

具体的に計画してみよう!!

日常生活を工夫することにより身体活動量の目標を達成した具体的な事例を見てみましょう。

片道20分を歩いて通勤しているAさんの場合

| | 活動内容 | | | | 運動 | 生活活動 | 合計 |
|----|------|--------|--------|-------|----|------|----|
| 月 | 通勤 | 通勤 | | | 0 | 2 | 2 |
| 火 | 通勤 | 通勤 | | | 0 | 2 | 2 |
| 水 | 通勤 | 通勤 | バレーボール | | 1 | 2 | 3 |
| 木 | 通勤 | 通勤 | | | 0 | 2 | 2 |
| 金 | 通勤 | 通勤 | | | 0 | 2 | 2 |
| 土 | 犬と散歩 | 子どもと遊ぶ | 子どもと遊ぶ | | 0 | 3 | 3 |
| 日 | 犬と散歩 | 洗車 | 洗車 | 速歩 速歩 | 2 | 3 | 5 |
| 合計 | | | | | 3 | 16 | 19 |

生活活動 運動

目標の **23Ex** の身体活動にはあと **4Ex** 足りません。



Aさんの1週間の身体活動

○運動

バレーボール(20分): 1回1 Ex
週1回
速歩(30分): 1回2 Ex
週1回

○生活活動

通勤の徒歩(往復40分): 1回2 Ex
週5回
週末の犬の散歩(20分): 1回1 Ex
週2回
子供と活発に遊ぶ(30分): 1回2 Ex
週1回
車の洗車(40分): 1回2 Ex
週1回

Ex = エクササイズ



Aさんが追加した身体活動

○運動

バレーボール(20分): 1回1 Ex
週1回

○生活活動

昼休みの徒歩(往復20分): 1回1 Ex
週3回



| | 活動内容 | | | | 運動 | 生活活動 | 合計 |
|----|------|--------|--------|-------|----|------|----|
| 月 | 通勤 | 通勤 | 散歩 | | 0 | 3 | 2 |
| 火 | 通勤 | 通勤 | 散歩 | | 0 | 3 | 2 |
| 水 | 通勤 | 通勤 | バレーボール | | 1 | 2 | 3 |
| 木 | 通勤 | 通勤 | 散歩 | | 0 | 3 | 2 |
| 金 | 通勤 | 通勤 | バレーボール | | 1 | 2 | 2 |
| 土 | 犬と散歩 | 子どもと遊ぶ | 子どもと遊ぶ | | 0 | 3 | 3 |
| 日 | 犬と散歩 | 洗車 | 洗車 | 速歩 速歩 | 2 | 3 | 5 |
| 合計 | | | | | 4 | 19 | 23 |

生活活動 運動

Aさんは身体活動量、運動量ともに目標を達成しました。今後は、運動を10 Exに増やして内臓脂肪を減らす予定です。