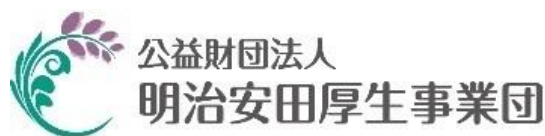


プレスリリース

2023 年 3 月 31 日



公益財団法人
明治安田厚生事業団

各 位

公益財団法人明治安田厚生事業団

身体活動促進・生活習慣改善のヒントを提案！

『健康づくりウォッチ 2022』刊行！

全国の健康増進関連施設や団体に配布

概要

公益財団法人明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：中熊 一仁）は、2023 年 3 月、健康づくり情報誌『健康づくりウォッチ 2022』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、都内の公立図書館に配布しました。



刊行 2023 年 3 月

定価 150 円

A4 変型サイズ、42 ページ

※サンプル 1 冊無料

明治安田厚生事業団は、1962 年 6 月の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。近年は座位行動の改善、地域・職域で実施可能な健康づくりプログラム開発など時代の先駆けとなる課題にも着目し事業を展開しています。これらの活動を通じて得られた最新の健康情報をお届けするため、2018 年から毎年『健康づくりウォッチ』を刊行しています。

当事業団では、この冊子を企業や自治体における「健康経営」の推進や、「健康づくり」の現場で活用していただきたいと考え、公益活動の一環として全国の主な健康増進関連施設や図書館、団体に配布しました。

この冊子では、「身体活動の低下を防ぐには」「生活習慣を見直し、こころと身体を整える」というテーマで特集を組み、さまざまな科学的エビデンスを紹介するとともに、日常生活における健康づくりに役立つ情報を提供しています。

健康増進のためのお役立ち情報

『健康づくりウォッチ』

contents

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

体力医学研究所では、「豊かで活力のある長寿社会づくり」に貢献するために、健康にかかわる諸問題の解決を目指した研究を行っています。研究者による最新の研究成果のほか、専門家の確かな目で「ウォッチした健康情報」を掲載しています。

特集 1

生活活動の
低強度に
絞って効果

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。

健診結果をよくなるライフスタイルって？

心臓血管系・糖尿病などの疾患は生活習慣や食事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脂質や血圧などの値を適切に管理することが大切です。身体的に活か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、活動の増進（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、健診結果をよくなるためには、どのような環境で、どれくらいの強度の身体活動が効果的なのでしょうか？

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、勤務者1,548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、曜日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、良好な健康状態と関連したのは仕事中の活動ではなく、平日の余暇における身体活動時間が増えることと座位時間が短くなることでした。特に、総合的な健診結果と強く関連したのは、運動のよう

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分減らすと、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。座りすぎなしでテレビを見るよりも、CMの合間に少しだけ程度のストレッチやストレッチをするなど、ちょっとした活動の積み重ねが重要です。

本誌掲載：永田、永田、永田の健康増進研究、2024年、日本健康増進学会第176次大会の発表
©2024 Edwards, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports (2022)

● 座位時間と健診結果の関連性

その強度が多量だと
健診結果改善の差が大きい

その強度が低くても
健診結果改善の差が大きい

活動の強度
● 低強度
● 中強度
● 高強度

座位時間
平日の歩数

単位
分

運動や座りすぎを中心とした生活習慣の
健康影響の解明を目指す研究
定期健診 小さな活動で、大きな結果

食行動や代謝をコントロールする
体内時計についての知見
体内時計と食事をとるタイミング

[illegible][illegible]

どなたでも安心して行えるエクササイズ
こころ、身体、精神を調和させるメソッド
ピラティスとは？

お問い合わせ先

公益財団法人明治安田厚生事業団 隅

TEL : 03-3349-2741

E-mail : wellness@my-zaidan.or.id