

# 手軽にできるスポーツのすすめ

～忙しい女性の方にむけて～

平成31年3月  
令和2年1月改訂



# もくじ

---

はじめに.....	2
女性特有の健康問題とは.....	3
「Myスポーツプログラム」をつくる.....	5

## 付録

- ① 「Myスポーツプログラム」台紙
- ② メニューブック「手軽にできる！ながらでできる！？  
スポーツメニュー」

## はじめに

日本では20代～40代を中心とした女性のスポーツ実施率が特に低い状況にあります。

昨年度実施したスポーツ庁（2017）「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書」では、20代～40代の女性の中でも、特にフルタイムで働く女性や子育て中の女性は、仕事や育児による時間的な制約が大きく、また、加齢にともなう健康不安も顕在化していないため、運動・スポーツの実施意向が低いとの示唆が得られました。

一方、昨今では若年期の体力や運動習慣が、将来的な健康問題を引き起こす可能性が示唆されており、20～40代から運動・スポーツに取り組むことの重要性が見直されてきています。

本資料は、運動・スポーツ習慣によって改善可能な女性特有の健康課題について改めて整理するとともに、仕事や育児による時間的な制約が大きい20代～40代のフルタイムで働く女性や子育て中の女性でも取り組むことが可能なスポーツメニュー・プログラムについて、モニターの方々のご意見を聴取しながら取りまとめたものです。

別添のメニューブック「手軽にできる！ながらでできる！？ スポーツメニュー」を見ながら、自分オリジナルの「Myスポーツプログラム」を作ってみてください。

年代別運動実施率 週1日以上	n=20,000 (%)					
	全体		男性		女性	
全年代平均	51.8	(42.7)	53.4	(44.3)	50.2	(41.1)
10代	63.3	(49.8)	67.5	(55.1)	58.8	(44.2)
20代	50.0	(34.5)	54.3	(40.8)	45.4	(27.8)
30代	45.4	(32.5)	49.9	(37.2)	40.7	(27.7)
40代	42.2	(31.6)	46.4	(34.2)	37.8	(29.0)
50代	45.5	(39.4)	45.5	(36.3)	45.4	(42.4)
60代	58.4	(54.4)	56.0	(52.8)	60.5	(55.6)
70代	71.3	(65.7)	71.1	(68.1)	71.5	(63.2)
成人のみ	<b>51.5</b>	(42.5)	53.0	(44.0)	49.9	(41.0)

( )内は28年度数値

(出典) 平成29年度スポーツの実施状況等に関する世論調査



# 女性特有の健康課題とは

女性には、体の変化にともなう、それぞれの年代に特有の健康課題があります。こうした健康課題の中には、適度な運動習慣を身に着けることで予防できるものもあります。20~40代はまだ健康課題を実感しにくい時期ではありますが、生涯にわたって健康に過ごすためには、若いうちから準備しておく必要があるとされています。

## ● 思春期・若年期

若いうちに骨量や一定以上のレベルの体力を蓄えることはとても重要です。この時期に過度なダイエットによって骨密度が低下したり、運動不足によって体力が低下したりすることは、その後の健康づくりに悪影響を及ぼす可能性があります。

思春期・若年期の健康リスクとして、例えば下記のようなものがあります。

### 【過度な痩せによる骨量低下】

10代は一生分の骨量を蓄える時期で、骨量は20歳前後でピークを迎え、加齢とともに減少していきます（成人になってから取り戻すことは困難）。この時期に、過度なダイエットにより、栄養やホルモンが不足すると骨密度が低くなり、若い時から骨粗鬆症になってしまうリスクが高まります。

骨粗鬆症を防ぐためには、骨と骨をつなぐ筋肉を大きくすることで、骨に対して力学的ストレス（負荷）をかけることが重要です。特に20歳前後までに、筋力向上をはかり骨密度を上げることで、将来的な骨量低下や骨折予防にも効果が期待できます。

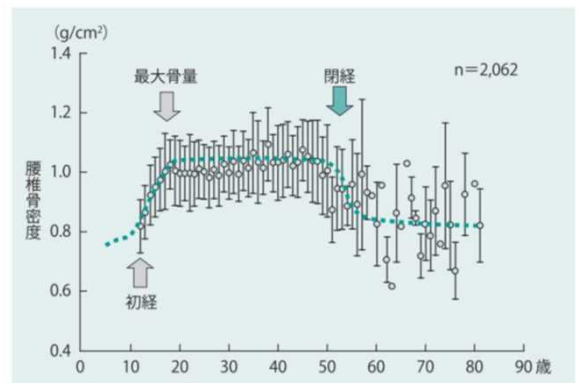


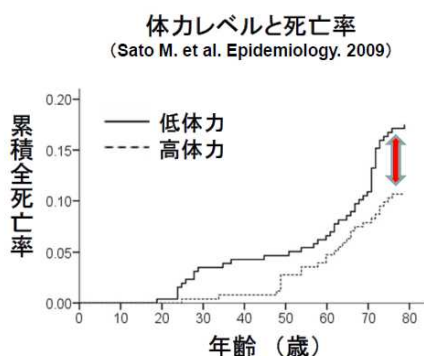
図19 女性における腰椎骨密度の年齢分布（獲得から喪失まで）  
（文献250より引用改変）

出典：「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」より引用 ※原著の図を引用改変

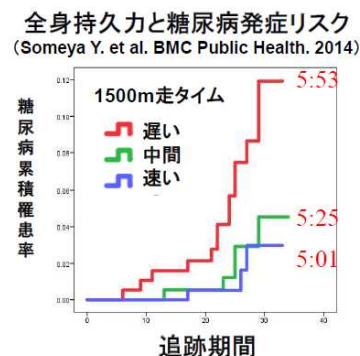
出典：「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ（厚生労働省班研究 藤井班）」、公益財団法人健康・体力づくり事業財団ウェブサイト

### 【20歳前後の体力と40~50年後の予後・疾患】

また、20歳前後の体力レベルが低いと死亡率が上昇する、20歳前後の全身持久力が高いと糖尿病発症リスクは低減するなど、20歳前後までの運動不足による体力低下は、その時点では問題が無くても、将来的な健康問題を引き起こす可能性があります。



大学在学中の体力レベルが高いと死亡率は低値



大学在学中の全身持久力が高いと糖尿病発症リスクは低値

出典：第4回スポーツ審議会健康スポーツ部会 田村参与提出資料（原著の図を引用改変）

### 【筋力不足による低代謝】

筋肉などの除脂肪量の低下は基礎代謝量(安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。)の低下にもつながります。除脂肪量は加齢とともに減少するので、若いうちから筋力の維持に努めることが健康的に痩せることにも効果的とされています。

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

## ● 妊娠・出産期

妊娠・出産をきっかけに、骨盤底筋群がゆるみ、様々な健康リスクが生じることがあります。

### 【コンチネンス（尿漏れなどの排泄障害）・骨盤臓器脱】

妊娠・出産により骨盤底筋（骨盤の底で、骨盤内の臓器（膀胱、尿道、直腸など）を支える筋肉。尿道・肛門などを締める役割も果たす。）が緩むと、コンチネンス（尿漏れなどの排泄障害）や骨盤臓器脱などの様々な健康問題が発生するリスクが高まります。

出典：「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ（厚生労働省班研究 藤井班）」

## ● 更年期・高齢期

閉経とともに女性ホルモンが低下すると、骨密度が低くなったり、内臓脂肪が蓄積されやすくなったりと体の変化が生じるとされています。また、高齢期になると、体力の低下が様々な健康問題を引き起こすようになるといわれ、運動によって体力を維持することがますます重要になると考えられます。

更年期・高齢期の健康リスクとしては、例えば下記のようなものがあります。

### 【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）】

ロコモティブシンドロームとは、「立つ」、「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織が衰えている、または衰え始めている状態（腰痛や痺れで正座がづらいなど＝脊柱管狭窄症、片足立つとよろめくなど＝変形性関節症、骨折しやすいなど＝骨粗鬆症など）で、放置すると日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきり状態になる可能性もあります。

特に、閉経後の女性は、女性ホルモンの低下により骨の密度が低くなります。そのため、骨粗鬆症の症状が表れやすく、「転倒・骨折」による寝たきりの頻度も男性の2倍以上も多くなっています。日常的にあまり体を動かさず、筋肉の衰えに無関心な人ほどロコモティブシンドロームになりやすいため、生活習慣の見直しや、筋力を鍛えるトレーニングなどが必要です。

出典：公益財団法人健康・体力づくり事業財団ウェブサイト「ロコモティブシンドロームってなに？」

### 【フレイル】

年齢が高くなるにつれて体力が低下し、病気になりやすくなる状態に陥ると、心身のストレスに対して脆弱になり、不健康を引き起こしやすい状態となります。この状態がフレイルと呼ばれており、病気にかかりやすくなったり、日常生活で介護が必要になってしまったりするリスクが高まります。また、フレイルは身体的要因だけでなく、精神・心理的要因や、社会的な要因も関わっており、こうした要因がお互いに影響を与えながら悪循環を形成し、フレイルに陥ると考えられています。

フレイルを予防・治療するためには、精神・心理的要因や社会的な要因を含めた様々なアプローチが有効な場合がありますが、特に身体面では、慢性疾患のコントロールや筋力・体力を強化するような運動も効果的と言われています。

出典：「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ（厚生労働省班研究 藤井班）」、公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」<https://www.tyojyu.or.jp/net/>

### 【メタボリックシンドローム】

内臓脂肪の蓄積によって起こる複合生活習慣病を「メタボリックシンドローム」といい、心筋梗塞や脳卒中に進行する危険性が高くなります。

一般には男性の方がメタボになりやすいですが、女性の場合、閉経とともに女性ホルモンが失われることで内臓脂肪が蓄積されやすくなり、メタボリックシンドロームのリスクが上がります。女性ホルモンが分泌されている時期と同じ食生活や生活習慣をしているとメタボリックシンドロームになりやすいため、生活習慣の見直しが必要です。

出典：「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ（厚生労働省班研究 藤井班）」

### 【サルコペニア】

サルコペニアは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の筋力低下が起こることや、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下が起こることを指します。転倒などのリスクも高まります。

出典：公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」<https://www.tyojyu.or.jp/net/>



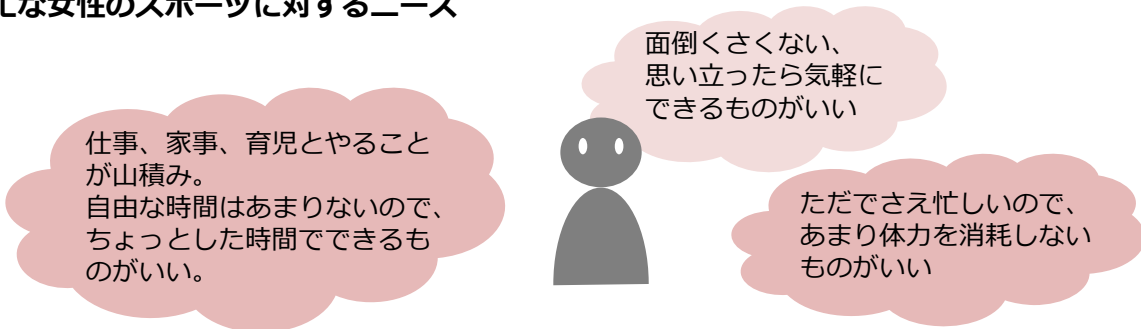
# 「Myスポーツプログラム」をつくる

## ● 「Myスポーツプログラム」とは

20～40代は、様々なライフイベントが重なる時期です。私たちが20～40代の女性に実施したグループインタビュー調査では、「仕事や家事、育児が重なってとても忙しく、なかなか自分の時間が取れない」といった声がたくさん聞かれました。こうした忙しい女性が生活の中に無理なく運動・スポーツを取り入れられるよう、隙間時間や「ながら」でできるちょっとした運動・スポーツメニューを組み合わせて、自分だけの「Myスポーツプログラム」を作成できるキットを準備しました。

ご自身の1日の過ごし方を振り返りながら隙間時間や「ながら」で何かできる時間を探してください。付録②のメニューブック「手軽にできる！ながらでできる！？ スポーツメニュー」では、隙間時間や「ながら」で取り組めるようなちょっとしたスポーツメニューをご紹介します。ご自身の生活の中に取り入れられそうな種目を選んで、自分だけのための「Myスポーツプログラム」を作ってみてはいかがでしょうか。

### ● 多忙な女性のスポーツに対するニーズ



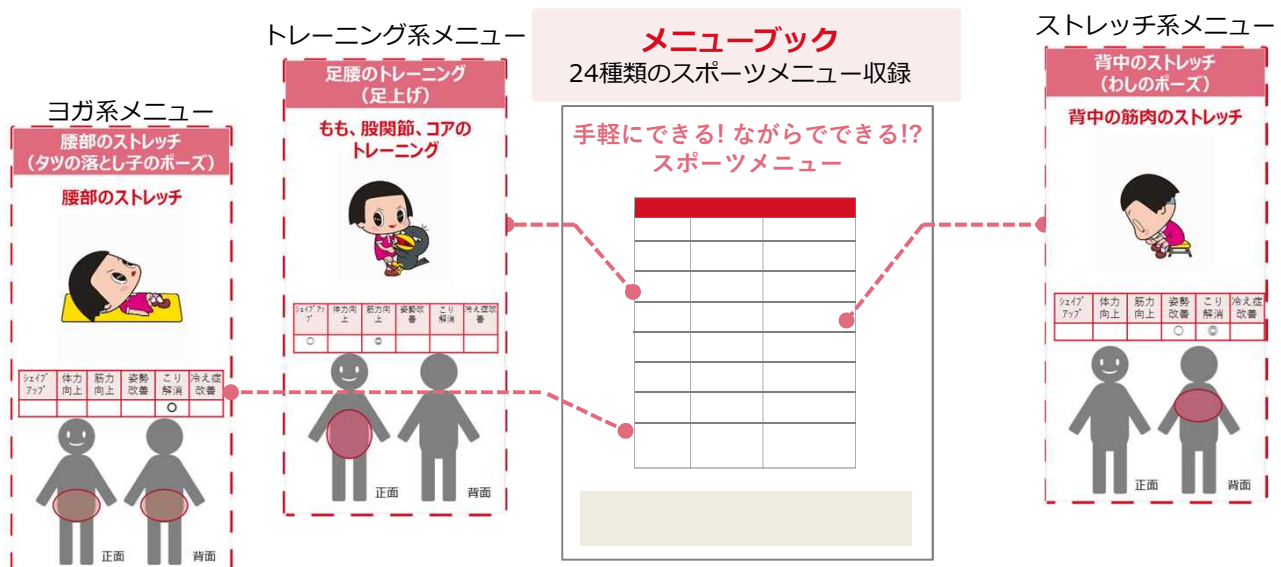
出典：株式会社日本総合研究所が実施したグループインタビュー調査に基づき作成。

## ● 忙しい方も手軽にできるスポーツメニュー

付録②の「手軽にできる！ながらでできる！？ スポーツメニュー」は、自宅や身近な場所で、時間をかけずに手軽にできる24種類の種目が収録されたメニューブックです。

ここでいう「スポーツ」は必ずしも激しく体を動かすことや、勝ち負けにこだわるものではなく、楽しみながら体を動かすことも含まれます。メニューの中には簡単な筋力トレーニングだけでなく、ストレッチやヨガのポーズなど、体をリラックスさせて、体のこりや疲れを和らげる効果が期待できるようなものが多数掲載されています。

### ● メニューブック「手軽にできる！ながらでできる！？ スポーツメニュー」の内容



※メニューブックはスポーツ庁ホームページからダウンロードできます。

## ● Myスポーツプログラムの作り方

付録①の「Myスポーツプログラム」台紙と付録②のメニューブック「手軽にできる！ながらできる！？スポーツメニュー」を使い、ご自身の生活リズムやお悩みに合わせた「Myスポーツプログラム」を作ってみましょう。（付録はスポーツ庁ホームページからダウンロードできます）

### STEP 1 普段どのように過ごしているか、1日のスケジュールを書き出してみましょう。

平日と休日それぞれについて、普段ご自身がどのように過ごしているか、付録①の台紙に書き出してみましょう。体を動かす時間が少し作れそうなタイミングや、「ながら」で何かできそうな時間帯がないか、探してみてください。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
				睡眠			夫・子朝食準備 身支度	保育園送り 通勤		仕事		昼食		仕事			保育園迎え 通勤	子・夕食準備 夕食	(読み聞かせなど) 子と触れ合い	入浴	子・就寝準備	家事(洗濯・片づけ) 子・寝かしつけ		就寝準備 自由時間

### STEP 2 1日のスケジュールに好きな運動・スポーツメニューを当てはめてみましょう。

STEP 1で隙間時間や、「ながら」で体を動かすことに使えそうな時間が見つかったら、そこに自分がやりたい運動・スポーツメニューを当てはめて、付録①の台紙に書き込んでみましょう。付録②のメニューブックに掲載されているものから選んでも、そのほかのご自身が好きな運動・スポーツメニューを選んでも大丈夫です。

また、選ぶメニューの数も、ご自身の体力・生活リズムに合わせて自由に決めてみてください。全て違うメニューを選んでも、同じメニューに繰り返し取り組んでも大丈夫です。



### STEP 3 作ったプログラムをやってみましょう。

作ってみた「Myスポーツプログラム」を目につくところに貼ってみて、実際にやってみましょう。毎日だけでなく大丈夫です。もしやってみる中で、「難しい」と感じたり、「もっとやってみたい」と思うようになったら、運動・スポーツをするタイミングやメニューのチョイスを変えてみて、よりご自身にあったプログラムにしてみてください。

手軽にできるスポーツのすすめ  
～忙しい女性の方にむけて～

平成31年3月  
令和2年1月改訂

発行 : スポーツ庁健康スポーツ課  
編集協力 : 株式会社日本総合研究所  
「チコちゃんに叱られる！」 ©NHK



※本資料は平成30年度「女性スポーツ推進事業（女性のスポーツ参加促進事業）」の一環として作成し、令和元年度に一部修正を加えたものです。