

日常生活で活動強度を上げる工夫

身体運動・運動の実施に伴う筋収縮により、熱発生量が増加します。

一般に、強度の高い身体活動・運動の方がエネルギー消費量が高く、熱発生量も高くなる傾向にあります。

ご参考までに、学内でも気軽に実施できる身体活動・運動を以下に紹介します。

身体活動(生活活動)の例



普通歩行※
3.0 METs
※毎分67 m



フロア掃きや掃除機
3.3 METs



軽い荷物運び
3.5 METs



やや速歩※
4.3 METs
※毎分93 m



階段を上る
4.0 METs (ゆっくり)
8.8 METs (速く)



座位安静
1.0 MET※

身体活動(運動)の例



ストレッチ
2.3 METs



自体重を使った
軽い筋力トレーニング
3.5 METs



ラジオ体操第一
4.0 METs



ジョギング
6.0 METs

※METとは、運動の強さの単位です。安静時を1としたときに、その身体活動・運動で何倍のエネルギーを消費されるかを示します

(補足資料)

・運動強度を高める歩き方(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットより)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-08-002.html>

・健康づくりのための身体活動指針2013(アクティブガイド)より抜粋
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>

いつでもどこでも+10

いつ+10しますか? あなたの1日を振り返ってみましょう。

	18歳~64歳の方 Aさんの場合	65歳以上の方 Bさんの場合	65歳以上の方 Cさんの場合
6時	散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ		
起床時	早歩き、自転車運動	キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」	
通勤時	こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う		
12時	散歩、食事に出かける	テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ	
通勤時	遠くのトイレを使う、軽い体操をする		
通勤時	歩幅を広くする、階段を使う	歩いて買い物、子どもや孫の送り迎え	
20時	ウォーキング、運動施設に遊ぶ、テレビを見ながら筋トレやストレッチ		

安全のために

頭ついたり方から動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

毎日アクティブに暮らすために

こうすれば+10

地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しむ自転車レーンはありませんか?
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤していませんか?
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか?
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては?
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

アクティブガイド

健康づくりのための身体活動指針

ココロ? +10 アラス・ナン

ココロ、アラス・ナン

筋トレ 10分

ウォーキング 10分

ジョギング 10分

軽い運動 10分

+10で健康寿命^{#1}をのばしましょう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{#2}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

#1「健康寿命」とは? 健康日本21(第二次)では、「健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

#2ロコモ(「ロコモティブシンドローム」とは?) 骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare