

白井市 健康づくり講演会

「今日からできる健康習慣」

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科

健康教育学研究室

大久保 菜穂子

健康とは何か【主観的健康観】

1. 幸福なこと
2. 心身ともに健やかなこと
3. 仕事ができること
4. 生きがいの条件
5. 健康を意識しないこと
6. 病気でないこと
7. 快食・快眠・快便
8. 規則正しい生活ができること
9. 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと
10. 長生きできること
11. 心も身体も人間関係もうまくいっていること
12. 家庭円満であること
13. 人を愛することができること
14. 前向きに生きられること
15. その他

健康とは

健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であって、単に病気や虚弱でないだけではない。

WHO 健康憲章 (1946年)

WHO健康憲章 プライマリヘルスケア その後の流れ

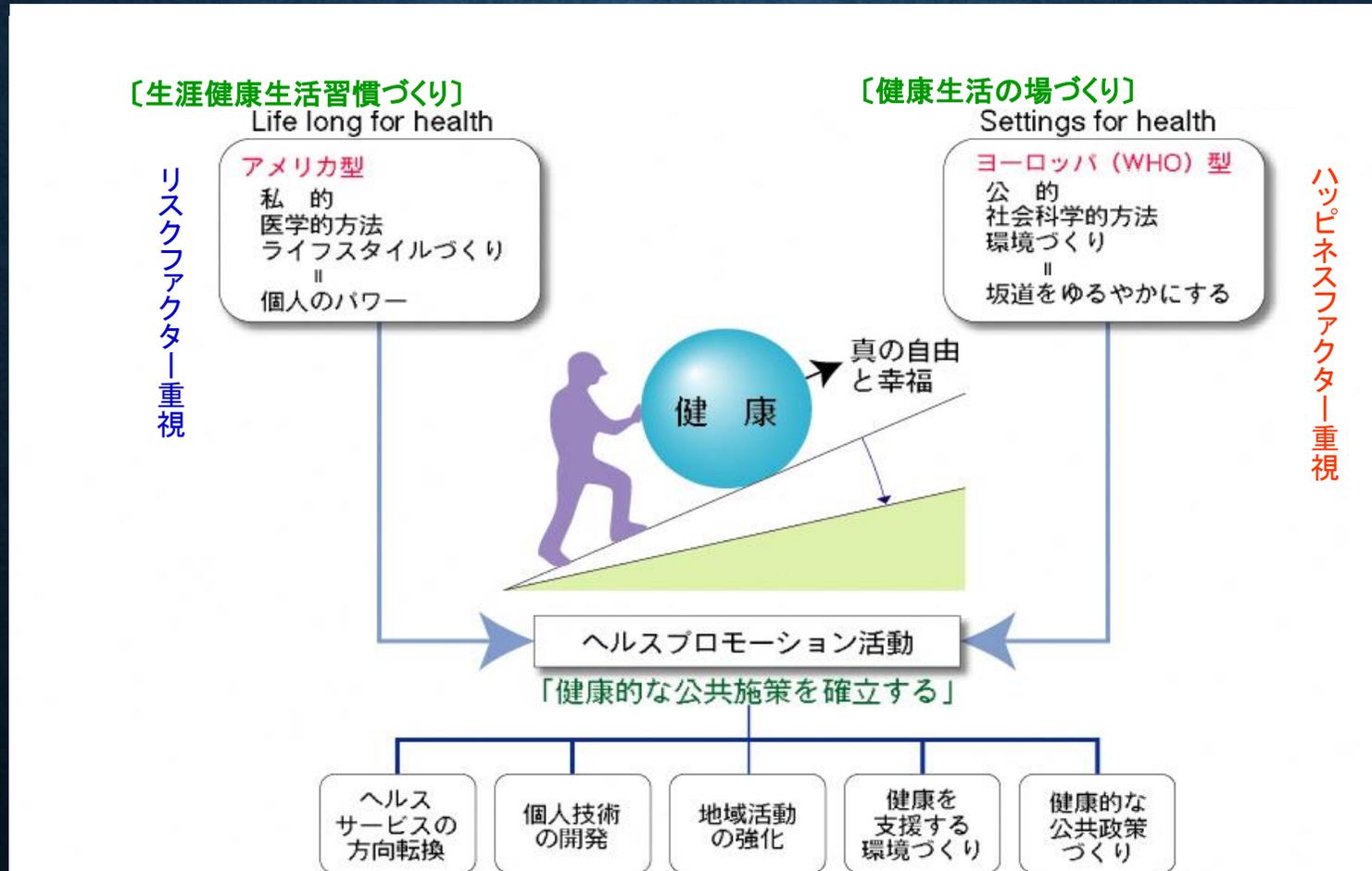
- 健康の対立概念として疾病を位置づけ、疾病や障害がないことを意味する「消極的健康」から、
- 人類が追求する健康の理想像である「積極的健康」(Positive Health) を目指す方向へ

ヘルスプロモーションの創案者
イローナキックブッシュ博士
(政治・社会学)
WHOヨーロッパ支局

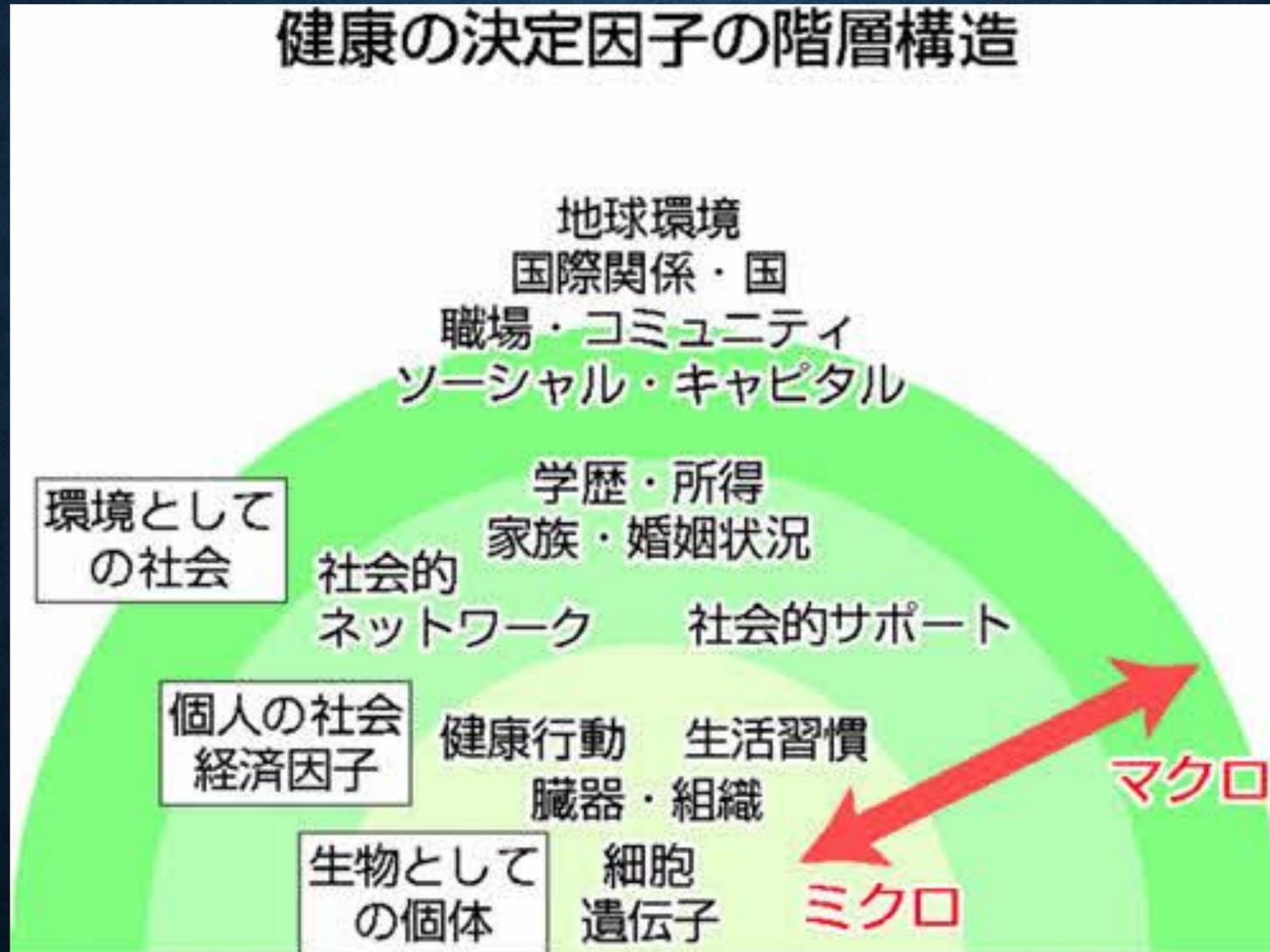


WHOが提唱する21世紀の健康戦略 ヘルスプロモーション

人々が自らの**健康とその決定要因をコントロール**し、改善することができるようになるプロセス



健康を決定づけるもの (千葉大医学部 近藤克則教授)



スポーツ・運動がもたらす効果

「スポーツ・運動にはどんな効果があるのか」

スポーツ・運動がもたらす効果（スポーツ庁）

- （ ）の向上 感染に対する抵抗力
- （ ）解消メンタルヘルスの改善
- （ ）コントロール 生活習慣病の予防・改善
- （ ）の維持・向上 筋力の維持・向上
- （ ）の促進 腰痛・肩こりの改善 冷え性・便秘の解消
良好な睡眠



【特に 】
●発育期の健全な成長

【特に 】
筋量・筋力の維持、転倒防止
認知症予防
食欲増進

スポーツをすることで、生活・人生に起きる変化 〔スポーツ庁〕

生活の充実度

エンドルフィン, 内因性カンナビノイド, BDNF

心の健康 抑うつ

美容

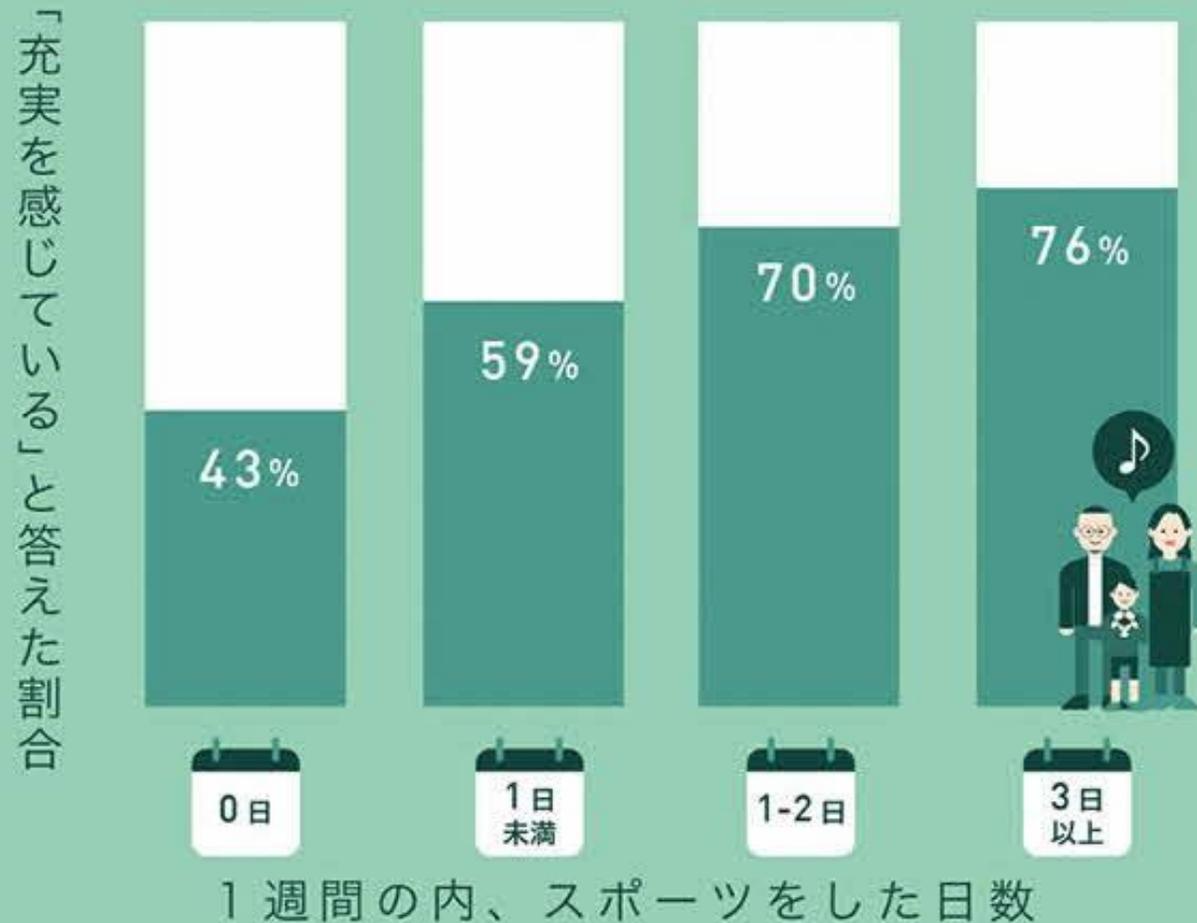
子ども 学力

体の健康

[HTTPS://SPORTS.GO.JP/SPECIAL/VALUE-SPORTS/POST-29.HTML](https://sports.go.jp/special/value-sports/post-29.html)

スポーツの実施頻度が多い人ほど、日常生活に充実を感じている割合が高い

スポーツの頻度と日常生活における充実感



スポーツには心の健康にも効果的

ストレス量と運動の回数別 抑うつ傾向



出典：甲斐裕子，永松俊哉，志和忠志，杉本正子，小松優紀，須山靖男「職業性ストレスに
着目した余暇身体活動と抑うつに関する検討」『体力研究』(2009年)

成功したダイエットランキング

1位

運動をする



2位

間食を減らす・なくす

42%

3位

食事内容を見直す

41%

子どもの学力とスポーツ

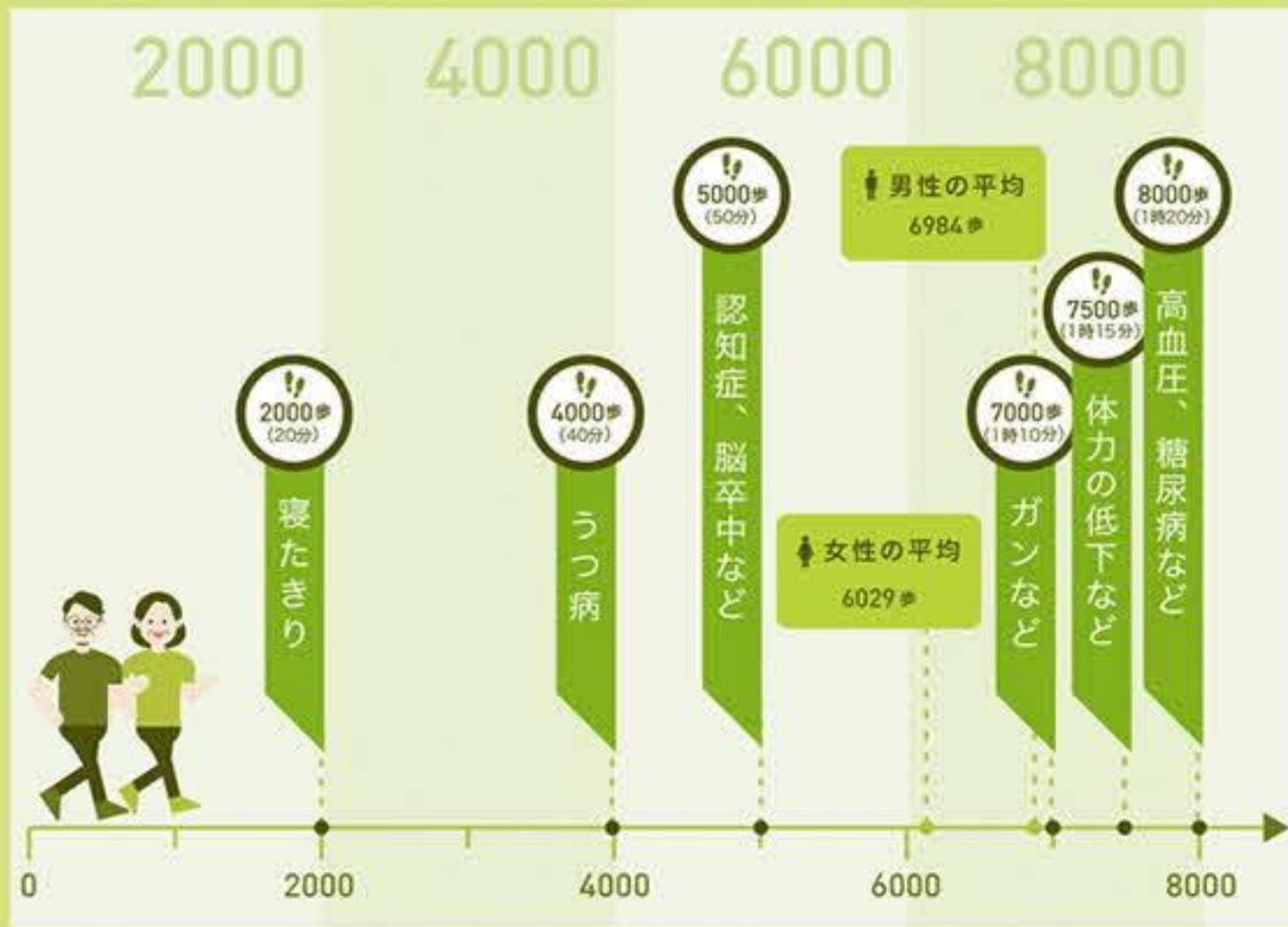
体力スコア別・学力テストの平均点数



出典：Dwyer, Terence & F. Sallis, James & Blizzard, Leigh & Lazarus, Ross & Dean, Kimberlie
「Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children」(2001年8月)

今よりプラス10分～20分の歩行で、ガンや糖尿病の予防に効果

1日に歩く歩数と予防に効果がある病気



※病気の発症には、歩数だけでなく、食習慣・喫煙など様々な要因が影響します。
歩行によって確実に病気を予防できるわけではありませんので、ご注意ください。

うつ病に対する運動効果（コクランレビュー）

コクランレビュー：質の高いシステマティック・レビュー

運動療法：中等度の臨床効果がある

精神療法や薬物療法と同等の効果

運動療法は抗うつ剤の副作用のようなデメリットは特にな
有効な治療方法のひとつといえる。

運動のうつ病予防効果

- 多くの研究→運動によってうつ病のリスクを減少させるという報告
- アメリカでの公的な調査→活動的な人は不活発な人よりもうつ症状の発症リスクが15～25%低い
- 若者では予防効果がないとする論文も

<https://cocoromi-mental.jp/cocoromi-ms/psychiatry-disease/depression/depression-exercise>

うつ病ガイドラインでの運動療法の位置づけ

日本 うつ病学会ガイドライン

確立した治療法ではないとされているが、うつ病治療の選択肢として運動療法が紹介。

イギリス NICEガイドライン

軽症～中等度のうつ病において運動療法は推奨。

有能な指導者によって構造化されたグループプログラムを、45～60分、週3回、10～14週

NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) 医療品質を向上させるために設立されたイギリス政府機関管轄下の特別医療機構

刺激することで筋肉・骨が丈夫になる
(筋骨格系)

腰や膝などの関節の痛み軽減
ロコモ・フレイル、転倒予防

バランスや姿勢の向上、柔軟性や
機敏性の強化(神経系)

筋力の
維持向上

ボディ
メイク

肩こり・
冷え性の
改善

体形の
維持・改善

①筋骨格系
・筋トレ
・ストレッチ
など



②神経系
・ヨガ・ピラティス
・コレクティブエクササイズ
・ファンクショナル
トレーニング など



姿勢改善

協調性や
連動性の
改善

感覚・知覚の
向上

生活習慣病
やメタボの
予防

体力の
維持向上

心肺機能の
維持向上

③呼吸・循環、
内分泌・代謝系
・ウォーキング
・ジョギング
・自転車
・水泳
など



④メンタル系
・心の健康
・メンタルトレーニング
・マインドフルネスなど



自律神経
系の安定

認知症の
低減

不定愁訴
の低減

職場の
コミュニケーション
活性化

気分転換
やストレス
解消

心肺機能、持久力の向上、有酸素運動
(呼吸・循環/内分泌・代謝系)

仕事の質・効率・生産性の向上

集中力を向上させる/空間認知、
リラクゼーション、身体図式(メンタル系)

4つの要素と運動・スポーツの実施によって得られる主な効果

ロコモティブシンドロームとは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

運動器とは

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での
運動のために必要な身体の仕組み全体

ロコモティブシンドロームとは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが↑

サルコペニア

高齢期にみられる骨格筋量の減少と
筋力もしくは身体機能の低下

【サルコペニア・ロコモ・フレイルの関係】

サルコペニア

全身の筋肉が
減少すること



ロコモティブ シンドローム

運動に必要な体の仕組みが
うまく動かなくなること



フレイル

要介護の
一歩手前の状態



3つの健康習慣



白井市民の健康に関するアンケート調査をふりかえり
健康的な生活習慣におかれて私たちができることを一緒に
考えましょう