



市民健康課
☎973-3209

健康づくりのための運動指針

どちらかというとあまり活動的でない冬。冬の運動は寒くて大変と思いますがちではないですか？

しかしお天気がよければ案外おすめです！ 空気が澄んでいて夏場とは違う景色も楽しめますよ……

何よりも貯まった体脂肪を燃やすためには運動をすることが一番です。

そこで、今回は平成18年7月に国が示した【健康づくりのための運動指針】を紹介します。

健康づくりの目安になれば幸いです。

身体活動の目標は23エクササイズです。

厚生労働省は生活習慣病予防のために1週間にどれぐらいの身体活動をすればいいのかの目安を示しています。

身体活動とは運動だけではなく、日常生活活動（掃除、子供の世話、庭仕事、階段の昇降、散歩等）も含めており、今までの運動の考え方を変えています。

身体活動量の目標は1週間に23エク

ササイズ以上とし、このうち4エクササイズ以上は運動をすすめています。残り19エクササイズ以上を日常生活活動を意識することをすすめています。

1週間で4エクササイズの運動をする場合の例

例1 ボウリング40分 週2回

例2 速歩30分 週2回

例3 軽いジョギング20分週2回

例4 水泳20分 週2回

*健康づくりのための身体活動量として週4エクササイズ以上の運動を目標としています。が、内臓脂肪を確実に減少させるためには、週10エクササイズ程度かそれ以上の運動量が必要です。30分間の速歩を週5回行うと10エクササイズの運動量に相当します。下の例を参考に自分ができるところから始めたらいかがでしょうか。

1エクササイズに相当する活発な身体活動

生活活動

運動

● 歩行 ● 屋内の掃除 ● 荷物の積み降ろし ● 子供の世話 ● 洗車	20分	● 軽い筋力トレーニング ● バレーボール ● ボウリング
● 自転車 ● 介護 ● 庭仕事 ● 子供と遊ぶ	15分	● ラジオ体操 ● ゴルフ(カート使用) ● 卓球 ● バドミントン ● 太極拳 ● 速足
● 芝刈り ● 家具の移動 ● 階段の上り下り	10分	● 軽いジョギング ● 筋力トレーニング ● ジャズダンス ● エアロビクス ● ゆっくりとした水泳 ● テニス

