

1 体力とは「余力」のこと

出典：ガイド2023／Lang 2024／米国心臓協会

同じ仕事、同じ残業時間。それでも、すぐ息が上がる人と平気な人がいます。その差をつくるのが**体力＝余力**、その指標が**最大酸素摂取量（VO₂max）**です。体が1分間に取り込んで使える酸素の最大量を表します。近年この指標への注目が国際的に高まり、2024年には約2,090万人分のデータを統合した解析も報告されました。米国心臓協会は、脈拍や血圧と同じように記録すべき指標としています。

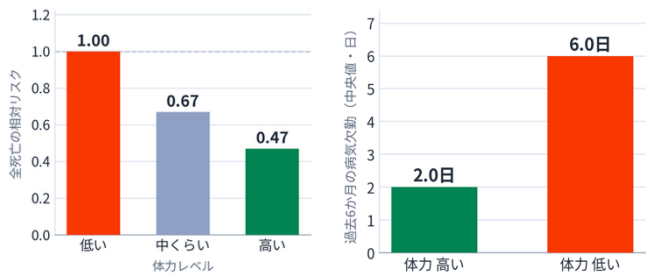
同じ作業でも、使う「余力の割合」が違う



同じ作業でも、余力が小さい人は能力の8割を使う。だから疲れやすく、回復も遅くなります。

2 体力が高い人は、休まない

出典：Han 2022／Kolu 2022／Midishita 2017



体力と死亡リスク

体力と病気欠勤（6か月・日）

体力が1段階（1メッツ）高いだけで亡くなるリスクは約12%下がり、**最も高い人は最も低い人の約半分**でした。**体力が高い人の病気欠勤は、低い人の約3分の1**でした。福岡の企業で行われた試験では、昼休みに10分の運動を週3～4回・8週間続けたところ、**職場の「活力」と、体調による仕事のしづらさが改善**しました。

3 体力は、眠りと心にも効きます

出典：Hori 2016／Wiklund 2024



睡眠 日本人労働者490人が4週間、1日1万歩を目標に歩いた研究では、**睡眠の質が改善**しました。とくに、それまで運動習慣がなかった人ほど改善が大きいという結果でした。

こころ 約33万人を追跡した研究では、体力が高い人ほどうつ病の発症リスクが低く、**中くらいの人で16%、高い人で21%低い**という数字でした。うつによる長期の休業も少なくなっています。

※いずれも観察研究による関連です。「運動さえすればうつにならない」という意味ではありません。

4 「動いている」＝「体力がある」ではない

出典：Holtermann 2017（身体活動パラドックス）

研究では、仕事の身体活動には余暇の運動のような心臓を守る効果が認められていません。それどころか、**仕事でよく動く人ほど循環器疾患のリスクが高い**という報告さえあります。これを**「身体活動パラドックス」**と呼びます。理由は、下の表の性質の違いにあると考えられています。

余暇の運動（速歩・ジョギングなど）	仕事の身体活動（立ち仕事・運搬など）
自分で強度を選べる／終わったら休める	強度も時間も選べない／休む間もなく続く
心拍が上がり、その後しっかり下がる	心拍や血圧が上がったまま戻りにくい
体力が上がり、心臓を守る	余力が小さいと、負担だけが残る

つまり**肉体労働の方こそ「仕事で動いているから運動は不要」とは言えません**。ただし、すでに負担が大きい方が運動を上乗せするのは逆効果になることも。まず必要なのは休養です。

次の3ステップで、上から順に空欄を埋めながら進めてください。

「めやす」は、病気や死亡のリスクを下げることで期待される値として国が性・年代別に示したものです。

※ 国のガイドは、運動の強さの目安を「体力（最高酸素摂取量）の50～75%程度」＝主観的に「ややきつい」と感じる程度としています。この割合を掛け、0.5メッツ単位に四捨五入したものが「目標の強さ」です。

目標の強さは（　　～　　）メッツ

私が選ぶ運動は () = () メッツ

私は（ ）曜日の（ ）時に、（ ）分する。

出典：身体活動基準2013

「楽である」～「ややきつい」が適切な強さです。数字は1分間あたりの脈拍数の目安（拍／分）。手首で10秒数えて6倍します。血圧や心臓の薬を飲んでいる方は脈が上がりにくく目安になりません。感じ方で判断してください。



心臓病・高血圧などの持病がある方、胸の痛みやめまいがある方、強い疲れが続く方、仕事の身体的負担が大きい方は、運動を増やす前に産業医・保健師にご相談ください。あなたに合った強さを一緒に決めるためです。

