



頭の中にある「運動」のイメージを捉え直そう

身体活動＝運動＋生活活動

皆さんは、普段運動されているでしょうか。この質問に「はい」と答える方はそれほど多くないかもしれません。中には運動が嫌いな方もいらっしゃるかと思います。体を動かすことを専門用語で「身体活動」といい、これには体力をつける目的で行ういわゆる「運動」に加え、仕事や家事、日常生活での移動といった「生活活動」も含まれます。そして、世界中の研究でこの「身体活動」が多いと健康に良いことが分かっています。つまり、「運動」が嫌いな方でも「生活活動」を増やせば健康面で恩恵を受けられる可能性があるのです。

どんな活動をどのくらい行えばいいの？

- ・ 座る
- ・ 横になる時間が多い
- ・ 3METs以上の身体活動が少ない



心筋梗塞 や **糖尿病** などの生活習慣病にかかる可能性が高まる!!

METs とは？

運動のキツさの単位
=METs

Metabolic Equivalent : 代謝当量
読み方: メッツ

黙って座っている時の
エネルギー消費量…1MET

3METs以上の活動の一例 **目標 3METs以上を週150分以上行う**

	運動	生活活動
3METs	ボウリング	子どもの世話
4METs	ラジオ体操第1	苗木の植栽
6METs	ゆっくりとしたジョギング	雪かき

※その他の身体活動のMETsについては下記をご参照ください
(厚労省) https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/mets.pdf
(国立健康・栄養研究所) <https://www.nibiohn.go.jp/files/2011/mets.pdf>

身体活動を増やしていくためのコツ

- ① 横になる・座るよりは黙って立つだけでも良い
- ② 徒歩・自転車通勤、階段を使うなど生活に身体活動を取り入れる
- ③ 観光、スポーツ観戦、買い物など動くための「目的」を作る
- ④ 「運動」に限らず趣味を持つ
- ⑤ 「運動」を始めるなら（イメージとして）努力度20%くらいでできるものから徐々に始める

メッセージ

ご自分にあった「身体活動」(運動だけではなく生活活動も含めて)の増やし方を見つけて、できるところから実践してみてくださいはいかがでしょうか。



秋田大学大学院医学系研究科 医学専攻
衛生学・公衆衛生学講座
助教
山崎 貞一郎 やまざき ていしろう

プロフィール

理学療法士。2008年神奈川県立保健福祉大学理学療法専攻卒業、2021年東北大学大学院公衆衛生学専攻修了。中通総合病院、秋田リハビリテーション学院を経て現職。現在の研究テーマは「職場での生活習慣病予防のための実践、健康経営」。