

身体活動とは？

身体活動

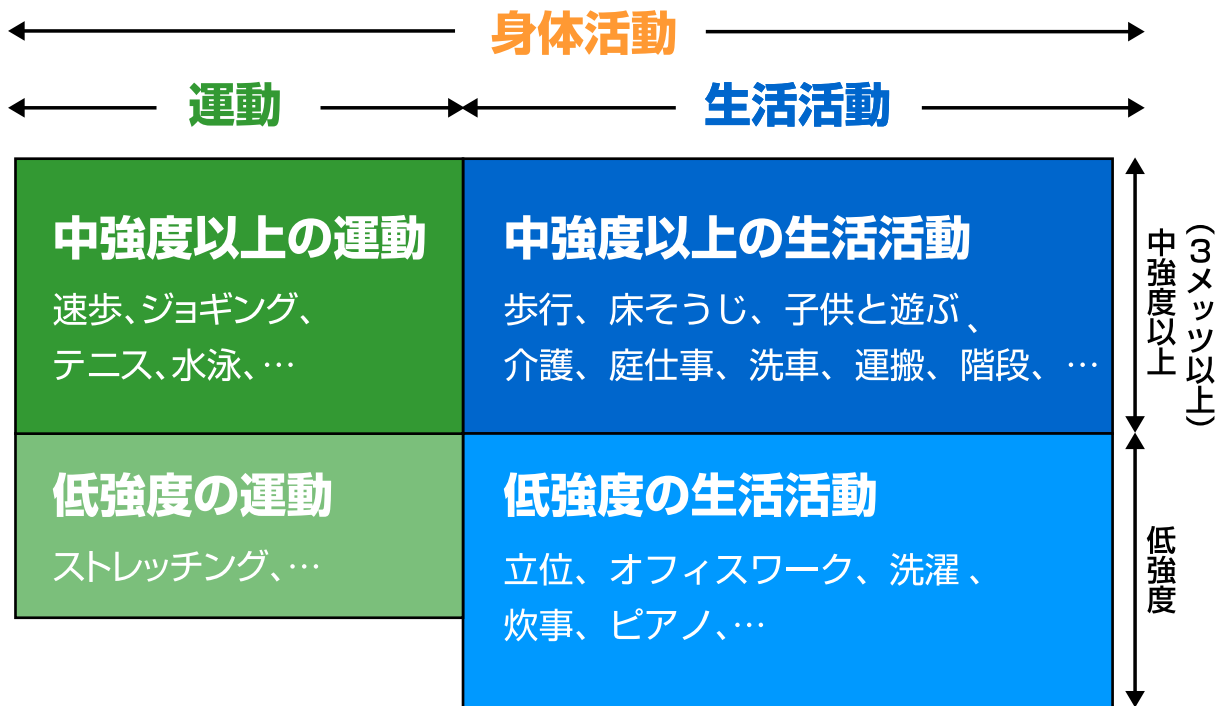
安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことをいいます。

運動

身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものをいいます。

生活活動

身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のものも含まれます。



身体活動の強さと量を表す単位として、身体活動の強さについては「**メッツ**」を用い、身体活動の量については「メッツ×時」を「**エクササイズ**」と呼ぶこととしました。

○メッツ(強さの単位)

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**です。座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

○エクササイズ(Ex)(=メッツ×時)(量の単位)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

例

3メッツの身体活動を1時間行った場合

3メッツ×1時間 = 3エクササイズ(メッツ×時)

6メッツの身体活動を30分行った場合

6メッツ×1/2時間 = 3エクササイズ(メッツ×時)