です。

厚生労働省は、健康日本 21（第三次）の身体活動・運動分野の推進を目的として「健康づくりのための身体活動基準 2013」を見直し、令和 6 年に新たに「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を公表しました。改訂版の大きなポイントは、「体力や生活状況に応じて強度や時間を調整し、できる範囲から始めること」、そして「座ったままの状態を減らし、今よりも 10 分でも多く体を動かすこと」です。例えばデスクワーク中心の生活では、30 分に一度立ち上がって体を伸ばすだけでも疾患発症リスクを軽くできます。以下に年代別の推奨内容を示しますので、無理のない工夫から取り入れてみましょう。

【成人】

- ・歩行やそれと同程度以上の活動を、1 日 60 分以上行うのが望ましいとされています。（おおよそ 8,000 歩に相当）
- ・少しでも座っている時間を減らし、現在の活動量を少しずつ増やしましょう。
- ・運動に限らず、家事や仕事の動作も立派な身体活動になります。買い物・掃除・洗濯のほか徒歩や自転車での通勤なども効果的です。
- ・家事や仕事の合間に体操やストレッチを取り入れることも推奨されています。テレビを見ている時に CM 中だけ立ち上がる、といった習慣も有効です。

【高齢者】

- ・毎日 40 分以上の活動が勧められています。（おおよそ 6,000 歩が目安）
- ・たとえ毎日 6,000 歩に届かなくても、今より 10 分多く動くこと自体が健康維持に役立つことが明らかになっています。掃除や料理などの軽い家事、外出や散歩といった日常動作の積み重ねでも自然に座っている時間は減ります。

・歩行のほかに、筋力・バランス・柔軟性などの多要素な運動を取り入れることが推奨されています。ラジオ体操は身近にできる多様な動きを伴う運動です。

・趣味やサークル活動に参加することも、体を動かす機会となると同時に、心の健康にも良い影響を与えます。

【こども】

・週全体を通して、1日平均60分以上の活動を目指しましょう。休み時間には教室で座るより、校庭や体育館で過ごすとな自然に体を動かせます。

・体を動かす時間の多少にかかわらず、余暇のテレビ・ゲーム・スマートフォン利用といった「スクリーンタイム」を短くし、過度に座り続けけない工夫が必要です。

このように、年代や生活状況に応じた取り組みを少しずつ積み重ねることが、長期的な健康維持につながります。「座りすぎ」を避け、今できる範囲で体を動かすことを心がけましょう。次は、島の保健室へバトンを繋ぎます。



図1：身体活動（生活活動・運動・座位行動）の概念図

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 令和6年1月厚生労働省

本文：1087字