



健康づくりのための運動の目安

身体活動 

運動には様々なメリットがあります。運動をする際の目安としてぜひご参考にしてください。

成人の推奨事項

※高齢の方は基準が異なります

身体活動

■ 歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日60分以上

1日8000歩以上の身体活動量を目指しましょう!



3つのポイント

運動

■ 息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上

運動の一部において週2~3日筋力トレーニングを取り入れることも推奨されています。



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

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

運動の効果

- 肥満防止(減量)
- 高血圧・脂質異常症・糖尿病等の生活習慣病のリスクが低下
- 心肺機能の向上
- がんや認知症のリスクが低下
- 体力の向上
- 骨や関節・筋肉の機能低下を防ぐ
- 肩こり、腰痛、冷えの改善
- 気分転換、ストレス解消
- 質の良い睡眠

今よりも少しでも身体を動かすことが大切です

短い時間の積み重ねでも健康増進効果があることが報告されています。はじめてみませんか。

電車やバスは立つ

一駅分歩く

階段を使う

朝晩スクワット5分

出勤前にラジオ体操

立ち上がったついでに体操

その他の健康情報は
こちらから▼



*持病のある方は医師に確認をしてから実施するようにお願いいたします。  医療法人社団 同友会