

心とからだの健康づくり

「身体活動量」と健康維持

—自分のライフスタイルにあった身体活動量アップを!—

身体活動量の目安

○18~64歳向け

普通に歩く時の強度以上の身体活動を1日に60分行うことを目指し、運動も上手に取り入れましょう。

身体活動 = 生活活動 + 運動

①強さは？

普通に歩く時の強度以上

②時間は？

1日の合計が60分

運動

①強さは？

息が弾み汗をかく程度

②時間は？

1週間の合計が60分

○65歳以上向け

身体活動を1日に40分行うことを目指しましょう。運動は無理のない範囲で行いましょう。

身体活動 = 生活活動 + 運動

①強さは？

無理のない強度

②時間は？

1日の合計が40分



「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する動作です。身体活動量が多いほど死亡や病気にかかるリスクが低いと言われています。日常生活では、生産性の向上、メンタルヘルスの向上、記憶力の向上の効果が期待できます。

しかし良いとわかっていても、忙しい人は運動をする時間はなかなか取れないものです。ただ身体活動は「運動」だけではなく「生活活動」も含まれます。買い物・洗濯物を干すなどの家事・犬の散歩・子どもと遊ぶなどの生活上の活動。通勤・営業の外回り・階段昇降・荷物運搬など仕事上の活動なども身体活動なのです。国のアクティブガイドでは「+10（プラス・テン）：今よりも10分多く体を動かそう」を推奨しています。また身体活動量の目安（上記の表）も提示しています。ただ目安に満たない時間でも、週に一回でも健康増進効果があると報告されています。健康増進に望ましい身体活動量はそれぞれです。推奨量は目安と考えましょう。大切な考え方は「ちよつとでも動く」「ちよつとずつ動く」です。また、「自分に合わない」と思ったなら、やめてみる、変えてみるという柔軟な発想も大切です。それぞれのライフスタイルに合わせて、身体活動量を増やして健康を維持していきましょう。

