

健康増進のためのお役立ち情報

# 健康づくり ウォッチ

No.6

# 健康づくりウオッチ

contents

## 健康づくりウオッチ

### 特集 心身の健康と身体活動

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 軽い身体活動で高齢期の認知機能を維持しよう…………… | 2  |
| 筋肉を動かすことで脳を元気に！……………       | 4  |
| 適度な筋トレで健康寿命の延伸を！……………      | 6  |
| 筋トレブーム到来！？……………            | 8  |
| テレワークで多様な働き方の実現を……………      | 10 |
| テレワークによる身体活動低下への対策は？……………  | 12 |
| 在宅勤務に襲いかかる不活動の脅威……………      | 14 |

### 特集 日常生活におけるひと工夫

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 体内時計と運動をするタイミング……………          | 16 |
| その食材、どーやって食べますか？……………         | 18 |
| 座りっぱなしをブレイクさせる「さいころでPON」…………… | 20 |
| 事業団オリジナル「さいころでPON」のご紹介……………   | 22 |

### 情報ページ

|                     |    |
|---------------------|----|
| 健康づくりDVD・ピラティス…………… | 24 |
| 健康づくり動画……………        | 26 |

## 私たちの活動

|                   |    |
|-------------------|----|
| 健康経営の推進・サポート…………… | 28 |
| 体力医学研究所……………      | 30 |
| ウェルネス開発室……………     | 34 |
| 2022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。



# 軽い身体活動で高齢期の認知機能を維持しよう

高齢期に自立した生活を営むには、健常な認知機能を維持することが重要です。認知機能を良好に保つためにはどんな生活を送ったらよいのでしょうか？

## ● どのような身体活動が認知機能の維持と関連する？

認知機能はものごとを正しく理解・判断して適切に実行するための脳の機能ですが、加齢に伴い少しずつ衰えていきます。認知機能にはいくつか分類がありますが、目的に向かって自分の行動や思考を制御する能力が「実行機能」とされています。実行機能は料理をつくるときなどに必要な能力で、献立を決め、必要な食材を買い、効率的な手順で同時並行的に調理する、という一連の行動を取るために機能します。実行機能が著しく低下すると2つ以上の作業を並行して行うことが難しくなるなど、日常生活に支障が出てしまいます。

これまでの研究から、身体活動により実行機能を維持・改善できることがわかっていますが、スポーツなどの激しい運動と、歩行のような軽い身体活動のどちらが効果的なのか、といった点についてはさらなる検討が必要です。また1日は24時間と有限であり、身体を動かす時間を増やすには、別の行動をしている時間を減らす必要があります。そこで私たちは、高齢者の身体活動と実行機能の関係を調査し、どの行動を減らしてどんな身体活動を増やすのがよいかを検討しました。



## ● 低強度の身体活動が多い高齢者ほど認知機能が良好

健常高齢者76人を対象に、活動量計と調査票で24時間の行動（身体活動・座位・睡眠時間）を調査しました。さらに実行機能を評価するため、パソコンでいくつかの課題に取り組んでもらいました。

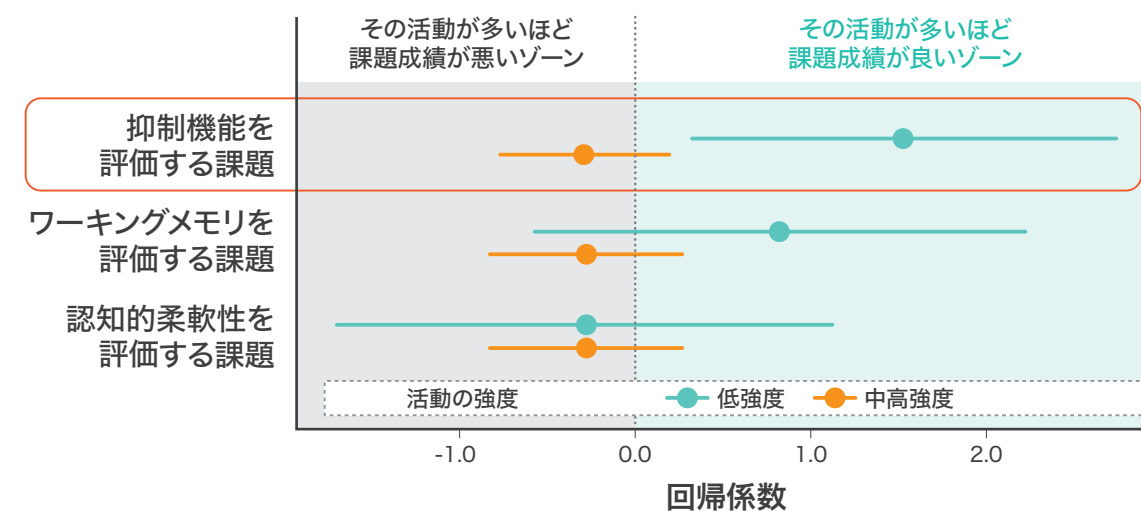
すると息のあがる運動のような中高強度の身体活動ではなく、ゆっくりした歩行や家事など低強度の身体活動の時間が多い高齢者ほど、実行機能のなかでも「抑制機能」を評価する課題の成績が高いことがわかりました（図）。抑制機能とは不適切な行動を

抑え、適切な行動を選択する能力のことで、例えば横断歩道を渡るときに赤信号に気づき、瞬時に止まる場合などに必要です。

さらに解析の結果、座位行動や睡眠時間を減らし、低強度の身体活動に充てることで実行機能が向上する可能性が示されました。テレビを見ている時間や横になっている時間を減らし、日常生活のなかでちょっとした活動を増やすことが認知機能の維持に効果的かもしれません。

【出典】Hyodoら, Frontiers in Human Neuroscience (2023)

### ● 強度別の活動と課題成績の関連性



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

# 筋肉を動かすことで 脳を元気に！

身体だけではなく、脳も健康だったらいろんなことに挑戦する機会も増えて充実した生活を送れるかもしれません。

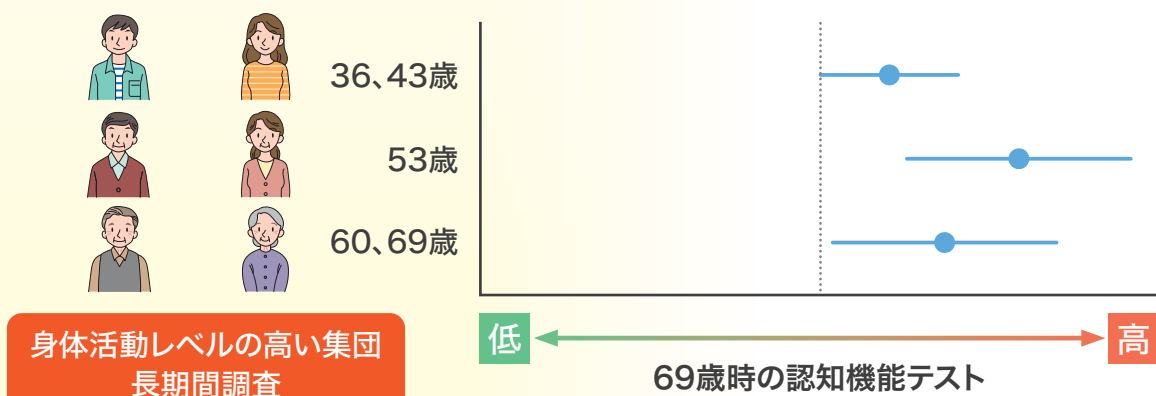
## ● 脳からの指令で筋肉を動かすことが脳の元気の源に？

人生100年時代。歳を重ねても脳の健康は保ちたいものです。最近の研究から、若い頃から身体活動量が多い方の認知機能は、高齢になっても良好であることが報告されています\*<sup>1</sup>。身体活動には、スポーツ等の運動だけでなく、日常的な生活活動も含まれます。身体を動かすために欠かすことができない器官は骨格筋ですが、骨格筋を動かすのは脳からの指令です。

例えば、「歩こう！」と思うと脳から脚の筋肉

へ電気信号が伝わり、脚の筋肉が動いて歩くことができます。これまでの研究から、意図的に脚の筋肉を使わせない動物モデルでは、脚の筋肉を使うモデルと比べて、脳内の神経細胞が約70%も減少することがわかっています\*<sup>2</sup>。さらなる検証は必要ですが、「脳からの指令」と「骨格筋の動き」が相互に作用することで、脳の元気の源になる可能性があるかもしれません。

【参考文献】 \* 1 Jamesら, Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry (2023)  
\* 2 Adamiら, Frontiers in Neuroscience (2018)



## ● 外からの刺激で筋肉を動かすことが脳の元気をサポートする

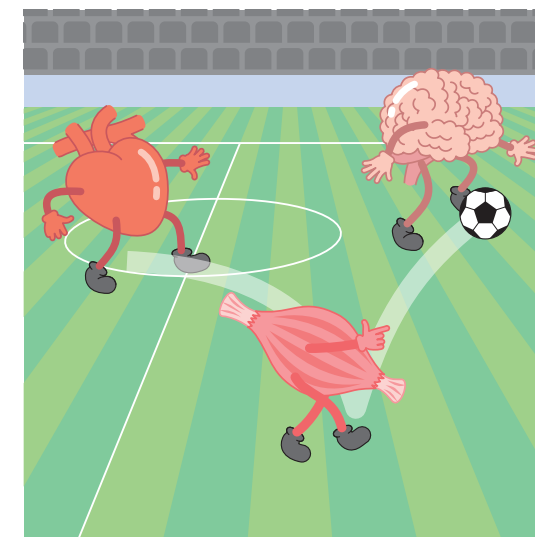
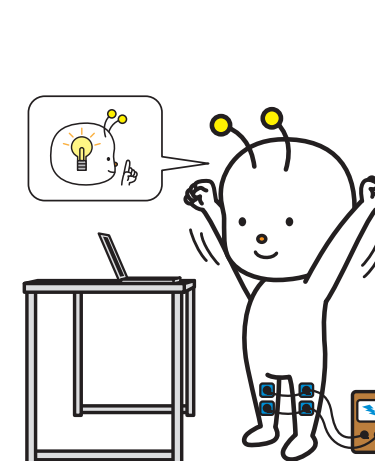
筋肉を使う身体活動を積極的に行うことが望ましいですが、デスクワークや怪我などで思うようにできない場合もあるでしょう。筋肉は脳への効果のみならず、身体の代謝を正常にコントロールする大切な役割を担っているので、不活動状態は避けたいところです。

そこで私たちは、軽い電気刺激によって外部から意図的に筋肉を動かすことの効果を検証しました。腕の筋肉を使う運動と並行して脚へ電気刺激を加えた結果、電気刺激

がない場合に比べて認知機能が高まる可能性が示されました\*<sup>3</sup>。近い将来、電気を活用した脚への筋肉刺激を行いながらのデスクワークで、脳を元気にするスタイルが生まれるかもしれません。

私たちの身体は、筋肉、脳、心臓などいくつもの臓器・器官から成り立っていますが、それらは必ず連携しています。サッカーの試合で見られる華麗な連携プレーのように、筋肉と脳のつながりを意識しながら積極的に身体を動かすことをおすすめします。

【参考文献】 \* 3 Andoら, Journal of Physiology (2023)



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

# 適度な筋トレで健康寿命の延伸を！

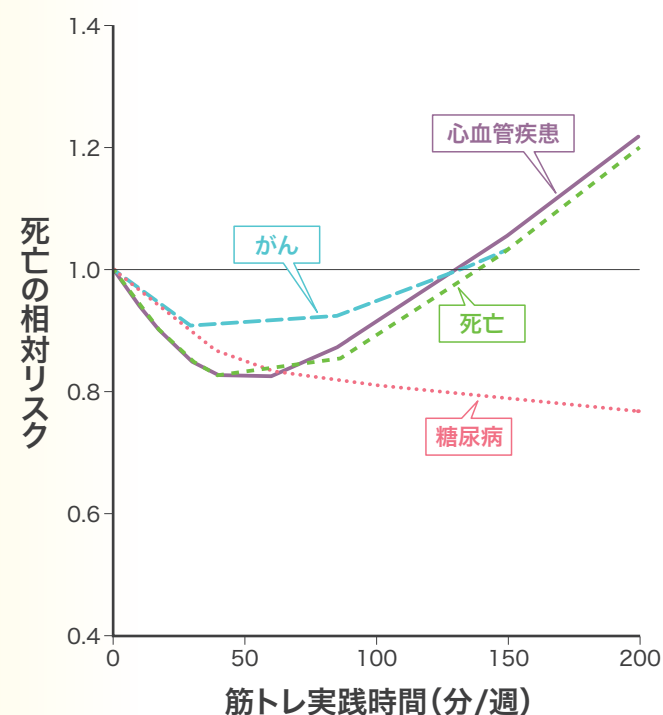


筋力アップやシェイプアップに有効な筋トレ。  
 疾病や死亡リスク低減への効果も期待できることがわかってきました。

## ● 筋トレによる疾病・死亡のリスク低減効果

筋トレが筋量の維持やシェイプアップに効果的であることはよく知られていますが、心血管疾患やがんなどの疾病予防にも好影響を及ぼす可能性があることをご存じでしょうか？  
 私たちは、筋トレと疾病や死亡リスクとの関連を長期にわたって検討した先行研究のなかから信頼性が高いと判断した16件の研究を抽出し、その研究成果を解析しました。その結果、筋トレを実践している人では、実践していない人と比べて死亡、心血管疾患、がん、糖尿病のリスクが12～17%低いことが明らかになりました。また、死亡、心血管疾患、がんについては、筋トレを1週間あたり30～60分実践することで最もリスク低減が見込まれ、糖尿病については実践時間が長いほどリスクが低くなるという結果が確認されました(図)。

● 筋トレと疾病・死亡のリスク



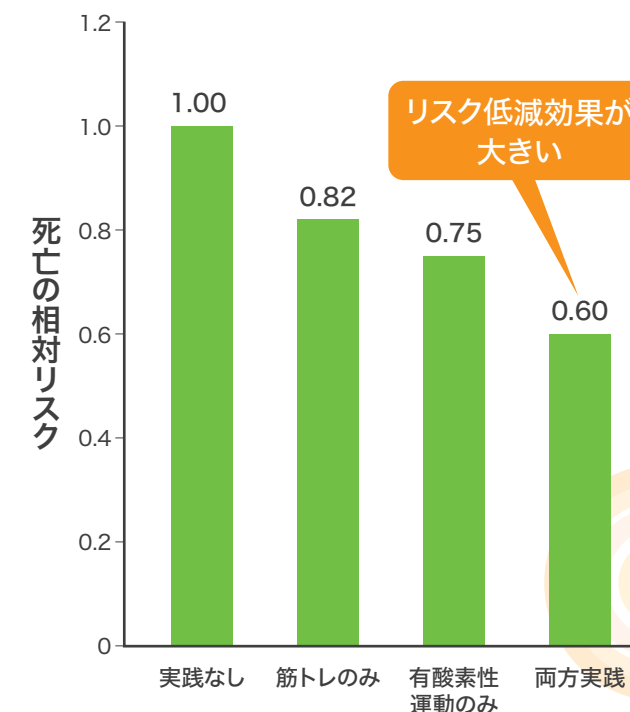
## ● 筋トレだけでなく、いろいろな運動を

また筋トレにウォーキングやジョギングなどの有酸素性運動を組み合わせた場合の効果についても検証しました。その結果、筋トレだけ、あるいは有酸素性運動だけを実践している人よりも、両方を実践している人のほうがリスク低減効果がさらに大きいことがわかりました(図)。WHO(世界保健機関)は、特に高齢者に向けて、持久力、筋力、バランス能力、柔軟性など、複数の体力要素を高める複合的運動(マルチコンポーネント運動)の実践を推奨しています。すでに筋トレをしている方は、ウォーキングやジョギングにも取り組んでみてはいかがでしょうか。

【出典】 Momma, Kawakamiら, British Journal of Sports Medicine (2022)



● 死亡リスクに対する筋トレと有酸素性運動の組み合わせ効果



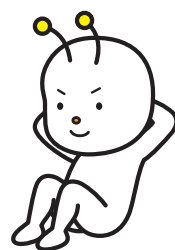
公益財団法人 明治安田厚生事業団  
 体力医学研究所 研究員  
**川上 諒子** 博士 (スポーツ科学)

● 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

# 筋トレブーム到来!?

適度な筋トレ実施は疾病や死亡リスクの低減につながる事がわかってきています。

では、わが国の筋トレ実施率はどのように推移しているのでしょうか？



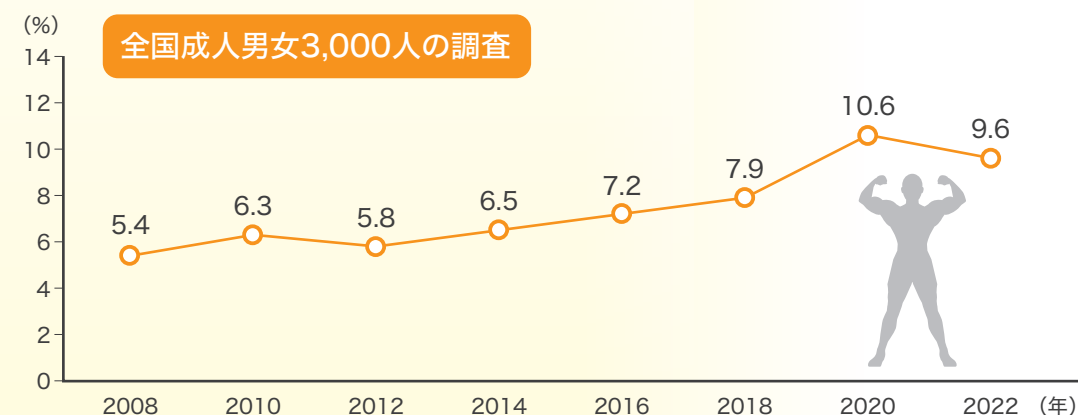
## ●筋トレ実施者は年々増加してるが、いまだ低調

私たちの研究では、笹川スポーツ財団が2年に1回実施しているスポーツライフ調査のデータ（2008～2022年）を解析し、日本国内における筋トレ実施率の推移を調べました。その結果、WHO（世界保健機関）が推奨している週2回以上の筋トレを実施している人の割合は、2008年はわずか5.4%でしたが、その後右肩上がりに増加し、2020年には

10%を突破、最新の調査では9.6%であることがわかりました（図）。

このようにわが国の筋トレ実施率は、過去14年間で約1.8倍に増加しましたが、アメリカやイギリス、オーストラリア、韓国など諸外国の実施率は、15～30%程度であると報告されていることをふまえると、まだまだ低調であるといえます。

### ●筋トレ実施率（週2回以上）の推移



## ●5人に1人は「筋トレを今後やってみたい」と考えている

あわせて「筋トレを今後やってみたい」と希望する人の割合についても調べました。すると筋トレ実施希望者は2008年から右肩上がりに増加しており、最新の調査では約5人に1人が筋トレを開始する意欲があることがわかりました。他の種目と比較すると、「ウォーキング」「散歩」に次いで第3位であり、筋トレ実施希望者のみが年々増加している傾向にあることがみてとれます（上図）。

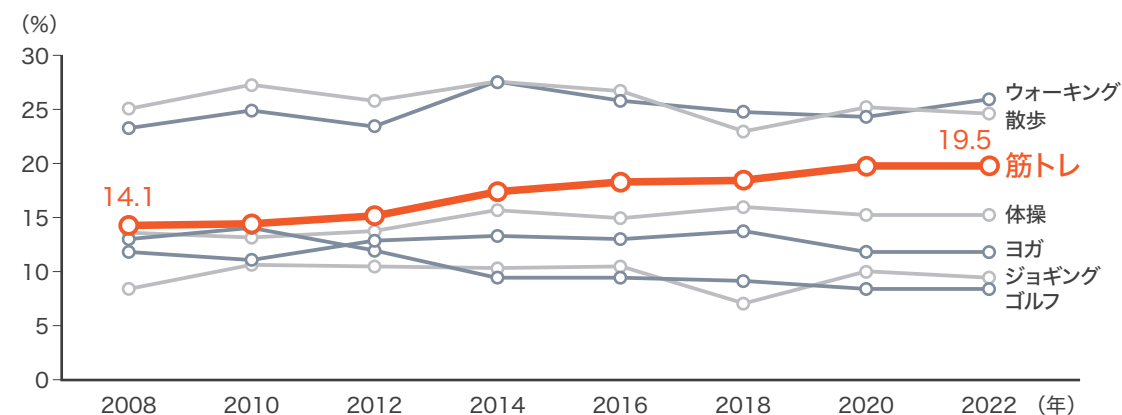
さらに、性・年代別にみると、特に若い世代

を中心に希望者が多く、驚くべきことに、男性のみならず、女性の希望者も多いことがわかりました（下図）。

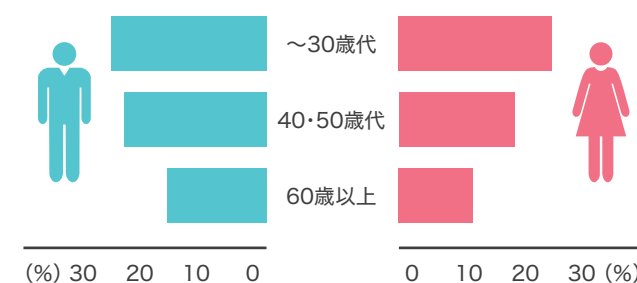
実施率からみると「筋トレブーム」というにはまだ早いかもしれませんが、時代の流れとともに、筋トレに関する情報やジムなどの設備・環境は充実してきています。興味がある方は、すぐにでも筋トレを始めて、健康な身体を手に入れましょう！

【出典】藤井ら, 第25回日本運動疫学会学術総会 (2023)

### ●今後やってみたいと希望する人の割合の推移



### ●性・年代別ごとの筋トレ実施希望者（2022年）



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

特集 1

心身の  
健康と  
身体活動

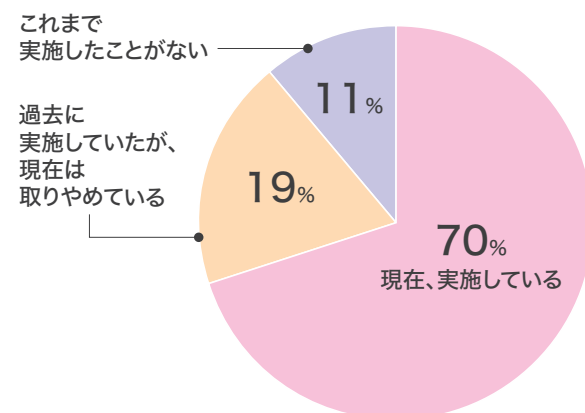
# テレワークで 多様な働き方の実現を

新型コロナウイルス感染症の流行で急速に普及したテレワーク。  
企業ではどのような形で定着しつつあるのでしょうか？

## コロナ禍を経て、テレワークは多様な企業で定着

新型コロナウイルス感染症の流行によって、企業ではテレワークが急速に普及しました。テレワークの全国的な実態を明らかにするため、全国のすべての上場企業に郵送調査を実施しました。調査時点で、テレワークを実施している企業は70%でした。大企業やIT企業で導入率が高い傾向がありましたが、中小企業や幅広い業種でもテレワークが広がっていることがわかりました。

### ●上場企業におけるテレワーク実施状況



#### 【郵送調査の概要】

調査対象：全国の上場企業（3,794社）  
回答者：健康管理担当者  
調査時期：2023年2月中旬～3月中旬  
回収率：18.2%（691社）

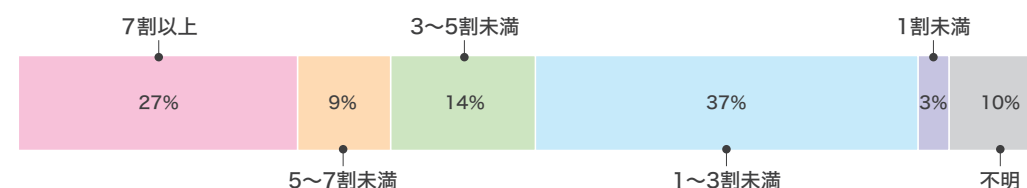
### ●業種別のテレワーク実施割合

|                 | 実施割合 | 回答企業数 |
|-----------------|------|-------|
| 学術研究・専門／情報サービス業 | 100% | 9     |
| 情報通信業           | 93%  | 68    |
| サービス業           | 74%  | 23    |
| 製造業             | 74%  | 187   |
| 建設業             | 65%  | 31    |
| 卸売業／小売業         | 60%  | 63    |
| 宿泊業／飲食サービス業     | 59%  | 13    |
| 金融業／保険業         | 58%  | 14    |
| 運輸業／郵便業         | 53%  | 8     |
| 不動産業／物品賃貸業      | 52%  | 16    |
| その他             | 65%  | 39    |
| 不明              | 54%  | 7     |

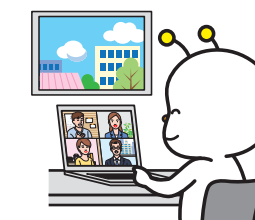
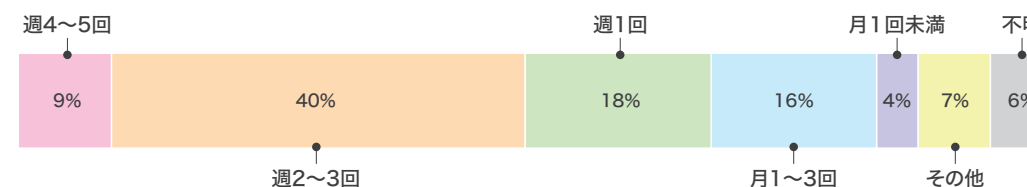
## 主流は出勤とテレワークを組み合わせるハイブリッド勤務

さらに調査結果をみると、従業員の大多数がテレワークをしている企業と、一部がテレワークをしている企業に二極化していました。また、テレワーク日数は週2～3日が40%と最多であり、出勤とテレワークを組み合わせるハイブリッド勤務が主流であることがわかりました。テレワークは、企業にとって多様な人材の確保や生産性向上というメリットもあります。テレワークの目的が、感染予防から、本来の目的である「多様な働き方の実現」にシフトしつつあるのかもしれない。

### Q 現在は、従業員の何割がテレワークを実施していますか？



### Q テレワークを実施している従業員の平均的なテレワーク日数は？



本調査は、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。  
調査報告書全文はホームページで公開しています。



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
体力医学研究所 副所長/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、産業保健学
- 主な研究テーマ  
運動と座りすぎの健康影響の解明  
集団戦略による身体活動促進法の開発

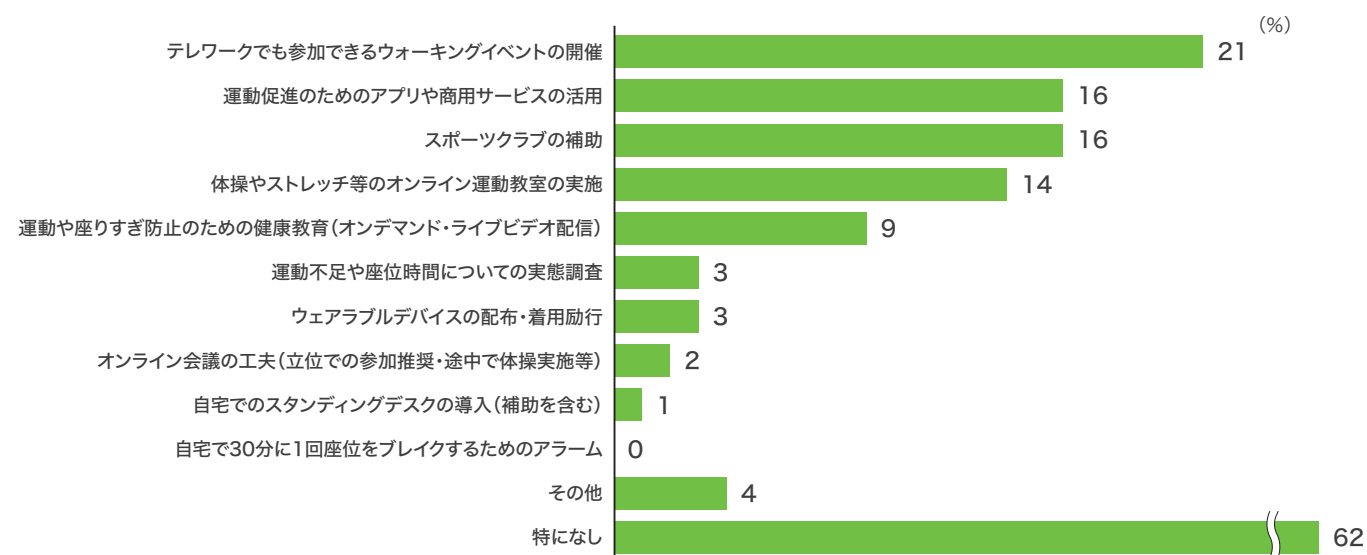
# テレワークによる 身体活動低下への対策は？

企業の健康管理担当者に、身体活動が減りがちなテレワーク従業員に対して実施している取り組みを調査しました。

## ● テレワーク従業員に対する身体活動促進の取り組み 「特になし」が62%

コロナ禍により、企業では急速にテレワークの導入が進みました。一方で、かねてから座りすぎや不活動が心身の健康に与える悪影響が指摘されており、テレワークの長期化により、新たな健康課題の発生が懸念されます。そこで私たちは全国の上場企業を対象に、テレワークをしている従業員の健康管理などについて実態調査を行いました。

Q テレワークをしている従業員に対する身体活動促進の取り組みは？



(複数回答) ※現在テレワークをしている企業数に対する割合

テレワーク従業員に対する身体活動促進の取り組みとして、最も実施されていたのは「テレワークでも参加できるウォーキングイベントの開催」だった一方で、最も多かった回答は「特になし」で、テレワークに特化した対策はまだ未整備であることがうかがえる結果となりました(左図)。自宅での座りすぎ対策として、「30分に1回座位をブレイクするためのアラーム」はコストがかからない対策といえますが、実施していた企業はありませんでした。このような、手軽に始められる対策からトライしてみるのもよいかもしれません。

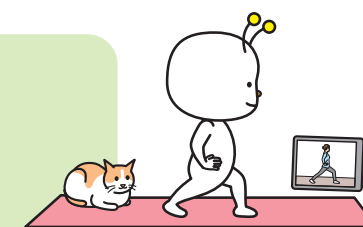
## ● オンラインの活用や実施のタイミングを工夫した取り組みも！

テレワーク従業員の身体活動促進に取り組んでいる企業の多くで、オンラインを活用し、テレワークでも参加しやすい形式をとっていました。個人での取り組みは参加率を向上させるのが難しいですが、運動動画の視聴率向上のため、自宅へチラシを郵送した企業もあるようです。健診に合わせた体力測定や、始業前・昼休みを活用したエクササイズなど、従業員が参加しやすいようタイミングを工夫している企業もありました。従業員の生活に合わせ、ちょっとした仕掛けを加えることが成功の鍵といえそうです。



### オンラインを活用

短時間の運動動画を配信。  
自宅へのチラシ郵送や社内メールでの  
周知によって視聴率が増加傾向に  
(愛知・製造業)



### 始業前・昼休みを活用

バーチャルオフィスを活用し、  
朝のラジオ体操、昼のYouTubeエクササイズ・  
ストレッチを実施  
(東京・情報通信業)

### 体力測定で意識向上

健診と日程を合わせた、  
体力測定・身体年齢測定の実施  
(東京・製造業)



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 博士 (看護学)

●専門分野  
看護学  
●主な研究テーマ  
女性の健康課題と就労との両立

●調査報告書全文はホームページで公開中

企業における運動を活用した健康づくりに関するアンケート

検索

# 在宅勤務に襲いかかる 不活動の脅威

在宅勤務が広まるなかで、最近の研究から「不活動の問題」が思ったよりも大きいことがわかってきました。

## 在宅勤務で歩数が半減 !?

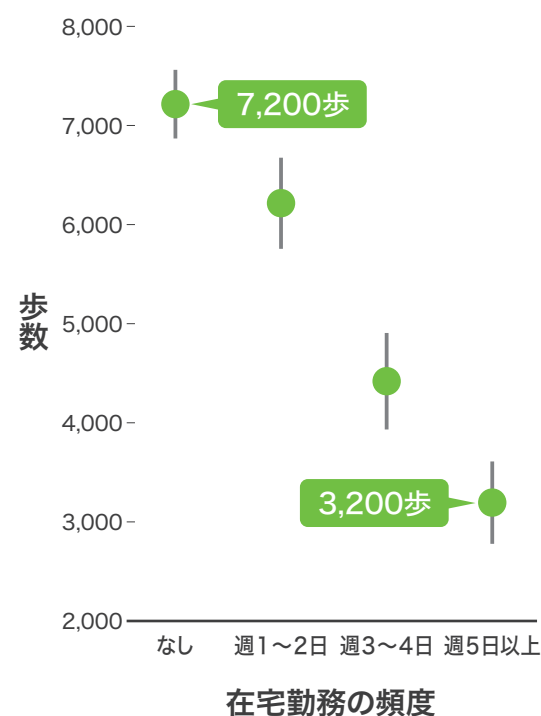
これまでの研究から、在宅勤務の実施によりワークライフバランスが整うことや、食生活や睡眠時間が改善する可能性があることが報告されています。しかし、在宅勤務はいいことばかりではないようです。私たちの研究では、加速度計を用いて、勤労者およそ1,100人の身体活動を測定し、データを分析しました。その結果、毎日在宅勤務を行う人の1日あたりの歩数は、毎日出社する人に比べて半分以下であることがわかりました（左図）。また1日あたりの座位時間は、毎日出社する人の平均が9時間半程度だったのに対し、毎日在宅勤務をする人では11時間となり、1日あたり1時間以上多いこともわかりました。座りすぎをはじめとした不活動状態はさまざまな疾病のリスクを高めることがわかっており、在宅勤務が長期化し身体を動かす時間が減ることで、さまざまな不健康状態へのリスクが高まることが危惧されます。

## 在宅勤務の影響が大きいのはアノ人たち…

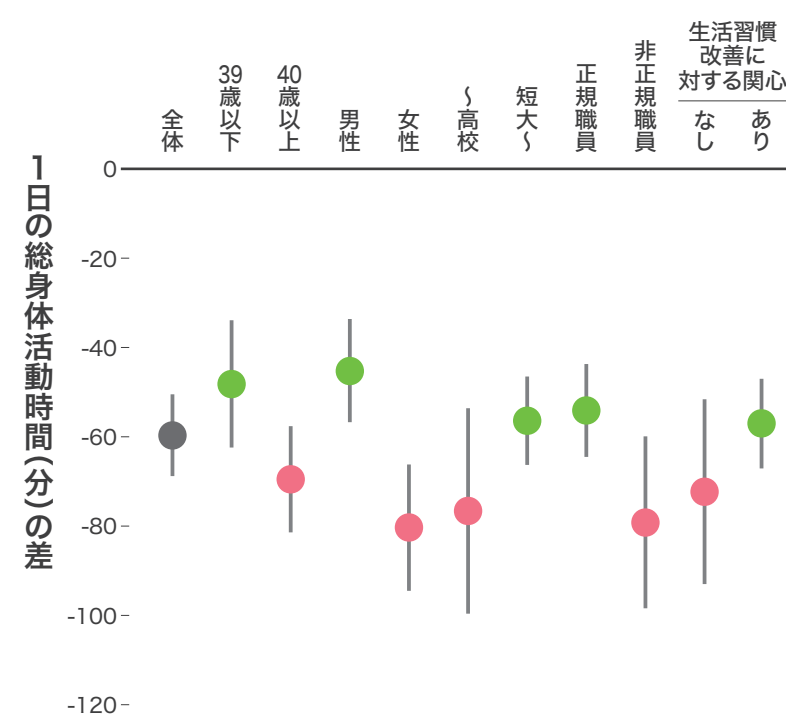
さらに、在宅勤務による不活動化が顕著な人の特徴について分析しました（右図）。例えば年齢別に身体を動かしている時間をみると、毎日出社する人に比べて、週1日でも在宅勤務を行う39歳以下の人では1日あたりの活動時間が48分少ないのに対して、40歳以上では70分も少なくなりました。性別でみると、男性では1日あたり45分少ないのに対して女性では80分も少なく、著しく差があることがわかりました。また生活習慣の改善に対する関心が低い人の活動時間が少ない点も見逃せません。

例に挙げた特徴にあてはまらなくても、在宅勤務中に「長時間座っているな」と感じたら立ち上がったたり、通勤していた時間をウォーキングに充てるなど、意識的に身体を動かすことを心がけましょう。

●在宅勤務の頻度ごとの1日の歩数の比較\*



●属性別にみた在宅勤務の有無による身体活動時間の差\* (在宅勤務なし VS 週1日以上)



※年齢、性別、教育歴、暮らし向き、子どもの数、BMI、職種、雇用形態、労働時間、主観的健康観、心理的ストレス、生活習慣改善に対するステージ、加速度計の装着時間の影響を統計的に補正した結果

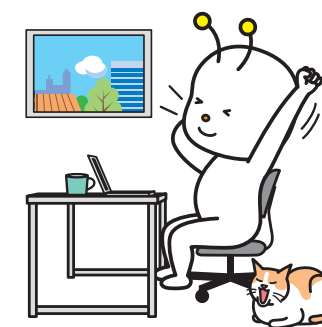
【出典】北濃ら、令和4年度厚生労働科学研究費（労働安全衛生総合研究事業）分担研究報告書（2023）



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



特集②

日常生活に  
おける  
ひと工夫

# 体内時計と運動をするタイミング

健康のために運動を行っている人は多いと思います。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準」の指針では、年齢に合わせて、65歳以上は毎日40分、64歳以下は毎日60分となっていますが、実施するタイミングの記載はありません。

## 注目したい運動実施のタイミング

運動がメタボリックシンドローム、高血圧、サルコペニア予防に寄与することから、運動の量、質、強度などが議論されてきましたが、エビデンス不足もあり、実施のタイミングについては注目されてきませんでした。

ここでは、断片的な研究成果ですが、体内時計と運動の関係を調べた「時間運動学」の現状についてご紹介します。

## 「時間運動学」からみた効果的な運動時間

脳の視交叉上核（中枢時計）は朝の光で前進させ夜の光で後退させるので、朝の光が朝型に寄与し、夜の光が夜型に寄与します。運動も同様に実施する時間の違いによって肺、肝臓、骨格筋、血液などの組織（末梢時計）を前進させたり、後退させたりします。中強度のトレッドミル運動（1時間を3日間）は、午前中から昼の時間帯では「前進」、夜の7時から夜中で「後退」させます。また、朝型の人はいより朝に、夜型の人はいより夜に運動します（上図）。



広島大学大学院医系科学研究科 特任教授  
早稲田大学 名誉教授  
**柴田 重信** 博士（薬学）

- 専門分野  
時間栄養学、時間運動学
- 主な研究テーマ  
体内時計と健康にかかわる分野の研究

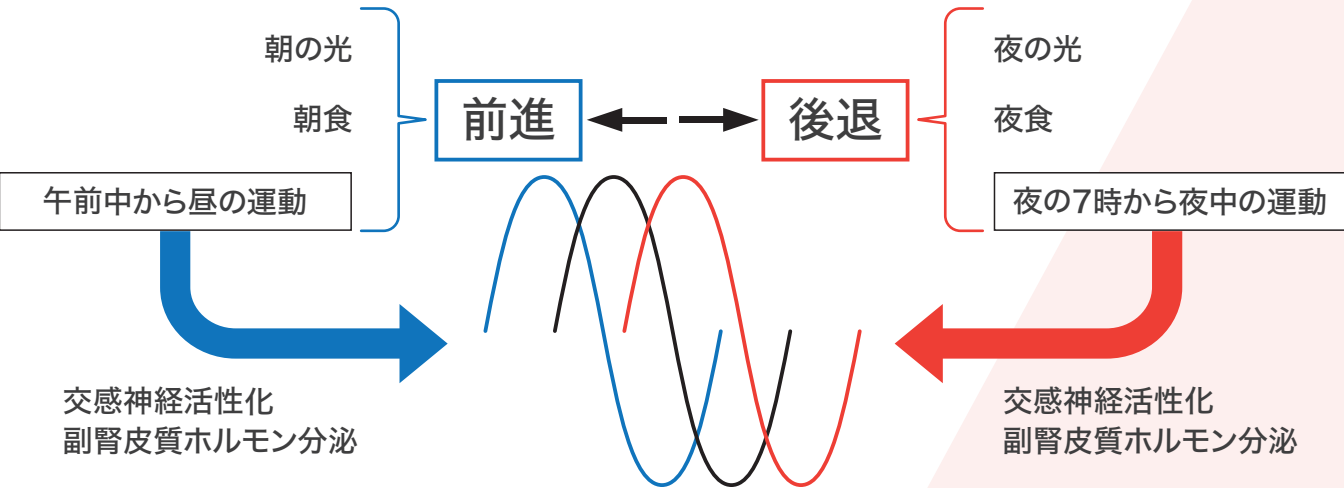
一方で、運動の健康増進や疾患予防に効果的な実施のタイミングも気になります。下図に示すように血糖値低下、インスリン感受性改善、脂肪分解、LDLコレステロール低下、中性脂肪低下、筋肉量の増大、腸内細菌の多様性増大のいずれも、朝より夕方の運動が効果的です。

【出典】Kimら, Sports Medicine and Health Science (2023)

ほとんどの運動が夕方のほうが効果的なのですが、朝食前の運動は脂質酸化を促進させます。調査研究で、高血圧は夕方の運動と負の相関があるので、高血圧予防には、夕方の運動のほうがよいかもしれません。

【出典】Imamuraら, Frontiers in Physiology (2022)

### ●運動による体内時計の前進や後退



### ●朝と夕方の運動効果

| 朝の運動                                                                                                                                       | 夕方の運動                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 1型糖尿病で夜間の低血糖を防ぐ</li><li>● 朝食前の運動が脂質の酸化を促進</li><li>● 女性で内臓脂肪低下</li><li>● マウス実験で、廃用性筋萎縮を予防</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● 2型糖尿病・肥満では血糖値低下とインスリン感受性改善</li><li>● 脂肪分解、男性では脂質の酸化</li><li>● LDLコレステロール低下、中性脂肪低下</li><li>● 筋肉量の増大</li><li>● 腸内細菌の多様性増大</li><li>● 運動が高血圧と負の相関</li><li>● IL-6、成長ホルモン、カテコラミン、短鎖脂肪酸、これらの物質がより増加する</li></ul> |

## 特集②

日常生活に  
おける  
ひと工夫

# その食材、 どーやって食べますか？

美味しいものは油脂とセット…いや、そんなことはない！  
工夫次第で「脱！ NO “OIL” NO LIFE」



## 脂質と上手に付き合う必要性？！

カロリーや脂質の量、気にしていますか？脂質の摂りすぎは、血液中の中性脂肪とLDLコレステロールを増加させるとともにHDLコレステロールを減少させ、肥満や脂質異常症を引き起こす原因にもなりえるので、コントロールが必要です。エネルギー面からみても、脂質は、1g=9kcalと、炭水化物やたんぱく質（1g=4kcal）に比べカロリーが高くなります。不思議と良いイメージのあるオリーブオイルやごま油などが含まれる植物性脂肪でも同じ量のカロリーが含まれるので、どんな脂肪でも摂りすぎには注意が必要です。外食のメニューや商品のパッケージでチェックすることができないときのために、簡単にできるコントロール方法を身につけておきましょう！

## 目に見えづらいものを、見る能力？！

「蒸す」「煮る」「焼く」「揚げる」料理にはいろいろな調理法がありますが、食材をどのような調理法で食べるかによって、皆さんが気にしているカロリーや脂質の量にかなり違いがあります。使用する調理油の量はもちろんですが、肉を「蒸す」「煮る」場合は、調理によって食材から脂肪が溶け



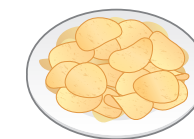
独立行政法人 労働者健康安全機構  
労働安全衛生総合研究所

中村 有里 修士（栄養科学）

- 主な資格  
管理栄養士、アスレティックトレーナー（JSPO）
- 健康のためにやっていること  
1年に1個、苦手な食べ物を減らす

出すことにより、カロリーと脂質がともに少なくなります。また、同じ「揚げる」でも、衣があるかないか、食材の種類や切り方によって、吸油量が大きく異なります。調理法によるカロリーの違いを知っているだけで、揚げ物がどうしても食べたい、けれどもカロリーは抑えたい、そんな自分の気持ちにも応えることができるようになります。

### ●揚げ物の吸油量の違い



素揚げ



唐揚げ



フライ



天ぷら



かき揚げ

少ない

油脂の量

多い

毎日、野菜を350g食べています！素晴らしい心がけです。そんなあなた、どうやって野菜を食べていますか？ドレッシングを大量にかけて食べていませんか？さて、ドレッシングの原材料は何でしょう。そう、OIL。調理の段階で使用される油脂は目に見えづらいですが、料理に後から加える調味料は、目に見えるので自分でもコントロールしやすいはず。たった1gを調整するだけで、美味しくカロリーコントロールができるかもしれません。いつものドレッシングを見直して、美味しくカラダに優しいドレッシングを発掘してみましょう。美味しいものは油脂とセット…いや、そんなことはありません！

### 同じ餃子でも調理法によってこんなにエネルギーの違いが！



水



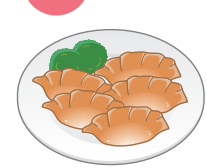
134kcal

焼



234kcal

揚



295kcal

日常生活におけるひと工夫

# 座りっぱなしを ブレイクさせる 「さいころでPON」

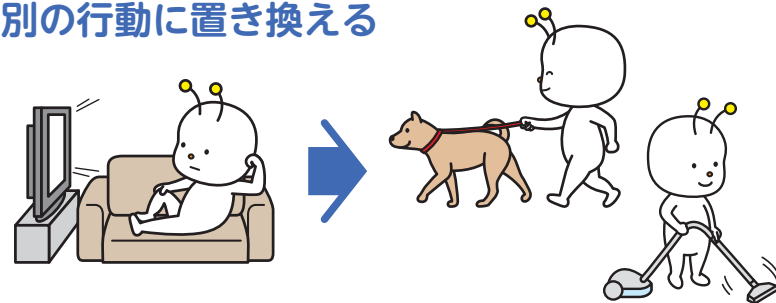


気がつくと2、3時間座りっぱなし、なんてことはありませんか？  
日本人は世界で一番座っている時間が長いといわれています。

## ●座っている時間を減らす工夫

座りっぱなしのライフスタイルを続けると、筋肉の代謝や血流が悪化し、肥満、心血管疾患、口  
コモティブシンドローム、糖尿病、がん、認知症などの疾病、メンタルヘルスへの悪影響もあり  
ます。

### 別の行動に置き換える



### 座りっぱなしをブレイク



30分以上継続して  
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

目安は **1分程度**

1日8時間以上座っていると死亡リスクは20%増えるともいわれています。

では、座っている時間を減らすにはどうしたらよいのでしょうか。方法は2つあります。  
1つは別の行動に置き換える方法、もう1つは座りっぱなしをブレイクする方法です（図）。

## ●職場で始める座りすぎブレイク

1時間に1回さいころを振り、出た目の運動を行います。

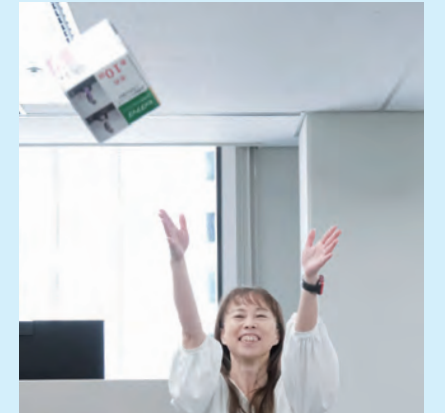
職員同士が向かい合うことで、その日の体調の変化や気分の  
落ち込みに気づきます。

また、楽しみながら、みんなで参加でき、コミュニケーションが深まります。

そして、気分転換にもつながります。

運動はどんなものでもよいのですが、汗をかくようなきつい  
運動ではなく、誰もが気軽に参加できることが大切です。

参加する人は自分の状態に合わせて、無理のないペースで参加するようにしましょう。



ぜひ、職場でオリジナルのさいころを作ってみてはいかがでしょうか。

### ホームページにて動画でもご紹介しています！

事業団ホームページ（健康づくり動画）  
URLとQRコードはこちらから

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



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
ウェルネス開発室

荒谷 生子

●主な資格  
Exercise Physiologist（アメリカスポーツ医学会認定）  
健康運動指導士（健康・体力づくり事業財団認定）  
マットピラティスインストラクター

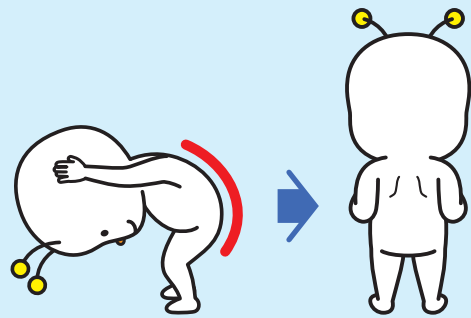
# 事業団オリジナル 「さいころでPON」のご紹介

さいころの種目は全部で6種類、その一部をご紹介します！

1時間ごとにさいころを転がし、何が出るか、皆さんで楽しみながら身体を動かしましょう。

## 猫背解消

目安の回数：10回

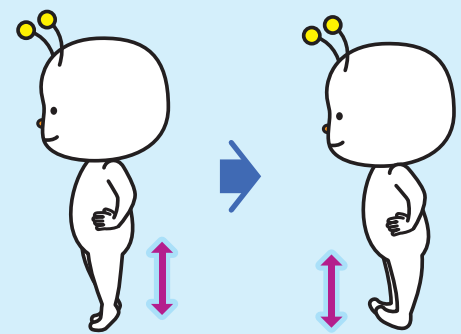


- ① 両腕を前に伸ばしながら背中を丸め、腕を引いて両脇（肩甲骨）を寄せる。
- ② 寄せた背中を丸めながら腕を前へ伸ばし、腕を開いて、脇をぎゅっと寄せる。

かたまりやすい背中を伸ばしてほぐし、意識しにくい筋肉を使う。背中や脇のさぼりやすい筋肉を動かして目覚めさせ、猫背解消をめざす。

## むくみ・転倒予防

目安の回数：各10回×2セット



- 腰幅くらいに脚を開き、
- ① 背伸びをするようにかかとを上げて、ふくらはぎの筋肉を使う。

かかとの上げ下ろしでふくらはぎを使うことにより、血行がよくなり、むくみを防ぐ。

- 腰幅くらいに脚を開き、
- ② 膝を少しゆるめ、つま先を上げてすねの筋肉を使う。

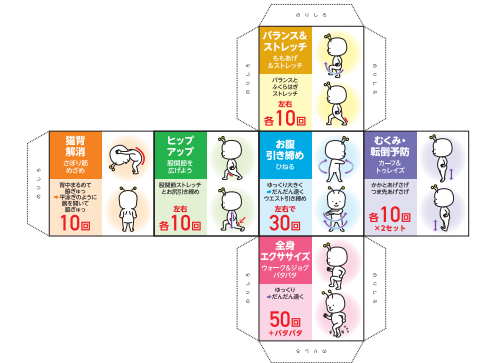
つま先の上げ下ろしで、すねの筋肉を使うことにより、つまずき・転倒を防ぐ。

※余裕があれば、脚をそろえて動いてみる。

「さいころ」見本を印刷してみましょう！

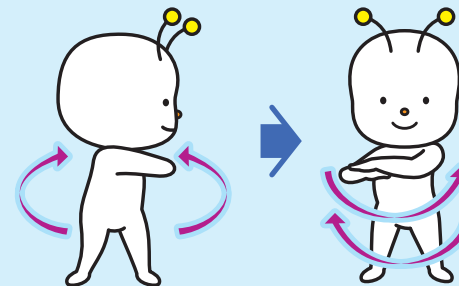
事業団ホームページ（さいころでPON）  
URLとQRコードはこちらから

<https://www.my-zaidan.or.jp/wellness/program/saikoro.php>



## お腹引き締め

目安の回数：左右で30回

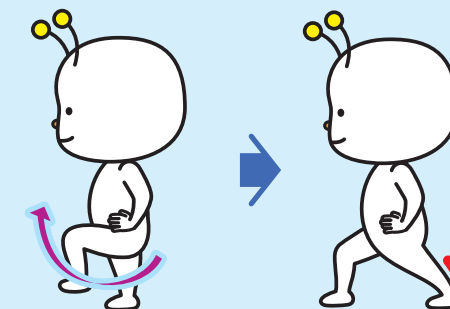


- 軽く脚を開き、
- ① 胸の前で腕を重ね、顔と腕は一緒に動くように左右にゆっくりひねる。
  - ② 顔は前を向けたまま、お腹のあたりからひねるように意識しながら大きく動かす。
  - ③ だんだんスピードを上げ、身体の軸をイメージしながら、ぎゅっぎゅっひねり、さらにお腹のまわりを動かす。

ひねる動きにより、身体をほぐし、お腹まわりの引き締めをめざす。

## バランス&ストレッチ

目安の回数：左右 各10回



- ① 片脚を上げて、足を後ろにつく。
- ② かかとまでついて、ふくらはぎを伸ばす。

バランス感覚を養いながら、ふくらはぎを伸ばす。



## 健康づくりDVD

だれでも、どこでも  
安心してできる

# ピラティス

## 骨盤揺らしエクササイズ

～腹部の深層筋を目覚めさせる～

①

仰向けになり、  
膝を立てる  
親指と四本指で  
三角を作り、下  
腹に当てる

②

息を吐きながら、手の三角が顔の  
ほうを向くように骨盤を傾け、お  
腹をへこませる



③

息を吸いながら、手の三角が向  
こうを向くように骨盤を傾け、お腹  
を緩ませる



④

②と③を  
繰り返す

## キャット&カウ

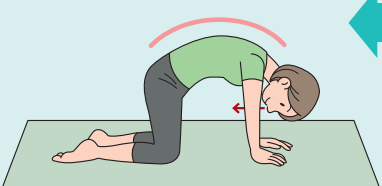
～背骨をしなやかにして体幹部の筋バランスを整える～

①

四つ這いにな  
り、手は肩幅よ  
り少し広めに  
膝はこぶし1つ  
分開く

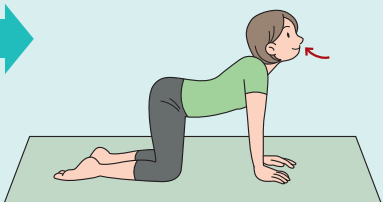
②

息を吐きながら、尾骨を巻いて骨  
盤を後傾させ、脊柱を丸める



③

息を吸いながら、骨盤を前傾させ、  
脊柱を反らせる



④

②と③を  
繰り返す

ピラティスは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。  
このDVDでは初めての方でもできるようにわかりやすく丁寧に解説しています。  
リラックスしながらぜひ行ってみましょう。

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>



## マーメイド

～脊柱の可動性を高める～

①

膝を曲げて、  
マットに横座り  
をする

②

息を吸いながら、右手でマットを  
押し脊柱を横にカーブさせる



③

息を吐きながら、元のまっすぐな  
脊柱に戻る



④

②と③を  
繰り返す

## サイドレッグキック

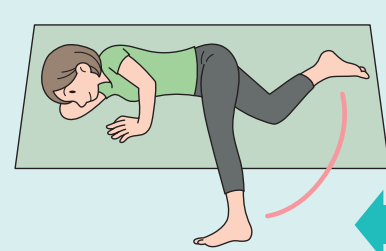
～股関節を横から刺激して安定性と可動性を高める～

①

マットに横たわ  
り下の腕をまっ  
すぐ伸ばすか肘  
を曲げ枕にする

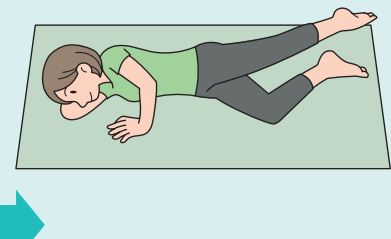
②

脚をまっすぐに保ち、息を吐きな  
がら前に動かす



③

息を吸いながら、お尻の筋肉を使  
って後ろへ動かす



④

②と③を  
繰り返す

# 健康づくり動画



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



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

# 私たちの活動



# 健康経営の推進・サポート

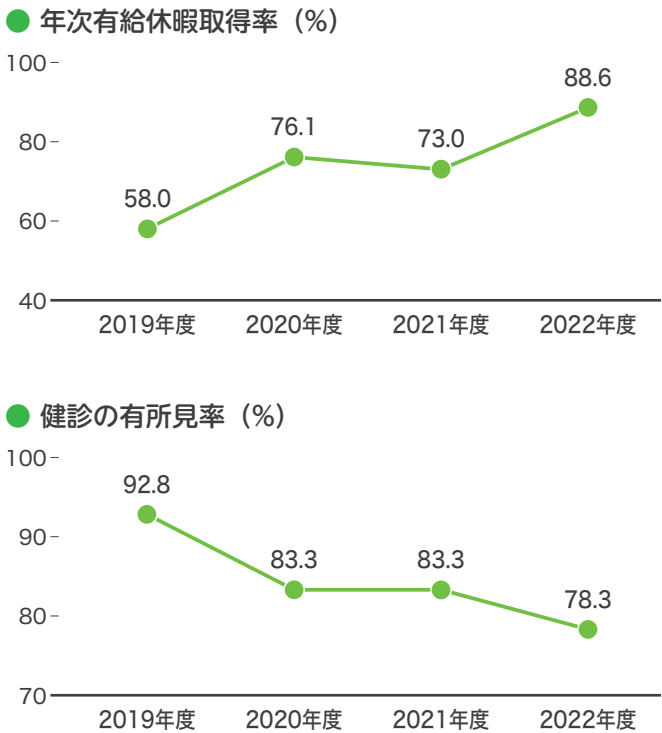
毎年課題を設けて、健康経営の推進・サポートをしています。

## 重点課題

現在の取り組みにおける重点課題は次にあげた4つです。

- ① 過重労働の防止
- ② 時間外・休日労働の適正管理
- ③ 病気の治療、子育て・介護等と仕事の両立支援
- ④ 女性の健康

数値目標はホームページに掲載されていますが、経年変化を見ると、右のグラフのように、有給休暇取得率（目標70%以上）、有所見率などに大きな改善が見られます。



## 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（2018年度から6年連続認定取得。今回の認定期間は2024年3月から1年間です）。



### スポーツエールカンパニー

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7年連続で認定されています。

※「シルバープラス」は7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70%以上の企業に与えられる認定制度です。



2023年4月～2026年3月認定期間

### 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（2023年度に認定を取得しています）。



### 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、2021年度に続き2023年度も「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

- ・DVD「リラックス&リフレッシュ体操」「スローエアロビク」「スロートレーニング」「ピラティス」
- ・講話「座りすぎの健康影響と対策」「脳の健康を保つためにできること」「インターネットを活用した高齢者の健康づくり」「24時間の身体行動と健康」
- ・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

- ・2023年には公式X（旧Twitter）アカウントを開設
- ・健康増進に役立つ情報を発信

公式Xアカウントのフォローはこちら



## 労働新聞社「安全スタッフ」 2023年10月1日号に掲載



私たちの健康経営の取り組みがWEBや冊子で紹介されました。

# 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®)

MYLSスタディは、10年間という長期にわたり実施されている大規模な疫学研究プロジェクトです。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。

北濃研究員は第25回日本運動疫学会学術総会で「健康状態やwell-beingを最適化する24時間の過ごし方」をテーマに発表を行い、優秀演題賞を受賞しました。また藤井研究員は活動量計データを用いてコロナ禍前後における勤労者の身体活動量の変化を分析し、この研究成果をまとめた論文が国際学術誌に掲載されました（Fujii Y et al. Journal of Epidemiology. 2023）。

※「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。



第25回日本運動疫学会学術総会で優秀演題賞受賞の喜びを語る北濃研究員

## 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

定期的な運動や社会参加は高齢者の健康維持・増進に効果的ですが、山間部のため公共交通機関がない、足が悪くて遠くへは出かけられないなど、さまざまな要因で運動教室や通いの場へ通えないケースも多々あります。そこで私たちの研究では、ICT機器を活用して通いの場を運営し、オンライン型の運動教室参加が高齢者の心身に与える影響について検証しています。

2023年9月に開催された日本体力医学会特別大会では体力医学研究所がシンポジウムを企画し、兵頭研究員と川上研究員がこれまでの研究成果や今後の展望について発表を行いました。発表後は聴講者と活発な議論を交わしました。

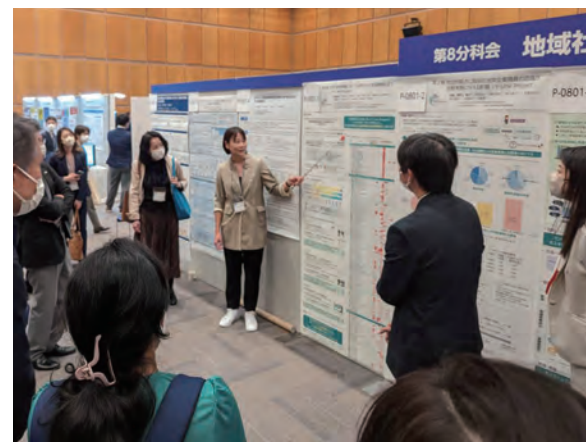


日本体力医学会特別大会でのシンポジウムの様子

## 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

日本全国の自治体で住民の健康づくりを目的とした取り組みが盛んに行われていますが、健康増進活動への参加を促すためのアプローチや、行政サービスの周知に課題を抱えているケースが多くみられます。この研究では、住民の社会的課題やニーズを把握し、行政サービスや地域資源（サークルなど）を紹介して社会的つながりを促進する仕組み「社会的処方」を健康増進に活用するシステムの開発をめざしています。

官民連携による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研究

コロナ禍を契機に、企業では急速にテレワークの導入が進みました。テレワークが社会に定着し長期化することで、新たな健康課題が発生することが懸念されます。そこで、安全衛生に配慮したテレワークを社会で推進することを目的として、厚生労働省の厚生労働科学研究費により研究班が立ち上げられました。

甲斐副所長が代表を務める研究班は、全国の上場企業を対象に、テレワークにおける健康課題や健康管理に焦点をあてた調査を実施しました。厚生労働省で調査結果の報告会を行い、テレビや新聞などのメディアで紹介されました。



調査結果を報告する甲斐副所長（右から二人目）

## 体力医学研究所の活動

### 勤労者の健康づくり・well-being向上をめざした研究

現在、多くの企業が「少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少」「育児や介護との両立といった働く人のニーズの多様化」などの問題に直面しています。生産性の向上とともに、就業機会の拡大や意欲・能力を存分に発揮できる環境づくりが重要な課題となっており、従業員の健康管理を経営課題としてとらえ、積極的に改善に取り組む「健康経営」を推進する企業が増えています。

私たちは、心身ともに生き生きと働きがいのある職場の実現をめざし、「職場における運動の習慣化」と「働く妊婦の健康支援」の2つのテーマで研究を開始しました。研究活動から得られた知見を基にプログラムを開発し、さまざまな企業に普及させていく予定です。

### 国内のスポーツ推進・健康増進施策の提言をめざした研究

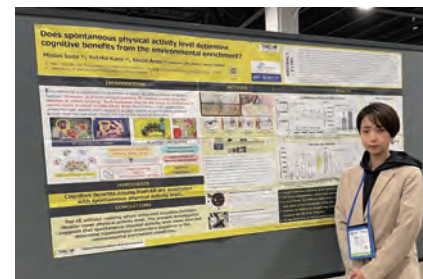
厚生労働省では、健康づくりのために1日60分間の中高強度身体活動を実施することを推奨していますが、国内では計測機器による身体活動量測定が十分に行われておらず、国民の身体活動の実態について完全には明らかになっていません。

私たちは公益財団法人笹川スポーツ財団との共同研究を開始し、2023年10月から三大都市圏で活動量計を用いたトライアル調査を実施しました。今後は調査範囲を全国規模に拡大し、厚生労働省の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施策に向けた提言を行う予定です。

### 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

運動や身体活動は心身の健康を保つために有効であるとされていますが、いまだ未知の部分も多く、具体的なメカニズムはまだ解明されていません。そこで私たちは生理学・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動物モデルを対象に、自発的な身体活動を促進するオリジナルの「豊かな環境」を構築し、環境が身体活動量と骨格筋に与える影響を検証しました。この研究の成果が、国際学術誌に掲載されました（Sudo M et al. Frontiers in Physiology. 2023）。

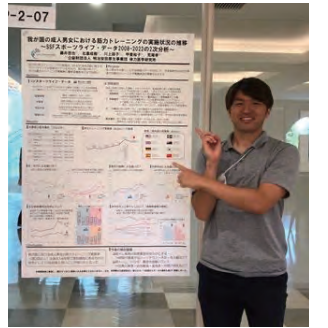


第70回アメリカスポーツ医学会年次大会で発表を行った須藤副主任研究員

### 学会活動・シンポジウム

2022年度は46件の学会発表を行いました。私たちが取り組む研究テーマは学術的にも高い評価を得ており、外部からの依頼を受け実施する招待講演も多数行いました。

藤井研究員は第25回日本運動疫学会学術総会で日本国内の筋力トレーニング実施状況を分析したデータを発表しました。日本国内では筋力トレーニングに関する研究の数はまだまだ少なく、参加者の注目を集めました。



藤井研究員による発表の様子

### 健康啓発活動・広報

研究成果を健康づくりの現場で活用してもらうため、専門職の方や一般の方がたを対象に講演や講義を行っています。2022年度は16件の講演を行いました。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。

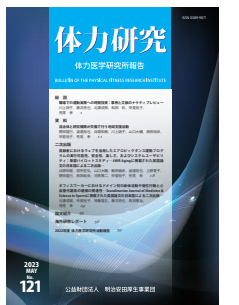
また研究から得られた知見はプレスリリースやホームページで広く公開しており、私たちが発信した情報がテレビやインターネット、新聞、雑誌などのメディアで多く紹介されました。



講演会の様子

### 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に創刊された機関誌で、第121号まで発行されています。近年、私たちの研究成果は海外の学術誌で発表することが多いため、日本国内の読者向けに、原文を忠実に日本語に訳し公表する「二次出版」に力を入れています。



### 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1984年に発足しました。健康科学の知見を社会に根づかせる「実装型」研究を支援するため、指定課題のテーマを「健康増進のための実装研究」としています。2023年度は13人に助成金を贈呈し、贈呈式では、成果報告書優秀賞受賞者3人による研究発表会も開催しました。



研究発表会

# ウェルネス開発室の活動

“健康づくり”の方法はさまざま。ケースに応じて、「測定」「講話」「実技」を組み合わせ、対象者の年齢層、職種、会場などに合わせて構成し、定期的、継続的な実施をめざしています。

## 高齢者の再雇用研修における健康づくり

65歳再雇用の方を対象に、健康の維持・増進および各種身体機能の把握や今後の業務への応用を目的とした講習会を実施しています。

体組成や運動機能・認知機能の測定を行うことで、まず現在の健康状態を把握します。

講話では、職業柄陥りやすい身体症状や、将来を見据えて今から取り組みたい健康課題を理解し、具体的な身体の動かし方を学びます。自宅や職場に戻ってからでも思い出せるように、お持ち帰り用の資料もお渡しします。

測定

認知機能の把握

記憶力

注意力

空間認識力

計画力

見当識



測定

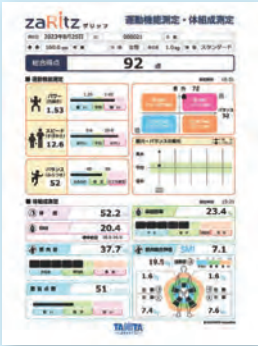
体組成や運動機能の把握

パワー（力強さ）

スピード（すばやさ）

バランス（ふらつき）

筋肉総合評価



講話  
体操体験

講話

職種に特化した内容で構成  
現状だけでなく、将来に向けて役立つ内容

体操体験

始業前や仕事の合間に実施してほしい体操を紹介  
誰でも簡単にできる内容



**参加者の声**

普段なかなかできない測定やストレッチを実施することができて、とても有意義な時間を過ごすことができました。

身体の動かし方やよくない姿勢を理解することができ、すぐにでも実践できる内容で良かったです。

## 健康保険組合加入者のための健康づくり

健康保険組合加入事業所の健康意識向上を目的とした講演会を実施しています。ここでご紹介するのは、食事に関するもので、無理なく、少しの工夫で楽しく食べられる方法を学びます。さまざまな料理や調味料、飲料などのエネルギー量や調理法による違いを知り、自分にできそうな食事目標を具体的に考えます。

また、「その食材、どーやって食べる？」という調理法によるエネルギーコントロールをめざしたポスターを作成し、自宅や職場でも意識して過ごしていただけるようにしています。

**担当者の声**

自分の食事内容を振り返るシートがあり、それに沿って栄養バランスを振り返るなど、とても面白い試みがたくさんありました。

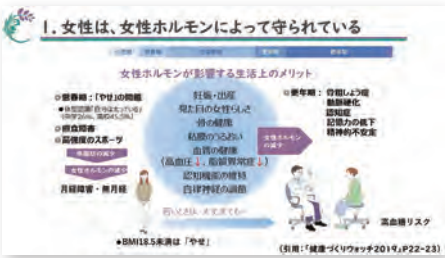


## 女性のための健康づくり

自治体の職員の方を対象に女性のための健康づくりを年代別に提案しています。健康経営の1つとして、注目されているのが仕事と日常生活の両立です。これはワークライフマネジメントといって、「仕事と女性特有の病気」「仕事と治療」「仕事と介護」「仕事と育児」などを両立させるためのサポート体制を整え、当事者を職場全体で気持ちよく支援することです。

**担当者の声**

女性の健康は年代別にとらえることで、症状を理解し、悩まずに過ごせたりします。「こうしたらよかった」などと、過ぎてしまってから解決することもあります。世代の違う仲間や家族に役立つようなアドバイスができるということを知りました。



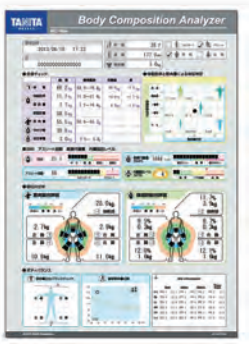
## 健康診断と合わせた健康づくり

定期健康診断に合わせて、体組成測定を行っています。体脂肪率だけでなく、筋肉量を部位別に分析した総合評価や筋肉量のバランスチェックも行います。

参加者の方の状態に合わせたアドバイスをを行い、必要に応じてパンフレットや資料をお持ち帰りいただきます。継続的に実施することで、より自分の身体への関心を深めることに役立ちます。

**担当者の声**

測定会実施は初めての試みでしたが、社員の皆さんが興味をもって参加してくれました。測定後の結果説明に対しても耳を傾け、質問をする方も多かったです。測定会を実施してよかったと感じています。



# 公益財団法人 明治安田厚生事業団の活動(2022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
  - ・不活動勤労者の運動習慣定着に向けた研究
  - ・健康で安全なテレワークの社会への普及をめざした研究
- 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 78題

### ●第38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 | 296回   |
| 参加者総数 | 9,165人 |
- 内訳
- |          |      |        |
|----------|------|--------|
| ・支援プログラム | 17回  | 174人   |
| ・測定プログラム | 3回   | 16人    |
| ・運動プログラム | 261回 | 8,120人 |
| ・講演会・測定会 | 15回  | 855人   |
- ・学会・研修会への参加 18回

### ●健康づくり情報の発信

- |               |     |
|---------------|-----|
| ・健康づくり講演会・測定会 | 25回 |
| ・メディア掲載       | 15件 |

## 刊行物

- ・体力研究（120号）
- ・若手研究者のための健康科学研究助成 成果報告書（第36回）
- ・健康づくりウォッチ 2022
- ・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」

※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健康情報の一部を抜粋し、冊子にまとめました。今回は6冊目の刊行となります。

最新の医療技術の進歩等により日本の平均寿命や健康寿命は延びており、WHOの世界保健統計2023では日本の平均寿命と健康寿命は世界一となっています。一方で、平均寿命と健康寿命の差は33位となっており、健康寿命の延伸が大きな課題となっております。

誰もが「健康になりたい」と願っていても、健康づくりに対して「なかなか取り組めない」「なかなか継続できない」という声は多く、健康づくりが難しいのは「何かをしたらすぐに手に入る」というものではないことでしょうか。

また、健康づくりの難しさは、「健康格差」が存在していることも影響を及ぼしています。「健康格差」とは、具体的に4点あるといわれています。第1に経済状態や教育環境の違いによる「社会格差」、第2に職業や働く環境による格差、第3に家庭内でお互いを支えられるかどうかの家族構成の格差、第4に健康づくりに取り組める環境が整っているかどうかの地域や住んでいる自治体等の格差です。

さらに、健康づくりに対する考えや価値観等個々人の意識の格差が加わります。このような格差があることを認識しながら、少しでも格差を縮小させ、すべての方がたが健康づくりに取り組める社会の実現をめざしていきたいと考えています。

健康づくりは健康が目的と考えるよりも、彩り豊かな人生を手に入れるための方法として取り組むことができれば、モチベーションも維持・向上できると考えます。この冊子が皆さまのお目に触れて、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

※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](mailto:wellness@my-zaidan.or.jp)  
Tel: (03) 3349-2741

## 健康づくりウォッチ No.6

発行日 2024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