

健第 758号
令和6年12月23日

健康おかやま21推進会議
委員各位

健康推進課長

「アクティブガイド—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—」
について

このことについて別添のとおり厚生労働省健康・生活衛生局健康課長からお知らせがありましたので、送付します。決定しましたのでお知らせします。

標記「アクティブガイド2023」は、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」に基づき、成人、高齢者、こどもの対象別に、身体活動・運動の推奨事項を、わかりやすくまとめたものです。

普及啓発に御活用いただきますよう宜しくお願いいたします。

事務連絡
令和6年12月23日

各 〔 都道府県
市町村
特別区 〕 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康・生活衛生局健康課長

「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー」について

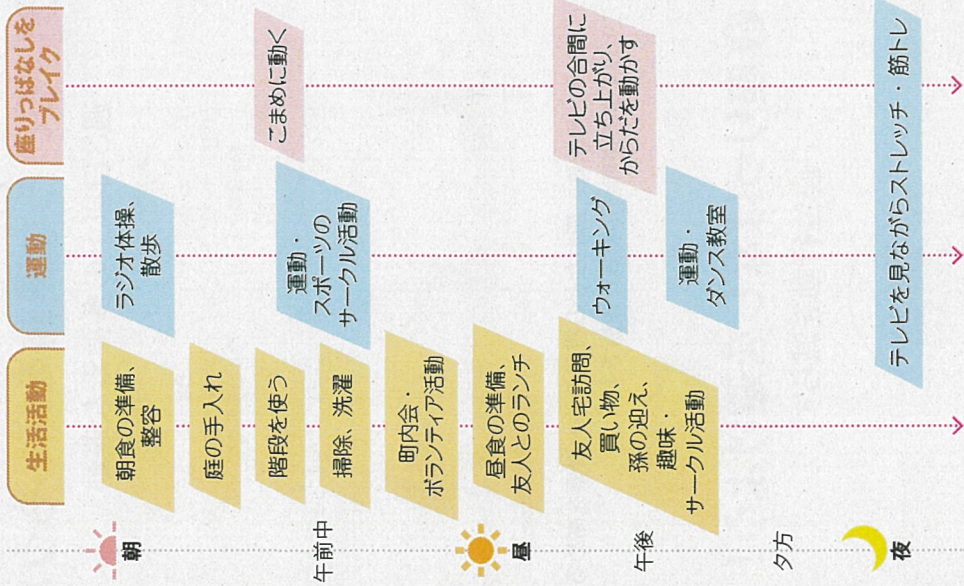
身体活動・運動分野における国民の健康づくりのための取組については、令和6年1月に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（以下、「身体活動・運動ガイド2023」という。）を策定し、健康日本21（第三次）に係る取組の一環として、身体活動・運動分野に関する普及啓発等に取り組んできたところである。

今般、「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー」（以下、「アクティブガイド2023」という。）を、厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出」研究班において、とりまとめた。

「アクティブガイド2023」においては、「身体活動・運動ガイド2023」に基づいて、対象者別（成人、高齢者、子ども）の身体活動・運動の推奨事項について国民向けにまとめている。今後、健康日本21（第三次）の推進に当たっては、積極的に御活用いただき、健康づくりのための身体活動・運動の普及啓発に努められるようお願いする。

座りっぱなしをやめて +10

プラス・テン



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もあるので、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。

毎日アクティブに暮らすために

プラス・テン

こまめな +10

地域で

- 毎日の買い物や友人に会いに、お出かけしませんか？
- 町内会や地域での活動に積極的に参加しましょう。
- 1日の始まりに散歩やラジオ体操はいかがですか？
- 公園や運動施設で、からだを動かしましょう。

社会参加で

- 社会的な役割やつながりを大切にしましょう。
- 例えば、仕事を続けたりボランティア活動に取り組んではいかがでしょうか？
- 趣味やサークル活動に参加しましょう。

家庭で

- テレビやスマホなどで座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみませんか？
- 家にばかりいると身体活動不足になりがちです。外出する用事を大切にしましょう。



詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」へ

高齢者版

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

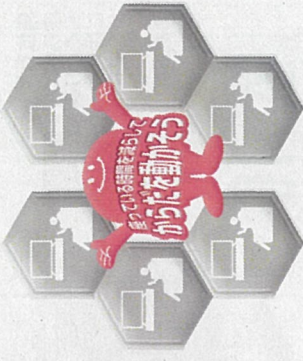


座りっぱなしをやめて

プラス・テン

+10で

元気に！健康に！



身体活動の目安は毎日40分（6,000歩）以上。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。



プラス・テン

座りっぱなしをやめて +10 = SW10

ひと、くらし、みらいのために



Ministry of Health, Labour and Welfare

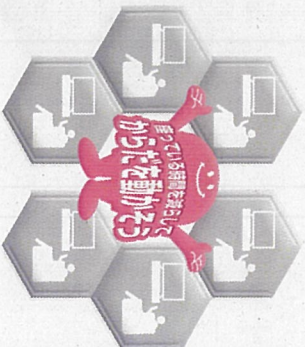
個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
 今日よりも少しでも多くからだを動かそう！

プラス・テン +10 から始めて、1日40分以上を目指そう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。



座位行動
 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをフレイク（中断）して少しでもからだを動かす。



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。

身体活動

運動

生活活動



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。

① 歩こう！ 動こう！

毎日40分以上の身体活動

毎日6,000歩以上が目安です

体力は人それぞれ。少しでも、やらないよりはすつとよいことがわかっています



高齢者では毎日40分以上の身体活動（目安は毎日6,000歩以上）が推奨されています。

※体力のある高齢者では成人並みの身体活動（毎日60分以上、8,000歩以上）を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。

③ 筋力を高めよう！

週2～3日の筋トレ

けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう

廃仕事、重い物を運ぶ、階段を上る、などでも筋力を維持・向上できます



高齢者にとって筋トレは重要です。運動施設での筋トレや自宅で器具を使わずに行う自重トレーニング（例：スクワット）はいかがですか。

② いろいろな運動を楽しもう！

週3日以上が多要素な運動

ダンス、体操、球技スポーツなど、多様な動きをしましょう

登山やハイキングも楽しい多要素な運動です



バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高めることができる運動が多要素な運動です。

④ 座りっぱなしを避けよう！

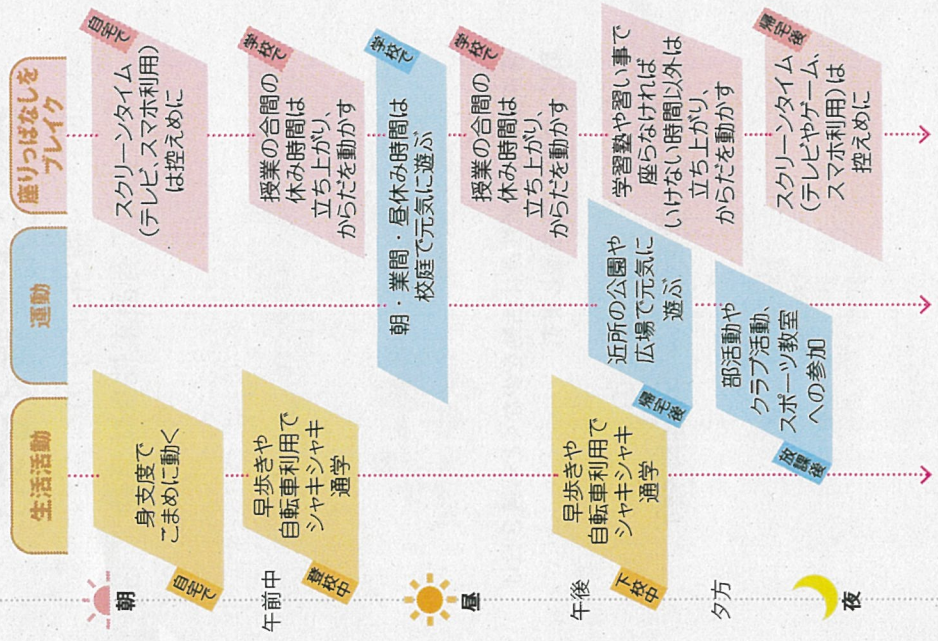
座位行動を減らす

料理をしたり、掃除をしたり、家事の時間を増やしましょう



テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。

1日60分以上、元気にからだを動かそう

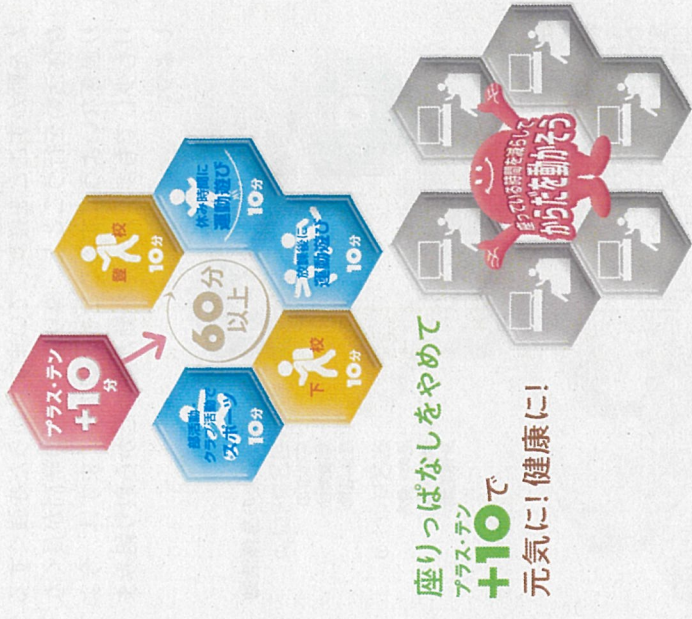


安全のために

- 誤ったやり方だから動かさずと思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。
- ✓ ボールを投げる・蹴る、跳ぶなど同じ動きを多く過ぎず、さまざまな動作で、全身を使える運動や動きを増やすことが望ましい。
 - ✓ からだを動かす時間が少しずつ増やしていく。
 - ✓ 体調が悪い時には無理をしない。

こども版 アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて
プラス・テン
+10で
元気に!健康に!

ふた日から元気にからだを動かし、
座り過ぎないことで、体力が高くなったり、
肥満の減少やメンタルヘルスが向上したり、
健康につながります。

こどもたちが、今よりも多く、1日60分以上、
元気にからだを動かすように、サポートしましょう。

座りっぱなしをやめて**+10** = プラス・テン SW10



詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」へ



ひとくらし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

プラス・テン +10 から始めて、

1日60分以上を目指そう!

WHO（世界保健機関）は1日60分以上、元気にからだを動かすことを推奨しています。からだを強くする身体活動を行うことと、座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないようにすることも大切です。まずは、今よりも少しでも多くからだを動かすことから取り組みましょう。



座位行動
座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムが長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをアラーム（中断）して少しでもからだを動かす。



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。



運動をできない日でも、生活の中で元気にからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組みよう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

①元気に活動的に!

1日60分以上の身体活動

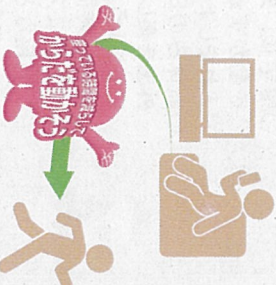


1週間を通して1日60分以上の中強度以上の身体活動（主に有酸素性身体活動）を行うことを推奨します。

体力の向上や肥満の減少、 心の健康増進につながります。

③座りっぱなしを避ける!

余暇のスクリーンタイムを減らす



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を推奨します。

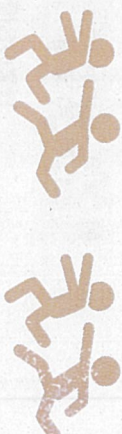
心肺機能や体力の低下、 心の健康の不良を防ぎます。

②からだを強くする!

週3日以上の

高強度の有酸素性身体活動

かけこや 鬼ごっこのように 呼吸がかなり乱れる 強さで動く活動 のことです

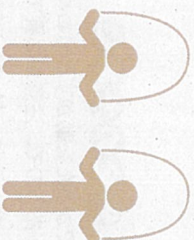


高強度の有酸素性身体活動を少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

週3日以上の

筋肉・骨を強化する身体活動

ジャンプなど 筋肉への負担が 比較的大きい 動きを伴う 活動のことです

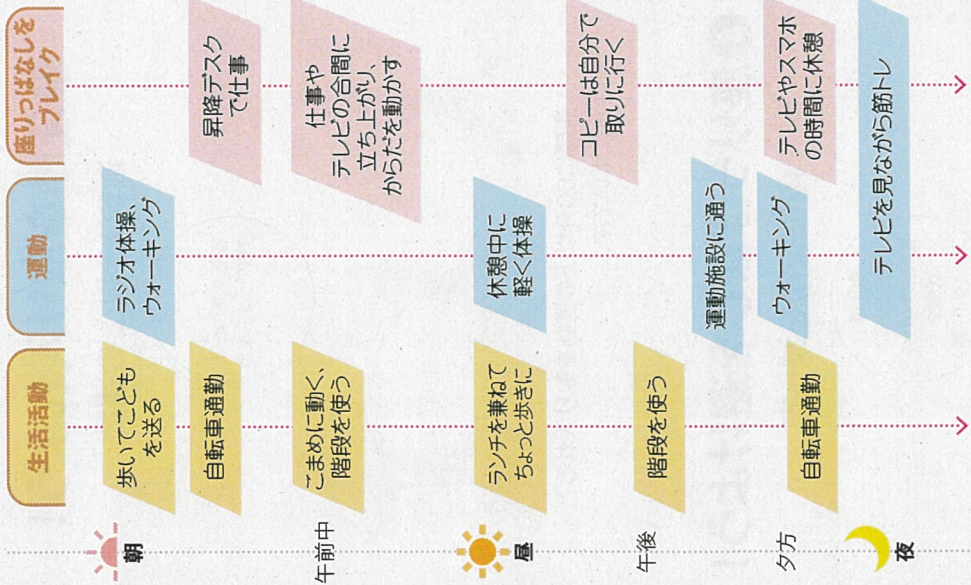


筋肉・骨を強化する身体活動を少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

心肺機能や筋力の向上、 心の健康増進につながります。

座りっぱなしをやめて+10

プラス・テン



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もあるので、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。

毎日アクティブに暮らすために

プラス・テン

こうすれば+10

職場で

- 少しの時間でもからだを動かして、肩こり・腰痛・気分スッキリ!
- からだを動かしたくなる環境と仕組みづくりでプラス・テン!
- 自転車・徒歩通勤でプラス・テン!
- 健診・保健指導をきっかけにプラス・テン!
- デスクワークの時間に、例えば30分ごとに座りっぱなしをブレイク(中断)しよう。
- 昇降デスクを導入して座りすぎを解消!

地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか?
- 休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう。
- 歩いて買い物・送り迎えなどとしてプラス・テン!

家庭で

- 自宅の中でもこまめに動いて、プラス・テン!
- 家事も積極的に行って、プラス・テン!
- テレビのCMタイムに立ち上がってストレッチング!
- テレワーク中でも、例えば30分に1回は座りっぱなしをブレイク(中断)しよう!
- 余暇時間で運動にも取り組みましょう。

QRコード

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

成人版

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて
プラス・テン
+10で
元気に!健康に!

座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かしましょう。

1日合計60分以上を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう(+10: プラス・テン)。

座りっぱなしをやめて**+10** = **プラス・テン** **SW10**

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

プラス・テン +10 から始めて、

1日60分以上を目指そう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。



座位行動
座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク(中断)して少しでもからだを動かす。



個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

① 歩こう！ 動こう！

毎日60分以上の身体活動

毎日
8,000歩以上
が目安です



1日60分以上の身体活動(目安は1日8,000歩以上)が推奨されています。

② 運動を取り入れよう!

週60分以上の運動

運動を楽しんで
習慣にしましょう



1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです。

③ 筋力を高めよう!

週2~3日の筋トレ

運動の中に週2~3日の筋トレを取り入れよう

けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング(スクワットなど)はいいかがですか。

④ 座りっぱなしを避けよう!

座位行動を減らす

例えば30分ごとに座りっぱなしの状態をブレイク(中断)



長時間座りっ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。

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。



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。