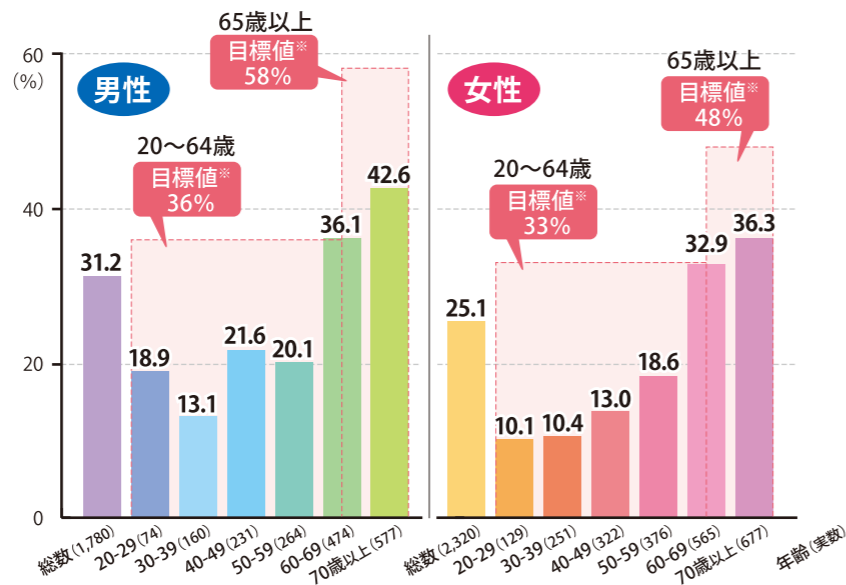


健康な生活をおくる秘訣は食事、睡眠、運動と言われますが、カラダを動かすことは、なかなか習慣化しにくいもの。昨年10月号でも、運動の大事さは分かっていたはいるけれど、十分に出来ていないという人が40〜60代の約6割にのぼることをご紹介しました。

厚生労働省の最新の調査によると、「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人（＝運動習慣のある人）」の割合は、男性で約3人に1人、女性で4人に1人と報告されています（グラフ）。

特に、20〜50代は男女ともに、厚生労働省が定める目標数値を、大幅に下回っているのが現状です。

グラフ  
1 運動習慣のある人の割合



※「健康日本21（第2次）」の目標  
運動習慣者の割合の増加  
目標値：20〜64歳 男性36% 女性33%  
65歳以上 男性58% 女性48%

出典：厚生労働省 平成26年国民健康・栄養調査

運動習慣のある人は2〜3割程度



仲間と一緒に運動すると「心」も健康に!!

風さわやかなこの季節、カラダを動かすにはもってこいですね。運動がカラダに良い、とはよく言われますが、仲間と一緒に運動すると、「心」も健康に保たれるという新しい研究結果が発表されました。お友達やパートナーとの運動で、カラダもココロもイキイキしませんか？

# 心の健康に役立つのは「運動・スポーツ」、「趣味・教養」

習慣化が難しい運動ですが、このほど、筑波大学体育系の武田文教授らの研究グループが、日常生活に運動をとり入れたくなるような研究結果を発表しました。

「運動・スポーツ」に取り組んでいる50代は、取り組んでいない人に比べ、5年後の心の健康が健やかに保たれることが分かったのです。

他にも「趣味・教養」が心の健康維持への効果が高いことが分かりました。一方、「地域行事」などの社会活動との関係性については、今回の研究では、はっきりしませんでした(図1)。

# 運動は仲間とするとより効果が大きい!

さらに、運動はひとりでやるのではなく、人と一緒に取り組んだ場合のほうが、心の健康への効果があることもつきとめました(図2)。

この研究は厚生労働省が全国で行った「中高年縦断調査」の回答者1万6642人のデータを解析する手法がとられました。筑波大学によると、50代の「心の健康」に役立つ活動内容を、実施方法まで含めて明らかにした研究は初めてだそうです。ひとりではなかなか腰の上がらない人も、お友達や、あるいは夫婦でも、誰かを誘って簡単な運動を始めてみてはいかがでしょうか?

図1 50～59歳のメンタルヘルス(心の健康)に有効な余暇活動は?

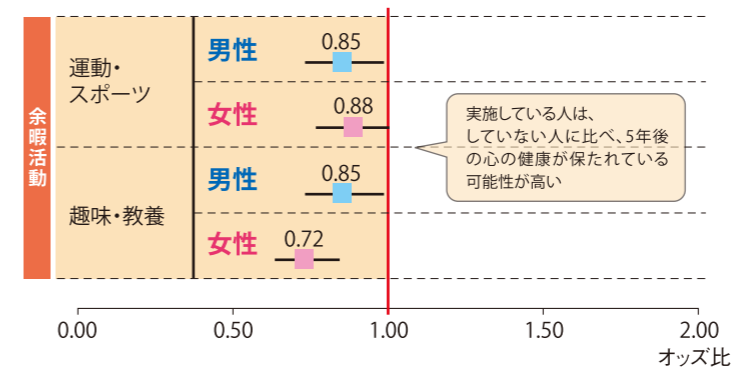
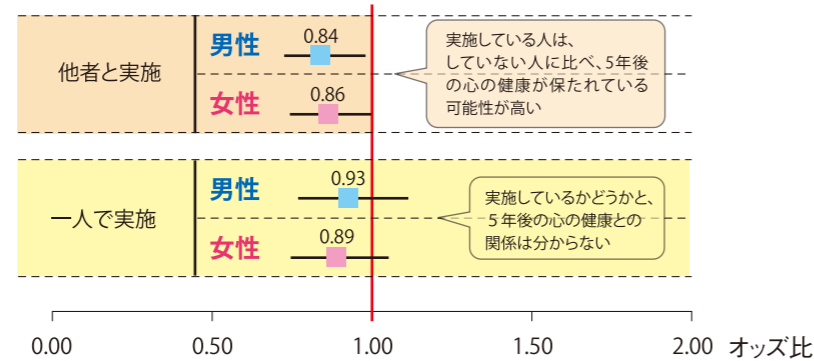


図2 50～59歳のメンタルヘルス(心の健康)に有効な「運動・スポーツ」の実施方法は?



## 図1 図2 [オッズ比]の見方

実施していない人を「1」として、実施している人の数字と棒線を見る。1より小さく、棒線が1より左側に収まっていると、5年後も心が健康に保たれている可能性が高い。数字に関わらず、棒線が1をまたいでいると、5年後の心の健康との関係は分からない。

※図1・図2は筑波大学 報道発表資料「中年者のメンタルヘルスには人と一緒に運動・スポーツが有効～全国ビッグデータ解析によるエビデンス～」(筑波大学武田研究室、2015年10月3日)を元に、編集部にて作成

