

健康づくりの運動！

1. 日常生活の中で身体活動量を増やそう

身体活動＝生活活動(掃除、家事など)＋運動(速歩、水泳など)



活動内容や時間で変わる！消費エネルギーガイド

消費エネルギー (kcal)

	メッツ	活動内容	時間(分)	体重 50kg	体重 60kg	体重 70kg	体重 80kg
ふだんの生活活動	2.0	洗濯物を干す	10	17	20	23	27
	3.0	ふつうの速さで歩く(67m/分)、犬の散歩	30	75	90	105	120
	3.3	掃き掃除、掃除機をかける	10	28	33	39	44
	3.8	ガーデニング	30	95	114	133	152
	4.0	自転車(16.1km/時未満)(通勤、レジャーなど)	30	100	120	140	160
	8.8	階段を上る(速く)	10	73	88	103	117
運動	2.5	ヨガ	30	63	75	88	100
	2.8	健康体操(腹筋など)(らかな労力)	10	23	28	33	37
	4.3	速歩き(93m/分)、運動目的で歩く	30	108	129	151	172
	4.5	水中で歩く(ほどほどの速さ)	30	113	135	158	180
	5.0	スクワット	10	42	50	58	67
	6.0	水泳(のんびり泳ぐ)	30	150	180	210	240
	7.0	ジョギング	30	175	210	245	280

メッツ：運動の強さを表す単位。座って安静にしている状態を「1メッツ」とし、その何倍に相当するかで活動の強さを表します。ふつうに歩く状態は「3メッツ」に相当します。

出典：改訂版『身体活動のメッツ(METS)表』(国立健康・栄養研究所)より一部改変

消費エネルギーの換算式

$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = \text{メッツ} \times \text{体重(kg)} \times \text{時間}$$

分の場合は60で割る

- 18～64歳
毎日元気に体を動かしましょう(身体活動)1日60分＋運動週1回60分
※3メッツ以上の強度
- 65歳以上
毎日元気に体を動かしましょう(身体活動)1日40分 ※強度を問わず

正しいフォームは…



ひざを伸ばす

歩幅は広く

かかとから着地しつま先でける

協力：Jリーグ横浜FC
安永玲央選手

2. ウォーキングの健康効果

生活習慣病予防

ストレス発散

快食・快便・快眠

老化を防ぐ

筋力アップ

心肺機能アップ