

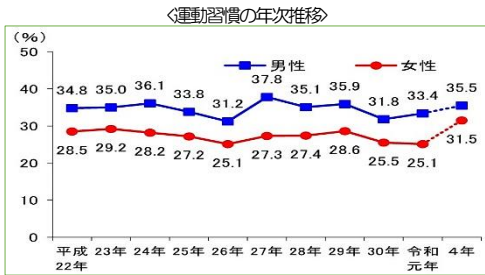
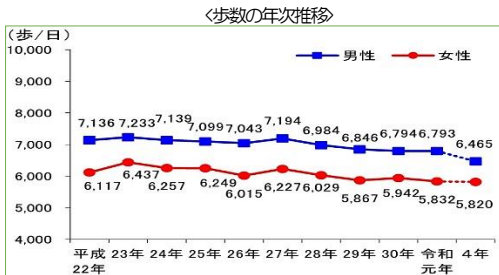
# 身体活動量をアップしよう！

身体活動量が多い人は、少ない人と比較して循環器疾患、Ⅱ型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患率が低いことが報告されています。また、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで、非感染性疾患(NCDs\*)による死亡に対する3番目の危険因子とされています。



\*1 不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などによって引き起こされる、がん・糖尿病・循環器疾患・呼吸器疾患・メンタルヘルスをはじめとする慢性疾患の総称

### ○身体活動の現状



日本人の歩数は、この10年間でみると男女ともに有意に減少しています。運動習慣は、男女ともに有意な増減はみられません。座位行動時間の経年的な調査はありませんが、平成25年の国民・栄養調査によると、平日1日の総座位時間が、8時間以上と回答した男性が38%、女性が33%でした。世界20ヶ国における調査でも、日本人の総座位時間が長いことが報告されています。

\*厚労省「国民健康・栄養調査」より(2020、2021年は新型コロナウイルス感染症の影響により中止)

### 〈身体活動概念図〉



### ○身体活動量アップに向けて

身体活動目標 (二生活活動+運動)	座位行動
歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日60分以上 (1日8,000歩以上に相当) (強度3メッツ以上の身体活動を週2メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。 (立位困難な人も、しっかりといる時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
<b>運動</b> 息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上 (強度3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上) (筋力トレーニングを週2~3回) (週4メッツ・時の運動に含めても良い)	

\*メッツ⇒運動強度の単位

安静時を1とした時と比較して 何倍のエネルギー消費するかで活動の強度を示したもの。

\*メッツ・時⇒身体活動量の単位

メッツに時間をかけて、身体活動量を示したもの。



- ・個人差等を踏まえ、強度や量を調整して、実施可能なものから取り組みましょう。
- ・まずは、1日60分以上の身体活動や1日8,000歩以上を目安としてみましょう。
- ・少しでも座位時間を減らすことを心がけましょう。



参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動ガイド」、e-ヘルスネット

健康支援係  
電話：011-231-4111(内線：35-380)

### 〈身体活動の強度チェック〉

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほとんどの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップかけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、車椅子を押す、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、運動)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障害者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに≒93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩(平地、速く≒107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	こどもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30~50ワット)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)
3.8	ほとんどの強度で行う筋トレ(腕立て伏せ・腹筋運動)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに≒93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く≒107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)、筋トレ(スクワット)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90~100ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)、山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)、激しい強度で行う筋トレ(腕立て伏せ・腹筋運動)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラグビー
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分)、自転車エルゴメーター(161~200ワット)