

### 3. 身体活動量の目標設定

#### (1) 目標設定の考え方

ここでは、健康づくりのための身体活動量の目標を達成するための具体的な目標設定の方法について説明します。現在の自分の身体活動量に応じてどのような目標を設定するか考えてみましょう。

**いつでも、どこでも、楽しく歩こう 1日1万歩（1週間7万歩）！  
自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分！**

健康づくりのための身体活動量の目標である週23エクササイズ<sup>6</sup>の身体活動を歩数に換算すると、1日当たりおよそ8,000～10,000歩位（1週間で56,000～70,000歩位）となります。

また、週4エクササイズ<sup>6</sup>の運動は速歩なら約60分、テニスなら約35分に相当します。

#### (ア) 身体活動量の目標設定

身体活動量の評価結果から現在の身体活動量が目標と比べてどうなっているのか把握しましょう。

現在の身体活動量が目標に達していない人は、まず日常生活の中での歩行や自転車などの生活活動を増やし、身体活動量の目標を達成することを目指しましょう。歩数計を用いて歩数を計ることは、体重を測るのと同様に、手軽にできますので、是非始めてみましょう。

目標を達成されている方は、現在の身体活動量を維持するとともに、体力の評価結果に応じた運動を行って体力の向上を目指しましょう。

#### (イ) 運動量の目標設定

身体活動量の評価結果から現在の運動量が目標と比べてどうなっているのか把握しましょう。運動量の目標を設定し、運動を実施するにあたっては、現在の運動習慣と体力に応じた目標を設定することが重要です。

運動習慣のない方は、週に2エクササイズ<sup>6</sup>から始め、慣れてきたら4エクササイズ<sup>6</sup>を目標に少しずつ運動量を増加させましょう。

既に運動を週に4エクササイズ<sup>6</sup>以上実施している方は、10エクササイズ<sup>6</sup>を目標に運動量を増やすようにしましょう。

また、運動を行うにあたっては、体力の評価結果より得られた体力の状況に応じて、自分の目的とする体力を安全かつ効果的に向上させるための運動を行うことが有効です。「(2) 体力に応じた運動」(P17)を参考にし目標を達成するための運動を行いましょう。