

働く世代の 運動習慣定着化に向けて

— スニーカービズは「歩きたくなる環境づくり」—

令和8年度 健康立県ヘルスプロモーションプロジェクト推進会議
新潟医療福祉大学 健康スポーツ学科 佐藤 敏郎

身体活動は
「意思」だけでなく
「環境」がつくる

資料内の数値は新潟県「県民健康・栄養実態調査」および厚生労働省「身体活動・運動ガイド2023」を基に作成



1. まずは厚生労働省「アクティブガイド2023」から

健康づくりは、スポーツだけでなく日常の身体活動を増やすことから始まる

厚生労働省「身体活動・運動ガイド2023」成人版



座りっぱなしを避け、歩く・階段・家事・通勤などを身体活動として積み重ねる

成人版の要点

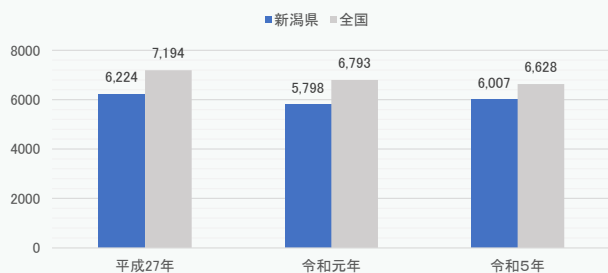
- ◆ 今より少しでも多く身体を動かす
- ◆ 歩行または同等以上の身体活動を1日60分以上
- ◆ 1日約8,000歩以上に相当
- ◆ 座りっぱなしの時間を長くしすぎない

「運動する」だけでなく
「動く機会を増やす」

2. 新潟県の歩数は全国平均を下回る

「歩く量」を増やす余地が大きい

1日当たり平均歩数の年次推移(20歳以上・男性)



6,007歩

男性・新潟県 令和5年

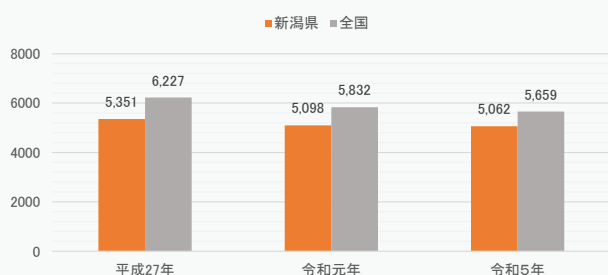
5,062歩

女性・新潟県 令和5年

全国平均との差

男性 約-620歩 / 女性 約-600歩

1日当たり平均歩数の年次推移(20歳以上・女性)



新潟県は
「もっと歩ける」

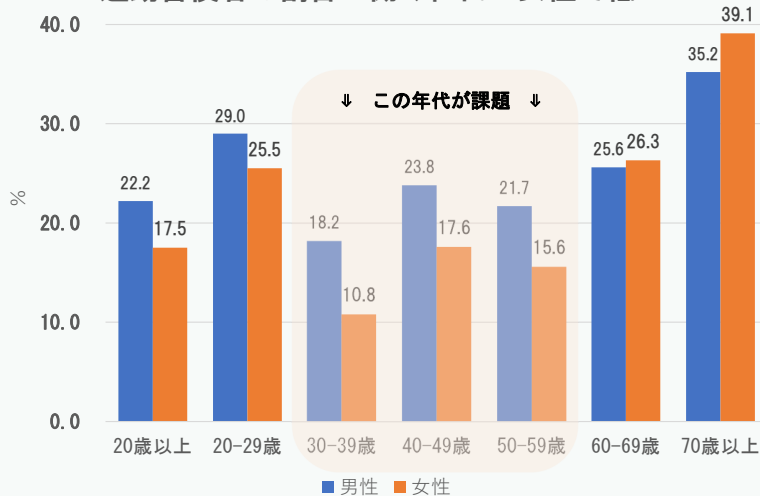
出典：新潟県「県民健康・栄養実態調査」（令和5年）／健康情報原稿を基に再構成

3

3. 働く世代・女性の運動習慣が課題

健康づくりが必要な世代ほど、運動を継続しにくい

運動習慣者の割合：働く世代・女性で低い



注意点

- ◆ 30～50歳代は仕事・家庭で多忙
- ◆ 女性は30～50歳代で特に低い
- ◆ 「時間がない」層への環境整備が必要

運動不足は
個人の努力不足ではなく
社会環境の課題でもある

※運動習慣のある人：1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていると回答した人

出典：新潟県「県民健康・栄養実態調査」（令和4年）／健康情報原稿を基に再構成

4

4. 新潟県で身体活動が増えにくい背景

地域特性を踏まえると、「自然に動ける環境づくり」が不可欠



車社会

通勤・買い物が車中心になりやすい



気候特性

冬季の降雪・日照時間の短さ



働き方

デスクワーク・テレワークによる座位時間増加



意識を変えるだけでなく
「動ける環境」を変える



5

5. 日頃の身体活動量を増やす3つの入口

大きな運動より、小さな身体活動の積み重ね



ながら運動

歯磨き・コピー待ち・会議前にかかと上げ、軽いストレッチ

「ち〜とばっか動効果」メニュー：38種

- ・デスクワークが多い方向け運動メニュー
- ・立ち仕事が多い方向け運動メニュー
- ・運転業務が多い方向け運動メニュー
- ・その他ながら運動メニュー

※新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターから講師派遣



階段利用

エレベーターを1回減らす
上り下りが下肢筋力を刺激

※1フロア分の階段：約20段
（1段：約17cm）階段では、自分の体重を持ち上げるため、下肢筋力への良い刺激になります。



歩数増加

遠くに駐車、昼休み10分
通勤・移動に歩く機会を足す

「まとまった運動」だけでなく
「こまめに動く」ことで身体活動量は増える

6

6. 職場でできる「ながら運動」

運動習慣がない人でも始めやすい、低いハードルの身体活動



職場内での例

- ◆ 30～60分に1回は立ち上がる
- ◆ 電話・打合せ前後に短時間歩く
- ◆ コピー待ちでかかと上げ下げ
- ◆ 階段を「1フロアだけ」使う
- ◆ 昼休み・移動時に10分歩く

**ポイント：完璧に運動するより、
まず「座り続けない」こと。**

7

7. スニーカービズは身体活動へのハードルを下げる

「靴を変える」ことは、歩く行動の心理的・物理的ハードルを下げる



スニーカービズの本質

歩きやすい服装



歩くきっかけ



身体活動量の増加

= 強制ではなく、自然に行動しやすくする仕掛け

スニーカーが目的ではなく、「歩く機会」を増やすことが目的

8

8. 企業での運動分野の取組

できることから始める身体活動促進

【具体的なプログラム】



歩く機会を増やす

- ・ウォーキングキャンペーン
- ・通勤歩行・自転車通勤
- ・歩数アプリ・ポイントラリー





職場で身体を動かす

- ・職場体操
- ・ながら運動
- ・階段利用
- ・休憩時間エクササイズ





楽しみながら続ける

- ・スポーツ大会
- ・体力測定会
- ・運動サークル
- ・健康イベント



【継続の工夫】

-  見える化（歩数・参加状況など）
-  ランキング・チーム対抗
-  仲間づくり・コミュニケーション
-  インセンティブ・表彰
-  歩数アプリ・ITの活用

企業の実情に応じて「できることから始め、楽しく継続すること」が成功のポイント

9

9. まとめ：身体活動は「意思」だけでなく「環境」がつくる

スニーカービズは、働く世代の身体活動を増やすための入口

健康づくりは

「運動する時間」を増やすことだけではなく、
「自然に身体を動かす機会」を増やすこと。

ながら運動
座り続けない

階段利用
日常の筋力刺激

歩数増加
+10の実践

スニーカービズ
歩きやすい環境

スニーカービズは「靴」を変える取組ではなく、
働き方を変え、身体活動を増やすための第一歩です。

10