

次の文章を読み、以下の問題に答えなさい。

身体活動とは、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のことです。身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分類されます。

メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。歩行の強度は、3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。3メッツ以上の身体活動・運動として、例えば毎日60分歩けば、ほぼ週23メッツ・時に相当します。60分の歩行は約6,000歩に相当します。また、3メッツ未満の（家事などの）生活活動は1日約2,000歩に相当します。このため、1日の合計は約8,000歩となります。身体活動と生活習慣病発症や死亡リスクの間には、身体活動量が多いほど、疾患発症や死亡リスクが低いという関係がみられ、特に週23メッツ・時程度までは大きなリスク低下が期待できます。また、1日あたり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されています。

座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ることがあります。座位時間と死亡リスクの関係を検討した研究では、座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが報告されています。

出典：厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準・指針の改定に関する検討会，令和6年1月，検討づくりのための身体活動・運動ガイド2023，p9～10より抜粋
<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf> アクセス 2025.09.16

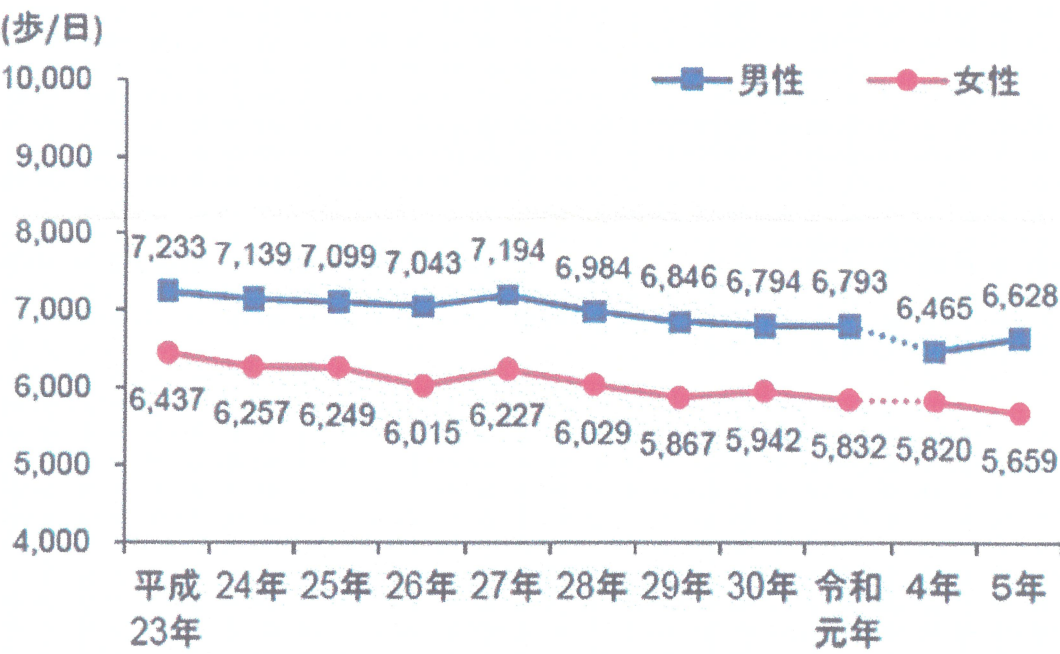


図1 日本人成人における歩数の平均値の年次推移（20歳以上）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf> アクセス 2025.09.16

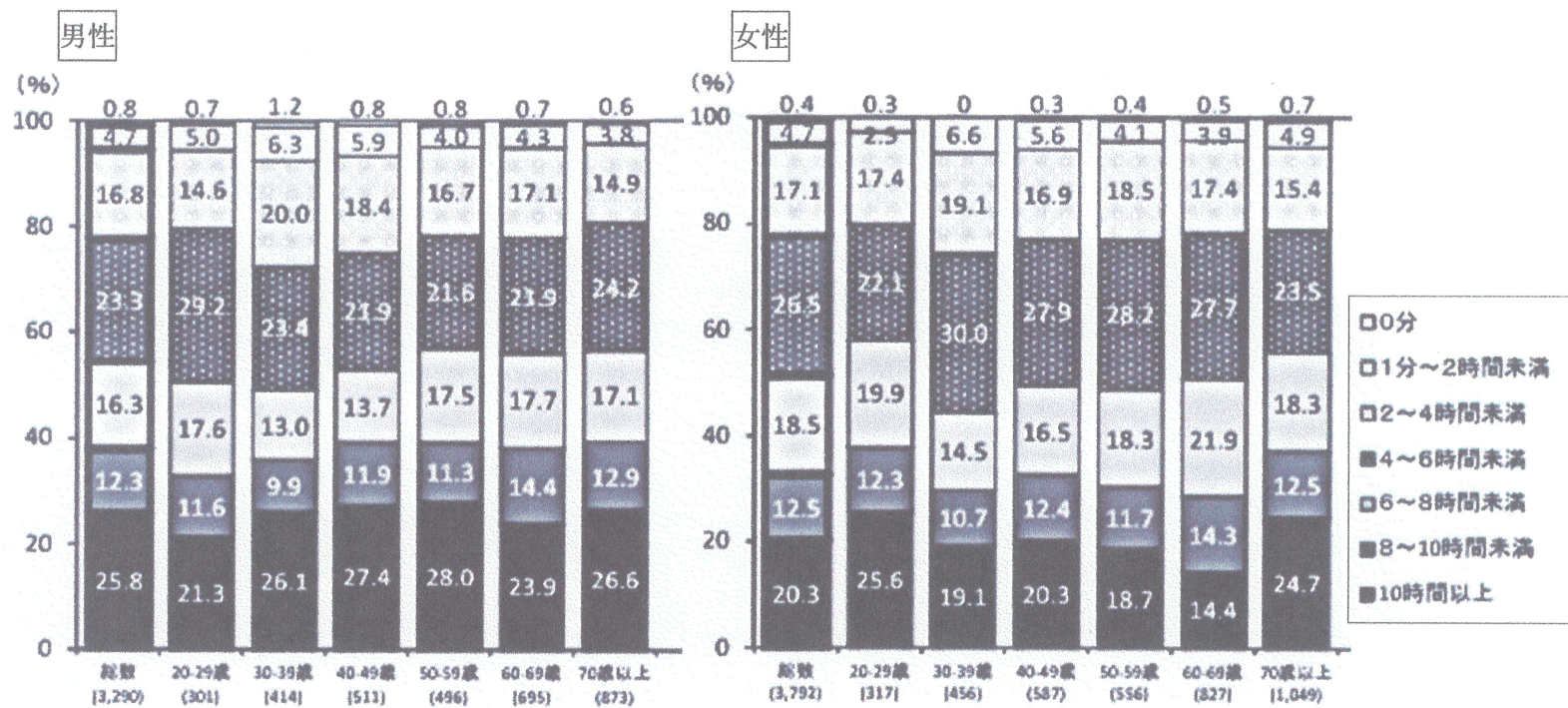


図2 日本人成人における平日1日の総座位時間の割合（20歳以上）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h25-houkoku.pdf> アクセス 2025.09.16

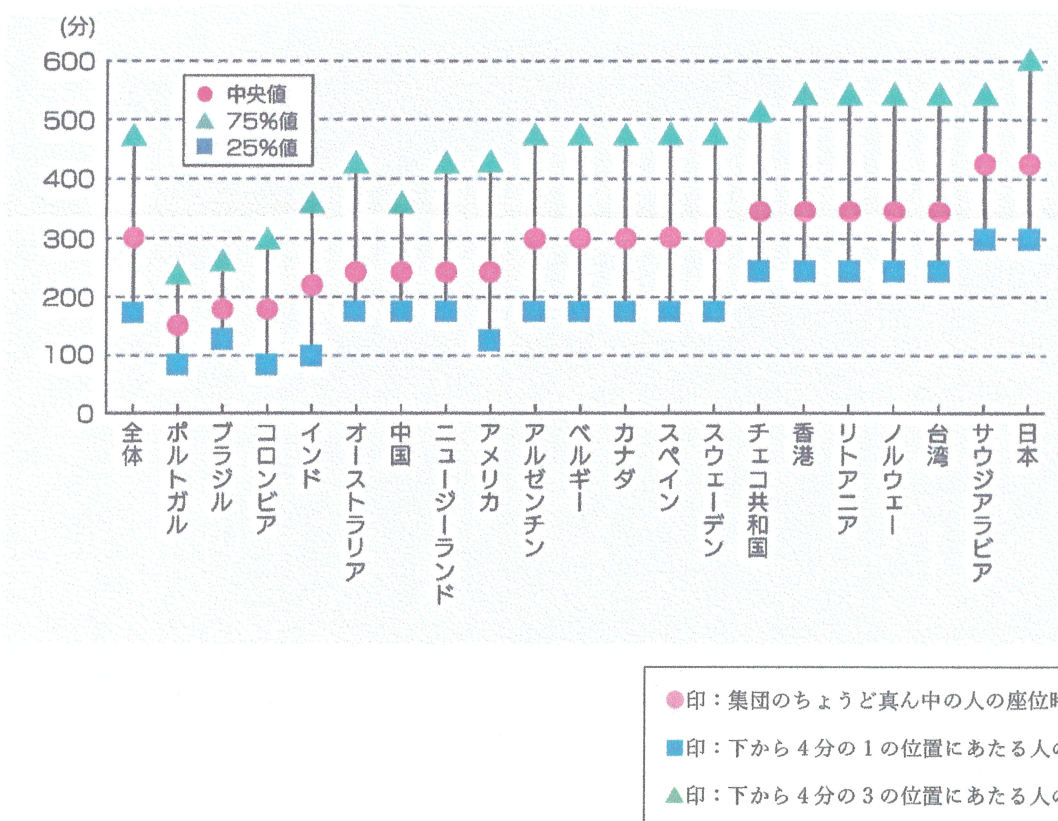


図3 世界20か国における平日の座位時間

<https://www.mhlw.go.jp/content/000656521.pdf> アクセス 2025.09.16

問1

日本人成人の身体活動の現状について、200字以内で述べなさい。

問2

健康における身体活動の価値、および健康づくりに向けた取り組みについて、あなたの考えを600字以内で述べなさい。