

# 身体活動と生活習慣病

(多目的コホート研究の成果より)

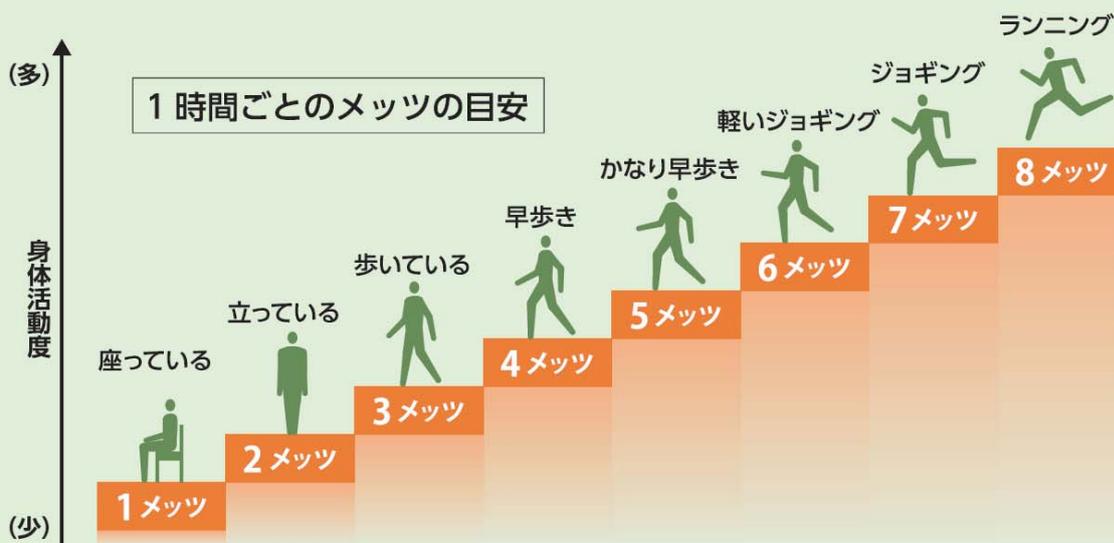
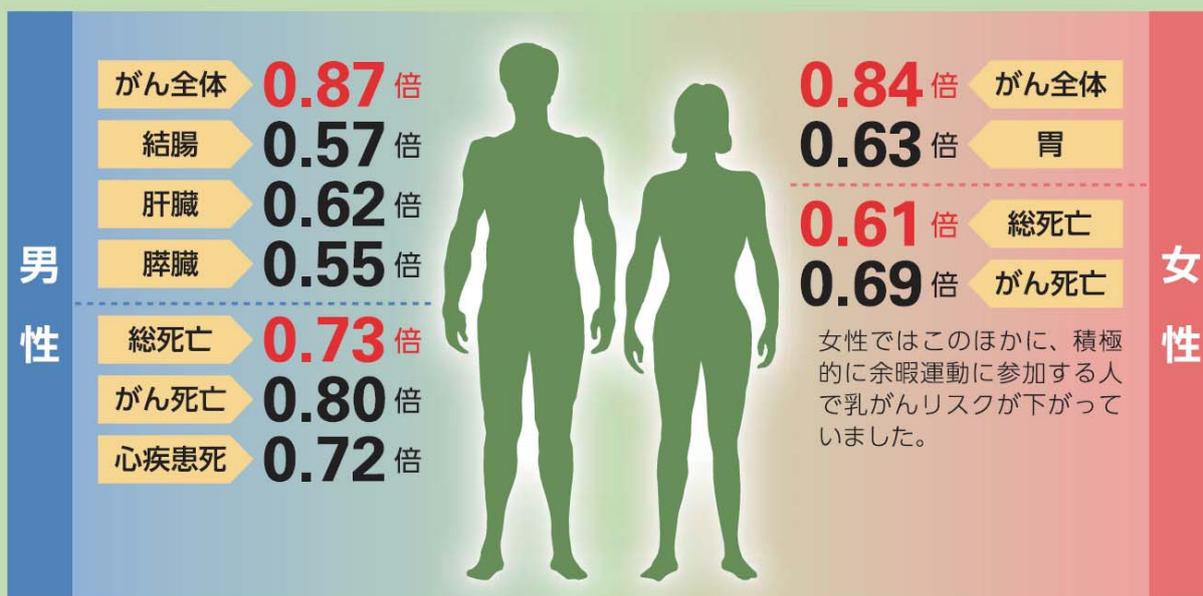
文部科学省 社会システム改革と研究開発の一体的推進

## 身体活動

身体活動度が高い人ほど健康的

身体活動の種類によらず、全体的によく動いている人は、がんや死亡のリスクが低くなりました。人によって日頃の身体活動の種類は異なることが多いのですが、ご自身の生活の中で可能な限り、体を動かす時間を増やしていくことが、健康につながると考えられます。

### 身体活動の影響 (身体活動の最小群に比べ、最大群のリスク)



- 1日分の身体活動 (メッツ) を合計し、人数が同じになるように、次の4つのグループに分けて、がんや死亡について比べました。L: 最小群、S: 第2群、T: 第3群、H: 最大群
- METsの中央値 (男 L: 25.45、S: 31.85、T: 34.25、H: 42.65 / 女 L: 26.10、S: 31.85、T: 34.25、H: 42.65)
- 最小群 (L) の男女は、1日中ほとんど寝ているか座っているという生活をしていることになります。