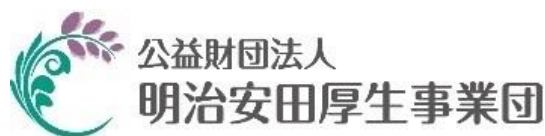


プレスリリース

2025年4月20日



各 位

公益財団法人 明治安田厚生事業団

心身の健康維持・生活習慣改善のヒントを提案！

『健康づくりウオッチ No.7』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：生井 俊夫）は、2025年3月、健康づくり情報誌『健康づくりウオッチ No.7』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、公立図書館などに配布します。



刊行 2025年3月
定価 150円
A4変型サイズ、38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・普及活動を行ってきました。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『健康づくりウオッチ』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、団体に配布しています。

この冊子では、「働く世代の健康づくり」「多様な生活活動が心身の健康を支える」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 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の健康経営を推進……………	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 No.7』 主な内容

明治安田厚生事業団は「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う体力医学研究事業と、健康づくりをサポートするプログラムを開発するウェルネス事業を展開しています。本冊子では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」した健康情報や、職場における健康づくりをサポートする「健康経営」に関する情報も取り上げています。

特徴 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

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時間しかないのに、預られた時間のなかで何をやるか（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勤労者の生活のなかには「タイムプレッシャー（オーガニズム・時間対称性）」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、加速度計と眼覚器を使って24時間の行動（身体活動、通勤行動、睡眠）を調べました。その結果、男女ともに睡眠時間が短縮を認めている一方で、前2時間（起床後）に活動量が多くなる傾向がみられました。また、女性は男性よりも、低強度の身体活動（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

	睡眠	通勤	身体活動	中強度身体活動
男性	24.2% (15,298時間)	12.6% (7,799時間)	17.6% (11,179時間)	5.1% (3,266時間)
女性	24.0% (15,182時間)	8.7% (5,481時間)	22.9% (14,519時間)	4.7% (2,980時間)

●2時間の行動と1年後の心的ストレスの関連性

図1 睡眠時間、24時間活動量と1年後の心的ストレスの関連性

ストレス管理のための 24 時間の過ごし方 勤労者必見！こころの健康を守る 1 日の過ごし方

特徴 働く世代の健康づくり

妊娠中の仕事量の目安

妊娠中に仕事を続ける女性や、職場の上司・同僚の参考に、妊娠によ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。

働く妊娠 どころが「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。再育からは「無理しないでね」と声をかけられることが多いですが、妊娠にとっては、どころが「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。この意味として、妊娠中にたくさん働いても全く問題ない方もいれば、ずっと安静が必要なもののように個人差が大きいこと、また目安が十分に定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、妊娠によ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念めて検討しました。

妊娠が健康的に働くために 仕事量の目安

アツのガイドラインに基づき、多くの妊娠に適用する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、一般的に妊娠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「疲りすぎ」は健康に良くないとされており、繰り返す立位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、妊娠期間中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⁾。したがって、職業の特性を考慮し、目安以上の仕事で活動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ため、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、仕事の量に際しては、妊娠の状況を把握するための生活と相談することが最も重要です。

図1 1) 妊娠中の仕事量の目安 (2013)
2) 妊娠中の運動 (2013)
3) 妊娠中の運動 (2013)
4) 妊娠中の運動 (2013)
5) 妊娠中の運動 (2013)

妊娠中の仕事量の目安	妊娠前	妊娠1-4ヶ月	妊娠5-8ヶ月	妊娠9-11ヶ月
立ち仕事	毎日3-4時間以内	毎日2-4時間以内 (毎日2時間以内)	毎日1-2時間以内 (毎日1時間以内)	毎日1時間以内 (毎日1時間以内)
持ち上げ作業	毎日10kg以内	毎日5kg以内 (毎日5kg以内)	毎日5kg以内 (毎日5kg以内)	毎日5kg以内 (毎日5kg以内)
スクワット	毎日10回以内	毎日5回以内 (毎日5回以内)	毎日5回以内 (毎日5回以内)	毎日5回以内 (毎日5回以内)
歩行速度	毎日10km以内	毎日5km以内 (毎日5km以内)	毎日5km以内 (毎日5km以内)	毎日5km以内 (毎日5km以内)
妊娠中の仕事量の目安	妊娠前	妊娠1-4ヶ月	妊娠5-8ヶ月	妊娠9-11ヶ月

1) 妊娠中の仕事量の目安 (2013)
2) 妊娠中の運動 (2013)
3) 妊娠中の運動 (2013)
4) 妊娠中の運動 (2013)
5) 妊娠中の運動 (2013)

妊婦の働き方についてのガイドラインを紹介する 妊娠中の仕事量の目安



図1 妊娠中の仕事量の目安 (2013)
2) 妊娠中の運動 (2013)
3) 妊娠中の運動 (2013)
4) 妊娠中の運動 (2013)
5) 妊娠中の運動 (2013)

特徴 高齢者の健康づくり

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、認知機能のひた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、作業記憶能力の関連

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。年齢とともに低下することが報告されています。また、作業記憶能力は脳の前頭前野の広い範囲が活性化することがわかっています。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、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。

また作業記憶能力の高い高齢者は、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活性化していること、すなわち脳が活性化することが報告されています。また、作業記憶能力は脳の前頭前野の広い範囲が活性化することがわかっています。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、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。

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みしてもらい、その中に「近赤外光脳機能イメージング装置」で脳の活動の測定を行いました。また、作業記憶能力は脳の前頭前野の広い範囲が活性化することがわかっています。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、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。

脳機能が働いていることがわかりました。これらの結果から、持久力が高い高齢者は脳の広い範囲を活性化しており、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強いと考えられます。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。身体を動かすことの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おすすめです。

【図1】 持久力と作業記憶能力の関連性

図1 持久力と作業記憶能力の関連性 (2013)

高齢者の持久力と 作業記憶能力の関連性 持久力を高めて脳を活性化させよう

お問い合わせ先

公益財団法人 明治安田厚生事業団 隔

TEL : 03-3349-2741

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