

健康づくりのための運動について

(健康づくりのための運動指針2006 (エクササイズガイド2006))

1 健康づくりのために身体を動かしたい方へ

● 日常生活での健康づくり

日常生活の中で、次の目標を達成するように意識して歩きましょう。



普通歩行

一日あたり **60分** 約4kmに相当

一週間あたり **7時間** 約28kmに相当

歩数計を使って歩数を計測する場合は、日常生活で意識されていない歩数(1日あたり2,000~4,000歩)を加え、1日あたり約1万歩(1週間あたり約7万歩)を目標にしましょう。

● 運動での健康づくり

日常生活で身体を動かすことに加え、ライフスタイルと体力に応じた運動を行うように心がけましょう。例えば、次の運動量を目標にしましょう(※)。



速歩の場合

一週間あたり **60分** 約6kmに相当



ジョギングの場合

一週間あたり **35分** 約4kmに相当

※この場合は、1日あたりの普通歩行の目標は50分(1週間あたり350分)となります。

2 内臓脂肪が気になる方へ

内臓脂肪を減らしてメタボリックシンドロームを改善するためには、1週間あたり次の運動量を目標にしましょう。ただし、運動習慣のない方は、この5分の1程度の量から始め、徐々に運動量を増やすようにしましょう。



速歩の場合

一週間あたり **150分** 約15kmに相当



ジョギングの場合

一週間あたり **90分** 約11kmに相当

注) 体力に応じた運動を行うとともに、運動の前後に準備・整理運動を行いましょう。