

基礎研
レター

身体活動基準 2023

～座位行動時間、筋トレに関する指針が追加

保険研究部 主任研究員 村松 容子

e-mail: yoko@nli-research.co.jp

1——推奨されている運動・身体活動習慣～成人と高齢者には、新たに「筋トレ」が追加

厚生労働省は、身体活動・運動分野の取り組みを推進するにあたって、科学的知見に基づいた推奨事項をまとめたガイドを公表している。2024年度から、国民の健康政策の指針となる「健康日本21（第三次）」を開始するにあたり、この身体活動・運動に関する推奨事項も10年ぶりに改訂し、「身体活動基準2023」として策定している。

図表1 身体活動・運動の推奨事項一覧

(※「健康づくりのための身体活動基準2013」からの変更点を赤字で記載。)

	身体活動※1 (=生活活動※2+運動※3)	運動	座位行動※4 (座りっぱなし)	その他
高齢者 (65歳以上)	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩) (=週15メッツ・時以上)	筋力・バランス運動・柔軟性など多要素な運動を 週3日以上	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、できるだけ頻繁に中断する	筋トレ※5を週2日以上
成人 (18～64歳)	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩) (=週23メッツ・時以上)	息が弾み汗をかく程度の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、できるだけ頻繁に中断する	筋トレを週2日以上
子ども (18歳未満)	(参考) 中強度～高強度の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日60分以上行う (主に有酸素性身体活動)	(参考) 高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する 身体活動を週3日以上行う	(参考) 座りっぱなしの時間を減らす 特に余暇のスクリーンタイムを減らす	

※1 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動

※2 身体活動の一部で、日常生活における労働・家事・通勤・通学・趣味などに伴う活動

※3 身体活動の一部で、余暇時間や体育・スポーツ活動の時間に、体力の維持・向上や楽しみなどの目的で、計画的・意図的に実施する活動

※4 座ったり寝転んだりすることで、例えば、デスクワークや、余暇にテレビやスマホを見ること、車や電車・バス移動で座っているなどの行動

※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。腕立て伏せやスクワット、筋トレマシンやダンベルなど一定の負荷のかかる運動

(出典) 厚生労働省 第2回健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する 検討資料を筆者一部変更

主な内容を図表1に示す。2023年度まで使ってきた「身体活動基準2013」と比べると、成人と高齢者について、筋トレ¹を週2日以上推奨することと、成人、子ども、高齢者いずれも座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意し、できるだけ頻繁に中断することが追加された²。また、高齢者について、身体活動、運動いずれも「身体活動基準2013」よりも少し高い目標が示されている。

中高年以降、筋力は低下の一途をたどり、筋力の低下は、要介護状態となる要因の1つであることが周知され、筋トレは、運動とは異なった視点で注目されていると言えるだろう。

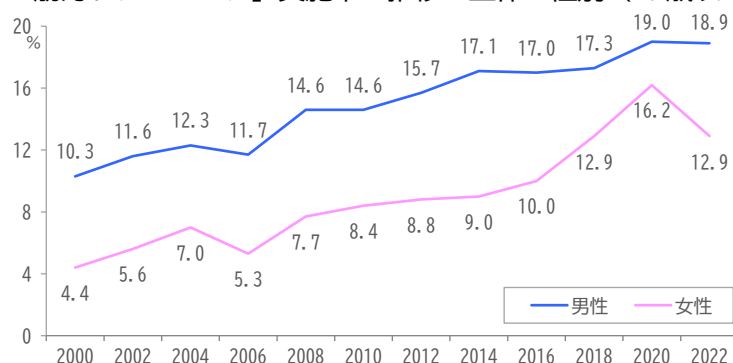
2—筋トレ実施者の現状

1 | 筋トレ人口は増加傾向

今回、新たに追加された「筋トレ」は、運動の得手不得手や年齢等と関係なく、自分のペースでできること等の理由で取り組む人が多い。効果が出るまでの期間が比較的短く、成果が見えやすいという点も好まれる理由と考えられている。

笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」によると、筋トレ人口は2000年以降、増加傾向にあり、2022年には1,640万人（20歳以上）と推計されている。調査は2年ごとに実施されており、女性はコロナ後の2022年調査で落ち込んでいたが、男性は落ち込みは見られなかった。あるいは、落ち込みがあったとしても2022年には、おおむね2020年の水準にまで回復していた。

図表2 年1回以上の「筋力トレーニング」実施率の推移：全体・性別（20歳以上）※調査は2年ごと



(資料) 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」(2000~2022)
(https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/data/workout.html)

2 | 筋トレの目的は、若年男性で「筋力増進・維持のため」、若年女性で「肥満解消、ダイエットのため」、高齢男女で「健康のため」

スポーツ庁の「スポーツの実施状況等に関する世論調査（令和4年度）」によると、運動やスポーツ

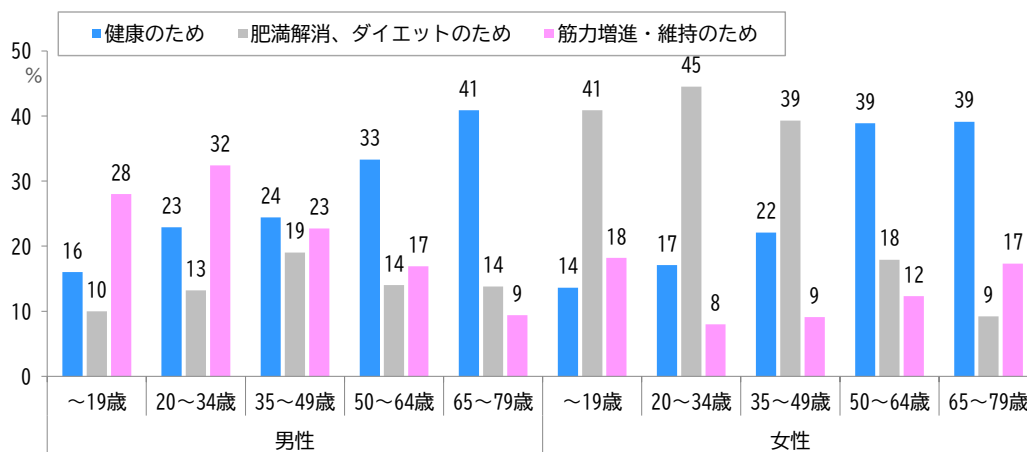
¹ 「筋トレ」の定義は以下と示されている。負荷をかけて筋力を向上させるための運動。腕立て伏せやスクワット、筋トレマシンやダンベルなど一定の負荷がかかる運動。

² 座位時間の影響については、村松容子・乾愛「[就労者の疲労、頭痛、肩こり、腰痛と座位時間～座位時間が5時間を超えると頭痛、肩こりが増加。立ち仕事で腰痛が増加。](#)」ニッセイ基礎研究所 基礎研レポート（2023年9月14日）など。

として「トレーニング³」を週に1日以上実施した人の、実施したもっとも大きな理由は、高いものから順に「健康のため (29.4%)」「肥満解消、ダイエットのため (19.6%)」「筋力増進・維持のため (17.8%)」「体力増進・維持のため (13.0%)」「楽しみ、気晴らしとして (5.7%)」だった。

上位3つの理由について、性・年齢群別にみると、「健康のため」は、男女とも年齢が高いほど高い傾向があり、19歳以下では2割未満だが、65～79歳では4割程度と高かった。「肥満解消、ダイエットのため」は、男性は35～49歳で2割程度と、男性の中では高かった。一方、女性の場合は、若年で高い傾向があり、20～34歳の45%をピークとして19歳以下も35～49歳も4割前後だった。「筋力増進・維持のため」は、男性は20～34歳をピークとして、35歳以降は年齢とともに低下していた。一方、女性は、19歳以下が18%で女性の中では最も高いが、20～49歳では1割に満たない。女性は20歳以上では年とともに上昇していた。

図表3 この1年間で運動やスポーツ（トレーニング）を週に1日以上実施したもっとも大きな理由



(資料) スポーツ庁「令和4年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」

3 | 高齢者はフィットネスクラブやジムを利用、若年は自宅で実施も

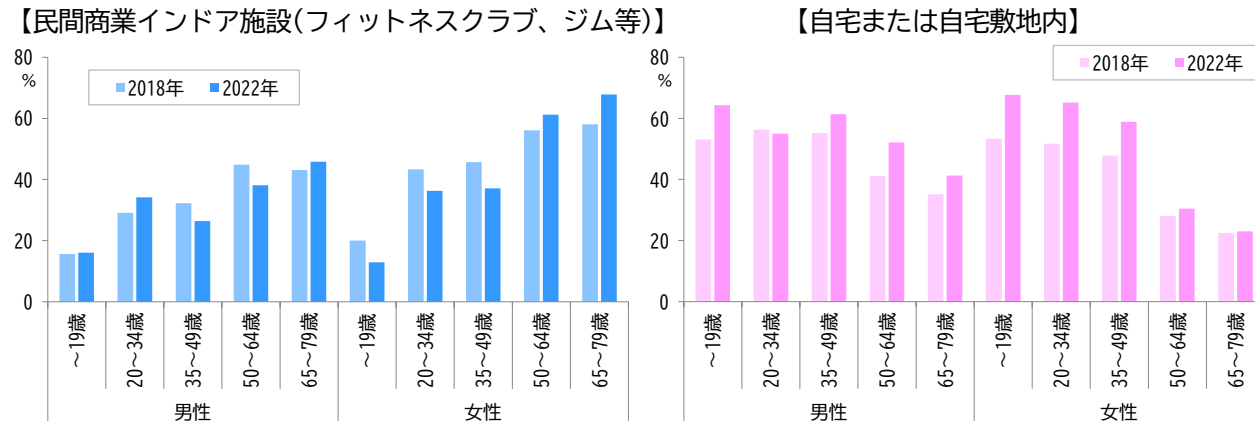
筋トレ実施場所を見ると、「自宅または自宅敷地内」と「民間商業インドア施設(フィットネスクラブ、ジム等)」がそれぞれ全体で5割程度と4割程度で圧倒的に多かった。この2つについて、性・年齢群別に2018年と2022年を比較した(図表4)。

男女とも若年は「自宅または自宅敷地内」で、高齢者は、自宅などより「民間商業インドア施設(フィットネスクラブ、ジム等)」で実施している割合が高かった。2018年と比べると、2022年調査では、「自宅または自宅敷地内」は増加していた。コロナ禍で、普段使っていた運動施設が閉鎖・人数制限をする等で、自宅でトレーニングを行う人がいたり、コロナ太り解消に、オンライン講座などを使ってトレーニングを始めた人もいたと思われる。ただし、50歳以上の女性においては、「自宅または自宅敷地内」は2018年以降あまり増えておらず、「民間商業インドア施設(フィットネスクラブ、ジム等)」

³ スポーツ庁の「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、「トレーニング(筋力トレーニング・トレッドミル[ランニングマシン]・エアロバイク・室内運動器具を使ってする運動等)」と記載されている。

が増えていた。図表3のとおり、50代頃から女性では「健康のため」や「筋力増進・維持のため」にトレーニングをしている割合が上昇傾向にあり、専門家の指導を受けたトレーニングが増加していると考えられる。

図表4 この1年間で運動やスポーツ（トレーニング）を実施した場所



(資料) スポーツ庁「令和4年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」

3—筋トレ人口増加は、経済活性化への期待も大きい

筋トレの中でも、高齢者の筋肉維持や、若年男性の筋力増強等、筋肉を維持・強化する場合は、効率よく筋肉を育て、けがを防止するために⁴、フィットネスクラブやジムやトレーニング器具を利用したり、トレーナーの元で行うことが多いことから、個々人が自由にウォーキング等をする場合と比べると、経済効果が期待されることがある。

コロナ禍で、特に屋内における運動施設は閉鎖が要請されたことにより、フィットネスクラブも2020年には利用が落ち込んだ⁵。しかし、コロナ禍においては、運動不足や筋力の低下を感じる人も増えた。三密を避けたパーソナルジムや自宅でオンライン指導を受ける等のニーズに合わせたサービス提供は、話題を集めた⁶。低価格帯にしたり、扱いが簡単な筋肉トレーニングマシンを設置することで、若年・初心者を取り込んだり⁷、施設の場所や利用できる時間帯で利便性を高めたジムが増えている一方で、業績不振が続くクラブの淘汰も進んでおり⁸、引き続き訴求力が問われていると言える。精度の高い体組織計や活動量計、習慣づくりを助けるアプリ等、達成感や効果を実感しやすい各種ツールも普及してきており、楽しみの要素も持ち合わせている。

日本は、筋トレ人口が諸外国と比べて低いと言われている。冒頭に紹介したとおり、筋トレが今回、身体活動の目標の1つとなったことも後押しとなって、筋トレ人口は今後も増加が見込まれるだろう。

⁴ (独) 国民生活センター「『パーソナル筋力トレーニング』でのけがや体調不良に注意！ーコロナ禍でより高まる健康志向や運動不足解消の意外な落とし穴！？」

⁵ 経済産業省「特定サービス産業動態統計調査」

⁶ 例えば、経済産業省 METI Journal (2021年9月8日)「コロナ禍で苦戦するフィットネスクラブ業界」

⁷ 日経ヴェリタス (2023年8月7日)「フィットネスジム、若年層拡大で巻き返し 初心者が支持」

⁸ 東京商工リサーチ (2024年3月7日)「フィットネスクラブの倒産が急増、過去最多を更新中 サービスの差別化で競争激化、投資とコスト増も負担」