



小山内 俊久 AL

医療法人社団未来 K&A クリニック院長, 医学博士

山形大学整形外科講師, 北海道がんセンター骨軟部腫瘍科医長などを経て, 2023 年 1 月より現職。

- ・日本専門医機構認定 整形外科専門医
- ・日本専門医機構認定 リハビリテーション科専門医
- ・日本がん治療認定医機構認定 がん治療認定医
- ・日本整形外科学会認定 スポーツ医
- ・日本医師会認定 健康スポーツ医
- ・北海道ノルディックウォーキングネットワーク会員

超高齢社会 を生き抜く 歩く、それは 未来へのギフト

「長生きはいいことだ」「そう信じて、医療は進歩してきました。ところが、実際に長生きする人が増えると、社会にはいろいろな課題が出てきました。

これを読んでいるあなたは、たぶん運動好きで健康に自信アリ。でも、元気なのが自分だけだと、未来はちよつと寂しい。ここでは、「みんなが元気になるには？」をテーマに最新の健康トピックスをお届けします。



世界が注目、長寿の行き先

65 歳以上が人口の 21% を超えると「超高齢社会」と呼ばれます。日本は 2007 年に世界で初めてそのステージに入り、2024 年には高齢化率が 29・3% に。2037 年には 3 人に 1 人が 65 歳以上になると予測されています¹。

人生 100 年時代はいつ来るか

2024 年の平均寿命は男性 81・09 年、女性 87・13 年²。2070 年には、それぞれ 85・89 年、91・94 年になるとの見込み¹。

2025 年、100 歳以上は 9 万 9763 人³、90 歳まで生きるのは男性が約 4 人に 1 人、女性が 2 人に 1 人です²。60 年前（1965 年）、100 歳以上は 198 人³。100 歳って昔は「仙人」レベルでしたが、今や「ちよつと長生きした人」くらいのポジションでしょうか。

介護の人手が足りません

40 歳以上は介護保険料を払っていますが、老後が安心とは言い切れません。2022 年度の介護職員は約 215 万人。2040 年度には 272 万人が必要になるそうです⁴。人手不足は深刻で、外国人材の受け入れもやむなし。「介護されない期間」を増やす努力が必要です。

活動の目安は「メッツ」

『ガイド 2023』では身体活動の強度をメッツという単位で表します（図）。安静座位を 1 メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかを示します。3 メッツ以上の身体活動を、成人は週 23 メッツ・時以上、高齢者は週 15 メッツ・時以上行うことが勧められます⁸。

ポールを持てばただの散歩じゃない

普通に歩く速さは時速 4 km で、3 メッツ。ノルディックウォーキングは時速 4 km で 4.3 メッツ。ただ歩くより 1・43 倍の運動強度があります⁹。ポールを持つだけで、ただの散歩が「本気の運動」に。スピードを上げれば、平地でも高強度の運動になります（表）。

一歩がつながる、未来が動き出す

健康づくりに「これだけで OK」な運動はありません。大切なのは自分の体力や健康状態に合わせて、無理なく、楽しく続けること。ノルディックウォーキングはそんな「続けやすい運動」のひとつです。

「ちよつと」一緒に歩かない？」そのひと声が、誰かの新しい一歩につながるかもしれません。未来の社会を元気にしてくれるかもしれません。

今回の寄稿にあたり、ご推薦くださった北海道ノルディックウォーキングネットワーク理事長の角幡和子さんに、心から感謝いたします。

国も本気、元気な人を増やせ

日本は国民の健康づくりを大切な政策として推進してきました。それが 2000 年に始まった「健康日本 21」* です。健康日本 21（第二次）からは、健康寿命の延伸が大きな目標に。健康日本 21（第三次）は 2024 年から 2035 年まで続きます⁵。これから 10 年の過ごし方で、未来の自分が、未来の社会が変わります。

* 正式名称…21 世紀における国民健康づくり運動

健康寿命とは「人生の質」の話

近年注目されている「健康寿命」。これは「健康上の問題で日常生活が制限されずに暮らせる期間」のこと。2022 年のデータでは、男性 72・57 年、女性 75・45 年です⁶。

平均寿命と健康寿命の差が「不健康な期間」で、2022 年は男性 8・49 年、女性 11・63 年⁶。この期間は「寝たきり」と思われがちですが、実際は通院やちよつとした支援が必要な期間も含まれます⁷。見た目元気でも「ちよいサポート」が必要な期間は意外と長い。

座りっぱなしはダメ

健康日本 21（第二次）の最終評価では、「日常生活での歩数」や「運動習慣のある人の割合」が横ばいから減少傾向。これを受けて、2024 年 1 月に『健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023』が公表されました⁸。10 年ぶりのアップデートで、「座位時間の短縮」が新たに推奨されました。

表. ノルディックウォーキング(NW) のメッツ

メッツ	活動	説明
3.0	歩行	4.0 km/時、平らで固い地面
3.3	ジョギング	4.2-6.0 km/時
6.5	ランニング	6.5-6.8 km/時
4.3	NW	4.0-5.6 km/時、平らな地面、ほとほとベース
5.3	NW	5.8-7.1 km/時、平らな地面、ほとほとベース
8.5	NW	7.2-8.0 km/時、平らな地面、はやいベース
8.8	NW	上り坂、ほとほとベース
10.8	NW	平らな地面、9-15 kg の荷物を運びながら
12.3	NW	上り坂、9-15 kg の荷物を運びながら

参考資料 9 より筆者作成

参考資料

- 1 高齢化の状況. 令和 7 年版高齢社会白書, pp2-6, 2025, 内閣府
- 2 令和 6 (2024) 年簡易生命表の概況. 2025 年 7 月 25 日, 厚生労働省
- 3 百歳高齢者表彰の対象者は 52,310 人. Press Release, 2025 年 9 月 12 日, 厚生労働省
- 4 第 9 期介護保険事業計画に基づく介護職員の必要数について. Press Release, 2024 年 7 月 12 日, 厚生労働省
- 5 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する件. 厚生労働省告示第二百七号. 2023 年 5 月 31 日

メッツ早わかり

メッツは活動の強度を示します

低強度 (1.5~2.9メッツ)
中強度 (3.0~5.9メッツ)
高強度 (6.0メッツ以上)

目指そう! 23メッツ・時/週



メッツ・時は活動の量を示します

メッツ x 活動時間(hour) = 活動量
2メッツの運動を30分すれば ▶ 2メッツ x 0.5時間 = 1メッツ・時

メッツと体重で消費カロリーがわかります

メッツ x 体重(kg) x 活動時間(hour) = 消費カロリー(kcal)
60kgの人が NW(4.3メッツ)を30分すれば ▶ 4.3 x 60 x 0.5 = 129 kcal

- 6 健康寿命の令和 4 年値について. 第 4 回健康日本 21（第三次）推進専門委員会, 厚生労働省, 2024 年 12 月 24 日
- 7 尾島俊之. 健康寿命の算定方法と日本の健康寿命の現状. 心臓 2015; 47: 4-8
- 8 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023. 2024 年 1 月, 厚生労働省
- 9 改訂第 2 版『身体活動のメッツ (METs) 表』成人版. 国立研究法人 医薬基盤・健康・栄養研究所