ID:[redacted] 様

あなたの活動レポート

～身体活動データからみる健康づくりへのヒント～

SAMPLE

JNIOSH

独立行政法人労働者健康安全機構
労働安全衛生総合研究所
体力科学チーム



はじめに

本レポートについて



このたびは「身体活動測定プロジェクト」にご協力いただき、誠にありがとうございました。

このプロジェクトでは、皆さんの日常の「体の使い方」を客観的に測定し、「動きすぎ」や「座りすぎ」といった生活習慣の傾向を見える化することを目的としています。

これまでの研究から、日本の働く世代の多くは、1日の約40%を仕事に費やし、その多くを座って過ごしていることが分かっています。長時間座り続けることは、肥満や糖尿病などの生活習慣病、さらには心臓や血管の病気のリスクを高めると言われています。一方で、仕事中に重い荷物を何度も運ぶ、長時間立ちっぱなしでいる、体を酷使し続けるといった状況は、腰や膝への負担を増やし、慢性的な痛みや疲労、心臓への過剰な負担にもつながることがあります。

つまり、「座りすぎ」も「動きすぎ」も、どちらも体に良くない影響を与える可能性があります。大切なのは、日々の中でバランスよく体を動かすことです。

本レポートでは、皆さんに装着いただいたウェアラブル機器や活動日誌から得られたデータをもとに、測定期間中の身体活動の傾向を分かりやすくまとめています。ぜひ生活を振り返るヒントとして、また無理なくできる工夫を考えるきっかけとしてご活用ください。

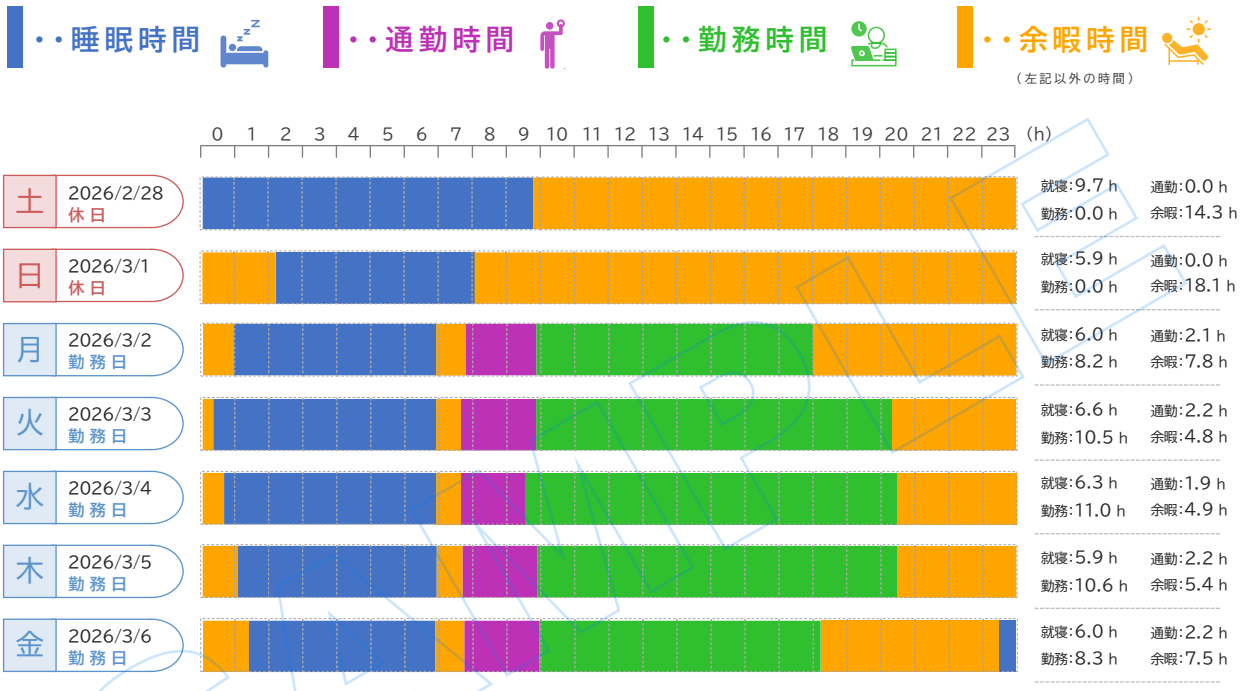
独立行政法人労働者健康安全機構
労働安全衛生総合研究所
人間工学研究グループ　主任研究員
蘇　リナ、博士(スポーツ医学)

SAMPLE

あなたの1日の生活

活動日誌の記録より

1日の生活リズムを、24時間で色分けしました。
勤務日と休日での「睡眠」や「余暇時間」にどんな違いがあるか、
ぜひ見比べてみてください。



＼ 勤務日と休日の平均時間 ／

勤務日と休日の就寝/起床時刻などを比べてましょう。

	睡眠時間	通勤時間	勤務時間	余暇時間
勤務日	6.1時間	2.1時間	9.7時間	6.1時間
休日	7.8時間	0.0時間	0.0時間	16.2時間
差分	+1.7時間	-2.1時間	-9.7時間	+10.1時間

※(休日-勤務日)で算出

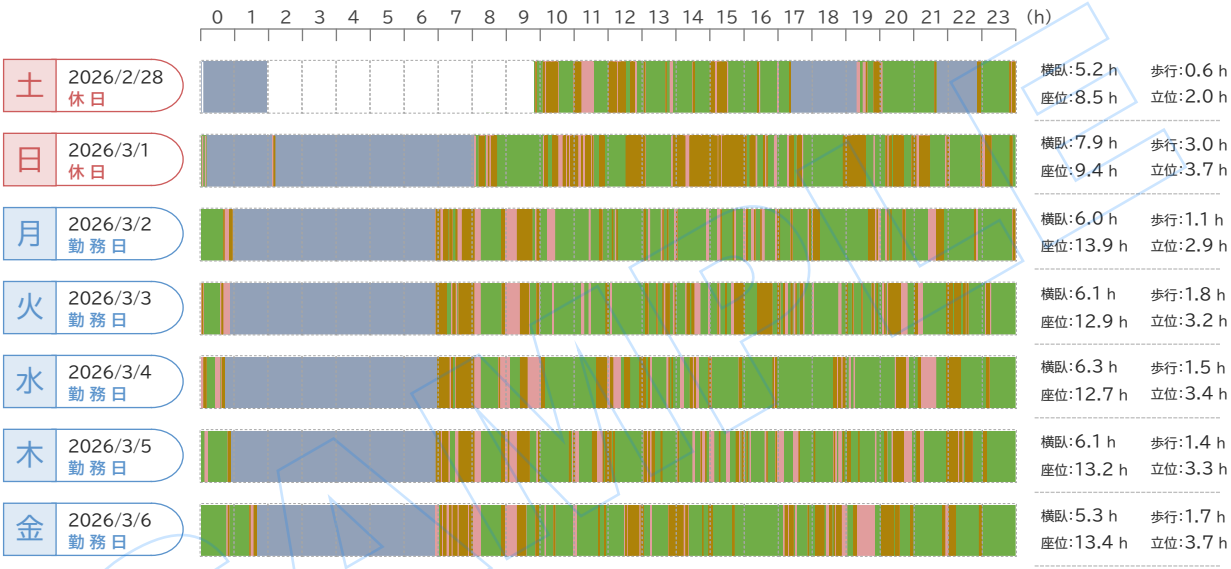
SAMPLE

あなたの1日の身体の動き

activPALの記録から

activPALのデータをもとに1日の動きを色分けしました。
生活リズムと合わせて見ると、「動いている／いない時間」や
「勤務日と休日の差」に気づきやすくなります。

横になっている時間　歩いている時間　座っている時間　立っている時間（左記以外の時間）



＼ それぞれの体勢の平均時間／

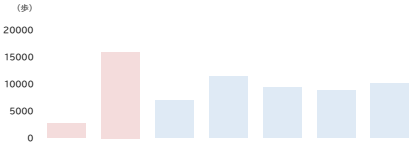
横になっている時間

平均
6.1時間/日



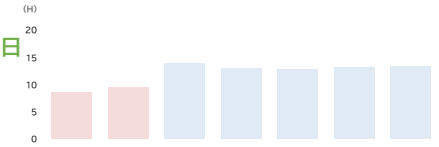
歩数

平均
9,253歩/日



座っている時間

平均
12.0時間/日



立っている時間

平均
3.2時間/日



SAMPLE

身体の動きを「強さ」で見てみましょう

「METs（メッツ）」とは

前のページでは座位・立位・歩行といった活動の**経時変化**を見ましたが、
同じ歩行でも内容によって負荷が異なります。
ここからは、日常生活における活動の**「強さ」**に注目します。

METs（メッツ）とは？

安静時のエネルギー消費量（＝1メッツ）とした**身体活動の強さ**を示す単位

例　3METsは安静時の3倍のエネルギー消費を意味し、数値が大きいほど活動が強いことを表す。



家事や通勤などの日常動作もMETsで示せます！

身体活動の強度分類と健康との関係

身体活動は、その強さ（METs）によって以下の4つに分類されます。

分類	METs範囲	活動例（METs）
SB（座位行動） Sedentary Behavior	～1.5	1.0 安静に座っている状態 1.3 座っていテレビ鑑賞 1.5 デスクワーク
LPA（軽強度身体活動） Light-intensity Phsical Activity	1.6～2.9	1.8 皿洗い 2.0 料理 2.0 歯磨き 2.5 ヨガ・ストレッチ 2.5 自動車の運転
MPA（中強度身体活動） Moderate-intensity Physical Activity	3.0～5.9	3.0 ピラティス 3.0 犬の散歩 3.3 掃除機かけ 3.5 風呂掃除 3.5 ウォーキング 3.5 軽い筋トレ 4.0 自転車 5.0 ゴルフ
VPA（中強度身体活動） Sedentary Behavior	6.0以上	10.0 サッカー 6.5 山登り 7.0 ジョギング 8.0 バスケット 6.0 バレーボール 7.0 テニス 7.0 スキー 12.3 縄跳び

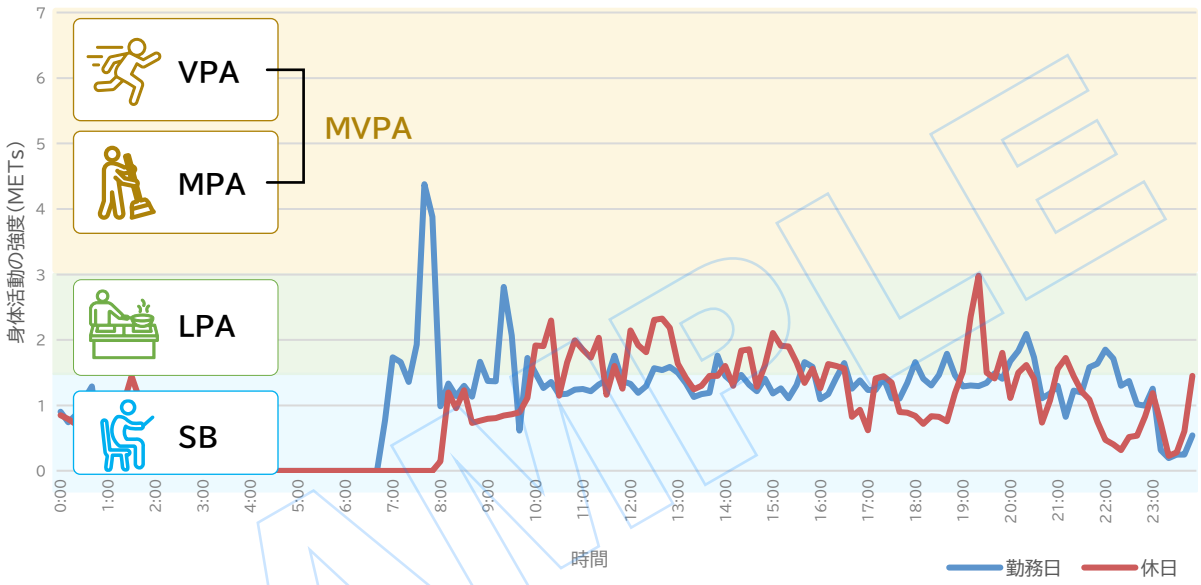
SAMPLE

あなたの1日の身体活動強度

OMRON活動量計の記録

「座位行動（SB）」と「中高強度身体活動（MVPA）」は、
健康づくりを考えるうえで特に重要な指標です。
ここでは、勤務日と休日の平均活動強度の違いを時間帯ごとに確認しましょう。

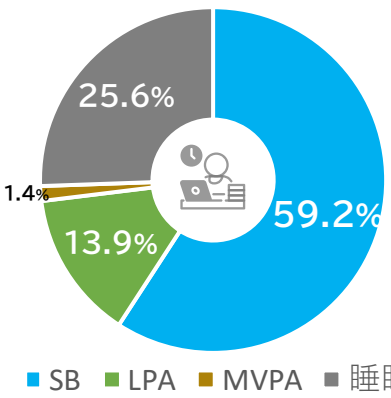
＼あなたの身体活動強度の経時変化／



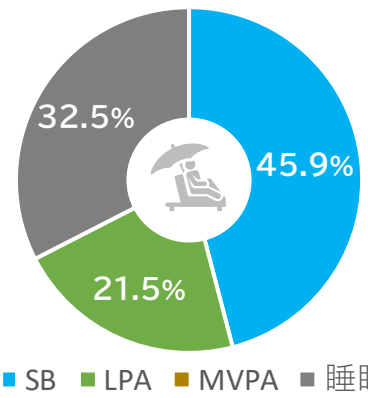
SAMPLE

装着時間中の活動をSB・LPA・MVPAに分けた割合を示したグラフです。
勤務日 と 休日 を比較し、自身の生活習慣の傾向を振り返りましょう。

勤務日



休日



あなたの「座りすぎ」傾向は？

OMRON活動量計の記録から



装着していただいた活動量計と活動日誌のデータをもとに、
1日の中で座っている時間がどのくらいあるか、また勤務時間のうち
どのくらい座って過ごしているかを見える化しました。

勤務日の座位時間

勤務中の座位時間
7.9時間

1日の合計
13.5時間

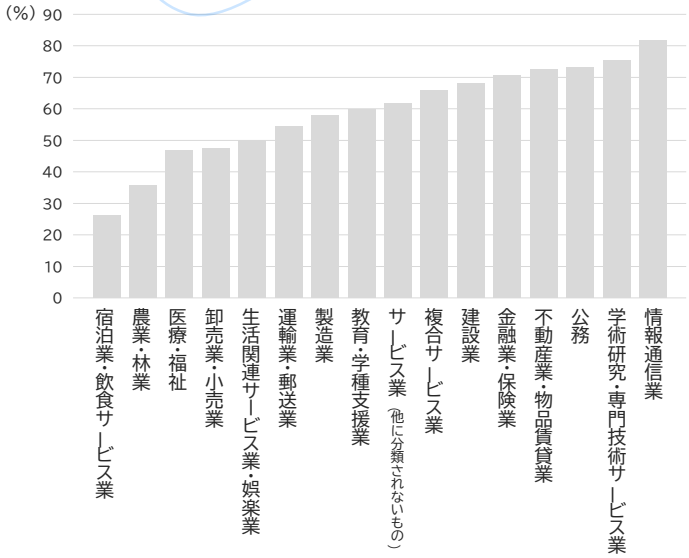
勤務時間に占める割合
81.1%

休日の座位時間

1日の合計
10.0時間

SAMPLE

＼ 勤務時間に占める座位行動の割合（業種別平均） ／



※出典：So et ai.JPFSM.2017

長く座ることにより・・・

- 心血管疾患
- 糖尿病
- 死亡リスクUP

WHO（世界保健機関）の身体活動ガイドラインでは、

**座っている時間を減らし、
軽い運動でもいいので体を動かすこと**

が推奨されています！

- 昼休みに少し散歩する
- 社内で歩く距離を増やす
- 1時間に1度は立ち上がって伸びをする

など

あなたの1週間の身体活動量

OMRON活動量計の記録から



活動量計の記録をもとに、1週間で
「しっかり体を動かした時間（＝3METs以上の活動）」の合計を見える化しました。
※ 測定期間が7日間以外の場合は、勤務日と休日に重みづけをして7日間に換算

MVPA達成度

10分以上のMVPAを150分以上行う推奨に対して

83.0分のMVPA時間でした。

達成度 **55.3%**



MVPA内訳	勤務日 68.0 分	休日 15.0 分

SAMPLE

Moderate to Vigorous Physical Activity

METs（中高強度身体活動）とは？

Moderate to Vigorous Physical Activityの略で、3METs以上の身体活動のこと

十分な身体活動とはどのくらい？

WHO（世界保健機関）のガイドラインでは、
18～64歳の成人について、次のようにすすめています。

週に150分以上の中強度の運動	週に75分以上の高強度の運動	中強度と高強度を組み合わせて同等の量
（例：速歩きなど）	（例：ランニングなど）	（例：速歩きを20～30分程度/日）

- 少しの身体活動でも、何もしないよりずっと良い
- 推奨量に届かなくても、体を動かすことで健康効果は得られる
- 活動は無理のない範囲から始め、少しずつ回数や強さ、時間を増やす



おわりに

より健康的な身体活動に向けて



このたびは「身体活動測定プロジェクト」にご協力いただき、
誠にありがとうございました。



SAMPLE

このレポートでは、プロジェクト期間中の生活や身体活動をデータで「見える化」しました。日常の中で「自分がどのくらい座っているか」「どれくらい体を動かしているか」を意識する機会は、あまり多くないかもしれません。

でも、こうした小さな“気づき”こそが、より健康的な生活への第一歩になります。今回のデータをきっかけに、**身体を動かす習慣や、活動の強さ（METs）を考える習慣**を少しずつ取り入れてみませんか。

無理をする必要はありません。できることからで大丈夫です。皆さんの毎日に「ちょっとだけ動く工夫」を加えることが、未来の健康につながります。

さらに詳しい情報が知りたい方へ

QRコードからアクセスしてチェック



より詳しい情報は、以下のQRコードから
公式サイトやトレーニング動画をご覧いただけます。

労働安全衛生総合研究所 体力チームHP

身体活動や体力について取り組んでいる私たちの研究紹介や、
研究成果をもとに開発した動画等のコンテンツを掲載しています。

J-HIAT運動トレーニング動画

J-HIATは、短時間で効率よく心肺持久力を
維持・向上させるために開発された
15分間のエクササイズです。



J-WISE運動トレーニング動画

J-WISEは、筋力やバランス能力の維持・向
上を目的に、㈱ルネサンスとの共同研究で開
発された15分間のエクササイズです。



SAMPLE

アンケートへのご協力

QRコードから、アクセスして回答



より良いプロジェクト実施に向け、プロジェクト内容やレポートに関する
皆様のご意見をぜひお聞かせください。

プロジェクト内容や機器の装着、配付物、運営などについて、

下記QRコードよりアンケートへのご協力をお願いいたします。

所要時間は約5分、回答は匿名で集計いたします。

ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

SAMPLE

