

Topics

今回は、『身体活動・運動』について取り上げます。



「生活習慣を見直しましょう」「週3日は運動しましょう」等々、生活習慣病の予防、重症化予防に運動はつきものです。

そこで今回は、一日に必要な運動量の目安、運動の種類やその強度について取り上げました。今まで運動とは縁がなかった人も「意外と動いているじゃん」と思うかもしれません。

身体活動の強度を表す『メッツ』

身体活動・運動分野の推進を図るために、「健康づくりのための身体活動基準 2013」が10年ぶりに改訂され、令和6年1月に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が策定されました。

今回の改訂では、新たに座位行動という概念が取り入れられました。立位困難な者においても、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ことを推奨しています。

ここでいう身体活動とは、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類を指します。

身体活動の強度を表すのがメッツです。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になります。平地の散歩などの普通歩行は3メッツになります。

メッツに身体活動時間を乗じたのが身体活動量となります。メッツ・時と表現されます。

例

普通歩行を10分行った場合

3メッツ×0.17時間で

約0.5メッツ・時となります。

これに体重(kg)を乗じたのが身体活動によるエネルギー消費量の目安となります。

体重50kgの人が普通歩行を10分行った場合

3メッツ×0.17時間×50kgで

約25kcalの消費となります。

- 身体活動のメッツ(METs)表 -

運動活動	METs	生活活動
ヨガ・ストレッチ(2.5)	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	2	料理、洗濯(2.0)
水中ウォーキング(4.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
かなり速いウォーキング(5.0)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
山登り(6.5)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
ジョギング(7.0)	6	
サイクリング(8.0)	7	
なわとび(12.3)	8	階段を速く上る(8.8)
	12	

(画像引用：スポーツ庁 Web 広報マガジン「DEPORTARE」より)

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」をもっと知る

国が示した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の一部を紹介します。

成人版（20～64 歳が対象）

強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことが推奨されています。

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日 60 分（約 6,000 歩に相当）以上行うことになります。加えて、3メッツ未満の家事などの生活活動を約 2,000 歩相当としているため、1日の合計歩数は約 8,000 歩となります。この 8,000 歩が 20～64 歳に推奨されている1日の歩数の目安になります。

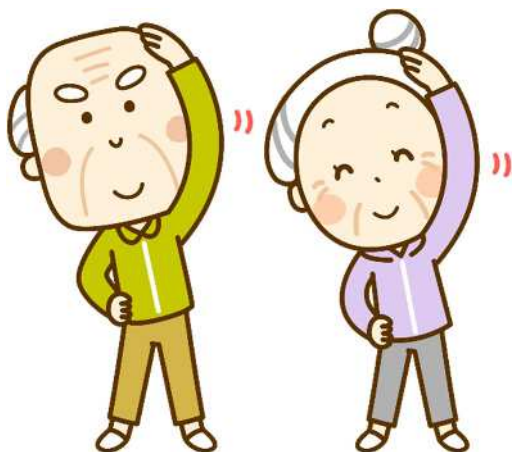
ちなみに、「ゆっくり階段を上る」は 4.0 メッツ、「速く階段を上る」は 8.8 メッツです。1階だけ階段を利用する、2階だけ階段を利用する等、ちょっとした工夫で身体活動量は増えます。



また、生活習慣病発症予防に効果のある運動量として、週4メッツ・時が推奨されています。この場合の運動は、息がはずみ汗をかく程度以上の運動のことです。

例えば、ゆっくりとしたジョギングは 6.0 メッツです。10分もすれば汗がしみ息もはずむのですが、6.0 メッツ×0.17 時間で1メッツ・時になり、週4日実施すると国の推奨値をクリアできます。

高齢者版（65 歳以上が対象）



強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行うことが推奨されています。歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分（約 4,000 歩に相当）以上行うことになります。加えて、3メッツ未満の家事などの生活活動を約 2,000 歩相当としているため、1日の合計歩数は約 6,000 歩となります。

高齢者の場合は、筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行うことが推奨されています。多要素な運動には、息がはずむような有酸素運動、体操やダンス、ヨガ、ラジオ体操などの多様な動きを伴う運動が含まれます。

ラジオ体操はなじみのある体操で、ゆっくり大きく動くとき普段使っていない筋肉が動くのを感じられます。ラジオ体操は第1も第2も約3分です。朝だけでなく時間があるときにちょっとやってみるのにちょうどいい運動だと思います。ラジオ体操第1は 4.0 メッツ、第2は 4.5 メッツで普通歩行以上の運動に分類されます。

高齢者でも普段から運動を習慣的に実施している方は、成人と同じ週23メッツ・時を目標にしましょう。一方、1日 6,000 歩は無理だという方は、今より10分多く動く時間を持つようにしましょう。

新しい概念「座位行動」

新しい概念として加えられた座位行動は、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動のことで、座位や臥位（寝ころがる）の状態で行われる、デスクワーク、テレビやスマートフォンを見るなどの行動のことです。座位時間が長くなると血流や筋肉の代謝が低下し、心疾患や脳血管疾患、肥満、糖尿病、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。30分に1回立ち上がり動くと、座りすぎによる健康リスクを軽減するといわれています。食後血糖値や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もなります。テレビのCM中は家事や足踏みをする、読書は途中でストレッチの時間を挟むなど、立ち上がって動く習慣を身につけるようにしましょう。

さまざまな理由で座位が長くなっている場合は、座った状態で足踏みをする、座ってラジオ体操を行う（2.8メッツ）など、少しでも身体を動かすようにしましょう。



筋トレも大事です

成人・高齢者どちらにも、筋力トレーニング、いわゆる筋トレも週2～3日取り入れることが推奨事項に明記されています。筋トレによって、筋力、身体機能、骨密度が改善し、高齢者では転倒や骨折のリスクが低減することが研究によって示されています。ジムに通ってマシンを使う筋トレもありますが、自分の体重を負荷としたスクワットや腕立て伏せなどの自重トレーニングでも十分です。腕の筋力をつけたいときは、ペットボトルに水を入れたものでダンベルの代用としてもいいでしょう。時間や強度については、特に明記されていません。個人の体調・能力に合わせて、疲れや痛みが翌日に残らない程度に楽しんで実施しましょう。

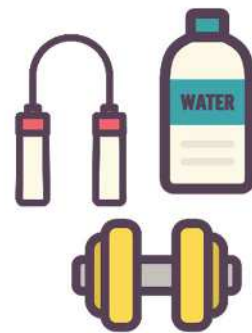
おわりに

運動には個人差があります。新しく何か運動を始める場合は、持病のある方は主治医に確認しましょう。持病がない方も健診結果で要精密検査・要医療等の記載があった方は、医療機関を受診し運動前の健康チェックを受けることをお勧めします。

そして運動だけでなく、生活全体で活動量が多いことが効果的なので、普段の生活でも活動的に過ごすようにしましょう。今はほとんどの携帯電話に歩数を測定する機能がついています。中には身体活動のエネルギー消費量が表示されるものもあります。これらのツールは無料のものも多く大いに活用しましょう。そして時間と気持ちに余裕があるときには、車を置いて歩く、いつもの道を少し遠回りしてみるなど、日ごろのちょっとした心がけで身体活動エネルギーは増えていきます。体重の変化だけでなく、気持ちの変化も楽しめると思います。

また、運動をすると汗が出たり呼吸が速くなったりし、身体から水分が出ていきます。運動の前後にはしっかり水分を摂って、気持ちのいい汗を出すようにしましょう。

次頁に生活活動と運動のメッツ表を載せました。ご自身の生活で今やっていること、これから取り入れることができるものをチェックしてみましょう。



CARADAアプリの他、
マイナポータルでも
過去の特健診情報等
を閲覧できます



健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575

✉ kokuho-phn@8020kda.jp

（保健師対応可能日：月～水曜日、9時～12時／13時～15時）

生活活動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほとほとの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い=53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	子どもと遊ぶ(座位、軽度)
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い=53m/分)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度)

運動のメッツ表

メッツ	3 メッツ 以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30～50ワット)、自体重を使った軽い筋力トレーニング(軽・中等度)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0～4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90～100ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約4.5～9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラグビー*
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分)、自転車エルゴメーター(161～200ワット)
メッツ	3 メッツ 未満の運動の例
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

* 試合の場合