

運動・身体活動編

健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～ (概要)
 健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～(概要)
 <エクササイズガイド2006>

策定の趣旨

運動基準

生活習慣病を予防する観点を重視して、生活習慣病の予防についてのエビデンスに基づき身体活動量・運動量・体力(最大酸素摂取量)の基準を示す。

運動指針

運動基準に基づき、安全で有効な運動を広く国民に普及することを目的として、現在の身体活動量と体力の評価とそれを踏まえた目標設定の方法、それらを達成するための方法を具体的に示す。

身体活動・運動の単位

強度の単位:メッツ

- ・身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位
- ・安静時は1メッツ

量の単位:メッツ・時

- ・当該活動の「強度×時間」
- ・運動指針では
1メッツ・時=1エクササイズ(Ex)の運動

参考

体重60kgの場合:1メッツ・時=63kcal
 (標準体重の場合:1メッツ・時÷体重×1.05kcal)

運動基準・運動指針の概要

身体活動量(運動量を含む)の基準:週23メッツ・時
 運動量の基準:週4メッツ・時
 体力の基準値:性・年代別最大酸素摂取量の基準値

目 標

目標は、
 週23エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)！
 そのうち、4エクササイズは活発な運動を！
 (活発な身体活動:3メッツ以上の身体活動)

評価から実践まで

いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩！
 自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分！

現在の身体活動量の評価

身体活動量評価チェックシートを使ってみましょう

現在の体力の評価

体力(持久力と筋力)が目標に達しているかチェックしてみましょう

個人の状況に応じた目標設定

○どれだけ身体活動量(運動量)を増やすか
 ○どのような運動を行うか

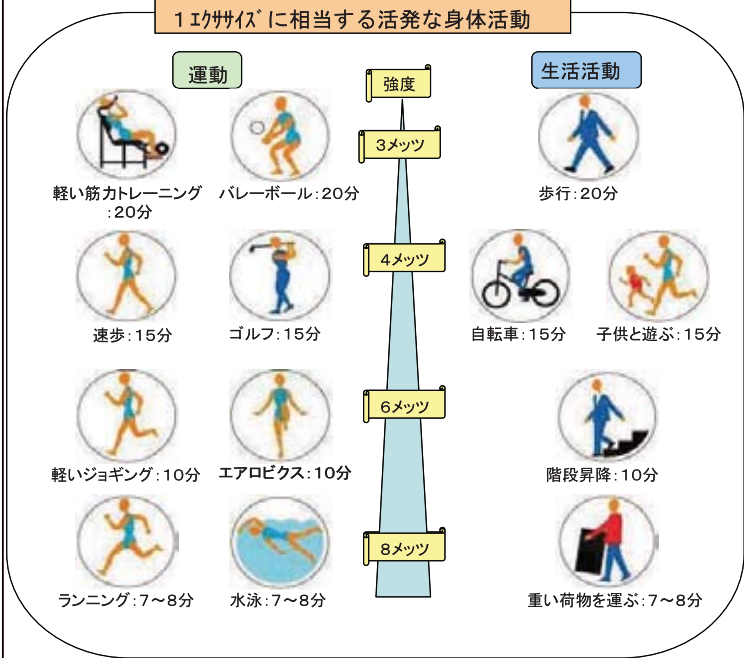
運動の実施

ライフスタイルに合わせて、体力に応じて実践
 準備運動・整理運動を行い安全に実施しましょう

目標は、
週23エクササイズ^{メッツ・時}の活発な身体活動(運動・生活活動)！
そのうち、4エクササイズ^{メッツ・時}は活発な運動を！

- ・これから運動を始める人 : 週2Exから始めて
- ・運動量が4Ex未満の人: 週4Exを目標に
- ・運動量が4Ex以上の人: 10Exを目標に

1エクササイズ^{メッツ・時}に相当する活発な身体活動



身体活動量評価のためのチェックシート

| | 活動内容 | 運動 | 生活活動 | 合計 |
|---|------|----|------|----|
| 月 | | Ex | Ex | Ex |
| 火 | | Ex | Ex | Ex |
| 水 | | Ex | Ex | Ex |
| 木 | | Ex | Ex | Ex |
| 金 | | Ex | Ex | Ex |
| 土 | | Ex | Ex | Ex |
| 日 | | Ex | Ex | Ex |
| | 合計 | Ex | Ex | Ex |

各種運動のエクササイズ^{メッツ・時}数表

| メッツ | 運動内容 | 1エクササイズ ^{メッツ・時} に相当する時間 |
|------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 3.0 | 普通歩行、ボーリング、フリスビー、バレーボール ウェイトトレーニング(軽・中等度) | 20分 |
| 3.5 | ゴルフ(カートを使用) | 15分 |
| 4.0 | 水中運動、卓球 | |
| 4.5 | バドミントン | |
| 5.0 | 野球、ソフトボール、速歩(107m/分) | 10分 |
| 6.0 | 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、スイミング:ゆっくりしたストローク | |
| 6.5 | エアロビクス | |
| 7.0 | ジョギング、サッカー、テニス、水泳(背泳)、スキー、スケート | |
| 8.0 | サイクリング(約20km/時)、ランニング(134m/分) 水泳(ゆっくりしたクロール) | 7~8分 |
| 10.0 | ランニング(161m/分)、柔道、ラグビー、水泳(平泳ぎ) | |
| 11.0 | 水泳(バタフライ、早いクロール) | |
| 15.0 | ランニング(階段を上がる) | |

運動で消費するエネルギー量



| | 速歩 | 水泳 | 自転車 (軽い負荷) | ゴルフ | 軽い ジョギング | ランニング | テニス (シングルス) |
|-----------------------|--------|---------|---------------|---------|-------------|---------|----------------|
| 強度 (メッツ) | 4.0 | 8.0 | 4.0 | 3.5 | 6.0 | 8.0 | 7.0 |
| 運動時間 | 10分 | 10分 | 20分 | 60分 | 30分 | 15分 | 20分 |
| 運動量 (Ex) | 0.7 | 1.3 | 1.3 | 3.5 | 3.0 | 2.0 | 2.3 |
| 体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量 | | | | | | | |
| 50kg | 25kcal | 60kcal | 55kcal | 130kcal | 130kcal | 90kcal | 105kcal |
| 60kg | 30kcal | 75kcal | 65kcal | 155kcal | 155kcal | 110kcal | 125kcal |
| 70kg | 35kcal | 85kcal | 75kcal | 185kcal | 185kcal | 130kcal | 145kcal |
| 80kg | 40kcal | 100kcal | 85kcal | 210kcal | 210kcal | 145kcal | 170kcal |







エネルギー消費量は、強度(メッツ) × 体重 × 時間(h) × 1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kcal単位で表示しました。

身体活動で消費する量の計算







C-17

A：項目

生活活動

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  速歩 10分 40kcal |  普通歩行 10分 25kcal |
|  洗濯 20分 40kcal |  炊事 20分 40kcal |
|  自転車(軽い) 60分 160kcal |  階段昇降 5分 35kcal |

運動

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  水泳 10分 100kcal |  ゴルフ 60分 200kcal |
|  自転車 20分 80kcal |  軽いジョギング 30分 200kcal |
|  テニス(シングルス) 20分 160kcal |  ランニング 15分 140kcal |

B：実施項目

| | | |
|------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 : | <input type="text" value="kcal"/> | 生活活動で消費する量 |
| 2 : | <input type="text" value="kcal"/> | |
| ⋮ | | |
| ⋮ | | |
| ⋮ | | |
| ⋮ | | |
| 1 : | <input type="text" value="kcal"/> | 運動で消費する量 |
| 2 : | <input type="text" value="kcal"/> | |
| ⋮ | | |
| ⋮ | | |
| ⋮ | | |
| 身体活動で消費する量 | | <input type="text" value="kcal"/> |

*体重80kgの人として計算しています。

● =40Kcalです。

歩く時のポイント

D-27

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょう!

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ① ふくらはぎ | ② 太もも表側 | ③ 太もも裏側 | ④ 肩 | ⑤ 二の腕 |
|  |  |  |  |  |
| かかとを地面につけたまま伸ばします。 | バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。 | つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。 | ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。 | 二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。 |

ウォーキングフォームのポイント



| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>① 頭は揺らさずしっかりと! からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。</p> <p>④ 肩は力を抜いてリラックス 肩の力を抜けば、腕の振りもスムーズに、歩きは軽快になります。</p> <p>⑥ 腰の回転で歩幅を広げて 腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。</p> <p>⑧ しっかり大地をキック かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック! これが大事です。</p> | <p>② 目線はまっすぐ 美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。</p> <p>③ 呼吸は自分のリズムで 呼吸は無理せず、意識せず、自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。</p> <p>⑤ ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう! ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。</p> <p>⑦ 膝を伸ばしてかかとから着地 膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ウォーキングシューズの選び方



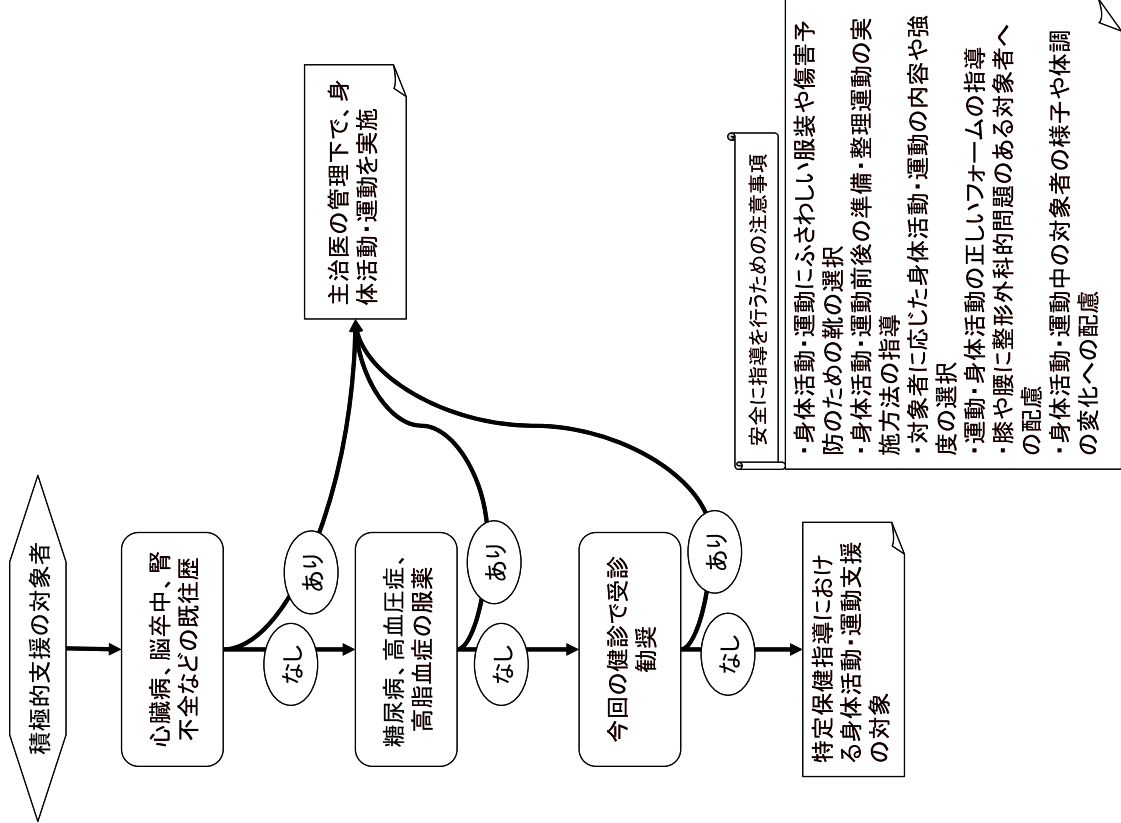
指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか</p> <p>② かかとの部分がしっかりと包み込まれている</p> <p>③ かかとの部分の靴底は少し広めて十分にショックを吸収できる厚さがある</p> | <p>④ 指先が余裕をもって動かせる</p> <p>⑤ バットが土踏まずにフィットしている</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|

○ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。歩行は連続しなくても構いません。
1日の合計が1万歩になるよう目指しましょう。
○天候の悪い日は室内での運動をこころがけましょう。掃除機がけや階段の昇り降り等でもウォーキングと同様の効果があります。

(出典)厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

積極的支援の対象者に対する身体活動・運動支援を安全に行うためのフローチャート



【教材のねらい】

・積極的支援対象者に対する身体活動・運動支援を安全に行うため、留意すべき事項について事前に確認を行い、特定保健指導における身体活動・運動支援の対象者であるのか、主治医の管理下で、身体活動・運動を実施すべきであるのか、いずれかについて確認できる。

【資料の使い方】

・本フローチャートに沿って心臓病、脳卒中、腎不全などの既往歴及び糖尿病、高血圧症、高脂血症の服薬状況等を確認し、必要に応じて主治医の管理下での身体活動・運動の実施につなげる。

東京都医師会 健康スポーツ医学委員会報告書
(平成19年3月)

運動プログラムに際しての基準

東京都医師会健康スポーツ医学委員会 平成19年3月報告書から

表1. 対象者から除外すべきもの(基本健診、または主治医の判断に基づく)

絶対除外基準

- ・心筋梗塞、脳卒中を最近6ヶ月以内に起こしたもの
- ・狭心症、心不全、重症不整脈のあるもの
- ・収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧が110mmHg以上の高血圧のもの
- ・慢性閉塞性肺疾患(慢性気管支炎、肺気腫など)で息切れ、呼吸困難があるもの
- ・糖尿病で重篤な合併症(網膜症、腎症)のあるもの
- ・急性期の関節痛、関節炎、腰痛、神経症状のあるもの
- ・急性期の肺炎、肝炎などの炎症のあるもの
- ・その他、本サービス等の実施によって、健康状態が急変あるいは悪化する危険性があるもの

主治医の診断で相対的に除外や運動の制限を考えるべき基準

- ・コントロールされた心疾患、不整脈のあるもの
- ・収縮期血圧180mmHg未満の高血圧のもの
- ・慢性閉塞性肺疾患で症状の軽いもの
- ・慢性期の関節痛、関節炎、腰痛、神経症状のあるもの
- ・骨粗鬆症で、脊椎圧迫骨折のあるもの
- ・認知機能低下により、参加が困難であるもの
- ・その他、医師が除外や運動の制限が必要と判断したもの

表2. 運動プログラム参加禁止基準

- ・安静時に収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧110mmHg以上である場合
- ・安静時脈拍数が110拍以上、または40拍以下の場合
- ・いつもと異なる脈の不整がある場合
- ・関節痛、腰痛など慢性的な症状の悪化
- ・その他、体調不良などの自覚症状を訴える場合

表3. 運動プログラム参加者に周知すべき事前注意

- ・運動直前の食事はさける
- ・水分補給を十分に行なう
- ・睡眠不足、体調不良の時には無理をしない
- ・身体に何らかの変調がある場合には、従事者に伝える(感冒、胸痛、頭痛、めまい、下痢など)

**東京都福祉保健局から
都民のメタボリックシンドローム
の状況**

打倒メタボ宣言カード

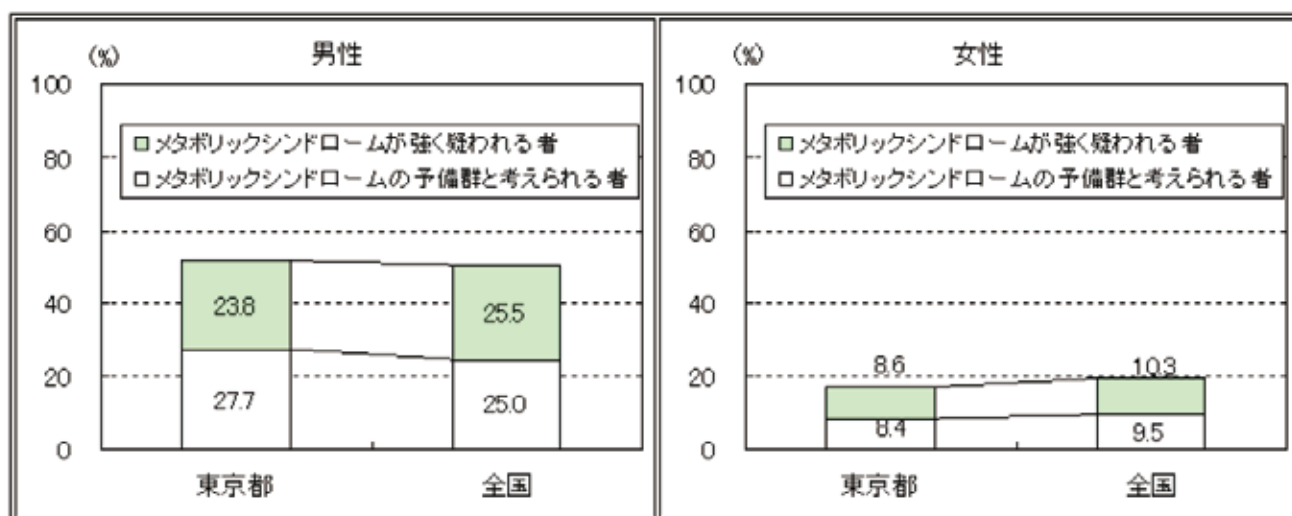
東京都福祉保健局のプレス発表から (平成19年9月11日)

メタボリックシンドロームとは、肥満、なかでもお腹の内臓のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」の人が、脂質代謝異常(高脂血症)や血圧高値(高血圧)、高血糖(糖尿病)のいずれか2つ以上をあわせ持っている状態です。これらは主に不健康な食事や運動不足などの生活習慣から起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。そのまま放置しておくと、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる病気へとつながります。

都民のメタボリックシンドロームの状況

●メタボリックシンドローム(予備群を含む)は、40～74歳では男性の2人に1人、女性の6人に1人

(平成15～18年都民及び国民健康・栄養調査)



打倒メタボ宣言カード

東京都福祉保健局 平成19年9月11日作成

都は平成19年度から9月を「打倒メタボ宣言推進月間」としています。その取組のひとつとして、都民一人ひとり、特に働き盛り世代の方が食生活や運動などの生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームの予防や改善のきっかけとなるよう、「打倒メタボカード」を作成しました。

このカードは15万部作成し、健康づくり対策の充実が必要な中小企業等の働き盛り世代の方を中心に活用していただけるよう、中小企業関係団体等を通じて配布しました。

「打倒メタボカード」

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/hoei/metabocard/070910_metabo.pdf
(PDF形式:2, 576KB)

「打倒メタボカード」のポイント

● 生活習慣改善のためのポイントを5つの項目で紹介

- (1) 食生活を見直そう！
- (2) からだを動かそう！
- (3) 体重・腹囲を減らそう！
- (4) リラクゼーションでストレス解消！
- (5) 禁煙してみよう！

● 取組目標や行動の記録など、自分で書き込んで使えるので実践的

- (1) メタボリックシンドロームをチェック
- (2) 一日の食事のチェックをして、食生活改善の目標を記入
- (3) 毎日の身体活動量を数えて一週間の活動目標を記入
- (4) 体重の目標をたて、体重や腹囲の変化を記録する

● 打倒メタボのためのワンポイントアドバイスを多数掲載

【食事編】料理の選び方や、野菜をもっと食べるための工夫

【身体活動編】仕事のある日の活動量の増やし方や、ほとんどからだを動かさなかった時の工夫

● 折りたたんで携帯に便利

毎日、胸ポケットや鞆の中に入れて持ち歩けるよう、広げればA3判サイズを簡単にカードサイズに折りたたむことができます。

打倒メタボカードの使い方

その1 チェック!

左上のチェックコーナーを見て、あなたがメタボリックシンドロームに該当するかを確認します。

その2 改善にトライ!

該当する場合、「予防や改善のためのキーワード」にお進みください。

また、今回は該当しなかった人も、生活習慣を再確認するためにも、ぜひご活用ください。

①

① **《食生活について》**

例えば、料理例のイラストをご覧ください。朝、食パンを1枚食べたなら、「主食」のところから「食パン1枚」を見つけます。すると、「1つ分」になっていますね。その数値を表の「朝食」の列の「主食」欄に記入してください。食事ごとに食べた「つ分」を記入して、実際に食べている量を確認しましょう。

今日の食事をカウントします

↓

1日の食事の目標量を決めます

「1日の目安量」の表を見て、あなたにあった量を選び、「目標」の欄に記入します。

↓

食生活の目標を決めます

特に気をつけようと思う項目を選びましょう。

②

② **《運動について》**

上段中央の表に、あなたの1日のエクササイズを記入します。1エクササイズに相当する活動量は、左側の図や表に示されています。例えば、その日に60分間歩行を行った場合、1エクササイズが20分なので3エクササイズ分になり、その数値が「生活活動」の欄に入ります。「運動」の場合には、サッカーを9分行えば1エクササイズになります。

1日のエクササイズを記入します

↓

活動の目標を決めます

1週間に23エクササイズが目標です。どんな活動を何分行えばよいかを具体的に書きましょう。

③

③ **《体重・腹囲について》**

数値を入れて、計算します

↓

サイズの目標をたてます

↓

グラフに記録します

グラフには、毎日又は曜日や日を決めて、体重や腹囲を書き込み、変化を確認しましょう

その3 続けましょう!

あなたが考えた目標に向かって、継続して取り組みましょう。

あなたは大丈夫？

メタボリックシンドロームではありませんか？

食べ過ぎ、運動不足など不適切な生活習慣



チェックしてみよう！

該当する人は右へ

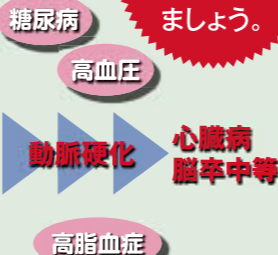
チェック①

- 腹囲
 - …男性85cm以上
 - …女性90cm以上

チェック②

- 血清脂質
 - …中性脂肪値150mg/dl以上又はHDLコレステロール値40mg/dl未満
- 血圧
 - …最高血圧130mmHg以上又は最低血圧85mmHg以上
- 血糖
 - …空腹時血糖値110mg/dl以上

2つ以上該当する人は、メタボリックシンドロームです！
放っておくと…



早速、生活習慣を見直しましょう。

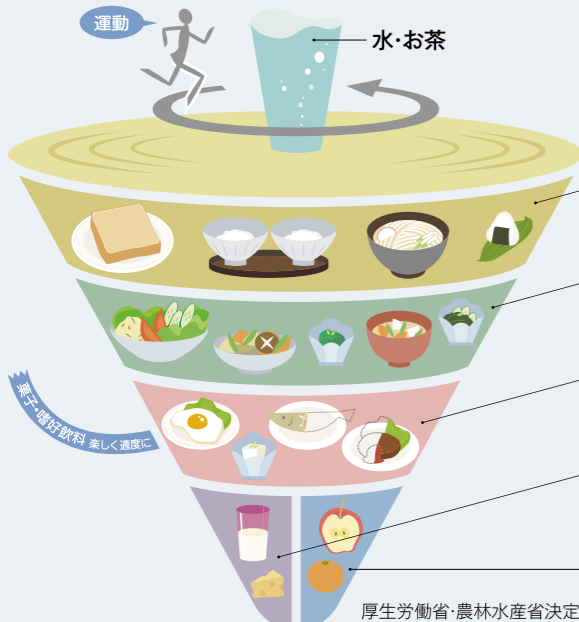
メタボリックシンドロームの予防や改善のためのキーワード

食生活や運動などの生活習慣の改善が必要です。あなたはどれに取り組みますか？

| | | | | |
|---------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 食生活を見直そう！ ①へ | からだを動かそう！ ②へ(裏面) | 体重・腹囲を減らそう！ ③へ(裏面) | リラクゼーションでストレス解消！ ④へ(裏面) | 禁煙してみよう！ ⑤へ(裏面) |
|---------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------|

①食生活を見直そう！

「バランスのよい」食事とは



1日の目安量は

(対象:18~69歳)

| 活動量 | 女性: 「低い」 | 女性: 「ふつう」以上 男性:「低い」 | 男性: 「ふつう」以上 |
|-------------|-------------|---------------------------|----------------|
| エネルギー(kcal) | 1800±200 | 2200±200 | 2600±200 |
| 主食 | 4~5つ | 5~7つ | 7~8つ |
| 副菜 | 5~6つ | 5~6つ | 6~7つ |
| 主菜 | 3~4つ | 3~5つ | 4~6つ |
| 牛乳・乳製品 | 2つ | 2つ | 2~3つ |
| 果物 | 2つ | 2つ | 2~3つ |

(参考:厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」)
詳しくは、厚生労働省ホームページへ<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujij.html>
農林水産省ホームページへhttp://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

(参考) 活動量の見方
「低い」:1日のうち、座っていることがほとんど。
「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を1日に5時間程度は行う。

料理例を参考に、今日の食事をカウントしよう！

| | | | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 主食 | 1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 | 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 | 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ |
| 副菜 | 1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー | 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし | |
| 主菜 | 1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 | 2つ分 = 鶏肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ | 3つ分 = ハンバーグステーキ |
| 牛乳・乳製品 | 1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳瓶1本分 | 2つ分 = | |
| 果物 | 1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個 | | |

| 料理区分 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 合計 |
|--------|----|----|----|----|
| 主食 | つ | つ | つ | つ |
| 副菜 | つ | つ | つ | つ |
| 主菜 | つ | つ | つ | つ |
| 牛乳・乳製品 | つ | つ | つ | つ |
| 果物 | つ | つ | つ | つ |

〈朝食のカウント例〉
ごはん1杯(中盛り)…主食 1.5つ分
具たくさん味噌汁…副菜 1つ分
焼き魚…主菜 2つ分

糖尿病、高血圧等の病気で食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

*お腹周りが気になる人は、「1日の目安量」で主食や主菜は少ない方の「つ」分の料理を選びましょう。

あなたの目標は？

あなたの食生活の目標は？

| 目標 |
|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べる |
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎない |
| <input type="checkbox"/> 油っぽいものをとり過ぎない |
| <input type="checkbox"/> 野菜を1日350g以上食べる |
| <input type="checkbox"/> うす味にする |
| <input type="checkbox"/> 酒を飲み過ぎない |
| <input type="checkbox"/> () |



打倒メタボ! ワンポイントアドバイス(食事編)

料理はどう選ぶの？

- 主食、副菜、主菜を組み合わせる。
- 菓子パンなど甘いものは主食にしない。
- 主菜は食べ過ぎない。
- 毎食副菜(野菜)を食べる。
- 油を使った料理に偏らない。



どうやって脂肪を減らすの？

- 「揚げる・炒める」 → 「焼く・煮る・蒸す」に。
- マヨネーズ (大さじ1杯100kcal) → ノンオイルドレッシングに。
- 豚バラ肉(100g・386kcal)をヒレ肉(100g・115kcal)に。



野菜をもっと食べるには？

- 「毎食食べる!」という心構えで。
- 茹でたり煮たりして、かさを減らそう。
- 冷凍野菜も活用しよう。
- 野菜たっぷりの椀物や鍋料理など。



避けたい食生活とは？

- 濃い味付け
- 間食
- まとめ食い
- 朝食欠食

夜遅くの食事
甘い飲み物
不規則

適度なアルコールってどのくらい？

- (1日)
日本酒なら 1合まで
ビール 中ビン1本
ウイスキー ダブル1杯
ワイン グラス2杯

週に2日は休肝日を。



お酒を飲むときのおつまみといえは？

- エネルギーが低めのおつまみを。



外食・中食(テイクアウト)での注意は？

- 1日の1/3量を目安に。
- 具の種類の多いものを選んで。
- 野菜料理を1品加えて。
- 過不足は、次の食事や翌日に調整を。
- 栄養成分表示を参考に!
- 血数の多い定食スタイルで。
- 揚げ物・炒め物に偏らないように。

②からだを動かそう!

1Exってどのくらい?

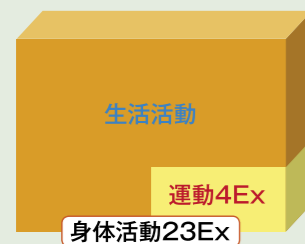
いつもは何Ex?

健康に暮らすための23Ex

1週間に23Ex(単位:エクササイズ)の身体活動が必要です。

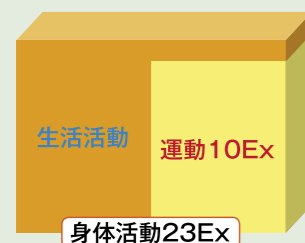
健康づくりには

23Exのうち4Exは活発な運動をしましょう。



内臓脂肪減少には

23Exのうち10Exは活発な運動をしましょう。



*持病のある方は、かかりつけ医に必ず相談してください。

1Exに相当する活発な身体活動

軽い

重い

運動

生活活動

軽い筋力トレーニング:20分

バレーボール:20分

軽いジョギング:10分

エアロビクス:10分

ランニング:7~8分

水泳:7~8分

ラグビー:6分

歩行:20分

自転車:15分

子供と遊ぶ:15分

階段昇降:10分

重い荷物を運ぶ:7~8分

上の図以外の1Exの例

〈運動〉

- ボウリング20分
- 家で体操18分
- 太極拳15分
- ゴルフ(クラブを持って)13分
- 野球12分
- バスケットボール10分
- サッカー9分
- テニス9分
- 水泳(ゆっくりクロール)8分
- ラグビー6分

〈生活活動〉

- 屋内の掃除20分
- ギター(ロック)20分
- 洗濯20分
- 大工仕事20分
- フロア掃き18分
- モップ、掃除機17分
- 床磨き、風呂掃除16分
- 車椅子を押す15分
- 動物の世話(中強度)15分
- 庭の草むしり13分

あなたの1日のExを数えましょう。

| 月日 | / | / | / | / | / | / | / |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|
| 曜日 | | | | | | | |
| 生活活動 | EX | EX | EX | EX | EX | EX | EX |
| 運動 | EX | EX | EX | EX | EX | EX | EX |
| 合計(身体活動) | EX | EX | EX | EX | EX | EX | EX |

あなたの活動目標は?

左の図や表から、あなたのライフスタイルに合わせた23Exを組み合わせてみましょう。

合計身体活動(Ex) (うち運動 Ex)

| | | |
|---------|-------|--------|
| 生活活動 | | 計()Ex |
| 歩行 | (Ex) | |
| 階段昇降 | (Ex) | |
| () | (Ex) | |
| () | (Ex) | |
| 運動 | | 計()Ex |
| 軽いジョギング | (Ex) | |
| 体操 | (Ex) | |
| () | (Ex) | |
| () | (Ex) | |

(参考:厚生労働省「エクササイズガイド2006」より)
詳しくは、厚生労働省ホームページへ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>

打倒メタボ! ワンポイントアドバイス (身体活動編)

仕事のある日に活動量を増やすには...

- 〈活動量を増す1Exの例〉
- エレベーターでなく、階段を8分間上がる
 - 休憩時間に軽い体操を18分間
 - 休憩時間にジョギングと歩行を組み合わせて10分間

ほとんどからだを動かさなかった時には...

- 〈例〉
- 速歩で帰宅する。
 - 電車では、座らずに立つ。
 - 翌日は、駅まで自転車を使わず、徒歩で行く。

休みの日には...

ふだんできない家の仕事や運動を積極的に!

④リラクゼーションでストレス解消!

♪ストレスチェックしてみませんか?

詳しくはこちらのホームページへ
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/index.html>

♪簡単リラクゼーションでリラックス!

腹式呼吸

- ①楽な姿勢で、お腹の空気をすべて出し切る気持ちで、大きくゆっくり口から息を吐く
 - ②息を吐ききったらそのまま3つ数える
 - ③今度はお腹に空気を送り込む気持ちで、ゆっくり鼻から吸い込む
- ※これを5回繰り返します。

ストレッチ



③体重・腹囲を減らそう!

ボディサイズは

- BMI 体格指数 BMI () = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- 腹囲 立ったまま、おへその高さで測りましょう。 腹囲 = () cm

数値の見方

- BMI 18.5未満 → やせ 18.5以上25.0未満 → 普通 25.0以上 → 肥満
- 腹囲 (適正) 男性 → 85cm未満 女性 → 90cm未満

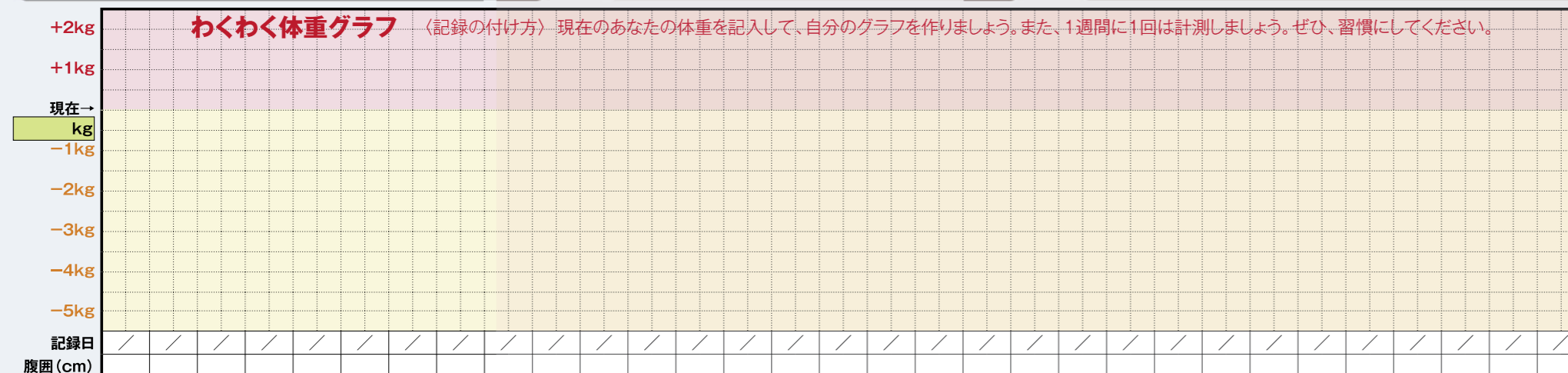
サイズの目標は?

あなたの適正体重は?

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

体重 kg

腹囲 cm



⑤禁煙してみよう!

健康への影響を考えて

がんだけではなくありません。喫煙は動脈硬化の危険因子です。メタボリックシンドロームと喫煙により、相乗的に心血管疾患の発症を増やすといわれています。

禁煙したいと思ったら?

喫煙習慣はニコチン依存症によるものです。一人で頑張らずに家族や友人のサポートや、禁煙グッズ、専門家の力を活用しましょう。禁煙外来もたくさんあります。

*禁煙サポートの情報を知りたい方は、下記ホームページへ
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/tobacco/index.html>

健康診査・がん検診を受けよう

健康診断を定期的を受けて、健康状態や改善の成果を確認しましょう。

たばこについて

さらに詳細な情報については、以下を参照されたい。

厚生労働省健康局 「禁煙支援マニュアル」

<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual/index.html>

東京都福祉保健局 禁煙サポート ホームページ

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/tk_jouhou/kinen_sapo/

- ニコチン依存症治療に保険が適用される東京都の医療機関一覧
- 保健所での相談・指導が紹介されている。

国立保健医療科学院 平成19年度特定研修

特定健診・特定保健指導の実際：

(3)たばこ・アルコール指導のポイント —たばこを中心に—

(大阪府立健康科学センター 中村正和先生資料)

http://www.niph.go.jp/soshiki/jinzai/koroshoshiryo/tokutei/program/pdf/2_7.pdf

喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇する

不健康な生活習慣

- 不適切な食生活
(エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)
- 運動不足
- 飲酒
- たばこ
- ストレス過剰

生活習慣病

- メタボリック
シンドロームとしての
- 肥満症
- 糖尿病
- 高血圧症
- 高脂血症 など

重症化・合併症

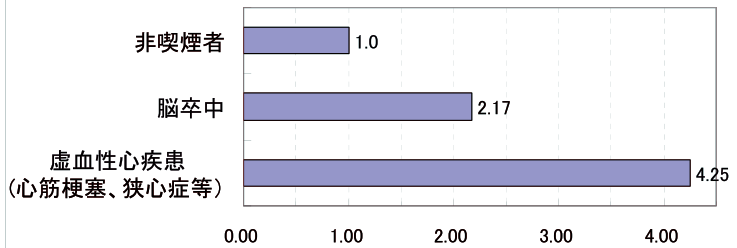
- 心筋梗塞
- 狭心症
- 脳卒中
- 糖尿病の合併症
(失明・人工透析等)

たばこ



循環器病による死亡

(非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク(男性:21本以上/日))

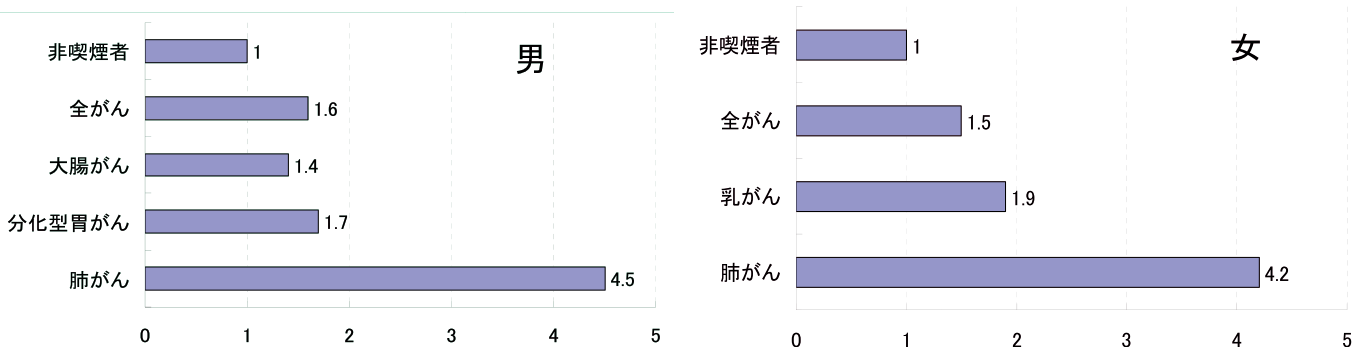


出典:NIPPON DATA80 Ueshima H, Stroke. 2004 Aug;35(8):1836-41.

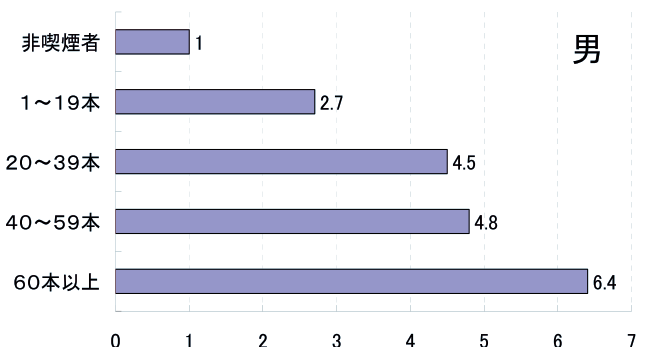
喫煙によりがん死亡のリスクが上昇する

がんによる死亡 (非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク)

◆ 喫煙とがん死亡についての相対危険度(日本)



◆ 喫煙本数別にみた肺がん死亡についての相対危険度(日本)



出典:厚生労働省がん研究助成金による指定研究班「多目的コホートに基づくがん予防など健康の維持・増進に役立つエビデンスの構築に関する研究」
(津金昌一郎 国立がんセンターがん予防・検診研究センター)
1990年61,595人登録、1993年78,825人登録、計140,320人

全がん Inoue M, Prev Med. 2004; 38(5):516-522
大腸がん Otani T, Cancer Epidemiol Biomark Prev 2003; 12:1492-1500
胃がん Sasazuki S, Int J Cancer 2002;101:560-566
肺がん Sobue T, Int J Cancer. 2002;99:245-251
乳がん Hanaoka T, Int J Cancer. 2005 Mar 20;114(2):317-22
喫煙本数 Sobue T, Int J Cancer. 2002;99:245-251

東京都医師会 生活習慣病対策委員会（平成 19・20 年度）

| | | |
|------|--------|--------------|
| 委員長 | 竹下 俊文 | （中野区医師会） |
| 副委員長 | 松本 章一 | （中央区医師会） |
| 委員 | 實重 真吾 | （新宿区医師会） |
| | 黒木 宏之 | （杉並区医師会） |
| | 菅原 正弘 | （練馬区医師会） |
| | 宮川 高一 | （多摩市医師会） |
| | 西村 理明 | （慈恵医師会） |
| | 福内 恵子 | （東京都福祉保健局） |
| | 藤川 真理子 | （江戸川区健康部） |
| | 緒方 幸男 | （東京都多摩府中保健所） |
| 担当理事 | 近藤 太郎 | （地域保健担当） |

なお本資料集の編集にあたっては、東京慈恵会医科大学内科学講座 糖尿病・代謝・内分泌内科主任教授 田嶋尚子先生にご協力をいただいた。
ここに感謝申し上げます。