



うすい ひろふみ  
JA広島総合病院 碓井 裕史 先生  
(佐伯地区医師会)

次の質問に「はい」か「いいえ」で  
答えてください。

- ① 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、  
1年以上実施していますか？
- ② 日常生活において歩行または同等の活動を1日1  
時間以上実施していますか？

これは生活習慣病の予防のために40歳から74歳の人に国が行っている健康診断（特定健診）の質問の一部です。①は運動習慣があるか、②は日常生活における家事、仕事、移動などの生活活動を十分に行っているか聞いています。運動と生活活動を合わせて身体活動といいます。

2023年に発表された統計によれば、広島県で「はい」と答えた人は①で男性25.6%、女性20.5%、②で男性36.2%、女性38.3%でした。

両方とも「はい」と答えることができた人は、これまで通り、しっかりからだを動かしてください。いずれかあるいは両方とも「いいえ」と答えた人は、身体活動が不足しています。



### なぜ身体活動が少ないと良くないのでしょうか？

体重が増え、肥満になることで生活習慣病にかかりやすくなります。また、筋肉が少なくなり関節が硬くなることで、日常生活の中で動くことが難しくなり、転倒しやすくなります。さらに、骨が弱くなり骨折することもあります。運動はストレスの軽減や気分転換にも効果的です。健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限なく生活できる期間）を伸ばすには十分な身体活動が大切です。



### もう少し身体活動を増加させるために「+10（プラステン）」

データからも分かるとおり、十分な身体活動ができている人はあまり多くいません。十分な時間が取れないという人も多いです。そこで、厚生労働省は「+10（プラステン）」を勧めています。これは今より1日10分多くからだを動かそうというキャンペーンです。10分連続して実施しなくても、5分の身体活動を2回に分けたり、2分、3分、5分と分けたりしても良いのです。外へ出て歩く、テレビ体操をする、テレビを見ながら足上げ、足踏み、ストレッチをする、掃除や洗濯をキビキビ動いて行うなど、自分でできることを考えて「+10」を実行してみてください。



ただし、天候や体調に合わせ、決して無理はしないようにしましょう。また、持病などがある人はかかりつけ医に相談しながら行ってください。

からだをしっかりと動かしていますか？