



# なんでもインフォ

2023.



# 3月



## 健康寿命をのばそう ~生涯スポーツ~

### ● 運動していますか？

皆さんは普段運動をしているでしょうか。

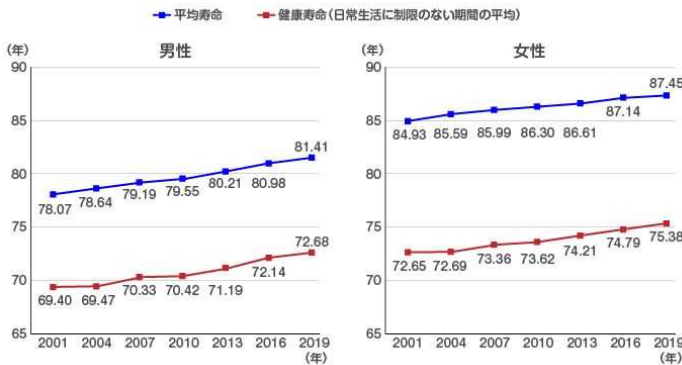
新型コロナウイルス感染症の影響により、外出自粛による運動機会が減り、運動不足や体力低下を感じる人が多くなっています。

また、身体活動が多い人や運動をよく行っている人は、少ない人と比べて生活習慣病の発症リスクが低いことが認められています。今回は、スポーツと長寿の関係を調べてみました。

### ● 平均寿命と健康寿命

日本は、長年に渡り長寿大国となっています。ただ長生きするのではなく、健康な生活を長くおくりたいものです。健康についての指標としてWHO(世界保健機関)によって「健康寿命」が提唱されました。「平均寿命」はよく聞きますが最近では「健康寿命」の重要性も高まっています。

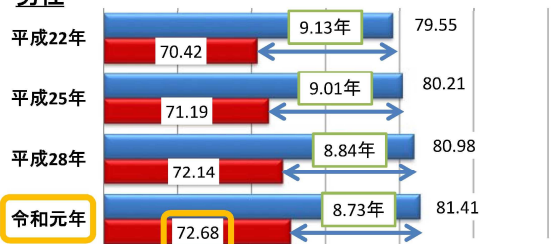
**平均寿命**とは「10歳における平均余命」のことで、2019(令和元)年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳です。  
**健康寿命**とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。2019(令和元)年の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。(出典:e-ヘルスネット「平均寿命と健康寿命」佐藤 彰彦)



出典:厚生労働省 健康寿命の令和元年値について「平均寿命と健康寿命の推移」

上表からもわかるように、日本人の健康寿命、平均寿命は年々延びてきています。

#### 男性



#### 女性



出典:厚生労働省 健康寿命の令和元年値について「健康寿命の推移」一部抜粋

また、左下表の平均寿命と健康寿命の差に着目すると、その差は減少傾向にあり、いわゆる「不健康な期間」が短縮していることになります。

高齢化が進むなか、生活の質や社会保障制度を維持するためにも、定期的な運動や食生活改善などに努め、健康寿命を延ばすことが重要であるといえます。

### ● 手軽にできるスポーツ

いざスポーツをやろうとしても、場所や道具をそろえる等の準備が面倒で結局やらないという人もいるかと思いますが。そんな皆さんにおすすめなのが、場所を問わず、道具も必要なく手軽にできるスポーツです。スポーツ庁の「手軽にできる！ながらできる！？スポーツメニュー」では、室伏広治長官が自ら「簡単エクササイズのスゝめ」という動画(スポーツ庁ホームページ [https://youtu.be/biVH6\\_DEAg](https://youtu.be/biVH6_DEAg))を公開しています。筆者もやってみたのですが結構効きます。そのほか、色々なコンテンツが紹介されています。

また、1日に歩く時間を「10分(うち中強度の活動が7.5分)」増やすだけで病気を予防することができるかもしれないので、まずは手軽にトライしてはいかがでしょうか。

#### 1日平均の歩数からわかる、予防できる病気一覽

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気	症状が重い・深刻
2000歩	0分	寝たきり	↑
4000歩	5分	うつ病	
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中	
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折	
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下	↓
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)	
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖	
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)	
12000歩	40分	肥満	

12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することもある

出典:スポーツ庁Web 広報マガジンHP

(<https://sports.go.jp/special/value-sports/10-minutes-for-prevention-of-disease.html>)

### ● 生涯スポーツ

生涯スポーツとは、生涯にわたり、健康の保持・増進やレクリエーションを目的に、いつでも、誰でも、どこでも気軽に参加できるスポーツのことをいいます。歩くのも生涯スポーツのひとつといえます。競技スポーツよりも運動強度が低く、気軽に行うことができるのが特徴です。

また、生涯スポーツの祭典として4年に一度の国際競技大会「ワールドマスターズゲームズ」が2027年は日本(関西)で開催されます。30歳以上であれば、ほぼだれでも参加できます。予選もなく世界中のアスリートやスポーツ愛好家と一緒にできるチャンスがあります。

### ● 長生きするスポーツは？

参考までに、最も寿命を延ばすスポーツを紹介します。

2018.9「Mayo Clinic Proceedings」誌に掲載された論文によると、運動習慣のある人はない人に比べ平均余命が、テニス9.7年、バドミントン6.2年、サッカー4.7年、サイクリング3.7年、水泳3.4年、ジョギング3.2年、体操3.1年、ジムでの運動1.5年長くなり、最も寿命がのびるスポーツは「テニス」とされています。

過度な負担をかけずに適度な運動・スポーツを習慣化し、健康寿命を延ばしましょう。

(発行) 株式会社 昭和土木設計 (岩手県紫波郡矢巾町流通センター南4丁目1番23号 Tel 019-638-6834 Fax 019-638-6389)

弊社は道路・河川・橋梁等の計画・設計、BIM/CIM、i-Construction、GIS、ITソリューション等の業務を行っております。

「なんでもインフォ」のバックナンバーは <https://showacd.co.jp> をご覧ください。※:掲載し画像や写真等の使用に当たっては著作権者の同意がありません。