

健康ニュース

No.59

あなたの運動頻度は適切ですか？

(健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 より)

対象者	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3 メッツ以上の強度の) 身体活動を 1 日 40 分以上 (1 日約 6,000 歩以上) (= 週 15 メッツ・時以上) 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス 運動・柔軟運動など多要素な運動を週 3 日 以上 【筋力トレーニングを週 2～3 日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が 長くなりすぎないように、 少しでも身体を動かす) 
成人	歩行又はそれと同等以上の (3 メッツ以上の強度の) 身体活動を 1 日 60 分以上 (1 日約 8,000 歩以上) (= 週 23 メッツ・時以上) 運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3 メッツ以上の強度の) 運動を週 60 分以上 (= 週 4 メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週 2～3 日】	長くなりすぎないように、 少しでも身体を動かす) 
こども (身体を 動かす時 間が少ない こども が対象)	(参考) ・中強度以上 (3 メッツ以上) の身体活動 (主に有酸素性身体活動) を 1 日 60 分 以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週 3 日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム (テレビや DVD を観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間) を減らす。	

※メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を 1 メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。歩行の強度は、3 メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。

～本市の現状～

- ・運動習慣者の割合が国に比べて、20～64 歳男性が 3%、20～64 歳女性が 7.2%低い！
- ・1 日の歩数も国に比べて、20～64 歳の男女ともに約 2,000 歩少ない！



この状況を



変えるために・・・

【運動のポイント】

○ 今よりも少しでも多く身体を動かしましょう

- ・身体活動量が多いほど、疾患発症や死亡リスクが低いという関係がみられ、強度を問わず、少しでも身体を動かすことで健康にいい影響を及ぼすことが報告されています。
- ・10 分で約 1,000 歩歩くと言われていています。まずは**プラス 10 分**、身体活動を増やすことを意識して、通勤の際に、1 つ前の駅で降りて歩く、階段を使うなどに取り組みましょう。

○ 座りすぎを減らしましょう

- ・座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが報告されており、長時間の座位行動をできる限り頻繁に (例えば、30 分ごとに) 中断することが、食後血糖値や中性脂肪、インスリン抵抗性などの心血管代謝疾患のリスク低下に重要であることも報告されています。
- ・**家事や仕事のすきま時間に体操など**で身体を動かしましょう。

