

健康づくりのための身体活動・運動ガイド (厚生労働省2023)

	量	身体活動(=生活活動+運動)	内容
高齢者	歩行またはそれと同等以上の 身体活動を 1日40分 以上 (1日約 6,000歩 以上)		運 動 有酸素運動・筋カトレーニング・ バランス運動・柔軟運動など 多要素な運動を週3日以上 【筋カトレーニングを週2~3日】
元気な高齢者 ↓ 成人	歩行またはそれと同等以上の 身体活動を 1日60分 以上 (1日約 8,000歩 以上)		運 動 息が弾み汗をかく程度以上の 運動を週60分以上 【筋カトレーニングを週2~3日】

全体の方向性

個人差を踏まえ、
強度や量を調整しながら、可能なものから取り組む

今より少しでも身体を動かす

座位行動

座りっぱなしの時間が
長くなりすぎないように注意する

(立位が困難な人も座っている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)

最も「長生き」につながる運動の実施方法とは

「有酸素運動＋筋トレ」の組み合わせを推奨 (厚労省)

有酸素運動と筋トレの両方
を実施している人は、両
方とも実施していない人
と比較すると、**総死亡、
心血管疾患死亡、全が
ん死亡**のリスクが低い。

それぞれ単独で実施する
場合よりもリスクは低い。

