







# 行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

## 身体活動で消費する量の計算







C-16

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

生活活動

運動

B：実施項目

1 :  
[ ] kcal

2 :  
[ ] kcal

⋮

1 :  
[ ] kcal

2 :  
[ ] kcal

⋮

身体活動で消費する量

[ ] kcal

生活活動で消費する量

[ ] kcal

+

運動で消費する量

[ ] kcal

||

\* 体重80kgの人として計算しています。  
● = 40Kcalです。

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