

② <エクササイズガイド 2006>

(健康づくりのための運動指針 2006 ～生活習慣病予防のために～)

安全で有効な運動を普及するために、厚生労働省が運動指針として策定したものです。健康を維持するために、1週間の間に、どのような運動をどのくらい行えばよいかかわかりやすく示されています。

厚生労働省の Web サイトでご覧いただけます。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf>

身体活動

安静にしている状態よりも、より多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと

運動

身体活動のうち、ジョギングやテニスなど、運動として意図的に実施するもの

生活身体

身体活動のうち、荷物を持ったりなど、日常生活で身体を動かすもの

* 身体を動かすと、安静にしているときよりも多くのエネルギーを使います。

メッツ

身体活動の強さを表す単位

座って安静にしている状態が 1 メッツ、普通歩行が 3 メッツに相当

イクササイズ (Ex)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に行った時間(時)をかけたもの。

イクササイズ (Ex) = 身体活動の強さ (メッツ) × 行った時間 (時)

普通歩行を 30 分行ったら… 3 (メッツ) × 1/2 (時) = 1.5 (Ex)

1 週間の身体活動量の目安は「**23Ex**」です。その内「3 メッツ以上」の身体活動を「**4Ex**」行うことが勧められています。

通勤だけでなく、他の時間も有効に使って、1日の活動量を増やしましょう。年齢の若い人でも活動量が少ないと、体力や筋力が低下してしまいます。

下表の活動量チェックシート例を参考に 1 週間の活動量を書き出しましょう。

	活 動 内 容				身体活動		合計
					運動	生活活動	
月	通勤	通勤			Ex	2Ex	2Ex
火	通勤	通勤			Ex	2Ex	2Ex
水	通勤	通勤	バレーボール		1Ex	2Ex	3Ex
木	通勤	通勤			Ex	2Ex	2Ex
金	通勤	通勤			Ex	2Ex	2Ex
土	子どもと遊ぶ	犬の散歩			Ex	3Ex	3Ex
日	犬の散歩	洗車	子どもと遊ぶ		Ex	5Ex	5Ex
合 計					1Ex	18Ex	19Ex

* 通勤の徒歩 (3 メッツ) : 片道 20 分 ⇒ 1Ex

* バレーボール (3 メッツ) : 20 分 ⇒ 1Ex

* 子どもと活発に遊ぶ (4 メッツ) : 30 分 ⇒ 2Ex

* 犬の散歩 (3 メッツ) : 20 分 ⇒ 1Ex

* 洗車 (3 メッツ) : 40 分 ⇒ 2Ex

活動目標の 23Ex
には 4Ex 不足