



第1回自転車の活用推進に向けた有識者会議
(平成29年8月8日 国土交通省)

- 自転車を活用した健康づくりとして、運動・スポーツへの興味・関心を持ち、習慣化につながる取組を支援
- 生活習慣病予防につながる身体活動の増加に資する自転車活用の普及を後押し

【自転車活用による健康づくり】

- スポーツ庁では、地方自治体におけるスポーツを通じた健康増進に関する施策を持続可能な取組とするため、域内の体制整備及び運動・スポーツへの興味・関心を持ち、習慣化につながる取組を支援している。
- 厚生労働省では、身体活動や運動の重要性について普及啓発を推進するために、平成25年にとりまとめた「健康づくりのための身体活動基準2013」※1において、日常生活で体を動かす具体例として、「自転車に乗る」ことを掲げている。また、「スマート・ライフ・プロジェクト」※2において、参画する企業、自治体等と連携しながら、今より1日10分の身体活動の増加を促す「身体活動+10(プラステン)」などのアクションにより、更なる健康寿命の延伸を推進しており、生活習慣病予防につながる身体活動の増加に資する自転車活用の普及を後押ししていく。

事業内容

運動・スポーツへの興味・関心を継続させる取組

○スポーツ無関心層やスポーツ実施率の低い女性も含めた多くの国民に対し、運動・スポーツへの参画機会の提供を通じて健康増進を図る。



平成29年度取組例

サイクリング入門教室

- ✓ 子育て世代、スポーツをする時間がなかなか取れない世代に対して、自転車に親しむ機会を提供することにより健康増進を図る。
- ✓ 自転車の点検方法や安全な乗り方などについて講習を行い、実際にサイクリングコースを走行予定。



※1 「健康づくりのための身体活動基準2013」における自転車に関連した身体活動の例

○身体活動量の基準 <18～64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準>

強度が3メッツ以上の身体活動(歩行またはそれと同等以上の強度)で、毎日60分からだを動かすことを23メッツ・時/週行う。

- ・電動アシスト付き自転車に乗る (3.0メッツ)・・・普通歩行(67m/分)
- ・楽に自転車に乗る(8.9km/時) (3.5メッツ)・・・歩行(75～85m/分)
- ・自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤) (4.0メッツ)・・・階段を上る(ゆっくり)
- ・サイクリング(約20km/時) (8.0メッツ)・・・運搬(重い荷物)

※2 「健康寿命をのばしましょう!」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日を送れることを目標とした国民運動。3,800の企業・団体・自治体が参画。(平成29年7月28日現在)

<定義>
メッツ (MET:metabolic equivalent) とは、身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位

年齢・血圧・脂質に関する状況	身体活動(=生活活動+運動)	運動	体力(3分全身持久力)
65歳以上	強度を問わず、身体活動量 毎日40分(≒10メッツ時/週)	3メッツ以上の強度の運動を 毎日40分(≒4メッツ時/週)	10分程度
18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動量(歩行またはそれと同等以上の強度) 毎日60分(≒23メッツ時/週)	3メッツ以上の強度の運動を 毎日60分(≒4メッツ時/週)	15分程度
18歳未満	—	—	—

自転車通勤者は、心血管疾患やがんに罹るリスクや死亡リスクが低下する [イギリスの研究結果]

昨年発表された英国グラスゴー大学における研究

研究代表：グラスゴー大学 Jason M R Gill reader

公表：ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル 2017年4月19日号掲載

研究手法：コホート研究

対象：263,450人の英国在住の通勤者（男性48%、女性52%、平均年齢52.6歳）

調査期間：2007年4月～2010年12月

自転車通勤者は、自動車・公共交通機関の通勤者と比較すると

- ① 心血管疾患に罹患するリスク…… 0.54倍
- ② 心血管疾患で死亡するリスク…… 0.48倍
- ③ がんに罹患するリスク…… 0.55倍
- ④ がんで死亡するリスク…… 0.60倍
- ⑤ 全ての死因による死亡リスク…… 0.59倍

⇒ 心筋梗塞、脳梗塞などの心疾患で死亡するリスクは半分以下に低下
がんやそれ以外の死因による死亡リスクも6割程度に低下するとの調査結果