

# 解説書

//////////

## 身体活動量アップで健康維持! 私のアクティブプラン



身体活動量アップで健康維持!  
私のアクティブプラン



2023年8月版

## はじめに

この解説書は、パンフレット「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」の内容を解説し、健康づくり支援をされる際の補足説明、コミュニケーションを取る上での留意点についてまとめています。

身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作を指し、生活活動と運動の2つに分けられます。

定期的な身体活動は、心血管疾患、2型糖尿病、がんなどの病気の予防に有用とされています。一方で、身体活動量が足りないという問題を認識していない方や、認識していても行動を起こすとするとハードルが高いと感じている方が多くいます。

「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」では、「行動変容」という考え方に基づき、対象者が健康に対して抱えている課題を明らかにし、身体活動に対する考え方を整理することで、身体活動を増やすための行動を起こせるようになることを目的としています。

また、その行動を無理なく継続できるよう、正しい目標設定の方法や工夫などについて紹介します。

## 健康づくり支援の対象者は？

このリーフレットは、40～74歳で肥満やメタボリックシンドロームに該当し、運動不足を認識されている方、および身体活動量が足りないという問題を認識していない方[平均歩数8,000歩未満(65歳以上は6,000歩未満)]を対象※として作成しています。運動不足を認識しているながらも、「忙しくて、とても運動なんて…」「一段落したらと思うが、なかなか時間が取れない…」という葛藤を抱えている方が、身体活動量を増やすための行動を起こせるよう支援します。

※対象設定は目安となります。

## 身体活動量を増やすために目指すこと

- 健康に対して抱えている課題を明らかにし、身体活動に対する考え方を整理する。
- 行動を起こす動機づけとして、身体活動量を増やすことの重要性は最新の科学的知見に基づいていること、運動への抵抗感は払拭できること、健康管理を怠ると家族などの周りの人にも影響を及ぼす可能性があること、などを理解する。
- 実現可能な目標設定の方法を身につける。
- 自分に合った方法を見つけて目標行動を継続できるようにする。  
(目標の達成により自信をつける)

**対象者が自身の身体活動量を  
モニター&評価できるようサポートします。  
対象者との信頼関係の構築を目指しましょう！**

支援のポイント① 気づきを与える

□対象者の健康課題を明らかにし、  
身体活動に対する考え方を整理します。

はじめに

「体を動かしていないな」とは感じているけど、  
なかなか始められない？  
始めたとしても続けられるのか、  
どうせ続かないなら始めてもしょうがない…。  
そう考えているあなた、大丈夫です。

身体活動量をアップする方法について、一緒に考えましょう。



安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます<sup>1)</sup>。身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される「運動」の2つに分けられます。

身体活動とは？



1) 厚生労働省. 運動基準. 運動指針の改定に関する検討会 報告書. <https://www.mhlw.go.jp/content/000306883.pdf>

このパンフレットは、おなか周りや運動不足が気になる方に向けた健康的な体づくりのためのツールです。これからの健康のために早めに対策を知っておきたい方はぜひご利用ください。

現代人の身体活動量は低下しがち

身体活動をよく行っている人ほど、虚血性心疾患、高血圧、2型糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いことが報告されています。また、身体活動によって、メンタルヘルスや生活の質が改善することも報告されています。

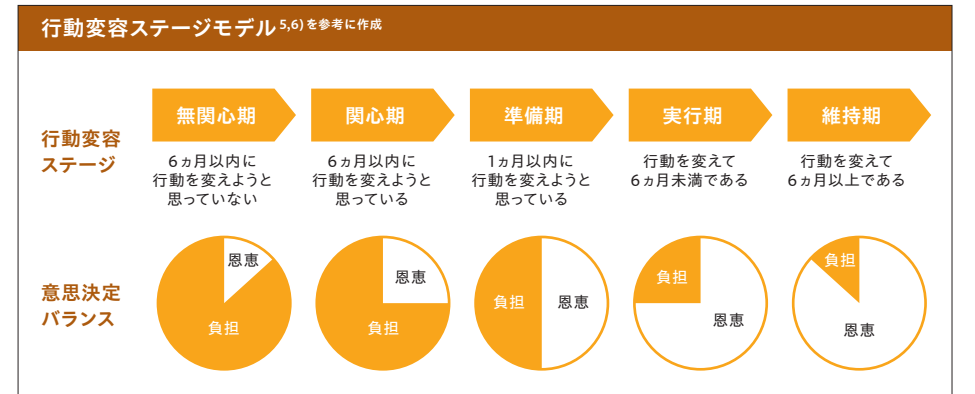
しかし、近年では身体活動量が低下する傾向にあり、食生活の変化とともに生活習慣病の一因となっています<sup>1)</sup>。特に運動不足を認識していながらも、忙しくて時間が取れない働く世代では身体活動量の低下が顕著であり、週1日以上運動をする成人の割合は55.1%と報告されています<sup>2)</sup>。また、就労していない人や、配偶者と同居していない高齢男性または成人女性で、身体活動が不足しやすい傾向があると報告されており<sup>3)</sup>、対象者の就業状況や家族構成を把握し、これらに応じた働きかけが重要です。

一方で、身体活動量が多くても仕事による肉体労働や荷物の運搬などは逆に心血管疾患リスクや死亡率を上昇させるといふ、身体活動パラドックスが報告されており<sup>4)</sup>、重労働を行っている人は注意が必要です。

行動変容とは？行動を変える場合、人は5つのステージを通ると考える

人が行動を変える場合は「無関心期」から「維持期」の5つのステージを通ると考えられています（行動変容ステージモデル<sup>5,6)</sup>）。行動変容のステージを先に進めるためには、対象者が現在のステージにいるかを正確に把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけを行います。

※行動変容ステージモデルは、1980年代前半に禁煙の研究から導かれたモデルです。その後、健康に関する行動について幅広く研究と実践が進められています。



このパンフレットは、主に「無関心期」「関心期」「準備期」の方を対象として作成しています。この時期の対象者には、健診結果と健康状態との関連の理解・関心への促し、日常生活の振り返り支援、行動目標の設定を行うなど、対象者に合わせた支援を継続的に行うことが有効です。

1) 厚生労働省. 身体活動・運動. [https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b2.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html)  
 2) スポーツ庁. 平成30年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」について. [https://www.mext.go.jp/sports/content/1413747\\_001\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/1413747_001_1.pdf)  
 3) PLoS One. 2021;16:e0254706 4) Eur Heart J. 2021;42:1499-1511  
 5) Am J Health Promot. 1997;12:38-48 6) Health behavior and health education : theory, research, and practice. (4th ed). Jossey-Bass. 2008;97-121

この行動変容のプロセスは一例であり、この通りに進まないこともあります。  
また、順調に先のステージに進むとは限らず、前のステージに戻ってしまう「逆戻り」や「脱落」が起こり得る点にも注意が必要です。

行動変容の段階と働きかけ<sup>1-3)</sup>を参考に作成

ステージ	定義	働きかけ※
無関心期	<ul style="list-style-type: none"> <li>6ヵ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がない時期</li> <li>この時期にいる人は、問題行動に対する問題意識がない</li> <li>特徴として、医療者の助言に対して抵抗を示す場合がある</li> </ul>	<p><b>気づきを与える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の身体活動量が少ない(目標値以下)ことに気づいてもらう(意識の高揚)</li> <li>身体活動量が少ないことによって引き起こされる問題について考えてもらう(感情的経験)</li> <li>身体活動量が少ないまましていると、家族や友人、同僚にどのような影響があるかを考えてもらう(環境的再評価)</li> </ul>
関心期	<ul style="list-style-type: none"> <li>6ヵ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期</li> <li>この時期の人は行動変容を継続させることで、自分に起こる変化について考え始めている</li> <li>特徴として、「行動変容を起こしたい」と「このままの状態でいたい」の間で心が揺らいでいる</li> </ul>	<p><b>気づき・動機づけを行う</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>身体活動量が少ないままにいることによってどのような影響が出るか、改善することによってどのように変わるかをイメージしてもらう(自己再評価)</li> </ul>
準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ヵ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期</li> <li>特徴として、保健行動を起こすための具体的な方法について調べ始め、どうやったらうまくいくかを考えることが挙げられる</li> </ul>	<p><b>行動変容のための具体的な方法の選択とアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>身体活動量を増やすための行動計画を立てる</li> <li>身体活動量を増やすために家族や友人、同僚に協力してもらう(援助関係)</li> <li>忙しくて運動ができない時は、仕事や家事の合間にできることを取り入れてみる(代替行動)</li> <li>身体活動量を増やすことを周りの人に宣言する(自己解放)</li> </ul>
実行期	<ul style="list-style-type: none"> <li>明確な行動変容が観察されるが、その持続がまだ6ヵ月未満である時期</li> <li>特徴として、実行はできているが効果が見えて現れていなかったり、その行動を継続する習慣が身についていなかったりするため、元の状態に逆戻りすることがある</li> </ul>	<p><b>自信の強化と支援関係の構築</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>適切な身体活動量を維持できていることに自信を持ってもらう(強化マネジメント)</li> <li>信頼関係を構築し、不安を表出しやすくしてもらう</li> <li>行動変容の決意が揺るがないようなフォローを行う</li> </ul>
維持期	<ul style="list-style-type: none"> <li>明確な行動変容が観察され、その期間が6ヵ月以上続いている時期</li> <li>この時期にある人は、その行動の利得を認識し、医療者の助けを必要とせず自立していくことが特徴である</li> </ul>	



※この表に記載している「働きかけ」は一例となります。

1) Am J Health Promot. 1997;12:38-48 2) Health behavior and health education : theory, research, and practice. (4th ed). Jossey-Bass. 2008;97-121  
3) トランスセオレティカルモデルに基づく 戦略的個別保健指導ガイド, 看護の科学社. 2011

支援のポイント② 気づきを与える

□ 少しの身体活動でも意味があること、身体活動量が多いほど生活習慣病のリスクが低下することを説明します。

ちょっとした身体活動にも意味があります

少しでもあっても、まずは体を動かすことが大切です。身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善には身体活動量のアップが欠かせません。最初は少しずつゆっくと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう<sup>1)</sup>。

「忙しくてあまり時間が取れない」「体をたくさん動かすのは苦手」「そんな方もいるかもしれません。でも、はじめは“ちょっと”でいいんです。一緒に、最初の一步を踏み出しましょう。」

身体活動を取り入れる時の大切な考え方

“ちょっとでも”動く  
少しの身体活動でも、何も  
しないより意味があります。

“ちょっとずつ”動く  
はじめは時間が  
少なくてもいいんです。



身体活動量が多いほど、病気にかかるリスクや死亡リスクが低い<sup>2)</sup>。

- 虚血性心疾患 (狭心症や心筋梗塞など)
- 高血圧
- 肥満
- 結腸がん
- 糖尿病
- 骨粗鬆症

その他、日常生活では以下のような効果が期待できます。

- 労働生産性 (仕事の効率) の向上
- メンタルヘルスの向上
- 記憶力の向上

身体活動量が多い人と比較して、身体活動量が不足している人では認知症やアルツハイマー病のリスクが高まる。



2

1) 厚生労働省。身体活動・運動。https://www.mhlw.go.jp/news1/topics/kenko21\_11/b2.html  
2) 世界保健機関(WHO)。https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

ちょっとした身体活動にも意味があることを伝える

WHOが発行する『WHO身体活動・座位行動ガイドライン』では、“ちょっとした身体活動にも意味がある”とされています。座りすぎは心血管疾患、がん、2型糖尿病のリスクを高めることから、座りっぱなしの時間(座位時間)を減らすことも強く推奨されています<sup>1)</sup>。

実践する上での大切な考え方 (Good Practice)<sup>1)</sup>

- 少しの身体活動でも、何もしないよりはよい。
- 推奨量を満たしていない場合でも、ある程度の身体活動により健康効果が得られる。
- 身体活動は少しずつ行い、時間をかけて徐々に頻度、強度、持続時間を増やしていくべきである。
- 機能的能力が許す限り身体活動を行い、体力のレベルに応じて身体活動の強さのレベルを調整する必要がある(65歳以上の高齢者)。

関心期

身体活動量の増加が日常生活に良い影響を与えるかどうかについて検討した研究

身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病のリスクは低下します。その他にも、適切な身体活動は仕事のパフォーマンス、メンタルヘルス、記憶力の向上などに役立ちます。

労働生産性(仕事の効率)の向上<sup>2)</sup>

国内で座位時間と労働生産性について調査したところ、特に20～39歳の労働者で仕事での座位時間が長い人は短い人と比べ、労働生産性が低いことが示されました。

メンタルヘルスの向上<sup>3)</sup>

健康成人および身体的または精神的な疾患を持つ患者において、レジスタンス運動(スクワットやダンベル体操などの筋肉に抵抗をかける動作を繰り返す運動)は不安を有意に軽減しました。

記憶力の向上<sup>4)</sup>

運動と記憶力の関連について検討したところ、適度な運動(10分間の中程度の強度の運動)は記憶力を向上させることが示されました。

1) 世界保健機関(WHO): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour  
2) J Occup Environ Med. 2018;60:e173-e177 3) Sports Med. 2017;47:2521-2532 4) Hippocampus. 2017;27:229-234

支援のポイント③ 具体的な方法の提示

□どの程度の身体活動量が必要なのかをイメージしてもらいます。

まずは今より10分多く体を動かそう

年齢ごとの身体活動量の目安を参考に、連続ではなくてもよいので、身体活動量を今より少しでも増やすことを目指しましょう。

身体活動量の目安<sup>1)</sup>

●18～64歳向け

普通に歩く時の強度以上の身体活動を1日に60分行うことを目指し、運動も上手に取り入れましょう。

身体活動 = 生活活動 + 運動

① 強さは？

普通に歩く時の強度以上

② 時間は？

1日の合計が60分

運動

① 強さは？

息が弾み汗をかく程度

② 時間は？

1週間の合計が60分

●65歳以上向け

身体活動を1日に40分行うことを目指しましょう。運動は、無理のない範囲で行いましょう。

身体活動 = 生活活動 + 運動

① 強さは？

無理のない強度

② 時間は？

1日の合計が40分

今より毎日10分多く歩くことで、死亡リスクや慢性疾患・がん、ロコモティブシンドローム<sup>2)</sup>、認知症の発症リスクが減少するといわれています。体力の維持・向上のためには、1回あたり30分以上の運動を週2日以上行うとよいでしょう<sup>3)</sup>。

※骨や関節の痛み、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・後倒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



1) 厚生労働省、運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書（健康づくりのための身体活動基準2013）。  
https://www.mhlw.go.jp/content/000306883.pdf

身体活動量の目安はどのくらい？

メッツとは身体活動の強度を表し、安静時（静かに座っている状態）を1として、その何倍のエネルギーを消費するかという活動強度の指標です。普通歩行の強度は3メッツに相当します。また、一般的に、1.5～2.9メッツは低強度、3.0～5.9メッツは中強度、6.0メッツ以上は高強度と言われています。具体的な身体活動と活動強度の例は、パンフレットの4ページ、解説書12ページの二次元バーコードを参照ください。

身体活動量は、強度（メッツ）×時間（＝メッツ・時）で表され、強度と時間を掛け合わせたものです<sup>\*</sup>。身体活動量の増加は、生活習慣病のみならず、生活機能の維持・向上にも効果が示されています。

※詳細については解説書12ページを参照ください。

基準値<sup>1)</sup>

「健康づくりのための身体活動基準 2013」では、生活習慣病などのリスクを低減させるために、個人にとって達成することが望ましい身体活動量の基準が設定されています。研究成果を踏まえて年齢による区分を行っていますが、実際に個人に基準を適用する際には、個人差などを踏まえて柔軟に対応する必要があります。また、**体重が適正範囲内であっても、健康づくりのために、基準値を目安に身体活動量を維持することが大切です。**

	身体活動（＝生活活動＋運動）		運動	
18～64歳	歩く以上の強度の身体活動を毎日60分 →1日8,000歩に相当 (23メッツ・時/週)	【ポイント】 現在の身体活動量を少しでも増やす (例えば、毎日10分ずつ長く歩くなど)	息が弾む程度の運動を 毎週60分 (4メッツ・時/週)	【ポイント】 運動習慣を持つようにする (例えば、30分以上の運動を週2回以上行うなど)
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分 →1日6,000歩に相当 (10メッツ・時/週)		—	

3メッツ以上の身体活動の例：  
散歩、子どもと遊ぶ（歩く/走る）、自転車に乗る、階段利用、掃除機をかける、風呂掃除 など

推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩相当となります<sup>2)</sup>。

注) 血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの場合では、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」<sup>3)</sup>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います。また、リスク重複者または受診勧奨者では、生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談するようにします。

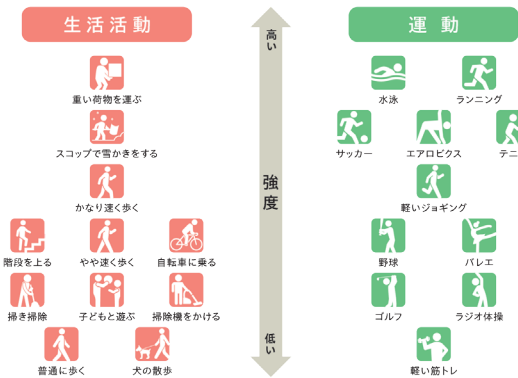
1) 厚生労働省、健康づくりのための身体活動基準 2013。https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200002xple-att/2r9852000002xptq.pdf  
2) 厚生労働省、健康日本21（第三次）推進のための説明資料（案）。https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001060706.pdf  
3) 運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書（参考資料4-2）。https://www.mhlw.go.jp/content/000306883.pdf

支援のポイント④ 具体的な方法の提示

□普通に歩く時の強度(3メッツ)以上はどの程度なのかをイメージしてもらいます。

普通に歩く時の強度以上の身体活動とは？

「普通に歩く時の強度以上」の身体活動には、ランニングやテニスなどの激しい運動だけではなく、速く歩く、階段を上る、掃除機をかけるといった「ちょっとした生活活動」も含まれます<sup>1)</sup>。



参考 身体活動で消費するエネルギー量 (kcal)

活動時間	身体活動の強度が高い動作							
	普通歩行	速歩	水泳	自転車(軽い負荷)	ゴルフ	軽いジョギング	テニス(シングルス)	ランニング
10分	10分	10分	10分	20分	60分	30分	20分	15分
体重別エネルギー消費量(単位:kcal)								
体重50kgの場合	25	33	67	67	175	150	117	100
体重60kgの場合	30	40	80	80	210	180	140	120
体重70kgの場合	35	47	93	93	245	210	163	140
体重80kgの場合	40	53	107	107	280	240	187	160

1回の身体活動で消費されるエネルギー量は、活動内容・活動時間・体重によって決まります。

<sup>1)</sup>厚生労働省、運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書(健康づくりのための身体活動基準2013)。https://www.nhlw.go.jp/content/000306883.pdf

メッツを使って身体活動量を計算する方法

普通歩行、犬の散歩、掃除機をかけるなどは3メッツ程度、早歩き、自転車に乗る、ウォーキングなどは4メッツ程度、軽いジョギングなどは6メッツ程度といったように、さまざまな身体活動の強度が明らかになっています。

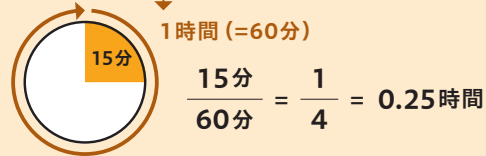
身体活動量はメッツを使って計算することができます<sup>1)</sup>。

身体活動量 = メッツ × 時間(時)

例: 1日に歩行(3メッツ)を15分、軽いジョギング(6メッツ)を30分した場合

3メッツ × 0.25時間 + 6メッツ × 0.5時間 = 3.75

「メッツ」とは運動や身体活動の強度の単位です。安静時(静かに座っている状態)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ます。



エネルギー消費量は身体活動量から計算できます<sup>1)</sup>。

エネルギー消費量(kcal) = 身体活動量(メッツ・時) × 体重(kg)<sup>※</sup>

例: 普通歩行(3メッツ)を60分、60kgの人が行った場合

3メッツ × 1時間 × 60kg = 180kcal

「cal(カロリー)」とは、食べ物や活動によって摂取・消費される「エネルギー」の単位になります。エネルギーの摂取量が消費量を上回った分が体脂肪として蓄積されます。

※身体活動量(メッツ・時) × 体重(kg)に1.05の係数を掛ける方法が正式な計算式ですが、近年では計算の煩雑さをなくすために1.05の係数を用いないで算出してよいとされています。この解説書では、1.05の係数を用いない算出方法を紹介しています。

身体活動で消費するエネルギー量(kcal)(早見表)

	普通歩行	速歩	水泳	自転車(軽い負荷)	ゴルフ	軽いジョギング	テニス(シングルス)	ランニング
活動強度(メッツ)	3.0	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	7.0	8.0
活動時間	10分	10分	10分	20分	60分	30分	20分	15分
身体活動量(メッツ・時)	0.5	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.3	2.0
体重別エネルギー消費量(単位:kcal) <sup>※※</sup>								
体重50kgの場合	25	33	67	67	175	150	117	100
体重60kgの場合	30	40	80	80	210	180	140	120
体重70kgの場合	35	47	93	93	245	210	163	140
体重80kgの場合	40	53	107	107	280	240	187	160

※※体重別エネルギー消費量(単位:kcal)は「メッツ×時間(時)×体重(kg)」で算出しています。



各活動のメッツ数の詳細はこちらからご確認ください。

<sup>1)</sup>厚生労働省、運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書。https://www.mhlw.go.jp/content/000306883.pdf

支援のポイント⑤ 具体的な方法の提示

- ライフスタイルに合わせた身体活動を一緒に考えます。まずは生活の中で少しでも身体活動量を増やせるように支援します。
- 普段の生活で取り入れられる運動とストレッチを紹介します。

**日常生活の中で身体活動量アップ**

まずは日常生活の中で、今よりも少しでも身体活動量を増やしましょう。図が示す健康づくりのための身体活動量計画であるアクティブガイドでは1日(7時から21時)を10分ずつの活動を40分ずつ積み重ねることで日々の身体活動量アップを目指しています。普通歩行を10分ずつすることで、60kgの方であれば、1時間で1.5kgの体重減少効果が期待できます。

**外で**  
 緑地公園へ散歩(散歩時間約15分)とジョギング(ジョギング時間約15分)を1回ずつ、多く歩くと10分(約1000歩)歩きます。 歩幅を広くし、速く歩く。

**仕事場で**  
 エレベーターではなく、階段を使う。 椅子から立ち上がり、体を動かす。

**自宅で**  
 散歩やジョギング(散歩時間約10分、ジョギング時間約10分)を1回ずつ、多く歩くと10分(約1000歩)歩きます。 歩幅を広くし、速く歩く。

時間を決めて毎日身体活動量を増やしましょう。1日あたり20分~40分程度の活動量を増やせば、健康的な生活を送ることができます。まずは、普段の生活の中で少しでも多く歩くことを目指すようにしましょう。

取り入れやすい手軽な運動

体を動かすことは、ストレス解消にもつながります。運動にはたくさんのメリットがあるので日常的に意識してみましょう。

**上体起こし**  
 背中が丸くなった姿勢を直し、首の位置を正しくする。

**大腿後面のストレッチ**  
 伸ばしきれない太ももを伸ばし、上半身をゆっくり引き上げる。

**股関節のストレッチ**  
 股関節を柔らかくし、歩幅を広くする。

**スクワット**  
 腰を深くおろし、膝を曲げて立ち上がる。

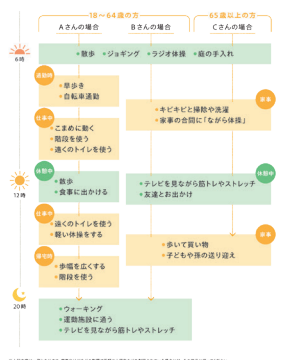
**足関節の背屈と底屈運動**  
 足関節を柔軟にし、歩幅を広くする。

**上半身の捻転運動**  
 上半身を柔らかくし、歩幅を広くする。

**腰のストレッチ**  
 腰を柔らかくし、歩幅を広くする。

(例)1日のタイムスケジュール

ライフスタイルに合わせて上手に身体活動を組み入れていきましょう。



最初は「早歩き」も効果的ですよ」といったアドバイスから

サッカーやテニスなど運動強度の高いスポーツを「運動」とらえている方も多く、「できない」とあきらめてしまいがちです。気づきを与えるような「ヒント」として、「早歩き」など**生活の一部を意図的に少し変えるだけでも十分に効果が得られる**ことを具体的に説明すると、身体活動量を増やすことを「前向き」ととらえやすくなります。

上手なコミュニケーションのポイント<sup>1)</sup>

上から目線はNG

受け手と同じ目線で、できるだけわかりやすく語りかけます。考え方を考えてもらえるように、焦らず少しずつアプローチするようにします。

具体的なイメージを伝える

どうすればいいか、どこを目標にしたらいいかを明確にした方が行動を起こしやすいので、なるべく具体的な表現を心がけるようにします。

自身が気づいて、納得することが大切

自分で納得したことは、行動を起こそうとする意欲が高くなります。気づきを与えられるような「ヒント」をうまく伝えられると効果的です。

準備期

時間が取れない場合は「普段の生活」に+αの提案も

いわゆる「運動」でなくても、身体活動量を増やすことはできます。**時間が取れない時こそ、生活の一部を意図的に少し変えてみることを提案してみましよう。**

+αの提案

- 意識的に「早歩き」をしてみる。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使ってみる。
- 家ではテレビのリモコンを近くに置かない。家事は立ったまま行う。
- 家の周りを歩くことを習慣にする。
- ちょっとした用事がある時は、車ではなく徒歩で行く。
- スーパーマーケットに買い物に行く時には、一番遠い場所に駐車して歩くようにする。
- ランチタイムは少し遠くのお店を選んで、歩くようにする。
- デスクワークの場合は、理想は30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がり、少し動くようにする。

1) 厚生労働省、コミュニケーションの手引き(生活習慣の改善をうながすために)。 [https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/communication\\_manual/pdf/CommunicationManual\\_100324.pdf](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/communication_manual/pdf/CommunicationManual_100324.pdf)



支援のポイント⑥ **アセスメントと目標設定**

- 対象者の身体活動の状況を確認します。
- どういった生活活動や運動を取り入れるのがよいかを一緒に考えるためであることを伝え、ありのままをチェックしてもらうよう促します。

## 現状を把握し、目標を決めましょう

### ① 現状把握

現在の生活習慣の状況は？

まずは現在の生活習慣の状況を把握しましょう。

該当する項目にチェックしてください<sup>1),2)</sup>。

- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実行していない
- 1日の歩行時間は1時間未満だ
- 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅いほうだ
- 積極的に体を動かすような工夫をしていない
- 階段はあまり使わない
- 家から一歩も外へ出ない日がある
- 歩いて5～10分のところでも歩かない

座っている時間が長いと死亡や心血管疾患のリスクが上昇することがわかっていますので、座りっぱなしの時間がどのくらいあるかも確認してみましょう。



### ② 目標設定

身体活動を通じて実現したいことは？

どうなりたいか、何をしたいか、自由に書き出してみましょう。

身体活動における具体的な目標は？

生活活動と運動について、いつ、どんな活動を、どれくらいするか、期間に分けて具体的に書き出してみましょう。

※目標例

	短期目標 (3ヵ月) ステージ1	中期目標 (6ヵ月) ステージ2	長期目標 (12ヵ月) ステージ3
生活活動	外出時、最寄り駅まで遠回りをして、いつもより10分多く歩く	外出時、目的地の1つ前の駅で降りて、いつもより30分多く歩く	外出時、目的地の3つ前の駅で降りて、1日90分歩く
運動	曲がり中、スクワットを10回する	テレビを見ながら、スクワットを20～50回する	筋トレ15分、ジョギング15分(1日計30分)を週2日する



身体活動量のアップなどにより、エネルギー消費量がエネルギー摂取量を上回ると、体重などの指標に変化が現れてきます<sup>3)</sup>。体重・腹囲などがどのように変化するか一緒に確認していきましょう。

1) 世界保健機関(WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2) 久留米大学心理学研究. 2009;8:25-38  
3) 厚生労働省. 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書. [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08517.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html)

## 自分はどうよに変わるのかイメージしてもらう

現在の身体活動の状況が改善されると、自分はどうよに変わるのかというよに、将来をポジティブに予想してもらうことが行動を起こす第一歩になります。

まず、自分の身体活動の状況を振り返ることで現状を認識し、「身体活動量は足りている？」という気づきを与えます。さらに、パンフレットでチェックがついた項目に対して、どのような活動を、どれくらい取り入れればよいかを話し合い、具体的な目標を設定するよに促します<sup>1)</sup>。

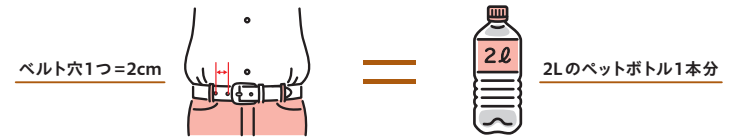
## 専門職からの支援・フィードバックも助けになる

専門職からの情報提供や教育、カウンセリングなどの支援や、身体活動の記録や目標に向けたフィードバックも、身体活動量を増加させる助けになります。定期的に状況を確認してフィードバックを行ったり、必要な情報提供を行う、目標までの明確な道のりを提示するなど、対象者の方々が身体活動を継続できるよ、コーチのよに寄り添って支援しましょう<sup>2),3)</sup>。

### 「腹囲1cmかつ体重1kg減」を意識してもらう

2024年度以降、特定保健指導に導入されるアウトカム評価の主要達成目標は「腹囲2cmかつ体重2kg以上減<sup>※</sup>」です<sup>4)</sup>。また、その他の目標の一つに、腹囲2cmかつ体重2kg以上減の過程である「腹囲1cmかつ体重1kg減」が設定されます<sup>4)</sup>。

体重1kgの変化は腹囲1cmの変化に相当すると考えられており、腹囲1cmの減少には、1kgの体脂肪の減少、すなわち約7000kcal分のエネルギーを余分に消費することが必要です<sup>5)</sup>。内臓脂肪を効率よく減らすためには、生活習慣(起床や就床、食事の時間など)の見直しや身体活動によるエネルギー消費量の増加と、食事からのエネルギー摂取量の減少との、両面からの取り組みが望まれます<sup>5)</sup>。



※当該年度の特定健康診査の結果に比べて腹囲2.0cm以上かつ体重2.0kg以上減少している場合(または当該年度の健診時の体重の値に、0.024を乗じた体重(kg)以上かつ同体重(kg)と同じ値の腹囲(cm)以上減少している場合)

1) 久留米大学心理学研究. 2009;8:25-38 2) Cochrane Database Syst Rev. 2020;7:CD012554 3) Health Psychol Rev. 2016;10:89-112  
4) 厚生労働省. 特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き(第4版). <https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/001081774.pdf>  
5) 厚生労働省. 実践的指導実施者研修教材. 食生活改善指導担当者テキスト~栄養指導・健康教育編~. <https://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshho/iryouseido01/pdf/info03k-04-06.pdf>

支援のポイント⑦ 自信の強化と支援関係の構築

- 定期的に記録をつけることは身体活動量の増加に有効であることを紹介します。
- 「記録シート」の活用をすすめます。対象者のタイプに合わせて、無料の健康アプリによる記録も活用できることを紹介します。
- 次回の面談につなげられるように、記録シートの持参を促します。

記録をつけましょう！

③ 計画

計画書の作成

記録シートに目標数値などを記入しましょう。

記入見本

記録シートはここからダウンロードできます。

上段に計画の実行度合いを○Δ×で記入し、下段には週ごとに実行度合いについて自由に記入してみましょう。  
※ 達成○、半分達成Δ、未達成×

歩数計(万歩計)などを利用して日々の歩数を記入しましょう。グラフ化することで変動が可視化されモチベーションへとつながります。

週月に向けて月末に振り返り、目標や計画の実行度合いを確認しましょう。

④ 実行

毎日の活動実績を記録シートに記入

スマートフォンで記録ができる無料のアプリもあるので活用しましょう。歩数計(万歩計)、ウェアラブルデバイスをお持ちの方は、それらも役立ちます。



相談窓口

定期的に身体活動量を見直し、目標と計画の妥当性について自己評価してみましょう。つけた記録は次回の面談時にお持ちください。一緒に振り返りをしましょう。



セルフモニタリングのすすめ

セルフモニタリングは、減量や生活習慣改善に有効です<sup>1,2)</sup>。歩数、生活習慣改善の達成状況を「見える化」することで、今後取り組むべき目標に対象者自身が気づきやすくなります。最近は無料のアプリも充実しているので、対象者のタイプに合わせて続けやすい方法を提案してみましょう。アプリには健康ポイント制度などがついているものもあり、インセンティブによる動機づけにもつながります。

2回目以降の保健指導時には記録シートを持参するように伝え、一緒に記録を確認しながら、目標設定の変更などを検討します。

参考

健康アプリの活用

健康増進を目的とする健康アプリの使用は、非使用時と比較して食事や身体活動などの健康行動の改善に有効であることが示されています<sup>2)</sup>。健康アプリはウェアラブルデバイスと連携したり、ほかの健康アプリと連携したりすることで、日常生活や運動を管理できるほか、座位時間や水分摂取量などの健康パラメータを客観的に確認できるので、健康づくりのために上手に取り入れるとよいでしょう。

「できた」という成功経験を繰り返すことで自己効力感を高める

ある行動をうまく行うことができるという「自信」のことを「自己効力感(セルフ・エフィカシー)」といいます。自己効力感が高いほど、その行動をするための努力を惜しまず、失敗や困難を伴ってもあきらめにくいと考えられています。つまり、「身近な目標」を設定することで「できた」という経験を繰り返し「自信」をつけることが行動の継続に重要となります。

行動を起こせた後も、目標の達成度合いやライフイベントなどの変化によって、目標を柔軟に見直ししていく必要があります。次回面談時に記録シートを持参するよう促し、対象者が適切な身体活動量を維持できるように支援しましょう。

●記録の書き方と指導方法のポイント

- 「記録シート」は、毎日記録していなくても記録している日があることを認め、ねぎらいましょう。
- 目標の変更はいつでも自分の判断でできることを伝えましょう。家族や周囲の人に自分の目標を伝えることもよい方法です。周囲のサポートを得て取り組みやすくなります。
- 適切な身体活動量を達成できないこともあります。この場合は、以前に比べて「意識」ができていないか目に向けて前向きな評価をし、焦らずに今まで通り無理のないペースで進めることが大切であることを伝えましょう。