

健康増進のためのお役立ち情報

健康づくり ウォッチ

No.8

わたしを紡ぐ、あなたとつながる



健康づくりウオッチ

contents

健康づくりウオッチ

特集 日常生活における運動の役割

テレワーク社員の健康支援をどう進めるか.....	2
アクティブブレイクで脱・座りすぎ！.....	4
たった10分・週3回の筋トレで健康に！？.....	6
妊娠中に身体を動かすことのメリット.....	8
高頻度短時間のスローエアロビックで若返り！.....	10
「筋肉というインフラ」で脳の健康を守る.....	12

特集 ふだんから心がけたいこと

他者との交流による“会話”のすゝめ.....	14
ふくらはぎの太さで筋量チェック.....	16
こころと身体を整える健康法.....	18
腸に良い習慣とは ～腸温活のおすすめ.....	20

情報ページ

健康づくりDVD.....	22
健康づくり動画.....	24

私たちの活動

健康経営の推進・サポート.....	26
体力医学研究所.....	28
ウェルネス開発室.....	34
2024年度の活動.....	36

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

日常生活における
運動の役割

テレワーク社員の 健康支援をどう進めるか

「テレワークで体力低下」は本当？

最新エビデンスと、企業担当者が今すぐ使える
実践ガイドをご紹介します。

▶ テレワーク頻度が高いことと体力低下、身体症状との関連

多様な働き方の実現に欠かせないテレワークですが、長期化に伴い健康への影響も懸念されています。

厚生労働省の研究費で実施された研究班の調査では、テレワーク頻度が高い人ほど、椅子立ち上がりテストの回数が少なく、加齢変化に換算すると約10歳分の体力差がある傾向が確認されました。また、腰痛や関節痛、疲労感などの自覚的な身体症状についても、頻度が高い人ほど重い症状を訴える割合が多い傾向がみられました。

これらは、通勤や職場内移動の減少による身体活動量の低下に加え、自宅の作業環境が十分に整っていないことが影響している可能性があります。



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 副所長/上席研究員

甲斐 裕子 博士 (人間環境学)
Kai Yuko

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 運動とメンタルヘルス、座りすぎの健康影響

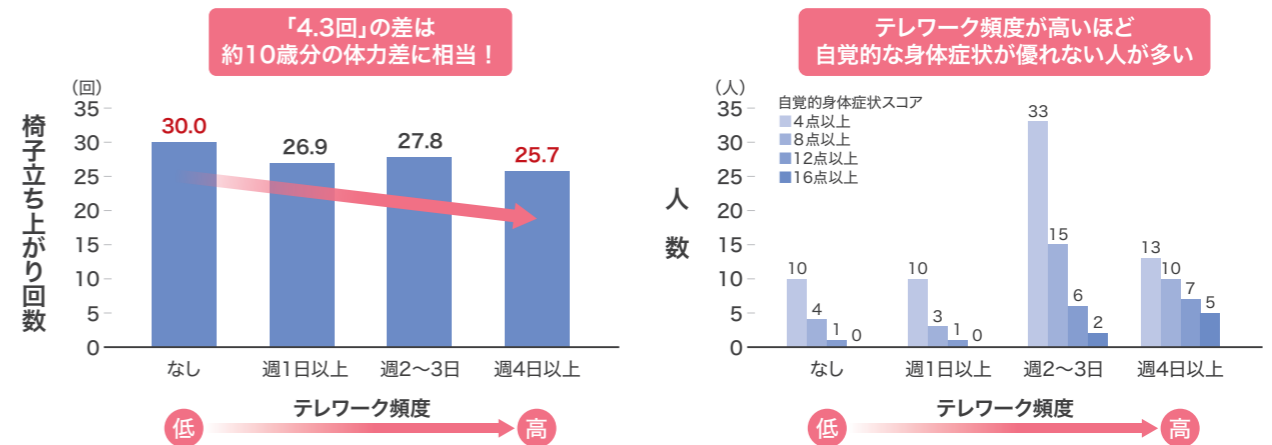
▶ 「企業担当者のためのテレワーク実践ガイド」無償公開！

研究班では、研究成果をもとに「企業担当者のための健康に配慮したテレワーク実践ガイド」を作成し、無償で公開しました。本ガイドでは「アクティブ・テレワーク」を提案し、実現に向けた5つの対策を示しています。社員に推奨する行動を「チェックポイント」、企業が取り組むべき支援策を「アクションリスト」として整理し、具体的に紹介しています。科学的根拠と実践知を組み合わせた内容で、企業がすぐに活用できる実践的な手引きです。

本研究は、厚生労働科学研究費補助金研究事業「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究」(研究代表者：甲斐裕子)によって実施されました。ご紹介したガイドは、明治安田厚生事業団ホームページからご覧いただけます。



● テレワーク頻度と椅子立ち上がり回数および自覚的な身体症状の関係



【出典】 Watanabeら, Journal of Occupational and Environmental Medicine (2025)

● 企業担当者のための健康に配慮したテレワーク実践ガイド



社員に推奨する
チェックポイント



企業が取り組む
アクションリスト



本ガイドで推奨する5つの対策

- 自宅環境を整える
- 身体活動を高める
- 腰痛対策をする
- 食事と嗜好品に気をつける
- コミュニケーションを促進する

発行：2025年8月
サイズ：A4判 20ページ

特集

1

日常生活における
運動の役割

アクティブブレイクで 脱・座りすぎ！

効果的な座りすぎ解消メソッドで、
デスクワークの健康リスクを減らしましょう。

▶「座りっぱなし」のオフィスに10分間のアクティブブレイクを

オフィスワーカーの天敵「座りすぎ」。健康リスクを高めるとわかっているにもかかわらず、仕事に身体を動かすのは難しいですよね。そこで私たちの研究では、座りすぎ対策として「1日合計10分のアクティブブレイク(活動的な休憩)」を考案。実際の職場で取り入れてもらい、その効果を検証しました。

研究では、アクティブブレイクを導入したグループと、導入せずに従来の働き方を続けたグループを1年間観察しました。例えばある部署では、午前中に部署全体でラジオ体操を行い、午後には自席で立ち上がってストレッチをするブレイクを導入しました。重要なのは、ブレイクの実施は強制ではないことです。同僚からの声かけ、上司の積極的な参加、運動内容の見直しなどで長期的に継続できるように工夫しました。

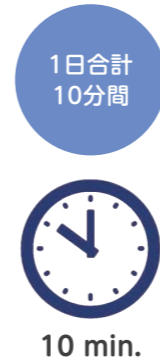


公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 副主任研究員
北濃 成樹 博士 (体育科学)
Kitano Naruki

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

●アクティブブレイクの基本ルール

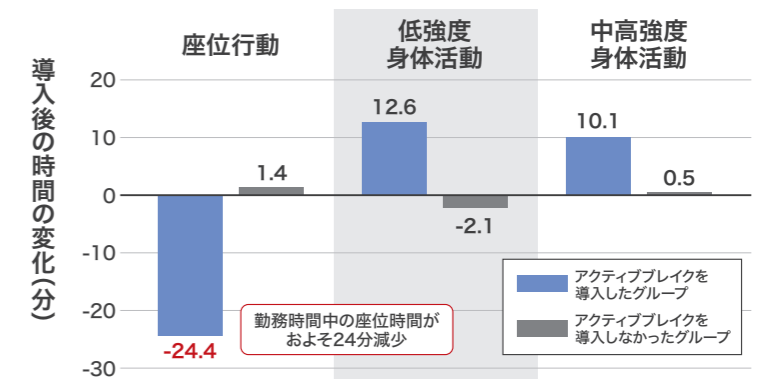


▶効果は目標の2倍以上！座位時間が24分減少

アクティブブレイク導入から1年後の調査では、約9割の職員が継続していることがわかりました。また仕事中の座位時間がおよそ24分も減少しました。一方、従来の働き方を続けたグループでは変化がみられませんでした(下図)。1日10分の変化をめざしていましたが、倍以上の効果が得られたこととなります。高い継続率の主な要因として、オフィスに活動的な風土が根付いたことや、個人のリテラシーが高まったことなどが影響していそうです。厚生労働省は健康づくりのために、今より10分多く身体を動かす「プラステン」を推奨しているので、十分に健康改善効果が期待できそうです。

オフィスでの座りすぎ対策としてよく挙げられる昇降デスクやアプリと異なり、低コストで導入できて、無理なく続く「アクティブブレイク」。あなたのオフィスでも始めてみませんか？

●アクティブブレイク導入後の座位行動・身体活動の変化



【出典】 Kitanoら, Scandinavian Journal of Work, Environment & Health (2025)

特集

1

日常生活における
運動の役割

たった10分・週3回の 筋トレで健康に!?

最新の調査で、筋力トレーニングを週30分実施するだけでも生活習慣病リスクが低くなる可能性が示されました！

▶ 2万人のデータが示す！筋トレ実施時間と健康指標との関連

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」でも推奨される筋力トレーニングですが、健康のために最適な実施時間は明確ではありません。そこで私たちは、日本の成人およそ2万人の健診データを用いて、筋力トレーニングの実施時間と生活習慣病リスク指標（高血圧・高血糖・脂質代謝異常）との関連を検証しました。その結果、週当たり30分の筋力トレーニングの実施で、実施していない人に比べておよそ20%ほど高血圧の有病リスクが低くなる傾向がみられました（図）。また、それ以上実施時間が長くても、リスクが大きく低下することはなく、効果は頭打ちとなるL字型の関連性を示しました。同様の関連性が、高血糖および脂質代謝異常でも確認されました。



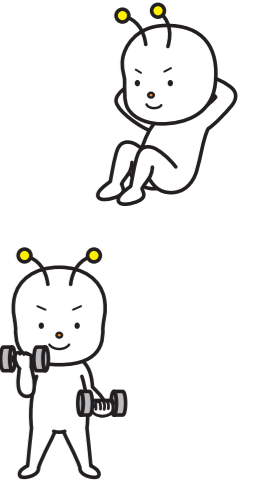
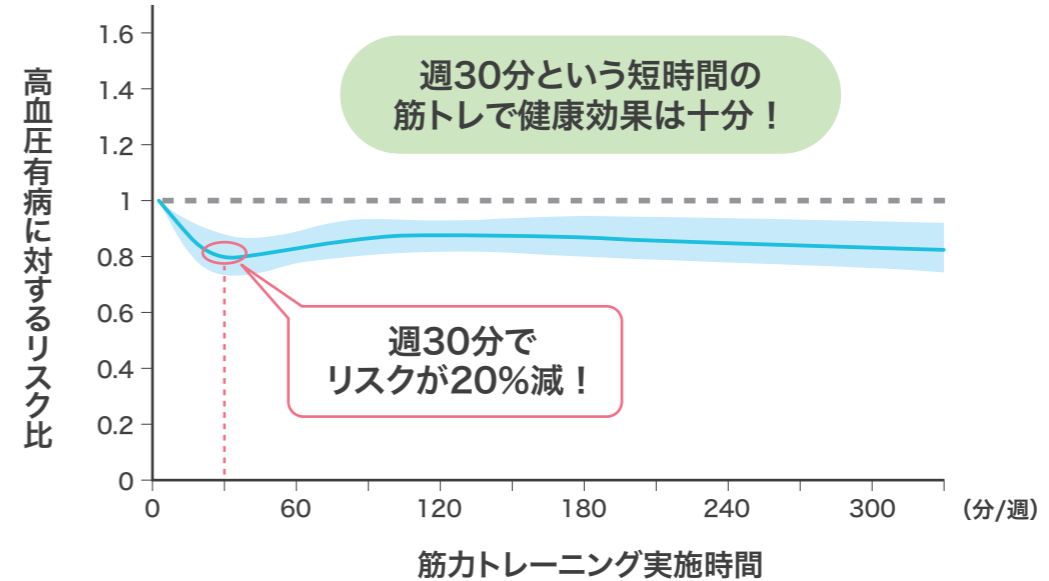
公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 研究員

藤井 悠也 博士（体育科学）
Fujii Yuya

専門分野 応用健康科学、運動疫学

主な研究テーマ 筋力トレーニングの健康効果
勤労者に対する運動の習慣化戦略の開発

●筋力トレーニング実施時間と高血圧有病リスクとの関連



▶ まずは1日10分から！ 「ややきつい」強度で効率よく健康づくりを

本研究は一時点の調査のため因果関係までは断定できませんが、「週30分程度の短い時間でも、良好な健康状態と関連している」という可能性が示唆された点は、忙しい現代人にとって前向きな材料といえるでしょう。1日5～10分を積み重ねても、週末にまとめて行っても構いません。トレーニングする際は、漫然と動かすのではなく「ちょっときつい」と感じるくらいの強度で行うことが推奨されます。「時間がなくてできない」と諦めていた方も、まずは1日10分、週3回程度実施することをめざして、少し負荷をかけることから始めてみませんか。無理のない範囲での継続が、将来の健康づくりにつながります！

【出典】藤井ら, 第27回日本運動疫学会学術総会 (2025)

妊娠中に身体を動かすことのメリット

近年の研究から、妊娠中の運動は、妊婦だけでなく子どもにも好影響を与える可能性が示されました。

●● 妊娠中の運動は子どもの健康にもプラス？！

妊娠中に定期的に身体を動かすと、妊娠合併症のリスクが軽減することが報告されています*¹。また、座位時間を減らすだけでも、産後うつや妊娠糖尿病のリスクが軽減する可能性が示唆されています*²。これらを踏まえ、WHOでは禁忌のない妊婦に対し、少なくとも週150分の中強度の有酸素性の身体活動（ウォーキング等）を推奨し、座位時間を身体活動に置き換えることをすすめています。

マウスを対象とした近年の研究では、妊娠中の運動が子どもの代謝機能を向上させること、さらに妊婦の食生活の乱れが子どもの代謝機能に与える悪影響を打ち消す可能性が示されています*³。妊娠中に身体を動かすことは、妊婦自身の健康はもちろんのこと、子どもの生涯にわたる健康にも好影響を及ぼすかもしれません。

【出典】 * 1 Dipietroら, Medicine and Science in Sports and Exercise (2019)
 * 2 Osumiら, Reproductive Sciences (2024)
 * 3 Harristら, Trends in Endocrinology and Metabolism (2018)



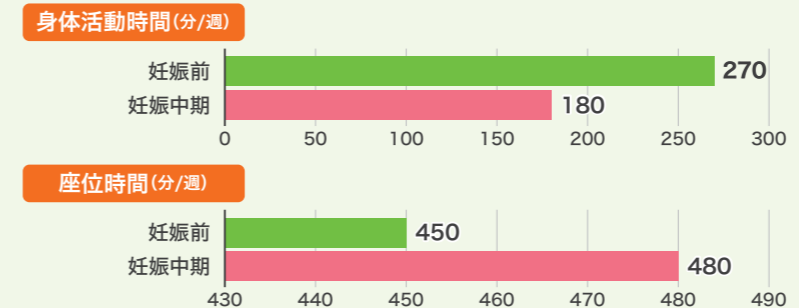
公益財団法人 明治安田厚生事業団
 体力医学研究所 研究員
和田 彩 Wada Aya 博士（看護学）
 ● 専門分野
 ウィメンズヘルス、看護学
 ● 主な研究テーマ
 女性の健康課題と就労との両立

●● 事務職は座位行動のブレイクを意識

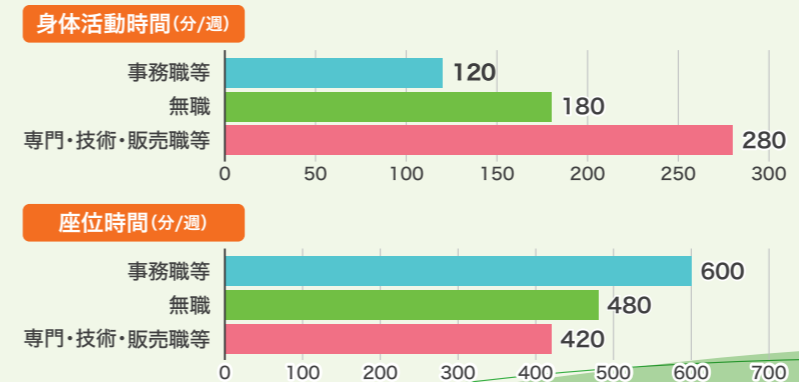
私たちの研究では、およそ2万人の妊婦のデータを用いて、妊娠中の身体活動の実態について分析しました*⁴。すると、妊娠中に中強度以上の身体活動に費やした時間は、妊娠前と比較して90分/週減少していることがわかりました（上図）。ほかの研究からは、妊婦の約半数が、医師の指示がなくても安静にしていたことが報告されています*⁵。体調が優れない場合もあるかもしれませんが、妊娠を機に無意識に身体活動が減ってしまう状況があるのかもしれません。職種別にみると、事務職の身体活動時間が最も短く、座位時間が最も長いことがわかりました（下図）。事務職は妊娠中も続けやすい職種と思われがちですが、長時間同じ姿勢でいると、お腹が張りやすくなる場合もあるので、まずは意識的に座位を中断するように心がけましょう。また、周囲もそのことに理解を示したいものです。

【出典】 * 4 和田ら, 第84回日本公衆衛生学会総会 (2025)
 この研究は東北メディカル・メガバンクの分譲を受けた調査票データを用いて実施されました (研究番号2023-0053)
 * 5 田中ら, 第27回日本運動疫学会学術総会 (2025)

● 妊娠前および妊娠中期の身体活動・座位時間



● 職種別の妊娠中期における身体活動・座位時間



特集

1

日常生活における運動の役割

高頻度短時間のスローエアロビックで若返り！

年をとっても元気であるためには、日々の身体活動を高めることが重要です。自宅で気軽に続けられる軽体操が高齢者の身体機能に与える効果を検証しました。

オンラインを活用して自宅で軽体操を継続

高齢になると、体力の低下や関節の痛みなどにより、強度の高い運動を続けることが難しくなります。また、外出の機会が減り身体を動かす時間が減ってしまう人も多いようです。

そこで私たちの研究では、高齢者に12週間、自宅からオンライン体操教室に参加してもらい、その健康効果を検証しました。運動プログラムには、高齢者でも安心して続けられるよう設計された「スローエアロビック®」を採用しました。スローエアロビックは音楽に合わせて楽しく実践できる軽体操で、体幹をひねったり胸を開いたりする動きを中心に構成されています。

※「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



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
兵頭 和樹 Hyodo Kazuki 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

12週間のスローエアロビックで最大歩行速度が向上

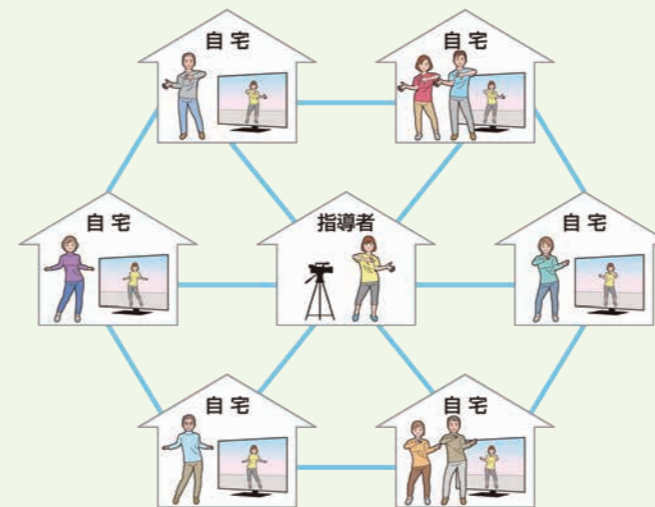
60歳以上の高齢者81人を対象に、平日（祝日を除く月曜～金曜）毎朝20分間、スローエアロビックを12週間実施するグループと、通常の生活を送ってもらうグループに振り分け、12週間の教室前後に、身体機能や体組成などを測定しました。両方のグループで測定したデータの変化を分析した結果、体操教室に参加したグループは、通常生活を送ったグループに比べて最大歩行速度が0.10m/秒向上していました。

最大歩行速度は「できるだけ速く」歩く際の速度のことで、転倒リスクとの関連性があるといわれています。さらに日本人高齢者の平均歩行速度のデータに基づき試算したところ、0.10m/秒の向上は約7年分の歩行能力低下を取り戻す効果に相当することがわかりました。軽い運動でも毎日続けることで、体幹の柔軟性や歩くときのバランスが高まり、歩行速度の向上につながったと考えられます。

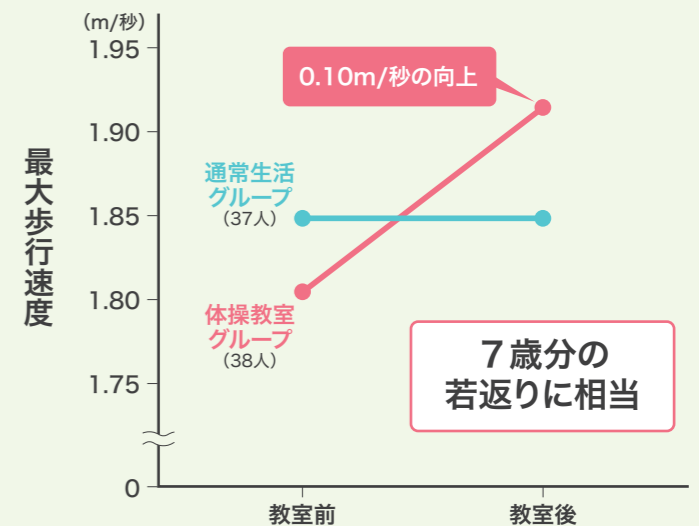
激しい運動が難しい方でも、音楽に合わせて身体を動かすことで、身体を動かす力や歩く力を維持できる可能性が示されました。自宅でできる「朝の20分」を健康づくりの新しい習慣として取り入れてみませんか。

【出典】Watanabe, Hyodoら. BMC Geriatrics (2025)

● オンライン体操教室



● 体操教室前後における最大歩行速度の変化



「筋肉というインフラ」で脳の健康を守る

「脳の健康」と聞くと頭の中だけの話だと思いがちですが、脳は何から刺激を受けて動いているのでしょうか？
その答えのひとつが、筋肉です。

● 筋肉が衰えると、脳はようになる？

立つ、歩く、姿勢を保つ、といった日常動作のたびに、筋肉から脳へ、身体の状態に関する膨大な情報が送られています。脳はそれらの情報を材料にして、身体の状態を把握し、次の行動を判断しています。つまり筋肉は、身体を動かすための装置であると同時に、脳に情報を送り続ける「感覚インフラ」なのです。

ヒトを対象とする最近の研究から、筋肉量が少ない人ほど認知機能が低下しやすく、その状態が将来的な認知症リスクにつながる可能性が報告されています。重要なのは、「運動しているから頭がいい」という単純な話ではなく、筋肉そのものの状態が脳の健康と結びついている可能性です。筋肉がやせることで脳に届く感覚情報が減り、脳を使う機会も減ってしまう。これは、道路が傷めば物流が滞るのと同じです。脳という都市は、筋肉というインフラなしには円滑に機能しません。

【出典】 Tessierら, JAMA Network Open (2022)



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 Sudo Mizuki 博士（理学）

- 専門分野
運動生理学
- 主な研究テーマ
脳と骨格筋の相互作用に着目した運動とメンタルヘルスの関係、骨格筋の収縮と認知機能の関係

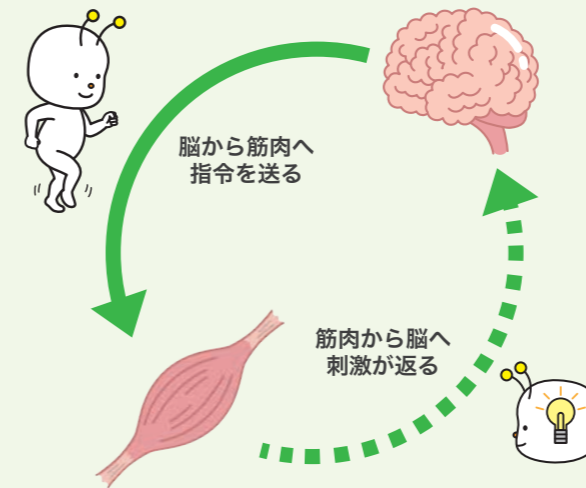
● 今日からできる、脳のための筋肉投資

「まず考えてから動く」と思われがちですが、身体と脳の関係では、動くことで筋肉から情報が入り、その刺激によって脳が目覚めるという流れも重要です。特に、姿勢を支える筋肉や脚の筋肉は、日常生活のなかで常に脳へ刺激を送り続けています。何気ない身体の使い方が、脳の元気を左右しているのです。

特別なトレーニングは必要ありません。階段を使う、座りすぎていると感じたら立ち上がる回数を増やす、姿勢を意識する、といったスモールステップから始めてみてはいかがでしょうか。最も大切なのは、「筋肉を使う＝脳に情報を送っている」と知ること。小さな積み重ねが未来の脳への先行投資になります。

脳の健康は、脳だけでは守れません。筋肉というインフラが整ってこそ、脳は本来の力を発揮します。「脳の健康は、筋肉というインフラで決まる」— この視点が、これからの健康づくりを変えていくかもしれません。

● 筋肉というインフラが脳を元気にする！



● 今日からできる筋肉習慣



特集②
ふだんから心がけたいこと

他者との交流による “会話”のすゝめ

あなたはふだん、どのくらい人と会話していますか？
じつは、“だれかと会話すること”が健康に重要なんです！

そもそも、人はふだんどれくらい会話しているの？

近年、社会参加（他者との交流）が高齢期の健康に重要なことが明らかになり、他者との交流のなかで自然と発生する“会話”に注目が集まっています。日本の60歳以上の高齢者2,531人を対象に、日常の会話状況

と認知症発症との関連を調査した研究から、日常の会話状況をまとめました（上図）。この結果と比べて、あなたのふだんの会話は多いでしょうか、少ないでしょうか？

会話が多い人では認知症発症のリスクが33%低下！！

さらにこの研究では、“会話指標スコア（算出方法は下図参照）”と5年後の認知症発症リスクとの関連が検証されました。その結

果、会話指標スコアが高い方（17点以上）では低い方（16点以下）に比べ33%認知症発症リスクが低かったことが明らかになり



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
高橋 淳太 Takahashi Junta 博士（スポーツ科学）

- 専門分野
公衆衛生学、老年学
- 主な研究テーマ
ICT機器を活用した通いの場の社会実装
「発話」に着目した社会参加の客観的評価方法の開発

ました。日常的に他者と交流し積極的に会話することが認知症予防に有効である可能性が示されました。

ただし、この調査では会話時間などを対象者が主観的に回答しているため、実際の状況を正確に評価できていない可能性があります。また、そもそも自分がどれくらい会話しているか見当がつかない、という方も多いと思います。そこで私たちは、客観的に日

常の会話量が測定できる「会話量解析システム」の開発を進めています。本システムにより正確に会話量を測定できるようになれば、認知症予防への活用が期待されます。

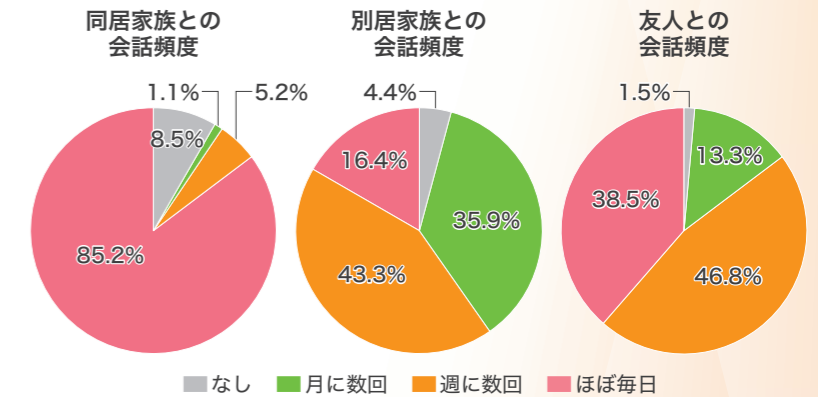
まずはご自身の会話状況について振り返ってみてはいかがでしょうか？自分の会話量は少ないな、と感じたら積極的にさまざまな方と会話を楽しむことをおすゝめします！

【出典】 Shimadara, Journal of Alzheimer's Disease (2024)
高橋ら, 日本リハビリテーション医療デジタルトランスフォーメーション学会第3回学術集会 (2025)

●各会話指標のまとめ

調査対象者のデータ

項目	値
平均年齢	72.5 歳
性別（女性の割合）	60.6%
1日に会話する平均人数	5.9 人
1日にだれかと会話する平均時間	190.6 分
1日に自分が話す平均時間	102.5 分



●会話指標スコアの算出基準

項目	得点			
	1	2	3	4
① 1日に会話する人数	0～3人	4～5人	6～7人	8人以上
② 1日にだれかと会話する時間	0～60分	61～180分	181～240分	241分以上
③ 1日に自分が話す時間	0～30分	31～60分	61～120分	121分以上
④ 同居家族との会話頻度	なし	月に数回	週に数回	ほぼ毎日
⑤ 別居家族との会話頻度	なし	月に数回	週に数回	ほぼ毎日
⑥ 友人との会話頻度	なし	月に数回	週に数回	ほぼ毎日

項目①～⑥の得点を合計し、会話指標スコアを算出する
会話指標スコアが17点以上で高得点群、16点以下で低得点群に分類される

特集②
ふだんから心がけたいこと

ふくらはぎの太さで筋量チェック

「最近ふくらはぎが細くなったな」と感じることはありませんか？
それは筋量が減っているサインかもしれません。

ふくらはぎで筋量の変化を把握できる？

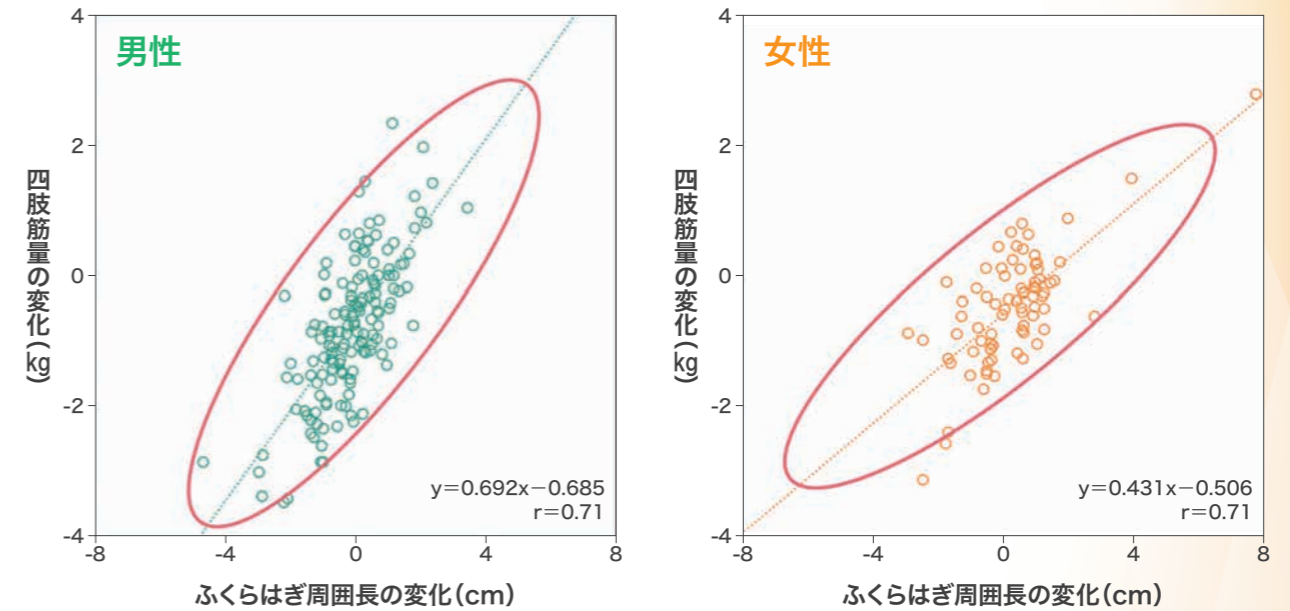
健康のためには筋量の維持と増進が重要であることは、皆さんよくご存じでしょう。しかし筋量の測定には専用の機器が必要なので、気軽に自分の筋量を把握することはできません。自分の筋量が減っているのか増えているのか、定期的に把握している方は少ないのではないのでしょうか？
そこで私たちの研究では、中高齢者227人を対象に平均8年間の追跡調査を行い、ふくらはぎの一番太い部分の周囲長の変化と

両腕と両脚の筋肉量（四肢筋量）の変化との関係性を分析しました。その結果、ふくらはぎの太さの変化と四肢筋量の変化の間には関連性があることが示されました（図）。つまり、ふくらはぎが細くなった人では、それに伴って四肢筋量も減少している可能性が高いことがわかりました。さらに、これらの関係性は年齢や肥満状況別にみてもおおむね同様の傾向にあることを確認しました。



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 副主任研究員
川上 諒子 Kawakami Ryoko 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

●ふくらはぎの太さの変化と四肢筋量の変化の関係

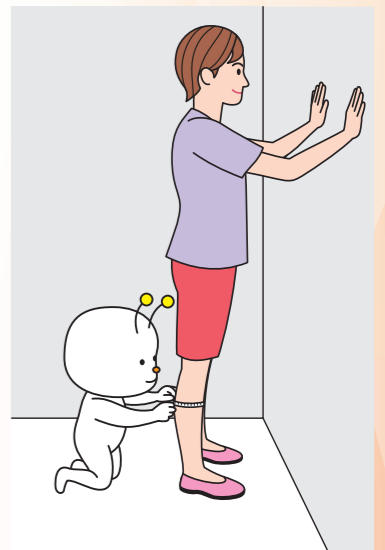


それぞれのデータが直線に近い形で分布しており密接な関連があることがわかる

定期的にふくらはぎの太さをチェックしましょう

筋量は若年期をピークに加齢に伴って徐々に減少し、高齢期になるとその減少はさらに加速するといわれています。その一方で、筋力トレーニングなどによって、何歳からでも筋量・筋力を増強させることができます。
あなたのふくらはぎは細くなってきていませんか？日頃からふくらはぎの太さをチェックすることで、いち早く筋量の減少に気づくことができます。「ふくらはぎが細くなったな」と感じたら筋トレを始めるなどして、早めに改善に取り組みましょう。

【出典】Kawakamiら, Clinical Nutrition ESPEN (2025)



特集②

ふだんから
心がけたい
こと

こころと身体を 整える健康法

不安や気分の落ち込みは、だれにでも起こり得る自然な反応です。しかし、それが日々の生活に影響を及ぼすようであれば、心身を整えるための対策が必要になります。

深呼吸と運動を組み合わせる

例えば、鼻からゆっくり息を吸い、お腹を膨らませ、口から静かに吐き出す深呼吸は1日数回、数分だけでも、気持ちの切り替えやリラックスに役立ちます。

深呼吸は、有酸素運動やストレッチ、リラクゼーションと組み合わせることで、さらに効果が高まります。ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングなどを週3回以上、1回20～30分、「やや息が弾むが会話できる」程度で行うと、心肺機能の向上や体重管理だけでなく、抑うつ症状の軽減、睡眠の質の改善、ストレス耐性の向上にもつながります。ストレッチで血流を促し身体をほぐすことも、心身の緊張を和らげる助けになります。



特定医療法人社団清心会 常務理事

石井 千恵 *Ishii Chie*

●精神保健福祉士、公認心理師、健康運動指導士

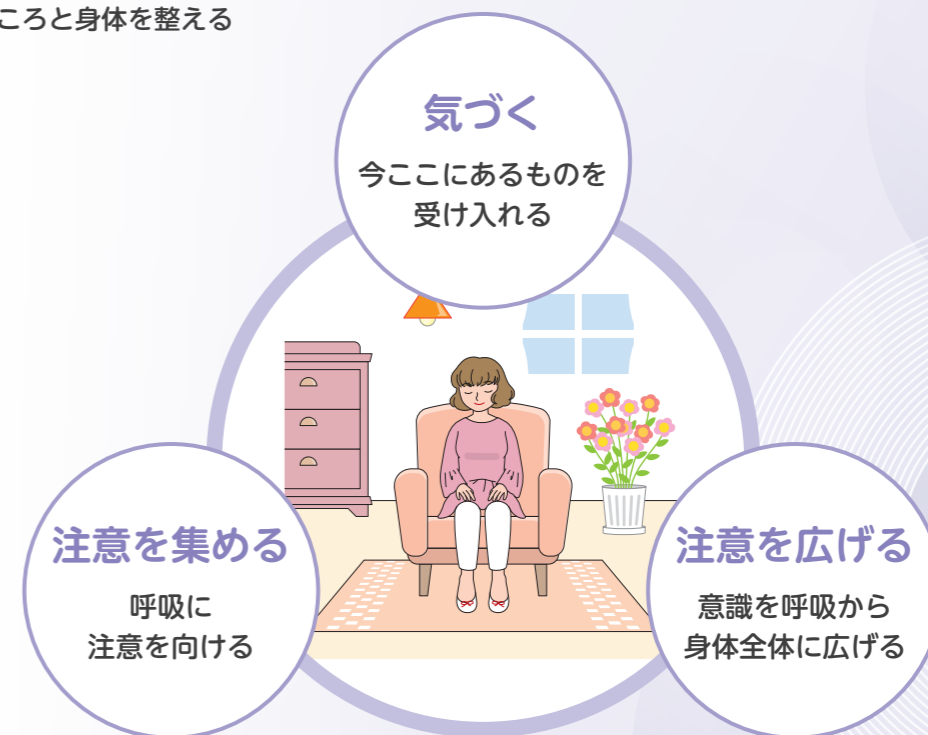
マインドフルネス:深呼吸と気づきを組み合わせる

近年注目されているのが、マインドフルネスの考え方です。これは特別な技法ではなく、「今この瞬間の自分自身の体験に、評価を加えずに注意を向ける」姿勢のことを指します。そこで、深呼吸や運動の最中に、身体感覚やこころの動きをただ感じ取るだけでも、思考や気持ちが落ち着き、安心感が生まれます。このとき大切なのは、ポーズや手順をこなすことではなく、自分の身体感覚や内部感覚にそっと注意を向け、ありのままの自分を受けとめることです。

あなたに合った方法で、無理なく続けましょう

メンタルヘルスの維持・改善方法は人それぞれです。筋トレやダンス、スイミング、球技など、多様な運動のなかから自分に合う方法を見つけ、無理なく続けることで、よりウェルビーイングな生活を育んでいきましょう。

- 「呼吸」でこころと身体を整える



特集②

ふだんから
心がけたい
こと

腸に良い習慣とは 腸温活のおすすめ

一般に乳酸菌が「腸に良い」といわれますが、このときの腸とは主に小腸のことです。

小腸と大腸の役割

小腸には、消化、吸収、免疫、大腸には、排泄、免疫等の役割があります。乳酸菌は小腸では免疫に作用しますが、大腸の排泄にはそれほど影響していません。ヨーグルトが腸に良いといわれているのは、主に小腸のことで、大腸で有効なのはビフィズス菌なのです。

腸内環境を良くするには？

腸内環境とは、腸内細菌叢（腸内フローラ）と思われがちですが、実際には、①食事因子、②腸管機能（大蠕動、胃結腸反射、直腸反射等）、③腸内細菌叢で構成されています。ですから乳酸菌を摂るだけでなく、腸管機能等を良くしなければ、腸内環境は改善しません。

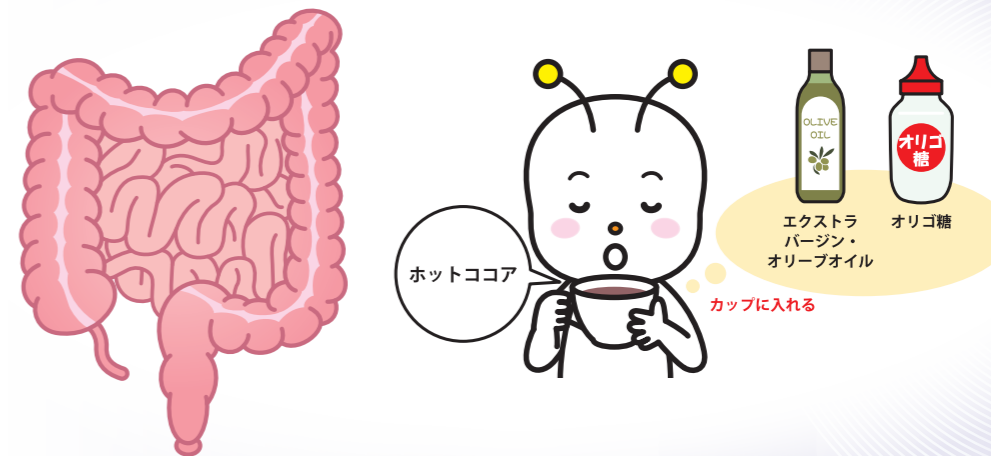
なぜ、腸は停滞するのか

日本人の腸内環境については、大腸がんや炎症腸疾患（潰瘍性大腸炎やクローン病等）など、増加の一途をたどっており、腸内環境は悪化していると考えられます。要因としては、①朝食を摂らない

(朝の大蠕動が起きない)、②食物繊維摂取量の減少（2回食や野菜、果物を摂らない）、③水分摂取量の減少（水分を摂っても2%しか便に移行しない）、④寒暖差10度以上（外気と室温の差が7~10度以上、最低気温と最高気温の差が10度以上）になると、自律神経のうちの交感神経が優位となり、その結果、腸管運動が抑制されます。また、腹部周囲の温度が低下すると、腸への血流が悪化し、腸管運動の抑制につながります。⑤歩数が減ると腸管運動の抑制となり、停滞腸になりやすくなります。

腸温活のおすすめ

停滞腸を防ぐには、お腹の周囲を冷やさないことです。例えば、ポケット付きの腹巻を買ってカイロを入れるとよいでしょう。次におすすめしたいのが、温かい飲み物を飲むことです。例えば、ホットココアにオリゴ糖、エクストラバージン・オリーブオイルを入れたオリーブココアが良いかもしれません。純ココアは食物繊維を含んでおり、保温効果があります。温かい湯だけでも腸を温めます。オリゴ糖は血糖値を上げずに大腸内に移動すると、ビフィズス菌を増加させます。エクストラバージン・オリーブオイルは腸管運動を亢進し、ココアの上に薄い油膜をつくることで、保温効果があります（特許出願中）。停滞腸になっている（お腹が張っているような症状）と感じたら、オリーブココアを1日2回計600mlくらい飲むと停滞腸の症状が緩和されるかもしれません。



松生クリニック院長

松生 恒夫 Matsuike Tsuneo 博士 (医学)

●主な専門領域
大腸内視鏡検査、生活習慣病としての大腸疾患、地中海式食生活



座りっぱなしをブレイクする

さいころでPON

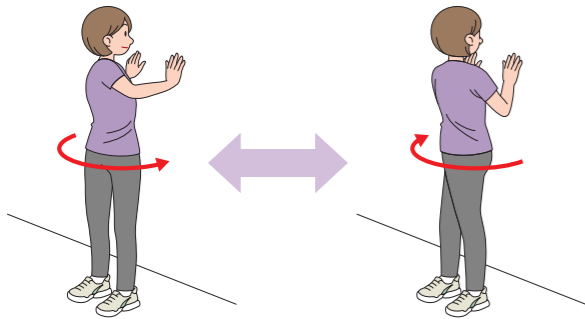
職場で座りっぱなしを防ぐための方法はいろいろあります。このDVDではアクティブブレイクのひとつの方法として、だれでも簡単にできる「さいころでPON」をご紹介します。あなたのオフィスでも明日から始めてみませんか？

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/publications/healthdvd.php>



からだひねり 体幹の柔軟性



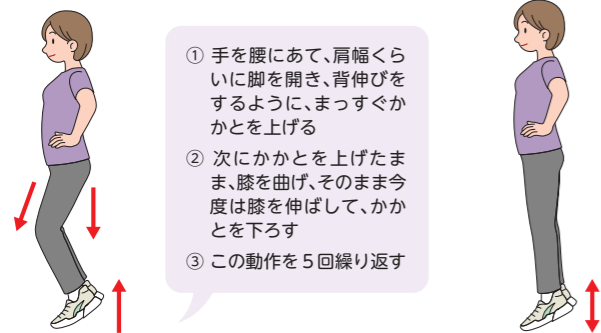
- ① 壁の前に背を向けて立ち、腰幅くらいに脚を開く
- ② 背すじを伸ばして、身体をひねり、両手を後ろの壁につける
- ③ 反対もひねる
- ④ ②と③を交互に繰り返す

POINT

- ・脚を動かさずにできる範囲でひねる
- ・両手が難しければ、片方の手だけをつけてみる
- ・身体を揺らさずにできる範囲でひねる

※自分がどのくらいひねることができるかを確認するために、壁を利用する
※もし、壁がない場合は、他のもので代用するか、壁を使わないで行う

むくみ・転倒予防 カーフ&トゥレイズ



- ① 手を腰にあて、肩幅くらいに脚を開き、背伸びをするように、つま先をかかとを上げる
- ② 次にかかとを上げたまま、膝を曲げ、そのまま今度は膝を伸ばして、かかとを下ろす
- ③ この動作を5回繰り返す

POINT かかとを上げるときは、つま先の向きがまっすぐになるように



- ① 手を腰にあて、肩幅くらいに脚を開き、かかとを上げながら膝を曲げる
- ② 次にかかとを上げたまま、膝を伸ばし、そのまま今度は膝を曲げ、かかとを下ろす
- ③ この動作を5回繰り返す

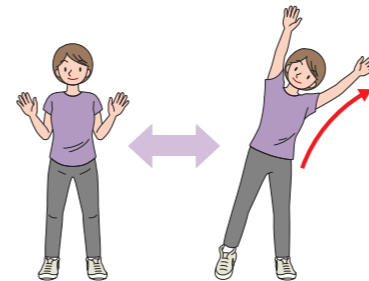
POINT つま先を上げ下ろしするときは、お尻を後ろにひかないように

講話

オフィスでの座りすぎを防ぐ最新の科学的メソッド「アクティブブレイク戦略」と、「ちょこっと運動」VILPAの健康効果と生活に上手に取り入れるコツをご紹介します。



からだリフレッシュ 体側伸ばし

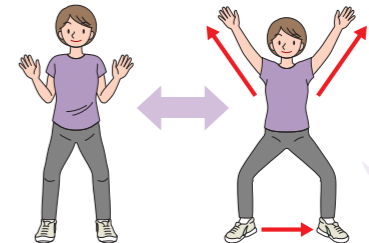


- ① 両脚を開き、両肘を曲げる
- ② そのまま腕を斜め上に伸ばし、体側を伸ばす
- ③ この動作を左右交互に10回繰り返す

POINT

- ・なるべく腕は身体の本横のラインに上げる
- ・身体を横に倒すより、伸ばすようにする
- ・膝を曲げ伸ばしながら腕を伸ばすと、体側がより大きく伸ばせる

ワイドスクワット 脚の筋力

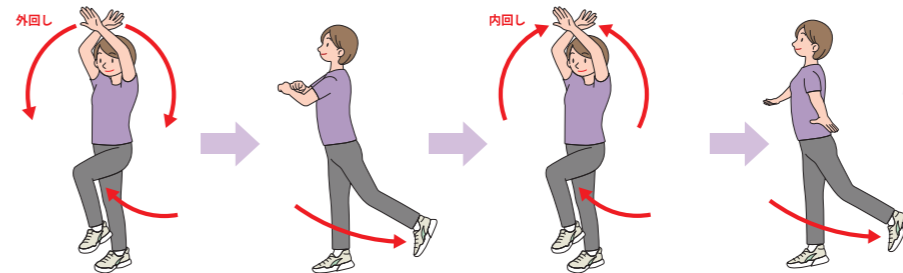


- ① 片方の脚に体重を移動させながら、膝を曲げて腰を落とし、両腕を上へ伸ばす
- ② 床を脚で押すイメージで元の位置に戻り、反対側も同様に行う
- ③ この動作を左右10回繰り返す

POINT

- ・脚をしっかり踏み込む
- ・両脚に体重が乗るようにする

バランス 腕回しともも上げ・脚ふり



- ① 腕を内側、外側、交互に回す
- ② 脚はもも上げ、脚ふりを交互に繰り返す
- ③ ①と②を同時に行う
- ④ この動作を左右10回繰り返す

POINT

- ・腕はなるべく大きく回し、同じタイミングで脚をふる
- ・脚を前へふるときは、バランスがとれる程度の高さまでもも上げる
- ・脚を後ろへふるときは、お尻の筋肉を意識しながら行う

※バランスがとりにくいようなら、後ろへふった脚は浮かさずに床につけて行う

健康づくり動画



マシントレーニングを行うための専門知識が、初心者の方にもわかりやすく解説された動画を紹介

私たちの活動

明治安田厚生事業団は永年にわたり、科学的なエビデンスに基づき、安全で効果的、かつ継続して実践できる身体活動・運動プログラムを開発してきました。

私たちの研究事業から得られた成果・知見を動画にまとめ、ホームページで公開しています。またご自宅などで、エビデンスに基づくプログラムに取り組めるよう、実践的な運動動画も数多く公開しています。

健康づくり動画の視聴はホームページから
<https://www.my-zaidan.or.jp/movie/>



健康経営の推進・サポート

職場の健康課題の解決をめざして、働きやすい職場づくりに取り組んでいます。

健康経営戦略マップ

健康経営の推進にあたっては、重点課題から年度目標（KGI）に向けてのつながりを図示した「戦略マップ」を策定しています。

重点課題	健康投資	健康投資の効果			目標年度：2027年度		健康経営の推進方針	経営方針
		健康投資施策の取り組み状況に関する指標	従業員の意識変化・行動変容に関する指標	健康関連の最終的な目標指標	KGI	健康経営の目標		
こへん健康課題の解決	精密検査・再検査受診勧奨	受診率	受診率向上	受診率100%	主観的評価あり 運動習慣あり 週1回以上実施率70%以上	従業員意識の向上 「働きがい」の向上 「働きがい」の向上	一人ひとりが未病予防に努め、心身ともに生き生きと働きがいのある職場を実現	健康を科せし、社会福祉に貢献
	感染症予防	インフルエンザワクチン補助	受診率向上	受診率100%				
	運動習慣の形成	施策参加率 昼活・夕活・さいころでPON	活動への参加・仲間意識の向上	運動習慣あり70%以上 座りすぎ時間10%減				
	ストレスチェック	上司・同僚からのサポートの向上	高ストレス者の割合削減	高ストレス者0%				
こへん健康課題の解決	コミュニケーションの促進	茶話会定期開催	茶話会参加率向上	施策満足度向上	主観的評価あり 運動習慣あり 週1回以上実施率70%以上	従業員意識の向上 「働きがい」の向上 「働きがい」の向上	一人ひとりが未病予防に努め、心身ともに生き生きと働きがいのある職場を実現	健康を科せし、社会福祉に貢献
	労働時間の適正化 ワークライフバランス	法定外残業 毎月10時間以下 休暇取得率70%以上	従業員のワークライフ バランス向上	年間120時間以下 休暇取得率70%以上				
	仕事と治療、育児、介護の両立支援	ライフステージ別課題の設定と研修	従業員が無理なく仕事を続けられる安心感の醸成	育児・介護と仕事の両立				
	傷病休業者の復帰支援	ガイドラインの作成と体制整備	従業員の利用率向上・満足度向上	従業員および家族の心身の健康				
	女性の健康	女性ががん検診補助	ヘルスリテラシーの向上	受診率向上				

社会的貢献
研究成果を数多く論文化し、広く社会実装することで社会貢献に寄与する

企業価値
働きがいのある職場環境を構築し、1人ひとりの高いパフォーマンスを維持継続する

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

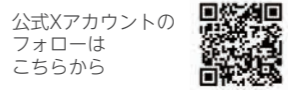
- DVD「リラックス&リフレッシュ体操」「スローエアロビクス」「スロートレーニング」「ピラティス」「MYヘルスプログラム」「さいころでPON」

公式YouTube

- 講話
- 実技「座りすぎブレイク さいころでPON」「お神輿ジョギング」

公式Xアカウント

- 公式X（旧Twitter）アカウント
- 健康増進に役立つ情報を発信



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年から連続認定取得しています）。



スポーツエールカンパニーシルバープラス
忙しいビジネスパーソン健康づくりのカギは、「仕事のなかで、少しでも身体を動かすこと」と考え、これを「ワークスタイルのスポーツ化」と呼び自ら実践しています。スポーツエールカンパニー（スポーツ庁）には2017年度から9年連続で認定されてます。

※「シルバープラス」は7~9回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70%以上の企業に与えられる認定制度です。



安全衛生優良企業
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。

2026年4月～2029年3月

【厚生労働省ホームページ治療と仕事の両立支援ナビ】事業団の取り組み事例が紹介される

事業団独自の両立支援のガイドラインを策定した点が高く評価されました。

衛生委員会を中心として、社内制度やガイドライン等に関する勉強会を開催し、両立支援が必要となった際に円滑な対応ができるように、対応フローのシミュレーションを行うなど、事前に準備する姿勢も強調されています。



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
従業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、2023年度に「東京都スポーツ推進モデル企業」に選出されました。

https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/case/case_149.html

体力医学研究所の活動

身体活動と座位行動の健康影響の解明 (明治安田ライフスタイル研究：MYLSスタディ®)

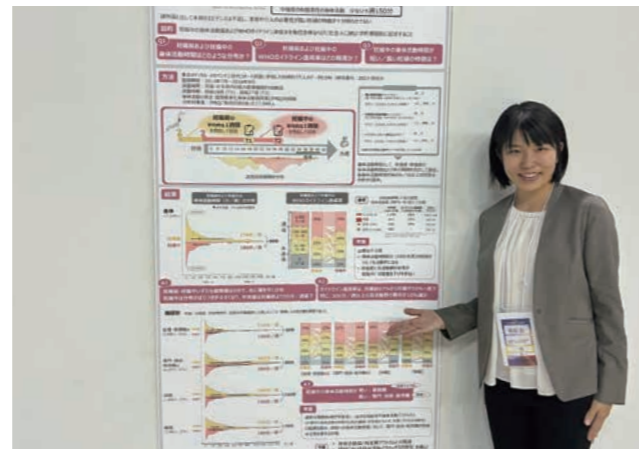
MYLSスタディは大規模な疫学研究プロジェクトで、運動や座りすぎを中心とした生活習慣が心身の健康やwell-beingに与える影響の解明をめざしています。研究成果は学術的にも高い評価を得ており、さまざまな分野の学会から数多くの賞を授与されています。藤井研究員は、第27回日本運動疫学会学術総会において筋力トレーニングに関する研究成果を発表し、優秀ポスター賞を受賞しました。また第66回日本人間ドック・予防医療学会学術大会では、角田客員研究員が脂肪肝保有者の糖尿病合併を予防する行動置換モデルについての研究成果を発表し、最優秀口頭発表賞を受賞しました。



第27回日本運動疫学会学術総会で優秀ポスター賞を受賞した藤井研究員

勤労者の身体活動促進および健康支援法の開発

生活習慣病予防や未病対策には身体活動が有効ですが、そもそも働く世代は仕事に忙しく、身体を動かす時間が取れないという課題があります。またライフスタイルの変化に伴い、働く女性の健康支援が企業にとっての優先課題になっています。そこで私たちは「働く世代の身体活動促進」をテーマに研究を開始しました。現在は職場内運動室の利用が健康指標に与える影響の検証と、働く妊婦の健康支援について研究を進めています。和田研究員は第84回日本公衆衛生学会総会において、およそ2万人の妊婦のデータを用い、妊娠中の身体活動の実態を報告しました。



和田研究員による発表の様子

健康で安全なテレワークの社会への普及をめざした包括的研究

コロナ禍以降、在宅勤務が社会に定着した一方で、座りすぎや不活動に起因する新たな健康課題の発生が懸念されます。そこで安全衛生に配慮したテレワークの推進を目的に、体力医学研究所が中心となり、厚生労働科学研究費による研究を実施しました。研究成果に基づき「テレワーク実践ガイド」を作成し、テレワーク社員の健康管理に役立つツールを紹介しています。またテレワーク頻度と身体組成、体力、身体症状との関連性を検討した論文が、国際学術誌に掲載されました (Watanabe Y et al. Journal of Occupational and Environmental Medicine. 2025)。

企業担当者のための
健康に配慮したテレワーク実践ガイド
ダウンロードはこちらから



“みるスポーツ”の健康効果の解明

スポーツを「する」ことが心身の健康に効果的であることはよく知られていますが、スポーツを「みる」ことの健康効果はほとんど検証されていません。そこで私たちは、「みるスポーツ」すなわちスポーツ観戦が健康に与える影響について研究を始めました。スポーツをみることが健康指標にどのような影響を与えるか？という疑問を多角的に検討しています。研究活動から得られた知見は学会や講演で広く紹介しており、これらの成果がさまざまなメディアで取りあげられました。



みるスポーツの健康効果について講演する川上副主任研究員

体力医学研究所の活動

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

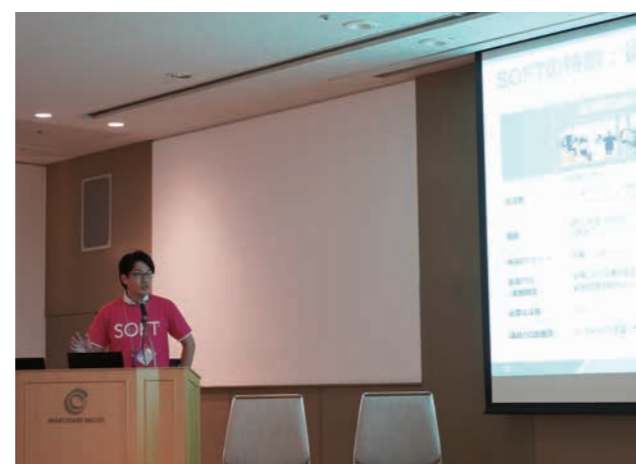
近年、住民を地域資源や公的サービスなどの非医療サービスに結び付け、健康やQOLの回復を図る仕組み「社会的処方」に注目が集まっています。この研究プロジェクトでは、官民が連携し展開するアウトリーチ型の社会的処方を健康増進に活用するシステムの開発と、その効果検証を行っています。研究活動の成果やノウハウは学会や講演会などで公表しています。甲斐副所長は第84回日本公衆衛生学会総会のシンポジウムで、体力医学研究所における研究成果を報告しました。



第84回日本公衆衛生学会総会で研究成果を紹介した甲斐副所長

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

日本全国で地域づくりによる介護予防が進められており、高齢者同士が集い体操などの健康づくり活動を行う場である「通いの場」が増えています。しかし、運動指導者の確保が通いの場運営における大きな課題となっています。そこで私たちは、プロの講師がオンラインで指導する運動プログラム「スローオンラインフィットネス (Slow Online FiTness: SOFT)」を開発しました。2024年度からは東京都八王子市との共同研究事業として、市内の通いの場を中心にSOFTの普及を進めています。日本老年社会学会第67回大会では企業共催セミナーを開催し、八王子市内で展開している共同研究事業について紹介しました。



高橋研究員は日本老年社会学会第67回大会で体力医学研究所の研究活動について報告

全国の身体活動・座位行動の実態調査

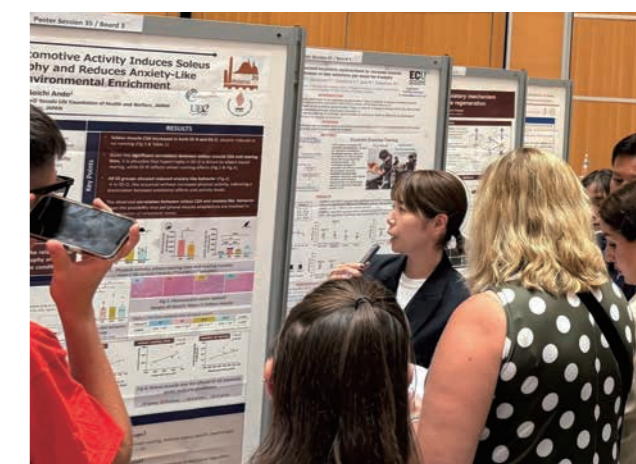
厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」では推奨身体活動量が示されていますが、そもそも全国規模で身体活動量や座位行動時間を実測したデータが不足しており、実態が把握できていないという課題がありました。そこで私たちは公益財団法人笹川スポーツ財団との共同研究として、活動量計を用いた身体活動量調査を実施しています。2024年度は初の試みとなる全国調査を実施しました。推奨する基準を満たす成人の比率を明らかにするとともに、スポーツ推進と健康増進の施策に向けた提言を行うことをめざしています。



2024年度に実施した全国調査報告書

身体を動かすと、脳が元気になる理由を探る研究

私たちは「動くこと」が脳や心の健康にどう役立つかを、筋肉の働きに注目して研究しています。筋肉は身体を動かすだけでなく、脳に刺激や情報を送る重要な存在です。この研究の目標は、歩く・立つときに使う筋肉を中心に、運動が脳の元気や気分の安定につながる仕組みを解明することです。高齢者の自立やストレスに負けない社会づくり、だれもが健康を管理しやすい未来への貢献をめざしています。須藤副主任研究員は、第30回ヨーロッパスポーツ科学学会で、豊かな環境におけるヒラメ筋の肥大とメンタルヘルスの関係について発表し、海外の研究者たちと活発な意見交換を行いました。

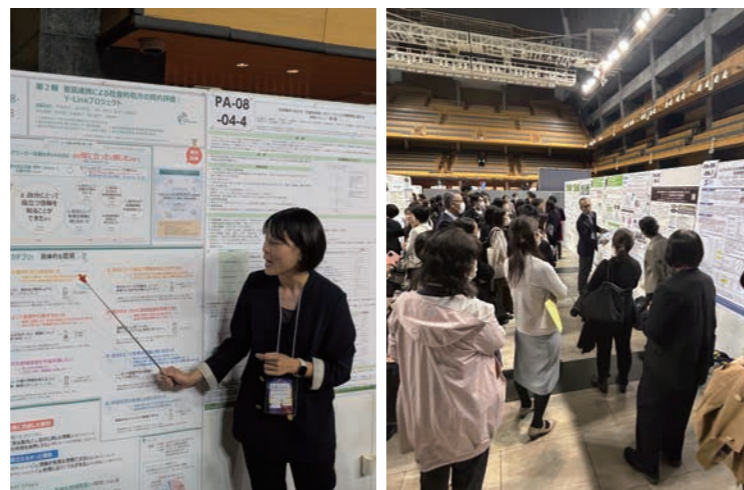


第30回ヨーロッパスポーツ科学学会での須藤副主任研究員による発表の様子

体力医学研究所の活動

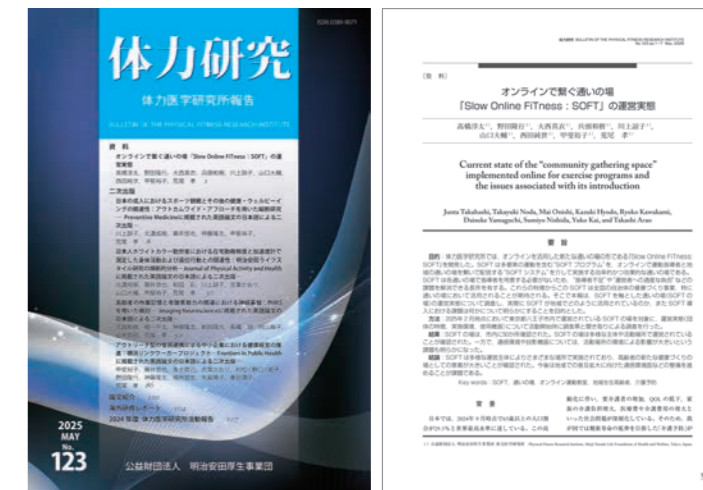
学会活動・シンポジウム

さまざまな分野の学会で成果を発表し、参加者との議論によって研究を発展させるためにも、積極的な情報発信に努めています。また外部からの依頼を受けて実施する招待講演・シンポジウムも多数行いました。研究員にとどまらず、研究技術員も意欲的に成果発表に取り組んでいます。



機関誌「体力研究」の刊行

『体力研究』は1963年に創刊された機関紙です。体力医学研究所の研究成果を社会に広く発信し、学術分野での研究促進と発展に寄与することを目的に、疾病予防・健康づくりに関する研究や、健康づくり活動に有用な情報を含む論文等を掲載しています。現在、第123号まで発行されています。



健康啓発活動・広報

研究活動から得られたエビデンスを広く活用してもらうため、専門職の方はもちろん、一般の方がたも対象に講演や講義を行っています。講演会とあわせて測定会を企画するなど、健康意識を高める施策も織り交ぜて実施しています。

また研究成果についてのプレスリリースを率先して実施し、広く一般の健康増進に資する情報発信を心がけています。在宅勤務が健康に与える影響やスポーツ観戦の健康影響についての研究成果は注目を集め、多くのメディアで紹介されました。



若手研究者のための健康科学研究助成

本研究助成は、1984年に明治安田厚生事業団の設立20周年を記念して、健康科学の一層の発展を願って発足しました。若手研究者の活動支援を目的としており、エビデンスに基づく健康づくりの方法を日常的に定着させるための研究や健康科学分野において先駆的・挑戦的な取り組みと思われる研究などを対象としています。2025年度は13人に助成金を贈呈し、贈呈式では、助成を受ける研究で掲げる目標について、各受贈者が発表しました。また成果報告書優秀賞受賞者による研究発表会も開催しました。



ウェルネス開発室の活動

ひとつの企業でも、部署によって健康課題は異なります。また、高齢者のなかでも、生活習慣や持病などの有無によって個人差があります。ウェルネス開発室が測定活動に携わる場面では、なるべく1人ひとりのライフスタイルに合ったアドバイスができるように心がけています。「気づき」こそ、生活習慣改善の第一歩です。

シニアクラブと連携、健康づくり講座「座りすぎを減らして健康づくり！」

この講座は、市内のシニアクラブ連合会が主催の健康づくり企画で、100人近い高齢者の方が参加しました。講座の前後で、「血管年齢測定」「体組成・運動機能測定」「脳体力チェック」を実施したほか、途中で簡単なクイズや体操などを行い、楽しみながら健康情報を学びました。

企画・運営には、シニアクラブの方が主体的にかかわり、事業団がそれをサポートしていますが、このような活動にかかわっている方がたの積極性は目を見張るものがあります。

座りすぎクイズ③

Q3. シニアの男性と女性ではどちらが座っている時間が長い？

A) 男性
B) 女性
C) 変わらない

正解:A

男性 **9.2時間**
女性 **8.1時間**

アクティブ戦略のヒント:運動するなら...

65歳以上の日本人男女11,581人を4年間追跡した研究 (JAGES研究)

運動実践頻度	参加	不参加
週1回以上	1.0	1.3
週1回未満	1.2	1.7

運動グループに参加して運動する方が、要介護状態になるリスクが低い



参加者の声

簡単体操はいつでもできそうで、実践しようと思います。講演内容がわかりやすく、ついつい座りすぎになってしまうので、意識して「ブレイク」するよう心がけたいと思います。

シニアクラブ担当者の声

年5回ほどセミナーを開催していますが、今回は機器を使った測定を楽しむことができました。セミナーでは、日常生活のちょっとした工夫が健康維持につながるという話を大変興味深く聴くことができました。

女性のための健康づくり、自律神経バランスを整える

自治体の職員対象に、定期的開催している女性のための健康づくりセミナーですが、今回は「自律神経バランスを整える」をテーマに取りあげました。

日常生活は自律神経系に支えられていますが、ふだんはなかなかそれを意識する機会がありません。昨今、気候の乱れや過重労働などにより、「自律神経バランスが崩れている」と自覚する場面が増えています。

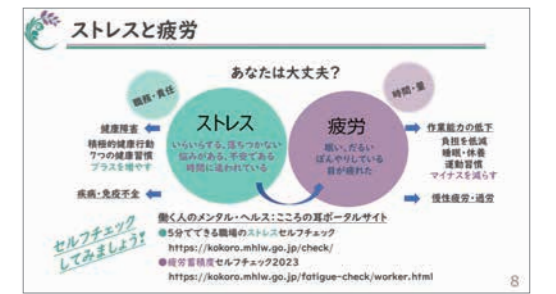
そこで、このセミナーでは事前に「自律神経バランス」を測定し、より具体的なイメージをもって参加していただきました。簡単な運動や食事に気をつけることが心身のバランスを整えることにつながることを実感できたのではないのでしょうか。



オンラインで開催する、心とからだの健康セミナー

企業の職員対象の健康づくりセミナーをオンラインで開催しました。全国に事業所を展開している企業では、このような取り組みが有効です。

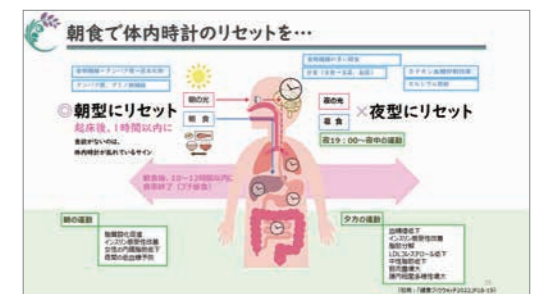
参加者の属性をあらかじめ分類し、特有の健康課題を明らかにしたうえで、講義内容をまとめました。



地域の健康づくり講座、生活習慣病予防セミナー

地域の保健センター主催で、特定健診を受けた方のなかで、比較的血糖値の高い人のための生活習慣病予防セミナーを開催しました。

血糖値を適切な値にコントロールするためには運動や食事の果たす役割が大きく、今回は特に「時間栄養学、運動学」を取り入れた内容でお話しました。



公益財団法人 明治安田厚生事業団の活動(2024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：働く世代の健康づくりに関する研究

- ・身体活動と座位行動の健康影響の解明
- ・勤労者の身体活動促進および健康支援法の開発
- ・健康で安全なテレワークの社会への普及をめざした包括的研究
- ・みるスポーツの健康効果の解明

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
- ・全国の身体活動・座位行動の実態調査研究

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

- ・身体活動による脳の健康を保つための要因の解明
- ・脳の健康を保つための運動機構の解明
- ・身体活動・運動が高齢者の認知機能に与える影響とその脳内機構の解明

学会発表、論文、報告書、出版物総数 91題

●第40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、13件（指定課題：1件、一般課題：12件）を選出
- ・指定課題には1件につき300万円、一般課題には1件につき100万円を助成

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の推進

- ・健康づくりプログラム 活動総回数 289回
参加者総数 13,443人

■内訳

- ・支援プログラム 13回 25人
- ・測定プログラム 11回 194人
- ・運動プログラム 249回 12,766人
- ・講演会・測定会 16回 458人

- ・学会・研修会への参加 40回

●健康づくり情報の発信

- ・健康づくり講演会・測定会 22回
- ・メディア掲載 23件

刊行物

- ・体力研究 (122号)
- ・健康づくりウォッチ No. 7
- ・健康づくりDVD [MYヘルスプログラム]

※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、事業団のホームページに掲載されている健康情報の一部を抜粋し、冊子としてまとめています。今回の特集は、働く世代を中心とした「日常生活における運動の役割」と「ふだんから心がけたいこと」の2部構成となっております。

健康経営の推進が企業に求められて久しいですが、現在は従業員の心身の健康と働きがいを高め、生産性の向上と企業価値向上をめざすwell-being経営を掲げる企業が増えています。well-beingは身体的、精神的、社会的に満たされていて幸福で良好な状態と定義されていますが、その基礎には心身の健康があると考えます。万一ご自身やご家族、ご友人、一緒に働く仲間の健康が損なわれたとしたら、心配で幸せを感じることはできません。しかし、人は日常生活でリスクが顕在化しないとなかなか気づくことができず、年齢とともに体力は低下し、病気やケガのリスクが高まり、健康の大切さを実感します。

では、健康づくりはいつから取り組めばよいのでしょうか。さまざまな考え方がありますが、その答えは「生まれたとき」からではないでしょうか。高齢化が進むなか、高齢者の皆さまに向けた健康づくりの取り組みは数多くありますが、じつは子どもの体力低下も大きな社会課題のひとつです。

幼児期・青年期から、親や学校で健康づくりを意識した教育を施すことで、その子が健康づくりを実践し、成人期、壮年期、老年期になっても継続的に行動することができるようになりますれば、高齢者になって慌てることはありません。事業団としても健康づくりが親から子へ、子から孫へ発展・継承されることをめざしています。

さらに、2026年4月より「改正労働安全衛生法」が施行されます。高齢労働者の労働災害防止に必要な措置の実施を事業者の努力義務とし、国が当該措置に関する指針を公表しています。この法改正の背景には、高齢労働者の増加に伴い、近年、労働災害による死傷者数が増加傾向にあることが挙げられます。特に職場内での転倒やケガの原因は、年齢とともに筋肉が減少することが一因とされています。

この冊子が皆さまのお目に触れて、世代を超えて健康づくりの意義を理解していただき、「気づき」や「行動変容」につなげていただければ幸いです。

公益財団法人 明治安田厚生事業団

理事長 生井 俊夫

バックナンバー



1 健康づくりウォッチ



2 健康づくりウォッチ 2019



3 健康づくりウォッチ 2020



4 健康づくりウォッチ 2021



5 健康づくりウォッチ 2022



6 健康づくりウォッチ No.6



7 健康づくりウォッチ No.7

※バックナンバーをご希望の方はウェルネス開発室までお申し出ください。

Mail: wellness@my-zaidan.or.jp

Tel: (03) 3349-2741

健康づくりウォッチ No.8

発行日 2026年3月20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 編集室かわかみ

合同会社パラレルドライブ