

健康増進のためのお役立ち情報

# 健康づくり ウォッチ

2022



## 健康づくりウォッチ

### 特集 身体活動の低下を防ぐには

オンラインを活用して、身体活動を促進するには？	2
定期健診 小さな活動で、大きな結果	4
コロナ禍で、勤労者の身体活動も低下！	6
脳の健康のために「私限定！の運動」を見つけよう	8
運動に関心がない高齢者に体を動かしてもらうヒント	10
徒歩や自転車での移動意欲を高めて健康長寿	12
スロートレーニング：下肢や体幹の筋トレ	14
体組成計で筋量不足を簡易チェック	16

### 特集 生活習慣を見直し、こころと身体を整える

体内時計と食事をとるタイミング	18
知的な活動と運動で認知症予防	20
スポーツ観戦で、こころを元気に！	22
こころ、身体、精神を調和させるメソッド：ピラティスとは？	24
足裏から身体を整える：足もみ健康法	26

### 情報ページ

健康づくりDVD・スロートレーニング	28
健康づくり動画	30

## 私たちの活動

健康経営のサポート	32
体力医学研究所	34
ウェルネス開発室	38
2021年度の活動	40

この冊子を刊行するにあたって

# 健康づくりウォッチ

明治安田厚生事業団は永年にわたり、  
健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの  
開発・普及に取り組んできました。  
「健康づくりウォッチ」では、こうした活動を通じて得られた  
最新の健康情報を皆さまにお届けしています。

特集 1

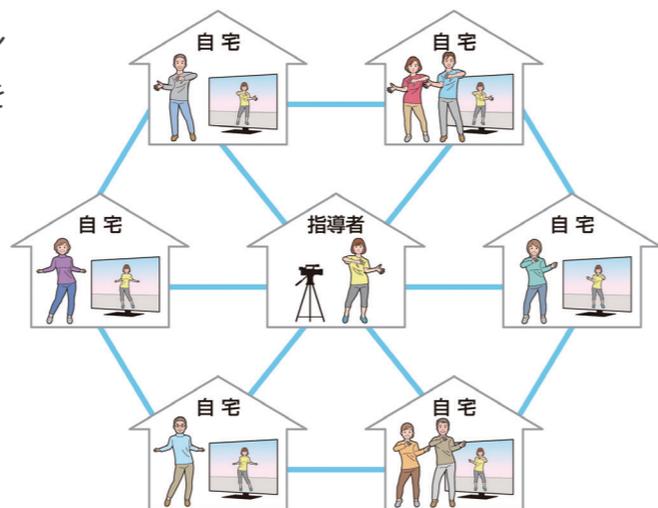
身体活動の低下を防ぐには①

# オンラインを活用して、身体活動を促進するには？

コロナ禍で、身体活動量の低下が問題になっています。特に高齢者にとっては活動量の不足が心身の衰えに直結するため、注意が必要です。感染を防止しながら身体活動を促進するにはどのような方法があるのでしょうか。

## 高齢者が運動機会を増やせるオンラインプログラム

習慣的な運動は健康増進に効果的です。しかし新型コロナウイルスの流行後、とりわけ高齢者向け体操教室が休止されることが増え、運動機会の減少による心身への悪影響が心配されています。従来の対面型に代わり、スマホやタブレット、パソコンを使用して自宅で受講するオンライン運動プログラムの人気が高まっていますが、高齢者でIT機器を使いこなせる人はまだ少なく、あまり活用されていないようです。また高齢者が参加する場合には、限られたスペースで、怪我なく安全に取り組める運動プログラムであることも重要です。そこで私たちは、高齢者でも簡単に操作できるシステムの構築をめざしてオンライン軽体操教室を運営し、その実行可能性を検証しました。



オンライン運動教室



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
体力医学研究所 研究員

兵頭 和樹 博士 (体育科学)

- 専門分野  
運動生理学、スポーツ神経科学
- 主な研究テーマ  
運動が高齢者の認知機能に与える効果

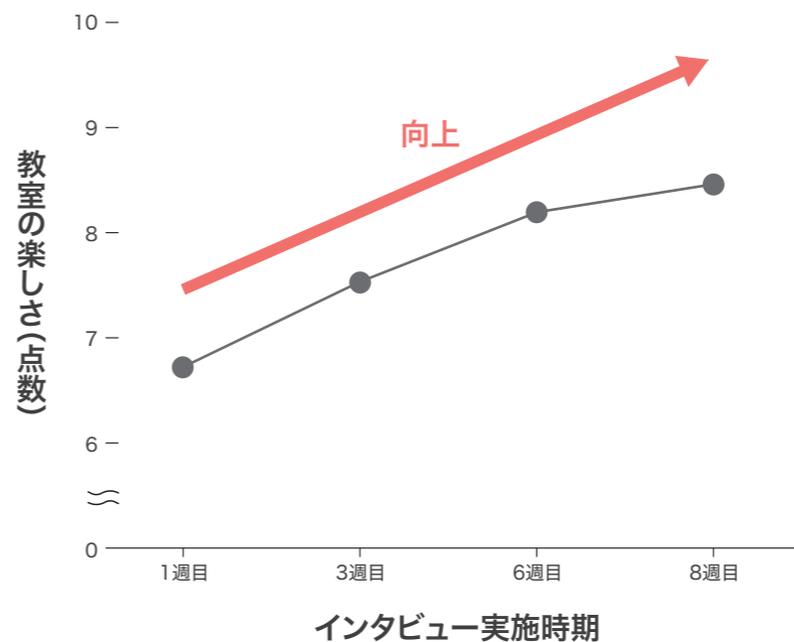
## 自宅でも楽しく安全に実践できるスローエアロビック教室

高齢者が自宅で手軽に、安全かつ楽しく実践できる軽体操として「スローエアロビック®」を採用しました。高齢者16人に、平日毎朝8時30分から20分間、タブレットにインストールしたビデオ会議アプリを使って、スローエアロビックのオンラインレッスンに参加してもらいました。運営期間は8週間でしたが参加率は97.4%と非常に高く、タブレット操作が苦手な高齢者でも、オンラインで運動を継続できることがわかりました。アンケート結果から、参加時間が増えると、教室の楽しさが向上し(図)、オンラインでも飽きずに毎日楽しめることが確認できました。私たちのホームページでも健康づくりに役立つ、一緒に運動できる動画を紹介しています。インターネットが使えるスマホやタブレットがあれば、いつでも、どこでも、好きなときに運動することができます。上手にオンラインを活用し、継続的に体を動かす機会を増やしましょう。

※「スローエアロビック」は公益社団法人日本エアロビック連盟の登録商標です。

【出典】兵頭ら, JMIR Aging (2023)

### 教室の楽しさに関するアンケート結果の推移



特集 1  
身体活動の低下を防ぐには②

# 定期健診 小さな活動で、大きな結果

働く人にとっての年1回の重大イベント「定期健診」。  
よい結果が得られるための秘訣をお教えします。

## 健診結果をよくするライフスタイルって？

心血管疾患や糖尿病などの病気は早期死亡や障害の主要な要因ですが、その対策として、定期健診で測定する腹囲や血圧などの値を適切に管理することが大切です。身体的に活発なライフスタイルは健診結果を良好に保つために重要ですが、近年、活動の場面（仕事・余暇）や身体活動の強度によって、健診結果への影響が異なる可能性があることがわかってきました。では、健診結果をよくするためには、どのような場面で、どれくらいの強度の身体活動が効果的なのでしょう？

## 低強度でもよいので、余暇にたくさん体を動かすことが大切

私たちの研究では、勤労者1,258人を対象に、普段の活動状況を高精度に評価できる活動量計と呼ばれる機器を使って、場面別の身体活動と健診結果の関連性について検討しました。その結果、良好な健診結果と明確に関連したのは工作中的活動ではなく、平日の余暇における身体活動時間が長いことや座位時間が短いことでした。特に、総合的な健診結果\*と強く関連したのは、運動のよう



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
体力医学研究所 研究員  
北濃 成樹 博士 (体育科学)

- 専門分野  
スポーツ科学、睡眠医学、疫学
- 主な研究テーマ  
身体活動や運動による睡眠改善と不眠予防  
睡眠が心身の健康に及ぼす影響

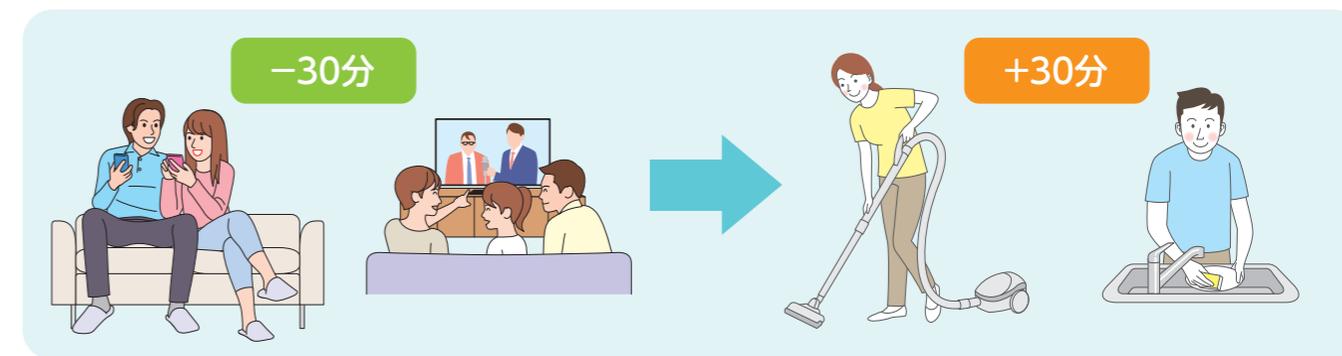
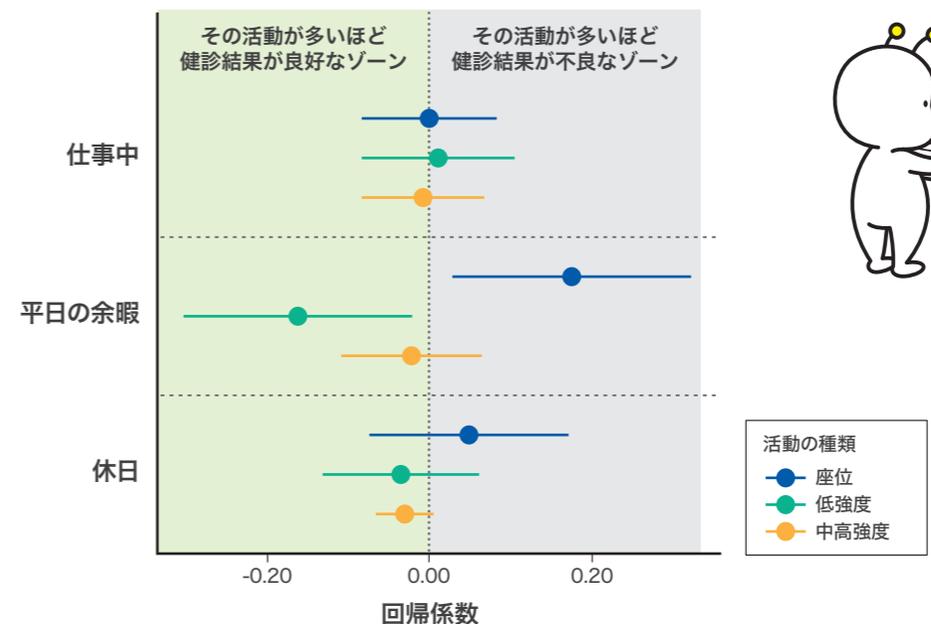
な高強度の活動ではなく、ゆっくり歩行や家事といった低強度の活動でした。具体的には、統計学的予測により、余暇の座位行動を30分減らして、低強度の活動に充てることで総合的な健診結果が13%程度改善すると試算されました。

健診結果改善の鍵を握るのは低強度の活動かもしれません。座りっぱなしでテレビを見るよりも、CMの合間に少しだけ部屋の掃除やストレッチをするなど、ちょっとした活動を積み重ねていきましょう。

※腹囲、血圧、血中の空腹時血糖、HDL-c、中性脂肪の結果を1つにまとめた指標

【出典】 Kitanoら, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports (2022)

## 場面別の活動と健診結果の関連性



特集 1

身体活動の低下を防ぐには③

# コロナ禍で、勤労者の身体活動も低下！

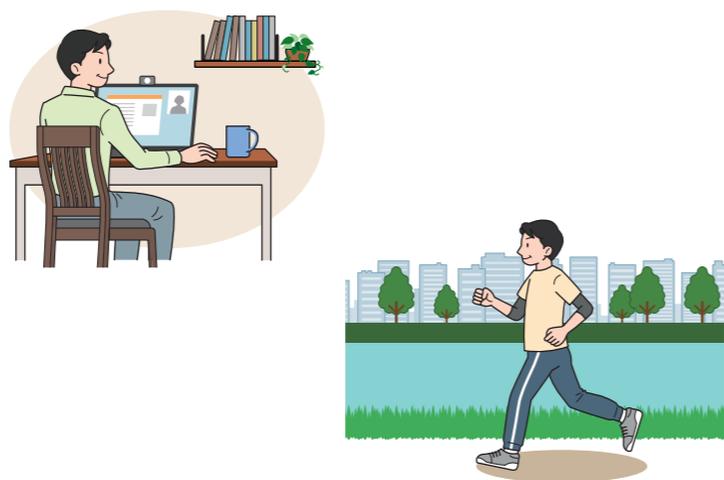
新型コロナウイルス感染症の拡大により、日々の活動が制限されています。では、勤労者の身体活動はどの程度低下したのでしょうか？

## コロナ禍で勤労者の身体活動は1日あたり●●分減少！

私たちの研究では、身体活動の状況を高精度に評価できる3軸加速度計<sup>※1</sup>を用い、首都圏在勤の勤労者を対象に、コロナ前（2019年6～11月）からの身体活動の変化を2年間追跡しました（右上図）。その結果、勤労者の身体活動量は、コロナ禍の2020年、2021年ともに減少していました（右下図）。2021年では、コロナ前（2019年）に比べて、低強度の身体活動が1日約5分、中高強度の身体活動が1日約6分減少し、その代わりに座位行動が1日約13分増加していました。

この研究では、縦断調査<sup>※2</sup>を行うことで、首都圏在勤勤労者のコロナ禍における身体活動の変化について、より信頼性・妥当性の高い結果を得ることができました。

※1 腰部に装着するタイプの活動量計。加速度を計ることで、身体活動の時間や強度を正確に評価することができる。  
 ※2 同じ対象者に対して複数回の調査を行う手法。これにより、個人内の変化を正確にとらえることができる。

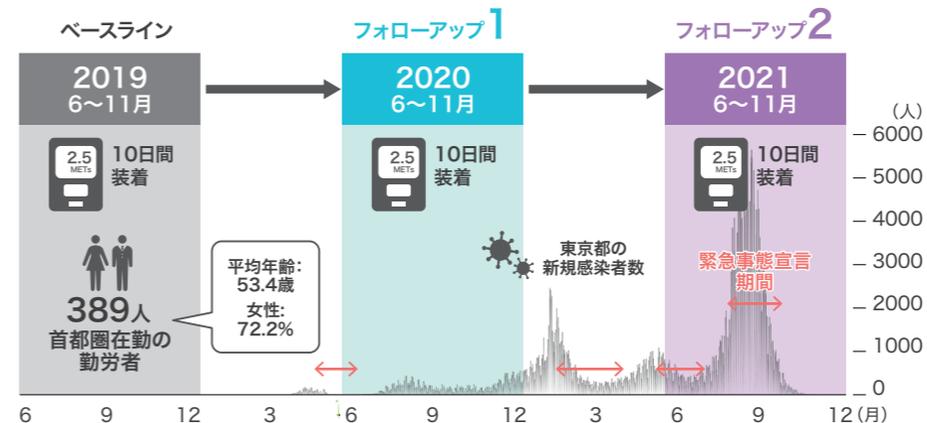


公益財団法人 明治安田厚生事業団  
 体力医学研究所 研究員

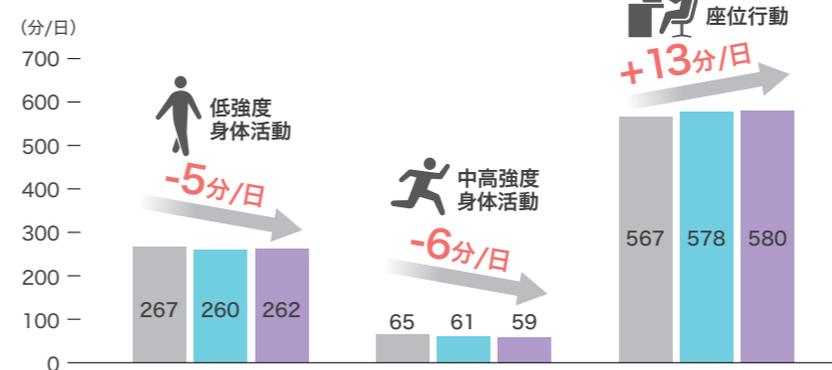
藤井 悠也 博士（体育科学）

- 専門分野  
 応用健康科学、運動疫学
- 主な研究テーマ  
 運動やつながりを介した健康づくり

### ●調査の概要



### ●1日の身体活動と座位行動の変化



## ●1日10分程度の身体活動低下も見過ごせない？

では、1日10分程度の身体活動の低下は、健康にどのような悪影響をもたらすのでしょうか？先行研究では、1日10分の身体活動を“追加”すると、疾患発生や死亡のリスクが約2～8%程度低下することを報告しています。これを踏まえると、コロナ禍における1日10分の身体活動の低下は、それ相応の疾患発生・死亡リスクの上昇を引き起こしかねません。厚生労働省は、1日10分の身体活動を追加する「+10（プラステン）」を推奨していますが、コロナ禍においてはこれまで以上に「+10」を意識して、行動レベルをもとに戻す、さらにプラスしていくという心構えが必要かもしれません。まずはできるところから、少しずつアクティブな生活様式に変えていきましょう！

【出典】 Fujiiら, The 2nd Asia-Pacific Society for Physical Activity Conference (2022)  
 Murakamiら, Journal of the American College of Cardiology (2015)

特集 1

身体活動の低下を防ぐには④

# 脳の健康のために「私限定！の運動」を見つけよう

脳の健康を意識したことはありますか？

元気な身体を維持するためにも、「脳の健康」を保つことは大切です。

脳の健康維持をめざして「私」視点の運動を見つけてみませんか？

## 習慣的な運動はもちろん！1回の運動でも脳の健康にはプラス

「脳の健康」と聞くと「認知症にならない脳」と思う方も多いのでは？病気になることも大切ですが、脳が司る働きは多様です。集中力、記憶力、判断力などの認知機能はもちろん、気分や感情など「心」をコントロールするのも脳の役目です。

これまでの研究から、定期的な運動がアルツハイマー型認知症の予防や認知機能の向上に効果的であることがわかっています。また、「1回」の中強度運動（心拍数が140拍前後）でも、認知機能の評価テストで反応時間が短くなるのが科学的に証明されています。さらに、身体活動量が低い場合、ヨガの呼吸法を取り入れたストレッチ運動でも一時的な気分の改善や認知機能の向上がみられました。

一方で、運動による脳機能への効果は、強度や時間によって結果が異なることが課題でした。では、なぜ一致しないのでしょうか？



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
体力医学研究所 副主任研究員

須藤 みず紀 博士（理学）

- 専門分野  
運動生理学
- 主な研究テーマ  
健康増進に資する身体活動と脳-骨格筋の相互連関の解明

## 高強度、有酸素運動「1回」実施の効果は人によって異なる？

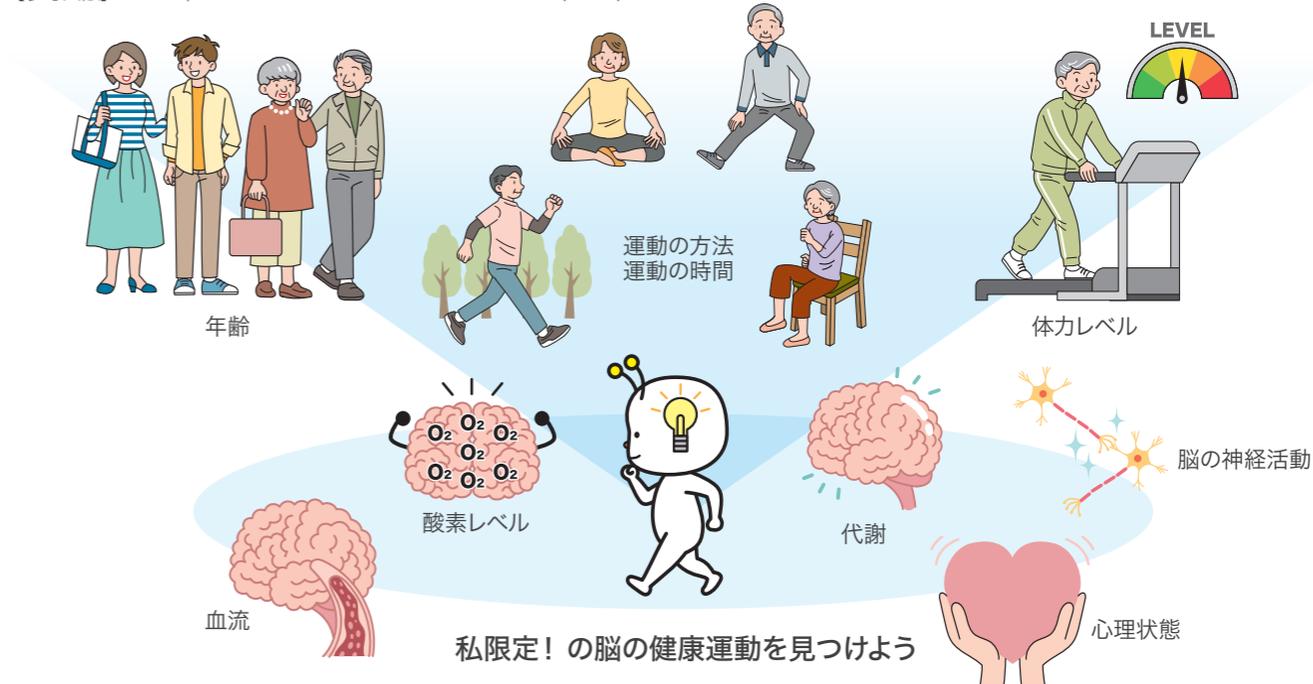
運動はなぜ脳機能に効果的な影響を及ぼすのでしょうか？これまでの研究から、運動により生体内で多様な変化が誘発されることで、脳内神経活動が活性化し、認知機能が向上すると考えられています。

認知機能に効果的な運動条件として「1回高強度」の有酸素運動が証明されていますが、統一見解ではありません。そこで、どのような要因が「運動の効果」に関連しているのかについて、40件の学術論文による検証を行いました。

その結果、研究の方法論の他に、運動実施者の体力レベル、運動時間、年齢などにより、運動の効果が異なることがわかりました。さらに、脳の血流変化、酸素レベル、代謝機能、神経活動にかかわる物質（神経伝達物質/神経栄養因子）といった生理学的な因子も「運動の効果」に関与していることが示されました。また、心理的な要因も関係しているようです。これらの要因は、日常的な運動実施においても注意すべきポイントかもしれません。

生活習慣や環境などの変化とともに、いろんな運動に挑戦して「脳の健康」を維持するための効果的な「私限定！の運動」を探してみませんか？

【参考文献】Sudoら, Frontiers in Behavioral Neuroscience (2022)



# 運動に関心がない高齢者に体を動かしてもらうヒント

高齢者の健康づくりに運動は有益ですが、運動に関心がない人も多くいらっしゃいます。日本人高齢者1万8千人のデータ分析から「運動無関心層」対策のヒントを探りました。

## ■ 高齢者の運動無関心層は約30%

運動は、高齢者の健康づくりや介護・認知症予防にとっても有益です。しかし、「運動にはそもそも関心がない」高齢者も多く、対応に頭を悩ませている自治体や専門職も多いのではないのでしょうか。運動無関心層\*の高齢者へのアプローチのヒントを得るために、日本老年学的評価研究（JAGES）が実施する郵送調査のデータを分析しました。調査は2019年に実施され、分析対象者は全国24都道府県在住で無作為抽出された65歳以上の男女18,464人でした（前期高齢者57%、男性50%）。分析対象者を「運動行動の変容ステージ」で分類すると、前熟考期（≒無関心層）は約30%と決して少なくないことが確認されました（左図）。

※行動変容ステージモデルに基づく「前熟考期」が正確な表記ですが、わかりやすさの観点から「無関心層」と一部記載しています。



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
体力医学研究所 上席研究員

**甲斐裕子** 博士（人間環境学）

- 専門分野  
運動疫学、健康教育学、公衆衛生学
- 主な研究テーマ  
身体活動促進、座りすぎの健康影響

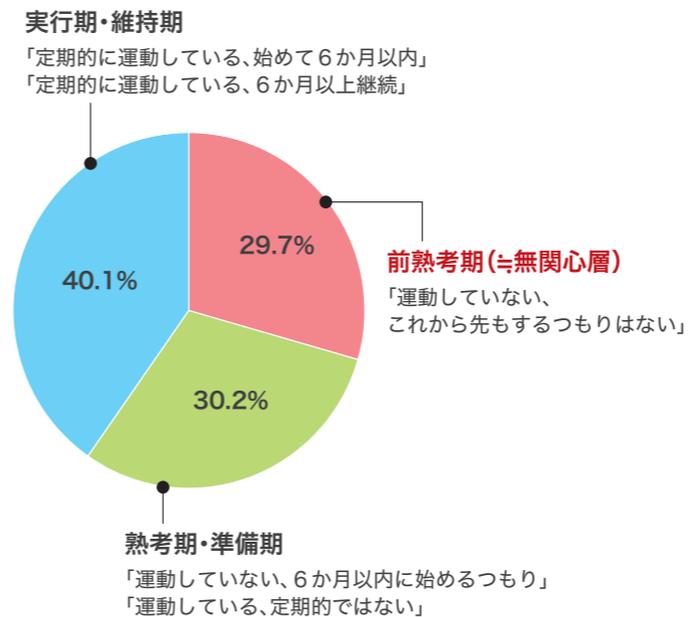
## ■ 運動無関心層には「社会参加」と「人とのつながり」の促進を

運動でなくても、日常生活で歩くことは健康づくりに有益です。そこで、前熟考期（≒無関心層）のうち、「運動以外で1日30分以上歩いている」人の特徴を明らかにしました。すると、「外出頻度」「仕事」「ソーシャルサポート」「近所づきあい」「公共交通の利用」等が関連しており、社会的に活発であることや人とのつながりが多い人ほど、歩いていることがわかりました（右図）。運動に関心がない高齢者にも、「健康のために運動しましょう！」と啓発したくなります。しかし、「運動」を前面に出さなくても、社会参加を促し、人とのつながりづくりを進めることで、結果として体を動かす高齢者を増やせるかもしれません。

本研究は、厚生労働科学研究費「健康への関心度による集団のグルーピングと特性把握ならびに健康無関心層への効果的な介入手法の確立（代表：福田吉治）」の分担研究（分担研究者：甲斐裕子、金森 悟）として実施しました。

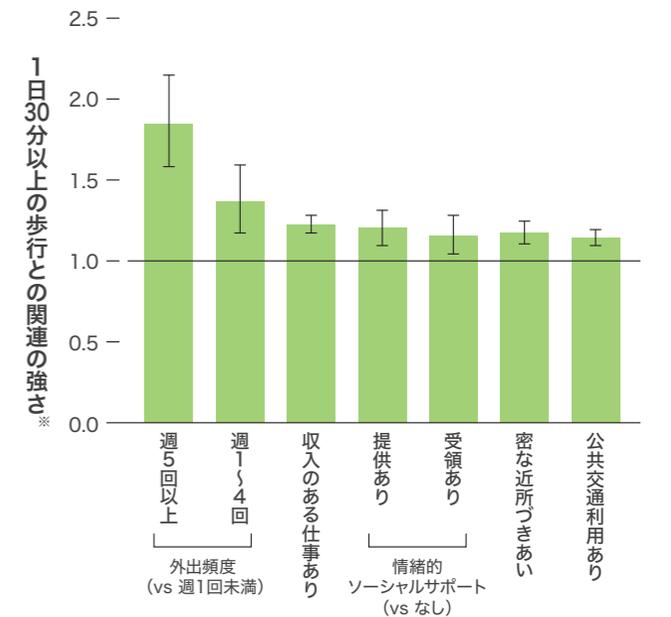
【出典】金森、甲斐ら、日本公衆衛生雑誌（2022）

## ■ 高齢者の運動行動の変容ステージの割合



※定期的な運動の定義は、「1回20分以上の運動を週1回以上行うこと」

## ■ 運動無関心層の「1日30分以上歩いている人」の特徴



※1日30分以上歩いていることのprevalence ratioと95%信頼区間を表示  
年齢、性、BMI、要治療疾患、手段的日常生活動作、教育年数、等価所得、婚姻状況を調整したポアソン回帰分析から算出

# 徒歩や自転車での移動意欲を高めて健康長寿



目的地が近くても、つい車やバスを利用していませんか？  
普段からできるだけ、徒歩や自転車で移動する意欲を高く保つことが健康長寿の秘訣です。

## 徒歩や自転車で移動しようと思う距離はどのくらい？

徒歩や自転車による活動的な移動は、日常の活動量の大きな割合を占めていますが、加齢によって大きく減少します。では、高齢者が徒歩や自転車で移動しようと思える距離（徒歩や自転車移動の許容距離）はどのくらいでしょうか？私たちの調査では、多くの高齢者にとっては、徒歩で約1km、自転車で約2kmが許容距離であることがわかりました。

一方で、徒歩で300m以内、自転車で500m以内といった短い距離しか移動意欲のない人も一定数おり、そのような人は、外出や社会交流が少なく、抑うつ傾向が強い等の特徴がありました。では長期的にみた場合、許容距離が短い人の予後（要介護化や死亡）はどうなのでしょう？

【出典】Tsunodaら, Journal of Population Ageing (2021)



山口県立大学 社会福祉学部 准教授  
公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 客員研究員

角田 憲治 博士 (体育科学)

- 専門分野  
老年体力学、公衆衛生学、疫学
- 主な研究テーマ  
身体活動・運動による生活習慣病予防、介護予防

## 徒歩で1km、自転車で2kmの移動意欲が健康長寿のカギ

私たちは8年間の追跡研究を行い、許容距離と要介護化・死亡リスクとの関連性を検証しました。その結果、徒歩で500m以内の人は、1km以上の人に比べて要介護化リスクが高いことがわかりました（左図）。

同様に、自転車で1km以内の人は、2km以上の人に比べて要介護化リスクが高くなっていました。死亡リスクについても、徒歩で300m以内または自転車で1km以内の場合にリスクが高まりました（右図）。

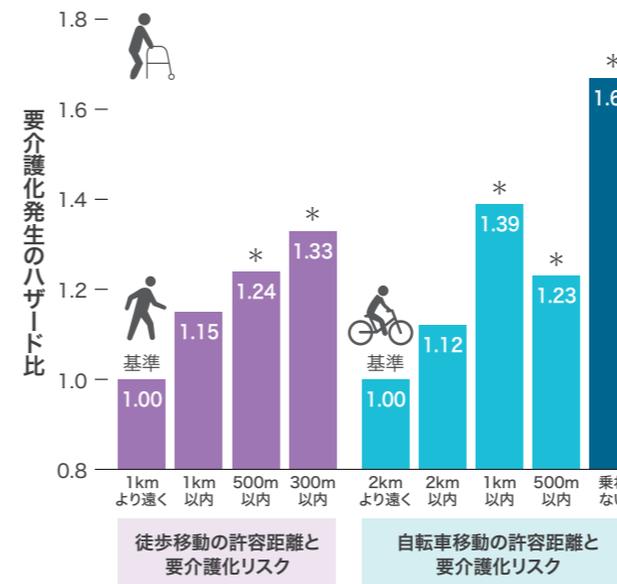
一方、徒歩で1km以内または自転車で2km以内の人では、より長距離の許容者と比べても、統計的な要介護化および死亡リスクの増加はみられませんでした。

これらのことから、徒歩や自転車移動の許容距離が短いことは、要介護化および死亡リスクであり、徒歩で1km、自転車で2kmの移動意欲があることが、リスクを上げない目安となることがわかりました。

普段から徒歩や自転車の移動意欲を高く保つことが、健康長寿の秘訣であるといえます。

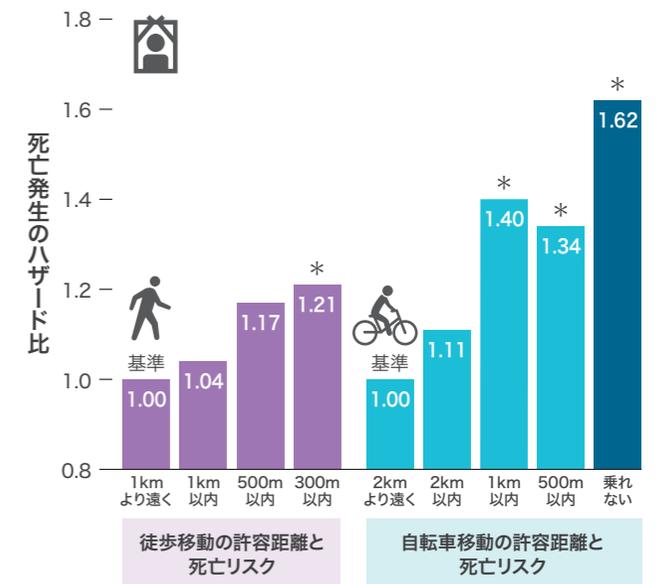
【出典】Tsunodaら, Health & Place (2023)

■ 徒歩・自転車移動の許容距離と要介護化リスク



\*統計的に有意な関連(P<0.05)

■ 徒歩・自転車移動の許容距離と死亡リスク



\*統計的に有意な関連(P<0.05)

## スロートレーニング

# 下肢や体幹の筋トレ

スロートレーニングは、軽めの負荷でもゆっくり、丁寧に行うことで筋肉の量を増やしたり、筋力を強化することができます。

今回は、ご自宅でも気軽に取り組める

下肢と体幹（腹筋群と背筋群）のトレーニングを紹介します。

### 適切な効果につながるポイント

スロートレーニングは、鍛える筋肉に力を入れたままゆっくり、丁寧に動作するのがポイントです。鍛えている筋肉の力が抜けないように、一定のスピードで行うこと、関節を完全に伸ばさないこと、動作の切り返しで特に丁寧に行うことに注意します。今回紹介する種目は、スプリットスクワット、ニートゥチェスト、バックエクステンションの3つです。どれも1回に7秒かけて行います。スプリットスクワットは左右各5回、その他は10回を、正確な動作でできるようにチャレンジしてみましょう。

これまでに、スロートレーニングの種目として、スクワット、プッシュアップ、スプリットスクワット、ニートゥチェスト、バックエクステンションの5つを紹介しました。この5種目で全身の主要な筋肉を鍛えることができます。これらは、自体重を利用したトレーニングなので、道具は必要なく、どこでも（ご自宅でも）手軽に行えます。



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
体力医学研究所 研究員

**渡邊 裕也** 博士（学術）

- 専門分野  
トレーニング科学、応用健康科学
- 主な研究テーマ  
低負荷レジスタンストレーニング、サルコペニア、筋発揮力維持スロー法、フレイル、筋輝度

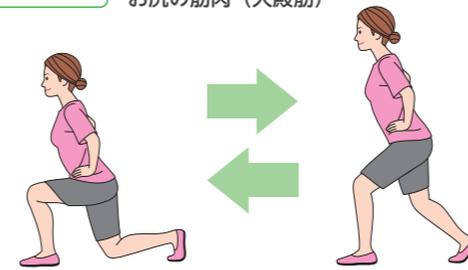
6～10回を2～3セット、週2～3回を3か月くらい続けると、目に見えた効果が得られますので、頑張って続けてください。5種目を週3回行っても、5種目のうち2～3種目を選んで毎日行っても問題ありません。少しずつ、毎日行う方法が習慣化しやすいかもしれません。

【参考文献】 Watanabeら, Geriatrics & Gerontology International (2015)

### スプリットスクワット

鍛える筋肉

太もも前の筋肉（大腿四頭筋）  
お尻の筋肉（大殿筋）



- ① 脚を前後に開いてしゃがむ
- ② 3秒かけて立ち上がる
- ③ 3秒かけてもとに戻る
- ④ スタートの姿勢で1秒キープ

ポイント

- ・ 前の脚に少し体重をのせる
- ・ 上体はやや前傾で、しゃがむとき膝を前に出さない
- ・ 膝が内側に入らないように注意（膝とつま先は同じ方向）
- ・ 立ち上がったときに後の脚に体重をのせない（鍛えるのは前の脚）
- ・ バランスが心配な場合は椅子などに手をおいて行う（スクワットより負荷が高い種目なので、無理をしない）

### ニートゥチェスト

鍛える筋肉

脚の付け根の筋肉（大腰筋）  
お腹の筋肉（腹筋群）



- ① 脚を伸ばし、床から浮かせる
- ② 3秒かけて膝を胸に引きつける
- ③ 3秒かけてもとに戻る
- ④ スタートの姿勢で1秒キープ

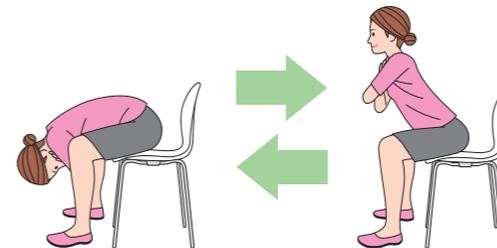
ポイント

- ・ 脚は床に触れないようにする
- ・ 床で行う際はクッションなどを使うのが望ましい（椅子に座って行ってもよい）
- ・ 膝をしっかり引きつけるようにする
- ・ 負荷が高い場合は片脚ずつ行う
- ・ 腰に違和感や不安がある場合は、無理に行わない

### バックエクステンション

鍛える筋肉

背骨まわりの筋肉（脊柱起立筋群）



- ① 椅子に座って脚を開き、背中を丸める
- ② 3秒かけて胸を張る（背骨をそらせる）
- ③ 3秒かけてもとに戻る
- ④ スタートの姿勢で1秒キープ（背中の中の力を抜かない）

ポイント

- ・ 手は交差して胸の位置におく
- ・ 骨盤が動かないようにする（背骨を丸めて、そらせる動作）
- ・ 力が抜けるので上体を起こしすぎない（上図参照）
- ・ 負荷が高い場合は手を膝の上におく
- ・ 負荷が低い場合は手を頭の上におく

【悪い例】



# 体組成計で筋量不足を簡易チェック



サルコペニア診断における筋量評価の指標には四肢筋量が採用されており、専門的な機器による測定が必要です。私たちの研究では、家庭用体組成計でも簡易的に筋量不足を評価できる指標がないか検討しました。

## ■ サルコペニアってなに？

筋量や筋力が低下した状態を「サルコペニア」といいます。サルコペニアは、筋力トレーニングなどによって予防・改善が可能であるため、何らかの身体的な障がいが発生してしまう前のなるべく早い段階で発見することが重要です。サルコペニアの診断には二重エネルギーX線吸収測定法(DXA法)などの専門的な測定装置で両腕と両脚の筋肉量(四肢筋量)を測定する必要がありますが、コストや時間などの問題があり、ハードルが高いといえます。

## ■ 家庭用体組成計で筋量不足をチェックしてみましょう

そこで私たちの研究では、ご家庭でも広く使われているタイプの体組成計でも測定が可能な除脂肪量(体重から体脂肪量を差し引いた値)に着目し、簡易に筋量不足を評価できるか検討しました。



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
体力医学研究所 研究員

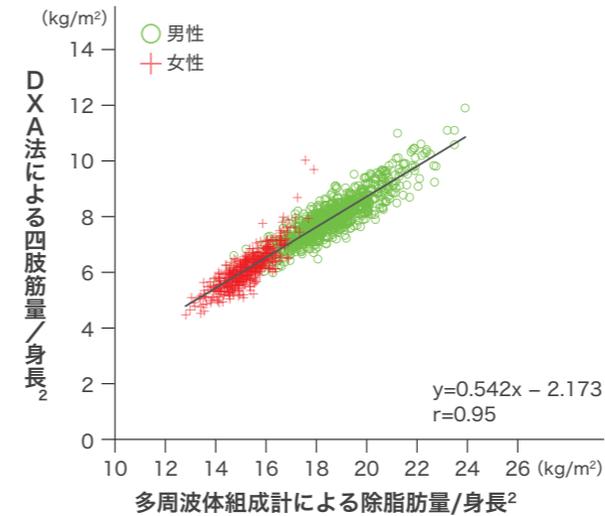
川上 諒子 博士 (スポーツ科学)

- 専門分野  
運動疫学
- 主な研究テーマ  
健康づくりのための身体活動・体力、  
身体活動・体力・筋量の評価法、スポーツ観戦の健康効果

その結果、サルコペニアの筋量指標である四肢筋量(kg)/身長(m)<sup>2</sup>は、除脂肪量(kg)/身長(m)<sup>2</sup>と強く相関することが確認され、除脂肪量が四肢筋量の代替指標となり得ることが示唆されました(図)。さらに試算の結果、除脂肪量/身長<sup>2</sup>の値が、男性で18kg/m<sup>2</sup>未満、女性で15kg/m<sup>2</sup>未満の場合に、サルコペニアの筋量不足に該当する可能性が高いことが示唆されました。ご家庭にある体組成計で体脂肪率が計測できれば、除脂肪量が計算できます。ご自身の筋量が不足していないか、チェックしてみましょう。

【出典】 Kawakamiら, Journal of the American Medical Directors Association (2022)

### ■ 四肢筋量/身長<sup>2</sup>と除脂肪量/身長<sup>2</sup>の関係



例えば、身長150cm、体重50kg、体脂肪率20% (体脂肪量10kg、除脂肪量40kg) の場合

除脂肪量 体重 - 体脂肪量	40kg
身長 <sup>2</sup> の二乗	1.5m × 1.5m
	≒ 17.8kg/m <sup>2</sup>

男性で18未満、女性で15未満の場合筋量不足の可能性がります

### 体組成計が手元にない方はメジャーで簡易チェック！

別の研究からは、ふくらはぎの一番太い部分の周囲長と四肢筋量には相関関係があることがわかりました。男性は35cm未満、女性は33cm未満だとサルコペニアの筋量不足に該当する可能性があります。あなたのふくらはぎの太さは何cmですか？

【出典】 Kawakamiら, Geriatrics & Gerontology International (2020)

特集②

生活習慣を見直し、  
こころと身体を整える①

# 体内時計と 食事をとるタイミング

健康のためにタンパク質は60g以上、エネルギーは1,800kcal程度といわれますが、果たして朝食・昼食・夕食に3等分すればよいのか、朝型人間だったら朝に多いほうがよいのかと悩むものです。

1日のリズムを刻む仕組みが体内時計で、それを動かす時計遺伝子の発見が2017年のノーベル医学生理学賞の受賞につながりました。

## 「時間栄養学」の創生

体内時計は食行動や代謝をコントロールしているので、食や栄養素は量や質だけでなく、食べるタイミングが重要です。私たちは食・栄養と体内時計の相互作用を調べる学問として「時間栄養学」を創生しました。

体内時計は24時間より15～30分長いいため毎日前進させて合わせる（リセット）必要があります。脳の視交叉上核（中枢時計）は朝の光で、肝臓、膵臓、腎臓などの臓器（末梢時計）は、朝食でリセットできます（右上図）。朝食の内容では、糖質・タンパク質が主に、魚油のDHA/EPA（ドコサヘキサエン酸/エイコサペンタエン酸）、水溶性食物繊維などが補助的に働きます。

一方で、機能性食品や栄養素の効果的な摂取タイミングも気になります。リコピン、DHA/EPA、セサミンなどはいずれも夕方より朝の摂取が効果的です。朝食時は夜間に溜まった胆汁の手助けで脂溶性の物質の吸収がよいのです。一方、カルシウムの吸収は夕方の方がよいので、骨粗鬆症には夜の



早稲田大学先進理工学部  
教授

柴田 重信 博士（薬学）

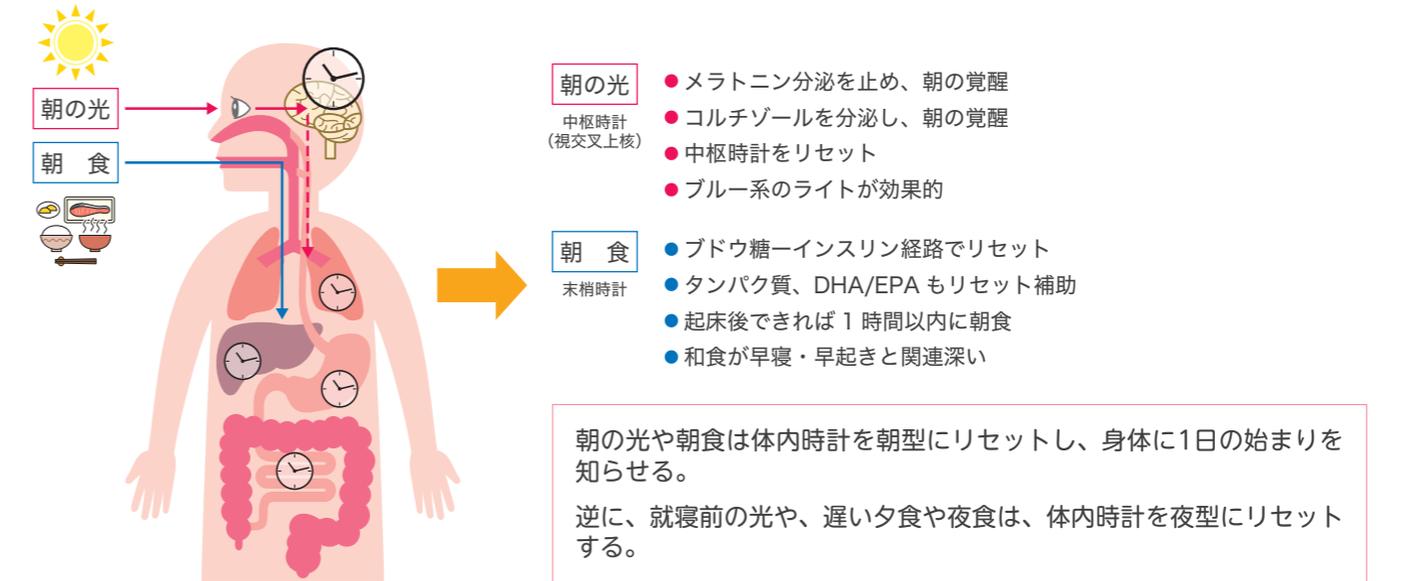
- 専門分野  
時間栄養学、生理学、薬理学、神経薬理学、細胞生物学
- 主な研究テーマ  
健康科学に寄与する時間栄養学・時間運動学の開発研究

低脂肪乳がよいかもしれません。

朝・昼・夕・間食の時間栄養学的注意点を下図に示しました。毎日の食事を時間軸で記録しアドバイスするアプリを活用した「時間栄養学」による健康科学が台頭しています。

【出典】柴田重信, 脂肪を落とすためには食べる時間を変えない, 講談社α新書 (2022)

### 光や食事による体内時計のリセット



### 時間栄養学による各食事の注意点や特徴のまとめ

朝食	昼食	間食	夕食
欠食は体内時計を遅らせ、肥満のリスクにつながる	肥満予防に昼食は3時までに終える	食が細い子どもや高齢者は、間食で不足分を補充する	食事時刻を30分でも早める
早寝早起きをして、皆で朝食を食べる	少ない昼食は夕食時の高血糖につながる	昼食と夕食の間隔が開く場合、間食が有効	遅い夕食は分食。主食を取り、帰宅後に主菜・副菜を食べる
水溶性食物繊維でリセットし便秘を解消	高血圧予防のためにカリウムを積極的に摂取（野菜・果物）	攻めの間食（食物繊維、タンパク質、ナッツ）	低炭水化物ダイエットが肥満予防に有効
朝食は脂溶性のサプリ・機能性食品の吸収がよい	タンパク質は身体活動増大と関係する	夜食はダメだが、高齢者のオートファジー予防に分岐鎖アミノ酸が有効	朝食より夕食で血糖値が上がりやすい
サルコペニア予防に朝食ではタンパク質を積極的に摂取			



【出典】柴田重信, 脂肪を落とすためには食べる時間を変えない, 講談社α新書 (2022)

特集②  
生活習慣を見直し、  
こころと身体を整える②

# 知的な活動と運動で 認知症予防

読書など知的な活動時間が長いと、認知症発症リスクが低くなり、さらに身体をよく動かせば、その効果が高まることが示されました。

## 座りすぎは認知症発症リスクを高める

「座りすぎ」は糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めるとされていますが、認知機能に対する影響は不明でした。私たちのこれまでの研究から、座っている時間でも、座りながらテレビを視聴するといった「受動的座位行動」は、認知症発症のリスクを高めるのに対し、読書、パソコン利用などの「知的活動的座位行動」は、リスクを低減させる可能性が考えられました。

そこで私たちは5年にわたり高齢者を対象に研究を行い、受動的座位行動、知的活動的座位行動が認知症発症リスクに及ぼす影響を検討しました。知的活動的座位時間として本や新聞を読む時間を、受動的座位時間としてテレビ視聴時間を調査しました。あわせて、認知症予防効果があるとされる身体活動量についても調査しました。

解析の結果、読書時間が長い人ほど認知症発症リスクが低いことがわかりました。これに対し、テレビ視聴時間と認知症発症リスクに関連性はありませんでした。また、身体活動量が多い人では、読書などによる認知症リスク低減の程度がより大きいことが明らかになりました。



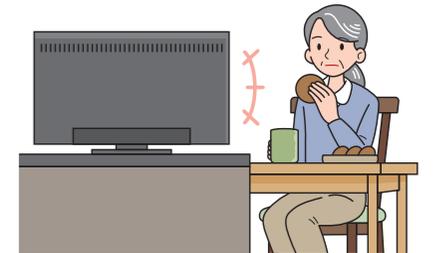
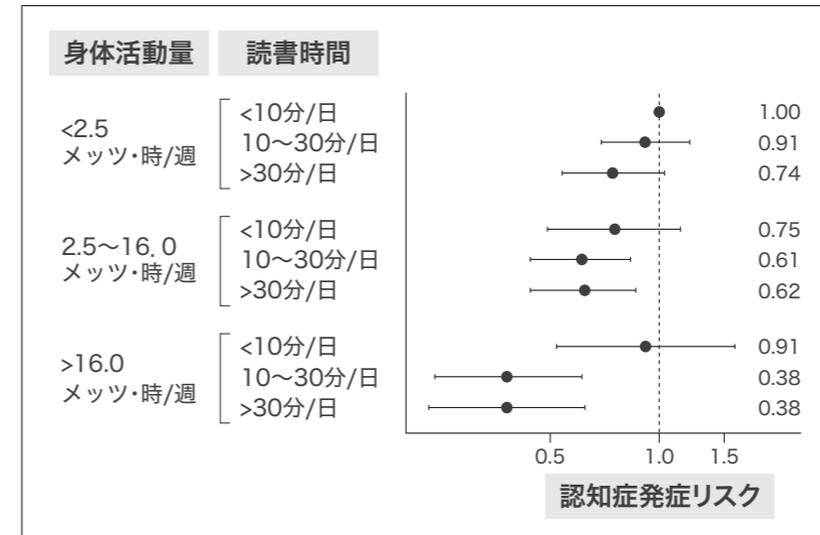
東京医科大学  
公衆衛生学分野 客員研究員  
**根本 裕太** 博士 (スポーツ科学)

- 専門分野  
公衆衛生学、健康教育、運動疫学
- 主な研究テーマ  
ライフコースにおける身体活動と健康との関連  
地域での高齢者のフレイル予防・介護予防

さらに、身体活動・座位行動の組み合わせと、認知症発症との関連を調べた結果、身体活動を16メッツ・時/週以上\*かつ読書を10分/日以上実施する人では、両方とも実施しない人よりも認知症発症リスクが約60%低いことが示されました (図)。

\*ウォーキングを1日1時間、週4日以上

### ■ 身体活動量・知的活動的座位行動と認知症発症リスクの関連性



## 認知症予防には身体活動と知的活動の組み合わせが効果的

身体活動と知的活動的座位行動はそれぞれ認知症予防に有効であると考えられますが、どちらかの実施量が少ないと、効果は少なくなるようです。認知症予防のためには、「運動だけ」「趣味だけ」といった単一の活動を行うのではなく、多様な活動を組み合わせることが認知症発症リスクの低減につながります。私たちの研究では、受動的座位行動は認知症発症に直接影響しないことが明らかになりましたが、受動的座位行動は抑うつや生活習慣病といった、認知症の原因となる疾患の発症リスクを高めます。受動的座位行動時間を減らし、運動や読書など、多彩な活動をするよう心がけましょう。

【出典】 根本ら, Journal of Epidemiology (2022)

特集②  
生活習慣を見直し、  
こころと身体を整える③

# スポーツ観戦で、 こころを元気に！

スポーツ選手の活躍を観て「元気をもらった」と感じることはありませんか？  
その効果が本当にありそうです！

## スポーツを観戦している高齢者は“うつ”のリスクが低い

スポーツが健康によいのはよく知られていますが、スポーツ観戦の健康効果に関する研究はほとんどありません。そこで私たちは21,317人の高齢者を対象に「直接現地」と「テレビ・インターネット」でスポーツを観戦する頻度を尋ね、うつ傾向との関連を調べました。その結果、日頃スポーツをしているかどうかにかかわらず、何らかのスポーツを月1回～年に何回か現地観戦している、あるいはテレビ・インターネットで毎週観戦している高齢者は、全く観戦していない人に比べてうつ傾向のリスクが約3割低いことがわかりました。どうやら本当に、スポーツ選手の活躍を観ることで、元気をもらうことができるようです！

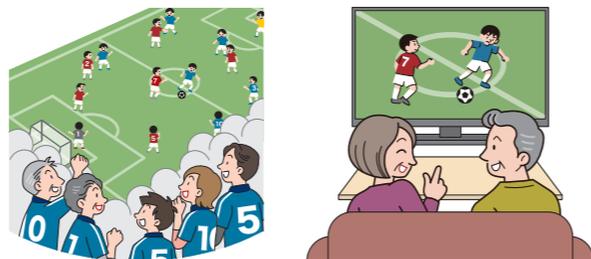
## 豊かな友人関係、地域への愛着や信頼がこころを元気にする？

ではなぜ、そんなことが起こるのでしょうか。スポーツ観戦がうつ傾向のリスクを緩和するメカニズムを探るため、その経路となっている要因について分析しました。その結果、現地とテレビ・イン



筑波大学体育系  
助教  
**辻 大士** 博士（体育科学）

- 専門分野  
運動・スポーツ疫学、公衆衛生学
- 主な研究テーマ  
運動・スポーツを活用した、地域づくり型介護予防

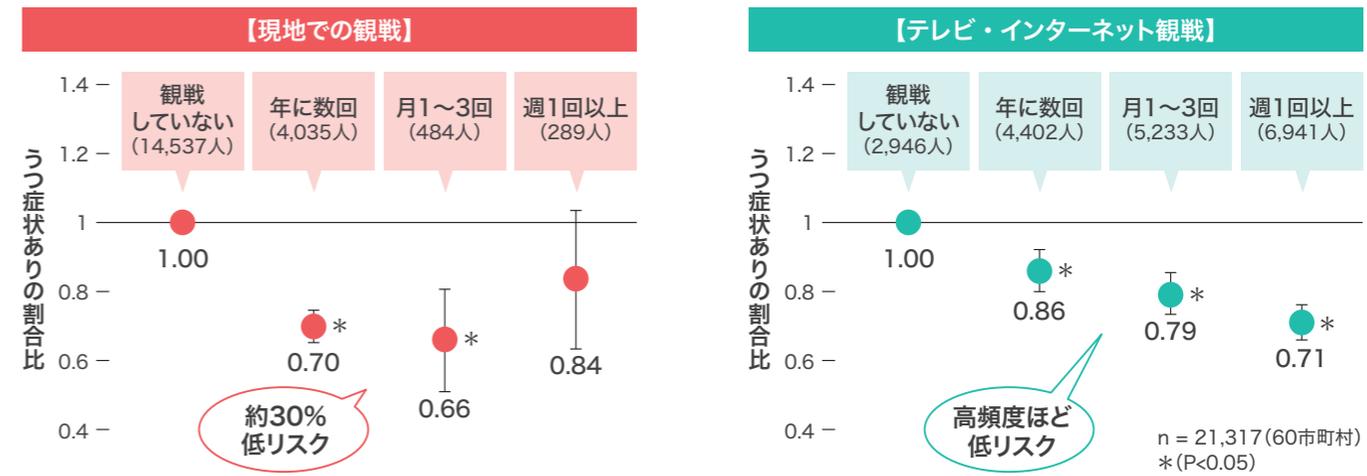


ターネット観戦のいずれについても、観戦者は非観戦者よりも地域への信頼や愛着、助け合いが豊かであり、友人と会う頻度や人数も多く、それらが経路となってうつ傾向リスクの緩和と関連していることがわかりました。観戦とうつ傾向の関連性を100とした場合、10～25%はこれらの経路で説明することができます。

スポーツ観戦によって友人や地域とのつながりが豊かになることで、こころが元気になっているのかもしれない。

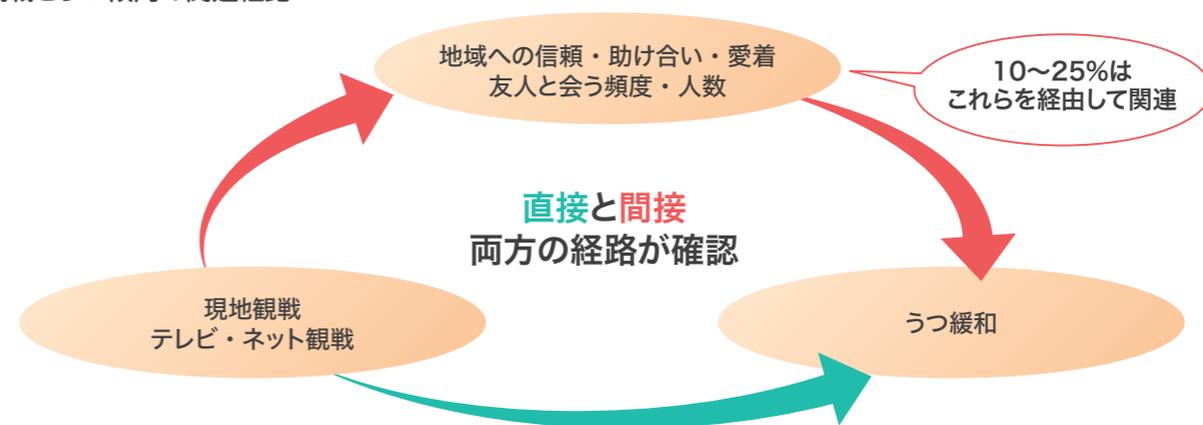
【出典】 Tsujiら, Scientific Reports (2021)

### ■ 観戦頻度とうつ傾向の関係



性、年齢、運動・スポーツ実践頻度、教育歴、等価所得、婚姻、独居、就労、飲酒、喫煙、疾患、BMI、手段的日常生活動作を調整

### ■ 観戦とうつ傾向の関連経路



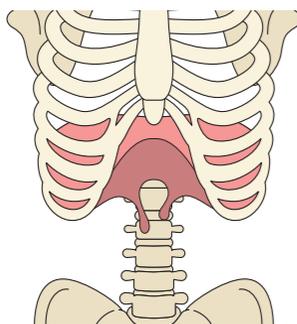
こころ、身体、精神を調和させるメソッド

ピラティスとは？

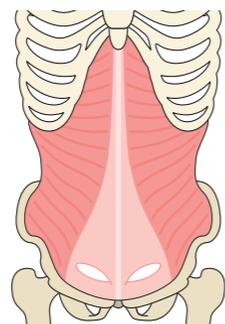
「何よりもまず、正しい呼吸を学ぶことだ」  
～ジョセフ・ヒューバタス・ピラティス

ピラティスはジョセフ・ヒューバタス・ピラティスが考案したエクササイズです。1つの筋肉に集中してただ鍛えるのではなく、全身をコントロールして機能的に動かします。特に骨盤や腹部のインナーマッスルと脊柱のポジションを意識して、深く呼吸をすることを重視しています。実は呼吸は自律神経とも大きな関係があります。人はストレスに晒され交感神経優位になると、緊張や不安の状態になります。呼吸は乱れ、姿勢が悪くなり、こころも身体もしなやかさを失います。ピラティスはゆったりとした動きと呼吸のなかで身体を副交感神経優位にして行います。リラックスしながら日々行ってみてください。こころも身体も整うことでしょう。

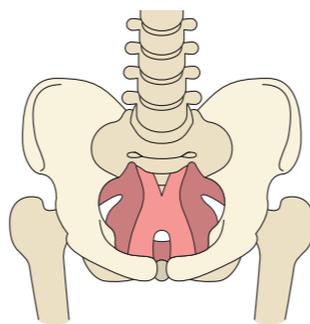
呼吸の際に働く体幹部のインナーマッスル



横隔膜



腹横筋



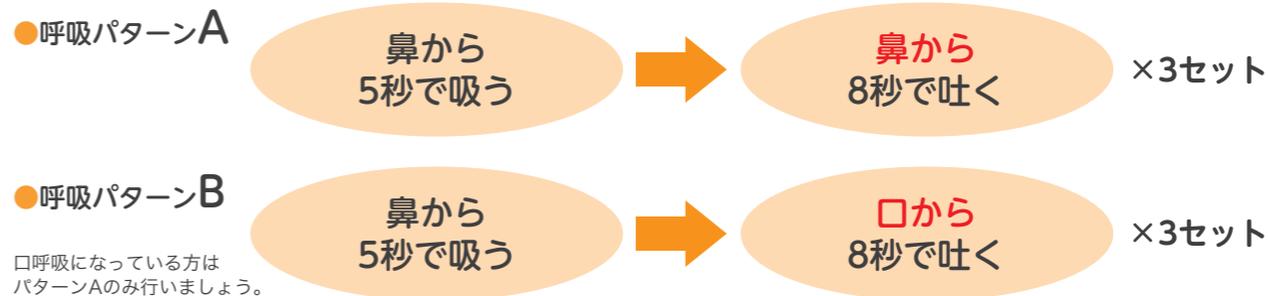
骨盤底筋群



ピラティスガーデン銀座  
インストラクター  
佐々木 啓

●FTPベーシックマットピラティスプラス マスタートレーナー

どなたにも安心して行っていただけるピラティスのエクササイズを紹介します！



※脊柱に不安のある方は医師に相談のうえ痛みを感じない範囲で行ってください。  
※呼吸パターンAとBを通して行ってください（口呼吸になっている方はAのみ）。  
※秒数やセット数は目安です。苦しすぎる場合は減らして行ってください。

骨盤揺らしエクササイズ  
腹部のインナーマッスルを目覚めさせる



① 仰向けに寝て膝を立て、腕をクロスして胸の上に乗せる。腰と床に手のひら一枚の間隙があるのを確認。息を吸って準備。



② 息を吐きながらその隙間をなくすように骨盤を頭の方に向ける。このとき下腹が凹み骨盤底筋群と腹横筋が収縮する(息を吸いながら骨盤を足元のほうへ向けると骨盤底筋群は緩む)。



③ ①と②を繰り返す

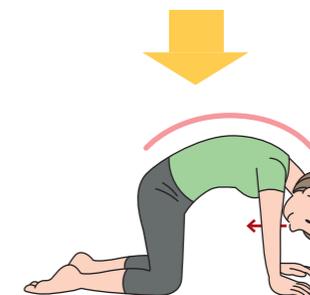


※脚を直角に持ち上げるとより強く腹横筋を感じることができる。

キャットカウエクササイズ  
背骨をしなやかにして体幹部の筋バランスを整える



① 四つ這いになる。息を吸いながら背骨をそらせて無理のない範囲で前を見る。



② 息を吐きながら尾骨を巻き込むように背中を丸めお腹をのぞき込む。

③ ①と②を繰り返す

※脳天から尾骨まで椎骨1つひとつを動かすイメージ。  
※このエクササイズは反対の呼吸でも行う。

## 足裏から身体を整える 足もみ健康法

「足は第二の心臓」といわれています。  
心筋の収縮・弛緩が心臓の血液を全身に送り出すように、  
足やふくらはぎの筋肉を収縮・弛緩すると、  
下肢の静脈血やリンパ液の流れを促進します。  
足をもむ習慣をつけると、全身の血流がよくなり、  
疲労回復や健康増進につながります。



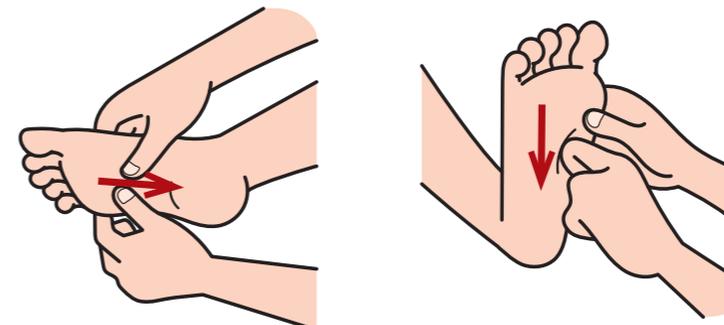
### セルフケアは継続が大切

ここでは、簡単な足もみの方法をご紹介します。ぜひ、お試しください（内臓疾患がある方、妊娠中の方などは、医師にご相談のうえ実施してください）。もみ終わったら、体調を整えるために、白湯をカップ2杯ほど飲むことをおすすめします。セルフケアは、無理なく続けることが肝要です。



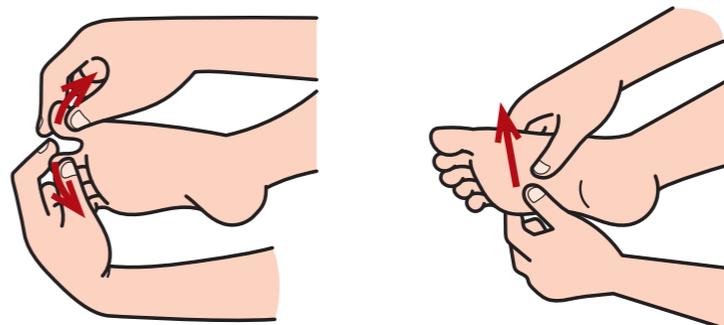
国際若石メソッドスクール  
理事長（日本分会代表）  
峯山 真弓

1



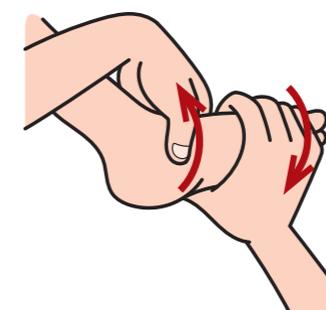
- ・土踏まずを親指の腹で上から下に流していく
- ・滑りやすいようにオイルかハンドクリームを使う
- ・物足りない場合には、指の関節や棒を使用する
- ・かかとも同じようにもむ

2



- ・5本の指を1本ずつ曲げたりそらしたりする
- ・指の付け根と土踏まずのあいだを、親指の腹か関節で外から内にもむ

3



- ・土踏まずの上部を境に、上下を手でつかむ
- ・上下をそれぞれ逆方向にねじる
- ・土踏まずとかかを境に、上下を手でつかむ
- ・かかをつかんでいる手でかかを回す

※最後にもう一度①で行った土踏まずをもむ  
※左足が終わったら、右足も同じようにもむ



## 健康づくりDVD

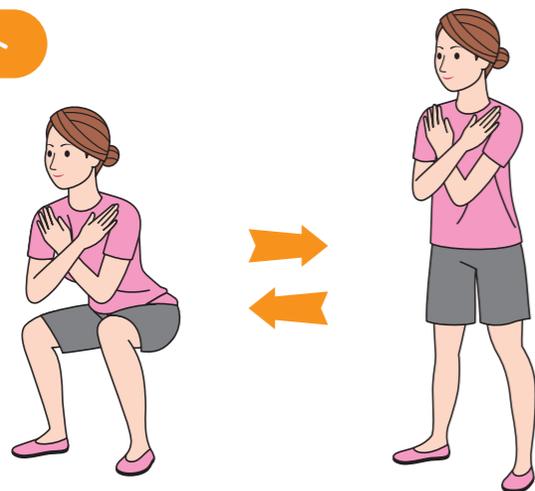
いつでも、だれでも、  
ご自宅でも気軽にできる

# スロートレーニング

### 下肢のトレーニング

ゆっくり滑らかに

#### スクワット

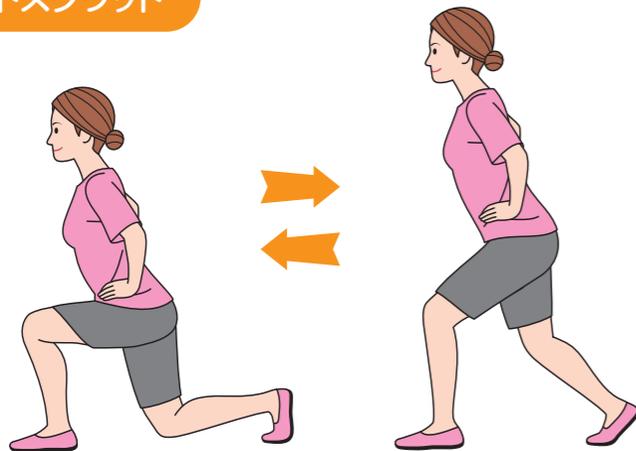


#### 鍛える筋肉

太ももの前、お尻

- ①しゃがんだ姿勢から
- ②3秒かけて立つ
- ③3秒かけてしゃがむ
- ④スタートの姿勢で1秒キープ

#### スプリットスクワット



#### 鍛える筋肉

太ももの前、お尻

- ①脚を前後に開いてしゃがむ
- ②3秒かけて立ち上がる
- ③3秒かけてもとに戻る
- ④スタートの姿勢で1秒キープ

スロートレーニングはただゆっくり行うトレーニングではありません。  
正しい方法で丁寧に行うことで、安全に十分な効果が得られます。  
正確な情報を皆さんにお届けするために、このDVDを作成しました。  
スロートレーニング基本5種目をご紹介します。

詳細はホームページをご覧ください。(サンプル1部無料)

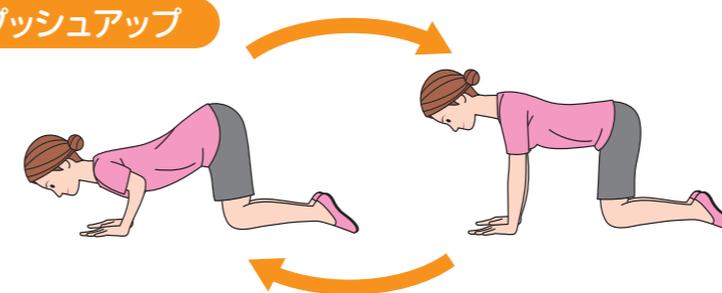
<https://www.my-zaidan.or.jp/movie/>



### 上肢・体幹のトレーニング

力が入っている筋肉を意識して

#### プッシュアップ

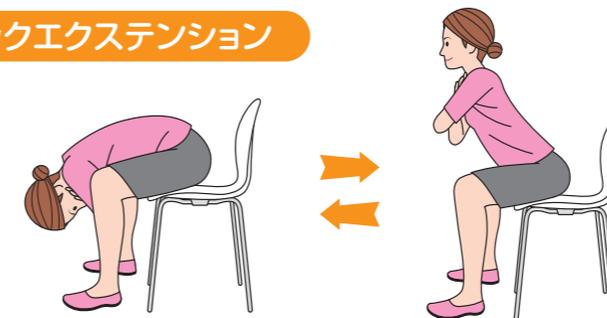


#### 鍛える筋肉

胸、二の腕

- ①膝を曲げた姿勢から
- ②3秒かけて上げる
- ③3秒かけて下ろす
- ④スタートの姿勢で1秒キープ

#### バックエクステンション

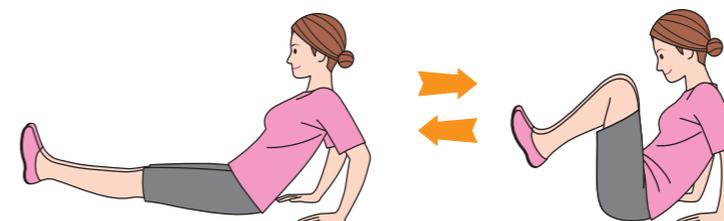


#### 鍛える筋肉

背骨まわり

- ①椅子に座って脚を開き、背中を丸める
- ②3秒かけて胸を張る(背骨をそらせる)
- ③3秒かけてもとに戻る
- ④スタートの姿勢で1秒キープ  
(背中の中の筋肉の力を抜かない)

#### ニートゥーチェスト



#### 鍛える筋肉

脚の付け根、お腹

- ①脚を伸ばし、床から浮かせる
- ②3秒かけて膝を胸に引きつける
- ③3秒かけてもとに戻る
- ④スタートの姿勢で1秒キープ

## 健康づくり動画



健康づくりに役立つ  
最新のエビデンスについて解説



視聴しながら一緒に運動できます



動画を見ながらトレーニング！



健康づくり動画の視聴は  
ホームページから

# 私たちの活動

# 健康経営のサポート

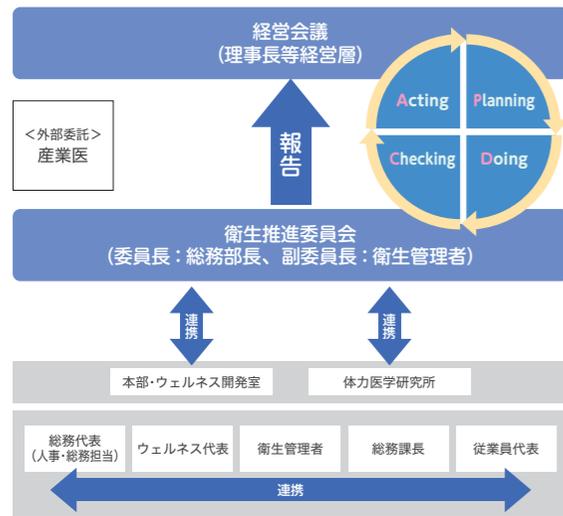
まず、私たちが健康になるー健康経営推進

毎年重点課題を設けて、諸制度を見直し、働きやすい職場づくりに取り組んでいます。

## 2022年度：ホームページを刷新しました

従業員の健康管理を戦略的に取り組んでいる法人として、健康経営の体制と具体的な数値目標、取り組みによる効果をホームページに公開しました。

### ■ 私たちの健康経営推進体制



### ■ 私たちの目標(指標と実績)

評価項目	目標指標	実績		
		2019年度	2020年度	2021年度
健診・重症化予防	定期健康診断受診率(%)	100	100	100
	健診の有所見率(%)	有所見率の改善	92.8	83.3
	特定保健指導実施率(%)	100	対象者なし	50
	配偶者健診受診率(%)	100	100	83.3
	精密検査・再検査受診率(%)	100	100	66.7
メンタルヘルス対策	ストレスチェック受検率(%)	100	100	100
	高ストレス者(人数)	0	0	0
過重労働防止	長時間労働者数(人数)	0	0	0
	年次有給休暇取得率(%)	70%以上	58.0	76.1
健康関係	アプリイベント参加状況(MYログウォーキングイベント参加状況)	参加率の向上	93.7	73.3
	ウォーキングアプリ導入率(%)	歩数計機能をサポート	93.7	94.3
	サイコロでPON(延べ人数)	職場環境の向上	1,377	1,306
	運動習慣をもつ従業員比率(%)	運動習慣の定着	—	80
	喫煙率(%)	0	6.3	6.0

## 認定取得



### ■健康経営優良法人

地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している中小企業等の法人を顕彰する制度(2019年から5年連続認定)。



### ■スポーツエールカンパニー

スポーツに対する社会的機運の醸成を図ることを目的として、従業員の健康増進のためにスポーツ活動の促進に積極的に取り組む企業を「スポーツエールカンパニー」として認定しています。スポーツエールカンパニー(スポーツ庁)には2017年度から6年連続で認定されています。

※「プライト500」は2020年度から創設された「健康経営優良法人のなかでも優れた企業」「地域において、健康経営の発信を行っている企業」として健康経営のトップランナーに与えられる認定制度、2020年度より連続取得しています。

※「プロンズプラス」は5年以上連続して認定された企業のうち、従業員の週1回以上のスポーツ実施率が65%以上の企業に与えられる認定制度です。



### ■健康優良企業

企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として健康保険組合連合会より認定される制度(2019年から金の認定を取得しています)。



### ■東京都スポーツ推進企業

社員にスポーツ活動の推進、スポーツ分野における社会活動を実施している企業を認定、また特に社会的な影響や波及効果のある取り組みを行っている企業を「東京都スポーツ推進モデル企業」として選定。2017年、2021年には「東京都スポーツ推進モデル企業」に選出されました。

## 企業・自治体の健康経営をサポートする

### 健康経営認定取得サポート

- 健康経営優良法人、健康優良企業、スポーツエールカンパニー、東京都スポーツ推進企業の認定取得をサポート

### 職場環境改善サポート

- 運動・身体活動・座位行動を中心に、健康経営に役立つ科学的エビデンスを提供
- 生産性と健康を両立させる職場環境(制度・オフィス環境)の提案

### 健康づくり講演会・測定会

- 健康経営の考え方の普及啓発
- 地域や職場でできる健康づくり

### 健康づくり動画

- DVDのご紹介「スローエアロビック」「リラックス&リフレッシュ体操」「スロートレーニング」
- YouTube

### 刊行物

- 「ワークスタイルのスポーツ化による健康経営」
- 「健康づくりウォッチ2021」
- 「公益財団法人 明治安田厚生事業団10年史 2012-2022」



本書は、2022年の明治安田厚生事業団設立60周年を記念して刊行を企画しました。公益法人に移行した2012年から2022年までの歩みを振り返り、時代とともに深化拡大する健康課題を的確にとらえ、広く一般の健康増進に寄与することをめざす事業団の未来像を展望しています。

### 目次

#### 10年のあゆみ

- 事業団の今後を展望する
- ウェルネス事業のめざすもの
- 事業団の変遷

#### 事業別史

- 体力医学研究事業
- 体力医学研究事業 | 沿革
- コアスタディー：運動とメンタルヘルスプロジェクト研究
- 基礎研究
- 研究助成事業

#### 資料編

- ウェルネス事業
- 健康調査事業
- 健康づくり情報の発信
- 被災者支援

発行日：2023年3月7日  
A4判 無料

## 安全衛生優良企業公表制度

### 働く人の安全と健康こそ企業の実績

安全衛生優良企業とは、労働者の安全や健康を確保するための対策に積極的に取り組み、高い安全衛生水準を維持・改善しているとして、厚生労働省から認定を受けた企業のことです。

※私たちが、2022年度、ベストな労働環境をめざして安全衛生優良企業認定に初めて挑戦しました。



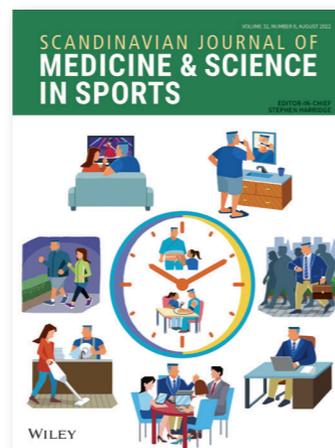
# 体力医学研究所の活動

## 運動や座りすぎを中心とした生活習慣の健康影響の解明 (明治安田ライフスタイル研究: MYLSスタディ®)

近年の研究から、座っている時間が長いことが病気の発症や死亡リスクを高める危険性が指摘されています。MYLSスタディでは身体活動とメンタルヘルス・生活習慣病との関係を研究するとともに、座りすぎによる健康被害の啓発と、心身の不健康状態につながる「座りすぎの基準値」づくりをめざしています。

2022年には勤労者の座位行動、身体活動と健診結果の関連性を検討し、その結果をまとめた北濃研究員らの論文が海外の学術誌に掲載されるとともに、同誌の表紙を飾りました (Kitano N, et al. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2022)。

※「MYLSスタディ」は公益財団法人明治安田厚生事業団の登録商標です。



北濃研究員の執筆論文掲載誌

## 高齢者を対象としたオンライン・コミュニティによる健康づくり方法の開発

長引くコロナ禍で社会的交流や運動機会が減少し、特に高齢者の心身機能低下が懸念されています。この解決策として、オンラインツールを活用し、高齢者の運動と社会参加の場を創造することで、健康づくりを支援するシステムの開発をめざしています。

渡邊研究員は本研究から得られた知見について、複数の学会で発表を行いました。また兵頭研究員らが執筆した高齢者向けオンライン運動教室の実現可能性に関する論文 (Hyodo K, et al. JMIR Aging. 2023) と、高齢者の認知機能と身体活動の関連性を検討した論文 (Hyodo K, Kitano N, et al. Frontiers in Human Neuroscience. 2023) がいずれも国際誌に掲載されました。



渡邊研究員による学会発表の様子

## アウトリーチ型の社会的処方による健康づくり方法の開発

各地の自治体で健康づくりや社会的つながり創出のための活動が展開されていますが、参加する人が健康になる一方で、地域につながらない人にリーチするのが難しく、健康格差が広がるという課題が残ります。本研究は、個人の社会的課題やニーズを把握し、地域資源（サークルなど）を紹介し社会的つながりを促進するシステム「社会的処方」を健康増進に活用しようという試みです。

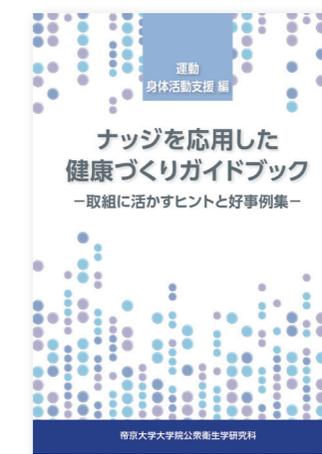
現在、官民連携によるアウトリーチ型の社会的処方スキームを構築し、効果検証を行っています。研究活動の成果やノウハウは学会発表などで広く公表しています。



学会で研究成果を発表する甲斐上席研究員

## 行動経済学を応用した無関心層の身体活動促進戦略の開発

身体活動の健康影響については研究が進む一方で、健康に関心がない人（無関心層）に身体活動を促す手法に関する知見は不足しています。人々を強制することなく、ついやってしまうような仕掛けは「ナッジ (nudge)」と呼ばれ、無関心層へのアプローチに活用する研究が進められています。この研究は厚生労働科学研究費により実施されており、体力医学研究所から研究メンバーが参画しています。2022年度には、研究活動によって得られた知見が、研究班で作成した『ナッジを応用した健康づくりガイドブック』に掲載されました。



研究班が作成したガイドブック

# 体力医学研究所の活動

## 健康で安全なテレワークの開発

コロナ禍でテレワークが急速に拡大しましたが、座りすぎ問題とともに、筋骨格系への影響や生活習慣病リスクが懸念されています。しかしテレワークの健康問題や安全衛生への影響については不明な点が多く、効果的な対策は見いだされていないのが現状です。この研究ではテレワークの実態と健康影響を調査し、安全衛生に配慮したテレワーク手法の提案をめざします。この研究は政策提言を目的とした厚生労働科学研究費により実施されており、甲斐上席研究員が研究代表者を務めています。「健康で安全なテレワークの導入ガイド（仮称）」の作成を予定しています。



測定会の様子

## 勤労者の運動習慣化に有効なプログラムの開発

勤労者の座りすぎや身体不活動は大きな社会問題となっていますが、これまでの職場における健康づくり施策は、特定保健指導のようなハイリスクアプローチが主流で、運動の習慣化に着目した取り組みはほとんどみられませんでした。

この研究ではポピュレーションアプローチ的視点から、職場全体を巻き込んだ職場運動プログラム開発をめざしています。プログラムのエビデンスを創出し、多種多様な企業に普及していく予定です。

## 身体活動による脳・筋における健康効果のメカニズム解明

運動や身体活動は健康増進に効果的とされていますが、いまだ未知の部分が多く、そのメカニズムは明らかになっていません。そこで、生理学・生化学的視点から身体活動と認知機能、情報、メンタルヘルスの関係性とその機序を検証する研究を進めています。

須藤副主任研究員は、国内外の学会で精力的に研究成果を発表しました。また一過性の高強度有酸素運動が認知機能パフォーマンスに及ぼす影響に関する研究成果をまとめた総説論文が国際誌に掲載されました(Sudo M, et al. Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2022)。



須藤副主任研究員の執筆論文

## 学会活動・シンポジウム

コロナ禍以降はオンライン形式の学会が中心でしたが、2022年度からは徐々に対面形式で開催される学会の数も増えたことから、多様な形式で積極的に研究成果の発表に努めています。

藤井研究員は2022年にオーストラリア・メルボルンで開催された「Asia-Pacific Society for Physical Activity Conference 2022」で、コロナ禍における勤労者の身体活動に関する研究成果を発表しました。



藤井研究員の発表資料

## 健康啓発活動・広報

研究成果を健康づくりの現場で活用できるよう、専門職の方だけでなく、一般の方がたを対象に講演や講義を行っています。主催団体は自治体、非営利法人など多岐にわたり、広く情報を発信しています。特に運動実技を交えた講演は参加者から好評を博しています。

研究成果はプレスリリースやホームページでも公開し、情報発信された内容がテレビやインターネット、新聞、雑誌などのメディアで多く取りあげられました。



兵頭研究員による講演

## 機関誌「体力研究」の刊行

『体力研究』は体力医学研究所設立の翌年（1963年）に創刊された機関誌です。現在、第120号まで発行されています。体力医学研究所の研究成果報告に限らず、共同研究事業から得られた研究成果も紹介し、年度ごとの研究業績と健康啓発活動についても報告しています。全国の大学、図書館をはじめ、研究機関および関係団体等へ配布しています。



## 若手研究者のための健康科学研究助成

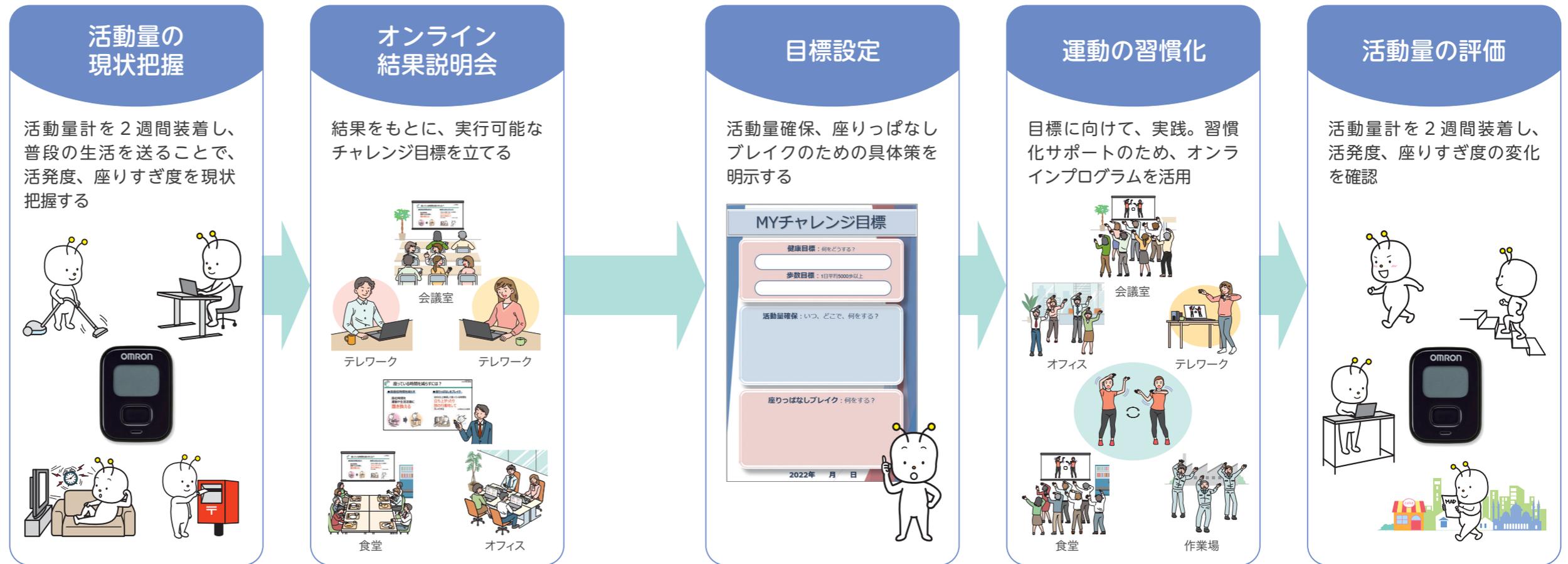
健康科学の一層の発展を願い、明治安田厚生事業団設立20周年記念事業として発足しました。第38回（2022年度）からは、健康増進に関する新しい研究として注目を集める社会実装型研究の普及と発展を支援するため、指定課題を「健康増進のための実装研究」に変更しました。2022年度は13人に助成金を贈呈しました。



# ウェルネス開発室の活動

## 運動の習慣化を目的とした勤労者のための健康づくりプログラム

このプログラムでは、活動量計の装着により、日常的な活動量を実測し、それをもとに、自ら実行可能な目標を立てます。目標達成をサポートするために、オンライン運動プログラムを提供します。結果説明会、運動プログラムをオンラインで行うことで、全国規模の事業所やテレワークでも、同時開催できるというメリットがあります。



### 運動プログラム

- 動画アプリでLive配信
- 週2~3回
- アーカイブによるフォロー (社内ネット等)



### スローエアロビック



### 筋トレ&ストレッチング



### スロートレーニング



### プチ講座

座っている時間を減らすには？

- 総座位時間を減らす  
座位時間を運動や生活活動に置き換える
- 座りっぱなしをブレイク  
30分以上連続して座っている時間を立ち上がったたり別の行動をしてブレイクする

# 公益財団法人 明治安田厚生事業団の活動(2021年度)

## 体力医学研究事業

### ●国民の健康増進に資する学術研究および知見の普及啓発

- 職域プロジェクト研究：健康経営に資する身体活動・座位行動の健康影響とその改善対策
- ・身体活動とメンタルヘルス・生活習慣病との関係に関する研究
  - ・職域での座りすぎの解消に向けた研究
  - ・行動経済学を応用した無関心層の身体活動促進戦略の開発に関する研究

- 地域プロジェクト研究：社会的成果をもたらす集団戦略的健康づくり方法の開発
- ・アウトリーチ型の社会的処方による健康づくり方法の開発
  - ・高齢者を対象としたオンライン・コミュニティによる健康づくり方法の開発

- 基礎的研究：身体活動による脳・筋における健康効果のメカニズム解明
- ・豊かな環境による脳機能発達に関する検証
  - ・認知機能を高める運動条件の探索
  - ・運動が認知機能に与える急性および慢性的適応メカニズムの解明

学会発表、論文、報告書、出版物総数 62題

### ●第37回若手研究者のための健康科学研究助成を実施

- ・選考委員会を開催し、23件（指定課題：10件、一般課題：10件、選考委員奨励枠：3件）を選出

## ウェルネス事業

### ●健康づくりプログラムの開発・提供・相談 および健康啓発活動を推進

- ・健康づくりプログラム 活動総回数 251回  
参加者総数 6,689人

#### ■内訳

- ・支援プログラム 14回 14人
- ・測定プログラム 4回 59人
- ・運動プログラム 229回 6,246人
- ・講演会・測定会 4回 370人
- ・学会研修会への参加 9回

### ●健康づくり情報の発信

- ・健康づくり講演会・測定会 20回
- ・メディア掲載 12件

## 刊行物

- ・体力研究（119号）
- ・健康づくりウォッチ2021
- ・健康づくりDVD

※刊行物の送付をご希望の方はホームページをご覧ください。

## この冊子を刊行するにあたって

「健康づくりウォッチ」は健康づくりに役立つ情報を皆さまにお届けするため、2015年から事業団のホームページに掲載されているものです。これらの健康情報をさらに多くの方に活用していただくために、その一部を抜粋し、冊子にまとめました。今回は5冊目の刊行となります。

2022年から2023年には、サッカーのワールドカップや野球のWBCが開催され、日本選手は強豪を破って、いくつもの劇的な場面を演出してくれました。試合を見て感じたのは、積極的な戦略を共有することの大切さです。プレイヤーだけでなく、スタッフを含めたすべてのメンバーが必要な情報を共有し、高い目標に向かって、適切に判断できたからこそ、素晴らしい結果につながったのでしょう。

先般、日本はマスク着用について、個人の判断にゆだねるという選択をしました。なぜ日本人はマスクをはずさないのか、世界の人たちから不思議がられていましたが、これを機に自分はどうしたいのかを考えてみるのもよいかもしれません。日本人が不得手な「多様な考え方を認める」というSDGsのゴールに近づくためには、よい機会であると思います。私たちは、突然広がったコロナ禍で、多くのことを学びました。この状態が長引くことで、日常生活が変化し、働き方、遊び方、生き方なども多様性を受け入れる社会環境になりつつあります。健康づくりにおいても、異なった条件下の健康づくりを追求し、どんな環境でも平等に恩恵が受けられることが重要となってきます。

事業団では「地域の健康づくり」「健康経営」のサポートにも力を注いでおり、社会全体が豊かな健康を享受できるよう、諸団体と協力・連携して、積極的な施策を展開していく所存です。

この冊子が皆さまのお目に触れて、日ごろの健康づくりの一助になれば幸いです。



公益財団法人 明治安田厚生事業団

理事長 中熊 一仁

---

## 健康づくりウォッチ 2022

---

発行日 2023年3月31日

発行者 公益財団法人 明治安田厚生事業団  
〒163-0630

東京都新宿区西新宿1-25-1

電話 (03) 3349-2741

編集・制作 東京六法出版株式会社

合同会社パラレルドライブ