

運動不足は死亡率に影響するか

公開日：2016年7月25日 18時00分
更新日：2023年8月 9日 14時29分

運動不足の影響

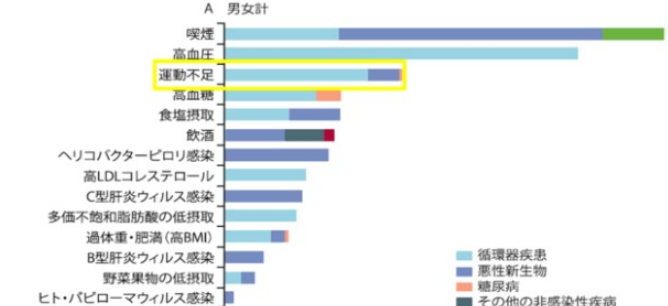
運動不足であると体力や全身持久力が低下し、身体活動量が減少します。身体活動量の減少はさらに体力や全身持久力の低下、筋力や筋持久力の低下も招きます。

筋力が低下すると立つ、歩くなどの移動能力が低下し、仕事や家事に励む、外出や趣味を楽しむなどの活動機会が減少して生活の質が低下します。家に閉じこもりがちなとなると気持的にもふさぎ込みやすくなります。

運動不足は、耐糖能異常、脂質異常、高血圧、肥満などの生活習慣病の発症リスクを増大させ、心筋梗塞や脳卒中などの命の危険のある疾患にもかかりやすくなり、**死亡リスクをも増大**させます。



平成25年の厚生労働副大臣の会見では、日本では運動不足による死亡者数は、喫煙、高血圧に次ぐ第3位でその数は年間約5万人であるということが発表されています（グラフ1）。

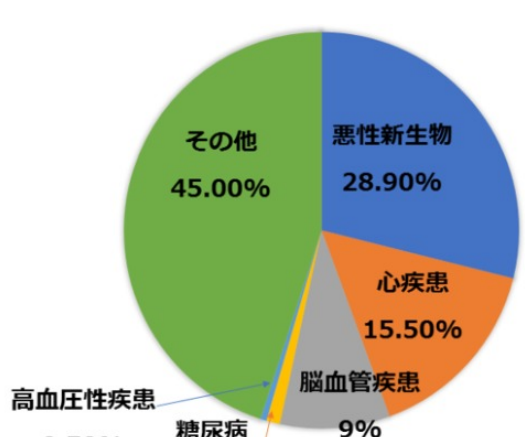


グラフ1：2007年の我が国における危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数¹⁾

運動不足と死因

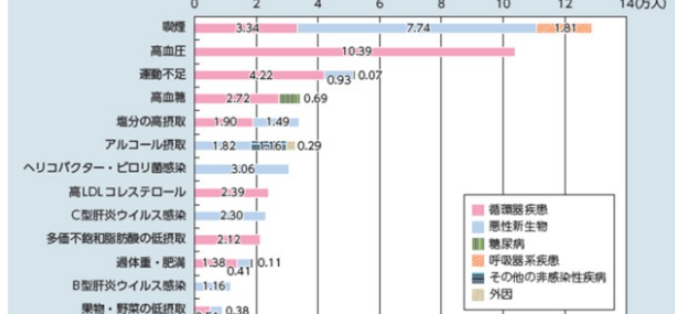
厚生労働省、平成26年人口動態統計によると、生活習慣病での死因別死因割合では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患で全体の半数以上の55%を占めています（グラフ2）。それぞれの死亡者数は悪性新生物で約37万人、心疾患で約20万人、脳血管疾患で約11万人と10万人を超えています。特に1位の悪性新生物は2位の心疾患の約1.9倍の死亡者数となっています²⁾。

運動、禁煙、節酒、減塩、適正体重の5つの健康習慣の中で実践している習慣の数が多いほど、がんの発症リスクが低くなることわかっており、運動不足ががんの発症リスクやがんによる死亡率を高くするひとつの要因となっています²⁾。



グラフ2：生活習慣病の死因別死亡割合（平成26年）²⁾

さらに、運動不足による関連死亡者数を見ると、循環器疾患、悪性新生物、糖尿病の死亡者数が多いことがわかります（グラフ3）³⁾。

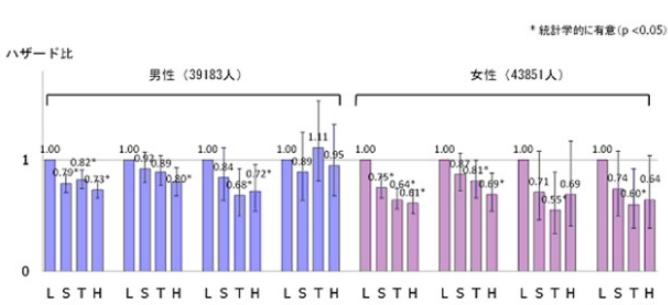


グラフ3：リスク要因別の関連死亡者数（2007年）³⁾

身体活動量と死亡率

運動を含めた身体活動量が多いほど、がんだけではなく、全死亡リスク、心疾患や脳血管疾患での死亡リスクを低下することが報告されています。

運動強度指数（MET）値に活動時間をかけた「METs×時間」を身体活動量として、活動量の多さによって4つにグループ分けした対象者の身体活動量と全死亡、がん、心疾患、脳血管疾患での死亡との関連を調査した研究があります。身体活動量が最大の群では、がん死亡リスクは、男性は0.8倍、女性は0.69倍低下し、心疾患死亡リスクは男性で0.72倍低下することが報告されています。男性の脳血管疾患死亡リスクの低下はみられませんでした。女性では心疾患と脳血管疾患の死亡リスクの低下傾向がみられたとされています（グラフ4）⁴⁾。



グラフ4：1日の身体活動量（METs）と死亡との関連⁴⁾

運動が全身にもたらす効果とは

厚生労働省の健康づくりのための身体活動基準2013では、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴うロコモティブシンドローム（運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態）及び認知症などを発症して生活機能低下を起こすリスクを下げることでできるとあります⁵⁾。

また、生活活動や運動を行うことで得られる効果は将来的な疾病予防だけではなく、日常生活においても気分転換やストレス解消につながり、メンタルヘルス不調の一次予防としても有効であることが言われています⁵⁾。








ストレッチや筋力トレーニングでは、腰痛や膝痛が改善する可能性が期待できること、中程度の運動によって風邪に罹患しにくくなること、健康的な体型を維持することで自己効力感が高まることも言われています⁵⁾。

運動は身体面だけでなく精神的、心理的、社会的効用などは幅広い効用が期待できます。

運動が全身にもたらす効果⁶⁾

1. 動脈硬化性の病気、特に心筋梗塞の危険性を減少
2. 体脂肪を減らし体重のコントロールに有効
3. 脂質異常症（低HDLコレステロール血症、高トリグリセリド血症）の予防・改善に有効
4. 高血圧の予防・改善に有効
5. 糖尿病やメタボリックシンドロームの予防・改善に有効
6. 骨粗鬆症による骨折の危険性を減少
7. 筋力を増し、色々な身体活動の予備力が向上
8. 筋力とバランス力を増やし、転倒の危険性を減少
9. 乳がんと結腸がんの危険性を減少
 - 男女とも、身体活動量が高いほど、何らかのがんになるリスクが低下します。がんの部位別では、男性では、結腸がん、肝がん、膵がん、女性では胃がんにおいて、身体活動量が高いほど、リスクが低下することがわかっています⁷⁾。
10. 認知症の予防・改善に有効
11. 睡眠障害の改善
12. ストレスの解消、うつ病の予防・改善に有効
13. シェイプアップし、自己イメージが改善
14. 家族や友人と身体活動の時間を共有
15. 良い生活習慣が身につく、悪い生活習慣を止めるのに有効
16. 老化の進行を防ぎ、QOL（生活の質）の改善に有効

参考文献

1. 日本：国民皆保険達成から50年「なぜ日本国民は健康なのか」 36p 図3 2007年の我が国における危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数 THE LANCET 日本特集号（2011年9月）
2.   [平成26年（2014）人口動態統計（確定数）の概況 厚生労働省（PDF）（外部サイト）（新しいウィンドウが開きます）](#)
3.   [平成26年度 厚生労働省白書 15p 図表2-2-1リスク要因別の関連死亡者数（2007年）厚生労働省（PDF）（外部サイト）（新しいウィンドウが開きます）](#)
4.  [国がん研究センターによる「多目的コホート研究」HPより（身体活動量と死亡との関連について）（外部サイト）（新しいウィンドウが開きます）](#)
5.  [健康づくりのための身体活動基準2013 厚生労働省（PDF）（外部サイト）（新しいウィンドウが開きます）](#)
6.  [運動基準・指針の改定のための検討会資料 疾病予防および健康に対する身体活動・運動の効用と実効性に影響する要因 武庫川女子大学生活環境学部食物栄養学科 内藤義彦 2p 運動の効用 厚生労働省（PDF）（外部サイト）（新しいウィンドウが開きます）](#)
7. 国がん研究センター がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防 がんになるリスクを減らすために 9p

無料メールマガジン配信について

健康長寿ネットの更新情報や、長寿科学研究成果ニュース、財団からのメッセージなど日々役立つ健康情報をメールでお届けいたします。

メールマガジンの配信をご希望の方は登録ページをご覧ください。

▶ [無料メールマガジン配信登録](#)

寄附について

当財団は、「長生きを喜べる長寿社会実現」のため、調査研究の実施・研究の助長奨励・研究成果の普及を行っており、これらの活動は皆様からのご寄附により成り立っています。

温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

▶  [ご寄附のお願い（新しいウィンドウが開きます）](#)

このページについてご意見を聞かせください（今後の参考にさせていただきます。）

ご意見



介護予防のための生活機能チェック
機能や症状を自己点検できます。

[生活機能チェックのページへ](#)



無料メールマガジン
健康長寿ネットの更新情報や、長寿科学研究成果ニュース、日々役立つ健康情報をメールでお届けいたします。

[登録ページへ](#)

健康と運動

- [運動処方](#)
- [運動療法 種類と目的](#)
- [脂質異常症を改善する運動療法](#)
- [運動不足は死亡率に影響するか](#)
- [高齢者の身体的特徴](#)
- [健康長寿のための健康教育](#)
- [定期健康診断](#)
- [最大酸素摂取量が健康のパロメーター](#)
- [自立生活の指標：日常生活動作（ADL）とは](#)
- [健康を支える社会環境](#)
- [リソース](#)
- [医療費控除ができるスポーツクラブ利用料](#)