

ふだんの身体活動を見直して 健康な体をつくらう！

メ タボやロコモ^{※1}の予防には体を動かすことが欠かせません。ジム通いももちろんいいですが、あえてお金と時間をかけなくても、家事や通勤などふだんの活動を少し増やすだけでも、生活習慣病などのリスク低減につながります。

厚 生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」では、18歳～64歳の場合、強度が3メッツ以上の身体活動^{※2}を1週間に23メッツ・時以上行うのが望ましいとしています。「メッツ」とは耳慣れない言葉ですが、身体活動の強度を表す単位。安静時が1メッツ、普通歩行が3メッツです。たとえば3メッツの活動を1時間行うと「3メッツ×1時間＝3メッツ・時」。5メッツの身体活動が30分なら、「5メッツ×1/2時間＝2.5メッツ・時」です。また、同じ運動量でも体重により消費エネルギーが異なる

ため、体重に左右されない活動量を示すのにもメッツは便利です。“消費カロリー＝メッツ×時間×体重”と考えれば、イメージがつかみやすいのではないのでしょうか。

下 図は、日常のさまざまな身体活動の強度を示したものです。自分の生活に合わせて、1週間に23メッツ・時になるように考えてみてはいかがでしょうか。ただし、ふだんの活動量が少ない方は、無理をせず、まずは1日10分間、身体活動を増やしてみるところから始めましょう。

※1 ロコモティブシンドローム。骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下により、転倒・骨折しやすくなり、要介護となる危険性が高い状態のこと。

※2 家事・通勤などの「生活活動」と、体力の維持・向上のために計画的・継続的に行う「運動」の2つを指す。

注意 *体を動かす時間は少しずつ増やしましょう。
事 *体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
項 *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しましょう。

身体活動の強度(メッツ)の例

生活活動	メッツ	運動
普通歩行、家財道具の片づけ、子どもの世話(立位)、台所の手伝い	3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス、ピラティス、太極拳
楽に自転車に乗る、階段を下りる、床磨き、車の荷物の積み下ろし、ふる掃除、草むしり	3.5	軽い筋力トレーニング、家で軽い体操、ゴルフ(手引きカートを使って)
自転車に乗る(通勤など)、ゆっくり階段を上る、動物と遊ぶ(中強度)、屋根の雪下ろし	4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
やや速歩、苗木の植栽	4.3	ゴルフ(クラブをかついで運ぶ)
耕作、家の修繕	4.5	テニス(ダブルス・試合)、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
かなり速歩、動物と遊ぶ(活発に)	5.0	野球、ソフトボール、サーフィン
シャベルで土や泥をすくう	5.5	バドミントン
スコップで雪かき	6.0	ゆっくりとしたジョギング、高強度のウエイトトレーニング、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
重い荷物の運搬	8.0	サイクリング(約20km/時)
荷物を上の階へ運ぶ	8.3	ランニング(134m/分)、水泳(ふつうの速さのクロール)、ラグビーの試合
速く階段を上る	8.8	
	10.0	水泳(速いクロール)