

長野県版

身体活動ガイドライン

めざせ「健康長寿世界一」

信州には「ずく」、「小ずく」がある

一人ひとりがいつまでも元気にくらせるまち



長野県

はじめに

長野県は、男女ともに平均寿命が全国で最も長く、高齢者の就業率も全国で最も高いことから、健康長寿県として注目されています。

しかし、運動機能の低下により、介護予防事業における二次予防事業の対象となる高齢者の割合が全国平均よりも高いほか、先月3日に県世論調査協会がまとめた県民意識調査では、30分以上の運動を「ほとんどしない」人が30～40歳代で5割を超え、70歳以上でも3割となるなど、働き盛り世代を中心に運動不足が見られ、さらに運動習慣の定着を進めるための取組が必要な状況となっています。

このような状況を踏まえ、平成25年度からの信州保健医療総合計画では、「長生き」から「健康で長生き」へと更なる施策の展開をめざし、「身体活動・運動」の分野において、県民の健康状態として「肥満者の減少」、「要介護状態に至る可能性のある高齢者の減少」などの目標を掲げ、運動量の増加につなげる実践の普及などを推進しているところです。

このたびその一環として、県民への運動習慣の定着を図ることを目的に、県民の皆様の生活スタイルに合わせ、日常生活の中で取り組みやすい身体活動の例を示した長野県オリジナルの身体活動ガイドラインとその普及用パンフレットを作成しました。

このガイドでは、身体活動を表す単位に、長野県の方言である『ずく』を用いて、『ずくだすガイド』と命名し、長野県の特徴を出し親しみやすいものとし、県民の皆様に幅広くご利用いただけるものと期待しております。

結びに、本ガイドの作成に協力してくださいました多くの皆様に厚くお礼申し上げます。

平成26年3月

長野県健康福祉部健康長寿課

発刊に添えて

—長野県版身体活動ガイドライン「ずくだすガイド」に期待するもの—

長野県は我が国でも一二を争う長寿県であることは全国的によく知られています。また、単に寿命が長いというだけでなく、自立した生活が送れる期間を表す「健康寿命」が長いことも素晴らしいですね。多くの健康づくりに関わる研究者や行政担当者が、長野県民の健康の秘訣を知りたいと思っています。

長野県を長寿に導いた生活習慣改善として、昭和40年代から展開された減塩や野菜摂取への取り組みが挙げられます。これらは脳卒中による死亡を劇的に減らしました。食生活改善推進員や保健指導員といった住民ボランティアの活動、すなわち地域のつながりや助け合いの結果といえるでしょう。では、健康長寿県となった長野県民の皆さんが次に目指すべき生活習慣改善は何でしょうか？それは、ズバリ元気にからだを動かすことです。長生きの高齢者の方が、足腰が丈夫で認知症の心配がなく過ごすためには、身体活動や運動が大事であることが多くの研究で最近わかってきたからです。

厚生労働省は健康長寿を達成するために、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」という標語を掲げ、2013年3月に健康づくりのための身体活動指針：アクティブガイドを発表しました。身体活動・運動の奨励により、単に生活習慣病の予防だけでなく、健康寿命に関わる運動器の機能低下やうつ・認知症の予防を図るためです。しかし、からだを動かす場所や機会は全ての国民で等しく提供されているのでしょうか？長野県は公共交通機関の事情で乗用車の利用が多くなりがちです。冬は寒くて出歩くのが大変です。一方で、農業が盛んで、高齢者就労率が高いという他県にない利点も持っています。そんな県民事情にあった指針、それが、「ずくだすガイド」です。

「ずく」：惜しまず働く力という意味でしょうか。単に健康のためにスポーツやフィットネスに取り組むだけでなく、仕事や家事などの日々の生活に精を出す、また、単にからだを動かすというだけでなく心も動かすという語感を感じます。私はこのずくだすガイドから、自分の健康や利益のためだけでなく、家族や仲間のためにやるぞといった気持ち、今まで以上に助けあって支えあって生きていくぞというエネルギーを感じるのです。

長野県を訪れるたびに、東京や大阪のような都会にはない素晴らしい自然と温かい人と人のつながりを感じます。子供の頃の夏休みに、旧四賀村の母の実家に帰り、腰の曲がったおばあちゃんの畑を手伝い、よろずやに買い物に行き、井戸で冷やしたスイカでお茶をし、お盆の墓参りし、涼しい晩に虫の音を聞きながらぐっすり眠った思い出が蘇ってきます。一生懸命働き、きれいな空気を吸い、おいしい水を飲み、うまい飯を食って、ゆっくり眠る。そんなライフスタイルをいつまでも失って欲しくないと思っています。

「ずくだすガイド」には、単に健康のための身体活動ガイドラインとしてだけではなく、長野県の人々のところや生き様を守るガイドラインとして、県民の皆さまのお役に立つことを心から期待しています。

平成26年3月

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
健康増進研究部長
宮地 元彦

長野県版身体活動ガイドライン目次

はじめに	1
発刊に添えて	2
1. 策定に当たった考え方 (Q&A)	
Q1-1 「ずくだすガイド」とは	4
Q1-2 「ずく」、「小ずく」ってなに	6
Q1-3 国のガイドライン (アクティブガイド) との違いは	8
Q1-4 県民はどのくらい歩いてるの	10
Q1-5 身体活動とは	12
Q1-6 長野県民の目指す目標とは	14
Q1-7 健康寿命とは	16
2. リーフレットの活用法 (Q&A)	
Q2-1 ずくチェックとは	20
Q2-2 気づくとは	22
Q2-3 動くとは	24
Q2-4 広めるとは	26
Q2-5 身体活動の効用とは	28
3. 身体活動を実施にするにあたって (Q&A)	
Q3-1 身体活動の基準値とは	30
Q3-2 なぜ60分・40分がいいの	32
Q3-3 今より余分に10分動くとは	34
Q3-4 どのくらい体力があればいいの	36
Q3-5 運動をする際の注意点は	38
おわりに	40
[巻末参考：身体活動具体例]	41
[ガイドライン作成委員会名簿]	46

1. 策定に当たっての考え方 (Q & A)

Q1-1 「ずくだすガイド」とは

A

「ずくだすガイド」とは、厚生労働省が平成25年3月に公表した「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を参考に、「長生き」から「健康で長生き」の実現に向け、県民がからだを動かすことに関心を持ち、県民の生活スタイルに合わせて、日常生活の中で取り組みやすい身体活動・運動の例を示したものです。

身体活動・運動分野における国民の健康づくりの取り組みとしては、まず平成18年7月に、「健康づくりのための運動基準2006」及び「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）」が提示されました。この中では、無理をせずに日常生活の中での活動量を増やすことから始めることが推奨され、体力の維持・向上を目的とする運動だけでなく、通勤・通学時の歩行や家事などの生活活動も含んだ身体活動全体を増やすことの重要性が示されました。

この考え方を受けて、長野県において身体活動・運動の促進を進めていくために、特にその担い手となる健康運動指導士、健康運動実践指導者等で「エクササイズガイド2006」の活用に関する学びを深めてきました。その過程で、県民の方々にとってより理解しやすい形でその内容を伝えていく必要性を考えたときに、長野県民にとって親しみのある方言である「ずく」という言葉の持つ意味の中の「面倒なことを敢えてすること」や「まめに動くこと」といったニュアンスが、日常生活の中での活動量を増やす、という趣旨と合致することから、「ずく」を活用した長野県独自の身体活動・運動の促進に取り組もう、という構想が生まれました。

国では、身体活動に関するさらなる科学的知見の蓄積や、平成25年度からの健康日本21（第二次）の開始を受けて、新たに「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を策定しました。そこでは、身体活動（生活活動及び運動）全体に着目することの重要性がさらに強調され、名称も、「運動基準」「運動指針」から「身体活動基準」「身体活動指針」に改められました。

こうした動きと合わせて、このたび新たに「長野県版身体活動ガイドライン」として「ずくだすガイド」が作成されることになりました。

「ずくだすガイド」の特徴は、①長野県の特徴を出し、県民に馴染みのあるものとするために、「ずく」の言葉をできるだけ取り入れたこと、②長野県民の生活スタイルに合わせた動作をできるだけ取り入れたこと、③日常の動作を多様化し、自然と身体活動に結び付く内容を取り入れたこと、④青壮年期におけるメタボリックシンドローム等の予防や高齢期におけるロコモティブシンドローム等の予防に有効な内容にしたこと、⑤イラストを多く活用し、誰でも分かりやすい表現にしたこと、などが挙げられます。

「ずくだすガイド」の構成は、まず初めに、「ずく」本来の意味から、特に身体活動ガイドラインという趣旨に合致した「ずく」及び「小ずく」の定義（「Q1-2 「ずく」、「小ずく」ってなに」参照）を明確に示すとともに、ガイドを見る人が、「ずくだすガイド」の詳細な内容

へと読み進んでいかれるように、あなたの「ずくチェック」(「Q2-1 ずくチェックとは」参照)を行うようになっていきます。「ずくチェック」は、自分自身がこれから身体活動に取り組むうえで、「気づく：小ずくを出そう」、「動く：今より10分多く動こう」、「広める：仲間にも広めよう」の3つの段階のどの状態にあるかを分類するとともに、「ずくだすガイド」の内容を自分事として捉えられるようなきっかけづくりの役割を果たします。

そして、見開きの部分では、まず、長野県(信州)の人たちの暮らし、文化、風土の中に「ずく」、「小ずく」が根付いていることを明確に示して県民の方々にこのガイドラインが身近なものに感じられるように配慮するとともに、3つの段階に応じて長野県民に合った身体活動・運動の例が具体的に提示されています(図1-1a)。

最後のページでは、なぜ「ずく」を出してからだを動かすことが良いのかの理解を深めるとともに、からだを動かす際の安全面の配慮を説明することで、県民の皆さんが納得・安心して健康づくりの身体活動・運動に自ら積極的に取り組めるような情報を提供しています。

信州にはずくがある!!

信州は大人も子どもも「ずく」だす子
長野県の健康長寿は、家族や地域の仲間とつながりあい、助け合い、学びあいで作ってきた贈物です。未来に伝えましょう。

「ずく」だして健康と長寿を手に入れよう
普段から元氣にからだを動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。例えば「ずく」を出して、今より10分多く毎日からだを動かしてみませんか。

チェックが0のあなたは **気づく** 「小ずく」を出そう
今の生活を振り返って「小ずく」を出す工夫をしましょう。

チェックが1のあなたは **動く** 今より「ずく」を出して少しでも長く、少しでも元氣にからだを動かしましょう。

チェックが2つ以上のあなたは **広める** 「ずく」を出して仲間にも広めよう

※ロコモ=ロコモティブシンドローム
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなるリスクが高くなる危険性が高い状態を指しています。

※カレラーニングやスポーツなどが含まれること、なお効果的です。

図1-1a：長野県版身体活動ガイドライン「ずくだすガイド」

Q1-2 「ずく」、「小ずく」ってなに

A

長野県版身体活動ガイドライン「ずくだすガイド」では、「ずく」を「やる気を出して動くこと。ここでは、日常生活の中で今までより10分多く、元気にからだを動かすこと。」「小ずく」を「こまめに動くこと。ここでは、じっと座っていないで、おっくうがらずに立って行う動作のこと。」と定義しています。

「ずく」は、共通語では定義し難い、とされていますが、「長野県方言辞典」（信濃毎日新聞社）では、「①精を出してする気力。根気。やる気。活力。こまめに動くこと。熱心さ。労をいとわずに働く生活態度、性分、意欲、気力などを総合した言葉。がんばり。②骨を折ること。③力。」と記載されています。また、「信州のことば 21世紀への文化遺産」（信濃毎日新聞社）でも、「ずく」は「強い精神力、働く意欲、骨惜しみせず精を出して働くこと、まめ」といった意味を持つことが記されており、「ずく」の言葉が有するニュアンスについては概ね共通した説明がなされています。

一般辞書に、「ずく」のみが記載されていることはありませんが、「ずくがない」は、「(物事をする) 気力がない。おっくうである。」(広辞苑)、「物をする根気や気力がない。」(大辞林)、「ずくなし」は、「役に立たない者。怠け者。不精者。」(広辞苑)、「役立たず。甲斐性なし。なまけもの。」(大辞林)と、いずれも否定的な評価語としての用法が記載されています。特殊な使い方ですが、年長者の方がコタツのことを「ずくなし箱」と呼んで、冬場におっくうがって動かなくなることの象徴として使用している事例もあるようです。

このように否定的な評価語が定着している背景には、特に農村において、気力がなくて働かない者がいれば生活が立ち行かなくなる、ということが死活問題であり、そのことを戒めるために多用されたのではないかと推測されているようです。ただ、長野県ではこうした否定的な評価に対する用法だけでなく、「ずく」に「エネルギー（精神的なものを含む）の積極的な消費を厭わないような性質」とも捉えて、「面倒なことを敢えてする」ことに対して「ずくを出す」と表現しているようです。また、「ずく」のさらなる用法として、「大きな仕事となると精を出すけれど、どうでもいい細かい仕事には無精になること」を「大ずく」、反対に「細かい仕事となると一生懸命になること」を「小ずく」と表現することもあるようです。

このように、本来の「ずく」は、からだを動かすことだけに限定しない、もう少し広い意味合いを有する言葉ですが、このニュアンスを身体活動・運動の促進に当てはめた場合に、“ずくなし”は、からだを動かさない身体不活動の状態を指し、そうならないように戒める意図を伝えることができるでしょう。また、「小ずく」は、日常生活の中でこまめに動くこと、「ずく」は、「小ずく」よりはさらにやる気を出して、運動強度や時間も意識しながら元気に動くことを県民の皆さんに伝えるメッセージとして発信できるものと考えています。

Q1-3 国のガイドライン（アクティブガイド）との違いは

A

長野県版身体活動ガイドライン「ずくだすガイド」は、国の「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を基礎とし、その内容が長野県民にとってより親しみやすく、生活の中に取り入れやすいものとなるよう作成されたものです。国のガイドライン「アクティブガイド」は、広く国民を対象とすることを意図して発信されたものであるのに対し、県のガイドライン「ずくだすガイド」は、長野県民を対象を特化して発信されたものであるため、県民の身体活動の促進に関するより効果的なメッセージとなるよう「ずく」の言葉を用いるとともに、随所に長野県らしい表現を取り入れたものとなりました。そのため、見栄えは異なるガイドラインとなっていますが、その根拠となるものは「健康づくりのための身体活動基準2013」であり、根本的な内容の違いはありません。

よって、県民の健康支援に従事する専門家は、「アクティブガイド」や、その元となる「健康づくりのための身体活動基準2013」の内容が県民に浸透するための有効なツールとして「ずくだすガイド」を捉え、その趣旨や内容、背景を十分に理解することが求められます。



図1-3a: 「健康づくりのための身体活動基準2013の概要」(厚生労働省)

「健康づくりのための身体活動基準2013」(図1-3a)は、ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進することで健康日本21(第二次)の推進(平成25年度から平成34年度)に資するよう、策定されたものです。これを長野県に置き換えれば、「ずくだすガイド」には、健康グレードアップながの21を含む信州保健医療総合計画の推進(平成25年度から平成29年度)に資することも求められています。

国の基準は、現時点で網羅的に収集された研究成果から構築された科学的根拠に基づくものであることから、対象疾患、対象年齢や身体活動量・運動量・体力の基準、運動指導時の安全

面の配慮等は、国、県を問わず共通のものとなります。ただ、その中でも特に国民に広く普及するための重要なポイントとして、アクティブガイド（図1-3b）の主要メッセージ「プラス・テン」の根拠にもなっている「全年齢層における身体活動（生活活動・運動）」の考え方…現在の身体活動量を、少しでも増やす。例えば、今より毎日10分ずつ長く歩くようにする。」を「ずく」と表現したことに県版の独自性があります。

「ずくだすガイド」は、単独でも使用できるような構成となっていますが、アクティブガイドと併用しても互いに機能を補完し合えるもので、身体活動促進への理解が深まるものと考えています。

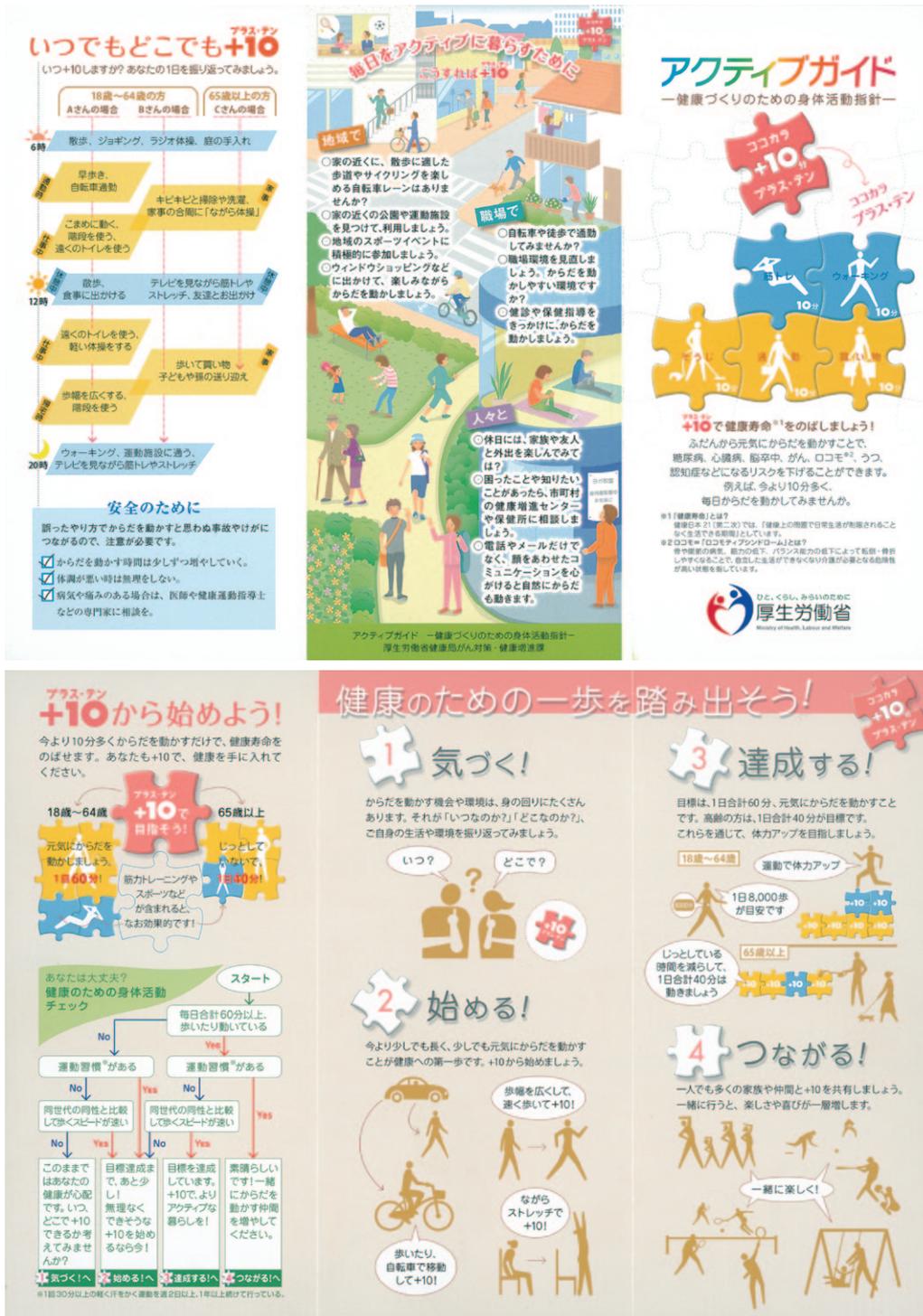


図1-3b：「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）

Q1-4 県民はどのくらい歩いているの

A

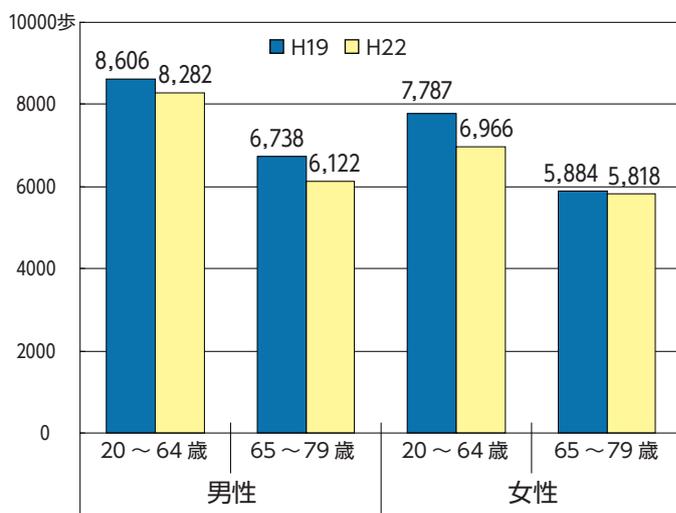
平成22年度の「県民健康・栄養調査」の結果を参考にすると、長野県民が1日に歩く平均歩数は、男性で8,282歩であり、女性では6,966歩であることが報告されています。この結果は、20歳から64歳までの県民を対象にしていますので、概ね県民の歩数として考えることができるでしょう。ちなみに、65歳以上の県民の平均歩数は、男性が6,122歩、女性が5,818歩でした（図1-4a）。

ところで、「県民健康・栄養調査」では平成19年度にも県民の歩数が調べられており、その時の平均値は男性が8,606歩、女性が7,787歩でした。つまり、その3年間で県民が歩く歩数は減少している危険性が指摘されています（図1-4a）。

また、都道府県別の歩数がまとめられた平成22年と平成24年の「国民健康・栄養調査」の結果では、長野県の成人女性の場合はいずれの年においても全国で11位を維持しているのですが、成人男性の場合は平成22年には全国で19位（表1-4b）であったのが平成24年には36位に後退してしまいました。

歩行は日常的に行うことができる代表的な身体活動であり、種々の生活習慣病を予防・軽減する効果があります（「Q2-5 身体活動の効用とは」参照）。しかし、そのような効果を得るための歩数の目標は毎日10,000歩とされており、長野県の現状はその目標には達していないと考えられます（図1-4a）。

以上のことから、長野県民は生活習慣病の予防が期待できるほどには歩いてはならず、その程度は全国的に見ても必ずしも上位ではない現状がうかがえます。そこで長野県では、現状を鑑みて達成可能性のある目標が掲げられています（「Q1-6 長野県民の目指す目標とは」参照）。その目標の達成には、今後は大いにずくを出して歩く機会を増やすこと（「Q3-3 今より余分に10分動くとは」参照）が求められるでしょう。



平成19年に比べて平成22年では男女ともに一日あたりの平均歩数は低下している。また、生活習慣病の予防・軽減に有効とされている歩数（10,000歩/日）にも達していない。

（長野県「平成19年度・平成22年度県民健康・栄養調査報告」）

図1-4a：長野県民の1日当たりの平均歩数の現状と目標（成人）

男性 (20歳以上)			女性 (20歳以上)		
順位	都道府県	1日の平均歩数	順位	都道府県	1日の平均歩数
1	兵庫	7,964	1	兵庫	7,063
2	東京	7,866	2	神奈川	6,988
3	神奈川	7,796	3	東京	6,949
4	奈良	7,787	4	奈良	6,688
5	千葉	7,761	5	静岡	6,504
6	岡山	7,595	6	岩手	6,502
7	大阪	7,558	7	埼玉	6,488
8	埼玉	7,554	8	愛媛	6,465
9	三重	7,541	9	滋賀	6,442
10	静岡	7,525	10	千葉	6,422
11	京都	7,485	11	長野	6,422
12	宮崎	7,471	12	愛知	6,421
13	滋賀	7,436	13	福島	6,417
14	福島	7,385	14	大阪	6,366
15	広島	7,310	15	広島	6,309
16	岩手	7,265	16	京都	6,291
17	愛知	7,247	全国平均		6,287
全国平均		7,225	17	岐阜	6,278
18	沖縄	7,214	18	茨城	6,205
19	長野	7,196	19	福岡	6,180
20	石川	7,114	20	熊本	6,154
21	岐阜	7,063	21	石川	6,154
22	大分	7,063	22	宮崎	6,148
23	福井	7,011	23	徳島	6,142
24	栃木	6,996	24	三重	6,139
25	富山	6,958	25	福井	6,122
26	北海道	6,958	26	高知	6,110
27	山口	6,901	27	群馬	6,071
28	茨城	6,901	28	富山	6,061
29	徳島	6,898	29	岡山	6,046
30	愛媛	6,814	30	大分	6,016
31	長崎	6,723	31	島根	5,960
32	山梨	6,721	32	佐賀	5,897
33	鹿児島	6,717	33	山口	5,888
34	島根	6,716	34	鹿児島	5,844
35	熊本	6,710	35	北海道	5,825
36	群馬	6,700	36	沖縄	5,823
37	香川	6,695	37	長崎	5,796
38	福岡	6,655	38	宮城	5,791
39	山形	6,490	39	香川	5,790
40	宮城	6,479	40	和歌山	5,716
41	高知	6,390	41	青森	5,657
42	佐賀	6,249	42	新潟	5,630
43	秋田	6,232	43	山形	5,618
44	和歌山	6,178	44	栃木	5,448
45	新潟	6,005	45	鳥取	5,285
46	青森	5,976	46	秋田	5,174
47	鳥取	5,634	47	山梨	5,152

(厚生労働省 平成22年国民健康栄養調査より)

表1-4b：都道府県別1日の歩行数ランキング（平成22年）

Q1-5 身体活動とは

A

身体活動は、生活活動と運動に分類することができ、安静状態よりもエネルギー消費の多い動作全てを指します。

つまり、特に何もしていない安静の状態ではエネルギーの消費量は軽微ですが、更衣や家事、あるいはスポーツや農作業などをすると、その活動の程度に応じてエネルギー消費量が増大します。そのような活動を全て身体活動と呼ぶのです。また、日常の労働や家事、通勤・通学といった「生活活動」とジョギングやヨガといった「運動」がこの身体活動に含まれています（図1-5a）。

この身体活動を活発にすることにより、心身ともに様々な効果が期待できることが明らかになっています（「Q2-5 身体活動の効用とは」参照）。その一方で、身体活動の不足は高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ4番目の死亡危険因子として重要性が国際的にも指摘されています（WHO Global Recommendation on Physical Activity for Health, 2010）。

身体活動の強度はメッツで表され、活動時間をそれに掛け合わせることで身体活動量「メッツ・時」を求めることができます。このガイドラインはその身体活動量を「ずく」で表現することを提案しています（「Q1-2 「ずく」、「小ずく」ってなに」参照）。

強度の単位であるメッツは、安静時のエネルギー消費量に対する行った身体活動のエネルギー消費量の割合で示されるため、安静時のメッツは1になり、行った身体活動の強度が増大するにしたがってメッツの値も増大します。たとえば、冬場の雪かきは6.0メッツなので、安静時の6倍のエネルギーを消費することを意味します。また、その雪かきを2時間行ったとすると6.0メッツ×2時間で12.0メッツ・時の身体活動を行ったこととなります。

いくつかの研究結果を総合して検討（メタ解析）したところ、行った身体活動量の増大に応じて生活習慣病等や生活機能低下のリスクが低減することが示唆されています（「Q2-5 身体活動の効用とは」参照）ので、歩数の増大（「Q1-6 長野県民の目指す目標」参照）などを含め、身体活動量の増大を通して活動的で健康的なライフスタイルの獲得が重要です。

人が体を動かすことを総じて「**身体活動**」と言う



図1-5a：身体活動

Q1-6 長野県民の目指す目標とは

A

長野県民に求められているのは「健康長寿」です。長野県民の平均寿命は近年全国でも常にトップクラスの常連になっており、今後も寿命は延伸することが予測されていることから、「長寿」に関してはある程度の目標達成はかなっていると考えられます。そこで、次に求められるのはその長寿に加えて「健康」であることです。

長野県民が健康長寿の目標を達成するためには、健康寿命の延伸に積極的に取り組む必要があるでしょう（「Q1-7 健康寿命とは」参照）。それにより、不健康な期間を短縮し、安全で幸福な人生を送ることが可能になると考えられます。そこで、長野県では県民が取り組むべき課題とその目標について以下のようにまとめています（表1-6a）。

まず歩行については、成人（20～64歳）の男性は9,000歩、女性は8,000歩を毎日歩く習慣を平成29年度までに達成することが目標です。これは、男女ともに現状よりもおよそ1,000歩／日の増加を意味します（「Q3-3 今より余分に10分動くとは」参照）。しかしながら、この目標が達成されたとしても、生活習慣予防の観点からは必ずしも十分ではありません。なぜなら、毎日10,000歩以上の歩行習慣を持っている人であれば生活習慣病の罹患率が低いことが明らかになっているものの、そうでない人は生活習慣病が発症しやすい傾向が示されているからです。また、65～79歳の高齢者については現状よりもおよそ数百歩多い7,000歩／日（男性）、および6,500歩／日（女性）が目標ですが、「安全に歩行可能な高齢者の割合」は現状を維持することが目標とされています。高齢者が安全に歩行するためには、加齢に伴う筋力の低下を予防・軽減することも重要ですが、高齢者が歩きやすい環境を整備することも求められます。

次に、「意識してからだを動かすよう心がけている者」の割合は、男女ともに数%の増加を求められています。この「意識してからだを動かす」ことこそ、まさに「ずくだす」ことを提案するこのガイドラインの主張なので、より多くの人にそのような習慣を身につけてもらえることを希求します。さらには、意識してからだを動かすうちに無意識にからだを動かすようになり、その結果活動的なライフスタイルを獲得することが理想的であろうと考えます。

「運動習慣のある者の割合」もまた各年齢層の県民ともに現状よりも数%の増加が必要であろうと考えられています。生涯にわたって運動やスポーツに親しむことにより体力が維持向上されることが期待できるのですが、それだけでなく、爽快感を得ることなどによる心理的効果やコミュニティの拡大などの社会的効果も期待できます。特に長野県民のうち20～64歳の女性だけがこの割合の全国平均値を下回っているため、積極的な運動習慣の獲得が期待されます。

近年は子どもの体力低下とそれに付随する社会問題の増加が危惧されていることなどから、「運動やスポーツを習慣的に（学校の体育の授業を除き週に3回以上）している子どもの割合」の増大も求められています。この指標は、小学5年生について調べた結果（平成22年）では、長野県は男女ともに全国平均を下回っていることから、より多くの子どもが運動・スポーツに親しむことが求められます。そのためには、運動・スポーツに参加することの楽しさや喜びを実感できる経験を提供できるような機会や環境を整備することが必要です。そのような環境整備の一環として、「総合型地域スポーツクラブの会員数」を現状（平成24年）の17,050人から

25,000人への大幅な増大を目標としています。

このガイドラインでは、長野県民の健康寿命の延伸を目指すため、長野県民に求められている目標の達成に必要な身体活動の観点からアプローチする具体的な方策を提案しています。

指標	現状 (H24)	目標 (H29)	目標数値の考え方	備考 (出展等)
1日当りの平均歩行数 20～64歳男性 20～64歳女性 65～79歳男性 65～79歳女性	長野県 8,282歩 全 国 7,841歩 長野県 6,966歩 全 国 6,883歩 長野県 6,122歩 長野県 5,818歩 (H22)	9,000歩 8,000歩 7,000歩 6,500歩	健康日本21 (第2次)の指標に合わせ、10年後に1,500歩の増加とし、本計画の目標年度ある5年後の値	県民健康・栄養調査、国民健康・栄養調査
意識して体を動かすよう心がけている者の割合 15歳以上男性 15歳以上女性	55.2% 57.9% (H22)	60% 63%	健康日本21 (第2次)の運動習慣のある者の指標に合わせ、10年後に10%の増加とし、本計画の目標年度である5年後の値	県民健康・栄養調査
運動習慣のある者の割合 20～64歳男性 20～64歳女性 65歳以上男性 65歳以上女性	長野県 33.0% 全 国 26.3% 長野県 22.4% 全 国 22.9% 長野県 48.2% 全 国 47.6% 長野県 40.6% 全 国 37.6% (H22)	38% 27% 53% 46%	健康日本21 (第2次)の指標に合わせ、10年後に10%の増加とし、本計画の目標年度である5年後の値	県民健康・栄養調査、国民健康・栄養調査
運動やスポーツを習慣的に (学校の体育の授業を除き、週に3回以上) している子供の割合 小学校5年生男子 小学校5年生女子	長野県 57.0% 全 国 61.5% 長野県 31.1% 全 国 35.9% (H22)	増加 増加	健康日本21 (第2次)の目標値	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
総合型地域スポーツクラブの会員数	17,050人	25,000人	スポーツ推進計画案と整合	教育委員会調査
ロコモティブシンドローム (運動器症候群) を認知している者の割合	H25調査	増加	健康日本21 (第2次)の目標値	

表1-6a：「信州保健医療総合計画」第4編. 第2節. 第3.2「県民の取組」

Q1-7 健康寿命とは

A

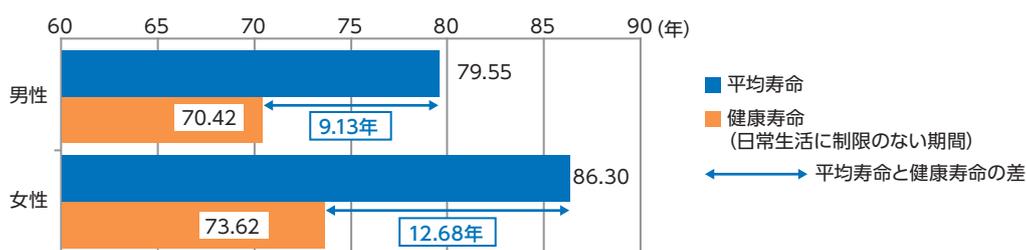
「寿命」についてはよく知られているのですが、「健康寿命」は比較的新しい概念であり、まだ十分には周知されてはいない現状があります。また、その定義や算定方法については必ずしも統一された見解は得られていません。いずれは明確な定義付けがされることが予想されますが、現時点では健康寿命を「日常生活に制限のない期間の平均」「自分が健康であると自覚している期間の平均」あるいは「日常生活動作が自立している期間の平均」とする主に3つの指標が使われています。

そのうち、「日常生活に制限のない期間の平均」は「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。」という質問紙の設問に対する「ある」あるいは「ない」のいずれかの選択回答から求めます。「自分が健康であると自覚している期間の平均」も質問紙を用いて求めます。すなわち、「あなたの現在の健康状態はいかがですか。」という設問に「よい」「まあよい」「ふつう」「あまりよくない」あるいは「よくない」の5つの選択肢から択一で回答を求めます。そのうち前3者の回答は健康な状態であると判断され、後2者の回答は不健康な状態として判断されます。また、「日常生活動作が自立している期間の平均」は介護保険の判定基準における要介護2～要介護5に該当するもの以外を「日常生活が自立している」として判断されます。

このように、健康寿命の具体的な概念や算定方法にはいくつかの考え方があるのですが、その基本的な考え方は非常に重要です。なぜなら、寿命と健康寿命との差は何らかの健康障害を有している期間（不健康な期間）であり、その期間は医療費や介護給付費などの経済的な負担が多くなるだけでなく、県民の生活の質が低下することを意味します（図1-7a、表1-7b、1-7c）。

日常生活に制限のない期間を例にとると、平成13年から平成22年までの10年間で男性では平均1.02年、女性では平均0.97年それぞれ延伸しています。しかしながら、その同じ期間で平均寿命が延伸する程度は健康寿命のそれを凌駕しており、男性が1.48年、女性が1.37年であることが報告されています。また、平均寿命は今後も延伸を続けることが予想されていることから、それを上回る健康寿命の延伸のための対策を講じることが喫緊の課題として挙げられるでしょう。

このような不健康な期間の短縮を重要視する考え方は、長野県において広く支持されているPPK（ピンピンコロリ）の概念と類似しているようにも考えられます。このガイドラインでは、県民が今よりもさらに活動的なライフスタイルを獲得することにより、県民全体の不健康な期間の短縮に寄与する方策を提案しています。



資料：平均寿命（平成22年）は、厚生労働省「平成22年 完全生命表」

図1-7a：平均寿命と健康寿命の差

順位	都道府県	平均寿命	順位	都道府県	健康寿命	順位	都道府県	健康期間
1	長野	80.88	1	愛知	71.74	1	宮崎	71.55
2	滋賀	80.58	2	静岡	71.68	2	千葉	71.32
3	福井	80.47	3	千葉	71.62	3	奈良	71.10
4	熊本	80.29	4	茨城	71.32	4	茨城	71.09
5	神奈川	80.25	5	山梨	71.20	5	静岡	71.01
6	京都	80.21	6	長野	71.17	6	神奈川	70.85
7	奈良	80.14	7	鹿児島	71.14	7	山形	70.81
8	大分	80.06	8	福井	71.11	8	宮城	70.80
9	山形	79.97	9	石川	71.10	9	鹿児島	70.77
10	静岡	79.95	10	群馬	71.07	10	長野	70.76
11	岐阜	79.92	11	宮崎	71.06	11	埼玉	70.62
12	広島	79.91	12	神奈川	70.90	12	愛知	70.60
13	千葉	79.88	13	岐阜	70.89	13	山梨	70.49
14	東京	79.82	14	沖縄	70.81	14	沖縄	70.46
15	岡山	79.77	15	山形	70.78	15	和歌山	70.44
16	香川	79.73	16	栃木	70.73	16	群馬	70.35
17	愛知	79.71		18	三重	70.73	17	岐阜
	石川	79.71	埼玉		70.67	18	福井	70.23
	富山	79.71		滋賀	70.67	19	三重	70.21
20	宮崎	79.70	20	富山	70.63	20	石川	70.12
21	三重	79.68	21	熊本	70.58	21	滋賀	70.10
22	宮城	79.65	22	山口	70.47	22	栃木	69.94
23	埼玉	79.62	23	秋田	70.46	全国平均		69.90
24	兵庫	79.59	24	島根	70.45	23	東京	69.89
全国平均		79.59	全国平均		70.42	24	佐賀	69.80
25	山梨	79.54	25	和歌山	70.41	25	鳥取	69.67
26	島根	79.51	26	宮城	70.40	26	福島	69.66
27	新潟	79.47		京都	70.40		熊本	69.66
28	徳島	79.44	28	奈良	70.38	28	島根	69.62
29	群馬	79.40	29	佐賀	70.34	29	秋田	69.56
	沖縄	79.40	30	広島	70.22		京都	69.56
31	福岡	79.30	31	鳥取	70.04	31	富山	69.42
32	佐賀	79.28	32	北海道	70.03	32	新潟	69.36
33	鹿児島	79.21	33	東京	69.99	33	北海道	69.33
34	北海道	79.17	34	福島	69.97	34	香川	69.27
35	愛媛	79.13	35	兵庫	69.95	35	岡山	69.20
36	茨城	79.09	36	新潟	69.91	36	長崎	69.19
37	和歌山	79.07	37	徳島	69.90	37	大分	69.13
38	栃木	79.06	38	香川	69.86	38	徳島	69.03
39	山口	79.03	39	大分	69.85	39	兵庫	68.98
40	鳥取	79.01	40	福岡	69.67	40	広島	68.97
41	大阪	78.99	41	岡山	69.66	41	山口	68.92
42	高知	78.91	42	愛媛	69.63	42	青森	68.89
43	長崎	78.88	43	岩手	69.43		福岡	68.89
44	福島	78.84	44	大阪	69.39	44	岩手	68.81
45	岩手	78.53	45	長崎	69.14	45	愛媛	68.70
46	秋田	78.22	46	高知	69.12	46	大阪	68.69
47	青森	77.28	47	青森	68.95	47	高知	68.64

- ※ 1. 健康期間：自分が健康であると自覚している期間の平均
2. 厚生労働科学研究「健康寿命のページ」健康寿命の算定結果（平成22年）より石井が改表
3. 平均寿命は厚生労働省「都道府県別生命表」の数値を表示

表1-7b：都道府県別寿命ランキング（男性）

順位	都道府県	平均寿命	順位	都道府県	健康寿命	順位	都道府県	健康期間
1	長野	87.18	1	静岡	75.32	1	宮崎	75.31
2	島根	87.07	2	群馬	75.27	2	静岡	74.86
3	沖縄	87.02	3	愛知	74.93	3	群馬	74.77
4	熊本	86.98	4	栃木	74.86	3	山梨	74.77
5	新潟	86.96		沖縄	74.86		5	鹿児島
6	広島	86.94	6	島根	74.64	6	福井	74.34
7	福井	86.94	7	茨城	74.62	7	栃木	74.33
8	岡山	86.93		宮崎	74.62	8	島根	74.23
9	大分	86.91	9	石川	74.54	9	神奈川	74.12
10	富山	86.75	10	鹿児島	74.51	10	奈良	74.03
11	石川	86.81	11	福井	74.49	11	茨城	73.99
12	滋賀	86.69	12	山梨	74.47	12	新潟	73.92
13	山梨	86.65	13	神奈川	74.36	13	沖縄	73.84
	京都	86.65		富山	74.36	14	和歌山	73.76
15	神奈川	86.63	15	岐阜	74.15		14	熊本
16	宮崎	86.61	16	福島	74.09	16	岡山	73.73
17	奈良	86.60	17	長野	74.00		16	長崎
18	佐賀	86.56	18	秋田	73.99	18	富山	73.72
19	愛媛	86.54	19	愛媛	73.89	19	福島	73.58
20	福岡	86.48	20	山形	73.87	20	長野	73.56
21	高知	86.47	21	熊本	73.84	21	千葉	73.53
22	東京	86.39	22	宮城	73.78	22	青森	73.46
23	宮城	86.39	23	新潟	73.77	23	愛媛	73.45
全国平均		86.35	24	山口	73.71	24	山形	73.44
24	香川	86.34	25	佐賀	73.64	25	愛知	73.37
25	北海道	86.30	26	三重	73.63	26	宮城	73.35
	長崎	86.30	全国平均		73.62	全国平均		73.32
27	鹿児島	86.28	27	千葉	73.53	27	京都	73.31
	山形	86.28	28	京都	73.50	28	岐阜	73.29
29	岐阜	86.26	29	岡山	73.48	29	佐賀	73.28
30	三重	86.25	30	和歌山	73.41	30	石川	73.18
31	愛知	86.22	31	青森	73.34	31	北海道	73.08
	静岡	86.22	32	岩手	73.25		東京	73.08
33	徳島	86.21	33	鳥取	73.24	33	秋田	73.07
34	千葉	86.20	34	北海道	73.19		三重	73.07
35	兵庫	86.14		大分	73.19	35	滋賀	73.03
36	鳥取	86.08	36	高知	73.11	36	埼玉	72.98
37	山口	86.07	37	兵庫	73.09	37	香川	72.86
38	福島	86.05	38	埼玉	73.07	38	大分	72.85
39	秋田	85.93	39	長崎	73.05	39	兵庫	72.72
	大阪	85.93	40	奈良	72.93	40	鳥取	72.67
41	群馬	85.91	41	東京	72.88	41	広島	72.59
42	埼玉	85.88	42	香川	72.76	42	徳島	72.45
43	岩手	85.86	43	徳島	72.73	43	岩手	72.40
44	茨城	85.83	44	福岡	72.72	44	山口	72.24
45	和歌山	85.69	45	大阪	72.55	45	福岡	72.14
46	栃木	85.66	46	広島	72.49	46	大阪	72.12
47	青森	85.34	47	滋賀	72.37	47	高知	71.92

- ※ 1. 健康期間：自分が健康であると自覚している期間の平均
2. 厚生労働科学研究「健康寿命のページ」健康寿命の算定結果（平成22年）より石井が改表
3. 平均寿命は厚生労働省「都道府県別生命表」の数値を表示

表1-7c：都道府県別寿命ランキング（女性）

2. リーフレットの活用法 (Q&A)

Q2-1 ずくチェックとは

A

これは、自分がこれから身体活動に取り組むうえで、現在の身体活動状況やその意識や意欲の有無をチェックしています。また、「気づく」「動く」「広める」の3つの段階のどの状態にあるかを分類するとともに、「ずくですガイド」の内容を、自分事として捉えられるきっかけ作りの役割を果たします。(図2-1a)

日頃からこまめに動いている

この設問は、理由はともかく、日頃から動くことを面倒くさがらずに行っているか、またはからだを動かす為の「ずく」を出せる意欲があるのかを確認する項目です。

週1回以上、スポーツや体力づくり運動を楽しんでいる

この設問は、すでに運動をしているのかを確認する項目です。

家族や仲間を誘ってからだを動かしている

この設問は、自分だけで身体活動を行なうのではなく周りの方を巻き込み、共に身体活動を行なっているか、また仲間にも広げる「ずく」があるのかを確認する項目です。

上の3項目に全くチェックが付かなかった方は、「気づく」に案内しています。軽い動作の「小ずく」を増やすことが「ずく」につながることを、身体活動を増やすためには、小さなことからやるのが大切であることを伝えています。

チェックが1つの方は、「動く」に案内しています。「ずく」を出して今よりもう10分、更に15分多く動いてもらうためのヒントを伝えています。

チェックが2つ以上の方は、「広める」に案内しています。「ずく」を自分のためだけに出すのではなく、周りの方にも広め、誘い合って、身体活動を行なうことを伝えています。



しあわせ
信州

めざせ“健康長寿世界一”



まずは、あなたの
ずくチェック

- 日頃からこまめに動いている
- 週1回以上、スポーツや体力づくり運動を楽しんでいる
- 家族や仲間を誘ってからだを動かしている

チェックが **0**
のあなたは

✓ チェックが **1**
のあなたは

✓✓ チェックが **2**以上
のあなたは

気づく

「小ずく」を出そう

動く

今より10分多く動こう

広める

仲間にも広めよう

「ずくだすガイド」での

「ずく」とは… やる気を出して動くこと。ここでは、日常生活の中で今までより10分多く、元気にからだを動かすことを指します。

「小ずく」とは… こまめに動くこと。ここでは、じっと座っていないで、おっくうがらずに立って行う動作のことを指します。

ずく
頭脳家の皆は
たっしやでいいね～

「ずく」出しているからさ!



「ずく」出す
コツはこの中に
あります

図2-1a: ずくだすガイド (ずくチェック)

Q2-2 気づくとは

A



図2-2a：気づくとは

「ずくだすガイド」の「ずくチェック」から、チェックが全く付かなかった方に参考にしてほしい身体活動の提案を示しています。(図2-2a)

まずは、自分の生活を振り返っていただくことが大切です。日常生活の中で当たり前に行っている身体活動が、出来ているのか出来ていないのかに「気づく」こと、また、身体活動を増やす際には、イラストのような「小ずく」(Q1-2「ずく」、「小ずく」とは参照)を積み重ねることから始めても良いことに「気づく」ことを伝えています。日常生活の中で立つ動作を増やすことや、上記のイラストに示すような「小ずく」を増やすことが、身体活動量を増やしロコモティブシンドローム予防、認知症予防のきっかけづくりになります。また、高齢者や痛みのある方については、痛みの出ない範囲でゆっくりからだを動かすことも大切です。

イラストに示した活動についての説明をします。

①掃除はこまめにやりましょう

掃除は日常生活で大切な身体活動(生活活動)の1つです。家のまわりの掃除とともに、窓掃除、床掃除、風呂掃除などを積極的に行いましょう。

②コタツから出ておっくうがらずに立ち上がろう

冬場は活動量が低下します。できるだけ座っている時間を減らし、立つ時間や歩く時間が増やすことが身体活動につながり、健康寿命の延伸、ロコモティブシンドロームの予防に役立ちます。

③買い物は見て歩いて探しましょう

買い物は立派な歩行運動。ウインドウショッピングは町の景色を楽しみながら、大型量販店は広く、雨の心配のない場所です。家族や仲間と一緒に買い物を楽しむとともに、身体活動量をアップすることができます。

④散策で信州の四季を楽しみましょう

公園や日々慣れ親しんでいる家のまわりも、季節によって様々な風景へ変化します。四季折々で変わる花々を見たり、山菜やきのこなどの山の幸を探しながらの散策を楽しみましょう。

Q2-3 動くとは

A



図2-3a：動くとは

「ずくだすガイド」の「ずくチェック」から、チェックが1つの方に参考にしてほしい身体活動の提案を示しています。(図2-3a)

この方々は、身体活動に対して、特別苦手意識はないが、まだまだ足りているとは考えにくい状態と考えられます。いままでの生活を振り返っていただくこととともに、今よりも「ずく」を出して10分多く活動時間を増やすことから始め、徐々に強度の高い身体活動にチャレンジするなど、段階的に身体活動を増加していくことで体力の向上や病気の予防につながります。日常的に「動く」ことへの意識、それを続けていくための行動を一緒に考えていきましょう。

イラストに示した活動についての説明をします。

⑤登下校 一緒に歩いて見守り隊

世代間交流とともに身体活動も増やせる、見守り隊はその代表かもしれません。小学生の登下校を、庭先や畑での作業の際に声をかけたり、地域の住民が朝夕の散歩の際に見守るという活動は、長野県らしい取組の1つです。

⑥CM中は、運動タイム

テレビコマーシャルの時間も、筋力トレーニングやストレッチングを行う絶好の機会です。

⑦いつでもどこでもウォーキング

都会に比べると、一駅歩くことが難しい長野県。地域性もありますが、たまには、車でしか通ったことのない道を歩いてみませんか？ ノーマイカーデーやノー残業デー、休日を活用することをお勧めします。

⑧実りを期待し、農作業

長野県は、風土や立地を巧みに生かした個性豊かな環境の中で、草むしりや家庭菜園、直

売所への出荷や営農など、農作業・農業を様々なスタイルで実施しています。農作物を育てること、みんなで作業すること、収穫物をおすそ分けすること、農作業・農業には、身体活動維持や生きがい活動として大きな可能性があります。

⑨レクリエーションやスポーツを楽しみましょう

日々の活動で「づく」をだすことも大切ですが、家族や仲間と運動を楽しむことも重要です。レクリエーションをしたり、眠っているスポーツ用具などを使ってみることもお勧めです。

Q2-4 広めるとは

A



図2-4a：広めるとは

「ずくだすガイド」の「ずくチェック」から、チェックが2つ以上の方に参考にしてほしい身体活動の提案を示しています。(図2-4a)

この方々は、現段階で十分な身体活動・運動習慣を持つ人と予想されます。このような人々が増え、家族や仲間とつながりや一緒に身体活動をする楽しさ・喜びを感じることで、長野県の目指す「しあわせ信州」、また健康で長寿な地域をつくることにつながると考えられます。

身体活動としての「ずく」だけではなく、仲間づくり、地域づくりのための「ずく」を出すことも必要です。

また、この広める活動はすでに長野県では当たり前に行われていることですが、積極的にその活動に参加し、地域のつながりや助け合いを活性化し、楽しく身体活動が続けられる環境づくりを、自らも行えるようになることも期待します。

イラストに示した活動の説明をします。

⑩地域のスポーツ活動に参加し、盛り上げましょう

地域には、多くのスポーツ活動があります。自分自身が参加するとともに、仲間を誘って参加しましょう。

⑪ウォーキング大会やスポーツイベントに参加

県内のスポーツイベントは、春から秋には健康マラソンやウォーキング大会、トレッキング、冬にはスキー・スケートなどが活発に行われています。「今年はこれに参加しよう」と目標をたて身体づくりを行うなど、1年を通しての身体活動をまわりの人とともに楽しみましょう。また、スポーツイベントで応援することも参加のひとつの形です。家族や仲

間の応援をしたり、地域を拠点とするプロスポーツチームを応援することも、身体活動を増やす環境づくりにつながります。

⑫仲間を誘って健康づくりの知識を学びましょう

健康づくりとは、身体活動だけではありません。地域で活躍する専門家とともに、生活の面、食事の面など、多くの正しい知識を学び、健康と長寿を手に入れましょう。

長野県には食生活改善推進員、保健補導員など、地域で活躍する健康づくりのボランティアが存在し活躍しています。自分の健康を守り、家族や地域の健康づくりをすすめるため正しい知識を学び、行動を起こしてきた長い歴史が、現在の健康長寿を支える一端と考えられています。今後もその活動の輪を広げていくことが重要です。

⑬雪かきは近所・地域で助け合い

記録的な大雪など災害や異常気象への対応は、個人では限界があります。長野県の特徴とも言える、普段からのつながりや助け合いで、雪かきを行いましょう。

Q2-5 身体活動の効用とは

A

身体活動（運動や生活活動）が、種々の生活習慣病や傷害の予防に有効なことは、これまで説明したとおりです。

ここでは、身体活動の効用について整理してみました。

① 糖尿病

筋肉や脂肪組織でのインスリン（血糖の低下やブドウ糖の代謝全体に影響をもたらすホルモン）の抵抗性を改善するので、インスリンが節約され、代謝状態が正常化します。また、心肺機能、脂質代謝、血圧等の改善やストレスの解消により、糖尿病の合併症を防ぐこともできるため、予防や治療に高い効果が期待できます。

② 心臓病（虚血性心疾患）

虚血性心疾患の危険因子である高血圧、高血糖、脂質異常、精神的ストレス、肥満を解消します。また、血管の動脈硬化を防ぐHDL-コレステロールを増やします。さらに冠動脈を通じ、心筋の隅々に血液を供給する毛細血管を増やし、それら血管の弾力性を改善して血液の流れをスムーズにします。

③ 脳卒中

脳卒中の危険因子である高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満の改善と運動不足を解消し、さらに脳内に血液を供給する血管の動脈硬化を防ぐHDL-コレステロールを増やします。また、それらの血管の弾力性を改善して血液の流れをスムーズにします。

④ ロコモティブシンドローム

加齢や日常生活の不活動などが原因で起る「筋力低下」、「持久力低下」、「反応時間延長」、「運動速度の低下」、「バランス能力の低下」、「骨粗しょう症」や「閉じこもり」等を防ぐのに有効です。また、それは「健康寿命の短縮」、「寝たきりや要介護状態」の3大要因の一つである「ロコモティブシンドローム」を予防し、元気で明るく、活動的な生活を送る上で重要となります。

⑤ メタボリックシンドローム

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など生活習慣病の原因である内臓脂肪を、活動のエネルギー源として消費します。それにより、生活習慣病の進行に大きく関わる内臓脂肪型肥満を改善・予防することができます。

⑥ がん

運動をすると、将来がんになる「前がん細胞」の発生と成長に関わるホルモンの分泌を

抑制したり、遺伝子や細胞を傷つける「活性酸素」から身を守り、がんの発生や増殖を抑制する「免疫機能」を高めるなどの効果が報告されています。

⑦ うつ

運動による脳神経細胞の活性化は、脳内快樂物質の「セロトニン」、「ドーパミン」、「ノルアドレナリン」等の分泌を促し、気分を高揚させたり、やる気を起こさせたり、いやなことを忘れさせてくれます。

⑧ 介護予防

ロコモティブシンドロームを防ぎ、転倒による「寝たきり」を予防し、自分のことは自分でやる、その力をつけることができます。また、からだを動かすことは生活習慣を改善し、それがアンチエイジングにもつながります。そのような、活発な精神活動等をいつまでも維持し、意欲を持って生活することは、認知症の予防にも効果的です。

参考資料：「疾患別運動処方理論と応用」James S.Skinner編著 宮下充正監修

「スポーツインストラクターのための運動指導マニュアル」鈴木政登編書

「臨床スポーツ医学」Vol.27 No. 5、11、Vol.28 No. 3、 6、Vol.29 No.11、
Vol.30 No.10

「健康づくり」No.382、No.406、No.412、No.416、No.423、No.430

3. 身体活動を実施にするにあたって (Q & A)

Q3-1 身体活動の基準値とは

A

将来、生活習慣病などを発症するリスクを減らし、健康で長生きするためには、からだを動かすことが必要です。健康を維持するために望ましい身体活動の目安量（強度・時間）を決めたものが身体活動の基準値です。（表3-1a）

「健康づくりのための身体活動基準2013」で示されている身体活動の基準値は以下のとおりです。

〈基準値〉

●18～64歳の身体活動（生活活動・運動）の基準

「強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時・週行なう」、具体的には「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う」

●18～64歳の運動の基準

「強度が3メッツ以上の運動を4メッツ・時・週行なう」、具体的には「息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う」

●65歳以上の身体活動（生活活動・運動）の基準

「強度を問わず、身体活動を10メッツ・時／週行なう」具体的には、「横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行なう」

〈世代共通の方向性〉

●全年齢層における身体活動（生活活動・運動）の考え方

「現在の身体活動量を少しでも増やす」たとえば、「今より10分ずつ長く歩くようにする」

●全年齢層における運動の考え方

「運動習慣を持つようにする。具体的には、30分以上の運動を週2回以上行なう」

基準値や考え方を定めた科学的根拠ならびに策定の考え方は「健康づくりのための身体活動基準2013」を参照してください。また、基準値は研究成果を踏まえて策定されていますが、実際に個々人に基準を適用する際には個人差等を踏まえて柔軟に対応することが必要です。

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (生活活動・運動) ^{※1}		運動		体力 (うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、 身体活動を毎日40分 (=10メッツ・時/週)	(例えは10分多く歩く) ※4 今より少しでも増やす	—	(運動習慣をもつようにする) ※4 30分以上・週2日以上)	—
	18～64歳	3メッツ以上の強度の 身体活動 ^{※2} を毎日60分 (=23メッツ・時/週)		3メッツ以上の強度の 運動 ^{※3} を毎週60分 (=4メッツ・時/週)		性・年代別に示した 強度での運動を 約3分間継続可能
	18歳未満	—		—		—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。				
リスク重複者又はすぐ受診を要する者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮がより特に重要になるので、まずかかりつけの医師に相談する。				

- ※1 「身体活動」は、「生活活動」と「運動」に分けられる。このうち、生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動を指す。また、運動とは、スポーツ等の、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動を指す。
- ※2 「3メッツ以上の強度の身体活動」とは、歩行又はそれと同等以上の身体活動。
- ※3 「3メッツ以上の強度の運動」とは、息が弾み汗をかく程度の運動。
- ※4 年齢別の基準とは別に、世代共通の方向性として示したものの。

表3-1a：年齢別の身体活動・運動

Q3-2 なぜ60分・40分がいいの

A

「健康づくりのための身体活動基準2013」では、旧基準策定後に公表された身体活動疫学研究を総合して検討（メタ解析）したところ、「青壮年者においては身体活動量が22.5メッツ・時／週より多い者では、死亡、生活習慣病発症、がん発症、ロコモ・認知症発症のリスクが有意に低かった。」とし、「高齢者においては身体活動が10メッツ・時／週の群では、最も身体活動量の少ない群と比較して、生活習慣病等及び生活機能低下のリスクが21%低くロコモ・認知症発症リスクが約20%低くかった。」としています。すなわち、青壮年者では通勤でのウォーキングや自転車・掃除・農作業等の歩行又は同等以上の身体活動を毎日60分行うこと、高齢者では一般的な家事労働やお孫さんと遊ぶこと、ガーデニング等の座ったままでない身体活動を毎日40分行うことで、生活習慣病・生活機能低下・ロコモティブシンドローム・認知症になるリスクを減少させる効果が期待できます。各人に応じた基準値の60分・40分動くことで、今以上の健康を得ることが出来ます。毎日60分（高齢の方は40分）元気にからだを動かすことで、健康を手に入れてください。

ところで、平成22年度の県民健康・栄養調査では、1日の歩数が20歳～64歳の男性8,282歩／日、女性6,966歩／日でした（「Q1-4 県民はどのくらい歩いているの」（図1-4a）参照）。歩数と中強度以上の身体活動量との関係について活動量計を用いて検討した複数の研究から、23メッツ・時／週（歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日約60分以上）は約8,000～10,000歩／日に相当することが示唆されています。さらに、種々の生活習慣病を予防・軽減できる効果が期待される一日当たりの歩数は、10,000歩とされています。長野県の県民の歩数の現状は、基準値及び一日10,000歩に及びません。長野県の全ての県民が現状よりも約1,500歩増加させると、基準値に相当する歩数の範囲に入ってきます。ちなみに1,500歩の増加は、一日あたり約10～15分の身体活動の増加を意味しています。「歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日約60分以上」の基準値は、一日あたり約10～15分の身体活動の増加まさに「ずく」と「小ずく」（「Q1-2 「ずく」、「小ずく」ってなに」参照）の実践で達成可能な目標です。アクティブガイドには、「年代別の基準値」と「今より10分多くからだを動かすこと＝＋10（プラス・テン）で容易に達成できますよ。」との思いを込めたメッセージが添えられています。

それでは、60分・40分続ける必要が有るのでしょうか？身体活動量と生活習慣病等や生活機能低下のリスクとの量反応関係をメタ解析した結果、身体活動量が1メッツ・時／週増加するごとに、リスクが0.8%減少することが示唆されました。1日の身体活動量の2～3分の増加によって0.8%、5分の増加で1.6%、10分の増加で3.2%のリスク低減することが示めされています。すなわち、身体活動量の増大に応じて生活習慣病等や生活機能低下のリスクが低減することが期待できます。しかし、身体活動の最短持続時間や実施頻度については、科学的根拠に乏しいとされています。比較的短い時間（10分でもよい）の積み重ねでもよいので、個々人

の生活パターンに合わせて日々の生活の中に身体活動を取り込みましょう。

幸いなことに長野県は自然豊かな環境が整っているので、運動に限らず、屋外に出るだけで運動に匹敵する生活活動や強度の優しい生活活動が目白押しです。「ずくだすガイド」を参考に、四季の変化に応じた身体活動で健康寿命を延伸させ健康長寿世界一を目指しましょう。

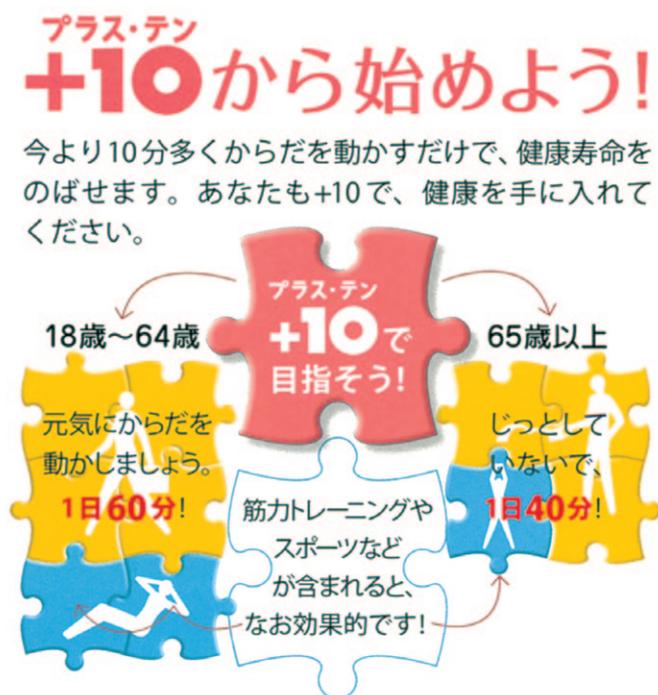


図3-2a：+10（プラス・テン）から始めよう

Q3-3 今より余分に10分動くとは

A

「健康づくりのための身体活動基2013」では、身体活動とリスクの間の量反応関係にもとづき、今より10分多く体を動かすことが提案されています。また、「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では「+10（プラス・テン）今より10分多く体を動かそう」をメインメッセージとして表現し、身体活動量をわかりやすく伝えています。

身体活動基準の策定に当たり10年間の全年代別・性別の歩数を調べたところ、ほぼ全ての年代において平均1,000歩減少していました。また、健康日本21（第二次）における身体活動運動分野の目標には、1,000～1,500歩の歩数の増加が掲げられています。この1,000歩減少した歩数を増やすことと、目標値である1,000～1,500歩増加させるには、ほぼ10分動くことで達成できます。今よりも動くことを少しでも増やすことで健康度が増やすことが期待されます。

余分に10分動くことの効果を考えてみましょう。

〈減量効果について〉

たとえば、体重70kgの高血圧の男性が、4メッツの歩行を余分に10分歩いた場合、
 $(4 \text{メッツ} - 1 \text{メッツ}) \times 1/6 \text{時間} \times 70 \text{kg} = 35 \text{kcal}$ 余分にエネルギーを消費します。この運動を1年間（365日）実施したとして計算すると、12,775kcal消費することになり、脂肪組織で換算すると、約1.9kg減らす効果があります。また、2～3ヶ月の継続的な運動により血圧を1.5mmHg減らす効果も期待できます。

まとまった運動時間が取れない方にとって、余分に10分動くことの効果は侮れません。

〈長期的効果について〉

平成22～24年度厚生労働科学研究「健康づくりのための運動基準・運動指針改定ならびに普及・啓発に関する研究」（研究代表者：宮地元彦）の研究では、余分に10分動くことの長期的効果は、死亡、生活習慣病等発症、がん発症、ロコモティブシンドロームや認知症発症のリスクをそれぞれ2.8%、3.6%、3.2%、8.8%減らすことが示されています。

長野県では1日の平均歩数について、健康日本21（第二次）の目標に合わせ、10年後に1,500歩の増加を目標とし（信州保健医療総合計画）、県民の取り組みとして、「現在よりも15分以上（1,500歩以上）の運動量の増加」を取り上げています（Q1-6「長野県民の目指す目標とは」参照）。

現状では長野県民は余分に15分動くことが目標ですが、まずは余分に10分動くことから始めましょう。

参考資料：「NPO法人日本健康運動指導士会会報」No.135

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・テン
+10で健康寿命^{※1}をのばしましょう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、
糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※2}、うつ、
認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、
毎日からだを動かしてみませんか。

※1「健康寿命」とは？
健康日本 21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



図3-3a：アクティブガイド（表紙）

Q3-4 どのくらい体力があればいいの

A

「健康づくりのための身体活動基準2013」では、「性・年代別の全身持久力の基準」（表3-4a）を提示し、この表の強度の運動を3分以上継続できれば、基準を満たしていると評価されます¹⁾。

年齢	18～39歳	40～59歳	60～69歳
男性	11.0メッツ ₂₎ (39ml/kg/分)	10.0メッツ (35ml/kg/分)	9.0メッツ (32ml/kg/分)
女性	9.5メッツ (33ml/kg/分)	8.5メッツ (30ml/kg/分)	7.5メッツ (26ml/kg/分)

注：1. 表中の（ ）内は最大酸素摂取量を示す

表3-4a：年代別体力基準

健康づくりに、重要とされている体力の要素は全身持久力³⁾です。「健康づくりのための身体活動基準2013」では、日本人の性・年代別の平均以上の全身持久力を有する群は、最も全身持久力が乏しい群よりも生活習慣病等のリスクが約40%低かったとされています。体力は高いほうが、死亡や疾患を発症するリスクがずっと低いのです。

したがって、生活習慣病等や生活機能低下のリスクの低減効果を高めるためには、ただ身体活動を増やすだけでなく、適切な運動習慣を確立して体力を向上させるような取り組みも必要であると考えられます。「ずくだすガイド」では、「ずく」を出し身体活動を増やすことをメインメッセージとしていますが、それだけでは体力の向上を期待することはできないといえます。「ずく」を出して動くことなど、まずできることに取り組むことを始まりとし、さらに毎日元気に60分動く、そして定期的な運動習慣を持つように、段階的に動く量を増やし、今もっている体力をより向上させていくことが生活習慣病等や生活機能低下のリスクを下げることになるのです。(図3-4b)

体力には個人差があるので、自分自身がどのくらい体力があるかを知った上で、目標を持って身体活動や体力づくりの運動を行うことをお勧めします。上記では、全身持久力を簡易的に確かめる方法を記載しましたが、運動負荷試験などで全身持久力の指標となる最大酸素摂取量を知りたい場合は、健康診断のメニューに体力測定がある健診施設、健康運動指導士や運動・スポーツの専門家がいる施設などで測定することができます。

注：1) 3分程度継続し疲労困ぱいに至るような運動中に最大酸素摂取量が観察されることが多く、その際の運動強度は全身持久力の指標となる。なお、これらの数字はあくまでも測定上の指標であり、望ましい運動量の目標値ではない点に注意する必要がある。

注：2) メッツは運動・身体活動の強度の単位。運動の強度の単位で安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものである。

注：3) 全身持久力とは、できる限り長時間、一定の強度の身体活動・運動を維持できる能力である。

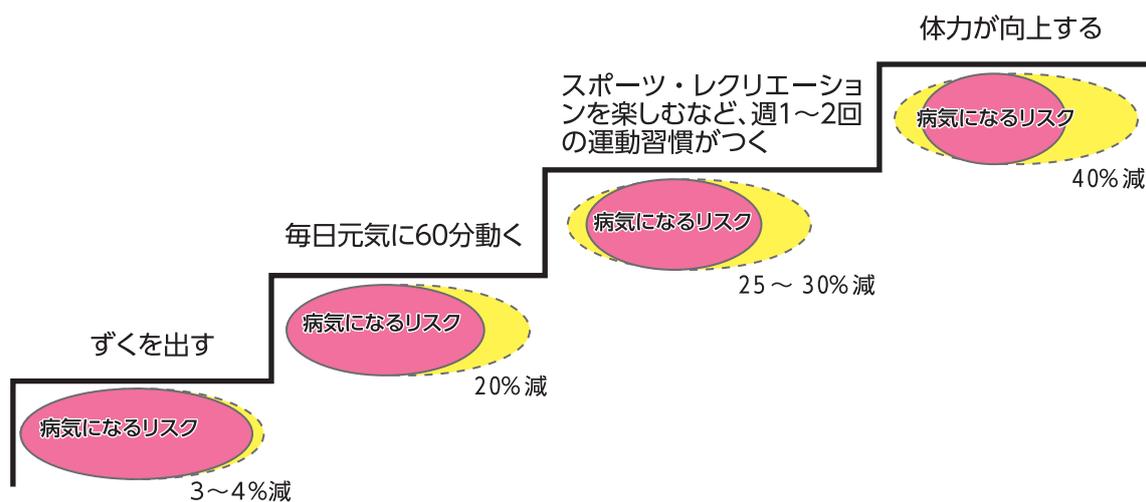


図3-4b：「身体活動増加と病気になるリスクの低下」

参考資料：「健康づくりのための身体活動基準2013」

国立健康・栄養研究所 改訂版身体活動のメッツ（METs）表

Q3-5 運動をする際の注意点は

A

「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、健康な人だけでなく高血圧症や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の治療をされている方、その予備軍で特定保健指導の該当者、また、65歳以上の高齢者も対象にしています。すなわち身体活動や運動の増加に伴い、足腰に痛みのある方や・怪我や事故などを起こす可能性が高い人にも、今より10分多くからだを動かすことを推奨しています。そのため痛みや事故を予防するため以下について注意をする必要があります。

- ①からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ②体調の悪いときは無理をしない。
- ③病気や痛みのある場合は医師や健康運動指導士に相談を。

「ずくだすガイド」でも、すべての年代の方に対して「ずくを出す」ことを訴えており、「ずく」の定義の中には、やる気という気持ちだけでなく、今より10分多く体を動かすこと、こまめに動くことを含めています。そのためアクティブガイドと同様に、痛みや事故を予防する注意喚起をしています。

また、「健康づくりのための身体活動基準 2013」には、保健指導の一環としての運動指導の可否を判断する際の留意事項、身体活動に安全に取り組むため留意事項、保健指導の一環として運動指導を実施する際の留意事項が詳しく書かれていますので、参考にしてください。

参考資料：「臨床スポーツ医学」Vol.31 No.1 健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）の概要 宮地元彦、村上春香

おわりに

昨年（平成25年）9月に長野県より、県民が健康でいきいきと生活ができる「健康寿命」日本一を目指すために、日々の身体活動量を増やしてゆく為の「長野県版運動ガイドライン」作成のお話を頂きました。

長野県では、今より15分以上、1500歩以上の身体活動量を増やし、健康で明るく元気に暮らせる社会づくりに取り組んでいます。

本ガイドでは、県民がからだを動かすことに関心を持ち、県民の生活スタイルにあわせて、日常生活の中で取り組みやすい身体活動・運動を示すため「気づく」「動く」「広める」の3つの段階に分け、それぞれの内容を示しました。

また、ガイドの名称に、長野県の方言である「ずく」を用いた「ずくだすガイド」というネーミングを使い、県民の皆様が親しみやすいものにしました。

本ガイド作成にあたり「長野県版運動ガイドライン」作成委員会を設置しました。特に運動に関する委員は日本健康運動指導士会長野県支部より、委員の推薦を頂き専門性を持つことが出来ました。

委員の皆さんには、作成時間が短かったため、隔週毎に開催される会議に出席し、会議毎に必要な資料作成等本当にご苦労さまでした。皆さんが、日頃運動教室等で地域のみなさんから感じている事などを、今回のガイドの中にもり込む事ができたと思っています。

また、独立行政法人国立健康・栄養研究所健康増進研究部の宮地元彦部長さんにはアドバイザーとして委員に加わっていただき、厚生労働省の「アクティブガイド」の考え方やデータの意味について熱心にご教授をいただき、「ずくだすガイド」の内容を充実させるために、大変有益でありました。

お忙しい中、本当にありがとうございました。

本書（長野県版身体活動ガイドラインと改称）は、委員の皆様をはじめ関係する多くの方々の支援により完成しました。この「ずくだすガイド」および「長野県版身体活動ガイドライン」が、県民の皆様幅広く使われ、県民が健康で長寿な生活を得られるよう寄与できることを期待しております。

平成26年 3月

公益財団法人 長野県健康づくり事業団長野健康センター 所長
小林 文宗

〔巻末資料 身体活動具体例〕

- ・ 信州の四季に合わせた身体活動例
- ・ 日常生活の中の身体活動例

信州の四季に合わせた身体活動例

ずく

新緑の山をかき分け山菜採り
春野菜、一つ一つを大切に手で収穫
見守り隊、新入生といっしょに登下校
農作業、細かいところは手で作業

春

小ずく

お花見しながらゆっくり散歩
新緑を楽しみながら森林浴
花・作物の種まきや苗の移植
芽吹きに合わせて、庭木の手入れ



冬

小ずく

CM中はこたつから出てひと運動
野沢菜や大根洗いの後はストレッチング
初詣、健康祈って歩いて参拝
部屋の中、暖かくして薄着で活動

ずく

雪かきはこまめに実施
雪の朝、通学路の確保はみんなで協力
みんなで楽しくスキー、スケート、そり遊び
体操で体温上げよう、寒い朝





小ずく

朝夕は畑の野菜にも水分補給
暑い日は打ち水をして涼しげに
お盆には家族で歩いて墓参り
夕涼み、星を数えてチョイ歩き

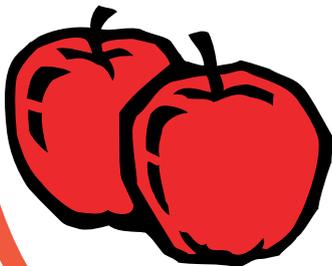
ずく

お盆の前はお墓掃除で心も綺麗に
田んぼの水管理、早足で一回り
海水浴やプールでひと泳ぎ
夏祭り、踊りやみこしで盛り上げよう

夏

小ずく

近隣の稜線を見ながらのんびり散歩
収穫祭、材料持ち寄りみんなで準備
外に出て、我が家の庭の紅葉狩り
秋祭り、地元の神社へ歩いてお参り



ずく

紅葉を楽しみ、山をハイキング
秋の収穫、箱持つ手に力がみなぎる
里山のきのこ探して 10,000 歩
スポーツの秋、おいしく食べて楽しく動こう

秋

日常生活の中の身体活動例

買い物

ずく

買い物かごは手に持って
上下階への移動は階段で
目的の店舗までは早足で
ショッピングモール内で散歩をかねて
見て回る



小ずく

近いお店は歩きか自転車で
駐車場では出入口から離れた所に駐車
レジに並ぶ前に、店の中を
もう一周

職場

ずく

通勤は公共交通手段を使って歩行時間を増やす
トイレへは、階段を使って上下階へ移動して
お昼休みに、会社の周りを歩いて気分転換
社内の移動は早足で



小ずく

座り立ちはこまめに実施
仕事の前に机の掃除
仕事の合間の体操で能率アップ

日常

ずく

地区の行事には積極的に参加

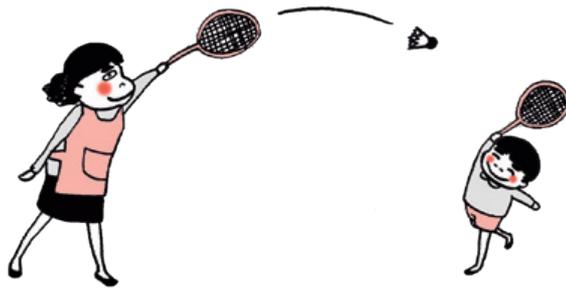
炊事、洗濯、掃除などの家事は、家族みんなで分担

運動のイベントには積極的に参加し、健康ゲット

天気の良い日は外に出て、子どもと遊ぶ

敷地の外の道や側溝も忘れず掃除

休日は愛車に感謝し、綺麗に洗車



小ずく

回覧板、届けついでに立ち話

座るより、立っているだけでロコモ予防

気になったところはこまめに掃除

地区の集まりには歩いて参加

庭先の雑草は、成長前にこまめに抜き取る

10分歩けば約1,000歩になります。

身体活動を増やすとともに、歩数計をつけて一日の歩数を確認してみましょう。

長野県版身体活動ガイドライン作成委員会名簿

所 属		氏 名
公益財団法人 身体教育医学研究所	所 長	岡田 真平
日本健康運動指導士会長野県支部	副支部長	
独立行政法人 国立高等専門学校機構 長野工業高等専門学校	特命教授	黒岩 敏明
日本健康運動指導士会長野県支部	理 事	
静岡福祉大学健康福祉学科	教 授	野坂 俊弥
日本健康運動指導士会長野県支部	理 事	
J A長野厚生連佐久総合病院		柳澤 和也
日本健康運動指導士会長野県支部	理 事	
公益財団法人 長野県健康づくり事業団 長野健康センター	所 長	小林 文宗
公益財団法人 長野県健康づくり事業団 総務課	課 長	梅垣 茂
日本健康運動指導士会長野県支部	支 部 長	
公益財団法人 長野県健康づくり事業団 健康企画課	課 長	水上 寛明
公益財団法人 長野県健康づくり事業団 健康企画課	主 査	五十嵐 宏美
公益財団法人 長野県健康づくり事業団 健康企画課		石井 誠
公益財団法人 長野県健康づくり事業団 健康企画課		瀬戸山 聖子

アドバイザー

独立行政法人 国立健康・栄養研究所健康増進研究部	部 長	宮地 元彦
運動ガイドライン研究室	室 長	



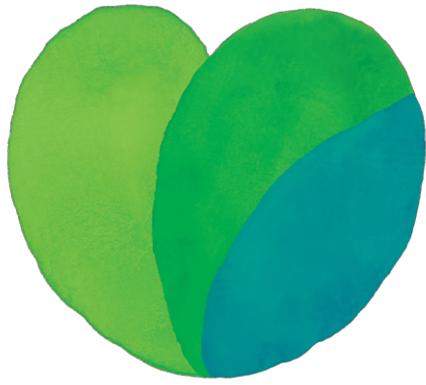
長野県版身体活動ガイドライン ～「ずくだすガイド」～

平成26年3月発行

発行 長野県健康福祉部

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2

長野県ホームページアドレス：<http://www.pref.nagano.lg.jp>



しあわせ信州