



ニッポン花紀行 般若寺とコスモス (奈良県奈良市)

Special
issue

\\ 10月は「健康強調月間」 //

身体活動や運動を通じて健康寿命を延伸

健保連・健保組合は10月を「健康強調月間」として、加入者の健康づくりを後押しする啓発活動に力を入れています。この活動は1964年に開催された東京オリンピックを契機に、国が国民的な体力づくり運動を推進したことを受けて1966年にスタートし、半世紀以上にわたって続けられています。

1960年代後半以降の高度経済成長に伴い、機械化・自動化が進み生活の利便性は向上する一方、日常で身体を動かす機会が減少しました。現在、運動不足は深刻な健康課題の1つとなっています。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」(2023年)によると、20～64歳の1日の平均歩数は男性が7506歩、女性が6494歩で、過去10年間は男女とも減少傾向にあります。また、20歳以上で運動習慣がある人の割合は男性36.2%、女性28.6%ですが、世代別にみると特に若い世代ほど低い状況となっています。

厚労省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、成人に対し、歩行や身体活動を1日60分以上、歩数にして約8000歩以上行うことを推奨しています。また科学的エビデンスに基づき、現在より1日10分多く身体を動かすと生活習慣病の発症リスクが約3%低下するとしています。さらに、デスクワークやスマートフォン利用による長時間の座位行動を問題視し、30分ごとに立って動くことも勧めています。身体活動には通勤や労働、家事も含むため、運動はできなくても普段の生活で意識して身体を動かせば、立派な健康づくりになります。

超高齢社会の今、身体活動や運動を通じて健康を維持し、日常生活が制限されない健康な状態を長く保つことは、生活の質の向上だけでなく、医療費適正化の観点からも重要です。「健康強調月間」をきっかけに健康づくりとして、「今よりも10分多く身体を動かすこと」から始めませんか。

知っておきたい!

健保のコト

vol.89

元気に過ごす
6つのアクション

今年度の健康強調月間では、「健康で楽しく毎日を送ることを目標に、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」「良質な睡眠」「女性の健康」といった6つのテーマについて、誰もが日常的に実践できるアクションを提案しています。

これらのテーマは、「健康寿命をのばそう」をスローガンに掲げる国民運動「スマート・ライフ・プロジェクト」が推進している項目でもあります。このプロジェクトは、人生の最後まで楽しみながら健やかに充実した毎日を送ることを目指し、健康づくりを推進する

企業や自治体の取り組みを表彰しています。

ポスターには6つのアクションとして、▽毎日プラス10分の運動をしよう▽食事を美味しくバランスよく食べよう▽タバコの煙をなくそう▽睡眠の量と質を確保しよう▽健診・検診で定期的に体のことを知ろう▽ライフステージごとの健康課題を知ろう——といった取り組みをあげています。

加入者の健康への意識を向上させ、健康づくりの実践につなげるために健保組合はこれからも支援を続けていきます。

