

健康増進のためのお役立ち情報

健康づくり ウォッチ

No.
7



健康づくりウォッチ

contents

健康づくりウォッチ

特集 働く世代の健康づくり

勤労者必見！こころの健康を守る1日の過ごし方……………	2
“ちょこっと運動”の知られざる健康効果……………	4
妊娠中の仕事量の目安……………	6
官民連携で中小企業健康経営を推進……………	8

特集 多様な生活活動が心身の健康を支える

自分の意思で動くことが脳の健康を支える！……………	10
持久力を高めて脳を活性化させよう……………	12
スポーツ観戦は心身の健康に効果的？……………	14
多様な生活活動が将来のフレイルを予防！……………	16
「冬眠」が秘める未来への可能性……………	18
昨日と同じ今日、今日と同じ明日の私たち……………	20
現代人には欠かせないストレス・マネジメント……………	22

情報ページ

MYヘルスプログラム・DVD&テキスト……………	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
2023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。



勤労者必見！ こころの健康を守る1日の過ごし方

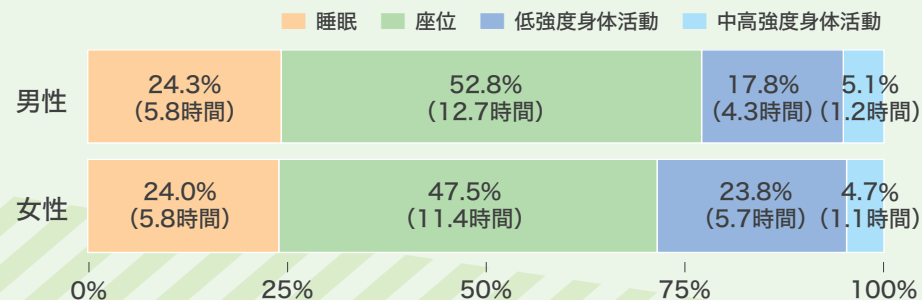
男性と女性、それぞれに合った

“最適な24時間の過ごし方”がみえてきました。

時間は有限… ストレス管理で優先すべき行動は？

私たちの1日は24時間しかないので、限られた時間のなかで何をするか（しないか）という選択が必要です。特に、毎日忙しく働いている現代の勤労者のなかには“タイパ(タイムパフォーマンス：時間対効果)”を大切にすることも多いのではないのでしょうか。そこで私たちは、ストレス・マネジメントのために最適な24時間の過ごし方を検討することにしました。まず、約2,000人の勤労者を対象に、加速度計と調査票を使って24時間の行動（身体活動、座位行動、睡眠）を調べました。その結果、男女ともに睡眠時間が6時間を下回っている一方で、約12時間も座っていることがわかりました(図)。また、女性は男性よりも、低強度の身体活動（例：ゆっくりした歩行や家事）が1時間以上多いことも明らかになりました。

●男女ごとの24時間の過ごし方



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)
Kitano Naruki

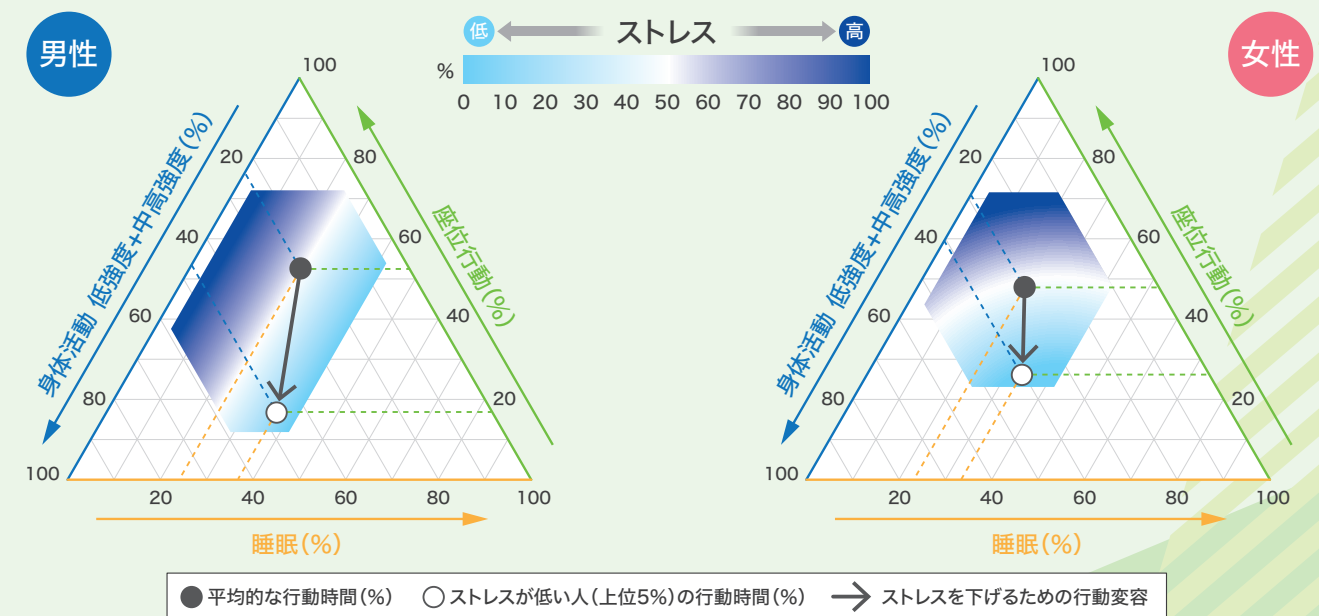
●専門分野
スポーツ科学、睡眠医学、疫学
●主な研究テーマ
身体活動や運動による睡眠改善と
不眠予防
睡眠が心身の健康に及ぼす影響

心理的ストレスの管理に 最適な24時間は男女で異なる？

次に私たちは、こうした24時間の過ごし方と1年後の心理的ストレスの関連性を調べました(図)。その結果、男女ともに座位行動が少ない1日でストレスが低いことがわかりました。さらに座位行動の代わりに何を増やすべきか？について検討したところ、男女で異なる傾向がみられました。男性では、運動などの身体活動ではなく、睡眠時間が長い1日でストレスが低いことがわかりました。一方、女性では、運動などの身体活動が多い1日において心理的ストレスがより顕著に低いことがわかりました。男性は寝ることでストレスや疲労を回復させ、女性は余暇に体を動かすことや、そうした時間を確保する（できている）ことで、ストレスを管理しているのかもしれない。

【出典】Kitanoら, 10th International Society for Physical Activity and Health Congress (2024)

●24時間の行動と1年後の心理的ストレスの関連性



“ちょこっと運動”の 知られざる健康効果

なかなか運動する時間が取れなくて困っている方に朗報です！
1日5分程度の短い運動でも、健康に良い効果がありそうです。

塵も積もれば山となる！
ちょこっと運動でも寿命延伸・疾病予防

これまで、運動は少なくとも10分以上連続して実施しないと効果が望めないと思われてきました。しかし、近年の研究によって、1回1分以内の細切れの運動でも、健康効果が期待できることが明らかになってきています。

イギリスの成人およそ25,000人を対象とした研究では、ウェアラブルデバイスを用いて身体活動を評価し、将来的な死亡リスクとの関連を検証しました。その結果、1回1分以内の短時間かつきつい身体活動（階段を駆け上がるなど）を、1日合計5分実施することで、将来の死亡リスクが30%程度低減することが示されました（図）。またこの効果は、がんや心血管疾患においても確認されており、こうした疫学的知見から、短時間のちょこっと運動の有用性が学術的にも広く認知され始めています。

【出典】Stamatakisら, Nature Medicine (2022)

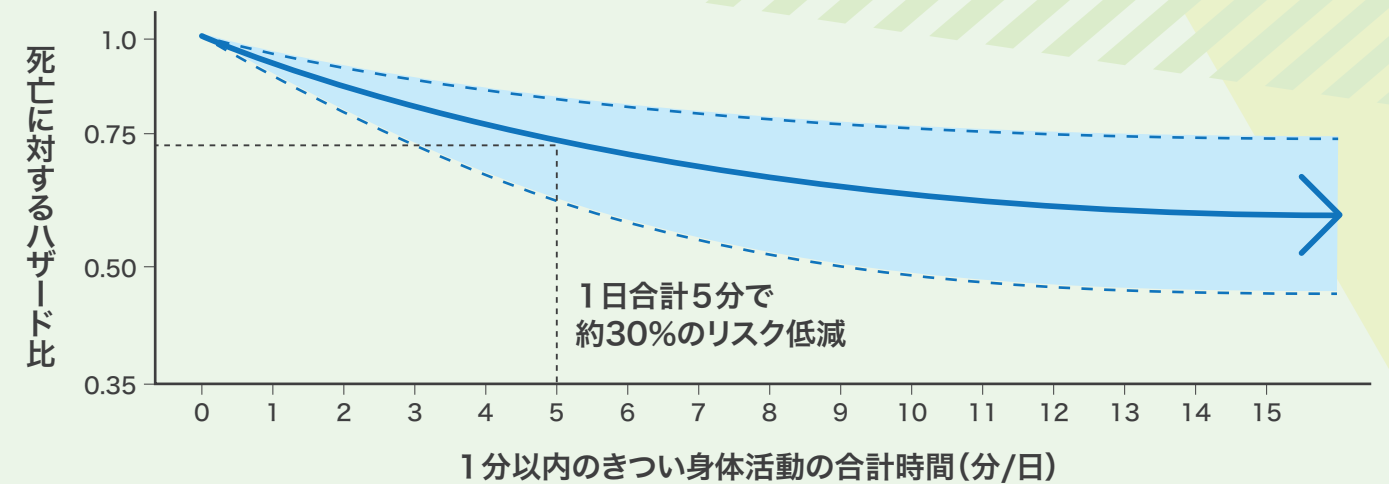


公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 研究員

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
勤労者に対する運動の習慣化戦略の開発
運動やつながりを介した健康づくり

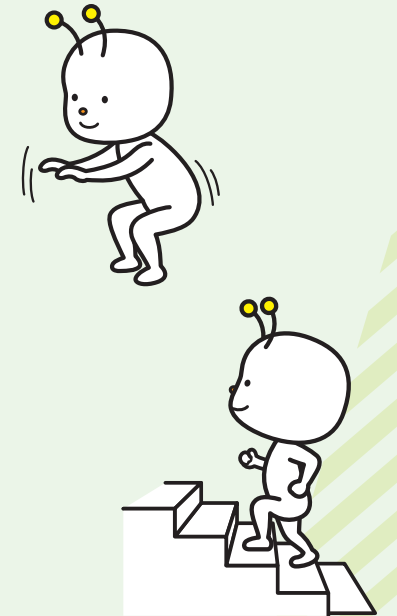
●細切れの身体活動と将来的な死亡リスクの関連



Exercise snacks: お菓子をつまむ感覚で運動を取り入れよう

これらのエビデンスの蓄積に伴い、海外の研究チームを中心に「Exercise snacks」という考え方が広まり始めています。Exercise snacksとは、1日の生活のなかで、1分程度のやや激しい運動を「お菓子をつまむ感覚で」、頻繁かつ手短に行うことであり、運動をするまとまった時間が取れない勤労世代に対して、特に有効なアプローチだと考えられています。例えば、通勤時や社内で移動するときに、エレベーターではなく階段を使う、コーヒーを入れている間にスクワットをするなど、普段の生活に短い運動を取り入れる形で、いつでもどこでもExercise snacksを実践できます。ちょっとした心がけとちょっとした時間で、健康を手に入れましょう！

【出典】Hashimら, Exercise and Sport Sciences Reviews (2022)



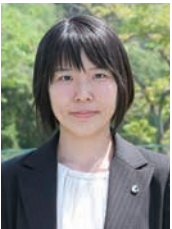


妊娠中の 仕事量の目安

妊娠中も仕事を続ける女性や、職場の上司・同僚の参考に、
妊婦にとって負担が大きいとされる仕事量の目安をまとめました。

働く妊婦 どこからが「無理」している状態？

近年、妊娠後も仕事を続ける方が増えています。周囲からは「無理しないでね」と声をかけられることが多いですが、妊婦にとっては、どこからが「無理」している状態なのでしょうか？
じつは、日本における妊娠中の仕事量の目安は、明確には示されていません。この要因として、妊娠中にたくさん動いても全く問題ない方もいれば、ずっと安静が必要な方もいるように個人差が大きいこと、また研究が十分に進められていないことが挙げられます。そこで私たちの研究では、妊婦にとって身体に負担が大きいとされる仕事量の目安について、海外のガイドラインも含めて検討しました。



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
和田 彩 Wada Aya 博士（看護学）
●専門分野
ウイメンズヘルス、看護学
●主な研究テーマ
女性の健康課題と就労との両立

妊婦が健康的に働くために 仕事量の目安

7つのガイドラインに基づき、多くの妊婦に関連する5つの項目についてまとめました^{*1}。この目安を超える仕事は、一般的に妊婦にとって負担が大きいため、注意しながら行う必要があります。また、妊娠中も「座りすぎ」は健康に良くないとされており、座り仕事と立ち仕事は交互に行うことが望ましいといわれています。
一方、妊娠中の運動は、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群の予防、適切な体重管理に効果的であることも報告されています^{*2,3}。したがって、健康な妊婦の場合は、目安以上の仕事でも即座に制限する必要はなく、身体を動かす良い機会と考えることもできるので、仕事を調整するための目安のひとつとしてください。ただし、仕事の調整に関しては、妊婦の状況を把握している主治医と相談することが最も重要です。

【出典】
*1 和田ら、日本母性看護学会誌（2023）
*2 Piercyら、Journal of the American Medical Association（2018）
*3 Australian Government Department of Health, Evidence-based physical activity guidelines for pregnant women（2020）

●妊娠中の仕事量の目安

	妊娠判明～	妊娠 20 週～	妊娠 30 ～ 37 週
立ち仕事	合計 3 ～ 4 時間 / 日	合計 2 ～ 4 時間（歩行は 3 時間）/ 日	合計 1 ～ 4 時間（歩行は 2 時間）/ 日
持ち上げ仕事	ガイドラインの定めなし	10kg 以内× 5 回以内 / 日	5 kg 以内× 5 回以内 / 日
シフト勤務	配慮が必要（特に夜間勤務）	特に調整の必要性が高い	
身体を使う仕事	「ややきつい」と感じる程度まで、かつ身体症状を生じない程度 階段昇降、かがむ・肩の高さを超える作業は軽減が必要		
就労時間	40 時間 / 週		妊娠 28 週以降は特に調整の必要性が高い

日本、アメリカ、イギリス、オーストラリア、オランダのガイドラインに基づき、共通して記載のあった5つの項目についてまとめた結果



官民連携で中小企業の健康経営を推進

健康格差をこれ以上広げないためにも、
健康経営に取り組む中小企業を増やす必要があります。
革新的な戦略になり得る仕組みについての研究成果を紹介します。

自治体と民間企業との連携により 中小企業へのアウトリーチを実現

健康経営^{※1}は大企業で盛り上がりをみせていますが、中小企業への広がりには限定的です。その結果、企業規模による健康格差の拡大が懸念されていますが、メディアキャンペーン等の広報戦略だけでは、リソースに限りがある中小企業には十分に響かないのが現状です。
そこで横浜市と協力し、民間企業の営業職員が市内企業を訪問して横浜健康経営認証^{※2}の取得をサポートする“アウトリーチ型支援”の仕組みを考案し、学術的に評価するプロジェクト^{※3}を立ち上げました。
調査の結果、この仕組みを導入した後に、横浜健康経営認証を新たに取得する企業が約1.7倍に増加したことがわかりました。新規取得企業のうち従業員50人未満の小規模企業の割合は、57%から75%に増加しました（上図）。

※1：健康経営[®]はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。
※2：横浜市は、従業員の健康づくりに取り組む市内の企業を「横浜健康経営認証事業所」として認証しています。
※3：本研究は、Yokohama Linkworker Project（Y-Link Project）の一環として実施されています。



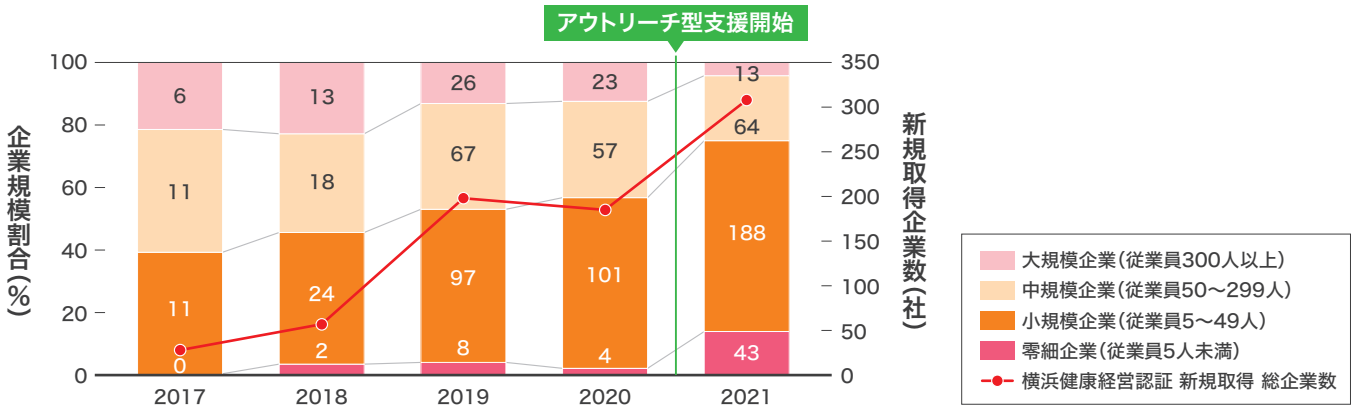
公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 副所長/上席研究員
甲斐 裕子 Kai Yuko 博士（人間環境学）
●専門分野
運動疫学、健康教育学、公衆衛生学、産業保健学
●主な研究テーマ
運動と座りすぎの健康影響の解明
集団戦略による身体活動促進法の開発

大企業よりも中小企業で健康増進プログラムの実施が増加

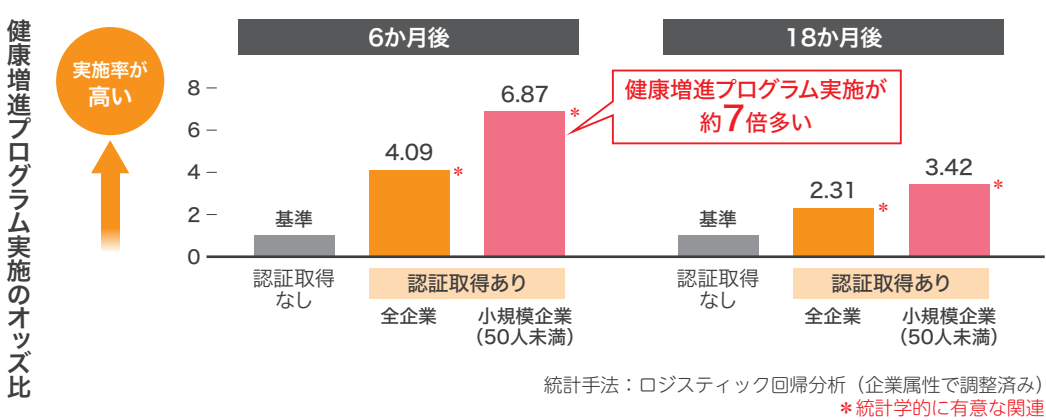
では、この仕組みをきっかけに横浜健康経営認証を取得した企業は、実際に従業員の健康づくりに取り組んだのでしょうか？
追跡調査の結果、取得企業は取得していない企業と比べて、半年～1年半後に、職場での健康増進プログラムを2～7倍も実施していることが明らかになりました。この傾向は、特に従業員50人未満の小規模企業で顕著でした（下図）。これらの結果を踏まえると、新たに立ち上げた“官民連携によるアウトリーチ型の支援”は、中小企業に健康経営を広めるための革新的な戦略になり得ると考えられます。
昨今、さまざまな分野で官民連携の取り組みが推進されています。健康づくりの領域においても、国民の健康増進に貢献する、新しい官民連携の仕組みづくりが期待されます。

【出典】 Kaiら, Frontiers in Public Health (2024)

●横浜健康経営認証 新規取得企業の年次推移



●職場における健康増進プログラムの実施状況



特集
②

多様な
生活活動が
心身の健康を
支える

自分の意思で動くことが 脳の健康を支える！

物事を考えたり、覚えたりする脳の働きを「認知機能」といいます。加齢による認知機能の衰えを防ぐためには、どんな点に留意すればよいのでしょうか？

脳の健康を2つの視点で考えよう

日頃、活発に身体を動かしていると、認知機能の低下が緩やかになるといわれています。運動によって認知機能が一時的に向上することも似たような効果にみえますが、じつは大きな違いがあります。これまでの研究から、加齢により脳が萎縮すると認知機能が低下することがわかっています。また日常的に身体を動かしていると、脳の大きさが保たれ、認知機能低下が穏やかになると考えられています。「自分はまだ若いから大丈夫！」と思う方に

とっても、たった1回の運動で、一時的に認知機能が向上し、気分がリフレッシュされることが明らかになっています。これらの効果は体力レベルによって異なり^{*1}、運動習慣のある方は少し息が上がる中程度の運動が、普段運動していない方はストレッチなどの軽い運動が適しています^{*2}。このように、脳の健康について考えるときは、長期的・短期的な視点の双方が大切になります。

【出典】^{*1} Sudoら, Frontiers in Behavioral Neuroscience (2022)
^{*2} Andoら, Advances in Exercise and Sports Physiology (2018)



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
健康増進に資する身体活動と
脳-骨格筋の相互関連の解明

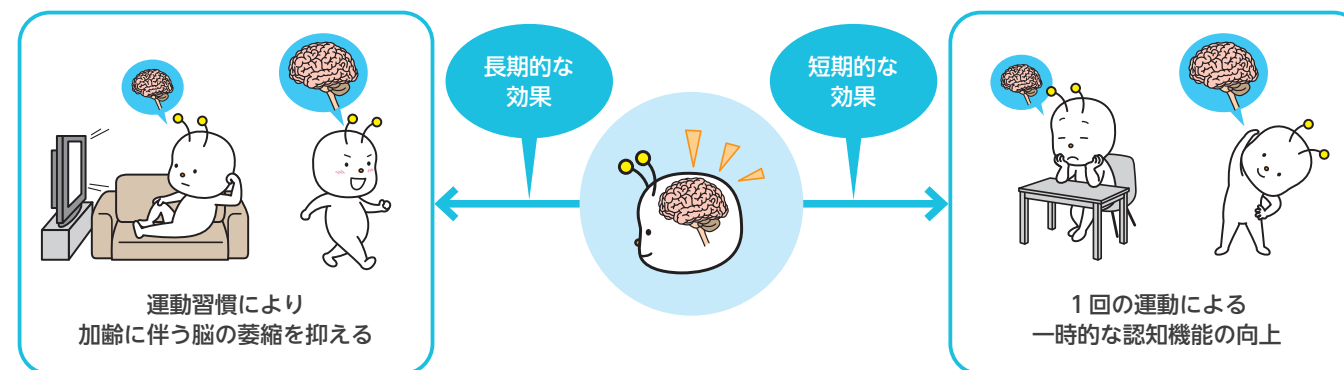
脳の健康に良い運動とは？

運動が脳の健康に良いといわれても、何をすれば良いのか悩む方も多いでしょう。また、自分の体力に合った運動とは何かもわかりにくいものです。私たちの研究では、電気刺激で筋肉を動かすグループと、エアロバイクを自分の意思で漕ぐグループに分けて、運動の前後に認知機能を測定しました。するとエアロバイクを漕ぐグループのみ、運動後に認知機能の向上がみられました^{*3,4}。電気刺激による

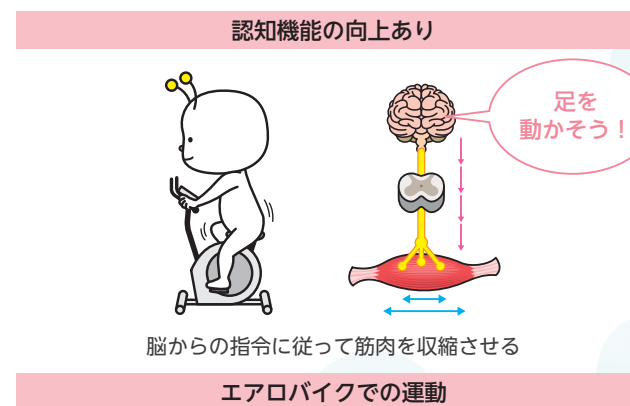
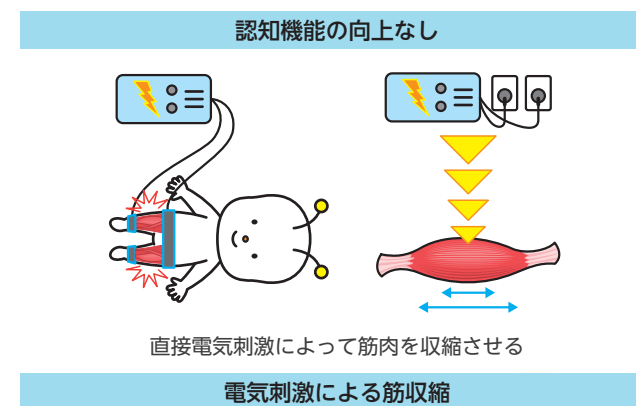
運動は、脳から筋肉への「動け！」という指令なしに筋肉が動くのに対し、エアロバイクでは脳から「ペダルを漕いで！」という指令が筋肉に伝わって動く、という違いがあります。この結果から、脳の健康には、まず自分の意思で身体を動かすことが重要なポイントだといえそうです。自分の意思で脳の健康を支える“自力作善（じりきさくぜん）”な健康づくりに、ぜひ挑戦してみましょう！

【出典】^{*3} Andoら, The Journal of Physiology (2024)
^{*4} Sudoら, European Journal of Applied Physiology (2024)

●脳の健康を支える2つの視点



●脳からの指令が重要！



特集
②

多様な
生活活動が
心身の健康を
支える

持久力を高めて 脳を活性化させよう

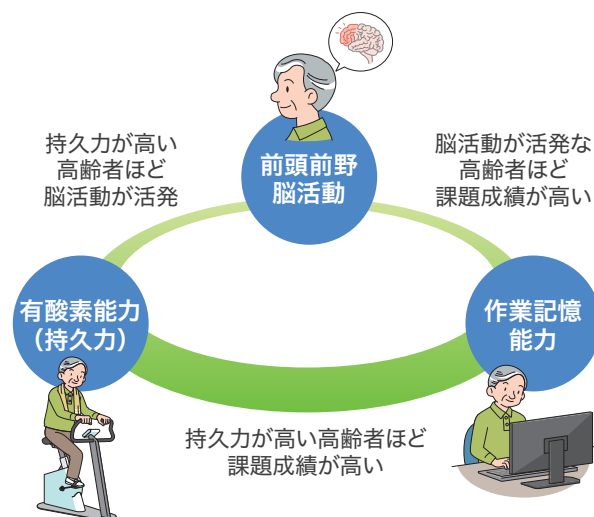
持久力の高い高齢者は、
認知機能のひとつである作業記憶能力も高いことがわかっています。
そのメカニズムが徐々に明らかになってきました。

高齢者の持久力と脳の活動、作業記憶能力の関係

認知機能のひとつである作業記憶能力は情報を一時的に保持・操作する能力で、主に脳の前頭前野がその働きを担っています。会話や計算をする際に必要な能力で、日常生活を営むうえで重要な役割を果たしますが、加齢による脳の衰えとともに低下しやすいことが明らかになっています。

これまでの研究で、持久力のある高齢者ほど作業記憶能力が高いことがわかっていま

す。また作業記憶能力の高い高齢者ほど、作業記憶能力を測定するテスト中に前頭前野の広い範囲を使っていること、すなわち脳が活性化することが報告されています。そこで私たちの研究では、持久力のある高齢者の作業記憶能力の高さと、前頭前野が活性化することの関連性について調査しました。



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
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

持久力のある高齢者ほど脳を活性化させている

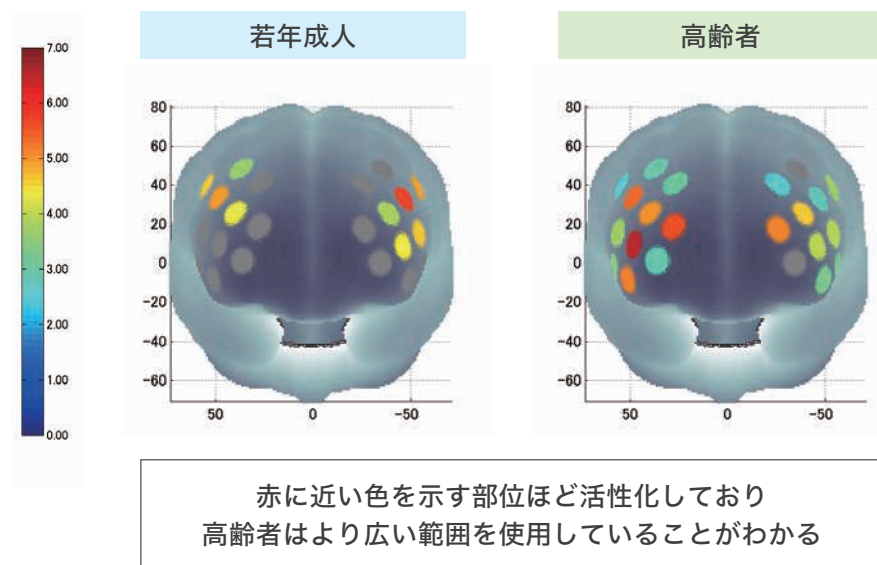
47人の高齢者と49人の若年成人に、作業記憶能力を評価する課題に取り組んでもらい、その最中に「近赤外光脳機能イメージング装置」で脳の前頭前野の活動を測定しました。また高齢者には運動テストを実施してもらい、持久力の指標である「有酸素能力」を測定しました。

高齢者と若年成人の結果を比較すると、高齢者の作業記憶能力は若年成人に比べて劣る一方で、測定中に前頭前野の広い範囲が活性化していることがわかりました（図）。また高齢者のなかでは有酸素能力が高い人ほど前頭前野の活動が顕著であり、作業記

憶能力が優れていることがわかりました。これらの結果から、持久力の高い高齢者ほど脳の広い範囲を使っており、このことが作業記憶能力の高さにつながっている可能性が見いだされました。高齢期においては、運動習慣をつけて持久力を維持することが、認知機能の維持に貢献するかもしれません。身体を動かすこと健康効果は多くの研究により証明されていますが、なかなか続かない方も多いかもしれません。いきなり無理な運動を始めるのではなく、楽しく継続できるウォーキングなどから始めるのがいいかもしれません。

【出典】Hyodoら, Imaging Neuroscience (2024)

作業記憶能力測定中の脳活動の様子



スポーツ観戦は 心身の健康に効果的？

スポーツを観戦して、元気・勇気・感動をもらったという経験はありませんか？
研究の結果、心身への健康効果が期待できることがわかってきました。

スタジアムなど現地でのスポーツ観戦の影響は？

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「観る」ことの健康効果はほとんど検証されていません。私たちの研究では、6,327人(うち勤労者4,851人)を対象として、現地やメディアでのスポーツ観戦の頻度と、さまざまな健康状態や生活習慣との長期的な関連を分析しました。

その結果、現地でのスポーツ観戦頻度が多い人ほど、1年後に心理的高ストレス状態や脂質異常症、生活習慣病の改善に対し無関心になるリスクが低いことが明らかになりました(上図)。また勤労者において、スポーツ観戦をしている人は観戦していない人と比較して、ワーク・エンゲイジメント※が高いことがわかりました。

※仕事への活力や熱意など、仕事に対するポジティブな感情(心理状態)を指す。



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
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

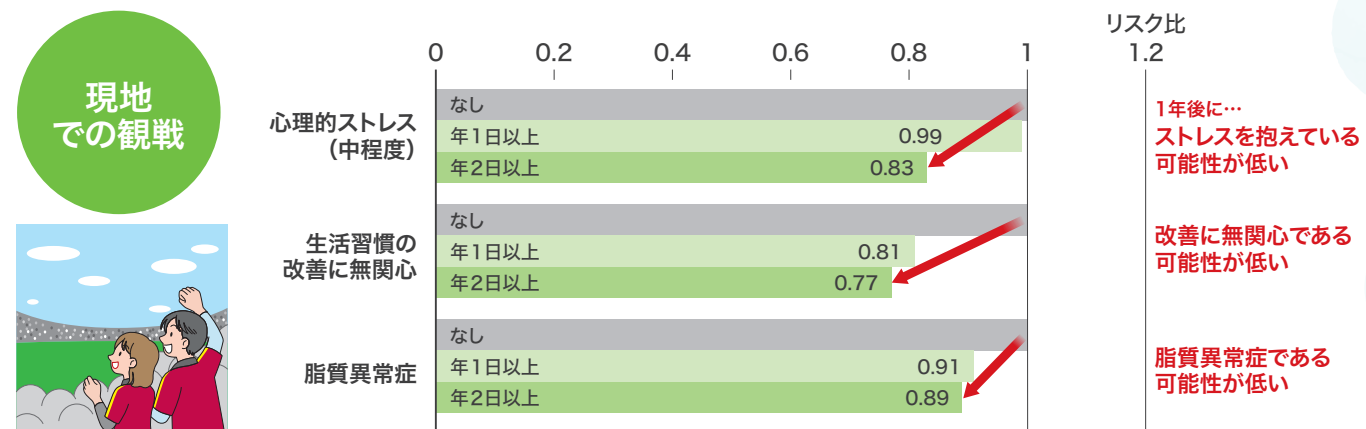
TVなどメディアで観戦した場合の影響は異なるか？

さらに私たちは、「現地」と「メディア」という観戦方法の違いに着目し、分析を行いました。するとメディアでのスポーツ観戦頻度が多い人ほど、1年後に身体活動不足や朝食欠食になるリスクが低く、幸福感が高いことがわかりました(下図)。その一方で、高血圧や糖尿病、高BMIとなるリスクは高い可能性が示されました。生活習慣病

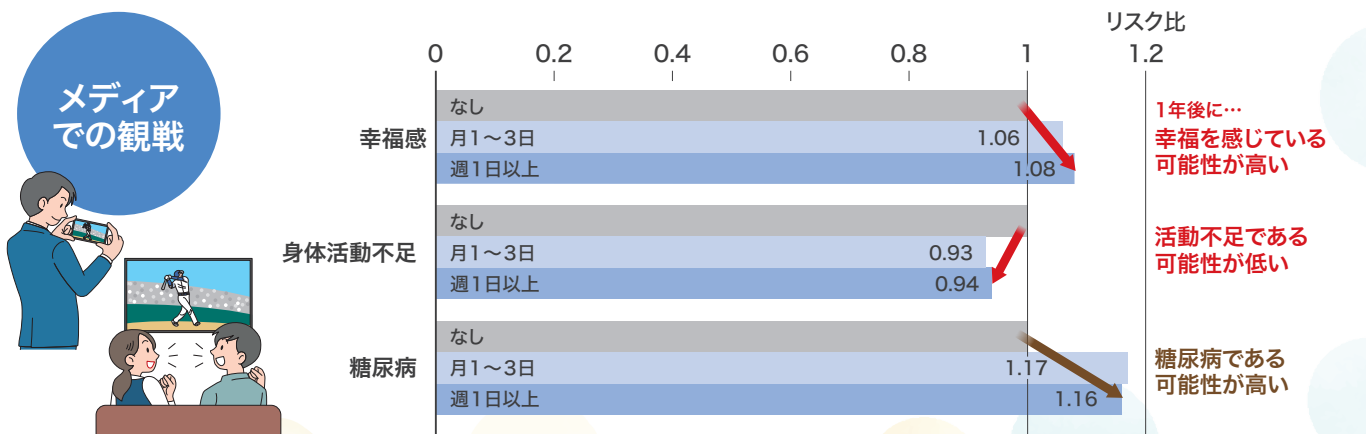
に関連するリスクには、長時間座ったまま飲食しながらのスポーツ観戦、いわゆる「カウチポテト」の影響もあるかもしれません。メディアでの観戦による潜在的なリスクには注意が必要ですが、スポーツを観ることでもメンタルや生活習慣への良い効果が期待できそうです！

【出典】Kawakami, Kitanoら, Preventive Medicine (2024)

●現地でのスポーツ観戦と心身の健康指標との関連



●メディアでのスポーツ観戦と心身の健康指標との関連



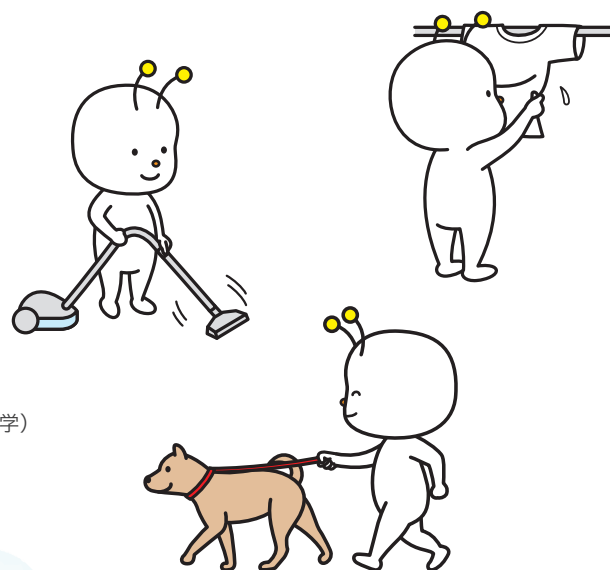
多様な生活活動が 将来のフレイルを予防！

『運動さえしていれば大丈夫！』…それって本当？
じつは、特定の活動に偏らずに多様な活動を行うことが重要なんです！

『生活活動の多様性』とは？

家事やテレビ等の視聴、趣味の活動など、人が毎日の生活を送るために共通に繰り返すさまざまな活動のことを「生活活動」と呼びます。介護予防においては「運動」「栄養」「社会参加（家庭外で他者とのかかわる機会）」すべての要素を満たすことが重要とされており、「これさえやっておけば健康！」ということはありません。普段の暮らしの

なかでも特定の生活活動だけでなく、さまざまな種類の活動を偏りなく実施すること、つまり「生活活動の多様性」が大切です。そこで私たちは、生活活動の多様性を評価するための表を作成しました（表）。表に示された活動を1週間にどのくらいの頻度で実施しているか回答してもらい、生活活動の多様性を評価します。



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
高橋 淳太 Takahashi Junta 博士（スポーツ科学）

●専門分野
老年学、公衆衛生学、理学療法学
●主な研究テーマ
地域づくりによる介護予防
ICT機器を活用した心身機能の評価法の開発

生活活動が多様な人は、将来のフレイル発生リスクが低い!?

私たちの研究では、65歳以上の高齢者を対象に調査を行い、生活活動の多様性と将来のフレイル^{*}発生との関連について検討しました。生活活動の多様さで対象者を3つの集団に分けたところ、最も多様性が高かった集団では最も多様性が低かった集団に比べ、2年後のフレイル発生率が58%も低かったことが示されました（図）。この結果から、生活活動の多様性が介護予防において重要であることが確認できました。

皆さんもぜひ、私たちの評価表でご自身の生活を振り返ってみてください。普段の生活活動が偏っている場合には、新しい活動に挑戦してみるのはいかがでしょうか。多様な生活活動を実践し、“元気で長生き”をめざしましょう！

※健康な状態と要介護状態の中間の、わずかなきっかけで介護が必要になりやすい状態のことを指す

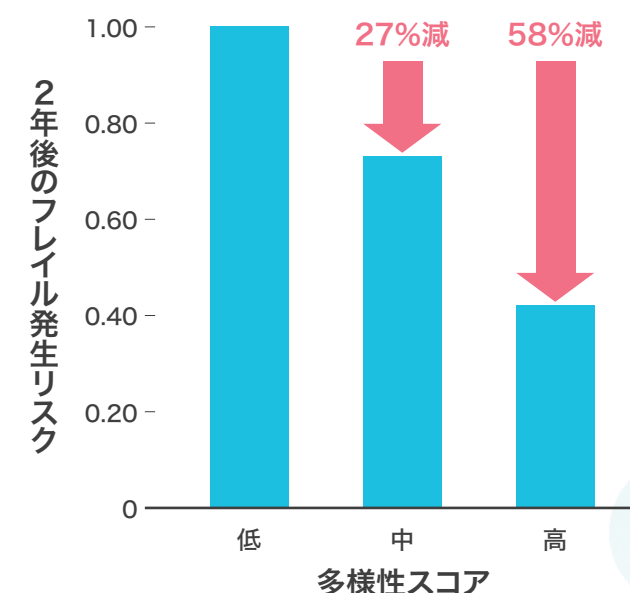
●生活活動多様性評価表

問 あなたは次の活動を
1週間にどれくらい行いましたか。

1	屋内の家事
2	屋外の家事
3	おしゃれ
4	テレビ等視聴
5	ラジオ聴取
6	ゲーム
7	ギャンブル
8	ショッピング
9	友人や親族との直接的な交流
10	友人や親族との間接的な交流
11	身体活動を伴う趣味・余暇活動
12	比較的身体活動を伴わない趣味・余暇活動
13	地域・ボランティア活動
14	仕事
15	子どもの世話
16	介護
17	動物の世話
18	通院
19	自動車・バイクの運転
20	公共交通機関の利用

⇒これらの生活活動に対し、「ほとんど毎日」「2日に1回」「週に1～2回」「ほとんどない」で回答する。

●生活活動の多様性と2年後のフレイル発生リスク



本研究は東京都健康長寿医療センター研究所「板橋お達者健診」のデータを活用した研究です。

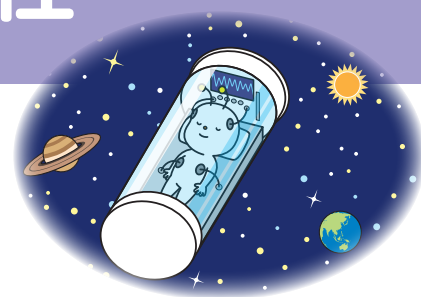
【出典】 Takahashiら, International Journal of Environmental Research and Public Health (2020)
Takahashiら, Frontiers in Public Health (2023)
Takahashiら, Archives of Gerontology and Geriatrics (2021)

特集
2

多様な生活活動が
心身の健康を
支える

「冬眠」が秘める 未来への可能性

SF小説や映画の代名詞ともいえる「冬眠カプセル」。
近年、その実現に近づく大きな発見がありました！



「冬眠」は神秘のベールに包まれている

SF小説や映画に登場する「冬眠カプセル」は、人間の体温と代謝を下げることで、少ないエネルギーによって生命を維持し、長期間の宇宙飛行を可能にする装置です。しかし現代科学では人間はもちろんのこと、小動物においても人為的に「冬眠状態」を制御することはできず、そのメカニズムには多くの謎が残されています。

哺乳類は体温を37℃前後に一定に保つ性質をもっています。しかし、一部の哺乳類（冬眠動物）は餌が取れない冬などの危機的状況になると、代謝を下げると同時に著しく体温が下がる「休眠状態」に移行します。通常は組織に障害が残るような低温状態でも、それに応じて代謝が制御されることで生命維持が可能になります。24時間以内の休眠は「日内休眠」と呼ばれ、それ以上続く季節性の休眠は「冬眠」と呼んで区別されていますが、休眠の仕組みについても不明な点が多く残されています。冬眠のメカニズムを理解し制御するためには、まず休眠について解明することが必要



筑波大学医学医療系
国際統合睡眠医科学研究機構（IIIS）助教
征矢 晋吾 Soya Shingo 博士（医学）

- 専門分野
行動生理学
- 主な研究テーマ
神経ペプチドの生理的意義の解明

不可欠です。しかし、1年に1度しか冬眠しない冬眠動物は実験に使うことが難しく、休眠・冬眠を人為的に誘導できる動物モデルの作成が必要でした。

徐々に解明される冬眠のメカニズム

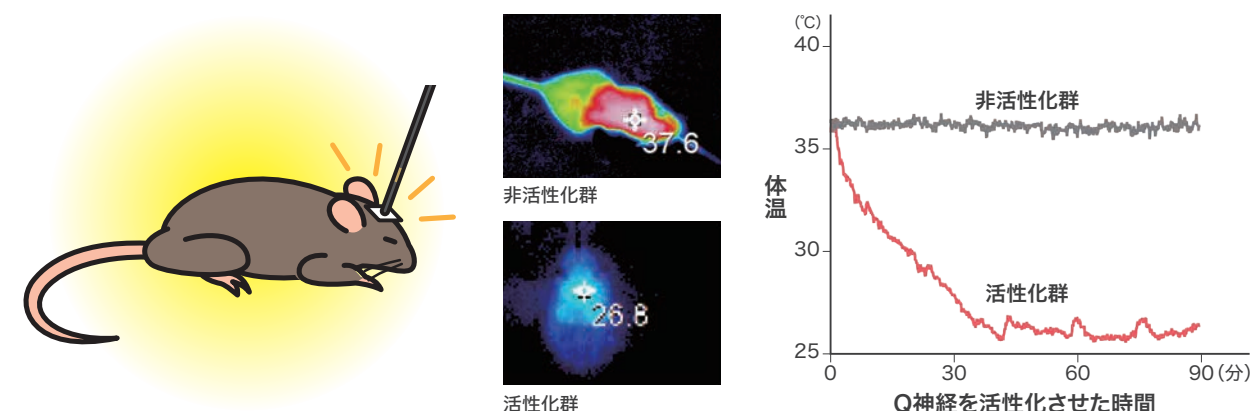
近年、私たちの研究グループでは、冬眠しない動物（マウス）で、冬眠に似た状態を作り出すことに成功しました。脳の視床下部にある神経細胞群（Q神経）を、光遺伝学※という手法を用いて活性化させると、マウスの心拍数が急激に低下するとともに、体温と代謝が著しく低下する「冬眠様状態」になることがわかりました。

こう聞くと「元に戻るのか」と不安に思われるかもしれませんが、Q神経の活性化を止めると、心拍数の上昇とともに体温が回復し、人為的に冬眠様状態に誘導したことによる身体へのダメージや行動の異常もみられないことが確認されています。さらに冬眠様状態の持続時間をコントロールすることや、同じマウスを複数回にわたり冬眠様状態に誘導することにも成功しました。今後、休眠と冬眠のメカニズムが解明され、「人工冬眠」の技術が確立されれば、医療分野への応用が期待できます。例えば、重傷を負った患者を搬送するときに、生命維持のために必要な消費エネルギーを安全に低下させ、外傷による炎症や組織障害を最小限に食い止められれば、延命措置や臓器の保存に応用できる可能性が考えられます。もちろん長期にわたる有人宇宙探査にとっての大きな足掛かりにもなり得るでしょう。

※光によって神経細胞の活動を活性化、または抑制させる技術

【出典】Takahashiら、Nature (2020)
Takahashiら、Cell Reports Methods (2022)

●Q神経を活性化させたときの体温の推移



特集

2

多様な生活活動が
心身の健康を
支える

昨日と同じ今日、 今日と同じ明日の私たち

近年の研究から、健康にとっては、睡眠や活動の“量”だけでなく
“規則性”が重要であることがわかってきました。

規則正しい睡眠・活動リズムが 健康の秘訣

皆さんは、毎日規則正しいリズムで生活できていますか？例えば、平日に忙しくて運動できなかった分を週末に取り返そうと頑張っている人もいるかもしれません。週末だけ運動する人たちは、平日のこまめな運動と同様に、早期死亡や心疾患のリスクを軽減できることがわかっています。一方で、平日と休日で生活リズムがズレる現象（社会的時差ボケ）による健康被害には注意が必要です。最近では、1週間を通して生活リズムが一定であるほうが、死亡率や認知症発症リスクが低いことなどが報告されており、就寝・起床、日中の活動のリズムを整えることの大切さが指摘されています。では、規則正しい生活を送ることで、どのような健康効果が期待できるのでしょうか？



筑波大学体育系 助教
国際統合睡眠医科学研究機構（IIS）客員研究員
国立長寿医療センターフレイル研究部 外来研究員
薛 載勲 Seol Jaehoon 博士（体育科学）

- 専門分野
スポーツ科学、睡眠医学、運動生理学
- 主な研究テーマ
中・高齢者の身体活動と睡眠との関連性

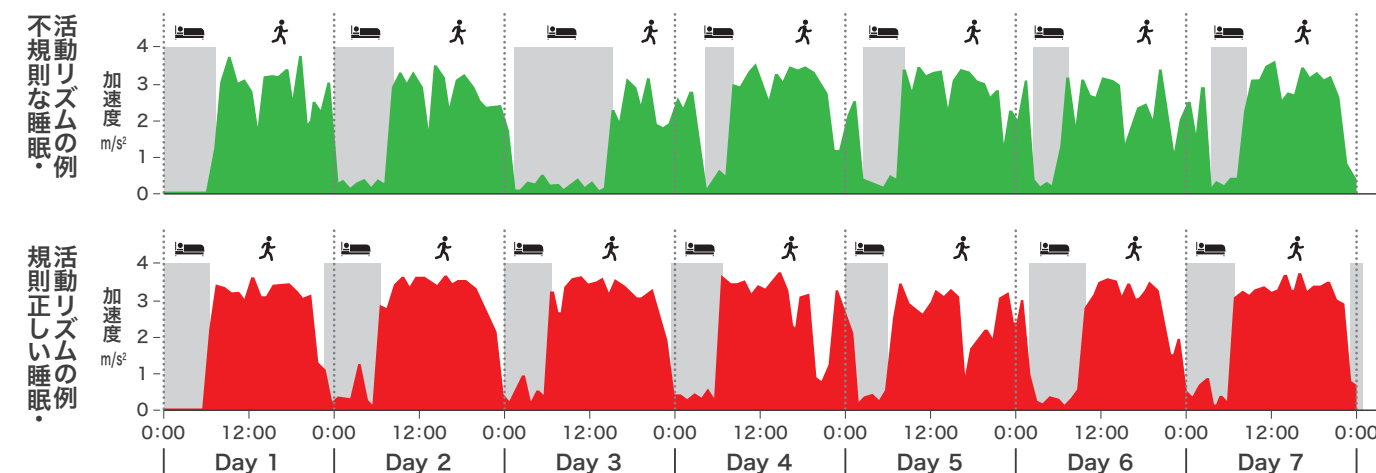


睡眠の規則性は、睡眠の質や日中の活動量に どのように影響するのか？

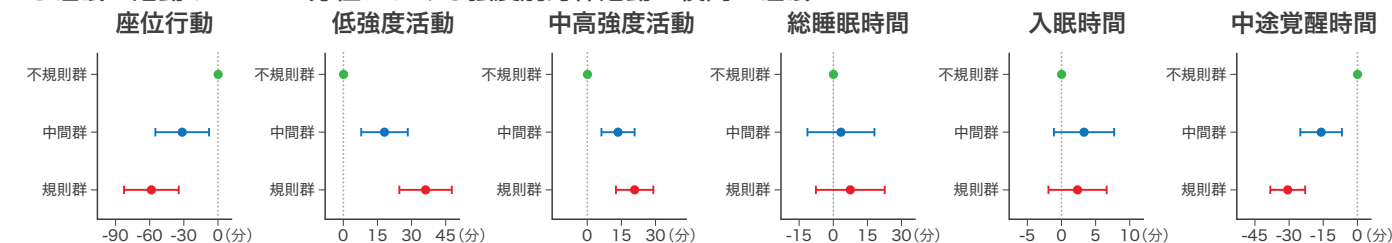
そこで私たちは中高齢者458人を対象に、3軸加速度計を使って1週間の睡眠の規則性（Sleep Regularity Index: SRI）と身体活動量を調査しました。算出したSRIを基に、対象者を不規則群・中間群・規則群に分けて、睡眠や活動量を比較しました（上図）。その結果、規則群は不規則群よりも、座位行動が約60分少なく、低強度活動が約35分、中高強度活動が約20分多いことがわかりました。また、規則群は不規則群よりも夜間の中途覚醒が約30分少ない結果となりました（下図）。このことから、睡眠の規則性が、身体活動や睡眠の質を高める鍵となる可能性が示唆されました。規則正しい生活のためには、規則正しい睡眠習慣が大切のようです。まずは上図下段の方のように就寝・起床時間を一定に維持することから規則正しい生活を実践してみてはいかがでしょうか？

【出典】曹，李，薛ら，第12回日本介護予防・健康づくり学会大会（2024）

● 不規則な睡眠の人（上段）と規則正しい睡眠の人（下段）の例



● 睡眠・活動リズムの3分位における強度別身体活動と夜間の睡眠



特集

2

多様な生活活動が
心身の健康を
支える

現代人には欠かせない ストレス・マネジメント

ストレスという言葉が最初に提唱したのは、カナダの生理学者ハンス・セリエです。人が外的刺激（ストレッサー）を受けると生体がゆがみ病気になる因果関係を明らかにしました。ストレスを軽減したり、予防したり、健康を保つためには「ストレス・マネジメント」が大切です。

現代人は忙しくしているので交感神経が優位になりやすく、ヨガやストレッチ、呼吸法など、さまざまなリラクセス法がよいとされてきました。

ところが現代社会では不登校が35万人といわれ、その原因には心身の不調や人間関係、生活リズムの荒れなどが挙げられます。大人でもうつ症状やパワハラなどで適応障害になり、会社に行こうとすると無気力感や不安が高まり体調が悪くなる人たちが多くなりました。

自律神経系、じつは3系統

最近は新たな学説が注目されるようになりました。アメリカの精神生理学者ステファン・W・ポージェスが1994年に発表したポリヴェーガル理論です。自律神経系は交感神経と副交感神



NPO法人ゲシュタルトネットワークジャパン（GNJ）
理事長

日本フェルデンクライス協会理事

百武 正嗣 Momotake Masatsugu

●ゲシュタルト療法・ファシリテーター

経の2系統からなるといわれてきましたが、ポージェスは副交感神経系がさらに「背側迷走神経複合体」と「腹側迷走神経複合体」の2系統に分かれることを発見しました。

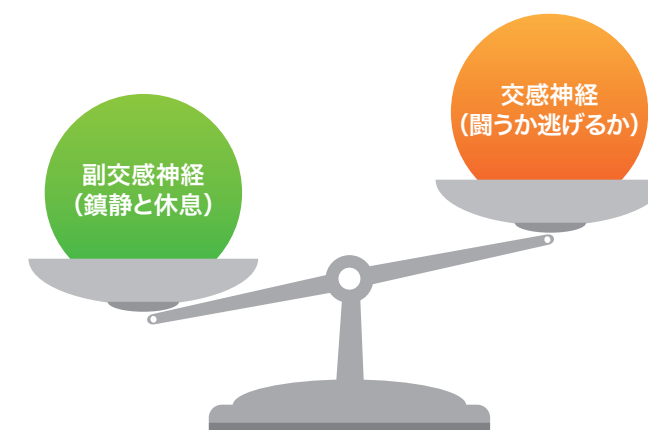
ポリヴェーガル理論では、副交感神経は進化の過程で哺乳類が初めて獲得した新しい迷走神経である腹側迷走神経と系統発生的に古い迷走神経である背側迷走神経の2つから成り立つといわれます。



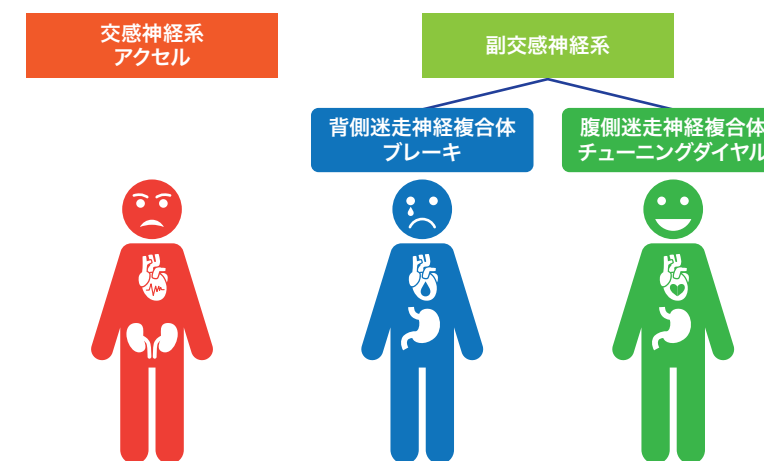
あなたにとって 周囲は「大丈夫」と感じられる状態？

人間は社会的な動物ですから仲間のなかで「安全安心」を感じることが大事になります。そのためには、不安や無気力、不登校や出社できない人に「大丈夫だよ」と周囲が言葉で伝えても効果はありません。なぜなら安全安心とは身体（神経）で感じるからだからです。本人が本心から「安全安心」と感じられるのは“言葉”ではなく、周囲の存在者が自分自身にも「大丈夫だよ」と感じられる“状態”でいることなのです。

●自律神経のバランスを整える



●ポリヴェーガル理論 3つの自律神経系



1. 現代人は学校や家庭、組織のなかで「安全安心」を感じているときは「腹側迷走神経複合体」が働きます。リラックスして集団のなかで自由に行動ができます。
2. 学校や家庭、組織のなかでストレスがかかる、危険を感じると「交感神経系」が働きます。
3. ところが学校や家庭、組織のなかでこの《交感神経優位》の状態が長く続くと自分ではどうにもできないと感じて環境から引きこもる「背側迷走神経複合体」に切り替わっていきます。これが無気力感やトラウマ状態であるといわれています。

（津田真人／図 参考）



MYヘルスプログラム DVD&テキスト

「MYヘルスプログラム」は、ウェルネス開発室が開発したオリジナルのマシントレーニングテキストです。15年ほどの運用実績があり、若い方から高齢の方まで、多くの方がこのテキストを使ってトレーニング方法を学び、自分にあったプログラムを完成、実践することができるようになりました。今回DVDを作成するにあたり、テキストの内容をリニューアルしました。これからマシントレーニングを始める方に、ぜひご活用いただきたいです。

このテキストでは、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ています。正しい方法で安全に効果的なトレーニングを始めたい方におすすめです。DVDを参考にテキストと合わせてご活用ください。

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>



MYヘルスプログラムとは

専用テキストに沿って
プログラムを進めていくだけで、
自分にあったオリジナルの運動メニューができあがる！

テキストは
10の課題で構成

インストラクターの
指導ノウハウが
盛り込まれた
オリジナルプログラム

段階的に運動強度と
時間を増やしていくので
安全かつ効果的

課題を
こなしていくだけで
オーダーメイドな
運動メニューが完成

MYヘルスプログラムの構成

	課題内容	
	ウェイトトレーニング	有酸素運動
●STEP 1	操作に慣れる	
●STEP 2	自分で操作	
●STEP 3	フォームチェック	強度調節・心拍数のチェック
●STEP 4	回数を増やす	自分に適した強度調節
●STEP 5	最大値を測る	時間を延ばす
●STEP 6	25回できる重さは？	心拍数・きつさのチェック
●STEP 7	2セットに挑戦	時間を延ばす
●STEP 8	20回できる重さは？	目標心拍数の見直し
●STEP 9	自分に適した強度調節	心拍数・きつさのチェック
●STEP 10	最大値を測る	心肺機能の効果をみる

MYヘルスプログラム作成

- STEPごとに課題を理解し実践、セルフチェック、次のSTEPに進むという構成
- 自主トレーニングを含めて全24回
- 週2回を目標に、少なくとも週1回は実施



MYヘルスプログラム完成



最後まで終わると自分にあった運動メニューが完成！
テキストは初心者向けに作られているため、慣れてきたら目的に応じてレベルアップを図りましょう！
すぐに効果が出なくてもコツコツ継続することが大切です

健康づくり動画

健康づくりに役立つ最新のエビデンスをご紹介します



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。



私たちの活動



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/>



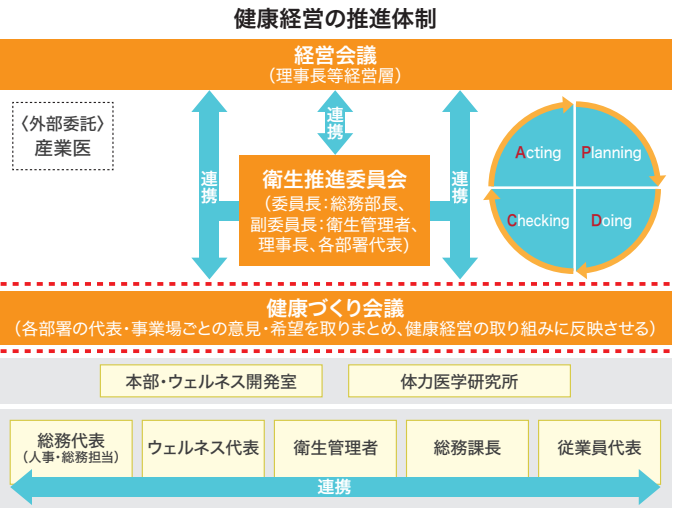
健康経営の推進・サポート

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。

2024年度：健康づくり会議の新設と重点課題に対する取り組みの公開

事業場よりの積極的な意見に取り組む環境を整え、職場の活性化を図ります。

●健康づくり会議の新設



●重点課題に対する取り組み

事業団の重点課題は4つありますが、そのうち主な取り組みと効果をホームページで公開しています。以下に過重労働防止に関する取り組みをご紹介します。

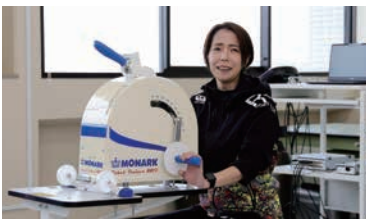
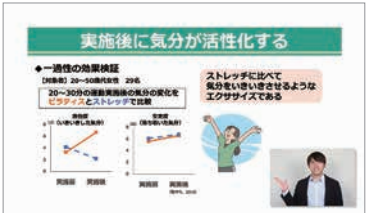
重点課題：過重労働の防止

- ・労働時間の適正化
- ・ワークライフバランス
- ・生活時間の確保

2020年度以降、年次有給休暇取得率は70%以上を継続していますが、従業員アンケートの結果、取得状況に偏りがあることが明らかになりました。休暇を取得できていない従業員にもそれぞれの事情がありますので、可能な限りで取得を推進し、全員がゆとりあるワークライフを確立できるよう環境づくりに取り組んでいきます。

企業・自治体に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」 ・講話
公式YouTube	・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アカウント（旧Twitter） ・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
2025
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ブライツ500

健康優良企業
認定 協金第50号 (5)

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が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8年連続で認定されています。

※「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%以上の企業に付与される認定制度です。

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」として認定。事業団は、2017、2021、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。

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）。

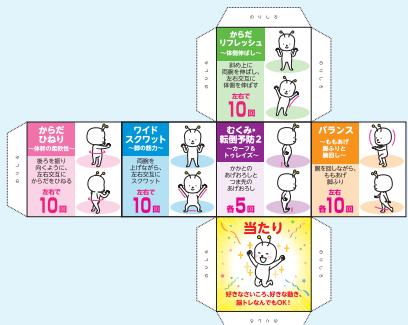
エイジフレンドリーガイドラインとは？
厚生労働省が2020年に策定したガイドラインで、働く高齢者が増加している現状をふまえて、高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場をめざすものです。事業者には次の5点が求められています。

1. 安全衛生管理体制の確立
2. 職場環境の改善
3. 高齢労働者の健康や体力の状況の把握
4. 高齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応
5. 安全衛生教育

事業団では、特に3と4を中心に、企業・団体、地域等に向けて健康づくり情報発信や体力測定を進めています。

さいころでPON第3弾完成！

第1弾、第2弾と合わせてホームページからダウンロードできます。「座りすぎ防止対策」にご活用ください。



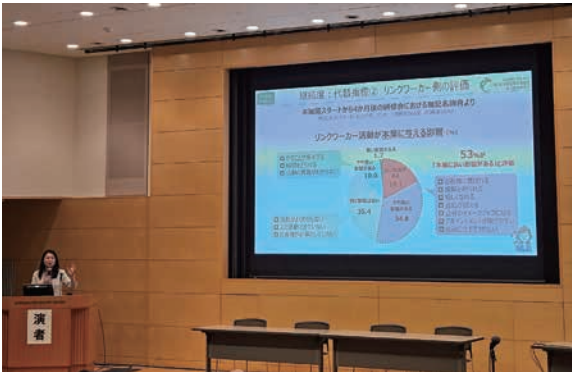
<https://www.my-zaidan.or.jp/wellness/program/saikoro.php>

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をめざしています。

甲斐副所長は、中小企業健康経営支援に社会的処方を活用するスキームを考案し、その有効性を検証しました。この研究成果を論文にまとめ、国際学術誌で発表しました (Kai Y et al. Frontiers in Public Health. 2024)。



第83回日本公衆衛生学会総会
自由集会で研究成果を発表する甲斐副所長

高齢者を対象としたオンライン運動教室による健康づくり方法の開発

日本全国において地域づくりによる介護予防が進められており、地域の高齢者同士で健康づくりを行う場である「通いの場」が増えています。しかし、グループのリーダーの負担が大きい、担い手不足といった課題により、継続が難しいケースも増えています。そこで私たちはオンラインを活用したシニア向け運動教室「スローオンラインフィットネス (Slow Online FiTness: SOFT)」を考案しました。

2024年度からは八王子市との共同研究事業として、「SOFT」を市内の通いの場を中心に展開し、シニアの健康に及ぼす効果について検証しています。研究成果やノウハウは学会発表などで広く公表しています。



第83回日本公衆衛生学会総会で口頭発表する高橋研究員

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に与える影響の解明をめざしています。近年は人々のwell-beingに影響を及ぼすさまざまな要素に着目し研究を行っています。

川上研究員と北濃研究員はMYLSスタディのデータを用いて、世界で初めてスポーツ観戦の頻度と20項目もの健康状態や生活習慣との縦断的な関連を検討し、共著論文として発表しました (Kawakami R & Kitano N et al. Preventive Medicine. 2024)。この新しい知見は国内外から大きな注目を集めました。



第36回日本体力医学会 北陸地方会大会の特別講演に登壇した北濃研究員

※「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。

“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」が健康に与える影響について研究を開始しました。今後は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く予定です。将来的にはスポーツ観戦が心身の健康に及ぼす効果について、科学的エビデンスの創出をめざします。

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

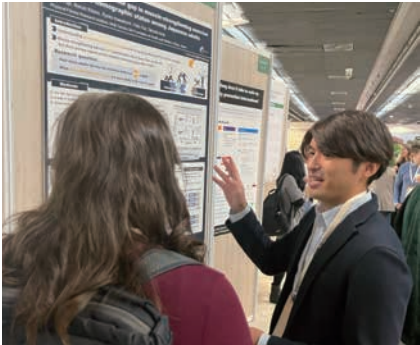
テレワークを採用する企業が増え在宅勤務が社会に定着した一方で、座りすぎや不活動に起因する新たな健康課題の発生が懸念されます。そこで安全衛生に配慮したテレワークの推進を目的として、体力医学研究所が中心となり、厚生労働科学研究費による研究を実施しています。

北濃研究員は在宅勤務の頻度と1日の座位行動・身体活動の関連性を分析し、この結果をまとめた論文が国際学術誌に掲載されました (Kitano N et al. Journal of Physical Activity and Health. 2024)。また和田研究員は実施中の研究に関するプロトコル論文を発表しました (Wada A et al. Journal of Occupational Health. 2025)。

体力医学研究所の活動

勤労者の身体活動促進および健康支援法の開発

従業員の健康管理を経営課題としてとらえ、その実践を図る「健康経営」に取り組む企業が年々増加しています。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。そこで私たちは「働く世代の身体活動促進」をテーマに研究を行っています。研究成果に基づく健康支援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。



第10回国際身体活動公衆衛生会議での藤井研究員による発表の様子

国民の身体活動・スポーツ実施の実態把握調査

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準」が10年ぶりに改訂されましたが、全国規模で身体活動量を実測したデータはなく、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年度には全国200地点に住む5,400人を対象に、活動量計と質問紙による調査を行いました。今後も調査を重ね、スポーツ推進や健康増進施策に向けた提言につなげていく予定です。

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

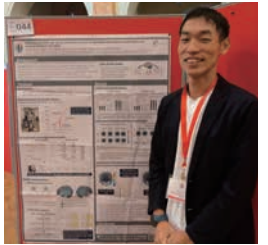
身体活動が心身の健康増進に貢献することを報告する研究は数多くありますが、そのメカニズムは明確になっていません。この研究プロジェクトでは、運動が脳や筋肉に与える影響やその機構の解明をめざしています。須藤副主任研究員は自発的な運動が認知機能に与える影響について検討し、この結果をまとめた論文が国際学術誌に掲載されました（Sudo M et al. European Journal of Applied Physiology. 2024）。また兵頭研究員は高齢者の認知機能と持久力の関連性について論文を発表しました（Hyodo K et al. Imaging Neuroscience. 2024）。



第71回アメリカスポーツ医学会で口頭発表した須藤副主任研究員

学会活動・シンポジウム

2023年度は32件の学会発表を行いました。体力医学研究所が取り組む研究テーマは学術機関からの注目も集めており、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。兵頭研究員は国際学会「fNIRS 2024」で高齢者の有酸素能力と作業記憶能力の関連性について発表し、海外の研究者たちと活発な意見交換を行いました。



「fNIRS 2024」で研究成果を報告した兵頭研究員

健康啓発活動・広報

研究活動から得られたエビデンス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。2023年度は14件の講演を行いました。また研究成果を社会で広く活用してもらうため、プレスリリースを実施するなど、広く情報発信しています。在宅勤務と座位行動・身体活動の関連性やスポーツ観戦の健康影響についての研究成果は大きな注目を集め、多くのメディアで取りあげられました。



八王子市内で行われた健康づくりイベントの様子

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誌で、現在、第122号まで発行されています。研究所の成果論文だけでなく、海外の学術誌に掲載された論文を日本語に翻訳した「二次出版」や、外部研究機関との共同研究から得られた成果なども掲載しています。



若手研究者のための健康科学研究助成

当研究助成は、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。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・挑戦的な研究に取り組む若手研究者の支援を目的としています。第40回の節目を迎えた2024年度は、13人に助成金を贈呈し、都内で贈呈式を執り行いました。贈呈式では当事業の歩みを振り返るとともに、受贈をきっかけに研究を発展させた既受贈者の方に講演していただきました。

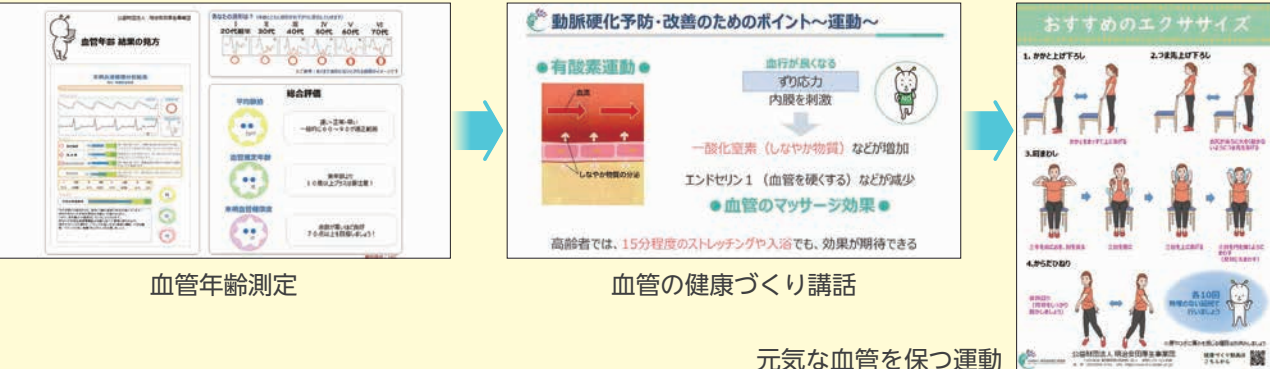


ウェルネス開発室の活動

“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、対象者の性別や年齢、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。

地域発、健康づくり講座「血管の健康づくりプロジェクト」

このプロジェクトは、市民講座運営委員会の方と連携してつくりあげたプログラムです。「血管年齢測定」「血管の健康づくり講話」「元気な血管を保つ運動」を盛り込むという多彩な内容です。



血管年齢測定

血管の健康づくり講話

元気な血管を保つ運動

参加者の声

測定は隔年でもよいので、継続して受けてみたいです。
簡単な体操で身体が温くなり、効果がよくわかりました。継続することが大切です。

担当者の声

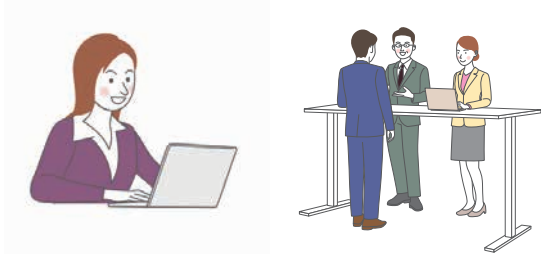
機器を使った測定は新鮮でした。
途中で軽い体操やストレッチを入れることで、参加者の集中力が高まった気がします。
お持ち帰りの資料があり、帰宅後も健康づくりを考える機会を提供できました。

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、体組成測定と運動機能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。
参加者の方の健康状態に合わせたアドバイスを行い、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、よりご自身の身体への意識づけと健康づくりに役立ちます。

女性のための健康づくり、メンタルヘルス編

自治体の職員の方を対象に女性のための健康づくりセミナーを定期的に開催しています。今回は、メンタルヘルスをテーマに取りあげました。
メンタルヘルスを効果的に推進するためには、職場環境の整備が不可欠です。心理的安全性がある職場＝安心して、ありのままの自分でいられる環境であるのかどうか振り返っていただきました。
また、たとえ多忙な毎日を送っていても、「気づき」を習慣化することで、セルフケアできるということをお伝えしました。



生活習慣病予防、健康管理・運動指導セミナー

職員対象の年代別セミナーを実施しています。参加者の多くが事務職で、座りすぎ、運動不足を感じている人が多いのが特徴です。座りすぎは、筋肉の代謝や血流が悪化し、肥満、心血管疾患、ロコモティブシンドローム、糖尿病、がん、認知症などの疾患、メンタルヘルスに影響します。一方、運動不足対策としては、年代別に実技の種目や強度を調整しています。
年齢により、役職についたり、さまざまな職場環境の変化があり、ストレスも異なるので、参加者に合わせたリラクゼーションやストレッチ体操を体験していただくようにしています。自宅や職場でもできるおすすめ体操のお持ち帰り資料を用意し、時間や場所に関係なく、日常生活のなかで簡単に取り組めるように工夫しています。

心理的安全性がある職場とは？

安心して、ありのままの自分でいられる環境

❌ 評価 ❌ 評価 ❌ 評価 ❌ 評価

❌ このように思われる不安がない

❌ コミュニケーションがとれている

❌ ぬるま湯組織ではない

忙しいときこそ、見方を変える

マインドフルネス

気づき

セルフケア

呼吸

コーチング

日常生活習慣

マインドフルネス

気づき

セルフケア

呼吸

コーチング

諸症状別 改善に役立つ運動は？

むくみ、転倒予防

姿勢やバランス

スタフット

運動不足

生活習慣病予防

運動不足

運動不足

運動不足

“ちょこっと運動”の健康効果

1日の生活のなかで、1分程度のやや激しい運動を「お菓子をつまむ感覚で」頻繁かつ手短けに行うこと

頻繁かつ手短けに行う

運動をするまとまった時間が取れない方に最適

通勤時や移動時を活用する

階段を使う

コーレーをいれているあひだにスクワット

公益財団法人 明治安田厚生事業団の活動(2023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
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
	・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
	・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 68題	

●第39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	301回
	参加者総数	10,243人
■内訳		
・支援プログラム	12回	12人
・測定プログラム	22回	461人
・運動プログラム	247回	9,122人
・講演会・測定会	20回	648人
・学会・研修会への参加 19回		

●健康づくり情報の発信

・健康づくり講演会・測定会	33回
・メディア掲載	25件

刊行物

- ・体力研究（121号）
- ・若手研究者のための健康科学研究助成 成果報告書（第37回）
- ・健康づくりウォッチ No. 6
- ・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」※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7冊目の刊行となります。

今回は、働く世代の健康づくりについて特集を組んでみました。
2019年4月1日から「働き方改革関連法」が順次施行され、以前に比べて働く環境も変化してきています。また、Well-being経営が提唱され、働くことの価値観が見直されています。
一方で、まだ多くの課題が残されています。例えば、日本人の睡眠時間についてはOECD加盟国の睡眠時間の比較を見ると非常に低い水準にあり、さまざまな要因が考えられますが潜在的に慢性疲労が解消できていない方々が多いといわれています。ストレス社会といわれて久しい昨今、心と体の健康を維持するのは大変難しくなってきています。

働く世代の皆さまを中心によく耳にすることは、「健康づくりに取り組みたいけれども、時間的な余裕がない」「一人ではやりにくい」「健康づくりを始めても、なかなか継続できない」「何から始めたらいいのかわからない」という声です。また、日頃の仕事や生活に気をとられて、残念ながら健康を損ねてから健康の大切さに気づく方も多くいらっしゃいます。健康づくりが難しいのは、これらの課題の答えがなかなか見つからないことや短時間ですぐに結果が出ないことではないでしょうか。
その課題を解決するために、まずは簡単でかつ継続できそうなことから始めてみることをおすすめします。ご自身が気軽に始められるような健康づくりの取り組みを「コツコツ貯金するように」始めてみてはいかがでしょうか。

もうひとつの特集では、生活活動のなかでの心身の健康づくりのヒントを掲載しています。さまざまな角度からこれまでの研究によるエビデンスに基づいて構成をしておりますので、ご興味のある内容から読み進め、できることから実践してみてください。ご自身のペースでストレスを感じずに取り組むことで、やがて習慣になり、気がいたら貯金や年金のように将来のご自身に戻ってくることでしょう。

また、事業団では「健康経営」のサポートにも力を注いでおりますので、職場における健康づくりにご活用いただきたいと存じます。
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



6 健康づくりウォッチ No.6



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

※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.7

発行日 2025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