

厚労省「身体活動量の新基準」での達成率は49.5%（速報）

—活動量計を用いた三大都市圏での成人調査は初—

2024年1月、厚労省により「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」が策定され、健康づくりのために、成人では1日60分、高齢者では1日40分の身体活動が推奨されていますが、国民全体の達成率や実態は明らかになっていません。この背景として、計測機器による高精度な身体活動量測定が十分でない、代表性のある客観的データが存在しないといった理由が挙げられます。また計測機器を用いた先行研究はありますが、地域や年齢層など、調査対象に偏りが見られます。

これら課題の解決のため、笹川スポーツ財団と明治安田厚生事業団は共同研究を開始し、国民の身体活動量に関する実態把握の第一歩として、三大都市圏で無作為抽出された20歳以上80歳未満の男女を対象に、活動量計を用いた調査を実施しました。その結果、厚生労働省の推奨身体活動量を満たしている対象者は全体の49.5%に留まり、特に若年・中年者で達成率が低いことが明らかになりました。

詳細な調査結果は下記 URL よりご覧いただけます：

笹川スポーツ財団 HP

https://www.ssf.or.jp/thinktank/health_wellbeing/my-zaidan2023_2.html

公益財団法人 明治安田厚生事業団 HP

<https://www.my-zaidan.or.jp/pressrelease/detail.php?id=b8b69482cb982c48620b3282555da1e8&tmp=1711070886>