

テーマ「健康づくりのための身体活動」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

健康に過ごすためには、身体活動と運動の実践が必要です。

身体活動や運動量が増えると、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモ等になるリスクを下げるすることができます。

例えば、今より10分多くプラス・テン（+10）、毎日身体を動かしてみませんか？

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

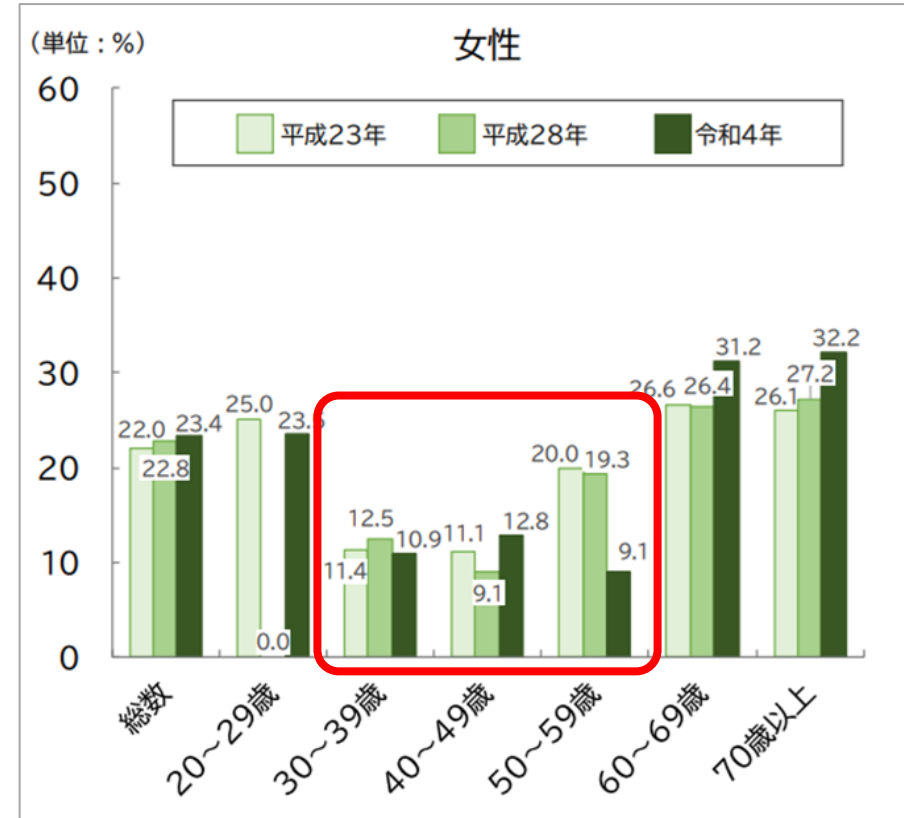
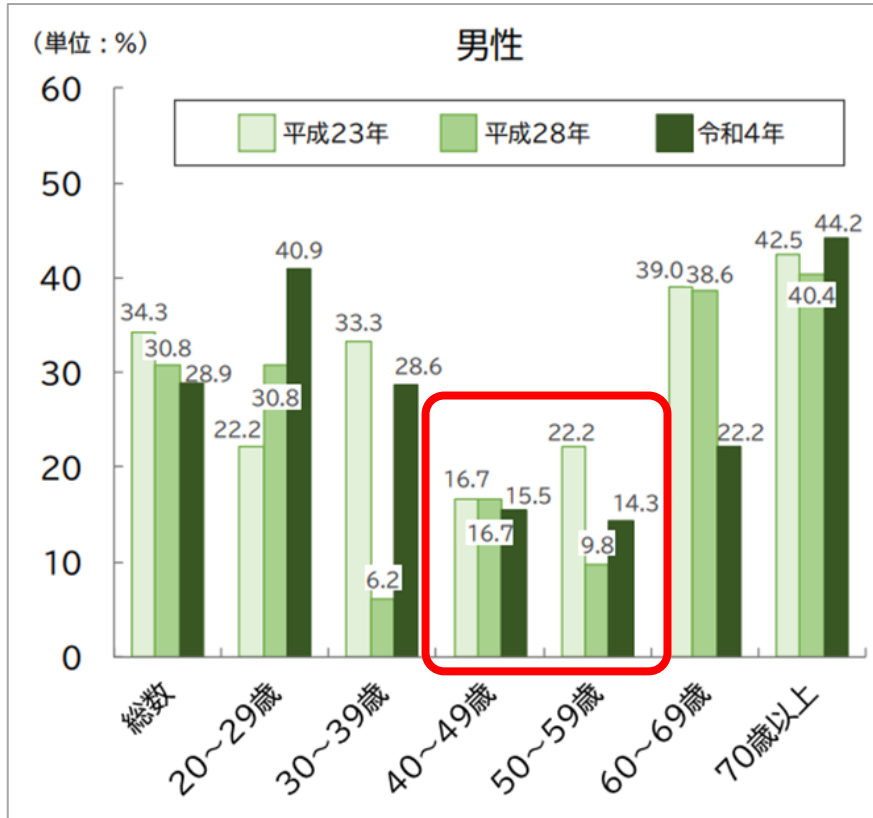
県民の健康づくりを
推進しています！



健康わかやま県民運動

運動習慣のある者の割合の推移（和歌山県）

性別・年代別の運動習慣の状況を見ると、**週2日以上運動を行っている運動習慣者の割合**は、仕事や子育てで時間がとられる**30代から50代までが少ない**状況になっています。



出典：県民健康・栄養調査

運動器機能が落ちて生活に支障がでたり、身体活動や運動ができなくなる前に、少しずつ時間を見つけて活動量を増やし（忙しい方は、昼休憩に散歩する、隙間時間に体操する、早歩きする、階段を利用するなど）、健康的な生活を送るようにしましょう！！



今より少しでも多く身体を動かしましょう

日々の身体活動や運動量が多くなると健康にいいことがたくさんあります。

今より少しでも多く身体を動かし、生涯にわたって、元気に活動しましょう！！

【身体活動・運動の効果】

代謝性疾患

(肥満症、メタボリックシンドローム、
2型糖尿病、脂質異常症)

の発症予防・改善

心血管疾患

(高血圧、虚血性心疾患、
心不全、脳卒中)

の発症予防・改善

運動器障害

(関節痛、腰背部痛、骨粗しょう症、
サルコペニア)

の発症予防・改善

精神・神経疾患

(うつ病、不安、ストレス、
認知症)

の発症予防・改善

一部のがん

(大腸がん、子宮体がん、
乳がんなど)

の発症予防・改善

**思考力、学習力、総合
的な幸福感の向上**



身体活動・運動について

<身体活動・運動の推奨量>

- ・ **1日8,000歩（高齢者は6,000歩）以上を目安に歩きましょう！**

毎日歩くことができなくても、まずは今よりも10分多く身体活動※1をするよう心がけてください。

- ・ **息が弾み汗をかく程度の運動※2を週60分以上実施しましょう！**
高齢者は、筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上実施しましょう！

なかでも筋力トレーニングを週2～3回実施することがおすすめです。

筋力トレーニングは生活機能の維持・向上に資するとともに、疾患発症予防及び死亡リスクの軽減につながると報告されています。筋トレは全身をまんべんなく行い、休息日を設けることも重要です。

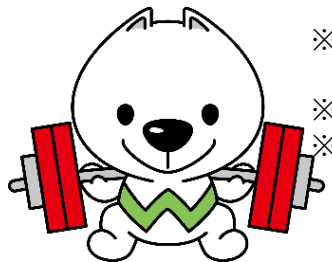
- ・ **座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意しましょう！**
立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かしましょう！

座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することや長時間の座位行動※3をできる限り頻繁に（例えば30分ごとに）中断することが疾患リスクの低下に重要であることが報告されています。

※1 「身体活動」とは、安静にしてるときよりも多くのエネルギーを消費する筋肉の収縮を伴う全ての活動のこと
「生活活動」は、身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学等に伴う活動のこと

※2 「運動」とは、身体活動の一部で健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動のこと

※3 「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が小さい覚醒中の行動（例 デスクワークすることや座ったり寝転んだ状態でテレビやスマートフォンを見ること）



運動をする際の注意事項

身体活動や運動は継続することが大切です。
無理をしてケガや体調を崩さないよう、運動を行う際は、以下のことに注意しましょう。

【運動前】

- ・ 体調を確認し、一つでも「はい」がある場合は、無理をせず、休養をとるようにしましょう。
- ・ 治療中の病気や既往症がある方は、適切な強度と頻度について医師と相談しましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ

	チェック項目	回答	
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季) 熱中症警報が出ている	はい	いいえ

【運動中】

- ・ 以下の症状等、体調に異変を感じたら直ちに運動を中止しましょう。

○胸痛 ○動悸 ○めまいやふらつき ○強い空腹感やふるえ
○いつもと違う強い疲れ ○関節や筋肉の強い痛み ○冷や汗

- ・ 水分やナトリウムは15分に1回程度補給するようにしましょう。
- ・ ある程度の強度の運動を行う際は、ウォームアップをしましょう。

【運動後】

- ・ ある程度の強度の運動を行った後は、5～10分ほどクールダウンをしましょう。
- ・ 翌日の日常生活に支障が出るような疲れがあるときは、休養をとり、次回からの運動は強度と量を控えめにしましょう。

