

ホケンダイつきいちゼミ 2026年5月号

健康科学総合教育部門
健康行動科学研究室

教授 安永 明智（やすなが あきとも）



公立大学法人 AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

青森県立保健大学



研究室のミッション

1

健康のための
大切な行動



運動・スポーツ



座りすぎを減らす



バランスのよい食事



禁煙

❗ 健康に大切でも、始めたり続けたりするのは簡単ではありません。

2

研究室が
注目すること

個人要因



やる気



自信



年齢



健康の知識

環境要因



住んでいる地域



交通手段



健康的な生活を送りやすい環境



人とのつながり

3

私たちの
目標



「健康により行動をしましょう」と呼びかけるだけではなく、一人ひとりが無理なく、楽しく、健康的なライフスタイルを続けられる支援方法を考えることです。

すべての人々が、健康で幸せに暮らせることが、私たちのゴールです。



身体活動・座位行動と健康

世界では、身体活動不足が原因で毎年500万人以上が死亡しています



年間 **500** 万人以上
世界の年間総死亡の **7.2%**
が身体活動不足に起因

Nature Medicine, 2026



生活習慣病の
予防・改善



こころの健康の向上
(うつの予防・軽減)



がん予防



健康寿命の延伸



骨や筋肉の
維持



生活の質の
向上

生活活動や運動・スポーツを増やし、座りすぎを減らすことが健康の維持・増進のために重要です。

生活活動を増やす

日常生活の中で体を動かす機会を増やそう



歩いて移動する



階段を使う



家事や庭仕事を
積極的に



今より**1日10分**多く体を動かすだけでも、健康効果が期待できます。

今日からできる3つの行動

運動・スポーツを増やす

計画的・定期的に体を動かそう



ウォーキング・
ジョギング



筋トレ・体操



水泳・スポーツ



週に150分以上の中強度の身体活動の加えて、週2回以上の筋力トレーニングが目安です。

座りすぎを減らす

長時間の座位行動を避けよう



30分ごとに
立ち上がる



立ってストレッチ
する



スタンディング
ワークを取り入れる



座りすぎは、たとえ運動していても健康リスクを高めます。



生活活動や運動・スポーツを増やし、座りすぎを減らすことが、すべての人の**健康と幸せな未来**につながります。



研究紹介：座位行動を身体活動に置き換えることでの健康効果

座る時間



長時間の座位行動は、身体機能やメンタルヘルスに悪影響を及ぼす可能性があります。

10～30分の置き換え

10分の置き換え：中高強度身体活動



1日**10分**の置き換えで
身体機能が向上



歩行・移動・バランス
能力の改善



健康関連QOL（生活の質）
の改善

30分の置き換え：低強度身体活動



1日**30分**の置き換えで
メンタルヘルスに効果



うつ得点の有意な改善



「低強度」でも精神的健康への恩恵



座りっぱなしの回避による
心の健康維持



日常生活で「座っている時間」を**10分～30分**減らし、その分を活動的な時間に増やすことで健康効果が得られます。

活動強度の違いによる改善指標のまとめ

置き換え時間	活動の強度	主な改善指標
10分	中高強度（息がはずむ程度の活動）	歩行・移動・バランス能力・QOL
30分	低強度（軽い活動）	うつ得点（メンタルヘルス）



研究紹介：環境と健康・身体活動

メンタルヘルスと街の環境

- 歩きやすい地域ほど、うつ症状のリスクが低い
- 公共交通へのアクセスがよいほど、うつ症状のリスクが低い
- 犯罪・交通の安全性の認知も重要



歩きやすさ



公共交通への
アクセス



安全性の認知
(犯罪・交通)



場所への愛着と歩行

- 地域への愛着が強いほど、歩く習慣と関連
- 余暇の歩行・移動のための歩行にプラスの影響
- 歩きやすさの認知が、その関係をつなぐ



地域への愛着



歩く習慣の向上
(余暇・移動)



歩きやすさの認知

「親しみのある地域」は、身体活動を後押しする可能性

近隣環境と身体活動・メタボ予防

- 目的地が多い地域や住居密度が高い地域などでは、メタボの危険因子が少ない
- 近隣の環境や施設の充実が、日常の身体活動を支える
- 高齢者では、郵便局・銀行が多い地域ほど、歩数が多い



公園、商店など
目的地が多い地域



住居密度が高い地域



スーパー・コンビニが
多い地域



郵便局・銀行が
多い地域(高齢者)



歩いて
移動する



自転車で
移動する



活動量計・歩数で
身体活動を評価

買い物や生活に必要な施設の充実が、日常の身体活動を支える可能性

研究紹介：幸福感と健康



研究の概要

- ✓ 日本の成人を対象に、幸福感と死亡リスクの関係を調査
- ✓ 年齢・性別・生活状況や健康状態を考慮しても関連を確認
- ✓ 幸福感が高い人ほど、死亡リスクが低い可能性



幸福である群



調査期間
2016年10月～
2023年10月



参加者
3,187人



死亡者
277人

不幸である群



「不幸である」群で**高い全死因死亡リスク**



年齢・性別・教育歴・婚姻状況・経済状況・BMI・身体機能を統計学的に調整



研究の意味



長期的な健康の
重要な予測指標としての幸福感



社会への示唆

幸福感を高める取り組みの
公衆衛生・健康政策への有用性



ポジティブ心理学に
基づくプログラム



幸福感の向上：こころの健康だけでなく、長期的な健康づくりにつながる可能性



公立大学法人 AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

青森県立保健大学



もう少し知りたい方へ

健康行動科学研究室では、健康・ライフスタイル・幸福・地域環境に関する研究を行っています。
大学公式ページと研究室ホームページから、研究内容をより詳しくご覧いただけます。



大学公式ページ



研究室ホームページ

